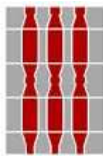




Pro Loco Miranda Patrocinio: Regione Umbria



Comune di Terni



Comune di Rieti



Comune di Stroncone



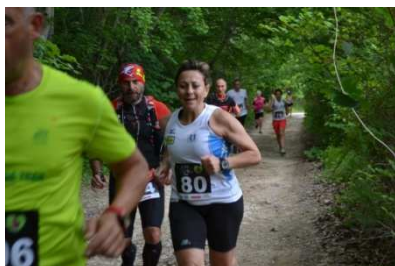
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORTI



UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'UMBRIA



UGT



DOMENICA 20 MAGGIO 2018

4° Edizione MIRANDA TRAIL

Giro dei tre colli: Miranda-Cimitelle-Moggio-Miranda

Gara competitiva di Km 24,00 e "TRAIL SPRINT" di Km 10,00

Passeggiata ecologica di Km. 10,00 e Km. 5,00 non competitiva

ORGANIZZATA da: Associazione MYRICA E di Terni e PROLOCO di Miranda

Con il Patrocinio: Regione dell'Umbria, Ufficio Scolastico Regionale,

Patto di collaborazione con il Comune di TERNI e con il patrocinio dei Comuni di STRONCONE e RIETI

La gara della 24Km CAMPIONATO REGIONALE UMBRO AICS

E' inserita nei circuiti: IT RUN Centro Italia; UMBRIA GREEN TRAILS

Ritrovo ore 7,30 presso il piazzale Largo Battaglione Manni a Miranda

Partenza per le due gare e la passeggiata ecologica alle ore 9,00

- **Iscrizione alla gara competitiva di Km 24,00 (con dislivello totale di 1.050 mt.)**
- **Iscrizione alla gara competitiva di Km 10,00 (Trail Sprint) (con dislivello totale di 400 mt.)**

I percorsi si svolgeranno quasi interamente all'interno dei boschi.

Le gare competitive sono riservate ad atleti che abbiano compiuto il diciottesimo anno di età, siano in possesso di certificato medico di idoneità sportiva ed appartengano ad una società di ente promozionale sportiva riconosciuta dal Coni. L'atleta deve prendere atto della lunghezza del percorso e della difficoltà della prova ed essere cosciente di avere la preparazione atletica necessaria a superare situazioni che richiedono adeguate capacità di resistenza ed autonomia. Il percorso sarà segnalato con nastri o balia ogni 100/200 metri. Coloro che non dovessero trovare più la segnalazione, debbono ritornare indietro fino a rientrare nel percorso previsto. Saranno effettuati dei controlli dei pettorali lungo il percorso. E' previsto il servizio "SCOPA". Il tempo massimo per completare la gara è di 4,00 ore. Sono previsti n° 3/4 ristori lungo il percorso di Km. 24 e ristoro per il percorso di 10 Km. Ristoro Finale per tutti. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso; non possono essere portati al seguito **bicchieri di plastica ed altro materiale che possa inquinare l'ambiente**. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a chi dovesse trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso. E' vietato farsi accompagnare o essere assistiti per parte o per tutta la durata della corsa da una persona non iscritta alla gara.

Il concorrente dichiara di conoscere ed accettare il Regolamento della 4° Edizione del "Miranda Trail" pubblicato sul sito www.associazionemyrica e.it

Costo iscrizione gare competitive Km. 24 e Km 10:

€ 15,00 sino alla data del 15 Maggio

dal 16 Maggio al 20 Maggio € 20,00

Costo iscrizione gare non competitive di Km 10 e Km 5 - € 10,00

Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la sede dell'Associazione Myrica e in Viale Trento, 39 - Terni oppure tramite fax **0744.285.173**, o e-mail all'indirizzo: associazionemyrica e@gmail.com,

corredate da copia dell'avvenuto versamento della quota di iscrizione a mezzo Bonifico BancarioIBAN: **IT42 F032 9601 6010 0006 6398 231** Banca Fideuram intestato ad Associazione Myrica - Terni Motivazione: "Iscrizione gara Miranda Trail del 20 Maggio di Km 24 o Km 10"

PREMI

1. Gara di 24,00 Km competitiva:

I primi 100 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una *running vest (Gilet) Mizuno*
Verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne della classifica generale con 1 medaglia AICS e:

Categoria maschile:

- 1° - N° 1 Team holdall medium (Borsone) Mizuno
- 2° - N. 1 Pochette da viaggio "Laville" (Seriarte)
- 3° - N. 1 Team Back Pack (zaino Mizuno)
- 4° e 10° - Pacco sportivo o alimentare

Categoria femminile:

- 1° N° 1 Team holdall medium (Borsone) Mizuno
- 2° - N. 1 Cintura Porta cellulari (Seriarte)
- 3° - N. 1 Team Back Pack (zaino Mizuno)
- 4° e 10° - Pacco sportivo o alimentare

- Dal 101 in poi pacco gara di prodotti sportivi o alimentari.

2. Gara di 10,00 Km competitiva (Trail Sprint):

I primi 50 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una *running vest (Gilet) Mizuno*
Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale con 1 medaglia AICS e:

Categoria maschile:

- 1° - N° 1 Orologio Uomo - Oreficeria Bellardinelli
- 2° - N. 1 Penna "Laville" con Swarovski (Seriarte)
- 3° - N. 1 Team Back Pack (zaino Mizuno)
- 4° e 10° - Pacco sportivo o alimentare

Categoria femminile:

- 1° - N° 1 Orologio - Oreficeria Bellardinelli
- 2° - N. 1 Porta champagne con Swarovski (Seriarte)
- 3° - N. 1 Team Back Pack (zaino Mizuno)
- 4° e 10° - Pacco sportivo o alimentare

- dal 51 in poi pacco gara di prodotti sportivi o alimentari.

Presenza: TRE Autoambulanze e un medico -Docce non disponibili.

I pettorali saranno consegnati:

Sabato 19, giorno antecedente alla gara, presso la Sede dell'Associazione Myrica
oppure **Domenica 20 Maggio**, giorno della gara, 60 minuti prima della partenza.

3. Passeggiata per i sentieri di Miranda di km 10 e km.5 (non competitiva)

20 Maggio - Ritrovo ore 7,30 presso il piazzale Largo Battaglione Manni di Miranda

Partenza per tutti alle ore 9,00 - (Ci si può iscrivere fino alle ore 8,30)

Costo delle iscrizioni per la non competitiva: € 10,00 anche il giorno della gara

- **Pacco gara: prodotti alimentari**

N.B. I ragazzi con età inferiore agli anni 12 non pagano l'iscrizione, partecipano al pasta party gratis ma non hanno diritto al pacco gara. Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la Sede dell'Associazione in Viale Trento, 39 - Terni (interno parco)

Oppure tramite **fax 0744.285.173**, oppure e-mail all'indirizzo associazionemyrica@gmail.com.

PASTA PARTY OMAGGIO PER TUTTI GLI ISCRITTI ALLE GARE

Per i non iscritti alla gara il costo è di € 5,00 - Il buono pasto non è cedibile

