GFNY

MONTERREY

NL TURISMO

GABINETE DE GENERACIÓN DE RIQUEZA SOSTENIBLE

MONTERREY

MÉXICO

OFICINA DE CONVENCIONES Y VISITANTES

GFNY MONTERREY

Ford
GFNY
MONTERREY
Ford
START / FINISH
Ford
GFNY
MONTERREY
Ford
GFNY
MONTERREY
Santander
GFNY
MONTERREY
0024
0016

GFNY
MONTERREY

GFNY
MONTERREY
0004

¡Bienvenidos a Nuevo León!

Tengo el grato placer de que nuestro estado sea el anfitrión, una vez más del GFNY Monterrey, la única carrera ciclista con su meta en la cima de una montaña, que se llevará a cabo el día 5 de marzo de 2023, recibiendo a atletas en nuestra imponente ciudad de Monterrey, rodeada por algunas de las montañas más icónicas y hermosas de México.

Nos llena de orgullo poder recibir a las y los ciclistas que representan la esencia misma del espíritu de superación y lucha.

Nuestro estado es una tierra de grandes riquezas naturales y culturales, somos uno de los principales destinos de Turismo de Aventura, elegidos por los atletas para salir de la rutina y disfrutar de nuestros cañones y montañas. ¡Para todos aquellos que aman la adrenalina!

Los invito a que además de disfrutar de esta competencia deportiva, conozcan nuestras bellezas naturales, experiencias urbanas, cultura, gastronomía, aventura, que harán de tu viaje una gran experiencia.

Nuestro estado, está experimentando un gran dinamismo y crecimiento gracias a todos los esfuerzos realizados en coordinación con nuestro Gobernador Samuel García Sepúlveda, para promover la riqueza de nuestro estado como destino de naturaleza, de aventura, turismo-médico, científico, cultural y gastronómico con el objetivo de seguir atrayendo a más turistas a Nuevo León.

Espero que en esta edición de GFNY Monterrey, encuentren la oportunidad de vivir a un Nuevo León, lleno de aventuras y retos que sin duda marcarán una grata experiencia en sus vidas.

Mtra. Maricarmen Martínez Villarreal
Secretaria de Turismo de Nuevo León

EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN

MONTERREY
MÉXICO
OFICINA DE CONVENCIONES Y VISITANTES

Estimada comunidad GFNY:

La Oficina de Convenciones y Visitantes tiene como objetivo atraer eventos que impacten de manera positiva a Monterrey, y eso representa este magno evento de talla internacional, una competencia que fomenta el deporte y la convivencia, y beneficia significativamente a diversos sectores del destino.

Monterrey recibe por quinta ocasión a GFNY, a sus participantes, acompañantes y comité organizador, con todo el entusiasmo, la hospitalidad y la buena disposición que distingue a su gente.

Vivirán una competencia llena de adrenalina, que se desarrollará en icónicos lugares de Monterrey, como lo es el Parque Ecológico Chipinque, de gran belleza natural, y podrán disfrutar durante su tiempo libre de increíbles atractivos turísticos y de la exquisita gastronomía local.

¡Sean Bienvenidos a La Ciudad de las Montañas!

David Manllo Valdés
Director
Oficina de Convenciones y Visitantes de Monterrey

Dear GFNY community:

The Convention and Visitors Bureau aspires to attract events that positively impact Monterrey. This is what this great event of international stature represents: a competition that promotes sports and coexistence and significantly benefits various sectors of the destination.

Monterrey welcomes GFNY for the fifth time: its participants, companions, and organizing committee, with all the enthusiasm, hospitality, and good disposition that characterizes its people.

They will experience a competition full of adrenaline, which will take place in iconic places of Monterrey of great natural beauty – such as the Chipinque Ecological Park– and they will be able to enjoy during their free time incredible tourist attractions and exquisite local cuisine.

Welcome to the City of Mountains!

David Manllo Valdes
Director
Monterrey Convention and Visitors Bureau

BE A PRO FOR A DAY
GFNY
GFNY
Santander
Ford

Bienvenidos
a la 5ª edición de GFNY Monterrey

¡No podemos creer que ya hayan pasado 5 años increíbles! Lo que comenzó como una simple invitación de nuestro querido amigo Raúl Alcalá para traer GFNY a Monterrey, se ha convertido en un festival anual en dos ruedas de 23mm-28mm para el gran disfrute de todos. GFNY es mucho más que una carrera de un día, es un estilo de vida que elegimos vivir. El placer de registrarse es solo una pequeña parte de lo que hace que las carreras GFNY sean tan increíbles. Son los meses de entrenamiento, visualizar y compartir la pasión que tenemos por las carreras GFNY con otros, lo que hace que esto sea tan especial. Ya sea en los largos paseos de fin de semana o en los interminables intervalos para preparar nuestros cuerpos, hacemos lo que sea necesario para estar listos; Pero al mismo tiempo a todos nos encanta el proceso para llegar al momento esperado.

El tema de este año son los famosos osos del parque Chipinque. Los osos son animales inteligentes, fuertes e implacables. Lo que sorprende y los hace tan especiales, es su capacidad para escalar cuando cazan. En comparación, GFNY Monterrey es tu momento para sacar el oso dentro de ti y subir a la cima de Chipinque como si estuvieras cazando para sobrevivir.

En nombre de la familia GFNY México, bienvenidos a la5ª edición de GFNY Monterrey. Te deseamos una carrera increíble y que alcances todos tus objetivos de carrera. Esta será tu primera carrera GFNY México del año y esperamos que no sea la última.

SÉ UN PROFESIONAL POR UN DÍA

La familia GFNY México

EDITOR
Shaun Gad

DISEÑO DE PORTADA
Miriam Arriaga

DISEÑO EDITORIAL
Diseño Equis de México S.C.
equis.com.mx
Rafael Cué
Miriam Arriaga

ÍNDICE

Carta de Bienvenida del Gobierno de Monterrey	1
Bienvenida	5
Moda GFNY	8
Programa de Eventos	10
Línea del tiempo de preparación para la carrera	14
Mapa de ruta	18
Ford King of the Wind	19
Entrega de paquetes + expo	20
Código de conducta	25
Categorías	26
Tácticas de carrera	28
Gana tus medallas de finalista	30
Mañana de la carrera	32
Área de meta	38
Espectadores	40

MODA GFNY
ROPA DE CALIDAD

Usamos la línea de ropa GFNY en nuestros propios eventos porque al igual que tú, queremos rodar con ropa que no solo se vea bien, sino que también se sienta bien. Hemos desarrollado cada artículo personalmente basado en nuestro propio uso de ropa de ciclismo con características que cumplen con las demandas de los días más largos en el asiento.

La línea de ropa GFNY está 100% hecha en Italia, producida en la fábrica de ropa de ciclismo líder, con décadas de experiencia en la costura de ropa de ciclismo, la fábrica produce la vestimenta de la mayoría de las marcas de máximo nivel de ropa de ciclismo y más de la mitad de la ropa del Pelotón del World Tour, así que puedes estar seguro de que tu ropa GFNY es producida por expertos del ciclismo.

Tardamos meses en el diseño y la manufactura de cada prenda de la línea GFNY, usando telas de última tecnología para mantener la humedad fuera de tu cuerpo. Nos enfocamos en cortes que proporcionen el mejor ajuste para tu mayor comodidad y desempeño.

PREPÁRATE PARA UNA CARRERA GFNY

La línea de ropa GFNY ha sido probado en diferentes climas alrededor del mundo, desde el calor tropical de Bali, al frío y húmedo descenso de 3365 m de La Cuchilla en Colombia, hasta la ruta del Campeonato del Mundo en Nueva York.
La línea de ropa GFNY es usada por ciclistas de más de 120 países y es una de las marcas de ciclismo más usadas en el mundo.

GFNY CREÓ ESTE JERSEY DE 5 BOLSILLOS EN EL 2012. CADA JERSEY DE GFNY TIENE LOS CARACTERÍSTICOS 5 BOLSILLOS QUE CONOCES Y ADORAS DE GFNY.

LA ROPA ESTÁ DISPONIBLE EN LA EXPO DE GFNY MONTERREY Y EN LÍNEA EN GFNYMEXICO.COM

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

EXPO PRE-CARRERA @ PABELLÓN M, 5to piso, Salón B.
LA SEDE OFICIAL DE GFNY MONTERREY PRE-CARRERA SERÁ EN PABELLÓN M, 5to. Piso, Salón B.
Dirección: Constitución S/N, Centro, 64000, Monterrey, N.L.

Google Earth Link: http://t.ly/rtHZ

ÁREA DE SALIDA

El área de salida, donde todos los ciclistas entrarán en sus corrales por la mañana y donde el inicio oficial de la carrera comenzará, será en la Macro Plaza, junto al palacio de gobierno.
Google Earth Link: https://goo.gl/maps/5wuapepugdPZZvHp7

ÁREA PRINCIPAL DE META

La zona principal de meta donde se encuentran todos los resultados de la carrera, el entretenimiento, la ceremonia de podio, la zona VIP, la zona de fiesta, y el área de recuperación y pasta estará ubicada en la Macro Plaza, en el mismo lugar que el área de salida.
Google Earth Link: https://goo.gl/maps/5wuapepugdPZZvHp7

EL CRONOMETRAJE OFICIAL TERMINA EN LA CIMA DEL CHIPINQUE PARA LOS CORREDORES DE 114.2KM

Todos los corredores que completen la distancia de 114.2 km terminarán su cronometraje oficial en la cima de Chipinque. Una vez que pasen la línea de meta en Chipinque podrán tomar un pequeño snack de recuperación y algunas bebidas antes de que la policía los escolte en grupos hasta la zona de meta principal donde recibirán sus medallas de finalista y celebrarán con todos los que se encuentren dentro de la Macro Plaza. Los participantes también tienen la opción de que sus amigos o familia los recojan debajo de Chipinque, si es lo que prefieren.

RIDE
YOUR
DREAM
LOOK
lookcycle.com

VIERNES 3 DE MARZO

1:00 -6:00 pm	Expo de Bicicletas GFNY Monterrey en Pabellón M, 5to piso, Salón B.
1:00 -6:00 pm	Entrega obligatoria de paquetes de carrera en Pabellón M, 5to piso, Salón B.

SÁBADO 4 DE MARZO

7:00 - 10:00 am	GFNY Monterrey rodada en grupo de calentamiento, empezando en La Huasteca. (Los detalles completos se publicarán en Facebook)
12:00 - 6:00 pm	Expo de Bicicletas GFNY Monterrey en Pabellón M, 5to piso, Salón B.
12:00 - 6:00 pm	Entrega obligatoria de paquetes de carrera en Pabellón M, 5to piso, Salón B.

DÍA DE LA CARRERA DOMINGO 5 DE MARZO

5:30 am	Apertura de corrales de salida en la Macro Plaza junto al palacio de gobierno. Puedes ver arriba el enlace de Google earth.
6:30 am	Cierre de corrales de salida en Macro Plaza.
7:00 am	Arranque de GFNY Monterrey de las distancias 114.2km y 99.1km.
9:30 am - 4:00 pm	Festividades en la línea de meta y expo dentro de la Macro Plaza por el área de meta principal.
10:30 am	Hora esperada de la llegada del ganador de GFNY Monterrey a la cima de Chipinque.
11:00 am	Tiempo de corte para los corredores de la distancia de 114.2km en el punto de 99.1km. Si no han completado 99.1 km para ese momento serán redirigidos al área de meta principal.
12:00 pm	Ceremonia de Podio en el área de meta principal de Macro Plaza para los ganadores generales masculinos y femeninos.
1:30 pm	Ceremonia de Podio en Macro Plaza , área principal de llegada para los ganadores de grupos de edad de cada categoría masculina y femenina, (la hora puede variar basada en los tiempos de los finalistas. Por favor, comprueba tus resultados en la carpa de resultados para ver si serás llamado al podio)
2:30 pm	Entrega de premios de la rifa, incluyendo componentes Shimano, productos GFNY y mucho más.
3:00 pm	Cierre del recorrido.
5:00 pm	Final de festividades de la línea de meta y expo en el área de meta principal.

SHIMANO

GFNY MEXICO

LÍNEA DE TIEMPO DE PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

3 MESES ANTES

1. Cuando reserves tu vuelo, consulta la política de la aerolínea para que puedas volar con tu bicicleta. Siempre recomendamos volar de esta manera porque es la única forma en que tienes la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que deseas, con los componentes, el asiento y los pedales deseados.
2. Manténte al día con cualquier noticia relacionada con la carrera visitando nuestro sitio web, página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico. Muchos detalles relacionados con la preparación de la carrera GFNY están cubiertos en el podcast GFNY Daily Coffee, disponible en Apple Podcast, Spotify, Player FM, Libsyn, Stitcher, Amazon Music o cualquier otro servicio de transmisión de podcasts.
3. ¡Sal y monta tu bici! Entra en el kilometraje y la escalada necesaria para prepararte para la carrera.

1 MES ANTES

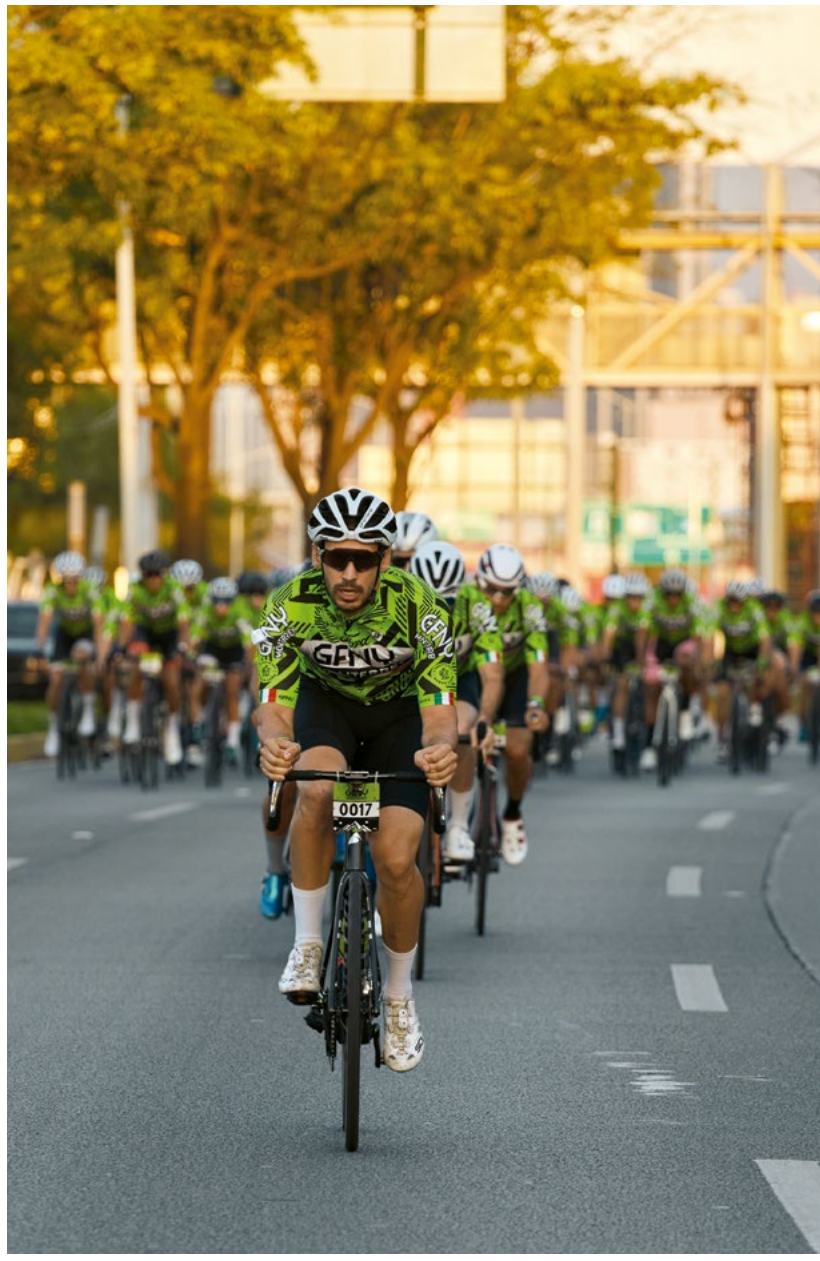
1. Entra a tu cuenta de gfny.cc y revisa tu boleto para el tamaño del jersey, la distancia, el nombre del equipo, la información de contacto de emergencia: puede realizar cambios en estos datos hasta 21 días antes de la carrera.
2. Checa tu bicicleta y ponle neumáticos nuevos si es necesario. El principal problema de la mecánica el día de la carrera es conducir con neumáticos viejos y desgastados y bicicletas sin mantenimiento. Si estás entrenando tu cuerpo para participar en GFNY, también prepara tu bicicleta para estar lista para la carrera. La disponibilidad de última hora de piezas de bicicleta no está garantizada en el sitio.
3. Tu última oportunidad de actualizar tu 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 necesitas un cambio, visítanos en el área de Soluciones y Aclaraciones en la exposición.

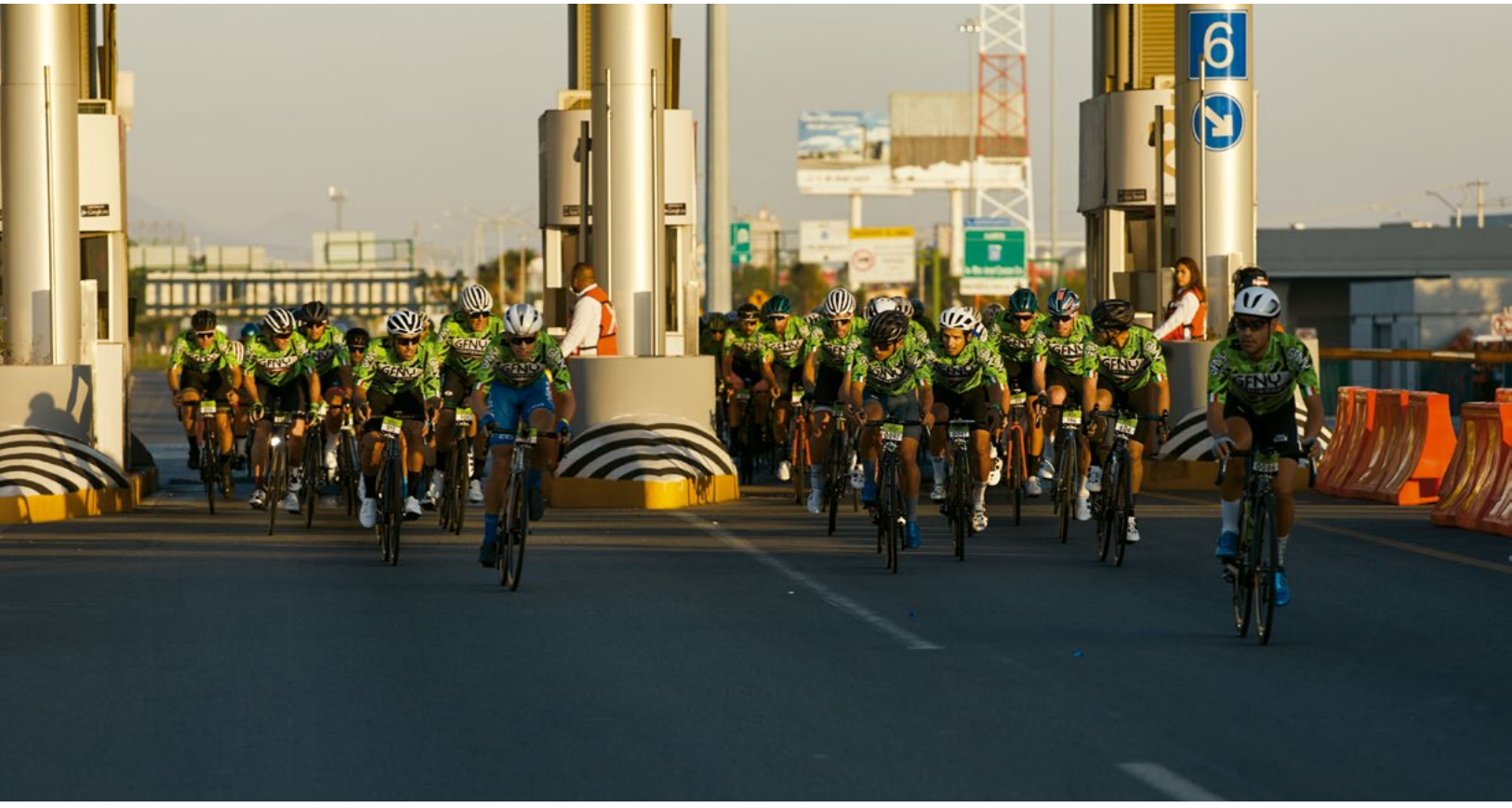
2 SEMANAS ANTES

1. Recibirás un correo electrónico una vez que el check-in en línea esté abierto, aproximadamente 2 semanas antes del día de la carrera. Puedes acceder al Check-in siguiendo el enlace en el correo electrónico o iniciando sesión en tu cuenta de GFNY.cc y haciendo clic en el botón Check-in junto al boleto de la carrera.
2. Al completar el check-in en línea, recibirás tu pase GFNY para la carrera, que contendrá tu número de dorsal, código QR y hora de recogida del paquete seleccionado.
3. Lee la revista de la carrera para familiarizarte con todos los detalles importantes de la carrera y la información de seguridad

EMPACANDO

- Revisa la lista de empaque de GFNY para asegurarte de que no olvidarás nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
- Siempre trata de estar listo para todo tipo de clima y prepara opciones de ropa tanto para usar en la bici como cuando no estás rodando también.
- Asegúrate de traer tu bomba de aire, tubos de repuesto, y herramientas.
- Para calentarte, en caso de clima frío extremo, trae una manta térmica de emergencia, un pin casco extra, guantes y calcetines extra.
- No olvides tu nutrición deportiva preferida.
- Si está lloviendo cuando estás en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente comenzarás a hacerlo, incluso si el clima es malo. Por lo tanto, haz que un día difícil sea un poco más fácil al tener el equipo adecuado.
- Para estar seguro, empaca un conjunto de ropa, zapatos de ciclismo, pedales y casco en tu equipaje de mano, en caso de que tu equipaje se pierda o se retrase. Si eres muy especial con tu asiento, no olvides llevarlo también en tu carry-on.





HORA DE SALIDA

1. Consulta en la página el Programa de Eventos para todas las actividades de la semana de la carrera, tales como paseos en grupo, hora feliz, horas de exposición y más.
2. Verifica tu itinerario de viaje; horarios de vuelo, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la expo y la línea de salida.

RECOGIDA DE PAQUETES DE LA CARRERA

1. La recogida de paquetes de carrera en persona es obligatoria. Cada participante debe venir en persona para registrarse y recoger sus paquetes de carrera.

SEMANA DE LA CARRERA

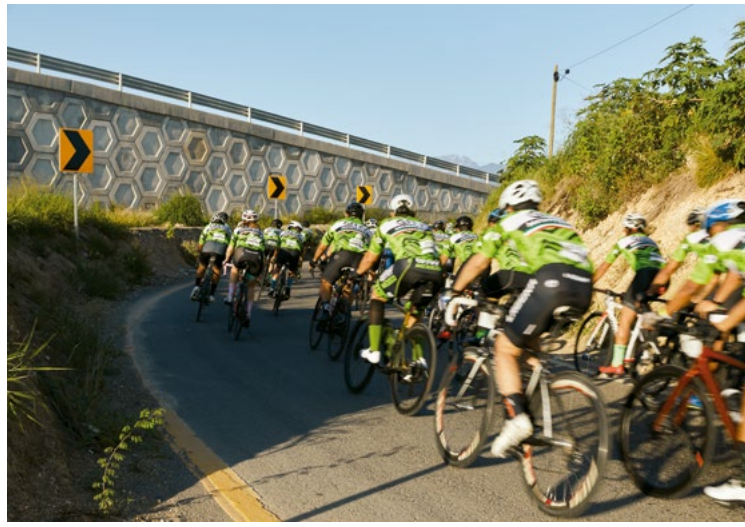
1. Disfruta de todas las cosas divertidas que el lugar de destino tiene para ofrecer.
2. Sal en tu bici en las partes del recorrido para sentirte cómodo con tu nuevo entorno.
3. No olvides el descanso y la relajación. Dormir bien será la clave para sentirse bien el día de la carrera.

LLEGADA A LA EXPO

La recogida de paquetes de competidor en la expo se llevará a cabo en el Pabellón M, 5to piso, Salón B.
Dirección: Avenida Constitución, S/N Centro, 64000 Monterrey, N.L.
Google Map: http://t.ly/rtHZ

COSAS PARA LLEVAR CONTIGO PARA PODER RECOGER TU PAQUETE

1. Documento de identificación con foto emitido por el gobierno (por ejemplo, pasaporte, licencia de conducir).
2. Tu pase de carrera, impreso o en tu teléfono.
3. Tu boleto, impreso o en tu teléfono.
4. Si recibiste un pase de carrera verde y tienes un número de carrera, debes dirigirte al área de recogida de paquetes. Si recibiste un pase de carrera amarillo y no recibiste un número de carrera, ve al mostrador de Aclaraciones y Soluciones.



PROCESO

1. Muestra tu identificación con foto.
2. Revisa tu información personal en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de carrera te pertenezca. Revisa el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Tu paquete debe incluir:

- Número de bicicleta con chip de cronometraje. No dobles el número de bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede hacer que el chip de sincronización se rompa y no registre tu tiempo. ¡Ten cuidado!
- 2 lazos giratorios para adjuntar el número de tu bicicleta a la parte delantera de la bicicleta.
- Número de jersey, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu jersey (en tu lado no dominante).
- 4 pasadores de seguridad.
- Calcomanía de perfil, que se adjunta al tubo superior de la bicicleta.

3. Obtendrás la pulsera de participante que te colocarán en tu muñeca.
4. Si necesitas realizar algún cambio en los datos, visita el mostrador de Soluciones para atletas antes de salir de la exposición para corregir los datos.
5. Mantén tu paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de regalos y el jersey de la carrera. Cuando recibas cada artículo, los amables voluntarios de GFNY marcarán en tu sobre los artículos que recibas.
6. Si necesitas probarte o cambiar tu jersey, pasa al área de cambio de jerseys, en donde habrá un probador y espejo para tu comodidad.

ANTES DE SALIR DE LA EXPO

1. Pasa por la tienda para prepararte bien para la carrera.
2. Toma una foto previa a la carrera frente a la pared de fotos de GFNY.
3. Firma el muro GFNY.

COURSE MAP

5 MARZO 2023

115 KM

DISTANCIA LARGA

99 KM

DISTANCIA MEDIA

BE A PRO FOR A DAY

MONTERREY.GFNY.COM

N.L. TURISMO

MONTERREY MÉXICO

CHIPINQUE

KING OF THE MOUNTAIN

112 KM

ATLES/4

START KING OF THE MOUNTAIN

FINISH KING OF THE MOUNTAIN

ATLES/4

PARQUE ECOLÓGICO CHIPINQUE

CHIPINQUE CLIMB STATS

10.3KM	+655M	8.0%	19.1%
DISTANCE	ELEVATION	AVG GRADE	MAX GRADE

GFNY MONTERREY

TIMES TO BEAT

- FEMALE: 31:15
- MALE: 25:08

BE A PRO FOR A DAY

MONTERREY MÉXICO
OFICINA DE CONVENCIONES Y VISITANTES

NL TURISMO
GABINETE DE GENERACIÓN DE RIQUEZA SOSTENIBLE

ENTREGA DE PAQUETES + EXPO

¡IMPORTANTE!

LOS HORARIOS DE LA ENTREGA DE PAQUETES Y EXPO SON:
Viernes 3 de marzo @1PM-6PM & sábado 4 de marzo @12PM-6PM

- Cada participante debe venir en persona a recoger su paquete de carrera.
- Debes venir a la expo OBLIGATORIAMENTE el viernes o el sábado. Debes estar en la expo antes de las 5:30pm del sábado 4 de junio para recoger tu paquete de carrera y participar en la misma.
- Si no vienes a la expo durante el horario establecido, perderás tu inscripción y la posibilidad de participar en el evento.

DIRECCIÓN PABELLÓN M:
Constitución S/N, Centro, 64000,
Monterrey, N.L.
5to. Piso, Salón B.

GOOGLE MAP LINK:
https://goo.gl/maps/ngwQNnEWYofAJjf1A

HORARIO:
Viernes, 3 de junio: 1pm-6pm
Sábado, 4 de junio: 12pm-6pm

La GFNY Monterrey EXPO es el lugar donde se recogen los números de carrera, el chip de cronometraje, el brazalete, jersey y la bolsa de regalos. Es obligatorio recoger por adelantado el material de la carrera.

Para registrarte, por favor trae tu identificación con foto emitida por el gobierno y tu pase de carrera GFNY, el cual recibirás después de completar el proceso de check-in online en tu cuenta GFNY en gfny.cc. Podrás realizar este check-in dos semanas antes del día de la carrera y cuando completes el proceso recibirás también tu número de ciclista (bib number), un código QR y el día y la hora seleccionada para recoger tu paquete. La entrega de paquetes sólo se puede hacer en persona. Por favor, ten en cuenta que no hay registro ni entrega de paquetes el día de la carrera en domingo.

GFNY MEXICO Ford

EN HONOR AL MEJOR

CICLISTA MEXICANO

DEL TOUR MUNDIAL DE LA HISTORIA

Para conmemorar las victorias épicas de una verdadera leyenda del ciclismo y amigo de la familia GFNY, hemos diseñado un jersey de edición limitada con algunas de las victorias más memorables de Raúl Alcalá.

Raúl Alcalá

1987

-VICTORIA DE ETAPA DEL GIRO DE TRENTINO.

1989

-VICTORIA DE ETAPA DEL TOUR DE FRANCIA.

1990

-VICTORIA DE ETAPA DEL TOUR DE FRANCIA JERSEY LUNARES (MEJOR ESCALADOR)

-TOUR DE FRANCIA MAILLOT BLANCO (JINETE MÁS JOVEN) TOUR DE FRANCIA.

1993

-CRITERIO DEL DAUPHINE VICTORIA

-CRITERIUM DU DAUPHINE PRÓLOGO GANADO.

Tu familia y amigos pueden acompañarte a la expo. La entrada a la expo es gratis y abierta al público.

- Los paquetes de carrera están organizados por número de competidor. En la entrada de la exposición, comprueba en el tablón el número que se te ha asignado, si es que no hiciste el check-in online. A continuación, lee y firma el documento de exoneración de GFNY Monterrey. Lleva tu identificación con foto al stand con tu número. A cambio de la exoneración firmada, recibirás tu paquete de carrera y el brazalete que te permite acceder al recorrido.

TU PAQUETE DE CARRERA INCLUYE

- El brazalete que se fijará a tu muñeca cuando recojas el paquete y que debe mantenerse puesto hasta el final de la carrera. El brazalete sirve como entrada a los corrales de la carrera, a los puestos de abasto y a la zona de recuperación.
- Placa con tu número con chip de cronometraje y cintas de cremallera que debes fijar en la parte delantera de tu bicicleta.
- Número dorsal con 4 clips para fijarlo en el bolsillo trasero de tu jersey. El número de dorsal también identificará tu bicicleta y tu mochila.
- Botella de agua Elite de 800 ml.
- Jersey de carrera 2023 GFNY Monterrey.
- Bolsa de Carrera.
- Revista de carrera 2023 GFNY Monterrey .
- Calcomanía con el perfil de elevación del recorrido.
- Regalos de nuestros patrocinadores.

Después de recibir tu paquete, comprueba que toda tu información personal sea correcta. Si necesitas cambiar alguna información, como actualizar la información de tu contacto de emergencia o cambiar el nombre de tu equipo, dirígete al stand de CAMBIO DE DATOS / INSCRIPCIÓN.

El jersey es una prenda obligatoria para la carrera. Recibirás la talla del jersey que está marcada en tu sobre, que es la talla que seleccionaste durante la inscripción. Si tu jersey no te queda bien, puedes ir a la zona de intercambio de jerseys junto a la boutique de GFNY Monterrey para ver si tienen otra talla disponible. Se supone que los jerseys tienen que quedar bien ajustados.

Luego entrarás a la boutique y área de expo de GFNY Monterrey donde verás más de 30+ vendedores.

YOUR NEXT GFNY MEXICO CHALLENGES

GFNY ZAPOPAN GUADALAJARA

OCT 1,2023

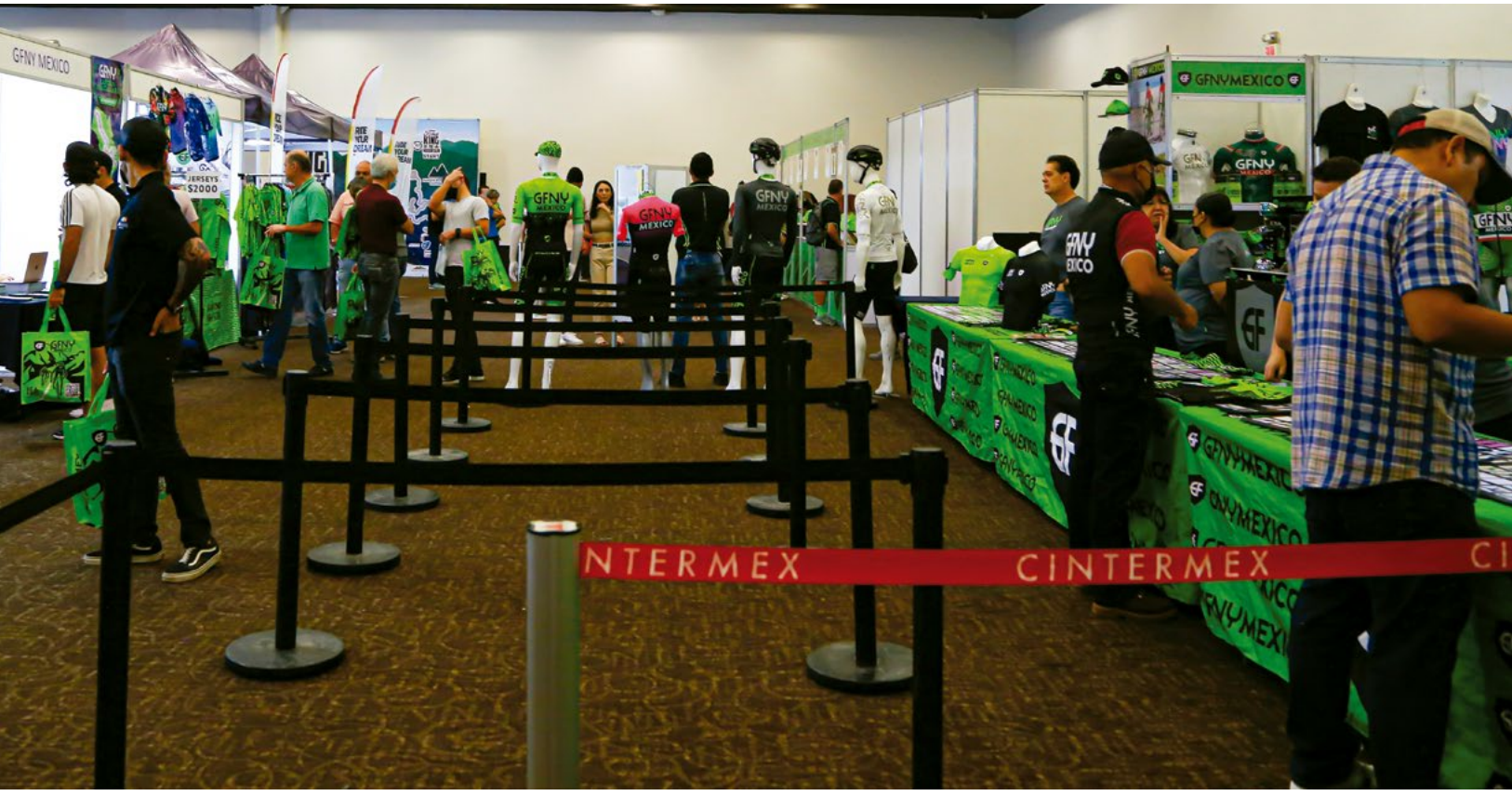
GFNY COZUMEL

NOV 12,2023

BE A PRO FOR A DAY

EARN YOUR 3X GFNY FINISHER MEDAL

MEXICO.GFNY.COM



¿Qué pasa si la talla que seleccione no me queda? ¿Puedo cambiar mi jersey?

Tenemos una cantidad limitada de jerseys disponibles para intercambio. Si encuentras que la talla del jersey que has pedido no es la correcta, ve al stand de JERSEY EXCHANGE (cambio de jersey) y solicita la talla que buscas. Puede que no tengamos la talla exacta que necesitas para el intercambio, pero haremos todo lo posible para conseguir una talla de jersey lo más parecida a la talla que necesitas.

La exoneración me pide mi número de competidor ¿Cómo puedo averiguar mi número de competidor antes de la expo?

GFNY ha desarrollado un proceso de check-in, el cual recibirás en tu correo electrónico 2 semanas antes del día de la carrera y en el cual necesitarás completar el proceso para poder recibir tu pase de carrera, que incluye tu número de participante (bib number) y un código QR de confirmación que deberás mostrar cuando recojas tu paquete.

¿Necesito usar mi brazalete?

Sí, llevar el brazalete es obligatorio. Este será fijado a tu muñeca cuando vengas a recoger tu paquete de carrera en la expo y debes mantenerlo puesto hasta que salgas del área de la meta al final del evento.

¿Puedo comprar bib shorts de GFNY Monterrey y más de la línea de ropa en la expo?

Sí, tenemos una cantidad limitada de ropa y accesorios de GFNY Monterrey disponibles para su compra en la expo previa a la carrera. Las cantidades son limitadas y se venden por orden de llegada. Si te preocupa la disponibilidad de los artículos, te recomendamos venir a la expo temprano el viernes para tener la mayor selección y disponibilidad de tallas.

Mi vuelo sale el sábado en la noche. ¿Puede un amigo recoger mi paquete de carrera por mi?

No. Por razones de seguridad, cada participante debe presentarse personalmente a recoger su paquete, ya sea el viernes o sábado. Si tu no te presentas a recogerlo en los días mencionados, perderás la oportunidad de participar en el evento. Te recomendamos que llegues a Monterrey a tiempo para que puedas asistir a recoger tu paquete, y que de ser necesario, cambies tu vuelo para que asistas a la expo dentro del horario y días marcados.

CÓDIGO DE CONDUCTA

TOMA EN CUENTA ESTAS REGLAS PARA EVITAR PENALIZACIÓN DE TIEMPO O DESCALIFICACIÓN

REGLA DEL CARRIL DERECHO: Deberás circular a la derecha del camino en todo momento, especialmente en la escalada de Chipinque y sobre la Carretera Nacional. Habrá conos durante la carrera que dividirán los carriles.

AUDÍFONOS: Está prohibido el uso de audífonos. Sin excepciones. Queremos que estés consciente de tus alrededores.

PRIMEROS AUXILIOS: Si ves un ciclista en el suelo en visible dificultad, detente y bríndale ayuda a menos que esté siendo auxiliado por al menos tres personas. Si estás solo, puedes llamar al 911 y esperar a que llegue la ambulancia al lugar. Puedes continuar si a) la víctima está en aptas condiciones b) el servicio médico se encuentre en el lugar. Ayuda a los demás, puede que algún día tú necesites ayuda.

SANITARIOS: Por favor, utiliza los baños designados. No contamines propiedad pública ni privada.

BASURA: Por favor, no contamines el ambiente. Tu jersey de GFNY Monterrey tiene un bolsillo especial designado para la basura a cada lado. Hay cuatro ECO ZONAS al lado de cada puesto de abasto durante el recorrido, con botes de basura amplios para su uso durante la marcha.

JERSEY OFICIAL Y BRAZALETE: Deberás usar el jersey oficial, número bib y brazalete durante todo el evento.

ASISTENCIA EXTERNA: No aceptes asistencia externa en ningún lugar fuera de las zonas oficiales de abastecimiento.

SIGUE LA RUTA: Rueda sobre la ruta designada por GFNY Monterrey. Tenemos varios puntos de control designados a lo largo del recorrido para verificar que completes la ruta designada.

RESPETA: Sé cortés y respetuoso con los demás ciclistas, voluntarios, espectadores y el personal - ¡Gracias!

CATEGORÍAS

GANADORES GENERALES

Los ganadores generales (femenil y varonil), celebrarán con el jersey de ganadores GFNY y un set nuevo de componentes Shimano Dura Ace/Ultegra.

GANADORES DEL REY DE LA MONTAÑA

Los ganadores (mejor tiempo cronometrado) de cada rama, femenil y varonil, celebrarán con el jersey de ganadores de GFNY.

MEDALLA Y JERSEY DE CAMPEONES

Los ganadores de Podio en la distancia de 114.2 km en grupos por edad, equipos, Él & Ella y generales, recibirán el jersey y la medalla de campeones.

COMPETICIÓN INDIVIDUAL

Los grupos por edad son:

Generales masculino/femenino

18-34 m/f	35-39 m/f
40-44 m/f	45-49 m/f
50-54 m/f	55-59 m/f
60-64 m/f	65-69 m/f
70-74 m/f	75-79 m/f
80+ m/f	

Todos los que terminen la carrera recibirán la medalla de finalista de GFNY Monterrey. Todos los ganadores de pódium deberán usar el jersey de ganadores al subir al pódium, el cuál se les entregará antes de entrar a premiación.

COMPETICIÓN POR EQUIPOS

Los participantes individuales podrán registrarse como miembros de un equipo, para participar en la competición por equipos de GFNY Monterrey.
Los cuatro mejores tiempos de cada equipo serán sumados para determinar al equipo más rápido. Los equipos, de 4 personas, ganadores de pódium recibirán premios.
Todos los miembros de un equipo de ciclismo que participen en la competición por equipos serán elegibles para premios individuales en categorías por edad.

CATEGORÍA ÉL & ELLA

La ciclista y el ciclista miembros de un equipo en la categoría "Él & Ella" deberán cruzar la meta a no más de 30 segundos del otro.
Ya que es difícil encontrar una pareja de ciclistas con la misma habilidad y aptitud, empujar, jalar, arrastrar, motivar, gritar y cualquier otra forma de trabajo en equipo está permitido.
La competición de "Él & Ella" consiste en dos categorías: sub-90 y 90+ de años combinados entre ambos ciclistas.
Los miembros de equipos "Él & Ella" no serán elegibles para premios individuales ya que la asistencia entre ciclistas está permitida y es fomentada.

TACTICAS DE CARRERA

Ahora que ya te registraste en GFNY Monterrey y has estado entrenando durante meses para tener tu mejor carrera, has seguido un gran plan de entrenamiento o incluso has contratado a un entrenador para que te ponga en forma perfecta, viene la pregunta principal: ¿Tienes un plan de carrera o una estrategia para alcanzar tu objetivo de carrera? Construir una estrategia de carrera personal es la clave para tener una carrera perfecta. Si lo configuras correctamente y sigues tu plan, no hay razón por la que no puedas cumplir tus objetivos de carrera.

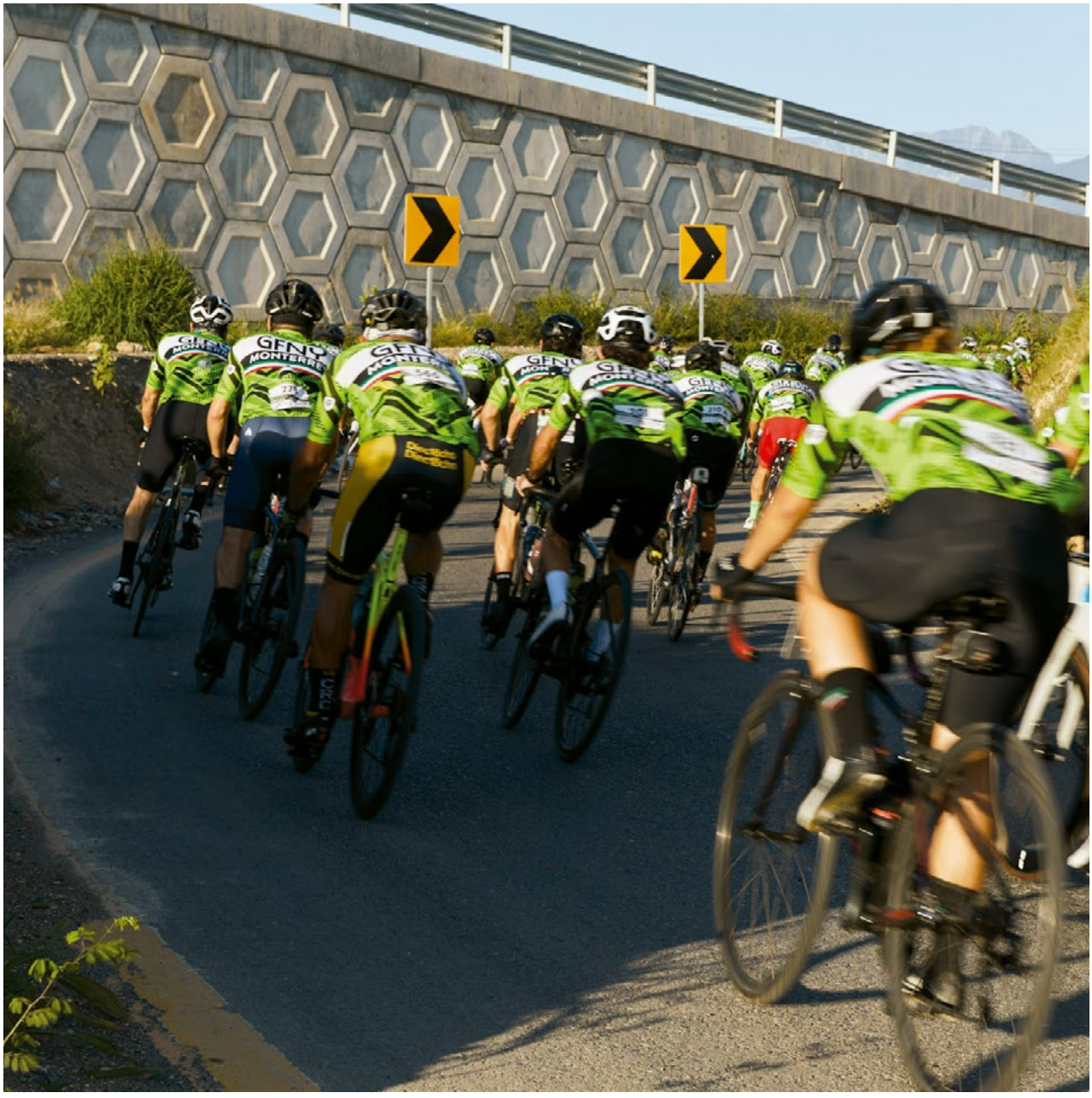
Para construir tu estrategia de carrera, debes dividirla en 3 partes, nutrición, consumo de energía, y tácticas de carrera.

NUTRICIÓN:

Planificar las comidas de la carrera y la hidratación es probablemente la parte más crítica para mantener tu motor de carrera (tu cuerpo) alimentado hasta la línea de meta. Para comenzar, planifica tu comida perfecta antes del viaje que contenga lo que tu cuerpo está acostumbrado a comer y suministrará al menos la primera hora de carbohidratos. A partir de ese momento, debes planificar cuánto tiempo crees que estarás en el curso de la carrera y luego calcular cuántos geles o barras necesitarás consumir durante ese tiempo. La mayoría de los ciclistas toman un gel cada 30-45 minutos que contienen aproximadamente 90 gramos de carbohidratos. Si el empaque de tu barra o comida es difícil de abrir, ábrelo previamente antes de la carrera. La hidratación es algo que también te dará las calorías y carbohidratos necesarios, pero debe usarse principalmente para restaurar tus electrolitos. Si te hidratas correctamente ayudarás a evitar que tu sangre se espese, lo que hace más lento el acceso de los glóbulos rojos a tus músculos. Trata de beber cada 15-20 minutos y, si es necesario, pone una nota en tu computadora de bicicleta. También trata de revisar el mapa del recorrido de la carrera y planifica los puntos del mapa que son perfectos para comer. Por ejemplo, es más fácil comer en secciones planas del curso que en subidas. La nutrición es energía al final del día, por lo que al construir una línea de tiempo perfecta de cuándo y qué comer mientras corres, también habrás ahorrado algo de energía.

CONSUMO DE ENERGÍA:

El ritmo y la velocidad de las carreras GFNY nunca se pueden predecir realmente, pero siguen algunos patrones similares. Las salidas suelen ser rápidas, las subidas suelen ser difíciles y los ataques pueden ocurrir en cualquier momento. Ahora debes esclarecer tu objetivo de carrera y decidir dónde te quieres colocar dentro de la carrera y qué tipo de potencia requerirás. Recuerda que en las carreras no se trata de quién tiene más potencia, sino de quién sabe cómo conservarla y usarla mejor. Lo primero que debes saber es cuál es tu ritmo de carrera, velocidad, frecuencia cardíaca o la potencia en la que te sientes cómodo compitiendo (punto dulce) sin delinear tu motor. A partir de ahí, debes competir contra los corredores que están en ese nivel, lo que significa encontrar el grupo perfecto dentro de la carrera y pegarte a ellos. Trata de negociar cuánto tiempo se detendrá cada ciclista al frente y si nadie quiere hacer el trabajo, retírate del grupo y hazles saber que no estás aquí de a gratis. También debes saber siempre en qué dirección viene el viento y hacer todo lo posible para esconderte de él, ya sea en una formación de línea de paso o manteniéndote lo más Aero posible. Otra forma de conservar energía es usar las bajadas para llevar el impulso hacia arriba de la montaña. Al estudiar el mapa de la carrera, podrás ver dónde puedes conservar energía y dónde tendrás que esforzarte más. Mide la distancia en el mapa donde necesitarás empujar más fuerte y cuéntalos como intervalos, de esta manera sabrás cuántos intervalos necesitarás hacer en la carrera y estar preparado.



TÁCTICAS DE CARRERA:

Si bien la nutrición y el consumo de energía son fundamentales para tener una gran carrera, si no planeas correctamente tus tácticas de carrera, todo puede ser un desperdicio. Piensa en las carreras de GFNY como un juego de póquer. Nunca le muestres a nadie tus cartas o cómo te sientes realmente. Un recordatorio mental que nos damos a nosotros mismos es que si tu estás sufriendo, recuerda que la persona a tu lado está sufriendo también. El posicionamiento es clave en las carreras, especialmente en las curvas. Trata de tomar las curvas primero, ya que generalmente los ciclistas en la parte trasera tienen que reducir la velocidad y desperdician energía valiosa. También trata de no acelerar para ganar posición en el pelotón. En cambio, trabaja cada parte baja de la colina o curva, para ganar posición. Trata de anticipar en qué dirección vendrá el viento desde fuera de una esquina y protégete.

Otro elemento clave es conocer a tu competencia. Al conocer a tu competencia, entenderás qué ataques seguir y cuáles dejar ir. La mayoría de las veces, el pelotón atrapará la escapada, pero si se trata de un grupo de 5 corredores fuertes, entonces debes pensar rápido si quieres ir con ese grupo de ataque. Si estás en el grupo de ataque o persiguiendo uno, vigila cuál es la brecha y trabaja con tu grupo para perseguir o mantener el ritmo. Finalmente, lo más importante es entender el final de la carrera. Dónde está posicionada. Por ejemplo, GFNY Monterrey termina en la cima de Chipinque y está justo después de la última curva cerrada. Si esperas para hacer el giro y luego atacas, probablemente perderás. Asegúrate de saber dónde está el final y prepárate para correr hasta el final.

GANA TUS MEDALLAS DE FINALISTA

OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

MEDALLA DE FINALISTA GFNY MONTERREY 2023.

Otorgada a todos los finalistas de ambas distancias que hayan cruzado la línea de meta.

MEDALLA DE CAMPEONES GFNY MONTERREY.

Otorgada a todos los ganadores de podio entregada en la Ceremonia de Podio.

MEDALLA 3X GFNY 2023.

¡Tu carrera ahora será mucho más gratificante! Además de la gran medalla GFNY Monterrey que recibirás en la meta de GFNY Monterrey 2023, ésta te contará para poder obtener la medalla 3X, si terminas tres GFNY en 2023. Por ejemplo: Monterrey, Zapopan y Cozumel en 2023, podrás obtener esta digna y preciosa Medalla.

3x2023 FINISHER MEDAL

MEDALLA GFNY 10X / 20X / 30X / 40X.

Por cada 10GFNY que termines (contando desde el primer GFNY en 2011), obtendrás medallas especiales, 10X / 20X / 30X / 40X.
PARA RECOGER LAS MEDALLAS MULTI FINISHER: Puedes recoger tu medalla multi finisher en las festividades posteriores a la carrera.

EL EXPERTO EN HIDRATACIÓN DEPORTIVA®

HIDRATA
REPONE
ACTIVA®

MANTENTE BIEN HIDRATADO

® MARCA REGISTRADA
LAS IMÁGENES MOSTRADAS SON DE REFERENCIA.

MAÑANA DE LA CARRERA

¡IMPORTANTE! ASEGÚRATE DE USAR EL JERSEY DEL EVENTO, LA PLACA DE BICICLETA, TU NÚMERO BIB Y BRAZALETE, SON DE USO OBLIGATORIO. NO PODRÁS INGRESAR A LOS CORRALES DE NO TRAER ESTOS ARTÍCULOS.

LUGAR DESIGNADO DE SALIDA: MACRO PLAZA

ÁREA DE SALIDA

El área de salida se abre a las 5:30am, no llegues más tarde de las 6 am. Tomará tiempo registrar a todos los participantes y llevarlos a sus corrales de salida. El acceso a los corrales se cierra a las 6:30 am. Si tu llegas después de las 6:30 am te arriesgas a no tener acceso a los corrales y no estar en los resultados.

El área de salida está ubicada en la Macro Plaza. Si vienes en auto puedes estacionarte en cualquiera de los estacionamientos al lado del parque y luego ir en bicicleta al área de inicio.

El jersey verde de GFNY Monterrey 2023 que recibiste en la expo es de uso obligatorio para los participantes de GFNY Monterrey. Cualquier otro jersey de GFNY o de cualquier otra marca, no está permitido, y será acreedor a una penalización de 10 minutos.

Asegúrate de tener puesto tu brazalete de GFNY Monterrey. Es tu pase de acceso al área de salida de GFNY Monterrey, a los puestos de abasto, a las vías públicas cerradas, a la fiesta post carrera, a las rifas y al estacionamiento de bicicletas en la llegada.

¡Sin brazalete, no hay salida!

Coloca la placa con tu número de carrera para la bicicleta en la parte delantera de tu manubrio y sujétala con las ataduras provistas. La placa de tu bicicleta te identifica como participante oficial ante la policía y el personal de GFNY Monterrey. También tiene tus chips de cronometraje adheridos a ella, y los chips de cronometraje sólo funcionarán si la placa de la bicicleta está inalterada y se fija según las instrucciones.

¡Sin placa de bicicleta, no hay salida y no hay cronometraje!

¿Cómo se dividen los corrales de salida?

Los números son asignados por el tipo de boleto, el status de calificación, grupos por edad y distancia. Si tus amigos están en tu misma categoría, estarán en el mismo corral de salida. Sin embargo, si estás en una categoría diferente, todavía pueden comenzar el evento juntos, pero la persona que está al frente debe moverse al corral de atrás donde está su amigo, y de forma contraria. El participante que está en un corral más atrás, no podrá moverse adelante. Saltarse a un corral hacia adelante no respetando el número asignado, resultará en una penalización de 10 minutos añadidos al tiempo final del participante.

¿A qué hora empieza la carrera?

La carrera comenzará a las 7:00 a.m. puntualmente con lluvia o sol. Habrá una ceremonia de inauguración y una caravana de salida para iniciar la carrera. Espera velocidades rápidas durante la salida, ya que los ciclistas están buscando una posición para formar sus grupos.

¿Debo llevar algún artículo personal conmigo?

Asegúrate de ponerte protector solar y desayunar por la mañana. Lleva contigo tu identificación, dinero en efectivo, tarjeta de crédito y teléfono celular. Llena ambas botellas de agua y guarda algo de comida en los bolsillos de tu jersey. Habrá una estación de snacks/café sólo para los participantes VIP en la línea de salida.

¿Qué servicios están disponibles en el área de salida en la Macro Plaza?

El área de salida cuenta con: chequeo de bolsos, sanitarios, servicio mecánico, servicio médico y la carpa y área VIP matutina.

Habrá una carpa designada con un letrero que dice "Entrega de Equipaje" donde podrás entregar tu mochila. Tanto los corredores de 114.2km como los de 99.1km pueden dejar sus mochilas allí y recogerlos en el mismo lugar después de la carrera. No dejes ningún objeto de valor en tu mochila, ya que GFNY Monterrey no se hace responsable de ningún artículo mojado, perdido o robado.

Todo debe ser recogido en la meta antes de las 5pm o será desechado.

¿Cómo se ingresa a los corrales de salida?

Para ingresar a los corrales de salida deberás pasar por el control de seguridad. Una vez que pases seguridad, procederás a avanzar hasta que veas la entrada del corral que tiene tu color correspondiente que es el mismo color de tu brazalete GFNY Monterrey.

Por favor ayúdanos a mantener limpia el área de salida, depositando la basura en las bolsas atadas a las barricadas que se encuentran en los corrales de salida.

Tu chip de cronometraje no comenzará a contar tu tiempo de carrera hasta que el chip cruce el tapete de cronometraje de la línea de salida.

P: Somos parte de un grupo, ¿podemos empezar juntos?

Siempre puedes retroceder si quieres empezar con un amigo pero no puede moverte más adelante. Si hay varios miembros en su grupo, la persona con el número de dorsal más bajo puede moverse a un corral más atrás. Todos tienen que ponerse en fila en el corral del miembro del grupo con el número más alto.

DURANTE LA CARRERA

¿Qué tan rápido tengo que rodar? ¿existe un límite de tiempo?

Puedes rodar tan rápido como lo desees. Sin embargo, el tiempo límite para completar el evento es a las 2:00pm., lo que significa que tienes 7 horas para completar el curso completo. Esto es aproximadamente 10mph, incluida la parada en las estaciones de abastos. Habrá una parada a las 11:00am., y si no has completado los 99.1 km en ese momento, serás redirigido a la ruta de distancia corta. Un vehículo barredora recorrerá la ruta a 10mph. Los ciclistas rezagados que sean pasados por la barredora podrán subirse o recorrer la ruta por si solos ajenos al evento.

¿Dónde estarán los puestos de abastecimiento y qué puedo encontrar ahí?

La ruta de 114.2km tendrá 4 puestos de abastecimiento en los kilómetros 40,67,105, y 114. La ruta de 99.1km tendrá 2 puestos de abastecimiento en los kilómetros 40 y 67. La posición exacta de cada puesto de abastecimiento podrás encontrarla en el mapa de la ruta de esta revista.
Las estaciones de abastecimiento tendrán una combinación de los siguientes productos.
-Sport Gels
-Sport Beans
-Bebidas deportivas Gatorade
-Hidratación Skratch
--Agua
- Pepsi
- Fruta de temporada
-Variedad de alimentos frescos en pequeñas porciones
No está permitido el abastecimiento "sobre vuelo". Usa tu botella de GFNY Monterrey para rellenarla de líquidos. GFNY Monterrey es amigable con el medio ambiente. No proporcionamos vasos ni botellas.

¿Estarán las calles completamente cerradas?

GFNY Monterrey trabaja con agentes de la policía locales, estatales y federales para asegurarse de que los caminos de la carrera sean seguros para todos y sean moderados por la policía. Esto significa que todos los vehículos tendrán que obedecer todas las instrucciones de la policía mientras recorren la ruta. Sin embargo, los participantes deben permanecer a la derecha de la carretera y de los conos en todo momento para evitar la descalificación de la carrera.
P: ¿Qué pasa si tengo problemas mecánicos durante la carrera?
R: Invitamos a todos los participantes a tener habilidades básicas de mecánica, particularmente a la hora de remediar una ponchadura. Todos deberán traer consigo por lo menos una bomba, palancas, y una cámara de repuesto. No obstante, si te es imposible realizar la reparación, nuestro patrocinador Shimano ofrecerá vehículos de servicio mecánico, quienes estarán conduciendo a través de la ruta durante el día de la carrera. Si tienes algún problema mecánico que no sea de reparación sencilla, habrá servicio de transporte para llevarte de vuelta al área de meta. Por favor toma en cuenta que al esperar por la asistencia o la barredora, la espera puede ser larga, y corres el riesgo de pasar del tiempo límite y no terminar el evento. Visita tu taller de bicicletas local para aprender habilidades básicas de mecánica. Consulta videos en internet o pregúntale a tu amigo ciclista más experimentado.

¿Qué hago si necesito asistencia médica?

R:El servicio médico de emergencia estará disponible en cada puesto de abastecimiento y disponible para movilizarse. También contaremos con ambulancias circulando la ruta durante el día. Habrá oficiales de policía, directivos y mecánicos, recorriendo la ruta en motocicletas y automóviles. Los oficiales de policía estarán estacionados en las intercesiones, controlando el tráfico y los voluntarios estarán guiando a los ciclistas por turnos en diferentes locaciones. Cada una de estas personas estarán disponibles para asistirte en caso de una emergencia. Si necesitas ayuda, infórmale a alguien en la ruta y ellos te conseguirán ayuda tan pronto como sea posible y se quedarán contigo hasta que acuda la ayuda necesaria. No importa donde te encuentres, la ayuda siempre estará cerca.

Si tengo un mal día, y me doy cuenta que no podré terminar, ¿qué hago?

GFNY Monterrey tendrá vehículos de Equipo y Soporte a lo largo de la ruta para cualquier ciclista que no pueda terminar el evento. Trata de llegar al puesto de abastecimiento más cercano, ahí encontrarás comida, agua, servicio médico, y voluntarios que te harán compañía. Si te es imposible llegar a un puesto de abastecimiento, sal de la ruta y espera por los vehículos de soporte, ellos estarán en busca de ciclistas detenidos. Si estás rodando y ves a un ciclista a la orilla de la ruta que necesita ayuda, repórtalo a un oficial o voluntario en cuanto veas uno y dales la ubicación aproximada, ellos llamarán a la ambulancia.

¿Están permitidas las bicicletas de triatlón y con aerobarras?

Por razones de seguridad, las bicicletas de triatlón o con aerobarras, no están permitidas.

¿Habrá fotógrafos durante la carrera y cómo podré adquirir las fotos?

La compañía más reconocida y famosa en fotografía deportiva, Sportograf, estará durante el recorrido tomando fotos de la competencia. Un poco después de la carrera, tus fotos personales estarán listas para comprarse utilizando tu número de participante.

CRONOMETRAJE

GFNY Monterrey está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en tu cuenta GFNY en gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrás ver tus resultados en gfny.cc//results.
Si tienes alguna pregunta sobre tu resultado, consulta con los cronometradores directamente en el área de meta, o por correo electrónico a: mexico@gfny.com
Los chips de cronometraje son desechables y están colocados en la placa en la parte posterior de la bicicleta. Asegúrate de colocar la placa en la parte delantera y no dobles el número para que el chip se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

UNLIKE ANY OTHER HYDRATION MIX.

When designing the EFS hydration mixes, we spared no expense investing in the latest research-driven innovation and technology, redefining the limits of endurance nutrition so you can redefine your limits of endurance.

ONCE YOU TRY IT, YOU'LL NEVER SETTLE FOR ANYTHING LESS.

first endurance

SPORTENERGY.MX

REGLAS

Por favor asegúrate de leer el reglamento de la carrera, para que te familiarices con él. Puedes encontrarlo aquí: https://gfny.com/cycling-rules/

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Todos los participantes de GFNY Monterrey recibirán un brazalete oficial al momento de recoger su paquete de participante. Este brazalete será colocado en la muñeca y en él podrás ver el número de la línea directa de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar la carrera, puedes llamar a ese número y pasaremos por ti con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber tu nombre, número de participante y distancia, o alguna otra manera de saber tu ubicación. En caso de emergencia llama al 911, que es el número específico de emergencias de otro tipo y que no requieran sólo la ayuda de una camioneta para recogerte.

COMPETENCIA

Sólo los finalistas de la distancia larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y de los premios generales y de Podio. A los participantes de la distancia media se les facilitará su tiempo de principio a fin pero no clasificarán por tiempo de llegada. Todos los tiempos de llegada se enumerarán en orden alfabético.

MEDIO AMBIENTE

En GFNY estamos comprometidos con el medio ambiente. Está estrictamente prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura asignados en las estaciones de ayuda o "zonas ecológicas". El no hacerlo de esta manera, puede dar lugar a una penalización de tiempo o una descalificación y prohibición de por vida en GFNY. Consulta el punto 8 de las reglas de GFNY https://gfny.com/cycling-rules/

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

CONOCE LOS NUEVOS
PRODUCTOS
EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCAR
Chocolate Fudge
MOUNTAIN BITES
Summit Bar
PLANT-BASED
HIGH PERFORMANCE
24g PROTEIN† 6g BCAAs† MCTs
KETO FRIENDLY
SUNWARRIOR
PROTEIN
WARRIOR BLEND
USDA ORGANIC
Dietary Supplement
NET WT 750 g (1.65 lb)
Mocha
PLANT BASED
SUNWARRIOR Sport
ACTIVE ENERGY
PRE WORKOUT
PERFORMANCE* Nitric Oxide Blend
ENDURANCE* 6 Mushroom Blend
HYDRATION** Coconut Water
DIETARY SUPPLEMENT
NET WT 10 OZ (285g)
Watermelon Wave FLAVOR
WILD PROTEIN
BARRA DE PROTEÍNA DE SOYA Y LECHE SABOR CHOCOLATE
atlesia
#ELEVAELNIVEL

ÁREA DE META

¿Dónde termina el cronometraje de la ruta oficial de 114.2 km?
El cronometraje para los participantes de la distancia de 114.2 km terminará en la cima de Chipinque. Una vez que cruces la meta, recibirás una toalla húmeda y tendrás bocadillos y bebidas disponibles. El área de meta principal donde recibirás tu medalla de finalista, disfrutarás de la ceremonia de premiación, verás los resultados y tendrán lugar todas las festividades será en la parte de atrás de Macro Plaza, el mismo lugar de arranque de la carrera. Cuando estés listo para dejar Chipinque, serás escoltado hacia abajo, en grupos, por la policía hasta la Macro Plaza, un pequeño recorrido de 20 km de descenso. Las calles estarán moderadas por la policía para todos los ciclistas que estén de regreso al área de meta principal, sin embargo, todos los ciclistas deberán obedecer las señales de tráfico.

¿Dónde termina la ruta de la distancia corta de 99.1 km? Todos los ciclistas de la ruta de 99.1km cruzarán la meta directamente en el área de meta principal, dentro de la Macro Plaza donde recibirán su medalla de finalista, una toalla húmeda y disfrutarán del área de recuperación de Gatorade y de todas las festividades.

¿Qué pasa después de que cruzo la meta? El área de meta de GFNY Monterrey dentro de la Macro Plaza, es escenario perfecto para cruzar la meta y la ceremonia de premiación. Con el famoso Palacio de Gobierno y las montañas de Monterrey como fondo, esta es un área verdaderamente refrescante para relajarse y disfrutar al estilo GFNY. Una vez que cruces la meta, recibirás tu medalla de finalista de GFNY Monterrey y una toalla húmeda para limpiar la sal y el sudor de tu rostro. También habrá una gran selección de fruta, una gran variedad de Gatorade fríos, y varios snacks para ayudarte a refrescar tus músculos. Desde ahí tendrás la opción de estacionar tu bicicleta en una zona segura.

¿Puedo tener un masaje en el área de meta?
Habrá un equipo de masajistas en el área de meta listos para ayudarte a relajar tus músculos después de un largo día en el asiento.

¿Dónde puedo encontrar mis resultados? Los resultados preliminares de la carrera estarán ubicados en la carpa de resultados al lado de la boutique de GFNY Monterrey. También podrás encontrar tus resultados con nuestra aplicación de resultados preliminares en vivo que estará disponible poco antes de la carrera. Los resultados oficiales estarán disponibles en el sitio web de GFNY Monterrey, y en tu cuenta personal GFNY en gfny.cc

¿La Pasta Party es gratis para todos? Sí. Todos los ciclistas de GFNY Monterrey reciben una comida gratis con su brazalete. Hay comidas adicionales disponibles para la familia y los amigos que se pueden comprar en el área de la meta. Siéntate, relájate, toma una bebida refrescante, y escucha el entretenimiento en vivo mientras disfrutas de las montañas y las famosas vistas al parque al fondo. Este es tu momento para compartir todas tus historias de carrera y experiencias con tu familia y amigos.

¿A qué hora empieza la ceremonia de premiación? Este año habrá dos ceremonias de premiación. La primera comenzará a las 12:00 pm para los ganadores de la categoría general femenina y masculina. La segunda ceremonia de premiación comenzará a las 1:30pm (horario tentativo)

para los ganadores de los grupos de edad y categorías. La ceremonia de entrega de premios comenzará en la zona de meta, junto al área de podio.

Todos los participantes deberán comprobar sus resultados para ver si han ganado una posición en el pódium y, en ese caso, deberán entrar en la carpa de los ganadores que se encuentra en la parte trasera del podio. La carpa de los ganadores es donde todos los ganadores serán llamados al escenario para recibir sus premios y trofeos.

Sólo los corredores de larga distancia se clasifican para los resultados del podio y los premios de acuerdo con las normas y reglamento de GFNY World.

¿Habrá una rifa? Este año regalaremos muchos premios en la rifa, en la zona de meta justo después de que termine la ceremonia de premiación. Para participar debes recoger tu boleto de rifa en la expo de GFNY Monterrey. Todos los participantes pueden participar. Los premios de este año incluyen un increíble Set de componentes Shimano, ropa de carrera GFNY, y mucho más. Invitamos a todos a venir a celebrar con nosotros. Todos los participantes deben estar presentes en la rifa para poder ganar.

¿Cómo regreso a mi hotel del área de meta? Dependiendo del lugar donde te alojes, puedes regresar o tomar un taxi o Uber de vuelta a tu hotel. Si alquilaste un coche y lo estacionaste cerca de la línea de meta, la mayoría de las carreteras laterales estarán abiertas para que puedas conducir de vuelta a tu hotel.

¿Qué habrá en el área de meta?

- ÁREA VIP.
- ÁREA DE RECUPERACIÓN GATORADE.
- ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS.
- GUARDAROPA.
- PASTA PARTY.
- AGUA Y BEBIDAS.
- MÚSICA.
- MEDALLA DE FINALISTAS.
- CEREMONIA DE PREMIACIÓN.
- BOUTIQUE GFNY MONTERREY.
- ZONA EXPO DE PATROCINADORES.
- ÁREA LOUNGE.
- SERVICIO MÉDICO.
- CARPA DE RESULTADOS.
- OBJETOS ENCONTRADOS

ESPECTADORES

¿A qué hora cruzarán la línea de meta los primeros ciclistas? La celebración de la línea de meta que dará la bienvenida a todos los ciclistas comenzará a las 9:30 a.m. en la Macro Plaza donde habrá música y entretenimiento para que todos disfruten.

Mi familia quiere seguirme en coche, ¿está permitido? La ruta de GFNY Monterrey estará cerrada a los automóviles y al tráfico. Sólo los vehículos de carrera permitidos tendrán acceso a la ruta con pases especiales.

¿Cuál es el mejor lugar para ver la carrera durante la ruta? Uno de los mejores lugares será el parque de Chipinque que estará cerrado a los vehículos, pero si te estacionas debajo de la montaña puedes subir caminando y observar a los ciclistas mientras suben. Por favor, ten cuidado y mantente al lado de la carretera ya que los ciclistas que hayan terminado la carrera estarán bajando la montaña.

¿Hay algún área donde mis hijos puedan jugar y disfrutar mientras esperamos a los finalistas? Sí. La Macro Plaza es un área grande donde tus hijos podrán correr siendo supervisados. Si bien no hay un área de juegos, tus hijos podrán verte participar y animarte, así como a todos los finalistas que pasarán también.

Veo que hay una Pasta Party en el área de meta de GFNY Monterrey. ¿Puede mi familia comer conmigo? Sí, tu familia puede acompañarte en la Pasta Party posterior a la carrera. Cada participante de GFNY Monterrey mostrará su pulsera y recibirá una comida gratis y los espectadores podrán comprar un ticket de comida directamente en el área de meta.

¡PREPÁRATE PARA HACER RUIDO!

Las carreras de GFNY siempre están llenas de energía. Cuanto más ruido hagas, mejor. Dile a tu familia y amigos que lleguen temprano al área de meta, los lugares se llenan rápidamente mientras todos esperan ver a los ganadores y a los que llegan a cruzar la línea de meta.

FELICIDADES / CONGRATULATIONS
BE A PRO FOR A DAY

0014

START / FINISH

0001

SEE YOU NEXT YEAR

MAR, 2024

GFNY MONTERREY

MONTERREY.GFNY.COM

NL TURISMO
GABINETE DE GENERACIÓN DE RIQUEZA SOSTENIBLE

MONTERREY
MÉXICO
OFICINA DE CONVENCIONES Y VISITANTES