



RACE GUIDE

March 12, 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	11
Equipo GFNY	11
Espectadores	12
Parqueo para la carrera	13
La largada	14
Ruta	15
Información importante de la carrera	17
Código de carrera	20
Después de la carrera	25
Medallas y calificación	26
Sportograf	27

TABLE OF CONTENTS

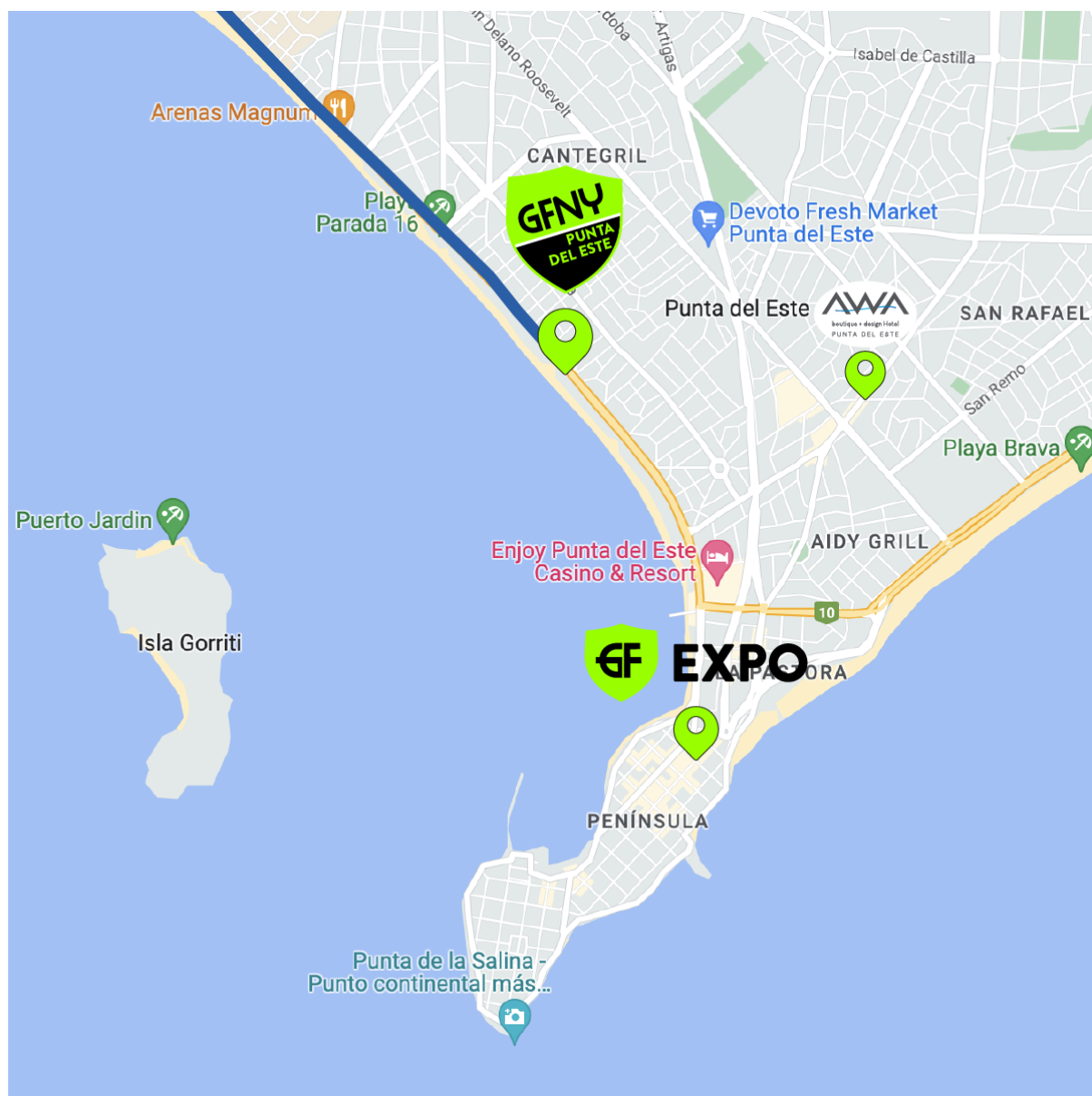
Schedule of events	3
Addresses for GPS	4
Preparing for the race	7
BIB number placement	10
Official race jersey	11
GFNY gear	11
Supporters	12
Race day parking	13
The start	14
Course	15
Important race information	21
Code of conduct	24
After the race	25
Medals and qualifications	26
Sportograf	27

PROGRAMA DE EVENTOS /// SCHEDULE OF EVENTS

VIERNES, 10 DE MARZO			
12PM	6PM	Expo y registro abierto, última entrada 5:45pm Registration and Expo, last entry at 5:45pm	Espacio Gorlero
SÁBADO, 11 DE MARZO			
10AM	7PM	Expo y registro abierto, última entrada 5:45pm Registration and Expo, last entry at 5:45pm	Espacio Gorlero
8PM		Copa de bienvenida / GFNY Happy Hour	BoConcept
DOMINGO 12 DE MARZO			
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	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
7.55AM		Cierre de corrales Start corrals close	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
8AM		Largada de GFNY Punta del Este Start of GFNY Punta del Este	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
11PM		Se abre la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera Recovery Zone Opens & Post-race meal begins	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
3:30PM		Primera ceremonia de premiación a multi-finishers 1st award ceremony for multi-finishers	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
4PM		Ceremonia de premiación Awards ceremony	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
4:45PM		Segunda ceremonia de premiación a multi-finishers 2nd award ceremony for multi-finishers	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
5PM		Cierre de ruta Course closes	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este
5:30PM		Fin de las festividades End of festivities	Parador Pedro Figari -Parada 12 Rambla Williman - Punta del Este

ADDRESSES FOR GPS / AREA MAP

VIERNES & SÁBADO	DOMINGO
Expo Espacio Gorlero	Inicio https://goo.gl/maps/HdhZoGiKVzcFzMdj7
Expo: Estacionamiento / Parking	Zona de recuperación https://goo.gl/maps/HdhZoGiKVzcFzMdj7
	Parking https://goo.gl/maps/HdhZoGiKVzcFzMdj7



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
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.
3. Asegurarse de haber descartado y completado su certificado de aptitud física y el deslinde de responsabilidad.

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 PAQUETE DE CARRERA

La recogida del paquete de carrera en persona es obligatoria. Cada participante deberá acudir personalmente a realizar el check-in y recoger su material de carrera.

COMO LLEGAR A LA RECOGIDA DE PAQUETE DE CARRERA

El ESPACIO GORLERO está en Av. Gorlero esquina Las Focas, es el epicentro mismo de Punta del Este, ubicado sobre la principal avenida de la ciudad balneario en el extremo contra la Playa Brava. Se puede estacionar en las bocacalles y en las paralelas sin problemas. Si te toca estacionar a algunas cuadras del punto, podrás disfrutar el ambiente festivo que domina la zona céntrica, sus cafés, tiendas y entretenimientos.

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)
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. Mostrar tu pase de carrera.
2. Muestre su identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de la carrera te 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. ¡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 imperdibles.
 - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Si necesita realizar algún cambio en los datos, visite el Athlete Solutions antes de salir de la exposición para corregir los datos.
6. Mantenga su paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de obsequios y la camiseta de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.
7. Si necesitas probarte o cambiar tu camiseta, pásate por Jersey Exchange, cuenta con probador y espejo para tu comodidad.

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 voluntario de Packet Pickup o Jersey Exchange no tenga todos los detalles de la carrera, visítenos en el mostrador de información. Estamos aquí y esperamos responder a sus preguntas.

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
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 Espacio Gorlero, an iconic landmark right in the heart of Punta del Este. Located right at the start of this resort town's main avenue, steps away from Playa Brava.

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 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, stop by the GFNY shop, it has a fitting room and mirror for your convenience.

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.



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 Punta del Este – vestimenta de carrera obligatoria para GFNY Punta del Este, incluida en la tarifa de inscripción.

GFNY Punta del Este jersey that you receive at packet pickup is mandatory race attire for GFNY Punta del Este.

GFNY KIT // GFNY GEAR

El kit de GFNY Punta del Este y GFNY estará disponible para la compra en la expo GFNY Punta del Este.

Si hizo alguna compra en la tienda en línea y seleccionó “recogerlo en la tienda”, necesitará acercarse a la tienda con su documento de identidad y la orden de compra impresa.

GFNY Punta del Este & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Punta del Este expo.

If you made an online shop purchase and selected “pickup my purchase at the expo”, you will need to present your photo ID and a printout of your order when picking up our purchase.

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 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

A confirmar

EN LA LLEGADA

Los espectadores pueden mirar la llegada de los corredores a la meta, permaneciendo siempre por fuera de los espacios vallados. Podrán unirse con los ciclistas en el Parador Pedro Figari, junto a la meta.

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

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

ON THE COURSE

To be confirmed

FINISH LINE

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

PARQUEO PARA LA CARRERA // RACE DAY PARKING

The North side (Westbound) side of Rambla Williman, Punta del Este's coastway, is open for traffic and available for parking, as well as the adjacent streets. Being a one-way, Westbound 2 lane road, remember to access this coastway from the downtown side, to the East of Parada 12.

El lado norte (hacia el oeste) de Rambla Williman, la vía costera de Punta del Este, está abierto al tráfico y disponible para estacionamiento, así como las calles adyacentes. Al ser una vía de 2 carriles dirección Oeste de un solo sentido, recuerde acceder a esta vía de acceso desde el lado centro, hacia el Este de la Parada 12.

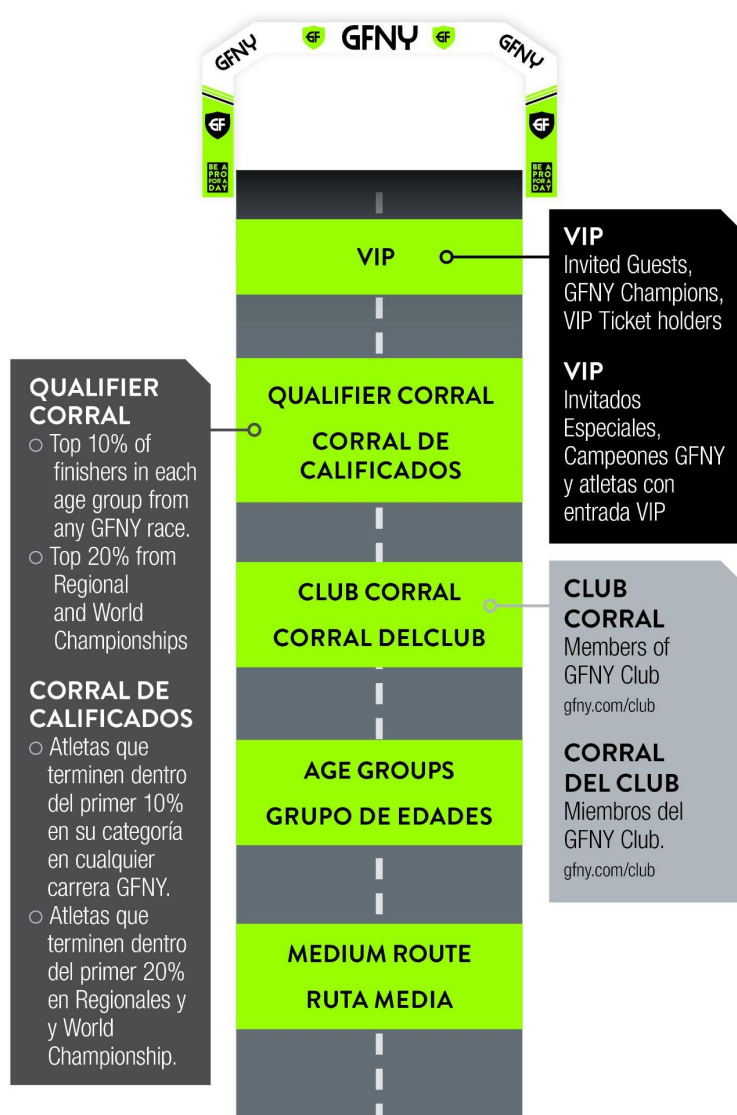


LA LARGADA

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.

THE START

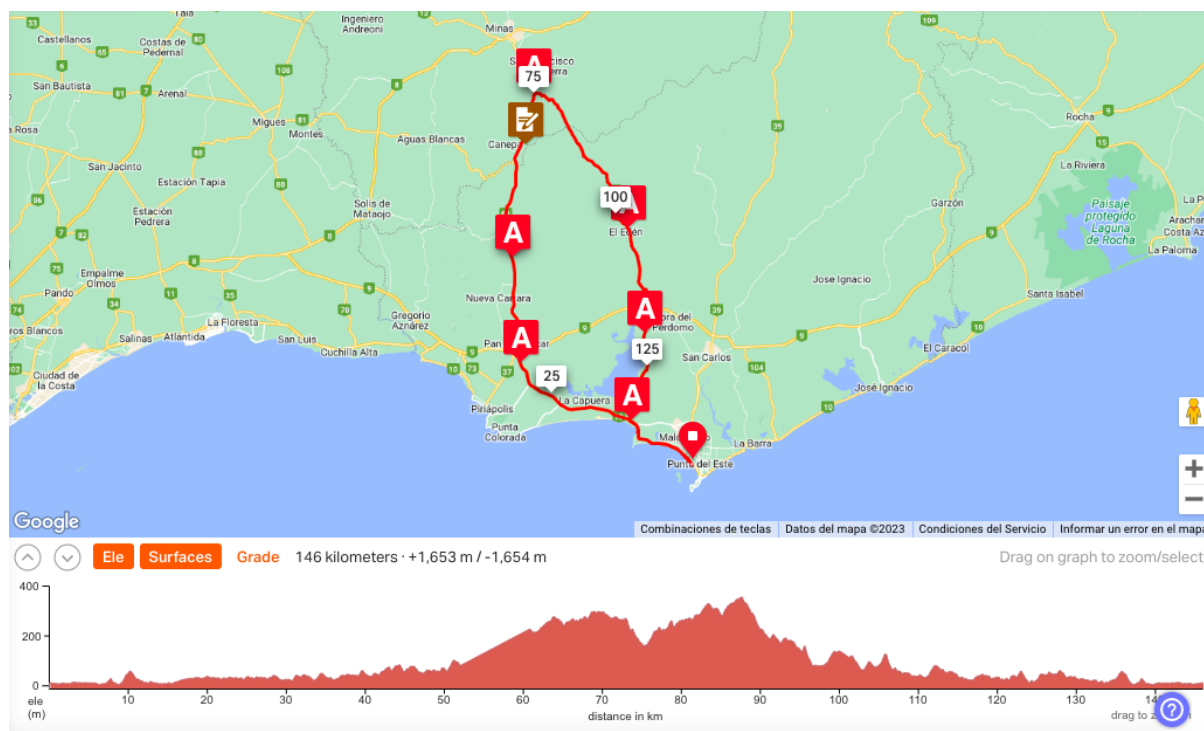
Race numbers are assigned by ticket type, qualification status, age group and distance. You can start with your friends if they are allocated to the same start corral as you. If they are in a different start corral, you can move back to start with them, but they cannot move forward to join you. "Jumping" 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/41576865>

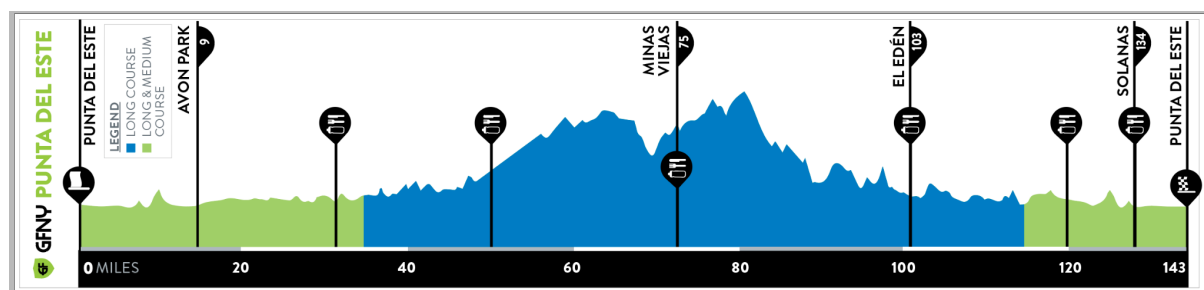


LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga.

El top 10% de los finalistas de GFNY Punta del Este 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 Punta del Este finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.



Version March 3, 2023

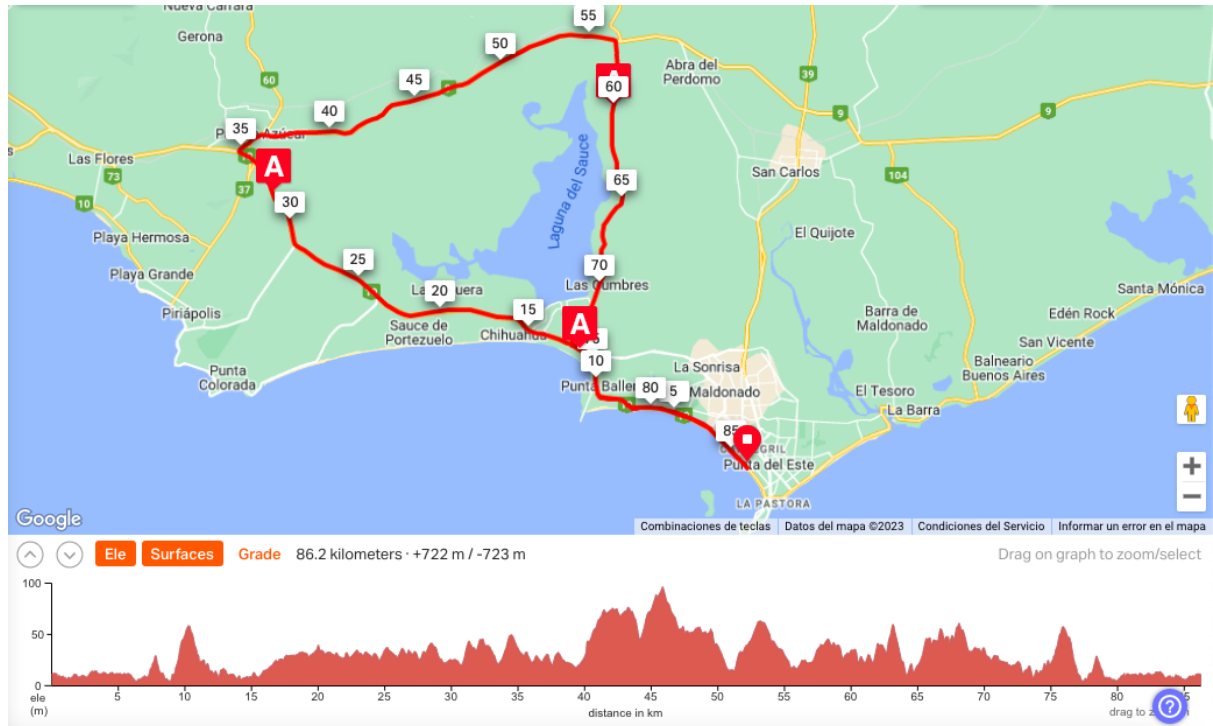
This guide is continuously updated,

Check <https://puntadeleste.gfny.com/guia-de-carrera/> for updates.

LA RUTA MEDIA // MEDIUM COURSE

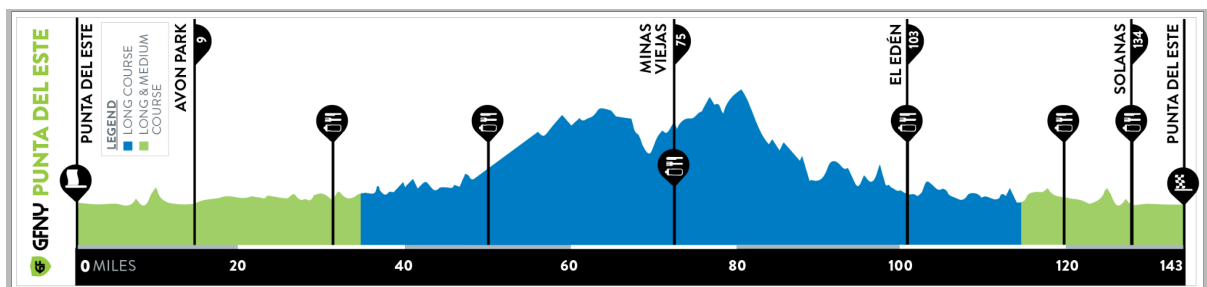
Puedes ver y descargar el circuito de la Distancia Media a tu GPS aquí:

<https://ridewithgps.com/routes/41576895>



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.



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

Muchos caminos en el recorrido de GFNY Punta del Este 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.

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Punta Dominicana 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 República Dominicana se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

Los atletas de GFNY Punta del Este no pueden recibir asistencia externa a excepción de un solo punto para hidratación y asistencia privada a los corredores, en el repecho del Ramallo, a 100 Km de carrera. 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 Punta del Este se divide al llegar al kilómetro 36,5. Los ciclistas de larga distancia girarán hacia la izquierda para tomar la ruta 60. Mientras que los ciclistas de la distancia media se mantendrán por su derecha para continuar por la ruta 9.



ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Los puntos de abastecimiento del recorrido largo se encuentran en los KM 32, 50, 75, 103, 134 y en la meta.

Los puntos de abastecimiento del recorrido medio están situados en los KM 32, 60, 74 y en la meta.

Cada puesto de abasto 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 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 Punta del Este. 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 vehículos de apoyo con ruedas neutras.

GFNY PUNTA DEL ESTE									
	INICIO	1	2	2	3	4	5	6	META
LARGA		32	50	-	75	103	120	134	146
MEDIA	0	32	-	60	-	-	-	74	86
ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
NATIVA WATER, COCA COLA, FULL SPORT									
NUTRICIÓN DEPORTIVA									
SNACKS									
MECÁNICA									
ATENCIÓN MÉDICA									
BAÑOS									
BIKE RACKS									
MEDALLAS Y PREMIO									

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 está obligado a detenerse y ofrecer asistencia a menos que ya haya al menos 3 personas ayudando. Puedes continuar si a) el ciclista está 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 está disponible en la línea de salida, en cada punto de abastecimiento y un mecánico que estará rodando.

TIMING

GFNY Punta del Este está cronometrado de inicio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc después de la carrera. También podrá ver los resultados en 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 uruguay@gfny.com.

Los chips de sincronización están 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 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 puntadeleste.gfny.com/reglamento

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Punta del Este 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 sean una emergencia, usarla en caso de que necesite ser recogido por 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 17:00 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 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 Punta del Este puntadeleste.gfny.com/reglamento

Los puestos de abasto 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 todos los puestos de abastecimiento con excepción del puesto de abastecimiento localizado a la altura del KM 32 en ambas rutas

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.

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Punta del Este 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 Punta del Este 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 Punta del Este riders are not permitted to receive outside assistance except one spot for on-the-go rider private assistance, at the Ramallo climb, on Route 60, 100Km from the start line. Outside assistance from non-participants, private support vehicles or in any location outside of official race aid stations is prohibited except for the mentioned at the Ramallo climb.

COURSE SPLIT

The GFNY Punta del Este course splits at KM 36.5. Long course riders will make a left onto route 60, while medium course riders will stay on their right onto route 9 East heading back to the finish.



AID STATIONS

Aid stations on the long course are located at KMs: 32, 50, 75, 103, 120, 134 and at the finish line.

Aid stations on the medium course are located at KMs: 32, 60, 74 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 Punta del Este 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 PUNTA DEL ESTE									
	START	1	2	2	3	4	5	6	FINISH
LONG		32	50	-	75	103	120	134	146
MEDIUM	0	32	-	60	-	-	-	74	86
ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
NATIVA WATER, COCA COLA, FULL SPORT									
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 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 Punta del Este 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 have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to uruguay@gfny.com.

The disposable timing chips are attached to the bacgfny.cc/results/2022/pdek 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://puntadeleste.gfny.com/rules/?lang=en> to get familiar with them.

RACE HOTLINE

Every GFNY Punta del Este 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 5PM.

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 Punta del Este rules (puntadeleste.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.

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.

RESTROOMS

Restrooms are situated at all stations with the exception of the aid station located at KM 32 on both courses

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 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 [Parador Pedro Figari](#). 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 4PM, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el [Parado Pedro Figari](#).

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 [Parador Pedro Figari](#). 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

At 4PM, the Awards Ceremony will take place at the [Parado Pedro Figari](#).

MEDALLAS Y CALIFICACIÓN // MEDALS AND QUALIFICATION

OFFICIAL GFNY PUNTA DEL ESTE MEDALLA FINISHER

Todos los ciclistas recibirán su medalla GFNY Punta del Este 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 3x2023

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

MULTI FINISHER MEDALS

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

OFFICIAL GFNY PUNTA DEL ESTE FINISHER MEDAL

All riders will receive their GFNY Punta del Este medal at the finish line.

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.

GFNY 3x2023 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Punta del Este medal that you'll receive at the finish line of GFNY Punta del Este 2023, you also earn a "finish" towards earning the 3x2023 medal. Finish 3 GFNYs (for example: NYC, Chile, Punta del Este) 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 riders can write us to get their multi finisher medals by courier.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

Version March 3, 2023

This guide is continuously updated,

Check <https://puntadeleste.gfny.com/guia-de-carrera/> for updates.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Punta del Este 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/en/event/9361> 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 Punta del Este 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/en/event/9361> after the race to view and purchase your race photos.





GFNY PUNTA DEL ESTE

puntadeleste.gfny.com