

## PROGRAMMA

**Sabato 10 maggio 2025**

### FESTA del PODISTA

Spazi Polifunzionali di Via Irma Bandiera, 23

**Dalle ore 17,00**

- Raduno Spazio Polifunzionale di Via Irma Bandiera

- Musica con un gruppo musicale

- S. Messa presso la Chiesa di S. Paolo 300 m. dalla festa

- Esibizione varie

- Penne party - Cena per tutti offerta dall'organizzazione

**Domenica 11 maggio 2025**

### MARATONA DELLE ACQUE

Ore 08,00 Ritrovo

in Piazza Europa

Ore 09,30 Partenza ufficiale della "Maratona delle Acque" Corso Tacito

Ore 10,00 Musica in zona arrivo

Ore 10,30 Animazione per i più piccoli con il gruppo "Metamorfofi"

Ore 10,45 Esibizione di gruppi folcloristici

Ore 10,30 Minipercorsi per bambini

Ore 12,00 Premiazioni

Ore 13,30 Chiusura con l'arrivo dell'ultimo partecipante

CANCELLO ORARIO Marmore Alta ore 12:00

**INFO: A.S.D. AMATORI PODISTICA TERNI**  
Via Medici, 40 - 05100 TERNI

www.amatoripodisticaterni.it

email: [sede@amatoripodisticaterni.it](mailto:sede@amatoripodisticaterni.it)

SCHIAVO Alessio : 347.6477597

SARDONINI Edgardo: 349.3768953

CAMAIANI Luciano: 339.5000723

## EVENTO Ludico-Motorio

Omologa N. 2/2025 del 25 Feb. 2025 - IVV

02/2025ITR

Il raduno e l'arrivo è fissato in Piazza Europa. La partenza verrà data per tutti ore 9,30 domenica 11/05/25

### Km. 9,00 "Percorso del turista"

Prevede la camminata fino alle Cascate delle Marmore (km. 9,000), l'escursione nel Parco delle Cascate (km. 1,000) da qui bus-navetta che riporterà i partecipanti a Terni.

### Km. 20,5 "Percorso dell'acqua"

Con la camminata e compresa: l'escursione nel Parco delle Cascate, la straordinaria risalita delle Cascate, attraversamento dei prati "I Campacci" ed il bosco di Larviano per poi giungere all'arrivo.

### REGOLAMENTO (parziale)

\*I contributi di partecipazione richiesti per il seguente evento posto in essere in diretta attuazione degli scopi istituzionali della FIASP sono sottoposti al regime fiscale di cui al Decreto Legislativo 03 luglio 2017 n.117 Art. 85 Codice del Terzo Settore che prescrive non considerarsi commerciali. Si ricorda che, SOLAMENTE PER I NON SOCI FIASP, per potersi iscrivere a qualunque evento FIASP sarà obbligatorio acquisire il documento di partecipazione con la maggiorazione di € 0,50 rilasciando i propri dati anagrafici esibendo la TS o C.I.E.

\*I SOCI FIASP, al momento dell'iscrizione, dovranno esibire il TESSERINO FIASP in corso di validità.

**Regolamento completo da visionare presso il manifesto posto sul tavolo del Commissario Tecnico Sportivo.**

### CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE Km 9 e 20+500

a sostegno del solo evento **Socio/NON Socio € 3,50/4,00**

con dono promozionale **Socio/NON Socio € 9,50/10,00**

**Minipercorsi € 3,00**

### DONO PROMOZIONALE

A tutti i partecipanti in regola con l'iscrizione, confezione Speciale Farchioni-Mastri Birrai Umbri e Medaglia. **Ai gruppi con un minimo di 30 iscritti cesto di prodotti tipici locali.**

### ISCRIZIONI

L'organizzazione, con l'iscrizione, considera l'idoneità fisica del partecipante conforme la normativa di legge prevista dal D.M. sulla tutela sanitaria per l'attività sportiva ludico-motoria. **E' possibile iscriversi fino a ½ ora prima della partenza.**

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT PER TUTTI APS - ETS Associazione di Promozione Sociale

Iscritta nel Registro Unico del Terzo Settore numero di Repertorio 114834

EVENTO IN ATTUAZIONE DEGLI SCOPI ISTITUZIONALI FIASP

AMATORI PODISTICA TERNI

47°

**Maratona DELLE ACQUE**

**DOMENICA 11 MAGGIO TERNI**

UNA STRAORDINARIA OCCASIONE PER TRASCORRERE UN'INTERA SETTIMANA DI SPORT SPECIALE NEL SEGNO DELLO SPORT, DEL TURISMO E DELL'AMICIZIA

**CORSA DELLE ACQUE FIDAL 20 E 9 KM**

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Regione Umbria

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI TERNI E NARNI

MASTRI BIRRAI UMBRI

AUTHENTICA la buona ristorazione

## CARISSIMI "AMICI PODISTI"

Lasciatemi esprimere il mio compiacimento per il traguardo raggiunto delle **47 edizioni di questa storica e straordinaria manifestazione** dal grande fascino che negli anni ha coniugato turismo, cultura, tradizioni, costume e sport in un susseguirsi di significative iniziative, in un contesto naturale quanto mai fresco e stimolante e di grande valenza ambientale.

La "**Maratona delle acque**" si svolge a **Terni** in Umbria nel cuore verde d'Italia, una Regione dalle ineguagliabili bellezze artistiche, dai tanti centri medievali, dalle mille Chiese e Castelli, dai meravigliosi scorci naturali, dalle tante inimitabili cittadine quali: Assisi, Perugia, Narni, Trevi, Spello, Todi, Orvieto, Deruta, Spoleto, Gubbio .... dove da sempre si respira un'atmosfera di pace e serenità, insomma un territorio tutto da vivere e gustare anche partecipando alla "**Maratona delle acque**". L'appuntamento sportivo di Terni prevede, come da tradizione: sabato 06 maggio la "**FESTA DEL PODISTA**" un ricco programma con musica, folclore, animazione e festosa cena insieme, al coperto e comodamente seduti, offerta dall'organizzazione.

**Domenica 11 maggio giornata dedicata alla "MARATONA delle ACQUE"** una camminata che si snoda nei selvaggi sentieri delle Cascate delle Marmore a contatto diretto con la grande, spumeggiante massa d'acqua del fiume Velino che si getta, dopo un salto di 165 metri, nel fiume Nera. Uno spettacolo unico tutto da gustare insieme alla musica e ai ricchi ristoranti a base di deliziosi prodotti tipici posti lungo la spettacolare escursione. Con queste convinzioni che vi invito a Terni dove sarete accolti dalla nostra comunità che fa della ospitalità il principio fondante del sincero rapporto di amicizia che lega da sempre la gente umbra al viandante, al pellegrino, al turista e, da quaranta anni, anche al podista.

**Il Presidente Alessio SCHIAVO**  
A.S.D. Amatori Podistica Terni



## HOTEL CONVENZIONATI

### HOTEL \* \* \* \*

**BEST WESTERN GARDEN HOTEL** viale Bramante 4/6 - Terni  
tel. 0744.300041 - fax 0744.300414 -

e-mail: [info@gardenhotelterni.it](mailto:info@gardenhotelterni.it)

**MICHELANGELO PALACE HOTEL** Viale della Stazione 23 - Terni  
tel. 0744.202711 - fax 0744.2027200

e-mail: [info@michelangelohotelumbria.it](mailto:info@michelangelohotelumbria.it)

### HOTEL VALENTINO

Via Plinio II il Giovane 3/5

Terni tel. 0744.402550 - fax 0744.403335

e-mail: [info@hotelvalentinoterni.com](mailto:info@hotelvalentinoterni.com)

### TERRA UMBRA HOTEL

S.P. Maratta Bassa 61 - Narni Scalo - tel. 0744.750304 - fax 0744.751014

e-mail: [info@terraumbra.it](mailto:info@terraumbra.it)

### HOTEL \* \* \*

#### CLASSIC HOTEL IL TULIPANO

Via C. A. della Chiesa 24 - Terni - tel. 0744.306024 - fax

0744.300628

e-mail: [info@classichotelterni.com](mailto:info@classichotelterni.com)

#### HOTEL DE PARIS

Viale della Stazione 52 - Terni - tel. 0744.58047 - fax 0744.58047

e-mail: [info@hoteldeparis.it](mailto:info@hoteldeparis.it)

#### HOTEL MILLENNIUM

P.za Dante Alighieri - Terni - tel. 0744.44221 - fax 0744.4422400

e-mail: [info@millenniumhotelumbria.it](mailto:info@millenniumhotelumbria.it)

#### HOTEL FINA

Via Tuderte 419 - Narni Scalo - tel. 0744.733648 - fax

0744.750326

e-mail: [info@hotelfina.it](mailto:info@hotelfina.it)

#### HOTEL LA ROCCA

Via Flaminia Km 91 - Narni - tel. 0744.744423 - fax 0744.744424

e-mail: [info@laroccahotel.it](mailto:info@laroccahotel.it)

#### HOTEL DUOMO

Piazza Duomo 4 - San Gemini - tel. 0744.630015 - fax

0744.630336

e-mail: [albergo.duomo@gruppobacus.com](mailto:albergo.duomo@gruppobacus.com)

#### HOTEL DEL LAGO

Strada del Porto 71 - Piediluco - tel. 0744.368450 - fax

0744.360142

- e-mail: [info@hoteldellago.com](mailto:info@hoteldellago.com)

#### HOTEL MIRALAGO

Via Noceta - Piediluco - tel. 0744.360022 - fax 0744.360163

e-mail: [info@miralagohotel.net](mailto:info@miralagohotel.net)

**Visita la pagina del DITT con gli hotel e le convenzioni.**  
**tel. 0744 431949 [www.umbriaexperience.it](http://www.umbriaexperience.it)**

**Agos**  
AGENZIA AUTORIZZATA

## INFO UTILI Competitivo

I percorsi di **Km9,00** e **20,5 COMPETITIVI** sono identici a quelli ludico-motorio.

**ISCRIZIONI** Tramite il servizio ICRON.IT La partecipazione è riservata esclusivamente agli atleti in regola con il tesseramento FIDAL o Enti di Promozione Sportiva, riconosciuti dal CONI e in regola per l'anno 2025, provvisti di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica. **Le iscrizioni si chiudono tassativamente Venerdì 9 maggio alle ore 20.00.**

Percorso del Turista comp. km 9 € 10,00

Percorso dell'acqua comp. - Km. 20,5 € 15,00

### PREMI GARA COMPETITIVA

**Assoluti:** Ai primi 3 maschi e 3 femmine

**TROFEO E PRODOTTI TIPICI LOCALI**

**CATEGORIE MASCHILI**

1. A (18-34 anni) 3 PREMI
  2. B (35-39 anni) 3 PREMI
  3. C (40-44 anni) 3 PREMI
  4. D (45-49 anni) 3 PREMI
  5. E (50-54 anni) 3 PREMI
  6. F (55-59 anni) 3 PREMI
  7. G (60-64 anni) 3 PREMI
  8. H (65-69 anni) 3 PREMI
  9. I (70 anni in poi) 3 PREMI
- CATEGORIE FEMMINILI**
1. L (18-34 anni) 3 PREMI
  2. M (35-44 anni) 3 PREMI
  3. N (45-54 anni) 3 PREMI
  4. O (55-64 anni) 3 PREMI
  5. P (65 anni in poi) 3 PREMI

**SABATO 10 MAGGIO**

**"FESTA DEL PODISTA"**

Musica, folclore, animazione e festosa cena, seduti e al coperto, offerta dall'organizzazione

**DOMENICA 11 MAGGIO**

**"PRANZO di SALUTO"**

Organizzato dal gruppo al costo di € 13,00

**Una straordinaria occasione per trascorre un fine settimana davvero speciale nel segno dello sport, del turismo e dell'amicizia**