



Allenamento in Central Park del venerdì con Aldo Rock (foto Terramia)



TERRAMIA

2025 TCS New York City Marathon[®]

54a EDIZIONE

Domenica 2 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 30 Ottobre

- Ore 08:30** CENTRAL PARK, COLUMBUS CIRCLE, Foto di Gruppo e, a seguire, allenamento collettivo con Chiara Pizzolato attorno al laghetto del Reservoir (circa 7km).
- Ore 12:30** DA SELEZIONATI HOTEL. Partenza della escursione facoltativa "Giro Panoramico di Manhattan". Durata circa 5 ore.

Venerdì 31 Ottobre

- Ore 08:30** CENTRAL PARK, COLUMBUS CIRCLE, Foto di Gruppo con Orlando Pizzolato e Aldo Rock (Radio DeeJay). A seguire, allenamento collettivo con Chiara Pizzolato attorno al Reservoir (circa 7km).
- 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. Ingresso libero dall'incrocio tra Central Park West e 63rd Street. Oltre 100 nazioni sfilano con i loro portacolori. A seguire, spettacolo pirotecnico.

Sabato 1 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** Partenza della gara, dopo la foto di gruppo Terramia.
- Ore 15:00** **SHERATON TIMES SQUARE, 7th Ave con 53rd Street, Conferenza Pregara Terramia con Orlando Pizzolato, Aldo Rock e altri ospiti.**

Domenica 2 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** Dopo la gara raggiungi Times Square con la tua medaglia, il nostro fotografo sarà lì ad aspettarti (partecipazione libera)
- Ore 19-23** **TERMINAL 5 - 610W 56TH St** Victory Lap After-Party, la festa ufficiale della TCS New York City Marathon, per celebrare la tua gara con musica ed ospiti speciali.



GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA

Lunedì 3 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 OBSERVATION DECK** - 20 Hudson Yards, New York Foto di Gruppo con Medaglia alla terrazza panoramica del palazzo di Hudson Yards, 100° piano, 340 metri di altezza. I posti disponibili sono già esauriti.

Se vuoi partecipare ad una delle escursioni Terramia puoi informarti sulla disponibilità presso il Tavolo Cortesia del tuo Hotel a New York. Gli orari di partenza delle escursioni sono indicativi, controllate per favore l'orario definitivo a New York al Tavolo Cortesia del vostro hotel.

LISTA DEGLI HOTEL TERRAMIA A NEW YORK 2025 (da Nord a Sud)

- 1 **OSTELLO YMCA WEST SIDE**, 5 W 63rd St (betw Central Park West & Columbus)
Tel +1 212 912 2600
- 2 **HOTEL PARK LANE**, 36 Central Park South (betw 5th & 6th Av)
Tel +1 212 371 4000
- 3 **HOTEL SHERATON NY TIMES SQUARE**, 811 7th Ave (at 53rd St)
Tel +1 212 581 1000
- 4 **HOTEL EDISON TIMES SQUARE**, 228 W 47th St (betw 8th & Broadway)
Tel +1 212 840 5000
- 5 **HOTEL W TIMES SQUARE**, 1567 Broadway (betw 8th & Broadway)
Tel +1 212 930 7400
- 6 **HOTEL SPRINGHILL TIMES SQUARE 46th**, 223W 46th St (betw 8th & Broadway)
Tel +1 212 912 0111
- 7 **HOTEL MARRIOTT MARQUIS**, 1535 Broadway (betw 8th & Broadway)
Tel +1 212-398-1900
- 8 **HOTEL HAMPTON INN TIMES SQ. CENTRAL**, 220 W 41th St (betw 7th & 8th Av)
Tel +1 212 221 1188
- 9 **HOTEL DOUBLETREE TIMES SQUARE WEST**, 350 W 40th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 607 8888
- 10 **HOMEWOOD SUITES MIDTOWN**, 312 W 37th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 244 0644
- 11 **HOTEL SPRINGHILL TIMES SQ. SOUTH**, 338 W 36th St (betw 8th & 9th Av)
Tel+1 212 216 9244
- 12 **HOTEL FAIRFIELD TIMES SQ. SOUTH**, 338 W 36th St (betw 8th & 9th Av)
Tel +1 212 216 9110
- 13 **HOTEL DOUBLETREE BY HILTON NY 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 scambiarela 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 QR code per il ritiro del pettorale

PASSAPORTO ED ESTA

I Cittadini Italiani 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 40\$, da pagare con carta di credito.

Attenzione, se viene richiesto un importo superiore a 40\$, 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 ed i neonati devono avere il PROPRIO passaporto personale e devono fare l'ESTA.

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.

Controlla anche nella posta indesiderata.

CONFIRMATION FORM = QR CODE PER IL RITIRO DEL PETTORALE

Il QR code necessario per ritirare il tuo pettorale è già stato inviato dal NYRR per e-mail il 14 Ottobre.

Mittente: TCS New York City Marathon

Oggetto: Your Race-Number Pickup Information and Race-Day Details

Se non lo hai ricevuto puoi ottenerlo in uno di questi modi.

1) Accendendo al sito nyrr.org: esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca su Dashboard poi sul tasto "Get Your QuickPass" (che è il QR code).

2) Installando l'app ufficiale NYRR: clicca su account e sul tasto sign in, esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca su "Global QR Code" (che è il QR code).

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. Fa eccezione la compagnia aerea Emirates che apre 48 ore prima. 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 per presentarsi al banco 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.

I BAGAGLI PER IL VIAGGIO IN AEREO

Il bagaglio che puoi portare in volo si distingue in **Bagaglio a Mano** (che tieni vicino a te in cabina) e **Bagaglio in stiva** (che viaggia in stiva e lo ritiri all'arrivo, sul nastro). Ti ricordiamo che in tutti i biglietti aerei emessi da Terramia (programma Classic o Top Canada) è incluso il bagaglio a mano ed almeno un bagaglio in stiva. Trovi i dettagli di peso misure e numero di bagagli consentiti per ogni compagnia aerea nella tabella seguente.

COMPAGNIA AEREA	BAGAGLIO A MANO numero, peso e dimensioni massime	BAGAGLIO IN STIVA numero, peso e dimensioni (A+L+P)
American Airlines	1 Bagaglio 15Kg - 56x36x23cm + 1 Articolo personale 45x35x20cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
Austrian Airlines	1 Bagaglio 8Kg - 55x40x23cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
British Airways	1 Bagaglio 15Kg - 56x45x25cm + 1 Articolo personale 40x30x15cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
Delta Airlines	1 Bagaglio 8Kg - 56x36x23cm + 1 Articolo personale 45x35x20cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
Emirates	1 Bagaglio 7Kg - 55x38x22cm	2 Bagagli 23Kg e 158cm totali
ITA Airways	1 Bagaglio 8Kg - 55x35x25cm + 1 Articolo personale 45x36x20cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
La Compagnie	1 Bagaglio 7Kg - 55x38x22cm	2 Bagagli 32Kg e 158cm totali
Lufthansa	1 Bagaglio 8Kg - 55x40x23cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
Neos	1 Bagaglio 8Kg - 55x40x23cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
Swiss Airlines	1 Bagaglio 8Kg - 55x40x23cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali
United Airlines	1 Bagaglio 8Kg - 23x35x56cm + 1 Articolo personale 22x25x43cm	1 Bagaglio 23Kg e 158cm totali



BAGAGLIO A MANO

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. Anche se in alcuni aeroporti dotati degli scanner più moderni alcune delle restrizioni indicate sopra non sono più in vigore, ti consigliamo comunque di seguirle.

BAGAGLIO IN STIVA

Anche qui segui le regole di dimensioni e peso indicate nella tabella precedente. Ti suggeriamo di mettere le scarpe e le calze da corsa nel bagaglio a mano (o direttamente ai piedi). Se il bagaglio in stiva sarà smarrito, potrete comunque correre la vostra maratona con le vostre scarpe di fiducia!

ARRIVO A NEW YORK - DOGANA E APP MPC (SALTA LA FILA)

Una volta atterrati a New York si passa al controllo passaporti. Questa fase può richiedere molto tempo, la fila potrebbe essere lunga (e molto spesso lo è).

Ti segnaliamo che è disponibile l'**app MPC (Mobile Passport Control)** che agevola notevolmente i controlli doganali.

Se esegui la procedura indicata nella app MPC, una volta sbarcato (attenzione, devi avere una connessione internet funzionante) potrai accedere alle file di controllo riservate, lo sportello a cui dovrai accodarti ti verrà indicato sull'app stessa. Questo ti aiuterà ad accorciare i tempi di attesa. Il sito web di riferimento con tutte le informazioni, il link per scaricare l'app MPC ed il suo utilizzo è:

<https://www.cbp.gov/travel/us-citizens/mobile-passport-control>



ARRIVO A NEW YORK - TRASFERIMENTO AEROPORTO/HOTEL

Controlla se la tua prenotazione include il trasferimento aeroporto/hotel.

Se hai prenotato un programma di viaggio:

- TOP New York e Canada i trasferimenti sono inclusi
- Classic con volo i trasferimenti sono opzionali (controlla se li hai aggiunti alla tua prenotazione)
- Liberty non includono il trasferimento.

Se hai un trasferimento prenotato, dopo la zona di ritiro bagagli, troverai 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.

Quando tutto il gruppo sarà pronto, 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.

Per chi non ha il trasferimento, è possibile raggiungere gli hotel utilizzando i vari mezzi pubblici. Consigliamo i taxi ufficiali, le app Uber o Lyft, oppure airtrain e la metropolitana/treno.

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.

CAMERA TRIPLA O QUADRUPLA E ABBINAMENTO

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 sistemazione in abbinamento prevede di condividere la camera a due letti con un altro maratoneta.

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.



LE INFORMAZIONI E L'ASSISTENZA TERRAMIA A NEW YORK

In tutti i nostri hotel è prevista l'assistenza Terramia. Nella lobby sarà posizionato il nostro tavolo cortesia, la bacheca con le informazioni del giorno ed il nome, contatto telefonico e WhatsApp dell'assistente Terramia responsabile del tuo hotel.

IL FOGLIO NOTIZIE DI OGNI GIORNO

È 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.

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 (anche Whatsapp)

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 AMI Assistance: per smarrimento, furto, mancata riconsegna del bagaglio da parte della compagnia aerea e spese mediche con massimale di Euro 50.000.

Per segnalare eventuali sinistri telefonare a:
+39 039-65546023. comunicando all'operatore il numero di polizza collettiva: 10014299001068.

Le spese devono essere pre-autorizzate dalla compagnia assicurativa. 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 2 Novembre. Dal 2 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 = QR CODE PER IL RITIRO DEL PETTORALE

Il QR code necessario per ritirare il tuo pettorale è già stato inviato dal NYRR per e-mail il 14 Ottobre.

Mittente: TCS New York City Marathon

Oggetto: Your Race-Number Pickup Information and Race-Day Details

Se non lo hai ricevuto puoi ottenerlo in uno di questi modi.

- 1) Accendendo al sito nyrr.org: esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca su Dashboard poi sul tasto "Get Your QuickPass" (che è il QR code).
- 2) Installando l'app ufficiale NYRR: clicca su account e sul tasto sign in, esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca su "Global QR Code" (che è il QR code).

RITIRO PETTORALE E PACCO GARA PRESSO IL MARATHON EXPO

Il Centro Maratona / Marathon Expo si trova presso:

JACOB JAVITS CONVENTION CENTER - 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 30 Ottobre dalle 10.00 alle ore 19.30

- Venerdì 31 Ottobre dalle 10.00 alle ore 19.30

- Sabato 1 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 quando hai concluso la registrazione alla gara.

Non perdere il pettorale: per nessun motivo vengono rilasciati duplicati!

COSA DEVI AVERE PER IL RITIRO DEL PETTORALE

1. IL PASSAPORTO (O LA CARTA DI IDENTITÀ) in originale.

2. IL CONFIRMATION FORM - QR CODE 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.

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 1 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. Se non lo hai ricevuto, puoi recuperarlo nello stesso modo indicato per il QR code della maratona online o tramite app.

SACCA GARA E PONCHO

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 + Pre-Race Bag Check (NO BAG)" non avrà nessuna sacca gara da depositare a Central Park.

Chi ha scelto l'opzione "Poncho + Pre-Race Bag Check (BAG)" (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 31 Ottobre o Sabato 1 Novembre dalle 9:00 alle 17:00 la sacca andrà lasciata a Central Park West dalla West 69th St. alla West 70th St. Dopo la finish line ritirerai la sacca a Central Park West nello stesso punto. 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. 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.



ORARI DEI CORRAL	WAVE 1	WAVE 2	WAVE 3	WAVE 4	WAVE 5
Il Corral apre alle:	08:10AM	09:05AM	09:45AM	10:25AM	11:00AM
Il Corral chiude alle:	08:45AM	09:25AM	10:00AM	10:40AM	11:15AM
Partenza alle:	09:10AM	09:45AM	10:20AM	10:55AM	11:30AM

WAVE DI PARTENZA

08:00 a.m. Men's Professional Wheelchair Division
 08:02 a.m. Women's Professional Wheelchair Division
 08:22 a.m. Handcycle Category and Select Athletes with Disabilities
 08:35 a.m. Professional Women's Open Division
 09:05 a.m. Professional Men's Open Division
 09:10 a.m. Wave 1
 09:45 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).
 Il NYRR ha implementato un sistema di allerta basato sulle condizioni meteo ed in generale sulle condizioni del percorso. È un codice a colori che va da allerta bassa (verde), moderata (gialla), alta (rossa) ed estrema (nero). Le bandiere con questi colori saranno chiaramente visibili alla partenza, sul percorso ed alla finish line.

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 5:00 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 |
| | | Sensory Space | Bus Drop-off |



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, banane Chiquita 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 nella mail che contiene il QR code 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 2:55 alle 6:15 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.



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.

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 Maurten saranno disponibili alle miglia 12 e 18, dei cartelli sul percorso indicheranno le zone dove trovare i gel: saranno disponibili il Maurten Gel 100 senza caffeina (confezione nera), Maurten Gel 100 Caf 100 con caffeina (confezione bianca). Ti raccomandiamo comunque di utilizzare i gel o integratori a cui sei già abituato. Saranno disponibili banane al miglio 21.

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. L'equipe medica NYRR avrà a disposizione defibrillatori esterni automatici, nelle ambulanze, lungo il percorso e in tende oltre il traguardo. Se in gara hai bisogno di assistenza medica puoi chiamare +1 866.705.6626 Famigliari ed amici posso chiamare la Medical Information Hotline +1 855.697.7786 per chiedere se un runner ha ricevuto assistenza medica durante la gara.



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 NYRR.

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. Per ritirare la vostra sacca gara (se depositata), entrate in Central Park West alla 62th Street e chiedi informazioni ad un addetto del NYRR fino alle 19:00. Successivamente i bagagli saranno 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 dalla wave 5 e con un ritmo di 16 minuti per miglio (10 minuti al km). 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 o di salire sul bus scopa. 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 ed una barretta Maurten Solid. 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
- 👟 **NYRR RUNCENTER**
featuring the NB Run Hub
320 W. 57th St.
- **Security Screening Zone**
- ♻️ **Waste Diversion Station**

RUNNER KEY

- **Post-Finish Runner Amenities**
- **Runner Walkoff**
- 👜 **Pre-Checked Bag Pickup**
Pre-check bag drop-off and pickup
- « **Runner-Only Exit**
- Runner-only exit at W. 69th St., W. 75th St., W. 76th St.
- 📷 **MarathonFoto**
- ? **Information**
- 🚻 **Toilets**
- 🏥 **Medical Aid**
- 👩 **Lactation Space**
- ♿ **AWD Post Finish Area**
Wristband required
Access at 72nd St. and Columbus Ave.



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 NYRR 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 75th 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 69th Street e la West 70th 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 11:00 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 famigliari 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

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 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