



terramia.com

TCS Amsterdam Marathon / Mizuno Half Marathon / TCS 8 Km Domenica 15 Ottobre 2023

* MARATHON EXPO – HALL 3

L'Expo si trova nell'area fieristica di Amsterdam **Sporthallen Zuid**
Burgerweeshuispad 54 - 1076 EP Amsterdam

COME ARRIVARE

L'Expo è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici:

-> METRO: La fermata più vicina all'Expo è *Amstelveenseweg*, servita dalla linea 50 e 51

-> BUS: La fermata più vicina all'Expo è *IJsbaanpad* servita dalla linea 62 oppure *Olympisch Stadion* servita dalla linea 397

Scendendo a queste fermate troverete i segnali che indicano la Sporthallen Zuid.

ORARI DI APERTURA

Il ritiro pettorali si può effettuare nei giorni e negli orari indicati:

- Giovedì 12 Ottobre dalle 13.00 alle 20.00

- Venerdì 13 Ottobre dalle 10.00 alle 20.00

- Sabato 14 Ottobre dalle 09.00 alle 19.00

- Domenica 15 Ottobre dalle 07.00 alle 13.00

RITIRO PETTORALI - HALL 3

Per il RITIRO DEL PETTORALE presentare il proprio documento di identità con foto e la mail di conferma (digitale o cartacea) che verrà inviata da Terramia tramite e-mail.

Importante: il pettorale deve essere indossato ben visibile sul petto e non deve essere modificato in nessuna maniera.

C'è una parte sul retro per eventuali emergenze, è da compilare indicando l'indirizzo dell'hotel ed una persona di contatto con relativo numero di telefono.

Invitiamo inoltre ad indicare eventuali trattamenti medici particolari.

Il tempo sarà registrato con il sistema "**MYLAPS BibTag**". Si tratta di un chip applicato dietro il pettorale.

NON staccatelo, deve restare dove posizionato.

Il chip va usato una volta sola, non è quindi necessario restituirlo.

I partecipanti alla Maratona e i runners che hanno acquistato la **MIZUNO RACE SHIRT** al momento della prenotazione, dovranno utilizzare il QR code riportato sulla conferma di iscrizione per ritirare la maglietta al Marathon Expo, Hall 3, presso lo stand '*Pre-ordered Race Shirt*'.

Per chi non l'ha ordinata, è possibile verificare la disponibilità direttamente nello stand del Merchandising nella Hall 1 del Marathon Expo.

I runners che hanno acquistato i **BibBits - Magnetic race bib holders** al momento della prenotazione, dovranno ritirare le calamite ferma pettorale presso l'Helpdesk del Marathon Expo mostrando il QR code riportato sulla conferma di iscrizione.



* PASTA PARTY

È organizzato la sera prima della maratona, Sabato 14 Ottobre 2023, nella *VIP tent* al centro dello storico Stadio Olimpico – accesso tramite ingresso G, lato nord.

Per chi ha inserito l'opzione in fase di prenotazione, l'orario confermato è 19:30 – 21:00.

L'iscrizione al Pasta Party non è più possibile, tutti i biglietti sono esauriti.

* GOOD MORNING CITY RUN

È organizzata il giorno prima della maratona, **Sabato 14 Ottobre 2023**, partenze **dalle ore 09.00** alle ore 09.30 (ogni minuto partirà un gruppo).

Le guide turistiche di Tourist Run Amsterdam condurranno i runners attraverso la città in gruppi da 10 a 15 persone per godere delle attrazioni turistiche e storiche, una grande opportunità per scoprire Amsterdam in modo sportivo.

Il percorso da 6,5 km includerà i canali, Dam Square, lo Skinny Bridge e Museum Square.

Il passo sarà leggero: non è una gara, divertitevi!

La partenza e l'arrivo sono in *Museumplein*, vicino al *Rembrandt Van Gogh Kiosk*.

Nella zona di partenza/arrivo è disponibile un servizio guardaroba gratuito.

Dall'Hotel Best Western Amsterdam prendere il tram numero 2 a *Westlandgracht* in direzione *Centraal Station* e scendere a *Museumplein* (5 fermate).

Tempo di percorrenza circa 25 minuti.

A tutti coloro che hanno acquistato questa corsa al momento della prenotazione, Terramia invierà un foglio di conferma.

La quota di iscrizione comprende un braccialetto come prova di partecipazione, il medico, un buono per caffè/tè dopo la gara e una bottiglia di AA.

Inoltre sarà possibile scaricare la foto di gruppo con la propria guida su www.touristrunamsterdam.com

Attualmente la registrazione non è più possibile, l'evento è esaurito.



LE GARE – DOMENICA 15 OTTOBRE 2023

I famigliari e gli spettatori hanno libero accesso alle gradinate e alle tribune.

* TCS AMSTERDAM MARATHON, 42 KM

- PARTENZA dalle ore 09:00 alle ore 09:30
 - START area A: STADIO OLIMPICO
 - START area B: STADIONWEG (strada a fianco dello Stadio Olimpico)
 - FINISH LINE: STADIO OLIMPICO
 - TEMPO LIMITE: 6 ore
 - TERMINE GARA: ore 17:00
- 10:12 - Orario entro il quale superare il Km 5
10:54 - Orario entro il quale superare il Km 10
11:36 - Orario entro il quale superare il Km 15
12:19 - Orario entro il quale superare il Km 20
13:01 - Orario entro il quale superare il Km 25
17:00 - Orario entro il quale superare il Km 42,195

I partecipanti che non raggiungeranno questi punti entro gli orari indicati dovranno abbandonare il percorso ufficiale e proseguire sul marciapiede o salire sul mezzo scopa fino all'arrivo. I runners che decidono di continuare la gara lo faranno a loro rischio e pericolo: il percorso verrà riaperto al traffico, saranno rimossi i punti di ristoro e quelli sanitari, non sarà più possibile finire allo Stadio Olimpico e non avranno diritto alla medaglia.

Blocchi di partenza:

Wave	COLORE	FINISH TIME - orario previsto	START TIME area A	START TIME area B
1	BIANCO	atleti invitati e atleti con tempo fino a 2.40 hrs	09.00 hrs	09.02 hrs
2	GIALLO	atleti con tempo tra 2.40 hrs e 3.00 hrs	09.00 hrs	09.03 hrs
3	ROSA	atleti con tempo tra 3.00 hrs e 3.30 hrs	09.05 hrs	09.06 hrs
4	ARANCIO	atleti con tempo tra 3.30 hrs e 4.00 hrs	09.12 hrs	09.13 hrs
5	VERDE	atleti con tempo tra 4.00 hrs e 4.30 hrs	09.25 hrs	09.25 hrs
6	BLU	atleti con tempo tra 4.30 hrs e 6.00 hrs	09.30 hrs	09.30 hrs

→ AREA DI PARTENZA A - STADIO OLIMPICO

L'area di partenza A si trova all'interno dello Stadio Olimpico.

Dopo l'ingresso attraverso il cancello della maratona ogni runner verrà indirizzato alla propria wave di partenza. Le wave rosa e arancio sono accessibili anche tramite le scale d'ingresso all'esterno dello stadio.

→ AREA DI PARTENZA B - STADIONWEG

L'area di partenza B si trova sullo Stadionweg, proprio fuori dallo Stadio Olimpico.

Ogni wave corrisponde a un tempo di fine previsto.

Il colore sul pettorale corrisponde alla propria wave di partenza.

Il cancello della maratona apre alle ore 07:45 per l'area di partenza A, alle ore 08:00 per l'area di partenza B. **È necessario essere sulla linea di partenza al più tardi alle 08:50**, dopo tale orario l'ingresso allo stadio sarà chiuso.

Per correre assieme a familiari e amici ai quali è stata assegnata una wave diversa, è possibile partire dalla wave più lenta; è sempre possibile retrocedere, ma mai avanzare, pena la squalifica.



LE GARE – DOMENICA 15 OTTOBRE 2023

I famigliari e gli spettatori hanno libero accesso alle gradinate e alle tribune.

* MIZUNO HALF MARATHON, 21 KM

- PARTENZA dalle ore 13:00 alle ore 13:50
- START: STADIONWEG (strada a fianco dello Stadio Olimpico)
- FINISH LINE: STADIO OLIMPICO
- TEMPO LIMITE: 3 ore
- TERMINE GARA: ore 17:00
 - 14:42 - Orario entro il quale superare il Km 5
 - 15:25 - Orario entro il quale superare il Km 10
 - 16:08 - Orario entro il quale superare il Km 15
 - 17:00 - Orario entro il quale superare il Km 21,100

I partecipanti che non raggiungeranno questi punti entro gli orari indicati dovranno abbandonare il percorso ufficiale e proseguire sul marciapiede o salire sul mezzo scopa fino all'arrivo. I runners che decidono di continuare la gara lo faranno a loro rischio e pericolo: il percorso verrà riaperto al traffico, saranno rimossi i punti di ristoro e quelli sanitari, non sarà più possibile finire allo Stadio Olimpico e non avranno diritto alla medaglia.

Blocchi di partenza:

Wave	COLORE	FINISH TIME - orario previsto	START TIME area B
1	BIANCO	meno di 1.40 hrs	13.00 hrs
2	GIALLO	TCS employees and guests, members Le Champion, Business Run and Groups	13.10 hrs
3	ROSA	tra 1.40 – 1.50 hrs	13.20 hrs
4	ARANCIO	tra 1.50 – 2.00 hrs	13.30 hrs
5	VERDE	tra 2.00 – 2.10 hrs	13.40 hrs
6	BLU	più di 2.10 hrs	13.50 hrs

Ogni wave corrisponde a un tempo di fine previsto.

Il colore sul pettorale corrisponde alla propria wave di partenza.

È consigliato essere sulla linea di partenza non prima di mezz'ora dell'orario di partenza.

Per correre assieme a familiari e amici ai quali è stata assegnata una wave diversa, è possibile partire dalla wave più lenta; è sempre possibile retrocedere, ma mai avanzare, pena la squalifica.



LE GARE – DOMENICA 15 OTTOBRE 2023

I famigliari e gli spettatori hanno libero accesso alle gradinate e alle tribune.

TCS 8 km

- PARTENZA dalle ore 09:45 alle ore 09:50
- START: STADIONWEG (strada a fianco dello Stadio Olimpico)
- FINISH LINE: STADIO OLIMPICO
- TEMPO LIMITE: 1 ora e 5 minuti
- TERMINE GARA: ore 10:55

Dopo le ore 10:55 non sarà più possibile terminare la gara allo Stadio Olimpico.

Blocchi di partenza:

Wave	COLORE	FINISH TIME - orario previsto	START TIME area B
1	ROSSO	meno di 0.50 hrs	09.45 hrs
2	NERO	TCS employees and guests, members Le Champion, Business Run and Groups	09.48 hrs
3	VIOLA	più di 0.50 hrs	09.50 hrs

Ogni wave corrisponde a un tempo di fine previsto.

Il colore sul pettorale corrisponde alla propria wave di partenza.

Per correre assieme a familiari e amici ai quali è stata assegnata una wave diversa, è possibile partire dalla wave più lenta; è sempre possibile retrocedere, ma mai avanzare, pena la squalifica.

* PRIMA, DOPO E DURANTE LE GARE

Un servizio guardaroba gratuito sarà disponibile per i runners di tutte le distanze.

→ **TCS Amsterdam Marathon, 42 km** - Disponibile dalle 07:30 alle 17:00 all'esterno dello Stadio Olimpico

→ **Mizuno Half Marathon, 21 km** - Disponibile dalle 12:00 alle 17:00 nel parcheggio della Sporthallen Zuid

→ **TCS 8 km** - Disponibile dalle 08:40 alle 12:15 nel parcheggio della Sporthallen Zuid

Attenzione: si prega di non lasciare oggetti fragili e/o di valore nelle borse a deposito, l'Organizzazione declina ogni responsabilità.

Inoltre sarà disponibile un servizio massaggi gratuito, offerto dalla Dutch Sports Massage Society, dalle 08.00 alle 17.00 presso la Sporthallen Zuid.

La Croce Rossa sarà presente sul percorso e per le emergenze recarsi alla stazione di primo soccorso che si trova nei pressi della zona di arrivo.

Circa ogni 5 km ci sarà una stazione di ristoro con spugnaggi, acqua, frutta, sportsdrink (per la 8 km ci sarà il punto di ristoro al km 5 e poi all'arrivo) e toilets.

Nei punti di ristoro non sono disponibili barrette/gel energetici, è pertanto consigliabile, per chi lo desidera, portarli personalmente.

È consentito correre con le cuffiette e con il giubbotto idratante.



* PACING TEAM:

Ci saranno i pacemakers ad ogni blocco di partenza, avranno una bandiera con indicato il tempo di riferimento.

→ **TCS Amsterdam Marathon, 42 km:** 3.00 / 3.10 / 3.20 / 3.30 / 3.40 / 3.50 / 4.00 / 4.10 / 4.20 / 4.30 / 4.40 / 4.50 / 5.00

→ **Mizuno Half Marathon, 21 km:** 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 2.00 / 2.05 / 2.10

* FINISH LINE

All'arrivo sarà consegnata la medaglia ricordo.

Per chi ha prenotato il servizio di **INCISIONE DELLA MEDAGLIA** dall'Italia, presso l'*engraving stand*, tra lo Stadio Olimpico e la Sporthallen Zuid, sarà possibile far incidere il nome e il tempo sulla medaglia; è sufficiente presentarsi all'*engraving stand* con il proprio pettorale che avrà l'apposito contrassegno.

È possibile acquistare il *medal engraving*, l'incisione della medaglia, il giorno stesso ad Euro 12.

Per tutti i runners alla Finish Line sarà disponibile acqua, uno sport drink e una banana; per chi corre la Maratona e la Mezza Maratona sarà inoltre disponibile una coperta termica, se necessaria.

Gli atleti sono pregati di procedere senza fermarsi sulla linea di arrivo per non bloccare gli altri partecipanti.

* APP TCS AMSTERDAM MARATHON

L'applicazione TCS Amsterdam Marathon è ora disponibile per [Android](#) e per [iPhone](#)

Le famiglie e i sostenitori potranno seguire i runners lungo il percorso.

L'App è disponibile in lingua inglese.

* SERVIZI FOTOGRAFICI, VIDEO e DIPLOMI

Terramia offre un servizio foto non-professionale: le nostre foto saranno disponibili sul sito www.terramia.com/foto/maratonadiamsterdam pochi giorni dopo le gare e saranno scaricabili gratuitamente.

Per essere meglio riconoscibili, invitiamo gli atleti a indossare la Canotta da Gara Terramia.

Il servizio ufficiale della maratona è affidato a [Marathon Photos](#)

Le foto si potranno acquistare online tramite i link per pagamenti sicuri con carta di credito.

Sullo stesso sito si potranno scaricare gratis anche i Finisher's Certificate.

Sarà inoltre possibile acquistare il video ufficiale della gara.