

 **TONIC TERNI**

 **AICS**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS



 **PRO Action**  
INTEGRATORI PER LO SPORT

**A.S.D. PODISTICA CAR SULAE**  
  
**TERNI**

**Domenica 6 Aprile 2025**  
**Terni**

[www.podisticacarsulae.it](http://www.podisticacarsulae.it)

**"MEZZA MATTA"**  
Gara Competitiva di km 21,300 - Partenza Ore 9,30



**"THE SNAKE RACE"**  
Gara Competitiva di km 12,800 - Partenza Ore 9,30



**Passeggiata Ecologica di km 8,600**  
Partenza Ore 9,15

**2ª Prova Circuito dei Borghi Umbri 2025**



Il ritrovo la partenza e l'arrivo avverranno presso la Palestra TONIC, in Via del Centenario a Terni. Due percorsi competitivi, uno di km 21,300 ed uno di km 12,800. Passeggiata Ecologica di km 8,600.

Le classifiche delle gare Competitive, saranno curate dal gruppo crono-giudici AICS. In entrambe le gare verranno premiati i primi tre classificati assoluti uomini e le prime tre classificate assolute donne. Saranno inoltre premiati i primi cinque di categoria per ogni gara.

Il percorso della gara lunga, supera la classica distanza della **Mezza Maratona**, molto ondulato con circa KM 2 di strada sterrata ed un anello di KM 8,500 da ripetere 2 volte.

Il nome della gara corta **Snake** (serpente) dedicata a **Gabriele Ranocchieri**, nasce dal suo nome in codice, stesso percorso della gara lunga, con un solo giro dell'anello di KM 8,500.

Per la passeggiata ecologica tassativo l'orario di partenza ore 9,15 per poter garantire la regolare copertura degli incroci e l'assistenza ai partecipanti.

**I pettorali potranno essere ritirati Sabato 5 Aprile 2025 presso la palestra Tonic dalle 15:00 alle 19:00 e la mattina della gara.**

**Per Info: Leonardo 3389939667— Tamara 3286885366**

**Le preiscrizioni chiuderanno Venerdì 4 Aprile 2025 ore 14.**

**ISCRIZIONI PASSEGGIATA ECOLOGICA E COMPETITIVE**

**Iscrizioni [cronopodisticacarsulae@gmail.com](mailto:cronopodisticacarsulae@gmail.com)**

**Passeggiata Ecologica**  
**fino al giorno della gara € 7,00**

**Fino a Venerdì 4 Aprile ore 14:00**

**Mezza Matta € 15,00**

**The Snake Race € 10,00**

**Il giorno della gara sarà possibile iscriversi al costo di:**

**Mezza Matta € 20,00**

**The Snake Race € 13,00**

Le quote di iscrizione dovranno essere versate tramite Bonifico Bancario:  
Intestato a: Podistica Carsulae A.S.D.  
IBAN: IT72Y050341440000000007090  
Banca Popolare di Milano filiale di Terni  
Inviare copia contabile a:  
[cronopodisticacarsulae@gmail.com](mailto:cronopodisticacarsulae@gmail.com)

**spazio**  




**Cantina** **Frantoio**

**Terre del Marchese**

La nostra terra, la nostra passione  
Tel. 0743 51910 - Castel Ritaldi (PG)

[www.terredelmarchese.com](http://www.terredelmarchese.com) |   [terredelmarchese](https://www.instagram.com/terredelmarchese)

**RISTORO OFFERTO DA**

*Santangelo*  
1968



Via Vanzetti 68 - 05100 TERNI - Tel. 0744033954 - www.marchiauto.it

**MARCHIAUTO**

L'iscrizione alla gara competitiva, è riservata a coloro che sono in possesso di tesserino in corso di validità Fidal, di Ente di Promozione Sportiva riconosciuto CONI, da presentare al momento dell'iscrizione.

**Per i singoli le preiscrizioni inviate via e-mail dovranno essere corredate di scansioni fronte retro del tesserino in corso di validità e del certificato medico agonistico per l'atletica leggera. PER MOTIVI ASSICURATIVI NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI DI ATLETI SPROVVISTI DI TESSERINO E CERTIFICATO AGONISTICO IN CORSO DI VALIDITA'.**

**Per i gruppi sportivi le iscrizioni si chiudono prorogabilmente Venerdì 4 Aprile ore 14,00.**

Con l'iscrizione di gruppo online, viene attestata la piena idoneità fisica dei partecipanti, in osservanza della normativa di legge prevista, sia per l'attività non competitiva, che per l'attività agonistica (D.M. del 28/02/83 e D.M. del 18/02/82).

Pertanto gli organizzatori, pur avendo cura del perfetto svolgimento di tutta la manifestazione, declinano ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose, che potessero verificarsi prima durante e dopo la manifestazione stessa. La polizza assicurativa della manifestazione è per la responsabilità civile contro terzi. Gli atleti partecipanti sono tenuti a rispettare le norme del codice della strada.

I partecipanti disporranno inoltre di: spogliatoi, servizi igienici, docce (presso la Palestra Tonic), servizio medico, ambulanza, due ristori volanti, ristoro finale, controlli sul percorso.

Con l'iscrizione alla gara si accetta integralmente il regolamento, e si conferisce l'assenso al trattamento dei dati personali, che verrà svolto elettronicamente nel rispetto della normativa sulla privacy, Legge 31.12.1996 n. 675.

Si conferisce inoltre l'assenso, al trattamento delle immagini della manifestazione, che potranno essere usate per la promozione dell'avvenimento sportivo stesso.

Il comitato organizzatore ringrazia le autorità, le forze dell'ordine, e tutti coloro che con la loro collaborazione contribuiranno alla riuscita della manifestazione.

**Medaglia di partecipazione per le gare competitive.  
Pacco gara a tutti gli iscritti.**



**ANDREA ANDREUCCI**  
DIPLOMATO IN MASSOTERAPIA  
E KINESIOLOGIA  
CELL. 339.8786019

MASSAGGIO  
TERAPEUTICO | DRENANTE  
DECONTRATTURANTE | SPORTIVO

TRATTAMENTI  
LOMBARI CERVICALI  
ARTI SUPERIORI E INFERIORI  
KINESITERAPIA

andreaandreuccimassoterapista@gmail.com

**PREMIAZIONI**

**Mezza Matta & The Snake Race**

**Primi 3 Uomini Classificati**

**Prime 3 Donne Classificate**

**CATEGORIE MASCHILI**

SM.	1991-2007	5 di cat.
SM35.	1986-1990	5 di cat.
SM40.	1981-1985	5 di cat.
SM45.	1976-1980	5 di cat.
SM50.	1971-1975	5 di cat.
SM55.	1966-1970	5 di cat.
SM60.	1961-1965	5 di cat.
SM65.	1956-1960	5 di cat.
SM70.	1955 e prec.	5 di cat.

**CATEGORIE FEMMINILI**

SF.	1986-2007	5 di cat.
SF40.	1976-1985	5 di cat.
SF50.	1966-1975	5 di cat.
SF60.	1965 e prec.	5 di cat.

**Premi in natura per i primi**

**3 gruppi piu' numerosi con almeno 15 iscritti**



Tutti i partecipanti riceveranno un buono, utilizzabile dal lunedì al venerdì al McMarin's di Via del Centenario

**BUONO** valido per  
1 pizza Margherita + 1 birra  
L. 0,50  
o **BUONO SCONTO** di € 10

www.mcmarins.it



**AUTOCARROZZERIA  
SAN MARCO**

**TERNI**

indirizzo: VIA G. BENUCCI 34/A  
TEL. 0744 305251  
Cel. 334 3484352  
email: nucciepiersigilli@gmail.com

**macron store**

**2ESSEsport**

**TERNANA STORE**



**VIA CESARE BATTISTI, 171 - TERNI  
0744306589 - info@2essesport.it**