



RACE GUIDE

18 Juin - 26 Juin, 2021 // June 18 - June 26, 2021

RACE GUIDE 2021



TABLE DE MATIÈRES

Bienvenue au GFNY La Vaujany	2
Programme des événements	5
Votre voyage à GFNY La Vaujany	8
Hébergement	12
Vélos	13
GFNY camp et GFNY VIP	15
Activités	20
Avant la course	26
Maillot de course officiel	28
Équipements GFNY	28
Jour de course	29
Important pendant les informations sur la course	30
Départ	39
Le long parcours	40
Le parcours moyen	41
Ascensions vedettes	42
Médailles et qualification	44
Médaille multi-finiisseur	45
Photographe officiel: Sportograf	46
Mesures relatives contre la propagation du virus covid19	47

TABLE OF CONTENTS

Welcome to GFNY La Vaujany	2
Schedule of events	6
Your travel to GFNY La Vaujany	9
Hotels	12
Bike rental	14
GFNY camp and GFNY VIP	17
Activities in Vaujany	23
Before the race	27
Official race jersey	28
GFNY gear	28
Race morning	29
Important during the race information	34
The start	39
Long course	40
Medium course	41
The climbs	42
Useful French cycling words	43
Medals and qualification	44
Multi-finisher medals	45
Official photography: Sportograf	46
Measures to contain spread of covid19	50

BIENVENUE AU GFNY LA VAUJANY

Bienvenue à la 1^{ère} édition du GFNY La Vaujany, organisée dans le pittoresque village des Alpes françaises de Vaujany. Profitez du cyclisme panoramique sur les ascensions les plus célèbres du monde. Vaujany offre des possibilités d'hébergement à tous les niveaux de budget, des restaurants et des activités de plein air et familiales. En plus de la magnifique course, belle et exigeante, vous pouvez également profiter d'une semaine de vélo pendant le GFNY La Vaujany Camp, ainsi que d'activités touristiques quotidiennes pour les cyclistes et les membres de leur famille afin de profiter de tout ce que cette belle région a à offrir.

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à nos participants GFNY chevronnés ainsi qu'à ceux qui nous rejoignent pour la première fois au GFNY.

WELCOME TO GFNY LA VAUJANY

Welcome to the 1st edition of GFNY La Vaujany, held in the picturesque French Alps village of Vaujany. Enjoy scenic cycling on the most famous climbs in the world. Vaujany offers accommodation options at all budget levels, restaurants, and outdoor and family activities. Besides the fun, beautiful and demanding race itself, you can also enjoy a week of cycling during the GFNY La Vaujany Camp, as well as daily tourism activities for cyclists and family members to enjoy all that this beautiful area has to offer.

We'd like to extend a warm welcome to our seasoned GFNY participants as well as those who are joining us at GFNY for the first time.



De Lidia et Uli Fluhme, Fondateurs de GFNY

Bienvenue à GFNY La Vaujany 2021! Vous allez participer à l'une des premières courses disponibles en 2021 et vous vous attaquez à l'ascension mythique de L'Alpe d'Huez. Mais avant d'y arriver, vous grimpez le Pas de la Confession et la plus haute ascension du jour, le Col de Sarenne. Si vous levez le bras au sommet, vous serez au-dessus de la marque magique des 2000m. La course est courte en kilomètres mais comporte près de 4000m d'ascension. Vous vous êtes entraîné, montrez maintenant ce dont vous êtes capable.

Vaujany est un lieu d'accueil magnifique, entouré des plus célèbres ascensions du monde. C'est un lieu idéal pour le cyclisme et les vacances en famille. Le mois de juin à Vaujany est spécial parce que les montagnes portent encore la neige de l'hiver, l'air est clair et les jours sont longs. Nous remercions la ville de Vaujany pour le soutien qu'elle apporte à GFNY La Vaujany.

Nous vous souhaitons bonne chance pour la course.

From Lidia and Uli Fluhme, Founders of GFNY

Welcome to GFNY La Vaujany 2021! You'll race one of the first available races in 2021 - and you tackle the mythical L'Alpe d'Huez. But before you get there, you'll climb Pas de la Confession and the day's highest climb, Col de Sarenne. If you raise your arms at the top, you'll be above the magic 2000m mark. The race is short on kilometers but packs almost 4000m of climbing. You did the training, now show what you're made of.

Vaujany is a beautiful host location, surrounded by the most famous climbs in the world. It's an ideal venue for cycling and a family vacation. June in Vaujany is special because the mountains still carry snow from the winter, the air is clear and the days are long. We thank Vaujany for the support it provides to GFNY La Vaujany.

Have a great race!



De Cedric Haas, Directeur de Course de GFNY La Vaujany

Bienvenue à Vaujany pour lancer la saison 2021 sur les routes de montagnes. Après plus d'un an d'une situation bien particulière, une première édition du GFNY Alpes Vaujany en août 2020, nous voici de retour dans cette magnifique station village, sportive et familiale, pour non pas une épreuve mais deux épreuves en 2021, avec deux parcours différents dans cette région entourée des cols les plus mythiques qui ont fait la légende des plus grands champions cyclistes.

Grace au soutiens de la station de Vaujany village, nos bénévoles, notre détermination et notre expérience d'organisation "COVID SAFE", nous pouvons aujourd'hui vous proposer un véritable Gran Fondo le 20 juin prochain sur un parcours exceptionnel et exigeant de 105 KM avec la double ascension mythique de L'Alpe d'Huez.

Une magnifique journée de vélo pour tous quel que soit votre niveau vous attend pour être « Be a pro for a day ».

Nous sommes tous très impatient de vous accueillir à Vaujany et enfin vous remettre votre dossard et partager notre passion commune du cyclisme.

Bonne cyclo sportive à vous tous.

From Cedric Haas, Race Director of GFNY La Vaujany

Welcome to Vaujany to launch the 2021 season on the mountain roads.

After more than a year of a very special situation, a first edition of the GFNY Alpes Vaujany in August 2020, we are finally back in this magnificent sporting and family village, for not only one but two events in 2021. Enjoy two races on two different routes in this region, both surrounded by the most legendary passes that have formed the greatest cycling champions.

Thanks to the support of the Vaujany village, our volunteers, our determination and our experience of organizing "COVID SAFE" events, we can offer you a real Gran Fondo on June 20 on an exceptional and demanding course of 105 KM with the mythical double ascent of L'Alpe d'Huez.

A magnificent day of cycling for all, whatever your level, awaits you to. Your chance to be "Be a Pro For a Day".

We are all very excited to welcome you in Vaujany and finally give you your jersey and share our common passion for cycling.

Great racing to you all.



RACE GUIDE 2021



PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS

VENDREDI, 18 JUIN, 2021			
10:00	18:00	Jour 1 du "Camp" GFNY La Vaujany <ul style="list-style-type: none"> Sorties en groupe encadrées pour les tickets "Camp" et les VIP 	Place du Téléphérique
11:00	19:00	Inscription & Expo	Place du Téléphérique
18:00		Apéritif de bienvenue <ul style="list-style-type: none"> Inclus dans l'inscription Camp & VIP. Invités supplémentaires 10€ pp, à payer directement sur place 	Le Stou
SAMEDI, 19 JUIN			
10 :00	18 :00	Jour 2 du camp GFNY La Vaujany <ul style="list-style-type: none"> Sorties en groupe encadrées pour les cyclistes du Camp et VIP 	Place du Téléphérique
12:00	19:00	Inscription & Expo Atelier vélo	Place du Téléphérique
DIMANCHE, 20 JUIN			
6:00	7:00	Inscription & Expo	Place du Téléphérique
7:00		Ouverture de la zone de départ	
7:00	7:45	Atelier vélo	
7:45		Fermeture du sas	
8:00		Départ de la course	
10:00		Arrivée des premiers coureurs du parcours moyen	
10:00		Ouverture du Service des repas à emporter	
11:30		Les premiers du GFNY La Vaujany sont attendus	
16:00		Clôture de la course	
17:00		Fin des festivités	
LUNDI, 21 JUIN			
10:00	18:00	Jour 3 du camp GFNY La Vaujany	Place du Téléphérique
18:00		GFNY La Vaujany Camp Dîner	IDA Restaurant
MARDI, 22 JUIN – VENDREDI, 25 JUIN			
10:00	18 :00	Trois derniers jours du GFNY La Vaujany Camp	Place du Téléphérique

RACE GUIDE 2021



SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, 18 JUNE			
10:00	18:00	Day 1 of GFNY La Vaujany Camp <ul style="list-style-type: none"> Supported group rides for Campers and VIP tickets 	Place du Téléphérique
11:00	19:00	Race registration & Expo	Place du Téléphérique
18:00		Welcome Aperitif <ul style="list-style-type: none"> Included in the Camp & VIP registration Additional guests €10pp, payable directly at venue 	Le Stou
SATURDAY, 19 JUNE			
10:00	18:00	Day 2 of GFNY La Vaujany Camp <ul style="list-style-type: none"> Supported group rides for Campers and VIP tickets 	Place du Téléphérique
12:00	19:00	Race registration & Expo Bike service	Place du Téléphérique
SUNDAY, 20 JUNE			
6:00	7:00	Race registration & Expo	Place du Téléphérique
	7:00	Opening of Start Area	
7:00	7:45	Bike service	
	7:45	Corrals close	
	8:00	START of GFNY La Vaujany	
	10:00	Start of post-race meal to go	
	10:00	First riders of medium route arrive	
	11:30	Winners of GFNY La Vaujany expected	
	16:00	Course closes	
	17:00	Festivities end	
MONDAY, 21 JUNE			
10:00	18:00	Day 3 of GFNY La Vaujany Camp	Place du Téléphérique
	18:00	GFNY La Vaujany Camp Dinner	IDA Restaurant
TUESDAY, 22 JUNE – FRIDAY, 25 JUNE			
10:00	18:00	Last three days of GFNY La Vaujany Camp	Place du Téléphérique

AREA MAP // AREA MAP



IMPORTANT ADDRESSES FOR GPS // IMPORTANT ADDRESSES FOR GPS

Parking

[ASC Parking](#)

Timing Start & Finish

[Route des Combes right aside Place du Téléphérique](#)

Post Race Meal & Award Ceremony

[Place du Téléphérique](#)

VOTRE VOYAGE À GFNY LA VAUJANY

PENDANT LE MOIS AVANT LE JOUR DE LA COURSE

Lorsque vous réservez votre vol, vérifiez les conditions de la compagnie aérienne pour voyager avec un vélo. Nous vous recommandons toujours de venir avec votre vélo, car c'est la seule façon d'avoir exactement le modèle et la taille de vélo que vous souhaitez, avec les composants, la selle et les pédales adaptés.

Tenez-vous au courant des actualités liées à la course en consultant notre site Web, notre page Facebook et en lisant les actualités par e-mail. Si vous avez des questions auxquelles le site Web ne répond pas, veuillez envoyer un e-mail à france@gfny.com.

Sortez et roulez ! Obtenez le kilométrage et l'entraînement nécessaires pour vous préparer à la course.

De nombreux détails concernant la préparation de la course GFNY La Vaujany sont couverts dans le podcast GFNY Daily Coffee, disponible sur iTunes, Spotify, Lybsin, Google Play ou votre autre service de streaming de podcast préféré.

DANS LA VALISE

Soyez toujours prêt pour toutes sortes de conditions météorologiques et préparez des options de vêtements lorsque vous roulez ou non.

- Assurez-vous d'apporter votre pompe à vélo, vos pneus de rechange, vos tubes de rechange et vos outils.
- Pour plus de chaleur, en cas de conditions météorologiques extrêmes, apportez une couverture d'urgence en mylar, un casque supplémentaire, des gants supplémentaires, des chaussettes supplémentaires.
- N'oubliez pas votre nutrition sportive préférée.
- S'il pleut à la maison, vous ne sortirez probablement pas faire un tour. Mais si vous voyagez pour une course, vous irez probablement rouler, même si le temps est mauvais. Alors, rendez une journée difficile un peu plus facile en ayant le bon équipement.
- Pour être prudent, emportez un ensemble de vêtements, des chaussures de vélo, des pédales et un casque dans votre bagage à main, au cas où l'un de vos bagages se perdrait ou serait retardé. Si vous êtes très pointilleux avec votre selle, ne l'enregistrez pas non plus.

Chris Geiser a écrit une liste de contrôle de voyage complète, consultez-la ici : gfny.com/pdfs/checklist.pdf

IMPORTANT ! PRÉPAREZ VOTRE COURSE DE VÉLO AVANT DE VOYAGER

Avant de vous rendre à GFNY La Vaujany, vous devez vous rendre dans votre magasin de vélo local pour obtenir une mise au point complète et mettre des pneus neufs. Le principal problème de la mécanique le jour de la course est de rouler avec de vieux pneus usés et des vélos non entretenus. Si vous entraînez votre corps à participer au GFNY La Vaujany, préparez également votre vélo pour la course. La disponibilité de dernière minute des pièces de vélo n'est pas garantie sur place.

PASSEZ UNE GRANDE SEMAINE DE COURSE

Voyager est épuisant et arriver à Vaujany est passionnant. Vous avez passé beaucoup de temps à planifier et à préparer le voyage. Profitez de toutes les choses amusantes que la destination a à offrir. Mais accordez-vous du temps pour vous reposer et vous détendre avant le jour de la course. Dormez bien, ce sera la clé pour vous sentir bien le jour de la course.

Parcourez certaines parties du parcours pour vous familiariser avec votre nouvel environnement. Si vous vous joignez à nous pour le camp GFNY La Vaujany ou les randonnées en groupe VIP, nous parcourons des sections du parcours en avant-première du jour de la course.



YOUR TRAVEL TO GFNY LA VAUJANY

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 france@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 La Vaujany race prep are covered in the **GFNY Daily Coffee podcast**, available on iTunes, Spotify, Lybsin, Google Play, 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/pdfs/checklist.pdf

IMPORTANT! GET YOUR BIKE RACE-READY BEFORE YOU TRAVEL

Before you travel to GFNY La Vaujany, you must to 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 La Vaujany, also prepare your bike to be race ready. Last-minute parts availability of bike parts is not guaranteed on site.

HAVE A GREAT RACE WEEK

Traveling is exhausting and arriving in Vaujany 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. If you're joining us for the GFNY La Vaujany Camp or VIP Group Rides, we will ride sections of the course as a preview for race day.



VOYAGE INTÉRIEUR

En partant de l'aéroport Saint-Exupéry de Lyon, il faut alors emprunter l'A43 pour rejoindre l'A48 et se diriger en direction des Alpes du Sud. Ce trajet dure environ une heure pour rejoindre Grenoble.

De Grenoble à Vaujany (50 km/50 minutes) par RN 1091 direction Briançon puis au carrefour de Rochetaillée, suivre la vallée de l'Eau d'Olle par la départementale 526 (direction Allemont / Vaujany).

Autoroute directe depuis Paris, Lyon, Marseille, Genève jusqu'à Grenoble. Principales distances :

Paris 620 km // Lyon 158 km // Nice 342 km // Marseille 285 km // Strasbourg 582 km // Milan 330 km

DOMESTIC TRAVEL

From Lyon Saint-Exupéry Airport, take the A43 to the A48 highway and head towards the Southern Alps. The drive to Grenoble is approximately one hour. Exit the highway in Grenoble.

From Grenoble to Vaujany (50 km / 50 minutes) take RN 1091, direction Briançon. At the crossroads of Rochetaillée, follow the valley of Eau d'Olle on the Departmental Road 526 (direction Allemont / Vaujany).

There are direct highway routes from Paris, Lyon, Marseille, and Geneva to Grenoble.

Main distances:

Paris 620 km // Lyon 158 km // Nice 342 km // Marseille 285 km // Strasbourg 582 km // Milan 330 km

RACE GUIDE 2021



INTERNATIONAL TRAVEL

FOR TRAVELERS FROM EUROPE, CANADA, ISRAEL & NORTH AFRICA

Lyon is the closest international airport, with flights to 86 cities in Europe, Canada, Israel, and Northern Africa.

Airlines that service Lyon, for example are: Air France, British Airways, Iberia, Lufthansa, TAP, KLM, Turkish Airlines, easyJet, Air Canada, Aer Lingus, Eurowings, Turkish Airlines, Vueling, Wizz, Finnair, Twin Jet.

Take the train from Lyon airport directly to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).

FOR TRAVELERS FROM ASIA, AUSTRALIA, NORTH AMERICA & SOUTH AMERICA

Paris airport is the recommended arrival airport for travelers from outside Europe. A direct flight provides the least risk of missing luggage, missing connections, stress over connecting flights, and less chance of damage to your baggage.

Directly at the airport ([under Terminal 2](#)), there is the high speed train (TGV) station (buy your train ticket on level 2 at the yellow machines, the departure platforms are on level 1). Take the TGV to Lyon (2.5hrs, 11 departures per day), and then change to the train to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).

Lyon

Lyon is the closest international airport. For a traveler from outside Europe, if you are open to doing a connecting flight and prefer to fly to Lyon, your options are:

- via Paris on **Air France**
- via Madrid on **Iberia**
- via London on **British Airways**
- via Munich on **Lufthansa**
- via Lisbon on **TAP**
- via Amsterdam on **KLM**
- via Istanbul on **Turkish Airlines**

Take the train from Lyon airport directly to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).

Once in Grenoble, take the official Vaujany taxi, which is accustomed to transport bikes (50 minutes). Vaujany Taxi: taxi-vaujany.fr

More information about Vaujany can be found on the Vaujany.com and <http://lavaujany.gfny.com/getting-here/>





HÉBERGEMENT // HOTELS

Vaujany offre de nombreuses options d'hébergement à tous les niveaux. De la location d'appartements basiques aux chalets en passant par un superbe hôtel 4 étoiles avec Spa. Les appartements et chalets ont une cuisine, vous pouvez y préparer vos propres repas. Si vous louez un chalet, n'oubliez pas de faire des courses à Bourg d'Oisans ou à Grenoble avant de monter à Vaujany. Les hôtels proposent un petit-déjeuner quotidien et un nettoyage journalier des chambres.

La meilleure option est de rester à Vaujany pour le GFNY, vous y trouverez le village GFNY La Vaujany durant la semaine avant la course. GFNY fera de Vaujany un village plein d'énergie, de plaisir et de passion autour du vélo. Vous croiserez d'anciens amis cyclistes et vous ferez de nouvelles rencontres directement depuis votre appartement / hôtel.

Il y a plus de 3000 lits disponibles à Vaujany pour accueillir les cyclistes de GFNY La Vaujany, pour un séjour GFNY divertissant, familiale, et confortable.

Vaujany offers a vast amount of accommodation options at all levels. From basic apartment rental, to chalets, to a stunning 4-star spa-hotel. Apartments and Chalets have a kitchen and you will cook your own meals. If you rent a Chalet make sure to go shopping in Borg d'Oisan or Grenoble before driving up to Vaujany. Hotels offer daily breakfast and have daily room cleaning.

The best part of staying in Vaujany for GFNY will be that Vaujany will feel like the GFNY Alps village on race week. Vaujany will be full of GFNY energy, excitement and fun. You will cross paths with old cycling friends and make new ones straight from your apartment / hotel door.

There are more than 3000 beds in Vaujany available to host GFNY La Vaujany riders, for a fun stay full of GFNY camaraderie, and your comfort.

4-Star Hotel	
Hotel le V****	
La Perle Hotel and Chalet	
La Perle de l'Oisans	
Chalets (all rated 4.8/5)	
Chalet Fedora	Chalet Solneige
Chalet de Montagne	
Chalet La Maitreya	Chalet Saskia
Apartments	
Les Hauts de la Drayre	
Privately-Owned Apartment Rentals	
Vaujany Rentals	Airbnb
les-balcons-de-vaujany.com/en	
On the Vaujany website, you will find all the information you need to plan your stay in Vaujany: vaujany.com	

VÉLOS

Cycles and Sports est la location de vélos exclusive de GFNY et dispose de 100 vélos de route en carbone disponibles.

Location:

General de Gaulle Street
38520 Le Bourg-d'Oisans
info@cyclesetsports.com
0033 4 76 79 16 79

Livraison de la location au cycliste et retour:

La prise en charge ne peut se faire qu'en magasin, à Bourg d'Oisans.
18 km de Vaujany, env. 20min en voiture.

Une navette gratuite est à votre disposition entre Vaujany et Bourg d'Oisans.

Méthode de réservation: huezbikehire.com/categorie-produit/velo-de-route-carbone/

Site Web avec plus d'informations: huezbikehire.com/rent/carbone-prestige/

Votre location comprend:

- Pédales: plates ou automatiques (GFNY vous recommande d'apporter vos propres pédales.)
- Casque inclus (GFNY vous recommande d'apporter votre propre casque.)
- Kit de réparation inclus
- A retirer uniquement en magasin, à Bourg d'Oisans, France
- Possibilité de louer des chaussures de vélo pour pédales automatiques, 8 € par jour. (GFNY vous recommande d'apporter vos propres chaussures de vélo.)
- Si vous louez des chaussures de vélo, écrivez la taille requise dans la boîte de commentaires.

Compact Carbon Range

- 41 euro / day
- 123 euro / 3 days
- 287 euro / 7 days



- Designed and equipped specifically for the mountains.
- Frame: Carbon
- Fork: Carbon
- Compact trays: 34/50 teeth
- Speeds: 2 x 11 speeds
- Cassette: Shimano 11-34T
- Derailleurs: Shimano 105 Black RD-R7000
- Shifters: Shimano 105 Black RD-R7000

Pro Carbon Range

- 69 euro / day
- 207 euro / 3 days
- 483 euro / 7 days



- Designed and equipped for the mountains.
- Frame: Carbon Pinarello Dogma 65.1 or other in the same range
- Group: SHIMANO ULTEGRA 11 speed or other (50/34 x 11/32)
- Wheels: Mavic Ksyrium SLR or others
- Weight: about 7 kg

Prestige Carbon Range

- 89 euro / day
- 269 euro / 3 days
- 623 euro / 7 Days



- Designed and equipped for the mountains
- Frame: Carbon Pinarello Dogma F8
- Fork: Carbon
- Group: Shimano Dura-Ace 11-speed (12-32), compact 50 x 34 trays
- Wheels: Fulcrum Racing Zero NIT or others
- Weight: 6.8 kg
- Hydraulic disc brakes have been installed to increase braking power.

BIKE RENTAL

There are 100 carbon road bikes available for GFNY La Vaujany. While we always recommend bringing your bike, we know sometimes travel plans make bringing your bike too difficult.

Cycles and Sports is GFNY's exclusive bike rental and has 100 carbon road bikes available.

Location:

General de Gaulle Street
38520 Le Bourg-d'Oisans
info@cyclesetsports.com
0033 4 76 79 16 79

Transport of the bike rental to the rider and back:

Pickup can only be done in store, in Bourg d'Oisans. 18km from Vaujany, approximately 20min drive. There is a free shuttle that runs between Vaujany and Bourg d'Oisans. Email info@vaujany.com or call 04 76 80 72 37 for more information.

Booking method: www.huezbikehire.com/categorie-produit/velo-de-route-carbone/

Website with more information: www.huezbikehire.com/rent/carbone-prestige/

Your rental includes:

- Pedals: Flat or clipless (GFNY recommends that you bring your own pedals.)
- Helmet included (GFNY recommends that you bring your own helmet.)
- Repair kit included - To be picked up only in store, in Bourg d'Oisans, France

Possibility to rent bike shoes for clipless pedals, 8€ per day. (GFNY recommends that you bring your own cycling shoes.) If you will rent bike shoes, write the size needed in the comments box.

Compact Carbon Range

- 41 euro / day
- 123 euro / 3 days
- 287 euro / 7 days



- Designed and equipped specifically for the mountains.
- Frame: Carbon
- Fork: Carbon
- Compact trays: 34/50 teeth
- Speeds: 2 x 11 speeds
- Cassette: Shimano 11-34T
- Derailleurs: Shimano 105 Black RD-R7000
- Shifters: Shimano 105 Black RD-R7000

Pro Carbon Range

- 69 euro / day
- 207 euro / 3 days
- 483 euro / 7 days



- Designed and equipped for the mountains.
- Frame: Carbon Pinarello Dogma 65.1 or other in the same range
- Group: SHIMANO ULTEGRA 11 speed or other (50/34 x 11/32)
- Wheels: Mavic Ksyrium SLR or others
- Weight: about 7 kg

Prestige Carbon Range

- 89 euro / day
- 269 euro / 3 days
- 623 euro / 7 Days



- Designed and equipped for the mountains
- Frame: Carbon Pinarello Dogma F8
- Fork: Carbon
- Group: Shimano Dura-Ace 11-speed (12-32), compact 50 x 34 trays
- Wheels: Fulcrum Racing Zero NIT or others
- Weight: 6.8 kg
- Hydraulic disc brakes have been installed to increase braking power.



GFNY CAMP ET GFNY VIP

Le camp GFNY La Vaujany a deux objectifs:

1) Vivez les légendaires ascensions françaises et 2) Préparez-vous à la course mentalement et physiquement.

GFNY La Vaujany est une course de montagne. Au cours de la semaine, vous aurez gravi de nombreuses ascensions célèbres, un col chaque jour. Nous grimperons plusieurs ascensions qui sont directement près de Vaujany, et pour celles où nous prévoyons une navette, nous nous rendrons au pied du Col et nous roulerons à partir de là.

Le retour des sorties vélo est prévu en début d'après-midi pour profiter également des activités touristiques non cyclistes. Le camp GFNY est destiné à vous préparer pour le jour de la course, pas à vous épuiser. Le jour de la course, vous serez à l'aise pour entreprendre de longues montées, avec des pentes variables et vous devriez être en grande forme pour finir le GFNY La Vaujany.

Vous devez prévoir d'arriver à Vaujany le jeudi 17 juin.

Le programme démarre le vendredi 18 juin et se termine le vendredi 25 juin. Le rendez-vous est fixé à 9h30 tous les jours dans le centre-ville de Vaujany. Nous nous retrouvons dans un café, ce qui vous permet de prendre une boisson ou d'aller aux toilettes avant la sortie. Nous prenons souvent des photos de groupe et des vidéos avant le départ. Le briefing quotidien est à 9h45.

Le départ est prévu à 10 heures. Depuis notre point de rencontre, nous nous rendons à notre challenge du jour. Pour deux des randonnées, nous prendrons des transferts en van: au Col du Galibier et au Col d'Izoard. L'heure de rendez-vous pour les jours de transfert en van sera 9 heures.

Pour le premier jour, nous roulerons doucement et resterons ensemble. Nous utiliserons cette journée pour déterminer la vitesse du groupe. Pour les autres jours, nous diviserons les groupes en fonction de la vitesse, mais tous les coureurs prendront les ascensions de montagne à leur propre vitesse. Une voiture de soutien avec de l'eau, de la nourriture de base et des pièces mécaniques de base suivra la randonnée.

Les chefs de groupe parleront français, anglais et espagnol.

Ven: tour du Lac du Verney à Vaujany (ou Col du Sabot en option).

Sam: repos ou route du Bessey

Dim: course

Lun: A déterminer

Mar: Col de la Croix de Fer

Mer: transfert au Lautaret pour le Col du Galibier

Jeu: Col d'Ornon

Jeu: transfert à Briançon pour le Col d'Izoard

Ven: A déterminer

Veillez noter que l'itinéraire est susceptible de changer en fonction de la météo. Nous changerons d'itinéraires quotidiennement pour grimper les Cols avec la meilleure météo de la journée.

Chaque soir, nous enverrons un e-mail à tous les coureurs avec l'horaire et l'itinéraire exacts pour les sorties du lendemain.

RACE GUIDE 2021



Pour toute question concernant le camp, veuillez nous contacter france@gfny.com.

Pour plus d'informations, écoutez nos podcasts quotidiens.

Day 1 & 2

Link: [spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvSD6Xg](https://open.spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvSD6Xg)

Day 3

Link: [spotify.com/episode/0A2XNSHK0OU48GXT8kOgdT?si=3wicala-Qa6HG3rH8rat5g](https://open.spotify.com/episode/0A2XNSHK0OU48GXT8kOgdT?si=3wicala-Qa6HG3rH8rat5g)

Day 4 & 5

Link: [spotify.com/episode/4PmJbl3Fofitipod7oGLC2?si=FM3AdAMXQYKb_vnTyMzD2A](https://open.spotify.com/episode/4PmJbl3Fofitipod7oGLC2?si=FM3AdAMXQYKb_vnTyMzD2A)

Day 6 & 7

Link: [spotify.com/episode/7mEmn5lmkJLj8n4PYxQV5u?si=LAn57fhmSRq1OXHJtScHnQ](https://open.spotify.com/episode/7mEmn5lmkJLj8n4PYxQV5u?si=LAn57fhmSRq1OXHJtScHnQ)

SOYEZ VIP ET PROFITEZ DU MEILLEUR POUR VOTRE COURSE

- Réception de bienvenue, 18 juin
- Zone d'inscription spéciale
- SAS de départ VIP
- Espace repas exclusif après la course

REJOIGNEZ LE CAMP POUR UNE AUTHENTIQUE EXPÉRIENCE FRANÇAISE DE CYCLISME

Tous les avantages VIP plus :

- 7 jours de vélo en groupe pris en charge : 18-25 juin
- 40-90 km / jour
- Participez à de nombreuses ascensions célèbres pour préparer la course et profiter au maximum de votre semaine dans les Alpes.
- Dîner de bienvenue : 18 juin



RACE GUIDE 2021



GFNY CAMP AND GFNY VIP

The GFNY La Vaujany camp has two objectives:

1) Experience the legendary French Alps climbs and 2) Get you prepared for the race- mentally and physically.

GFNY La Vaujany is a climbing race. Over the course of the week, you will get lots of climbing practice on many beautiful, famous climbs. You can expect to climb one Col every day. We will ride up several climbs that are directly near Vaujany, and for the climbs that we drive to, we drive to the bottom of the Col and ride from there.

You will be back from cycling in the early afternoon to also enjoy non-cycling tourism activities. GFNY Camp is meant to prepare you for race day, not wear you out. By race day, you will be comfortable with taking on long climbs, with variable steepness, and should be in peak condition to finish GFNY Vaujany strong.

You should plan to arrive in Vaujany on Thursday, June 17.

The cycling kicks off on Friday, June 18 and goes until Friday, June 25. Meet up time is 9:30am daily in the town center of Vaujany. We meet at a café, so you can get a coffee or use the restroom before we ride. We often take pre-ride group photos and videos. The daily briefing is at 9:45am.

The departure is 10am. From our meeting point, we will ride to our day's cycling challenge. For two of the rides, we will take van transfers: to Col du Galibier and Col d'Izoard. Meet-up time for the van transfer days will be 9am.

For Day 1, we will ride easy on this day and stay together. We will use this day to gauge the speed of the group. For other days, we will split the groups by speed, although all riders will take the mountain climbs at their own speeds. There will be a support car with water, basic food and basic mechanical supplies following the ride.

Group leaders will speak French, English and Spanish.

Here is the itinerary for the week, note that you always have the option to take a day off or do your own ride if you want to.

Fri: around Lac du Verney to Vaujany (or Col du Sabot optional)

Sat: rest or Route du Bessey

Sun: race

Mon: Le Bourg-d'Oisans

Tue: Col de la Croix de Fer

Wed: transfer to Lautaret to ride Col du Galibier

Thu: Col d'Omon

Thu: transfer to Briancon to ride Col d'Izoard

Fri: last ride with GFNY La Vaujany camp

Please note the itinerary is subject to change based on weather. We will switch daily itineraries around to ride up Cols with the best weather that day.

Each evening, we send an email to all campers with exact schedule and itinerary for the cycling the next day.

If you have any questions regarding the camp contact us at france@gfny.com.

RACE GUIDE 2021



Listen to GFNY founders Lidia and Uli talk more about GFNY La Vaujany [here](#). More podcasts about GFNY, cycling and life on the road are available [here](#).

Day 1 & 2

Link: [spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvSd6Xg](https://open.spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvSd6Xg)

Day 3

Link: [spotify.com/episode/0A2XNSHK0OU48GXT8kOgdT?si=3wlcala-Qa6HG3rH8rat5g](https://open.spotify.com/episode/0A2XNSHK0OU48GXT8kOgdT?si=3wlcala-Qa6HG3rH8rat5g)

Day 4 & 5

Link: [spotify.com/episode/4PmJbl3Fofitipod7oGLC2?si=FM3AdAMXQYKb_vnTyMzD2A](https://open.spotify.com/episode/4PmJbl3Fofitipod7oGLC2?si=FM3AdAMXQYKb_vnTyMzD2A)

Day 6 & 7

Link: [spotify.com/episode/7mEmn5lmkJLj8n4PYxQV5u?si=LAN57fhmSRq1OXHJtScHnQ](https://open.spotify.com/episode/7mEmn5lmkJLj8n4PYxQV5u?si=LAN57fhmSRq1OXHJtScHnQ)

BE A VIP TO GET THE MOST OUT OF YOUR RACE

- Welcome Reception: June 18
- Special Registration Area
- VIP Corral Start
- Special Post-Race Meal Area

JOIN THE CAMP FOR AN AUTHENTIC FRENCH CYCLING EXPERIENCE

All the VIP perks plus:

- 7 days of supported group cycling: June 18-25
- 40-90km/day
- Take on a number of famous climbs to prepare for the race and make the most out of your week in the Alps
- Welcome Dinner: June 18



COL DU GALIBIER



COL DU SABOT



COL D'IZOARD



COL DE LAUTARET



ACTIVITÉS

Vaujany est le rêve des amateurs de plein air. Avec une nature époustouflante directement à votre porte, il existe d'innombrables activités pour vous divertir, vous défier et vous exalter. Pour un séjour plus calme et relaxant, profitez des nombreux spas et piscines, des nombreux restaurants, du shopping, flânez dans le charmant village de Vaujany ou simplement admirez la chaîne de montagnes des Grandes Rousses, la cascade de La Fare et la vallée de la Lignarre depuis votre balcon. Vous pouvez également vous déplacer pour explorer d'autres villages et villes à proximité, tels que Le Bourg-d'Oisans, l'Alpe d'Huez et Vizille. Vaujany est une station montagnarde authentique et moderne au riche patrimoine français. Plus d'informations sur le site du village : vaujany.com

Activités Cyclistes

Faire du vélo depuis Vaujany est fantastique. Pensez à rejoindre le camp de vélo pré-course GFNY La Vaujany de 7 jours pour profiter au maximum de vos vacances à vélo dans les Alpes françaises. Nous gravirons tous les cols à proximité, et nous prévoyons des navettes vers quelques beaux cols célèbres de la région.

Activités montagnardes

Plan des remontées mécaniques et sentier piétons oz-vaujany.com/

Horaires des remontées mécaniques - Secteur Oz (oz-vaujany.com)

- Vaujany 1250m - Alpette 2050m
- Matin : 1ère télécabine à 9 h, dernière montée à 12 h, dernière descente à 12 h 45
- Après-midi 1ère télécabine : 14h, dernière montée : 17h, dernière descente à 17h45

* Les horaires peuvent changer. Veuillez contacter info@vaujany.com pour confirmer l'horaire et acheter des billets (14-18 euros, réductions familiales disponibles).

Il y a de nombreuses activités à faire une fois arriver à L'Alpette. Vous pouvez rendre votre visite active (voir ci-dessous), ou simplement faire une petite promenade autour des remontées mécaniques et savourer un délicieux repas au restaurant de L'Alpette, La Grange.

Randonnée

Randonnée sportive ou balade en famille oz-vaujany.com/fr/randonnee-balade

Découvrez sur la carte d'autres remontées mécaniques reliées depuis L'Alpette. Le système Oz-Vaujany est relié aux remontées mécaniques de l'Alpe d'Huez, le 5ème plus grand domaine skiable de France (offre plus de 200 km de pistes pour les skieurs). Les 84 remontées mécaniques du domaine skiable de l'Alpe d'Huez se composent de 6 téléphériques (petite cabine), 9 télécabines (grande cabine), 23 télésièges, 41 téléskis et 3 escaliers mécaniques.

Une promenade à couper le souffle à une altitude de 2800m vous garantit une expérience inoubliable.

Découvrez les incontournables du massif des Grandes Rousses. oz-vaujany.com/fr/ne-pas-manquer

École de VTT

Consultez l'office du tourisme pour obtenir des informations sur l'école de VTT du télésiège Oz-Vaujany.

Escalade en montagne

Montez la cascade de La Fare qui fait face à Vaujany : Via Ferrata, Cascade de la Fare.

Le départ est de La Villette. Il y a deux options : le chemin rouge La Cascade, avec difficulté D +, et le chemin vert Les Passerelles, avec difficulté D.

Contactez info@vaujany.com pour obtenir plus d'informations ou réserver un guide.

Vaujany l'aménagements

Toutes les activités, installations et services de Vaujany ci-dessous sont disponibles toute l'année pour les résidents et les visiteurs de Vaujany.

Les thermes

- [Le Spa de La Perle](#)
- [Le Spa du V](#)
- [Le Spa De La Fare](#)

Les enfants

Vaujany possède une crèche pour les enfants de 6 mois à 3 ans et un club pour enfants de 3 à 16 ans. Les deux sont ouverts toute l'année et sont un service pour les résidents et les visiteurs de Vaujany. Il est recommandé de réserver à l'avance.

Pour plus d'informations, email: garderie@mairie-de-vaujany.fr or call: +334 76 11 11 94.

Ouvert du lundi au vendredi en été. Les activités quotidiennes des enfants varient selon l'âge. Veuillez-vous renseigner sur la disponibilité du club pour enfants le jour de la course GFNY La

Vaujany: garderie@mairie-de-vaujany.fr ou appelez le: 04 76 1111 94. Celui-ci peut être disponible préalablement sur demande.

En plus de la garderie et du club pour les enfants, il existe de nombreuses autres activités à faire avec eux, telles que les remontées mécaniques, la randonnée (la liste des randonnées adaptées aux enfants est disponible à l'Office de tourisme), l'école de VTT, l'aire de jeux, la piscine, le musée du patrimoine. Exposition animalière, balade à poney, tir à l'arc, basket-ball, bowling, tennis, patinoire intérieure, mur d'escalade intérieur, bibliothèque, cinéma, shopping.

Voici le guide des activités pour les enfants de l'été 2019 : vaujany.com

Complexe sportif

Vaujany possède un complexe sportif moderne de classe mondiale ouvert toute l'année. Toutes les installations ci-dessous sont situées dans le complexe sportif. Beaucoup des meilleurs athlètes professionnels du monde se rendent à Vaujany durant leur saison morte pour s'entraîner dans les installations de Vaujany, y compris les équipes de hockey, les patineurs, les gymnastes, les nageurs, les skieurs, etc.

Retrouvez plus d'information sur le complexe sportif ici : polesportsloisirsaujany.com

Forfait journée piscine / sauna / jacuzzi : 12 euros

- [Liste de prix](#)
- [Piscine de 25m](#)
- [Centre de remise en forme](#)
- [Spa](#) (services de spa ou entrée jacuzzi / sauna / bain turc uniquement (7 euros))

RACE GUIDE 2021



- [Garderie et club pour enfants](#)
- [Salon de beauté](#)

Les autres installations ouvertes toute l'année dans le complexe sportif de Vaujany comprennent : patinoire intérieure, piste de bowling, gymnastique, terrain de basket, courts de tennis, mur d'escalade intérieur.

Les heures d'ouverture varient selon les installations sportives. Les frais d'entrée à la journée sont très abordables, de 2 euros à 12 euros, selon les installations.

Toutes les informations sur les installations du village peuvent être trouvées

Ici : polesportsloisirsvajany.com

Pour toute question, contactez piscine@mairie-de-vaujany.fr ou appeler +334 76 11 11 90.

Autres installations de Vaujany

- 3 musées : patrimoine, faune et hydroélectricité - tous gratuits
- Bibliothèque
- Vaujany possède une salle de cinéma qui diffuse les dernières sorties de films français, hollywoodiens et internationaux.



RACE GUIDE 2021

ACTIVITIES IN VAUJANY

Vaujany is the outdoor lover's dream. With stunning nature straight from your door, there are countless adventure options to entertain, challenge and excite you. Experience Vaujany, an authentic and modern mountain resort with a rich French Alps heritage.

For a more tranquil and relaxing stay, take advantage of the several spas & Turkish baths, many restaurants, shopping, stroll through the charming Vaujany village or simply take in the Grand Rousses mountain chain, the La Fare waterfall and the Lignarre Valley from your balcony. You can also drive to explore other nearby villages and towns, such as Le Bourg-d'Oisans, Alpe d'Huez and Vizille.

More information can be found on the village website: vaujany.com

MOUNTAIN ACTIVITIES

L'Alpette

- View the full [ski lift map here](#).
- Ski lift hours - Sector Oz/Vaujany (oz-vaujany.com)
- Vaujany 1250m - Alpette 2050m
- Morning: 1st gondola up: 9am, last gondola up: 12pm, last gondola down at 12:45pm
- Afternoon 1st gondola up: 2pm, last gondola up: 5pm, last gondola down at 5:45pm
- *Schedule subject to change. Please contact info@vaujany.com to confirm the schedule and to buy tickets (14-18 euro, family discounts available)

There are many activities to do once you arrive to L'Alpette. You can make your visit active (see below), or you can simply go for a small walk around the ski lift station and enjoy a delicious meal at L'Alpette's restaurant, La Grange.



Hiking

Check out other connecting ski lifts and where you can go from L'Alpette on the map. The Oz-Vaujany system is linked with Alpe d'Huez lift system, the 5th largest lift system in France (offers over 200km of piste for skiers). The 84 lifts of the Alpe d'Huez ski domain consist of 6 cable cars (smaller cabin), 9 gondolas (large cabin), 23 chair lifts, 41 drag lifts and 3 escalators.

- A breathtaking walk at an altitude of 2800m is guaranteed to be an unforgettable experience.
- Discover the unmissable attractions of the [Grandes Rousses massif](#).

For more information on hiking check out the [website here](#).

Mountain Bike School

Check the tourism office for Mountain Bike School information for Oz-Vaujany ski lift.

Mountain Climbing

Climb the La Fare waterfall that faces Vaujany: Via Ferrata, Cascade de la Fare.

- Departure is from La Villette. There are two options: the red path La Cascade, with difficulty D+, and the green path Les Passerelles, with difficulty D.
- Contact info@vaujany.com to get more information or book a guide.



RACE GUIDE 2021



VAUJANY FACILITIES

Spas

- [Le Spa de La Perle](#)
- [Le Spa du V](#)
- [Le Spa De La Fare](#)

Kids

Vaujany has a Nursery for kids 6 months to 3 years and a Kids' Club for kids 3-16 years old. Both are open year-round and are a service to both residents and visitors of Vaujany. Advance reservations are recommended.

Open Monday to Friday during summer. Daily kids' activities vary by age.

For more information, email: garderie@mairie-de-vaujany.fr
or call: +33 04 76 11 11 94.

Besides the nursery and kids' club, there are plenty other activities to do with your kids, such as ski lifts, hiking (list of kid-friendly hikes is available at the Tourism Office), mountain bike school, playground, pool, heritage museum, wildlife exhibition, pony ride, archery, basketball, bowling, tennis, indoor ice skating, indoor climbing wall, library, movie theater, shopping.

[Click here](#) for is the Summer 2019 kids' activity guide.

Sports Complex

Vaujany has a world-class, modern Sports Complex that is open year-round. All of the below facilities are located in the Sports Complex. Many of the world's top professional athletes go to Vaujany in the off season to train in Vaujany's facilities, including hockey teams, ice skaters, gymnasts, swimmers, skiers, and more.

[Click here](#) for more information about the Sports Complex.

Pool / Sauna / Jacuzzi day pass: 12 euros ([View the price list here](#))

- [25m pool](#)
- [Fitness center](#)
- [Spa](#) (Spa services, or jacuzzi/sauna/Turkish bath entrance only (7 euro))
- [Daycare and Kids' Club](#)
- [Beauty Salon](#)

Other year-round facilities in Vaujany's Sport Complex include an indoor ice-skating rink, bowling alley, gymnastics, basketball court, tennis courts, indoor climbing wall.

Hours of operation vary by sports facility. Day entrance fees are very affordable, from 2 euro to 12 euro, depending on facility.

[Click here](#) for more info on village facilities.

For any questions, email piscine@mairie-de-vaujany.fr or call 04 76 11 11 90.

Other Vaujany Facilities

- Museums: Heritage, Wildlife and Hydroelectricity - all free admission.
- Library
- Movie theater: Currently playing French, Hollywood, and international films.



AVANT LA COURSE

INSCRIPTION

Ce qu'il faut apporter lors du retrait des paquets de la course:

- Une pièce d'identité avec photo
- Votre confirmation d'inscription imprimée de GFNY.cc (seulement la page 1 avec le numéro de ticket et votre nom).
- Votre licence de course FFC ou FSGT, ou la licence internationale UCI de la fédération de cyclisme de votre pays (pas la licence nationale d'une fédération étrangère).
- Le questionnaire touristique imprimé et rempli.
 - o Anglais : gfny.com/pdfs/tourismquestionnaireen.pdf
 - o Français : gfny.com/pdfs/tourismquestionnairees.pdf
 - o Espagnol : gfny.com/pdfs/tourismquestionnairees.pdf

Pour les titulaires d'une licence UCI, il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical pour participer au GFNY La Vaujany. Nous vous recommandons cependant de passer un contrôle médical annuel régulier auprès de votre médecin traitant.

Si vous n'avez pas de licence de course nationale FFC ou FSGT, ou de licence de course internationale UCI d'une fédération étrangère, vous devez fournir un certificat médical datant de moins d'un an.

- Avant votre départ pour la France, vous devez faire remplir le certificat médical par votre médecin. Veillez à prendre votre rendez-vous chez le médecin suffisamment tôt avant votre voyage. Demandez à votre médecin de signer et de tamponner le certificat médical papier: gfny.com/pdfs/medicalcertificate.pdf. Les formulaires médicaux d'autres sports comme la course à pied, le triathlon, etc. ne sont pas acceptés au GFNY La Vaujany.

- Sachez que le certificat sera retiré lors de l'inscription à la course. Si vous souhaitez conserver votre certificat, assurez-vous d'apporter une copie que vous pourrez remettre.

Merci de NE PAS nous envoyer ces certificats par email; apportez-les simplement avec vous lors du retrait des paquets. Si vous avez peur de perdre le papier, prenez-en une photo et envoyez-la par courriel.



BEFORE THE RACE

RIDER REGISTRATION

Things to bring with you for race packet pickup:

- Photo ID
- Your printed registration confirmation from GFNY.cc (just page 1 with ticket number and your name).
- Your FFC or FSGT racing license, or the international UCI racing license from your country's cycling federation (not a foreign federation's domestic license).
- The printed and filled out tourism questionnaire.
 - English: gfny.com/pdfs/tourismquestionnaireen.pdf
 - French: gfny.com/pdfs/tourismquestionnairees.pdf
 - Spanish: gfny.com/pdfs/tourismquestionnairees.pdf

For UCI license holders, you do not need to provide a medical certificate to participate in GFNY La Vaujany. We do recommend getting regular annual medical check-up with your primary care physician.

If you do not have a domestic FFC or FSGT racing license, or international UCI racing license from a foreign federation, you must provide a medical certificate that is no longer than 1 year old.

- Before you leave for France, you must have your doctor fill out the medical certificate. Be sure to schedule your doctor appointment with enough time before your trip. Ask your doctor to sign and stamp the paper medical certificate: gfny.com/pdfs/medicalcertificate.pdf. Medical forms from other sports like running, triathlon etc. are not accepted at GFNY La Vaujany.
- Be aware that the certificate will be collected at race registration. If you wish to keep your certificate, make sure to bring a copy you can hand in.

Please DO NOT email these certificates to us; simply bring them with you to the packet pick up. If you are worried to lose the paper, take a photo of it and email it to yourself.

MAILLOT DE COURSE OFFICIEL // OFFICIAL RACE JERSEY

Le maillot GFNY La Vaujany - tenue de course obligatoire pour GFNY La Vaujany, incluse dans vos frais d'inscription.

GFNY La Vaujany jersey – **mandatory** race attire for GFNY La Vaujany, included in your entry fee.



PLACE TON DOSSARD COMME CECI // PLACE YOUR RACE NUMBER LIKE THIS



EQUIPEMENTS GFNY // GFNY GEAR

Les équipements GFNY La Vaujany et GFNY seront disponibles à l'achat durant le GFNY La Vaujany.

Si vous souhaitez commander des articles pour vous assurer que nous avons les articles de votre taille à votre disposition, vous pouvez acheter le matériel maintenant : shop.gfny.com et vous pourrez récupérer votre achat chez GFNY La Vaujany. Écrivez dans votre achat « Prise-en charge à GFNY La Vaujany » afin que nous sachions qu'il ne faut pas expédier votre achat. La date limite des commandes d'articles est le 1 juin.

GFNY La Vaujany & GFNY gear will be available for purchase at GFNY La Vaujany.

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 La Vaujany. Write in your purchase "Pickup at GFNY La Vaujany" so we know not to ship your purchase. Deadline for pre-purchasing items is June 1.



JOUR DE COURSE // RACE MORNING

Séjourner à Vaujany est idéal pour profiter de l'atmosphère festive du GFNY, être avec d'autres cyclistes du GFNY et profiter de l'expérience des montagnes pendant le voyage, avec une vue imprenable sur les montagnes et de la Cascade de la Fare pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Cependant, peut-être que séjourner à Vaujany n'est pas la chose idéale pour tous les cyclistes avec différents plans de voyage et de famille. Pour les cyclistes qui se rendent à Vaujany pour l'expo et la course, la route vers le départ / arrivée sera ouverte. La seule fermeture temporaire sera une fois le départ de la course terminé. Si vous conduisez jusqu'au départ pensez à venir assez en avance pour ne pas vous soucier de la fermeture de la route et être certain de pouvoir prendre le départ.

Il y a un grand parking à Vaujany dans le parking couvert. Le parking sera disponible pour les coureurs GFNY exclusivement le jour de la course.

Il y a aussi plusieurs autres parkings plus petits dans le village, qui sont un peu plus loin pour le ramassage / départ / arrivée des paquets de course, mais rien dans le village ne se trouve éloigné.

IMPORTANT : Le tapis de chronométrage de départ est à Vaujany. Vous devrez rejoindre le départ à Vaujany entre 7h et 7h45 lorsque les SAS sont ouverts, pour être compté comme finisseur. Rejoindre la course depuis le bas de Vaujany après la cellule de chronométrage entraînera de ne pas être un finisseur officiel de GFNY La Vaujany. La course débutera à 8h et ce sera un départ de masse.

Staying in Vaujany is ideal for enjoying the festive GFNY atmosphere, being around other GFNY cyclists and enjoying the mountains experience on the trip, with stunning views of the mountains and Cascade de la Fare waterfall for breakfast, lunch and dinner. However, maybe staying in Vaujany is not the ideal thing for every cyclist with various travel and family plans. For cyclists who are driving to Vaujany for the expo and race, the road to the start/finish will be open. The only temporary closure will be once the race start travels through. If you are driving to the start, you don't need to worry that the road will be closed and you will not be able to access the start.

There is ample parking in Vaujany in the covered parking lot. The parking lot will be available for GFNY riders exclusively on raceday. Proceed to ASC Parking.

There are also several other, smaller parking lots in the village, which are a little further for the race packet pickup / start / finish, but nothing in the village is far.

IMPORTANT: The start timing mat is in Vaujany. You will need to line up at the start in Vaujany between 7am-7:45am, when the corrals are open, to be counted as a finisher. Joining the race from the bottom of Vaujany will lead to not being an official finisher of GFNY La Vaujany. The race will start at 8am and will be a mass start.

INFORMATIONS IMPORTANTES PENDANT LA COURSE

SÉCURITÉ SUR LE PARCOURS

Vous devez rester sur le côté droit de la route et respecter le code de la route à tout moment. Même si les signaleurs sécurisent au maximum le parcours, ce n'est pas une garantie que la route est totalement fermée. Tous les coureurs du GFNY La Vaujany doivent obéir aux instructions du personnel de course, des signaleurs et des officiels.

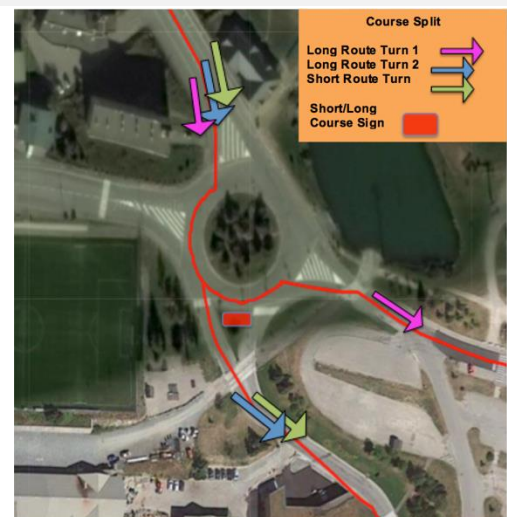
SECTION DANGEREUSE DU PARCOURS

Aux KM 24,5 et KM 74,3, les coureurs iront tout droit en continuant sur le parcours. Au même endroit, KM 81.4 et KM 31.9, les coureurs descendront par la droite et traverseront la route en tournant à gauche. Faites attention aux cyclistes qui viennent en sens inverse aux deux points, en allant tout droit et en tournant à gauche.



DIVISION DU PARCOURS

La séparation entre le parcours moyen et long se fait au KM 31.5 / KM 81.4. Assurez-vous de suivre les panneaux et de rouler du bon côté de la route.



TUNNELS

Attention aux longs tunnels aux KM 50,5, KM 50,8, KM 54 et KM 58.

DESCENTE DE SARENNE

La descente de Sarenne se termine par un virage serré à droite sur la D1091 au KM 49,9. Veuillez en prendre note et faire attention. GFNY affichera des panneaux indiquant le virage serré. Veuillez-vous assurer de descendre lentement pour être en sécurité en prenant le virage.

STATIONS D'AIDE

Les postes de secours sont situés aux KM 28, KM 63,3 et KM 77,8. Chaque poste de ravitaillement fournira de l'eau, des boissons électrolytiques, des sodas et des aliments de base pour vous permettre de faire le plein d'énergie pendant la course. Si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, nous vous encourageons à apporter votre propre nourriture de course, et suffisamment pour vous permettre de tenir toute la course. Notez qu'en cyclisme, il n'y a pas de distribution à la volée aux postes de ravitaillement. Vous devrez vous arrêter aux stations d'aide si vous avez besoin de remplir votre bouteille d'eau ou de prendre quelque chose à manger.

Des points d'eau supplémentaires se trouvent aux KM 45,6, KM 66,8 et KM 99,8 pour le parcours long et au KM 50 pour les coureurs du parcours moyen.

COMPETITION

Seuls les coureurs ayant terminé le parcours long de 105 km sont éligibles pour le classement par catégorie et les prix du classement général et du podium.

Les coureurs du parcours moyen de 56 km recevront leur temps de départ à l'arrivée mais ne seront pas classés par temps d'arrivée. Tous les temps d'arrivée seront classés par ordre alphabétique.

CANICULE

En plus des postes d'aide, il y a aussi plusieurs fontaines que le parcours passe. Le GFNY La Vaujany a lieu en plein été, soyez prêt à prendre des mesures en cas de vague de chaleur.

1. Utilisez l'ombre quand c'est possible.
2. Buvez de l'eau, ne vous laissez pas déshydrater.
3. Remplissez votre bouteille d'eau dès que vous en avez l'occasion, pour ne pas risquer de manquer d'eau.
4. Si vous êtes à court d'eau et que vous vous trouvez près d'un poste de secours ou d'une fontaine, le fait de rouler à vélo jusqu'à ce poste ou cette fontaine sera probablement le moyen le plus rapide pour vous de vous procurer l'eau dont vous avez besoin.
5. Gardez votre température corporelle sous contrôle en vous versant de l'eau sur le corps et la tête pour vous rafraîchir.

DENIVELE

Le parcours semble court (105 km), mais il comporte beaucoup d'escalade sur une courte distance. Soit en montée, soit en descente et très peu de repos. Les différents degrés d'escarpement épuiseront votre énergie. Soyez prêt avec le meilleur braquet pour vous. Vous devriez utiliser un compact ou un mid-compact avec un 29 ou même un 32 à l'arrière.

MÉCANIQUE

Apportez des outils et des chambres à air de rechange afin de pouvoir réparer rapidement votre vélo et poursuivre l'épreuve. Mettez des pneus neufs pour minimiser le risque de crevaison ; les vieux pneus sont beaucoup plus susceptibles d'être crevés que les pneus neufs.

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et au poste de secours 1/3. Tous les postes d'assistance auront des chambres à air et des pneus de rechange disponibles à l'achat.

CHRONOMETRE

La GFNY La Vaujany est chronométrée du début à la fin. Les résultats seront disponibles dans votre compte gfnyc.com immédiatement après la course. Si vous avez des questions concernant votre résultat, veuillez consulter les chronométreurs directement sur la ligne d'arrivée ou par e-mail à france@gfnyc.com.

Les puces de chronométrage jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de fixer la plaque de vélo à l'avant de votre vélo et de ne pas plier votre numéro de course afin que la puce de chronométrage soit lue correctement aux points de contrôle le long du parcours.



TEMPS LIMITE

Vous devez atteindre le premier poste de secours à 11h30 (3h30m après le départ 8 à Vaujany), soit le KM 28 de la course. Tout coureur qui n'aura pas quitté le col et le poste de secours à 11h30 sera automatiquement redirigé sur le parcours moyen.

A partir de 11h31, les coureurs qui restent ou qui ne sont pas encore arrivés au poste de secours 1 seront routés pour retourner à Vaujany. Chaque coureur qui sera dérouté à la coupure mais qui terminera la descente et la montée à Vaujany sera compté comme un finisher GFNY La Vaujany medium route, gagnera une médaille finisher et 1 "Finish" pour les médailles 3x2021 et 10x GFNY multi-finisher.

En outre, le parcours ferme à 16h00, après 9 heures.

VOITURE DE FIN DE COURSE

Si vous êtes dépassé par la voiture de fin de course, vous pouvez toujours continuer à pédaler vers Vaujany par vos propres moyens, en dehors de la course. Cependant, vous devrez donner vos numéros de course au conducteur de la voiture de fin de course. Vous pourrez continuer sur le parcours, mais sans assistance et en dehors de l'événement. Vous ne serez pas considéré comme un finisseur officiel et il n'y aura pas de prise de temps car vous n'aurez plus votre puce de chronométrage.

VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

Les coureurs du GFNY La Vaujany bénéficient d'un encadrement complet de la course. Imaginez que les 500 coureurs aient leur propre voiture d'assistance personnelle - le trafic que cela créerait, la mauvaise expérience des coureurs, et surtout les conditions dangereuses. Les véhicules d'assistance privés ne sont pas autorisés et tout coureur ayant une voiture d'assistance causant des conditions dangereuses pour les autres cyclistes et des impacts sur le trafic sera disqualifié de la course. De plus, plusieurs parties du parcours sont totalement interdites aux voitures.

Soyez assurés que la sécurité de nos coureurs est une priorité absolue et que, pour cette raison, les voitures d'assistance privées ou personnelles ne sont pas autorisées pour aucun coureur. GFNY s'occupe des coureurs sur le parcours de la course.

PAS D'ASSISTANCE PERSONNELLE

Les coureurs du GFNY La Vaujany ne sont pas autorisés à recevoir une assistance extérieure. L'assistance extérieure provenant de non-participants, de véhicules d'assistance privés ou de tout autre endroit en dehors des postes de secours officiels de la course est interdite.

ENVIRONNEMENT

Le GFNY s'engage à protéger l'environnement. Il est interdit de jeter des déchets ou de la nourriture en dehors des poubelles prévues à cet effet aux postes de ravitaillement ou dans les "éco-zones", ce qui peut entraîner une pénalité de temps ou une disqualification et une interdiction à vie de participer à la GFNY.

Veillez-vous référer au point 8 du règlement du GFNY La Vaujany (lavaujany.gfny.com/rules).

Les postes de secours sont des zones écologiques. Les équipes des postes de ravitaillement du GFNY nettoient la zone autour de leur poste de ravitaillement, et nous avons des poubelles écologiques pour les coureurs. Les poubelles écologiques sont placées avant et après le poste de ravitaillement. Si vous voulez vous débarrasser de vos déchets, vous n'avez pas besoin d'aller dans le poste de ravitaillement, vous pouvez déposer vos déchets dans les poubelles écologiques. Ne jetez pas vos déchets en dehors des zones écologiques désignées.

Nous fournissons à tous les coureurs des maillots dotés de poches latérales qui offrent un espace supplémentaire pour conserver les déchets jusqu'au prochain poste de ravitaillement.

RACE GUIDE 2021

Pour en savoir plus sur les initiatives écologiques du GFNY, consultez le site lavaujany.gfny.com/environment.

RÈGLEMENTS

N'oubliez pas de lire le règlement de la course, disponible sur lavaujany.gfny.com/rules, pour vous familiariser avec lui.

LIGNE D'URGENCE DE LA COURSE

Chaque participant du GFNY La Vaujany recevra le bracelet officiel de la course attaché à son poignet au moment du retrait des paquets. Sur ce bracelet, vous trouverez le numéro de la hotline de la course. Si vous avez un problème mécanique ou si vous devez abandonner votre course, vous pouvez appeler ce numéro et nous viendrons vous chercher avec l'une de nos camionnettes. Nous aurons besoin de connaître votre nom, votre numéro de participant et votre numéro de km ou un autre moyen de vous localiser.

En cas d'urgence, appelez le +33 781610077.

Le numéro de la ligne d'assistance est réservé aux appels ne mettant pas votre vie en danger et visant à faire venir une camionnette.

CODE DE CONDUITE

GARDEZ CES RÈGLES EN TÊTE POUR ÉVITER LES PÉNALITÉS OU LA DISQUALIFICATION.

AERO BARS
Pour des raisons de sécurité, les aero bars sont interdits. Les vélos qui ne sont pas conformes pourront être exclus à tout moment pendant la course.

CIRCULATION
Vous devez rouler sur le côté droit de la route sur tout le parcours.

ÉCOUTEURS
Il est interdit de porter des écouteurs. Il est primordial de rester attentif à votre environnement.

PREMIERS SECOURS
Si un coureur est couché sur la route et/ou est en difficulté évidente, arrêtez vous et portez lui secours, sauf si d'autres personnes sont déjà avec lui pour l'aider. Vous pouvez repartir dans les cas suivants:
a) la victime va bien
b) les secours sont arrivés sur place
AIDEZ LES AUTRES, VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN DES AUTRES UN JOUR.

SANITAIRES
Merci d'utiliser les toilettes prévues pour l'événement. Il est interdit d'uriner dans des espaces privés ou publics.

DECHETS
Merci de ne pas jeter vos déchets sur la voie publique. Votre maillot comporte une poche de chaque côté pour vos déchets. Des poubelles sont à votre disposition tout au long du parcours dans les ECO ZONES.

TENUE OFFICIELLE
Merci de porter le maillot et le bracelet officiels de la course.

ASSISTANCE
N'acceptez pas l'assistance de personnes autres que les membres du staff officiel de la course ou en dehors des points de ravitaillement et d'assistance prévus. Soyez fair-play.

PARCOURS
Roulez sur le parcours prévu par GFNY. Plusieurs points de contrôle sont prévus pour vérifier que vous suivez bien le parcours officiel.

RESPECT
Nous attendons de chaque coureur, bénévole, équipier et spectateur, qu'il soit courtois et respectueux envers les autres.

RESPECTEZ LES CONSIGNES DE LA POLICE
Désobéir aux agents des forces de l'ordre vous expose à des préjudices plus importants que la disqualification comme une amende ou une arrestation. Les officiers de police et de gendarmerie travaillent pour assurer votre sécurité tout au long de l'événement. Vous devez respecter leurs consignes. Les agents des forces de l'ordre vous donne des indications pour votre propre sécurité, vous devez les respecter.

IMPORTANT DURING THE RACE INFORMATION

COURSE SAFETY

You must stay on the right-hand side of the road and respect rules of the road at all times. Even if signalmen are securing the course to the maximum, it is not a guarantee that the road is fully closed. All GFNY La Vaujany riders must obey instructions from race staff, signalmen, and officials.

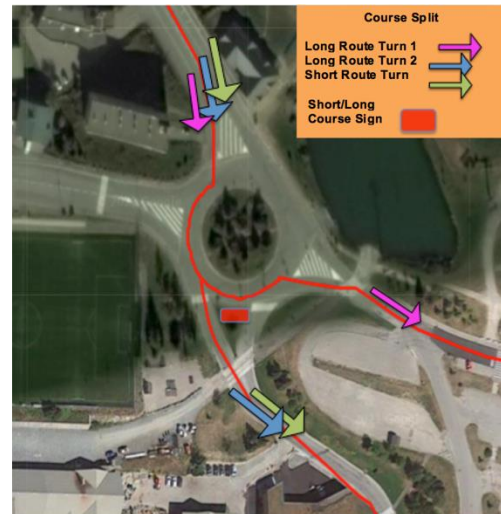
DANGEROUS COURSE SECTION

At KM 24.5 and KM 74.3 riders will go straight continuing on the course. At the same point, KM 81.4 and medium course KM 31.9 riders will be descending from the right and cross the road turning left. Be aware of oncoming cyclists at both points going straight and turning left.



COURSE SPLIT

The split between the medium and long course happens at KM 31.5 / KM 81.4. Make sure to follow the signs and ride on the correct side of the road.



TUNNELS

Be aware of long tunnels at KM 50.5, KM 50.8, KM 54 and KM 58.

DESCENT FROM SARENNE

The descent from Sarenne ends with a sharp turn to the right onto D1091 at KM 49.9. Please take note and take care. GFNY will post signs indicating the sharp turn. Please make sure to slowly decent to be safe when taking the turn.

RACE GUIDE 2021



AID STATIONS

The aid stations are located at KM 28, KM 63.3 and KM 77.8. 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 entire 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.

Additional water points are at KM 45.6 KM 66.8 and KM 99.8 for the long course and at KM 50 for medium course riders.

COMPETITION

Only the finishers of the 105km long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The riders of the 56km 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.

HEAT

Besides the aid stations, there are also several fountains that the course passes. GFNY La Vaujany takes place in midsummer, be prepared with action steps in case of a heat wave.

1. Use shade whenever possible.
2. Drink water, don't let yourself become dehydrated.
3. Refill your water bottle at every chance you get, to not be at risk of running out of water.
4. If you ran out of water and you are near an aid station or a fountain, riding your bike to this station or fountain will likely be the fastest way for you to get the water you need.
5. Keep your body temperature in check by pouring water over your body and head to cool off.

GEARS

The course seems short at 105km, however it packs a lot of climbing in a short distance. Either up or down and very little rest. Varying degrees of steepness will drain your energy. Be ready with the best gearing for you. You should use a compact or mid-compact with a 29 or even 32 in the back.

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 aid station 1/3. All aid station will have spare tubes and tires available for purchase.

TIMING

GFNY La Vaujany is timed start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.com) 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 france@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.

RACE GUIDE 2021



CUTOFF

You must reach the first aid station at by 11:30 (3h30m after the 8 start in Vaujany), which is KM 28 of the race. Any rider who has not departed the pass and aid station by 11:30am will be automatically rerouted onto the medium route.

From 11:31, riders who remain or have not yet arrived at the at aid station 1 will be routed to return to Vaujany. Every rider who gets rerouted at the cutoff but completes the descent and climb up to Vaujany will be counted as a GFNY La Vaujany medium route finisher, earn a finisher medal and 1 “Finish” towards the 3x2021 and 10x GFNY multi-finisher medals.

In addition, the course closes at 16:00, after 9 hours.

END OF RACE CAR

If you are passed by the End of Race Car, you can still continue cycling to Vaujany on your own, outside the race. However, you will have to give your race numbers to the End of Car driver. You will be able to continue along the course, but it will be without support and outside the event. You will not be considered an official finisher and there will not be any time taken because you will no longer have your timing chip.

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY La Vaujany 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 La Vaujany 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.

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 La Vaujany rules (lavaujany.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 lavaujany.gfny.com/environment.

RULES

Please be sure to read the race rules, found a lavaujany.gfny.com/rules to get familiar with them.

RACE HOTLINE

Every GFNY La Vaujany 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 km # or another way of finding your location.

In case of an emergency, call +33 781610077.

The Hotline number is for non-life-threatening calls for a van pickup.

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.



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.



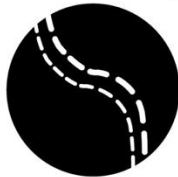
OFFICIAL JERSEY & WRISTBAND

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!



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.





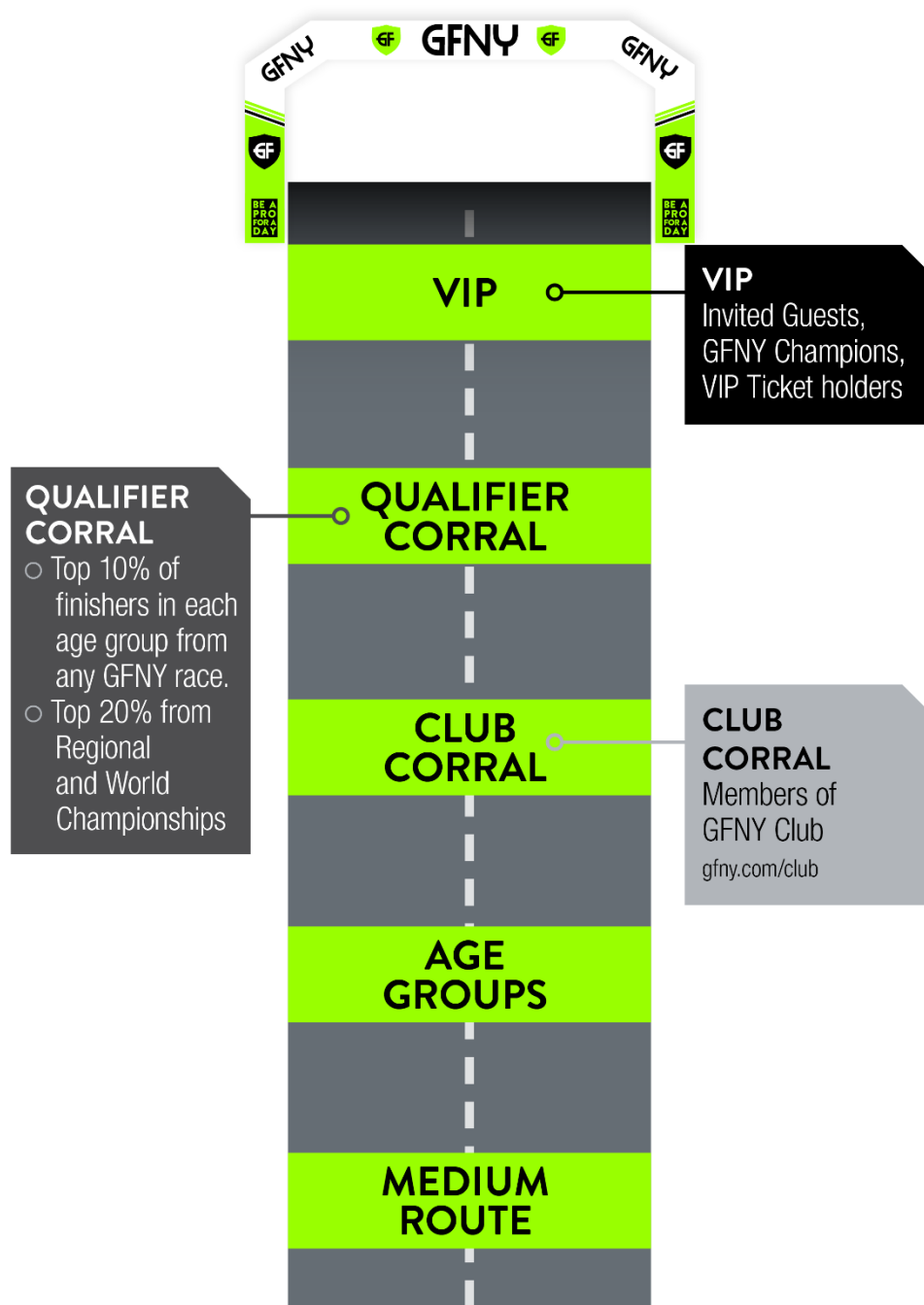
BAAM Sports Foods est le fournisseur officiel de nutrition sportive du GFNY La Vaujany. Il y aura des boissons isotoniques et des bars énergétiques disponibles dans tous les postes de ravitaillement. Nourriture sportive de haute qualité aux saveurs délicieuses, fabriquée par des athlètes pour des athlètes. Utilisez le code de réduction "GFNY" pour bénéficier de la livraison gratuite pour les commandes supérieures à 10€.

BAAM Sports Foods is the official sports nutrition provider for GFNY La Vaujany. There will be isotonic drink and sports bars available at all the aid stations. High quality sports food in great flavors, made by athletes for athletes. Use the discount code "GFNY" to get free shipping on orders above 10€.

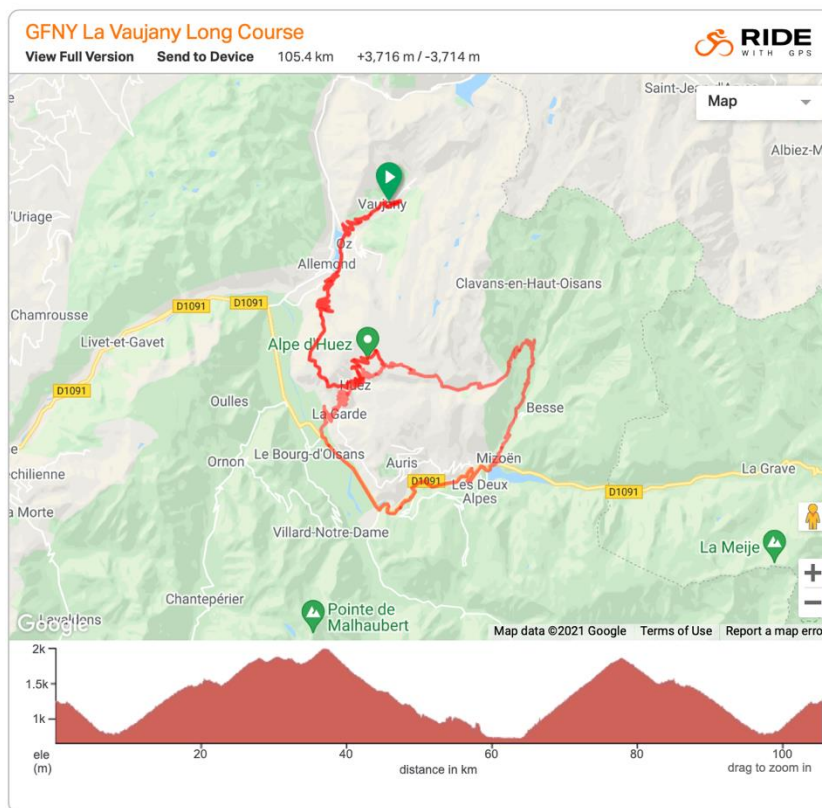
DEPART // THE START

Chaque coureur se voit attribuer un numéro de course correspondant à son type de billet, son statut de qualification et l'heure de son inscription. Votre SAS de départ dépend de votre numéro de dossard pré-attribué. «Sauter» un SAS (en commençant par un SAS non attribué à votre numéro) entraînera une pénalité de 10 minutes ajoutée à votre temps d'arrivée.

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.



LE LONG PARCOURS // LONG COURSE



En participant au parcours long GFNY La Vaujany, vous allez conquérir l'Alpe d'Huez deux fois! Après la descente de Vaujany, la montée de 20 km via Le Pas de la Confession et Villard Reculas est l'une des montées secrètes les mieux gardées jusqu'à l'Alpe d'Huez. Une pente modérée et des vues à couper le souffle plus haut feront de cette première ascension un vrai bonheur.

Après avoir atteint l'Alpe d'Huez, vous grimpez 150 mètres supplémentaires jusqu'au Col de Sarenne, qui franchit la barre des 2000 mètres. Au cours des 20 km suivants, vous redescendrez de 1300 m dans la vallée, où vous pourrez attaquer la montée classique de l'Alpe d'Huez : 12 km de montée en lacets avec une moyenne de plus de 8 %.

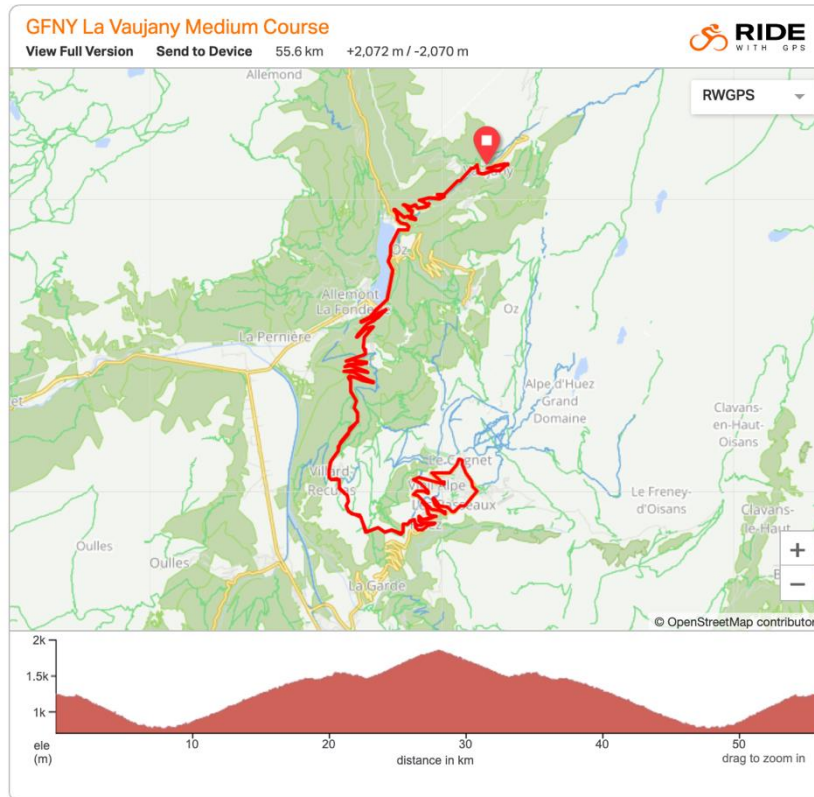
Le reste du parcours reprend les 25 km initiaux : vous redescendez d'abord par Villard Reculas, puis le défi final vous attend avec la montée vers Vaujany. Si vous avez épuisé vos réserves à l'Alpe d'Huez, vous êtes dans le pétrin. Soyez malin et laissez de l'énergie pour les 5 km de montée finale vers Vaujany.

While racing GFNY La Vaujany long route, you will conquer Alpe d'Huez twice! After the descent from Vaujany, the 20km climb via Villard Reculas is one of the best kept secret climbs up to Alpe d'Huez. A moderate incline and breathtaking views higher up will make that first ascent a bliss.

After you reach Alpe d'Huez, you will climb an extra 150m to Col de Sarenne, which scratches the 2000-meter mark. Over the next 20km, you descend 1300m back down into the valley from where you get to tackle the classic climb up Alpe d'Huez: 12km of switchback bliss with an average of over 8%.

The rest of the course traces back the initial 25km: first you descend back down through Villard Reculas, then the final challenge awaits with the climb back up to Vaujany. If you blew your reserves at L'Alpe d'Huez, you're in trouble here. Be smart and leave something in the tank for that final 5km climb to Vaujany.

LE PARCOURS MOYEN // MEDIUM COURSE



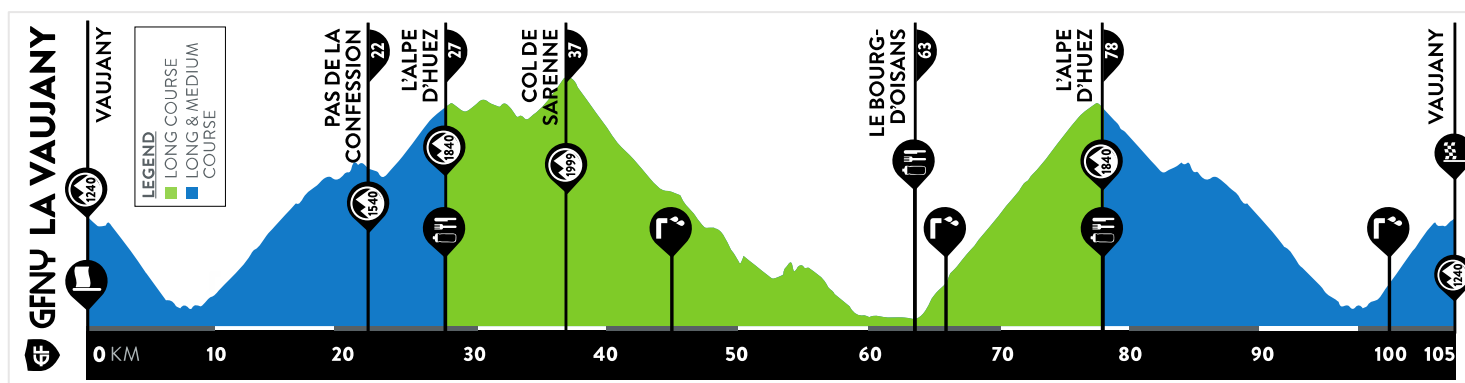
Le parcours moyen de GFNY La Vaujany ne fait peut-être que 55 km, mais vous devez quand même affronter plus de 2000 m de dénivelé et conquérir deux ascensions majeures: L'Alpe d'Huez et Vaujany. Après la descente de Vaujany, la montée de 20 km via Le Pas de la Confession et Villard Reculas est l'une des ascensions secrètes les mieux gardées jusqu'à l'Alpe d'Huez. Une pente modérée et des vues à couper le souffle plus haut feront de cette première ascension un vrai bonheur. De l'Alpe d'Huez, vous redescendez par Villard Reculas, puis le dernier défi vous attend avec la remontée vers Vaujany.

GFNY La Vaujany medium route may only be 55km long but you still have to tackle over 2000m of climbing and conquer two major climbs: Alpe d'Huez and Vaujany. After the descent from Vaujany, the 20km climb via Villard Reculas is one of the best kept secret climbs up to Alpe d'Huez. A moderate incline and breathtaking views higher up will make that first ascent a bliss. From Alpe d'Huez, you descend back down through Villard Reculas, then take on the final challenge awaits with the climb back to Vaujany.

ASCENSIONS VEDETTES // THE CLIMBS

<p>PAS DE LA CONFESSION</p> <p>12,2km +754m</p> <p>5,7% AVG 8,3% MAX</p> <p> GFNY</p>	<p>ALPE D'HUEZ</p> <p>5,3km +400m</p> <p>7,3% AVG 12,1% MAX</p> <p> GFNY</p>	<p>COL DE SARENNE</p> <p>8,1km +339m</p> <p>2,8% AVG 15% MAX</p> <p> GFNY</p>	<p>ALPE D'HUEZ</p> <p>13,6 km +1137m</p> <p>8,2% AVG 14% MAX</p> <p> GFNY</p>
--	---	--	--

PROFIL AUTOCOLLANT // PROFILE STICKER



USEFUL FRENCH CYCLING WORDS

Bonjour	Good Morning	Eau	Water
Aid station eco zone	Poste de secours	La route se rétrécit	Road Narrows
Allez Allez	Go Go	Merci	Thank You
Arrivee	Finish	Ralentir	Slow
Attention	Caution	Rouler à droite	Stay to the right
Au départ des sas	To starting corrals	Séparation des parcours	Course split
Bidon	Bottle	Sommet	Climb
Bonne chance	Good luck	Sur la droite	On the right
Salut	Hi	Sur la gauche	On the Left
Depart	Start	Virage Dangereux	Dangerous Curve
Descente dangereuse	Dangerous descent	Voiture	Car



MÉDAILLES ET QUALIFICATION // MEDALS AND QUALIFICATION

GFNY LA VAUJANY MEDAILLE OFICIEL DE FINISSEUR

Tous les coureurs recevront leur médaille GFNY La Vaujany à l'arrivée.

QUALIFICATION

Les meilleurs 10% des finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifient pour le SAS VIP au Championnat du monde GFNY de New York le 15 mai 2022 et aux courses mondiales GFNY pendant 380 jours.

OFFICIAL GFNY LA VAUJANY FINISHER MEDAL

All riders will receive their GFNY La Vaujany medal at the finish line.

QUALIFICATION

Top 10% 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.



MEDAILLE MULTI-FINISSEUR // MULTI-FINISHER MEDALS

GFNY 3x2020/2021 MEDAILLE

Votre course est devenue beaucoup plus gratifiante! En plus de la grande médaille GFNY que vous recevrez à la ligne d'arrivée du GFNY La Vaujany 2021, vous gagnez également une «finition» pour gagner la médaille 3x2020/2021. Terminez 3 fois un GFNY en 2021 pour gagner cette belle médaille digne de vantardise.

GFNY 10x / 20x / 30x / 40x MEDAILLE

Une fois que vous êtes éligible pour gagner une médaille de finition, vous pouvez la récupérer à n'importe quelle course GFNY. Assurez-vous de contacter l'équipe d'organisation des courses pour savoir où exactement votre médaille vous attend.

Connectez-vous à votre compte [GFNY.cc](https://www.gfny.cc) pour suivre vos progrès.

Pour chaque 10 GFNY que vous terminez (à compter du premier GFNY en 2011), vous obtiendrez des médailles spéciales 10x / 20x / 30x / 40x.



GFNY 3x2020/2021 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great finisher medal that you'll receive at the finish line of GFNY La Vaujany 2021, you also earn a "finish" towards earning the 3x2020/2021 medal. Finish 3 GFNYs 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.

Log into your [GFNY.cc](https://www.gfny.cc) account to track your progress.

Once you are eligible for earning a multi finisher medal, you can pick it up at any GFNY race. Make sure to contact the races organization team to find out where exactly your medal is waiting for you.

PHOTOGRAPHE OFFICIEL: SPORTOGRAF

N'oubliez pas de sourire! Sportograf est le service photo officiel du GFNY La Vaujany avec des photographes en poste le long du parcours et sur des motos. Personne ne prend de meilleures photos de vous. Obtenez un forfait Photo-Flat comprenant au moins 10 photos personnelles et toutes les photos de l'événement pour seulement 24,99 €. Visitez sportograf.com/en/event/7349 après la course pour voir et acheter vos photos de course.

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY La Vaujany 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 sportograf.com/en/event/7349 after the race to view and purchase your race photos.



MESURES RELATIVES CONTRE LA PROPAGATION DU VIRUS COVID-19

GFNY La Vaujany prend un certain nombre de précautions pour assurer la sécurité des coureurs, du personnel et des bénévoles de GFNY. Les mesures comprennent la distanciation sociale, la modification d'aspects de la course pour empêcher les rassemblements des personnes et éviter la contamination des surfaces.

INSCRIPTION / RAMASSAGE DES PACKS DE COURSE

L'enregistrement et la collecte des paquets seront effectués selon une méthode de flux. Chaque coureur rejoindra le processus d'inscription et terminera chaque étape individuellement.

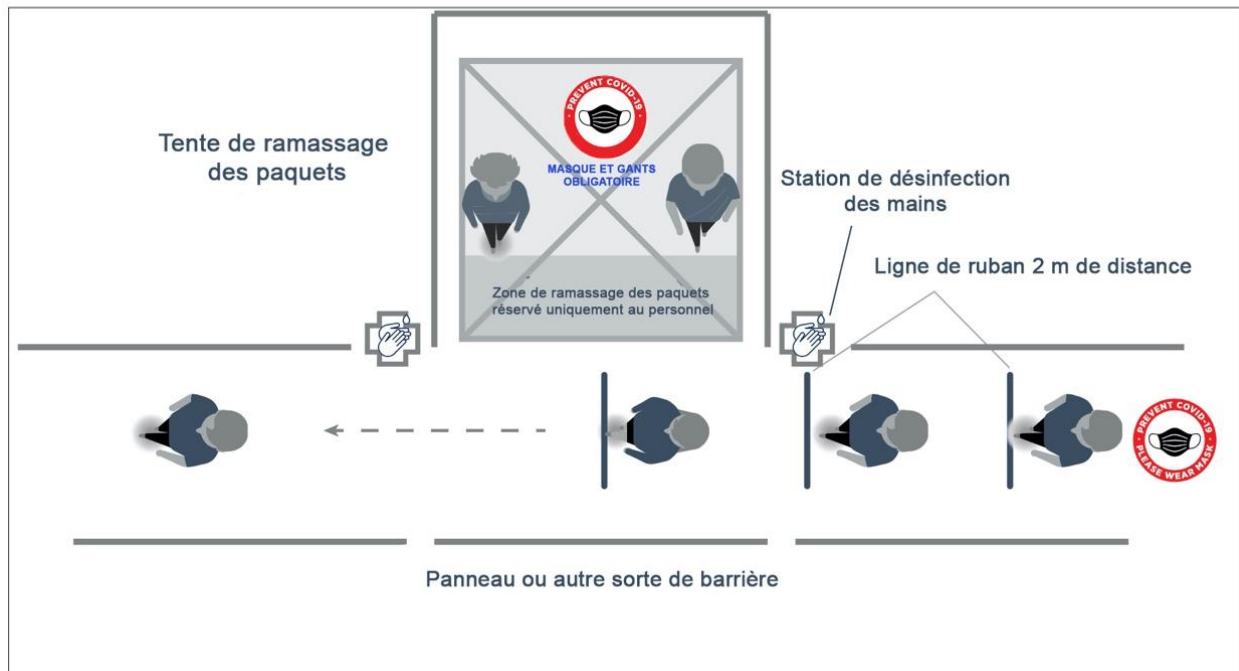
Le flux d'enregistrement est un flux de trafic à sens unique. Les coureurs se joignant à la ligne pour accéder à la collecte des paquets doivent respecter une distance d'au moins 1 mètre avec le prochain coureur. Chacune des étapes d'inscription, y compris la signature de la renonciation, la récupération du paquet de course, la récupération du maillot et du sac de cadeaux se fera consécutivement, étape par étape, avec une distance adéquate entre les coureurs.

Il n'y aura pas de stand d'expositions lors de la collecte des paquets pour éviter les rassemblements de personnes.

GFNY disposera d'un stand avec une quantité limitée de marchandises, qui fonctionnera également selon la même méthode de flux à sens unique que la collecte des paquets. Nous encourageons les cyclistes à passer des commandes en ligne sur shop.gfny.com qui peuvent être récupérées avec une pièce d'identité avec photo et un justificatif d'achat.

Un désinfectant pour les mains sera disponible avant et après la collecte des paquets. Les masques seront obligatoires sur les places publics et au moment de la collecte des paquets.

Inscriptions extérieur / ramassage des paquets



ZONE DE DÉPART

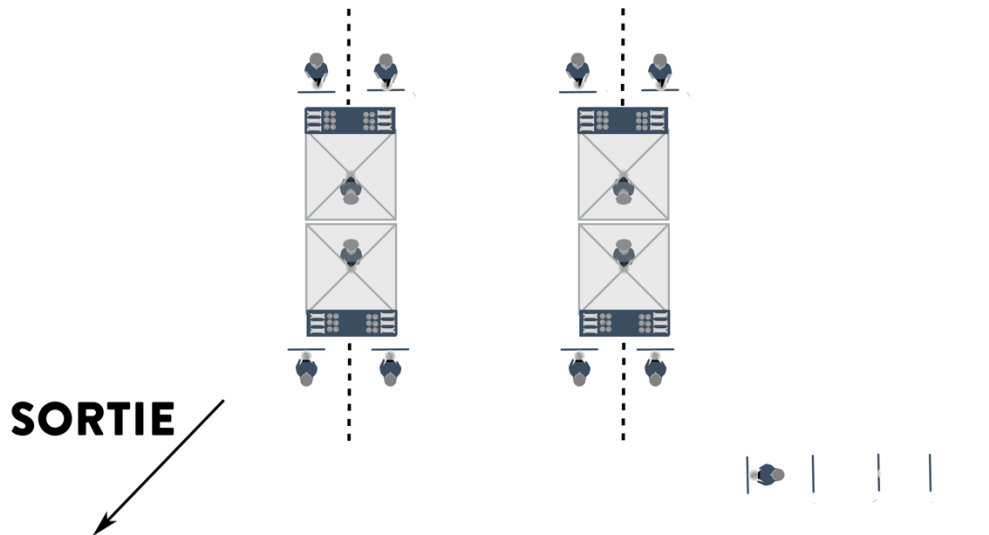
Les SAS de départ sont étendus pour la distanciation sociale et chaque SAS a un plus petit nombre de coureurs qui lui sont attribués.

STATIONS DE RAVITAILLEMENT

Les postes de secours sont conçus pour assurer la distance entre les coureurs et avec une méthode de flux à sens unique.

Chaque poste de secours aura une file d'attente où les coureurs doivent respecter une distance d'au moins 1 mètre jusqu'au prochain coureur. Il y aura des points de service désignés. Les membres de l'équipe du poste de secours appellera le prochain coureur en ligne jusqu'au point de service ouvert.

Chaque point de service contiendra toutes les options de nourriture et d'hydratation disponibles pour



ROUTE / PARCOURS DE LA COURSE

réduire le besoin de se déplacer ou de se rapprocher d'un autre cycliste.

Tous les aliments seront emballés dans un seul emballage pour des raisons d'hygiène. Les gobelets seront préremplis. Le remplissage des bidons sera effectué par l'équipe du poste de secours versée directement dans le bidon du cycliste pour éviter la contamination de la surface.

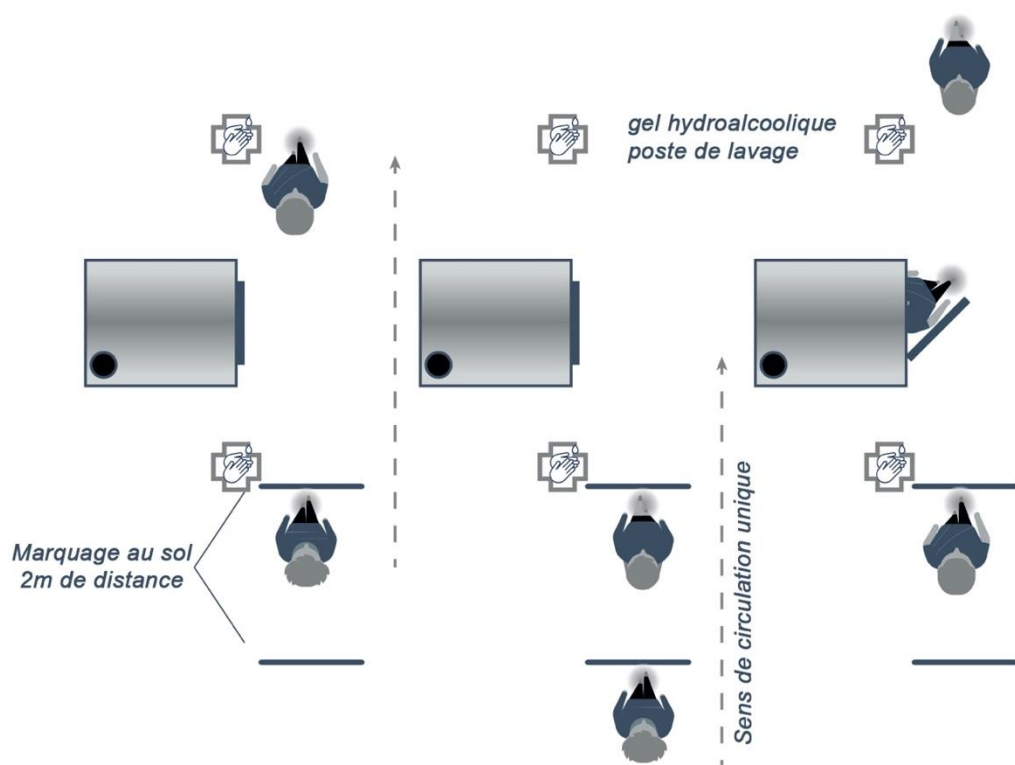
AUCUNE ASSISTANCE

S'il est de règle générale que les coureurs de GFNY ne peuvent pas se faire aider et ravitailler par une assistance personnelle extérieure, à l'heure actuelle les coureurs de GFNY La Vaujany ne sont pas non plus autorisés à échanger du matériel entre les participants.

LES TOILETTES MOBILES

Les toilettes mobiles seront installées dans un flux à sens unique avec un chemin d'entrée et de sortie. Un désinfectant pour les mains sera disponible.

Emplacement des toilettes mobiles utilisant la distanciation sociale



APRÈS L'ARRIVÉE

L'arrivée est configurée selon une méthode de flux à sens unique. Après qu'un coureur ait franchi la ligne d'arrivée, le coureur marchera avec son vélo et respectera une distance minimale de 1 m avec la personne suivante. Cela est fait pour éviter les rassemblements de personnes.

Les médailles ne seront malheureusement pas accrochées autour du cou, elles vous seront remises.

Les coureurs rejoignant le point de ravitaillement après la ligne d'arrivée et les photos finish doivent respecter une distance d'au moins 1 mètre jusqu'au prochain coureur.

Le repas habituel d'après-course sera effectué comme repas à emporter. Il n'y aura pas de bancs, de tables et pas de salle à manger commune.

Il n'y aura pas de parking à vélos pour éviter la contamination de la surface et les rassemblements de personnes. Il est interdit de laisser des vélos sans surveillance ou de poser des vélos sur le sol, ce qui présente un risque pour la sécurité.

Les résultats ne seront pas imprimés et affichés. Les résultats seront disponibles en ligne sur gfny.cc/results ou sur le compte [GFNY.cc](https://gfny.cc) de chaque coureur.

Il n'y aura pas de cérémonie de remise de prix pour éviter les rassemblements de personnes. Nous ferons des annonces pour féliciter les coureurs.

MEASURES TO CONTAIN SPREAD OF COVID-19

GFNY La Vaujany is taking a number of precautions to keep GFNY riders, staff and volunteers safe. Measures include social distancing, modifying aspects of the race to prevent congregation of people and avoiding contamination from surfaces.

REGISTRATION / PACKET PICKUP

Registration and Packet pickup will be conducted in a flow method. Each rider will join the registration process and complete each step individually.

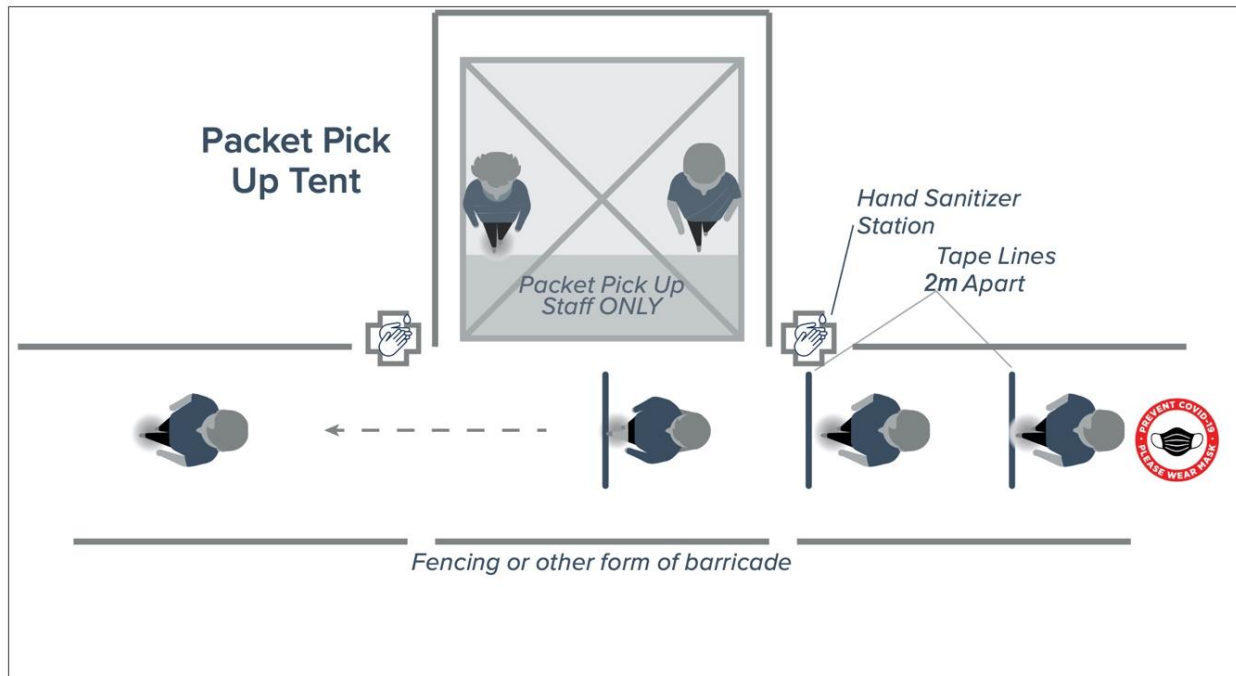
The registration flow is one-way traffic flow. Riders joining the line to access packet pickup are required to uphold at least 1 meter distance to the next rider. Each of the registration steps including signing the waiver, picking up the race packet, picking up the jersey and goodie bag will be done consecutively step-by-step with adequate distance between riders.

There will not be an expo component at packet pickup to avoid congregations of people.

GFNY will have a stand with a limited quantity of merchandise, which will also operate in the same one-way flow method as the packet pickup. We encourage riders to make online orders at shop.gfny.com which can be picked up with showing photo ID and purchase receipt.

Hand sanitizer will be available before and after the packet pickup. Face masks are obligatory while in line and at the time of packet pickup.

Outdoor Registration/Package Pickup



START AREA

Start corrals are extended for social distancing and each corral has a smaller number of riders allocated to it.

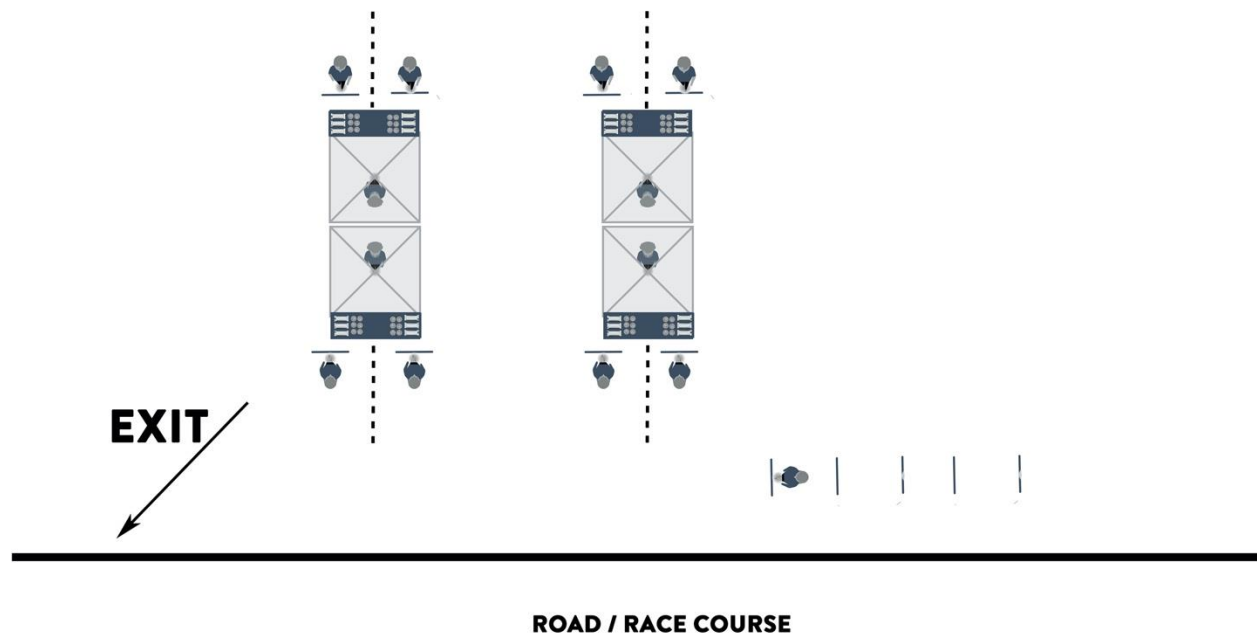
AID STATIONS

The aid stations are designed to ensure distancing among riders and a one-way flow method.

Each aid station will have a waiting line where riders are required to uphold at least 1 meter distance to the next rider. There will be designated service points. The aid station team member will call the next rider in line to the open service point.

Each service point will contain all available food and hydration options to reduce need to move locations or come in close proximity with another rider.

All food items will be single-packed for hygiene. Cups will be pre-filled. Filling of bottles will be done by the aid station team pouring into the rider's bottle to avoid surface contamination.



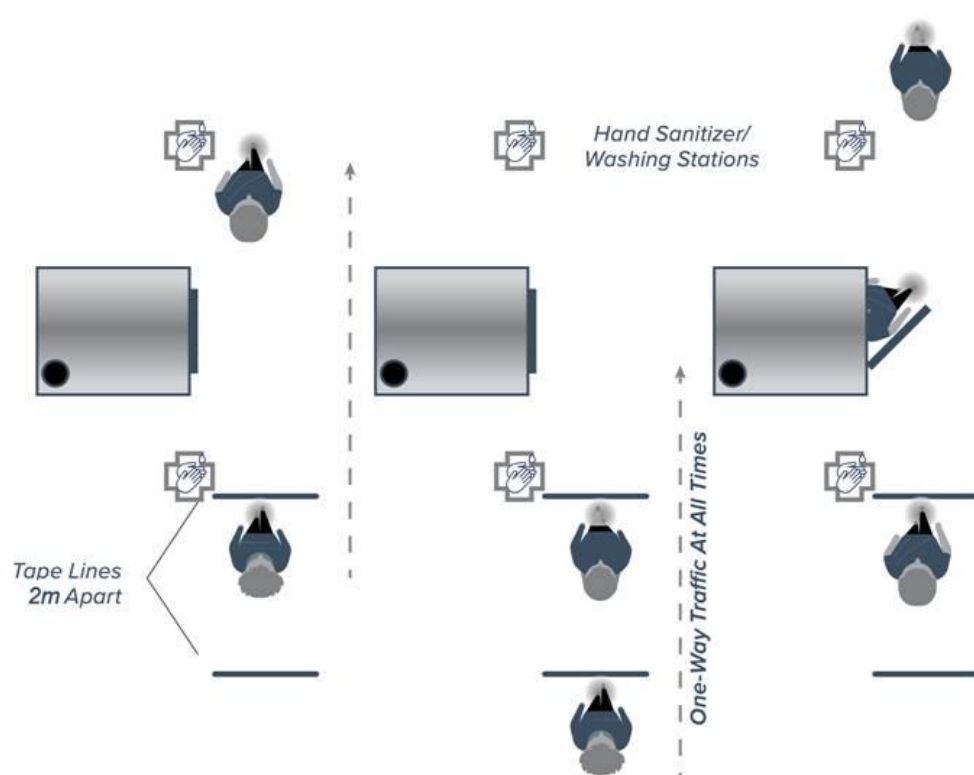
NO ASSISTANCE

While it is a general rule that GFNY riders cannot accept outside assistance, at this time GFNY La Vaujany riders are also not permitted to exchange materials between participants.

PORTABLE TOILETS

Portable toilets will be set up in a one-way flow with an entry and exit path. Hand sanitizer will be available.

Portable Toilet Placement Utilizing Social Distancing



AFTER THE FINISH

The finish is set up in a one-way flow method. After a rider crosses the finish line, the rider will walk their bike and respect a minimum 1m distance to the next person. This is done to avoid congregations of people.

Medals unfortunately will not be hung around the neck, they will be handed out.

Riders joining the line for water and Finisher Photos are required to uphold at least 1 meter distance to the next rider.

The usual post-race meal will be carried out as Meal To-Go. There will not be seating and no common meal eating area.

There will not be bike parking available to avoid surface contamination and congregations of people. It is not permitted to leave bikes unattended or lay bikes on the ground, which causes a safety hazard.

Results will not be printed and posted. Results will be available online at gfny.cc/results or in each rider's [GFNY.cc](https://gfny.cc) account.

There will not be an awards ceremony to avoid congregations of people. We will make announcements to congratulate riders.



GFNY LA VAUJANY

19 Juin, 2022 // June 19, 2022

lavaujany.gfny.com

Ouverture des inscriptions: 21 Juin, 2021

Registration opens: June 21, 2021