



Domenica Mattina, sul Ferry per Staten Island



TERRAMIA

2018 TCS New York City Marathon[®]

48a EDIZIONE

Domenica 4 Novembre

FOGLIO NOTIZIE

Programma realizzato con la collaborazione di
Orlando Pizzolato, due volte vincitore della Maratona di New York

LINEA DIRETTA ITALIA 0532.90.90.10

NEW YORK +1 929 270 8810

GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA



- Giovedì 1 Novembre**
Ore 08:30 Central Park, Columbus Circle, Foto di Gruppo e allenamento collettivo con Orlando Pizzolato attorno al laghetto del Reservoir. A seguire Stretching nella Zona Finish Line
Ore 13:00 Partenza della escursione facoltativa Giro Panoramico di Manhattan, durata circa 4 ore.
- Venerdì 2 Novembre**
Ore 04:15 Partenza del trasferimento per escursione facoltativa Cascade del Niagara, in aereo, durata circa 15 ore
Ore 08:30 Central Park, Columbus Circle, Foto di Gruppo e allenamento collettivo con Orlando Pizzolato attorno al laghetto del Reservoir. A seguire Stretching nella Zona Finish Line
Ore 13:00 Partenza della escursione facoltativa Giro Panoramico di Manhattan, durata circa 4 ore.
Ore 17:30 Central Park, Cerimonia di Apertura della TCS New York City Marathon 2018
 Ingresso dall'incrocio tra Central Park West e 63rd Street. I cancelli aprono alle 16.00.
 Oltre 100 nazioni sfilano con i loro portacolori per l'apertura della Maratona di New York.
 A seguire, spettacolo pirotecnico presentato da Poland Spring.
- Sabato 3 Novembre**
Ore 08:00 Palazzo dell'ONU, Dag Hammarskjold Plaza, (1st Ave con East 47th Street), ritrovo per la Dash to the Finish Line, corsa cronometrata sulla distanza di 5km, che si conclude in Central Park, al Traguado della Maratona. Questa gara non è inclusa nella iscrizione alla Maratona di New York, è opzionale, a pagamento. Ora i posti sono esauriti. Alle ore 8:30, dopo la foto di gruppo Terramia, partenza della gara.
Ore 09:30 Partenza della escursione facoltativa Giro Panoramico di Manhattan, durata circa 4 ore.
Ore 15:00 **Sheraton Times Square, 7th Ave con 53rd Street, presso la sala New York Ballroom East, 3° Piano, Conferenza Pregara Terramia con Orlando Pizzolato, Aldo Rock e Franco Denari**
Ore 19:45 Marathon Pavillon, Central Park West con 67a Strada (a 100 metri dalla Finish Line)
Ore 20:00 Marathon Eve Dinner (Pasta Party Pre gara).
Per l'ingresso portare il biglietto d'accesso che ritirate al Marathon Expo presentando il Confirmation Form. L'orario è indicato sul biglietto.
 I non maratoneti possono acquistare, fino ad esaurimento dei posti, all'EXPO il loro biglietto d'ingresso che costa \$ 35. Menù di pasta, verdure, dolci, frutta e bevande non alcoliche
- Domenica 4 Novembre**
Ore 05:15 Wave 1 e wave 2. Partenza del trasferimento alla Gara con Bus Terramia (per chi l'ha prenotato)
Ore 06:15 Wave 3 e wave 4. Partenza del trasferimento alla Gara con Bus Terramia (per chi l'ha prenotato)
 Il servizio include il ferry boat per Staten Island.
Ore 08:00 Partenza della escursione facoltativa Harlem e Canti Gospel, durata 5 ore (durante la messa non si può fotografare!)
Ore 17-20 TIMES SQUARE Foto di Gruppo con Medaglia alla grande scalinata rossa! (partecipazione libera)
- Lunedì 5 Novembre**
Ore 06:00 Partenza del trasferimento per escursione facoltativa Washington DC, in pullman, durata circa 15h
Ore 09:00 TIMES SQUARE Foto di Gruppo con Medaglia! (partecipazione libera)
Ore 10:00 ONE WORLD OBSERVATORY (Ritrovo all'ingresso di West St. angolo con Vesey St.)
 Foto di Gruppo con Medaglia e Orlando Pizzolato. Opzionale.
- Martedì 6 Novembre**
Ore 04:15 Partenza del trasferimento per escursione facoltativa Cascade del Niagara, in aereo, durata circa 15 ore

Attenzione. Gli orari di partenza delle escursioni sono indicativi. Controllate per favore l'orario definitivo a New York al Tavolo Cortesia del vostro hotel oppure al telefono + 1 929 270 8810 Grazie!





INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

CONFIRMATION FORM (ritiro pettorale)

Il foglio per il ritiro del pettorale è già stato inviato per e-mail in formato pdf. Se non l'avesse ricevuto, la preghiamo darcene immediata comunicazione e le invieremo una copia per e-mail.

Domanda: Posso presentare la visualizzazione del Confirmation Form sul mio smartphone/tablet?

SI non c'è problema

IL BIGLIETTO AEREO (programmi con volo)

Il biglietto aereo è elettronico ed è stato inviato con una e-mail a parte, da stampare e presentare in aeroporto. Nella stessa mail sono riportate tutte le informazioni circa il bagaglio a bordo, limiti, quantità e misure.

IL FOGLIO CONVOCAZIONE DI VIAGGIO

E' il documento personale che riepiloga tutti i dati delle prenotazioni, viene inviato con e-mail come allegato PDF.

DOCUMENTAZIONE PERSONALE

Da non dimenticare...

- IL PASSAPORTO
- IL CONFIRMATION FORM (per il ritiro del pettorale)
- IL FOGLIO CONVOCAZIONE DI VIAGGIO (inviato via e-mail a parte)
- La stampata dell'ESTA (è ancora valido?)
- La stampata del biglietto aereo

PASSAPORTO ED ESTA

I cittadini Italiani che si recano negli Stati Uniti devono ottenere, prima di iniziare il viaggio, l'ESTA - Electronic System for Travel Authorization, ovvero Autorizzazione Elettronica al Viaggio. Ecco il link per l'ottenimento www.terramia.com/usa Il costo è di 14 dollari, da pagare con carta di credito. Attenzione, se viene richiesto un importo superiore a 14 dollari, allora siete entrati su un sito NON ufficiale anzi truffaldino. Ignorate tutto e ricominciate a partire dal link ufficiale, che ripetiamo è www.terramia.com/usa

Questi sono i requisiti per ottenere l'ESTA

- 1) passaporto elettronico, dotato di microchip
- 2) viaggiare esclusivamente per affari e/o per turismo

3) rimanere negli Stati Uniti non più di 90 giorni

4) possedere un biglietto di ritorno.

5) non essersi recati in Libia, Somalia, Yemen, Sudan, Siria, Iran ed Iraq negli ultimi cinque anni

In mancanza anche di uno dei suddetti requisiti, è necessario richiedere il visto presso l'Ambasciata o il Consolato degli USA del Paese presenti in Italia.

Si ricorda che il passaporto deve essere in corso di validità e che la data di scadenza deve essere successiva alla data prevista per il rientro in Italia.

Attenzione! Anche i minori, i bambini e i neonati devono avere il PROPRIO passaporto personale a lettura ottica emesso con le stesse regole. E devono fare l'ESTA.

WEB CHECK-IN (molto consigliato)

www.terramia.com/checkin

Dal giorno prima della partenza è possibile effettuare il check-in online tramite il sito sopra indicato. Questa procedura snellisce le operazioni in aeroporto e consente di scegliere subito il proprio posto a bordo e stampare la carta d'imbarco. Il bagaglio registrato andrà consegnato in aeroporto al banco Consegna Bagaglio (Baggage Drop). Se non avete bagaglio registrato da imbarcare, potrete procedere direttamente al controllo documenti che precede l'accesso alle porte d'imbarco.

QUANTO TEMPO PRIMA DEVO ANDARE IN AEROPORTO?

Questi sono i tempi minimi di presentazione al banco di check-in.

Per i voli intercontinentali, 3 ore prima.

Voli internazionali, 2 ore e mezzo prima.

Voli nazionali, 2 ore prima.

IL BAGAGLIO IN AEREO

Il bagaglio che potete portare in volo si distingue in Bagaglio a Mano (si porta in cabina) e Bagaglio da Registrare (che va in stiva)

BAGAGLIO A MANO (in cabina)

E' consentito il trasporto in cabina di un solo bagaglio a mano per persona, più un articolo



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO



personale (borsetta da donna, computer, zainetto). La dimensione massima e il peso del bagaglio a mano differiscono a seconda delle compagnie. Dettagli riportati nel biglietto aereo.

Liquidi. Nel bagaglio a mano è consentito trasportare piccole quantità di liquidi.

Per liquidi devono intendersi: acqua, gel, lozioni, profumi, creme, spray, schiume da barba e deodoranti, paste incluso dentifricio, miscele di liquidi/solidi, mascara.

Questi liquidi devono essere posti in contenitori della capacità massima nominale di 100 ml ciascuno. Tutti i contenitori andranno riposti in una singola busta di plastica, trasparente e risigillabile, di capacità non superiore a 1 litro, ovvero di dimensioni non superiori a circa cm 18 x 20. La busta dovrà essere estratta dal bagaglio a mano e dovrà passare separatamente attraverso il controllo di sicurezza.

Per ogni passeggero (neonati compresi) è permesso il trasporto di una sola busta di plastica delle dimensioni sopra descritte.

Il bagaglio a mano non può contenere forbicine, temperini, coltellini o strumenti di uso agricolo, scientifico, sportivo, industriale e simili, così come le riproduzioni realistiche di armi da fuoco. Inoltre, è vietato portare a bordo accendini su tutti i voli dall'Italia per gli Stati Uniti.

BAGAGLIO DA REGISTRARE (in stiva)

Anche per il bagaglio da registrare ci sono limiti e costi per le eccedenze che variano a seconda delle compagnie. Vedi biglietto aereo per tutte le informazioni. Noi suggeriamo di mettere le scarpe e le calze da corsa nel bagaglio a mano (o direttamente ai piedi). Se il bagaglio registrato viene smarrito, potrete comunque correre la vostra maratona con le vostre scarpe di fiducia! Ci sono anche biglietti aerei, particolarmente economici, che **NON** consentono il trasporto del bagaglio da registrare, salvo che pagando un sovrapprezzo. Tutte le informazioni sono riportate sul vostro biglietto aereo.

ALL'ARRIVO A NEW YORK

Programma CLASSIC (con volo)

Una volta atterrati negli USA si passa al controllo passaporti e al ritiro bagagli. Dopodiché, chi

ha prenotato il trasferimento, troverà il Team TERRAMIA in giacca rossa con i cartelli. Dopo la spunta del nome, si sale a bordo del veicolo e si raggiunge l'albergo. Chi non ha prenotato il trasferimento, può utilizzare i mezzi pubblici (bus, taxi, treno da Newark, Uber ecc).

Vi invitiamo a verificare che il bagaglio sia imbarcato effettivamente sul vostro veicolo.

Programma LIBERTY (SENZA VOLO)

Il trasferimento dall'aeroporto all'albergo è libero (salvo che non sia stato prenotato come servizio aggiuntivo dall'Italia). Chi non ha prenotato il trasferimento, può utilizzare i mezzi pubblici (bus, taxi, treno da Newark, Uber ecc).

LA SISTEMAZIONE IN CAMERA TRIPLA O QUADRUPLA

A chi ha prenotato in hotel la camera tripla, come già comunicato al momento della prenotazione, ricordiamo che è prevista una camera con 2 letti da una piazza e mezza o con 1 letto matrimoniale e 1 letto aggiunto. Camere con tre letti separati proprio non ce ne sono.

LA CUSTODIA DEI VALORI

Suggeriamo di riporre il BIGLIETTO AEREO, IL PASSAPORTO, IL DENARO, IL PETTORALE e quant'altro nella cassetta di sicurezza che generalmente si trova nell'armadio della vostra camera e funziona a combinazione. Sconsigliamo di portare tutte queste cose in giro per New York tutto il tempo.

IL CHECK-IN IN HOTEL

Le camere e gli appartamenti sono disponibili dalle ore 14.00 o dalle ore 16.00. All'arrivo in albergo, sarà richiesta una carta di credito, se si vuole avere la possibilità di addebitare gli extra sulla camera.

LE INFORMAZIONI E L'ASSISTENZA TERRAMIA A NEW YORK

Tutte le nostre sistemazioni prevedono una forma di Assistenza, negli Hotel, nei residence e nell'Ostello, con 2 diversi livelli

ASSISTENZA SMART

Potete contattare il nostro ufficio assistenza di New York al numero **+1 929 270 8810**.

Inoltre potete rivolgervi al più vicino hotel con Assistenza Top, cioè con il Tavolo Cortesia nella Lobby.



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO



Ecco il link alla Mappa Terramia di New York. www.terramia.com/maratonadineويورك/mappa
In Rosso sono riportati tutti gli alberghi Smart e in Blu tutti gli alberghi Top.

ASSISTENZA TOP, prevede oltre alla assistenza telefonica al numero **+1 929 270 8810** anche la presenza nel vostro albergo del personale Terramia secondo gli orari riportati al Tavolo Cortesia

IL FOGLIO NOTIZIE DEL GIORNO è affisso presso il Tavolo Cortesia in tutte le sistemazioni Top. Pubblicheremo la riconferma degli orari delle escursioni facoltative ed in genere le informazioni per il soggiorno, la maratona e il viaggio di ritorno.

IL COORDINAMENTO TERRAMIA

Se volete comunicare con l'ufficio Terramia di coordinamento di New York, ci trovate qui

TERRAMIA OFFICE c/o HOTEL EDISON
228 West 47th Street
fra Broadway e 8th Ave NEW YORK 10036
Tel diretto +1 .929 270 8810
Tel tramite hotel +1 212-840-5000

LE ESCURSIONI FACOLTATIVE DATE E ORARI

Sono riconfermate le escursioni facoltative prenotate in Italia e riportate nel Suo "FOGLIO CONVOCAZIONE DI VIAGGIO". L'orario di partenza delle escursioni e il luogo, che potrà anche essere diverso dal proprio hotel, verrà comunicato a New York.

ASSICURAZIONE MEDICA E BAGAGLIO

Tutti i partecipanti (residenti in Italia) sono

assicurati con la Allianz Global Assistance, con massimale di Euro 5.165 per spese mediche e Euro 415,00 per smarrimento e furto bagaglio. Per segnalare eventuali sinistri telefonare a : 01139 02 26609604 (Milano). La polizza di tutto il gruppo Terramia è: AZ BB10 14145802
Le condizioni generali di polizza sono riportate al sito: www.terramia.com/assicurazione/
L'assicurazione è valida per il periodo di effettuazione del viaggio, entro il limite massimo dal 28 ottobre al 24 novembre 2018.

LA PARTENZA DA NEW YORK PER TUTTI I PROGRAMMI CON ALLOGGIO

Per guadagnare tempo, suggeriamo di controllare il conto dell'albergo e saldarlo la sera prima della partenza. Le istruzioni per il rilascio delle camere ed il trasferimento in aeroporto (quando previsto), vengono date dal Team Terramia a New York. Anche per il ritorno, ci muoveremo con abbondante anticipo per evitare i problemi di traffico stradale e di affollamento.

IL CHECK OUT

In hotel dovete lasciare libere le camere per le ore 12.00. Se volete, in attesa della partenza, potrete lasciare il vostro bagaglio in deposito in hotel (a pagamento).

FUSO ORARIO

Al nostro arrivo a New York il fuso orario sarà -5 ore rispetto all'Italia fino al 3 Novembre.
Dal 4 Novembre (giorno della gara) diventa -6 ore.

Orlando Pizzolato alla Partenza della Dash To the Finish Line



5



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

Le istruzioni ufficiali e della TCS New York City Marathon sono pubblicate sul sito www.tcsnycmarathon.org e aggiornate in tempo reale.

Molte informazioni sono pubblicate sull'opuscolo ufficiale **POCKET GUIDE**, questo è il link al formato pdf <http://www.terramia.com/maratonadineويورك/doc/pocketguide>

Diamo qui di seguito una sintesi in italiano, che è però da considerarsi puramente indicativa perchè orari e dettagli possono essere variati dal NYRR in ogni momento

Wave di partenza

8:30 a.m. Divisione Wheelchair professionale maschile
 8:32 a.m. Divisione Wheelchair professionale femminile
 8:52 a.m. Divisione Veloce Handcycle
 8:52 a.m. Divisione Lenta Handcycle e Atleti con Disabilità
 8:55 a.m. Sfida Foot Locker Five Boroughs
 9:20 a.m. Donne professioniste
 9:50 a.m. Wave 1 (compresi gli uomini professionisti)
 10:15 a.m. Wave 2
 10:40 a.m. Wave 3
 11:00 a.m. Wave 4

Meteo

Temperature medie delle passate della Maratona di New York
 Minima: 9°C (alla partenza)
 Massima: 15°C (alle ore 14:00)

Health e Wellness Expo alla TCS New York City Marathon

Jacob K. Javits Convention Center, sale 3B, 3E
 all'incrocio tra 11th Avenue e 35th Street, New York NY

Data	Orario di apertura	Ritiro del numero entro le ore
Giovedì 1 Novembre	10:00 20:00	19:00
Venerdì 2 Novembre	10:00 20:00	19:00
Sabato 3 Novembre	09:00 17:00	17:00

L'expo è aperto al pubblico; l'ingresso è gratuito. Portate amici e famigliari al negozio Marathon Store presentato da New Balance e visitate gli stand di oltre 100 fornitori ed espositori provenienti da tutto il mondo per souvenir, campioni di prodotti, domande per la gara, consulenza sanitaria e medica, attività e molto altro.

Ai partecipanti è richiesto di esibire un documento d'identità munito di fototessera e tutte le borse e giacche possono essere controllate. Non esiste un deposito bagagli e la NYRR non si assume alcuna responsabilità per oggetti smarriti o rubati.

Ritiro del numero

Per ritirare il proprio pettorale, tutti devono presentare il CONFIRMATION FORM e il passaporto. Non sono ammesse deleghe. Oltre al pettorale e alle spille, viene consegnato il pacco gara.

Se siete stati registrati come NO BAGGAGE (sul pettorale: post race poncho), allora ricevete LA START VILLAGE BAG, busta trasparente usa e getta che abbandonerete prima della partenza. Riceverete anche il Braccialetto NYRR che vi consente di ritirare alla Finish Line il Poncho.





INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

Se siete registrati come **BAGGAGE (sul pettorale: Bag Check)**

allora riceverete la UPS BAG CHECK, che è la busta trasparente che consegnerete, con le vostre cose ai camion UPS prima della partenza e la ritroverete alla fine della gara. Dovete attaccare l'etichetta adesiva di riconoscimento. Si raccomanda di compilare il questionario medico sul retro del numero di gara

Trasporto per arrivare alla partenza

Il ponte di Verrazzano da Brooklyn a Staten Island chiude a mezzanotte di sabato il livello superiore e alle 6:45 della domenica il livello inferiore (coperto). Camminare sul ponte, a parte durante la gara, è sempre proibito. Il giorno della gara sono possibili variazioni di viabilità e chiusure del traffico.

La cosa sempre preferibile è andare alla partenza con i mezzi ufficiali del NYRR o con l'opzione FERRY scelta da Terramia per tutti i suoi maratoneti.

ORA CI SONO 2 SERVIZI DI FERRY PER ANDARE ALLA MARATONA SALITE SU QUELLO GIUSTO!

Per tutti i maratoneti la Terramia ha prenotato l'opzione FERRY, ovvero un trasporto in nave da Manhattan per Staten Island, che è il Borough di New York dalla quale partirà la Maratona. Quest'anno, il NYRR, per fare fronte alla grande richiesta di prenotazioni del Ferry, ha aggiunto un secondo servizio di nave da Manhattan a Staten Island.

Da MIDTOWN EAST 34th TERMINAL partirà il nuovo servizio e sarà riservato ai Maratoneti Terramia che soggiornano presso Hotel EDISON TIMES SQUARE e DOUBLETREE TIMES SQUARE WEST (i maratoneti devono presentare il braccialetto di riconoscimento che riceveranno alla mattina dai volontari Terramia).

Da BATTERY PARK WHITEHALL TERMINAL partiranno TUTTI GLI ALTRI Maratoneti Terramia, che soggiornano in uno degli Hotel, Residence o Ostello Terramia, eccezione fatta l'Edison e il Doubletree. All'arrivo a Staten Island, i maratoneti proseguiranno con i pullman navetta del NYRR che collegano con la zona di partenze del Verrazzano Bridge.

Per entrambi i servizi di Ferry, Terramia ha organizzato il servizio facoltativo di trasferimento in pullman dal proprio albergo. **Gli orari dei trasferimenti dall'hotel e della partenza delle navi per Staten Island sono riportati nel Foglio Convocazione di viaggio.**

Villaggi di partenza

Solo ai partecipanti e alle guide registrati ufficialmente è consentito l'accesso a Fort Wadsworth e alla zona di partenza. Il pettorale di gara o di guida deve essere visibile per entrare.

Il colore base del numero di gara indica il villaggio di partenza. Fate riferimento alle informazioni aggiornate pubblicate su www.tcsnycmarathon.org.

L'area di gestione temporanea per i partecipanti disabili e le guide, compresi i partecipanti su sedia a rotelle e handbike, è sulla New York Avenue adiacente al villaggio di partenza verde. I villaggi di partenza sono all'aperto e potrebbe essere umido e freddo. È consigliato indossare vestiti pesanti in quanto l'attesa nel villaggio di partenza potrebbe durare diverse ore. Ci sono più di 1.700 servizi igienici nei villaggi di partenza e nelle postazioni specifiche (corrals) prima del ponte. **NYRR si riserva il diritto di squalificare chiunque urini al di fuori dei servizi igienici forniti.** È vietato fumare nei villaggi di partenza. Personale medico è disponibile in ogni villaggio di partenza. Se vi sentite male, avvisate il personale medico. Se non siete in grado di correre, sarete accompagnati a uno degli autobus appositi che vi trasporterà nell'area di arrivo dopo che il quarto gruppo (wave) ha lasciato la linea di partenza. Sarà offerta una colazione gratuita che include tè, acqua naturale pura della marca Poland Spring®, Gatorade® prodotti Endurance, bagel, PowerBars e caffè da Dunkin' Donuts.

Bagagli

Fort Wadsworth, l'area di partenza della Maratona, è di proprietà federale, pertanto tutti i visitatori possono essere soggetti a perquisizione delle borse da parte del personale di sicurezza.

7



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

UPS gestirà i bagagli e li trasporterà fino al ritiro bagagli nella zona oltre il traguardo per i maratoneti che hanno selezionato l'opzione BAGGAGE.

Dovete utilizzare la borsa trasparente UPS ufficiale fornita all'Expo per il trasporto di tutti gli effetti personali. Borse personali all'interno di questa borsa saranno confiscate.

Se avete selezionato l'opzione SI BAGGAGE

Verificate che l'adesivo del bagaglio sia attaccato alla borsa ufficiale UPS.

Per consegnare la borsa, portatela al furgoncino UPS che vi sarà stato assegnato. Per l'orario di consegna delle borse, consultate il manuale della maratona.

Gli atleti disabili (e le loro guide) dovrebbero lasciare borse e sedie a rotelle ordinarie (non per la maratona) nel furgoncino nell'area di gestione temporanea apposita.

NYRR, la TCS New York City Marathon, la città di New York, UPS e tutti gli sponsor non si assumono alcuna responsabilità per quanto riguarda lo smarrimento o danni alle borse.

Se avete selezionato l'opzione "Uscita anticipata" NO BAGGAGE

Non consegnerete una borsa nel Villaggio di partenza.

Eventuali effetti personali che portate con voi alla partenza (come cibo o indumenti) devono essere consumati o portati durante la gara.

Postazioni specifiche (corrals)

Partecipanti che sono assegnati a diversi corrals ma che desiderano partire insieme possono farlo andando al corral e al gruppo (wave) corrispondente al numero più alto (velocità più lenta).

Gli ufficiali di gara faranno annunci in diverse lingue quando i maratoneti devono mettersi in posizione nel corral assegnato. Vi preghiamo di seguire le istruzioni degli ufficiali di gara e di seguire le indicazioni e il video per entrare nel vostro corral. Dovreste indossare strati d'indumenti supplementari per proteggervi dal freddo dopo aver lasciato la borsa. Potete quindi metterli in bidoni di raccolta abiti per beneficenza prima di recarvi nei corrals.

Linee di partenza

La partenza sarà organizzata in quattro fasi. I partecipanti sono assegnati alle partenze e ai corrals in linea di massima secondo il tempo di conclusione previsto (o tempo per miglio) dato nella registrazione. I tempi di partenza dei gruppi non possono essere modificati. Il colore della linea di partenza è quello del villaggio di partenza ed è indicato sulla scheda di registrazione e sul numero di gara. Il tempo finale sarà il tempo netto da quando attraversate la linea di partenza. Gli ultimi partecipanti di ogni gruppo dovrebbero attraversare la linea di partenza entro circa 10 minuti.

Orologi e indicazioni delle miglia/chilometri

Orologi e indicazioni saranno collocati a ogni miglio. Prima del miglio 8, orologi contrassegnati con colori corrispondono al vostro colore di partenza. Dopo il miglio 8, tutte le indicazioni BLU.

Gli orologi del percorso verranno impostati per corrispondere al gruppo 1.

Orologi e indicazioni gialli saranno presenti ogni 5 chilometri. Segnali che mostrano il tempo si troveranno all'inizio, ogni 5 chilometri (3,1 miglia) fino al 40° chilometro, al miglio 13,1, a ogni miglio a partire dal miglio 8 e al traguardo.

Lungo il percorso ci saranno dei punti di controllo video e dei volontari che verificheranno i numeri di gara lungo il percorso. Assicuratevi che il vostro numero di gara sia appuntato sul davanti della vostra maglietta e che sia ben visibile. È obbligatorio presentarsi ai punti di controllo video, pena la squalifica dalla gara.

Bevande e cibo

Acqua naturale pura della marca Poland Spring® sarà disponibile alla partenza e alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a partire dal miglio 3.

Gatorade® Endurance Formula™ sarà disponibile alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a





INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

partire dal miglio 3, eccetto al miglio 17.

Le bevande saranno distribuite in bicchierini riciclabili.

Ci saranno tavoli su entrambi i lati del percorso. Per evitare ingorghi al primo tavolo, cercate di prendere un bicchierino da uno dei tavoli successivi. Vi preghiamo di continuare a correre dopo aver preso un bicchierino.

La Poland Spring® Hydration Zone — che include stazioni di acqua, spugne e musica — sarà situata al miglio 17 all'altezza di First Avenue.

Presso il PowerGel Energy Zone al miglio 18, PowerGels assortiti vi aiuteranno a superare "il muro" e a recuperare energie per arrivare fino al traguardo.

Frutta sarà disponibile presso le stazioni delle bevande alle miglia 20–23.

Per motivi di sicurezza, prendete bevande e cibo solo alle stazioni ufficiali.

Servizi igienici

Servizi igienici (compresi quelli per disabili) saranno collocati a ogni miglio a partire dal miglio 3.

Soccorso medico

Ci saranno stazioni mediche lungo il percorso a circa ogni miglio a partire dal miglio 3 e al traguardo. Per assistenza durante e dopo la gara, cercate le stazioni mediche adiacenti a ogni stazione di bevande e cercate i volontari che si occupano di medicina sportiva e che indossano magliette rosse mediche. Volontari medici e medicinali saranno disponibili presso tutte le stazioni apposite.

Se vi infortunate o avete un qualsiasi problema, fermatevi alla stazione più vicina.

La maggior parte dei partecipanti che si ferma per attenzioni mediche è in grado di completare la gara in modo sicuro. L'equipe medica NYRR avrà a disposizione defibrillatori esterni automatici Philips nelle ambulanze lungo il percorso e in tende oltre il traguardo per fornire al personale medico addestrato gli strumenti necessari in situazioni di emergenza che mettono a repentaglio la vita.

Abbandono della gara

Se dovete abbandonare la gara, cercate uno degli operatori radio volontari che indossano un cappellino arancione oppure recatevi a una stazione di soccorso medico, dove potete trovare altri operatori radio.

Gli operatori radio vi chiederanno il vostro nome e trasmetteranno i vostri dati ai chioschi appositi presso l'area vicino al traguardo e al numero di telefono della

Runner Information Hotline: (800) 496-6193. Prima dell'inizio della gara dite alla vostra famiglia e ai vostri amici di controllare presso il chiosco informazioni o di chiamare la hotline se non sono sicuri di dove siete.

Assicuratevi che la vostra famiglia sappia qual è il vostro numero di gara.

Se non avete completato il percorso, non attraversate la linea del traguardo, o sarete squalificati e vi sarà impedito di partecipare a TCS New York City Marathon future. Invece, entrate in Central Park dalla West 72nd Street dalle 18 alle 19 per ritirare il vostro bagaglio. I bagagli sono disponibili per il ritiro anche lunedì mattina a partire dalle 8:00 vicino alla finish line.

Traguardo

MarathonFoto vi farà automaticamente una fotografia e un video mentre attraversate il traguardo. Mantenete visibile il numero di gara, alzate il capo e sorridete!

Poco dopo aver attraversato il traguardo, un volontario vi metterà una medaglia attorno al collo.

Riceverete un HeatSheet™ la coperta termica (quella che assomiglia alla stagnola ndr) presentato da United Airlines e Foot Locker.

Tutti i partecipanti che finiscono la gara riceveranno una borsa TCS New York City Marathon Recovery Bag presentata da Hospital for Special Surgery.

La borsa conterrà acqua naturale pura della marca Poland Spring®, la bibita Gatorade Endurance, una barra PowerBar, una mela McIntosh dello Stato di New York e salatini Snyder's of Hanover.

Personale medico sarà stazionato nelle zone del traguardo e oltre.





INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

Family Reunion

Punto di ritrovo per i familiari e amici

Assicuratevi di pianificare in anticipo il punto di ritrovo dopo la gara con i vostri amici e familiari e il trasporto verso il vostro hotel. Il giorno della Maratona la linea telefonica potrebbe essere intasata. Il punto di ritrovo allestito per i familiari e gli amici sarà situato in Central Park West (tra West 60th Street e West 66th Street), con l'entrata sulla Broadway. Il punto di ritrovo sarà accessibile dalle ore 12:00 alle ore 17:30. Le zone saranno suddivise per lettere; mettetevi d'accordo con i vostri amici e familiari di incontrarvi alla lettera corrispondente all'iniziale del vostro cognome (vedere la mappa). Tutti coloro che faranno ingresso nei punti di ritrovo saranno sottoposti all'ispezione delle borse. Sugerite ai vostri amici e familiari di tracciare i vostri progressi durante la gara scaricando l'applicazione per cellulari TCS New York City Marathon Mobile App Powered by Tata Consultancy Services. Potrà essere scaricata durante la settimana della gara. Potranno così vedere quando attraverserete la Finish Line. Amici e familiari potranno contattare la linea telefonica 800.496.6193 per vedere se avete concluso la gara.

Se avete selezionato l'opzione NO BAGGAGE, dopo aver attraversato il traguardo, impiegherete circa 30 minuti per uscire da Central Park. Vi occorreranno circa 15-30 minuti per raggiungere il punto di raccolta famiglia.

Se avete selezionato l'opzione BAGGAGE SI, dopo aver attraversato il traguardo, impiegherete circa 45-60 minuti per uscire da Central Park. Vi occorreranno circa 30-45 minuti per raggiungere il punto di raccolta famiglia. Per ragioni di sicurezza, gli amici e i familiari non potranno accedere alla zona della Finish Line in Central Park.

Certificato di completamento gara

I diplomi della maratona saranno disponibili in formato digitale e stampati attraverso Marathon-Foto. Dettagli su come scaricare e ordinare il diploma saranno disponibili la settimana dopo la gara.

Misure di sicurezza

Articoli proibiti

Per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti alla Maratona, degli spettatori e dei partner, NYRR ha aggiunto due categorie di articoli a questo elenco di oggetti proibiti a tutti gli eventi della maratona. Come sempre, tutte le borse e gli articoli che sono introdotti nei luoghi della maratona sono soggetti a controlli da parte di NYRR, personale di sicurezza privata indipendente, personale degli eventi della maratona e il dipartimento di polizia di New York (NYPD).

Per gli spettatori e i partecipanti, i seguenti articoli non possono essere introdotti in nessun luogo della Maratona, compresi, ma non a titolo esclusivo l'Expo, la Cerimonia di apertura della Maratona il villaggio di partenza, Family Reunion, gradinate e tutte le manifestazioni del padiglione della maratona:

Armi di qualsiasi tipo, fra cui armi da fuoco, coltelli, lacrimogeni, ecc.

Qualsiasi oggetto pericoloso o articoli "a doppio uso" che potrebbero essere pericolosi

Liquidi infiammabili, combustibile, fuochi d'artificio ed esplosivi

Pacchi voluminosi, borse frigo e tende/ripari portatili

Animali da compagnia

Piumoni, sacchi a pelo e grandi coperte/trapunte

In aggiunta, i maratoneti non possono portare i seguenti articoli nei villaggi di partenza, nei corral e nei percorsi di gara:

Contenitori di vetro

Contenitori di liquidi di più di 1 litro

Passeggini

Valige e borse con ruote

Zaini* e borse che non siano la borsa ufficiale UPS del villaggio di partenza

10



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA 2018

Zaini Camelbaks® e qualsiasi tipo di zaino idrico* (Nota: Acqua e Gatorade Endurance Formula sono disponibili al punto di partenza e alle stazioni bevande a ogni miglio a partire dal miglio 3.

I maratoneti possono correre con cinturoni per bottiglie e bottiglie d'acqua da tenere in mano.)

Giubbotti con pesi e qualsiasi tipo di giubbotto con tasche

Selfie Sticks, droni, alcoolici, droghe e fotocopie dei pettorali.

Costumi che coprono il volto e indumenti ampi non aderenti che si allargano oltre il perimetro del corpo

Attrezzature (fra cui attrezzatura sportiva, militare e antincendio e cartelli di dimensioni di oltre 28 cm x 43 cm)

Numeri/ Pettorali dei maratoneti

I pettorali devono essere sempre visibili sui mezzi di trasporto ufficiali della Maratona, all'ingresso e nel Villaggio di partenza, nei corral, sul percorso di gara e nelle zone del traguardo/oltre il traguardo.

Correte sempre sul percorso, seguite le indicazioni dei Marshall e rispettate le regole

Ovviamente, non prendete alcuna scorciatoia, non correte sul marciapiede, non uscite dal percorso neanche per allacciarvi una scarpa. Sareste essere squalificati a vita dalla Maratona di New York e, con ogni probabilità, da tutte le altre Maratone del Circuito ABBOTT WMM.

Anche cedere il proprio pettorale, correre con il pettorale di un altro, vendere il proprio pettorale comporta la squalifica dalla NYCM e l'esclusione dalle Maratone internazionali future.

Grazie a tutti...

...per la vostra grande maratona

IN BOCCA AL LUPO !

Tutto il Team Terramia

Antonio e Annalisa,

Alice, Arianna, Elisa, Emanuele, Isabel,

Marina, Michela, Silvia, Simonetta, Sara, Stefano

