



28<sup>a</sup> EDIZIONE

# PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO



TERNI - 1 OTTOBRE 2023

GARA PODISTICA E PASSEGGIATA ECOLOGICA

Non competitiva: Km 2,7 - Km 5,0 - Km 12,0

Competitiva: Km 12,0



Raduno ore 8,15  
presso il parco "Emanuela Loi" (Viale Trento)  
Partenza ore 10.00 Km 5,0 e Km 12,0  
ore 10.15 Km 2,7

Associazione Myrica

Viale Trento, 39 - 05100 Terni  
Tel. 338.837.6142 - Tel. e fax 0744.285.173  
[www.associazionemyrica.it](http://www.associazionemyrica.it)  
[associazionemyrica@gmail.com](mailto:associazionemyrica@gmail.com)



CONCORSO DI DISEGNO  
1° classificato LOGO 2023  
Elisa Chiapparici  
I.C. "G. Marconi" III E





# 28<sup>a</sup> EDIZIONE PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO *Regolamento*

L'associazione di volontariato – cultura ambiente podistica bike - Myricae di Terni organizza la 28<sup>a</sup> edizione dell'evento podistico denominato "Porta un amico planteremo un Albero", che si terrà domenica 1 ottobre, in Terni attraverso le vie cittadine limitrofe al parco "Emanuela Loi" dove avranno luogo le seguenti gare:

## 1) GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 12,00 KM.

PARTENZA prevista alle ore 10:00 da viale Trento n. 39. ARRIVO presso la sede dell'associazione Myricae all'interno del parco "Emanuela Loi". Il giorno della gara il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15.

Le superfici di corsa sono costituite da strade comunali asfaltate del centro urbano della città di Terni, gli incroci e attraversamenti di strade verranno debitamente indicati e presidiati.

La gara si caratterizza come competizione in autosufficienza idrica e alimentare. È comunque previsto un punto di ristoro a circa metà competizione.

In caso di ritiro il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale ai responsabili dell'organizzazione.

N.B. tutti gli atleti partecipanti alla gara competitiva dovranno essere in possesso di tessera agonistica e di certificato medico agonistico in corso di validità che dovrà essere presentato all'iscrizione. In caso di mancata consegna del certificato medico agonistico o consegnandone uno scaduto di validità, si avrà l'annullamento dell'iscrizione alla gara competitiva senza alcun rimborso della quota versata.

La quota d'iscrizione alla gara competitiva di 12,00 km è di € 10,00 euro; sarà possibile iscriversi fino a sabato 30 settembre alle ore 12:00.

N.B. non saranno ammesse iscrizioni oltre tale termine.

## 2) PASSEGGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA DI 5,00 KM

PARTENZA prevista alle ore 10:00 da viale Trento n. 39, Terni. ARRIVO presso la sede dell'associazione Myricae all'interno del parco "Emanuela Loi". Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione ore 8:15.

La quota d'iscrizione alla passeggiata ecologica non competitiva di km 5,00 è di € 7,00 e la partecipazione è aperta a tutti.

Sarà possibile iscriversi a tale iniziativa anche la mattina stessa dell'evento fino alle ore 09:15, presso gli spazi appositamente allestiti.

## 3) PASSEGGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA DI 2,70 KM.

Si svolgerà interamente attraverso i sentieri interni del parco "Emanuela Loi".

La partecipazione è aperta a tutti, soprattutto ai partecipanti più piccoli che si spera siano numerosi.

PARTENZA prevista alle ore 10:15 dal parco "Emanuela Loi" presso la sede dell'associazione Myricae, viale Trento n. 39. ARRIVO nel medesimo luogo. Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15.

La quota d'iscrizione alla passeggiata ecologica non competitiva di km 2,70 è di € 7,00 e la partecipazione è aperta a tutti.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni potranno essere effettuate direttamente presentandosi presso la sede dell'Associazione MYRICA E in viale Trento n. 39 Terni, o tramite fax al numero 0744-285173, o a mezzo e-mail all'indirizzo: [associazionemyricae@gmail.com](mailto:associazionemyricae@gmail.com). Le richieste dovranno essere debitamente corredate da: copia tessera sportiva, copia certificato medico agonistico (per gli atleti competitivi), copia dell'avvenuto versamento della quota d'iscrizione effettuato a mezzo Bonifico Bancario su IBAN IT 42F 032 960 160 100 006 639 8231, Banca Fideuram intestato ad Associazione Myricae Terni, con la seguente motivazione:

"ISCRIZIONE GARA COMPETITIVA PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO DEL 1 OTTOBRE 2023 DI KM 12,00 oppure PASSEGGIATA ECOLOGICA DI KM 5,00 o 2,70 KM"

Le iscrizioni per i Gruppi Sportivi o Scolastici si chiuderanno entro le ore 19:00 di venerdì 29 settembre 2023 e devono essere consegnate o inviate a Myricae Associazione di volontariato viale Trento, 39 cap 05100 Terni, tel. 0744.285.173 - 338.8376142, email [associazionemyricae@gmail.com](mailto:associazionemyricae@gmail.com).

Per la gara podistica competitiva, le società sportive dovranno presentare l'elenco degli iscritti su carta intestata firmata dal Presidente o dal Responsabile del Gruppo che costituirà attestato della piena idoneità fisica dei partecipanti con l'osservanza, quindi, del D.M. 18/02/82, inerente la tutela sanitaria per l'attività agonistica.

Per quanto riguarda le passeggiate ecologiche non competitive, l'organizzazione, con l'iscrizione, considera attestata l'idoneità fisica del partecipante conforme alla normativa di legge prevista dal D.M. sulla tutela sanitaria per l'attività sportiva non competitiva.

## RITIRO PETTORALI COMPETITIVI E NON COMPETITIVI

Per la gara competitiva e le passeggiate ecologiche, sarà possibile ritirare i pettorali fino al giorno precedente la gara, sabato 30 settembre 2023, a partire dalle ore 16:00 fino alle 19:00 presso la sede dell'Associazione Myricae in viale Trento n. 39 Terni (opzione raccomandata); in via residuale sarà possibile ritirarli anche la mattina della manifestazione a partire dalle ore 8:30 presso gli spazi debitamente preparati e segnalati nei pressi della sede dell'associazione. Il pettorale deve essere portato davanti ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa.

## Tempistica manifestazione e tempo massimo:

Il tempo massimo stabilito per la durata della competizione è fissato intorno alle ore 12:00.

## Balisaggio:

I percorsi saranno debitamente segnalati con opportune frecce di segnaletica. Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso.

## Etica della competizione "Porta Un Amico Planteremo Un Albero"

L'atleta deve:

- non fare uso di sostanze dopanti per partecipare alla manifestazione;
- non gettare a terra alcun tipo di rifiuto;
- non uscire dal tracciato o abbandonare la manifestazione senza segnalarlo all'organizzazione;

## REFERENTI:

Giorgio CECERA cell: 339.244.8401 - Maurizio CAPRADOSSI cell: 339.692.6616  
Silvia BURRINI cell: 328.953.1258 - Laura CASCIANI cell: 389.460.3532  
Mary CELI cell: 349.572.6970

## PREMI

### PACCO GARA AGLI ISCRITTI ALLA GARA COMPETITIVA: PRODOTTI ALIMENTARI - AI NON COMPETITIVI: 1 T-SHIRT

Le prime 3 scuole con un minimo di 20 iscritti:

1° classificato: un buono acquisto di 100 € + coppa

2° classificato: un buono acquisto di 75 € + coppa

3° classificato: un buono acquisto di 50 € + coppa

### PREMIAZIONE GRUPPI SPORTIVI

Al 1° Gruppo più numeroso con un minimo di 40 iscritti: un prodotto alimentare

Al 2° Gruppo più numeroso con un minimo di 30 iscritti: un prodotto alimentare

Al 3° Gruppo più numeroso con un minimo di 20 iscritti: un prodotto alimentare

Al 4° e 5° Gruppo più numeroso con un minimo di 10 iscritti: prodotti alimentari

### PREMIAZIONE GARA COMPETITIVA di 12 km (TESSERATI):

Saranno premiati i primi 3 assoluti maschili e femminili con prodotti alimentari

SARANNO PREMIATE LE SEGUENTI CATEGORIE CON PRODOTTI ALIMENTARI:

CAT. A maschile (18-34 anni) primi 5 arrivati

CAT. B maschile (35-39 anni) primi 5 arrivati

CAT. C maschile (40-44 anni) primi 5 arrivati

CAT. D maschile (45-49 anni) primi 5 arrivati

CAT. E maschile (50-54 anni) primi 5 arrivati

CAT. F maschile (55-59 anni) primi 5 arrivati

CAT. G maschile (60-64 anni) primi 5 arrivati

CAT. H maschile (65-69 anni) primi 5 arrivati

CAT. I maschile (70 in poi) primi 5 arrivati

CAT. A femminile (18-35 anni) prime 5 arrivate

CAT. B femminile (36-45 anni) prime 5 arrivate

CAT. C femminile (46-55 anni) prime 5 arrivate

CAT. D femminile (56 anni in poi) prime 5 arrivate

I premi non sono cumulabili (gli assoluti sono esclusi dai premi di categoria). In caso di ex aequo tra i gruppi per numero di iscritti il premio sarà ripartito.