

 **TONIC**
for fun and more life!



Domenica 1 marzo 2026

"THE SNAKE RACE"

Gara Competitiva di km 12,800 - Partenza Ore 9,30

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



www.podisticacarsulae.it

PROZIORE SAN SASSANA
Santa Susanna



1° GARA DEL CIRCUITO DEI BORGHI UMBRI 2026

Il ritrovo la partenza e l'arrivo avverranno presso la Palestra TONIC,

in Via del Centenario a Terni. Il percorso competitivo è di km 12,800. Passeggiata Ecologica di km 8,600. La classifica della gara sarà a cura di CRONO PODISTICA CARSULAE. Verranno premiati i primi tre classificati assoluti uomini e le prime tre classificate assolute donne.

Saranno inoltre premiati i **primi cinque di categoria.**

Il nome della gara corta **Snake** (serpente) dedicata a **Gabriele Ranocchiari**, nasce dal suo nome in codice.

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.

Pacco gara a tutti gli iscritti.

Nel pacco sarà presente un buono spesa per LA LOCANDA DEL DRAGO

Sarà possibile ritirare i pettorali sabato 28 febbraio presso la palestra Tonic dalle 15:00 alle 19:00

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

Le preiscrizioni chiuderanno **Venerdì 27 febbraio ore 20.**

LE PREISCRIZIONI ANDRANNO EFFETTUATE SUL SITO PODISTICACARSULAE.IT

FINO A VENERDI 27 FEBBRAIO ALLE ORE 20:00 IL COSTO DELLA GARA COMPETITIVA SARA' 12,00€

SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI IL GIORNO DELLA GARA FINO A MEZZORA PRIMA DELLA PARTENZA AL COSTO DI 15,00€

ISCRIZIONE PASSEGGIATA ECOLOGICA 8,00€

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



**AUTOCARROZZERIA
SAN MARCO
TERNI**

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

**spazio
CONAD**

RISTORO OFFERTO DA

Santangelo
1968



VERTICCHIO®
STUDIO ESTETICO

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 scansione fronte retro del tesserino in corso di validità e del certificato medico agonistico per l'attività 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 improrogabilmente Venerdì 27 febbraio 2026 alle ore 20:00.

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.

Buono sconto di 10€ presso

da Marino
LA LOCANDA
DEL DRAGO
Ristorante
Pizzeria
Burger Club

LA LOCANDA
DEL DRAGO
MARINO
Ristorante di
pesce & carne

TERNI
VIA DEL CENTENARIO, 23
INFO: 0744 300653
393 8045859

TERNI
VIA IPPOCRATE, 51
INFO: 351 7096100

PREMIAZIONI

ASSOLUTI

PRIMI 3 ASSOLUTI MASCHILI
PRIME 3 ASSOLUTE FEMMINILI

CATEGORIE

PRIMI 5 DI OGNI CATEGORIA

CATEGORIE MASCHILI

SM.	1992- 2008
SM 35.	1987- 1991
SM 40.	1982- 1986
SM 45.	1977- 1981
SM 50.	1972- 1976
SM 55.	1967- 1971
SM 60.	1962- 1966
SM 65.	1957- 1961
SM70.	1956 e prec

CATEGORIE FEMMINILI

SF.	1987- 2008
SF 40.	1977- 1986
SF 50.	1967- 1976
SF 60.	1966 e prec.



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

MARCHIAUTO

Happy SPORT
TERNI



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