



JULY  
2022  
COLOMBIA

# LA CUCHILLA



pulper





# HIBRIDOS



## MAZDA 3 / MAZDA CX-30

EL PODER DE AVANZAR JUNTOS

El balance perfecto entre dos tecnologías: Skyactiv y Mild Hybrid

Conoce más en: [www.mazda.com.co](http://www.mazda.com.co)  
Visita nuestras salas de ventas



SISTEMA DE SUJECIÓN INFANTIL - ISOFIX



AIRBAGS (7)



SISTEMA AVANZADO DE FRENADO DE EMERGENCIA



CONTROL ELECTRONICO DE ESTABILIDAD



SISTEMA ANTIBLOQUEO DE FRENOS

# BIENVENIDOS A GFNY BOGOTÁ

Después de más de dos años de espera, GFNY finalmente está de vuelta en Colombia. La familia GFNY Colombia está muy emocionada de organizar una increíble experiencia ciclista para todos. Colombia significa mucho para GFNY, ya que cada año hay más de 900 participantes Colombianos compitiendo en el Campeonato Mundial GFNY en la ciudad de Nueva York. Los participantes Colombianos han ganado múltiples lugares en el podio y han demostrado que son la fuerza que vence.

En los últimos dos años, GFNY ha crecido con más de 40 carreras en todo el mundo y se ha convertido en la carrera ciclista amateur más internacional del mundo. Los ciclistas más fuertes vienen de todas partes del mundo para tratar de ganar una posición en el podio, razón por la cual GFNY se ha convertido en la carrera que demuestra quiénes son los mejores ciclistas para vencer.

Como algunos de ustedes sabrán, GFNY Bogotá ha pasado por un proceso de reestructuración con nuevos organizadores de carrera. Los mismos organizadores que organizan todas las carreras de GFNY México, ahora estamos felices de traerte la misma increíble experiencia que has experimentado o de la que has escuchado hablar sobre México, también ahora será en Bogotá.

Puedes estar seguro de que la carrera no solo será segura, emocionante, y una verdadera experiencia GFNY, sino que también puedes estar seguro de que una vez que cruces la línea de meta, podrás celebrar con toda tu familia y amigos y disfrutar de una divertida experiencia en la fiesta después de la carrera.

La ruta de GFNY Bogotá también es algo que decidimos que necesitaba estar llena de vida, por lo que decidimos no solo escalar La Cuchilla desde el frente, sino también desde la parte de atrás. Logísticamente será un poco más complicado, pero nada en la vida que valga la pena es fácil.

Simplemente sentimos que las vistas y los caminos del otro lado son demasiado hermosos para dejarlos de lado, además de que hizo que la carrera fuera un poco más desafiante.

Esperamos que la pases genial y consigas todos tus objetivos de carrera. La familia de GFNY Colombia te estará esperando en la línea de meta, ya que será un honor para nosotros verte recibir tu merecida medalla de finalista de GFNY Bogotá.

**¡Diviértete y corre duro!**

**La familia GFNY Colombia,**

**Shaun Gad, Arturo Reyes.**

---

# WELCOME TO GFNY BOGOTA

After more than two years of waiting, GFNY is finally back in Colombia. The GFNY Colombia family is very excited to be organizing an amazing cycling experience for everyone. Colombia means a lot to GFNY as each year there are over 900 Colombian racers competing in the GFNY World Championship in New York City. Colombian racers have won multiple podium positions and demonstrated that they are the force to try and beat.

In these past two years GFNY has grown to over 40 races worldwide and become the most international amateur cycling race in the world. Powerful racers come from all over to try and earn a podium position, which is why GFNY has become the race that demonstrates who the top riders are to beat.

As some of you might know GFNY Bogota has gone through a restructuring process with new race organizers. The same organizers who have put together all GFNY Mexico races are now happy to bring you the same incredible experience you have either experienced or heard about in Mexico to Bogota as well. You can rest assured that not only will the race course be secure, exciting, and a true GFNY experience. You can also feel confident that once you cross the finish line you will get to celebrate with all your family and friends and enjoy a fun GFNY after party experience.

The GFNY Bogota course is also something that we decided we needed to spice up which is why we decided not only to climb La Cuchilla from the front but from the rear as well. Logistically it's a little more complicated, but nothing in life worth having comes easy. We just felt that the views and roads on the other side were too beautiful to leave out, plus it made the race a little more challenging.

We hope you have an amazing time and achieve all your race goals. The GFNY Colombia family will be waiting for you at the finish line, as it will be our honor to see you receive your well-earned GFNY Bogota finisher medal.

**Have fun, race hard**  
**The GFNY Colombia Family,**  
**Shaun Gad, Arturo Reyes**

# ÍNDICE



EDITOR  
Shaun Gad

DISEÑO DE PORTADA  
Miriam Arriaga

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

Bienvenidos a GFNY Bogotá	2
Moda GFNY	6
Programa de Eventos	10
GFNY Kids	14
Mapa de ruta	18
Paquete de carrera + expo	19
Código de conducta	24
Categorías	26
Día de la carrera	28
Meta	38



**sura** 

SEGUROS



**EN SURA  
ESTAMOS PARA TI**  
asegurando la vida que quieres.

**Con nuestra Póliza de Salud y nuestro seguro de vida Plan Vive te acompañamos si:**

**Póliza de Salud:**

Tienes un accidente en competencia o en tus prácticas en Colombia o el exterior.

Tienes una necesidad en salud y te encuentras fuera de Colombia.

Te diagnostican una enfermedad grave y necesitas tratamiento en el exterior.

Necesitas terapias en medicina alternativa o complementaria.

**Plan Vive:**

Quieres proteger a los tuyos.

Quieres proteger una obligación financiera.

Te enfermas.

Te accidentas.

Descarga nuestra **App Seguros SURA** disponible en:  

Línea de atención 01 8000 518 888

Medellín 604437 88 88 - Bogotá 601437 88 88 - Cali 602437 88 88 - Celular #888

[segurossura.com.co](http://segurossura.com.co)



# MODA GFNY



## 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.

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 Bogotá.



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 Cozumel, 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 RACE APPAREL

GFNY CREATED THE 5-POCKET JERSEYS IN 2012. EVERY GFNY JERSEY HAS THE SIGNATURE 5 POCKETS THAT YOU'VE COME TO KNOW AND LOVE FROM GFNY.

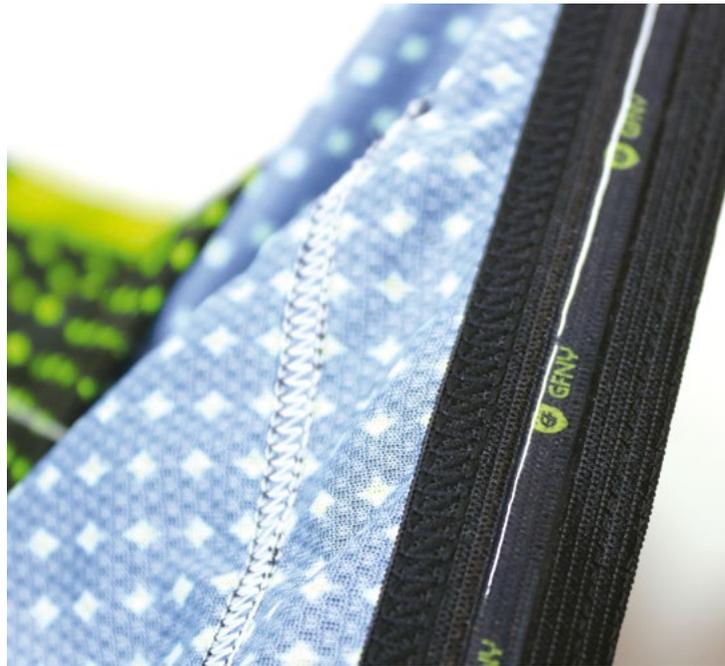
APPAREL AVAILABLE AT GFNY BOGOTA BIKE EXPO



## GFNY®: QUALITY APPAREL

We use GFNY Apparel in all our own cycling because like you, we want to ride in clothing that not only looks good, but also performs. We personally developed each item based on our apparel use with specifications that meet the demands of even the longest day in the saddle.

GFNY Apparel is 100% Made in Italy, produced in the world's leading cycling apparel factory. With decades of experience in cutting and sewing cycling clothing, the factory produces apparel for most top-level cycling brands and more than half the World Tour peloton, so you can be confident your GFNY Apparel is produced by cycling apparel experts.



---

We spend months for R&D of each GFNY Apparel item, using the latest fabrics that react to your body and wick away moisture. We focus on cuts that provide the ideal fit for your utmost comfort and performance.

**GET GFNY RACE READY**

GFNY Apparel is climate-tested across the globe, from the tropical conditions in Cozumel, to a chilly, wet descent off the 3365m-high La Cuchilla mountain in Colombia, to the World Championship course in New York.

GFNY Apparel is worn by cyclists from over 120 nations and stands among the most widely-used cycling brands in the world.



**GFNY**  
**BOGOTÁ**



# GANA TUS MEDALLAS DE FINALISTA



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



### MEDALLA DE FINALISTA GFNY BOGOTÁ 2022.

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

### MEDALLA DE CAMPEONES GFNY BOGOTÁ

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

### MEDALLA 3X GFNY 2022

¡Tu carrera ahora será mucho más gratificante! Además de la gran medalla GFNY Bogotá que recibirás en la meta de GFNY Bogotá 2022, esta te contará para poder obtener la medalla 3X, si terminas tres GFNY en 2022. Por ejemplo: Bogotá, y las carreras en México: Oaxaca y Cozumel en 2022, podrás obtener esta digna y preciosa Medalla.

### 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 MULTIFINISHER

Puedes recoger tu medalla multi finisher en las festividades posteriores a la carrera.



**GFNY**  
BOGOTÁ



# PROGRAMA DE EVENTOS

## GFNY BOGOTA SCHEDULE AT A GLANCE

### EXPO PREVIA A LA CARRERA @ UNICENTRO BOGOTÁ

La sede previa a la carrera de GFNY Bogotá se encuentra en el Centro Comercial Unicentro Bogotá en el área del estacionamiento.

Dirección

Cra. 15 #124-30, Bogotá, Cundinamarca.

Enlace de Google Earth:

<https://goo.gl/maps/JG7Esjy3heU81GyZ8>



### ÁREA DE INICIO

La zona de salida donde todos los corredores ingresarán a sus corrales por la mañana y donde será la salida oficial de la carrera será en Carretera 1 y Calle 5ª, Guatavita, Bogotá, junto al Club Náutico Energía Cundinamarca.

Enlace de Google Earth:

<https://goo.gl/maps/C5okmfvcqrLrehNK7>



### ÁREA PRINCIPAL DE LA META

El área principal de la meta donde estarán los resultados, entretenimiento, ceremonia de podio, área VIP de Mazda, zona de fiesta de pasta y área de recuperación, estará ubicada en Plaza Guatavita, a un lado de la zona de salida/inicio en Guatavita.

Enlace de Google Earth:

<https://goo.gl/maps/fYXw7UcvwGTD7j4R7>



### GFNY BOGOTÁ KIDS ÁREA DE SALIDA/LLEGADA

El área de inicio donde todos los participantes ingresarán a sus corrales por la mañana y donde también será el área de meta, estará ubicado frente a la Estación de Policía Sesquile.

### PRE-RACE EXPO @ UNICENTRO BOGOTA

GFNY Bogota pre-race headquarters is at centro comercial unicentro bogota in the parking lot area

Address

Cra. 15 #124-30, Bogotá, Cundinamarca

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/JG7Esjy3heU81GyZ8>



### START AREA

The start area where all riders will enter their corrals in the morning and where the official start of the race will begin in Carretera 1 y Calle 5A, Guatavita, Bogotá next to Club Nautico Energia Cundinamarca.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/C5okmfvcqrLrehNK7>



### MAIN FINISH AREA

The main finish area where all the race results, entertainment, podium ceremony, Mazda VIP area, party zone, and pasta recovery area will be located at Plaza Guatavita, next to where the start area was in Guatavita.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/fYXw7UcvwGTD7j4R7>



### GFNY BOGOTA KIDS START/FINISH AREA

The start area where all rider will enter there corrals in the morning and where the finish will be as well will be located in front of Estacion de Policia Sesquile



HIDRATA  
REPONE  
ACTIVA®

# EL EXPERTO EN HIDRATACIÓN DEPORTIVA®

MANTENTE BIEN HIDRATADO

® MARCA REGISTRADA  
LAS IMÁGENES MOSTRADAS SON DE REFERENCIA.

**Viernes 15 de julio**

10:00am-08:00pm GFNY Bike Expo @Unicentro Bogotá.

10:00am-08:00pm retiro obligatorio de paquetes @Unicentro Bogotá.

**Sábado 16 julio**

07:00am-10:00am Rodada Grupal de calentamiento de GFNY Bogotá. (los detalles completos se publicarán en Facebook).

8:00am Inicio de GFNY Bogota Kids en Sesquile

10:00am-06:00pm GFNY Bogotá Bike Expo @Unicentro Bogotá.

10:00am-06:00pm Retiro obligatorio de paquetes de carrera @ Unicentro Bogotá.

**DÍA DE LA CARRERA**

**Domingo 17 de julio**

04:30am Apertura del área de corrales de salida @ Carretera 1 y Calle 5ª, Guatavita, Bogotá, junto al Club Náutico Energía. Enlace de Google Earth está arriba.

06:00am Cierre del área de corrales de salida en Guatavita.

06:30am Inicio de GFNY Bogotá, distancias 121km y 99km.

09:30am a 04:00pm Festividades de cierre de carrera y expo dentro de la Plaza Municipal de Guatavita en el área de la meta.

09:00am Hora de corte para la distancia de 121km en la cima de La Cuchilla. Si no llegaste a la cima a las 9:00am, serás redirigido a la ruta de la distancia corta.

10:30am Hora esperada para la llegada a la meta del ganador de GFNY Bogotá.

12:00pm Ceremonia de podio en la meta principal de Guatavita para los ganadores absolutos masculino/femenino.

02:00pm (EST) Ceremonia de premiación de podio en el municipio de Guatavita, área de meta para los ganadores de categorías y grupos de edad, masculinos/femeninos. (el tiempo puede ser cambiado basado en los tiempos de los finalistas. Verifica en la carpa de resultados para ver si te llamarán al podio),

03:30pm Entrega de premios de la rifa de patrocinadores GFNY y mucho más.

04:00pm Cierre de Curso.

05:00pm Cierre de festividades finales en el área de meta y exposición.

**FRIDAY July 15**

10:00am-08:00pm GFNY Bogota Bike Expo @ Unicentro Bogota.

10:00am-08:00pm Mandatory race packet pick-up @ Unicentro Bogota.

**SATURDAY July 16**

07:00am-10:00am GFNY Bogota warm up group ride. (Full details will be posted on Facebook)

8:00am GFNY Bogota warm up group ride. (Full details will be posted on Facebook)

10:00am-06:00pm GFNY Bogotá Bike Expo @Unicentro Bogotá.

10:00am-06:00pm GFNY Bogota Bike Expo @ Unicentro Bogota.

10am-6pm Mandatory race packet pick-up @ Unicentro Bogota.

**RACE DAY SUNDAY July 17**

04:30am Opening of the start corrals area @ Carretera 1 y Calle 5A, Guatavita, Bogotá next to Club Nautico Energia, Google earth link above.

06:00am Closing of the start corrals area in Guatavita.

06:30am Start of GFNY Bogota 121km & 99km distances.

09:30am a 04:00pm Finish line festivities and expo inside Guatavita Municipal Plaza by main finish area

09:00am Cut off time for 121km distance riders at the top of La Cuchilla. If you did not get to the top of La Cuchilla by 9am you will be re-routed to the medium distance route.

10:30am Winner of GFNY Bogota expected arrival to the finish line.

12:00pm Podium Ceremony @ Guatavita municipal main finish area for overall male/female winners.

02:00pm Podium award ceremony @ Guatavita municipal, main finish area for male/female age group & category winners. (time may be changed based on finishers times. Please check your results at the results tent to see if you will be called to the podium)

03:30pm Raffle Prize giveaway from Sponsors, GFNY and much more.

04:00pm Course closes.

05:00pm End of finish line festivities and expo at main finish area.



# SOMOS UN PAÍS SOBRE PEDALES



PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD.  
EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

/// C I C L I S M O A N D I N A 2 0 2 2 ///



## TODA LA EMOCIÓN DE LA CARRERA GFNY AHORA SÓLO PARA NIÑOS

NOW ALL THE EXCITEMENT OF  
GFNY RACING JUST FOR KIDS

GFNY KIDS Bogotá es la oportunidad para que niños y niñas menores de 13 años puedan experimentar una carrera al verdadero estilo de GFNY, con las mismas reglas y formato de todas nuestras carreras GFNY.

Todos los participantes serán cronometrados con chips de principio a fin, celebrando en podio con los tres primeros lugares para que todos sus familiares y amigos celebren con ellos.

### QUÉ ESTÁ INCLUIDO:

- Resultados de cronometraje de principio a fin.
- Playera dry fit GFNY Bogotá (vestuario obligatorio).
- Ruta de Carrera totalmente cerrada.
- Medallas de finalistas.
- Puesto de auxilio y zona de recuperación totalmente abastecidos y equipados.
- Soporte mecánico.
- Ceremonia de podio.

### CATEGORÍAS

Los ciclistas masculinos y femeninos de cada grupo de edad se alinearán y comenzarán juntos.

GRUPOS DE EDAD	DISTANCIAS
3-4	270m
5-6	540m
7-8	1.7km (1 vuelta)
9-10	3.5km (2 vueltas)
11-12	5km (3 vueltas)
13	5km (3vueltas)

GFNY KIDS Bogota is the chance for children ages 13 and under to be able to experience true GFNY style racing with the same rules and format as all GFNY races. All racers will be chip timed from start to finish with the top 3 winners celebrating on the podium for all their family and friends to see.

### WHAT'S INCLUDED:

- Start to finish timing results.
- GFNY Cozumel Kids dry fit t-shirt (Mandatory attire)
- Fully closed race course
- Finisher Medals
- Fully stocked aid station and recovery area.
- Mechanical support
- Podium ceremony

### CATEGORIES

Male and female riders of each age group will line up and start together.

AGE GROUPS	DISTANCES
3-4	270m
5-6	540m
7-8	1.7km (1 lap)
9-10	3.5km (2 laps)
11-12	5km (3 laps)
13	5km (3 laps)

# SESQUILÉ

## MAPA DE RUTA



JULIO 16, 2022  
BE A PRO FOR A DAY





#### BICICLETAS PERMITIDAS

Los grupos de 6 años y menores, pueden usar todo tipo de bicicletas, incluídas las de ruedas de apoyo. Los grupos de 7 años en adelante pueden utilizar bicicletas de carrera, montaña, o cualquier bicicleta con dos frenos.

#### RECOGIDA DE PAQUETES DE CARRERA.

Todos los participantes deben recoger sus paquetes de carrera en la expo GFNY Bogotá, el viernes 15 de julio de 2022. Si no recogen su paquete de carrera, no podrán participar.

Lugar: Centro Comercial Unicentro Bogotá en la zona de estacionamiento.

Horario: Viernes 15 de julio de 10:00 a 20:00 horas.

#### CALENDARIO DE CARRERA

GFNY Kids Bogotá se llevará a cabo el día 16 de julio a las 8:00am en la localidad de Sesquile. Todos los grupos de edad deben estar en el área de inicio, 30 minutos antes de la hora estimada de inicio. Cada grupo de edad correrá por separado una vez que el grupo de la edad anterior haya terminado.

#### LUGAR DE INICIO DE LA CARRERA.

El área de Salida/Meta de GFNY Kids Bogotá, donde todos los participantes ingresarán a sus corrales en la mañana y donde también estará la meta, se encontrará ubicada frente a la estación de policía de Sesquile.

Enlace de Google map: <https://goo.gl/maps/HtXbDqNfs8tsb1RU9>

#### HORA ESTIMADA DE INICIO POR GRUPOS DE EDAD

3-4 años	8:00am
5-6 años	8:25am
7-8 años	8:40am
9-10 años	9:00am
11-12 años	9:25am
13 años	9:50am



**GFNY KIDS BOGOTÁ**



**PERMITTED BIKES**

Age groups 6 and under may use all types of bikes including striders and bikes with training wheels. Age groups 7 and over can use road, mountain, or any bike with two brakes.

**RACE PACKET PICK UP**

All participants must pick up there race packets at the GFNFY Bogota expo on Friday July 15, 2022. Failure to pick up your race packet means you will not be able to start.

Where: Centro Comercial Unicentro Bogota in the parking lot area.

When: Friday July 15 from 10:00am-8pm.

**RACE SCHEDULE**

GFNFY Kids Bogota will start July 16th at 8:00am in the town of Sesquile. All age groups must be at the start area 30 minutes before there estimated start time. Each age group will race separately and once the previous age group has finished the race.

**RACE START STARTING LOCATION**

GFNFY Bogota Kids Start/Finish Area, where all riders will enter there corrals in the morning and where the finish will be as well, will be located in front of Estacion de Policia Sesquile.

Google Map Location Link: <https://goo.gl/maps/HtXbDqNfs8tsb1RU9>

**AGE GROUP ESTIMATED START TIMES**

3-4 years	8:00am
5-6 years	8:25am
7-8 years	8:40am
9-10 years	9:00am
11-12 years	9:25am
13 years	9:50am



# MAPA DE RUTA



**DISTANCIA LARGA 121.8KM**

**DISTANCIA CORTA 99.1**



## JUL 17 2022

### BE A PRO FOR A DAY

[BOGOTA.GFNY.COM](http://BOGOTA.GFNY.COM)





# PAQUETE DE CARRERA + EXPO

## PACKET PICKUP + EXPO



CENTRO COMERCIAL UNICENTRO BOGOTÁ: Cra. 15 #124-30, Bogotá, Cundinamarca.

CENTRO COMERCIAL UNICENTRO BOGOTA: Cra. 15 #124-30, Bogotá, Cundinamarca.



<https://goo.gl/maps/JG7Esjy3heU81GyZ8>

<https://goo.gl/maps/JG7Esjy3heU81GyZ8>



Viernes 15 de julio: 10:00am-08:00pm  
Sábado 16 de julio: 10:00am-06:00pm

Friday, JULY 15: 10am-8pm  
Saturday, JULY 16: 10am-6pm



### ¡IMPORTANTE!

Los horarios para recoger el paquete de competencia y de la expo son:

**Viernes 15 de julio de 10:00am a 08:00pm, y el sábado 16 de julio, de 10:00am a 06:00pm.**

Cada participante deberá venir personalmente a recoger su paquete de carrera. Se deben presentar ya sea el viernes o sábado únicamente. Deben estar en la expo antes de las 05:30pm del sábado 16 de julio para poder recoger su paquete y participar en la carrera.

Si no asistes a la expo durante los días y horarios establecidos, perderás tu registro y el derecho a participar en el evento.



### IMPORTANT!

RACE PACKET PICKUP & BIKE EXPO HOURS ARE:  
July 15 @10AM-8PM & JULY 16th@10AM-6PM

Each participant must come in person to pick up his/her race packet.

You must come to the expo Friday or Saturday **ONLY**. You must be at the expo before 5:30pm Saturday JULY 16 in order to pick up your race packet and take part in the race.

If you do not come to the expo during expo hours you forfeit your registration and ability to take part in the event.

GFNY Bogotá es el lugar para recoger tu número de carrera, el chip de cronometraje, la pulsera, el jersey y la bolsa de regalos. Es obligatorio que te presentes personalmente a recoger tu paquete. Para registrarte y entrar, trae tu identificación con foto emitida por el gobierno y el pase de carrera GFNY que recibirás después de completar el proceso de registro en línea en [gfny.cc](http://gfny.cc) desde tu cuenta GFNY. Podrás registrarte dos semanas antes del día de la carrera y después de completar el registro, recibirás tu número de dorsal, un código QR, y la hora para que recojas tu paquete.

Para recoger tu paquete debes presentarte personalmente. Ten en cuenta que no hay registro ni recogida de paquetes el domingo día de la carrera.

Tus amigos y familiares pueden acompañarte a la expo, pero no recoger tu paquete por ti. La expo es gratuita y abierta al público.

-Los paquetes de carrera están organizados por número de dorsal. En la entrada de la exposición, verifica en la pizarra tu número asignado si es que no lo sabes porque no realizaste el check-in en línea. Después lees y firmas la exención de GFNY Bogotá. Lleva contigo tu identificación con foto al stand con tu número en donde debes firmar la exención para poder obtener tu paquete de carrera y tu brazaletes que te permitirá acceder a los corrales y a toda la carrera.

GFNY Bogota EXPO is the location for race number, timing chip, wristband, jersey and goodie bag pick up. Advance pick up of your race material is mandatory. In order to check in please bring your government issued photo id and GFNY race pass which you will receive after completing the check-in process online at [gfny.cc](http://gfny.cc). You will be able to check-in two weeks prior to race day and after completing the check-in process you will receive your bib number, QR code and selected packet pickup time.

Packet pickup can only be done in person. Please note that there is no registration or packet pickup on Sunday race day.

Your friends and family can join you at the expo. The expo is free and open to the public.

-Race packets are organized by your bib number. At the expo entrance, check the board for your assigned number if you did not check-in online. Next, read and sign the GFNY Bogota waiver. Bring your photo id to the stand with your number on it. In return for the signed waiver you get your race packet and the wristband that allows you access onto the course



## EL PAQUETE DE CARRERA INCLUYE:

- Brazaletes que se colocará en tu muñeca cuando recojas tu paquete y que deberás traer hasta el final de la carrera. El brazaletes sirve como entrada a los corrales de la carrera, los puestos de abastecimiento y el área de recuperación y fiesta de pasta.
- Número de bicicleta con chip de cronometraje y cintillas que deberás sujetar en la parte delantera de tu bicicleta.
- Dorsal con cuatro seguros para fijar en el bolsillo trasero de tu jersey. El número de dorsal también identificará la bicicleta y tu bolsa o mochila que guardes en el guarda equipaje.
- Botella de agua Elite de 800ml.
- Jersey de la carrera GFNY Bogotá 2022.
- Bolsa de la carrera.
- Calcomanía de altimetría.
- Regalos de los patrocinadores.

Después de recibir tu paquete, verifica que toda tu información personal sea correcta. Si tienes algún cambio de información, como actualizar el contacto de emergencia o cambiar el nombre de tu equipo, ve al área de CAMBIO DE DATOS/REGISTRO.

El jersey es vestimenta obligatoria para toda la carrera. Recibirás la talla de jersey que marcaste cuando te registraste. Si tu jersey no te queda bien, puedes acercarte al área de cambio de jerseys en la boutique de GFNY Bogotá, para ver si tienen la talla que solicitas. El jersey se supone que debe quedar ajustado.

Después de recoger tu paquete, ingresarás al área de la expo y boutique de GFNY Bogotá, en donde verás artículos de más de 30 proveedores.



## RACE PACKET INCLUDES

- Wristbands which will be attached to your wrist at packet pick up and must be kept on until the end of the race. The wristband serves as your entrance into the race corrals, aid stations and the pasta recovery area.
- Bike number plate with timing chip and zip ties that you must attach to the front of your bike.
- Bib number with 4 safety pins to attach to the back pocket of your jersey. The bib number will also identify your checked bike and bag.
- Elite 800ml water bottle.
- 2022 GFNY Bogota race jersey.
- Race bag.
- Course elevation profile top tube sticker.
- Gifts from sponsors

After you receive your packet, double check that all your personal information is correct. If you have any information changes like updating emergency contact info or changing your team name, please go to the DATA CHANGE / REGISTRATION stand.

The jersey is mandatory attire for the race. You will receive the jersey size that's marked on your envelope, which is the size you selected during registration. If your jersey doesn't fit then you may go over to the Jersey Exchange area by the GFNY Bogota boutique to see if they have another size available. Jersey are supposed to fit tight.

Next you will enter the GFNY Bogota boutique & expo area where you will see over 30+ vendors.





### **¿Qué sucede si la talla de jersey que seleccioné no me queda bien? ¿Puedo cambiarlo?**

Tenemos una cantidad limitada de jerseys disponibles para intercambio. Si encuentras que la talla del jersey que pediste no es la talla adecuada, acércate al stand de INTERCAMBIO DE JERSEY, y solicita la talla que requieres. Es posible que no tengamos la talla que solicites para cambiar, pero haremos todo lo posible por darte la más cercana posible al tamaño que necesitas.

#### *What if the jersey size I selected doesn't fit me? Can I exchange my jersey?*

We have a limited quantity of jerseys available for exchange. If you find the jersey size you ordered is the wrong size, go to the JERSEY EXCHANGE stand and request the size you're looking for. We may not have the exact size you need to swap to, but we'll do our best to get a jersey size as close to your exchange size as possible.

### **La exención me pide mi número de ciclista. ¿Cómo puedo saber mi número antes de la expo?**

GFNY ha desarrollado un proceso de registro en el que recibirás un correo electrónico 2 semanas antes de la carrera, en donde deberás completar el proceso para recibir tu pase de carrera que incluye tu número de dorsal y el código de confirmación QR para que lo muestres cuando vayas a recoger tu paquete.

#### *The waiver asks for my race number. How can I find out my race number before the expo?*

GFNY has developed a check-in process where you will receive an email 2 weeks prior to race day and where you will need to complete the process to receive your race pass, which includes your bib number and QR confirmation code for you to show at the packet pickup.

### **¿Tengo que usar el brazalete todo el tiempo?**

Sí. El uso del brazalete es obligatorio. Lo colocarán en tu muñeca cuando vayas a recoger tu paquete de carrera en la expo, y debes traerlo puesto hasta que abandones el área de meta al final del evento.

#### *Do I have to wear the wristband?*

Yes, wearing the wristband is mandatory. It will be attached to your wrist when you come to pick up your race packet at the expo and you must keep it on until you leave the Finish area at the end of the event.

### **Puedo comprar los bib shorts para que hagan juego con otras prendas de GFNY Bogotá en la boutique de la expo?**

Sí. Tenemos una cantidad limitada de ropa y accesorios de GFNY Bogotá disponibles para comprar en la expo previa a la carrera. Las cantidades son limitadas y se venden por orden de llegada. Si te preocupa la disponibilidad de artículos GFNY, te recomendamos que vengas a la expo temprano el viernes para tener la mayor variedad y disponibilidad de tallas.

#### *Can I buy the matching bib shorts and other GFNY Bogota apparel at the expo?*

Yes, we have a limited quantity of GFNY Bogota apparel and accessories available for purchase at the pre-race expo. The quantities are limited and sold on a first-come- first-serve basis. If you are worried about item availability, we recommend coming to the expo early on Friday to have the greatest selection and size availability.

### **Voy a volar el sábado por la noche. ¿Puede mi amigo o familiar recoger mi paquete de carrera por mi?**

No. Por razones de seguridad todos los participantes deben presentarse personalmente en la expo para recoger sus paquetes el viernes o sábado. Si no puedes ir a la expo para recogerlo, perderás tu participación en el evento. Te sugerimos cambiar tu vuelo para llegar a Bogotá a tiempo para que asistas a la exposición.

#### *I'm flying in on Saturday night. Can my friend pick up my race packet for me?*

No. For security reasons, every participant has to be present at packet pickup on Friday or Saturday. If you cannot make it to the expo to pick up your race packet, you will forfeit taking part in the event. We recommend changing your flight to arrive in Bogota to make it to the expo in time.

# CÓDIGO DE CONDUCTA

## CODE OF CONDUCT



**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.

**RIGHT LANE RULE:**

You must ride on the right-hand side of the road at all times especially when climbing up La Cuchilla.



**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) es servicio médico se encuentre en el lugar. Ayuda a los demás, puede que algún día tú necesites ayuda.

**FIRST AID:** If a rider is lying on the ground and is visibly in difficulty, stop and help unless there are already at least three people helping. If you are alone you can dial the local emergency number and wait till the ambulance arrives. You can continue if a) the victim is fine or b) medical personnel have arrived. Help others, you may need help one day!



**SANITARIOS:** Por favor, utilice los baños designados. No contamine propiedad pública ni privada.

**URINATION:** Please utilize the designated toilets. Do not pollute private or public land.



**BASURA:** Por favor, no contamine 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.

**TRASH:** Please do not pollute the environment. Your GFNY Bogota jersey has a pocket at each side for your trash. There are four ECO ZONES besides each aid station along the course with large trashcans for disposal on the fly.  
**JERSEY OFICIAL Y BRAZALETE:**



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

**HEADPHONES:** Don't wear headphones. No exceptions. We want you to be aware of your surroundings.

---

TOMA EN CUENTA ESTAS REGLAS PARA EVITAR PENALIZACIÓN DE TIEMPO O DESCALIFICACIÓN  
KEEP THESE RULES IN MIND IN ORDER TO AVOID TIME PENALTIES OR DISQUALIFICATIONS



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

**OFFICIAL JERSEY & WRISTBAND:** You must wear the official race jersey, bib numbers and wristband.



**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.

**RIDE THE COURSE:** Ride on the route marked by GFNY Bogota. We have several checkpoints along the route to verify that you are completing the designated course.



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

**OUTSIDE ASSISTANCE:** Do not accept outside assistance at any place other than official feed zones.

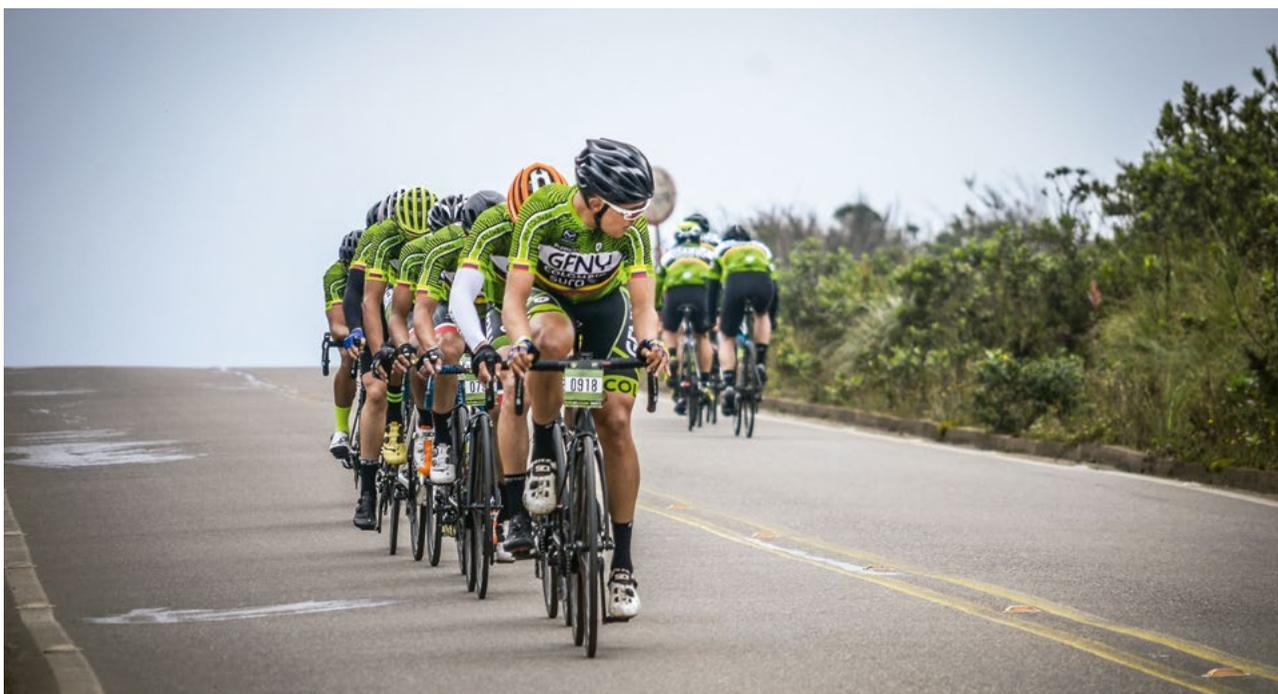


---

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

**RESPECT:** Be courteous and respectful to your fellow riders, volunteers, spectators and staff - thank you!

# CATEGORÍAS



## GANADORES GENERALES

Los ganadores absolutos de la rama femenil y varonil celebrarán con el Jersey de Campeones de GFNY.

## JERSEY DE CAMPEONES

El jersey de campeones será otorgado a todos los ganadores de pódium de distancia larga de cada categoría, incluyendo grupos por edad, equipos, “El & Ella”, y generales.

## COMPETENCIA INDIVIDUAL

Los grupos por edad son:

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

Cada finalista recibe la medalla de finalista de GFNY Bogotá. Todos los ganadores de pódium deberán usar el Jersey de Campeones en el momento de la premiación, el cual les será entregado antes de subir al pódium.

## COMPETENCIA POR EQUIPOS

Los competidores individuales podrán registrarse como miembros de un equipo para participar en la competencia por equipos de GFNY Bogotá.

Los cuatro tiempos más rápidos de cada equipo serán añadidos y clasificados para determinar al equipo más rápido. Los ganadores de pódium de equipos de 4 personas serán acreedores de premios especiales.

Todos los miembros de un equipo que compitan en la categoría por equipos serán elegibles para premios individuales de grupos por edad.

## CATEGORÍA ÉL&ELLA

Una pareja de ciclistas hombre y mujer deberán cruzar la meta con una diferencia no mayor a 30 segundos entre cada uno.

Sabemos que es difícil encontrar a dos ciclistas con la misma habilidad y condición de distintos géneros. Por lo mismo, ayudarse, empujarse, apoyarse y trabajar juntos está permitido en esta categoría. La competencia ÉL&ELLA consiste en dos grupos por edad: sub-90 y 90+ años combinados entre los dos miembros.

Los participantes de ÉL&ELLA no son elegibles a premiaciones en la categoría individual ya que la asistencia entre miembros del equipo está permitida y es fomentada.

# CATEGORIES

## OVERALL WINNERS

The female and male overall winners celebrate with the GFNY winners' jersey.

## CHAMPIONS JERSEY

Long distance podium winners of age group, team, him & her teams and overall receive the champions jersey

## INDIVIDUAL COMPETITION

The age groups are:

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

Every finisher receives a GFNY Bogota finisher medal. Every podium winner must wear the winners jersey while on the podium which will be handed to you before you enter the podium.

## TEAM COMPETITION

Individuals can register as members of a team to take part in the GFNY Bogota team competition.

The four fastest times from a team will be added and ranked to determine the fastest team. The podium 4-person teams will be awarded prizes.

All members of a cycling team who are competing in the team Competition are eligible for individual age group prizes.

## HIM & HER CATEGORY

A female and male rider of the same Him & Her team have to cross the finish line within thirty seconds of each other.

Because it's tough to find two riders of the same ability and fitness, pushing, pulling, dragging, encouraging, shouting and any other means of working together is allowed.

The Him & Her team competition consists of two age categories: sub-90 and 90+ years old combined. Members of Him & Her teams are not eligible for individual age group prizes because rider assistance between the team members in this category is permitted and encouraged.



# DÍA DE LA CARRERA



¡Importante! Asegúrate de llevar el jersey de la carrera, la placa de la bicicleta, el dorsal y el brazaletes, ya que son obligatorios. No se permitirá la entrada a los corrales sin ellos.



El lugar designado para la entrega será: carretera 1 y calle 5ª, Guatavita, Bogotá, junto al Club Náutico Energía Cundinamarca.



Enlace de Google Earth:  
<https://goo.gl/maps/C5okmfvqrLrehNK7>



## ÁREA DE SALIDA/INICIO

El área de inicio abre a las 4:30am, por lo que no deberás llegar mas tarde de las 6am. Lleva tiempo registrar a todos los participantes y llevarlos a los corrales. El acceso a los corrales cerrará a las 6:00am. Si llegas después de las 6:00am correrás el riesgo de no tener acceso a los corrales y no estar en los resultados .

El área de inicio se encontrará en Guatavita. Si vienes en automóvil, puedes estacionarlo en cualquiera de los estacionamientos al lado del área de inicio y luego utilizar tu bicicleta hasta el área de inicio. Estaremos publicando en Facebook e Instagram una semana antes de la carrera, las áreas de estacionamiento específicamente reservadas para los participantes de GFNY Bogotá.

El jersey verde de GFNY Bogotá 2022 que recibas en la expo es el atuendo obligatorio de los participantes de GFNY Bogotá. Otro jersey GFNY, o cualquier otro, no estará permitido **y resultará en una penalización de 10 minutos a tu tiempo cronometrado.**

Asegúrate de tener puesta tu pulsera de GFNY Bogotá ya que es tu pase de acceso completo al área de inicio de GFNY Bogotá, estaciones de abastecimiento, vías públicas cerradas, fiesta posterior a la carrera, rifas y verificación de bicicletas al final.

### ¡Sin pulsera no hay comienzo!

Coloca la matrícula de la bicicleta en la parte delantera del manubrio y fíjala con los cintillos provistos. La placa de tu bicicleta te identifica como participante oficial ante la policía y el personal de GFNY Bogotá. Asimismo tendrás tus chips de sincronización adjuntos, y los chips de sincronización solo funcionarán si la placa de la bicicleta no se modifica y se adjunta de acuerdo a las instrucciones dadas.

**¡Sin matrícula de bicicleta, no hay inicio y no hay tiempo cronometrado!**

### ¿Cómo se organizan los corrales de la carrera?

*Los números de la carrera se asignan por tipo de boleto, estado de calificación, grupo de edad y distancia. Puedes comenzar con tus amigos si ellos están asignados en el mismo corral que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no puedes avanzar a corral más adelante, para unirte. “saltar” hacia un corral más adelante (comenzando en ese corral que no te fue asignado) resultará en una penalización de 10 minutos que se agregarán a tu tiempo cronometrado.*

### ¿A qué hora comenzará la carrera?

*La carrera comenzará a las 6:30am puntualmente, llueva o truene. Habrá una ceremonia y una caravana de salida para dar comienzo a la carrera. Durante el inicio, espera velocidades rápidas, ya que los ciclistas compiten para ponerse en posición y formar sus grupos.*

### ¿Debo llevar algún artículo personal conmigo?

*Asegúrate de ponerte protector solar y de desayunar por la mañana antes de la carrera. Trae 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 bocadillos y café sólo para los participantes VIP junto a la línea de inicio/salida.*

### ¿Qué servicios estarán disponibles en la zona de salida?

*El área de salida contará con: consigna de equipaje, sanitarios, servicio mecánico, servicio médico y la carpa y área Mazda VIP.*

*Habrá una carpa designada con letrero que dirá entrega de equipaje, donde podrás dejar tu bolso o mochila. Tanto los corredores de larga como de media distancia pueden dejar su equipaje ahí y recogerlo en el mismo lugar después de la carrera. No olvides ningún objeto de valor en tu equipaje, ya que GFNY Bogotá no se hará responsable de ningún artículo mojado, perdido o robado.*

*Todo debe ser recogido en la meta antes de las 4:00pm, o será desechado.*

### ¿Cómo entraremos a los corrales?

*Para poder ingresar a los corrales de salida, deberás pasar por seguridad. Una vez que pases por seguridad, seguirás adelante hasta que veas la entrada del corral que tiene el color de tu corral correspondiente, el cual es el mismo color que tu brazalete GFNY Bogotá.*

*Ayúdanos a mantener limpia el área de salida depositando la basura en las bolsas atadas a las barricadas que recubren los corrales de salida.*

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

### Somos parte de un grupo, ¿podemos comenzar juntos?

*Si, siempre y cuando los que estén adelante se muevan hacia atrás, pero no podrán moverse hacia adelante. Esto quiere decir que el participante con el número de dorsal más bajo puede pasar hacia un corral más atrás. Todos los participantes del grupo tienen que formarse en el corral del miembro con el número dorsal más alto.*

### **¿Qué tan rápido debo ir, y habrá un tiempo de corte?**

Puedes ir tan rápido como lo desees. Sin embargo, el límite para completar la carrera es a las 4:00pm, lo que significa que tienes 9 horas para completar el curso completo. Esto es aproximadamente 10mph, incluidas las paradas en las estaciones de ayuda y abastecimiento. Habrá un tiempo de corte a las 9:00am para los corredores de la distancia larga. Si no llegas a la cima de La Cuchilla a las 9:00am, serás redirigido a la ruta de distancia corta una vez que llegues a la cima. Un carro de escoba seguirá el curso a 10mph. Los rezagados que sean rebasados por el automóvil, pueden ser llevados por ellos, o bien, continuarán solos fuera del evento.

### **¿Dónde se encontrarán las estaciones de abastecimiento y qué puedo encontrar ahí?**

El recorrido de 121km contará con 5 estaciones de abastecimiento en el kilómetro 42.5, km56.6, km76.8, km97 y km111. El recorrido de 100km, contará con 3 estaciones de abastecimiento en el kilómetro 42.5, km56.6, y km88. Las ubicaciones exactas de los puestos de socorro se pueden encontrar en el mapa del recorrido en esta revista.

Las estaciones contarán con una combinación de todos o algunos de los siguientes productos.

- geles deportivos.
- bebidas deportivas Gatorade.
- Hidratación deportiva.
- agua.
- frutas variadas de temporada.
- varios tipos de alimentos frescos del tamaño de un bocadillo.

No hay "alimentación sobre la marcha". Usa tu botella GFNY Bogotá para recargar. GFNY Bogotá es un evento eco-amigable. No proporcionamos tazas ni botellas.

### **¿Estarán totalmente cerradas las carreteras?**

GFNY Bogotá trabaja con agencias policiales locales, estatales y federales para asegurarse de que las carreteras sean seguras para todos y moderada por el cuerpo policiaco. 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 los conos, en todo momento, para evitar la descalificación de la carrera.

### **¿Qué pasa si tengo algún problema mecánico en el curso?**

Recomendamos encarecidamente a todos los participantes que tengan conocimientos básicos de seguridad y reparación y, en particular, la reparación de una rueda pinchada. Todos deben traer al menos una bomba, palancas, y una cámara de repuesto. No obstante, si aún así no puedes realizar la reparación, tendremos servicio mecánico de curso de vehículos con un equipo de mecánicos que estarán circulando por la ruta durante todo el día. Si tienes un problema mecánico que no se pueda arreglar fácilmente, habrá transporte para llevarte de regreso al área de meta. Ten en cuenta que la espera para recibir asistencia y/o la llegada del carro escoba, puede ser larga y, al esperar, corres el riesgo de salir del límite y poder terminar el evento. Visita tu tienda de bicicletas local para aprender las habilidades básicas de reparación, ve videos en línea o pregúntale a un amigo ciclista más experimentado.

### **¿Qué hago si necesito asistencia médica?**

El servicio médico de emergencia y los botiquines estarán en todos los puestos de socorro en el recorrido. Habrá también ambulancias circulando por la ruta durante todo el día. Oficiales de policía, alguaciles y mecánicos de bicicletas viajarán en el recorrido en motocicletas y automóviles.

Los oficiales de policía estarán estacionados en las intersecciones controlando el tráfico y los voluntarios guiarán a los ciclistas para dar vuelta en varios lugares. Cada una de estas personas podrá ayudar en caso de una emergencia. Si necesitas ayuda, informa a alguien sobre la ruta y te brindarán ayuda lo más rápido posible y se quedarán contigo hasta que llegue la ayuda necesaria. No importa en qué momento suceda, la ayuda siempre estará cerca.

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

GFNY Bogotá contará con 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, en el cual encontrarás comida, agua, servicios médicos de emergencia y voluntarios que te harán compañía. Si te es imposible llegar a un puesto, 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 diles su ubicación aproximada, ellos llamará a una ambulancia en caso necesario.

### **¿Están permitidas las bicicletas de triatlón o con barras aerodinámicas?**

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

### **Había fotógrafos en el recorrido tomándose fotos, ¿cómo compro esas fotos?**

La compañía más reconocida en fotografía deportiva, Sportograf, estará durante el recorrido tomando tus fotos de competencia. Poco después de la carrera, tus fotos personales estarán listas para comprar usando tu número de dorsal.



### CRONOMETRAJE

GFNY Bogotá estará cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en tu cuenta GFNY en [gfny.cc](https://gfny.cc) inmediatamente después de la carrera. También podrás ver los resultados en [gfny.cc//results](https://gfny.cc/results). Si tienes alguna duda sobre tu resultado, consulta con los cronometradores directamente en la línea de meta o vía correo electrónico a [colombia@gfny.com](mailto:colombia@gfny.com)

Los chips de sincronización desechables están unidos a la parte posterior de la placa de tu bicicleta. Asegúrate de colocar la placa de la bicicleta en la parte delantera de tu bici y no dobles el número de carrera para que el chip se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.



### REGLAMENTO

Asegúrate de leer el reglamento de la carrera que se encuentra en <https://gfny.com/cycling-rules/> para familiarizarte con las reglas.



### COMPETENCIA

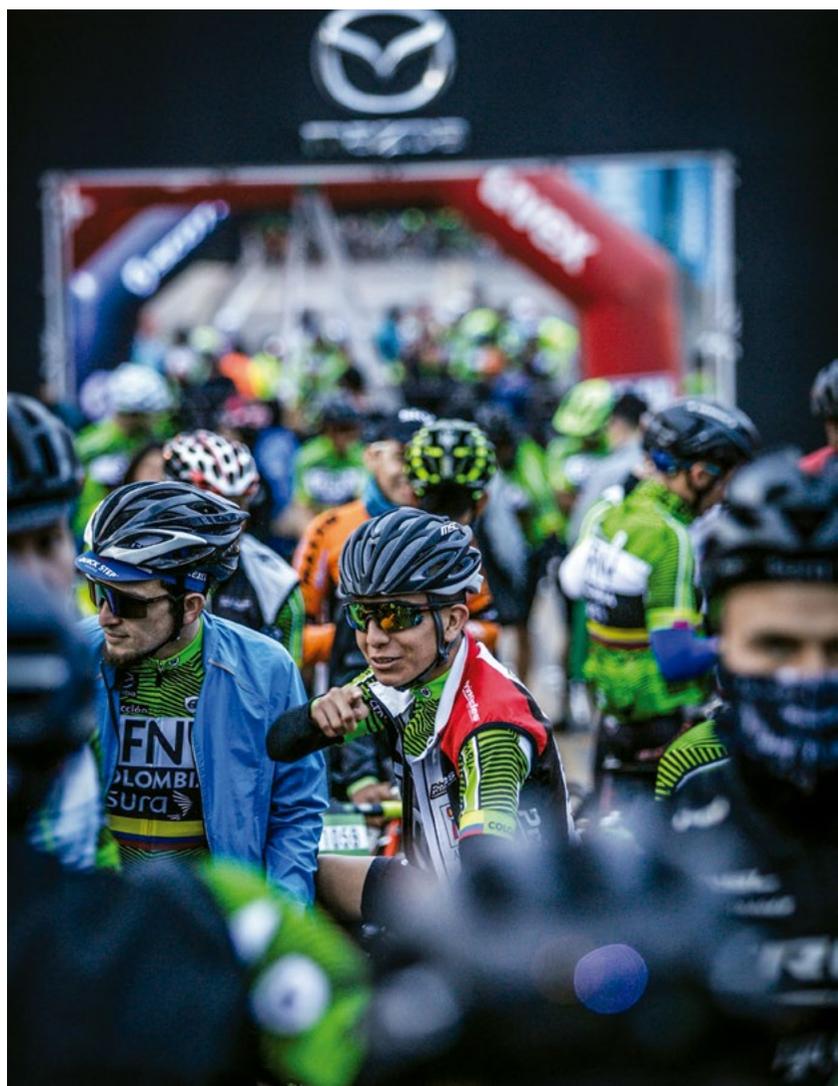
Sólo los finalistas del recorrido largo son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. A los corredores de recorrido medio se les facilitará su tiempo de salida pero no se clasificarán por tiempo de llegada. Todos los tiempos de finalización se enumerarán en orden alfabético.



### MEDIO AMBIENTE

GFNY está comprometido con la protección del medio ambiente. Está prohibido tirar basura o comida 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. Consulta el punto 8 del reglamento GFNY (<https://gfny.com/cycling-rules/>).

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



# RACE DAY



**Important! Make sure you're wearing your mandatory race jersey, bike plate, bib number and wristband. You will not be allowed in the corrals without them**



**DESIGNATED DROP OFF LOCATION:** Carretera 1y Calle 5A, Guatavita, Bogotá next to Club Nautico Energia Cundinamarca.



Enlace de Google Earth:  
<https://goo.gl/maps/C5okmfcvqrLrehNK7>

## START AREA

The start area opens at 4:30am do not arrive later than 6am. It will take time to get everyone checked in and to there corrals. Access to the Corrals closes at 6:00am. If you arrive after 6:00am you will risk not having access to the corrals and not being in the results.

The start area is located at Guatavita If you are coming by car you can park your car at anyone of the parking areas by the start and then ride your bike to the start area. We will be posting on Facebook and Instagram one week prior to the race parking areas specifically reserved for GFNY Bogota participants.

The green GFNY Bogota 2022 jersey that you received at the expo is mandatory attire for GFNY Bogota participants. Any other GFNY jersey or any other jersey is not permitted and will result in a 10min penalty.

Make sure you have your GFNY Bogota wristband on. It is your all access pass to the GFNY Bogota start area, aid stations, closed public roads, Post race party, raffles and bike check at the finish.

**No wristband, no start!**

Place the bike number plate at the front of your handlebar and attach it with the provided zip ties. Your bike plate identifies you as an official participant to police and GFNY Bogota staff. It also has your timing chips attached to it, and the timing chips will only work if the bike plate is unaltered and attached as instructed.

**No bike number plate, no start and no timing!**

**How are the race corrals organized?**

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.

**What time does the race start?**

The race will start at 6:30am promptly rain or shine. There will be an opening ceremony and a lead out caravan to start the race. Expect fast speeds during the start as riders are racing to get into position and form their groups.

**Should I bring any personal items with me?**

Make sure to put on sunscreen and eat breakfast in the morning. Bring your ID, cash, credit card, and cell phone with you. Fill up both water bottles and stow some food in your jersey pockets. There will be a snack/coffee station only for VIP participants at the start line.

**What services are available at the start area?**

The start area has: bag check, toilets, mechanical service, medical service and the Mazda VIP morning tent and area.

There will be a designated tent with a sign that says baggage drop where you will be able to hand in your bag. Both Long and Medium distance riders can drop their bags there and pick them up at the same location after the race. Don't leave any valuables in the bag because GFNY Bogota is not responsible for any wet, lost or stolen item.

Everything must be picked up at the finish by 4pm or it will be discarded.

**How do I enter the starting corrals?**

To enter the starting corrals you will need to go through security. Once you pass security, you will proceed forward until you see the corral entrance that has your corresponding corral color which is the same color as your GFNY Bogota bracelet.

Please help us keep the start area clean by depositing trash in

the bags tied to the barricades lining the start corrals. Your timing chip will not begin counting your race time until your chip crosses the start line timing mat.

**We are part of a group, can we start together?**

You can always move further back if you want to start with a friend but not further ahead. If there are several members in your group, the person with the lower bib number can move to a corral further back. Everyone has to line up in the corral of the group member with the highest number.

**DURING THE RACE**

**How fast do I have to ride, is there a cut-off time?**

You can ride as fast as you want. However, the cut off for completing the event is at 4:00pm which means you have 9 hours to complete the full course. This is approximately 10 mph including stopping at aid stations. There will be a cut off time at 9am for long distance racers; if you do not reach the top of La Cuchilla by 9am you will be re-routed to the short distance route once you do reach the top. A broom wagon will trail the course at 10mph. Stragglers who get passed by the car can either get a ride or will be riding on their own outside the event.

**Where are the aid stations and what can I find there?**

The 121km course will have 5 aid stations at kilometer km42.5, km56.6, km76.8, km97, and km111 the 100km course will have 3 aid stations at kilometer km42.5, km56.6 and km88. Exact aid station locations can be found on the course map in this magazine.

The aid stations will have a combination of all or some of the following products.

- Sport Gels
- Gatorade sports drinks
- Sport Hydration
- Water
- Various in season fruits
- Various types of fresh bite size foods.

NOS UNE  
EL SABOR  
**POSTOBÓN**



There is no “feeding on the fly”. Use your GFNY Bogota bottle to refill. GFNY Bogota is an eco-friendly event. We do not provide cups or bottles.

**Will the roads be fully closed?**

GFNY Bogota works with local, state and federal police agencies to make sure that the race course is safe for everyone and police moderated. Police moderated means that all vehicles will have to obey all police instructions while riding through the course. Participants however must stay to right of the road and cones at all times to avoid disqualification from the race.

**If i have a mechanical issue on the course?**

We highly encourage all participants to have basic safety and repair skills, and in particular fixing a flat tire. Everyone has to bring at least a pump, levers, and a spare tube. However, if you are still unable to make the repair, we will have service course mechanical vehicles with a team of mechanics who will be driving along the route throughout the day. If you have a mechanical that cannot be easily fixed, there will be transportation to take you back to the finish area. Please note that the wait for assistance and/or the broom wagon can be long and by waiting you run the risk of falling out of the cutoff and being able to finish the event. Visit your local bike shop to learn the basic repair skills, check out online videos or ask an experienced cycling friend.

**If i need medical assistance what do i do?**

Emergency medical service and kits will be at the aid stations, on the course and on call. There will also be rolling ambulances circling the route throughout the day. Police officers, marshals, and bike mechanics will be traveling on the course on motorcycles and in cars. Police officers will be stationed at the intersections controlling traffic and volunteers will be guiding the cyclists for turns at various locations. Each of these people will be able to assist in-case of an emergency. If you need help inform someone on the course and they will get help to you as quickly as possible and stay with you until help arrives. No matter at what point help will always be close.

**If you have a bad day and realize i wont be able to finish, what do i do?**

GFNY Bogota will have SAG (Support and Gear) vehicles along the course for any cyclists who are unable to complete the event. Try to make it to the next or previous aid station, there you will have food, water, emergency medical services as well as volunteers to keep you company. If you are unable to ride to an aid station, move off the road and wait at the shoulder of the road until a mechanic or SAG rides by, they will be on the lookout for stopped cyclists. If you are riding and you see a cyclist on the side of the road who needs help, when you get to the next police officer or volunteer, report that you saw a stopped cyclist and their approximate location, they will call for an ambulance.

Are triathlon bikes or aero bars allowed? For safety reason triathlon bikes or bikes with aero bars are not permitted.

**There were photographers on the course taking my picture, how do I buy my race pictures?**

The world’s best participant photo company, Sportograf, is on the course taking your race photos. Shortly after the race your personal photos will be ready for purchase using your bib number.





### TIMING

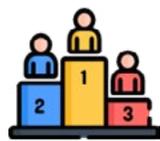
GFNY Bogota is timed from start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.cc) account immediately following the race. You will also be able to see your race results at [gfny.cc/results](https://gfny.cc/results). If you have any questions about your result, please consult with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

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



### RULES

Please be sure to read the race rules, found at <https://gfny.com/cycling-rules/> to get familiar with them.



### 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.

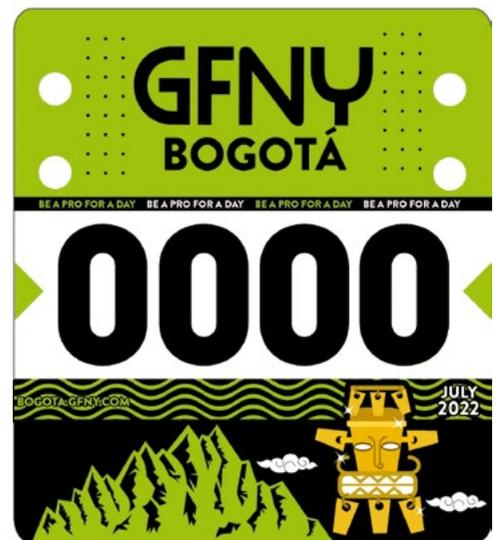


### ENVIRONMENT

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 rules (<https://gfny.com/cycling-rules/>).

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





## META FINISH

### ¿Dónde termina el cronometraje oficial de la ruta larga?

El cronometraje oficial de todos los participantes de la ruta larga, terminará en Guatavita donde fue el inicio de la carrera. Una vez que cruces la meta, recibirás bocadillos y bebidas para refrescarte. El área principal de la meta es donde recibirás tu medalla de finalista, disfrutarás de la ceremonia de podio, estarán los resultados y serán todas las festividades, será en la Plaza de Guatavita, donde fue el inicio.

### ¿Dónde termina la ruta de media distancia?

Todos los que participen en la distancia media terminarán también donde fue el inicio de la carrera en Guatavita, donde recibirán sus medallas de finalistas y disfrutarán del área de recuperación de Gatorade y de todas las festividades.

### Where does the long distance route official timing end?

The official timing of all long distance participants will end in Guatavita where the start of the race was. Once you cross the finish line you will receive snacks and drinks to cool down. The main finish area where you will receive your finisher medal, enjoy the podium ceremony, results, and all festivities is located back at Guatavita Plaza, next to where the start was.

### Where does the medium distance route end?

Everyone riding the medium route will finish also where the start of the race was in Guatavita where you will receive your finisher medals, and enjoy the Gatorade Recovery area and all the festivities.



### ¿Qué sucederá después de cruzar la línea de meta?

El área de meta de GFNY Bogotá en Guatavita es un escenario perfecto para una ceremonia de línea de meta y podio. Con el famoso palacio de gobierno y las montañas de los Andes, además de la maravillosa vista al lago de fondo, ésta es verdaderamente una zona refrescante para relajarse y divertirse al estilo GFNY. Una vez que cruces la línea de meta, recibirás tu medalla de finalista de GFNY Bogotá para celebrar por todo el arduo trabajo, y podrás disfrutar de bebidas frescas de Gatorade para enfriar la máquina. También encontrarás una gran selección de frutas y refrigerios para ayudar a reparar tus músculos. También tendrás la opción de estacionar tu bicicleta en nuestra zona segura de estacionamiento de bicicletas.

### ¿Podré recibir un masaje en la zona de meta?

Habrá un equipo de masajistas en el área de meta, todos listos para ayudarte a relajar los músculos después de un largo día en la silla de montar.

### ¿Dónde puedo encontrar mis resultados?

Los resultados preliminares de la carrera se ubicarán en la carpeta de resultados al lado de la boutique de GFNY Bogotá. También podrás encontrar tus resultados preliminares en nuestra aplicación de resultados en vivo que estará disponible

### What happens after I cross the finish line?

The GFNY Bogota finish area at Guatavita is a picture-perfect setting for a finish line and podium ceremony. With the famous government palace and Andes mountains plus lake views in the background, this is truly a refreshing area to relax and have fun GFNY style. Once you cross the finish line you will receive your GFNY Bogota finisher medal to celebrate your hard work and cool fresh drinks from Gatorade to cool down your engine. There will also be a nice selection of fruits, and a wide selection various snacks to help repair your muscles. From there you will have the option to park your bicycle in our secure bike parking zone.

### Can I get a massage at the finish area?

There will be a team of massage therapists at the finish area ready to help relax your muscles after your long day on the saddle.

### Where can I find my results?

Preliminary race results will be located at the results tent next door to the GFNY Bogota boutique. You will also be able to find your



poco antes de la carrera. Los resultados oficiales estarán disponibles en el sitio web de GFNY Bogotá y en tu cuenta personal GFNY en [gfny.cc](http://gfny.cc)

**¿A qué hora comenzará la ceremonia de entrega de premios?**

Habrà dos entregas de premios. La primera comenzará a las 12:00pm para los ganadores absolutos femenino/masculino. La segunda ceremonia de premiación comenzará a las 14:00hrs (tentativamente) para los ganadores de grupos por edad y categorías. La ceremonia de entrega de premios comenzará en la zona de meta junto al podio. Todos los participantes deben verificar sus resultados para ver si lograron una posición en el podio y, de ser así, deben ingresar a la carpa de ganadores que se encontrará en la parte trasera del podio. La carpa de ganadores es donde todos los ganadores serán llamados al escenario para recibir sus premios y trofeos. Solo los corredores de distancia larga califican para los resultados de podio y los premios, de acuerdo con las reglas y regulaciones de GFNY World.

**Cómo puedo regresar de la meta?**

Te recomendamos que traigas un vehículo para estacionarlo

preliminary results with our live results app which will be available shortly before the race. Official results will be available on the GFNY Bogota website and on your personal GFNY account at [gfny.cc](http://gfny.cc)

**What time does the awards ceremony start?**

There will be two awards ceremonies. The first will start at 12:00pm for the Overall female/male winners. The second awards ceremony will start at 2:00pm (tentatively) for the age group & category winners. The award ceremony will start at the finish area by the podium area.

All participants must check their results to see if they placed a podium position and if so they must enter the winners tent which is located in the rear of the podium. The winners tent is where all winners will be called up to the stage to receive your prizes and trophies.

Only long distance racers qualify for podium results and prizes according to GFNY World rules and regulations.



# Contigo EN LA RUTA

## 5 TIPS PARA EL mejor desempeño

1



Los días previos a la competencia asegúrate de tener un adecuado **consumo de carbohidratos complejos**; las pastas y arroces **Taeq** son una buena opción. Igualmente una buena cantidad y calidad de sueño.

2



La cena y el desayuno horas antes son vitales para garantizar unos adecuados depósitos de energía. Incluye **carbohidratos de fácil digestión, baja en fibra y grasas**. Ingiere esos alimentos que ya conoces y sabes que te sientan bien. Los cereales y avena **Taeq** son una buena opción.

4



**Hidratante bien durante los días antes de tu carrera.** Esto es imprescindible, si lo ves necesario añade un poco más de sal a tus comidas o bebidas.

3



**Revisa tu bicicleta y sus componentes.** Verifica que los frenos, la cadena y las llantas estén funcionando de la manera correcta.

5



Prepárate para cualquier imprevisto: **lleva hidratación, geles, barras de cereal Taeq** y kit básico de herramientas.



en el área de salida/meta, o que contrates un vehículo que pueda recogerte y llevarte a tu hotel si te estás hospedando fuera de Guatavita.

**¿Qué estará disponible en el área de meta?**

- ZONA VIP MAZDA.
- ÁREA DE RECUPERACIÓN DE GATORADE.
- ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS.
- ÁREA DE EQUIPAJE.
- AGUA Y BEBIDAS.
- MÚSICA.
- MEDALLAS DE FINALISTAS.
- CEREMONIA DE PREMIACIÓN.
- BOUTIQUE GFNFY BOGOTÁ.
- ZONA EXPO DE PATROCINADOR.
- SILLAS DE SALÓN.
- MÉDICO.
- CARPA DE RESULTADOS.
- ÁREADEOBJETOSPERDIDOSYENCONTRADOS.

**How do i get back from the finish?**

We recommend you either bring a vehicle to park by the start/finish area or arrange a vehicle to pick you up if you are staying at a hotel outside of Guatavita.

**What is available at the finish area?**

- MAZDA VIP AREA
- GATORADE RECOVERY AREA
- BICYCLE PARKING
- CHECKED BAGS
- WATER AND DRINKS
- MUSIC
- FINISHER MEDALS
- AWARDS CEREMONY
- GFNFY BOGOTA BOUTIQUE
- SPONSOR EXPO ZONE
- LOUNGE CHAIRS
- MEDICAL
- RESULTS TENT
- LOST AND FOUND



TU PRÓXIMO RETO SERA EN:



# GFNY MEXICO



AGO 14, 2022



OCT 2, 2022



NOV 13, 2022



**BE A PRO  
FOR A DAY**

[MEXICO.GFNY.COM](http://MEXICO.GFNY.COM)

# NOS VEMOS EL PRÓXIMO AÑO



INSCRIPCIONES ABIERTAS

**JUL 18, 2022**

[BOGOTA.GFNY.COM](http://BOGOTA.GFNY.COM)

