

## **Informazioni importanti per i partecipanti alla ING New York City Marathon 2012**

### **Orari di partenza ufficiali (soggetti a variazioni)**

Divisione sedie a rotelle – UOMINI 8:30

Divisione sedie a rotelle – DONNE 8:35

Sfida Foot Locker Cinque Distretto 8:45

Categoria handbike e atleti disabili selezionati con abilità ambulatoriali 8:55

Donne professioniste 9:10

Gruppo 1 compresi gli uomini professionisti 9:40

Gruppo 2 10:05

Gruppo 3 10:30

Gruppo 4 10:55

### **Meteo**

Temperature medie di maratone ING New York City passate:

- Massima: 62°F/17°C
- Minima: 47°F/8°C
- Media: 55°F/13°C

### **Health e Fitness Expo alla ING New York City Marathon**

Jacob Javits Convention Center, sale 3E

all'incrocio tra 11th Avenue e 35th Street, Manhattan

<b>Data</b>	<b>Orario di apertura</b>	<b>Ritiro del numero entro le ore</b>
Giovedì 1 novembre	10:00 20:00	19:00
Venerdì 2 novembre	10:00 20:00	19:00
Sabato 3 novembre	9:00 17:00	17:00

L'expo è aperto al pubblico; l'ingresso è gratuito. Portate amici e famiglia al negozio Marathon Store presentato da ASICS e visitate gli oltre 100 fornitori ed espositori provenienti da tutto il mondo per souvenir, campioni di prodotti, domande per la gara, consulenza sanitaria e medica, attività e altro.

Ai partecipanti può essere richiesto di esibire un documento d'identità munito di fototessera e tutte le borse e giacche possono essere controllate. Non esiste un deposito bagagli e la NYRR non si assume alcuna responsabilità per oggetti smarriti o rubati.

### **Ritiro del numero**

- I partecipanti alla maratona devono presentarsi all'expo per ritirare i materiali di registrazione.

- Il documento di registrazione è incluso nel vostro Profilo; dovete stamparlo e portarlo all'expo. Versioni del documento ottenute con telefonino multimediale non saranno accettate.
- Dovete ritirare i materiali della gara di persona presentando all'expo un documento con foto valido (vedi sotto). I materiali non saranno inviati per posta, né distribuiti al New York Road Runners o consegnati il giorno della gara.
- I partecipanti residenti degli Stati Uniti e Portorico devono presentare un documento d'identità statale o governativo provvisto di foto, per esempio la patente di guida o il passaporto. I partecipanti non residenti negli Stati Uniti, compresi quelli provenienti dal Canada, devono presentare un passaporto valido; la carta d'identità del paese di provenienza non è un documento valido.
- Dovete ritirare il numero di gara, una targhetta D-Tag, istruzioni e la borsa Official Start Village o la borsa ufficiale UPS e il braccialetto rosa se avete selezionato l'opzione Nessun bagaglio. La borsa consegnata dipende dall'opzione selezionata Bagaglio o Nessun bagaglio. Se non è stata effettuata una selezione, verrà selezionata automaticamente l'opzione Bagaglio e sarà consegnata la borsa ufficiale UPS. **Il giorno della gara, questa borsa sarà la borsa ufficiale; non sarà permesso accedere al Fort Wadsworth con altre borse.**
- L'Help Desk nell'area registrazione accetterà cancellazioni e sarà in grado di aggiornare le informazioni personali e risolvere eventuali altri dubbi.
- **Si prega di compilare il questionario medico sul retro del numero di gara/D-Tag.**

### **Cerimonia di apertura della Maratona**

#### **Con la Sfilata delle Nazioni e presentazione dell'Inaugural Hall of Fame**

**Quando:** Venerdì 2 novembre, 17:30 – 19 (Le "porte" aprono alle 16:00; posti a sedere in tribuna disponibili in base all'ordine di arrivo; se i posti a sedere sono esauriti sono disponibili posti in piedi lungo il percorso della parata)

**Che cosa:** questo evento spettacolare darà il via al finesettimana della maratona! La serata è in onore dei nostri partecipanti provenienti da tutto il mondo in una parata culturale che arriverà alla linea del traguardo della maratona. Dopo la sfilata ci sarà la nostra presentazione Poland Spring Presents the Marathon Fireworks.

**Dove:** Central Park; entrate all'incrocio tra Central Park West e 67th Street

**Chi:** delegazioni di paesi di tutto il mondo, acclamate da maratoneti, amici, familiari e i fan della ING New York City Marathon

I festeggiamenti sono gratuiti e aperti a tutti. Programmate fin d'ora di venire per divertirvi e festeggiare.

### **Cena della vigilia della maratona (Maratona Eve Dinner)**

**Quando:** Sabato 3 novembre, 16:00-20:00

**Dove:** Marathon Pavillion, all'incrocio tra Central Park West e la 67th Street

I biglietti sono inclusi nel pacchetto ingresso dei partecipanti che si sono iscritti attraverso un International Travel Partner (ITP). Un numero limitato di biglietti supplementari per gli amici e la famiglia (US\$ 40 ciascuno) sarà in vendita presso l'ING New York City Marathon Health e Fitness Expo. Questi biglietti possono essere utilizzati per tutti i posti a sedere.

### **Trasporto per arrivare alla partenza**

*Il ponte di Verrazzano-Narrows per Staten Island chiude alle 7:00 in punto*

*Camminare sul ponte è severamente proibito.*

I mezzi di trasporto ufficiali per arrivare alla partenza sono gratuiti per tutti i partecipanti alla maratona. Dovete selezionare la posizione di partenza ufficiale e l'ora per ricevere un'assegnazione. Se non avete fatto una selezione entro la scadenza del 31 luglio, la scelta "Non ho bisogno di trasporto" verrà inclusa nel profilo. Se non avete selezionato un mezzo di trasporto per arrivare alla partenza e lo selezionate all'expo, faremo del nostro meglio per accontentarvi. Tuttavia, le selezioni sono realizzate in base all'ordine di arrivo dei partecipanti. Se la vostra preferenza non è disponibile, vi sarà data una scelta alternativa. **A tutti i partecipanti è garantito un posto.**

(Nota: coloro che partecipano tramite International Travel Partner ricevono l'assegnazione di trasporto dall'ITP. Gli atleti disabili riceveranno l'assegnazione di trasporto presso il check in dell'Expo)

**L'assegnazione del trasporto ufficiale sarà inclusa in basso a sinistra sul numero di gara.**

### **Opzioni di trasporto ufficiale**

#### **Staten Island Ferry**

**Punto di partenza:** Terminal Whitehall, Manhattan

Staten Island Ferry è l'opzione più semplice e più panoramica di trasporto ufficiale per migliaia di partecipanti. Il Terminal Whitehall è raggiungibile con i mezzi pubblici da vari punti a Manhattan. Il traghetto trasporta i partecipanti al Terminal St. George di Staten Island e da qui autobus trasporteranno i partecipanti direttamente alla partenza.

#### **Midtown Manhattan Bus QUESTA PARTENZA È PIENA**

**Posizione di partenza:** New York Public Library, all'incrocio tra la Fifth Avenue e 42nd Street  
Gli autobus ufficiali porteranno i partecipanti direttamente da Midtown Manhattan alla partenza.

#### **New Jersey Bus**

**Punto di partenza:** Meadowlands Arena, parcheggio 28 vicino a IZOD Center.

**Orario di partenza:** 5:00–6:00 a.m.

Si prega di notare che:

- I veicoli privati, compresi gli autobus charter, non sono ammessi nell'area di gestione temporanea e non è garantita la loro puntualità.
- Il ponte di Verrazzano-Narrows chiuderà a tutto il traffico alle 7:00 in punto
- Ai veicoli privati è permesso fermarsi solo per fare scendere i partecipanti. Non c'è nessun parcheggio pubblico vicino alla partenza.
- La distanza dalla zona di scarico fino all'area di gestione temporanea è di circa 800 metri.
- I veicoli privati saranno diretti a Lily Pond Avenue (fuori di Fort Wadsworth) e non possono arrivare nell'area di gestione temporanea o far scendere passeggeri nella piazzetta del ponte.
- Se arrivate in un veicolo privato, dovrete mostrare il vostro numero di gara e la medaglietta digitale per essere autorizzati a camminare fino a Fort Wadsworth. I vostri effetti personali devono essere ben visibili all'interno della borsa trasparente. Non sarà consentito nessun altro tipo di borsa.

### **Villaggi di partenza**

- Solo ai partecipanti e alle guide registrati ufficialmente è consentito l'accesso a Fort Wadsworth e alla zona di partenza. Il numero della gara o guida deve essere visibile per entrare.
- Il colore base del numero di gara indica il villaggio di partenza. Fate riferimento all'esempio del numero di gara a pagina 33 del manuale e consultate la mappa dei villaggi di partenza nella pagina centrale. L'area di gestione temporanea per i partecipanti disabili e le guide, compresi i partecipanti su sedie a rotelle e handbike, è sulla New York Avenue adiacente al villaggio di partenza verde.
- I villaggi di partenza sono all'aperto e potrebbe essere umido e freddo. È consigliato indossare vestiti pesanti in quanto l'attesa nel villaggio di partenza potrebbe durare diverse ore.
- 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 urini al di fuori dei servizi igienici forniti.
- **È vietato fumare nei villaggi di partenza.**
- Personale medico è disponibile in ogni villaggio di partenza. Se vi sentite male, avvisate il personale medico. Se non siete in grado di correre, sarete accompagnati a uno degli autobus appositi che vi trasporterà nell'area di arrivo dopo che il quarto gruppo (wave) ha lasciato la linea di partenza.
- Sarà offerta una colazione gratuita che include tè, acqua naturale pura della marca Poland Spring®, Gatorade ® G Serie Pro Prime e Gatorade ® G Series Pro Endurance Formula, bagel, PowerBars e caffè da Dunkin' Donuts.

### **Bagagli**

Fort Wadsworth è proprietà federale, pertanto tutti i visitatori sono soggetti a perquisizione delle borse da parte della sicurezza nominata da NYRR, del National Parks Service, del NYPD, della United States Coast Guard e del personale della United States Army Reserve. La pagina a lato include le restrizioni sui bagagli il giorno della gara. UPS gestirà i vostri bagagli e li trasporterà fino al ritiro bagagli nella zona oltre il traguardo.

**• Dovete utilizzare la borsa trasparente fornita all'Expo per il trasporto di tutti gli effetti personali. Borse personali all'interno di questa borsa saranno confiscate.**

Se avete selezionato l'opzione bagaglio

- Verificate che l'adesivo del bagaglio sia attaccato alla borsa ufficiale UPS.
- Per consegnare la borsa, portatela al furgoncino UPS che vi sarà stato assegnato. Per l'orario di consegna delle borse, consultate il manuale della maratona.
- Gli atleti disabili (e le loro guide) dovrebbero lasciare borse e sedie nel furgoncino nell'area di gestione temporanea apposta.

- NYRR, l'ING New York City Marathon, la città di New York, UPS e tutti gli sponsor non si assumono alcuna responsabilità per quanto riguarda lo smarrimento o danni alle borse.

Se avete selezionato l'opzione "Uscita anticipata" nessun bagaglio

- Non consegnerete una borsa nel Villaggio di partenza.
- Eventuali effetti personali che portate con voi alla partenza (come cibo o indumenti) devono essere consumati o portati durante la gara.

### **Postazioni specifiche (corrals)**

- **Partecipanti che sono assegnati a diversi corrals ma che desiderano partire insieme possono farlo andando al corral e al gruppo (wave) corrispondente al numero più alto.**
- Gli ufficiali di gara faranno annunci in diverse lingue quando i maratoneti devono mettersi in posizione al corral assegnato. Vi preghiamo di seguire le istruzioni degli ufficiali di gara e di seguire le indicazioni e il video per entrare nel vostro corral.
- Se correte con un ING Runner's Nation Pace Team Powered by Timex, cercate il vostro team leader nei corrals. I leader indosseranno magliette "ING Runner's Nation Pace Team Powered by Timex", avranno cartelli di diversi colori al loro punto di partenza e avranno palloncini con stampato il tempo in cui sperano di finire la gara.
- Dovreste indossare strati di vestiti supplementari per tenervi caldi dopo aver lasciato la borsa. Potete quindi metterli in bidoni di raccolta abiti per beneficenza prima di trasferirvi ai corrals.

### **Linee di partenza**

- La partenza sarà organizzata in quattro fasi. I partecipanti sono assegnati alle partenze e ai corrals secondo il tempo di conclusione previsto (o tempo per miglio) dato nella registrazione. *I tempi di partenza dei gruppi non possono essere modificati.*
- Il colore della linea di partenza è quello del villaggio di partenza ed è indicato sulla scheda di registrazione e sul numero di gara.
- Il tempo finale sarà il tempo netto da quando attraversate la linea di partenza. Gli ultimi partecipanti di ogni gruppo dovrebbero attraversare la linea di partenza entro circa 10 minuti.

### **Orologi e indicazioni delle miglia/chilometri**

- Orologi e indicazioni saranno collocati a ogni miglio. Prima del miglio 8, orologi contrassegnati con colori corrispondono al vostro colore di partenza. Dopo il miglio 8, tutte le indicazioni sono arancioni. Gli orologi del percorso verranno impostati per corrispondere al gruppo 1.
- Orologi e indicazioni gialli saranno presenti ogni 5 chilometri.
  - Segnali che mostrano il tempo si troveranno all'inizio, ogni 5 chilometri (3,1 miglia) fino al 40° chilometro, al miglio 13,1, a ogni miglio a partire dal miglio 8 e al traguardo.
  - Lungo il percorso ci saranno dei video e dei volontari a punti di controllo specifici che controlleranno i numeri di gara lungo il percorso. Assicuratevi che il vostro numero di gara sia appuntato sul davanti della vostra maglietta e che sia ben visibile. È obbligatorio presentarsi ai punti di controllo video, pena la squalifica dalla gara.

### **Bevande e cibo**

- Acqua naturale pura della marca Poland Spring® sarà disponibile alla partenza e alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a partire dal miglio 3.
- Gatorade® G Series Pro Endurance Formula™ sarà disponibile alle stazioni ufficiali che si trovano a ogni miglio a partire dal miglio 3, eccetto al miglio 17.
- 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.
- La Poland Spring® Hydration Zone — che include stazioni di acqua, spugne e musica — sarà situata al miglio 17 all'altezza di First Avenue.
- Presso il PowerGel Energy Zone al miglio 18, PowerGels assortiti vi aiuteranno a superare "il muro" e a recuperare energie per arrivare fino al traguardo.
- Frutta sarà disponibile presso le stazioni delle bevande alle miglia 20-23.
- Per motivi di sicurezza, prendete bevande e cibo solo alle stazioni ufficiali.

### **Servizi igienici**

Servizi igienici (compresi quelli per disabili) saranno collocati a 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 e al traguardo. Per assistenza durante e dopo la gara, cercate le stazioni mediche adiacenti a ogni stazione di bevande e cercate i volontari che si occupano di medicina sportiva e che indossano magliette rosse mediche.
- Volontari medici e medicinali saranno disponibili presso tutte le stazioni apposite. 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'équipe medica NYRR avrà a disposizione defibrillatori esterni automatici Philips nelle ambulanze lungo il percorso e in tende oltre il traguardo per fornire al personale medico addestrato gli strumenti necessari in situazioni di emergenza che mettono a repentaglio la vita.

### **ABBANDONO DELLA GARA**

- Se dovete abbandonare la gara, cercate uno degli operatori radio volontari che indossano un cappellino arancione oppure recatevi a una stazione di soccorso medico, dove potete trovare altri operatori radio.

Gli operatori radio vi chiederanno il vostro nome e trasmetteranno i vostri dati ai chioschi appositi presso l'area vicino al traguardo e al numero di telefono della Runner Information Hotline: (XXX) XXX-XXXX. Prima dell'inizio della gara dite alla vostra famiglia e ai vostri amici di controllare presso il chiosco informazioni o di chiamare la hotline se non sono sicuri di dove siete. Assicuratevi che la vostra famiglia sappia qual è il vostro numero di gara.

- Se non avete completato il percorso, non attraversate la linea del traguardo, o sarete squalificati e vi sarà impedito di partecipare a ING New York City Marathon future. Invece, entrate in Central Park dalla West 72nd Street dopo le 19:00 per ritirare il vostro bagaglio. I bagagli sono disponibili per il ritiro anche lunedì mattina a partire dalle 8:00 vicino alla linea di partenza.

## TRAGUARDO

- brightroom vi farà automaticamente una fotografia e un 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. Riceverete un HeatSheet™ presentato da United Airlines e Foot Locker.
- Tutti i partecipanti che finiscono la gara riceveranno una borsa ING New York City Marathon Recovery Bag presentata da Hospital for Special Surgery. La borsa conterrà acqua naturale pura della marca Poland Spring®, la bibita Gatorade G Series Pro™ Recover, Emerald Nuts, una barra PowerBar Protein Plus, una mela McIntosh dello Stato di New York e salatini Snyder's of Hanover.
- Personale medico sarà stazionato nelle zone del traguardo e oltre.

## USCITA/RITIRO BAGAGLI

- Se avete selezionato l'opzione Nessun bagaglio, dovrete mostrare il braccialetto rosa per uscire dall'uscita anticipata da Central Park.
- Se avete selezionato l'opzione Bagaglio, ritirerete la borsa ufficiale UPS presso il furgoncino UPS a voi designato. I furgoncini saranno identificati mediante tipo di pettorale. Il ritiro bagagli per gli atleti disabili, compresi i partecipanti con sedie a rotelle e handbike, sarà nella zona di ritrovo per atleti disabili sulla West 72nd Street.
- Tutti i bagagli non ritirati entro le 17:00 saranno spostati sulla 72nd Street Transverse e saranno disponibili per il ritiro fino alle 19:00 di domenica e dalle 08:00 alle 14:00 di lunedì. I bagagli non ritirati dopo le 14:00 del lunedì saranno donati in beneficenza.

## FAMILY REUNION

Family Reunion sarà a Central Park West a sud della 66th Street; consultate la mappa alla pagina centrale. Vi pregheremmo di notare che il traguardo della ING New York City Marathon e altre zone oltre il traguardo non sono accessibili al pubblico. Family Reunion sarà organizzato alfabeticamente e sarà il posto migliore per ritrovarvi facilmente con i vostri cari dopo la gara. Ricordate agli amici e ai familiari di aggiungere 30 – 60 minuti al tempo di arrivo previsto nello stabilire quando incontrarvi presso il Family Reunion.

## CERTIFICATO DI COMPLETAMENTO GARA

I certificati di completamento gara saranno spediti via posta a fine dicembre ai partecipanti americani che tagliano il traguardo e a gennaio ai partecipanti internazionali. Nella spedizione sarà incluso anche il numero del *New York Runner* con i risultati ufficiali della maratona.