



OFFICIAL INTERNATIONAL TOUR OPERATOR  
**TCS NEW YORK CITY MARATHON**

### ***NYC Marathon...sempre come una prima volta!***

*Prepariamoci! La NYC Marathon sta arrivando e dobbiamo allenarci alla distanza, per la gara con noi stessi, ma ancor prima ad emozionarci. Io lo sono tantissimo, e non è mai troppo.*

*Manco all'appuntamento dal 2018 come presenza, addirittura dal 2015 come partecipante alla gara. Avrei mille aneddoti da raccontare, dalle volte che ho corso come agonista a quelle nella pancia del gruppo, come tutti noi quest'anno, ma non saprei da dove partire e sapete perché?*

*Perché New York è sempre diversa, se sei già stato una o più volte, la successiva ha un sapore, un valore, un contenuto differente.*

*È sempre come una prima volta, a partire da quando abbiamo deciso di affrontare questa avventura, mettendo impegno e costanza nell'allenamento, sacrificando lavoro e famiglia, investendo il nostro tempo libero per essere al meglio sulla linea di partenza del Ponte Da Verrazzano*

*Ormai ci siamo, ce l'abbiamo messa tutta, avremmo voluto essere più allenati, più in salute, più pronti, ma dobbiamo correre per quello che siamo oggi e ottimizzarlo... divertendoci.*

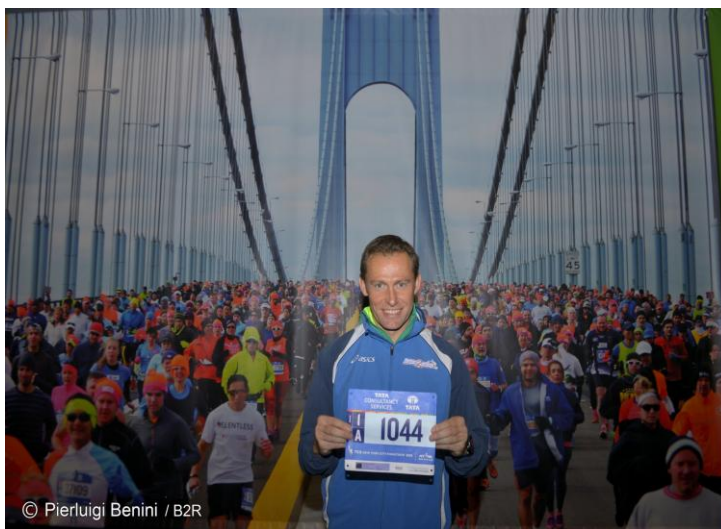
*Questo sarà il mio obiettivo, godermela*

*come non sono mai riuscito a fare quando l'ho corsa per fare il miglior risultato possibile. Quello era agonismo massimale, oggi è sfida con me stesso nel piacere di mettermi alla prova.*

*Non vedo l'ora dell'arrivo a New York, delle corse mattutine, della nostra riunione del sabato pomeriggio dove emergono i mille dubbi e le domande di rito che ci creano preoccupazione.*

*Poi sarà domenica, sarà lo sparo, sarà il via e tutti i dubbi svaniranno per far spazio alla indimenticabile Maratona di New York che abbiamo tanto sognato.*

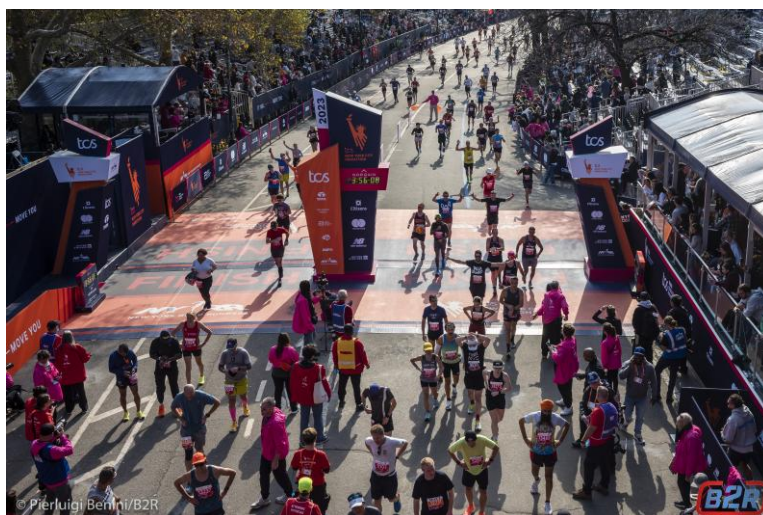
*Noi di Born2Run saremo lì a disposizione per darvi supporto e aiutarvi. Le vostre domande saranno anche le mie e ancora oggi, dopo tante corse, mi sentirò uno scolareto in prima media. Ci vediamo nella Grande Mela*



© Pierluigi Benini / B2R

**Stefano Baldini**





**Centro operativo Born2Run**  
**HOTEL MILLENNIUM TIMES SQUARE**  
**145 West 44th Street – Times Square**

**da mercoledì 29 ottobre a martedì 4 novembre 2025**  
**dalle ore 08.00 alle 20.00**

**Assistenza Telefonica B2R**  
**attivo dal 29 ottobre al 5 novembre**  
**001 – 312 607 1611**

**Inoltre saremo presenti nei seguenti hotel:**

**TEMPO by Hilton TIMES SQUARE** – 1568 Broadway - NY 10036  
**RIU PLAZA TIMES SQUARE** - 305 West, 46th St. - NY 10036  
**RIU PLAZA MANHATTAN** - 145 West, 47th St. - NY 10036 – *assistenza presso Millennium Times Square*  
**HARD ROCK HOTEL** - 159 W 48th St. - NY 10036 – *assistenza presso Millennium Times Square*  
**FAIRFIELD INN&SUITES PENN STATION** - 325 West 33<sup>rd</sup> St. – NY 10001  
**FAIRFIELD INN&SUITES CENTRAL PARK** – 538 West 58<sup>th</sup> St. – NY 10019  
**HAMPTON INN MANHATTAN 35<sup>th</sup> St./Empire State Bldg** – 59 West 35<sup>th</sup> St. – NY 10001  
**THE GALLIVANT TIMES SQUARE** - 234 West 48<sup>th</sup> St. - NY 10018  
**KIMPTON THETA NEW YORK TIMES SQUARE** - 790 8th Av - NY 10019 - *assistenza presso Millennium T.S.*

## **STAFF B2R A NYC**

Chiara, Elisa, Isabella, Noemi, Silvia, Thatiana, Vanessa, Giuseppe, Roberto, Samuele,  
Laura, Fulvio, Pierluigi, Eleonora, Claudio, Alessandro, Herbert  
**e Stefano Baldini**

Lo staff *Born2Run* sarà a Vs. disposizione durante la trasferta nella Grande Mela, per aiutarvi nell'organizzazione del soggiorno con proposte, consigli, suggerimenti...e far sì che l'appuntamento tanto atteso sia un successo...indimenticabile, sempre di corsa, come quelli **NATI PER CORRERE!**

## ASSISTENZA APP

*Vi invitiamo a scaricare subito la nostra App MYMELVILLE sul vostro smartphone per restare aggiornati con le notifiche in tempo reale e consultare le informazioni di viaggio in ogni momento.*



*Una volta scaricata l'App, si accede tramite il pulsante in alto a destra  login con numero di cellulare e password **newyork2025***



## APPUNTAMENTI **Born2Run** a NYC

### Giovedì 30 ottobre

**07.15** - Ritrovo in **TIMES SQUARE**, per l'allenamento di rifinitura con **Fulvio Massini** e **Stefano Baldini**. *Foto di Pierluigi Benini.*

**09.15** - **City-Tour** – per chi lo ha prenotato – ritrovo presso hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE**. Al termine il city tour si ferma allo Jacob Javits Center per il ritiro dei pettorali (discesa Runner che desiderano ritirare Pettorali col ns Staff e rientrare autonomi) e fine tour all'Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** alle 13.30.

**11.00** - Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per visita **EXPO** e ritiro dei pettorali.

### Venerdì 31 Ottobre

**07.15** - Ritrovo in **TIMES SQUARE**, per l'allenamento di rifinitura con **Fulvio Massini**, **Laura Fogli** e **Stefano Baldini**. *Foto di Pierluigi Benini.*

**09.15** - **City-Tour** – per chi lo ha prenotato – ritrovo presso hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE**. Al termine il city tour si ferma allo Jacob Javits Center per il ritiro dei pettorali (discesa Runner che desiderano ritirare Pettorali col ns Staff e rientrare autonomi) e fine tour all'Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** alle 13.30.

**11.00** - Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per visita **EXPO** e ritiro dei pettorali.

**13.50** – Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per **partire in Metro con il Tour “la NY che non conosci” - “Street Art e Graffiti a Bushwick/Brooklyn”** (abbiate già con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno).

**18/20** – Consigli per *Quelli Nati per Correre* con **Fulvio Massini**. – presso il Desk **B2R** / **MILLENNIUM TIMES SQUARE**.

### Sabato 1 Novembre

**07.15** - Ritrovo in **TIMES SQUARE**, per l'allenamento di rifinitura con **Fulvio Massini**.

**07.30** – Partenza dall'Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** - con **Stefano Baldini** e **Laura Fogli** - per recarci alle Nazioni Unite per la **DASH TO THE FINISH LINE** (soltanto per chi ha acquistato il pettorale della gara). Il pettorale + pacco gara saranno consegnati in Hotel entro venerdì sera. **Portate tutti la maglietta Born2Run!**

**09.15** - **City-Tour** – per chi lo ha prenotato – ritrovo presso hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE**. Al termine il city tour si ferma allo Jacob Javits Center per il ritiro dei pettorali (discesa Runner che desiderano ritirare Pettorali col ns Staff e rientrare autonomi) e fine tour all'Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** alle 13.30.

**11.00** - Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per visita **EXPO** e ritiro dei pettorali.

**16.00** – **RIUNIONE TECNICA** presso Hotel **RENAISSANCE MIDTOWN** – 7° piano - 218 West/35th – tra 7th/8th Av. - New York. Vi daremo tante informazioni utili per correre nel migliore dei modi la **NYCM25**. Un appuntamento da non mancare!

**18.45 / 20.00** con turni assegnati – **PASTA PARTY EATALY/B2R** – per chi lo ha prenotato - presso **EATALY** – *La Pizza & La Pasta*, Indirizzo: - **200 5th Ave, New York, NY 10010**. Ritrovo 10' prima del vs. turno. Rispettate i turni assegnati e la puntualità!

### Domenica 2 Novembre

**05.30** – **Trasferimento VIP dal MILLENNIUM TIMES SQUARE – per chi lo ha prenotato**: trasferimento a Staten Island per la partenza della Maratona attraversando il ponte di Verrazzano – **onda 1 + 2 + 3**

**07.00** – **Trasferimento VIP dal MILLENNIUM TIMES SQUARE – per chi lo ha prenotato**: trasferimento a Staten Island per la partenza della Maratona passando per il New Jersey – **onda 4 + 5**

Trasferimento a Staten Island organizzato dal **NYRR** – **FERRY BOAT**:

**05.30 / 06.00** – **onda 1 + 2 + 3**

**06.45 / 07.15** – **onda 4 + 5**

Partenza dal **MILLENNIUM TIMES SQUARE** - **SHUTTLE BUS B2R** che vi porta al Whitehall Terminal/Staten Island Ferry

**09.00** - **GOSPEL TOUR** – partenza dall'Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE**.

Dalle ore 12 alle ore 18 vi aspettiamo alle uscite di Central Park West con le Vele **B2R** per una foto ricordo!

**18.00/20.00** – Vi aspettiamo al Desk **B2R/Hotel MILLENNIUM TIMES SQUARE** con la medaglia al collo!

### Lunedì 3 Novembre

**08.00** - Ritrovo in **TIMES SQUARE** per l'indimenticabile foto di gruppo con la medaglia!!! *Foto di Pierluigi Benini.*

**08.30** – Tour alla scoperta di **Brooklyn, Queens, Bronx** - per chi ha prenotato – ritrovo e partenza presso hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE**; il tour termina alle ore 13.30.

**08.50** – Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per **partire in Metro con il Tour “la NY che non conosci” - Meatpacking District, Chelsea Market/Little Island/Washington Square Park.** *(abbiate già con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno).* **Da confermare!**

**13.50** – Ritrovo presso Hotel **MILLENNIUM TIMES SQUARE** per **partire in Metro con il Tour “la NY che non conosci” - “Street Art e Graffiti a Bushwick/Brooklyn”** *(abbiate già con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno).* **Da confermare!**

## **ESCURSIONI FACOLTATIVE B2R**



### NEW YORK CITY TOUR

(con guida parlante italiano) – 4 ore. Giro classico di Manhattan, per rompere il ghiaccio e permettervi di orientarvi al meglio in questa grande metropoli. Partendo da Midtown ci si dirige a Nord, passando per il centro delle arti, il *Lincoln Center*; si prosegue in direzione Upper West Side fino a raggiungere il limite nord del Central Park, costeggiando la zona sud di Harlem. Si scende lungo la 5th Avenue percorrendo il “*Museum Mile*”, dove si concentrano i maggiori musei di New York, fino a raggiungere la zona più elegante della 5th Avenue. Proseguendo verso Downtown si attraverseranno vari quartieri tra i quali *Greenwich Village, Soho, Little Italy* e *Chinatown* con alcune fermate.

**Giovedì 30 Ottobre: sold out.** Per venerdì 31 Ottobre e sabato 1° Novembre – **ULTIMI POSTI disponibili!**  
(adulti € 59 / bambini sotto i 12 anni € 49)

ritrovo ore 9.15 da Hotel Millennium Times Square

Sosta finale Expo ritiro pettorali – rientro per chi torna direttamente alle ore 13.30 all'Hotel Millennium

### LA NY CHE NON CONOSCI

*Visite speciali in passeggiata per mostrarti la città da angolazioni diverse un po' da 'specialisti che ti sorprenderanno!*

#### Visita 1: Meatpacking District, Chelsea Market/Little Island/Washington Square Park

Il Meatpacking District è rifiorito negli ultimi decenni con molti locali, installazioni d'arte e negozi di tendenza. Qui si trovano un segmento della celebre High Line, e il Whitney Museum; Chelsea Market; Little Island il nuovo gioiello di New York e Washington Square Park. 3 ore di visita con guida italiana.

**Si effettua lunedì 3 Novembre – ore 9**

**DA CONFERMARE!** - (adulti € 55/ bambini sotto i 12 anni € 30)

Ritrovo ore 08.50 presso Hotel Millennium Times Square per partenza in Metro (portate con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno)

#### Visita 2: Street Art e Graffiti a Bushwick/Brooklyn

Imperdibile visita alla scoperta della Street art e dei graffiti a Bushwick/Brooklyn un quartiere 'operaio' ora di grande impatto artistico; l'escursione procede a Williamsburg e prevede una «Sosta Donut» in un negozio tipico, fino ai moli dell'East River per una memorabile foto ricordo dello skyline di Manhattan al tramonto!

**Si effettua venerdì 31 Ottobre – ore 14 - CONFERMATO**

**e lunedì 3 Novembre – ore 14 – DA CONFERMARE**

**Adulti € 55/ bambini sotto i 12 anni € 30**

Ritrovo 10 minuti prima della partenza presso Hotel Millennium Times Square per partenza in Metro (portate con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno)

### **HARLEM GOSPEL TOUR**

4 ore con guida parlante italiano - domenica mattina (per i **non-maratoneti**).

Questo tour, disponibile solo la domenica, vi darà la possibilità di visitare una zona che probabilmente non visitereste durante il soggiorno. Andremo alla scoperta in pullman di Harlem. Una guida vi illustrerà i sorprendenti contrasti di quel famoso quartiere che, un tempo, era il più ricco ed esclusivo della città, e che rimane comunque il centro del mondo afroamericano. Assisterete all'interno di una chiesa ad una funzione religiosa accompagnata da un coro di musica Gospel. Un'esperienza indimenticabile ed emozionante!

**Si effettua domenica 2 Novembre – ULTIMI POSTI disponibili! - adulti € 75 / bambini sotto i 12 anni € 65**  
**partenza ore 9.00 da Hotel Millennium Times Square – rientro alle ore 13.00**

### **TOUR BROOKLYN, QUEENS, BRONX**

5 ore - Alla scoperta di 3 quartieri di NY. Nel Bronx lo Yankee Stadium e la Fordham University, il boulevard Grand Concourse. Proseguendo per Brooklyn e Queens ci troveremo in mezzo ai luoghi più cari ai newyorkesi. Nel Queens il City Field, lo stadio dei New York Mets, il centro sportivo dove ogni anno si svolge lo US Open di tennis. Brooklyn, il quartiere in piena espansione, Williamsburg, uno dei quartieri più popolari di Brooklyn. Un Tour a 360° nel cuore di New York per rendere la vostra esperienza nella Grande Mela ancora più coinvolgente.

**Si effettua lunedì 3 Novembre – ULTIMI POSTI disponibili! - adulti € 65 / bambini sotto i 12 anni € 55**  
**partenza ore 8.30 da Hotel Millennium Broadway Times Square – rientro alle ore 13.30**

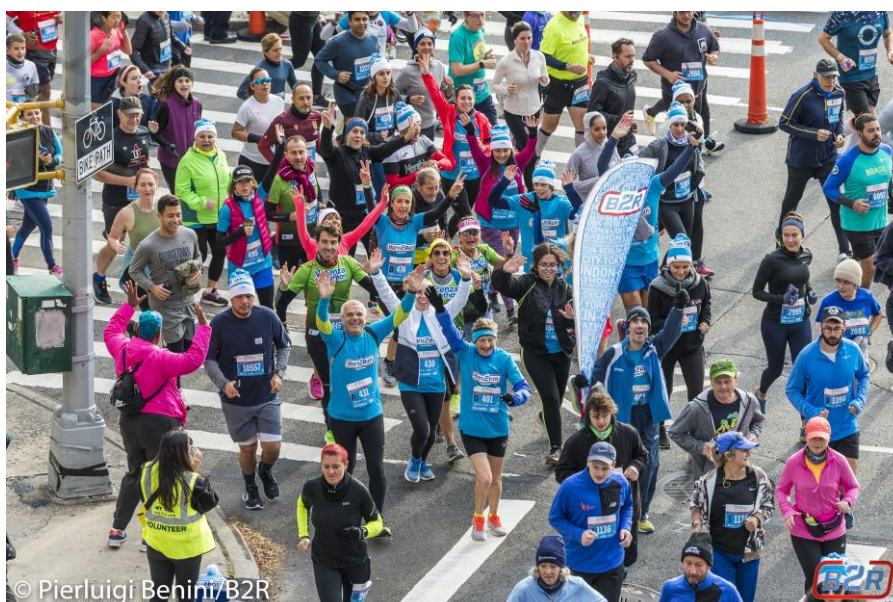
### **AMITOUR**

#### ***Spese Mediche di Emergenza e Bagaglio***

Per viaggiare negli USA consigliamo di stipulare un'assicurazione medico sanitaria integrativa AMITOUR USA e CANADA (già inclusa per chi ha stipulato una polizza AMITRAVEL al momento della prenotazione).

Garanzie incluse Spese mediche di emergenza fino a € 1.000.000,00 (franchigia € 50,00) Bagaglio fino a € 1.000,00 (nessuna franchigia)

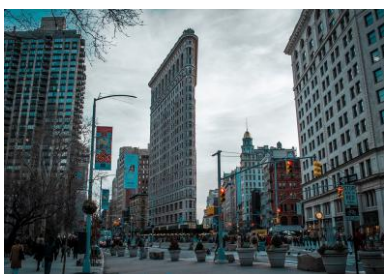
**COSTO POLIZZA USA: Validità viaggi da 1–60 giorni: € 80 per persona**



## PASTA PARTY EATALY/B2R



**EATALY – La Pizza & La Pasta - 200 5th Ave, New York, NY 10010, Stati Uniti**



*“Eataly sta per “Mangiare Italiano” e racchiude la storia e la cultura gastronomica dell'Italia, la semplicità dei suoi piatti e le tante qualità che il Bel Paese ha da offrire. Dopo cinque anni di ricerca e duro lavoro, il primo Eataly apre i battenti a Torino il 27 gennaio 2007, quando una vecchia fabbrica di vermouth viene trasformata in Eataly Torino Lingotto, il primo spazio multifunzionale dedicato alle eccellenze italiane nel mondo. Da allora Eataly si è espansa, con più di 40 sedi in tutta Italia e nel mondo”*

**Sabato 1 novembre 2025 – in Esclusiva per i Nati per Correre,  
EATALY in collaborazione con B2R ha organizzato un evento davvero speciale!**

Un Ristorante nel Centro di Manhattan, in una location facilmente raggiungibile a piedi o in metropolitana dal nostro centro operativo, organizziamo presso il ristorante italiano EATALY – La Pizza & La Pasta - il richiestissimo Pasta Party: menù veloce **«family style»**, servizio agile, posti a sedere riservati, tariffa chiara e senza sorprese.

Abbiamo suddiviso il Pasta Party su **due turni di 1 ora ciascuno con inizio alle ore: 18.45 –20.00**

**La settimana prima della partenza sarà inviata una mail ai partecipanti per comunicare il turno assegnato.**

**Posti esauriti.**

**Chiediamo gentilmente di rispettare rigorosamente gli orari indicati.** Per garantire la qualità del servizio chiediamo gentilmente di **presentarvi con il vs. voucher 15 minuti prima** dell'orario a voi assegnato.

In collaborazione con Eataly, il **menù “Family Style”** è stato ideato e creato appositamente per permettervi di affrontare al meglio la TCS New York City Marathon del giorno dopo:

**ANTIPASTO:** rucola, parmigiano Reggiano DOP, pollo alla griglia

**PASTA:** fusilli al pomodoro con olio extra vergine, basilico

**DOLCE:** crostata vegana al lampone

Acqua inclusa - Bevande extra a pagamento (in loco)

**Costo: € 69 / Bambini sotto i 12 anni: € 59**

Tasse governative e mance incluse



### E inoltre...

Con la tua prenotazione *Born2Run* hai a disposizione uno **Sconto Speciale 10%** presso EATALY FLATIRON da utilizzare nei giorni:

30-31 Ottobre, 2 Novembre, 3 Novembre, 4 Novembre – **non valido sabato 1 novembre.**

SCONTO DEL 10 % in qualsiasi Ristorante di Eataly Flatiron compresi La Pizza & La Pasta, Il Pastaio, Il Pesce, SERRA by Birreria, o Bar Milano.

SCONTO DEL 10 % su qualsiasi articolo presso un banco Eataly Flatiron To-Go compresi La Focacceria, La Rosticceria o Pizza alla Pala.

SCONTO DEL 10 % sull'acquisto totale nel Marketplace Eataly Flatiron

**Ritira il voucher presso il Centro Operativo B2R - MILLENNIUM TIMES SQUARE**

*Ciao,*

Please enjoy a special discount, courtesy of Born2Run and Eataly,  
redeemable at Eataly Flatiron October 30 - November 3, 2025\*

#### **10% OFF**

Any Restaurant at Eataly Flatiron including  
La Pizza & La Pasta, Il Pastaio, Il Pesce, SERRA  
by Birreria, or Bar Milano.

#### **10% OFF**

Any Item at an Eataly Flatiron To-Go Counter including  
La Focacceria, La Rosticceria, or Pizza alla Pala.

#### **10% OFF**

Your total purchase in our Marketplace.

**To redeem**, please present this voucher to an  
Eataly host, cashier, or manager.

\*È necessario presentare il voucher per riscattare l'offerta.

Non può essere riscattato al check-out automatico. Disponibile solo presso Eataly Flatiron.

Ci riserviamo il diritto di rifiutarci di vendere o fornire una bevanda alcolica, indipendentemente dall'uso del Voucher.

Non si vendono bevande alcoliche agli inferiori di 21 anni. Non cumulabile con altri sconti o buoni.

Voucher valido dal 30 ottobre al 3 novembre 2025 alle 23:59, escluso sabato 1 novembre.

E A T A L Y



## MEETING TECNICO PRE-GARA B2R

**Hotel RENAISSANCE MIDTOWN – 218 West/35th – tra 7th/8th Av. - NY**



**Sabato 1 novembre alle ore 16.00** Born2Run organizza la **RIUNIONE TECNICA** presso **Hotel RENAISSANCE MIDTOWN – 218 West/35th – tra 7th/8th Av. - New York**

Vi sarà spazio per i dettagli tecnici della Maratona e di come si svolgeranno i momenti precedenti e successivi a questa, utile soprattutto per chi è alla prima maratona di NYC!

**La riunione è aperta a tutti, nessuna prenotazione richiesta.** Un appuntamento da non mancare!

**E durante la riunione...**



**Interventi di:**

**STEFANO BALDINI  
LAURA FOGLI  
FULVIO MASSINI**

## LA SCARPA GIUSTA PER LA MARATONA DI N.Y. - Di Fulvio Massini

Ormai ci siamo: manca veramente poco al giorno in cui potrete coronare il sogno di correre la maratona nella mitica città di New York. Di sicuro arriverete alla partenza allenati e carichi di energia fisica e mentale.

Certamente avrete mangiato nel modo giusto e vi sarete organizzati per utilizzare secondo le vostre esigenze gli integratori durante la gara. Probabilmente però qualcuno avrà il dubbio su quali scarpe calzare il giorno della gara.

Se questo dubbio lo avete già risolto, spero che i consigli che sto per darvi vi possano essere utili per correre la prossima maratona a New York e da qualche altra parte del mondo o in Italia.

Prima di tutto spero proprio che le scarpe che calzerete il 2 novembre per inoltrarvi, dopo aver superato il ponte da Verrazzano, verso N.Y. le avrete già provate durante i lunghissimi e ci avrete corso circa 200 km.

Se farete qualche piccolo allenamento a N.Y. nei giorni precedenti la gara vi consiglio di farlo con le scarpe da gara. Dovesse, speriamo di no, piovere allora usatene un altro paio in moda da averle asciutte per la maratona.

In questi ultimi anni vedo in aumento numero di runner amatori che corrono anche a ritmi superiori a 6'/km usare le scarpe con la piastra di carbonio. Il loro obiettivo è quello di ottimizzare la prestazione, in sintesi di correre più forte, ma a quale prezzo?

Negli ultimi anni il modo delle scarpe da running ha avuto grande evoluzione, si è passati da scarpe con dei drop di 10-12 mm a drop massimo di 8 mm, ma è aumentata l'altezza dell'intersuola.

Oggi le scarpe possono essere: a) morbide, adatte ad appassionati della corsa, senza nessuna velleità agonistica b) ammortizzate, ovvero adatte a corridori pesanti, robusti che si dedicano a distanze lunghe, c) super-ammortizzate, in grado di attutire l'impatto al suolo del piede ed al tempo stesso restituire energia (R. Palazzolo 2025).

Questo tipo di scarpe hanno un intersuola molto alta e sono poco stabili. È proprio in questo tipo di calzatura che è sistemata la piastra di carbonio con lo scopo di rendere l'appoggio più stabile, rendendo però la scarpa molto rigida. Il miglioramento della prestazione non è dovuto solo alla piastra di carbonio, ma anche dal materiale dell'intersuola. Sono l'EVA, il PBA, il PEE i materiali delle intersuole. Le scarpe con la piastra di carbonio consentono di correre con passi più lunghi, ma con cadenza più bassa. I vantaggi dell'uso delle scarpe con la piastra di carbonio possono essere:

3% consumo di O<sub>2</sub>; -5% percezione della fatica; -2% frequenza cardiaca (S. Migliorini 2025). L'economia di corsa può migliorare fino al 4%. Correndo a velocità superiori a 14 Km/h si possono avere dei miglioramenti, mentre correndo più lentamente di 12 km/h i miglioramenti possono essere minimi o nulli. I polpacci e tendine d'Achille sono maggiormente sollecitati. Si ha minore affaticamento. Sembra che migliori anche il recupero post-gara nelle gare lunghe. Le scarpe con la piastra di carbonio possono però creare anche dei problemi come: fratture da stress (navicolare, metatarsali) causate da aumento del carico sui metatarsi e sul navicolare determinato da mancanza di gradualità e mancanza di adattamento al carico sulle strutture ossee sopracitate:

| TIPO DI FRATTURA | CAUSA PRINCIPALE                       |
|------------------|----------------------------------------|
| Metatarsale      | Pressione avampiede aumentata          |
| Navicolare       | Rottura da stress dovuta alla rigidità |

Tenforde et al - 2023, Bone Stress Injuries in Runners Using Carbon Fiber Plate Footwear

Turf toe: La rigidità della piastra può causare iperestensione dell'articolazione metatarso-falangea, predisponendo a lesioni capsulo-legamentose è un altro problema generato dalla piastra.

Un runner amatore deve fare esercizi per rinforzare i muscoli dell'arto plantare e della gamba prima di pensare di usare questo tipo di calzature. Non solo, ma l'uso delle scarpe con la piastra deve avvenire con gradualità e non possono essere calzate sempre. Sono sconsigliate per il principiante ed a chi ha avuto problemi all'avampiede. Da considerare anche che questo tipo di scarpe hanno una durata non superiore ai 400 km, quindi ai primi doloretto strani meglio cambiarle.

Un top runner o comunque un buon amatore, potrà provare a correre con la scarpa con la piastra. Un amatore "vero" che corre per star bene e divertirsi, visti i rischi evidenziati nelle righe precedenti è bene che corra con scarpe senza piastra di carbonio. Oggi il mercato offre ottime scarpe confortevoli e performanti che permettono di correre in tranquillità senza correre il rischio di infortuni. Un ultimo consiglio: prima di acquistare le scarpe fatti consigliare da un allenatore, da un fisioterapista o da un medico. Buona maratona di N.Y, ma soprattutto buon divertimento a voi che, come dice sempre Herbert: siete "nati per correre".

Fulvio Massini



*"...Per la maggior parte delle persone il 2020 sarà ricordato come l'anno della pandemia, dei giorni senza tempo trascorsi in casa con le mascherine, con l'incertezza di cosa potrebbe riservare il futuro. Per noi, il 2020 è l'anno di fondazione di Ulysses Running Co. Come sempre accade tra amici che parlano della loro passione, uno schizzo su tovagliolo e nasce un'idea.*

*Il tempismo non era esattamente ideale. Abbiamo sopportato tante sfide, non ci siamo mai arresi, non ci siamo mai fermati! Dopo anni di sviluppo e test di vita reale trascorsi a indagare nel settore medico per riconoscere la meccanica degli infortuni più ricorrenti nella corsa come la tendinite d'Achille e la fascite plantare, abbiamo gettato le basi per il funzionamento della nostra intersuola Brevettata NARS. Ora in Ulysses Running Co. progettiamo, ingegnerizziamo, produciamo e vendiamo prodotti tecnici di base per la corsa di alta qualità come scarpe da corsa e abbigliamento da corsa."*



**Dal 2024 Ulysses Running è partner tecnico di Born2Run!**

A NYC troverete il nostro Staff vestito di completo blu Ulysses Running.

Riceverete inoltre le **magliette tecniche da Gara B2R/Ulysses Running!**

**Indossarle è un ottimo modo per farsi riconoscere dal nostro fotografo durante la NYC Marathon.**

**Vi invitiamo a utilizzare le Magliette B2R durante gli allenamenti in Times Square con Fulvio Massini e Stefano Baldini e durante la DASH TO THE FINISH LINE 5K di sabato mattina, per chi partecipa!**



PROMO 15%

Non perdere l'occasione di migliorare le tue performance con stile!  
**Solo per un periodo limitato**, puoi ottenere uno sconto del 15% sui nostri 3 modelli di scarpe da running.

IN COLLABORAZIONE CON:





The Godi Method®

# ***PRE E POST MASSAGGIO MIOFASCIALE NY MARATHON 2025***

***Massaggio Miofasciale: Tecnica che agisce sulla fascia muscolare sottocutanea. Interviene TRA i muscoli e non SU I muscoli, riattivando il liquido interstiziale (il "lubrificante" dei muscoli) e favorendo perciò la fluidità dei movimenti.***

## **Benefici:**

- Trattare le contratture muscolari pre e post maratona
- Sostenere il muscolo allenato ad affrontare gli sforzi della maratona
- Ridurre lo stato di rigidità muscolare generale e localizzato pre e post maratona
- Rendere i muscoli più reattivi
- Migliorare la performance riducendo gli infortuni
- Migliorare la postura

**Date: Dal 23 Ottobre al 10 Novembre**

**Luogo: NYC - a domicilio**

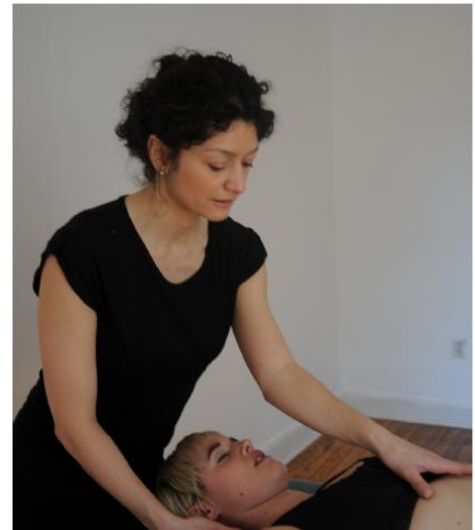
## **COSTI:**

**MASSAGGIO MIOFASCIALE : 30 MINUTI: 60\$ - 60 MINUTI: 100\$**

**OPZIONE ESCLUSIVAMENTE POST MARATONA: MASSAGGIO  
MIOFASCIALE + STRETCHING PASSIVO: 60 MINUTI: 110\$**

Per ulteriori informazioni e per prenotare  
scrivere a: [thegodimethod@gmail.com](mailto:thegodimethod@gmail.com)

[claudiagodi.com](http://claudiagodi.com)



Claudia Godi è una Specialista dell'Esercizio Fisico con più di 20 anni di esperienza. Specializzata in ginnastica posturale ed ideatrice del The Godi Method®.

## **DOCUMENTI di viaggio NECESSARI per cittadini italiani da presentare in aeroporto al momento del check-in**

- PASSAPORTO VALIDO
- ESTA o VISTO TURISTICO
- BIGLIETTO AEREO PRESENTE NELL'AREA MYRUN

**Nessuna vaccinazione è richiesta per l'ingresso negli Stati Uniti o per partecipare alla Maratona di New York.**

**È responsabilità del viaggiatore controllare e essere in regola con i requisiti** di documentazione relativi a passaporto, visto, prescrizioni sanitarie e di ingresso applicabili al viaggio che vuole intraprendere.

Prima della partenza deve sempre controllare le indicazioni di viaggio ufficiali e aggiornate del governo del paese di partenza, del paese di destinazione e del paese di cittadinanza. Il sito ufficiale per l'Italia è [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)

Il mancato rispetto dei requisiti potrebbe comportare l'impossibilità di viaggiare con conseguenti danni e/o costi a carico del viaggiatore.

Melville Born2Run declina qualsiasi responsabilità rispetto a problemi derivanti da documentazione di viaggio personale errata o incompleta. Le informazioni qui riportate sono da ritenersi indicative.

**Le fonti ufficiali a cui attingere sono:**

- Governo Italiano, Viaggiare Sicuri [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)
- Governo USA, CDC Covid 19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Maratona di New York, Requisiti del NYRR <https://www.nyrr.org/run/guidelines-and-procedures/rules-of-competition/italian-rules-of-competition>

### **Passaporto per gli Stati Uniti d'America**

Per recarsi negli Stati Uniti d'America senza necessità di visto, usufruendo del programma "Visa Waiver Program (Viaggio senza Visto)", è **indispensabile**:

- Essere in possesso di un passaporto elettronico emesso a partire dal 26 ottobre 2006
- **NON essersi recati in Libia, Somalia, Yemen, Sudan, Siria, Iran e Iraq negli ultimi cinque anni (a partire dal 1° marzo 2011) e Cuba dal 12 gennaio 2021**

In mancanza di questi requisiti è necessario richiedere il visto all'ambasciata o Consolato degli Stati Uniti.

I minori (bambini di ogni età) potranno beneficiare del Visa Waiver Program solo se dotati di passaporto individuale, non essendo sufficiente la loro iscrizione sul passaporto dei genitori.

### **ESTA**

A partire dal 12 gennaio 2009 coloro i quali intendono recarsi negli Stati Uniti usufruendo del Visa Waiver Program, che consente di viaggiare senza il visto, dovranno richiedere **OBBLIGATORIAMENTE** un'autorizzazione al viaggio, elettronica, (**ESTA -Electronic System for Travel Authorization**) prima di salire a bordo del mezzo di trasporto, aereo o navale, in rotta verso gli Stati Uniti. Il documento ha la durata di due anni, o fino a scadenza del passaporto.

Costo dell'autorizzazione ESTA da pagare con carta di credito "on-line": USD 40

La procedura, molto semplice e rapida, è illustrata sul sito dell'Ambasciata U.S.A: <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>

Attenzione: queste norme valgono anche per i minori!

Bambini e neonati devono essere dotati di passaporto individuale con le medesime caratteristiche (non sono accettati bambini/neonati iscritti sul passaporto del genitore) e avere l'autorizzazione elettronica.

**Chi possiede un VISTO VALIDO non deve richiedere l'ESTA.**

L'ESTA ha una validità di due anni, a meno che il passaporto con cui è stato richiesto l'ESTA non scada prima. Se il passaporto scade, anche l'ESTA ad esso associato perde sempre validità. Quando viene utilizzato un nuovo passaporto, è necessario richiedere sempre un nuovo ESTA per potersi recare negli Stati Uniti.

**Le informazioni pubblicate da Born2Run sono valide per i cittadini italiani residenti in Italia. Le informazioni non costituiscono responsabilità per Born2Run. Le spese ed i danni per la mancata partenza causata da documenti di espatrio non in regola sono interamente a carico del partecipante. Il sito ufficiale dove potrete verificare tutte le norme è: [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it) alla voce "passaporto per gli USA"**

## BAGAGLIO

- Tutti i bagagli possono essere sottoposti a controllo da parte dall'agenzia americana per la sicurezza dei trasporti aerei (Transportation Security Administration o TSA). Per maggiori informazioni sull'agenzia TSA, visitate il sito [www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)\*
- Tutti i bagagli a mano sono soggetti a ispezioni da parte dell'agenzia TSA. Il vostro nome e indirizzo devono apparire sulla parte esterna del vostro bagaglio. Utilizzate le nostre etichette B2R.
- Se utilizzate un lucchetto, Vi raccomandiamo di utilizzare solamente lucchetti dotati di un meccanismo di chiusura riconosciuto dall'agenzia TSA. Nel caso la valigia sia chiusa con un lucchetto o una chiusura non TSA, gli ispettori sono autorizzati a rompere la chiusura della valigia per ispezionarla. Per maggiori informazioni, visitate il sito web dell'agenzia TSA all'indirizzo [www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)\*
- Indicate il vostro nome ed indirizzo tanto all'interno del bagaglio quanto sulla parte esterna dello stesso.
- Non inserite nel bagaglio da imbarcare in stiva articoli di valore, come apparecchi elettronici, macchine fotografiche, pellicole, denaro contante e gioielli. In caso di smarrimento difficilmente potreste averne il rimborso.
- Ogni persona (non gli INFANT) ha diritto per **1 valigia in stiva dal peso massimo di 23 kg + 1 bagaglio a mano 55x25x35 dal peso massimo di 8 kg.**
- Attenzione: Non è mai possibile cumulare o sommare il peso delle valigie (es. 1 valigia da 25kg). Bisogna sempre rispettare il massimo peso consentito per ogni collo.
- Il Check-in online sugli Stati Uniti è a discrezione delle diverse Compagnie e dell'aeroporto per motivi di Security, in caso desideriate provare ad effettuarlo potete collegarvi al sito della Compagnia aerea a partire da 23 ore prima del vostro volo (utilizzare i codici di prenotazione indicati sul Vostro biglietto).  
È tuttavia molto probabile che non sia possibile effettuarlo quindi lo si può fare tranquillamente in aeroporto, andando con un buon anticipo

## Disposizioni dell'Unione Europea per il trasporto dei bagagli a mano

Tali regole si applicano per tutti i passeggeri in partenza dagli aeroporti europei per qualsiasi destinazione.

È consentito portare a bordo solo piccole quantità di liquidi nel bagaglio a mano. Tali liquidi devono essere posti in singoli contenitori della capacità massima di 100 ml ciascuno, ed essere racchiusi in sacchetti di plastica trasparente (le dimensioni della busta non devono superare i 18 cm x 20 cm), richiudibile e della capacità massima di 1 litro per singolo passeggero. la busta deve essere completamente chiusa

I liquidi includono: acqua ed altre bevande, zuppe, sciroppi, profumi, gel (inclusi quelli per i capelli), shampoo, sostanze pastose (incluso il dentifricio), mascara, creme, lozioni ed olii, spray, contenitori pressurizzati (inclusa schiuma da barba e deodoranti), sostanze miste liquide/solide.

*È consentito portare a bordo latte e cibi per bambini e medicinali necessari durante il volo. Anche gli articoli consentiti dovranno essere comunque trasportati in una busta trasparente e richiudibile.*

È consentito acquistare liquidi (come bevande, profumi o creme etc.) negli esercizi commerciali situati oltre il punto di controllo o a bordo degli aerei.

Si consiglia quindi, durante la preparazione dei vostri bagagli e per evitare controlli e spiacevoli ritardi, di mettere nella valigia da imbarcare tutto ciò che vi servirà durante il soggiorno e nel bagaglio a mano solo lo stretto necessario per il volo. È consigliabile per i maratoneti inserire abbigliamento e scarpe da corsa nel bagaglio a mano

## APP MOBILE PASSPORT CONTROL - MPC

È possibile scaricarla per agevolare le operazioni di immigrazione alla dogana aeroportuale.

All'atterraggio negli Stati Uniti, i viaggiatori selezioneranno l'aeroporto o il porto marittimo e il terminal di arrivo, si **scatteranno una foto** e risponderanno a una serie di domande relative all'ispezione del CBP.

Una volta che il viaggiatore invia le informazioni tramite l'App, riceve **una ricevuta elettronica** con un codice Quick Response (QR) crittografato. Nella corsia dedicata agli ingressi con Mobile Passport Control, il passeggero si presenta all'ufficiale del CBP con il passaporto fisico e il dispositivo *mobile* con la ricevuta digitale e il codice QR per finalizzare l'ispezione per l'ingresso negli Stati Uniti.

## INFO IMPORTANTI

**CHECK IN ONLINE E PREASSEGNAZIONE POSTI VOLO:** le possibilità e modalità di check-in online e di assegnazione posti sono soggette a variazioni periodiche da parte delle Compagnie stesse. Il check-in online (quando reso possibile dalla Compagnia aerea) è a cura del cliente. Se non possibile il check-in online questo è da effettuarsi direttamente in Aeroporto.

**CONVOCAZIONE IN AEROPORTO:** Per i voli intercontinentali: **min. 3 ore prima del decollo. Voli internazionali con scalo europeo: min. 2,5 ore prima del decollo.**

**ARRIVO A NYC:** Chi ha prenotato il trasferimento con B2R troverà il ns. Staff in aeroporto all'uscita dopo il ritiro bagaglio. Chi non ha prenotato il trasferimento può utilizzare i mezzi pubblici: taxi, airtrain, bus, ecc. (vedi anche **APP. MYMELVILLE**)

**ASSISTENZA IN HOTEL A NYC:** Orari e modalità saranno esposte e/o comunicate negli hotel giorno per giorno. È attivo il numero di cellulare di assistenza B2R 24h da mercoledì 29 ottobre a martedì 4 novembre **001 – 312 607 1611.**

**ASSICURAZIONE SPESE MEDICHE AMI ASSISTANCE:** In caso di necessità è necessario attivare l'assicurazione tramite l'assistenza Born2Run per ottenere le indicazioni per l'assistenza sanitaria e aprire il sinistro. Attivando l'assicurazione la copertura spese mediche è assicurata nei massimali previsti dall'assicurazione.

**CAMERE TRIPLE e QUADRUPLE:** È importante sapere che negli U.S.A., le **camere triple (intese con 3 letti) o quaduple (4 letti) non esistono!** Quindi, per camera tripla o quadrupla si intende l'uso della **camera con due letti ad una piazza e mezza**, per tre o quattro persone. B2R sconsiglia la camera quadrupla – con 2 letti doppi – per 4 adulti.

**DEPOSITO "EXTRA" CON CARTA DI CREDITO:** Gli hotel richiedono al momento del check-in la garanzia della carta di credito. In caso non vengano utilizzati servizi extra non sarà addebitato nessun costo. In assenza di carta di credito l'Hotel chiederà un deposito/garanzia in contanti.

**CHECK OUT HOTEL:** il giorno della partenza, le camere in Hotel devono essere lasciate libere **entro le ore 11.**

**PETTORALE e SCARPE DA GARA:** Due consigli utili: **non imbarcate in stiva le scarpe che userete per la Maratona.** Portatele invece con voi nel bagaglio a mano e sarete tranquilli. Una volta ritirato il Pettorale **custoditelo come un valore fino a domenica mattina**, evitando di lasciarlo ad esempio sul pavimento della camera o dove possa sembrare un rifiuto da gettare dai camerieri in Hotel.

**ELETTRICITA':** Il voltaggio è di 110/115 volt, 60 Hertz. È necessario munirsi di adattatore di tipo standard a due lamelle piatte parallele acquistabile anche in Italia.

**TELEFONO:** Per telefonare dagli USA in Italia, digitare 011 39 (+ prefisso della città con lo zero per i numeri fissi) + numero desiderato. Per la navigazione e la comunicazione dagli USA è consigliabile verificare con il proprio operatore una promozione temporanea con dati/minuti sul territorio USA oppure l'utilizzo di una eSim.  
[A questo link](#) i prodotti HOLAFLY con cui è possibile utilizzare il codice sconto B2BMELVILLE5

**MONETA:** L'unità monetaria statunitense è il dollaro, diviso in 100 cents. È consigliabile munirsi di pochi dollari prima della partenza dall'Italia questo anche per disporre di valuta in contanti e di piccolo taglio per le spese iniziali. Il cambio attuale (ottobre 2025) è di circa 1 EURO=1,15 USD.

**FUSO ORARIO:** Fino a sabato notte 1° novembre 2025 la differenza di fuso sarà di **5 ore** rispetto all'Italia. La notte tra sabato 1 e domenica 2 novembre **le lancette saranno da spostare indietro di 1 ora a NYC** e da domenica la differenza di fuso sarà di **6 ore.**

**CARTA DI CREDITO:** Il mezzo di pagamento più diffuso e comodo anche per le piccole spese è la carta di credito; portatene con voi almeno una. Visa, Master Card e American Express sono praticamente accettate ovunque.

**MANCE:** Nel conto dei ristoranti, solitamente, non è incluso il servizio. La mancia è praticamente obbligatoria e dovrebbe essere pari al 15% del conto (controllate però che non sia già stata aggiunta con la voce "Gratuity").  
È inoltre d'uso lasciare una mancia del 10-15% ai tassisti sul prezzo della corsa.

**TASSE:** A qualsiasi prezzo esposto (negozi, ristoranti, noleggi auto, ecc.) vanno aggiunte le tasse (da non confondere con le mance) che variano da Stato a Stato.

**CONSOLATO ITALIANO:** L'ufficio si trova in 690 Park Av. (tra 68th e 69th St.) NY, tel 212-737.9100

## INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I RUNNER

Per accedere al vs. account personale **MYNYRR** - dal sito [www.nyrr.org](http://www.nyrr.org) - cliccando su "ACCOUNT" e inserendo il vs. indirizzo e-mail - potete accedere o richiedere la Password per entrare nella vs. area riservata e controllare il **PROFILO, ISCRIZIONE**.

All'interno del **DASHBOARD** è disponibile la funzione "**Get Your QuickPass**" per recuperare il **QR CODE di ritiro del pettorale** inviatovi via mail dal NYRR in data 14/10.

Nella vs. area riservata **MY RUN** – dal sito [www.born2run.it](http://www.born2run.it) - trovate i documenti di viaggio che dovete stampare o visualizzare sul vs. smarphone/tablet.

## EXPO, ORARI, ED INFORMAZIONI PER L'AMMISSIONE

Javits Center: 655 West 34th Street

### ORARI apertura:

**Giovedì 30 ottobre dalle 10:00 alle 19:30**

**Venerdì 31 ottobre dalle 10:00 alle 19:30**

**Sabato 1° novembre dalle 09:00 alle 16:30**

Recatevi all'Expo nell'orario che avete selezionato sul sito NYRR.org oppure nelle uscite di gruppo con lo staff Born2Run!

- L'Expo dello Jacob Javits Convention Center è aperta al pubblico e l'ingresso è libero.
- L'Expo è facilmente raggiungibile in Metropolitana da Times Square: Fermata Hudson Yards sulla linea 7.

### RITIRO DEL PETTORALE E DEL PACCO GARA

***I partecipanti alla 2025 TCS New York City Marathon devono ritirare personalmente il proprio pettorale presentandosi all'Expo con il passaporto e la Registration Card/Confirmation Form.***

Oltre al pettorale con B-TAG (chip) e la T-shirt ufficiale della 2025 TCS New York City Marathon a tutti i concorrenti saranno consegnati:

PER CHI HA SCELTO L'OPZIONE BAG CHECK: borsa BAG CHECK da consegnare entro sabato 1° novembre ore 17.00 per ritrovarla a Central Park dopo il traguardo – Ricordate di attaccare alla borsa la vostra etichetta di riconoscimento.

### **Consegna Borse Bag Check**

#### **Quando:**

Venerdì 31 ottobre dalle 09:00 alle 17:00

Sabato 1° novembre dalle 09:00 alle 17:00

**Dove:** Central Park West tra la 69° e la 70° Strada.

#### **PER CHI HA SCELTO L'OPZIONE NO BAG CHECK:**

è suggeribile portare vestiti vecchi alla Partenza con la START VILLAGE BAG da abbandonare.  
Tutto ciò che sarà lasciato andrà in beneficenza.

**TUTTI I RUNNER CHE COMPLETANO LA MARATONA RICEVONO IL POST RACE PONCHO  
MANTELLINA IMPERMEABILE UFFICIALE NYCM25 – ALLA FINE DELLA GARA**

**Non esiste il servizio di deposito sacca gara nella zona di partenza e ritiro della stessa a Central Park.**

## RITIRO DEL PETTORALE DASH TO THE FINISH LINE

**Born2Run ritirerà i pettorali all'Expo per consegnarvi presso il vostro Hotel entro venerdì sera.**

# THE MARATHON DAY

## Domenica 2 novembre 2025

### COME RAGGIUNGERE LA PARTENZA

Per la NYCM25, con l'acquisto del pettorale tramite B2R, è incluso il trasferimento alla partenza tramite traghetto da Battery Park organizzato dal NYRR - **Whitehall Terminal**, imbarco del Ferry per Staten Island. B2R vi porterà in Bus da Times Square all'imbarco del Ferry.

Partenza dal **MILLENNIUM Times Square** a **Whitehall Terminal/Battery Park**:

ore 5.30 / 5.45 – Onda di partenza 1 + 2 + 3

ore 6.45 / 7.00 – Onda di partenza 4 + 5

In alternativa B2R propone il "**trasferimento VIP**" dal Millennium Times Square direttamente alla partenza della

Maratona a Fort Wadsworth - Staten Island. **Trasferimento VIP/VERRAZZANO: ULTIMI POSTI DISPONIBILI**

Sono previste 2 partenze con pullman B2R dal **MILLENNIUM Times Square**:

ore 05.30 - via Ponte di Verrazzano - Onda di partenza 1 + 2 + 3

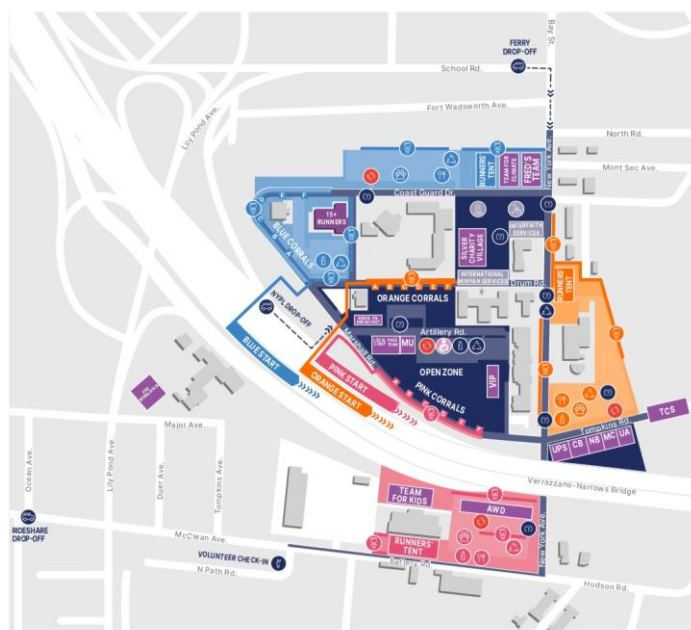
ore 07.00 - via New Jersey - Onda di partenza 4 + 5

Per tutti i trasferimenti considereremo che chi non si presenta nell'orario stabilito ha deciso di organizzarsi autonomamente (metro, taxi, ecc.).

Vi chiediamo di verificare presso lo Staff B2R il vs. orario di partenza in modo da evitare "overbooking" sul pullman.

È responsabilità del runner utilizzare il trasferimento B2R dedicato all'orario della propria Wave. Utilizzarne di diversi è possibile solo se vi è disponibilità residua, comunicata dallo Staff B2R in loco.

### 5 PARTENZE – THE CORRAL SYSTEM



*L'organizzazione prevede una partenza organizzata in cinque ondate (WAVE):*  
*la prima con partenza ore 9.10*  
*la seconda con partenza alle ore 09.45*  
*la terza con partenza alle ore 10.20*  
*la quarta con partenza alle ore 10.55*  
*la quinta con partenza alle ore 11.30*  
*A loro volta le waves sono suddivise in tre aree riconoscibili da tre colori:*  
*Blu, Arancione e Rosa*  
*che corrispondono alla linea di partenza.*  
*Ciascuna Wave ha 6 corrals di partenza – dalla A alla F. Il vostro Corral è indicato sul pettorale e sulla Registration Card/Confirmation Form*

**Chi desidera correre con amici assegnati ad altre Wave o Corral può spostarsi INDIETRO partendo con il compagno di corsa che ha il pettorale con WAVE/CORRAL più alto.**

Potrete identificare la vostra area partenza dal colore del vostro pettorale e la vostra onda sarà indicata nel RUNNER STICKER applicato sul pettorale stesso.

Vi ricordiamo che nell'area partenza NON ci saranno strutture riscaldate al chiuso. Per questa ragione vi consigliamo di **portare alcuni indumenti caldi che potrete lasciare al momento della partenza**. Tutti gli indumenti lasciati alla partenza verranno donati in beneficenza.

### **Tempi - indicazioni miglia/chilometri**

Cronometri e indicazioni saranno presenti ogni miglio e ogni 5 km oltre che al passaggio alla partenza, mezza maratona e finish line.

## **MISURE DI SICUREZZA**

### **Articoli proibiti**

*Per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti alla Maratona, degli spettatori e dei partner, NYRR ha aggiunto due categorie di articoli a questo elenco di oggetti proibiti a tutti gli eventi della maratona. Come sempre, tutte le borse e gli articoli che sono introdotti nei luoghi della maratona sono soggetti a controlli da parte di NYRR, personale di sicurezza privata indipendente, personale degli eventi della maratona e il dipartimento di polizia di New York (NYPD).*

***Per gli spettatori e i partecipanti, i seguenti articoli non possono essere introdotti in nessun luogo della Maratona, compresi l'Expo, la Cerimonia di apertura della Maratona, il villaggio di partenza, Family Reunion, gradinate e tutte le manifestazioni del padiglione della maratona:***

- Armi di qualsiasi tipo, compreso armi da fuoco, coltelli, aerosol lacrimogeni, ecc.
- Articoli pericolosi o dal doppio uso che potrebbero essere considerati pericolosi, compresi martelli, seghe, oggetti appuntiti, ombrelli, pali, bastoni, ecc.
- Liquidi infiammabili, aerosol, carburanti, fuochi artificiali, prodotti chimici tossici ed esplosivi
- Imballi voluminosi, borse o contenitori termici, tende e tettoie
- Piumini, sacchi a pelo e trapunte o coperte ingombranti
- Bevande alcoliche e sostanze illecite di qualsiasi tipo
- Apparecchi aerei senza pilota, droni, palloni da ricerca, minielicotteri con fotocamera, e qualsiasi dispositivo volante con interruttore di accensione
- Sacchi per immondizia opachi e altri sacchi di plastica non trasparenti (i sacchi per immondizia trasparenti sono ammessi).
- Animali/animali da compagnia
- Sedie pieghevoli, da campeggio e tavoli di qualsiasi tipo
- Contenitori in vetro
- Contenitori di liquidi di capacità superiore a un litro
- Prodotti chimici o agenti biologici che possono essere considerati tossici
- Passeggini
- Valigie e trolley
- Zaini, valigie, trolley, o altre borse del genere che non siano le borse ufficiali trasparenti NYRR
- Camelbak® e altri tipi di zainetti per liquidi/gilet superiori a 1lt. (sono permessi cinture porta acqua e borracce, zaini con bottiglia di massimo di 1lt agganciata davanti)
- Giubbotti con pesi o con tasche multiple, specialmente quelli che possono essere usati come serbatoi di acqua
- Costumi che coprono il volto e altri completi voluminosi che si estendono oltre il perimetro del corpo (è permesso vestiario aderente al corpo)
- Oggetti di scena, compresi aste di bandiera, articoli sportivi, militari e antincendio e cartelli di dimensioni maggiori di 11 pollici per 17 pollici (28 x 43 cm).
- Selfie stick e supporti per fotocamere o attrezzi che non sono indossati direttamente sulla testa o sul torso.

**Vi invitiamo a prendere visione del regolamento di gara completo [QUI](#) e a comportarvi in maniera sportiva e corretta in ogni momento nei confronti degli altri atleti, del personale NYRR, dei volontari e dei commissari di gara.**

## CONSUMAZIONE DI BEVANDE E CIBO

Si consiglia di consumare bevande e cibo esclusivamente presso le stazioni ufficiali designate.

Acqua naturale e Gatorade saranno disponibili alle stazioni ufficiali situate ogni miglio, a partire dal miglio 3 fino al 25, tranne 5, 7, 9.

Le bevande saranno servite in bicchierini riciclabili, possibilmente non prelevarli dal primo tavolo ma utilizzare i successivi.

Gel energetici disponibili al miglio 12 e 18. Banane al miglio 21.

## ASSISTENZA MEDICA

Stazioni mediche con volontari medici e farmaci saranno presenti lungo il percorso, approssimativamente ogni miglio a partire dal miglio 3 fino al traguardo.

In caso di infortunio o problemi, si prega di fermarsi alla stazione più vicina.

L'equipe medica NYRR sarà attrezzata con defibrillatori esterni automatici in ambulanze lungo il percorso e in zone dedicate oltre il traguardo, garantendo al personale medico addestrato gli strumenti necessari in situazioni di emergenza.

## SERVIZI IGIENICI

Servizi igienici, inclusi quelli accessibili ai diversamente abili, saranno posizionati ogni miglio al 3° in avanti

## RITIRO DURANTE LA GARA

- Per ritirarsi durante la gara, a prescindere dal motivo del ritiro, rivolgetevi alla stazione d'assistenza medica più vicina (posta dopo ogni stazione di rifornimento d'acqua) oppure ai volontari vestiti di arancione. Prenderanno nota del vostro nome ed un operatore radio contatterà l'Information Desk situato in finisher area.
  - I Bus Scopa seguono il percorso della maratona al ritmo gara di 7 ore (circa 16 minuti/miglio) dopo l'inizio dell'ultima Wave alle 11:30. Questi autobus trasporteranno qualsiasi concorrente che desideri ritirarsi nell'area post-arrivo.
  - I familiari ed amici possono, in caso di ritiro, richiedere notizie all' Information Desk situato in *Central Park West* per ogni caso di incertezza sulla vostra situazione.
  - **Se non avete completato l'intera corsa, non attraversate la linea di traguardo finale altrimenti sarete squalificati ed esclusi da future partecipazioni alla TCS New York City Marathon.** Dovete invece recarvi in *Central Park at West 72nd Street* in caso dobbiate ritirare la vostra borsa e poi proseguire verso il punto d'incontro di familiari ed amici.
- Il ritiro borsa è possibile anche lunedì dalle 09:00 alle 20:00 al NYRR RUNCENTER (320 W 57th St. tra la 8° e la 9° Av.)



## FINE GARA – USCITA DA CENTRAL PARK



I runner usciranno da Central Park dalla 69th, 75th, 76th St. e si muoveranno verso la zona della Family Reunion.

Ritiro borse Bag Check: tra la 69th e la 72nd

Consigliamo a tutti I runner di procedere a piedi verso Columbus Circle e di rientrare agli Hotel in zona Time Square/Central Park a piedi o con i mezzi.

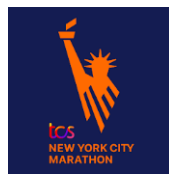
## FAMILY REUNION

La zona di Family Reunion si trova su Central Park West tra la 63rd e la 66<sup>th</sup> Street con l'entrata sulla Columbus Av. È organizzata in base a lettere alfabetiche. Potete individuare un runner che state aspettando seguendo il suo tempo sull'App ufficiale NYC Marathon

Consigliamo fortemente di **aspettare il Vs. familiare o amico in Hotel**. A causa della grande affluenza di persone, anche accordandovi sul luogo di ritrovo nella zona Family Reunion, potreste non ritrovarvi. Le comunicazioni telefoniche potrebbero non funzionare nell'area di Central Park.

## TRACK MY RUNNER

Avrete la possibilità di seguire il vostro maratoneta tramite Smartphone con la **NYRR App Powered by Tata Consultancy Services**.



## CERTIFICATO TCS NEW YORK CITY MARATHON

*Il vostro **DIPLOMA** di maratoneta che ha concluso la Maratona di New York sarà disponibile online in versione digitale e stampabile tramite il sito ufficiale della Maratona. Maggiori informazioni saranno disponibili la settimana dopo la gara.*



**In bocca al lupo...Nati per Correre!**