



AdventHealth

RACE GUIDE

October 22, 2023

GFNY Florida Sebring Race Guide

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	3
Addresses for GPS	5
Preparing for the race	6
Correct BIB Number Placement	10
Official Race Jersey	12
GFNY Gear	12
Spectators	13
The Start	14
Course	15
Important Race Information	17
After the race	27
Medal and Qualification	28
Official photography: Sportograf	30

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Direcciones para GPS	5
Preparación para la carrera	8
Colocación correcta de números BIB	11
Jersey oficial de Carrera	12
Equipo GFNY	12
Espectadores	13
El Inicio	14
Ruta	15
Información importante de la carrera	22
Después de la carrera	27
Medalla y calificación	28
Fotografía oficial: Sportograf	30

GFNY Florida Sebring Race Guide

SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, OCTOBER 21			
9AM	11AM	Group Ride	
1PM	5PM	Expo & Registration open - GFNY	The Barn at Paso Fino
5PM	7PM	GFNY FL Happy Hour. Show your race wristband to enjoy GFNY Happy Hour specials	The Barn at Paso Fino
SATURDAY, OCTOBER 22			
9AM	11AM	Group Ride	The Barn at Paso Fino
1PM	7PM	Expo & Registration open	The Barn at Paso Fino
SUNDAY, OCTOBER 23			
6:30AM		Start area opens & recommended arrival time to the Start Area	The Barn at Paso Fino
7:15AM		Start corrals close	The Barn at Paso Fino
7:30AM		START of GFNY Florida	The Barn at Paso Fino
10AM		Recovery Zones opens & Post-race meal begins	The Barn at Paso Fino
12PM		First multi finisher award ceremony	The Barn at Paso Fino
12:30PM		Awards Ceremony	The Barn at Paso Fino
1:30PM		Second multi finisher award ceremony	The Barn at Paso Fino
2PM		Course closes	The Barn at Paso Fino
3PM		End of Festivities	The Barn at Paso Fino

GFNY Florida Sebring Race Guide

PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, OCTUBRE 21

9AM	11AM	Rodada en grupo	
1PM	5PM	Expo y registro abierto - GFNY	The Barn at Paso Fino
5PM	7PM	GFNY FL Happy Hour. Enseña tu brazalete para disfrutar las ofertas del GFNY Happy Hour	The Barn at Paso Fino

SÁBADO, OCTUBRE 22

9AM	11PM	Rodada en grupo, 1-2 horas	
1PM	7PM	Expo y Registro abierto	The Barn at Paso Fino

DOMINGO, OCTUBRE 23

6:30AM		Apertura de los corrales de inicio y hora recomendada de llegada al área de inicio.	The Barn at Paso Fino
7:15AM		Cierre de corrales de inicio	The Barn at Paso Fino
7:30AM		INICIO de GFNY Florida	The Barn at Paso Fino
10AM		Se abre la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera	The Barn at Paso Fino
12PM		Primera ceremonia de premiación multi finisher	The Barn at Paso Fino
12:30PM		Ceremonia de premiación	The Barn at Paso Fino
1:30PM		Segunda ceremonia de premiación multi finisher	The Barn at Paso Fino
2PM		Cierre de ruta	The Barn at Paso Fino
3PM		Fin de las Festividades	The Barn at Paso Fino

GFNY Florida Sebring Race Guide

ADDRESSES FOR GPS // DIRECCIONES PARA EL GPS

FRIDAY & SATURDAY	SUNDAY
Expo The Barn at Paso Fino	Parking Race The Barn at Paso Fino
Parking Expo The Barn at Paso Fino	Timing Start The Barn at Paso Fino
	Timing Finish The Barn at Paso Fino
	Post race Celebrations The Barn at Paso Fino



GFNY Florida Sebring Race Guide

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

3 MONTHS OUT

1. When you are booking your flight, check the airline's policy for flying with a bike. We always recommend flying with your bike because it's the only way you're guaranteed to have exactly the model and size of the bike you want, with your desired components, saddle and pedals.
2. Keep up with any race-related news by checking our website, Facebook page and reading the email news. A lot of details pertaining to GFNY race prep are covered in the GFNY Daily Coffee podcast, available on [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Lybsin](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) or any other favourite podcast streaming service.
3. **Get out and ride!** Get in the mileage and the climbing needed to prepare you for the race.

1 MONTH OUT

1. Go to your [gfny.cc](#) account and review your ticket for jersey size, distance, team name, emergency contact info - you can make changes to this ticket data until 21 days before the race.
2. **Get a complete bike tune up and put on new tires.** The leading problem of mechanicals on race day is riding with old, worn-out tires and not maintained bikes. If you are training your body to take part in GFNY, also prepare your bike to be race ready. Last-minute availability of bike parts is not guaranteed on site.
3. Your last chance to upgrade your corral to Club Corral is by the 21 day cutoff.
4. At 21 days before the race, we begin the number assignment process and no further athlete data changes are possible online. If you do have a change, visit us at the Athlete Solutions Desk at the expo.

2 WEEKS OUT

1. You will receive an email once Online Check-in is open, usually 2 weeks before race day. You can access the Check-in either by following the link in the email or by logging into your [GFNY.cc](#) account and clicking the Check-in button aside the race ticket.
2. Upon completing the Online Check-in, you will receive your GFNY Race Pass, which will contain your bib number, QR code and selected packet pickup time.
3. Read the Race Guide to get familiar with all the important race details and safety information.

PACKING

1. Review the GFNY Packing List to make sure you won't forget anything:
[gfny.com/travel-checklist](#)
 - 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.

RACE WEEK

1. Enjoy all the fun stuff that the destination has to offer.

GFNY Florida Sebring Race Guide

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

On street parking will be available on expo days at: [Medina Ave, Gaines Ave, Santona Ave & Bovine Ave](#)

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
- 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.

PICKING UP YOUR RACE PACKET

1. Scan your QR code.
2. Show your photo ID.
3. Look over your personal information on the envelope, verify that all your data is correct, and that the race packet belongs to you. Go through the contents of the envelope to check the correct numbers are in the envelope. 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.
4. You will get the participant wristband attached to your wrist.
5. If you need to make any data changes, visit the Athlete Solutions Desk before you leave the expo to fix the data.
6. Keep your race packet easily accessible, and proceed to the goodie bag and race jersey pickup. When you receive each item, your friendly GFNY volunteers will mark your envelope that you've received the items.
7. If you need to try on or exchange your jersey, stop by Jersey Exchange, it has a fitting room and mirror for your convenience.

If you have any questions, we have a dedicated Information Desk aside the 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 Information Desk. We are here and looking forward to answering your questions.

GFNY Florida Sebring Race Guide

PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

1. Cuando esté reservando su vuelo, verifique la política de la aerolínea para volar con una bicicleta. Siempre recomendamos volar con su bicicleta porque es la única forma de tener la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que desea, con los componentes, el sillín y los pedales que desea.
2. Manténgase al día con las noticias relacionadas con la carrera consultando nuestro sitio web, la página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico.
3. ¡Sal a ciclear! Haz el kilometraje y los ascensos necesarios para prepararte para la carrera.

1 MES ANTES

1. Vaya a su cuenta gfny.cc y revise su registro para el tamaño de la camiseta, la distancia, el nombre del equipo, la información de contacto de emergencia; puede realizar cambios en los datos de este registro hasta 21 días antes de la carrera.
2. **Haz una puesta a punto completa de la bicicleta y ponle llantas nuevas.** El principal problema mecánico el día de la carrera es andar con llantas viejas y desgastadas y bicicletas sin mantenimiento. Si está entrenando su cuerpo para participar en GFNY, también prepare su bicicleta para estar lista para la carrera. No se garantiza la disponibilidad de última hora de las piezas de la bicicleta en el sitio.
3. Su última oportunidad de actualizar su corral a Club Corral es antes del límite de 21 días.
4. 21 días antes de la carrera, comenzamos el proceso de asignación de números y no es posible realizar más cambios en los datos de los atletas en línea. Si tiene un cambio, visítenos en el mostrador de soluciones para atletas en la exposición.

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](https://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
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 bomba 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 olvides tu nutrición deportiva preferida.
 - Si está lloviendo en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente saldrás, 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 eres muy exigente con tu sillín, tampoco lo registres en la maleta facturada.

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, hora feliz, horas de exposición y más.
2. Verifique su itinerario de viaje, como horarios de vuelos, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la exposición y la línea de salida.

GFNY Florida Sebring Race Guide

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

Es OBLIGATORIO que cada participante se acerque personalmente a retirar su kit de carrera.

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

1. Documento de identificación con foto emitido por el gobierno (por ejemplo, pasaporte, licencia de conducir)
2. Deslinde de responsabilidad impreso
3. Tu ticket, impreso o en tu móvil

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Muestra tu pase de carrera.
2. Muestra tu identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el sobre de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Tu sobre 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. ¡Ten cuidado!
 - 2 lazos giratorios para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
 - Número de camiseta, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu camiseta (en tu lado no dominante)
 - 4 impermeables.
 - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.

Acércate a recoger la bolsa de obsequios y el jersey de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.



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





FORMA CORRECTA DE COLOCAR EL NÚMERO 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.



GFNY Florida Sebring Race Guide

OFFICIAL RACE JERSEY // JERSEY OFICIAL DE CARRERA

GFNY Florida Sebring jersey – mandatory race attire for GFNY Florida Sebring, included in your entry fee.

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



GFNY GEAR // GFNY KIT

GFNY Florida Sebring & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Florida Sebring expo.

El kit de GFNY Florida Sebring y GFNY estará disponible para la compra en la expo GFNY Florida Sebring.

GFNY Florida Sebring Race Guide

SUPPORTERS // ESPECTADORES

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 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 riders at packet pickup.

AT THE START

Supporters, family members and friends are welcome to join us at our start line to support our riders.

ON THE COURSE

We recommend supporters who want to see the riders along the course to go to [Steve Roberts Special](#), from Zolfo Springs, where they have street parking and you will be able to cheer the riders passing by. Please don't drive through the course with our riders.

FINISH LINE

Supporters, family members and friends are welcome to join us at our finish line to support our riders.

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 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

Los familiares y amigos pueden unirse a los ciclistas de GFNY en la recogida de kits.

EN LA LARGADA

Familiares y amigos pueden unirse a nosotros en la largada para apoyar a nuestros ciclistas.

EN LA RUTA

Recomendamos a los espectadores que quieran ver a los ciclistas a lo largo del recorrido que lo hagan en el [Steve Roberts Special](#), donde tienen estacionamiento en la calle y podrán animar a los ciclistas que pasan. Por favor, no conduzca por el recorrido con nuestros ciclistas.

EN LA LÍNEA DE META

Familiares y amigos pueden unirse a nosotros en la largada para apoyar a nuestros ciclistas.

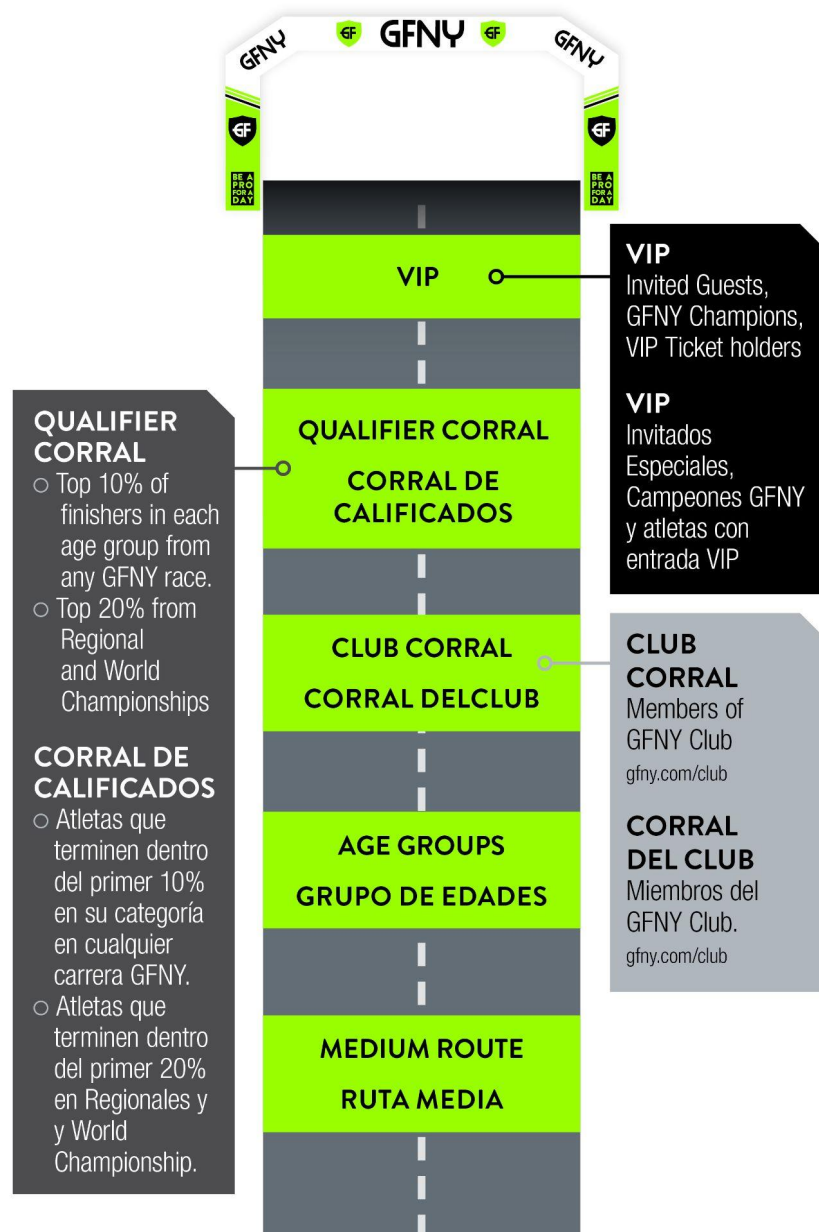
GFNY Florida Sebring Race Guide

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.

EL INICIO

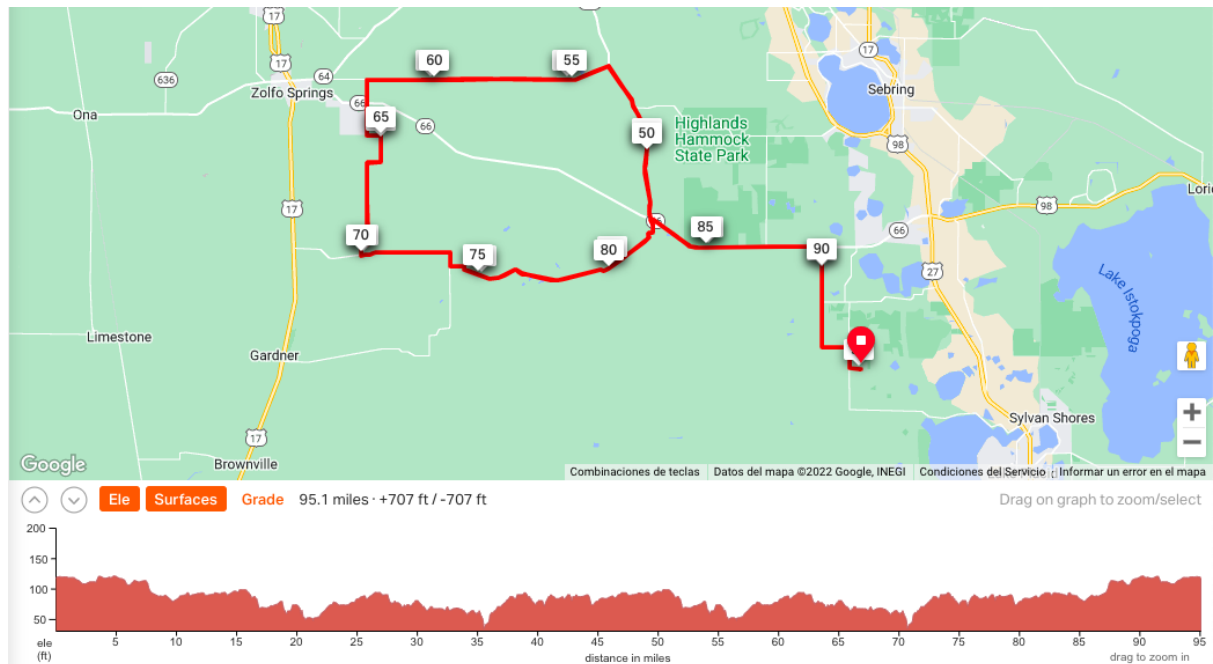
Los números de carrera se asignan por tipo de entrada, estado de calificación, grupo de edad y distancia. Puedes empezar con tus amigos si están asignados al mismo corral de salida que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no pueden avanzar para 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.



GFNY Florida Sebring Race Guide

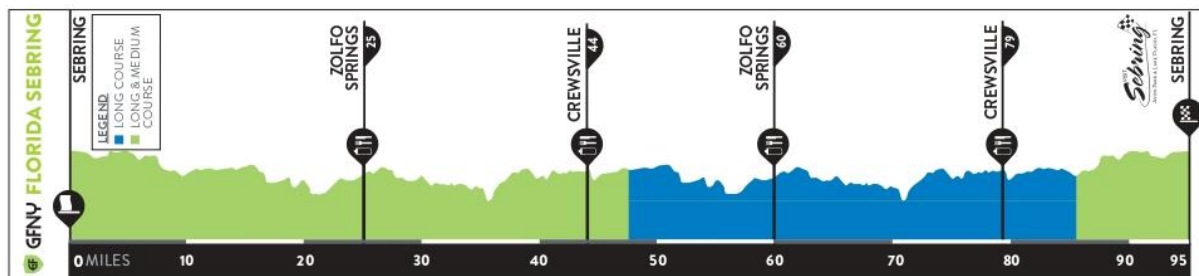
LONG COURSE // LA RUTA LARGA

View and download the long course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/35922664>



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 Florida Sebring finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.*

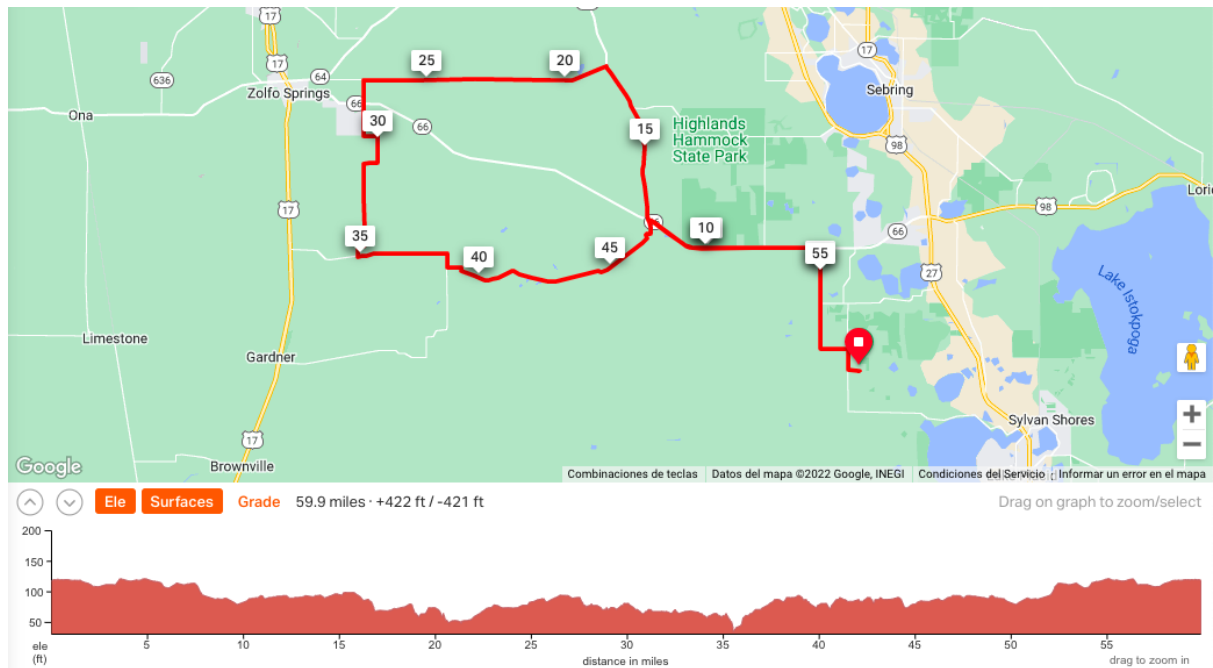
LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga. *El top 10% de los finalistas de GFNY Florida Sebring en cada grupo de edad obtienen un lugar en el Qualifier Corral en cada evento mundial de GFNY.*



GFNY Florida Sebring Race Guide

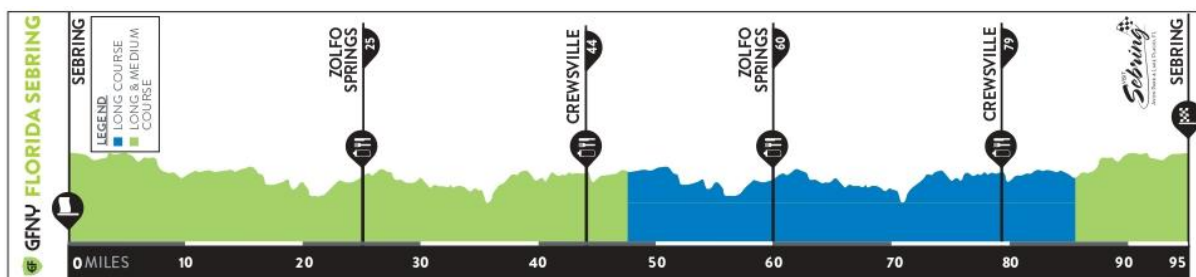
MEDIUM COURSE // LA RUTA MEDIA

View and download the medium course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/35922608>



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.

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.



GFNY Florida Sebring Race Guide

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Florida Sebring 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 utilises 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.

If a big peloton laps you doing their second loop, consider the option of getting off your bike on the right side of the road and letting them pass. It will only take 30 seconds and be safer for you and the other riders.

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Florida Sebring 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.** Plus, several parts of the course are fully closed to cars.

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 takes care of the riders on the race course.

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Florida Sebring 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 Florida Sebring course splits at mile 47.5. Long course riders will continue straight, while medium course riders will make a sharp right heading back to the finish.

You will see this sign at the split point itself:

- Continue straight if you are doing the long course, to start the second loop.
- Turn right if you are doing the medium course to go to the finish, or if you are riding the long course and completed the 2nd loop to head to the finish.



GFNY Florida Sebring Race Guide

AID STATIONS

On average aid stations are located at miles 24, 44, 60 and 80 along the course and at the finish line.

Each aid station will provide 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 Florida Sebring 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 FLORIDA SEBRING						
	START	1	2	3	4	FINISH
MILE #	0	26	44	61	79	95
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WATER, SODA, ICE						
SPORTS NUTRITION						
SNACKS						
MECHANICAL						
MEDICAL						
RESTROOMS						
BIKE RACKS						
MEDALS & AWARDS						

MEDICAL

Aid stations will have basic medical supplies. In case you have a small crash on the course and road rash and just want to clean a wound and continue, you will be able to do this at the aid stations.

If you witness a serious crash that requires an emergency medical call, you must stop and call 911. 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 EMS unit stationed.

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 minimise 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 Florida Sebring is timed from start to finish. Results will be available in your gfny.cc account immediately following the race. You will also be able to see your race results at gfny.cc/results/. If you

GFNY Florida Sebring Race Guide

have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to support@gfny.com.

The disposable timing chips are attached to the back 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://florida.gfny.com/rules/> to get familiar with them.

RACE HOTLINE

Every GFNY Florida Sebring 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 mechanical 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. The Hotline number is for non-life-threatening calls for a van pickup.

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 14.00, after 6.5 hours.

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 Florida Sebring rules (<https://florida.gfny.com/rules/>).

Aid stations are Eco Zones. GFNY aid station teams clean up the area all around their aid station, and we have Eco bins for riders. Eco bins are placed before and after the station if you want to get rid of your trash from your pockets, you don't have to go into the aid station, you can drop your trash into the Eco bins. Do not throw trash outside of designated Eco Zones. You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at gfny.com/environment.

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

RESTROOMS

Restrooms are situated at every aid station and at the start & finish line.

RACING IN HEAT

Heat affects all racers differently. Some people love to race in the heat and others have a harder

GFNY Florida Sebring Race Guide

time. If you know the race is happening in a hot climate, then the best thing to do is to prepare for this by training in the heat. If this is not possible, then plan to arrive a few days early for your body to acclimate to the heat as much as it can.

When racing in the heat, make sure to prepare well before the race begins. Hydrating, and especially pre-hydrating with cold fluids prior to the race has been shown to lower one's core temperature. Make sure to have water and electrolyte drinks for your race. If you slack on hydration, you compromise your blood volume and blood circulation to your muscles and skin as well as water in your body needed for sweating and cooling you down.

Adjust your effort level if you start to overheat, since the harder you work the more body heat you will generate. Slowing down a bit may make your race more successful by keeping your body heat down and energy levels up, allowing you to eat and drink easier and avoid stomach issues.

Make sure to protect your skin – apply sunscreen. Sunscreen will minimize burns and damage to your skin, which can help your skin breathe and stay cool. You may also want to wear light colored arm sleeves which can provide a cooling benefit, especially when wet.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO HEADPHONES



NO PUBLIC URINATION

**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**

GFNY Florida Sebring Race Guide

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

Muchos caminos en el recorrido de GFNY Florida Sebring son pequeños, lo que los hace más divertidos para andar en bicicleta y permite un recorrido con un menor número de autos. Sin embargo, el curso GFNY utiliza varios tramos de carretera en ambas direcciones.

Siempre debes mantenerte 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 no pasar.

Si un pelotón grande te adelanta en su segunda vuelta, considera la opción de bajarte de la bicicleta en el lado derecho de la carretera y dejarles pasar. Sólo te llevará 30 segundos y será más seguro para ti y los demás ciclistas.

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Florida Sebring 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.** Además, varias partes del campo están completamente cerradas a los automóviles.

Tenga la seguridad de que la seguridad de nuestros pasajeros es nuestra máxima prioridad y, por este motivo, no se permiten vehículos de apoyo privados o personales para ningún pasajero. GFNY Ann Arbor se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

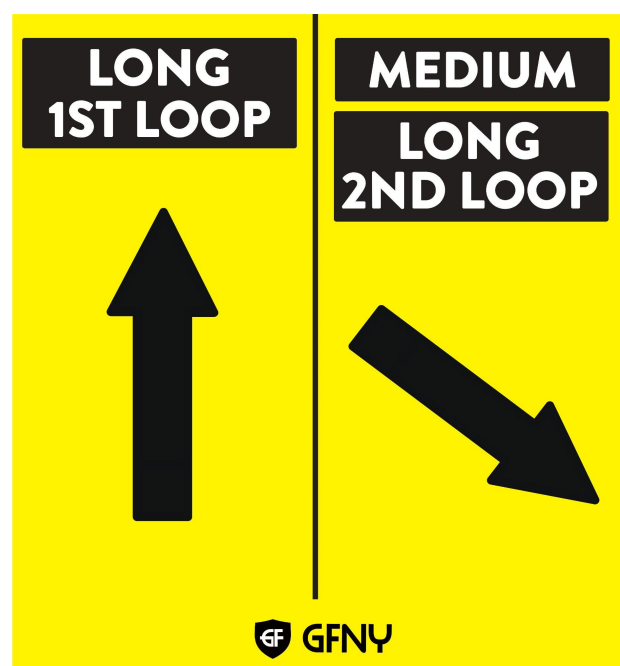
Los ciclistas de GFNY Florida Sebring no pueden recibir asistencia externa. Está prohibida la asistencia externa de no participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de las estaciones de ayuda oficiales de la carrera.

DIVISIÓN DEL CURSO

El recorrido de GFNY Florida Sebring se divide en la milla 47.5. Los ciclistas de recorrido largo continuarán recto, mientras que los ciclistas de recorrido medio se dirigirán hacia la derecha y regresarán a la meta.

Usted verá la siguiente señalización en el punto de división:

- Gire a la izquierda si está haciendo el recorrido largo, para comenzar la segunda vuelta.
- Gire a la derecha si está haciendo el recorrido medio para llegar a la meta, o si está recorriendo el recorrido largo y completó la segunda vuelta para dirigirse a la meta.



GFNY Florida Sebring Race Guide

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Habr  estaciones de abastecimiento que se encontrarán localizadas en las millas: 24, 44, 60 y 79 a lo largo de la ruta, y en la línea de meta.

Cada puesto de avituallamiento proporcionará agua, bebida electrolítica, refrescos y alimentos básicos para mantenerte alimentado durante la carrera. Si tiene necesidades nutricionales especiales, lo alentamos a que traiga su propia nutrición para la carrera, y suficiente para que le dure toda la carrera.

Tenga en cuenta que en el ciclismo, no hay entrega sobre la marcha en las estaciones de ayuda. Deberá detenerse en las estaciones de ayuda 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 est  afiliado a la carrera, o de un v h culo no oficial/neutral, est  en contra de las reglas y puede conducir a la descalificación. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Florida Sebring. Puede aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y de los voluntarios en el recorrido, ya sea en los puestos de avituallamiento o en los v h culos de apoyo con ruedas neutras.

GFNY FLORIDA SEBRING						
	INICIO	1	2	3	4	META
MILLA	0	26	44	61	79	95
ZONA ECOLÓGICA		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
AGUA, SODA, HIELO						
NUTRICIÓN DEPORTIVA						
SNACKS						
MECÁNICA						
ATENCIÓN MÉDICA						
BAÑOS						
RACKS DE BICI						
MEDALLAS & PREMIOS						

EQUIPO MÉDICO

Los puestos de abastecimiento contarán con suministros médicos básicos. En caso de que tengas un pequeño accidente en el recorrido y una erupción en la carretera y solo quieras limpiar una herida y continuar, podrás hacerlo en los puestos de avituallamiento.

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

En la Línea de Meta, habrá una unidad EMS estacionada.

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 pincharse que los neumáticos nuevos.

La asistencia mecánica est  disponible en la línea de salida, en cada punto de abastecimiento y un mecánico que estará rodando.

TIMING

GFNY Florida Sebring est  cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrá ver los resultados de su carrera en <https://gfny.cc/results>. Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a support@gfny.com.

Los chips de sincronización desechables est n unidos a la parte posterior 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

GFNY Florida Sebring Race Guide

número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

REGLAMENTO

Asegúrese de leer las reglas de la carrera, que se encuentran en <https://florida.gfny.com/reglamento/?lang=es> para familiarizarse con ellas.

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Florida Sebring recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de la línea directa de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar tu carrera, puedes llamar al número y te pasaremos a buscar con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber su nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar su ubicación.

En caso de emergencia, llame al 911. El número de la línea directa es para llamadas que no pongan en peligro la vida para una camioneta.

COMPETENCIA

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

A los corredores de la ruta media se les facilitará su tiempo de salida pero no se clasificarán por tiempo de llegada. Todos los tiempos de finalización se enumerarán en orden alfabético.

CORTE

La ruta se cerrará a las 2pm, después de 6.5 horas de carrera.

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 ayuda o "zonas ecológicas" y puede dar lugar a una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Florida Sebring (<https://florida.gfny.com/reglamento/?lang=es>)

Los puestos de avituallamiento son Zonas Eco. Los equipos de avituallamiento de GFNY limpian el área alrededor de su avituallamiento y tenemos contenedores ecológicos para los pasajeros. Los contenedores ecológicos se colocan antes y después de la estación si desea deshacerse de la basura de sus bolsillos, no tiene que ir a la estación de ayuda, puede tirar su basura en los contenedores ecológicos. No tires basura fuera de las Zonas Eco designadas.

Y proporcionamos camisetas a todos los ciclistas que tienen bolsillos laterales para brindar espacio adicional para guardar la basura hasta la próxima estación de ayuda.

Puede leer más sobre las iniciativas ecológicas que ha emprendido GFNY en gfny.com/environment.

BAÑOS

Los baños se encuentran situados en cada punto de abastecimiento, así como en la salida y llegada.

CARRERAS EN CALOR

El calor afecta a todos los corredores de manera diferente. A algunas personas les encanta correr en el calor y a otras les cuesta más. Si sabes que la carrera se lleva a cabo en un clima cálido, entonces lo mejor que puedes hacer es prepararte para esto entrenando en el calor. Si esto no es posible, planea llegar unos días antes para que su cuerpo se aclimate al calor tanto como pueda.

Cuando corra en calor, asegúrese de prepararse bien antes de que comience la carrera. Se ha demostrado que la hidratación, y especialmente la prehidratación con líquidos fríos antes de la carrera, reduce la temperatura central. Asegúrate de tener agua y bebidas con electrolitos para tu

GFNY Florida Sebring Race Guide

carrera.

Ajusta tu nivel de esfuerzo si comienzas a sobrecalentarte, ya que cuanto más duro sea tu trabajo, más calor corporal generarás. Disminuir un poco la velocidad puede hacer que su carrera sea más exitosa al mantener el calor corporal bajo y los niveles de energía altos, lo que le permite comer y beber más fácilmente y evitar problemas estomacales.

Asegúrate de proteger tu piel: aplica protector solar. El protector solar minimizará las quemaduras y los daños en la piel, lo que puede ayudar a que la piel respire y se mantenga fresca.

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

NO AEROBARRAS



MANTENTE EN TU LADO DE LA CARRETERA



NO UTILIZAR AUDÍFONOS



OFRECER ASISTENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS



SIGUE LA RUTA



NO TIRAR BASURA, UTILIZA LAS ZONAS ECOLÓGICAS



UTILIZA EL JERSEY OFICIAL Y EL BRAZALETE



NO ASISTENCIA EXTERNA



NO ORINAR EN PÚBLICO



RESPETA AL PERSONA, VOLUNTARIOS, ESPECTADORES Y CICLISTAS.



OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA Y EL PERSONAL



SÉ UN BUEN INVITADO, RESPETA A LA COMUNIDAD ANFITRIONA.

GFNY Florida Sebring Race Guide

AFTER THE RACE

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 [The Barn at Paso Fino](#). If you choose to eat directly after finishing the race, please note that BIKE PARKING IS MANDATORY utilize the provided bike racks for self-parking.

AWARDS - The Barn at Paso Fino

At 12:30pm, the Awards Ceremony will take place at the [The Barn at Paso Fino](#).

DESPUÉS DE LA CARRERA

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 comida post carrera se llevará a cabo en [The Barn at Paso Fino](#). Si optas por comer directamente después de terminar la carrera, ten en cuenta que ES OBLIGATORIO ESTACIONAR LAS BICICLETAS utiliza los portabicicletas provistos para el estacionamiento sin asistencia.

PREMIOS

A las 12:30pm, tendrá lugar la ceremonia de premiación en [The Barn at Paso Fino](#).

GFNY Florida Sebring Race Guide

MEDALS AND QUALIFICATION // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

OFFICIAL GFNY Florida Sebring FINISHER MEDAL

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

MEDALLA FINALIZADORA OFICIAL DE GFNY Florida Sebring

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



QUALIFICATION

Top 10% 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.

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.

GFNY Florida Sebring Race Guide

GFNY 3xYEAR MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Florida Sebring medal that you'll receive at the finish line of GFNY Florida Sebring 2023, you also earn a "finish" towards earning the 3x2023 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) in 2023 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 medals will be available for corresponding athletes at the medal tent after the finish line.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Florida Sebring que recibirás en la línea de meta de GFNY Florida Sebring 2023, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2023. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) en 2023 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

RECOGIDA DE LA DE MEDALLA MULTI FINISHER

Las medallas multi finisher estarán disponible para los atletas correspondientes en la carpa de medallas posterior a la línea de meta.

GFNY Florida Sebring Race Guide



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Florida Sebring 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 \$29.99. Visit <https://www.sportograf.com/es/event/9773> after the race to view and purchase your race photos.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Florida Sebring con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obten un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo \$29,99. Visita <https://www.sportograf.com/es/event/9773> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.

GFNY Florida Sebring Race Guide





GFNY FLORIDA SEBRING

 **AdventHealth**

Florida.gfny.com

October 22, 2023