



Al ferry verso la partenza della Maratona (foto Terramia)



TERRAMIA

2024 TCS New York City Marathon[®]

53a EDIZIONE

Domenica 3 Novembre

FOGLIO NOTIZIE

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

TEL +39 0532.90.90.10

WHATSAPP +39 375.69.56.240



GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA

Giovedì 31 Ottobre

- Ore 08:30** CENTRAL PARK, COLUMBUS CIRCLE, Foto di Gruppo e, a seguire, allenamento collettivo con Chiara Pizzolato attorno al laghetto del Reservoir. Poi stretching davanti alle tribune della Finish Line.
- Ore 12:30** DA SELEZIONATI HOTEL. Partenza della escursione facoltativa "Giro Panoramico di Manhattan". Durata circa 5 ore.

Venerdì 1 Novembre

- Ore 08:30** CENTRAL PARK, COLUMBUS CIRCLE, Foto di Gruppo con Linus, Orlando Pizzolato e Aldo Rock. A seguire, allenamento collettivo con Chiara Pizzolato attorno al laghetto del Reservoir. Poi stretching davanti alle tribune della Finish Line.
- Ore 12:30** DA SELEZIONATI HOTEL. Partenza della escursione facoltativa "Giro Panoramico di Manhattan". Durata circa 5 ore.
- Ore 16:00** CENTRAL PARK, Cerimonia di Apertura "Parade of Nations" della TCS New York City Marathon 2024. Ingresso libero dall'incrocio tra Central Park West e 63rd Street. Oltre 100 nazioni sfilano con i loro portacolori per l'apertura della Maratona di New York. A seguire, spettacolo pirotecnico.

Sabato 2 Novembre

- Ore 08:00** PALAZZO DELL'ONU, 1st Ave con East 44th Street, ritrovo per la Dash to the Finish Line, corsa di 5km che si conclude in Central Park, al traguardo della Maratona di NY. Questa gara è opzionale, a pagamento. Ora tutti i posti sono esauriti.
- Ore 08:45** dopo la foto di gruppo Terramia, partenza della gara.
- Ore 15:00** **SHERATON TIMES SQUARE, 7th Ave con 53rd Street, Conferenza Pregara Terramia con Orlando Pizzolato, Linus, Aldo Rock e altri ospiti.**

Domenica 3 Novembre

- Ore 05:30 WAVE 1, 2 e 3:** Dal proprio Hotel, Partenza del trasferimento alla Maratona con Bus Terramia
- Ore 07:00 WAVE 4 e 5:** Dal proprio Hotel, Partenza del trasferimento alla Maratona con BuS Terramia.
- Ore 08:00** DA SELEZIONATI HOTEL, Partenza dell'escursione facoltativa "Harlem e Canti Gospel", durata 5 ore
- Ore 17-20 TIMES SQUARE** Foto con Medaglia alla grande scalinata rossa (partecipazione libera). Dopo la gara raggiungi Times Square con la tua medaglia, il nostro fotografo sarà lì ad aspettarti per farti una foto con le luci della città.



GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA

Lunedì 4 Novembre

Ore 09.00 TIMES SQUARE Foto di Gruppo con Medaglia alla grande scalinata rossa! Partecipazione libera e gratuita! Troverete le vostre foto online sul sito terramia.com

Ore 10.00 THE EDGE OBSERVATORY DECK Foto di Gruppo con Medaglia alla nuova terrazza panoramica del palazzo di Hudson Yards, 100° piano, 340 metri di altezza. I posti disponibili sono già esauriti.

Ad oggi le escursioni sono al completo, puoi informarti presso il Tavolo Cortesia del tuo Hotel a New York, nel caso si rendessero disponibili alcuni posti. Gli orari di partenza delle escursioni sono indicativi. Controllate per favore l'orario definitivo a New York al Tavolo Cortesia del vostro hotel. Grazie!

LISTA DEGLI HOTEL TERRAMIA A NEW YORK 2024 (da Nord a Sud)

- 1 **HOTEL EMPIRE**, 44 W 63rd St (betw Columbus Av & Broadway)
Tel +1 +1 212-265-7400
- 2 **OSTELLO YMCA WEST SIDE**, 5 W 53rd St (betw CPW & Columbus)
Tel +1 212 912 2600
- 3 **HOTEL TRUMP INTERNATIONAL**, 1 Central Park West
Tel +1 212-299-1000
- 4 **HOTEL THE PARK LANE**, 36 Central Park South (betw 5th & 6th Av)
Tel +1 212 371 4000
- 5 **HOTEL SHERATON NEW YORK TIMES SQUARE**, 811 7th Ave (at 53rd St)
Tel +1 212 581 1000
- 6 **HOTEL EDISON TIMES SQUARE**, 228 W 47th St (betw 8th & Broadway)
Tel +1 212 840 5000
- 7 **HOTEL HAMPTON INN TIMES SQ. CENTRAL**, 220 W 41th St (betw 7th & 8th Av)
Tel +1 212 221 1188
- 8 **HOTEL DOUBLETREE TIMES SQUARE WEST**, 350 W 40th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 607 8888
- 9 **HOMEWOOD SUITES MIDTOWN**, 312 W 37th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 244 0644
- 10 **HOTEL EMBASSY SUITES**, 60 W 37th St (betw 5th & 6th Av)
Tel +1 212 912 0111
- 11 **HOTEL SPRINGHILL TIMES SQUARE SOUTH**, 338 W 36th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 216 9244
- 12 **HOTEL FAIRFIELD TIMES SQUARE SOUTH**, 338 W 36th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 216 9110
- 13 **HOTEL CAMBRIA CHELSEA**, 123 W 28th St (betw 6th & 7th Av)
Tel +1 212 244 4477
- 14 **HOTEL DOUBLETREE BY HILTON NEW YORK DOWNTOWN**, 8 Stone St
Tel +1 212 480 9100



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

CONTATTI TELEFONICI TERRAMIA

Ti consigliamo di salvare i nostri contatti nella rubrica del tuo smartphone:

+39 0532.90.90.10 e +39 375.69.56.240

(puoi anche inquadrare il Qr-code a fianco)

Per qualsiasi necessità puoi contattarci e se dovessi ricevere una nostra chiamata, non corri il rischio di scambiarla per pubblicità indesiderata.



DOCUMENTAZIONE PERSONALE

Da non dimenticare

- IL PASSAPORTO (anche i bambini!)
- L'ESTA in corso di validità (anche i bambini!)
- IL BIGLIETTO AEREO
- IL CONFIRMATION FORM (per il ritiro del pettorale)

PASSAPORTO ED ESTA

I Cittadini Italiani i che intendono recarsi negli Stati Uniti usufruendo del Visa Waiver Program, che consente di viaggiare senza il visto, dovranno richiedere un'autorizzazione al viaggio elettronica che si chiama ESTA.

Ecco il link per raggiungere il sito ufficiale: www.terramia.com/usa

Il costo è di 21\$, da pagare con carta di credito.

Attenzione, se viene richiesto un importo superiore a 21\$, allora siete entrati su un sito NON ufficiale, attenzione alla frode!

Chi è idoneo a partecipare al programma ESTA?

- 1) cittadino o residente legale di uno dei paesi idoneo al VISA WAIVER PROGRAM (ad esempio Italia)
- 2) richiedenti al momento non in possesso di un visto come visitatori
- 3) richiedenti la cui durata del viaggio è inferiore a 90 giorni.
- 4) viaggiare esclusivamente per affari o turismo.
- 5) Chi NON si è recato in Libia, Corea del Nord, Somalia, Yemen, Sudan, Siria, Iran ed Iraq a partire dal 1 Marzo 2011 e Cuba dal 12 Gennaio 2021.

In mancanza anche di uno dei suddetti requisiti, è necessario richiedere il visto presso il Consolato USA 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.

Durante la compilazione, quando è richiesto il punto di contatto negli Stati Uniti è possibile inserire il nome, l'indirizzo ed il numero di telefono dell'hotel dove alloggerete. L'elenco completo dei nostri hotel si trova a pagina 2. **NB. L'ESTA va richiesto online almeno 72 ore prima della partenza. Attenzione: anche i minori, i bambini e i neonati devono avere il PROPRIO passaporto personale e devono fare l'ESTA.**



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

IL BIGLIETTO AEREO (se prenotato)

Il biglietto aereo è elettronico e viene inviato da Terramia con una e-mail dedicata, il biglietto è da stampare e presentare in aeroporto.

Nella stessa mail sono riportate tutte le informazioni circa il bagaglio a bordo, limiti, quantità e misure.

Attenzione: la mail con il tuo biglietto aereo arriva da:

biglietteria@terramia.com

e il biglietto aereo è un allegato.

NB: Questa mail a volte finisce nella posta indesiderata.

CONFIRMATION FORM (ritiro pettorale)

Il foglio per il ritiro del pettorale è già stato inviato per e-mail in formato pdf. Se non l'hai ricevuto, ce lo comunichi e te ne mandiamo subito una copia per e-mail.

CHECK-IN ONLINE (quando possibile)

Quando possibile, fate il check-in online che è disponibile a partire da 24 ore prima dell'orario di partenza del primo volo.

Potrebbe succedere che il check-in online non sia attivo (ad esempio per alcuni voli ITA). Non c'è problema: andate in aeroporto nei tempi previsti e fate lì il vostro check-in. Si raccomanda di non arrivare in ritardo!

QUANTO TEMPO PRIMA DEVO ANDARE IN AEROPORTO?

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

Voli intercontinentali, 3 ore prima.

Voli internazionali, 2 ore e mezzo prima.

Voli nazionali, 2 ore prima.

ASSISTENZA TELEFONICA IN PARTENZA PER NEW YORK

Se dovessi avere necessità di contattarci mentre sei in aeroporto in partenza per New York, la nostra **Linea Diretta 0532.90.90.10** sarà abilitata a ricevere le chiamate anche fuori dall'orario di ufficio.

IL BAGAGLIO IN AEREO

Il bagaglio che puoi portare in volo si distingue in **Bagaglio a Mano** (che tieni vicino a te in cabina) e **Bagaglio Registrato** (che viaggia in stiva e lo ritiri all'arrivo, sul nastro).

BAGAGLIO A MANO (vicino a te, in cabina) max 8Kg

É consentito il trasporto in cabina di un solo bagaglio a mano per persona, più un articolo personale (borsetta, computer, zainetto).

La dimensione massima e il peso del bagaglio a mano differiscono a



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

seconda delle compagnie. I dettagli sono riportati nel biglietto aereo. Nel bagaglio a mano è consentito trasportare solo 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 fluidi 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 REGISTRATO (lo consegna al check-in e lo ritiri a destinazione) max 23kg

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 sarà smarrito, potrete comunque correre la vostra maratona con le vostre scarpe di fiducia!

ARRIVO A NEW YORK Programma CLASSIC (con volo)

Una volta atterrati negli USA si passa prima al controllo passaporti e poi al ritiro bagagli. Dopodiché, **per chi ha prenotato il trasferimento**, incontro con il personale del Team TERRAMIA in giacca rossa con i cartelli con logo TERRAMIA per rendersi più visibili.

Ti consigliamo di salvare i nostri contatti nella rubrica del tuo smartphone: +39 0532.90.90.10 e +39 375.69.56.240.

Appena arrivato a New York potresti ricevere una nostra chiamata o un messaggio con le indicazioni per raggiungere il tuo mezzo. Dopo la spunta del nome, si sale a bordo del veicolo prenotato e si raggiunge l'hotel.

Ti invitiamo a verificare sempre che il tuo bagaglio sia imbarcato effettivamente sul tuo veicolo. Chi non ha prenotato il trasferimento, può utilizzare i mezzi pubblici (bus, taxi, treno da Newark, Uber ecc).



INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

ARRIVO A NEW YORK Programma LIBERTY (senza volo)

Il trasferimento dall'aeroporto all'hotel è libero, potete scegliere fra i vari mezzi pubblici (bus, taxi, treno da Newark, Uber ecc).

LA SISTEMAZIONE HOTEL IN CAMERA TRIPLA O QUADRUPLA

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

LA CUSTODIA DEI VALORI

Suggeriamo di riporre: **il passaporto**, eventuale denaro contante, valori ed **il pettorale** nella cassetta di sicurezza che si trova generalmente nell'armadio della 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 generalmente disponibili dalle ore 15.00. Per fare il check-in mostrate il vostro passaporto, non occorre voucher. Potrebbe essere richiesta una carta di credito, a garanzia del pagamento di consumazioni o spese extra.

LE INFORMAZIONI E L'ASSISTENZA TERRAMIA A NEW YORK

In tutti i nostri hotel è prevista l'assistenza Terramia nella lobby, secondo l'orario pubblicato. É inoltre disponibile per l'assistenza anche il numero telefonico **+39 375.69.56.240 (anche whatsapp)**

IL FOGLIO NOTIZIE DI OGNI GIORNO

É affisso presso il Tavolo Cortesia di tutti gli hotel. Pubblicheremo la riconferma degli orari delle escursioni facoltative ed in genere le informazioni per il soggiorno, per la maratona e per il viaggio di ritorno.





INFORMAZIONI GENERALI DI VIAGGIO

L'UFFICIO TERRAMIA DI NEW YORK

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

TERRAMIA NEW YORK

c/o HOTEL EDISON TIMES SQUARE

228 West 47th Street fra Broadway e 8th Ave

NEW YORK 10036

Tel Terramia diretto **+39 375.69.56.240**

LE ESCURSIONI FACOLTATIVE DATE E ORARI

Sono riconfermate le escursioni facoltative riportate nella tua prenotazione. Troverai le indicazioni di orario e luogo di partenza delle escursioni presso il Tavolo Cortesia del tuo hotel a New York.

ASSICURAZIONE MEDICA E BAGAGLIO

Tutti i partecipanti (residenti in Italia) sono assicurati con la Allianz Global Assistance: con massimale di Euro 50.000 per spese mediche, Euro 750 per smarrimento, furto, mancata riconsegna del bagaglio da parte della compagnia aerea e Euro 100 acquisti di prima necessità.

Per segnalare eventuali sinistri telefonare a: +39 02 26609604. Prima di chiamare, contattare l'ufficio Terramia che ti darà il numero di polizza a te associato. Le spese devono essere pre-autorizzate da Allianz.

Le condizioni generali di polizza sono riportate nel documento scaricabile alla pagina: <https://www.terramia.com/assicurazione>

L'assicurazione è valida per il periodo di effettuazione del viaggio.

IL CHECK-OUT

Per guadagnare tempo suggeriamo di controllare il conto dell'hotel e saldarlo la sera prima della partenza. Il giorno della partenza le camere andranno rilasciate entro le ore 12.00. Se volete, è possibile lasciare il vostro bagaglio in deposito in hotel (a pagamento).

PARTENZA DA NEW YORK

L'orario del trasferimento in aeroporto (se prenotato) sarà pubblicato presso il Tavolo Cortesia in hotel dal Team Terramia a New York.

I trasferimenti partono indicativamente 4 ore prima del volo per evitare i problemi di traffico stradale e di affollamento. Per chi non ha il trasferimento prenotato con Terramia consigliamo di muoversi per tempo.

FUSO ORARIO

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



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

Le istruzioni ufficiali della TCS New York City Marathon sul sito:
<https://www.nyrr.org/tcsnycmarathon>

Ti preghiamo di far riferimento a questo sito per le informazioni più aggiornate. Di seguito trovi, tradotti, i punti che meritano maggior attenzione.

CONFIRMATION FORM (foglio ritiro pettorale)

Il foglio per il ritiro del pettorale ti è già stato inviato per e-mail in formato pdf. Se non l'hai ricevuto, ce lo comunichi e te ne mandiamo subito una copia per e-mail. In alternativa puoi scaricarlo dalla tua area personale, sul sito www.nyrr.org: accedi con le tue credenziali, clicca su dashboard, scorri fino alla sezione "Upcoming Event" dove troverai il link per scaricare il Confirmation Form.

RITIRO PETTORALE E PACCO GARA PRESSO IL MARATHON EXPO

Il Centro Maratona / Marathon Expo si trova presso:
JACOB JAVITS CONVENTION CENTER - Hall 3E, D, B 11th Avenue at 36th St.
L'ingresso è gratuito ed è aperto a tutti.

ORARI DI ACCESSO ALL'EXPO PER RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

- Giovedì 31 Ottobre dalle 10.00 alle ore 19.30
- Venerdì 1 Novembre dalle 10.00 alle ore 19.30
- Sabato 2 Novembre dalle 09.00 alle ore 16.30

Il picco di afflusso si raggiunge il venerdì pomeriggio e il sabato mattina. Il NYRR chiede di recarti all'expo nella data/ora che hai selezionato, riportata anche nel Confirmation Form al punto "RACE NUMBER PICKUP"
Non perdere il pettorale: per nessun motivo vengono rilasciati duplicati!

MISURE DI SICUREZZA PER L'INGRESSO ALL'EXPO

Per ragioni di sicurezza, coloro che entrano all'Expo potrebbero essere sottoposti a controllo di zaini, borse e giacche. Per velocizzare l'ingresso all'Expo consigliamo di portare al massimo una piccola borsa.

COSA DEVI AVERE PER IL RITIRO DEL PETTORALE

1. IL PASSAPORTO (O LA CARTA DI IDENTITÀ) in originale.
2. IL CONFIRMATION FORM stampato o sullo smartphone.

Ciascun maratoneta deve ritirare personalmente il proprio pettorale. In nessun caso il ritiro potrà essere effettuato da un amico o da un familiare. NON è richiesto il certificato medico. Dopo aver ritirato il numero di pettorale (con attaccato il chip di cronometraggio) ritirerai il pacco gara contenente tutto quanto previsto dall'organizzazione.



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

DASH TO THE FINISH LINE - LA GARA DI 5KM DEL SABATO MATTINA

Per chi è iscritto anche alla Dash to the Finish Line, la 5Km di Sabato 2 Novembre, ricordiamo che anche per questa gara occorre ritirare il pettorale all'Expo. Il ritiro deve essere effettuato entro Venerdì sera. All'Expo troverai l'apposito banco di ritiro, a cui dovrai presentare il QR-code ricevuto nella e-mail di conferma iscrizione. Questo QR-code lo trovi anche all'interno del tuo account sul sito nyrr.org: cliccando su dashboard troverai il tuo QR-code vicino al tuo nome ed al Member Number. Se accedi tramite smartphone ti verrà proposto di aggiungerlo al tuo Wallet.

SACCA GARA E PONCHO

ATTENZIONE non esiste più, da vari anni, il servizio di deposito sacca gara nella zona di partenza e ritiro della stessa dopo la finish line. Consigliamo a tutti di recarsi alla partenza opportunamente coperti con indumenti che andranno poi gettati a lato strada dopo la partenza.

Tutti i finisher riceveranno il Poncho dopo aver tagliato il traguardo.

Chi ha scelto l'opzione "Poncho + NO Pre-Race Bag Check" non avrà nessuna sacca gara da depositare a Central Park.

Chi ha scelto l'opzione "Poncho + Pre-Race Bag Check" (servizio di deposito della sacca a Central Park, nei giorni di Venerdì e Sabato precedenti la gara), ritirerà all'Expo insieme al pettorale, anche la sacca ufficiale che deve essere utilizzata per riporre i propri indumenti e oggetti personali. Non saranno accettate altre sacche, se non quella ufficiale.

Venerdì 1 Novembre o Sabato 2 Novembre dalle 9:00 alle 17:00 la sacca andrà lasciata presso il Rumsey Playfield a Central Park (5th Avenue at East 72nd Street). Dopo la finish line ritirerai la sacca a Central Park West tra la West 70th Street e la West 71nd Street. A partire dalle 19:00, i bagagli non reclamati saranno spostati al NYRR *RUNCENTER* (320 W 57th Street betw 8th & 9th Ave) e potranno essere ritirati il giorno successivo dalle 10:00 alle 20:00.

ASSEGNAZIONE DEL PETTORALE E POSIZIONE IN GRIGLIA DI PARTENZA

L'assegnazione del pettorale è stata fatta dal NYRR secondo il tempo previsto dichiarato in fase di iscrizione, o in base al tempo previsto dedotto da precedenti partecipazioni a gare del NYRR. Terramia non ha alcuna possibilità di intervenire sul metodo di assegnazione o di modificare la wave o il corral assegnati. **Se volete correre con un amico, ma vi sono stati assegnati wave o corral diversi, potete farlo andando al wave o corral corrispondente al numero di pettorale più alto.**

Si ha sempre il permesso di partire più indietro, ma non di muoversi in avanti sulla griglia di partenza.



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

ORARI DEI CORRAL	WAVE 1	WAVE 2	WAVE 3	WAVE 4	WAVE 5
Il Corral apre alle:	8:10 AM	9:05 AM	9:45 AM	10:25 AM	11:00 AM
Il Corral chiude alle:	8:45 AM	9:25 AM	10:00 AM	10:40 AM	11:15 AM
Partenza alle:	9:10 AM	9:45 AM	10:20 AM	10:55 AM	11:30 AM

WAVE DI PARTENZA

8:00 a.m. Professional Wheelchair Division
8:22 a.m. Handcycle Category and Select Athletes with Disabilities
8:35 a.m. Professional Women's Open Division
9:05 a.m. Professional Men's Open Division
9:10 a.m. Wave 1
9:45 a.m. Wave 2
10:20 a.m. Wave 3
10:55 a.m. Wave 4
11:30 a.m. Wave 5

METEO

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

TRASPORTO PER RAGGIUNGERE LA ZONA DI PARTENZA DELLA MARATONA

La mattina della gara avrai a disposizione un pullman Terramia (solo per maratoneti) che parte dal tuo hotel e ti porterà all'imbarco dello Staten Island Ferry.

Fa eccezione a questo trasporto in pullman, l'Hotel DoubleTree Downtown, che si trova a soli 300 metri dall'imbarco.

Gli orari di partenza dei pullman dall'hotel sono:

- ore 5:30 per i maratoneti che partono in wave 1, 2 e 3
- ore 7:00 per i maratoneti che partono in wave 4 e 5

Arrivato al terminal scendi dal pullman e ti imbarcherai su uno dei traghetti che raggiungono Staten Island, zona di partenza della gara. I traghetti fanno servizio continuato ogni 15 minuti dalle 5:30 alle 9:00. Dopo la traversata in traghetto (circa 30 minuti), un'ultima tratta in pullman (gestiti dal NYRR) ti farà accedere la zona di partenza della gara.



MAPPA DELLA ZONA DI PARTENZA



- | | | | |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Blue Village | By Invitation Only | Volunteer Check-in | Zen Zone |
| Orange Village | Information | Medical Aid | Fluids |
| Pink Village | Drop-off | Toilets | Food |
| Runners Only
No public access | Therapy Dogs | Lactation | Waste Diversion Station |
| | | Quiet Space | Bus Drop-off |



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

ZONA DI PARTENZA DELLA GARA

Il giorno della Maratona, solo ai concorrenti è consentito l'accesso a Fort Wadsworth e alla zona di partenza. Il pettorale di gara deve essere sempre ben visibile. Il colore base del numero di gara indica il tuo villaggio di partenza. Se vuoi portare oggetti personali all'interno della zona di partenza è necessario utilizzare la sacca trasparente "official start village bag" che ti è stata consegnata all'Expo. **Ricorda che non è disponibile il servizio di trasporto di questa sacca alla zona di arrivo: tutto quello che porti rimane nella zona di partenza!** Tutte le sacche sono soggette a ispezione. I villaggi di partenza sono all'aperto e potrebbe essere umido e freddo, anche se negli ultimi anni succede meno che un tempo. È consigliabile indossare abbigliamento pesante in quanto l'attesa nel villaggio di partenza potrebbe durare alcune ore. Se hai indumenti da gettare prima della partenza individua gli appositi bidoni: il contenuto verrà poi donato all'associazione *All of US*. 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 sorpreso ad urinare al di fuori dei servizi igienici forniti.** È inoltre vietato fumare nei villaggi di partenza. Personale medico è disponibile in ogni villaggio di partenza. Se vi sentite male, avvisate il personale medico. Saranno disponibili fino a esaurimento scorte, prodotti offerti dagli sponsor, tra cui, Gatorade® Endurance Formula, Dunkin'® caffè, tè, cioccolata calda e bagel.

LINEE DI PARTENZA

Ci saranno tre linee di partenza: rosa, arancione e blu, in ognuna delle cinque wave. Ogni linea di partenza è suddivisa in 6 corral marcati dalla A alla F. Il tuo colore, wave e corral sono indicati nel Confirmation Form e sul tuo pettorale. Il tempo finale sarà il tempo netto da quando attraversi la linea di partenza. Gli ultimi partecipanti di ogni gruppo dovrebbero attraversare la linea di partenza entro circa 10 minuti.

PACE TEAMS: I MARATONETI CHE TI AIUTERANNO A RAGGIUNGERE IL TRAGUARDO NEL TEMPO PRESTABILITO

I membri del NYRR PACE TEAM sono alcuni dei più esperti runners nella città di New York ed i maggiori conoscitori del percorso di gara. I Pacer saranno disponibili per guidarti al traguardo in un tempo prefissato. Guideranno diversi gruppi con tempi che vanno dalle 3 alle 6 ore. Se hai deciso di correre in uno di questi gruppi, devi cercare all'interno del tuo corral il pacer vestito a righe bianche e blu e con il cartello corrispondente al tempo previsto di gara.



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

INDICAZIONI DI MIGLIA/KM, OROLOGI E CRONOMETRAGGIO

Le indicazioni sulla distanza in miglia saranno collocate a ogni miglio, in km saranno presenti ogni 5km. Gli orologi del percorso verranno impostati per corrispondere alla wave 1. I tappeti di cronometraggio sono posizionati sulla linea di partenza, ogni 5km, alla mezza maratona, al miglio 20 e sulla finish line. Lungo il percorso ci saranno dei punti di controllo. Assicuratevi che il vostro numero di gara sia appuntato sul davanti della vostra maglietta e che sia sempre ben visibile. Se ti accorgi di aver perso il pettorale sul percorso segnalalo, dopo aver tagliato il traguardo, agli ufficiali di gara.

BEVANDE E CIBO

Per la tua sicurezza prendi bevande e cibo solo alle stazioni ufficiali. Acqua naturale sarà disponibile alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a partire dal miglio 3 al 25 eccetto il miglio 5, 7 e 9. Gatorade® Endurance Formula™ Lemon-Lime Flavour sarà disponibile alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a partire dal miglio 3 al 25 eccetto il miglio 5, 7 e 9. 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. Gel della marca Science in Sport Energy saranno disponibili alle miglia 12 e 18, dei cartelli sul percorso indicheranno le zone dove trovare i gel ed il loro aroma. Saranno disponibili banane alle miglia 21–23.

SERVIZI IGIENICI

Servizi igienici (compresi quelli per disabili) saranno collocati ad 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 ed al traguardo. Volontari medici e medicinali saranno disponibili presso tutte le stazioni. 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, nelle ambulanze, lungo il percorso e in tende oltre il traguardo.



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

ABBANDONO DELLA GARA

Se hai bisogno di assistenza medica, raggiungi una stazione di soccorso medico. **Assicurati che la tua famiglia sappia qual è il tuo numero di gara.** I tuoi famigliari e amici possono seguire i tuoi progressi sul percorso usando l'App ufficiale TCS New York City Marathon.

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 tra la West 70nd Street e la 71st Street fino alle 19:00 per ritirare il vostro bagaglio se avevi l'opzione di deposito.

I bagagli sono disponibili per il ritiro anche lunedì mattina dalle 10:00 alle 20:00 al NYRR *RUNCENTER* (320 W 57th Street betw 8th & 9th Av).

BUS SCOPA E CHIUSURA DELLE STRADE

Il percorso della maratona è chiuso al traffico durante tutta la gara.

Bus scopa seguono il percorso della maratona partendo dopo l'ultima wave e con un tempo previsto di arrivo alla finish line di 7 ore. Questi bus trasporteranno i maratoneti che decidono di abbandonare la gara fino alla zona post finish.

Dopo il passaggio del bus scopa, le strade della città riaprono al traffico. Le barriere ai lati del percorso, le tende mediche e le stazioni di rifornimento non saranno più disponibili.

I maratoneti ancora sul percorso dovranno proseguire la gara sui marciapiedi.

La finish line rimarrà aperta fino alle ore 22:00.

TRAGUARDO

MarathonFoto vi farà fotografie e 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 ed il Poncho.

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 la bibita Gatorade Endurance, una barretta proteica della marca Science in Sport, una mela McIntosh dello Stato di New York e pretzels della marca Snyder's of Hanover.

Personale medico sarà situato nelle zone del traguardo e oltre.



MAPPA DELLA ZONA DI ARRIVO



SPECTATOR KEY

- **Runners Only**
No public access
- **Course Route**
All runners
- **Family Reunion Area**
(security checkpoint)
- BLL **Blue Line Lounge (BLL)**
Presented by Tata Consultancy Services
Ticket required
Access at W. 62nd St.
- ≡ **West Side Grandstand Seating**
Ticket required
Access at W. 62nd St.
- ≡ **East Side Grandstand Seating**
Ticket required
Access at W. 62nd St.
- **Ticketing Entrance**
Ticket required
- W. 62nd St. and Broadway
- **Non-Ticketed Spectator Viewing** ➔
- **Non-Ticketed Spectator Viewing Entrance**
(security checkpoint)
- W. 61st St. and Broadway
- Heckscher Fields-Kickball Field #3
- Exit**
- Spectator exit at Columbus Circle
- 63rd St Bridle Path, 61st St Bridle path (to East side)
- 👟 **NYRR RUNCENTER**
featuring the NB Run Hub
320 W. 57th St.
- **Security Screening Zone**

RUNNER KEY

- **Post-Finish Runner Amenities**
- **Runner Walkoff**
- 👜 **Pre-Checked Bag Pickup**
- ⬅ **Runner-Only Exit**
- Runner-only exit at W. 69th St., W. 74th St., W. 76th St.



- 👜 **Friday/Saturday Pre-Check Bag Drop-Off**
Rumsey Playfield
- 📷 **MarathonFoto**
- ❓ **Information**
- 🚻 **Toilets**
- 🏥 **Medical Aid**
- 👩 **Lactation Space**
- ♿ **AWD Post Finish Area**
- Wristband required
- Access at 72nd st. and Columbus Ave.



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

DOPO LA FINISH LINE E L'USCITA DA CENTRAL PARK

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.

Suggerite ai vostri amici e familiari di tracciare i vostri progressi durante la gara scaricando l'applicazione TCS New York City Marathon Mobile App.

I maratoneti usciranno da Central Park alla West 77th Street. Anche in questa zona saranno presenti i fotografi di MarathonFoto.

Una volta che sei uscito dal parco e sei sulla Central Park West puoi uscire dalla zona riservata ai runner alla West 76th, West 74th o West 69th Street o continuare verso sud fino alla Family Reunion Area.

Se avevi consegnato una sacca gara, la ritirerai a Central Park West tra la West 70th Street e la West 71st Street.

Fai riferimento alla mappa nella pagina precedente per avere un'idea più chiara di come è organizzata la post-finish area.

FAMILY REUNION

Il punto di ritrovo allestito per i familiari e gli amici sarà situato in Central Park West, tra West 63th Street e West 66th Street, con l'entrata su Columbus Avenue. Il punto di ritrovo sarà accessibile dalle ore 12:00 alle ore 18:00. 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.

Consigliamo a familiari ed amici di arrivare alla Family reunion area 20-30 minuti prima rispetto all'orario di arrivo previsto del tuo arrivo controllando tramite il tracking disponibile sull'App e di non portare borse/bagagli ingombranti.

FINISHER CERTIFICATE - DIPLOMA

I diplomi della maratona saranno disponibili gratuitamente in formato digitale sul sito: marathonfoto.com

Dettagli su come scaricare e ordinare il diploma saranno disponibili la settimana dopo la gara sul sito marathonfoto.com



INFORMAZIONI GENERALI PER LA MARATONA

MISURE DI SICUREZZA: Articoli proibiti

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.

Zaino/gilet con una sacca per la riserva d'acqua (sono ammesse solo quelle con le bottigliette di volume massimo di 1lt agganciate davanti), contenitori di liquidi di più di 1 litro.

Non è possibile correre con altoparlanti portatili perché il suono può disturbare gli altri maratoneti (sono invece consentite le cuffiette).

Valige e borse con ruote, zaini e borse che non siano la sacca ufficiale del villaggio di partenza, giubbotti con pesi e qualsiasi tipo di giubbotto con tasche, selfie sticks e tutti i cavalletti per fotocamera, sacchi dell'immondizia e tutte i sacchi di plastica non trasparenti, sigarette, sigarette elettroniche e qualsiasi altro dispositivo per fumare tabacco o marijuana, passeggini, 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), 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, tende/ripari portatili, sedie e tavoli pieghevoli, animali da compagnia, piumoni, sacchi a pelo e grandi coperte/trapunte, contenitori di vetro, dispositivi volanti di ogni tipo come droni e mini elicotteri fotografici, alcoolici, droghe e componenti chimici o agenti biologici che potrebbero essere considerati tossici.

Correte sempre nel percorso, seguite le indicazioni dei Marshall e rispettate le regole. Ovviamente, non prendete alcuna scorciatoia, non correte sul marciapiede (salvo dopo il passaggio del bus scopa), non uscite dal percorso.

Potreste essere squalificati a vita dalla Maratona di New York.

Anche cedere il proprio pettorale, correre con il pettorale di un altro, vendere il proprio pettorale comporta la squalifica.

E adesso, grazie a tutti, e per la vostra Maratona di New York...

UN GRANDE IN BOCCA AL LUPO !

Da Tutto il Team Terramia