



RACE GUIDE

July 9, 2023

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	3
Direcciones para GPS	5
Preparación para la carrera	6
Forma correcta de colocar los BIB	10
Jersey oficial de Carrera	12
Equipo GFNY	12
Espectadores	13
El Inicio	14
Ruta	15
Información importante de la carrera	17
Después de la carrera	26
Medalla y calificación	27
Fotografía oficial: Sportograf	29

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	4
Area Map	5
Preparation for the race	8
Correct BIB placement	11
Official Race Jersey	12
GFNY Gear	12
Spectators	13
The Start	14
Course	15
Important Race Information	21
After the race	26
Medal and Qualification	27
Official photography: Sportograf	29

PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, 7 de Julio			
14:00	19:00	Expo GFNY Costa Rica	Arenal Manoa & Hot Springs
14:00	19:00	Registro y recolección de paquete (obligatorio)	Arenal Manoa & Hot Springs
SÁBADO, 8 de Julio			
11:00	19:00	Expo GFNY Costa Rica	Arenal Manoa & Hot Springs
11:00	19:00	Registro y recolección de paquete (obligatorio)	Arenal Manoa & Hot Springs
DOMINGO, 9 de Julio			
5:00		Apertura de corrales de carrera y hora recomendada de llegada al área de inicio	Adifort
5:30		Última oportunidad de entrar al corral designado	Adifort
5:45		Cierre de corrales de inicio	Adifort
6:00		Inicio de GFNY Costa Rica	Adifort
12:00		Inicio de festividades en el área de meta	Adifort
2:30		1era ceremonia de premiación multi finisher	Adifort
3:00		Ceremonia de premiación	Adifort
3:45		2da ceremonia de premiación multi finisher	Adifort
15:00		Final de la carrera	Adifort
17:00		Final del evento	Adifort

SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, July 7			
14:00	19:00	Expo GFNY Costa Rica	Adifort
14:00	19:00	Costa Rica race packet pickup (Mandatory)	Adifort
Saturday, July 8			
11:00	19:00	Expo GFNY Costa Rica	Adifort
11:00	19:00	Costa Rica race packet pickup (Mandatory)	Adifort
Sunday, July 9			
5:00		Start area opens & recommended arrival time to the Start Area	Adifort
5:30		Last chance to enter designated corral	Adifort
5:45		Start corrals close	Adifort
6:00		Start of GFNY Costa Rica	Adifort
12:00		Start of festivities in the finish line	Adifort
2:30		First multi finisher awards ceremony	Adifort
3:00		Awards ceremony	Adifort
3:45		Second multi finisher awards ceremony	Adifort
15:00		Finish of race	Adifort
17:00		Event closes	Adifort

DIRECCIONES PARA GPS // ADDRESSES FOR GPS

VIERNES & SABADO	DOMINGO
Expo Adifort	Salida y Llegada Adifort



PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

1. Cuando esté reservando su vuelo, verifique la política de la aerolínea para volar con una bicicleta. Siempre recomendamos volar con su bicicleta porque es la única forma de tener la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que desea, con los componentes, el sillín y los pedales que desea.
2. Manténgase al día con las noticias relacionadas con la carrera consultando nuestro sitio web, la página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico. Muchos detalles relacionados con la preparación para la carrera de GFNY se tratan en el podcast GFNY Daily Coffee, disponible en [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Lybsin](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) o cualquier otro servicio de transmisión de podcast favorito.
3. ¡Sal a ciclear! Haz el kilometraje y los ascensos necesarios para prepararte para la carrera.

1 MONTH OUT

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

2 SEMANAS ANTES

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

EMPAACANDO

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

HORA DE VIAJAR

1. Consulte la página Calendario de eventos para ver todas las actividades de la semana de la carrera, como paseos en grupo, hora feliz, horas de exposición y más.
2. Verifique su itinerario de viaje, como horarios de vuelos, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la exposición y la línea de salida.

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA PAQUETE DE CARRERA

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

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL PAQUETE DE CARRERA

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

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

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

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Mostrar tu pase de carrera.
2. Muestre su identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Su paquete debe incluir:
 - Número de bicicleta con chip de cronometraje. No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede causar que el chip de cronometraje se rompa y no registre su tiempo. ¡Ten cuidado!
 - 2 lazos giratorios para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
 - Número de camiseta, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu camiseta (en tu lado no dominante)
 - 4 imperdibles.
 - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Si necesita realizar algún cambio en los datos, visite el Athlete Solutions Desk antes de salir de la exposición para corregir los datos.
6. Mantenga su paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de obsequios y la camiseta de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.
7. Si necesitas probarte o cambiar tu camiseta, pásate por Jersey Exchange, cuenta con probador y espejo para tu comodidad.

Si tiene alguna pregunta, tenemos un mostrador de información exclusivo aparte del mostrador de soluciones para atletas. Es posible que tenga preguntas sobre el recorrido de la carrera, las reglas o las categorías, pero es posible que el voluntario de Packet Pickup o Jersey Exchange no tenga todos los detalles de la carrera, visítenos en el mostrador de información. Estamos aquí y esperamos responder a sus preguntas.

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

2 MONTHS OUT

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

1 MONTH OUT

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

2 WEEKS OUT

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

PACKING

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

DEPARTURE TIME

1. Check the Schedule of Events page for all the race week activities like group rides, happy hour, expo hours, and more.
2. Check your travel itinerary like flight times, hotel info, airport transfers, how to get to the expo & start line.

RACE WEEK

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

RACE PACKET PICKUP

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

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

1. Government-issued photo identification document (E.g. passport, driver license)
 2. Your Race pass, printed or on your phone
 3. Your ticket, printed or on your phone
- If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area.
- If you received a yellow race pass and did not receive a race number, go to the Athlete Solutions Desk.

PICKING UP YOUR RACE PACKET

1. Scan your QR code.
2. Show your photo ID.
3. Look over your personal information on the envelope, verify that all your data is correct, and that the race packet belongs to you. Go through the contents of the envelope to check the correct numbers are in the envelope. Your packet should include:
 - Bike number with timing chip. Do not bend the bike number. Bending the bike number may cause the timing chip to break and not record your time. Be careful!
 - 2 twist ties to attach your bike number to the front of your bike.
 - Jersey number, which you attach to your jersey's back pockets (on your non-dominant side)
 - 4 safety pins.
 - Profile sticker, which you attach to your bike's top tube.
4. You will get the participant wristband attached to your wrist.
5. If you need to make any data changes, visit the Athlete Solutions Desk before you leave the expo to fix the data.
6. Keep your race packet easily accessible, and proceed to the goodie bag and race jersey pickup. When you receive each item, your friendly GFNY volunteers will mark your envelope that you've received the items.
7. If you need to try on or exchange your jersey, stop by Jersey Exchange, it has a fitting room and mirror for your convenience.

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



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



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

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



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

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



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

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

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

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



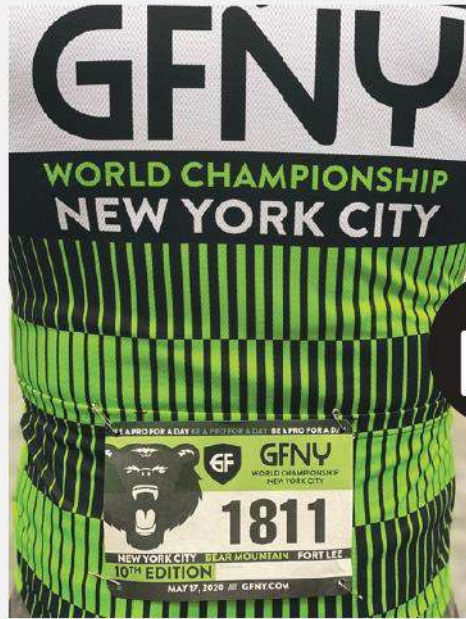


CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.

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



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

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

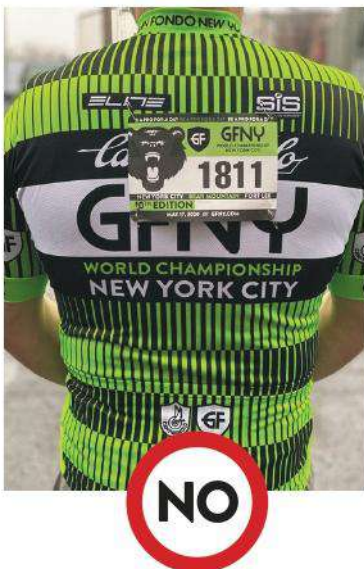


ATTACH THE PROFILE STICKER ON THE TOP TUBE, AT THE HEAD TUBE.

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

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

INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



JERSEY OFICIAL DE CARRERA // OFFICIAL RACE JERSEY

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

GFNY Costa Rica jersey – mandatory race attire for GFNY Costa Rica, included in your entry fee.



GFNY KIT // GFNY GEAR

El kit de GFNY Costa Rica y GFNY estará disponible para la compra en la expo GFNY Costa Rica.

GFNY Costa Rica & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Costa Rica expo.

ESPECTADORES // SUPPORTERS

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

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

EXPO

Los familiares están invitados a la expo en [ADIFORT](#).

EN LA SALIDA

Los familiares pueden ver la salida en [ADIFORT](#).

EN LA RUTA

Hay dos lugares recomendados para que los familiares vean la competencia. Estos serían en la subida de lastre y en la represa.

[Direcciones de Waze para la subida de lastre](#)

[Direcciones en Waze para la represa](#)

EN LA LÍNEA DE META

Los familiares pueden ir a ver la llegada en [ADIFORT](#).

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

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

EXPO

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

AT THE START

Family members and friends are welcome to join GFNY riders at the start, which will be at [ADIFORT](#).

ON THE COURSE

The two recommended locations for fans to go and cheer on their athletes are the gravel hill climb near the windmills and the dam.

[Hill climb Waze directions](#)

[Dam Waze directions](#)

FINISH LINE

Fans may come to the finish line to watch. Friends and family should meet their riders at the same place as the start of the race, [ADIFORT](#). There will be music and food and drinks for sale.

EL INICIO

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

THE START

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



LA RUTA LARGA // LONG COURSE

Consulta y descarga el recorrido largo a tu GPS aquí: <https://ridewithgps.com/routes/43477287>

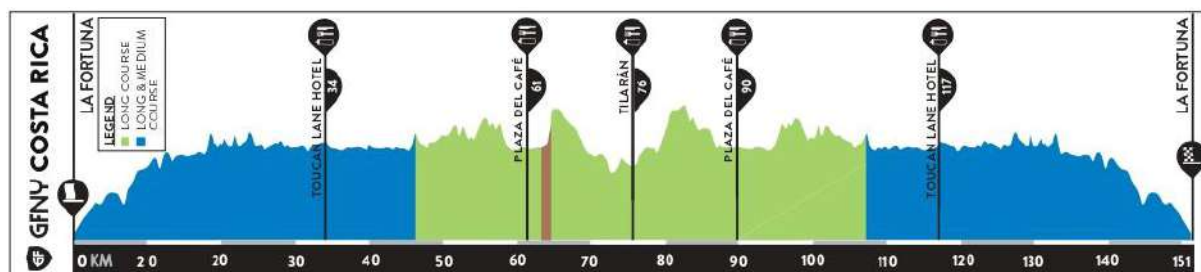


LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga.

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

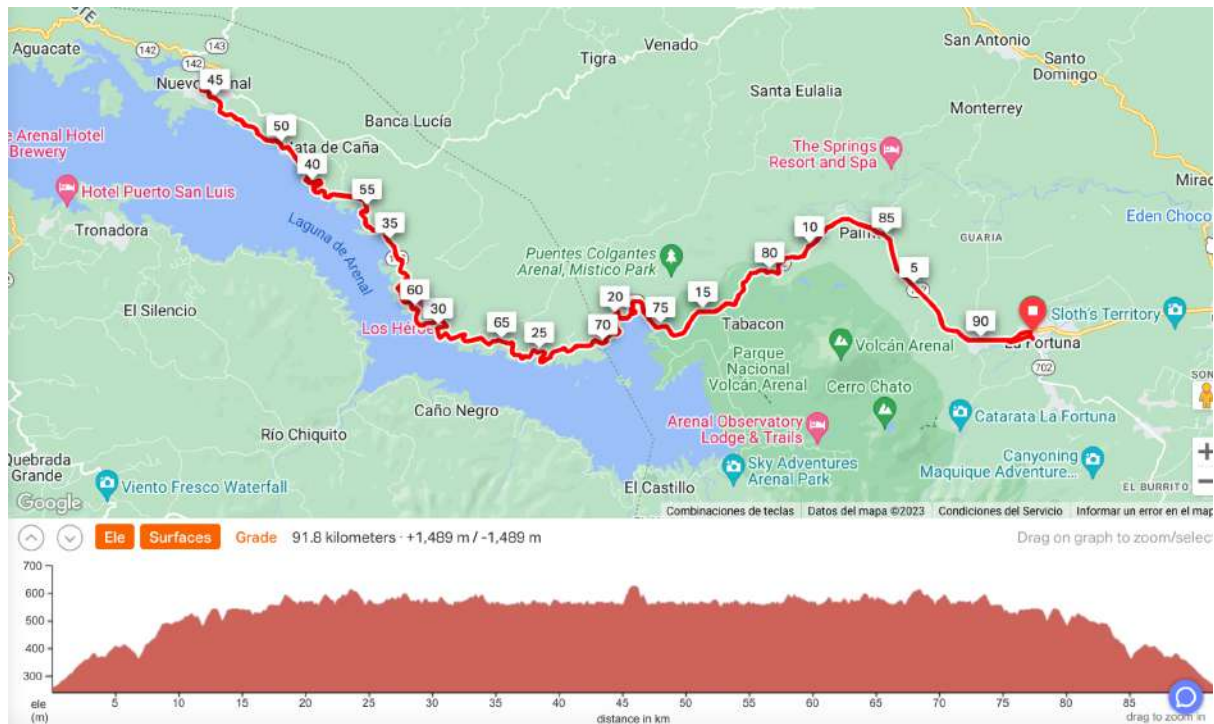
LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course.

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



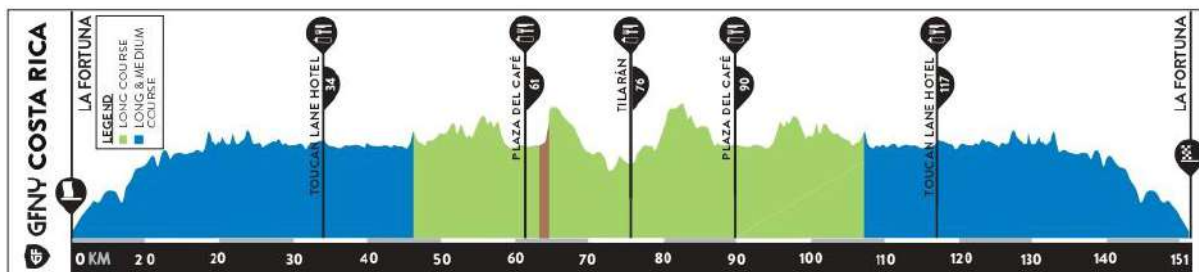
LA RUTA MEDIA // MEDIUM COURSE

Consulta y descarga el recorrido medio a tu GPS aquí: <https://ridewithgps.com/routes/43477271>



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

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



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

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

Siempre debes mantenerte lo más a la derecha posible para dejar espacio para que pasen otros ciclistas.

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

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

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

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

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

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

DIVISIÓN DEL CURSO

El recorrido de GFNY Costa Rica se divide en el kilómetro 45. Los ciclistas de recorrido largo se dirigirán hacia Tilarán mientras que los ciclistas de recorrido medio se dirigirán hacia La Fortuna y regresarán a la meta.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

En promedio cada estación de abastecimiento se encontrará localizada cada 30 km a lo largo de la ruta.

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

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

GFNF COSTA RICA							
	INICIO	1	2	3	4	5	META
LARGA (#KM)	0	34	61	76	90	117	151
MEDIA (#KM)	0	34	-	-	-	58	92
ZONA ECOLÓGICA		GFNF EC ZONE	GFNF EC ZONE	GFNF EC ZONE	GFNF EC ZONE	GFNF EC ZONE	
AGUA, SODA, HIELO							
POWER FUEL							
SNACKS							
MECÁNICA							
ATENCIÓN MÉDICA							
BAÑOS							
RACKS DE BICI							
MEDALLAS & PREMIOS							

EQUIPO MÉDICO

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

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

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

MECANICOS

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

La asistencia mecánica está disponible en la línea de salida y en cada oasis.

TIMING

GFNF Costa Rica está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a costarica@gfny.com.

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

REGLAMENTO

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

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNF Costa Rica recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de la línea directa de la carrera.

En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar tu carrera, puedes llamar al número y te pasaremos a buscar con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber su nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar su ubicación.

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

COMPETENCIA

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

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

CORTE

La ruta se cerrará a las 15:00 horas después de 9 hrs.

MEDIO AMBIENTE

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

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Costa Rica (costarica.gfny.com/rules)

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

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

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

BAÑOS

Los baños se encuentran situados en los puestos de asistencia 1, 2, 4 y 5, en los kilómetros 34, 61, 90, 117.

CARRERAS EN CALOR

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

Cuando corra en calor, asegúrese de prepararse bien antes de que comience la carrera. Se ha demostrado que la hidratación, y especialmente la prehidratación con líquidos fríos antes de la carrera, reduce la temperatura central. Asegúrate de tener agua y bebidas con electrolitos para tu carrera. Si se afloja en la hidratación, compromete el volumen de sangre y la circulación sanguínea en los músculos y la piel, así como el agua que su cuerpo necesita para sudar y refrescarse.

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

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

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

NO AEROBARRAS



UTILIZA EL JERSEY OFICIAL Y EL BRAZALETE

MANTENTE EN TU LADO DE LA CARRETERA



NO ASISTENCIA EXTERNA

NO UTILIZAR AUDÍFONOS



NO ORINAR EN PÚBLICO

OFRECER ASISTENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS



RESPECTA AL PERSONA, VOLUNTARIOS, ESPECTADORES Y CICLISTAS.

SIGUE LA RUTA



OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA Y EL PERSONAL

NO TIRAR BASURA, UTILIZA LAS ZONAS ECOLÓGICAS



SÉ UN BUEN INVITADO, RESPETA A LA COMUNIDAD ANFITRIONA.

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

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

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

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

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

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

NO PERSONAL ASSISTANCE

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

COURSE SPLIT

The GFNY Costa Rica course splits at km 45. Long course riders will go towards Tilarán while medium course riders towards La Fortuna heading back to the finish.

AID STATIONS

On average aid stations are located every 30 km along the course.

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

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

GFNY COSTA RICA							
	START	1	2	3	4	5	FINISH
LONG (KM#)	0	34	61	76	90	117	151
MEDIUM (KM#)	0	34	-	-	-	58	92
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WATER, SODA, ICE							
POWER AIDE							
SNACKS							
MECHANICAL							
MEDICAL							
RESTROOMS							
BIKE RACKS							
MEDALS & AWARDS							

MEDICAL

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

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

At the Finish Line, there will be an EMS unit stationed.

MECHANICAL

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

Mechanical assistance is available at the start line, and at aid stations #1, #2, #4 and #5.

TIMING

GFNY Costa Rica is timed from start to finish. Results will be available in your gfny.cc account immediately following the race. If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to costarica@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://costarica.gfny.com/reglamento/> to get familiar with them.

RACE HOTLINE

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

In case of an emergency, call 911. The Hotline number is for non-life-threatening calls for a van pickup.

COMPETITION

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

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

CUTOFF

The course closes at 15.00, after 9 hours.

ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Costa Rica rules (race.gfny.com/rules).

Aid stations are Eco Zones. GFNY aid station teams clean up the area all around their aid station, and we have Eco bins for riders. Eco bins are placed before and after the station if you want to get rid of your trash from your pockets, you don't have to go into the aid station, you can drop your trash into the Eco bins. Do not throw trash outside of designated Eco Zones.

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

You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at gfny.com/environment.

RESTROOMS

Restrooms are situated at Adifort and at aid stations #1, #2, #4 and #5.

RACING IN ALTITUDE

The best option to prepare for a race at altitude is to train at altitude, if possible. When thinking about when to arrive at a high-altitude race, where your body will take a few days to acclimate to the elevation, the further out you can arrive the better so try and arrive a few days before, take it easy, and see the local sights.

Racing at altitude is different from racing at sea level and your body will let you know this, so be prepared, and adjust your approach. As you go higher in altitude, the air pressure decreases and air becomes thinner, thus less oxygen for your lungs and other hard working muscles.

At altitude, your body prefers carbohydrates as its primary fuel source since it requires less oxygen to

be metabolized versus fat and protein. Dehydration is also a common problem when racing at high altitude. The air is drier at altitude, and you are going to experience a higher rate of evaporation from your skin and through breathing, so make sure to hydrate before and during your race. Don't forget your electrolytes and salt!

Make sure to protect your skin. While it might be chillier at high altitudes, you are also at a much higher risk for a sunburn. The thin air provides your skin with less protection, so make sure to wear sunscreen.

RACING IN HEAT

Heat affects all racers differently. Some people love to race in the heat and others have a harder time. If you know the race is happening in a hot climate, then the best thing to do is to prepare for this by training in the heat. If this is not possible, then plan to arrive a few days early for your body to acclimate to the heat as much as it can.

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

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

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

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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

DESPUÉS DE LA CARRERA // AFTER THE RACE

REFRIGERIO

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

POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

Cada corredor recibe una comida de cortesía después de la carrera; asegúrate de usar tu pulsera, ya que sirve como boleto de comida. La Pasta Party se lleva a cabo en Adifort. Si optas por comer directamente después de terminar la carrera, ten en cuenta que **ES OBLIGATORIO ESTACIONAR LAS BICICLETAS** utiliza los portabicicletas provistos para el estacionamiento sin asistencia.

PREMIOS

A las 15:00 hrs, tendrá lugar la ceremonia de premiación en Adifort.

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at Adifort. If you choose to eat directly after finishing the race, please note that **BIKE PARKING IS MANDATORY** utilize the provided bike racks for self-parking.

AWARDS

At 3:00 p.m. the Awards Ceremony will take place at Adifort.

MEDALLAS Y CALIFICACIÓN // MEDALS AND QUALIFICATION

OFFICIAL GFNY Costa Rica FINISHER MEDAL

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

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



CALIFICACIÓN

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

QUALIFICATION

Top 10% for regular GFNY of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC in May and GFNY World races for 380 days.

MEDALLA GFNY 3x2023

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

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

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

RECOGIDA DE LA DE MEDALLA MULTI FINISHER

ADIFORT. Mismo lugar que la salida y la llegada.

GFNY 3x2023 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Costa Rica medal that you'll receive at the finish line of GFNY Costa Rica 2023, you also earn a "finish" towards earning the 3x2023 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Costa Rica) in 2023 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

ADIFORT. Same place as start and finish.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Costa Rica con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obten un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo \$29,99. Visita <https://www.sportograf.com/es/event/9476> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Costa Rica with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only \$29.99. Visit <https://www.sportograf.com/es/event/9476> after the race to view and purchase your race photos.





GFNY COSTA RICA

CostaRica.gfny.com

July 9, 2023