

## **Family Run & Dance**

**#mujalongasenzaplastica**

**garantita maglia tecnica ai primi 1000 iscritti**

**non è necessario il certificato medico ma è raccomandato il buonumore**

**ritiro pettorali e gadget venerdì 25 aprile dalle 10.00 alle 18.00 e sabato 26 aprile sino alle ore 9.30**  
**info.point Porto San Rocco**

Corsa a passo libero aperta a tutti, unico requisito IL BUONUMORE.

Il percorso di 5 Km è completamente chiuso al traffico, totalmente pianeggiante, con partenza ed arrivo a Porto S. Rocco (Muggia).

Sarà una bella corsa che avrà come sfondo un'incantevole lungomare dove, ad accompagnarvi ed incitarvi, troverete i nostri gruppi musicali ed i nostri gruppo di ballo disseminati lungo tutto il percorso. Non rischierete di annoiarvi.

L'edizione 2019 ha lanciato un forte messaggio sociale, eliminando la plastica e, accogliendo il messaggio di Rima, ha dato il via al progetto "Mujalonga Challenge" che invita a vivere meglio rispettando l'ambiente, con piccolissimi ma importanti accorgimenti.

Riduci, Riusa e Recupera saranno le tre R alle quali abbiamo ispirato tutte le nostre azioni per organizzare una manifestazione che, pur regalando il medesimo divertimento, potesse impattare il meno possibile sull'ambiente, che ha bisogno del nostro aiuto.

La maglietta che vi verrà consegnata all'atto del ritiro del pettorale, è un capo che abbiamo esplicitamente richiesto venisse da stoccaggi, in modo da svuotare i magazzini e da non produrne di nuovi e noi abbiamo deciso di acquistarli, ci saranno mille colori e mille modelli differenti, ma abbiamo evitato di far produrre nuovi capi riutilizzandone di già pronti.

I pacchi gara non conterranno materiale superfluo ed i sacchetti saranno in materiale riciclato.

Troverete la qualità di sempre, una giornata divertente, un pacco gara come sempre, ma sarete parte attiva del cambiamento, per dare un segnale forte sui danni che stiamo provocando al nostro pianeta ed al nostro mare.

Ai ristoranti non saranno presenti bicchieri di plastica e le bevande saranno servite in bicchieri ecosostenibili, non saranno presenti bottiglie di plastica.

Avrete la possibilità di avere, in acquisto o con cauzione, le Eco-Cup, anch'esse recuperate da una gara amica, la Corsa della Bora.

Non troverete contenitori per l'immondizia che andrà conferita presso l'apposita postazione adeguatamente segnalata.

Ma non finisce qui. Vi aspettano molte altre sorprese.

## **ORGANIZZAZIONE** ASD Trieste Atletica

**DOVE** Porto San Rocco

**QUANDO** domenica 26 aprile 2020 ore 11.30

### **REGOLAMENTO**

La partecipazione alla manifestazione non competitiva è aperta tutti ed è garantito il divertimento assoluto lungo tutto il suggestivo percorso, con musica colore e tante sorprese.

Non è richiesto il certificato medico, il partecipante si assume la responsabilità dello stato di salute.

Sarà presente un ricco ristoro a metà ed a fine gara.

Servizio foto gratuito, cercatevi e taggatevi sui social.

Pacco gara e maglia tecnica per i primi 1000 iscritti (dai 6 anni in poi).

Eco Cup con cauzione € 2

### **PREMIAZIONI**

Le premiazioni si svolgeranno alle ore 13.00 circa a Porto San Rocco:

I primi 5 gruppi più numerosi

Il primo e l'ultimo arrivato

I primi tre cani con il padrone

E molti altri premi sorteggiati fra tutti i partecipanti.

## **DOVE E COME ISCRIVERSI**

**ONLINE** sul [www.mujaalongasulmar.com](http://www.mujaalongasulmar.com)

- 10 € dal 1/3/20 al 15/3/20;
- 12 € dal 16/3/20 al 10/4/20;
- 15 € dal 11/4/20 al 23/4/19;
- per acquisto biglietti in gruppo oltre i 150€ avrete il 20% di sconto sul totale
- 2 € bambini minore di 6 anni (non è previsto gadget);
- 8 € bambini da 7 a 12 anni (gadget compreso);
- 2 € costo pettorale cane.

**DAL 7/3/20 PRESSO TUTTI I PUNTI VENDITA DI MUGGIA E TRIESTE CHE ESPONGONO IL RELATIVO ADESIVO E PRESSO IL GAZEBO PRESENTE A TRIESTE IN VIA SAN NICOLÒ TUTTI I SABATO POMERIGGIO SINO AL 29.3.20 E TUTTI I SABATO POMERIGGIO E LE DOMENICHE POMERIGGIO SINO AL 23/4/2020**

- 10 € dal 1/3/20 al 15/3/20;
- 12 € dal 16/3/20 al 10/4/20;
- 15 € dal 11/4/20 al 23/4/20;
- 2 € bambini minore di 6 anni (non è previsto gadget);
- 8 € bambini da 7 a 12 anni (gadget compreso)
- 2 € costo pettorale cane.
- per acquisto biglietti in gruppo oltre i 150€ avrete il 20% di sconto sul totale;

**Sarà possibile iscriversi il 24/4/20 ed il 25/4/20 dalle 10.00 alle 18.00 ed il 26/4/20 sino alle 9.30 presso il villaggio Mujalonga sul Mar**

**L'iscrizione presso il villaggio Mujalonga Sul Mar nei giorni 24/25 e 26 aprile può essere effettuata solo singolarmente (non saranno accettati gruppi) al costo di 20 € a persona e non è assicurato il pacco gara con relativo gadget. Costo per i bambini sino a 6 anni € 2 e di 6 ai 12 anni € 8 e cani €2.**