

 **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

"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

2^a 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

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

spazio
 **CONAD**



Cantina **Frantoio**

Terre del Marchese

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

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 VALIDITÀ.

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

www.mcmarins.it

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



**AUTOCARROZZERIA
SAN MARCO**

TERNI

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

macronstore

2ESSEsport

TERNANA STORE



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