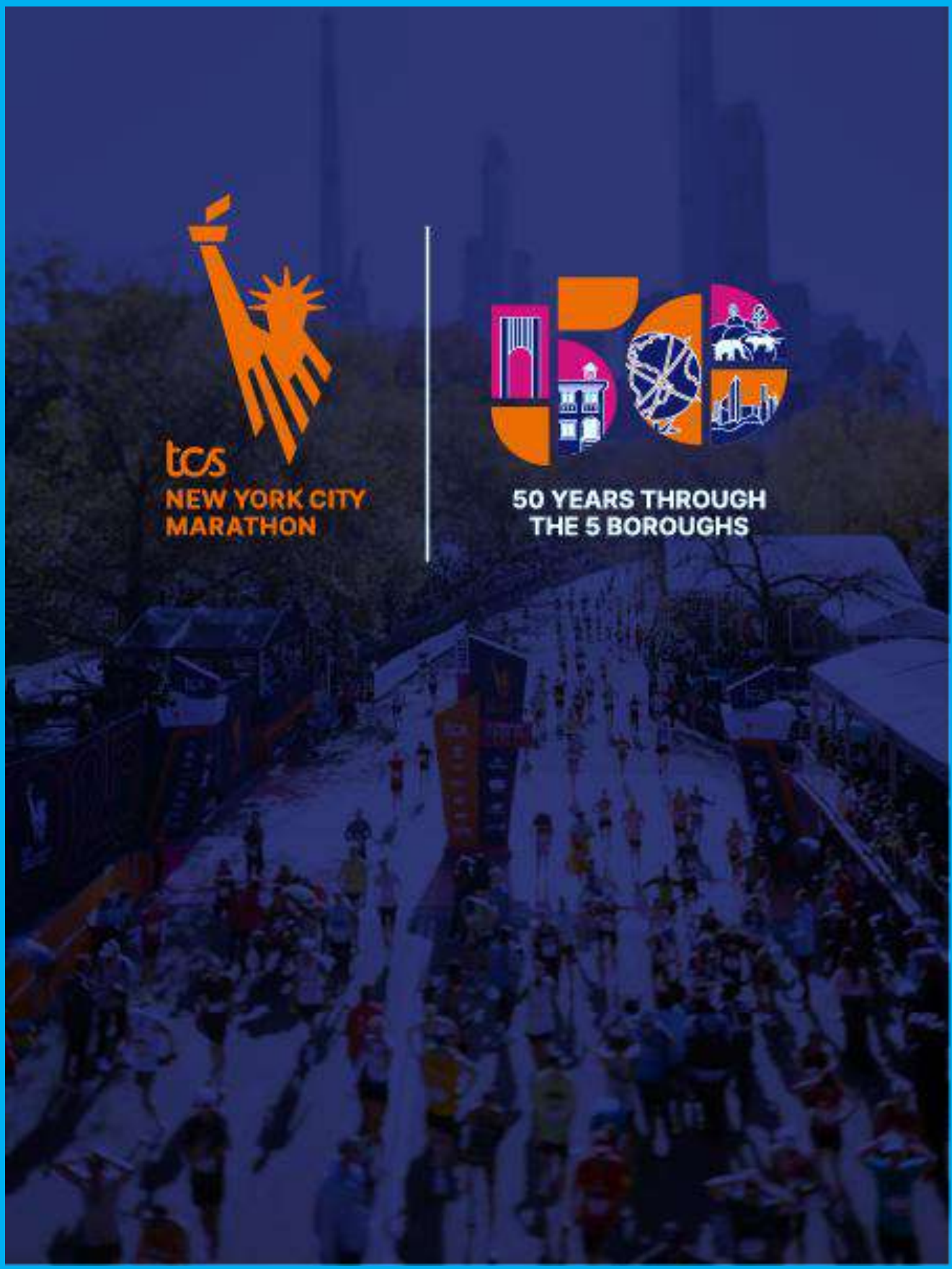
Born2Run



DIARIO B2R
NEW YORK CITY MARATHON 2026

OFFICIAL INTERNATIONAL TOUR OPERATOR
tcs NEW YORK CITY MARATHON



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

da mercoledì 28 ottobre a martedì 3 novembre 2026
dalle ore 08.00 alle 20.00

Assistenza Telefonica B2R
attivo dal 28 ottobre al 4 novembre
+1 309 531-0416

Inoltre saremo presenti nei seguenti hotel:

HARD ROCK HOTEL - 159 W 48th St. - NY 10036 – *assistenza presso Millennium Times Square*
HYATT REGENCY TIMES SQUARE – 1605 Broadway, NY 10019
RIU PLAZA TIMES SQUARE - 305 West, 46th St. - NY 10036
RIU PLAZA MANHATTAN - 145 West, 47th St. - NY 10036
FAIRFIELD INN&SUITES PENN STATION - 325 West 33rd St. – NY 10001
FAIRFIELD INN&SUITES CENTRAL PARK – 538 West 58th St. – NY 10019
HAMPTON INN MANHATTAN 35th St./Empire State Bldg – 59 West 35th St. – NY 10001
THE GALLIVANT TIMES SQUARE - 234 West 48th St. - NY 10018

NEW YORK, QUASI VENT'ANNI DOPO

La domanda che mi facevano sempre, da atleta professionista, era: hai corso la Maratona di New York?
Sono arrivata alla maratona dopo diversi anni di pista. Non ne ho corse tantissime, ma abbastanza: Vienna, Parigi, Osaka, Praga, Milano, Venezia. Ricordo che il mio allenatore mi disse: "Non puoi chiudere la tua carriera senza aver corso quella di New York."



E così accadde. Quasi vent'anni fa, nel 2008. Avevo 38 anni ed ero davvero a fine carriera. Quel fine carriera dove, in realtà, decide più il corpo che la testa.
Ripenso a quel percorso emozionante, la gente a fare il tifo, l'attraversare una delle città più famose al mondo. Sentirti piccola e, nello stesso tempo, parte di un sogno.
Era il posto giusto, il mio momento giusto, per chiudere una carriera privilegiata, dove la passione per la corsa era diventata da tanti anni il mio lavoro.

New York e la sua maratona sono una storia che ognuno può raccontare con il proprio ritmo, il proprio desiderio, il proprio traguardo.
Non c'è un limite ai sogni e nessun sogno deve trovare un limite.
New York, almeno in quel giorno, è di tutti e per tutti. Ti strizza l'occhio, ti dice: "Vieni."
Poi, devi essere capace di gestire un po' il ritmo, un po' l'adrenalina della partenza, un po' l'emozione. Ma tutto questo è bellezza e rende l'esperienza unica.

Torno con gli amici del cuore. Sì, sono amici del cuore: il team di Born2Run. Felice di far parte della squadra.
Torno a rivivere la Maratona, questa volta non più da atleta, non più con un cronometro che mi promuove o mi boccia, ma con la voglia di vivermi un'altra storia, di esplorare uno spazio per me nuovo. Stare nella corsa o nel cammino. Lo decideranno un po' le mie gambe, il mio cuore, il mio fiato.

E sentirmi parte di un popolo, quello della corsa, che fa fatica, sogna, suda, ci prova, non molla. Insieme.
So che ognuno e ognuna di voi, in quei 42 km, ci metterà tutta l'energia che ha dentro, tutto il desiderio, la passione di arrivare a quel traguardo a Central Park, prendersi quella medaglia e sentirsi parte del mondo meraviglioso che la maratona rappresenta.
Sono felice di essere con voi. Sarò felice di accogliervi, di accompagnarvi, motivarvi e fare tutto quello che può aiutarvi a rendere questo viaggio ancora più speciale.

Lucilla Andreucci

STAFF B2R A NYC

Clarissa, Elisa, Isabella, Noemi, Silvia, Thatiana, Vanessa, Giuseppe, Roberto, Samuele, Lucilla, Fulvio, Pierluigi, Eleonora, Claudio, Alessandro, Herbert

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 ***newyork2026***

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

RAGGIUNGERE MANHATTAN DALL'AEROPORTO

Da JFK – John F. Kennedy International Airport

- Taxi

All'uscita del terminal seguite le indicazioni per i taxi ufficiali gialli (Yellow Cab), evitando autisti che propongono direttamente il proprio servizio all'interno dell'aeroporto. Per Manhattan è prevista una tariffa fissa alla quale vanno aggiunti supplementi, eventuali pedaggi e mancia.

- AirTrain + LIRR – soluzione più veloce con i mezzi pubblici

Prendete l'AirTrain JFK dal vostro terminal in direzione Jamaica Station. Da Jamaica proseguite con il Long Island Rail Road (LIRR), che permette di raggiungere direttamente Penn Station o Grand Central Madison, entrambe nel cuore di Manhattan.
Costo complessivo indicativo: circa $17–21 a persona compresi gli $8,75 di tariffa Airtrain

- AirTrain + Metropolitana – soluzione più economica

Prendete l'AirTrain JFK fino a Jamaica Station e seguite le indicazioni per la stazione della metropolitana Sutphin Blvd–Archer Av–JFK Airport. Da qui potete utilizzare le linee E, J o Z: in particolare la E è generalmente la più comoda per raggiungere Midtown Manhattan. La metropolitana costa $3, oltre alla tariffa dell'AirTrain di $8,75.

Da Newark – Newark Liberty International Airport

- Taxi

All'uscita del terminal seguite sempre le indicazioni per la postazione taxi ufficiale. A differenza del JFK, non è prevista una tariffa fissa per Manhattan: il costo varia in base alla destinazione, al traffico, ai pedaggi e agli eventuali supplementi.

- AirTrain + NJ TRANSIT – soluzione consigliata

Prendete l'AirTrain Newark dal terminal fino alla Newark Liberty International Airport Rail Station. Da qui prendete un treno NJ TRANSIT diretto a New York Penn Station, nel centro di Manhattan.
Il viaggio in treno dall'Airport Rail Station a Penn Station dura circa 30 minuti e il biglietto NJ TRANSIT comprende anche la tariffa dell'AirTrain.
Una volta arrivati a Penn Station, potrete proseguire facilmente a piedi, in taxi o con la metropolitana verso il vostro hotel.

- Il Newark Airport Express è un bus che collega i terminal con tre fermate a Manhattan:

Port Authority Bus Terminal (tra la 8ª e la 9ª Avenue, 41ª St), Bryant Park (42ª St & 5ª Ave), Grand Central Station (tra Lexington e Park Ave, 41ª St).

Il tempo di percorrenza è di 50 minuti e il costo di $ 23,50 o $ 39,50 per il biglietto di andata e ritorno.

APPUNTAMENTI *Born2Run* a NYC

Giovedì 29 ottobre

07.15 - Ritrovo **in TIMES SQUARE**, per **l'allenamento di rifinitura con Lucilla Andreucci e Fulvio Massini**. ***Foto di Pierluigi Benini.***
11.00 - Ritrovo presso Hotel MILLENNIUM TIMES SQUARE per visita EXPO e ritiro dei pettorali.

Venerdi 30 Ottobre

07.15 - Ritrovo **in TIMES SQUARE**, per **l'allenamento di rifinitura con Lucilla Andreucci e Fulvio Massini.**
Foto di Pierluigi Benini.
09.15 - **City-Tour** – per chi lo ha prenotato – ritrovo presso hotel MILLENNIUM TIMES SQUARE. Al termine del tour il pullman 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 13.15 – POSTI ESAURITI
11.00 - Ritrovo presso Hotel MILLENNIUM TIMES SQUARE per **visita EXPO e ritiro dei pettorali**.
13.50 – Ritrovo presso Hotel HAMPTON INN MANHATTAN 35th St. /Empire State Bldg – 59 West 35th St. – NY 10001 con KIARA 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 se non la Carta di Credito contactless per il tap-in).*
18/20 – **Consigli** per *Quelli Nati per Correre* con **Fulvio Massini e Lucilla Andreucci** – presso il Desk B2R / MILLENNIUM TIMES SQUARE.

Sabato 31 Ottobre

07.30 – Partenza dall'Hotel MILLENNIUM TIMES SQUARE - con **Lucilla Andreucci e Fulvio Massini** - per recarci alle Nazioni Unite per la **DASH TO THE FINISH LINE** (soltanto per chi ha acquistato il pettorale della gara). I pettorali della DASH saranno consegnati in Hotel entro venerdì sera. ***Portate tutti la maglietta Born2Run!***
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 NYCM26. Da non mancare!**
18.45 / 20.00 con turni assegnati – **PASTA PARTY EATALY/B2R** – per chi lo ha prenotato - presso ***EATALY FLATIRON*** – *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! – **POSTI DISPONIBILI**

Domenica 1 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 (tutti) + 2 (tutti) + 3 (solo Corral A-B-C)**
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 (tutti) + 5(tutti) + 3 (solo Corral D-E-F)**
È importante utilizzare il trasferimento B2R dedicato all'orario della propria Wave.

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 – **ULTIMI POSTI DISPONIBILI**
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 2 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.

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 riscende 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.

Si effettua Venerdì 30 Ottobre: POSTI ESAURITI.
ritrovo ore 9.15 da Hotel Millennium Times Square
Sosta finale Expo per ritiro pettorali – rientro per chi torna direttamente alle ore 13.15 all'Hotel Millennium

LA NY CHE NON CONOSCI

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 Washigton Square Park. 3 ore di visita con guida italiana,
Adulti € 55/ bambini sotto i 12 anni € 30
Per la visita di Lunedì 2 novembre ore 9 non è attualmente raggiunto il numero minimo per la conferma

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 30 Ottobre – ore 14
Adulti € 55/ bambini sotto i 12 anni € 30
Ritrovo 10 minuti prima della partenza presso Hotel Hampton Inn 35th per partenza in Metro (portate con voi 2 biglietti di Metropolitana per andata/ritorno se non la Carta di Credito per il tap-in)
Per la visita di Lunedì 2 novembre ore 14 non è attualmente raggiunto il numero minimo per la conferma

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 1° 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 Concouse. 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 2 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

PASTA PARTY *EATALY*/B2R

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





"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 31 ottobre 2026 – **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 e 20.00**
La settimana prima della partenza sarà inviata una mail ai partecipanti per comunicare il turno assegnato.
Costo: € 69 – ULTIMI POSTI DISPONIBILI

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 e condimento con limone
PASTA: fusilli al pomodoro con olio extra vergine, basilico
DOLCE
Pane e Acqua inclusi - Bevande extra a pagamento (in loco)

E inoltre…

Con la tua prenotazione *Born2Run* hai a disposizione uno **Sconto Speciale 10%** presso EATALY FLATIRON da utilizzare nei giorni:
29 + 30 Ottobre, 1-2 Novembre – **non valido sabato sera 31 ottobre**.

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 29 - November 2, 2026*

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 puo' 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 29 ottobre al 2 novembre 2026 alle 23:59, escluso sabato 31 ottobre a cena.*

EATALY Born2Run

MEETING TECNICO PRE-GARA B2R

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





Sabato 31 ottobre 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:

LUCILLA ANDREUCCI
FULVIO MASSINI

Da NYC a Shanghai passando per Sydney e Cape Town

Ormai i giorni che ci separano dalla partenza per la N.Y. City Marathon sono davvero pochi. L'emozione sale di giorno in giorno nonostante, per me, andare ad accompagnare il gruppo alla Maratona di N.Y. non sia certo la prima volta. Perché? N.Y. è N.Y, non è solo una gara è una festa, è un avvenimento per noi, ma anche per la città, per chi ci abita. L'atmosfera che si vive durante i giorni della maratona è fantastica. Ricorderò sempre la particolare sensazione che provai, la prima volta che ci andai. Era il 1990. L'aereo si avvicinò alla pista di atterraggio e cominciai a vedere lo Skyline con i grattaceli fra i quali emergeva l'Empire State Building. Sono convinto che anche voi proverete questa bellissima emozione. I giorni prima della maratona passano in fretta: le nostre corsette a Central Park, le foto del mitico Bengio, i giri per la città, la cena a base di pasta presso Eataly. Altro momento indimenticabile è la passeggiata per andare all'expo a ritirare i pettorali. In un batter d'occhio arriverete così alla mattina della gara. A N.Y. non si viene per fare il personal best, ma per viverla da dentro. Infatti, è definita "La città che non dorme mai". Vivrete un'emozione unica!

Nel 2025 ho realizzato un sogno: visitare l'Australia. Ci pensavo da molti anni, un mio amico aveva scelto di andare a vivere là e la sua esperienza mi stimolava ad andare a visitare questi luoghi così lontani. Essendo un runner quale miglior occasione di approfittare della maratona di Sydney per andare in Australia: dall'altra parte del mondo. Decisi quindi di unirmi al gruppo Born2Run per andare a vivere quest'avventura oltre che per correre la maratona. Sidney è una bellissima città con molto verde con un bel mare. Una delle spiagge che mi ha colpito è la famosa Bondi Beach, oltre a quei due monumenti che sono il Sydney Harbor Bridge ed il Sydney Opera House in prossimità del quale avviene l'arrivo. Il centro città è grazioso ben organizzato, tranquillo. Basta muoversi un po' per trovarsi nel verde o vicino a bellissimi panorami marini. Il dislivello della Maratona è di 313 metri, ma molto ben distribuito su tutti i 42,195. La partenza è il leggera discesa, poi si entra in una larga autostrada, ma dopo poco si attraversa l'Harbor Bridge con vista su Sydney. Si corre nel centro della città dove ci sono tantissime persone ad incitare, nei parchi e lungo mare. Osservando il profilo altimetrico sembra molto dura, ma in realtà non l'ho trovata così impegnativa. Oltre alla cena pre-maratona organizzata da Born2Run mi è molto piaciuta la gita in barca che abbiamo fatto al tramonto. Davvero divertente e rilassante. A Sydney il giorno della maratona sta iniziando la primavera ma il clima l'ho trovato ottimo per correre. Davvero un bel viaggio organizzato nei minimi particolari da Born2Run. Con gli amici runner e compagni di viaggio ci siamo dati appuntamento alla maratona di Cape Town. Così è stato.

Alla fine di maggio ci siamo ritrovati puntuali in Sudafrica. A Cape Town non c'è differenza di fuso orario rispetto all'Italia e questo non è un vantaggio di poco conto. Il clima l'ho trovato piacevole nonostante a fine maggio laggiù sia pieno inverno. E così mi sono ritrovato nella vera Africa, nella città di Nelson Mandela dell'apartheid delle lotte razziali. Le corsette pre-gara le abbiamo fatte all'imbrunire, correndo fino al mare. La prima mattina abbiamo partecipato ad una divertente gita a piedi con una guida, la seconda mattina altra bellissima gita in bus sempre con guida Italiana. Il primo pomeriggio siamo andati a ritirare il pettorale ed abbiamo apprezzato l'entusiasmo e la felicità delle persone nel vederci arrivare. La sera prima della gara abbiamo partecipato ad una emozionante festa, con concerto, organizzata nei pressi dell'expo alla quale ha partecipato anche Eliud Kipchoge. Domenica post maratona il Celebration Drink B2R. Il lunedì è stato spettacolare. Prima il giro in bus fino al capo di Buona Speranza, abbiamo visto i famosi vigneti del Sud Africa. La sera la cena africana con tanto di musica. Cape Town è una bella città dove si evidenziano ancora le differenze razziali. La maratona 202-205 metri di dislivello. Si parte in prossimità dell'expo a sua volta situato in prossimità dello stadio, ci sono delle salite leggere, ma anche qualche strappetto. Dopo la salita del 31 km lunga circa 1 km ma leggera, che a me è piaciuta molto, c'è solo un altro piccolo strappetto al 34 km dopodiché su strada pianeggiante il tracciato si dirige verso il giro di boa che conduce poi all'arrivo. Sia Cape Town che Sydney richiedono una preparazione specifica soprattutto sotto l'aspetto muscolare. Anche a Cape Town il programma organizzato è stato entusiasmante, divertente che ha permesso di conoscere una parte della vera Africa. Con i soliti amici runner la sera dopo aver gustato la cena africana ed ascoltato la musica mentre a piedi rientravamo verso l'hotel ci siamo detti: ed ora cosa facciamo? La risposta è stata ovvia: andremo a Shanghai a dicembre 2027.

Buona maratona di N.Y. buone maratone e mezze, buon divertimento a tutti voi, "Nati per Correre."

Fulvio Massini

ASSICURAZIONI E COPERTURE SANITARIE per gli USA

In tutti i pacchetti di viaggio B2R/Melville Travel è inclusa:

Assicurazione di viaggio **AMITOUR** di *AMI ASSISTANCE*, Spese mediche e Bagaglio: medico-sanitaria (max € 50.000) - bagaglio (max € 1000) con estensione alle pandemie.

In fase di prenotazione Vi è stata proposta l'assicurazione facoltativa **AMITRAVEL** *di AMI ASSISTANCE:*
POLIZZA INTEGRATIVA al VIAGGIO per ASSISTENZA COMPLETA: SPESE MEDICHE – BAGAGLIO – ANNULLAMENTO
Massimale Spese mediche per USA/Canada: max. € 1.000.000

- A chi non ha stipulato AMITRAVEL e volesse estendere la propria copertura medico-Sanitaria

oppure

- A chi ha stipulato AMITRAVEL e desiderasse comunque estendere la propria copertura medico-sanitaria fino a € 5.000.000

Proponiamo: GLOBY ROSSO di ALLIANZ

Polizza per Spese Mediche di Emergenza
Garanzie incluse Spese mediche di emergenza fino a € 5.000.000.

Polizza assicurativa completa assistenza sanitaria e spese mediche. Tutte le prestazioni di assistenza sanitaria e spese mediche operanti anche in caso di malattie preesistenti, epidemie o malattie pandemiche diagnosticate e sconvolgimenti della natura.

COSTO POLIZZA USA:
Validità viaggi da 1–10 giorni: € 115 per persona
Validità viaggi da 11-16 giorni: € 184 per persona

Informativa completa QUI



The Godi Method®

PRE E POST MASSAGGIO MIOFASCIALE NY MARATHON 2026

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 percio' la fluidita' 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 rigidita' muscolare generale e localizzato pre e post maratona**
- **Rendere i muscoli piu reattivi**
- **Migliorare la performace riducendo gli infortuni**
- **Migliorare la postura**

Date: Dal 23 Ottobre al 10 Novembre

Luogo: NYC - a domicilio



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

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

claudiagodi.com

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.
É 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.viaggiaresicuri.it
Il mancato rispetto dei requisiti potrebbe comportare l'impossibilità di viaggiare con conseguenti danni e/o costi a carico del viaggiatore.
Melville Travel&Leisure srl/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.viaggiaresicuri.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 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*
- 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*
- 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 25kili) 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 tranquillamenti 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.

INFORMAZIONI 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.**

ARIVO 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 28 ottobre a mercoledì 4 novembre **+1 309 531-0416**

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 quadruple (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 (15 ottobre 2026) è di circa 1 EURO=1,12 USD.

FUSO ORARIO: Fino a sabato notte 31 ottobre 2026 la differenza di fuso sarà di **5 ore** rispetto all'Italia. La notte tra sabato 31 e domenica 1° 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% - 20% 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 - 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.**
L'8 ottobre 2026 avete ricevuto dal NYRR la mail con oggetto "Your Bib Pickup Information and Race-Day Details" che contiene il QR CODE di ritiro pettorale. Nel vs. account NYNYRR/Dashboard trovate la Registration Card.

Nella vs. area riservata **MY RUN** – dal sito www.born2run.it - trovate i documenti di viaggio che dovete stampare o visualizzare sul vs. smarthpone/tablet.

EXPO, ORARI, ED INFORMAZIONI PER L'AMMISSIONE

Javits Center: 655 West 34th Street

ORARI apertura:
Giovedì 29 ottobre dalle 10:00 alle 19:30
Venerdì 30 ottobre dalle 10:00 alle 19:30
Sabato 31 ottobre 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 2026 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 2026 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 31 ottobre 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 30 e sabato 31 ottobre dalle 09:00 alle 17:00
Dove: Central Park West tra la 73° e la 75° 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 NYCM26 – 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 consegnarveli presso il vostro Hotel entro venerdì sera.

THE MARATHON DAY
Domenica 1° novembre 2026

COME RAGGIUNGERE LA PARTENZA

Per la NYCM26, 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 / 6.00 – Onda di partenza 1 + 2 + 3
ore 6.45 / 7.15 – 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**
Sono previste 2 partenze con pullman B2R dal **MILLENNIUM Times Square**:
ore 05.30 - via Ponte di Verrazzano - **Onda di partenza 1 (tutti) + 2 (tutti) + 3 (solo Corral A-B-C)**
ore 07.00 - via New Jersey - **Onda di partenza 3 (solo Corral D-E-F) + 4 (tutti) + 5(tutti)**

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 agganciatq 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.*
- *L'uso di droni o altri dispositivi aerei senza pilota all'interno e nelle vicinanze di tutti gli eventi e le sedi della TCS New York City Marathon è severamente vietato e costituisce una violazione della legge della città di New York.*

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.)

TEMPO LIMITE

Per motivi di sicurezza e per consentire la riapertura delle strade e dei viali dei parchi secondo gli orari previsti, il percorso rimarrà aperto a tutti i partecipanti in grado di mantenere un ritmo di 16 minuti per miglio.
I partecipanti che non riusciranno a mantenere questo ritmo devono tenere presente che i punti di ristoro e gli altri servizi lungo il percorso potrebbero non essere più disponibili.
Orario ufficiale di chiusura: 22:00 (ET) – indipendentemente dall'orario di partenza

I partecipanti che taglieranno il traguardo dopo le 22:00 (ET) non saranno registrati come finisher ufficiali e non avranno un risultato ufficiale dell'evento. Riceveranno comunque la medaglia di finisher.

FINE GARA – USCITA DA CENTRAL PARK



I runner usciranno da Central Park dalla 74th, 75th, 76th o 69th 70th 71st Street e si muoveranno verso la zona della Family Reunion.

<u>Ritiro borse Bag Check: tra la 76th e la 74th</u>

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 69th e la 71st 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. famigliare 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.***

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

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*!