

Información importante para los corredores del ING New York City Marathon 2011

Horario oficial de inicio (sujeto a cambio)

División sillas de rueda	8:30 a.m.
Foot Locker 5-Borough Challenge	8:45 a.m.
Categoría bicicletas de mano y determinados atletas con discapacidades	8:55 a.m.
Mujeres profesionales	9:10 a.m.
1era ola incluida la categoría hombres profesionales	9:40 a.m.
2da ola	10:10 a.m.
3era ola	10:40 a.m.

Clima

Temperaturas promedio en ING New York City Marathon anteriores:

- Máxima promedio: 62°F/17°C
- Mínima promedio: 47°F/8°C
- Promedio general: 55°F/13°C

ING New York City Marathon Health and Fitness Expo (expo de la salud y la actividad física)

Jacob Javits Convention Center, Hall 3E
11th Avenue y 35th Street, Manhattan

Fecha	Horario	Última oportunidad para recoger el número
Jueves 3 de noviembre	10:00 a.m. 8:00 p.m.	7:00 p.m.
Viernes 4 de noviembre	10:00 a.m. 8:00 p.m.	7:00 p.m.
Sábado 5 de noviembre	9:00 a.m. 5:00 p.m.	5:00 p.m.

La expo está abierta al público en general y la entrada es gratuita. Invite a sus familiares y amigos a comprar en la tienda del maratón presentada por ASICS y visite los puestos de más de 100 proveedores y expositores de todo el mundo para adquirir recuerdos, muestras de productos, formularios de inscripción a la carrera, consejos médicos y para la salud, realizar actividades y más.

Los participantes deberán presentar una identificación con foto. Se revisarán los bolsos y abrigos. No hay lugar disponible para guardar el equipaje y NYRR no se hará responsable por la pérdida o el robo de artículos personales.

Recoger el número

- Los participantes del maratón deberán visitar la expo para recoger el material de inscripción.
- La tarjeta de inscripción le será enviada por correo electrónico. Usted deberá imprimir una copia y llevarla a la expo. No se aceptarán versiones de la tarjeta de inscripción en smartphones.
- Usted deberá recoger el material de la carrera en la expo personalmente y con una identificación con foto aceptable (ver debajo). Nosotros no enviamos materiales por correo electrónico; tampoco los distribuimos en las oficinas de New York Road Runners, ni los entregamos el día de la carrera.
- Los residentes de Estados Unidos y Puerto Rico deben presentar una identificación con foto emitida por el gobierno federal o estatal, como por ejemplo, la licencia de conducir o el pasaporte. Los residentes de otros países, incluido Canadá, deben presentar un pasaporte válido. No se aceptarán credenciales de identificación nacionales.
- Usted recogerá el número de la carrera/B-Tag, la etiqueta de equipaje, las instrucciones y el bolso oficial transparente UPS para el día de la carrera. **El día de la carrera, este bolso le servirá como su bolso oficial. No se le permitirá ingresar a Fort Wadsworth con ningún otro bolso.**
- La mesa de ayuda en el área de registraci3n tomará las cancelaciones y podrá actualizar su informaci3n personal y resolver cualquier otro tema.
- **Complete la informaci3n m3dica en el dorso del n3mero de la carrera/B-Tag.**

Ceremonia de apertura del marat3n

Desfile de las Naciones y el Presentaci3n Inaugural del Sal3n de la Fama

Viernes 4 de noviembre, 6:00 – 8:00 p.m.

(Las puertas abren a las 5:00 p.m.; asientos en tribunas disponibles por orden de llegada; el p3blico excedente podr3 pararse a lo largo del recorrido del desfile.)

Este incre3ble evento inaugurar3 el fin de semana del marat3n. Por la tarde se presentar3n los corredores de todo el mundo en un desfile cultural a lo largo de la l3nea de llegada del marat3n. Despu3s del desfile tendr3 lugar la presentaci3n inaugural del sal3n de la fama y Poland Springs presentar3 los fuegos artificiales del marat3n y habr3 un baile.

D3nde: Parque Central, ingrese por Central Park West y 67th Street

Qui3n: Las delegaciones de los pa3ses de todo el mundo, alentados por los maratonistas, los amigos y familiares y los fan3ticos de ING New York City Marathon.

Los festejos son gratuitos y abiertos al p3blico en general. Planee asistir al evento y sea parte de la diversi3n y la celebraci3n.

Marathon Eve Dinner (cena de las v3speras del marat3n)

S3bado 5 de noviembre, 4:00 - 8:00 p.m.

Pabell3n del marat3n, Central Park West y 67th Street

Las entradas est3n incluidas en el paquete de inscripci3n de los corredores inscriptos a trav3s de un socio de viaje internacional (ITP). Habr3 una cantidad limitada de entradas adicionales a la venta para familiares y amigos (US\$40) en la ING New York City Marathon Health and Fitness Expo. Estas entradas podr3n usarse para sentarse.

Transporte a la largada

*El puente Verrazano-Narrows hacia Staten Island cerrará puntualmente a las 7:00 a.m.
Está estrictamente prohibido caminar por el puente.*

El transporte oficial a la largada es gratuito para todos los participantes del maratón. Usted deberá seleccionar el lugar y la hora de salida del transporte oficial que desea para poder recibir la asignación. Si no lo elige antes de 31 de julio, su perfil de participante mostrará la leyenda "no necesita transporte". Si no ha elegido un transporte hacia la llegada y elige hacerlo en la expo, haremos lo posible por acomodarlo, no obstante, la selección se hará por orden de llegada. Si su preferencia no se encuentra disponible, se le dará una opción alternativa. **Todos los corredores serán acomodados.**

(Nota: a los corredores inscriptos a través de ITP (socios de viajes internacionales), les asignará el transporte el ITP. A los atletas con discapacidades les será asignado el transporte al registrarse en la expo).

El transporte oficial que le ha sido asignado aparecerá en la esquina inferior izquierda de su número de la carrera.

Opciones de transporte oficial

Ubicación de salida del

Ferry de Staten Island: Terminal Whitehall, Manhattan

El ferry de Staten Island brinda la opción de transporte oficial más escénica y simple para miles de corredores. Se puede acceder a la terminal Whitehall mediante el transporte público desde Manhattan. El ferry transporta a los corredores a la terminal St. George de Staten Island, donde los autobuses los llevarán directamente a la largada.

Ubicación de salida de

ESTA UBICACIÓN ESTÁ COMPLETA

los autobuses de Midtown Manhattan: Biblioteca Pública de Nueva York, Fifth Ave. y 42nd Street.

Los autobuses oficiales transportan a los corredores directamente desde Midtown Manhattan a la largada.

Ubicación de salida de

los autobuses de Nueva Jersey: Meadowlands Arena.

Hora de salida: 5:00–6:00 a.m.

Tenga en cuenta que:

- No está permitido el ingreso de vehículos particulares, incluidos los autobuses contratados, a la zona de la carrera y no se garantiza la puntualidad de la llegada.
- El puente Verrazano-Narrows hacia Staten Island se cerrará al tránsito puntualmente a las 7:00 a.m.
- A los vehículos particulares sólo se les permitirá ingresar para dejar a los participantes. No hay estacionamientos públicos cerca de la largada.
- La caminata desde el área de descenso de los participantes hasta la base es de media milla.

- Los vehículos particulares serán dirigidos a Lily Pond Avenue (afuera de Fort Wadsworth) y no se podrá manejar hasta la base ni descargar pasajeros en el área de descanso del puente.
- Si llega en un vehículo particular, deberá mostrar el número de la carrera y el chip para que se le permita caminar hacia Fort Wadsworth. Sus objetos personales deberán estar visibles dentro del bolso transparente. No se permitirá el ingreso de ningún otro bolso.

Zonas de largada

- Sólo los participantes inscriptos oficialmente y los guías podrán ingresar a Fort Wadsworth y al área de largada. Para entrar, deberá tener el número de la carrera o de guía a la vista.
- El color de fondo del número de la carrera indica la zona de largada. Vea la muestra del número de la carrera en la página 27 y el mapa de las zonas de largada en el folleto de mapas. La base para los participantes con discapacidades y sus guías, incluidos los participantes en sillas de rueda y bicicletas de mano, está en New York Avenue, adyacente a la zona de largada verde.
- Las zonas de largada están al aire libre y pueden ser húmedas y frías. Se recomienda el uso de ropa de abrigo. Es posible que permanezca en la zona de largada por varias horas.
- Habrá más de 1.700 baños en las zonas de largada y en los corrales antes del puente. NYRR se reserva el derecho de descalificar a cualquier persona que orine en cualquier lugar fuera de los baños provistos.
- **No está permitido fumar en las zonas de largada.**
- En cada zona de largada habrá un equipo médico completo. Si no se siente bien, avísele al personal médico. Si no está capacitado para correr, le ofreceremos un autobús que lo transportará al área de llegada después de que la tercera ola haya liberado la línea de largada.
- Se encontrará a su disposición un desayuno gratuito que incluirá té, agua mineral 100% natural Poland Spring®, Gatorade® G Series Pro Prime y Gatorade® G Series Pro Endurance Formula, bagels, PowerBars y café Dunkin' Donuts.

Equipaje

Fort Wadsworth es propiedad del gobierno federal, por lo tanto todos los visitantes estarán sujetos a la revisión de sus pertenencias por el personal de seguridad contratado por NYRR y por el Servicio de parques Nacionales, el NYPD, la Guardia Costera de EE. UU. y el personal de reserva de la Armada de EE. UU. Consulte la página principal para conocer las restricciones de equipaje del día de la carrera. UPS llevará su equipaje y lo transportará a la zona de reclamo de equipaje luego de finalizar la carrera.

• Usted deberá usar el bolso oficial transparente de UPS para llevar cualquier pertenencia. Los bolsos personales dentro de este bolso serán confiscados. Adhiera la etiqueta de equipaje a la bolsa transparente.

- Para verificar su bolso, llévelo al camión de equipaje UPS que le ha sido asignado. El número de camión es el mismo que el número de la carrera. Deje su bolso al menos 60 minutos antes de la hora de inicio de la carrera.
- Los atletas con discapacidades (y sus guías), deberán colocar los bolsos y las sillas de repuesto en el camión en la base para atletas con discapacidades.
- NYRR, ING New York City Marathon, la ciudad de Nueva York, UPS y todos los patrocinadores no se hacen responsables por el daño o la pérdida de los bolsos.

Corrales de largada

- **Los corredores a quienes les sean asignados distintos corrales pero deseen largar juntos pueden hacerlo. Para ello deberán respetar el corral y la ola del número más alto.**
- Los oficiales de la carrera harán anuncios en varios idiomas cuando sea el momento en el que los corredores deban formarse en los corrales correspondientes. Siga las instrucciones de los oficiales y las señales y videos para ingresar a su corral.
- Si corre con un ING Runner's Nation Pace Team Powered by Timex, busque al líder del equipo en el corral. Los líderes usarán camisetas "ING Runner's Nation Pace Team Powered by Timex", llevarán carteles con códigos de color a la largada y globos impresos con el horario objetivo de llegada.
- Le recomendamos que se ponga alguna capa adicional para mantenerse abrigado después de registrar su bolso. Podrá descartar estos artículos en los cestos marcados antes de desplazarse hacia el corral.

Líneas de largada

- Habrá tres olas de largada. Los corredores son asignados a las largadas y los corrales de acuerdo al horario de llegada proyectado (o ritmo por milla) provisto en el formulario de inscripción del maratón. *Los horarios de largada de las olas no pueden modificarse.*
- El color de su línea de largada es el mismo que el de su zona de largada y está indicado en la tarjeta de inscripción y el número de la carrera.
- Su tiempo de llegada será el tiempo neto a partir del momento en el que cruce la línea de largada. El último corredor de cada ola debería liberar la largada en aproximadamente 10 minutos.

Marcadores de millas/kilómetros y relojes

- Habrá carteles indicadores de millas y relojes ubicados en cada milla. Antes de la milla 8, los relojes marcados con carteles con códigos de color se corresponderán con su color de largada. Después de la milla 8, todos los marcadores de milla serán de color naranja. Los relojes de curso serán programados de acuerdo con la ola 1.
- Cada 5 kilómetros habrá carteles de kilometraje y relojes amarillos.
- Habrá alfombras de cronometraje en la largada, cada 5 km (3,1 millas) hasta el km 40, 13,1 millas, en cada milla a partir de la milla 8 y en la llegada.
- Habrá puntos de control por video y voluntarios que verificarán los números de la carrera a lo largo del recorrido. Asegúrese de que su número de la carrera esté colocado en el frente de su camiseta y sea claramente visible. Si no aparece en los puntos de control por video, podría ser descalificado.

Líquidos y alimentos

- Habrá agua mineral 100% natural Poland Spring® disponible en la largada y en los puestos oficiales de líquido en cada milla a partir de la milla 3.
- También habrá Gatorade® G Series Pro Endurance Formula™ disponible en los puestos oficiales de fluidos en cada milla a partir de la milla 3, salvo en la milla 17.
- Los fluidos se entregarán en vasos reciclables. Habrá mesas a ambos lados de la pista. Para evitar los cuellos de botella en la primera mesa, tome un vaso de la mesa siguiente. Continúe moviéndose después de retirar su vaso.

- La zona de hidratación Poland Spring®, que ofrece estaciones de agua, esponjas y música, estará ubicada en la milla 7 sobre First Avenue.
- En la zona de energía PowerBar Gel en la milla 18, encontrará gel PowerBar de varios sabores que lo ayudará a superar "la pared" y energizarse hasta la meta.
- En las estaciones de fluidos habrá frutas en las millas 20 a 23.
- Por su seguridad, tome fluidos y alimentos sólo en las estaciones oficiales.

Baños

Habrá baños portátiles (también con acceso para sillas de rueda) en cada milla a partir de la milla 3.

Asistencia médica

- Habrá estaciones de asistencia médica en el recorrido aproximadamente en cada milla a partir de la milla 3 y en la meta. Para pedir ayuda durante y después de la carrera, busque las estaciones médicas adyacentes a cada estación de líquidos y los voluntarios de medicina del deporte que llevan camisetas rojas.
- En todas las estaciones de ayuda habrá médicos voluntarios y suministros. Si sufre un accidente o siente molestias, pare en la estación de ayuda más cercana. La mayoría de los corredores que busca atención médica es capaz de terminar la carrera de una manera segura.
- El equipo médico de NYRR estará equipado con desfibriladores externos automáticos (AEDs) Philips en ambulancias a lo largo del recorrido y en las carpas de asistencia médica ubicadas después de la meta que ofrecen profesionales médicos entrenados con las herramientas necesarias en casos de emergencia con riesgo de vida.

Abandonar

- Si debe abandonar busque un operador de radio voluntario que lleve un gorro naranja o diríjase a una estación de asistencia médica, donde también habrá operadores de radio. Los operadores de radio le pedirán su nombre y le brindarán la información a los kioscos de información en la zona de meta y a la línea directa de información del corredor (800) 496-6193. Hágales saber de antemano a sus familiares y amigos que deben verificar en los kioscos de información o llamar a la línea directa si no están seguros sobre su paradero. Asegúrese de que sus familiares sepan su número de la carrera.
- Si no ha completado el recorrido, no atravesese la línea de meta o será descalificado y eliminado de los próximos maratones ING New York. Ingrese al Parque Central por West 72nd Street para reclamar su equipaje. El equipaje también estará disponible en la mañana del lunes a partir de las 8:00 a.m.

Recoger el equipaje

- Los camiones de equipaje de UPS estarán formados en el área de llegada de acuerdo a su número de la carrera. El número de camión es el mismo que el número de la carrera. La entrega del equipaje para los atletas con discapacidades, incluidos los participantes con sillas de rueda y bicicletas de mano, se realizará en la zona de reunión AWD en West 72nd Street.
- Todo el equipaje que no fuera reclamado hasta las 5:00 p.m. será enviado a la transversal de 72nd Street, y estará disponible hasta las 7:00 p.m. del domingo 6 de noviembre, o entre las 8:00 a.m. y las 2:00 p.m. del lunes 7 de noviembre. Todo el equipaje no reclamado en la meta luego de las 2:00 p.m. del lunes será entregado en donación de caridad.

Encontrarse con los familiares y amigos

Le recomendamos enormemente que se encuentre con sus familiares y amigos después de la carrera en un lugar previamente acordado lejos del Parque Central, como por ejemplo, un restaurante, un hotel u otro lugar público fácilmente identificable. Los familiares y amigos podrán llamar a la línea directa de información del corredor al (800) 496-6193 para poder encontrar a su corredor; para ello deberán saber el número de la carrera del participante. La aplicación móvil para espectadores de NYRR ING New York City Marathon tiene una opción de GPS para los corredores; esto les permitirá a sus fanáticos seguir su progreso durante la carrera y a través de la zona posterior a la meta.

Certificado de llegada

Los certificados de llegada les serán enviados por correo a los participantes estadounidenses que hayan alcanzado la meta a fines de diciembre y a los participantes internacionales, con la distribución de los resultados oficiales de *New York Runner* en enero.