



Katarzyna e Cristina nel Queens, sul percorso della maratona al 14° miglio (foto Terramia)



TERRAMIA

2026 TCS New York City Marathon

55ª EDIZIONE

Domenica 1 Novembre

FOGLIO NOTIZIE

TEL +39 0532.90.90.10

WHATSAPP +39 375.69.56.240



GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA

Giovedì 29 Ottobre

08:00 Visita guidata di Manhattan: escursione facoltativa della durata di 5 ore con fermata all'Expo per il ritiro del pettorale.

Venerdì 30 Ottobre

- 08:00 Allenamento collettivo in Central Park** di circa 7km.
Ritrovo a Columbus Circle con Linus ed Aldo Rock di Radio DeeJay e prima di partire **foto di gruppo Terramia.**
- 12:30 Visita guidata di Manhattan:** escursione facoltativa della durata di 5 ore con fermata all'Expo per il ritiro del pettorale.
- 16:00 Parade of Nations:** la cerimonia di apertura del weekend di gara. Ingresso libero all'incrocio tra Central Park West e 63rd Street.

Sabato 31 Ottobre

- 07:30 Tour New York per esperti:** escursione facoltativa alla scoperta dei tre quartieri: Brooklyn, Queens e Bronx. Durata di 7 ore con fermata finale allo Sheraton per la Conferenza Pregara.
- 08:00 Dash to the Finish Line:** raggiungiamo insieme il palazzo ONU, 1st Ave con East 44th St., zona di partenza della gara di 5km, dove faremo la foto di gruppo Terramia.
- 08:45 Partenza della Dash to the Finish Line,** che si conclude a Central Park sul traguardo della maratona.
- 15:00 Conferenza Pregara Terramia** con Linus, Aldo Rock ed altri ospiti presso la Empire Ballroom dell'hotel Sheraton - 7th Ave / 53rd St.

Domenica 1 Novembre

- 04:30** dal tuo hotel parte il bus Terramia per chi si deve imbarcare sullo Staten Island Ferry delle 5:00 - 5:15 - 5:30 - 5:45
- 05:30** dal tuo hotel parte il bus Terramia per chi si deve imbarcare sullo Staten Island Ferry delle 6:00 - 6:15 - 6:30 - 6:45
- 06:30** dal tuo hotel parte il bus Terramia per chi si deve imbarcare sullo Staten Island Ferry delle 7:00 - 7:15 - 7:30 - 7:45
- 07:30** dal tuo hotel parte il bus Terramia per chi si deve imbarcare sullo Staten Island Ferry delle 8:00 - 8:15 - 8:30 - 8:45 - 9:00
- 08:00 Harlem e Canti Gospel,** escursione facoltativa di 5 ore
- 09:10 Partenza della TCS New York City Marathon 2026,** wave 1 seguono altre quattro wave, una ogni 35 minuti.
- 17-20 Foto, luci e medaglia a Times Square,** dopo la gara raggiungi Times Square con la tua medaglia, il nostro fotografo sarà lì ad aspettarti. Partecipazione libera e gratuita.



GLI APPUNTAMENTI DELLA SETTIMANA

Lunedì 2 Novembre

- 09:00** Porta la tua medaglia a Times Square! Ti aspettiamo alla grande scalinata rossa per la foto di gruppo che celebra la tua maratona: la photo opportunity perfetta per i tuoi social!
Partecipazione libera e gratuita.
- 10:00** Summit Experience a One Vanderbilt - 45 E 42nd Street
La tua medaglia, lo skyline di New York e una vista spettacolare: saliremo al SUMMIT per selfie e foto di gruppo da condividere sui tuoi social! Attività riservata a chi ha già prenotato: i posti disponibili sono esauriti.

LISTA DEGLI HOTEL TERRAMIA A NEW YORK 2026

- 1 **HOTEL PARK LANE**
36 Central Park South (betw 5th & 6th Av) Tel +1 212 371 4000
- 2 **HOTEL SHERATON NEW YORK TIMES SQUARE**
811 7th Ave (at 53rd St) Tel +1 212 581 1000
- 3 **HOTEL EDISON**
228 W 47th St (betw 8th & Broadway) Tel +1 212 840 5000
- 4 **HOTEL SPRINGHILL TIMES SQUARE 46th**
223 W 46th St (betw 8th & Broadway) Tel +1 212 912 0111
- 5 **HOTEL MARRIOTT MARQUIS**
1535 Broadway (betw 8th & Broadway) Tel +1 212 398 1900
- 6 **HOTEL WESTIN NEW YORK TIMES SQUARE**
270 W 43rd St (betw 7th & 8th Av) Tel +1 212 201 2700
- 7 **HOTEL HAMPTON INN TIMES SQUARE CENTRAL**
220 W 41st St (betw 7th & 8th Av) Tel +1 212 221 1188
- 8 **HOMWOOD SUITES MIDTOWN**
312 W 37th St (betw 8th & 9th Av) Tel +1 212 244 0644
- 9 **HOTEL SPRINGHILL TIMES SQUARE SOUTH**
338 W 36th St (betw 8th & 9th Av) Tel+1 212 216 9244
- 10 **HOTEL FAIRFIELD TIMES SQUARE SOUTH**
338 W 36th St (betw 8th & 9th Av) Tel +1 212 216 9110
- 11 **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 scambiarela per pubblicità indesiderata.



DOCUMENTAZIONE PERSONALE

Da non dimenticare

- IL PASSAPORTO
- L'ESTA in corso di validità
- IL BIGLIETTO AEREO
- IL QR CODE per il ritiro del pettorale

PASSAPORTO ED ESTA

Per viaggiare negli Stati Uniti per turismo, i cittadini italiani che soddisfano i requisiti del Visa Waiver Program devono avere un passaporto elettronico valido e un'autorizzazione ESTA approvata.

Chi non soddisfa questi requisiti deve ottenere un visto adeguato.

Ogni viaggiatore, compresi i minori, deve avere il passaporto e l'autorizzazione ESTA o il visto.

Tutte le informazioni per ottenere l'ESTA sono riportate su

www.terramia.com/USA/

Se hai già un'autorizzazione ESTA, controllane la data di scadenza.

Se nel frattempo hai cambiato il passaporto, devi richiedere una nuova ESTA associata al nuovo passaporto.

Se non hai la cittadinanza italiana, verifica i requisiti d'ingresso applicabili alla tua nazionalità.

Puoi trovare maggiori informazioni sull'ingresso negli Stati Uniti, sul sito del [U.S. Department of State](https://www.state.gov).

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 alloggerai.

L'elenco completo dei nostri hotel si trova a pagina 2.

L'ESTA va richiesta online almeno 72 ore prima della partenza.

**IL TUO BIGLIETTO AEREO (solo programmi con volo)**

Tutti i biglietti aerei sono stati spediti, tramite e-mail, Mercoledì 7

Ottobre. L'e-mail ha come Mittente: TERRAMIA

Oggetto: Questo è il tuo biglietto aereo...

Allegato: file pdf

In caso di mancata ricezione, controlla la cartella della posta indesiderata, oppure chiama il nostro numero diretto 0532 909010 per un controllo o per un nuovo invio.

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 Mercoledì 7 Ottobre.

Mittente: TCS New York City Marathon

Oggetto: Your Bib Pickup Information and Race-Day Details

Se non lo hai ricevuto puoi ottenerlo accedendo al sito nyrr.org: esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca sul tasto "Get Your QuickPass". Il QR code può anche essere salvato sul tuo wallet.

CHECK-IN ONLINE (quando possibile)

Quando possibile, fai 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: vai in aeroporto nei tempi previsti e fai lì il tuo check-in. Ti raccomandiamo di non arrivare in ritardo.

QUANTO TEMPO PRIMA DEVO ANDARE IN AEROPORTO?

Questi sono i tempi minimi consigliati per presentarsi al banco check-in, anche se hai già fatto il check-in online:

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, dimensioni 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
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
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 dovesse essere smarrito, potrai comunque correre la maratona con le tue scarpe di fiducia!

ARRIVO A NEW YORK - DOGANA E APP MPC

L'app MPC può velocizzare il controllo passaporti all'ingresso negli Stati Uniti. Puoi utilizzarla se viaggi con un'ESTA approvata e sei già entrato in passato negli USA con ESTA.

Dopo lo sbarco, con una connessione internet attiva, completa la procedura nell'app e segui le indicazioni per accedere alle corsie dedicate.

[Informazioni e download dell'app.](#)

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 include 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 o il treno.



IL CHECK-IN IN HOTEL

Le camere sono generalmente disponibili dalle ore 15:00/16:00. Per fare il check-in mostra il tuo passaporto, non occorre un 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 queen bed o double bed. Le sistemazioni prenotate non prevedono tre o quattro letti separati. La sistemazione in abbinamento prevede di condividere la camera a due letti con un altro maratoneta.

LA CUSTODIA DEI VALORI

Ti 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 troverai 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 vuoi comunicare con l'ufficio Terramia di New York, ci trovi 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

Le escursioni riportate nella tua prenotazione sono confermate. Ricontrolla gli orari definitivi e i punti di partenza al Tavolo Cortesia del tuo hotel a New York, dove puoi anche chiedere la disponibilità per aggiungere altre escursioni.



Abbiamo inoltre una collaborazione con [Explore NYC Tour](#): sul loro sito puoi trovare la sezione Terramia con altri tour disponibili nei giorni del tuo soggiorno. Inserisci il codice TERRAMIA05 in fase di prenotazione per ottenere uno sconto del 5%.

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, chiama: +39 039-65546023.

Comunica 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, ti 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 vuoi, puoi lasciare il tuo bagaglio in deposito in hotel.

In alcuni hotel abbiamo concordato modalità specifiche per il deposito dei bagagli del gruppo Terramia, diverse dal servizio standard dell'hotel.

Prima di lasciare il tuo bagaglio in deposito, rivolgiti all'assistente Terramia per conoscere le modalità concordate presso il tuo hotel.

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 31 Ottobre.

Negli Stati Uniti, la notte tra il 31 Ottobre ed il 1 Novembre (giorno della gara) si passa all'ora solare. Il fuso orario diventa -6 ore rispetto all'Italia. Si dorme un'ora in più la notte prima della gara.



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.

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 Mercoledì 7 Ottobre.

Mittente: TCS New York City Marathon

Oggetto: Your Bib Pickup Information and Race-Day Details

Se non lo hai ricevuto puoi ottenerlo accedendo al sito [nyrr.org](https://www.nyrr.org): esegui il login con le credenziali con cui ti sei registrato alla gara, clicca sul tasto "Get Your QuickPass". Il QR code può anche essere salvato sul tuo wallet.

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 29 Ottobre dalle 10:00 alle ore 19:30

- Venerdì 30 Ottobre dalle 10:00 alle ore 19:30

- Sabato 31 Ottobre 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 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 31 Ottobre, 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.

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. Ti consigliamo di recarti alla partenza opportunamente coperto con indumenti che andranno lasciati negli appositi contenitori di raccolta prima di partire.

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 30 o Sabato 31 Ottobre dalle 9:00 alle 17:00 la sacca andrà lasciata a Central Park West tra la West 73rd St. e la West 75th 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 vuoi correre con un amico ma avete wave o corral diversi, potete partire insieme nella wave con il numero più alto e nel corral con la lettera più alta tra quelli che vi sono stati assegnati.** Puoi sempre partire più indietro, ma non puoi spostarti in avanti nella griglia di partenza.

ORARI DEI CORRAL

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



WAVE DI PARTENZA

08:00 Men's Professional Wheelchair Division
08:02 Women's Professional Wheelchair Division
08:22 Handcycle and Select Athletes with Disabilities
08:35 Professional Women's Open Division
09:05 Professional Men's Open Division
09:10 Wave 1
09:45 Wave 2
10:20 Wave 3
10:55 Wave 4
11:30 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 (arancio). 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

Per raggiungere la partenza a Staten Island, i partecipanti alla TCS New York City Marathon **devono utilizzare il mezzo di trasporto scelto e partire all'orario assegnato.**

Chi non rispetta l'orario assegnato o utilizza un mezzo di trasporto diverso, rischia un richiamo o sanzioni tra cui squalifica, secondo quanto stabilito dalla nuova [Transportation Non-Compliance Policy](#) introdotta dal NYRR.

PER CHI HA SCELTO STATEN ISLAND FERRY

La mattina della gara avrai a disposizione un bus Terramia che ti porterà all'imbarco dello Staten Island Ferry, al Whitehall Terminal. Verifica con l'assistente Terramia il punto di ritrovo previsto per il tuo hotel. Il servizio non è previsto per l'Hotel DoubleTree Downtown, che si trova a circa 300 metri dal terminal e dal quale puoi raggiungere l'imbarco a piedi.

Il tuo turno di partenza del bus Terramia dipende dall'orario del ferry che ti è stato assegnato:

- ore 4:30 per chi deve imbarcarsi sul ferry delle 5:00, 5:15, 5:30, 5:45
- ore 5:30 per chi deve imbarcarsi sul ferry delle 6:00, 6:15, 6:30, 6:45
- ore 6:30 per chi deve imbarcarsi sul ferry delle 7:00, 7:15, 7:30, 7:45
- ore 7:30 per chi deve imbarcarsi sul ferry delle 8:00, 8:15, 8:30, 8:45, 9:00

Arrivato al terminal scendi dal bus Terramia e ti imbarchi sul ferry all'ora stabilita.

Se preferisci raggiungere autonomamente il terminal, puoi utilizzare la metropolitana: linea 1 fino a South Ferry, linea R fino a Whitehall St–South Ferry oppure linee 4 e 5 fino a Bowling Green.

Dopo la traversata in traghetto, di circa 30 minuti, seguirai le indicazioni per salire sui bus gratuiti dell'organizzazione che collegano il terminal di St. George alla zona di partenza a Fort Wadsworth.

PER CHI HA SCELTO MIDTOWN BUS

Questi bus partono dalla New York Public Library, 5th Av. / 40th St.

Dovrai recarti a questo punto autonomamente arrivando almeno 15 minuti prima dell'orario di partenza assegnato. Il tempo totale di viaggio è di circa 90 minuti. Arrivo direttamente a Fort Wadsworth nella zona di partenza.

PER CHI HA SCELTO ITO MIDTOWN FERRY

Questi ferry partono dal Pier 79, Midtown / W. 39th St, 12th Ave. Dovrai recarti autonomamente a questo punto. Il tempo totale di viaggio è di circa 90 minuti.



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: la sacca rimarrà 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 vestirsi con uno strato extra di indumenti per mantenersi caldi, 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 1.600 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.

Personale medico è disponibile in ogni villaggio di partenza.

Se ti senti male, avvisa 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, WAVE E CORRAL

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.

Devi partire nella wave e nel corral che ti sono stati assegnati e che sono indicati sul tuo pettorale. Puoi spostarti in una wave o in un corral successivi (più lenti), ma non in una wave o in un corral precedenti o più veloci. Se risulta che sei partito in una wave o in un corral precedenti a quelli assegnati, potresti essere squalificato e rischi la sospensione dalle future gare NYRR.

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 15 minuti.



MAPPA DELLA ZONA DI PARTENZA



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



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 runner 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, ad ogni miglio a partire dal terzo miglio, ogni 5km a partire dal quinto chilometro, alla mezza maratona, al miglio 25.2 e sulla finish line. Lungo il percorso ci saranno dei punti di controllo. Assicurati che il tuo numero di gara sia appuntato sul davanti della tua 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 compostabili. Ci saranno tavoli su entrambi i lati del percorso. Per evitare ingorghi al primo tavolo, cerca di prendere un bicchierino da uno dei tavoli successivi. Dopo aver preso il bicchiere, continua a muoverti senza fermarti davanti ai tavoli.

Acqua filtrata Culligan sarà disponibile alle miglia: 8, 14, 17, 20 e 23 distribuita con postazioni self-service per riempire le borracce.

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 di prenderne al massimo 1 ad ogni stazione.

Ti consigliamo 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 ti infortuni o hai un qualsiasi problema, fermati alla stazione più vicina. L'équipe medica NYRR avrà a disposizione defibrillatori esterni automatici, nelle ambulanze, lungo il percorso ed alle tende oltre il traguardo. Se in gara hai bisogno di assistenza medica puoi chiamare +1 866-705-6626. Familiari ed amici possono 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 familiari e amici possono seguire i tuoi progressi sul percorso usando l'App ufficiale NYRR.

Se non hai completato il percorso, non attraversare la linea del traguardo: sarai squalificato e ti sarà impedito di partecipare alle future edizioni della TCS New York City Marathon. Per ritirare la tua sacca gara (se depositata), entra in Central Park West alla 74th 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 (senza attraversare il traguardo). 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 oppure salire sul bus scopa. La finish line rimarrà aperta fino alle ore 22:00: chi attraverserà il traguardo dopo questo orario riceverà comunque la medaglia, ma non sarà registrato come finisher ufficiale.



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. 66th St. and Broadway
- **West Side Grandstand Seating**
Ticket required
Access at W. 66th St. and Broadway
- **East Side Grandstand Seating**
Ticket required
Access at W. 66th St. and Broadway
- **Ticketed Entrance**
Ticket required
Access at W. 66th St. and Broadway and at Heckscher Fields-Kickball Field #3
- **Non-Ticketed Spectator Viewing Entrance**
Security checkpoint
Access at W. 63rd St. and Broadway and at Heckscher Fields-Kickball Field #3
- **Non-Ticketed Spectator Viewing**
- **Spectator Exit**
Columbus Circle
- 👟 **NYRR RUNCENTER**
featuring the New Balance Run Hub
320 W. 57th St.
- **Security Screening Zone**

RUNNER KEY

- **Post-Finish Runner Amenities**
- **Runner Walkoff**
- **Runner-Only Exit**
W. 76th St., W. 75th St., and W. 74th St.
- 👜 **Pre-Checked Bag Drop-Off and Pickup**
Located on Central Park West between W. 73rd and 75th Sts.
- 📷 **MarathonFoto**
- ❓ **Information**
- 🚻 **Toilets**
- 🚑 **Medical Aid**
- 👶 **Lactation Space**
- ♿ **AWD Post-Finish Area**
Wristband required
Access at W. 72nd St. and Columbus Ave.
- ♻️ **Waste Diversion Station**



TRAGUARDO

MarathonFoto ti farà fotografie e video mentre attraversi il traguardo.

Mantieni visibile il numero di gara, alza il capo e sorridi!

Poco dopo aver attraversato il traguardo, un volontario ti metterà una medaglia attorno al collo e ti consegnerà 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 prodotti Gatorade, acqua Culligan, una mela McIntosh dello Stato di New York e pretzels della marca Snyder's of Hanover, una barretta Maurten Solid e cerotti antidolore della marca Tylenol.

Personale medico sarà situato nelle zone del traguardo e oltre.

DOPO LA FINISH LINE E L'USCITA DA CENTRAL PARK

Assicurati di pianificare in anticipo il punto di ritrovo dopo la gara con i tuoi amici e familiari e il trasporto verso il tuo hotel.

Il giorno della Maratona la linea telefonica potrebbe essere intasata.

Suggerisci ai tuoi amici e familiari di seguire i tuoi 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 74th 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 73rd Street e la West 75th 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 69th Street e West 71st 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; mettiti d'accordo con i tuoi amici e familiari per incontrarvi alla lettera corrispondente all'iniziale del tuo cognome (vedi 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 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 su marathonfoto.com. Le istruzioni per scaricarli saranno pubblicate la settimana dopo la gara.

ARTICOLI PROIBITI

Consulta l'elenco completo e aggiornato su:

<https://www.nyrr.org/tcs-nyc-marathon-prohibited-items>

Ti ricordiamo che sono vietati anche i seguenti articoli, sui quali riceviamo spesso richieste di chiarimento:

- zaini/gilet con una sacca per la riserva d'acqua posteriore (sono ammessi i gilet con le bottigliette di capacità massima 1lt ciascuna ed agganciate davanti)
- selfie sticks, cavalletti per fotocamera, droni
- altoparlanti portatili
- costumi che coprono il volto o voluminosi
- valigie, zaini e borse (eccetto sacca ufficiale al villaggio di partenza)
- passeggini
- tende, ripari portatili, sacchi a pelo e grandi coperte da utilizzare durante l'attesa al villaggio di partenza.

ARTICOLI SCORAGGIATI

Smartphone, cuffiette, fotocamere compatte e GoPro sono consentiti, ma NYRR ne sconsiglia l'uso. Non devono ostacolare o mettere in pericolo altri runner.

*Ci siamo: tra poco sarai al via della tua Maratona di New York!
Goditi l'emozione della partenza, il tifo lungo le strade e ogni passo verso
il traguardo. Noi saremo lì, a fare il tifo per te.*

Grazie per aver scelto di vivere questa avventura con noi...

UN GRANDE IN BOCCA AL LUPO!

Da tutto il Team Terramia