

 **TONICTERNI**

AiCS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

COSPEA
CENTRO
COMMERCIALE

A.S.D. PODISTICA CARSULAE

TERNI

www.podisticacarsulae.it

Mezzamatta


The Snake Race


Domenica 31 Marzo 2019
organizzano a Terni

 **CONAD**
IPERMERCATO

Gara Competitiva di km 21,300 - Partenza Ore 9,30
"MEZZA MATTA"

Gara Competitiva di km 12,300 - Partenza Ore 9,30
"THE SNAKE RACE"

Passeggiata di km 10,3km / 19,3km e Family Run 6km
Partenza Ore 9,15

C.R.U.P.E.

ISCRIZIONI

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 12,300. Due distanze per la Passeggiata Ecologica di km 10,300 / 19,300. Family run di km 6.

Le classifiche delle gare Competitive, saranno effettuate tramite chip, e saranno a cura della Dream Runners. In entrambe le gare verranno premiati i primi tre classificati assoluti uomini e le prime tre classificate assolute donne. Saranno inoltre premiati i primi dieci di categoria per ogni gara. (Categoria Z 15)

Il percorso della gara lunga, supera la classica distanza della Mezza Maratona, caratterizzato da almeno cinque chilometri particolarmente "duri", sia come orografia che come superficie stradale (salita e sterrato) da qui Matta.

Il panorama è suggestivo, e la gara si svolge totalmente nel verde.

Dedicata alla memoria di **Alessandro Leonardi**.

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

I pettorali potranno essere ritirati Sabato 30 Marzo presso la palestra Tonic dalle 15:00 alle 20:00

Passeggiate Ecologiche e Family Run
fino al giorno della gara € 6,00

da inviare via e-mail a: info@podisticacarsulae.it

ISCRIZIONI E PAGAMENTO GARE COMPETITIVE SUL SITO:

www.dreamrunners.it

Fino all' 11 febbraio :

Mezza Matta € 13,00

The Snake Race € 10,00

Fino all' 11 marzo:

Mezza Matta € 15,00

The Snake Race € 12,00

Fino al 28 marzo:

Mezza Matta € 18,00

The Snake Race € 15,00

Il giorno della gara sarà possibile iscriversi al costo di:

Mezza Matta € 20,00

The Snake Race € 16,00

Per Info: Leonardo 338.9939667 - Ismaele 348.0042673

Gara valida per l'Umbria Tour 2019

 **CONAD**
IPERMERCATO


Rossi



Mercedes-Benz
The best or nothing.



centromosè

massofisioterapia e rieducazione funzionale

Dott. **Michele Paparelli** Dottore in Scienze Motorie

Massofisioterapista Massaggiatore Sportivo

05100 Terni • Via Ippocrate, 20

Tel. 0744 288423

www.centromose.it

Ristoro Volante in Collaborazione con " Vallantica Resort & SPA "

L'iscrizione alla gara competitiva, è riservata a coloro che sono in possesso di tesserino in corso di validità Fidal o di Ente di Promozione Sportiva riconosciuto CONI, da presentare al momento dell'iscrizione.

Per motivi assicurativi non si accettano iscrizioni di atleti sprovvisti di tesserino.

Per i gruppi sportivi le iscrizioni si chiudono improrogabilmente Giovedì 28 Marzo 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 Tonic), servizio medico, ambulanze, tre 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.

Le quote di iscrizione dovranno essere versate tramite **Bonifico Bancario:**

Intestato a: Podistica Carsulae A.S.D.

IBAN: IT83L0622014403000001100391

Inviare copia contabile a: mezzamatta@dreamchronon.it

Pacco Gara Competitiva:

Piastrina Tipo Militare con Logo Gara →

+ Pacco Alimentare

Pacco Gara Family Run

e Passeggiata Ecologica:

Pacco Alimentare

mediafarma

PARAFARMACIA MEDIACOM SRL

VIA DEL CENTENARIO, 42 - TERNI

TEL. 0744 - 088477

VIA TUDERTE, 424—NARNI SCALO

TEL. 0744 -751211

Via dei Gonzaga, 21

Terni

☎ 0744 304988



Il mondo della Pasticceria

Carletti - Il mondo della Pasticceria

📱 [carlettimondodellapasticceria](https://www.instagram.com/carlettimondodellapasticceria)

Tutte le sere Cornetti Caldi dalle 22.00
Catering e Banqueting
il sabato aperto h 24
Gelato artigianale
Colazione
Apertivi
Dessert



Elimina l'inutile spesa
dell'acqua in bottiglia

Ampia scelta di impianti per
soddisfare qualunque esigenza

Servizio ricarica bombole CO2
Esposizione e vendita

TERNI - Via Montegrappa, 19/c
Tel. 0744.281375 - Cell. 333.3191664
simona_b73@alice.it

PREMIAZIONI

- 1° Uomo Ass. Coppa + Medaglia + Premi Vari di Valore
- 1ª Donna Ass. Coppa + Medaglia + Premi Vari di Valore
- 2° e 3° Uomo e Donna Ass. Medaglia + Premi di Valore

CATEGORIE MASCHILI:

- A. 1985-01 10 di cat.
- B. 1980-84 10 di cat.
- C. 1975-79 10 di cat.
- D. 1970-74 10 di cat.
- E. 1965-69 10 di cat.
- F. 1960-64 10 di cat.
- G. 1955-59 10 di cat.
- X. 1954 e precedenti 10 di cat.
3 Premi speciali per Cat. M70

CATEGORIE FEMMINILI:

- W. 1980-01 10 di cat.
- Z. 1979 e precedenti 15 di cat.

**Premi in natura per i primi
5 gruppi piu' numerosi.**



2ESSESport macronstore

VIA CESARE BATTISTI, 171-173 - TERNI

TEL. 0744306589 - info@2essesport.it