



# RACE GUIDE

---

October 22 - October 24, 2021

# RACE GUIDE 2021



|                                  |          |                                      |          |
|----------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| <b>TABLE OF CONTENTS</b>         | <b>2</b> | <b>TABLA DE CONTENIDO</b>            | <b>2</b> |
| Schedule of Events               | 3        | Programa de eventos                  | 4        |
| Area Map                         | 5        | Mappa del evento                     | 5        |
| Athlete Registration             | 9        | Inscripción de corredores            | 10       |
| Official Marathon Singlet        | 11       | Camiseta oficial de Carrera          | 11       |
| Spectators                       | 12       | Espectadores                         | 13       |
| Course map & the start           | 14       | Mapa de la ruta & el inicio          | 14       |
| Course                           | 15       | Ruta                                 | 16       |
| Important Marathon Information   | 17       | Información importante de la carrera | 20       |
| Medal and Qualification          | 24       | Medalla y calificación               | 24       |
| Official photography: Sportograf | 25       | Fotografía oficial: Sportograf       | 25       |





# RACE GUIDE 2021



## SCHEDULE OF EVENTS

### FRIDAY, 22 OCTOBER

|     |                                                                                                           |                                                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 8AM | Group Run - <a href="https://ridewithgps.com/routes/37100753">https://ridewithgps.com/routes/37100753</a> | <a href="#">Civic Center</a>                                                     |
| 1PM | 5PM                                                                                                       | Registration and Expo <a href="#">Civic Center</a>                               |
| 5PM | 7PM                                                                                                       | GFNY Marathon Florida Sebring Happy Hour <a href="#">Cowpoke's Watering Hole</a> |

### SATURDAY, 23 OCTOBER

|     |                                                                                                           |                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 8AM | Group Run - <a href="https://ridewithgps.com/routes/37100753">https://ridewithgps.com/routes/37100753</a> | <a href="#">Civic Center</a>                       |
| 1PM | 5PM                                                                                                       | Registration and Expo <a href="#">Civic Center</a> |

### SUNDAY, 24 OCTOBER

|         |                                                        |                           |
|---------|--------------------------------------------------------|---------------------------|
| 5:45AM  | Opening of Start Area                                  | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 6:30AM  | Start corrals close                                    | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 6:45AM  | <b>START</b> of GFNY Marathon Florida Sebring Marathon | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 7:50AM  | Cutoff for vacating the Sebring International Raceway  |                           |
| 9:15AM  | Awards Ceremony for half marathon                      | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 10:45AM | Awards Ceremony for full marathon                      | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 2:30PM  | Course closes                                          |                           |
| 2:30PM  | Festivities end                                        |                           |

# RACE GUIDE 2021



## PROGRAMA DE EVENTOS

### FRIDAY, 22 OCTOBER

|     |           |                                                                                     |
|-----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 8AM | Group Run | <a href="#">Civic Center</a>                                                        |
| 1PM | 5PM       | Expo y registro abierto<br><a href="#">Civic Center</a>                             |
| 5PM | 7PM       | GFNY Marathon Florida Sebring Happy Hour<br><a href="#">Cowpoke's Watering Hole</a> |

### SATURDAY, 23 OCTOBER

|     |           |                                                         |
|-----|-----------|---------------------------------------------------------|
| 8AM | Group Run | <a href="#">Civic Center</a>                            |
| 1PM | 5PM       | Expo y registro abierto<br><a href="#">Civic Center</a> |

### SUNDAY, 24 OCTOBER

|         |                                                                                     |                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 5:45AM  | Apertura de área de inicio y corrales de inicio                                     | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 6:30AM  | Cierre de corrales                                                                  | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 6:45AM  | <b>INICIO</b> de GFNY Marathon Florida                                              | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 7:50AM  | Punto de corte para desocupar la pista de carreras<br>Sebring International Raceway |                           |
| 9:15AM  | Ceremonia de premiación del media maratón                                           | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 10:45AM | Ceremonia de premiación del maratón                                                 | <a href="#">Madrid Dr</a> |
| 2:30PM  | Cierre de pista                                                                     |                           |
| 2:30PM  | Fin de las festividades                                                             |                           |

# RACE GUIDE 2021



## ADDRESSES FOR GPS

### Parking – Friday and Saturday

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

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

### Parking – Sunday

[Madrid Dr, Sebring, FL 33876](#)

### Hot Corners cheering zone

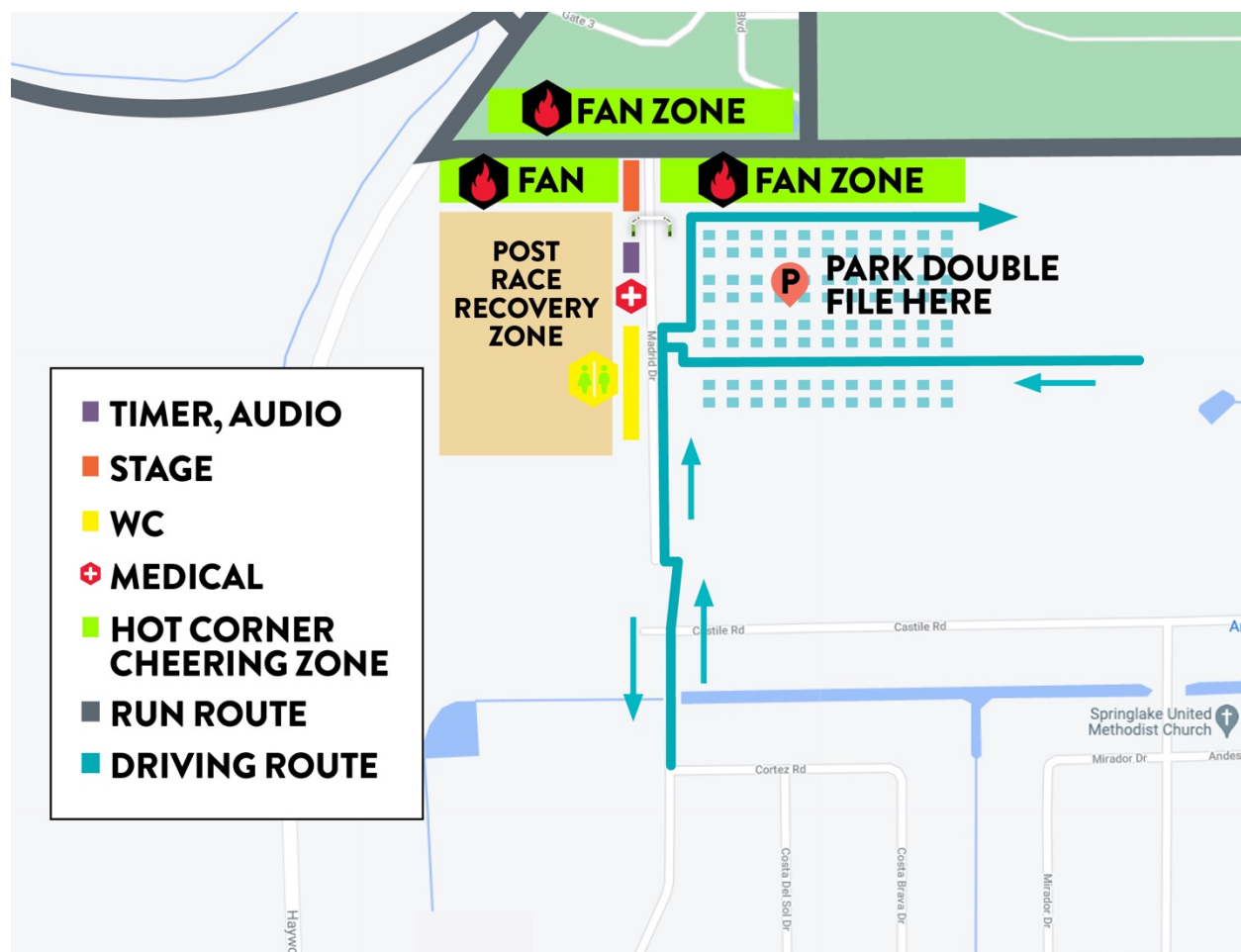
[Madrid Dr, Sebring, FL 33876](#)

### Timing Start & Finish

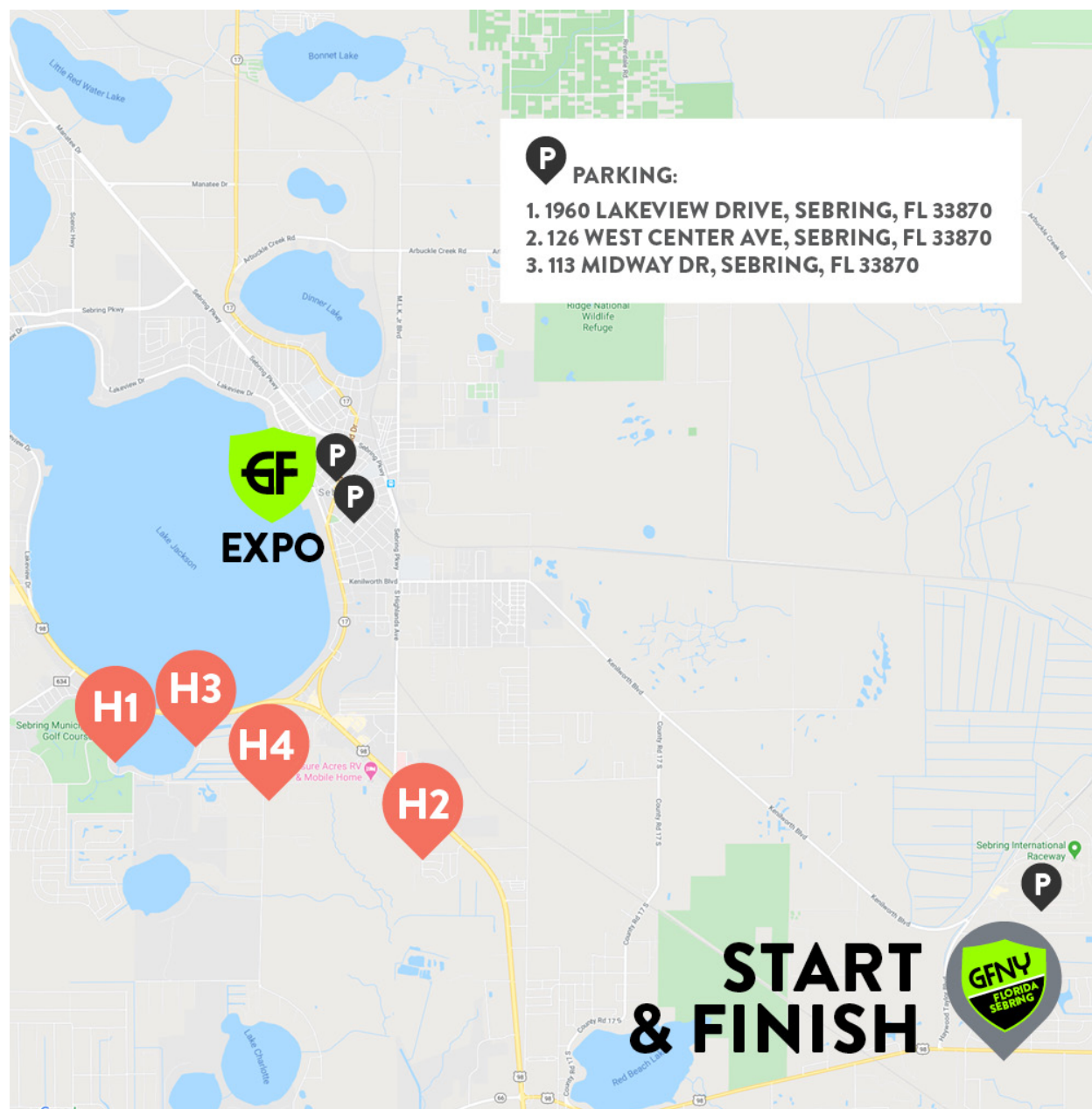
[Madrid Dr, Sebring, FL 33876](#)

### Award Ceremony and post marathon festivities

[Madrid Dr, Sebring, FL 33876](#)



## EVENT AND OFFICIAL PARTNER HOTEL MAP // MAPA DEL EVENTO Y DE LOS HOTELES OFICIALES



# RACE GUIDE 2021



## ATHLETE REGISTRATION

### ARRIVING TO THE EXPO

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

There is convenient parking directly across the street from the Sebring Civic Center, at 1960 Lakeview Drive. Additional parking is available at 126 West Center Ave.

### THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

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

### 5 STEPS RACE PACKET PICKUP

1. When you arrive at GFNY registration, you will see a board with names listed in alphabetical order, and you will find your assigned race number beside your name.
2. After you find your assigned race number
3. Pick up your race packet.
4. Pick up your singlet and goodie bag.
5. Take a pre-race picture!

### TRAVEL

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

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

Follow this link to purchase your travel insurance: [pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/](https://pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/)





## INSCRIPCIÓN DE CORREDORES

### LEGANDO A LA EXPO

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

Hay un cómodo estacionamiento justo enfrente del Sebring Civic Center, en 1960 Lakeview Drive. Hay estacionamiento adicional disponible en el 126 West Center Ave.

### COSAS QUE DEBES LLEVAR PARA RECOGER EL PAQUETE DE CARRERA:

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

### 5 PASOS DE RECOGIDA DEL PAQUETE DE CARRERA

1. Cuando llegues al registro de GFNY, verás un tablero con los nombres enumerados en orden alfabético y encontrarás tu número de carrera asignado a un lado de tu nombre.
2. Después de encontrar tu número de carrera asignado, completa la exención del evento.
3. Recoge tu paquete de carrera.
4. Recoge tu camiseta y tu bolsa de regalos.
5. ¡Toma una foto antes de la carrera!

### TRAVEL

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

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

Sigue este enlace para comprar tu seguro de viaje: [pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/](https://pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/)

## OFFICIAL MARATHON SINGLET

GFNY Marathon Florida Sebring Marathon singlet – mandatory attire for GFNY Marathon Florida Sebring Marathon, included in your entry fee.

## CAMISETA OFICIAL DE CARRERA

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



# RACE GUIDE 2021



## SPECTATORS

### EXPO

Family members and friends are welcome to join GFNY Marathon Florida Sebring athletes at packet pickup.

### START AND FINISH AREA

Spectators who would like to come watch the start of GFNY Marathon Florida Sebring are welcome to use the parking next to the timing start and finish on Madrid Drive. You can enter Madrid Drive from Highway 98. The marathon starts at 6:45am.

GFNY Marathon Florida Sebring has a timing finish line at the Madrid Drive, just a short walk from the fan zone. There will be a finish arch for finisher photos, and also the finisher medals will be awarded here. There will be an announcer who is calling out the finishers' names and their official finish times.

Join us in the Recovery Zone with post-race snacks for the runners, drinks, music and watch the awards ceremony on the stage.

### COURSE

GFNY Marathon Florida is both a race and a party! The course is divided into three out-and-back legs, which provides a fantastic racer and spectator experience. The compact route setup means that you are never far from the center of the action with family, friends and fans. The entire section along Carroll Shelby Rd is a designated Fan Zone where spectators can put up their tents and tailgate as they cheer their runners as they pass by multiple times. Also, the triangle at Haywood Taylor and Kenilworth Blvd is a spectator Hot Corner that provides several chances to cheer the passing athletes. GFNY has multiple music areas along the course.



## ESPECTADORES

### EXPO

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

### ZONA DE INICIO Y FINALIZACIÓN

Los espectadores que quieran venir a ver el área de inicio del GFNY Marathon Florida Sebring pueden estacionarse en el área designada junto al inicio y meta cronometrada en Madrid Drive. Ten en cuenta que Carrol Shelby Drive estará completamente cerrado a los automóviles, por lo que no será posible conducir o estacionar en el área de inicio. Puedes entrar a Madrid Drive en coche desde la autopista 98. El maratón empieza a las 6:45 am.

GFNY Marathon Florida Sebring tiene una línea de meta cronometrada en Madrid Drive, a pocos pasos de la zona de aficionados. Habrá un arco de meta para las fotos de los finalistas, y también se entregarán aquí las medallas de los finalistas. Habrá un locutor que estará nombrando a los finalistas y sus tiempos oficiales.

Únete a nosotros en la Zona de Recuperación con bocadillos posteriores a la carrera para los corredores, bebidas, música y ve la ceremonia de premiación en el escenario.

### RUTA

¡GFNY Marathon Florida es tanto una carrera como una fiesta! El recorrido se divide en tres etapas de ida y vuelta, lo que proporciona una experiencia fantástica para el corredor y el espectador. La configuración de ruta compacta significa que nunca estará lejos del centro de la acción con familiares, amigos y fanáticos. Toda la sección a lo largo de Carroll Shelby Rd es una zona de aficionados designada donde los espectadores pueden armar sus carpas y caravana mientras animan a sus corredores cuando pasan varias veces. Además, el triángulo en Haywood Taylor y Kenilworth Blvd es un Hot Corner para espectadores que brinda varias oportunidades para animar a los atletas que pasan. GFNY tiene múltiples áreas con música a lo largo de la ruta.



## COURSE MAP // MAPA DE LA RUTA



## THE START // EL INICIO

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

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

# RACE GUIDE 2021



## COURSE

On marathon morning, all runners line up for the start on Madrid Drive. After crossing the start line, turn right onto Carroll Shelby Rd and head east for a short stretch. Take the first left and enter the Sebring International Raceway via Gate 4. All runners run one 4.4-mile loop around the track, and then exit again at Gate 4. There is one water station on the track, at mile 2, at the Big Bend. The cutoff at Big Bend is 30 minutes from the start to continue on the full race track loop.

Fun Run runners head back to the finish line heading west on Carroll Shelby Rd for 500ft and turning left onto Madrid Dr and the finish line.

Half & Marathon runners go straight on Carroll Shelby, then turn right onto Haywood Taylor Blvd. You will pass a water station (B) as you run north towards the North End turn-around point. Turn left onto Webster Turn Drive. At the North End is the turn-around point and another water station (N).

After that, Half & Marathon runners head south along Webster Turn Drive, turn right onto Haywood Taylor and continue straight. Bear right onto Kenilworth Blvd. You will pass aid station B. Head west towards the West End and turn-around. There will be three aid stations on this stretch: on Kenilworth (C), at the West End (W) and again after you make the western turn-around, on the return trip along Kenilworth (C).

You will pass again the Kenilworth-Haywood Taylor-Airport Rd triangle Hot Corner and station B. Then a quick right-left: right onto Haywood Taylor, left onto Carroll Shelby.

Get ready for an energy transfer from your fans as they cheer you from the Fan Zone on Carroll Shelby.

From here, the Half Marathon will turn right to the Finish Line on Madrid Dr.

The 26.2-mile runners continue with their full marathon by going straight on Carroll Shelby Rd. You will have three aid stations on Carroll Shelby: on Carroll Shelby (D), at the East End (E) and again after you make the eastern turn-around, on the return trip along Carroll Shelby (D). If you paced yourself well, you might even be able to negative split the last miles.

Proceed straight past the Carroll Shelby Rd Fan Zone, the quick right-left, right onto Haywood Taylor, left onto Kenilworth Blvd. Pass aid station B, then head to the West End, and pass stations C, W, and C again. Proceed out to the East End, pass stations B, D, E, and D.

The Marathoners complete their marathon turning left onto Madrid Dr.

The course is USATF measured and serves as a qualifier for marathons such as the Boston Marathon or NYC Marathon. The early morning start and flat course profile make for GFNY Marathon Florida your perfect PR and qualification marathon. **For more tips on how to tackle GFNY Marathon Florida read the full course guide here:** [coaching.gfny.com/gfny-marathon-florida-sebring-course-guide-cg/](https://coaching.gfny.com/gfny-marathon-florida-sebring-course-guide-cg/)

# RACE GUIDE 2021



## RUTA

La mañana de la carrera, todos los corredores se alinean para la salida en Madrid Drive. Después de cruzar la línea de salida, gira a la derecha en Carroll Shelby Rd y dirígete hacia el este por un corto tramo. Toma la primera izquierda y entra en el Sebring International Raceway por la puerta 4. Todos los corredores corren un circuito de 4.4 millas alrededor de la pista y luego salen de nuevo por la puerta 4. Hay un abastecimiento de agua en la pista, en la milla 2, en Big Bend. El corte en Big Bend es de 30 minutos desde el inicio para continuar en el circuito completo de la pista de carreras.

Los corredores de Fun Run se dirigen a la línea de meta en dirección oeste por Carroll Shelby Rd por 500 pies y giran a la izquierda hacia Madrid Dr y la línea de meta.

Los corredores del medio maratón y maratón van derecho en Carroll Shelby, luego giran a la derecha en Haywood Taylor Blvd. Pasarás una estación de agua (B) mientras corres hacia el norte hacia el punto de retorno de North End. Gira a la izquierda en Webster Turn Drive. En el North End está el punto de retorno y otra estación de agua (N).

Después de eso, los corredores de medio maratón y maratón se dirigen hacia el sur por Webster Turn Drive, gira a la derecha en Haywood Taylor y continúa recto. Gira a la derecha en Kenilworth Blvd. Pasarás el puesto de abastecimiento B. Dirígete hacia el oeste hacia West End y da la vuelta. Habrá tres abastecimientos en este tramo: en Kenilworth (C), en el West End (W) y nuevamente después de dar la vuelta al oeste, en el tramo de regreso por Kenilworth (C).

Pasarás nuevamente el Hot Corner del triángulo Kenilworth-Haywood Taylor-Airport Rd y la estación B. Luego, una rápida derecha-izquierda: derecha en Haywood Taylor, izquierda en Carroll Shelby.

Prepárate para una inyección de energía de tus fans mientras te animan desde la Fan Zone en Carroll Shelby.

Desde aquí, la Media Maratón girará a la derecha hasta la meta en Madrid Dr.

Los corredores de 26.2 millas continúan con su maratón completo yendo recto por Carroll Shelby Rd. Tendrá tres puntos de abastecimiento en Carroll Shelby: en Carroll Shelby (D), en el East End E y nuevamente después de dar la vuelta al este, en el tramo de regreso a lo largo de Carroll Shelby (D). Si has seguido un buen ritmo, es posible que incluso puedas correr en negativo las últimas millas.

Continúa recto pasando la Fan Zone de Carroll Shelby Rd, el rápido derecha a izquierda, a la derecha en Haywood Taylor, a la izquierda en Kenilworth Blvd. Pasa la estación de abastecimiento B, luego dirígete al West End y vuelve a pasar las estaciones C, W y C. Continúa hacia el East End, pasa las estaciones B, D, E y D.

Los maratonistas completan su carrera girando a la izquierda en Madrid Dr.

La ruta está medida por la USATF y sirve para calificar a carreras como la Maratón de Boston o la Maratón de Nueva York. El inicio temprano en la mañana y el perfil plano del recorrido hacen de GFNY Marathon Florida tu carrera perfecta para calificar y hacer récord personal. Para obtener más consejos sobre cómo abordar GFNY Marathon, lee la guía de la ruta completa aquí: [coaching.gfny.com/gfny-marathon-florida-sebring-course-guide-cg/](https://coaching.gfny.com/gfny-marathon-florida-sebring-course-guide-cg/)

# RACE GUIDE 2021



## IMPORTANT MARATHON INFORMATION

### STARTING IN THE DARK

We made the start time as early as possible, so you get to enjoy running in the cooler temps before the sun rises.

Bring a head lamp for race morning for while you get ready in your car. We will have light towers at the start corrals and the race track has lights that will light the route. The sun will rise while you exit the track and tackle the rest of the run course.

### TIME LIMITS

Because the roads used for the race must be re-opened for normal traffic patterns and the track for race cars, we are required to set course time limits that must be strictly adhered to.

The course time limit for the full and half marathon is 8 hours which is giving ample time for everyone to be a finisher.

The first 4.4 miles on the track must be finished at 7:50am which gives you 1:20h from the start of the race.

Based on the USATF certification standards the course is measured on tangents or SPR-Shortest Possible Route. Therefore if you run on the inside or outside line the entire length of the race your GPS may reflect a distance slightly greater than 13.1 or 26.2.

### PACERS

Pacers will be running both the full marathon and half marathon to lead everyone to a fast time.

The full marathon will include the following pacers

- 3:29
- 3:59
- 4:29

The half marathon will include the following pacers

- 1:44
- 1:59
- 2:14

### ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Marathon Florida Sebring course are small, which makes them more fun for running. However, the GFNY course utilizes several sections of road in both directions.

You must always stay as far to the right as possible to leave space for other cyclists to pass.

You must always stay in the right-hand lane. Never cross the center line. If you don't have space to pass, then you must stay behind, and do not pass.

### TRAFFIC INFO

Carroll Shelby Rd is closed to cars for the duration of the race.

Haywood Taylor Blvd will have some traffic from vehicles entering the airport and race track. Highlands County Sheriff will be managing traffic to give GFNY runners the right of way and safe passage along the road.

Webster Turn Dr businesses are advised of the marathon and none are expected to open before 9am to ensure least impact while runners are on the northern segment of the course.

Kenilworth is closed to through-traffic, but open to local residents from Mini Ranch Road. There are very few residents along this stretch. Highlands County Sheriff will be controlling the access to Kenilworth and advising local residents' vehicles to travel at a reduced speed.

# RACE GUIDE 2021



GFNY vehicles will be monitoring the race course, transporting supplies, staff and any runners who are unable to continue the race, so you will also see GFNY vehicles traveling on the race course.

While running, stay on the side of the road and use caution.

## TIMING FINISH

The timing finish will be on Madrid Drive, the same place where you started your marathon. After you cross the timing mat, there will be an icy, water and a wet GFNY finisher towel to cool off at the finish line.

## NO PERSONAL ASSISTANCE

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

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

GFNY Marathon Florida Sebring athletes 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.

## AID STATIONS

Aid Stations are located about every 2 miles along the course.

Note that receiving aid from someone standing at the side of the road who is not affiliated with the race, or from a non-official/neutral vehicle is against the rules and can lead to disqualification. Do not accept outside assistance, it is against GFNY Marathon Florida Sebring rules. You can accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course.

| GFNY MARATHON FLORIDA SEBRING |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
|-------------------------------|-------|---|-----|-----|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|---|---|---|---|--------|-----------|
|                               | START | A | B   | C   | D | E   | F   | G    | H    | I    | J    | K    | L    | M    | N    | O    | P    | Q    | R    | S    | T    | U | V | W | X | Y | FINISH | POST RACE |
| APROX MILE #                  | 0     | 2 | 4.6 | 5.9 | 7 | 8.4 | 9.8 | 11.3 | 12.7 | 13.8 | 14.8 | 15.8 | 16.9 | 18.4 | 19.7 | 21.1 | 22.6 | 23.7 | 24.6 | 25.4 | 26.2 |   |   |   |   |   |        |           |
| WATER                         |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| ICE                           |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| SPORTS DRINK                  |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| COKE                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| GELS                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| FOOD                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| MEDICAL                       |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| RESTROOMS                     |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |
| MEDALS & AWARDS               |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |   |   |        |           |

## RESTROOMS

Restrooms are situated at every aid station, the start and finish area.



# RACE GUIDE 2021



## MEDICAL

Aid stations will have basic medical supplies.

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

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

## TIMING

GFNY Marathon Florida Sebring is timed start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.cc) account immediately following the race. You will also be able to see your race results at [gfny.cc/results/2020/marathonsebring](https://gfny.cc/results/2020/marathonsebring). If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to [info@gfny.com](mailto:info@gfny.com).

The disposable timing chips are attached to the back of your bib number.

## RULES

Please be sure to read the race rules, found at [floridamarathon.gfny.com/rules](https://floridamarathon.gfny.com/rules) to get familiar with them.

## MARATHON HOTLINE

Every GFNY Marathon Florida Sebring participant will get the official race wristband **attached to their wrist at the time of packet pickup**. On the wristband, you will find the race hotline number. In case you need to abandon your race, you can 1) call the number and share your name, participant number and mile # or another way of finding your location, 2) walk to the nearest aid station or 3) get help reach out to our staff and marshals along the course. Any of these options will result in a van picking you up at your location.

### In case of an emergency, call 911.

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

## COMPETITION

Only the finishers of the marathon and half marathon are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The athletes of the fun run will be provided their start-to-finish time but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

## ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Marathon Florida Sebring rules ([floridamarathon.gfny.com/rules](https://floridamarathon.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 athletes. Eco bins are placed before and after the station if you want to get rid of your trash, you don't have to go into the aid station, you can drop your trash into the Eco bins. Do not throw trash outside of designated Eco Zones.

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

## INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL MARATÓN

### EMPEZANDO EN LA OSCURIDAD

Hicimos la hora de inicio lo antes posible, para que puedas disfrutar corriendo en temperaturas más frescas antes de que salga el sol.

Lleva una lámpara de cabeza para la mañana de la carrera para cuando te estés preparando en tu automóvil. Tendremos torres de luz en los corrales de salida y la pista de carreras tiene luces que iluminarán el recorrido. El sol saldrá mientras sales de la pista y te enfrentas al resto del recorrido de la carrera.

### LÍMITES DE TIEMPO

Debido a que las carreteras utilizadas para la carrera deben reabrirse para los patrones de tráfico normales y la pista para los autos de carrera, debemos establecer límites de tiempo de carrera que deben cumplirse estrictamente.

El límite de tiempo para el maratón completo y el medio maratón es de 8 horas, lo que brinda tiempo suficiente para que todos terminen.

Las primeras 4,4 millas en la pista deben finalizar a las 7:50 am lo que te da 1: 20h desde el inicio de la carrera.

Según los estándares de certificación de la USATF, la ruta se mide en tangentes o en la ruta más corta posible SPR. Por lo tanto, si corres en la línea interior o exterior durante toda la carrera, su GPS puede reflejar una distancia ligeramente superior a 13,1 o 26,2.

### LIEBRES O PACERS

Las Liebre o Pacers correrán tanto el maratón como el medio maratón para guiar a todos a un tiempo rápido.

El maratón completo tendrá los siguientes pacers:

- 3:29
- 3:59
- 4:29

La media maratón tendrá los siguientes pacers:

- 1:44
- 1:59
- 2:14

### SIEMPRE MANTÉNGASE A LA DERECHA

Muchas carreteras del circuito GFNY Marathon Florida Sebring son pequeñas, lo que las hace más divertidas para el ciclismo y permite un circuito con un número menor de coches. Sin embargo, la ruta GFNY utiliza varios tramos de carretera en ambas direcciones.

Siempre debes permanecer lo más a la derecha posible para dejar espacio para que pasen otros ciclistas. Siempre debe permanecer en el carril de la derecha. Nunca cruces la línea central. Si no tienes espacio para rebasar, debe quedarte atrás y no rebasar.

# RACE GUIDE 2021



## INFORMACIÓN DE TRÁFICO

Carroll Shelby Rd estará cerrado a los automóviles durante la carrera.

Haywood Taylor Blvd tendrá algo de tráfico de vehículos que ingresen al aeropuerto y a la pista de carreras. El Sheriff de Highlands County administrará el tráfico para darles a los corredores de GFNY el derecho de paso y el paso seguro a lo largo de la carretera.

Las empresas de Webster Turn Dr están avisadas sobre el maratón y no se espera que ninguna abra antes de las 9 a.m. para garantizar el menor impacto mientras los corredores se encuentran en el segmento norte del recorrido.

Kenilworth estará cerrado al tráfico, pero abierto a los residentes locales de Mini Ranch Road. Hay muy pocos residentes a lo largo de este tramo. El Sheriff de Highlands County controlará el acceso a Kenilworth y advertirá a los vehículos de los residentes locales para que viajen a una velocidad reducida.

Los vehículos de GFNY estarán monitoreando el circuito de la carrera, transportando suministros, personal y cualquier corredor que no pueda continuar la carrera, por lo que también verás a los vehículos de GFNY viajando en el circuito de la carrera.

Mientras corres, mantente al costado de la carretera y ten siempre cuidado.

## FINAL CRONOMETRADO

El final cronometrado será en Madrid Drive, el mismo lugar donde comenzaste tu maratón. Después de cruzar la alfombra de cronometraje, te esperará una toalla de finalista GFNY con hielo y agua para refrescarte en la línea de meta.

## SIN ASISTENCIA PERSONAL

Los atletas de GFNY Marathon Florida Sebring cuentan con el apoyo total de la organización del evento. Imagina que los 1000 atletas tienen su propio automóvil de apoyo personal: el tráfico que crearía, la mala experiencia del atleta y, sobre todo, las condiciones inseguras. **Los vehículos de apoyo privados no están permitidos y los atletas que tengan vehículos de apoyo que causen condiciones inseguras para otros atletas e impactos en el tráfico serán descalificados del maratón.** Además, varias partes de la ruta están completamente cerradas a los automóviles.

Ten la seguridad de que consideramos la seguridad de nuestros atletas como una prioridad absoluta y, por esta razón, los autos de apoyo privados o personales no están permitidos para ningún atleta. GFNY se encarga de los atletas en la ruta.

Los atletas de GFNY Marathon Florida Sebring no pueden recibir asistencia externa. Está prohibida la asistencia externa de no participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de las estaciones de abastecimiento oficiales de la carrera.

## BAÑOS

Los baños están situados en cada estación de ayuda, el área de inicio y finalización.

# RACE GUIDE 2021



## MÉDICO

Las estaciones de ayuda contarán con suministros médicos básicos.

Si eres testigo de un incidente grave que requiere una llamada médica de emergencia, debes detenerte y llamar al 911. Recuerdas que estás obligado a detenerte y ofrecer asistencia a menos que ya haya al menos 3 personas ayudando. Puedes continuar si a) el atleta está bien o b) llega el personal médico.

En la línea de meta, habrá una unidad EMS estacionada.

## ESTACIONES DE AYUDA

Las estaciones de ayuda se encuentran aproximadamente cada 2 millas a lo largo del recorrido.

Ten en cuenta que recibir ayuda de alguien que esté parado al costado de la carretera y que no esté afiliado a la carrera, o de un vehículo no oficial / neutral, va en contra de las reglas y puede dar lugar a la descalificación. No aceptes ayuda externa, está en contra de las reglas de GFNY Marathon Florida Sebring. Puedes aceptar la ayuda del personal oficial de GFNY y los voluntarios en la ruta.

| GFNY MARATHON FLORIDA SEBRING |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------|---|-----|-----|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----------|--|--|--|--|--|
|                               | START | A | B   | N   | B | C   | N   | C    | B    | D    | N    | D    | B    | C    | N    | C    | B    | D    | N    | D    | FINISH | POST RACE |  |  |  |  |  |
| APROX MILE #                  | 0     | 2 | 4.6 | 5.9 | 7 | 8.4 | 9.8 | 11.3 | 12.7 | 13.8 | 14.8 | 15.8 | 16.9 | 18.4 | 19.7 | 21.1 | 22.6 | 23.7 | 24.6 | 25.4 | 26.2   | 27.1      |  |  |  |  |  |
| WATER                         |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| ICE                           |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| SPORTS DRINK                  |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| COKE                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| GELS                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| FOOD                          |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| MEDICAL                       |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| RESTROOMS                     |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |
| MEDALS & AWARDS               |       |   |     |     |   |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |        |           |  |  |  |  |  |

## CRONOMETRAJE

GFNY Marathon Florida Sebring está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en Tu cuenta [gfnyc.com](https://gfnyc.com) inmediatamente después de la carrera. También podrás ver los resultados de tu carrera en [gfnyc.com/results/2020/marathonsebring](https://gfnyc.com/results/2020/marathonsebring). Si tienes alguna pregunta sobre tu resultado, consulta con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a [info@gfnyc.com](mailto:info@gfnyc.com).

Los chips de cronometraje desechables están pegadas al reverso de su número.

## REGLAS

Asegúrate de leer las reglas de la carrera, encuéntralas en [floridamarathon.gfnyc.com/rules](https://floridamarathon.gfnyc.com/rules) para familiarizarse con ellas.

## LÍNEA DIRECTA DE MARATÓN

Cada participante de GFNY Marathon Florida Sebring recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de recoger el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de la línea directa de carrera. En caso de que necesites abandonar la carrera, puedes 1) llamar al número y compartir tu nombre, número de participante y número de milla u otra forma de encontrar tu ubicación, 2) caminar hasta la estación de ayuda más cercana o 3) obtener ayuda para comunicarte con nuestro personal y

# RACE GUIDE 2021



mariscales a lo largo del curso. Cualquiera de estas opciones dará como resultado que una camioneta te recoja en tu ubicación.

## **En caso de emergencia, llama al 911.**

El número de la línea directa es para situaciones en las que se requiere de ser recogidos en una camioneta y en las que no esté en peligro la vida de alguien.

## **COMPETENCIA**

Solo los finalistas del maratón y el medio maratón son elegibles para clasificaciones general y de categorías y la premiación.

A los atletas del FUN RUN se les proporcionará su tiempo de principio a fin, pero no se clasificarán por tiempo de finalización. Todos los tiempos de finalización se enumerarán en orden alfabético.

## **MEDIO AMBIENTE**

GFNY está comprometida con la protección del medio ambiente. Cualquier desecho de basura o comida fuera de los receptáculos de basura designados en las estaciones de ayuda o "zonas ecológicas" está prohibido y puede resultar en una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Marathon Florida Sebring ([floridamarathon.gfny.com/rules](http://floridamarathon.gfny.com/rules)).

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

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



## MEDALS AND QUALIFICATION // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

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

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



### GFNY 3x2020 MEDAL

Your running just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Marathon Florida Sebring medal that you'll receive at the finish line of GFNY Marathon Florida Sebring 2021, you also earn a "finish" towards earning the 3x2021 medal. Finish 3 GFNYs, cycling or marathon, in 2021 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

### MEDALLA GFNY 3x2020

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Marathon Florida Sebring que recibirás en la línea de meta de GFNY Marathon Florida Sebring 2020, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2020. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Bali, Uruguay, Florida Sebring) en 2020 para ganar esta hermosa y digna medalla.

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

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



# RACE GUIDE 2021



## OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Marathon Florida Sebring with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only €24.99. Visit [sportograf.com/en/event/7314](https://sportograf.com/en/event/7314) after the marathon to view and purchase your photos.

## FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Marathon Florida Sebring con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obtén un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo 24,99 €. Visita [sportograf.com/en/event/7314](https://sportograf.com/en/event/7314) después de la carrera para ver y comprar tus fotos.







# GFNY MARATHON **FLORIDA SEBRING**

OCTOBER 30, 2022

[floridamarathon.gfny.com](https://floridamarathon.gfny.com)

Registration opens: October 25, 2021