



## MEZZA MARATONA DI PRAGA DOMENICA 8 MAGGIO 2022

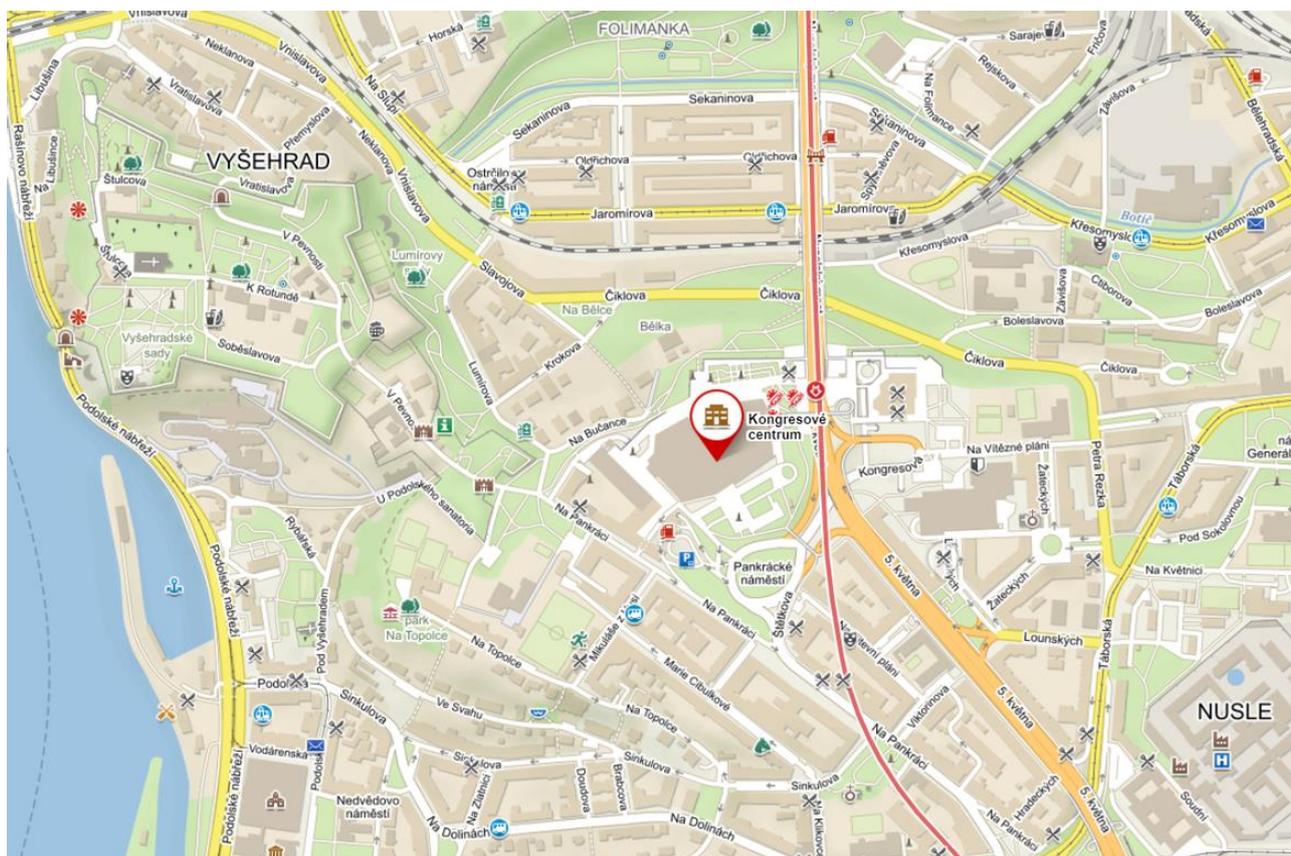
### INFORMAZIONI GARA

#### EXPO MARATONA

Ritirerai il pettorale ed il pacco gara presso il centro Maratona situato al Centro congressi di Praga, 5 května 1640/65, Praga 4 ([mappa](#))

#### Orari di apertura:

- Venerdì 6 Maggio dalle 10:00 alle 20:00
- Sabato 7 Maggio dalle 10:00 alle 20:00





### **DOCUMENTAZIONE RICHIESTA PER IL RITIRO DEL PETTORALE**

Per ritirare il tuo pettorale dovrai mostrare il tuo documento d'identità (carta d'identità, patente o passaporto) e conoscere il tuo numero di pettorale (puoi trovarlo nell'app RunCzech). Conoscerai il tuo numero di pettorale circa due settimane prima della gara. Non c'è bisogno di mostrare il pass covid secondo le attuali regole del governo.

### **INFORMAZIONI E NORME SANITARIE**

Per uno svolgimento fluido e sicuro della gara, ti chiediamo di seguire queste regole di base:

- Mantenere la distanza di 2 metri ove possibile
- Utilizzare il gel disinfettante che verrà reso disponibile
- Tieni la bocca e il naso coperti se sei al chiuso
- Se non ti senti bene, non partecipare alla gara
- Tieni sempre conto della tua salute generale
- Osservare le normative vigenti del governo della Repubblica Ceca.

### **PRIMA DELLA GARA:**

#### **REGOLE GENERALI**

E' severamente vietato utilizzare qualsiasi mezzo di trasporto, o correre con la carrozzina di un bambino, correre con i cani o trasportare bambini. La partecipazione alla gara è a rischio e pericolo dei partecipanti.

[Maggiori informazioni sul regolamento di gara.](#)



## **CONDIZIONI DI SALUTE**

Partecipa alla gara solo se sei in ottima salute e dopo un'adeguata preparazione. Ti consigliamo di sottoporci a un check-up specialistico e di prestare molta attenzione al tuo attuale stato di salute.

## **CHIP E CRONOMETRAGGIO**

Il tuo pettorale deve essere fissato e ben visibilmente sul petto. Le spille da balia saranno incluse nel pacco gara. Il cronometraggio sarà tracciato attraverso chip, che si trova sul retro del pettorale, e che non deve essere rimosso in nessun momento durante la gara. NO CHIP = NO TIME! I chip sono usa e getta, non devono essere restituiti.

## **TEMPO LIMITE**

Il tempo limite è di 7 ore dall'inizio della gara (segnale di partenza). Il tempo limite è elencato ad ogni chilometro sulla [mappa della gara](#). Tutti i corridori che non rientrano in questi tempi dovranno lasciare il percorso e terminare la loro gara per motivi di sicurezza.

## **CODICE DEI RUNNERS**

1. La maratona non è uno sprint. Sono più di 42 km.
2. Fai un controllo sportivo-sanitario prima della gara.
3. Tieni d'occhio le previsioni del tempo e vestiti come se la temperatura fosse di 5 °C più alta. Puoi indossare un vecchio cappotto o una vecchia maglietta all'inizio. Tutti gli indumenti lasciati alla partenza verranno donati ai bisognosi.
4. Fissa il tuo pettorale in un punto visibile sul petto e completa i dettagli richiesti sul retro. Ciò renderà più facile fornirti assistenza sanitaria, se necessario.
5. Utilizzare le aree igieniche designate.
6. Attenersi alle istruzioni degli organizzatori.
7. Assicurati di non aver nessuno dietro prima di buttare via i bicchieri, bottiglie, sputare o soffiarti il naso.
8. Se non puoi più andare avanti, prima portati nel bordo del percorso e poi fermarti. Ciò impedirà collisioni e scontri impreveduti con altri corridori.
9. I punti di ristoro sono lunghi molti metri. Usa l'intera lunghezza e non fermarti subito al primo tavolo.
10. Puoi correre con le cuffie se vuoi, ma molte band e punti musicali saranno lungo il percorso.
11. Condividi la tua gioia per aver completato la corsa con i tuoi fan solo dopo aver tagliato il traguardo.
12. Tutti sono vincitori. Goditi la corsa e la felicità indipendentemente dal tempo.

## **IL GIORNO DELLA GARA:**

### **PARTENZA E ARRIVO**

Staroměstské náměstí / Old Town Square ore 9:00

### **SERVIZIO MEDICO**

Sarà disponibile alla partenza, all'arrivo, nell'area tecnica e lungo il percorso. Se hai bisogno di chiamare un'ambulanza, chiedi a un volontario o chiama i servizi di emergenza al numero 155 e dì loro il tuo numero di pettorale. Se non ti senti bene o sei stato male di recente sarà meglio non prendere parte alla gara. Stai entrando in gara a tuo rischio e pericolo. Lungo il percorso ci saranno diversi punti medici e punti ambulanza. Inoltre, ci saranno gruppi di biciclette mobili con DAE (defibrillatore). Sul retro del pettorale inserisci tutte le informazioni importanti sul tuo stato di salute in caso di assistenza medica.



## **SERVIZI IGIENICI**

Sono collocati in ogni punto di ristoro, nell'area tecnica e nella zona di partenza/arrivo

## **PACEMAKER**

Sono chiaramente visibili in base ai tempi di arrivo: 3:15 | 3:30 | 15:45 | 4:00 | 16:15 | 4:30 | 5:00.  
Puoi trovarli in ogni corral di partenza.

## **CORRAL DI PARTENZA**

La divisione in corral è determinata dal tempo previsto che hai dichiarato al momento della registrazione ed all'ordine di registrazione. Il tuo corral è scritto a fianco a "group" sul tuo pettorale. L'ingresso ai corral è dall'area tecnica ed è disponibile solo per i possessori di un pettorale.

## **DEPOSITO BAGAGLI**

Situato nell'area tecnica. Consegna i tuoi effetti personali al volontario del box che corrisponde alle ultime due cifre del tuo pettorale. Dimensione massima accettata delle borse 25×45×70 cm. I bagagli più grandi non possono essere accettati per motivi di capacità e sicurezza.

## **AREA TECNICA – SERVIZIO PER I RUNNERS**

Spogliatoio, deposito bagagli, servizi igienici e incisione delle medaglie - tutto questo può essere trovato nell'area tecnica situata su Ovocný trh. L'ingresso è possibile solo per i partecipanti con un pettorale e sarà controllato. Orario di apertura dalle 7.00 alle 17.00

## **COME ARRIVARE ALLA PARTENZA**

Si prega di utilizzare i mezzi pubblici, è gratuito il giorno della gara per tutti i runners con un pettorale o un numero di partenza nell'app RunCzech e con carta d'identità. Maggiori informazioni saranno aggiornate in seguito o possono essere trovate sul sito ufficiale del trasporto pubblico di Praga.

## **DOPO LA GARA:**

### **RISULTATI**

I risultati saranno pubblicati dopo la gara il prima possibile. La classifica viene fatta in base al tempo ufficiale che viene conteggiato dall'inizio della gara. Puoi [contattarci](#) se c'è un errore nel tuo risultato entro 5 giorni lavorativi dalla gara. Non dimenticare di fornire il nome della gara, il numero di partenza e il maggior numero possibile di dettagli. Si prega di seguire le istruzioni degli organizzatori e dei volontari!

### **FOTO**

Ordina le tue fotografie online su [www.marathon-photos.com](http://www.marathon-photos.com). Disponibile circa 3 giorni dopo la gara.