mezza maratona | half marathon
Romaostia 2015
41ª edizione

Notizie utili

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 04:30.

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 con un mezzo privato, consigliamo di partire prima delle ore 08:00 in modo da trovare la Via Cristoforo Colombo ancora aperta, giunti al Bivio di Acilia, immettersi nella corsia 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.

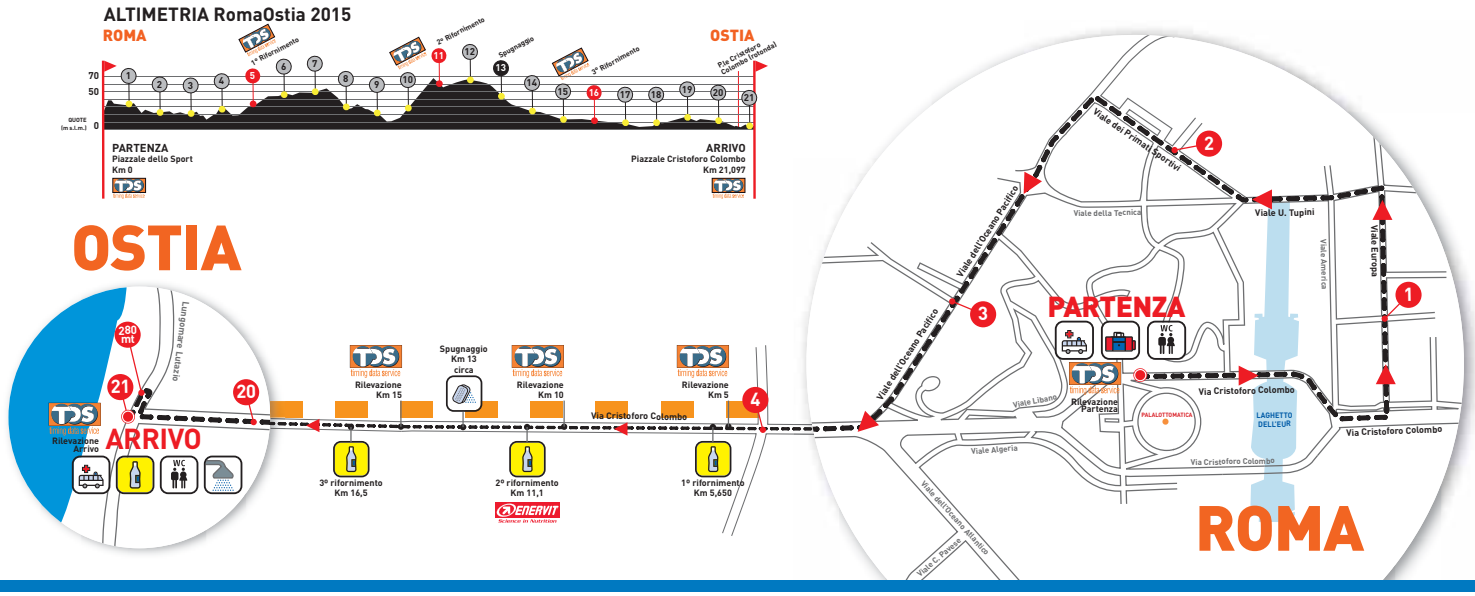
Con i mezzi pubblici:

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 Cristoforo Colombo.

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 Lutazio Catulo, nel tratto tra Via L. Ori e la Rotonda e sul lungomare Amerigo Vespucci fino a 300 metri oltre lo Stabilimento balneare Venezia. Le stesse saranno infatti rimosse.

IL PERCORSO



mezza maratona | half marathon
Romaostia 2015
41ª edizione

Notizie utili

PARTENZA

SERVIZI NELLA ZONA DI PARTENZA

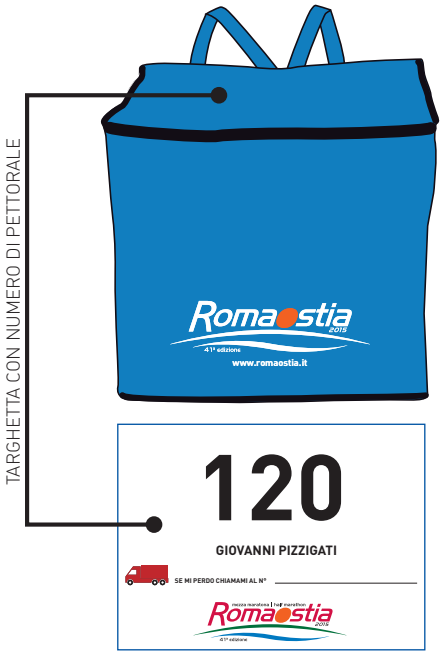
Nella zona di partenza sarà possibile trovare i servizi igienici (bagni chimici) ma non gli spogliatoi. Non è previsto il servizio di consegna pettorali la mattina della gara.

CONSEGNA BORSE

Contestualmente al pettorale vi verrà consegnata una borsa e una targhetta con stampato il numero di pettorale. La targhetta dovrà essere compilata specificando il numero di telefono da comporre in caso la stessa venisse smarrita e va inserita nell'apposita tasca trasparente della borsa che dovrà contenere gli indumenti da trasportare ad Ostia.

NON SONO AMMESSE BORSE DIVERSE DA QUELLE UFFICIALI.

Le borse vanno consegnate sui camion borse entro le ore 08:40. Vi consigliamo di depositare la 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 segnalato attraverso palloncini:

Prima onda ore 9:15

Elite Runners

- Prima griglia - Top Runners (Colore Nero)
- Seconda griglia - Best Runners (Colore Rosso)
- Terza griglia - Good Runners (Colore Azzurro)

Seconda onda ore 9:22

- Quarta griglia - Front Runners (Colore Verde)
- Quinta griglia - Runners (Colore Fucsia)

Terza onda ore 9:30

- Sesta griglia - Tap Runners (Colore Bianco)

Ore 9:35 - Partenza 5KM

È vietato schierarsi in griglie diverse da quelle indicate dal colore del proprio pettorale di gara. Chi violerà questa regola sarà rilevato dal sistema elettronico di cronometraggio al momento del passaggio sulla linea di partenza e sarà quindi passibile di squalifica; chi sarà colpevole di tale infrazione sarà comunque deferito presso il Comitato organizzatore e ammonito per eventuali successive edizioni della RomaOstia a cui dovesse prendere parte.

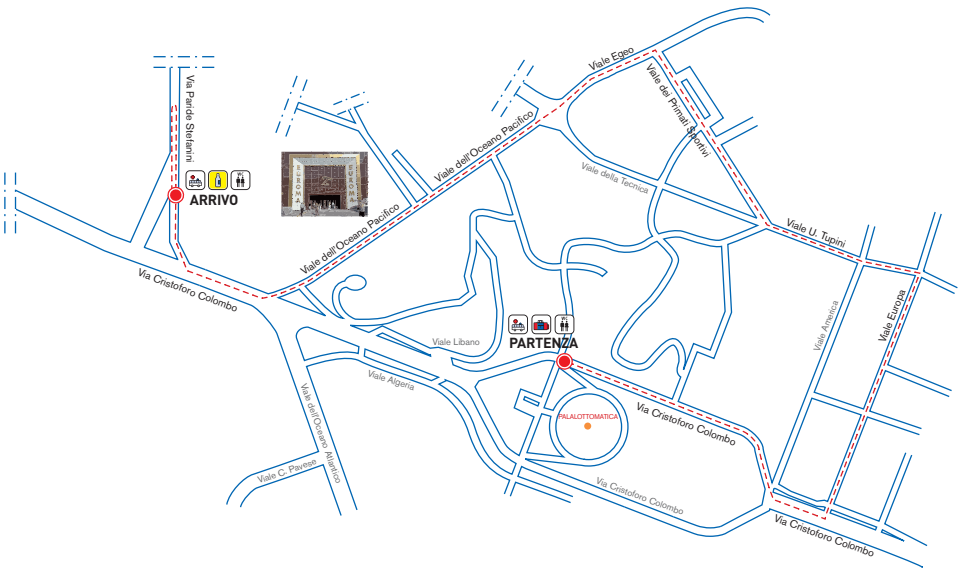
Per garantire la sicurezza di tutti è vietato abbandonare qualsiasi indumento all'interno delle griglie di partenza; dovrete liberarvene prima dell'ingresso o dovrete gettarle al di fuori delle transenne alte.

Corri la 5KM alla RomaOstia.

PERCORSO 5 KM

5KM EUROMA2RUN ROMAOSTIA2015

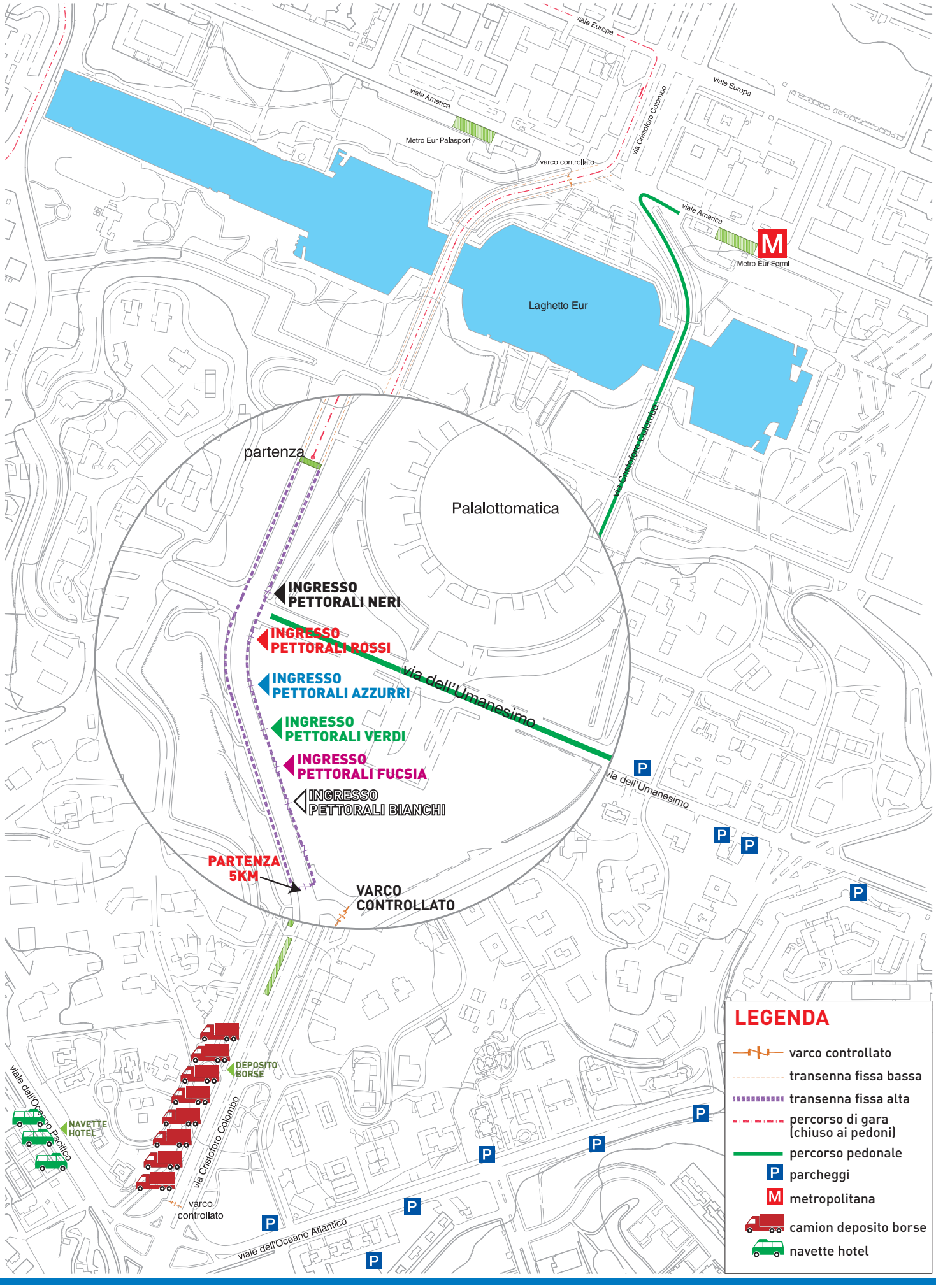
COGITO ERGO RUN...



mezza maratona | half marathon
Romaostia 2015
41ª edizione

01/03/2015

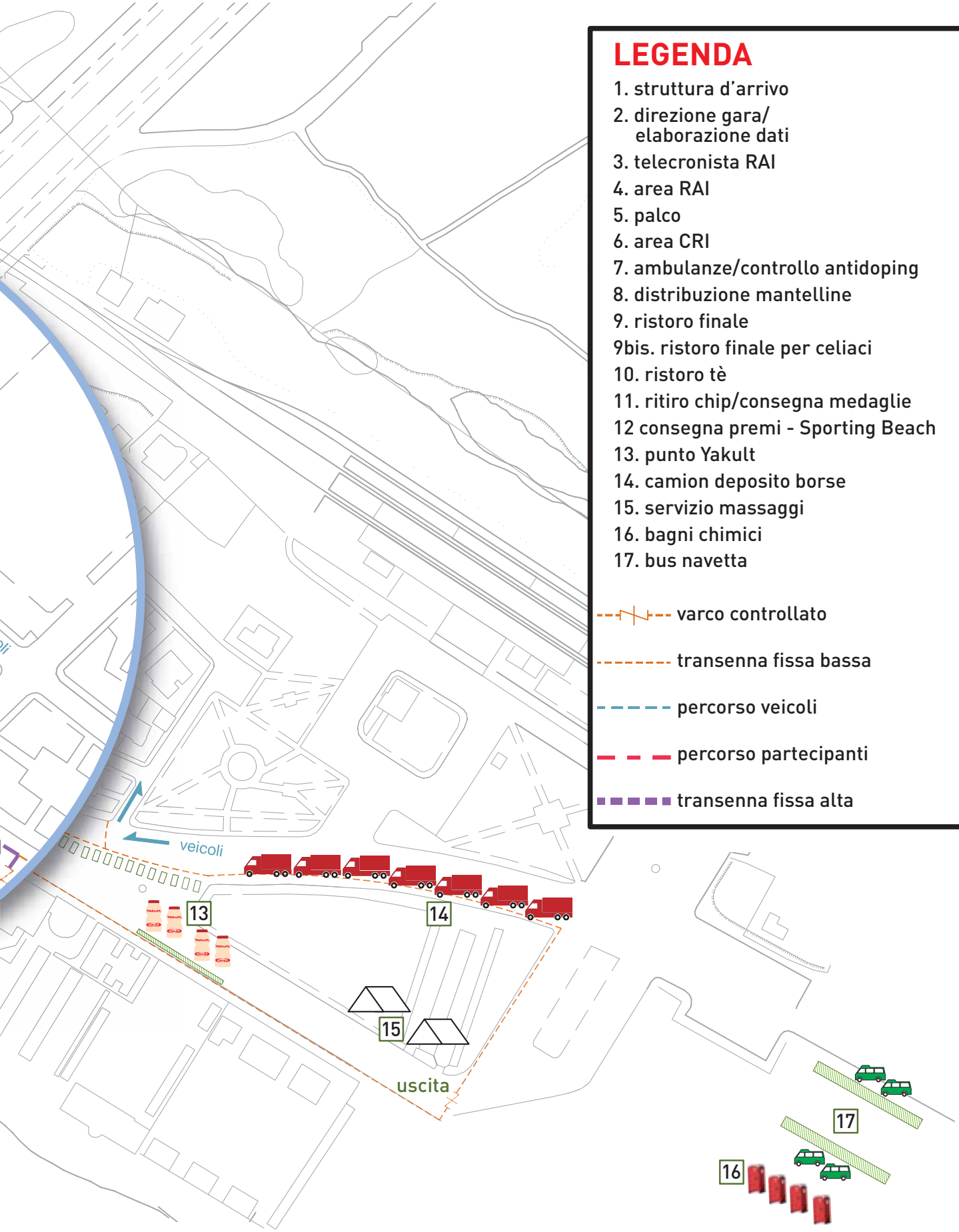
SCHEMA DI PARTENZA



mezza maratona | half marathon
Romaostia 2015
41ª edizione

SCHEMA DI ARRIVO

Notizie utili



LEGENDA

1. struttura d'arrivo
2. direzione gara/ elaborazione dati
3. telecronista RAI
4. area RAI
5. palco
6. area CRI
7. ambulanze/controllo antidoping
8. distribuzione mantelline
9. ristoro finale

9bis. ristoro finale per celiaci

10. ristoro tè
11. ritiro chip/consegna medaglie

12 consegna premi - Sporting Beach

13. punto Yakult
14. camion deposito borse
15. servizio massaggi
16. bagni chimici
17. bus navetta

varco controllato

transenna fissa bassa

percorso veicoli

percorso partecipanti

transenna fissa alta

Notizie utili

DURANTE LA GARA

Si fa divieto assoluto alle persone sprovviste di pettorale o in bicicletta, con i pattini o con qualsiasi mezzo di occupare la zona di partenza, il percorso e l'arrivo. Saranno presenti lungo il percorso e nella zona prima dell'arrivo addetti al controllo che faranno allontanare chi è sprovvisto di pettorale

PACEMAKER

L'organizzazione ha messo a disposizione dei concorrenti pacemaker (lepri), che correranno la Roma-Ostia ad un ritmo costante, così da arrivare al traguardo con un tempo prestabilito.
Questi sono i tempi finali per i 26 pacemaker dell'edizione 2014.

PRIMA ONDA (partenza ore 9:15)
- 1h 24' (3'59" al km di media)
- 1h 30' (4'15" al km di media)
- 1h 35' (4'30" al km di media)

SECONDA ONDA (partenza ore 9:20)
- 1h 40' (4'44" al km di media)
- 1h 45' (4'59" al km di media)
- 1h 50' (5'13" al km di media)
- 1h 55' (5'27" al km di media)

TERZA ONDA (partenza ore 9:25)
- 1h 45' (4'59" al km di media)
- 1h 50' (5'13" al km di media)
- 1h 55' (5'27" al km di media)
- 2h 00' (5'42" al km di media)
- 2h 06' (6'00" al km di media)
- 2h 15' (6'24" al km di media)

I tempi che seguiranno i Pacemaker sono calcolati in real-time rispetto al momento in cui passeranno sul tappeto sotto l'arco della partenza.

Se volete seguire un Pacemaker, cercate lo stand allestito presso l'Expo, nel quale potrete incontrare "quelli da seguire" e chiedere loro tutte le delucidazioni sul percorso e sulla gara.
Se non avete incontrato i Pacemaker all'Expo, potrete ugualmente unirvi a loro la mattina della gara. Li riconoscerete per la divisa su cui è scritto il tempo corrispondente ad ognuno, e per il palloncino colorato con il tempo finale che li renderà visibili da lontano.
I pacemaker si ritroveranno a Piazzale Nervi alle ore 8:45 nei pressi della scultura di Arnaldo Pomodoro.

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 ASSOLUTAMENTE 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 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 dello zaino Adidas esclusivo e per le premiazioni di categoria.

RISTORI

Saranno previsti, lungo il percorso, tre rifornimenti al km 5,6 con acqua, al km 10,900 con acqua e integratori, al km 16,5 con acqua e arance. È prevista invece una postazione per lo spugnaggio al km 14,1. Presso i ristori lungo il percorso, gli atleti ritirati potranno riconsegnare il chip e trovare un bagno chimico.

SERVIZIO MEDICO

Il servizio medico sarà curato dalla Croce Rossa Italiana, che metterà a disposizione 16 ambulanze, 8 soccorritori in bici e una moto medica, 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

RISTORO FINALE

È previsto un ristoro finale. Ogni atleta munito di pettorale riceverà un pacco ristoro contenente bottiglietta di acqua, frutta, integratore. Ci saranno inoltre postazioni per la distribuzione di tè caldo. Sarà previsto un ristoro finale riservato ai celiaci.

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 esclusivamente 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 14 aprile 2015.
Chi non restituirà il chip entro tale data, dovrà pagare € 15,00 di risarcimento.
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.

KWAY

All'arrivo saranno consegnati dei kway per ripararvi dal freddo e dal vento.

MASSAGGI

Dopo il ritiro dei chip ci sarà la possibilità di usufruire di un servizio gratuito di massaggi.

Notizie utili

DOPO LA GARA

RITIRO DELLE BORSE

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 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 PREMIO MATERIALE SPORTIVO ADIDAS

Dalle ore 11:45 gli atleti dal 21° al 200° e le atlete dalla 21ª alla 50ª potranno ritirare il materiale sportivo Adidas in 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 martedì 3 marzo. Non è prevista la spedizione degli stessi per gli atleti provenienti da fuori Roma.

PREMI IN DENARO

I premi in denaro saranno erogati con Bonifico Bancario ai beneficiari dopo i risultati dei controlli antidoping entro 60 giorni. Gli atleti dovranno compilare alcuni moduli, per farlo occorrerà il documento di identità ed il codice fiscale.

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 MM50 e MW50, 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", dei record per età e della categoria non vedenti.

Premi Assoluti

UOMINI

1°	3.000 €
2°	2.000 €
3°	1.000 €
4°	800 €
5°	600 €
6°	500 €
7°	400 €
8°	300 €
9°	200 €
10°	150 €
da 11° a 20°	100 €
da 21° a 200°	materiale sportivo ADIDAS

DONNE

1°	3.000 €
2°	2.000 €
3°	1.000 €
4°	800 €
5°	600 €
6°	500 €
7°	400 €
8°	300 €
9°	200 €
10°	150 €
da 11° a 20°	100 €
da 21° a 50°	materiale sportivo ADIDAS

Premi di Società

1°	1.500 €
2°	1.200 €
3°	1.000 €
4°	800 €
5°	600 €
6°	500 €
7°	400 €
8°	300 €
9°	250 €
10°	200 €
da 11° a 15°	SOCIETÀ 150 €
da 16° a 20°	SOCIETÀ 100 €

Società con almeno 50 classificati non comprese fra le prime 20, rimborso forfettario di 60 Euro.
La società organizzatrice devolverà il premio ad Ente Onlus scelto dai propri atleti partecipanti, che sarà consegnato in occasione della premiazione ufficiale.
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 categoria, della "Business Run" e dei record per età.

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.com.

COME TORNARE ALLA ZONA DI PARTENZA

Per tornare alla zona di partenza, prendere il treno linea Roma-Lido alla fermata Cristoforo Colombo 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).

adidas
sponsor tecnico

mezza maratona | half marathon
Romaostia 2015
41ª edizione

IAAF Road Race GOLD Label

01/03/2015

acea
ENERVIT Science in Nutrition
La Gazzetta dello Sport Tutto il rosa della vita
Ferrarelle
Yakult
MiOtens contratture e dolore Massaggia via il dolore.
GS Bancari Romani
ROMATODAY.IT
Fruttella
Centrale del Latte di Roma
Dimensione Suono Roma FM 101.9
Lipton
Menguzzi
Melinda
TDS timing data service
Cerealitalia
TV www.ostiatv.it
Profumi. Sapori. Qualità. Arancia Bellino www.aranciabellino.it
Barceló Aran Mantegna
Elite Runners Center - Official Hotel
ROMA CAPITALE
REGIONE LAZIO
FIERA ROMA
FISPES
CONI ITALIA
Assobalneari Roma
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
FairPlay

www.romaostia.it #romaostia2015 #roadtoromaostia

mattiegiovanotte.it forlì - www.mattiegiovanotte.it