



GFNY MONTERREY

Ford

MONTERREY

NUEVA FORD
MAVERICK



¡Bienvenidos a Nuevo León!

Estoy muy contento de que Nuevo León sea el anfitrión de la **6ª Edición del GFNY**, la única carrera ciclista cuya meta se encuentra en la cima de una montaña.

Este evento se llevará a cabo el día 5 de Junio de 2022 y sin duda alguna, nos llena de orgullo poder recibir a los 1,800 ciclistas que representan el espíritu de superación y lucha.

Nuestro estado es una tierra de grandes riquezas, tanto naturales como culturales, que recibe con los brazos abiertos a todo aquel que tengan el corazón y el ánimo de descubrirlo.

Espero que en esta edición de GFNY en Monterrey encuentren la oportunidad de visitar un Nuevo León lleno de aventuras y retos que, sin duda, marcarán una grata experiencia en sus vidas.

¡Sean todos bienvenidos al nuevo Nuevo León!



Samuel García Sepulveda
Gobernador de Nuevo León



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN

¡Bienvenidos a Nuevo León!

Los recibimos con los brazos abiertos y tengo el honor de invitarlos a participar en el **GFNY**, que se llevará a cabo el día **5 de Junio de 2022, en Monterrey N.L.** recibiendo a 1,800 atletas de más de México y más de 20 países. Ser los anfitriones de este evento nos llena de orgullo a todos los neoloneses.

GFNY Monterrey es la única carrera ciclista con su meta en la cima de una montaña, terminando los 137 km en la cima del parque de Chipinque.

Somos uno de los principales destinos de Turismo de Aventura elegidos por los atletas para salir de la rutina y disfrutar de nuestros cañones y montañas. ¡Para todos aquellos que aman la adrenalina!

En GFNY, tienes la oportunidad de correr lo mejor que puedas, poner a prueba tu fortaleza física y mental, superar barreras y llegar a la línea de meta. Sin duda alguna, este evento será de gran interés y está abierto a todos los niveles de condición física y a cualquier atleta mayor de 18 años.

No importa la distancia que elijas, quedarás hipnotizado por las hermosas montañas y el increíble paisaje natural que caracteriza a Nuevo León.

Los invito a que además de disfrutar de esta competencia deportiva, conozcan nuestras bellezas naturales, experiencias urbanas, cultura, gastronomía, aventura, que harán de tu viaje una gran experiencia.

¡Mucha suerte en tu carrera! ¡Esperamos verlos en la línea de meta de GFNY muy pronto!



Maricarmen Martínez Villarreal
Secretaria de Turismo



Estimados participantes GFNY Monterrey:

Todo se encuentra listo para la realización en su cuarta edición del GFNY Monterrey, evento ya emblemático para el destino, que se ha convertido en referente de campeonatos deportivos de talla internacional llevados a cabo con éxito en la ciudad.

Sabemos que vivirán una experiencia única de grandes retos, enmarcada por increíbles parajes naturales, como el Cerro de la Silla y el Parque Ecológico Chipinque, pero sobre todo, de gratos momentos con nuestros prestadores, dispuestos siempre a colaborar, y con nuestra comunidad local, caracterizada por una regia hospitalidad.

Bienvenidos sean todos a esta La Ciudad de las Montañas, les deseamos la mejor de las suertes, y los invitamos a que junto a sus amigos y familiares disfruten de la competencia, y descubran un Monterrey de rica gastronomía, Pueblos Mágicos y maravillosos atractivos turísticos.

David Manllo Valdés
Director

Oficina de Convenciones y Visitantes de Monterrey

Dear GFNY Monterrey participants:

Everything is ready for the fourth edition of the GFNY Monterrey, an emblematic event for our destination, which has become a benchmark for international sports championships successfully held in the city.

We know that you will live a unique experience of great challenges, framed by incredible natural landscapes, such as Cerro de la Silla and Chipinque Ecological Park, but above all, of pleasant moments with our service providers, always ready to collaborate, and with our local community, characterized by regal hospitality.

Welcome to the City of Mountains, we wish you the best of luck, and we invite you to enjoy the competition with your friends and family and discover a Monterrey of rich gastronomy, Magical Towns, and wonderful tourist attractions.

David Manllo Valdés
Director

Monterrey Convention & Visitors Bureau



Es bueno estar de vuelta en GFNY Monterrey

Bienvenidos a la 4ª edición de GFNY Monterrey. GFNY está feliz de estar de vuelta en esta increíble ciudad y traerles toda la diversión y la emoción de las carreras de GFNY. Monterrey tiene un lugar especial en los corazones de los organizadores de GFNY y nos aseguraremos con la ayuda del gobierno del estado, de mantenerlo en marcha en los próximos años.

Este año hemos decidido hacer algunos cambios que creemos que agregarán más calidad a la experiencia vivida durante la semana de carrera. Para empezar, la exposición ahora se llevará a cabo dentro de Cintermex, que ofrecerá más espacio para mostrar más vendedores de bicicletas y juguetes para que todos disfruten. La ubicación de salida / llegada ahora se ubicará en MacroPlaza, en donde todos podrán disfrutar de sus hermosos jardines y la magnífica vista de la Plaza Municipal y su arquitectura histórica.

GFNY Monterrey es la primera de las cuatro carreras que se celebrarán dentro de México este año, y donde muchos de ustedes comenzarán su camino para obtener su medalla de 3X GFNY finisher. Sabemos lo emocionados que están todos y lo duro que han entrenado para este día. Este es tu momento para brillar y demostrar a tu cuerpo y mente de lo que eres capaz.

Diviértete durante la semana de carrera de GFNY Monterrey, disfruta del ambiente de GFNY, de tus amigos, familiares y, lo más importante, de una súper carrera de principio a fin.

Gracias por unirse y ser parte de la familia GFNY México,

Shaun Gad, Daniela Gad, Miguel González.





EDITOR
Shaun Gad

DISEÑO DE PORTADA
Miriam Arriaga

DISEÑO EDITORIAL
Diseño Equis de México S.C.
equis.com.mx
Rafael Cué
Miriam Arriaga



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Carta de Bienvenida del Gobierno de Monterrey | 1 |
| Bienvenida | 5 |
| Moda GFNY | 8 |
| Programa de Eventos | 10 |
| Línea del tiempo de preparación para la carrera | 14 |
| Mapa de ruta | 18 |
| Ford King of the Wind | 19 |
| Entrega de paquetes + expo | 20 |
| Código de conducta | 25 |
| Categorías | 28 |
| Gana tus medallas de finalista | 30 |
| Mañana de la carrera | 32 |
| Meta | 39 |
| Espectadores | 44 |
| Preparada nutricionalmente | 46 |

MODA GFNY



GFNY®: ROPA DE CALIDAD

Usamos la línea de ropa GFNY en nuestros propios eventos porque al igual que tú, queremos rodar con ropa que no solo se vea bien, sino que también se sienta bien. Hemos desarrollado cada artículo personalmente basado en nuestro propio uso de ropa de ciclismo con características que cumplen con las demandas de los días más largos en el asiento.

La línea de ropa GFNY está 100% hecha en Italia, producida en la fábrica de ropa de ciclismo líder, con décadas de experiencia en la costura de ropa de ciclismo, la fábrica produce la vestimenta de la mayoría de las marcas de máximo nivel de ropa de ciclismo y más de la mitad de la ropa del Pelotón del World Tour, así que puedes estar seguro de que tu ropa GFNY es producida por expertos del ciclismo.





Tardamos meses en el diseño y la manufactura de cada prenda de la línea GFNY, usando telas de última tecnología para mantener la humedad fuera de tu cuerpo. Nos enfocamos en cortes que proporcionen el mejor ajuste para tu mayor comodidad y desempeño.

PREPÁRATE PARA UNA CARRERA GFNY

La línea de ropa GFNY ha sido probado en diferentes climas alrededor del mundo, desde el calor tropical de Bali, al frío y húmedo descenso de 3365 m de La Cuchilla en Colombia, hasta la ruta del Campeonato del Mundo en Nueva York.

La línea de ropa GFNY es usada por ciclistas de más de 120 países y es una de las marcas de ciclismo más usadas en el mundo.



GFNY CREÓ ESTE JERSEY DE 5 BOLSILLOS EN EL 2012. CADA JERSEY DE GFNY TIENE LOS CARACTERÍSTICOS 5 BOLSILLOS QUE CONOCES Y ADORAS DE GFNY.

LA ROPA ESTÁ DISPONIBLE EN LA EXPO DE GFNY MONTERREY Y EN LÍNEA EN **GFNYMEXICO.COM**



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

EXPO PRE-CARRERA @ CINTERMEX

La sede oficial de GFNY Monterrey pre-carrera será en el centro de convenciones de cintermex, segundo piso.

Dirección

Av. Fundidora 501, Obrera, 64010, Monterrey, N.L.



ÁREA DE SALIDA

El área de salida, donde todos los ciclistas entrarán en sus corrales por la mañana y donde el inicio oficial de la carrera comenzará, será en la Macro Plaza, junto al palacio de gobierno.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/5wuapepugdPZZvHp7>

ÁREA PRINCIPAL DE META

La zona principal de meta donde se encuentran todos los resultados de la carrera, el entretenimiento, la ceremonia de podio, la zona VIP de Ford, la zona de fiesta, y el área de recuperación y pasta estará ubicada en la Macro Plaza, en el mismo lugar que el área de salida.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/5wuapepugdPZZvHp7>

EL CRONOMETRAJE OFICIAL TERMINA EN LA CIMA DEL CHIPINQUE PARA LOS CORREDORES DE 137KM

Todos los corredores que completen la distancia de 137 km terminarán su cronometraje oficial en la cima de Chipinque. Una vez que pasen la línea de meta en Chipinque podrán tomar un pequeño snack de recuperación y algunas bebidas antes de que la policía los escolte en grupos hasta la zona de meta principal donde recibirán sus medallas de finalista y celebrarán con todos los que se encuentren dentro de la Macro Plaza. Los participantes también tienen la opción de que sus amigos o familia los recojan debajo de Chipinque, si es lo que prefieren.

**RIDE
YOUR
DREAM**

LOOK

lookcycle.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES 3 DE JUNIO

- 1:00 -6:00 pm Expo de Bicicletas Ford GFNY Monterrey en Cintermex.
- 1:00 -6:00 pm Entrega obligatoria de paquetes de carrera en Cintermex.

SÁBADO 4 DE JUNIO

- 7:00 - 10:00 am Ford GFNY Monterrey rodada en grupo de calentamiento, empezando en La Huasteca. (Los detalles completos se publicarán en Facebook)
- 12:00 - 6:00 pm Expo de Bicicletas Ford GFNY Monterrey en Cintermex.
- 12:00 - 6:00 pm Entrega obligatoria de paquetes de carrera en Cintermex.

DÍA DE LA CARRERA DOMINGO 5 DE JUNIO

- 5:30 am Apertura de corrales de salida en la Macro Plaza junto al palacio de gobierno. Puedes ver arriba el enlace de Google earth.
- 6:30 am Cierre de corrales de salida en Macro Plaza.
- 7:00 am Arranque de Ford GFNY Monterrey de las distancias 137km y 100km.
- 9:30 am - 4:00 pm Festividades en la línea de meta y expo dentro de la Macro Plaza por el área de meta principal.
- 11:00 am Tiempo de corte para los corredores de la distancia de 137km en el punto de 100km. Si no han completado 100 km para ese momento serán redirigidos al área de meta principal.
- 11:00 am Hora esperada de la llegada del ganador de Ford GFNY Monterrey a la cima de Chipinque.
- 2:00 pm Ceremonia de Podio en el área de meta principal de Macro Plaza para los **ganadores generales masculinos y femeninos**.
- 2:30 pm Ceremonia de Podio en Macro Plaza , área principal de llegada para los ganadores de grupos de edad de **cada categoría masculina y femenina**, (la hora puede variar basada en los tiempos de los finalistas. Por favor, comprueba tus resultados en la carpa de resultados para ver si serás llamado al podio)
- 3:30 pm Entrega de premios de la rifa, incluyendo componentes Shimano, productos GFNY y mucho más.
- 4:00 pm Cierre del recorrido.
- 5:00 pm Final de festividades de la línea de meta y expo en el área de meta principal.

YOUR NEXT



GFNY MEXICO

CHALLENGES



AUG 14, 2022

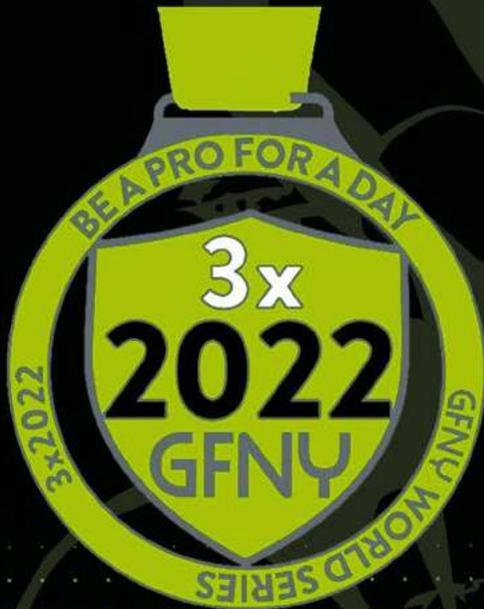


OCT 2, 2022



NOV 13, 2022

BE A PRO FOR A DAY



EARN YOUR
3X GFNY
FINISHER MEDAL.



MEXICO.GFNY.COM



LÍNEA DE TIEMPO DE PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

3 MESES ANTES

1. Cuando reserves tu vuelo, consulta la política de la aerolínea para que puedas volar con tu bicicleta. Siempre recomendamos volar de esta manera porque es la única forma en que tienes la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que deseas, con los componentes, el asiento y los pedales deseados.
2. Manténte al día con cualquier noticia relacionada con la carrera visitando nuestro sitio web, página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico. Muchos detalles relacionados con la preparación de la carrera GFNY están cubiertos en el podcast GFNY Daily Coffee, disponible en Apple Podcast, Spotify, Player FM, Libsyn, Stitcher, Amazon Music o cualquier otro servicio de transmisión de podcasts.
3. ¡Sal y monta tu bici! Entra en el kilometraje y la escalada necesaria para prepararte para la carrera.

1 MES ANTES

1. Entra a tu cuenta de gfny.cc y revisa tu boleto para el tamaño del jersey, la distancia, el nombre del equipo, la información de contacto de emergencia: puede realizar cambios en estos datos hasta 21 días antes de la carrera.
2. Checa tu bicicleta y ponle neumáticos nuevos si es necesario. El principal problema de la mecánica el día de la carrera es conducir con neumáticos viejos y desgastados y bicicletas sin mantenimiento. Si estás entrenando tu cuerpo para participar en GFNY, también prepara tu bicicleta para estar lista para la carrera. La disponibilidad de última hora de piezas de bicicleta no está garantizada en el sitio.
3. Tu última oportunidad de actualizar tu corral a Club Corral es antes del límite de 21 días.
4. 21 días antes de la carrera, comenzamos el proceso de asignación de números y no es posible realizar más cambios en los datos de los atletas en línea. Si necesitas un cambio, visítanos en el área de Soluciones y Aclaraciones en la exposición.



HORA DE SALIDA

2 SEMANAS ANTES

1. Recibirás un correo electrónico una vez que el check-in en línea esté abierto, aproximadamente 2 semanas antes del día de la carrera. Puedes acceder al Check-in siguiendo el enlace en el correo electrónico o iniciando sesión en tu cuenta de GFNY.cc y haciendo clic en el botón Check-in junto al boleto de la carrera.
2. Al completar el check-in en línea, recibirás tu pase GFNY para la carrera, que contendrá tu número de dorsal, código QR y hora de recogida del paquete seleccionado.
3. Lee la revista de la carrera para familiarizarte con todos los detalles importantes de la carrera y la información de seguridad.



EMPAcando

- Revisa la lista de empaque de GFNY para asegurarte de que no olvidarás nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
- Siempre trata de estar listo para todo tipo de clima y prepara opciones de ropa tanto para usar en la bici como cuando no estás rodando también.
- Asegúrate de traer tu bomba de aire, tubos de repuesto, y herramientas.
- Para calentarte, en caso de clima frío extremo, trae una manta térmica de emergencia, un pin casco extra, guantes y calcetines extra.
- No olvides tu nutrición deportiva preferida.
- Si está lloviendo cuando estás en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente comenzarás a hacerlo, incluso si el clima es malo. Por lo tanto, haz que un día difícil sea un poco más fácil al tener el equipo adecuado.
- Para estar seguro, empaca un conjunto de ropa, zapatos de ciclismo, pedales y casco en tu equipaje de mano, en caso de que tu equipaje se pierda o se retrase. Si eres muy especial con tu asiento, no olvides llevarlo también en tu carry-on.

1. Consulta en la página el Programa de Eventos para todas las actividades de la semana de la carrera, tales como paseos en grupo, hora feliz, horas de exposición y más.
2. Verifica tu itinerario de viaje; horarios de vuelo, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la expo y la línea de salida.





SEMANA DE LA CARRERA

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



RECOGIDA DE PAQUETES DE LA CARRERA

La recogida de paquetes de carrera en persona es obligatoria. Cada participante debe venir en persona para registrarse y recoger sus paquetes de carrera.



LLEGADA A LA EXPO

La recogida de paquetes de competidor en la expo se llevará a cabo en el Centro de Convenciones Cintermex, el cual cuenta con un gran espacio de estacionamiento para todos.

Dirección: Av. Fundidora 501, Obrera, 64010 Monterrey, N.L.

Enlace al mapa de Google:

<https://goo.gl/maps/jLnNiiBciM9E9oA49>



COSAS PARA LLEVAR CONTIGO PARA PODER RECOGER TU PAQUETE

1. Documento de identificación con foto emitido por el gobierno (por ejemplo, pasaporte, licencia de conducir).
2. Tu pase de carrera, impreso o en tu teléfono.
3. Tu boleto, impreso o en tu teléfono.

Si recibiste un pase de carrera verde y tienes un número de carrera, debes dirigirte al área de recogida de paquetes. Si recibiste un pase de carrera amarillo y no recibiste un número de carrera, ve al mostrador de Aclaraciones y Soluciones.



PROCESO

1. Muestra tu identificación con foto.
2. Revisa tu información personal en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de carrera te pertenezca. Revisa el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Tu paquete debe incluir:
 - Número de bicicleta con chip de cronometraje. No dobles el número de bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede hacer que el chip de sincronización se rompa y no registre tu tiempo. ¡Ten cuidado!
 - 2 lazos giratorios para adjuntar el número de tu bicicleta a la parte delantera de la bicicleta.
 - Número de jersey, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu jersey (en tu lado no dominante).
 - 4 pasadores de seguridad.
 - Calcomanía de perfil, que se adjunta al tubo superior de la bicicleta.
3. Obtendrás la pulsera de participante que te colocarán en tu muñeca.
4. Si necesitas realizar algún cambio en los datos, visita el mostrador de Soluciones para atletas antes de salir de la exposición para corregir los datos.
5. Mantén tu paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de regalos y el jersey de la carrera. Cuando recibas cada artículo, los amables voluntarios de GFNY marcarán en tu sobre los artículos que recibas.
6. Si necesitas probarte o cambiar tu jersey, pasa al área de cambio de jerseys, en donde habrá un probador y espejo para tu comodidad.



ANTES DE SALIR DE LA EXPO

- ✓ Pasa por la tienda para prepararte bien para la carrera.
- ✓ Toma una foto previa a la carrera frente a la pared de fotos de GFNY.
- ✓ Firma el muro GFNY.



COURSE MAP

BE A PRO FOR A DAY



LONG DISTANCE 137 KM
SHORT DISTANCE 100KM

JUNE 5 2022



MONTERREY.GFNY.COM



Ford KING OF THE MOUNTAIN

Ford
KING
OF THE
MOUNTAIN
START



PARQUE ECOLOGICO
CHIPINQUE

Ford
KING
OF THE
MOUNTAIN
FINISH

ATLES/A



END OF OFFICIAL TIMING
LONG DISTANCE

TIMES TO BEAT

▶ MALE: 25:08

▶ FEMALE: 36:01

BE A PRO FOR A DAY



ENTREGA DE PAQUETES + EXPO

¡IMPORTANTE!

LOS HORARIOS DE LA ENTREGA DE PAQUETES Y EXPO SON:

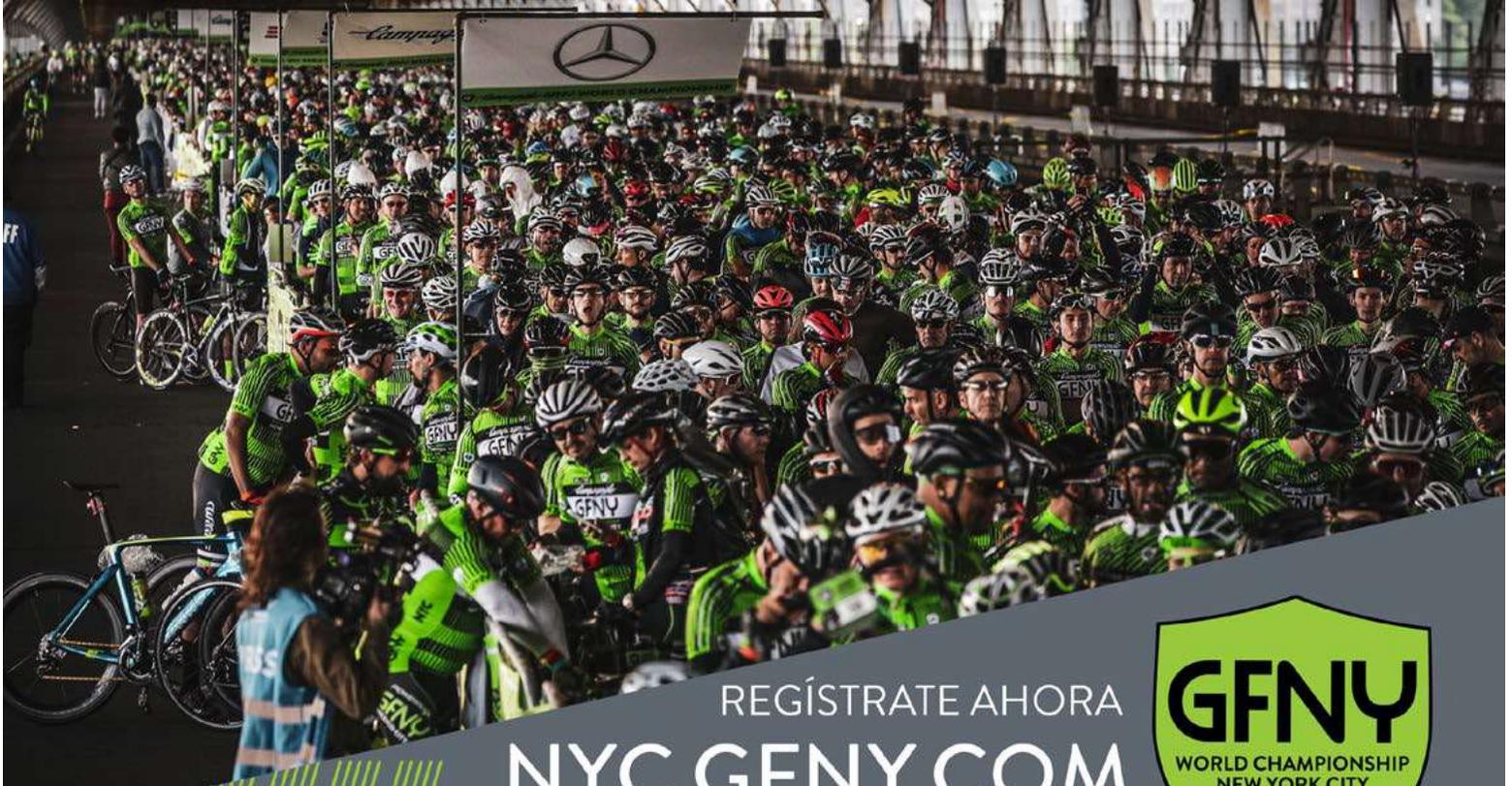
Junio 3 @1PM-6PM & JUNIO 4 @12PM-6PM

- Cada participante debe venir en persona a recoger su paquete de carrera.
- Debes venir a la expo **OBLIGATORIAMENTE** el viernes o el sábado. Debes estar en la expo antes de las 5:30pm del sábado 4 de junio para recoger tu paquete de carrera y participar en la misma.
- Si no vienes a la expo durante el horario establecido, perderás tu inscripción y la posibilidad de participar en el evento.



BE A PRO FOR A DAY

100 MILLAS // 50 MILLAS



REGÍSTRATE AHORA

NYC.GFNY.COM

21 DE MAYO 2023



**DIRECCIÓN CINTERMEX:**

Avenida Fundidora 501, Obrera,
64010 Monterrey, N.L.

GOOGLE MAP LINK: <https://goo.gl/maps/hgj2zwk5zieAQ7EH6>

HORARIO:

Viernes, 3 de junio: 1pm-6pm
Sábado, 4 de junio: 12pm-6pm

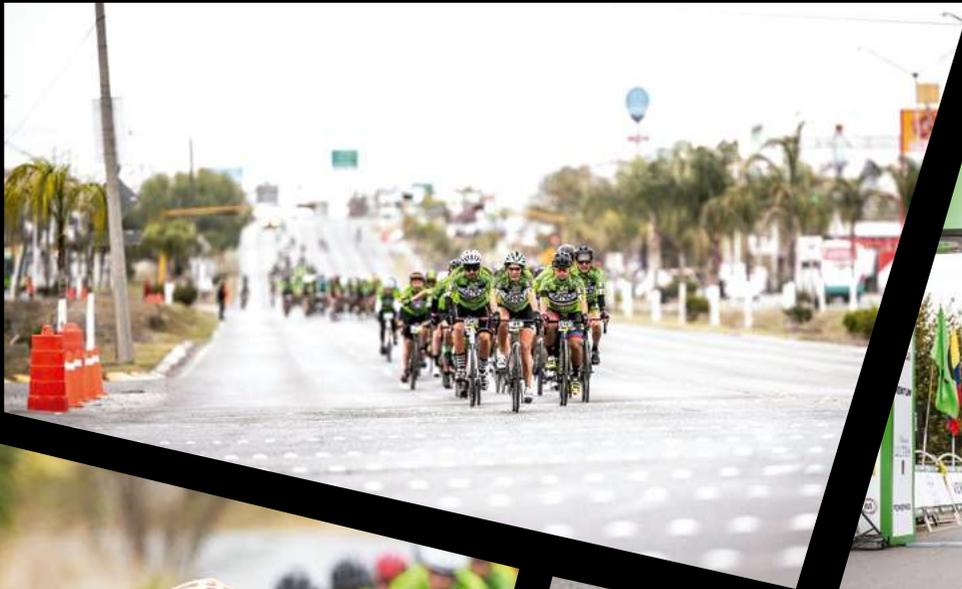
La Ford GFNY Monterrey EXPO es el lugar donde se recogen los números de carrera, el chip de cronometraje, el brazalete, jersey y la bolsa de regalos. Es obligatorio recoger por adelantado el material de la carrera. Para registrarte, por favor trae tu identificación con foto emitida por el gobierno y tu pase de carrera GFNY, el cual recibirás después de completar el proceso de check-in online en tu cuenta GFNY en gfny.cc. Podrás realizar este check-in dos semanas antes del día de la carrera y cuando completes el proceso recibirás también tu número de ciclista (bib number), un código QR y el día y la hora seleccionada para recoger tu paquete. La entrega de paquetes sólo se puede hacer en persona. Por favor, ten en cuenta que no hay registro ni entrega de paquetes el día de la carrera en domingo.

Tu familia y amigos pueden acompañarte a la expo. La entrada a la expo es gratis y abierta al público.

Los paquetes de carrera están organizados por número de competidor. En la entrada de la exposición, comprueba en el tablón el número que se te ha asignado, si es que no hiciste el check-in online. A continuación, lee y firma el documento de exoneración de Ford GFNY Monterrey. Lleva tu identificación con foto al stand con tu número. A cambio de la exoneración firmada, recibirás tu paquete de carrera y el brazalete que te permite acceder al recorrido.

TU PAQUETE DE CARRERA INCLUYE

- El brazalete que se fijará a tu muñeca cuando recojas el paquete y que debe mantenerse puesto hasta el final de la carrera. El brazalete sirve como entrada a los corrales de la carrera, a los puestos de abasto y a la zona de recuperación.
- Placa con tu número con chip de cronometraje y cintas de cremallera que debes fijar en la parte delantera de tu bicicleta.
- Número dorsal con 4 clips para fijarlo en el bolsillo trasero de tu jersey. El número de dorsal también identificará tu bicicleta y tu mochila.
- Botella de agua Elite de 800 ml.
- Jersey de carrera 2022 FORD GFNY Monterrey.
- Mochila de Carrera.
- Revista de carrera 2022 FORD GFNY Monterrey .
- Calcomanía para el tubo superior con el perfil de elevación del recorrido.
- Regalos de nuestros patrocinadores.





Después de recibir tu paquete, comprueba que toda tu información personal sea correcta. Si necesitas cambiar alguna información, como actualizar la información de tu contacto de emergencia o cambiar el nombre de tu equipo, dirígete al stand de CAMBIO DE DATOS / INSCRIPCIÓN.

Luego entrarás a la boutique y área de expo de Ford GFNY Monterrey donde verás más de 30+ vendedores

¿El jersey es una prenda obligatoria para la carrera?

Recibirás la talla del jersey que está marcada en tu sobre, que es la talla que seleccionaste durante la inscripción. Si tu jersey no te queda bien, puedes ir a la zona de intercambio de jerseys junto a la boutique de Ford GFNY Monterrey para ver si tienen otra talla disponible. Se supone que los jerseys tienen que quedar bien ajustados.

¿Qué pasa si la talla que seleccione no me queda? ¿Puedo cambiar mi jersey?

Tenemos una cantidad limitada de jerseys disponibles para intercambio. Si encuentras que la talla del jersey que has pedido no es la correcta, ve al stand de JERSEY EXCHANGE (cambio de jersey) y solicita la talla que buscas. Puede que no tengamos la talla exacta que necesitas para el intercambio, pero haremos todo lo posible para conseguir una talla de jersey lo más parecida a la talla que necesitas.

La exoneración me pide mi número de competidor ¿Cómo puedo averiguar mi número de competidor antes de la expo? GFNY ha desarrollado un proceso de check-in, el cual recibirás en tu correo electrónico 2 semanas antes del día

de la carrera y en el cual necesitarás completar el proceso para poder recibir tu pase de carrera, que incluye tu número de participante (bib number) y un código QR de confirmación que deberás mostrar cuando recojas tu paquete.

¿Necesito usar mi brazalete?

Sí, llevar el brazalete es obligatorio. Este será fijado a tu muñeca cuando vengas a recoger tu paquete de carrera en la expo y debes mantenerlo puesto hasta que salgas del área de la meta al final del evento.

¿Puedo comprar bib shorts de Ford GFNY Monterrey y más de la línea de ropa en la expo?

Sí, tenemos una cantidad limitada de ropa y accesorios de GFNY Monterrey disponibles para su compra en la expo previa a la carrera. Las cantidades son limitadas y se venden por orden de llegada. Si te preocupa la disponibilidad de los artículos, te recomendamos venir a la expo temprano el viernes para tener la mayor selección y disponibilidad de tallas.

Mi vuelo sale el sábado en la noche. ¿Puede un amigo recoger mi paquete de carrera por mí?

No. Por razones de seguridad, cada participante debe presentarse personalmente a recoger su paquete, ya sea el viernes o sábado. Si tu no te presentas a recogerlo en los días mencionados, perderás la oportunidad de participar en el evento. Te recomendamos que llegues a Monterrey a tiempo para que puedas asistir a recoger tu paquete, y que de ser necesario, cambies tu vuelo para que asistas a la expo dentro del horario y días marcados.

CÓDIGO DE CONDUCTA

TOMA EN CUENTA ESTAS REGLAS PARA EVITAR PENALIZACIÓN DE TIEMPO O DESCALIFICACIÓN



REGLA DEL CARRIL DERECHO: Por favor, utilice los baños designados. No Deberás circular a la derecha contamine propiedad pública ni privada. del camino en todo momento, especialmente en la escalada de Chipinque y sobre la Carretera Nacional. Habrá conos durante la carrera que dividirán los carriles.



AUDÍFONOS: Está prohibido el uso de audífonos. Sin excepciones. Queremos que estés consciente de tus alrededores.

BASURA: Por favor, no contamine el ambiente. Tu jersey de GFNY Monterrey tiene un bolsillo especial designado para la basura a cada lado. Hay cuatro ECO ZONAS al lado de cada puesto de abasto durante el recorrido, con botes de basura amplios para su uso durante la marcha.



PRIMEROS AUXILIOS: Si ves un ciclista en el suelo en visible dificultad, detente y bríndale ayuda a menos que esté siendo auxiliado por al menos tres personas. Si estás solo, puedes llamar al 911 y esperar a que llegue la ambulancia al lugar. Puedes continuar si designada.

- a) la víctima está en aptas condiciones
- b) es servicio médico se encuentre en el lugar. Ayuda a los demás, puede que algún día tú necesites ayuda.

JERSEY OFICIAL Y BRAZALETE: Deberás usar el jersey oficial, número bib y brazaletes durante todo el evento.



ASISTENCIA EXTERNA: No aceptes asistencia externa en ningún lugar fuera de las zonas oficiales de abastecimiento.



SIGUE LA RUTA: Rueda sobre la ruta designada por GFNY Monterrey. Tenemos varios puntos de control designados a lo largo del recorrido para verificar que completes la ruta.



RESPETA: Sé cortés y respetuoso con los demás ciclistas, voluntarios, espectadores y el personal - ¡Gracias!

SHIMANO

“MECHANICAL ISSUES
NOT AN ISSUE”



Ford



CATEGORÍAS



GANADORES GENERALES

Los ganadores generales (femenil y varonil), celebrarán con el jersey de ganadores GFNY y un set nuevo de componentes Shimano Dura Ace/Ultegra.

GANADORES DEL FORD REY DE LA MONTAÑA

Los ganadores (mejor tiempo cronometrado) de cada rama, femenil y varonil, celebrarán con el jersey de ganadores de GFNY y un premio especial cortesía de Ford.

MEDALLA Y JERSEY DE CAMPEONES

Los ganadores de Podio en la distancia de 137 km en grupos por edad, equipos, Él & Ella y generales, recibirán el jersey y la medalla de campeones.



COMPETICIÓN INDIVIDUAL

Los grupos por edad son:

GENERALES MASCULINO/FEMENINO

18-34 m/f
 35-39 m/f
 40-44 m/f
 45-49 m/f
 50-54 m/f
 55-59 m/f
 60-64 m/f
 65-69 m/f
 70-74 m/f
 75-79 m/f
 80+ m/f

Todos los que terminen la carrera recibirán la medalla de finalista de GFNY Monterrey. Todos los ganadores de pódium deberán usar el jersey de ganadores al subir al pódium, el cuál se les entregará antes de entrar a premiación.



COMPETICIÓN POR EQUIPOS

Los participantes individuales podrán registrarse como miembros de un equipo, para participar en la competición por equipos de GFNY Monterrey.

Los cuatro mejores tiempos de cada equipo serán sumados para determinar al equipo más rápido. Los equipos, de 4 personas, ganadores de pódium recibirán premios.

Todos los miembros de un equipo de ciclismo que participen en la competición por equipos serán elegibles para premios individuales en categorías por edad.

CATEGORÍA ÉL & ELLA

La ciclista y el ciclista miembros de un equipo en la categoría "Él & Ella" deberán cruzar la meta a no más de 30 segundos del otro.

Ya que es difícil encontrar una pareja de ciclistas con la misma habilidad y aptitud, empujar, jalar, arrastrar, motivar, gritar y cualquier otra forma de trabajo en equipo está permitido.

La competición de "Él & Ella" consiste en dos categorías: sub-90 y 90+ de años combinados entre ambos ciclistas.

Los miembros de equipos "Él & Ella" no serán elegibles para premios individuales ya que la asistencia entre ciclistas está permitida y es fomentada.

GANA TUS MEDALLAS DE FINALISTA



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

MEDALLA DE FINALISTA GFNY MONTERREY 2022.

Otorgada a todos los finalistas de ambas distancias que hayan cruzado la línea de meta.

MEDALLA DE CAMPEONES GFNY MONTERREY.

Otorgada a todos los ganadores de podio entregada en la Ceremonia de Podio.

MEDALLA 3X GFNY 2022.

¡Tu carrera ahora será mucho más gratificante! Además de la gran medalla GFNY Monterrey que recibirás en la meta de GFNY Monterrey 2022, ésta te contará para poder obtener la medalla 3X, si terminas tres GFNY en 2022. Por ejemplo: Monterrey, Oaxaca, y Cozumel en 2022, podrás obtener esta digna y preciosa Medalla.

MEDALLA GFNY 10X / 20X / 30X / 40X.

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



PARA RECOGER LAS MEDALLAS MULTI FINISHER

Puedes recoger tu medalla multi finisher en las festividades posteriores a la carrera.



Descuentos para que no haya pretextos.

Porque **somos el banco líder en wellness**, te traemos beneficios exclusivos en los mejores gimnasios al pagar con tu tarjeta Santander.



sersana

15% de descuento en la compra de paquetes grandes.

Además, **30% de descuento** en la app Sersana Home en la compra del paquete anual.

54D

20% de descuento en todos los programas.

Además, te regalamos 2 sesiones extra de recuperación muscular (Body Factory). También, **descuento del 10% en 54D on** y una semana detox o bootcamp de primavera o verano.

Siclo

En la compra de 10 clases, te regalamos 5.

30% de descuento en la anualidad de Siclo+.

BALA

En la compra de 10 clases, te regalamos 5.

30% de descuento en la anualidad de Siclo+.

KĒNTRO

En la compra de 10 clases, te regalamos 5.

30% de descuento en la anualidad de Siclo+.

COMMANDO
BOUTIQUE FITNESS STUDIO

Paga 5 clases y **te regalamos 2**. Commando on Demand: paga un mes y **te regalamos 2 meses** (únicamente si el estudio suspende operaciones).



15% de descuento en los paquetes de clases.

15% de descuento en la plataforma digital.

10% de descuento en restaurante.



15% de descuento en los studios.

20% de descuento en la app.

20% de descuento en el paquete híbrido (studio+app).

 **Santander**[®]

54D, Sersana, Body Barre, no aplica sobre otra promoción. Siclo, Kentro, Bala: Abierto a disponibilidad de horarios, no aplica sobre otras promociones. Zuda: No aplica en las membresías anuales y mensualidades. Commando: No aplica con otras promociones, sujeto a apertura de instalaciones de acuerdo a las condiciones sanitarias, cupo limitado por clases, sujeto a disponibilidad. Promedio ponderado del total del portafolio de tarjetas de crédito. **CAT promedio 71.6%**, tasa de interés promedio ponderada por saldo **55.58%** anual variable, comisión promedio anual \$2,993.86 sin IVA. Calculado al 1 de enero de 2022. Las tarjetas de crédito son un producto emitido por Santander Consumo, S.A. de C.V., SOFOM, E.R., Grupo Financiero Santander México, que para su constitución y operación con tal carácter no requiere autorización de la SHCP. Las tarjetas de débito son un producto emitido por Banco Santander México, S.A. Banco Santander México, S.A., Institución de Banca Múltiple, Grupo Financiero Santander México. Para mayores informes de contrataciones, beneficios y comisiones del producto, consultar www.santander.com.mx

 Producto garantizado por el Instituto para la Protección al Ahorro Bancario hasta por 400 mil UDI, por cliente, por institución. Para más información, consultar www.ipab.org.mx

MAÑANA DE LA CARRERA

¡IMPORTANTE!

ASEGÚRATE DE USAR EL JERSEY DEL EVENTO, LA PLACA DE BICICLETA, TU NÚMERO BIB Y BRAZALETE, SON DE USO OBLIGATORIO. NO PODRÁS INGRESAR A LOS CORRALES DE NO TRAER ESTOS ARTÍCULOS.

LUGAR DESIGNADO DE SALIDA: MACRO PLAZA





ÁREA DE SALIDA

El área de salida se abre a las 5:30am, no llegues más tarde de las 6 am. Tomará tiempo registrar a todos los participantes y llevarlos a sus corrales de salida. El acceso a los corrales se cierra a las 6:30 am. Si tu llegas después de las 6:30 am te arriesgas a no tener acceso a los corrales y no estar en los resultados.

El área de salida está ubicada en la Macro Plaza. Si vienes en auto puedes estacionarte en cualquiera de los estacionamientos al lado del parque y luego ir en bicicleta al área de inicio.

El jersey verde de Ford GFNY Monterrey 2022 que recibiste en la expo es de uso obligatorio para los participantes de Ford GFNY Monterrey. Cualquier otro jersey de GFNY o de cualquier otra marca, no está permitido, y será acreedor a una penalización de 10 minutos.

Asegúrate de tener puesto tu brazalete de Ford GFNY Monterrey. Es tu pase de acceso al área de salida de Ford GFNY Monterrey, a los puestos de abasto, a las vías públicas cerradas, a la fiesta post carrera, a las rifas y al estacionamiento de bicicletas en la llegada.

¡Sin brazalete, no hay salida!

Coloca la placa con tu número de carrera para la bicicleta en la parte delantera de tu manubrio y sujétala con las ataduras provistas. La placa de tu bicicleta te identifica como participante oficial ante la policía y el personal de GFNY Monterrey. También tiene tus chips de cronometraje adheridos a ella, y los chips de cronometraje sólo funcionarán si la placa de la bicicleta está inalterada y se fija según las instrucciones.

¡Sin placa de bicicleta, no hay salida y no hay cronometraje!

¿Cómo se dividen los corrales de salida?

Los números son asignados por el tipo de boleto, el status de calificación, grupos por edad y distancia. Si tus amigos están en tu misma categoría, estarán en el mismo corral de salida. Sin embargo, si estás en una categoría diferente, todavía pueden comenzar el evento juntos, pero la persona que está al frente debe moverse al corral de atrás donde está su amigo, y de forma contraria. El participante que está en un corral más atrás, no podrá moverse adelante. Saltarse a un corral hacia adelante no respetando el número asignado, resultará en una penalización de 10 minutos añadidos al tiempo final del participante.



¿A qué hora empieza la carrera?

La carrera comenzará a las 7:00 a.m. puntualmente con lluvia o sol. Habrá una ceremonia de inauguración y una caravana de salida para iniciar la carrera. Espera velocidades rápidas durante la salida, ya que los ciclistas están buscando una posición para formar sus grupos.

¿Debo llevar algún artículo personal conmigo?

Asegúrate de ponerte protector solar y desayunar por la mañana. Lleva contigo tu identificación, dinero en efectivo, tarjeta de crédito y teléfono celular. Llena ambas botellas de agua y guarda algo de comida en los bolsillos de tu jersey. Habrá una estación de snacks/café sólo para los participantes VIP en la línea de salida.

¿Qué servicios están disponibles en el área de salida en la Macro Plaza?

El área de salida cuenta con: chequeo de bolsos, sanitarios, servicio mecánico, servicio médico y la carpa y área VIP matutina. Habrá una carpa designada con un letrero que dice "Entrega de Equipaje" donde podrás entregar tu mochila. Tanto los corredores de 137km como los de 100km pueden dejar sus mochilas allí y recogerlos en el mismo lugar después de la carrera. No dejes ningún objeto de valor en tu mochila, ya que Ford GFNY Monterrey no se hace responsable de ningún artículo mojado, perdido o robado.

Todo debe ser recogido en la meta antes de las 5pm o será desechado.

¿Cómo se ingresa a los corrales de salida?

Para ingresar a los corrales de salida deberás pasar por el control de seguridad. Una vez que pases seguridad, procederás a avanzar hasta que veas la entrada del corral que tiene tu color correspondiente que es el mismo color de tu brazalete Ford GFNY Monterrey.

Por favor ayúdanos a mantener limpia el área de salida, depositando la basura en las bolsas atadas a las barricadas que se encuentran en los corrales de salida.

Tu chip de cronometraje no comenzará a contar tu tiempo de carrera hasta que el chip cruce el tapete de cronometraje de la línea de salida.

Somos parte de un grupo, ¿podemos empezar juntos?

Siempre puedes retroceder si quieres empezar con un amigo pero no puede moverte más adelante. Si hay varios miembros en su grupo, la persona con el número de dorsal más bajo puede moverse a un corral más atrás. Todos tienen que ponerse en fila en el corral del miembro del grupo con el número más alto.



DURANTE LA CARRERA

¿Qué tan rápido tengo que rodar? ¿existe un límite de tiempo?

Puedes rodar tan rápido como lo desees. Sin embargo, el tiempo límite para completar el evento es a las 4:00pm., lo que significa que tienes 9 horas para completar el curso completo. Esto es aproximadamente 10mph, incluida la parada en las estaciones de abastos. Habrá una parada a las 11:00am., y si no has completado los 100 km en ese momento, serás redirigido a la ruta de distancia corta. Un vehículo barredora recorrerá la ruta a 10mph. Los ciclistas rezagados que sean pasados por la barredora podrán subirse o recorrer la ruta por si solos ajenos al evento.

¿Dónde estarán los puestos de abastecimiento y qué puedo encontrar ahí?

La ruta de 137km tendrá 4 puestos de abastecimiento en los kilómetros 40,67,112, y 129. La ruta de 100km tendrá 2 puestos de abastecimiento en los kilómetros 40 y 67. La posición exacta de cada puesto de abastecimiento podrás encontrarla en el mapa de la ruta de esta revista.

Las estaciones de abastecimiento tendrán una combinación de los siguientes productos.

- Sport Gels
- Sport Beans
- Bebidas deportivas Gatorade
- Hidratación Skratch
- Agua
- Pepsi
- Fruta de temporada
- Variedad de alimentos frescos en pequeñas porciones

No está permitido el abastecimiento "sobre vuelo". Usa tu botella de Ford GFNY Monterrey para rellenarla de líquidos. Ford GFNY Monterrey es amigable con el medio ambiente. No proporcionamos vasos ni botellas.

¿Estarán las calles completamente cerradas?

Ford GFNY Monterrey trabaja con agentes de la policía locales, estatales y federales para asegurarse de

que todos los vehículos tendrán que obedecer todas las instrucciones de la policía mientras recorren la ruta. Sin embargo, los participantes deben permanecer a la derecha de la carretera y de los conos en todo momento para evitar la descalificación de la carrera.

¿Qué pasa si tengo problemas mecánicos durante la carrera?
Invitamos a todos los participantes a tener habilidades básicas de mecánica, particularmente a la hora de remediar una pinchadura. Todos deberán traer consigo por lo menos una bomba, palancas, y una cámara de repuesto. No obstante, si te es imposible realizar la reparación, nuestro patrocinador Shimano ofrecerá vehículos de servicio mecánico, quienes estarán conduciendo a través de la ruta durante el día de la carrera. Si tienes algún problema mecánico que no sea de reparación sencilla, habrá servicio de transporte para llevarte de vuelta al área de meta. Por favor toma en cuenta que al esperar por la asistencia o la barredora, la espera puede ser larga, y corres el riesgo de pasar del tiempo límite y no terminar el evento. Visita tu taller de bicicletas local para aprender habilidades básicas de mecánica. Consulta videos en internet o pregúntale a tu amigo ciclista más experimentado.

¿Qué hago si necesito asistencia médica?
El servicio médico de emergencia estará disponible en cada puesto de abastecimiento y disponible para movilizarse. También contaremos con ambulancias circulando la ruta durante el día. Habrá oficiales de policía, directivos y mecánicos, recorriendo la ruta en motocicletas y automóviles. Los oficiales de policía estarán estacionados en las intersecciones, controlando el tráfico y los voluntarios estarán guiando a los ciclistas por turnos en diferentes locaciones. Cada una de estas personas estarán disponibles para asistirte en caso de una emergencia. Si necesitas ayuda, infórmale a alguien en la ruta y ellos te conseguirán ayuda tan pronto como sea posible y se quedarán contigo hasta que acuda la ayuda necesaria. No importa donde te encuentres, la ayuda siempre estará cerca.



que los caminos de la carrera sean seguros para todos y sean moderados por la policía. Esto significa

Si tengo un mal día, y me doy cuenta que no podré terminar, ¿qué hago?

Ford GFNY Monterrey tendrá vehículos de Equipo y Soporte a lo largo de la ruta para cualquier ciclista que no pueda terminar el evento. Trata de llegar al puesto de abastecimiento más cercano, ahí encontrarás comida, agua, servicio médico, y voluntarios que te harán compañía. Si te es imposible llegar a un puesto de abastecimiento, sal de la ruta y espera por los vehículos de soporte, ellos estarán en busca de ciclistas detenidos. Si estás rodando y ves a un ciclista a la orilla de la ruta que necesita ayuda, repórtalo a un oficial o voluntario en cuanto veas uno y dales la ubicación aproximada, ellos llamarán a la ambulancia.

¿Están permitidas las bicicletas de triatlón y con aerobarras?
Por razones de seguridad, las bicicletas de triatlón o con aerobarras, no están permitidas.

¿Habrá fotógrafos durante la carrera y cómo podré adquirir las fotos?

La compañía más reconocida y famosa en fotografía deportiva, Sportograf, estará durante el recorrido tomando fotos de la competencia. Un poco después de la carrera, tus fotos personales estarán listas para comprarse utilizando tu número de participante.

CRONOMETRAJE

Ford GFNY Monterrey está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en tu cuenta GFNY en gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrás ver tus resultados en gfny.cc/results.

Si tienes alguna pregunta sobre tu resultado, consulta con los cronometradores directamente en el área de meta, o por correo electrónico a: mexico@gfny.com

Los chips de cronometraje son desechables y están colocados en la placa en la parte posterior de la bicicleta. Asegúrate de colocar la placa en la parte delantera y no dobles el número para que el chip se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

REGLAS

Por favor asegúrate de leer el reglamento de la carrera, para que te familiarices con él. Puedes encontrarlo aquí: <https://gfny.com/cycling-rules/>

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Todos los participantes de Ford GFNY Monterrey recibirán un brazalete oficial al momento de recoger su paquete de participante. Este brazalete será colocado en la muñeca y en él podrás ver el número de la línea directa de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar la carrera, puedes llamar a ese número y pasaremos por ti con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber tu nombre, número de participante y distancia, o alguna otra manera de



saber tu ubicación. En caso de emergencia llama al 911, que es el número específico de emergencias de otro tipo y que no requieran sólo la ayuda de una camioneta para recogerte.

COMPETENCIA

Sólo los finalistas de la distancia larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y de los premios generales y de Podio. A los participantes de la distancia media se les facilitará su tiempo de principio a fin pero no clasificarán por tiempo de llegada. Todos los tiempos de llegada se enumerarán en orden alfabético.

MEDIO AMBIENTE

En GFNY estamos comprometidos con el medio ambiente. Está estrictamente prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura asignados en las estaciones de ayuda o "zonas ecológicas". El no hacerlo de esta manera, puede dar lugar a una penalización de tiempo o una descalificación y prohibición de por vida en GFNY.

Consulta el punto 8 de las reglas de GFNY
<https://gfny.com/cycling-rules/>

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



META

¿Dónde termina el cronometraje de la ruta oficial de 137 km?

El cronometraje para los participantes de la distancia de 137 km terminará en la cima de Chipinque. Una vez que cruces la meta, recibirás una toalla húmeda y tendrás bocadillos y bebidas disponibles. El área de meta principal donde recibirás tu medalla de finalista, disfrutarás de la ceremonia de premiación, verás los resultados y tendrán lugar todas las festividades será en la parte de atrás de Macro Plaza, el mismo lugar de arranque de la carrera. Cuando estés listo para dejar Chipinque, serás escoltado hacia abajo, en grupos, por la policía hasta la Macro Plaza, un pequeño recorrido de 20 km de descenso. Las calles estarán moderadas por la policía para todos los ciclistas que estén de regreso al área de meta principal, sin embargo, todos los ciclistas deberán obedecer las señales de tráfico.

¿Dónde termina la ruta de la distancia corta de 100 km?

Todos los ciclistas de la ruta de 100 km cruzarán la meta directamente en el área de meta principal, dentro de la Macro Plaza donde recibirán su medalla de finalista, una toalla húmeda y disfrutarán del área de recuperación de Gatorade y de todas las festividades.

¿Qué pasa después de que cruzo la meta?

El área de meta de GFNY Monterrey dentro de la Macro Plaza, es escenario perfecto para cruzar la meta y la ceremonia de premiación. Con el famoso Palacio de Gobierno y las montañas de Monterrey como fondo, esta es un área verdaderamente refrescante para relajarse y disfrutar al estilo GFNY. Una vez que cruces la meta, recibirás tu medalla de finalista de GFNY Monterrey y una toalla húmeda para limpiar la sal y el sudor de tu rostro. También habrá una gran selección de fruta, una gran variedad de Gatorade fríos, y varios snacks para ayudarte a refrescar tus músculos. Desde ahí tendrás la opción de estacionar tu bicicleta en una zona segura.

¿Puedo tener un masaje en el área de meta?

Habrará un equipo de masajistas en el área de meta listos para ayudarte a relajar tus músculos después de un largo día en el asiento.





¿Dónde puedo encontrar mis resultados?

Los resultados preliminares de la carrera estarán ubicados en la carpa de resultados al lado de la boutique de GFNY Monterrey. También podrás encontrar tus resultados con nuestra aplicación de resultados preliminares en vivo que estará disponible poco antes de la carrera. Los resultados oficiales estarán disponibles en el sitio web de GFNY Monterrey, y en tu cuenta personal GFNY en gfny.cc

¿La Pasta Party es gratis para todos?

Sí. Todos los ciclistas de GFNY Monterrey reciben una comida gratis con su brazalete. Hay comidas adicionales disponibles para la familia y los amigos que se pueden comprar en el área de la meta. Siéntate, relájate, toma una bebida refrescante, y escucha el entretenimiento en vivo mientras disfrutas de las montañas y las famosas vistas al parque al fondo. Este es tu momento para compartir todas tus historias de carrera y experiencias con tu familia y amigos.



¿A qué hora empieza la ceremonia de premiación?

Este año habrá dos ceremonias de premiación. La primera comenzará a las 2:00 pm para los ganadores de la categoría general femenina y masculina. La segunda ceremonia de premiación comenzará a las 2:30pm (tentativamente) para los ganadores de los grupos de edad y categorías. La ceremonia de entrega de premios comenzará en la zona de meta, junto al área de podio.

Todos los participantes deberán comprobar sus resultados para ver si han ganado una posición en el pódium y, en ese caso, deberán entrar en la carpa de los ganadores que se encuentra en la parte trasera del podio. La carpa de los ganadores es donde todos los ganadores serán llamados al escenario para recibir sus premios y trofeos.

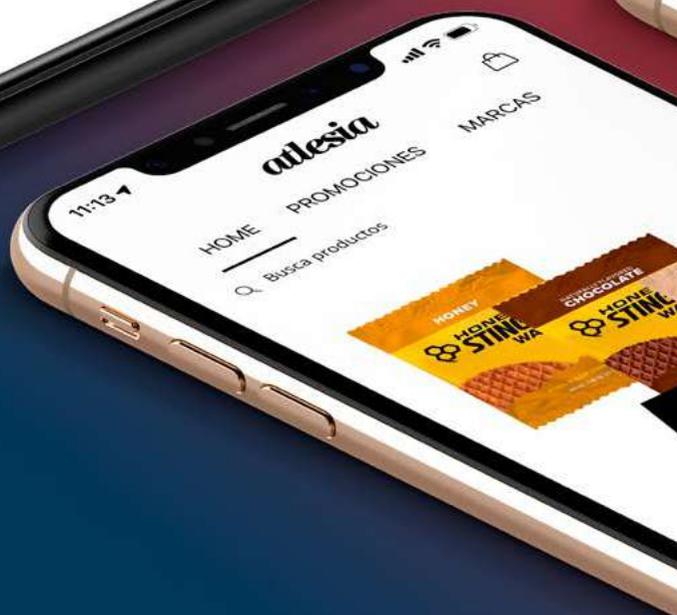
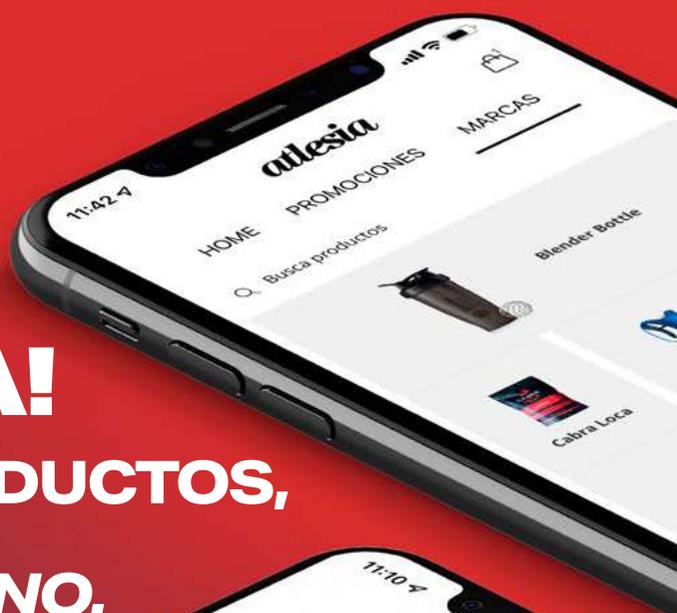
Sólo los corredores de larga distancia se clasifican para los resultados del podio y los premios de acuerdo con las normas y reglamento de GFNY World.

¿Habrá una rifa?

Este año regalaremos muchos premios en la rifa, en la zona de meta justo después de que termine la ceremonia de premiación. Para participar debes recoger tu boleto de rifa en la expo de GFNY Monterrey. Todos los participantes pueden participar. Los premios de este año incluyen un increíble Set de componentes Shimano Ultegra, ropa de carrera GFNY, y mucho más. Invitamos a todos a venir a celebrar con nosotros. Todos los participantes deben estar presentes en la rifa para poder ganar.

¡DESCARGA YA!

**TODOS NUESTROS PRODUCTOS,
TODO EL TIEMPO
EN LA PALMA DE TU MANO.**



#ELEVAELNIVEL



¿Cómo regreso a mi hotel del área de meta?

Dependiendo del lugar donde te alojes, puedes regresar o tomar un taxi o Uber de vuelta a tu hotel. Si alquilaste un coche y lo estacionaste cerca de la línea de meta, la mayoría de las carreteras laterales estarán abiertas para que puedas conducir de vuelta a tu hotel.

¿Qué habrá en el área de meta?

- Área VIP Ford.
- Área de recuperación Gatorade.
- Estacionamiento para bicicletas
- Guardaropa
- Pasta party
- Agua y bebidas
- Música
- Medalla de finalistas
- Ceremonia de premiación
- Boutique GFNY Monterrey
- Zona expo de patrocinadores
- Área lounge
- Servicio médico
- Carpa de resultados
- Objetos encontrados

A close-up photograph of a cyclist's right arm, showing a significant, bloody abrasion on the forearm. The cyclist is wearing a blue jersey with 'SAMIRUK KAZYNA' visible at the top and a yellow wristband with 'TSESNARAN' and a logo. The background is blurred, showing other people in blue clothing.

EN EL CICLISMO Y EN LA VIDA
NO IMPORTA CUANTAS VECES CAES,
SINO CUANTAS VECES TE LEVANTAS

 **la clásica**
pasión

WWW.LACLASICA.MX

ESPECTADORES





P. ¿A qué hora cruzarán la línea de meta los primeros ciclistas?

La celebración de la línea de meta que dará la bienvenida a todos los ciclistas comenzará a las 9:30 a.m. en la Macro Plaza donde habrá música y entretenimiento para que todos disfruten.

P. Mi familia quiere seguirme en coche, ¿está permitido?

La ruta de Ford GFNY Monterrey estará cerrada a los automóviles y al tráfico. Sólo los vehículos de carrera permitidos tendrán acceso a la ruta con pases especiales.

P. ¿Cuál es el mejor lugar para ver la carrera durante la ruta?

Uno de los mejores lugares será el parque de Chipinque que estará cerrado a los vehículos, pero si te estacionas debajo de la montaña puedes subir caminando y observar a los ciclistas mientras suben. Por favor, ten cuidado y mantente al lado de la carretera ya que los ciclistas que hayan terminado la carrera estarán bajando la montaña.

P. ¿Hay algún área donde mis hijos puedan jugar y disfrutar mientras esperamos a los finalistas?

Sí. La Macro Plaza es un área grande donde tus hijos podrán correr siendo supervisados. Si bien no hay un área de juegos, tus hijos podrán verte participar y animarte, así como a todos los finalistas que pasarán también.

P. Veo que hay una Pasta Party en el área de meta de Ford GFNY Monterrey. ¿Puede mi familia comer conmigo?

Sí, tu familia puede acompañarte en la Pasta Party posterior a la carrera. Cada participante de GFNY Monterrey mostrará su pulsera y recibirá una comida gratis y los espectadores podrán comprar un ticket de comida directamente en el área de meta.

¡Prepárate para hacer ruido!

Las carreras de GFNY siempre están llenas de energía. Cuanto más ruido hagas, mejor. Dile a tu familia y amigos que lleguen temprano al área de meta, los lugares se llenan rápidamente mientras todos esperan ver a los ganadores y a los que llegan a cruzar la línea de meta.

PREPARADA NUTRICIONALMENTE



BY: MNC KARINA SALAZAR GONZÁLEZ
@KARINASALAZARGZZ



Preparar la nutrición en un evento deportivo de resistencia es tan importante como el entrenamiento mismo. Debemos reconocer que en el deporte todo conlleva un proceso de adaptación y con la nutrición, no es diferente. Esta adaptación requiere por lo menos entre 10 a 12 semanas previas, así conoceremos bien las sensaciones y resultados.

Monterrey tiene una temperatura promedio en Junio de 30 grados y una humedad relativa del 70%, esto significa que el índice WBGT (de calor por sus siglas en inglés) es alrededor de 27, eso significa un riesgo medio para deshidratación y/o golpe de calor, por lo tanto es importante considerar una buena y planificada estrategia de hidratación y alimentación durante la carrera.



PLAN GENERAL DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN:

Día previo

Lo más importante es ingerir 40 a 50 ml por kg de peso corporal (Ej. 60kg = entre 2400 y 3000 ml en el día en 8 tomas, esto es cada 2 hrs 250 a 350 ml), podemos ingerir la mitad de agua y la otra mitad de electrolitos y jugos naturales (si es tu hábito, de lo contrario solo agua y sueros).

La carga de carbohidratos (que debes entrenar a lo largo de tus entrenamientos) puede ser entre 1 y 4 días, dependiendo de tus hábitos y nivel deportivo.

Recomendación general: 5 a 12g/kg de peso corporal en un día (Ej. 60kg = 300 a 720g/HC / día) entre unas 5 comidas durante el día (proteína y grasas: lo menos y más natural posible).

Ej. 1 día de Carga de carbohidratos:



Desayuno:

2 panqueques con 1 plátano y miel y 2 cditas de crema de cacahuete, acompañado de 1 vaso 250ml de jugo de manzana y 500ml agua natural (120g de HC, 15g de proteína y 15 gramos de grasa)

Snack:

2 tz de melón y 20 almendras con 500 ml de suero y 500 ml de agua (40g de HC y 10g de proteína y 10 de grasa)

Comida:

2 Tz de arroz blanco con 150g de pollo a la plancha y 1 tz de zanahoria cocida acompañado de 500 ml de limonada con 1 pizca de sal. (150g de HC, 35 g de proteína y 10 gramos de grasa)

Snack:

1 galleta de arroz con mermelada con 500 ml de suero y 500 ml de agua (25g de HC)

Cena:

2 papas cocidas (250g de papa) con un poco de mantequilla (10g) y sal de mar acompañado con 1 sobre de atún en agua y 500 ml de agua natural (75g de HC, 20g de proteína y 10 gramos de grasa)

Es importante saber que el estrés competitivo puede ocasionar inflamación intestinal, si es así, evita comer alimentos proinflamatorios (consulte a su médico o nutriólogo).

Antes de la carrera.

2 a 4 hrs antes de la carrera es importante hidratarse entre 500 a 700ml de agua y bebida isotónica, así como ingerir entre 50 a 70g de hidratos de carbono.

Durante.

Consumir entre 30 a 90g de hidratos de carbono por hora y entre 500 a 700ml de líquidos (agua, suero, bebida isotónica y electrolitos/sales minerales).

Después.

La reposición de líquidos (agua, bebida isotónica, suero) es de suma importancia después de competir, así como una cantidad importante de proteína (0.5g por kg de peso corporal), hidratos de carbono (1g/kg de peso) y antioxidantes (Vitaminas como C, E, y omega 3). Ej. 500 ml de agua de coco con un poco de sal y 500ml de agua con un sandwich de atún o 3 tacos de huevo).



NOTAS

Estas recomendaciones están basadas en personas saludables, sin contraindicaciones y/o alergias a alimentos. No es un plan de alimentación personalizado, son recomendaciones basadas en la literatura científica actualizada para población deportiva general. Consulte a su nutriólogo de cabecera antes de realizar un plan de alimentación generalizado y/o suplementación. Seguir las indicaciones otorgadas es responsabilidad de quien las realiza.



HIDRATA
REPONE
ACTIVA*

EL EXPERTO EN HIDRATACIÓN DEPORTIVA®

MANTENTE BIEN HIDRATADO

® MARCA REGISTRADA
LAS IMÁGENES MOSTRADAS SON DE REFERENCIA.



Ford

 **SEE YOU** 
NEXT YEAR

MAR, 2023

**REGISTRATION
OPENS**