



# GFNY CHAMPIONSHIP EUROPE



# RACE GUIDE

Août 23 - Août 30, 2020 // August 23 - August 30, 2020



# RACE GUIDE 2020



## TABLE DE MATIÈRES

Bienvenue au GFNY Alpes Vaujany	2
Programme des événements	7
Votre voyage à GFNY Alpes Vaujany	9
Hébergement	13
Vélos	14
GFNY camp et GFNY VIP	16
Activités	21
Avant la course	27
Maillot de course officiel	29
Equipements GFNY	29
Jour de course	30
Important pendant les informations sur la course	31
Depart	41
Le long parcours	42
Le parcours moyen	43
Ascensions vedettes	44
Mesures relatives contre la propagation du virus covid19	46
Médailles et qualification	56
Medaille multi-finiisseur	57
Photographe officiel: Sportograf	58

## TABLE OF CONTENTS

Welcome to GFNY Alpes Vaujany	2
Schedule of events	8
Your travel to GFNY Alpes Vaujany	10
Hotels	13
Bike rental	15
GFNY camp and GFNY VIP	18
Activities in Vaujany	24
Before the race	28
Official race jersey	29
GFNY gear	29
Race morning	30
Important during the race information	36
The start	41
Long course	42
Medium course	43
The climbs	44
Useful French cycling words	45
Measures to contain spread of covid19	51
Medals and qualification	56
Multi-finisher medals	57
Official photography: Sportograf	58



## RACE GUIDE 2020



### BIENVENUE AU GFNY ALPES VAUJANY

Bienvenue à la 1ère édition du GFNY Alpes Vaujany, qui se déroule dans le pittoresque village alpin de Vaujany. Profitez du vélo avec vue sur les ascensions les plus célèbres du monde. Vaujany propose des options d'hébergement pour toutes les bourses, des restaurants et des activités de plein air et familiales. En plus d'une exceptionnelle course, belle et exigeante, vous pouvez également profiter d'une semaine de vélo pendant le camp GFNY Alpes Vaujany, ainsi que des activités touristiques quotidiennes pour les cyclistes et les membres de la famille pour profiter de tout ce que cette belle région a à vous offrir.

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

Parce que GFNY Alpes Vaujany accueille le Championnat d'Europe GFNY de cette saison, vous avez la chance de vous qualifier pour le SAS prioritaire du Championnat du monde GFNY 2021 à New York et à toutes les courses du monde GFNY au cours de l'année à venir, si vous terminez dans le top 20% en votre tranche d'âge.

De plus, les gagnants du GFNY Alpes Vaujany reçoivent un prix exceptionnel. Ils gagneront un vol, un séjour à l'hôtel et votre inscription pour le championnat du monde GFNY 2021 à New York.

### WELCOME TO GFNY ALPES VAUJANY

Welcome to the 1<sup>st</sup> edition of GFNY Alpes 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 Alpes 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.

Because GFNY Alpes Vaujany hosts this season's GFNY European Championship, you have the chance to qualify for the qualifier corral at the GFNY World Championship 2021 in New York City and all GFNY World races over the coming year, if you finish in the top 20% in your age group.

On top of that, the winners of GFNY Alpes Vaujany get an exceptionally special prize. They will earn a flight, a hotel stay and a front start entry to the GFNY World Championship 2021 in New York City.



## De Lidia et Uli Fluhme, Fondateurs de GFNY

Bienvenue à GFNY Alpes Vaujany 2020! Ce n'est désormais plus seulement le GFNY inaugural dans les Alpes françaises, ni seulement le Championnat d'Europe GFNY 2020-2021, qui sont déjà des occasions spéciales, mais GFNY Alpes Vaujany signifie également le redémarrage de la saison GFNY 2020 après des temps difficiles. Merci beaucoup de vous être joints à nous malgré toutes les difficultés que nous venons de vivre.

Vaujany, notre hôte, est idéalement situé, entouré des ascensions les plus célèbres du monde. C'est un endroit idéal pour faire du vélo à la fin de l'été et des vacances en famille. Nous remercions Vaujany pour le soutien qu'il apporte à GFNY Alpes Vaujany.

Célébrons ensemble notre sport cycliste. Le jour de la course, nous considérerons tous la souffrance sur le vélo comme un pur cadeau. Bonne course.

## From Lidia and Uli Fluhme, Founders of GFNY

Welcome to GFNY Alpes Vaujany 2020! This is by now neither just the inaugural GFNY in the French Alps, nor just the GFNY European Championship 2020-2021, which are special occasions already, but GFNY Alpes Vaujany also signifies the re-start of the 2020 GFNY season after troubled times. Thank you so much for joining us here despite of, and maybe because of, everything that we have been through.

Vaujany is a beautiful host location, surrounded by the most famous climbs in the world. It's an ideal venue for late summer cycling and a family vacation. We thank Vaujany for the support it provides to GFNY Alpes Vaujany.

Let's celebrate cycling together. On race day, we will all look at suffering on the bike as purely a gift. Have a great race.





## RACE GUIDE 2020



### De Cedric Haas, Directeur de Course de GFNY Alpes Vaujany

Cette année à été difficile pour nous, nos proches et notre sport, mais c'est maintenant que nous devons aller de l'avant et continuer à avoir des projets pour continuer à faire vivre notre sport favori. Après de long mois de travail avec Lidia et Uli, c'est pour moi un immense honneur de vous accueillir en temps de directeur de course de cette première édition du GFNY Alpes Vaujany.

En tant que cyclosporitif passionné et ayant participé à plusieurs GFNY à travers le monde, c'est ici en France en plein cœur des Alpes, entouré des cols les plus mythiques du Tour de France, ceux qui m'ont fait rêver devant la télé durant mon enfance, que j'ai décidé de travailler avec GFNY pour laisser mon vélo de côté et vous faire partager ma passion des belles épreuves et des défis qui nous permettent de nous dépasser.

Dès ma première participation au GFNY de New York, je suis directement tombé sous le charme des organisations GFNY avec un slogan qui porte bien son nom Be A Pro For a Day, littéralement: être un pro pour une journée., c'est cela que je veux vous faire partager aujourd'hui.

### From Cedric Haas, Race Director of GFNY Alpes Vaujany

This year has been difficult for us, our loved ones and our sport, but now it is time to move forward and continue to have plans to continue to bring our favorite sport to life.

After long months of working with Lidia and Uli, it is an immense honor for me to welcome you as race director for this first edition of the GFNY Alpes Vaujany.

As a passionate cyclist and having participated in several GFNYs around the world, it is here in France in the heart of the Alps, surrounded by the most legendary passes of the Tour de France, that made me dream in front of the TV during my childhood. I decided to work with GFNY and on August 30 leave my bike aside and share with you my passion for great events and challenges that allow us to surpass ourselves.

From my first participation in GFNY in New York, I fell in love with the GFNY organizations immediately with a slogan which aptly bears its name Be A Pro For a Day, literally: being a pro for a day, that's what I want to share with you today.





## RACE GUIDE 2020



### GFNY Alps Vaujany est fier d'accueillir le CHAMPIONNAT GFNY 2020/2021 EUROPE

Si vous terminez un championnat régional GFNY ou le long parcours du championnat du monde GFNY dans les 20% premiers de votre groupe d'âge, vous commencerez dans le SAS prioritaire à tous les GFNY pendant les 380 prochains jours.

30 Août, 2020 – GFNY Championship Europe – Alpes Vaujany  
8 novembre 2020 - Championnat GFNY Amérique du Nord - Cozumel  
7 mars 2021 - Championnat GFNY Asie - Bali  
15 mars 2021 - Championnat GFNY Amérique du Sud - Punta del Este  
9 avril 2021 - Championnat GFNY Moyen-Orient-Afrique - Jérusalem  
16 mai 2021 - Championnat du monde GFNY - NYC

Dans l'ensemble, les champions (hommes et femmes) des championnats régionaux GFNY gagnent des vols, un hôtel et une entrée au championnat du monde GFNY de New York pour concourir pour la couronne du championnat du monde GFNY.

À chaque événement GFNY, vous pouvez vous attendre :

- Routes fermées ou circulation modérée par la police avec droit de passage à toutes les intersections
- La chance de faire de votre mieux sur un parcours difficile sans avoir à vous soucier d'autre chose que de rouler
- Chronométrage, résultats et classements sur la base du parcours complet du début à la fin
- La chance de gagner une place dans le SAS prioritaire à toutes les courses GFNY
- Remise des prix dans tous les groupes d'âge pour les gagnants du podium
- Ensemble uniforme de régles
- Grande expérience des participants et de la famille
- Un événement organisé par des cyclistes passionnés de vélo et de GFNY





# RACE GUIDE 2020



## GFNY Alpes Vaujany is proud to host the 2020/2021 GFNY CHAMPIONSHIP EUROPE

If you finish a GFNY Regional Championship or the GFNY World Championship long course in the top 20% of your age group, you will start in the Qualifier Corral at all GFNYs for the next 380 days.

- 30 August, 2020 – GFNY Championship Europe – Alpes Vaujany
- November 8, 2020 - GFNY Championship North America - Cozumel
- March 7, 2020 - GFNY Championship Asia – Bali
- March 15, 2020 - GFNY Championship South America – Punta del Este
- April 9, 2021 - GFNY Championship Middle East-Africa – Jerusalem
- May 16, 2021 - GFNY World Championship - NYC

Overall Champions (man and woman) of the GFNY Regional Championships win flights, hotel and entry to GFNY World Championship NYC to compete for the GFNY World Championship crown.

At each GFNY event, you can expect:

- Closed roads or police moderated traffic with right of way at all intersections
- The chance to do your best on a challenging course without having to worry about anything but riding
- Chip timing, results and rankings based on the full start-to-finish course
- The chance to earn a spot in the Qualifier Corral at all GFNY races
- Competition prizes across all age groups for podium winners
- Uniform set of rules
- Great participant and family experience
- An event organized by fellow cyclists with a passion for cycling and GFNY

**BE A PRO FOR A DAY** **GFNY** **GFNY WORLD SERIES**

**WORLD CHAMPIONSHIP NEW YORK CITY**

**MAY 16, 2021**

GFNY ALPES VAUJANY AUG 30	GFNY PORTUGAL OCT 4	GFNY ECUADOR OCT 16	GFNY FLORIDA SEBRING OCT 25	GFNY COZUMEL MEXICO NOV 8	GFNY CHILE NOV 15		
GFNY QUITO NOV 29	GFNY URUGUAY DEC 6	2021 RACES	GFNY BALI MAR 7	GFNY MONTREUX MAR 7	GFNY PUNTA DEL ESTE MAR 14	GFNY REPUBLICA DOMINICANA MAR 21	GFNY ITALIA MAR 28
GFNY JERUSALEM APR 9	GFNY PERU APR 18	GFNY PANAMA MAY 2	GFNY COSTA RICA JUL 4	GFNY SANTIAGO SEP 19	GFNY ARGENTINA TBD		

**THE GLOBAL CYCLING MARATHON SERIES**

## PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS

### DIMANCHE, 23 AOÛT

10:00 18:00 Jour 1 du "Camp" GFNY Alpes Vaujany [Table de la Fare](#)

### VENDREDI, 28 AOÛT

13:00 17:00 Inscription [Place de la Fare](#)

18:00 Apéritif de bienvenue [Le Stou](#)

- Inclus dans l'inscription Camp & VIP.
- Invités supplémentaires 10€ pp, à payer directement sur place

### SAMEDI, 29 AOÛT

12:00 19:00 Inscription [Place de la Fare](#)

Atelier vélo par Cycles et Sports [Place de la Fare](#)

### DIMANCHE, 30 AOÛT

6:00 7:00 Inscription [Place de la Fare](#)

7:00 7:45 Ouverture de la zone de départ [Place de la Fare](#)

7:00 7:45 Atelier vélo par Cycles et Sports [Place de la Fare](#)

7:45 Fermeture du sas [Place de la Fare](#)

8:00 **Départ de la course** [Place de la Fare](#)

10:00 Arrivée des premiers coureurs du parcours moyen [Place de la Fare](#)

10:00 Ouverture du Service des repas à emporter [Place de la Fare](#)

11:30 Les premiers du GFNY Alpes Vaujany sont attendus [Place de la Fare](#)

16:00 Clôture de la course

17:00 Fin des festivités



### LÉGENDE

- PARCOURS DU DÉPART
- PARCOURS DE L'ARRIVÉE
- DÉPART/ARRIVÉE

PARKING SOUTERRAIN VAUJANY  
(ROUTE DU ROCHAS, 38114 VAUJANY, FRANCE)

AVANT COURSE: ENREGISTREMENT, INFORMATION, COURSE PAQUET  
DÉPART: SAS DE DÉPART  
ARRIVÉE: MÉDAILLES ET PHOTOS FINISH

## SCHEDULE OF EVENTS

### SUNDAY, 23 AUGUST

10:00 18:00 Day 1 of the GFNY Alpes Vaujany Camp [Table de la Fare](#)

### FRIDAY, 28 AUGUST

13:00 17:00 Race registration [Place de la Fare](#)

18:00 Welcome Aperitif [Le Stou](#)

- Included in the Camp & VIP registration.
- Additional guests €10pp, payable directly at venue.

### SATURDAY, 29 AUGUST

12:00 19:00 Race registration [Place de la Fare](#)

Bike service provided by Cycles and Sports [Place de la Fare](#)

### SUNDAY, 30 AUGUST

6:00 7:00 Race registration [Place de la Fare](#)

7:00 7:45 Opening of Start Area [Place de la Fare](#)

7:00 7:45 Bike service provided by Cycles et Sports [Place de la Fare](#)

7:45 Corrals close [Place de la Fare](#)

8:00 **START** of GFNY Alpes Vaujany [Place de la Fare](#)

10:00 Start of Post-race meal to go [Place de la Fare](#)

10:00 First riders of medium route arrive [Place de la Fare](#)

11:30 Winners of GFNY Alpes Vaujany expected [Place de la Fare](#)

16:00 Course closes

17:00 Festivities end



#### LEGEND

RACE START ROUTE  
 RACE FINISH ROUTE  
 START/ FINISH

ASC PARKING ENTERRÉ VAUJANY  
 (ROUTE DU ROCHAS, 38114 VAUJANY, FRANCE)

PRE RACE: REGISTRATION, INFORMATION, RACE # PICKUP  
 START: START CORRALS  
 FINISH: FINISHER MEDAL & FINISHER PHOTO



## VOTRE VOYAGE À GFNY ALPES VAUJANY

### 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 que vous souhaitez.

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 [teresa@gfny.com](mailto:teresa@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 Alpes 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.

### EMBALLAGE

Soyez toujours prêt pour toutes sortes de conditions météorologiques et préparez des options de vêtements pour le vélo et hors du vélo.

- Assurez-vous d'apporter votre pompe à pied, 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 commencerez probablement, 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/checklist](http://gfny.com/checklist)

### IMPORTANT! PRÉPAREZ VOTRE COURSE DE VÉLO AVANT DE VOYAGER

Avant de vous rendre à GFNY Alpes 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 Alpes 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 tous 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 Alpes Vaujany ou les randonnées en groupe VIP, nous parcourons des sections du parcours en avant-première du jour de la course.



## RACE GUIDE 2020



### YOUR TRAVEL TO GFNY ALPES 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 [teresa@gfny.com](mailto:teresa@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 Alpes 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/checklist/](http://gfny.com/checklist/)

#### IMPORTANT! GET YOUR BIKE RACE-READY BEFORE YOU TRAVEL

Before you travel to GFNY Alpes 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 Alpes 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 Alpes Vaujany Camp or VIP Group Rides, we will ride sections of the course as a preview for race day.



## RACE GUIDE 2020



### 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

## 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](http://taxi-vaujany.fr)

More information about Vaujany can be found on the [Vaujany.com](http://Vaujany.com) and [vaujany.gfny.com/getting-here/](http://vaujany.gfny.com/getting-here/)





# RACE GUIDE 2020



## HÉBERGEMENT // HOTELS

Vaujany offre une grande quantité d'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 et vous préparerez vos propres repas. 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 Alpes 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 de votre appartement / hôtel.

Il y a plus de 3000 lits disponibles à Vaujany pour accueillir les cyclistes de GFNY Alpes 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. 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 Alpes Vaujany riders, for a fun stay full of GFNY camaraderie, and your comfort.

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

## 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](mailto: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/](https://huezbikehire.com/categorie-produit/velo-de-route-carbone/)

**Site Web avec plus d'informations:** [huezbikehire.com/rent/carbone-prestige/](https://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 Alpes 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](mailto: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](mailto:info@vaujany.com) or call 04 76 80 72 37 for more information.

**Booking method:** [www.huezbikehire.com/categorie-produit/velo-de-route-carbone/](http://www.huezbikehire.com/categorie-produit/velo-de-route-carbone/)

**Website with more information:** [www.huezbikehire.com/rent/carbone-prestige/](http://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.



## RACE GUIDE 2020



### GFNY CAMP ET GFNY VIP

Le camp GFNY Alpes Vaujany a deux objectifs:

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

GFNY Alpes 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 Alpes Vaujany.

Vous devez prévoir d'arriver à Vaujany le samedi 22 août. Nous lançons la semaine du « camp » avec le dîner de bienvenue le samedi 22 août à 18h00. Durant le dîner de bienvenue, nous aurons tous l'occasion de nous rencontrer et de passer en revue le programme de la semaine.

Les sorties démarrent le dimanche 23 août et se poursuivent jusqu'au samedi 29 août. Le rendez-vous est fixé à 9h30 tous les matins au centre-ville de Vaujany. Nous nous réunirons dans un bar, vous pourrez donc prendre un café ou vous rendre aux toilettes avant de rouler. Nous prendrons souvent des photos et des vidéos de groupe avant le départ. Le briefing quotidien est à 9h45.

Le départ est à 10h. De notre point de rendez-vous, nous nous dirigerons vers le défi cycliste de la journée. Pour 2 sorties, des transferts en véhicule seront prévus: au Col du Galibier et au Col d'Izoard. Le rendez-vous pour ces deux journées sera fixé à 9h.

Le premier jour, nous roulerons doucement et resterons ensemble. Nous utiliserons cette journée pour mesurer le niveau du groupe. Les jours suivants, nous diviserons les groupes par niveau, ce qui n'empêchera pas les cyclistes de grimper à leur allure. Une voiture d'assistance avec de l'eau, du ravitaillement de base et des fournitures mécaniques basiques nous accompagnera durant la sortie. Les chefs de groupe parleront français, anglais et espagnol.

Voici l'itinéraire de la semaine, notez que vous aurez toujours la possibilité de prendre un jour de repos ou de faire votre propre balade si vous le souhaitez.

**Dim:** autour du Lac du Verney au Col du Sabot

**Lun:** Vaujany - Alpe d'Huez - Vaujany

**Mar:** transfert pour monter le Col du Galibier

**Mer:** Col de la Croix de Fer

**Jeu:** transfert pour monter au Col d'Izoard

**Ven:** Col d'Ornon

**Sam:** repos ou Route du Bessey

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.

Pour toute question concernant le camp, veuillez contacter Cedric at <http://cedric@gfny.com>.

Pour plus d'informations, écoutez nos podcasts quotidiens.

## Day 1 & 2

Link: [spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvS6Xg](https://open.spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpvS6Xg)

## 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/4PmJbl3Fofitpod7oGLC2?si=FM3AdAMXQYKb\\_vnTyMzD2A](https://open.spotify.com/episode/4PmJbl3Fofitpod7oGLC2?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, 28 août
- 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: 23-29 août
- 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: 22 août





## RACE GUIDE 2020



### GFNY CAMP AND GFNY VIP

The GFNY Alpes Vaujany camp has two objectives:

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

GFNY Alpes 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 Saturday, August 22.

We kick off Camp Week with the Welcome Dinner on Saturday, August 22 at 18:00. During the Welcome Dinner, we will all get to meet each other and also go through the plan for the week.

The **cycling kicks off on Sunday, August 23** and goes until Saturday, August 29. 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.

**Sun:** Around Lac du Verney to Col du Sabot  
**Mon:** Vaujany - Alpe d'Huez - Vaujany  
**Tue:** Transfer to ride Col du Galibier  
**Wed:** Col de la Croix de Fer  
**Thu:** Transfer to ride Col d'Izoard  
**Fri:** Col d'Ornon  
**Sat:** Rest or Route du Bessey

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.



# RACE GUIDE 2020



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

## Day 1 & 2

Link: [spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpbsD6Xg](https://open.spotify.com/episode/1994RNS7IS728HET2pd7py?si=E7t7MU0USGmGXTjpbsD6Xg)

## 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, August 28
- 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: August 23-29
- 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: August 22



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 bains turcs, des nombreux restaurants, du shopping, flânez dans le charmant village de Vaujany ou simplement admirez la chaîne de montagnes des Grand 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 des Alpes françaises. Plus d'informations sur le site du village: [vaujany.com](http://vaujany.com)

### Activités Cyclistes

Faire du vélo depuis Vaujany est fantastique. Pensez à rejoindre le camp de vélo pré-course GFNY Alpes 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.

### Mountain Activitiés

Plan des remontées mécaniques et sentier piétons [oz-vaujany.com/](http://oz-vaujany.com/)

Horaires des remontées mécaniques - Secteur Oz ([oz-vaujany.com](http://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

\* Horaire sujet à changement. Veuillez contacter [info@vaujany.com](mailto: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 arrivé 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](http://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 est garantie d'être une expérience inoubliable.

Découvrez les incontournables du massif des Grandes Rousses. [oz-vaujany.com/fr/ne-pas-manquer](http://oz-vaujany.com/fr/ne-pas-manquer)



## RACE GUIDE 2020



### 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](mailto: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](mailto: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 Alpes

Vaujany: [garderie@mairie-de-vaujany.fr](mailto: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](http://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: [polesportsloisirs.vaujany.com](http://polesportsloisirs.vaujany.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 2020



- [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](http://polesportsloisirsvajany.com)

Pour toute question, contactez [piscine@mairie-de-vaujany.fr](mailto: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.

## 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.

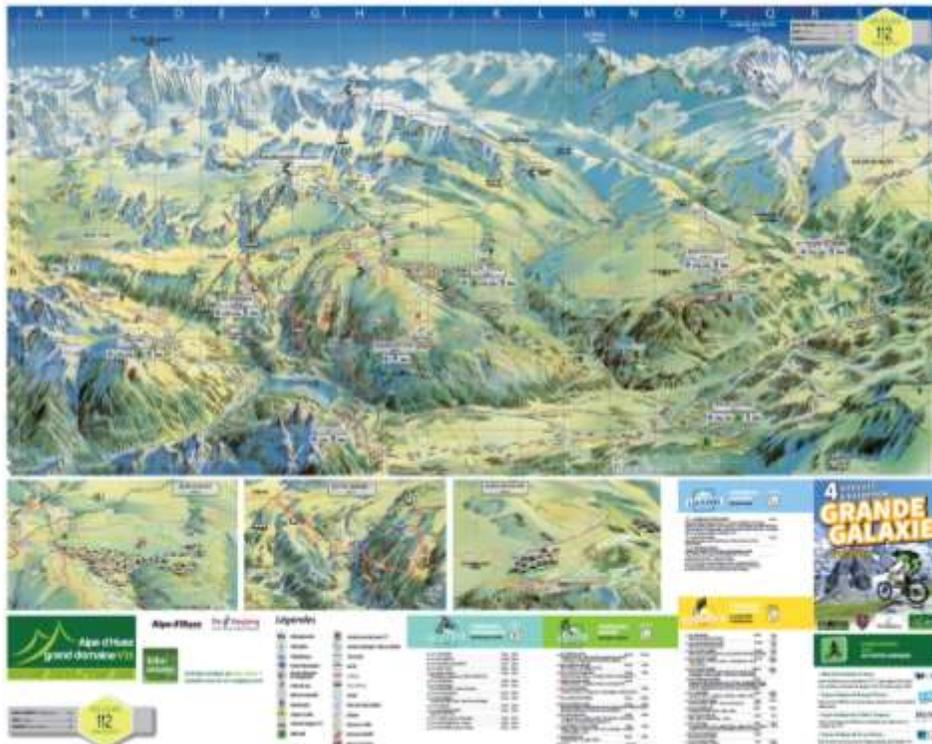
More information can be found on the village website: [vaujany.com](http://vaujany.com)

## MOUNTAIN ACTIVITIES

### L'Alpette

- View the full [ski lift map here](#).
- Ski lift hours - Sector Oz/Vaujany ([oz-vaujany.com](http://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](mailto: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](mailto:info@vaujany.com) to get more information or book a guide.





## RACE GUIDE 2020



### 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](mailto: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](mailto: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

#### Choses à apporter avec vous pour la collecte des paquets de course:

- Photo d'identité
- Votre confirmation d'inscription imprimée de [GFNY.cc](http://GFNY.cc) (juste la page 1 avec le numéro de billet et votre nom).
- Questionnaire sur le tourisme imprimé et rempli:
  - Anglais: [gfny.com/tourismquestionnaireen.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnaireen.pdf)
  - Français: [gfny.com/tourismquestionnairees.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnairees.pdf)
  - Espagnol: [gfny.com/tourismquestionnairees.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnairees.pdf)

Votre licence de course FFC ou FSGT ou la licence de course internationale UCI de la fédération cycliste de votre pays (pas une licence nationale de fédération étrangère).

Pour les licenciés UCI, vous n'avez pas besoin de fournir de certificat médical pour participer au GFNY Alpes Vaujany. Mais nous vous recommandons de faire un examen médical annuel régulier avec votre médecin de soins primaires.

Si vous ne disposez pas d'une licence FFC ou FSGT nationale, ou d'une licence de course UCI internationale d'une fédération étrangère, vous devez acheter une licence 1 jour pour participer à GFNY Alpes Vaujany. Voici les étapes pour obtenir la licence 1 jour:

- Allez sur [gfny.com/cartealajournee.pdf](http://gfny.com/cartealajournee.pdf) pour imprimer et remplir la licence et l'apporter à l'enregistrement
- Avant de partir pour la France, vous devez faire remplir le certificat médical par votre médecin. Assurez-vous de planifier votre rendez-vous chez le médecin avec suffisamment de temps avant votre voyage. Demandez à votre médecin de signer et de tamponner le certificat médical papier: [gfny.com/medicalcertificatefr.pdf](http://gfny.com/medicalcertificatefr.pdf). Les formulaires médicaux d'autres sports comme la course à pied, le triathlon, etc. ne sont pas acceptés au GFNY Alpes Vaujany.

Veillez NE PAS nous envoyer ce certificat par e-mail; apportez-le simplement avec vous au ramassage du paquet. Si vous avez peur de perdre le papier, prenez-en une photo et envoyez-la par e-mail. Nous aurons besoin de la copie papier de votre certificat médical au moment de l'inscription.

Les frais de 9 € pour l'achat de la licence d'un jour seront payables lors de la collecte des paquets de course.



# RACE GUIDE 2020



## BEFORE THE RACE

### RIDER REGISTRATION

#### Things to bring with you for race packet pickup:

- Photo ID
- Your printed registration confirmation from [GFNY.cc](http://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 toursim questionnaire.
  - English: [gfny.com/tourismquestionnaireen.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnaireen.pdf)
  - French: [gfny.com/tourismquestionnairees.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnairees.pdf)
  - Spanish: [gfny.com/tourismquestionnairees.pdf](http://gfny.com/tourismquestionnairees.pdf)

For UCI license holders, you do not need to provide a medical certificate to participate in GFNY Alpes 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 license, or international UCI racing license from a foreign federation, you must purchase a 1-day license to take part in GFNY Alpes Vaujany. Here are the steps to obtain the 1-day license:

- Go to [gfny.com/cartealajournee.pdf](http://gfny.com/cartealajournee.pdf) to print and fill out the license and bring it to the registration.
- 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/medicalcertificateen.pdf](http://gfny.com/medicalcertificateen.pdf). Medical forms from other sports like running, triathlon etc. are not accepted at GFNY Alpes Vaujany.

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. We will need the paper copy of your 1-day license and medical certificate at the time of registration. The €9 fee to purchase the 1-day license will be payable at race packet pickup.

## MAILLOT DE COURSE OFFICIEL // OFFICIAL RACE JERSEY

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

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



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



## EQUIPEMENTS GFNY // GFNY GEAR

Les équipements GFNY Alpes Vaujany et GFNY seront disponibles à l'achat durant le GFNY Alpes 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](http://shop.gfny.com) et vous pourrez récupérer votre achat chez GFNY Alpes Vaujany. Écrivez dans votre achat « Prise-en charge à GFNY Alpes Vaujany » afin que nous sachions ne pas expédier votre achat. La date limite des commandes d'articles est le 13 août.

GFNY Alpes Vaujany & GFNY gear will be available for purchase at GFNY Alpes 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](http://shop.gfny.com) and you will be able to pick up your purchase at GFNY Alpes Vaujany. Write in your purchase "Pickup at GFNY Alpes Vaujany" so we know not to ship your purchase. Deadline for pre-purchasing items is August 13.



## RACE GUIDE 2020



### 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 Alpes 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 Alpes Vaujany. The race will start at 8am and will be a mass start.



## IMPORTANT PENDANT LES INFORMATIONS SUR LA COURSE

### SÉCURITÉ DE LA COURSE

Vous devez rester sur le côté droit de la route et respecter les règles du code de la route à tout moment. Même si les signaleurs sécurisent le parcours au maximum, cela ne garantit pas que la route est complètement fermée. Tous les coureurs du GFNY Alpes Vaujany doivent obéir aux instructions du personnel de course, des signaleurs et des officiels.

### DESCENTE INITIALE DE 4,7 KM

Les premiers 4,7 km sont une descente neutralisée de Vaujany. Il y a 405m de descente, avec une moyenne de 8,6% et une pente maximale de 15%. Aucun cycliste ne doit à aucun moment dépasser la voiture de tête du directeur de course. Attendez que le Directeur de Course ouvre la course au pied de la montée du Col de la Croix de Fer.

### DESCENTE DE LA CROIX DE FER

Les premiers KM de la descente de La Croix de Fer sont dangereux. Veuillez prendre note et faire attention. GFNY affichera des panneaux indiquant que la descente est dangereuse. Il s'agit d'une descente étroite et périlleuse, avec des virages difficiles et également une chaussée détériorée avec des surfaces et une largeur inégale. L'état des routes redeviendra bon après avoir quitté le village de St Sorlins.

### POSTES DE RAVITAILLEMENTS

Les postes de secours sont situés au KM 22, KM 31, KM 65, KM 80, KM 91 & KM 113. Chaque poste de ravitaillement fournira de l'eau, des boissons sportives, des sodas et des aliments de base pour vous garder en forme pendant la course. Si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, nous vous encourageons à apporter votre propre nutrition de course, et suffisamment pour durer toute la course. NOTEZ qu'en cyclisme, il n'y a pas de remise à la volée dans les postes de secours. Vous devrez vous arrêter aux postes de secours si vous devez remplir votre bidon d'eau ou prendre quelque chose à manger.

Les points d'eau supplémentaires sont à KM 12, KM 38, KM 74, KM 81, KM 107 et KM 116.

### TUNNEL

Au KM 47, dans la descente de la Croix de Fer, il y a un tunnel de 500 m de long faiblement éclairé. GFNY Alpes Vaujany aura des commissaires avant l'entrée du tunnel pour informer les voitures de la course et demander les conducteurs de réduire la vitesse et de ne pas dépasser les cyclistes dans le tunnel.

### COMPÉTITION

Seuls les finisseurs du long parcours de 119 km sont éligibles pour le classement par catégorie et les prix du général et du podium.

Les coureurs du parcours moyen de 43 km se verront attribuer leur temps de début à fin mais ne seront pas classés par heure d'arrivée. Tous les temps d'arrivée seront répertoriés par ordre alphabétique.

Parce que GFNY Alpes Vaujany sert de Championnat d'Europe GFNY, les 20% des meilleurs finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifieront pour le SAS prioritaire à chaque événement mondial GFNY.

### CHALEUR

Outre les 6 postes de secours sur long parcours et 2 postes de secours sur le parcours moyen, il y a aussi plusieurs fontaines sur le parcours GFNY Alpes Vaujany se déroule à la fin de l'été et en altitude, cependant, préparez-vous avec ces étapes en cas de canicule.

1. Utilisez de l'ombre autant que possible.
2. Buvez de l'eau, ne vous laissez pas déshydrater.
3. Remplissez votre bidon d'eau à chaque occasion, pour ne pas risquer de manquer d'eau.
4. Si vous avez manqué d'eau et que vous êtes près d'un poste de secours ou d'une fontaine, faire du vélo jusqu'à cette station ou cette fontaine sera probablement le moyen le plus rapide pour vous d'obtenir l'eau dont vous avez besoin.
5. Gardez la température de votre corps sous contrôle en versant de l'eau sur votre corps et votre tête pour vous rafraîchir.

**IMPORTANT:** Profitez des stations 4 et 5 pour monter le Glandon. Surtout la station 5 à mi parcours de la montée du Glandon. La seconde moitié de Glandon est exposée, il n'y a pas d'ombre et la montée peut devenir chaude sous le soleil de l'après-midi.

## **BRAQUETS**

Le parcours semble facile avec ses 119 km, mais il propose beaucoup de dénivelé sur une courte distance. Soit vers le haut ou vers le bas et avec très peu de repos. Des pentes variables draineront votre énergie. Soyez prêt avec le meilleur équipement pour vous. Vous devez utiliser un compact ou semi-compact avec un 29 ou même 32 à l'arrière.

## **MÉCANIQUE**

Apportez des outils et des chambres à air de rechange afin de pouvoir résoudre rapidement votre problème de vélo et poursuivre l'événement. Mettez des pneus neufs pour minimiser le risque de crevaison; les vieux pneus sont beaucoup plus susceptibles de se perforer que les nouveaux pneus.

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

## **HORAIRE**

GFNY Alpes Vaujany est chronométré du début à la fin. Les résultats seront disponibles dans votre compte [gfnyc.com](http://gfnyc.com) immédiatement après la course. Si vous avez des questions sur votre résultat, veuillez consulter les chronomètres directement à la ligne d'arrivée ou par e-mail à [vaujany@gfnyc.com](mailto:vaujany@gfnyc.com).

Les puces de chronométrage jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de fixer la plaque 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.

## **COUPER**

Vous devez atteindre le sommet du Col de la Croix de Fer avant 11h30 (3h30 après le départ à 8h à Vaujany), soit le KM 30 de la course. Il y a aussi un poste de secours au sommet du col. Tout coureur n'ayant pas quitté le col et le poste de secours avant 11h30 sera automatiquement redirigé vers le col de la Croix de Fer et jusqu'à Vaujany.

A partir de 11h31, les coureurs qui restent ou ne sont pas encore arrivés au sommet de la Croix de Fer seront mis hors course pour rentrer à Vaujany. Chaque coureur qui est redirigé mais termine la descente et monte à Vaujany sera compté comme un finisseur du parcours moyen de GFNY Alpes Vaujany, gagner une médaille de finisseur et 1 «Arrivée» vers les médailles multi-finisieurs 3x2020 et 10x GFNY.

De plus, la course ferme à 16h00, après 9 heures.

## **VOITURE FIN DE COURSE**

Si vous êtes dépassé par la voiture de fin de course, vous pouvez toujours continuer à vélo jusqu'à Vaujany par vous-même, en dehors de la course. Cependant, vous devrez donner vos numéros de course au pilote de la voiture balai. Vous pourrez continuer tout au long du parcours, mais ce sera sans

support et en dehors de l'événement. Vous ne serez pas considéré comme un finisseur officiel et il n'y aura pas de temps car vous n'aurez plus votre puce de chronométrage.

## VEHICULES SUIVEUR INTERDITS

Les coureurs de GFNY Alpes Vaujany bénéficient d'un accompagnement complet de la course. Imaginez tous les 1000 coureurs ayant leur propre voiture de soutien personnel - le trafic que cela créerait, l'expérience du mauvais conducteur et, surtout, les conditions dangereuses. Les véhicules d'assistance privés ne sont pas autorisés et tous les coureurs ayant des voitures d'assistance causant des conditions dangereuses pour les autres cyclistes et les impacts de la circulation seront disqualifiés de la course. De plus, plusieurs parties du parcours sont entièrement fermées aux voitures.

Soyez assuré que nous accordons la plus haute priorité à la sécurité de nos cyclistes, et pour cette raison, les voitures d'assistance privées ou personnelles ne sont autorisées pour aucun cycliste. GFNY s'occupe des coureurs sur le parcours.

## AUCUNE ASSISTANCE PERSONNELLE

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

De plus, les coureurs de GFNY Alpes Vaujany ne sont pas autorisés à échanger objets et matériaux entre les participants.

Si un cycliste a absolument besoin d'une assistance personnelle, la carte ci-dessus montre le seul itinéraire possible pour rejoindre le poste de secours 3.





## RACE GUIDE 2020



### ENVIRONNEMENT

GFNY s'engage à protéger l'environnement. Tout rejet de déchets ou de nourriture en dehors des poubelles désignées dans les postes de secours ou les «zones écologiques» est interdit et peut entraîner une pénalité de temps ou une disqualification et une interdiction à vie au GFNY.

Veillez vous référer au point 8 du règlement GFNY Alpes Vaujany ([vaujany.gfny.com/reglement](http://vaujany.gfny.com/reglement)).

Les postes de secours sont des zones écologiques. Les équipes du poste de secours GFNY nettoient la zone tout autour de leur poste de secours, et nous avons des bacs Eco pour les coureurs. Ne jetez pas les déchets à l'extérieur des zones écologiques désignées.

Et nous fournissons des maillots à tous les cyclistes qui ont des poches latérales pour fournir un espace supplémentaire pour contenir les déchets jusqu'au prochain poste de secours.

Vous pouvez en savoir plus sur les initiatives Eco que GFNY a entreprises sur [vaujany.gfny.com/environnement](http://vaujany.gfny.com/environnement).

### RÈGLES

S'il vous plaît assurez-vous de lire les règles de course, a trouvé un [vaujany.gfny.com/reglement](http://vaujany.gfny.com/reglement) pour se familiariser avec eux.

### HOTLINE DE COURSE

Chaque participant GFNY Alpes Vaujany recevra le bracelet officiel de course attaché à son poignet au moment de la collecte des paquets. Sur le bracelet, vous trouverez le numéro de la hotline de course. Dans le cas où vous avez une panne mécanique ou devez abandonner votre course, vous pouvez appeler le numéro et nous viendrons vous chercher avec une de nos camionnettes. Nous aurons besoin de connaître votre nom, numéro de participant et km # ou une autre façon de trouver votre emplacement.

\* En cas d'urgence, appelez le 112. \*

Le numéro de la Hotline est destiné aux appels ne mettant pas la vie en danger pour 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'évènement. Il est interdit d'uriner dans des espaces privés ou publics.

## DÉCHETS

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.

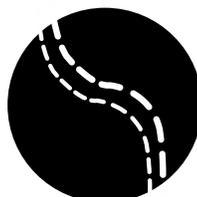


## TENUE OFFICIELLE

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'évènement. Vous devez respecter leurs consignes. Les agents des forces de l'ordre vous donne des indications pour votre propre sécurité, vous devez les respecter.





# RACE GUIDE 2020



## 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 Alpes Vaujany riders must obey instructions from race staff, signalmen, and officials.

### INITIAL 4.7km DESCENT

The initial 4.7km are a neutralized descent from Vaujany. There is 405m of descending, with an average of 8.6% and max decline of 15%. At no point is any cyclist allowed to pass the Race Director's Lead Car. Wait for the Race Director to open the race at the start of the Col de la Croix de Fer climb.

### DESCENT FROM LA CROIX DE FER

The first KM of the descent from La Croix de Fer is dangerous. Please take note and take care. GFNY will post signs indicating the dangerous descent. It is a narrow, dangerous descent, with difficult turns and also a deteriorating roadway with uneven surfaces and uneven width. The road condition will again be fine after leaving the village of St Sorlins.

### AID STATIONS

The aid stations are located at KM 22, KM 31, KM 65, KM 80, KM 91 and KM 113. Each aid station will provide water, electrolyte drink, soda and basic food to keep you fueled through the race. If you have any special nutritional needs, we encourage you to bring your own race nutrition, and enough to last you for the entirety of the race. NOTE that in cycling, there is no handing-on-the-fly at aid stations. You will need to stop at aid stations if you need to refill your water bottle or grab something to eat.

Additional water points are at KM 12, KM 38, KM 74, KM 81, KM 107 et KM 116.

### TUNNEL

At KM 47, on the descent of Croix de Fer, there is a 500m long tunnel that is dimly lit. GFNY Alpes Vaujany will have marshals ahead of the tunnel entrance to advise cars about the race and caution cars to moderate speed and not pass cyclists in the tunnel.

### COMPETITION

Only the finishers of the 119km long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The riders of the 43km medium course will be provided their start-to-finish time but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

Because GFNY Alpes Vaujany serves as the GFNY European Championship, the top 20% of all finishers in each age group will qualify for the Racer Corral at every GFNY World event.

### HEAT

Besides the 6 aid stations along the long route and 2 aid stations along the medium route, there are also several fountains that the course passes. GFNY Alpes Vaujany takes place at the end of summer and at altitude, however, 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.



# RACE GUIDE 2020



5. Keep your body temperature in check by pouring water over your body and head to cool off.

**IMPORTANT:** Take advantage of Stations 4 and 5 for the climb up Glandon. Especially Station 5 halfway up Glandon. The second half of Glandon is exposed, there is no shade and the climb can get hot in the afternoon sun.

## GEARS

The course seems short at 119km, 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 3. All aid station will have spare tubes and tires available for purchase.

## TIMING

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

## CUTOFF

You must reach the top of Col de la Croix de Fer by 11:30am (3h30m after the 8am start in Vaujany), which is KM 30 of the race. There is also an aid station at the top of the col. Any rider who has not departed the pass and aid station by 11:30am will be automatically rerouted back down Col de la Croix de Fer and up to Vaujany.

From 11:31am, riders who remain or have not yet arrived at the top of Croix de Fer 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 Alpes Vaujany medium route finisher, earn a finisher medal and 1 "Finish" towards the 3x2020 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 Alpes 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.

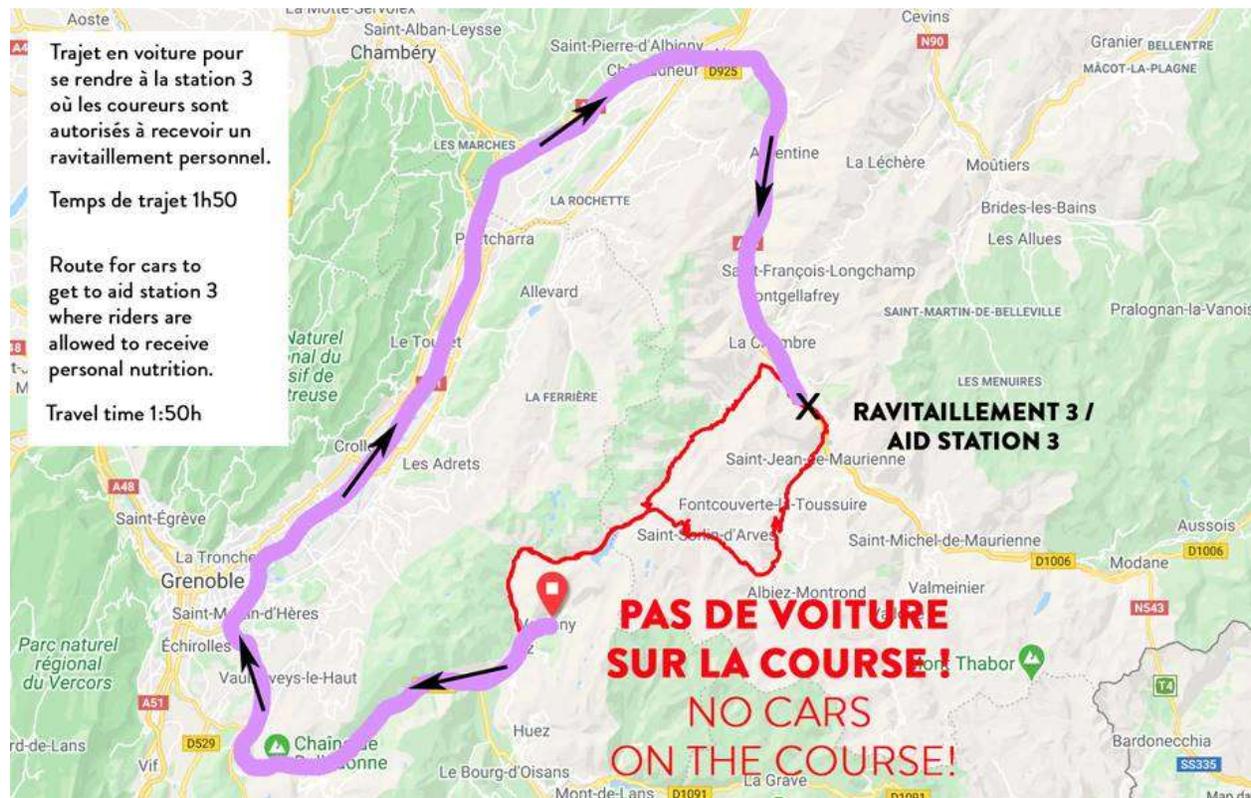
Please be assured that we take our riders' safety as a top priority, and for this reason private or personal support cars are not permitted for any rider. GFNY takes care of the riders on the race course.

## NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Alpes 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.

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

Should a rider absolutely require personal assistance, the map below shows the only possible route to access aid station 3.



## 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 Alpes Vaujany rules ([vaujany.gfny.com/rules](http://vaujany.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. 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.



## RACE GUIDE 2020



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

### RULES

Please be sure to read the race rules, found a [vaujany.gfny.com/rules](http://vaujany.gfny.com/rules) to get familiar with them.

### RACE HOTLINE

Every GFNY Alpes 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 112.

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



BAAM Sports Foods est le fournisseur officiel de nutrition sportive du GFNY Alpes 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 Alpes 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€.

# CODE OF CONDUCT

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

### AEROBARS

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



### RIGHT LANE RULE

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



### HEADPHONES

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



### OFFICIAL JERSEY & WRISTBAND

You must wear the official race jersey and wristband

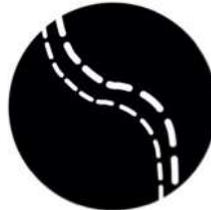
### OUTSIDE ASSISTANCE

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



### RIDE THE COURSE

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



### RESPECT

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



### FIRST AID

If a rider is lying on the ground and is visibly in difficulty, stop and help unless there are already at least three people helping. You can continue if a) the victim is fine or b) medical personnel have arrived. Help others, you may need help one day!



### URINATION

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



### TRASH

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



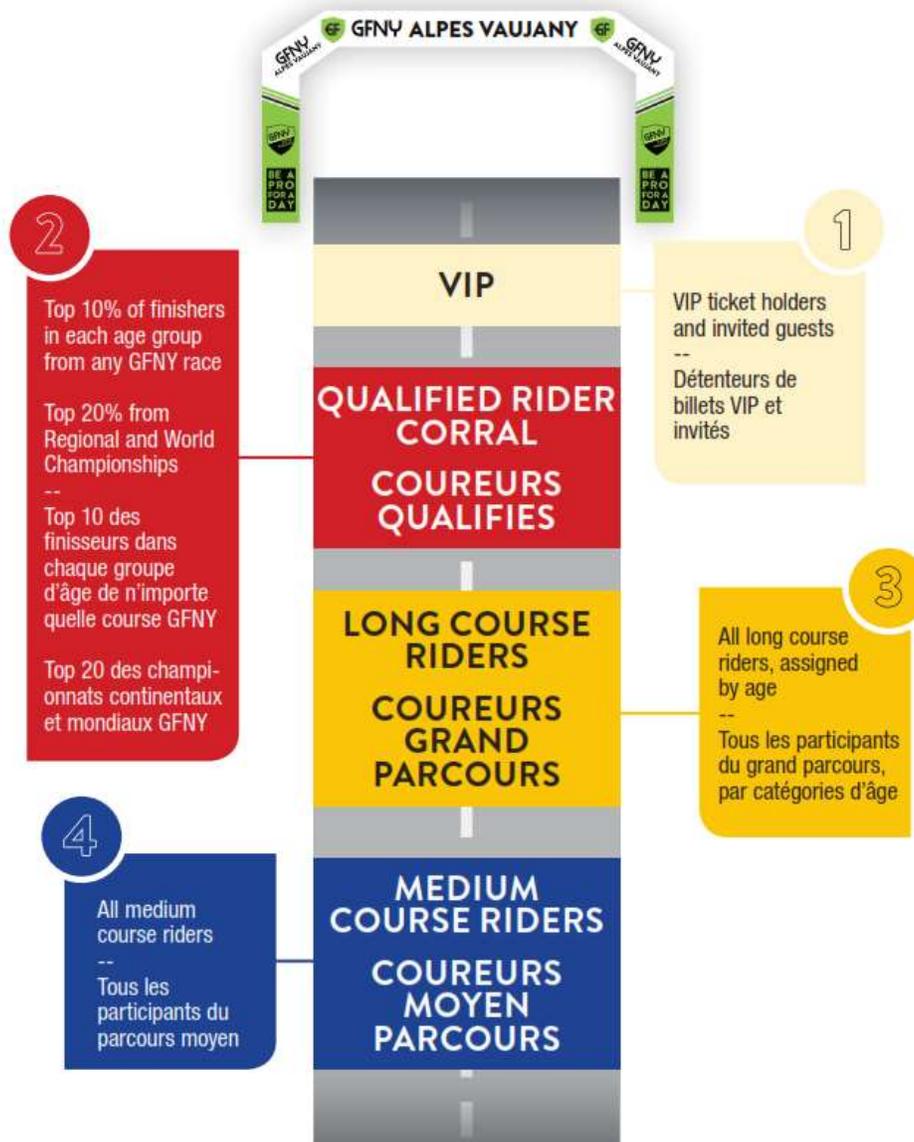
### OBEY POLICE INSTRUCTIONS

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

## 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 SASI 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.

Every rider is assigned a race number corresponding to his or her ticket type, qualification status and time of registration. Your start corral depends on your pre-assigned bib number. "Jumping" a corral (starting in a corral not assigned to your number) will result in 10-minute penalty added to your finish time.



## LE LONG PARCOURS // LONG COURSE



Avec 4000 mètres de dénivelé sur 119 km, le long parcours GFNY Alpes Vaujany est un test pour les jambes et la volonté.

La course commence par une descente neutralisée dans la ville montagnarde de Vaujany. Après une descente rapide, le premier défi de la journée commence: la montée de 25 km du col de la Croix de Fer, d'abord à travers la forêt, puis le long du lac de Grand'Maison, puis jusqu'à son sommet époustouffant de 2067 mètres. Après avoir descendu le col en direction de Saint Jean de Maurienne vous retrouverez une partie de vallée qui va vous permettre de souffler et de récupérer avant d'attaquer votre deuxième challenge de cette épreuve et pas des moindres, le col du Glandon avec c'est 21.3 kms de long et 6.9% de pente moyenne, son point culminant à 1924 mètres vous offrira des points de vues à couper le souffle.

Arrive ensuite la longue descente du col de la Croix de Fer avant d'attaquer votre dernier défis de la journée : la courte mais difficile remontée vers Vaujany et enfin célébrer votre arrivée avec la fierté d'avoir franchis deux des plus beaux et plus célèbres cols alpins.

With close to 4000 meters of climbing over 119 km, the GFNY Alpes Vaujany long route is a test of your legs, and your willpower.

The race starts with a controlled 5km descent from the mountain town of Vaujany. After the quick descent, the first challenge of the day begins: the 25-km climb up Col de la Croix de Fer, first through the forest, then past lac de Grand'Maison, then to its breath-taking top at 2,067 meters. After descending on the other side, and flat 10k in the Maurienne valley, you'll climb Col du Glandon.

After the descent off Glandon, you will face the final challenge of the day: the climb back to Vaujany and your finish line celebration.

## LE PARCOURS MOYEN // MEDIUM COURSE



Le parcours moyen GFNY Alpes Vaujany semble facile sur le papier avec ses 43 km seulement. Mais ne vous y trompez pas, les 1800m de dénivelé positif sont parfois exigeant, et si vous apprécierez 20km de descente, les 20km restants de montées seront un défi.

Après la descente neutralisée initiale de Vaujany (altitude 1245m), vous entrez directement dans la montée de La Croix de la Fer, et dès le départ il vous testera. Les 8 premiers kilomètres se déroulent sur une route droite et régulière avec une pente moyenne de 8% avec un maximale de 14%. Après une courte pause dans le village du Rivier d'Allemont, une courte descente vous emmène dans les 8 derniers kilomètres de montée. Attendez-vous à un bref coup de cul de 20% avant que la route ne revienne à une moyenne plus modérée de 8%. Quelques tronçons de 2 à 3% vous permettront de vous reposer un peu avant d'atteindre le point de retour et le poste de ravitaillement du magnifique Lac de Grand'Maison (altitude 1743 m).

Après la descente de 16 km vers la vallée (795 m d'altitude), vous avez encore à affronter la remontée finale jusqu'à Vaujany. Il est régulier et a de beaux lacets, mais avec une moyenne 8,6%, vous gagnerez certainement votre moment de gloire lors de votre arrivée à Vaujany.

Conseil vélo: assurez-vous d'apporter vos équipements homologués pour la montagne.

The medium route seems easy on paper with its only 43km. But don't be fooled, the 1800m of climbing are at times steep, and while you will enjoy 20km of descending, you'll be challenged by the other 20km of climbing.

After the initial neutralized descent from Vaujany (altitude 1245m), you will get right into the La Croix de la Fer climb, and from the start it will test you. The first 8km are on a steady, straight road that averages 8%, with a max incline of 14%. After a brief breather through the village of Rivier D'Allemont, there is a short descent that leads into the final 8km of climbing. Expect a brief pitch of over 20% before the road settles back to a more moderate 8% average. Some sections of 2-3% will give you a small rest before reaching the turn-around point and aid station at the beautiful Lac de Grand' Maison (altitude 1743m).

After the 16km descent back down to the valley (altitude 795m), you still have the final ascent back up to Vaujany to tackle. It's steady and has some nice switchbacks, but at average 8.6%, you will definitely be earning your finish line glory in Vaujany. Bike advice: Make sure that you bring your mountain-approved gears.

## ASCENSIONS VEDETTES // THE CLIMBS



**COL DE LA CROIX DE FER**

**25km**  
**+1261m**

**5% AVG**  
**19% MAX**



**COL DU GLANDON**

**20km**  
**+1430m**

**7,2% AVG**  
**17,4% MAX**



**VAUJANY**

**4,7km**  
**+405m**

**8,6% AVG**  
**15% MAX**



## USEFUL FRENCH CYCLING WORDS

Bonjour	Good Morning	Route avec nids de poule, route accidentée	Road with potholes, rough road
Bonsoir	Good Evening	Attention	Caution
Salut	Hi	Sur la gauche	On the Left
Allez Allez	Go Go	Sur la droite	On the right
Merci	Thank You	Ralentir	Slow
Au départ des sas	To starting corrals	Voiture	Car
Depart	Start	Bidon	Bottle
Bonne chance	Good luck	Eau	Water
Arrivee	Finish	Descente dangereuse	Dangerous descent



## MESURES RELATIVES CONTRE LA PROPAGATION DU VIRUS COVID-19

GFNY Alpes 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.

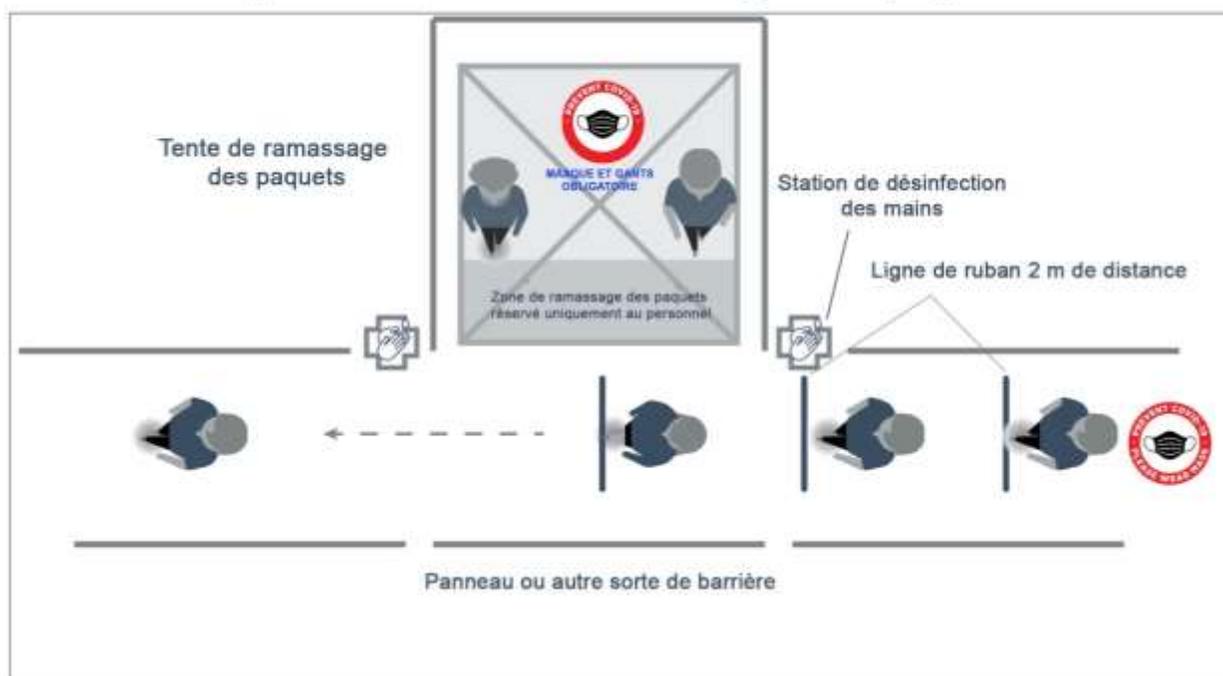
Le flux d'enregistrement est un flux de trafic à sens unique. Les coureurs se joignant à la ligne pour accéder à la collecte des paquets doivent respecter une distance d'au moins 1 mètre avec le prochain coureur. Chacune des étapes d'inscription, y compris la signature de la renonciation, la récupération 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](http://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.



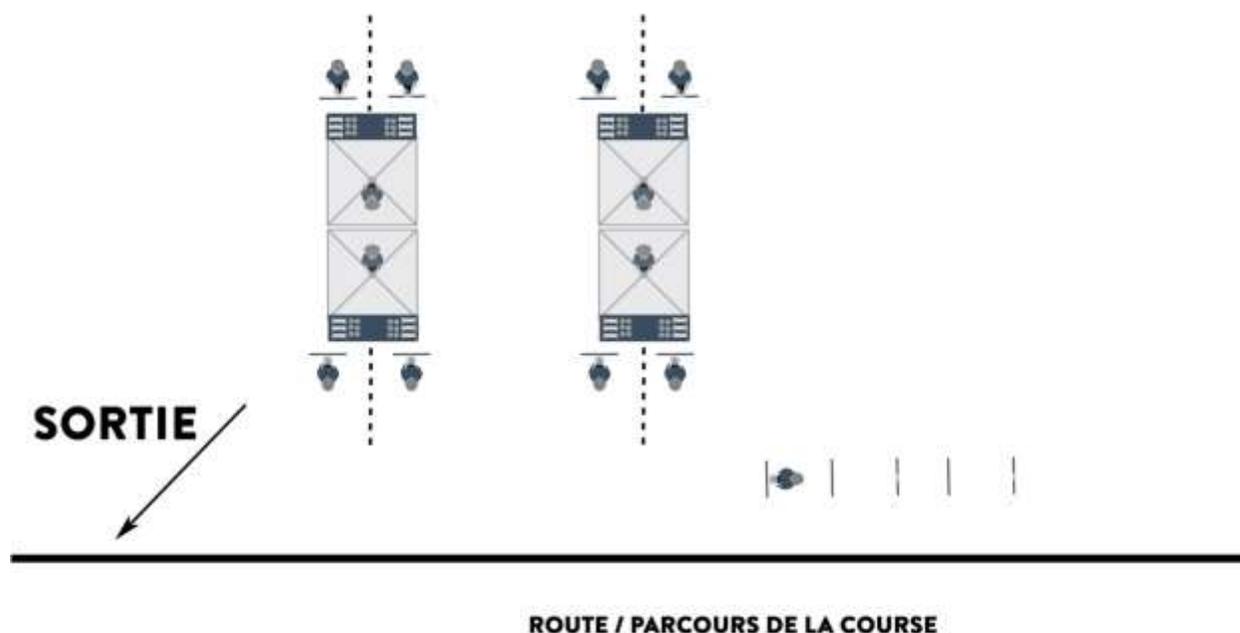
## STATIONS DE RAVITAILLEMENT

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 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.



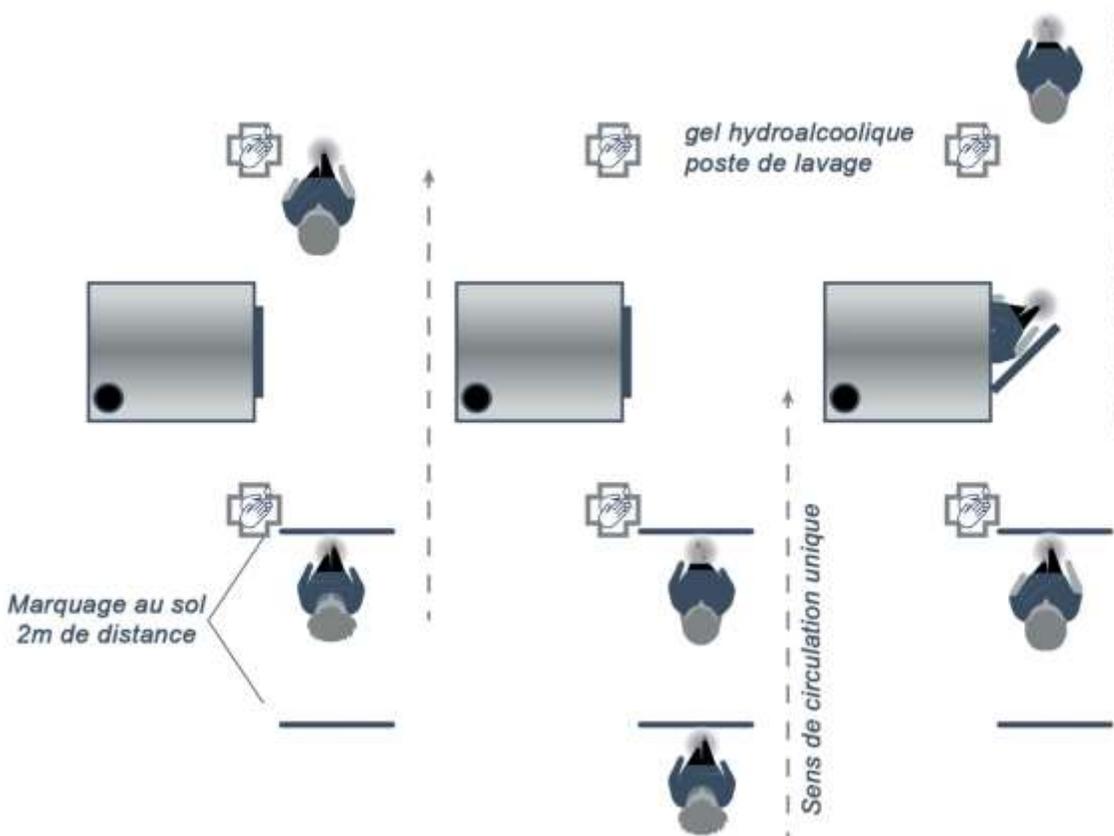
## AUCUNE ASSISTANCE

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 Alpes 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'ARRIVEE

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 [gfnycycc.com/results](https://gfnycycc.com/results) ou sur le compte [GFNY.cc](https://www.instagram.com/gfnycycc) 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 Alpes 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.

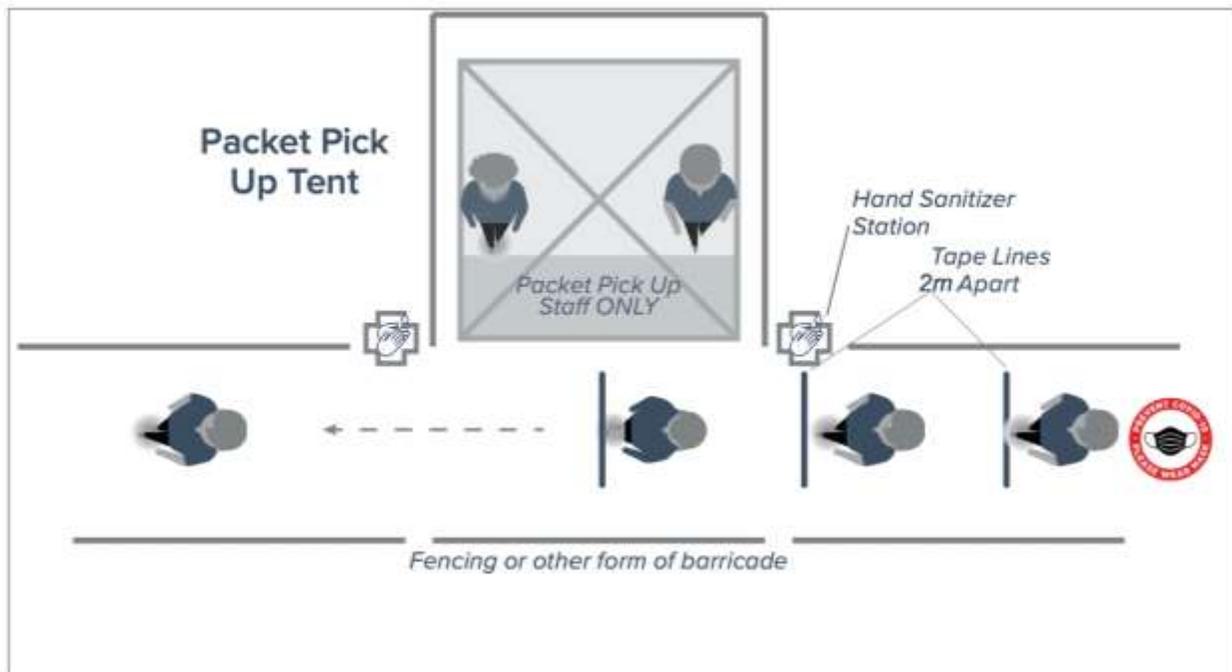
The registration flow is one-way traffic flow. Riders joining the line to access packet pickup are required to uphold at least 1 meter distance to the next rider. Each of the registration steps including signing the waiver, picking up the race packet, picking up the jersey and goodie bag will be done 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](http://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.



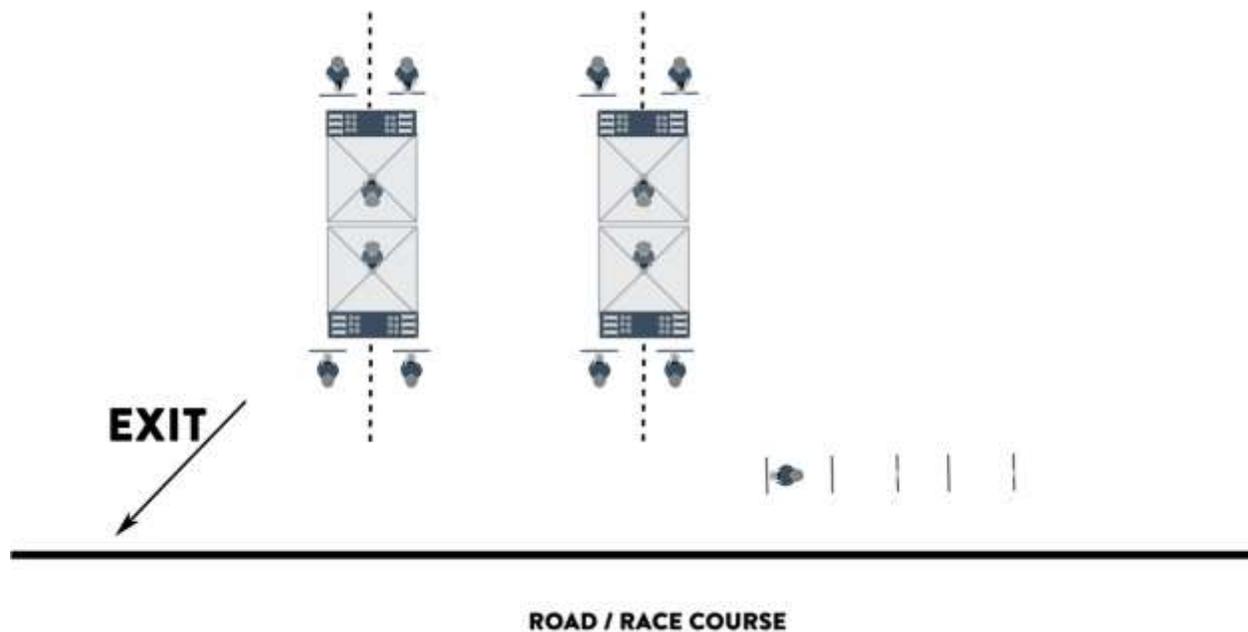
## AID STATIONS

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.



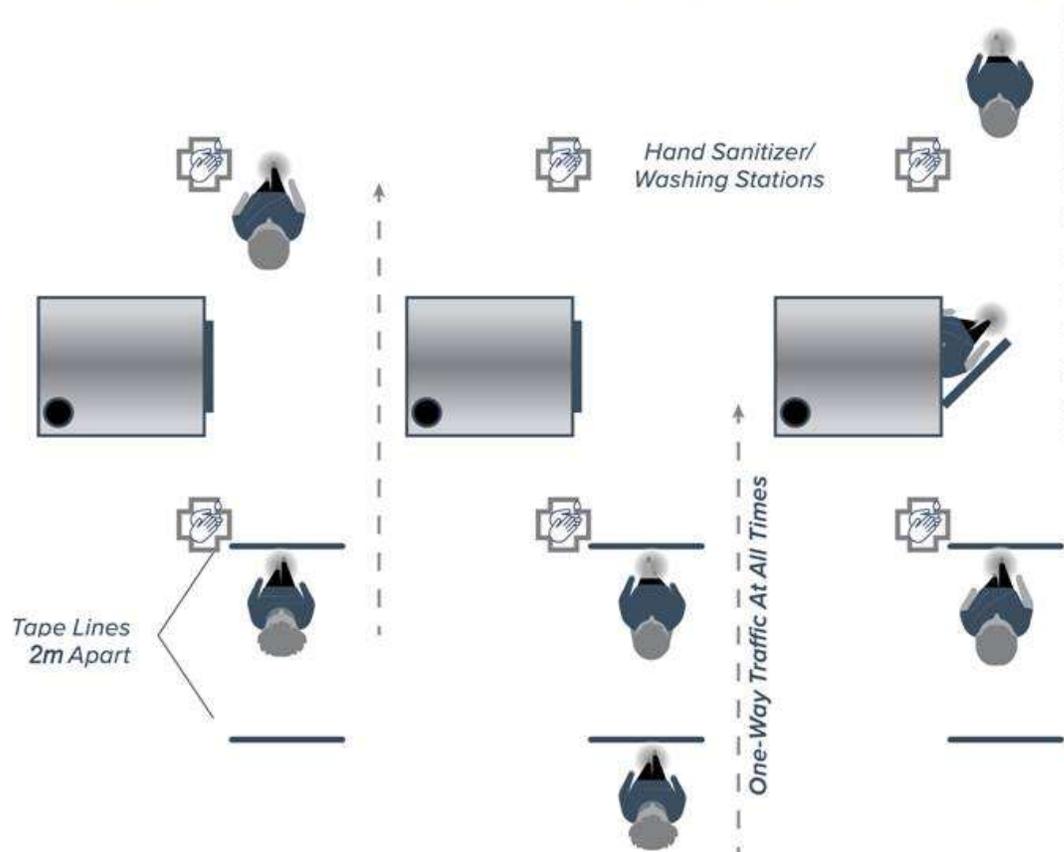
## NO ASSISTANCE

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

## 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](https://gfny.cc/results) or in each rider's [GFNY.cc](https://gfny.cc) account.





## RACE GUIDE 2020



### MÉDAILLES ET QUALIFICATION – MEDALS AND QUALIFICATION

#### GFNY ALPES VAUJANY MEDAILLE OFICIEL DE FINISSEUR

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

#### QUALIFICATION

Les meilleurs 20% des finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifient pour le SAS p des coureurs au Championnat du monde GFNY de New York le 16 mai 2021 et aux courses mondiales GFNY pendant 380 jours.

#### OFFICIAL GFNY ALPES VAUJANY FINISHER MEDAL

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

#### QUALIFICATION

Top 20% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC on May 16, 2021 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 Alpes Vaujany 2020, vous gagnez également une «finition» pour gagner la médaille 3x2020. Terminez 3 GFNY en 2020 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 GFNY Italia medal that you'll receive at the finish line of GFNY Alpes Vaujany 2020, you also earn a "finish" towards earning the 3x2020 medal. Finish 3 GFNYs in 2020 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 Alpes 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/6299](https://sportograf.com/en/event/6299) 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 Alpes 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/6299](https://sportograf.com/en/event/6299) after the race to view and purchase your race photos.





 **GFNY ALPES VAUJANY**

AOÛT 29, 2021  AUGUST 29, 2021

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

Ouverture des inscriptions: 31 Août 2020

Registration opens: August 31, 2020