INFO POINT

RITROVO PALATERNI (P) viale dello stadio
PARTENZA TERNI CORSO DEL POPOLO

-RITIRO PETTORALE PALATERNI VIALE DELLO STADIO
SAB 14 FEBB. DALLE 9.00 ALLE 19.00
DOM 15 FEBB. DALLE 7.30 ALLE 9.00

-DOTARSI DI SACCA INDUMENTI, O ZAINETTO, MISURE MAX 50X40,
IL NUMERO ADESIVO FORNITOVI CON IL PETTORALE SARA' ATTACCATO ALLA CONSEGNA SACCA, PIAZZA DELLA REPUBBLICA.
SPOGLIATOI, WC, PIAZZA RIDOLFI.

-LA PARTENZA MARATONA E MEZZA AVVERRA' ALLE ORE 9,30 IN PUNTO.
FAMILY E DOG RUN ALLE ORE 9,40.

-INGRESSO NELLE GRIGLIE ALLE ORE 9,00

-SONO PREVISTE TRE GRIGLIE ROSSA, GIALLA E BLU

-PRIMA GRIGLIA ROSSA TEMPI MIGLIORI
-SECONDA GRIGLIA GIALLA TEMPI INTERMEDI
-TERZA GRIGLIA BLU TEMPI MINORI

SERVIZIO PACEMAKER NELLA MARATONA E NELLA MEZZA.
TEMPI MARATONA: 3.15 -3.30-3.45-4.00-4.15-4.30-5.00
TEMPI MEZZA MARATONA: 1.37-1.45-1.52-2.00-2.07-2.15

ALL'APPROSSIMARSI DELLA PARTENZA SARANNO SPARATI DEI COLPI DI PISTOLA 5 MINUTI PRIMA 3 MINUTI PRIMA 1 MINUTO PRIMA

RISTORI

SONO PREVISTI RISTORI PER CELIACI

I RISTORI AI
-KM 5 SONO COMPOSTI DA ACQUA

-KM 10 SONO COMPOSTI DA ACQUA - SALI -THE CALDO

-KM 15 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI

-KM 20 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI - FRUTTA

-KM 25 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI

-KM 30 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI

-KM 35 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI

KM 40 SONO COMPOSTI ACQUA - SALI -THE CALDO- BUSTINE DI ZUCCHERO - BISCOTTI SECCHI - MERENDINE PER CELIACI

LA CONSEGNA DI EVENTUALI RISTORI PERSONALI DOVRA' ESSERE EFFETTUATA FINO ALLE ORE 8:00, PRESSO L'INFO POINT, TALI RISTORI DEVONO CONTENERE L'INDICAZIONE DEL N. DI PETTORALE DEL CONCORRENTE E IL KM IN CUI VERRA' RITIRATO

SEGNALAZIONE DEI RISTORI A 200 m
MASSIMA ATTENZIONE ALL'ASPETTO IGIENICO

BAGNI E SPOGLIATOI

PARTENZA

GLI SPOGLIATOI ADIACENTI ALL'INIZIO GRIGLIE, ZONA WC, SPOGLIATOI

ARRIVO

GLI SPOGLIATOI ADIACENTI PALAZZO SPADA ZONA WC

BAGNI ALLA PARTENZA/ARRIVO

AL KM 18 BAGNO CHIMICO ARRONE
AL KM 24 BAGNO CHIMICO FERENTILLO
AL KM 29 BAGNO CHIMICO ARRONE
AL KM 35 BAGNO CHIMICO PRIMA E DOPO LA CASCATA

I BAGNI SARANNO SEGNALATI DA APPOSITE INDICAZIONI IN LOCO

SERVIZIO SANITARIO

SONO PRESENTI SUL PERCORSO N. 5 PRESIDI MEDICI
-ALLA PARTENZA
-AL KM 10
-AL KM 25

-AL KM 35
-ALL'ARRIVO

E' PREVISTO UN SERVIZIO SCOPA PER GLI ATLETI RITIRATI

NUMERO TELEFONICO DI EMERGENZA (SCRITTO SU OGNI PETTORALE)

347 6477597

TIMING PREMIAZIONI

LE PREMIAZIONI AVRANNO INIZIO ALLE ORE 11:00
Mezza maratona 11.10 Coppie 11.20 - -Maratona 13.00 Coppie Maratona 13.30
Master di categoria maratona

SONO PREVISTI PUNTI DI CONTROLLO LUNGO IL PERCORSO

TEMPO MAX 6 ORE PER LA MARATONA E LA MEZZAMARATONA

RETTILINEO FINALE SEGNALATO CON mt. 200 - 150 - 100 - 75 - 50 - 25
LA RICONSEGNA DELLE SACCHE AVVERRA' IN ZONA ARRIVO
RISULTATI SU WWW.ICRON.IT

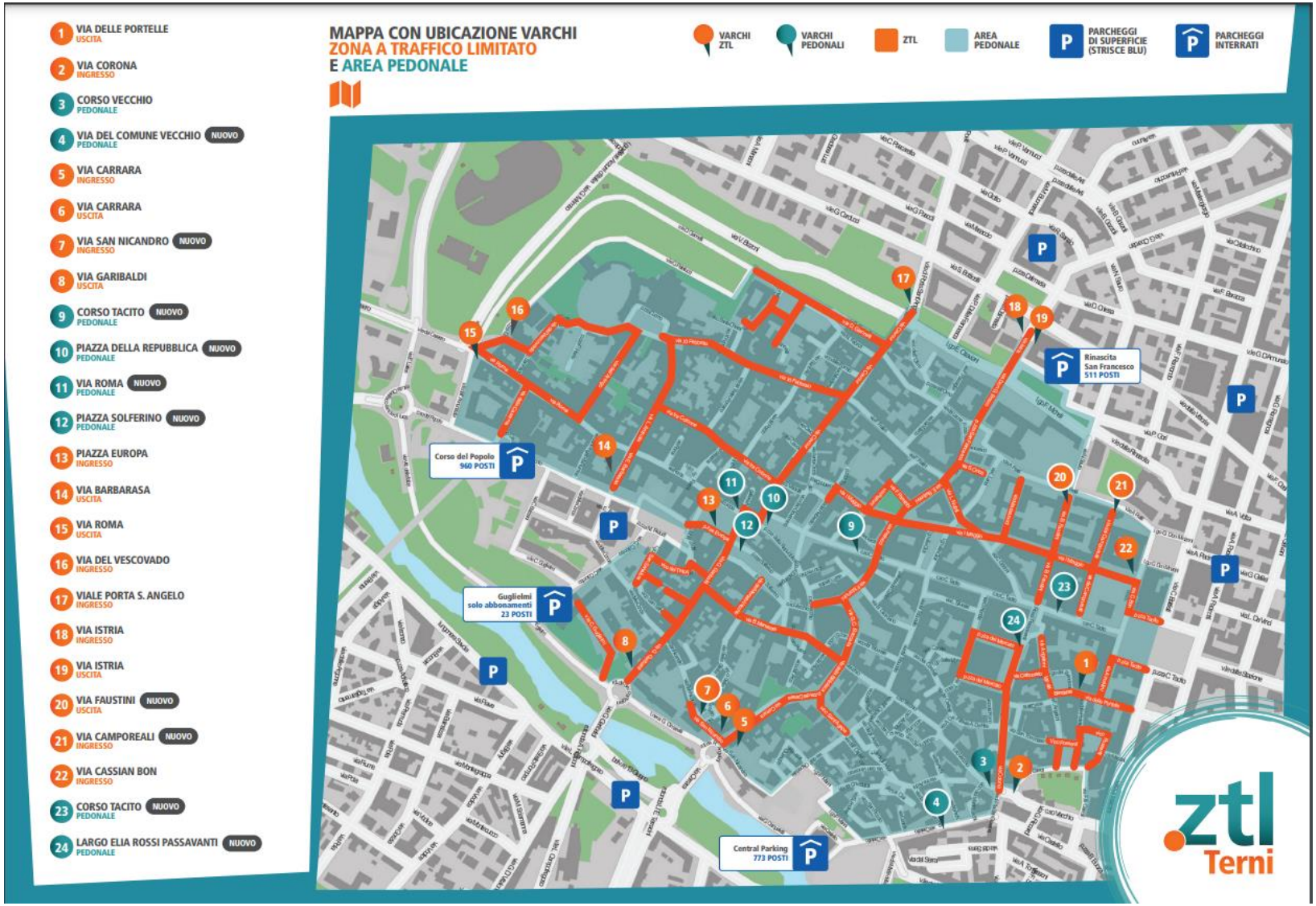
PER MANGIARE

La Città Vecchia
Osteria

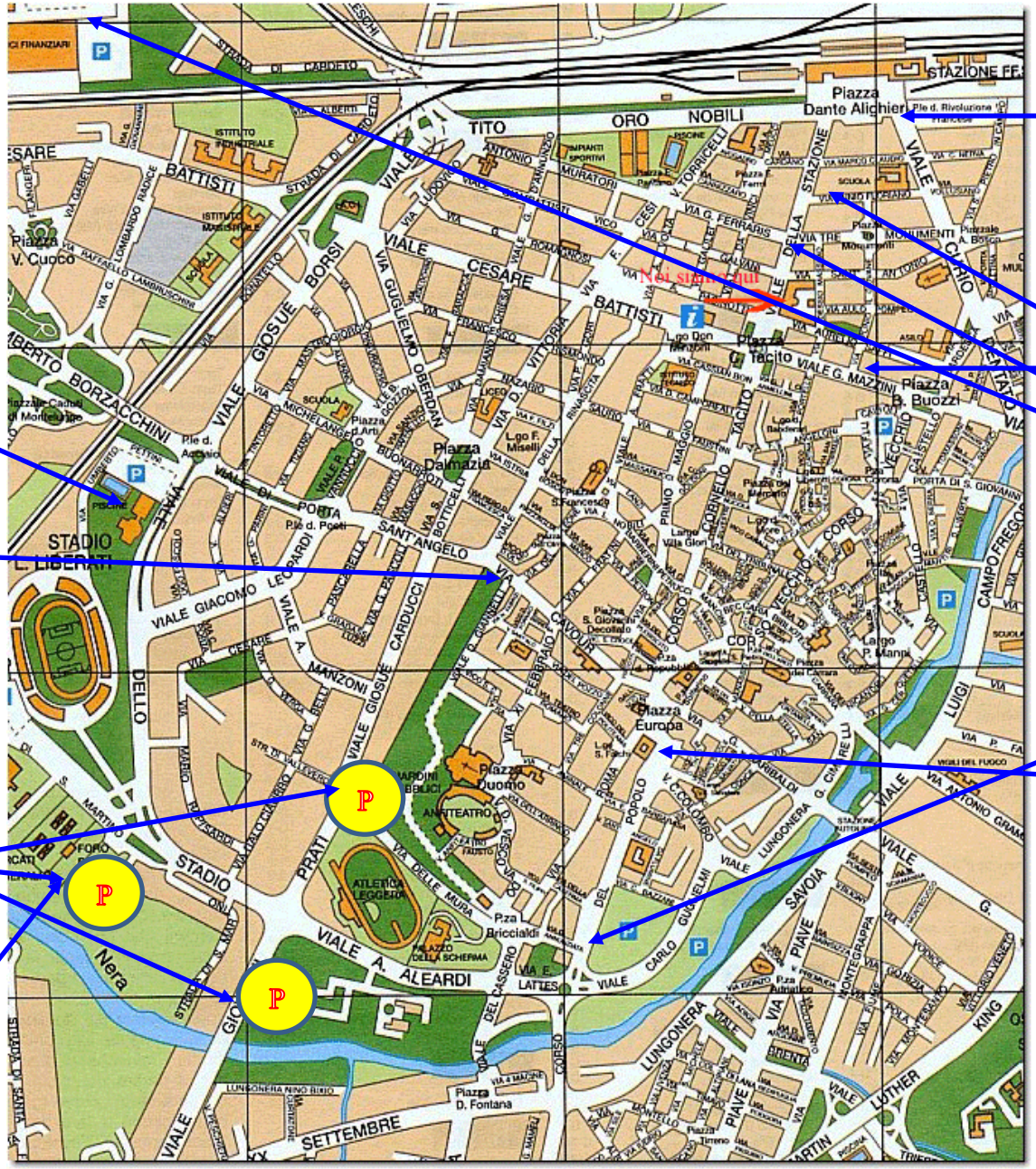
Prenota presso Ristorante La Citta' Vecchia
Viale D. Giannelli, 81/83 - tel. 366.2456439
menu' e prezzo convenzionato – prenotare.

- PANIFICIO RAMOZZI & FRIENDS -
Largo Frankl 23, 3289152290 – pasti veloci , pasticceria, aperitivo.
Vicino arco della partenza. Solo sabato.

ATTENZIONE ALLA ZONA ZTL NON è POSSIBILE ACCEDERE SENZA AUTORIZZAZIONE, PER CHI TRANSITA IN VALNERINA VELOCITA' 50KMH, PRESENTI 6 AUTOVELOX



500 METRI



STAZIONE TRENI

Hotel
Michelangelo
Valentino
De Paris
Garden

DOCCE PISCINE DELLO STADIO

RISTORANTE
LA CITTA' VECCHIA
Via giannelli

PARCHEGGIO
VIA PRATI
LIBERO E AL
VILLAGE

EXPO' MARATHON
PALATERNI
PACCHI GARA
Viale dello stadio

START

SACCHE
SPOGLIATOI
BAGNI

500 METRI