



RACE GUIDE

October 29 - October 31, 2021



RACE GUIDE 2021



TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	3
Area Map	5
Your travel to GFNY Florida Sebring	7
GFNY Kids Florida Sebring	8
Rider Registration	9
Official Race Jersey	13
GFNY Gear	13
Spectators	14
The Start	15
Course	15
Important Race Information	17
After the race	26
Medal and Qualification	27
Official photography: Sportograf	29
How to reach your goals at GFNY Florida Sebring	30

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Estacionamiento	5
Tu viaje a GFNY Florida Sebring	7
GFNY Kids Florida Sebring	8
Inscripción de corredores	9
Jersey oficial de Carrera	13
Equipo GFNY	13
Espectadores	14
El Inicio	15
Ruta	18
Información importante de la carrera	21
Después de la carrera	26
Medalla y calificación	27
Fotografía oficial: Sportograf	29
Cómo alcanzar sus objetivos en GFNY Florida Sebring	30



RACE GUIDE 2021



WELCOME TO FLORIDA



THE SUNSHINE STATE



RACE GUIDE 2021



SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, 29 OCTOBER

9AM	11AM	Group Ride Preview course: ridewithgps.com/routes/37384982	Civic Center
1PM	5PM	Registration and Expo GFNY & GFNY Kids	Civic Center
5PM	7PM	GFNY Florida Happy Hour	Cowpoke's Watering Hole
5PM	8PM	Trick or Treat Event for Kids	The Circle

SATURDAY, 30 OCTOBER

9AM	11AM	Group Ride Preview course: ridewithgps.com/routes/37385000	Civic Center
9AM		GFNY Kids race office opens	Civic Center
10AM		START of GFNY Florida Sebring Kids	North Wall Street / West Center Ave
1PM	7PM	Registration and Expo	Civic Center

SUNDAY, 31 OCTOBER

6:30AM		Opening of Start Corrals & recommended arrival time	Highlands County YMCA
7:15AM		Start corrals close	Highlands County YMCA
7:30AM		START of GFNY Florida Sebring	Highlands County YMCA
9:00AM		Race office and shop open	Highlands County YMCA
10AM		Recovery Zone opens & Post-race meal begins	Highlands County YMCA
2PM		Awards ceremony	Highlands County YMCA
2PM		Course closes	
4:30PM		Festivities end	

ADDRESSES FOR GPS – FRIDAY & SATURDAY

Expo
[355 W Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

Parking Expo
[1960 Lakeview Drive, Sebring, FL 33870](#)

[126 West Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

GFNY Kids Start & Finish
[139 W Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

ADDRESSES FOR GPS – SUNDAY

Parking Race
[100 YMCA Ln, Sebring, FL 33875](#)

Timing Start
[3511 Westminster Rd, Sebring, FL 33875](#)

Timing Finish
[Wood Ave, Sebring, FL 33875](#)

Post-race Celebrations
[100 YMCA Ln, Sebring, FL 33875](#)



RACE GUIDE 2021



PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, 29 OCTUBRE

9AM	11AM	Rodada en grupo, 2 horas Ver curso: ridewithgps.com/routes/37384982	Civic Center
1PM	5PM	Expo y registro abierto - GFNY & GFNY Kids	Civic Center
5PM	7PM	GFNY Florida Happy Hour	Cowpoke's Watering Hole
5PM	8PM	Trick or Treat Event for Kids	The Circle

SÁBADO, 30 OCTUBRE

9AM	11AM	Rodada en grupo, 1-2 horas Ver curso: ridewithgps.com/routes/37385000	Civic Center
8:30AM		Se abre la oficina de carrera de GFNY Kids Florida Sebring	Civic Center
10AM		INICIO de GFNY Kids Florida	North Wall Street / West Center Ave
1PM	7PM	Expo y Registro abierto	Civic Center

DOMINGO, 31 OCTUBRE

6:30AM		Se abre el área de salida y hora de llegada recomendada	Highlands County YMCA
7:15AM		Cierre de corrales	Highlands County YMCA
7:30AM		INICIO de GFNY Florida Sebring	Highlands County YMCA
9:00AM		GFNY Race Office y Shop están abiertas	Highlands County YMCA
10AM		<ul style="list-style-type: none"> Zona de recuperación abierta Comienza la comida posterior a la carrera 	Highlands County YMCA
2PM		Ceremonia de entrega de premios	Highlands County YMCA
2PM		Cierre de Ruta	
4:30PM		Fin de Fiestas	

ADDRESSES FOR GPS – FRIDAY & SATURDAY

Expo
[355 W Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

Parking Expo
[1960 Lakeview Drive, Sebring, FL 33870](#)

[126 West Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

GFNY Kids Start & Finish
[139 W Center Ave, Sebring, FL 33870](#)

ADDRESSES FOR GPS – SUNDAY

Parking Race
[100 YMCA Ln, Sebring, FL 33875](#)

Timing Start
[3511 Westminster Rd, Sebring, FL 33875](#)

Timing Finish
[Wood Ave, Sebring, FL 33875](#)

Post race Celebrations
[100 YMCA Ln, Sebring, FL 33875](#)

AREA MAP // MAPA DE LA ZONA





RACE GUIDE 2021

RACE DAY PARKING - SPECTATORS AND CYCLISTS

Parking is limited in Sebring. GFNY Florida riders who have hotels nearby should ride to/from the race and keep their cars parked at the hotel.

There is usually parking available at the Sebring Civic Center, but some of the activities may move fully outdoors and we may block the entire parking lot for event use.

There is convenient parking directly across the street from the Sebring Civic Center, at 1960 Lakeview Drive. This parking puts you in the heart of GFNY Florida pre-race expo and raceday action: The Celebratory Finish Line, Pasta Party and Awards Ceremony.

ESTACIONAMIENTO DE DÍA DE CARRERA - ESPECTADORES Y CICLISTAS

El estacionamiento es limitado en Sebring. Los ciclistas de GFNY Florida que tengan hoteles cerca deben viajar hacia / desde la carrera y dejar sus autos estacionados en el hotel.

Por lo general, hay estacionamiento disponible en el Centro Cívico de Sebring, pero algunas de las actividades pueden moverse completamente al aire libre y podemos bloquear todo el estacionamiento para uso del evento.

Hay un estacionamiento muy conveniente justo enfrente del Centro Cívico de Sebring, en 1960 Lakeview Drive. Este estacionamiento te coloca en el corazón de la expo previa a la carrera GFNY Florida y la acción del día de la carrera: la línea de meta de celebración, la Pasta Party y la Ceremonia de Premios.

YOUR TRAVEL TO GFNY FLORIDA SEBRING

MONTHS LEADING UP TO RACE DAY

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.

Keep up with any race-related news by checking our website, Facebook page and reading the email news. If you have any question that isn't answered by the website, please email info@gfny.com.

Get out and ride! Get in the mileage and the climbing needed to prepare you for the race.

A lot of details pertaining to GFNY Florida Sebring race prep are covered in the **GFNY Daily Coffee podcast**, available on [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Lybsin](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) or your any other favorite podcast streaming service.

PACKING

- 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 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.

Chris Geiser wrote a comprehensive Travel Checklist, check it out here: gfny.com/travel-checklist/



RACE GUIDE 2021



IMPORTANT! GET YOUR BIKE RACE-READY BEFORE YOU TRAVEL

Before you travel to GFNY Florida Sebring, you must go to your local bike shop to get a complete 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 Florida Sebring, also prepare your bike to be race ready. Last-minute availability of bike parts is not guaranteed on site.

HAVE A GREAT RACE WEEK

Traveling is exhausting and arriving in Sebring is exciting. You've spent a lot of time planning and preparing for the trip. Enjoy all the fun stuff that the destination has to offer. But allow some time for rest & relaxation before race day. Get good sleep, this will be the key to feeling good on race day. Ride parts of the course to get comfortable with your new environment.

For more travel information please visit florida.gfny.com.



RACE GUIDE 2021



GFNY FLORIDA SEBRING KIDS

Now all the excitement of GFNY racing just for Kids! GFNY Kids Florida Sebring will take place on October 30 at 10am, hosted at the Sebring Civic Center and traveling through the heart of Downtown Sebring. Open to children 3yo-12yo, now also GFNY Kids will Be a Pro for a Day.

EACH REGISTRATION INCLUDES:

- GFNY Kids t-shirt
- Bike number and bib number
- Start-to-finish chip timing
- Finisher medal
- Post-race snack
- Mechanical service
- Heats divided by age
- Podium ceremony for children 8yo and over



SCHEDULE OF EVENTS

OCT 29-30, 2021 – RACE PACKET PICKUP

GFNY Kids riders can pick up their race packets on

- Friday 10/23 1pm-5pm
- Saturday 10/24 8:30am-9:00am.

Friday packet pickup is recommended.

OCTOBER 31, 2021 – RACE DAY

- Warm-up time is from 9:00am-9:45am
- Assembly for start corrals is 15 minutes before heat start time.

ESTIMATED ASSEMBLY TIMES ARE:

- 9:45am 3-4 years old
- 10:00am 5-6 years old
- 10:10am 7-8 years old
- 10:20am 9-10 years old
- 10:30am 11-12 years old



Please familiarize yourself and the participating child with the [race rules here](#).





RACE GUIDE 2021



RIDER REGISTRATION // INSCRIPCIÓN DE CORREDORES

ARRIVING TO THE EXPO

There is no car parking available directly at Civic Center due to limited space.

There is convenient parking directly across the street from the Sebring Civic Center, at 1960 Lakeview Drive. This parking puts you in the heart of GFNY Florida pre-race.

Additional parking is available at 126 West Center Ave.

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

- Photo ID
- Your printed registration confirmation from GFNY.cc or show an email with your ticket on your phone (just page 1 with ticket number and your name).

YOUR RACE PACKET INCLUDES:

1. Bike number with disposable timing chip, which you attach to the front of your bike with provided twists. 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. Jersey number, which you attach to your jersey's back pockets (on your non-dominant side) with safety pins.
3. Profile sticker, which you attach to your bike's top tube.
4. Wristband, which needs to be worn for the race and serves as the pasta party coupon. It also has a hotline number in case you need assistance on the racecourse.

LEGANDO A LA EXPO

No hay estacionamiento disponible directamente en Civic Center debido al espacio limitado.

Hay un cómodo estacionamiento justo enfrente del Sebring Civic Center, en 1960 Lakeview Drive. Este estacionamiento te coloca en el corazón de la expo previa a la carrera de GFNY Florida Sebring.

Hay estacionamiento adicional disponible en el 126 West Center Ave.

COSAS QUE DEBES LLEVAR PARA RECOGER EL PAQUETE DE CARRERA:

- Identificación con fotografía
- Confirmación de registro impresa de GFNY.cc o mostrar un correo electrónico con tu boleto en tu teléfono (solo la página 1 con el número de boleto y tu nombre).

TU PAQUETE DE CARRERA INCLUYE:

1. Número de bicicleta con chip de cronometraje desechable, que se coloca en la parte delantera de la bicicleta con los soportes proporcionados. No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede hacer que el chip de cronometraje se rompa y no registre tu tiempo. ¡Ten cuidado!
2. Número de camiseta, que se adjunta a los bolsillos traseros de la camiseta (en el lado no dominante) con imperdibles.
3. Etiqueta de perfil, que se coloca en el tubo superior de la bicicleta.
4. Brazaletes, que debe usarse para la carrera y sirve como cupón de Pasta Party. También tiene un número de línea directa en caso de que necesites asistencia en la ruta.



RACE GUIDE 2021



USA CYCLING LICENSE

GFNYs in the US are sanctioned under USA Cycling, the national cycling federation. USA Cycling offers one-day licenses (1DL) as well as annual licenses. Purchasing this extra insurance is optional, but highly encouraged, particularly for riders without US-based health insurance.

Please note that the USAC license has a \$5000 deductible, so you should also add the Spot option, which provides cover without a deductible, but has a low limit, best for covering smaller medical expenses. Note that the USAC 1-day license provides you cover only on the day of the race.

If you have any questions about the optional 1-day and annual licenses, please email USA Cycling's Member Services membership@usacycling.org. Use this QR code for easy mobile access to the USAC license registration page (membership.usacycling.org/one-day/6176).



TRAVEL INSURANCE

We strongly encourage any athlete without an international health insurance to purchase travel insurance to assist with any potential expenses incurred during the entire duration of your trip abroad.

GFNY has partnered with Pacific Prime to offer GFNY athletes and companions a worldwide travel insurance. Pacific Prime is an award-winning health insurance broker with over two decades of experience. Pacific Prime selected the VUMI Travel VIP insurance, which provides the most comprehensive worldwide coverage.

Purchase your travel insurance policy here:

pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/

LICENCIA DE CICLISMO DE USA

Los GFNY en USA están regidos por USA Cycling, la federación nacional de ciclismo. USA Cycling ofrece licencias de un día (1DL) así como licencias anuales. La compra de este seguro adicional es opcional, pero se recomienda altamente, especialmente para los ciclistas que no tienen seguro médico en USA.

Tenga en cuenta que la licencia de la USAC tiene un deducible de \$5000, por lo que también debe agregar la opción Spot, que brinda cobertura sin deducible, pero tiene un límite bajo, lo mejor para cubrir gastos médicos más pequeños. Tenga en cuenta que la licencia de 1 día de la USAC le proporciona cobertura solo el día de la carrera.

Si tiene alguna pregunta sobre las licencias opcionales de 1 día y anuales, envíe un correo electrónico a USA Cycling's Member Services members@usacycling.org.

Utilice este código QR para facilitar el acceso móvil a la página de registro de la licencia de la USAC (membership.usacycling.org/one-day/6176).



SEGURO DE VIAJE

Recomendamos ampliamente a cualquier atleta que no tenga un seguro médico internacional que compre un seguro de viaje para ayudarlo con los gastos que puedan ocurrir durante toda la duración de su viaje al extranjero.

GFNY se ha asociado con Pacific Prime para ofrecer a los atletas y acompañantes de GFNY un seguro de viaje mundial. Pacific Prime es un corredor de seguros médicos galardonado con más de dos décadas de experiencia. Pacific Prime seleccionó el seguro VUMI Travel VIP, que brinda la cobertura mundial más complete.

Compra tu póliza de seguro de viaje: pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/

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.

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



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.

GFNY.COM

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.

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



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.

GFNY.COM



RACE GUIDE 2021



OFFICIAL RACE JERSEY // JERSEY OFICIAL DE CARRERA

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

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



GFNY GEAR // GFNY KIT

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

If you want to pre purchase any items to make sure we have the items in your size available for you, you can buy the gear now: shop.gfny.com and you will be able to pick up your purchase at GFNY Florida Sebring expo. Write in your purchase “Pickup at GFNY Florida Sebring” so we know not to ship your purchase.

For those of you who have made an online purchase, you will need to present your photo ID and a printout of your order when picking up our purchase.

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

Si deseas comprar por adelantado algún artículo para asegurarte de que tengamos los artículos de tu tamaño disponibles, puedes comprar el equipo ahora: shop.gfny.com y podrás recoger tu compra en la expo GFNY Florida Sebring. Escribe en tu compra “Recogida en GFNY Florida Sebring” para que sepamos que no enviaremos tu compra.

Para aquellos de ustedes que hayan realizado una compra en línea, deberán presentar su identificación con foto y una copia impresa de su pedido al recoger la compra.



RACE GUIDE 2021



SPECTATORS // ESPECTADORES

EXPO

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

FINISH LINE

GFNY Florida has a timing finish line on Wood Avenue, which has a full road closure, no available parking and very few facilities or activities. At Wood Ave, riders will pass a timing mat that will record the finish of their racing time but will not be allowed to congregate and will have to continue cycling to the post-race celebration, less than 1 mile away, at the YMCA.

EXPO

Los familiares y amigos son bienvenidos a unirse a los corredores de GFNY Florida en la recogida de paquetes.

LÍNEA DE META

GFNY Florida tiene una línea de meta cronometrada en Wood Avenue, que tiene un cierre total de la carretera, no hay estacionamiento disponible y muy pocas instalaciones o actividades. En Wood Ave, los ciclistas pasarán la alfombra de cronometraje que registrará el final de su tiempo de carrera, pero no se les permitirá detenerse y tendrán que continuar pedaleando hasta el lugar donde se lleva a cabo la celebración posterior a la carrera, a menos de 1 milla de distancia, en el YMCA.

GFNY FLORIDA POOL PARTY

A great place to wait the athletes to return is at the pool of the YMCA which will have a 3 day option for guest pass \$20/individual \$30/family. The Y will be exclusively open for GFNY athletes on Sunday, Oct 31 so you can enjoy some relaxing by the pool with the guest pass after the race. The Guest Pass is available for purchase onsite, we will provide pre-registration details two weeks before the race.

Un gran lugar para esperar a que los atletas regresen es la piscina de la YMCA, que tendrá una opción de pase de invitado de 3 días por \$20 / individual, \$ 30 / familia. La Y estará abierta exclusivamente para los atletas de GFNY el domingo 31 de octubre para que puedas relajarte en la piscina con el pase de invitado después de la carrera. El Pase de invitado está disponible para su compra en el sitio, le proporcionaremos los detalles de pre-registro dos semanas antes de la carrera.





RACE GUIDE 2021

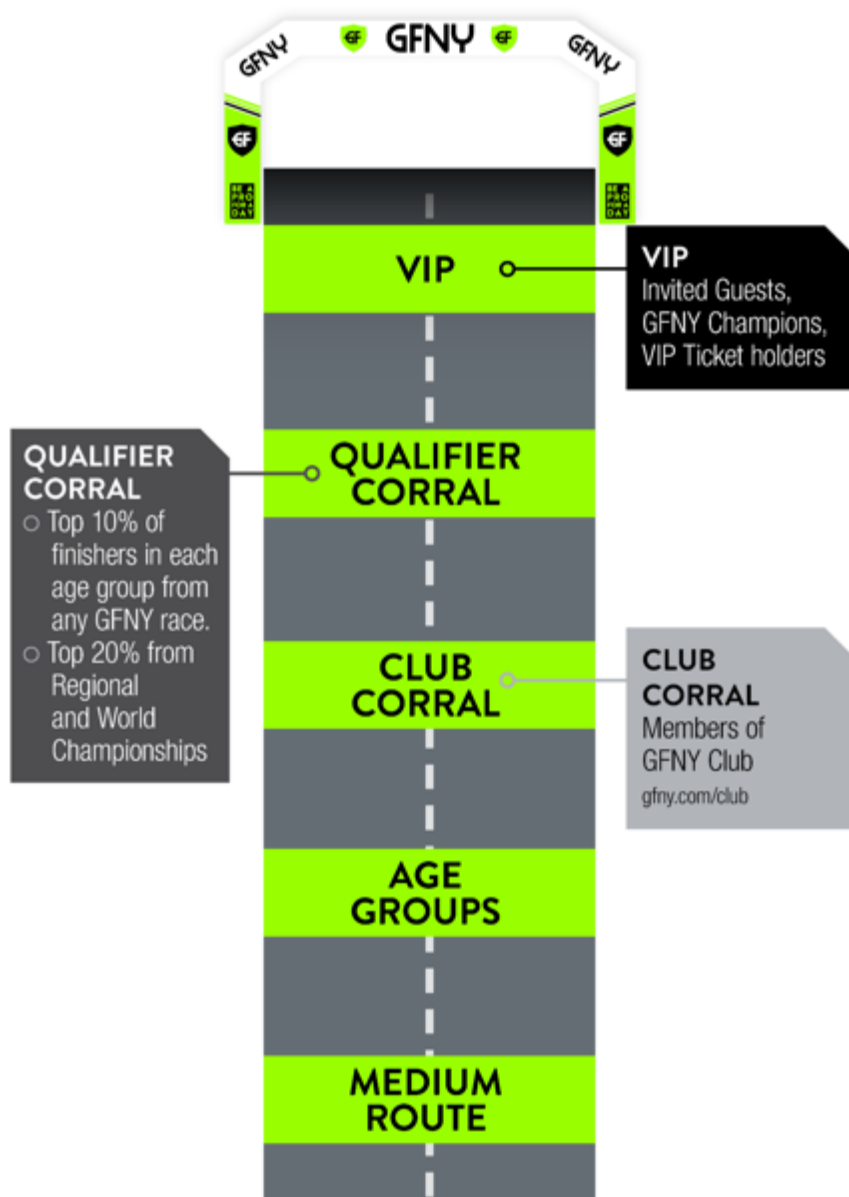


THE START

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 10-minute penalty added to your finish time.

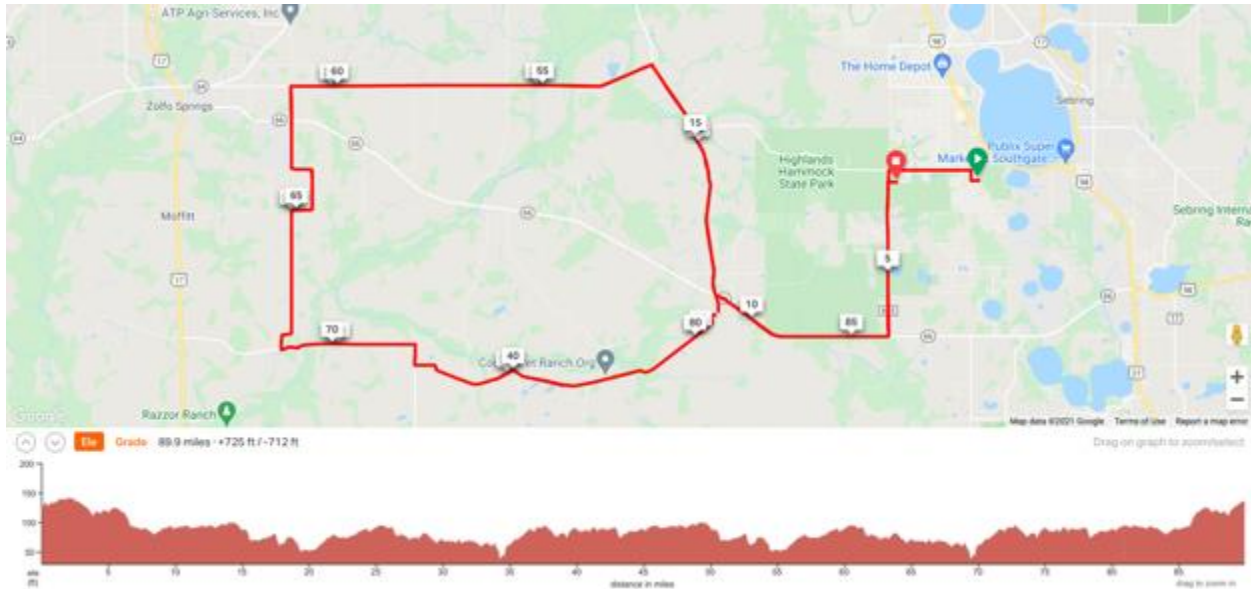
EL INICIO

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



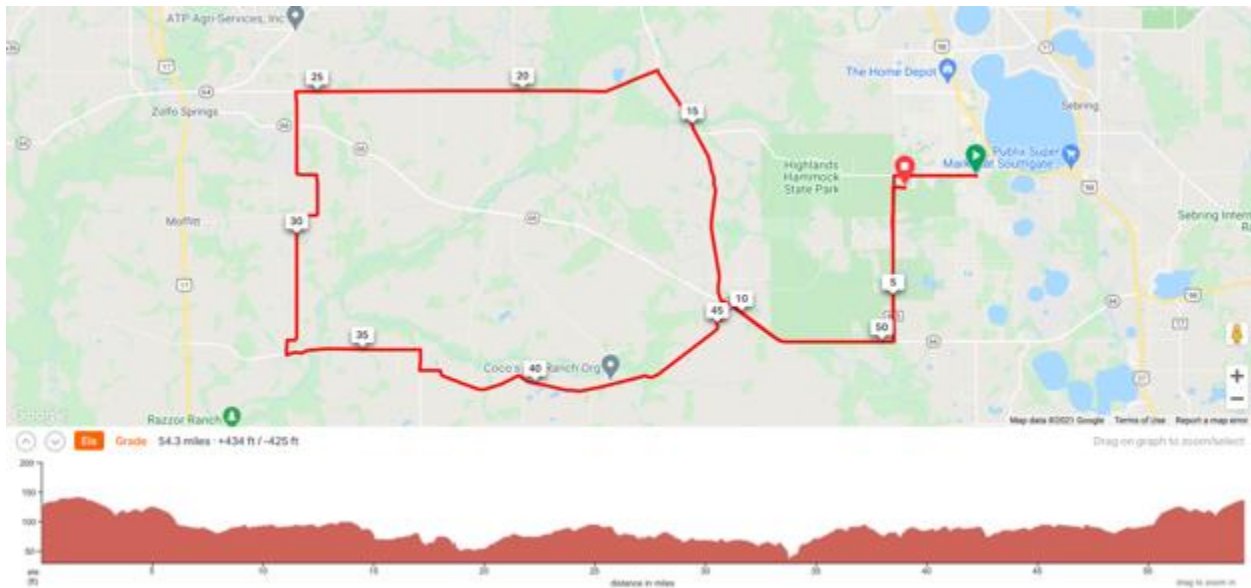
LONG COURSE // LA RUTA LARGA

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



MEDIUM COURSE // LA RUTA MEDIA

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





RACE GUIDE 2021



IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Florida Sebring course are small, which makes them more fun for cycling and allows for a course with a lower number of cars. However, the GFNY course 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 center line. If you don't have space to pass, then you must stay behind, and do not pass.

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Florida Sebring riders have full event support from the race. Imagine all 1000 riders having their own personal support car - the traffic it would create, the bad rider experience, and above all the unsafe conditions. **Private support vehicles are not permitted and any riders having support cars causing unsafe conditions for other cyclists and traffic impacts will be disqualified from the race.** Plus, several parts of the course are fully closed to cars.

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

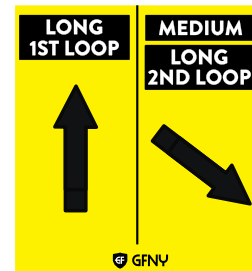
NO PERSONAL ASSISTANCE

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

In addition, GFNY Florida Sebring riders are not permitted to exchange objects and materials between participants.

COURSE SPLIT

The GFNY Florida Sebring course splits at mile 46. Long course riders will go straight into the second loop while medium course riders turn right heading back to the finish.

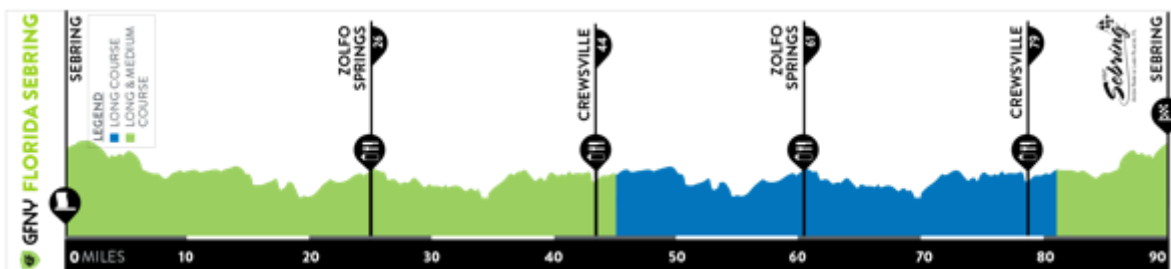


AID STATIONS

On average aid stations are located every 20 miles 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 Florida Sebring rules. You can accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course, either at the aid stations or the neutral rolling support vehicles.





RACE GUIDE 2021



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

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

MECHANICAL

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

Mechanical assistance is available at the start line, at each aid station and one mechanic who will be rolling.

TIMING

GFNY Florida Sebring is timed start to finish. Results will be available in your gfny.cc account immediately following the race. You will also be able to see your race results at gfny.cc/results/2021/sebring. If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to info@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 a florida.gfny.com/rules to get familiar with them.

RACE HOTLINE

Every GFNY Florida Sebring participant will get the official race wristband attached to their wrist at the time of packet pickup. On the wristband, you will find the race hotline number. In case you have a mechanical or need to abandon your race, you can call the number and we will pick you up with one of our vans. We will need to know your name, participant number and mile # 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 90-mile long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The riders of the 54-mile 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.

Because GFNY Florida Sebring 2021 serves as the North American championship, 20% of each age group will qualify for the racer corral at every GFNY World event for 380 days.

CUTOFF

The course closes 14.00, after 6.5 hours.



RACE GUIDE 2021



ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Florida Sebring rules (florida.gfny.com/rules).

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

CODE OF CONDUCT

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

AEROBARS

For safety reasons, aero bars are not permitted. Unsafe bikes can be banned at any time during the event.



RIGHT LANE RULE

You must ride on the right hand side of the road at all times (and the left in countries where that is the law).



HEADPHONES

Don't wear headphones. No exceptions. You need to be aware of your surroundings.



OFFICIAL JERSEY & WRISTBAND

You must wear the official race jersey and wristband

OUTSIDE ASSISTANCE

Do not accept outside assistance at any place other than the official aid stations or from rolling neutral race support. It's unfair to your fellow riders.



RIDE THE COURSE

Ride on the route marked by GFNY. We have several checkpoints along the route to verify that you are completing the designated course.



RESPECT

Be courteous and respectful to your fellow riders, volunteers, spectators and staff – thank you!



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. You can continue if a) the victim is fine or b) medical personnel have arrived. Help others, you may need help one day!



URINATION

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



TRASH

Please do not pollute the environment. Your GFNY jersey has a pocket at each side for your trash. There are ECO ZONES along the course with large bins for disposal on the fly.



OBEY POLICE INSTRUCTIONS

Worse than being disqualified, disobeying direct police instructions may carry bigger consequences like fines, tickets or even a ride to the police station. Police are working for your safety during the whole event. If a police officer tells you instructions, which are likely for your own safety, you must obey Police instructions.





RACE GUIDE 2021

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

INTERSECCIÓN IMPORTANTE - PRECAUCIÓN

La intersección de Arbuckle Creek Road y Riverdale Road es una intersección clave de la carrera. Los ciclistas de la ruta media pasarán esta intersección 3 veces. Los ciclistas de la ruta larga pasarán esta intersección 4 veces.

La intersección es estrecha y habrá ciclistas girando o yendo en línea recta según el rumbo que estén haciendo, en varios momentos del día.

GFNY tendrá un equipo de seguridad en esta intersección con banderas y silbatos y letreros amarillos de PRECAUCIÓN que advierten de la próxima intersección, así como letreros direccionales de 8 pies en la intersección para indicarle la dirección correcta.

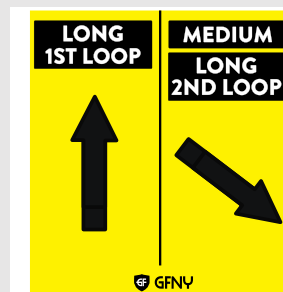
IMPORTANTE: Debes moderar tu velocidad a través de esta intersección para evitar hacer giros amplios y rápidos que puedan obligarte a abandonar tu carril.

LA SALIDA Y EL FINAL

Justo después de la salida tendrás que girar a la derecha. También, a la vuelta, giras a la izquierda en la misma intersección para llegar a la línea de meta, ve con precaución para garantizar tu seguridad y la de los demás corredores.

COURSE SPLIT

The GFNY Florida Sebring course splits at mile 46. Long course riders will go straight into the second loop while medium course riders turn right heading back to the finish.



SIEMPRE MANTÉNGASE A LA DERECHA

Muchas carreteras del circuito de GFNY Florida Sebring son pequeñas, lo que las hace más divertidas para el ciclismo y permite un circuito con un menor número de coches. Sin embargo, la ruta 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 debes permanecer en el carril de la derecha. Nunca cruces la línea central. Si no tienes espacio para rebasar, debes quedarte atrás y no rebasar.

TRAMO DE CARRETERA SIN PAVIMENTAR

Ten cuidado durante el tramo de cambio de sentido en Lorida. Van Horne Avenue y 3rd Street no están pavimentadas. Este camino de grava se nivelará justo antes del día de la carrera para suavizar la superficie tanto como sea posible. El tramo sin pavimentar tiene 0.4 millas de largo, desde la milla 41.6 hasta la 42. Los ciclistas que realizan tanto la ruta media como la ruta larga recorrerán esta sección sin pavimentar. GFNY colocará carteles amarillos de precaución para advertirte que la sección se acerca inminentemente y que tengas cuidado.

CORREDORES DE RUTA MEDIA, DESPUÉS DE LAS 10:30 am

La intersección de Arbuckle Creek Road y Riverdale Road se convertirán en una señal de pare para los ciclistas de ruta media desde aproximadamente las 10:30 am en adelante. Se dará prioridad en esta intersección a los ciclistas de la ruta larga que estén girando a la derecha desde Riverdale Road hacia Arbuckle Creek Road.

Al ir en bicicleta hacia el oeste por Arbuckle Creek Road:



RACE GUIDE 2021



- Los ciclistas de la ruta larga girarán a la derecha desde Arbuckle Creek Road hacia Riverdale Road. Reduzca la velocidad para hacer un giro seguro.
- Los ciclistas de la ruta media irán en línea recta. Debido a que los ciclistas de recorridos largos compiten por el tiempo y su posición, se les da prioridad en esta intersección. Se espera que los primeros ciclistas la ruta larga lleguen a esta intersección a las 10:30 am. El equipo de seguridad tendrá banderas y silbatos, cuando les den instrucciones para que se detengan, significa que hay ciclistas de la ruta larga entrando en la intersección. Tan pronto como pasen, podrán continuar, directamente a través de la intersección y hacia la línea de meta.

CANAL DE META

Justo antes de la línea de meta de cronometraje, hay una combinación de giro de izquierda a derecha en una carretera estrecha. Ten cuidado y modera tu velocidad para evitar choques.

META DE CRONOMETRAJE Y LÍNEA DE META DE CELEBRACIÓN

El cronometraje final será en el YMCA, el mismo lugar donde comenzaste tu carrera. Después de cruzar la alfombra de cronometraje, habrá agua, refrescos y comida básica para reabastecerte si lo necesitas. No se permiten congregaciones de ciclistas en el meta de cronometraje, debes seguir pedaleando hasta la línea de meta de celebración - el mejor lugar para descansar y socializar es allí.

Ten en cuenta que hay espacio limitado e infraestructura limitada en meta de cronometraje, por lo que tus fans pueden esperarte en la línea de meta de celebración en North Wall Street y West Center Avenue en el corazón del centro de Sebring. Allí obtendrás tu medalla de finalista, y habrá música y un locutor que te llamará por tu nombre. La Pasta Party y la Ceremonia de Premiación, en la que sus fans pueden participar, se lleva a cabo a 500 pies de distancia, en el Centro Cívico de Sebring.

VEHÍCULOS DE APOYO PROHIBIDOS

Los ciclistas de GFNY Florida Sebring cuentan con el apoyo total del evento de la carrera. Imagínate que los 1000 corredores tengan su propio coche 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 corredores que tengan vehículos de apoyo que causen condiciones inseguras para otros ciclistas e impactos en el tráfico serán descalificados de la carrera. Además, varias partes del curso están completamente cerradas para los automóviles.

Ten la seguridad de que consideramos la seguridad de nuestros corredores como una prioridad absoluta y, por esta razón, no se permiten vehículos de apoyo privados o personales para ningún corredor. GFNY se ocupa de los corredores en el circuito de carreras.

SIN ASISTENCIA PERSONAL

Los corredores de GFNY Florida Sebring no pueden recibir asistencia externa. Se prohíbe la asistencia externa de no-participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de las estaciones de asistencia oficiales de la carrera.

Además, los corredores de GFNY Florida Sebring no pueden intercambiar objetos y materiales entre participantes.

ESTACIONES DE AYUDA

En promedio, las estaciones de ayuda se encuentran cada 20 millas (32 kilómetros) a lo largo de la ruta.

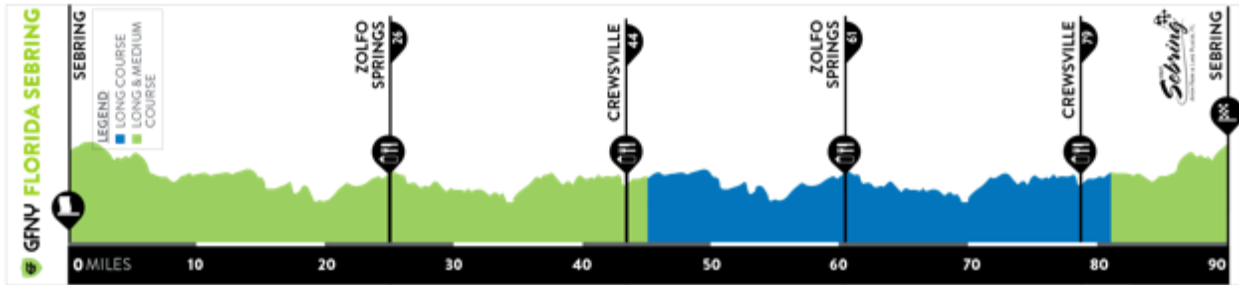
Cada estación de ayuda proporcionará agua, bebidas electrolíticas, refrescos y alimentos básicos para mantenerte alimentado durante la carrera. Si tienes alguna necesidad nutricional especial, te recomendamos que traigas tu propia nutrición para la carrera, y suficiente para que le dure toda la carrera.



RACE GUIDE 2021

Ten en cuenta que en el ciclismo, no hay entregas sobre marcha en las estaciones de ayuda. Deberás detenerte en las estaciones de ayuda si necesitas volver a llenar tu botella de agua o tomar algo para comer.

Ten en cuenta que recibir ayuda de alguien que se encuentre al costado de la carretera y que no esté afiliado a la carrera, o de un vehículo no oficial / neutral va en contra de las reglas y puede dar lugar a la descalificación. No aceptes ayuda externa, está en contra de las reglas de GFNY Florida Sebring. Puedes aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y los voluntarios en el curso, ya sea en los puestos de ayuda o en los vehículos de apoyo neutral.



MÉDICO

Las estaciones de ayuda contarán con suministros médicos básicos. En caso de que tengas un pequeño choque en el recorrido y una erupción cutánea y solo quieras limpiar una herida y continuar, podrás hacerlo en las estaciones de ayuda.

Si eres testigo de un accidente grave que requiere una llamada médica de emergencia, debes detenerte y llamar al 911. Recuerda que estás obligado a detenerte 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 disponible.

MECÁNICO

Trae herramientas y tubos de repuesto para poder solucionar rápidamente el problema de tu bicicleta y continuar con el evento. Pon neumáticos nuevos para minimizar el riesgo de pinchazos; es mucho más probable que los neumáticos viejos sufran pinchazos que los neumáticos nuevos.

La asistencia mecánica está disponible en la línea de salida, en cada estación de ayuda y un mecánico que estará rodando.

CRONOMETRAJE

GFNY Florida Sebring está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en tu cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrás ver los resultados de tu carrera en gfny.cc/results/2021/sebring. Si tienes alguna pregunta sobre tu resultado, consulta con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a info@gfny.com.

Los chips de cronometraje 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 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.



RACE GUIDE 2021

REGLAS

Asegúrate de leer las reglas de la carrera, que se encuentran en florida.gfny.com/reglamento para familiarizarte con ellas.

LÍNEA DIRECTA DE CARRERA

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

En caso de emergencia, llama al 911.

El número de la línea directa es para llamadas de poco riesgo para un recogida en furgoneta.

COMPETENCIA

Solo los finishers de la ruta larga de 84 millas son elegibles para clasificaciones de categoría y premios en general y podio.

A los corredores de la ruta media de 59 millas se les proporcionará 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.

CIERRE

La ruta cierra a las 14.00, después de 6.5 horas.

MEDIO AMBIENTE

GFNY se compromete a proteger el medio ambiente. Cualquier desecho de basura o comida fuera de los receptáculos de basura designados en las estaciones de ayuda o "zonas ecológicas" está prohibido y puede resultar en una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulta el punto 8 de las reglas de GFNY Florida Sebring (florida.gfny.com/rules).

Las estaciones de ayuda son zonas ecológicas. Los equipos de la estación de ayuda de GFNY limpian el área alrededor de las estaciones de ayuda, y tenemos contenedores ecológicos para los ciclistas. Los contenedores ecológicos se colocan antes y después de la estación, si deseas deshacerte de la basura de tus bolsillos, no tienes que entrar a la estación de ayuda, puedes dejar tu basura en los contenedores ecológicos. No tires la basura fuera de las zonas ecológicas designadas.

Y proporcionamos jerseys a todos los corredores, que tienen bolsillos laterales para proporcionar espacio adicional para guardar la basura hasta la próxima estación de ayuda.

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

BAÑOS

Los baños están situados en la entrada del área de salida, en la entrada del corral VIP y dentro del edificio YMCA.

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

AEROBARRAS.

Por cuestiones de seguridad, las aerobarras no están permitidas. Bicicletas que se consideren no seguras pueden ser descalificadas en cualquier momento.



REGLA DEL CARRIL DERECHO.

Debes circular por el carril derecho todo el tiempo. (Carril izquierdo para los países donde así son las reglas)



AUDIFONOS.

No utilices audifonos. Sin excepción. Tienes que estar alerta de tus alrededores.



JERSEY OFICIAL Y PULSERA.

Debes portar el jersey oficial y tu pulsera.

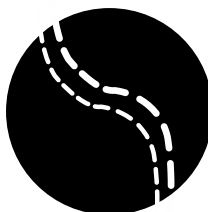
ASISTENCIA EXTERNA.

No aceptes asistencia externa en ningún punto que no sea las zonas oficiales de avituallamiento o de un vehículo neutral oficial, es injusto para los otros corredores.



RUEDA LA RUTA.

Rueda la ruta marcada por GFNY. Tenemos varios puntos de control a lo largo de la ruta para verificar que hayas completado la ruta designada.



RESPECTO.

Se cortés y respetuoso con tus compañeros de carrera, los voluntarios, espectadores y staff, gracias!



PRIMEROS AUXILIOS.

Si un corredor está tirado en el suelo y está en dificultades visibles, párate a menos que ya hayan al menos 3 personas ayudando. Puedes continuar si a) El corredor esta bien, b) El personal médico ya llegó. Ayuda a otros, algún día puede que tu la necesites.



ORINAR.

Por favor utiliza los baños designados No contamines propiedad privada o pública.



BASURA.

Por favor no contamines el medio ambiente. Tu Jersey de GFNY tiene bolsillos en cada costado para la basura. Existen ZONAS ECO durante el recorrido con grandes contenedores para depositar la basura sin pararte.



OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LOS OFICIALES.

Peor que ser descalificado, desobedecer las instrucciones de un oficial de policía puede traer consecuencias más graves como multas, amonestaciones o incluso un viaje a la estación de policía. La policía está trabajando para tu seguridad durante todo el evento. Si un policia te da una instrucción, es para tu propia seguridad y debemos obedecerlas.





RACE GUIDE 2021



AFTER THE RACE

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband it serves as your meal ticket. The Pasta Party is held at Sebring Civic Center. 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 14:00, the Awards Ceremony will take place at the YMCA.

DESPUÉS DE LA CARRERA

REFRIGERIO

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

POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

Cada corredor recibe una comida de cortesía después de la carrera; asegúrate de usar tu pulsera, ya que sirve como boleto de comida. La Pasta Party se lleva a cabo en YMCA. 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 14:00, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el YMCA.





RACE GUIDE 2021



MEDALS AND QUALIFICATION // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

OFFICIAL GFNY FLORIDA SEBRING FINISHER MEDAL

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

QUALIFICATION

Top 20% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC on May 15, 2022 and GFNY World races for 380 days.

MEDALLA FINALIZADORA OFICIAL DE GFNY FLORIDA SEBRING

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

CALIFICACIÓN

El top 20% de los finishers en cada grupo de edad se clasifican para el corral de carreras en el Campeonato Mundial GFNY NYC el 15 de mayo de 2022 y las carreras mundiales GFNY durante 380 días.





RACE GUIDE 2021

GFNY 3x2021 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Florida Sebring medal that you'll receive at the finish line of GFNY Florida Sebring 2021, you also earn a "finish" towards earning the 3x2021 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) in 2021 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.

MEDALLA GFNY 3x2021

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Florida Sebring que recibirás en la línea de meta de GFNY Florida Sebring 2021, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2021. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) en 2021 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



OFFICIAL GFNY
10x 20x 30x 40x
MEDALS





RACE GUIDE 2021



OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Florida Sebring with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only €24.99. Visit <https://www.sportograf.com/en/event/6985> after the race to view and purchase your race photos.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Florida Sebring con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obten un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo 24,99 €. Visita [sportograf.com/en/event/6985](https://www.sportograf.com/en/event/6985) después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.





GFNY FLORIDA SEBRING

OCTOBER 30, 2022

florida.gfny.com

Registration opens: November 1, 2021