



30^a EDIZIONE

PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO

TERNI - 5 OTTOBRE 2025

GARA PODISTICA
E PASSEGGIATA ECOLOGICA
Non competitiva: Km 2,7 - Km 5,0
Competitiva: Km 12,0

7a TAPPA "CIRCUITO DEI BORGHI"



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
associazionemyrica@gmail.com



CONCORSO DI DISEGNO
1° classificato LOGO 2025
Cesare Boncio
2°M "O. Nucula"



30^a EDIZIONE PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO *Regolamento*

L'associazione di volontariato - cultura ambiente podistica bike - Myricae di Terni organizza la 30^a edizione dell'evento podistico denominato "Porta un amico planteremo un Albero", che si terrà domenica 5 ottobre 2025, 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 € 15,00; sarà possibile iscriversi fino alle ore 12:00 di sabato 4 ottobre tramite portale Icron. La mattina della gara sarà possibile iscriversi sul posto con quota di € 17,00 entro le ore 9:00.

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 € 10,00 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 € 10,00 e la partecipazione è aperta a tutti (per i bambini fino a 10 anni la quota è di € 8,00).

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 o direttamente al ritiro del pettorale. In caso di mancata presentazione del certificato medico agonistico o presentandone uno scaduto di validità, si avrà l'annullamento dell'iscrizione alla gara competitiva senza alcun rimborso della quota versata.

In caso di cattive condizioni meteorologiche o per ragioni di sicurezza l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, modificarne la durata o di deviare il transito della corsa. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nell'area della partenza/arrivo e avranno la disponibilità di mezzi per gli eventuali necessari spostamenti, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale dei concorrenti per motivi di tutela della salute. Non è ammesso l'uso di iniezioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso sia necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente sarà fermato e trasportato presso un presidio medico per i controlli sanitari.

In caso di abbandono fuori dai punti di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura, questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione.

I partecipanti con l'atto dell'iscrizione alla gara, esonerano l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose che possono avvenire durante la manifestazione. Il concorrente iscrivendosi sottoscrive la dichiarazione di conoscere ed accettare il regolamento della 30^a edizione della "Porta un amico planteremo un albero" e di accettare in ogni sua parte la seguente dichiarazione di responsabilità:

"Con la mia richiesta di iscrizione, sono consapevole delle possibili eventualità e mi assumo tutti i rischi connessi alla partecipazione a questo evento, i quali includono possibili cadute, contatto con altri partecipanti, effetti del vento, del traffico e delle condizioni della strada.

Con la presente esonero gli organizzatori dell'evento ASSOCIAZIONE MYRICA E TERNI da tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Sono consapevole che questa liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempimento di qualsiasi delle suddette parti o altrimenti".

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni per la gara competitiva dovranno essere effettuate sul portale www.icron.it e mezzo Bonifico Bancario su IBAN IT42 F032 6401 4010 3006 4390231, Banca Fideuram intestato ad Associazione Myricae Terni, con la seguente motivazione:

"ISCRIZIONE GARA PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO 2025". Si prega di inviare copia del pagamento alla email associazionemyricae@gmail.com

Ritiro pettorali

I pettorali ai partecipanti competitivi saranno consegnati a partire dalle ore 8:03 di domenica 5 ottobre 2025 e fino alle ore 9:30 presso la sede Myricae del Parco di Viale Trento.

REFERENTI

Giorgio CECERA cell. 339.244.8401 - Maurizio CAPRADOSSI cell. 339.892.6818
Silvia BURRINI cell. 328.953.1258 - Mary CELI cell. 349.572.6970
Silvia BELLANI cell. 328.142.9410

PREMI

PACCO GARA AGLI ISCRITTI ALLA GARA COMPETITIVA: PRODOTTI SPORTIVI O 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):

- 1° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 100 €
- 2° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 75 €
- 3° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 50 €

SARANNO PREMIATE LE SEGUENTI CATEGORIE CON PRODOTTI ALIMENTARI:

- CAT. A maschile (classe 1991-2007) primi 5 di cat.
- CAT. B maschile (classe 1985-1990) primi 5 di cat.
- CAT. C maschile (classe 1981-1985) primi 5 di cat.
- CAT. D maschile (classe 1976-1980) primi 5 di cat.
- CAT. E maschile (classe 1971-1975) primi 5 di cat.
- CAT. F maschile (classe 1966-1970) primi 5 di cat.
- CAT. G maschile (classe 1961-1965) primi 5 di cat.
- CAT. H maschile (classe 1956-1960) primi 5 di cat.
- CAT. I maschile (classe 1955 e prec.) primi 5 di cat.

- CAT W femminile (classe 1986-2007) prime 5 di cat.
- CAT X femminile (classe 1976-1985) prime 5 di cat.
- CAT V femminile (classe 1966-1975) prime 5 di cat.
- CAT Z femminile (classe 1965 e prec.) prime 5 di cat.

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.

L'associazione ringrazia fin da ora le Autorità e le Forze dell'Ordine e tutti coloro che con la loro collaborazione, contribuiranno alla realizzazione della manifestazione.



30^a EDIZIONE PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO *Regolamento*

COMPETITIVA DI KM 12,0



PERCORSO: Partenza Viale Trento - Rotonda Agostino Pensa - Rotonda Viale Turati - Via Brodolini - Via S. Efebo - sottopassaggio ferrovia - Via Perillo - Strada di Cospea - Mulino Luzzi - Strada Provinciale Collescipolana - Cimitero di Collescipoli - Strada di Morgnano - Via del Convento - Strada di Carone - Strada di Poscargano - Attraversamento Via del Convento - Strada di Morgnano - Cimitero di Collescipoli - Strada Provinciale Collescipolana - Mulino Luzzi - Strada di Cospea - Via Perillo - sottopassaggio ferrovia - Via S. Efebo - Via S. Valentino - Basilica di S. Valentino - Attraversamento Viale Turati - ingresso Parco - Arrivo sede Myrica

AVVERTENZE

In caso di cattive condizioni meteorologiche e per ragioni di sicurezza l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, modificare la durata o di deviare il transito della corsa. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti alla postazione di partenza e arrivo e avranno la disponibilità di mezzi per gli eventuali necessari spostamenti, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale dei concorrenti per motivi di tutela della salute. Non è ammesso l'uso di iniezioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso sia necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente sarà fermato e trasportato presso un presidio medico per i controlli sanitari.

I partecipanti con l'atto dell'iscrizione alle gare, esonerano l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose che possono avvenire durante la manifestazione. Il concorrente iscrivendosi sottoscrive la dichiarazione di conoscere ed accettare il regolamento della 30^a edizione della "PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO" e di accettare in ogni sua parte la seguente dichiarazione di responsabilità: "Con l'accettazione della mia richiesta di iscrizione, sono consapevole dell'eventualità e mi assumo tutti i rischi connessi alla partecipazione a questo evento, i quali includono possibili cadute, contatto con altri partecipanti, effetti del vento, del traffico e delle condizioni della strada".

Con la presente esonero gli organizzatori dell'evento ASSOCIAZIONE MYRICA E TERNI da tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Sono consapevole che questa liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempienza di qualsiasi delle suddette parti o altrimenti".

Gli organizzatori, anche durante lo svolgimento dell'evento, si riservano il diritto di apportare tutte quelle modifiche che si rendessero necessarie per il buon andamento della manifestazione e il diritto di sostituire i premi previsti con altri di pari valore.

Ai sensi del D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 (testo unico della privacy), si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica, l'archivio storico, per erogare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo.

ASSICURAZIONE: L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione e copertura della manifestazione. L'organizzazione consiglia ad ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copra la partecipazione ad eventi come gare podistiche, con copertura infortunio, viaggio e costi d'evacuazione.

DIRITTO D'IMMAGINE: Con l'iscrizione alla presente gara podistica, l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partner, e quindi autorizza la possibilità di utilizzare le immagini fisse o in movimento nelle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione all'evento, riprodotti su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apporata al periodo previsto.

In caso di sviste od omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta agli organizzatori della corsa come il giudizio finale su tutte le parti.

I partecipanti devono rispettare il codice della strada, non si avrà la possibilità di utilizzare spogliatoi e docce.

Eventuali reclami dovranno essere presentati per iscritto e consegnati entro 30 minuti dal termine della gara al giudice arbitro, accompagnati dalla somma di euro 30,00, somma restituibile nel caso in cui il reclamo venga accolto.

