

PRIMA DELLA PARTENZA

COME RAGGIUNGERE LA PARTENZA

Il ritrovo dei partecipanti è alle ore 08:00, di fronte al Palalottomatica.

Se si arriva in auto o in pullman:

 dal Grande Raccordo Anulare: uscita
 26 - Pontina in direzione di Roma, dopo un grande semaforo si vede di fronte la costruzione del Palalottomatica.

Per chi proviene dal GRA, si consiglia di usufruire del parcheggio dello Spazio Atlantico (parcheggio Oviesse) che è molto ampio, e si trova a soli 300 m dalla partenza, all'inizio di Viale dell'Oceano Atlantico (civico 271 D), angolo via C.Colombo. Altrimenti si consiglia di parcheggiare sulla destra del Palalottomatica, su Viale dell'Umanesimo (la strada che porta all'Ospedale Sant'Eugenio) o sulle numerose vie limitrofe.

• da Roma Centro: ricordiamo che per permettere la sistemazione delle numerose strutture di partenza è stata stabilita, dagli organi competenti, la chiusura della via Cristoforo Colombo da Largo Pella (altezza Viale America) a Piazzale 25 Marzo 1957 (altezza Viale Oceano Pacifico) dalle ore 06:00.

Se si arriva in Treno:

• dalla Stazione Termini prendere la Metro Linea B direzione Laurentina per 10 fermate. Scendere alla fermata Eur Fermi. A questo punto proseguire a piedi verso il Palalottomatica, attraversando il ponte sul Laghetto dell'Eur per circa 800 metri.

Vi sconsigliamo la fermata Eur Palasport, poiché la strada che porta alla partenza sarà chiusa anche ai pedoni dalle ore 7:00.

• La stessa fermata della Metropolitana Linea B (Eur Fermi) va bene per tutti coloro i quali volessero raggiungere la partenza con i mezzi pubblici.

CONSIGLI AGLI ACCOMPAGNATORI PER RAGGIUNGERE L'ARRIVO

In auto o pullman:

La Via Cristoforo Colombo (la strada che porta ad Ostia) sarà chiusa dalle ore 08:30 sarà quindi impossibile raggiungere Ostia in macchina dopo la partenza, attraversando la Via Cristoforo Colombo, ma solo attraverso la Via Ostiense.

Nel caso in cui vogliate arrivare ad Ostia in macchina, consigliamo di partire prima delle ore 08:00 in modo da trovare la Via Cristoforo Colombo ancora aperta, tenersi sempre sulla laterale, al bivio di Acilia tenersi sulla laterale fino al bivio con via del Lido di Castel Porziano. Girare a sinistra e percorrere Via del Lido di Castel

Porziano fino al Lungomare. Girare a destra ed avvicinarsi alla zona dell'arrivo.

Con i mezzi pubblici:

Dalla zona partenza si può raggiungere la zona arrivo con i mezzi pubblici: percorrere circa 800 metri a piedi , attraversando il ponte sul Laghetto, verso la fermata della Metro Eur Fermi. Prendere la Metro B (in direzione Termini - Rebibbia) per due fermate e scendere alla Fermata Magliana. Da qui prendere la linea "Lido" e scendere all'ultima fermata. Purtroppo la fermata "Cristoforo Colombo" è chiusa per lavori, quindi dovrete proseguire a piedi dal capolinea.

CONSIGLI PER LASCIARE L'AUTO IL GIORNO PRIMA DELLA GARA:

Di fronte alla Stazione Cristoforo Colombo della Linea Roma-Lido (a 400 mt dall'arrivo) ci sono ampi spazi per parcheggiare le auto.

Consigliamo eventualmente di lasciarle

il giorno precedente, rispettando i divieti di sosta imposti per permetterci di allestire la zona, per poi ritrovarle all'arrivo. È tassativamente proibito lasciare le auto sul Lungomare in particolare da Via dei Pescatori (Canale dei Pescatori), allo Stabilimento balneare Venezia. Le stesse saranno infatti rimosse.

ALTIMETRIA Romaostia 2011 ROMA OSTIA PARTENZA PA



PARTENZA

SERVIZI NELLA ZONA DI PARTENZA

Nella zona di partenza sarà possibile trovare i servizi igienici (bagni chimici) ma non gli spogliatoi. Non è previsto il servizio di consegna pettorali la mattina della gara.

CONSEGNA BORSE UFFICIALI

Contestualmente al pettorale vi verrà consegnata una borsa con stampato il vostro numero di pettorale, la borsa può essere di colori diversi. È obbligatorio utilizzare questa borsa per depositare i propri indumenti. Le borse vanno consegnate entro le ore 08:40.

Vi consigliamo di depositare la vostra borsa con anticipo, per evitare le consuete resse finali. I camion della consegna borse si trovano allineati presso la Via Cristoforo Colombo, nel tratto compreso tra la scultura di Pomodoro e via dell'Oceano Pacifico e partiranno tassativamente alle ore 08:45. Prima di mettervi in coda di fronte ad un camion, controllate sul vostro pettorale il numero del camion.



GRIGLIE DI PARTENZA

Alla partenza sarete suddivisi in sei griglie, a seconda del numero del vostro pettorale. Ad ogni griglia corrisponde un numero di pettorale diverso, ed un colore diverso:

Prima onda ore 9:10 circa

Prima griglia - Elite Runners (Colore Nero)

Pettorali 1-120 uomini e F1-F40 donne: sono stati assegnati di diritto agli atleti uomini classificati tra i primi 100 e alle donne classificate tra le prime 30 nella Romaostia 2010 oltre agli atleti/e scelti dal comitato organizzatore in base ai tempi dichiarati e accertati.

Seconda griglia - Top Runners (Colore Rosso)

Pettorali 121-1000 uomini e F41-F150 donne

• Terza griglia (Colore Azzurro)

Pettorali 1001-3000 uomini e F151-F300 donne

Seconda onda ore 9:20 circa

- Quarta griglia (Colore Verde)
 Pettorali 3001-4500 uomini
 e F301-F500 donne
- Quinta griglia (Colore Fucsia) Pettorali 4501-6000 uomini e F501-F900 donne

Terza onda ore 9:30 circa

• Sesta griglia (Colore Giallo)

Pettorali 6001-10.000 uomini e F901-F1500 donne

È dovere morale degli atleti non occupare griglie diverse da quelle corrispondenti al colore del proprio pettorale, il Comitato Organizzatore provvederà a controllare che ciò non accada.

PARTENZA A ONDE

Per impedire i famosi "muri" di atleti da superare lungo il percorso, per permettere una gestione dei rifornimenti (in particolare il primo) normale e per non intasare eccessivamente la finish line, è stato deciso di adottare le partenze "a onde". La prima "onda" partirà alle ore 09:10 circa e comprenderà le prime tre griglie. La seconda "onda" partirà alle ore 09:20circa ed interesserà la quarta e la quinta griglia.

La terza "onda" partirà alle ore 09:30 circa e interesserà la la sesta griglia. Dopo l'ultima onda partirà la gara non competitiva.

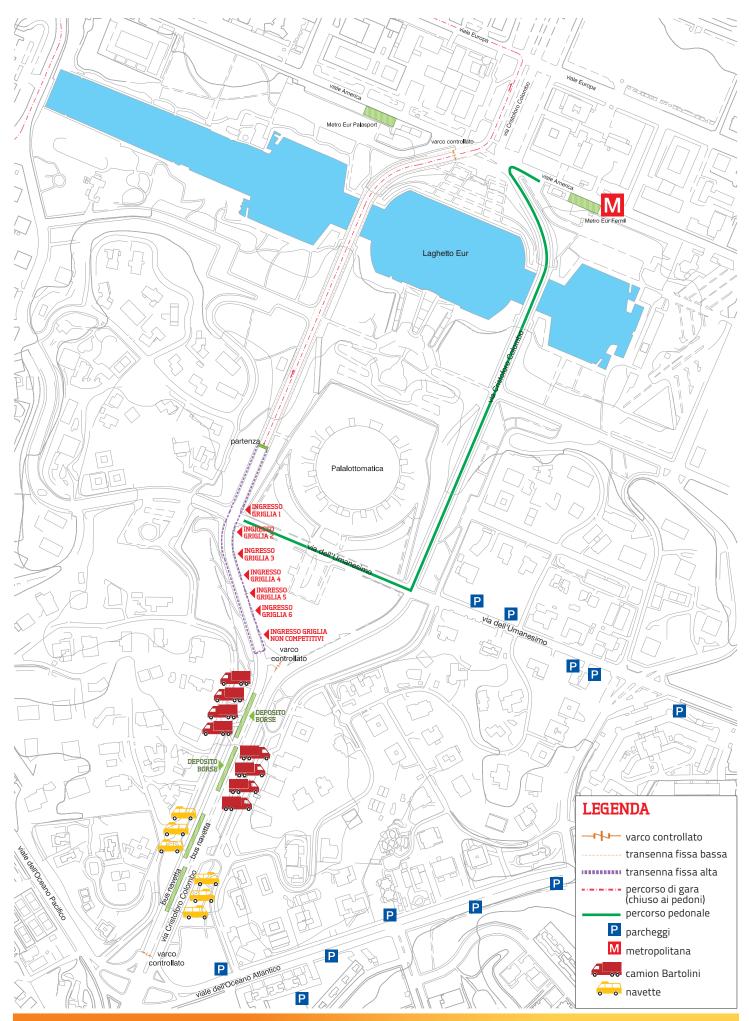
GARA NON COMPETITIVA

Quest'anno alla RomaOstia, ci sarà l'Edizione Zero della '**Comincia con 5**', una gara non competitiva di km 5 che partirà dopo l'ultima onda della mezza maratona, alle ore 9:30 circa.

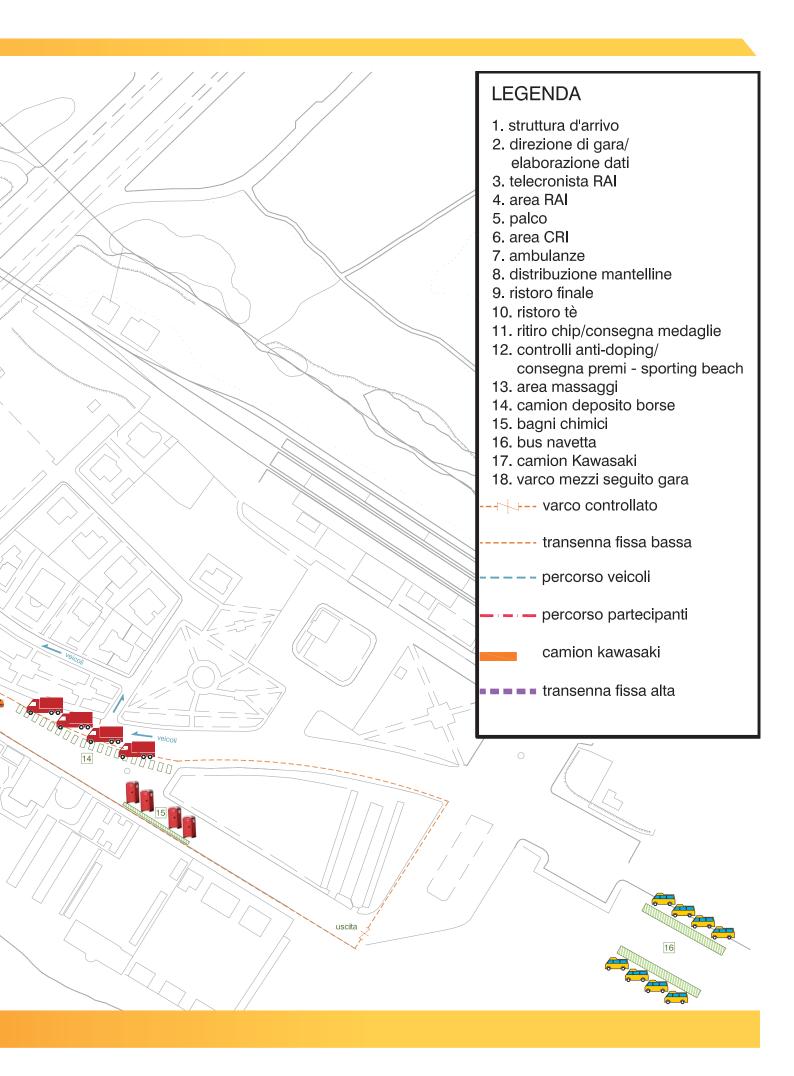
Il percorso ricalca la prima parte di quello competitiva, ma all'incrocio con la via Cristoforo Colombo, torna verso la partenza.













DURANTE LA GARA

PACEMAKER

L'organizzazione ha messo a disposizione dei concorrenti dei pacemaker (lepri), che correranno la Romaostia ad un ritmo costante, così da arrivare al traguardo con un tempo prestabilito.

Questi sono i tempi finali previsti per i pacemaker:

- 1h 24' (4'00 al km di media) parte dalla terza griglia
- 1h 30' (4'15 al km di media) parte dalla terza griglia
- 1h 35' (4'30 al km di media) parte dalla quarta griglia
- 1h 40′ (4′45 al km di media) parte dalla quarta griglia
- 1h 45′ (5′00 al km di media)
- parte dalla quinta griglia • 1h 50' (5'13 al km di media)
- parte dalla sesta griglia
- 1h 55' (5'27 al km di media) parte dalla sesta griglia
- 2h 00' (5'45 al km di media) parte dalla sesta griglia

Se volete seguire un Pacemaker, cercate lo stand Bancari Romani allestito presso l'Expo, in cui potrete incontrare "quelli da seguire", chiedere loro tutte le delucidazioni sul percorso.

Se non avete incontrato i Pacemaker all'Exposport, potrete ugualmente unirvi a loro la mattina della gara. Li riconoscerete per la divisa rossa su cui è scritto il tempo corrispondente ad ognuno, e per la bandierina con il tempo finale che li renderà visibili da lontano.

CRONOMETRAGGIO

L'elaborazione delle classifiche sarà curata dalla TDS - Timing Data Service, grazie al chip che ciascun atleta troverà già applicato al pettorale, e che ASSOLUTA-MENTE non dovrà rimuovere. Il chip, dopo l'arrivo, andrà riconsegnato al personale addetto, contestualmente al ritiro della medaglia di finisher. Il chip registra il Real Time (che misura il tempo dal momento in cui si passa sulla linea di partenza a quello in cui si passa sulla linea di arrivo). La sola fascia Élite (pettorali uomini da 1

a 120 e pettorali donne da F1 a F40) verrà classificata con il "Tempo Ufficiale", tutti gli altri verranno invece classificati in base al "Real Time". Il Real Time verrà anche preso in considerazione per l'assegnazione del capo tecnico Nike esclusivo e per le premiazioni di categoria.

RISTORI E SPUGNAGGI

Saranno previsti, lungo il percorso, tre rifornimenti al km 5,6 con acqua, al km 11,100 e al km 16,500 con acqua e arance ed uno spugnaggio, circa al Km 14.

Presso i ristori lungo il percorso, gli atleti ritirati potranno riconsegnare il chip e trovare un bagno chimico.

All'arrivo rifornimento finale con acqua, tè caldo, frutta e altro.

Si specifica che in caso di giornata particolarmente fredda o piovosa, a discrezione del Comitato Organizzatore, lo spugnaggio potrà non essere effettuato.

SERVIZIO MEDICO

Il servizio medico sarà curato dalla Croce Rossa Italiana, che metterà a disposizione 12 ambulanze, squadre di soccorritori ed infine un posto medico all'arrivo, completo di allestimenti attrezzati, con medici e relative strumentazioni sanitarie.

TEMPI LIMITE

Il tempo massimo di gara è stabilito in 3 ore.

Saranno istituiti due cancelli:

- Km 10: per chi non transiti entro 1 ora e 25 minuti;
- Km 15: per chi non transiti entro 2 ore. Tutti gli atleti che transiteranno dopo tali tempi saranno invitati dagli addetti a fermarsi.

ZONA ARRIVO

RICONSEGNA DEI CHIP

Il chip, dopo l'arrivo, andrà riconsegnato al personale addetto, contestualmente al ritiro della medaglia di finisher.

Gli atleti ritirati potranno riconsegnare il chip agli addetti dei ristori lungo il percorso.

Gli atleti che hanno ritirato il chip ma che non hanno partecipato alla gara, dovranno riconsegnare lo stesso o spedirlo all'organizzazione (G.S.Bancari Romani, via Marco Polo 104, 00154 Roma) entro e non oltre il 10 aprile 2011.

Chi non restituirà il chip entro tale data, dovrà pagare € 15,00 di risarcimento. Alle società vincitrici il costo dei chip

Alle società vincitrici il costo dei chip eventualmente smarriti, sarà decurtato dal premio in denaro previsto.

MEDAGLIA DI FINISHER

A tutti coloro che giungeranno al traguardo, entro il tempo limite, alla restituzione del chip verrà consegnata l'esclusiva medaglia di finisher della manifestazione.

MANTELLINE

All'arrivo saranno consegnate delle mantelline poncho realizzate in uno speciale materiale che permetterà di ripararvi dal freddo e dal vento.







DOPO LA GARA

RICONSEGNA DELLE BORSE PERSONALI

Troverete i camion del deposito Borse allineati dopo la zona ristoro, quindi dopo la zona delimitata dalle transenne alte, a circa 300 metri dall'arrivo. Posizionatevi di fronte al camion giusto. Controllate in basso sul vostro pettorale il numero del camion ed il colore della vostra borsa.

DOCCE E SERVIZI IGIENICI

Lo stabilimento Sporting Beach ha messo a disposizione dell'organizzazione ampi spazi, cabine e docce, per permettere, a chi ne volesse usufruire, di lavarsi e cambiarsi.

RITIRO CAPO TECNICO NIKE

Dalle ore 11:30 gli atleti dal 51° al 200° e le atlete dalla 21° alla 50° potranno ritirare l'esclusivo capo tecnico Nike premio presso lo stabilimento Sporting Beach, che si trova di fronte al deposito borse, seguendo la segnaletica.

Coloro che non ritireranno il capo premio dopo la gara, potranno trovarlo presso la sede del G.S.Bancari Romani da giovedì 5 marzo. Non è prevista la spedizione degli stessi per gli atleti provenienti da fuori Roma.

PREMI IN DENARO

I premi in denaro saranno consegnati dopo le ore 11:00 all'interno dello Stabilimento Sporting Beach.

Categoria Diversamente abili Tetraplegici e Paraplegici

Primi tre uomini e prime tre donne. Le premiazioni avverranno dopo l'arrivo.

Categoria Non Vedenti

Primi tre arrivati. Le premiazioni avverranno dopo l'arrivo.

Premi di Categoria

Sono esclusi dai premi di categoria gli uomini classificati dal 1° al 200° posto e le donne classificate dal 1° al 50° posto.

. Verranno premiate solo le categorie maschili e femminili a partire dagli MM55 e MW55, fino agli over 80. I primi 15 delle categorie che avranno all'arrivo almeno 100 classificati, i primi 10 delle stesse categorie che avranno da 51 a 99 classificati, i primi 5 delle categorie che avranno da 21 a 50 classificati e i primi 3 delle categorie che avranno 20 classificati o meno.

Per le classifiche di categoria verrà considerato il Real Time.

Queste premiazioni si svolgeranno in luogo e data che verranno comunicati e segnalati, in genere a circa 60 giorni dalla data della manifestazione, in concomitanza alle premiazioni di società, della "Business Run" e dei record per età

Premi Assoluti

UOMINI

1°	2.500,00 €
2°	1.500,00 €
2° 3° 4° 5° 6° 7°	1.000,00€
4 °	800,00€
5°	600,00€
6°	500,00€
7°	400,00 €
8° 9°	300,00€
9°	250,00€
<u>10°</u>	200,00 €
11°	190,00 €
12°	180,00€
13°	170,00 €
14°	160,00 €
15°	150,00 €
16°	140,00 €
17°	130,00 €
18°	120,00€
19°	110,00 €
20°	110,00 €
Da 21° a 30°	100,00 €
Da 31° a 40°	80,00 €
Da 41° a 50°	60,00 €
Da 51° A 200°	materiale tecnico Nike

DONNE

1°	2.500,00 €
2° 3°	1.000,00€
3°	700,00 €
4°	500,00€
5° 6°	300,00€
6°	200,00 €
7°	150,00 €
da 8° a 10°	100,00€
da 11° a 20°	80,00€
da 21° a 50°	materiale tecnico Nike

Atleti italiani (oltre al premio assoluto)

Uomini

1°	800,00€
2°	400,00 €
3°	200,00 €
4 °	150,00 €
5°	100,00 €

Tempo massimo 1h06'30"

Donne

1°	800,00 €
2 °	400,00 €
3°	200,00 €
4 °	150,00 €
5°	100.00 €

Tempo massimo lh16'00"

Premi di Società

Verranno premiate le prime 20 società e dalla 21^a tutte quelle con almeno 40 arrivati:

1°	1500,00 €
2°	1200,00 €
2° 3° 4°	1000,00 €
4°	800,00€
5°	500,00€
6° 7°	400,00 €
7°	300,00 €
8°	250,00 €
9°	200,00 €
10°	150,00 €
Da 11° a 15°	100,00€
Da 16° a 20°	80,00 €

Società con almeno 40 arrivati non comprese tra le prime 20 50,00 €

La società organizzatrice devolverà il premio ad Ente Onlus scelto dai propri atleti partecipanti, che sarà consegnato in occasione della premiazione ufficiale.

Record per Età

Verrà dato un riconoscimento a coloro che batteranno i record per età in carica.

CLASSIFICHE

I risultati ufficiosi saranno disponibili subito dopo l'arrivo sul sito www.romaostia.it. e su www.tds-live.it.

COME TORNARE ALLA ZONA DI PARTENZA

Per tornare alla zona di partenza, prendere il treno linea Roma-Lido alla fermata Castelfusano e scendere a Eur Magliana (tempo di percorrenza: 20 minuti circa). Da Eur Magliana con la Metropolitana (Linea B) scendere alla fermata Eur Fermi (2 fermate).





THE MOST POPULAR HALF MARATHON IN ITALY ROMA STA 37ª edizione IL BELLO DI ESSERCI... WWW.ROMAOSTIA.IT ROMAOSTIA S.r.l. - Viale Marco Polo, 104 - 00154 Roma - Tel. 06.57.28.80.29 - Fax 06.57.13.61.47

