

Mujalonga Sul Mar è un evento di ASD Trieste Atletica
Prova di società del 18^ Trofeo Provincia di Trieste

Venerdi 20 aprile 2018 ore 10.30 MiniMuja - Porto San Rocco

MiniMuja, una grande festa dello sport molto attesa da bambini e ragazzi delle scuole primarie e secondarie di primo grado.

In caso di maltempo, la manifestazione si svolgerà presso Montedoro Shopping Center.

Già iscritti 500 bambini di tutte le scuole di Muggia

Sabato 21 aprile 2018 ore 16.30 Muggia piazza Marconi

esibizione dei ragazzi della **ASD Accademia Danze Trieste** ed a seguire la presentazione dei top runners della 10K con l'intervento dei testimonial (**non abbiamo ancora conferme ma spero di potervi sorprendere**).

Sabato 21 aprile 2018 ore 21.00 - Teatro Verdi, presentazione della manifestazione di domenica ed intervento dei volontari della onlus Bambini del Danubio, con la testimonianza dei genitori dei bambini aiutati, ed a seguire esibizione di Flavio Furian, cabarettista, che con il supporto di una magnifica cantante, emozionerà il pubblico.

Domenica 22 aprile 2018

- ore 09.30 start 10km competitiva;
- ore 10.20 musica e colore sul mare;
- ore 10.25 start special athletics;
- ore 10.25 start Wellness Walking;
- ore 10.30 esibizione degli amici di URSUS FIXED con le loro bici a scatto fisso, accompagneranno tutti lungo il percorso.
- ore 10.30 start FamilyRunAndDance, gara non competitiva aperta a tutti, la prima "corri e balla" tutta da scoprire. Un percorso interattivo, ricco di sorprese.

A seguire festa in piazza e premiazioni.

Ad allietare il pubblico in piazza a Porto San Rocco, con musica ed animazione, sarà presente il team di Gaia Eventi.

INFO ISCRIZIONI GARA WWW.MUJALONGASULMAR.COM

Family Run & Dance

garantita maglia tecnica ai primi 1000 iscritti

**non è necessario il certificato medico ma è raccomandato il buonumore
ritiro pettorali e gadget venerdì 20 e sabato 21 aprile dalle 10.00 alle 18.00 – info.point Porto San Rocco**

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

Il percorso di 8 Km è completamente chiuso al traffico, totalmente pianeggiante, lungo il litorale costiero fino al confine di Lazzaretto con ingresso nel parco della Base Logistica Militare e ritorno a Porto S. Rocco (Muggia).

Lungo il percorso saranno presenti 4 punti “dance” dove sarete accompagnati dai nostri animatori nel loro fantastico giro di ballo. Ma non sarà tutto qui. Alla partenza troverete il nostro Flavio Furian che vi darà la carica e correndo o camminando o ballando non sarete mai lasciati in silenzio.

Ed ancora tante sorprese, vedere per credere, sarà spumeggiante.

PREMIAZIONI

**Le premiazioni si svolgeranno alle ore 12.30 circa
e verranno premiati:**

**La Maja più lunga.
Il più sudato ed il più asciutto
Il più giovane e Il più anziano
Il primo e l'ultimo arrivato.
Miss e Mister Mujalonga
I primi tre gruppi più numerosi
I primi tre cani accompagnati dai loro Personal Trainer
E molti altri premi ancora**

DOVE E COME ISCRIVERSI

ONLINE sul sito www.endu.net

- 7 € dal 1/3/18 al 15/3/18;
- 10 € dal 16/3/18 al 16/4/18;
- 15 € dal 17/4/18 al 22/4/18;
- gruppi con più di 15 persone 7 € euro a persona (inviare mail a info@mujalongasulmar.com per nome gruppo e sblocco iscrizione);
- Bambini gratis sotto 1 metro.

STAZIONE AUTOCORRIERE DI MUGGIA

martedì e sabato (dal 17/3/18 al 17/4/18) dalle 9.00 alle 13.00;

- 10 € dal 16/3/18 al 16/4/18;
- 15 € dal 17/4/18 al 22/4/18;
- gruppi con più di 15 persone 7 € euro a persona (inviare mail a info@mujalongasulmar.com per nome gruppo per sblocco iscrizione);
- Bambini gratis sotto 1 metro.

CENTRO COMMERCIALE MONTE DORO FREETIME

- 10 € dal 16/3/18 al 16/4/18;
- 15 € dal 17/4/18 al 22/4/18;
- gruppi con più di 15 persone 7 € euro a persona (inviare mail a info@mujalongasulmar.com per nome gruppo per sblocco iscrizione);
- Bambini gratis sotto 1 metro.

PORTO SAN ROCCO

- 15 € venerdì 20/4/18 e sabato 21/4/18 dalla 10.00 alle 18.00;
- 15 € domenica 22/4/18 sino alle 09.30;

10K competitiva
DOVE E COME ISCRIVERSI

garantita maglia tecnica ai primi 1000 iscritti

certificato medico obbligatorio

ritiro pettorali e gadget venerdì 20 e sabato 21 aprile dalle 10.00 alle 18.00 - Porto San Rocco

ONLINE sul sito www.endu.net

- 10 € dal 1/3/18 al 15/3/18;
- 12 € dal 16/3/18 al 16/4/18;
- 15 € dal 17/4/18 al 22/4/18;

PORTO SAN ROCCO

- 15 € sino alle ore 08.30 del 22/4/18 presso lo stand di.

ISCRITTI AL 18[^] TROFEO PROVINCIA DI TRIESTE

- 10 € presso la propria società che compilerà un elenco cumulativo;