



# RACE GUIDE

October 29, 2023

## TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	3
Direcciones para GPS	4
Preparación para la carrera	5
Colocación de número de carrera	9
Jersey oficial de la carrera	13
Equipo GFNY	13
Espectadores	14
Estacionamiento para la carrera	15
La largada	16
Ruta	17
Información importante de la carrera	19
Código de conducta	25
Después de la carrera	27
Medallas y calificación	28
Sportograf	29

## TABLE OF CONTENTS

Schedule of events	3
Addresses for GPS	4
Preparing for the race	7
BIB number placement	11
Official race jersey	13
GFNY gear	13
Supporters	14
Race day parking	15
The start	16
Course	17
Important race information	22
Code of conduct	26
After the race	27
Medals and qualifications	28
Sportograf	29

## PROGRAMA DE EVENTOS /// SCHEDULE OF EVENTS

SÁBADO, 28 de octubre 2023			
10AM	6PM	Expo y registro abierto, última entrada 5:45pm Registration and Expo, last entry at 5:45pm	<a href="#">Centro BIT - Odriozola y Lavalleja, Puerto de Colonia</a>
DOMINGO 29 de octubre 2023			
7AM		Apertura de corrales de inicio y hora recomendada de llegada al área de inicio Start area opens & recommended arrival time to the Start Area	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
7.50AM		Cierre de corrales Start corrals close	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
8AM		Largada/ Start GFNY Colonia	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
8.15AM		Largada/ Start GFNY MTB Colonia	
11AM		Se abre la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera Recovery Zone Opens & Post-race meal begins	<a href="#">Figari Bistró/Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
2-3 PM		Ceremonia de premiación Awards ceremony	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
4PM		Cierre de ruta Course closes	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>
4:30PM		Fin de las festividades End of festivities	<a href="#">Hotel Dazzler - Rambla de las Américas - Colonia</a>

## ADDRESSES FOR GPS / AREA MAP

SÁBADO 28/10	DOMINGO 29/10
EXPO BIKE	Inicio <a href="#">Dazzler Hotel - Rambla de las Américas</a>
Expo Bike: Estacionamiento / Parking <a href="#">Calle Odriozola/ Parque lineal AFE</a>	Zona de recuperación <a href="#">Dazzler Hotel - Rambla de las Américas</a>
	Parking <a href="#">Dazzler Hotel - Rambla de las Américas</a>



# PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

## 2 SEMANAS ANTES

1. Recibirá un correo electrónico una vez que el registro en línea esté abierto, generalmente 2 semanas antes del día de la carrera. Puede acceder al Check-in siguiendo el enlace del correo electrónico o iniciando sesión en su cuenta de GFNY.cc y haciendo clic en el botón Check-in junto al boleto de la carrera.
2. Al completar el registro en línea, recibirá su GFNY Race Pass, que contendrá su número de dorsal, código QR y la hora de recogida del paquete seleccionado.
3. Lea la Guía de Carrera para familiarizarse con todos los detalles importantes de la carrera y la información de seguridad.

## EMPACANDO

1. Revise la lista de empaque de GFNY para asegurarse de no olvidar nada:  
[gfny.com/pdfs/checklist.pdf](https://gfny.com/pdfs/checklist.pdf)
2. Esté siempre preparado para todo tipo de clima y prepare opciones de ropa para subir y bajar de la bicicleta.
  - Asegúrese de traer su inflador de piso, llantas de repuesto, tubos de repuesto y herramientas.
  - Para abrigarse, en caso de clima extremo, traiga una manta de mylar de emergencia, casco adicional, guantes adicionales, calcetines de protección adicionales.
  - No olvide su nutrición deportiva preferida.
  - Si está lloviendo en casa, probablemente no saldrá a dar un paseo. Pero si viaja a una carrera, probablemente saldrá, incluso si hace mal tiempo. Por lo tanto, haga que un día difícil sea un poco más fácil teniendo el equipo adecuado.
  - Para estar seguro, empaque un conjunto de ropa, zapatillas de ciclismo, pedales y casco en su equipaje de mano, en caso de que su equipaje se pierda o se retrase. Si es muy exigente con su sillín, tampoco lo empaque en la maleta despachada en bodega.

## HORA DE VIAJAR

1. Consulte la página Calendario de Eventos para ver todas las actividades de la semana de la carrera, como paseos en grupo, Happy Hours, horario de Expo Bike y más.
2. Verifique su itinerario de viaje, como horarios de vuelos, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la Expo Bike y la línea de largada.
3. Asegúrese de haber descargado y completado su Certificado de Aptitud Física y el Deslinde de Responsabilidad.

## SEMANA DE LA CARRERA

1. Disfrute de todas las cosas divertidas que Colonia tiene para ofrecer.
2. Recorra partes del recorrido para sentirse cómodo con su nuevo entorno.
3. No olvide el descanso y la relajación. Dormir bien será la clave para sentirse bien el día de la carrera.

## RETIRO DEL PAQUETE DE CARRERA

El retiro del paquete de carrera **en persona** es obligatorio. Cada participante deberá acudir personalmente a realizar el check-in y recoger su material de carrera.

## COMO LLEGAR AL RETIRO DEL PAQUETE DE CARRERA

La sede del Retiro de Paquetes es el [Centro BIT - junto al Puerto de Colonia](#) en el punto de origen de la ciudad, extremo sur del Casco Histórico, principal atractivo de Colonia del Sacramento. El Centro BIT cuenta con abundante estacionamiento gratuito, seguro y vigilado a su alrededor, incluyendo el Parque lineal AFE junto al Río de la Plata.

## DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL PAQUETE DE CARRERA

1. Documento de identificación con foto emitido por el gobierno (por ejemplo, pasaporte, licencia de conducir, cédula de identidad)
2. Tu Race Pass, impreso o en tu teléfono
3. Tu ticket, impreso o en tu móvil
4. [Deslinde de responsabilidad](#) y [Certificado de Aptitud Física](#).

Si recibió un pase de carrera verde y tiene un número de carrera, diríjase al área de recogida de paquetes.

Si recibió un pase de carrera amarillo y no recibió un número de carrera, diríjase al mostrador de soluciones para atletas.

## RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Muestre su pase de carrera.
2. Muestre su identificación con foto.
3. Revise sus datos personales en el sobre, verifique que todos tus datos sean correctos y que el paquete de la carrera le pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Su paquete debe incluir:
  - Número de bicicleta con chip de cronometraje. **No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede causar que el chip de cronometraje se rompa y no registre su tiempo. ¡Tenga cuidado!**
  - 2 precintos para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
  - Número de camiseta, que deberá sujetar a los bolsillos traseros de su camiseta (en su lado no dominante)
  - 4 imperdibles.
  - Adhesivo de perfil, que coloca en el tubo superior de su bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante para su muñeca. **Debe usarla durante todo el evento.**
5. Si necesita realizar algún cambio en los datos, visite el mostrador de soluciones para atletas antes de salir de la exposición para corregir los datos.
6. Si necesita probarse o cambiar su camiseta, solicítelo en el mostrador. Los cambios están sujetos a disponibilidad de talles.

Si tiene alguna pregunta, tenemos un mostrador de soluciones para atletas. Es posible que tenga preguntas sobre el recorrido de la carrera, las reglas o las categorías, pero es posible que el asistente de registro que lo atiende en mostrador no tenga todos los detalles de la carrera, entonces le invitamos a visitarnos en el mostrador de información, junto a los asistentes de registro. Estamos aquí y esperamos responder a sus preguntas.

### IMPORTANTE - COLOCACIÓN DEL NÚMERO DE LA BICICLETA

Es responsabilidad exclusiva del corredor o corredora, la correcta colocación del NÚMERO DE LA BICICLETA, para una correcta lectura del tiempo de carrera.

Una colocación INCORRECTA produce una falta de información que impide procesar y obtener el tiempo de carrera. **No alcanza con colocarlo, se debe colocar CORRECTAMENTE.**

Por favor ver estos ejemplos a continuación:

## PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

### PACKING

1. Review the GFNY Packing List to make sure you won't forget anything: [gfny.com/pdfs/checklist.pdf](https://gfny.com/pdfs/checklist.pdf)
2. Always be ready for all kinds of weather and prepare clothing options for both on and off the bike.
  - Be sure to bring your floor pump, spare tires, spare tubes, and tools.
  - For warmth, in case of extreme weather, bring an emergency mylar blanket, extra headgear, extra gloves, extra cover socks.
  - Don't forget your preferred sports nutrition.
  - If it's pouring at home, you probably won't go out for a ride. But if you travel to a race, you will probably start, even if the weather is bad. So, make a tough day a little easier by having the right gear.
  - To be on the safe side, pack a set of clothing, cycling shoes, pedals and helmet in your carry-on, just in case any of your luggage gets lost or delayed. If you are really picky with your saddle, don't check it in either.

### DEPARTURE TIME

1. Check the Schedule of Events page for all the race week activities like group rides, happy hour, expo hours, and more.
2. Check your travel itinerary like flight times, hotel info, airport transfers, how to get to the expo & start line.
3. Make sure you have downloaded and fill out the Medical Certificate and the Liability Waiver to bring to the race packet pick up.

### RACE WEEK

1. Enjoy all the fun stuff that the destination has to offer.
2. Ride parts of the course to get comfortable with your new environment.
3. Don't forget rest & relaxation. Good sleep will be the key to feeling good on race day.

### RACE PACKET PICKUP

In-person race packet pickup is mandatory. Each participant must come in person to check-in and pick up their race materials.

### ARRIVING TO THE PICKUP

The venue for the Packet Pickup is the [Centro BIT - at the port of Colonia](#) where it all started, at the southern point of the Historic District— the city's major attraction. The BIT Center has plenty of free, safe and secure parking all around it, surrounded by calm streets, including the AFE linear park, by the River Plate.

### THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP

1. Government-issued photo identification document (E.g. passport, driver license)
  2. Your Race pass, printed or on your phone
  3. Your ticket, printed or on your phone
  4. [Liability Waiver](#) and [Medical Certificate](#) printed and filled out.
- If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area.
- If you received a yellow race pass and did not receive a race number, go to the Athlete Solutions Desk.
- If you did not fill out the Check-in process, go to your [gfny.cc](https://gfny.cc) account and fill out the check-in so you can receive your Race Pass.

### PICKING UP YOUR RACE PACKET

1. Show your race pass.

2. Show your photo ID.
3. Show your Medical Certificate and your Liability Waiver
4. Look over your personal information, verify that all your data is correct, and that the race packet belongs to you. Go through the contents of the packet to check the correct numbers are there. Your packet should include:
  - Bike number with timing chip. **Do not bend the bike number. Bending the bike number may cause the timing chip to break and not record your time. Be careful!**
  - 2 twist ties to attach your bike number to the front of your bike.
  - Jersey number, which you attach to your jersey's back pockets (on your non-dominant side)
  - 4 safety pins.
  - Profile sticker, which you attach to your bike's top tube.
  - Your Official Race Jersey, with your pre-selected size
  - Your participant wristband, to be attached to your wrist **throughout race Day**.
  - Gifts from our sponsors
5. If you need to make any data changes, visit the Athlete Solutions Desk before you leave the expo to fix the data.
6. If you need to try on or exchange your jersey, please tell your attendant. Exchanges are granted upon availability.

If you have any questions, we have a dedicated Athlete Solutions Desk. You may have questions about the race course, about the rules, or categories, but the volunteer at Packet Pickup or Jersey Exchange may not have all the race details, please visit us at the Athlete Solutions Desk. We are here and looking forward to answering your questions.

## IMPORTANT - CORRECT BIKE NUMBER PLACEMENT

The TIMING CHIP on your BIKE NUMBER is the key for obtaining and processing your race time, so it is the rider's sole responsibility to place the BIKE NUMBER correctly so the TIMING CHIP can work properly. **We can't do it for you!**

So please check the following examples:





# FORMA CORRECTA DE COLOCAR EL NUMERO DEL CORREDOR Y LA PLACA DE LA BICICLETA



**COLOCA LA PLACA DE LA BICICLETA EN LA PARTE DELANTERA DE TU VOLANTE.**

Asegúrate que el número sea completamente visible y no se obstruya por los cables o por el computador. No dobles ni modifiques el número de la placa. El chip de cronometraje de tiempo solo funcionará si la placa es colocada de la forma que se muestra.



**COLOCA EL NÚMERO DEL CORREDOR SOBRE LOS BOLSILLOS TRASEROS DEL JERSEY OBLIGATORIO DE GFNY.**

Coloca el número del corredor en tu lado no dominante. Si tienes lateralidad derecha, colócalo en tu bolsillo izquierdo y central; si tienes lateralidad izquierda, colócalo en tu bolsillo derecho y central.

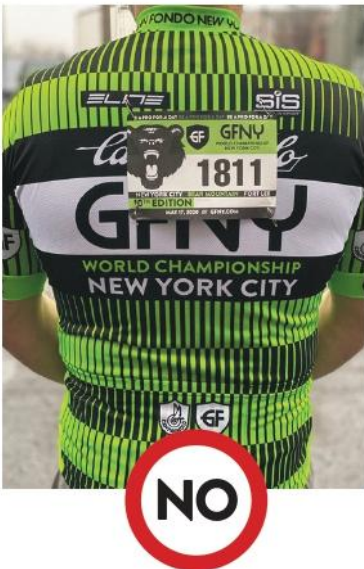


**COLOCA TU CALCOMANÍA DEL PERFIL DE LA CARRERA EN EL TUBO SUPERIOR PEGADO HACIA EL VOLANTE.**

La calcomanía del perfil de la carrera te da referencia sobre los puntos más importantes a lo largo de carrera.

**EL JERSEY DE GFNY QUE RECIBISTE EN TU PAQUETE ES EL UNIFORME DE USO OBLIGATORIO PARA LA CARRERA.**

## COLOCACIÓN INCORRECTA DEL NÚMERO DE CORREDOR Y DEL NÚMERO DE BICICLETA.





# CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



**ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.**

Make sure the number is fully visible and not obstructed by cables or your computer. Do not bend or modify your bike number. The timing chip will only work if the bike plate is positioned as shown. If you have a computer, use only the top hole on each side of the bike plate to hang the bike plate straight down, below your computer.



**ATTACH THE BIB NUMBER ON THE BACK POCKETS OF YOUR MANDATORY GFNY JERSEY.**

Attach the bib number on your non-dominant side. If you're right-handed, attach the bib number on your left and center pockets.



**ATTACH THE PROFILE STICKER ON THE TOP TUBE, AT THE HEAD TUBE.**

The profile sticker provides easy reference for important points along the race course.

**THE GFNY JERSEY YOU RECEIVED AT PACKET PICKUP IS MANDATORY ATTIRE FOR THE RACE.**

## INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



## JERSEY OFICIAL DE CARRERA // OFFICIAL RACE JERSEY

Jersey de GFNY Colonia – vestimenta de carrera obligatoria para GFNY Colonia, incluida en la tarifa de inscripción.

GFNY Colonia jersey that you receive at packet pickup is mandatory race attire for GFNY Colonia.



## INDUMENTARIA GFNY URUGUAY // GFNY GEAR

La indumentaria deportiva GFNY Uruguay / GFNY estará disponible para la compra en la expo GFNY Colonia. Si quiere reservar indumentaria para retirar en la Expo, comuníquese a [uruguay@gfny.com](mailto:uruguay@gfny.com) para hacer el pedido y seleccionar modalidad de pago.

GFNY Colonia & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Colonia expo. If you wish to purchase your gear in advance and pick it up at the Expo, you must make your order to [uruguay@gfny.com](mailto:uruguay@gfny.com) and select gear/payment method

## ESPECTADORES // SUPPORTERS

En GFNY, sabemos que la dedicación para alcanzar las metas y llegar a la meta no es solo del atleta, sino que también involucra a la familia, los socios y los amigos: las personas en nuestras vidas que apoyan a su atleta todos los días durante el viaje hasta el inicio de la carrera. Línea y línea de meta - a través del entrenamiento, la planificación, la logística, el viaje.

¡Queremos traer a los seguidores de GFNY Colonia a la experiencia de la semana de la carrera tanto como sea posible! A continuación, encontrará información importante sobre seguridad y logística, así como consejos útiles para que la experiencia de la semana de la carrera sea lo más agradable posible.

### EXPO

Familia y amigos son bienvenidos a acompañar a los atletas a recoger su paquete de carrera.

### EN LA LARGADA

Los espectadores pueden acompañar a los ciclistas en la largada, siempre permaneciendo por fuera de los espacios vallados.

### EN LA RUTA

La asistencia privada a los corredores no está permitida, pero pueden alentarlos desde los lados de la carretera durante todo el recorrido

### EN LA LLEGADA

Los espectadores pueden mirar y celebrar la llegada de los corredores a la meta, permaneciendo siempre por fuera de los espacios vallados. Podrán unirse con los ciclistas en el [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#), junto a la meta.

**IMPORTANTE:** los acompañantes de los corredores que deseen acompañarlos en el Pasta Party, podrán adquirir pulseras Pasta Party durante la Expo, o en el mostrador del Figari Bistro, Dazzler Hotel. No se servirá a quienes no tengan pulsera de identificación (corredores) o de Pasta Party (acompañantes)

At GFNY, we know the dedication to achieve goals and reach the finish line is not just solely the athlete's, but also involves family, partners, and friends - the people in our lives who support their athlete each day throughout the journey to the race's start line and finish line - through the training, the planning, the logistics, the travel.

We want to bring the GFNY Colonia Supporters into the race week experience as much as possible! Below please find some important safety and logistics information, as well as helpful advice to make the race week experience as enjoyable as possible.

### EXPO

Family members and friends are welcome to join GFNY Colonia riders at packet pickup.

### AT THE START

Spectators can join riders at the start, always on the outside of the fenced areas

### ON THE COURSE

On-the-go rider private assistance is not allowed at any point, but all are welcome to cheer and support the riders from the roadside, along the whole course.

## FINISH LINE

Spectators can join riders at the finish, always on the outside of the fenced areas. They all can join riders at the Dazzler Hotel, next to the finish line.

**IMPORTANT:** those who wish to partake in the Pasta Party along with the riders, can purchase their Pasta Party wristband at the Expo, or at the counter at Figari Bistro. No wristband, no service!

## ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA CARRERA // RACE DAY PARKING

El Dazzler Hotel está rodeado de calles tranquilas y con muy poco tránsito, ideales para estacionar.

The Dazzler Hotel is surrounded with peaceful, very low traffic streets available for parking

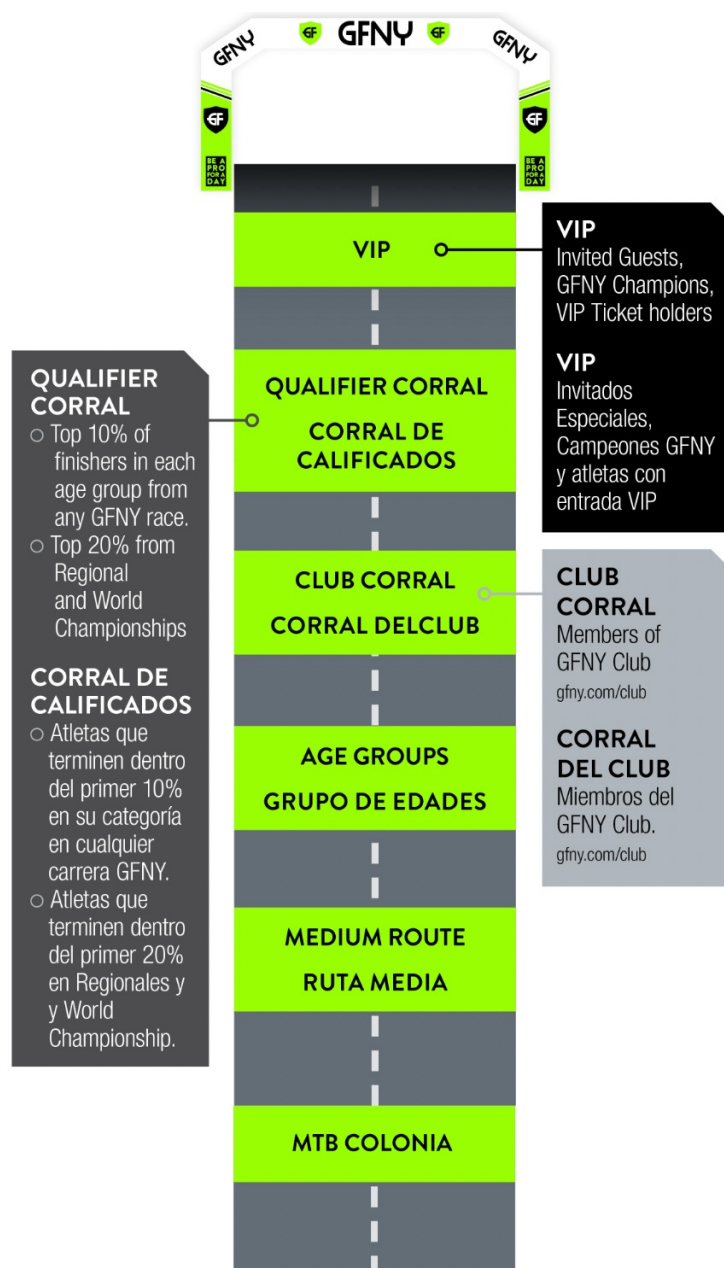


## LA LARGADA

Los números de carrera se asignan por tipo de entrada, status de calificación, grupo de edad y distancia. Puedes largar junto a tus amigos si están asignados al mismo corral de salida que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no pueden avanzar para unirse a ti. **"Saltar" hacia adelante de un corral** (comenzando en un corral no asignado a tu número) **resultará en una penalización de 10 minutos añadidos a tu tiempo de llegada.**

## THE START

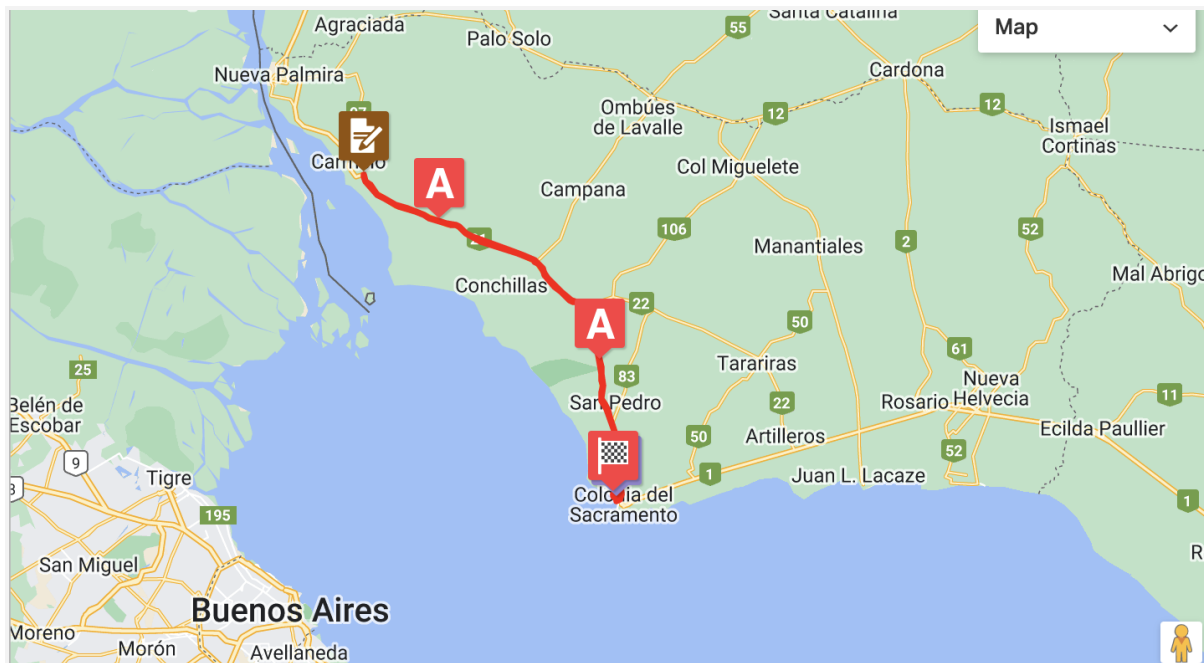
Race numbers are assigned by ticket type, qualification status, age group and distance. You can start with your friends if they are allocated to the same start corral as you. If they are in a different start corral, you can move back to start with them, but they cannot move forward to join you. "Jumping" forward a corral (starting in a corral not assigned to your number) will result in a 10-minute penalty added to your finish time.



## LA RUTA LARGA // LONG COURSE

Puedes ver y descargar el circuito de la Distancia Larga a tu GPS aquí

<https://ridewithgps.com/routes/12929569>



**LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA:** Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga.

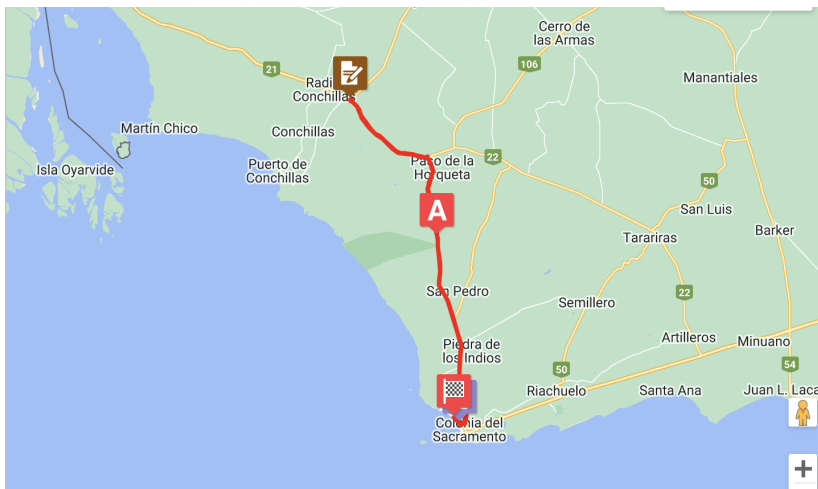
El top 10% de los finalistas de GFNY Colonia en cada grupo de edad obtienen un lugar en el Qualifier Corral en cada evento mundial de GFNY.

**LONG COURSE IS A COMPETITION:** Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course.

Top 10% of GFNY Colonia finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.

## LA RUTA MEDIA // MEDIUM COURSE

Puedes ver y descargar el circuito de la GFNY MTB Colonia a tu GPS aquí <https://ridewithgps.com/routes/43400684>

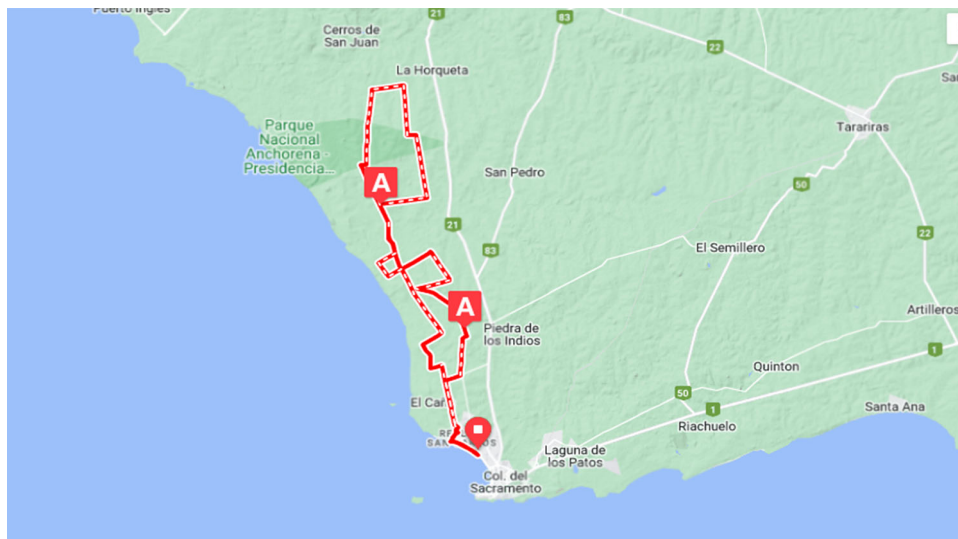


**LA RUTA MEDIA NO ES UNA COMPETICIÓN:** Los corredores de la ruta media recibirán su tiempo de inicio a fin, pero no se clasificarán según el tiempo de llegada. Todos los tiempos de llegada se enumerarán en orden alfabético.

**MEDIUM COURSE IS NOT A COMPETITION:** The riders of the medium course will be provided their start-to-finish time, but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

## GFNY MTB COLONIA

Puedes ver y descargar el circuito de la Distancia Media a tu GPS aquí <https://ridewithgps.com/routes/43209345>



**GFNY Colonia presenta una nueva carrera de MTB en combinación con la carrera de ruta.** Es una ruta de 65 km con 432 mts acumulados en un circuito que atraviesa el interior profundo de la pradera litoraleña conocida como San Pedro, por caminos de tierra y de ripio, con la naturaleza agreste como protagonista y el río Uruguay entrando y saliendo del campo visual.

**GFNY Colonia presenta una nueva carrera de MTB en combinación con la carrera de ruta.** Es una ruta de 65 km con 432 mts acumulados en un circuito que atraviesa el interior profundo de la pradera litoraleña conocida como San Pedro, por caminos de tierra y de ripio, con la naturaleza agreste como protagonista y el río Uruguay entrando y saliendo del campo visual.



# INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

## SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

Esto resulta de suma importancia porque el curso GFNY Colonia utiliza la carretera en ambas direcciones.

Siempre debe mantenerse lo más a la derecha posible para dejar espacio para que pasen otros ciclistas.

Siempre debe permanecer en el carril de la derecha. Nunca cruce la línea central. Si no tiene espacio para pasar, debe quedarse atrás y esperar el momento para encontrar el espacio suficiente.

## VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Colonia cuentan con el apoyo total del evento desde la carrera. Imagine que todos los pasajeros tienen su propio automóvil de apoyo personal: el tráfico que crearía, la mala experiencia del conductor y, sobre todo, las condiciones inseguras. **Los vehículos de apoyo privados no están permitidos y los ciclistas que tengan autos de apoyo que provoquen condiciones inseguras para otros ciclistas e impactos en el tráfico serán descalificados de la carrera.**

Tenga la seguridad de que la seguridad de nuestros corredores es nuestra máxima prioridad y, por este motivo no se permiten vehículos de apoyo privados o personales para ningún corredor. La organización de GFNY Colonia se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

**ASISTENCIA PERSONAL NO PERMITIDA** - Está prohibida la asistencia externa de no participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de ese punto o de las estaciones de ayuda oficiales de la carrera.

## DIVISIÓN DE LA RUTA

El recorrido de GFNY Colonia se divide al llegar al kilómetro 43.6. Los ciclistas de larga distancia continúan con rumbo Norte por Ruta 21 mientras que los ciclistas de la Distancia Media giran en el enlace con Ruta 55, para retornar por Ruta 21 con rumbo Sur, hacia la meta en Dazzler desandando el camino realizado.



## ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Los puntos de abastecimiento del **recorrido largo** se encuentran en los KM 23, 60, 74, 88, 124 y en la meta.

Los puntos de abastecimiento del **recorrido medio** están situados en los KM 23, 64 y en la meta.

Cada puesto de abasto proporcionará agua, bebida electrolítica, fruta y barras de cereal para mantenerle alimentado durante la carrera. Si tiene necesidades nutricionales especiales, lo alentamos a que traiga su propia nutrición suficiente para que le dure toda la carrera.

Tenga en cuenta que en GFNY **no hay entrega sobre la marcha en las estaciones de abastecimiento**. Deberá detenerse en las estaciones si necesita rellenar su botella de agua o tomar algo para comer. Tenga en cuenta que recibir ayuda de alguien parado al costado de la carretera que no está afiliado a la carrera, o de un vehículo no oficial/neutral, está en contra de las reglas y **puede conducir a la descalificación**. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Colonia. Puede aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y de los voluntarios en el recorrido, ya sea en los puestos de abastecimiento o en los vehículos de apoyo.

GFNY COLONIA								
	LARGA / MEDIA	LARGA / MEDIA	MEDIA	LARGA	LARGA	LARGA		
	INICIO	1	2	3	4	5	6	
	0	23	60	64	74	88	124	
KM								148
ZONA ECOLÓGICA		GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	
SALUS SODA AGUA								
GATORADE								
SNACKS								
ASISTENCIA MECÁNICA								
ATENCIÓN MÉDICA								
BAÑOS								
RACKS DE BICI								
MEDALLAS & PREMIOS								

## EQUIPO MÉDICO

Las dos distancias cuentan con cobertura de ambulancias y móviles con personal médico motorizado. Si necesita asistencia debe comunicarse al celular de emergencias que está indicado en la pulsera de identificación, indicar situación sanitaria y ubicación y esperar al primer móvil médico disponible y cercano que acudirá para asistirle a la mayor brevedad posible.

Si presencia un choque grave que requiere una llamada médica de emergencia, debe detenerse y llamar al 911 y al celular de emergencia en la pulsera de identificación. Recuerde que está obligado a detenerse y ofrecer asistencia a menos que ya haya al menos 3 personas ayudando. Puede continuar si a) el ciclista está bien o b) llega el personal médico.

En la Línea de Meta habrá una enfermería.

## MECANICOS

Traiga herramientas y tubos de repuesto para poder solucionar rápidamente el problema de su bicicleta y continuar con el evento. Ponga neumáticos nuevos para minimizar el riesgo de un pinchazo. Los neumáticos viejos tienen muchas más probabilidades de pinchar que los neumáticos nuevos.

La asistencia mecánica está disponible con mecánicos que estarán rodando por los dos circuitos.

Versión octubre 2023

Esta guía está en continua actualización,

Revisa <https://colonia.gfny.com/guia-de-la-carrera/> para los últimos cambios.

## CRONOMETRAJE

GFNY Colonia está cronometrado de inicio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta [gfny.cc](https://gfny.com) después de la carrera. También podrá ver los resultados en [gfny.cc/results/2023/colonia](https://gfny.cc/results/2023/colonia). Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte por correo electrónico a [uruguay@gfny.com](mailto:uruguay@gfny.com).

## MUY IMPORTANTE

Los chips de sincronización están unidos a la parte frontal de la placa de su bicicleta. **Asegúrese de colocar la placa de la bicicleta en la parte delantera de su bicicleta y no doble su número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente. El cumplimiento de esta indicación es responsabilidad del corredor. De no cumplir con la misma GFNY no puede garantizar resultados del cronometraje de su tiempo**

## REGLAMENTO

Asegúrese de leer las reglas de la carrera, que se encuentran en [colonia.gfny.com/reglamento](https://colonia.gfny.com/reglamento)

## LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Colonia recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de emergencias de la carrera.

Necesitaremos saber su nombre, número de participante, Km donde se encuentra o alguna forma de encontrar su ubicación para asistirle en caso de emergencia.

## COMPETENCIA

Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio.

Los corredores de la ruta media no se clasificarán por tiempo de llegada. Sus tiempos de finalización se enumerarán en orden alfabético.

## CORTE

La ruta se liberará a las 16:00 horas.

## MEDIO AMBIENTE

GFNY está comprometida con la protección del medio ambiente. Está prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura designados en las estaciones de abastecimiento y hacerlo puede dar lugar a una penalización de tiempo o descalificación, y a una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Colonia [colonia.gfny.com/reglamento](https://colonia.gfny.com/reglamento)

Los puestos de abastecimiento son Zonas Eco. Los equipos de avituallamiento de GFNY Colonia limpian el área alrededor de su avituallamiento y tenemos contenedores ecológicos para los pasajeros. No tires basura fuera de las Zonas Eco designadas en los puestos de abastecimiento.

Proporcionamos a todos los ciclistas camisetas que tienen bolsillos laterales que brindan espacio adicional para guardar la basura hasta el próximo puesto.

Puede leer más sobre las iniciativas ecológicas que ha emprendido GFNY en [gfny.com/environment](https://gfny.com/environment).

## BAÑOS

Los baños se encuentran situados en los puestos de abastecimiento y en la zona de largada/meta. .

# CÓDIGO DE CONDUCTA

MANTÉN ESTAS REGLAS EN MENTE PARA EVITAR CUALQUIER PENALIZACIÓN EN TIEMPO O DESCALIFICACIÓN.

**NO AEROBARRAS**



**UTILIZA EL JERSEY OFICIAL Y EL BRAZALETE**

**MANTENTE EN TU LADO DE LA CARRETERA**



**NO ASISTENCIA EXTERNA**

**NO UTILIZAR AUDÍFONOS**



**NO ORINAR EN PÚBLICO**

**OFRECER ASISTENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS**



**RESPECTA AL PERSONA, VOLUNTARIOS, ESPECTADORES Y CICLISTAS.**

**SIGUE LA RUTA**



**OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA Y EL PERSONAL**

**NO TIRAR BASURA, UTILIZA LAS ZONAS ECOLÓGICAS**



**SÉ UN BUEN INVITADO, RESPETA A LA COMUNIDAD ANFITRIONA.**

## IMPORTANT RACE INFORMATION

### ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Colonia course are small, which makes them more fun for cycling and allows for a course with a lower number of cars. However, the GFNY course utilizes several sections of road in both directions.

You must always stay as far to the right as possible to leave space for other cyclists to pass. You must always stay in the right-hand lane. Never cross the centerline. If you don't have space to pass, then you must stay behind, and not pass.

### FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Colonia riders have full event support from the race. Imagine all riders having their own personal support car - the traffic it would create, the bad rider experience, and above all the unsafe conditions. **Private support vehicles are not permitted and any riders having support cars causing unsafe conditions for other cyclists and traffic impacts will be disqualified from the race.**

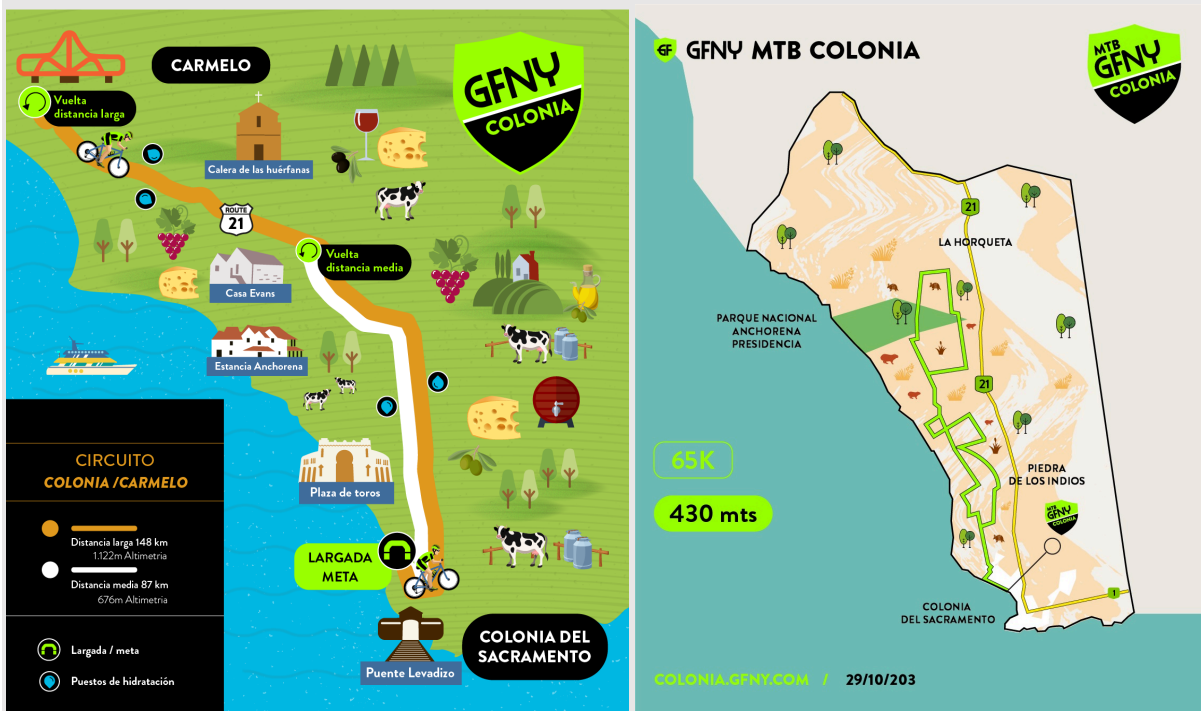
Please be assured that we take our riders' safety as a top priority, and for this reason private or personal support cars are not permitted for any rider. GFNY Colonia takes care of the riders on the race course.

### NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Colonia riders are not permitted to receive outside assistance. Outside assistance from non-participants, private support vehicles or in any location outside of official race aid stations is prohibited.

### COURSE SPLIT

The GFNY Colonia course splits at KM 43.6. Long course riders will continue Northbound on Route 21, while medium course riders will turn Southbound on Route 21 at the cloverleaf intersection with Route 55, heading back to the finish.



Versión octubre 2023

Esta guía está en continua actualización,

Revisa <https://colonia.gfny.com/guia-de-la-carrera/> para los últimos cambios.

## AID STATIONS

Aid stations on the long course are located at KMs: 23, 60, 74, 88, 124 and at the finish line.

Aid stations on the medium course are located at KMs: 23, 64 and at the finish line.

Each aid station provides water, electrolyte drink, soda and basic food to keep you fueled through the race. If you have any special nutritional needs, we encourage you to bring your own race nutrition, and enough to last you for the entirety of the race.

Note that in cycling, there is no handing-on-the-fly at aid stations. You will need to stop at aid stations if you need to refill your water bottle or grab something to eat. Note that receiving aid from someone standing at the side of the road who is not affiliated with the race, or from a non-official/neutral vehicle is against the rules and can lead to disqualification. Do not accept outside assistance, it is against GFNY Colonia rules. You can accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course, either at the aid stations or the neutral rolling support vehicles.

GFNY COLONIA							
	LONG / MEDIUM	LONG / MEDIUM	MEDIUM	LONG	LONG	LONG	
	START	1	2	3	4	5	6 FINISH
KM #	0	23	60	64	74	88	124 148
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE
SALUS SODA WATER							
GATORADE							
SNACKS							
MECHANICAL							
MEDICAL							
RESTROOMS							
BIKE RACKS							
MEDALS & AWARDS							

## MEDICAL

If you witness a serious crash that requires an emergency medical call, you must stop and call 911 and the HotLine on your wristband. Remember that you are obliged to stop and offer assistance unless there are already at least 3 people helping. You can continue if a) the rider is fine or b) the medical personnel arrives.

At the Finish Line, there will be an infirmary station

## MECHANICAL

Bring tools and spare tubes in order to be able to quickly fix your bike issue and continue with the event. Put on new tires to minimize the risk of a puncture; old tires are much more likely to get punctures than new tires.

Mechanical assistance is available at the start line, at each aid station and one mechanic who will be rolling.

## TIMING

GFNY Colonia is timed from start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.cc) account immediately following the race. You will also be able to see your race results at [gfny.cc/results/2023/pde](https://gfny.cc/results/2023/pde). If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to [uruguay@gfny.com](mailto:uruguay@gfny.com).

Versión octubre 2023

Esta guía está en continua actualización,

Revisa <https://colonia.gfny.com/guia-de-la-carrera/> para los últimos cambios.

The disposable timing chips are attached to the front of your bike plate. Make sure to attach the bike plate at the front of your bike and not bend your race number so the timing chip is read correctly at the checkpoints along the course.

## **RULES**

Please be sure to read the race rules, found at <https://colonia.gfny.com/rules/?lang=en> to get familiar with them.

## **RACE HOTLINE**

Every GFNY Colonia participant will get the official race wristband attached to their wrist at the time of packet pickup. On the wristband, you will find the race hotline number. In case you have a medical emergency, mechanical issue or need to abandon your race, you can call the number and we will pick you up with one of our vans. We will need to know your name, participant number and distance # or another way of finding your location.

In case of an emergency, call 911 and The Hotline number.

## **COMPETITION**

Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The riders of the medium course will be provided their start-to-finish time but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

## **CUTOFF**

The course closes at 4PM.

## **ENVIRONMENT**

GFNY is committed to protecting the environment. Any discarding of trash or food outside the designated trash receptacles at the aid stations or "eco zones" is prohibited and can lead to a time penalty or disqualification and a lifelong ban at GFNY.

Please refer to point 8 of the GFNY Colonia rules ([colonia.gfny.com/rules](https://colonia.gfny.com/rules)).

Aid stations are Eco Zones and we have Eco bins for riders. Do not throw trash outside of designated Eco Zones.

And we provide jerseys to all riders that have side pockets to provide extra space for holding trash until the next aid station.

You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at [gfny.com/environment](https://gfny.com/environment).

## **RESTROOMS**

Restrooms are situated at all stations.

# CODE OF CONDUCT

KEEP THESE RULES IN MIND IN ORDER TO AVOID  
TIME PENALTIES OR DISQUALIFICATION

**NO AREOBARS**



**WEAR THE  
OFFICIAL  
JERSEY AND  
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR  
SIDE OF THE  
ROAD**



**NO OUTSIDE  
ASSISTANCE**



**NO PUBLIC URINATION**

**NO HEADPHONES**

**OFFER FIRST  
AID ASSISTANCE**



**RESPECT STAFF,  
VOLUNTEERS,  
SPECTATORS,  
AND FELLOW  
RIDERS**

**NO LITTERING.  
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE  
AND STAFF  
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW  
THE COURSE**



**BE A GOOD  
GUEST, RESPECT  
THE HOST  
COMMUNITY**



## DESPUÉS DE LA CARRERA // AFTER THE RACE

### REFRIGERIO

En la meta habrá una carpa con agua, refrescos y comida básica para restablecerte.

### POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

Cada corredor recibe una comida de cortesía después de la carrera; asegúrate de usar tu pulsera, ya que sirve como boleto de comida. La Pasta Party se lleva a cabo en Figari Bistró del [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#). Si optas por comer directamente después de terminar la carrera, ten en cuenta que ES OBLIGATORIO ESTACIONAR LAS BICICLETAS en las áreas dispuestas (patio interior de Dazzler Hotel)

**IMPORTANTE:** los acompañantes de los corredores que deseen acompañarlos en el Pasta Party, podrán adquirir pulseras Pasta Party durante la Expo, o en el mostrador del Figari Bistró, [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#). No se servirá a quienes no tengan pulsera de identificación (corredores) o de Pasta Party (acompañantes)

### PREMIOS

A las 2PM, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#).

### REFRESHMENT

At the finish line there will be a tent with water, soda and basic food to refuel you.

### POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#). If you choose to eat directly after finishing the race, please note that BIKE PARKING IS MANDATORY -utilize the inside yard of Dazzler Hotel.

**IMPORTANT:** those who wish to partake in the Pasta Party along with the riders, can purchase their Pasta Party wristband at the Expo, or at the counter on Figari Bistró, [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#). No wristband, no service!

### AWARDS

At 2PM, the Awards Ceremony will take place at the [Dazzler Hotel - Rambla de las Américas](#).

## MEDALLAS Y CALIFICACIÓN // MEDALS AND QUALIFICATION

### OFFICIAL GFNY Colonia MEDALLA FINISHER

Todos los ciclistas recibirán su medalla GFNY Colonia en la línea de meta.

### CALIFICACIÓN

El top 10% de los finalistas en cada grupo de edad califica para el corral de carreras en el GFNY World Championship NYC en mayo y en las carreras GFNY World durante 380 días.

### MEDALLA GFNY 3x2022

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Colonia que recibirás en la línea de meta de GFNY Colonia 2022, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2022. Termina 3 GFNY (por ejemplo: NYC, Chile, Colonia) en 2022 para ganar esta hermosa y digna medalla.

### MEDALLA GFNY 10x / 20x / 30x / 40x

Por cada 10 GFNY que termines (contando desde el primer GFNY en 2011), obtendrá medallas especiales 10x / 20x / 30x / 40x

### MULTI FINISHER MEDALS

Los que acceden a medallas multi finisher en esta carrera pueden escribirnos para obtener sus medallas por correo postal.

### OFFICIAL GFNY Colonia FINISHER MEDAL

All riders will receive their GFNY Colonia medal at the finish line.

### QUALIFICATION

Top 20% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC in May and GFNY World races for 380 days.

### GFNY 3x2022 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Colonia medal that you'll receive at the finish line of GFNY Colonia 2022, you also earn a "finish" towards earning the 3x2021 medal. Finish 3 GFNYs (for example: NYC, Chile, Colonia) in 2022 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

### GFNY 10x / 20x / 30x / 40x MEDAL

For every 10 GFNYs that you finish (counting from the first GFNY in 2011), you will get special 10x / 20x / 30x / 40x medals.

### PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

Multi finisher riders can write us to get their multi finisher medals by courier.



### OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

Versión octubre 2023

Esta guía está en continua actualización,

Revisa <https://colonia.gfny.com/guia-de-la-carrera/> para los últimos cambios.

## FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Colonia con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obtén un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo 24,99 €.

Visita <https://www.sportograf.com/es/event/9219> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.

## OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Colonia with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only €24.99. Visit <https://www.sportograf.com/es/event/9219> after the race to view and purchase your race photos.



# ¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!





 **GFNY COLONIA**

 **GFNY MTB COLONIA**

[colonia.gfny.com](http://colonia.gfny.com)

October 29, 2023