



RACE GUIDE

29 SEPTIEMBRE, 2024

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--------------------------------------|----|
| Programa de eventos | 3 |
| Dónde estacionar tu vehículo | 5 |
| Preparación para la carrera | 6 |
| Como colocar su BIB number | 10 |
| Jersey oficial de carrera | 12 |
| Espectadores | 13 |
| El Inicio | 15 |
| Ruta | 16 |
| Información importante de la carrera | 18 |
| Después de la carrera | 26 |
| Medalla y calificación | 27 |
| Fotografía oficial: Sportograf | 29 |

TABLE OF CONTENTS

| | |
|----------------------------------|----|
| Schedule of Events | 4 |
| Where to park your vehicle | 5 |
| Preparing for the race | 8 |
| BIB number placement | 11 |
| Official race jersey | 12 |
| Spectators | 13 |
| The Start | 15 |
| Course | 16 |
| Important Race Information | 22 |
| After the race | 26 |
| Medal and Qualification | 27 |
| Official photography: Sportograf | 29 |

PROGRAMA DE EVENTOS

| VIERNES, 27 DE SEPTIEMBRE | | | |
|---------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5PM | | Rueda de prensa | Salon Barlovento Hotel Wyndham Manta |
| SÁBADO, 28 DE SEPTIEMBRE | | | |
| 8AM | 10AM | Paseo grupal de activación - 45km | Hotel Wyndham Manta |
| 1PM | 8PM | Inicio de la feria, registro y entrega de kits | Hotel Wyndham Manta |
| 5PM | 6PM | Congresillo técnico (Ruta y Reglamento) | Hotel Wyndham Manta |
| 7PM | | Pasta Fest / Carbo Fest (a costo de cada atleta) | Hotel Wyndham Manta |
| DOMINGO, 29 DE SEPTIEMBRE | | | |
| 4AM | | Desayuno | Hotel Wyndham Manta |
| 5:15AM | | Apertura de corrales | Hotel Wyndham Manta |
| 6AM | 4PM | Inicio GFNY Manta | Hotel Wyndham Manta |
| 9:30AM | 12:30PM | Pasta Party | Hotel Wyndham Manta |
| 12PM | | Primera ceremonia para multi finishers | Hotel Wyndham Manta |
| 12:15PM | | Premiación | Hotel Wyndham Manta |
| 1PM | | Segunda ceremonia para multi finishers | Hotel Wyndham Manta |
| 2PM | | Cierre de la competencia | Hotel Wyndham Manta |
| 7PM | | Fiesta recorre tu último kilómetro | Hotel Wyndham Manta |

SCHEDULE OF EVENTS

| FRIDAY, SEPTEMBER 27 | | | | |
|------------------------|---------|------------------------------|--|-------------------------------------------|
| 5PM | | Press Conference | | Hotel Wyndham Manta |
| SATURDAY, SEPTEMBER 28 | | | | |
| 8AM | 10AM | Group ride - 45km | | Hotel Wyndham Manta |
| 10AM | | Expo Opens | | Hotel Wyndham Manta |
| 10:30AM | 8:00PM | Registration & Packet Pickup | | Hotel Wyndham Manta |
| 6 PM | 7 PM | Technical Conference | | Hotel Wyndham Manta |
| 7PM | | Pasta Fest / Carbo Fest | | Hotel Wyndham Manta |
| SUNDAY, SEPTEMBER 29 | | | | |
| 4AM | | Breakfast | | Hotel Wyndham Manta |
| 5:30AM | | Opening of Start Corrals | | Hotel Wyndham Manta |
| 6:30AM | 4PM | GFNY Manta Race | | |
| 9:30AM | 12:30PM | Pasta Party | | Hotel Wyndham Manta |
| 12:30 PM | | Award Ceremony | | Hotel Wyndham Manta |
| 2PM | | Closure of the race | | Hotel Wyndham Manta |
| 7 PM | | GFNY Manta Fest 2022 | | La bolera Plaza la Quadra |

DÓNDE ESTACIONAR TU VEHÍCULO // WHERE TO PARK YOUR VEHICLE

| VIERNES 23 DE SEPT/ FRIDAY 23 SEPT. | | |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| HOTEL WYNDHAM | Hotel Wyndham Manta | En la calle y zonas cercanas/ on the road and nearby areas |
| | | |
| SABADO 24 SEPT/ SATURDAY 24 SEPT | | |
| Paseo grupal de activación/ group ride | Hotel Wyndham Manta | En la calle y zonas cercanas/ on the road and nearby areas |
| EXPO | Hotel Wyndham Manta | En la calle y zonas cercanas/ on the road and nearby areas |
| DOMINGO 25 SEPT/ SUNDAY 25 SEPT | | |
| Día de carrera/race day | | No habrá zona de parqueo/ no parking zone |
| GFNY Manta Fest 2022 | La bolera Plaza la Quadra | Parqueadero del local/ venue parking |

ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA CARRERA // RACE DAY PARKING

No se contará con espacios de estacionamiento el día de la competencia, por lo que se recomienda a todos los competidores utilizar medios de transporte públicos, solicitar apoyo con el transporte a familiares y/o amigos que no se encuentren inscritos en la competencia o acercarse rodando directamente al punto de partida.

There will be no parking spaces on race day near the start line, so it is recommended that all competitors use public transportation, request transportation support from family and/or friends who are not registered for the race, or approach on their bikes. directly to the starting line.

PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

1. Cuando esté reservando su vuelo, verifique la política de la aerolínea para volar con una bicicleta. Siempre recomendamos volar con su bicicleta porque es la única forma de tener la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que desea, con los componentes, el sillín y los pedales que desea.
2. Manténgase al día con las noticias relacionadas con la carrera consultando nuestro sitio web, la página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico.
3. ¡Sal a ciclear! Haz el kilometraje y los ascensos necesarios para prepararte para la carrera.

1 MES ANTES

1. Vaya a su cuenta gfny.cc y revise su registro para el tamaño de la camiseta, la distancia, el nombre del equipo, la información de contacto de emergencia; puede realizar cambios en los datos de este registro hasta 21 días antes de la carrera.
2. **Haz una puesta a punto completa de la bicicleta y ponle llantas nuevas.** El principal problema mecánico el día de la carrera es andar con llantas viejas y desgastadas y bicicletas sin mantenimiento. Si está entrenando su cuerpo para participar en GFNY, también prepare su bicicleta para estar lista para la carrera. No se garantiza la disponibilidad de última hora de las piezas de la bicicleta en el sitio.
3. Su última oportunidad de actualizar su 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 tiene un cambio, visítenos en el mostrador de soluciones para atletas en la exposición.

2 SEMANAS ANTES

1. Recibirá un correo electrónico una vez que el registro en línea esté abierto, generalmente 2 semanas antes del día de la carrera. Puede acceder al Check-in siguiendo el enlace del correo electrónico o iniciando sesión en su cuenta de GFNY.cc y haciendo clic en el botón Check-in junto al boleto de la carrera.
2. Al completar el registro en línea, recibirá su GFNY Race Pass, que contendrá su número de dorsal, código QR y la hora de recogida del paquete seleccionado.
3. Lea la Guía de carrera para familiarizarse con todos los detalles importantes de la carrera y la información de seguridad.

EMPACANDO

1. Revise la lista de empaque de GFNY para asegurarse de no olvidar nada:
gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Esté siempre preparado para todo tipo de clima y prepare opciones de ropa para subir y bajar de la bicicleta.
 - Asegúrese de traer su bomba de piso, llantas de repuesto, tubos de repuesto y herramientas.
 - Para abrigarse, en caso de clima extremo, traiga una manta de mylar de emergencia, casco adicional, guantes adicionales, calcetines de protección adicionales.
 - No olvides tu nutrición deportiva preferida.
 - Si está lloviendo en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente saldrás, incluso si hace mal tiempo. Por lo tanto, haga que un día difícil sea un poco más fácil teniendo el equipo adecuado.
 - Para estar seguro, empaque un conjunto de ropa, zapatillas de ciclismo, pedales y casco en su equipaje de mano, en caso de que su equipaje se pierda o se retrase. Si eres muy exigente con tu sillín, tampoco lo registres en la maleta facturada.

HORA DE VIAJAR

1. Consulte la página Calendario de eventos para ver todas las actividades de la semana de la carrera, como paseos en grupo, hora feliz, horas de exposición y más.
2. Verifique su itinerario de viaje, como horarios de vuelos, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la exposición y la línea de salida.

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

Es OBLIGATORIO que cada participante se acerque personalmente a retirar su kit de carrera.

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

1. Documento de identificación con foto emitido por el gobierno (por ejemplo, pasaporte, licencia de conducir)
2. Deslinde de responsabilidad impreso
3. Tu ticket, impreso o en tu móvil

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Muestra tu pase de carrera.
2. Muestra tu identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el sobre de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Tu sobre debe incluir:
 - Número de bicicleta con chip de cronometraje. No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede causar que el chip de cronometraje se rompa y no registre su tiempo. ¡Ten cuidado!
 - 2 lazos giratorios para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
 - Número de camiseta, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu camiseta (en tu lado no dominante)
 - 4 imperdibles.
 - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Acércate a recoger la bolsa de obsequios y el jersey de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

2 MONTHS OUT

1. 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.
2. Keep up with any race-related news by checking our website, Facebook page and reading the email news.
3. **Get out and ride!** Get in the mileage and the climbing needed to prepare you for the race.

1 MONTH OUT

1. Go to your gfny.cc account and review your ticket for jersey size, distance, team name, emergency contact info - you can make changes to this ticket data until 21 days before the race.
2. **Get a complete bike 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, also prepare your bike to be race ready. Last-minute availability of bike parts is not guaranteed on site.
3. Your last chance to upgrade your corral to Club Corral is by the 21 day cutoff.
4. At 21 days before the race, we begin the number assignment process and no further athlete data changes are possible online. If you do have a change, visit us at the Athlete Solutions Desk at the expo.

2 WEEKS OUT

1. You will receive an email once Online Check-in is open, usually 2 weeks before race day. You can access the Check-in either by following the link in the email or by logging into your GFNY.cc account and clicking the Check-in button beside the race ticket.
2. Upon completing the Online Check-in, you will receive your GFNY Race Pass, which will contain your bib number, QR code and selected packet pickup time.
3. Read the Race Guide to get familiar with all the important race details and safety information.

PACKING

1. Review the GFNY Packing List to make sure you won't forget anything: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. 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 an 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.

DEPARTURE TIME

1. Check the Schedule of Events page for all the race week activities like group rides, happy hour, expo hours, and more.
2. Check your travel itinerary like flight times, hotel info, airport transfers, how to get to the expo & start line.

RACE WEEK

1. Enjoy all the fun stuff that the destination has to offer.
2. Ride parts of the course to get comfortable with your new environment.
3. Don't forget rest & relaxation. Good sleep will be the key to feeling good on race day.

RACE PACKET PICKUP

It is mandatory that each participant come in person to check-in and pick up their race materials.

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

1. Government-issued photo identification document (E.g. passport, driver license)
2. Your Race pass, printed or on your phone
3. Your ticket, printed or on your phone

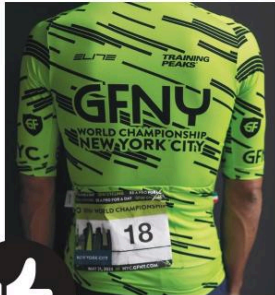
PICKING UP YOUR RACE PACKET

1. Scan your QR code.
2. Show your photo ID.
3. Look over your personal information on the envelope, verify that all your data is correct, and that the race packet belongs to you. Go through the contents of the envelope to check the correct numbers are in the envelope. Your packet should include:
 - Bike number with timing chip. Do not bend the bike number. Bending the bike number may cause the timing chip to break and not record your time. Be careful!
 - 2 twist ties to attach your bike number to the front of your bike.
 - Jersey number, which you attach to your jersey's back pockets (on your non-dominant side)
 - 4 safety pins.
 - Profile sticker, which you attach to your bike's top tube.
4. You will get the participant wristband attached to your wrist.
5. Keep your race packet easily accessible, and proceed to the goodie bag and race jersey pickup. When you receive each item, your friendly GFNY volunteers will mark your envelope that you've received the items.



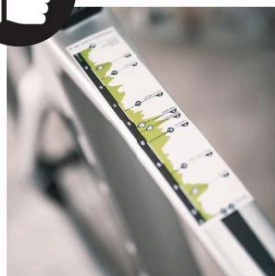
FORMA CORRECTA DE COLOCAR EL NÚMERO DEL CORREDOR Y LA PLACA DE LA BICICLETA

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



COLOCA EL NÚMERO DEL CORREDOR SOBRE LOS BOLSILLOS TRASEROS DEL JERSEY OBLIGATORIO DE GFNY.

Coloca el número de corredor en tu lado no dominante. Si eres diestro, colócala en tu bolsillos izquierdo y central.



COLOCA TU CALCOMANÍA DEL PERFIL DE LA CARRERA EN EL TUBO SUPERIOR PEGADO HACIA EL VOLANTE. La calcomanía del perfil de la carrera te da referencia sobre los puntos más importantes a lo largo de carrera.

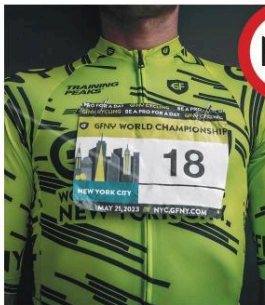


COLOCA LA PLACA DE LA BICICLETA EN LA PARTE DELANTERA DE TU VOLANTE.

Asegúrate que el número sea completamente visible y no se obstruya por los cables o por el ciclocomputador. No dobles ni modifiques el número de la placa. El chip de cronometraje de tiempo solo funcionará si la placa es colocada de la forma que se muestra. Si tienes un ciclocomputador, utiliza solo el orificio superior de cada lado de la placa de la bicicleta para colgar la placa hacia abajo, debajo de tu ciclocomputador.

GFNY.COM

COLOCACIÓN INCORRECTA DEL NÚMERO DE CORREDOR Y DEL NÚMERO DE BICICLETA.





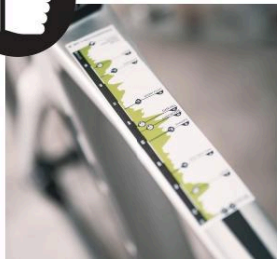
CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT

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



ATTACH THE BIB NUMBER ON THE BACK POCKETS OF YOUR MANDATORY GFNY JERSEY.

Attach the bib number on your non-dominant side. If you're right-handed, attach the bib number on your left and center pockets.



ATTACH THE PROFILE STICKER ON THE TOP TUBE, AT THE HEAD TUBE.

The profile sticker provides easy reference for important points along the race course.



ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.

Make sure the number is fully visible and not obstructed by cables or your computer. Do not bend or modify your bike number. The timing chip will only work if the bike plate is positioned as shown. If you have a computer, use only the top hole on each side of the bike plate to hang the bike plate straight down, below your computer.

GFNY.COM

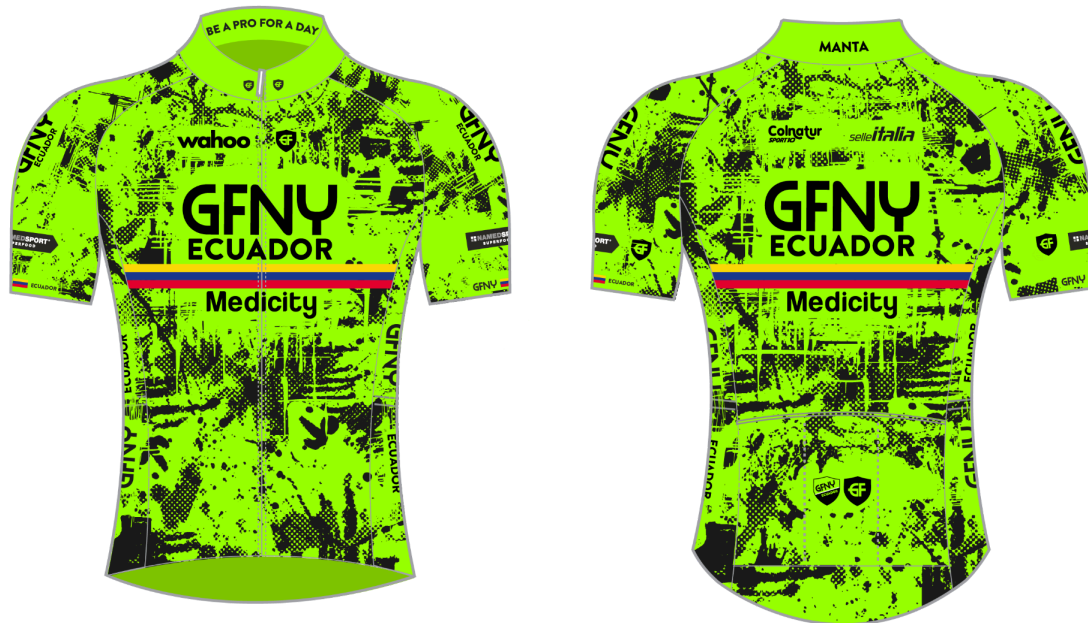
INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



JERSEY OFICIAL DE CARRERA // OFFICIAL RACE JERSEY

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

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



ESPECTADORES // SUPPORTERS

En GFNY, sabemos que la dedicación para alcanzar las metas y llegar a la meta no es solo del atleta, sino que también involucra a la familia, los socios y los amigos: las personas en nuestras vidas que apoyan a su atleta todos los días durante el viaje hasta el inicio de la carrera. Línea y línea de meta - a través del entrenamiento, la planificación, la logística, el viaje.

¡Queremos traer a los seguidores de GFNY a la experiencia de la semana de la carrera tanto como sea posible! A continuación, encontrará información importante sobre seguridad y logística, así como consejos útiles para que la experiencia de la semana de la carrera sea lo más agradable posible.

EXPO

Competidores, familiares y amigos podrán disfrutar de la feria del GFNY Manta, visitando los stands de los auspiciantes y aprovechando los descuentos.

EN LA LARGADA

La zona de partida se encuentra rodeada de vallas. Los competidores deberán ingresar al área asignada dependiendo de su número de competidor. Los espectadores pueden brindar apoyo en la zona de largada siempre y cuando se mantengan fuera de las vallas.

EN LA RUTA

Los espectadores pueden ubicarse en cualquier parte a lo largo de ruta bajo las siguientes condiciones:

1. NO brindar abasto a los competidores.
2. NO bloquear la ruta.
3. NO colarse a la competencia
4. NO acercarse a los competidores.
5. NO botar basura.

EN LA LÍNEA DE META

La línea de meta se encuentra vallada para cautelar la seguridad de los competidores a su llegada. Los familiares y amigos de cada competidor podrán festejar su llegada cuando el competidor salga de la zona vallada.

NO se permite el ingreso de espectadores en la zona vallada, caso contrario se descalificará al competidor.

At GFNY, we know the dedication to achieve goals and reach the finish line is not just solely the athlete's, but also involves family, partners, and friends - the people in our lives who support their athlete each day throughout the journey to the race's start line and finish line - through the training, the planning, the logistics, the travel.

We want to bring the GFNY Supporters into the race week experience as much as possible! Below please find some important safety and logistics information, as well as helpful advice to make the race week experience as enjoyable as possible.

EXPO

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

AT THE START

The starting area is surrounded by fences. Competitors must enter the assigned area depending on their BIB number. Spectators can provide support outside the fences.

ON THE COURSE

Spectators can be located anywhere along the course under the following conditions:

1. DO NOT supply the competitors.
2. DO NOT block the route.
3. DO NOT sneak into the competition.
4. DO NOT get close to the competitors.
5. DO NOT litter.

FINISH LINE

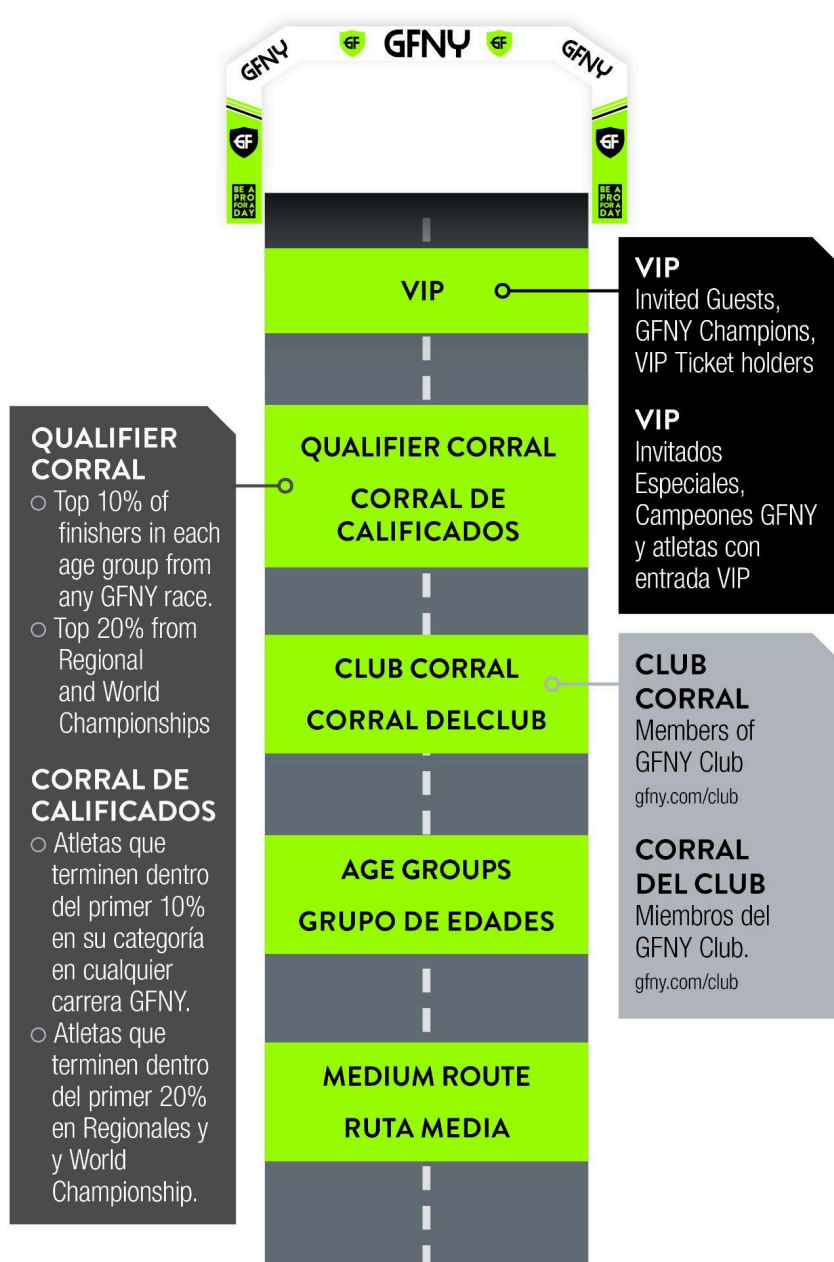
The finish line is fenced to ensure the safety of our competitors. Family and friends of each competitor will be able to celebrate the arrival once the racer leaves the fenced area. Spectators are not allowed to enter the fenced area, otherwise the competitor will be disqualified.

EL INICIO

Los números de carrera son asignados a cada corredor dependiendo de su distancia, calificación en otras carreras GFNY y tipo de inscripción. Los números se encuentran distribuidos en distintos corrales de partida. Ingresa al corral que corresponda con tu número de corredor. Si te encuentras dentro de un corral que no corresponde con tu número de corredor, serás penalizado con 10 minutos adicionales a tu tiempo de llegada.

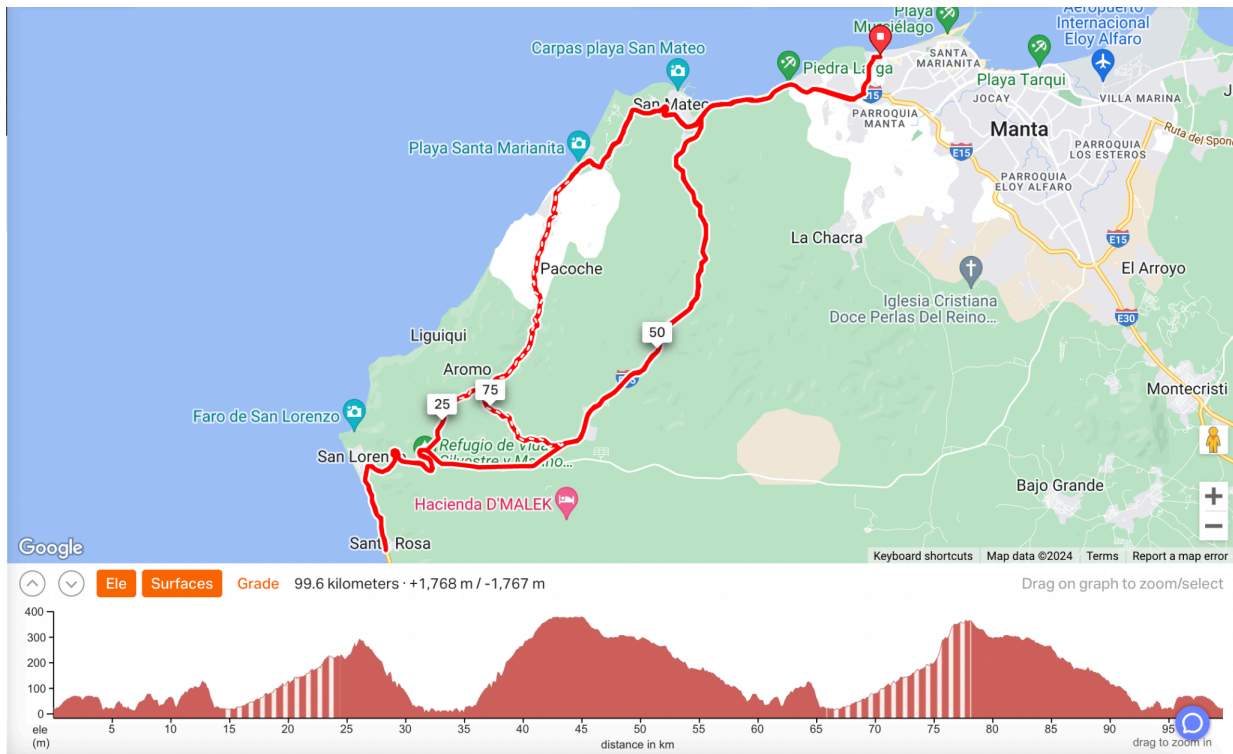
THE START

Race numbers are assigned by ticket type, qualification status and distance. The numbers are distributed in different starting corrals. Enter the corral that corresponds to your race number. If you are inside a corral that do not correspond with your race number, you will be penalized with 10 minutes additional to your arrival time.



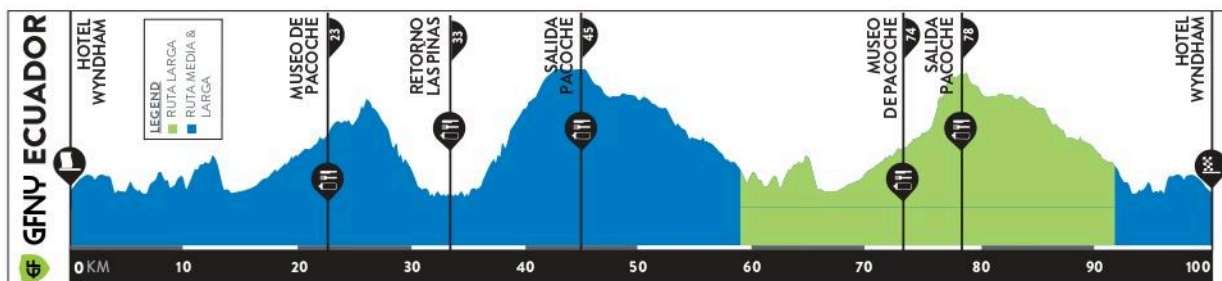
LA RUTA LARGA // LONG COURSE

Consulta y descarga el recorrido largo a tu GPS aquí: <https://ridewithgps.com/routes/45827964>



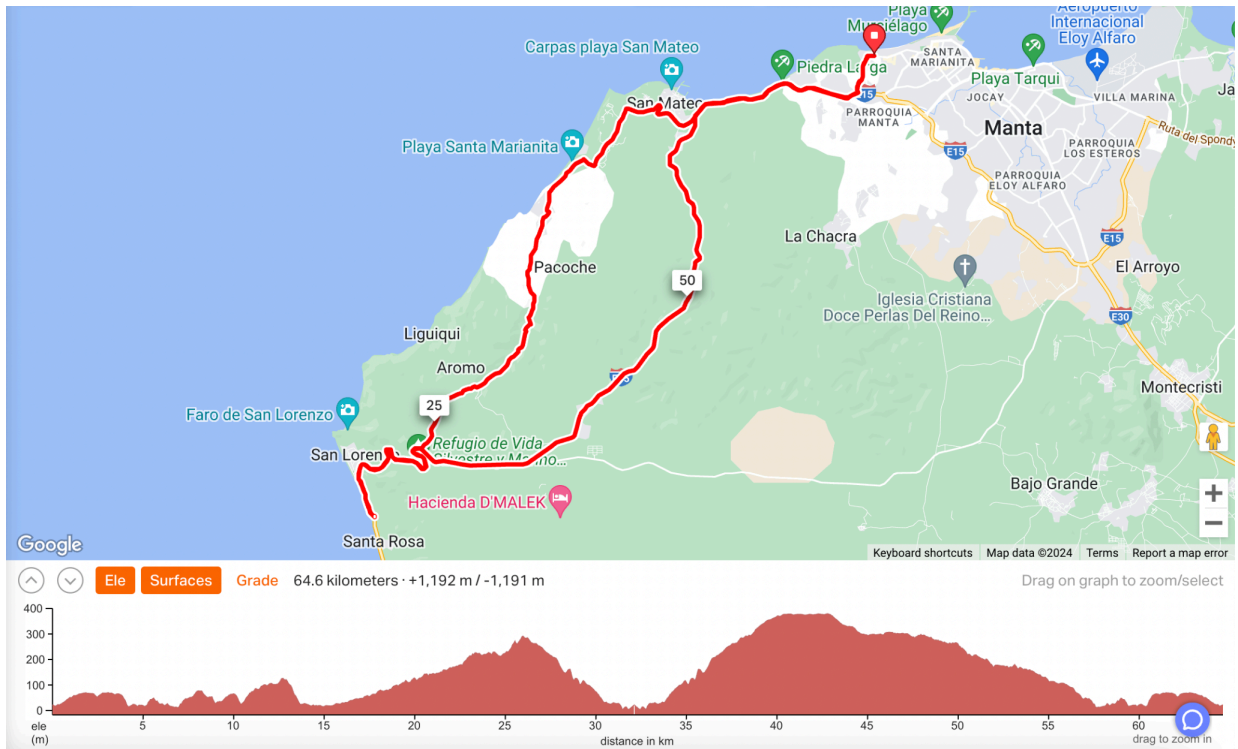
LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga. *El top 10% de los finalistas de GFNY Manta en cada grupo de edad obtienen un lugar en el Qualifier Corral en cada evento mundial de GFNY.*

LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course. *Top 10% of GFNY Manta finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.*



LA RUTA MEDIA // MEDIUM COUSE

Consulta y descarga el recorrido medio a tu GPS aquí: <https://ridewithgps.com/routes/46743219>



LA RUTA MEDIA NO ES UNA COMPETICIÓN: Los corredores de la ruta media recibirán su tiempo de inicio a fin, pero no se clasificarán según el tiempo de llegada. Todos los tiempos de llegada se enumerarán en orden alfabético.

MEDIUM COURSE IS NOT A COMPETITION: The riders of the 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.



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

Muchos caminos en el recorrido de GFNY Manta son pequeños, lo que los hace más divertidos para andar en bicicleta y permite un recorrido con un menor número de autos. Sin embargo, el curso GFNY utiliza varios tramos de carretera en ambas direcciones.

Siempre debes mantenerte lo más a la derecha posible para dejar espacio para que pasen otros ciclistas.

Siempre debe permanecer en el carril de la derecha. Nunca cruce la línea central. Si no tiene espacio para pasar, debe quedarse atrás y no pasar.

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

La organización del GFNY Manta pasa meses planificando una competencia que brinde absolutamente todas las comodidades y seguridad a sus competidores; por lo tanto no es necesario que los competidores lleven su propio abasto.

LOS VEHÍCULOS DE APOYO PRIVADO NO SON PERMITIDOS Y LOS COMPETIDORES QUE INCUMPLAN CON ESTO SERÁN DESCALIFICADOS.

NINGUNA ASISTENCIA EXTERNA A LA CARRERA

Los competidores de GFNY Manta no pueden recibir asistencia externa. Está prohibida la asistencia externa de no participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de las estaciones de ayuda oficiales de la carrera.

DIVISIÓN DEL CURSO

El recorrido de GFNY Manta se divide en el KM 59. Los ciclistas de recorrido largo girarán a la izquierda mientras que los ciclistas de recorrido medio seguirán hacia la derecha y regresarán a la meta.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Se contará con 5 estaciones de abasto a lo largo de la ruta: KM 23, KM 33, KM 45, KM 74 y KM 78, así como en la meta.

Cada estación proporcionará agua, bebida electrolítica, y alimentos básicos para mantenerte alimentado durante la carrera. Si tiene necesidades nutricionales especiales, lo alentamos a que traiga su propia nutrición para la carrera, y suficiente para que le dure toda la carrera. Para hacer uso de las estaciones de abasto, deberá detenerse en cada una de ellas y tomar lo que necesite. Recibir ayuda de alguien parado al costado de la carretera que no está afiliado a la carrera, o de un vehículo no oficial/neutral, está en contra de las reglas y será descalificado automáticamente. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Manta.

EQUIPO MÉDICO

Los puestos de abastecimiento contarán con suministros médicos básicos listos para atender cualquier accidente menor o leve durante la competencia.

Si has sufrido un accidente menor o leve durante la competencia, podrás acercarte a cualquier punto

| GFNY MANTA | | | | | | | |
|---------------------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| | INICIO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | META |
| LARGA (KM) | 0 | 23 | 33 | 45 | 74 | 78 | 100 |
| MEDIA (KM) | 0 | 23 | 33 | 45 | - | - | 65 |
| ZONA ECOLÓGICA | | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | |
| AGUA, SODA, HIELO | | | | | | | |
| NUTRICIÓN DEPORTIVA | | | | | | | |
| SNACKS | | | | | | | |
| MECÁNICA | | | | | | | |
| ATENCIÓN MÉDICA | | | | | | | |
| BAÑOS | | | | | | | |
| RACKS DE BICI | | | | | | | |
| MEDALLAS & PREMIOS | | | | | | | |

de abasto para ser atendido.

Si presencia un choque grave que requiere una llamada médica de emergencia, debe detenerse y llamar al 911. Recuerde que está obligado a detenerse y ofrecer asistencia a menos que ya haya al menos 3 personas ayudando. Puedes continuar si a) el ciclista está bien o b) llega el personal médico.

En la Línea de Meta, habrá una unidad EMS estacionada.

MECANICOS

Traiga herramientas y tubos de repuesto para poder solucionar rápidamente el problema de su bicicleta y continuar con el evento. Ponga neumáticos nuevos para minimizar el riesgo de un pinchazo; Los neumáticos viejos tienen muchas más probabilidades de pincharse que los neumáticos nuevos.

TIMING

GFNY Manta está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrá ver los resultados de su carrera en gfny.cc/results/.

Los chips de cronometraje se encuentran pegados a la parte posterior de la placa con el número de corredor. Asegúrese de colocar la placa de la bicicleta en la parte delantera de su bicicleta y no doble su número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

REGLAMENTO

Asegúrese de leer las reglas de la carrera, que se encuentran en <https://manta.gfny.com/reglamento/> para familiarizarse con ellas.

NÚMERO DE EMERGENCIA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Manta recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de emergencia de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar tu carrera, puedes llamar al número y te pasaremos a buscar con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber tu nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar tu ubicación.

En caso de emergencia grave, llame al 911. El número de la línea directa es para llamadas que no pongan en peligro la vida para una camioneta.

COMPETENCIA

Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio.

A los corredores de la ruta media se les facilitará su tiempo de salida pero no se clasificarán por tiempo de llegada. Todos los tiempos de finalización se enumerarán en orden alfabético.

CORTE

La ruta se cerrará a las 16:00 horas después de 9.5 horas de carrera.

MEDIO AMBIENTE

GFNY está comprometida con la protección del medio ambiente. Está prohibido tirar basura o alimentosa lo largo de la ruta, ya que puede dar lugar a una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Manta (<https://manta.gfny.com/reglamento/>)

Los puestos de abasto son Zonas Eco. Los equipos de abasto de GFNY limpian el área alrededor de su avituallamiento y tenemos contenedores ecológicos para los pasajeros. Los contenedores ecológicos se colocan antes y después de la estación si desea deshacerse de la basura de sus bolsillos, no tiene que ir a la estación de ayuda, puede tirar su basura en los contenedores ecológicos. No tires basura fuera de las Zonas Eco designadas.

En el kit de carrera se entrega a cada ciclista un jersey que tiene bolsillos laterales para brindar espacio adicional para guardar la basura hasta la próxima estación de ayuda.

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

BAÑOS

Los baños se encuentran situados en la línea de partida y de llegada.

CARRERAS EN CALOR

El calor afecta a todos los corredores de manera diferente. A algunas personas les encanta correr en el calor y a otras les cuesta más. Si sabes que la carrera se lleva a cabo en un clima cálido, entonces lo mejor que puedes hacer es prepararte para esto entrenando en el calor. Si esto no es posible, planea llegar unos días antes para que su cuerpo se aclimate al calor tanto como pueda.

Cuando corra en calor, asegúrese de prepararse bien antes de que comience la carrera. Se ha demostrado que la hidratación, y especialmente la prehidratación con líquidos fríos antes de la carrera, reduce la temperatura central. Asegúrate de tener agua y bebidas con electrolitos para tu carrera.

Ajusta tu nivel de esfuerzo si comienzas a sobrecalentarte, ya que cuanto más duro sea tu trabajo, más calor corporal generarás. Disminuir un poco la velocidad puede hacer que su carrera sea más exitosa al mantener el calor corporal bajo y los niveles de energía altos, lo que le permite comer y beber más fácilmente y evitar problemas estomacales.

Asegúrate de proteger tu piel: aplica protector solar. El protector solar minimizará las quemaduras y los daños en la piel, lo que puede ayudar a que la piel respire y se mantenga fresca.

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

NO AEROBARRAS



UTILIZA EL JERSEY OFICIAL Y EL BRAZALETE

MANTENTE EN TU LADO DE LA CARRETERA



NO ASISTENCIA EXTERNA

NO UTILIZAR AUDÍFONOS



NO ORINAR EN PÚBLICO

OFRECER ASISTENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS



RESPECTA AL PERSONA, VOLUNTARIOS, ESPECTADORES Y CICLISTAS.

SIGUE LA RUTA



OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA Y EL PERSONAL

NO TIRAR BASURA, UTILIZA LAS ZONAS ECOLÓGICAS



SÉ UN BUEN INVITADO, RESPETA A LA COMUNIDAD ANFITRIONA.

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Manta course are small, which makes them more fun for cycling and allows for a course with a lower number of cars. However, the GFNY course utilizes several sections of road in both directions.

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

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

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

The GFNY Manta organization spends months planning a competition that provides absolutely all the comforts and security to its competitors; therefore it is not necessary for competitors to bring their own supplies.

PRIVATE SUPPORT VEHICLES ARE NOT ALLOWED AND COMPETITORS FAILING TO DO SO WILL BE DISQUALIFIED.

NO EXTERNAL ASSISTANCE

GFNY Manta 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.

COURSE SPLIT

The GFNY Manta course splits at KM 59. Long course riders will continue straight while medium course riders will make a U turn heading back to the finish.

AID STATIONS

Aid stations will be located at KM: 23, 33, 45, 74, 78 and the finish line.

Each aid station will provide water, electrolyte drink, and basic food to keep you fueled through the race. If you have any special nutritional needs, we encourage you to bring your own race nutrition, and enough to last you for the entirety of the race.

Note that in cycling, there is no handing-on-the-fly at aid stations. You will need to stop at aid stations if you need to refill your water bottle or grab something to eat. Note that receiving aid from someone standing at the side of the road who is not affiliated with the race, or from a non-official/neutral vehicle is against the rules and can lead to disqualification. Do not accept outside assistance, it is against GFNY Manta rules. You can accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course, either at the aid stations or the neutral rolling support vehicles.

| | START | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | FINISH |
|------------------|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| LONG (KM) | 0 | 23 | 33 | 45 | 74 | 78 | 100 |
| MEDIUM (KM) | 0 | 23 | 33 | 45 | - | - | 65 |
| ECO ZONE | | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | GFNY ECO ZONE | |
| WATER, SODA, ICE | | Water, Soda, Ice | Water, Soda, Ice | Water, Soda, Ice | Water, Soda, Ice | Water, Soda, Ice | Water, Soda, Ice |
| SPORTS NUTRITION | | Sports Nutrition | Sports Nutrition | Sports Nutrition | Sports Nutrition | Sports Nutrition | Sports Nutrition |
| SNACKS | | Snacks | Snacks | Snacks | Snacks | Snacks | Snacks |
| MECHANICAL | | Mechanical | Mechanical | Mechanical | Mechanical | Mechanical | Mechanical |
| MEDICAL | | Medical | Medical | Medical | Medical | Medical | Medical |
| RESTROOMS | | Restrooms | Restrooms | Restrooms | Restrooms | Restrooms | Restrooms |
| BIKE RACKS | | Bike Racks | Bike Racks | Bike Racks | Bike Racks | Bike Racks | Bike Racks |
| MEDALS & AWARDS | | | | | | | Medals & Awards |

MEDICAL

Aid stations will have basic medical supplies. In case you have a small crash on the course and road rash and just want to clean a wound and continue, you will be able to do this at the aid stations.

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

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

MECHANICAL

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

TIMING

GFNY Manta is timed from start to finish. Results will be available in your gfnyc.com account immediately following the race. You will also be able to see your race results at gfnyc.com/results/.

The disposable timing chips are attached to the back of your bike plate. Make sure to attach the bike plate at the front of your bike and not bend your race number so the timing chip is read correctly at the checkpoints along the course.

RULES

Please be sure to read the race rules, found at <https://manta.gfnyc.com/rules/?lang=en> to get familiar with them.

RACE HOTLINE

Every GFNY Manta 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 distance # or another way of finding your location.

In case of an emergency, call 911. The Hotline number is for non-life-threatening calls for a van pickup.

COMPETITION

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

The riders of the 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.

CUTOFF

The course closes at 16:00, after 9.5 hours.

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 Manta rules (manta.gfnyc.com/rules).

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

And we provide jerseys to all riders that have side pockets to provide extra space for holding trash until the next aid station.

You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at gfny.com/environment.

RESTROOMS

Restrooms are situated at the start and finish lines.

RACING IN HEAT

Heat affects all racers differently. Some people love to race in the heat and others have a harder time. If you know the race is happening in a hot climate, then the best thing to do is to prepare for this by training in the heat. If this is not possible, then plan to arrive a few days early for your body to acclimate to the heat as much as it can.

When racing in the heat, make sure to prepare well before the race begins. Hydrating, and especially pre-hydrating with cold fluids prior to the race has been shown to lower one's core temperature. Make sure to have water and electrolyte drinks for your race. If you slack on hydration, you compromise your blood volume and blood circulation to your muscles and skin as well as water in your body needed for sweating and cooling you down.

Adjust your effort level if you start to overheat, since the harder you work the more body heat you will generate. Slowing down a bit may make your race more successful by keeping your body heat down and energy levels up, allowing you to eat and drink easier and avoid stomach issues.

Make sure to protect your skin – apply sunscreen. Sunscreen will minimize burns and damage to your skin, which can help your skin breathe and stay cool. You may also want to wear light colored arm sleeves which can provide a cooling benefit, especially when wet.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



**RESPECT STAFF,
VOLUNTEERS,
SPECTATORS,
AND FELLOW
RIDERS**

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



**BE A GOOD
GUEST, RESPECT
THE HOST
COMMUNITY**

DESPUÉS DE LA CARRERA // AFTER THE RACE

REFRIGERIO

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

POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

Cada corredor recibe una comida de cortesía después de la carrera; asegúrate de usar tu pulsera, ya que sirve como boleto de comida. La Pasta Party se lleva a cabo en el [Hotel Wyndham Manta](#). Si optas por comer directamente después de terminar la carrera, ten en cuenta que ES OBLIGATORIO ESTACIONAR LAS BICICLETAS, utiliza los portabicicletas provistos para el estacionamiento sin asistencia.

PREMIOS

A las 12:15pm, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el [Hotel Wyndham Manta](#)

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at [Hotel Wyndham Manta](#). If you choose to eat directly after finishing the race, please note that BIKE PARKING IS MANDATORY utilize the provided bike racks for self-parking.

AWARDS

At 12:15pm, the Awards Ceremony will take place at the [Hotel Wyndham Manta](#)

MEDALLAS Y CALIFICACIÓN // MEDALS AND QUALIFICATION

OFFICIAL GFNY Manta FINISHER MEDAL

Todos los ciclistas recibirán su medalla GFNY Manta finisher en la línea de meta.

All riders will receive their GFNY Manta finisher medal at the finish line.



CALIFICACIÓN

El top 10% de los finalistas en cada grupo de edad califica para el corral de carreras en el GFNY World Championship NYC en mayo y en las carreras GFNY World durante 380 días.

QUALIFICATION

Top 10% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC in May and GFNY World races for 380 days.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

Termina 3 GFNY (por ejemplo: Cozumel, Uruguay, GFNY Manta) en el mismo año para ganar esta hermosa y digna medalla.

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

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

RECOGIDA DE LA DE MEDALLA MULTI FINISHER

Todos los participantes que sean acreedores a medallas multi finishers podrán recogerlas una vez cruzada la línea de meta.

GFNY 3xYEAR MEDAL

Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, GFNY Manta) in the same year 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.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Manta con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Visita <https://www.sportograf.com/en/event/12256> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Manta with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you.. Visit <https://www.sportograf.com/en/event/12256> after the race to view and purchase your race photos.





GFNY MANTA

manta.GFNY.com

Medicity