

2022

GUÍA DE CARRERA



GFNY
WORLD CHAMPIONSHIP
NEW YORK CITY



Índice de Contenidos

| | |
|---|----|
| Fechas Importantes y Programa de Eventos | 4 |
| Información General | 6 |
| GFNY Café | 7 |
| NYC Bike Expo & Registro GFNY | 8 |
| Seguro | 14 |
| Checklist antes de la Carrera | 15 |
| GWB y Zonas de Largada | 17 |
| Recorrido de la Carrera | 27 |
| Durante la Carrera | 31 |
| Guía para el Espectador | 37 |
| Llegada de GFNY BEAR 50 a Bear Mountain | 40 |
| GFNY Finish Village de GFNY 100 en Fort Lee | 44 |
| Transporte Vía Terrestre | 47 |



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Cómo Usar Esta Guía

Consulta el índice para encontrar aquella sección sobre la que tengas preguntas o presiona command+F / ctrl+F en tu teclado para buscar la palabra clave.

Esta guía te ayudará a preparar la logística para antes, durante y después de la carrera.

Si tienes preguntas que no estén respondidas en esta Guía, por favor, consulta nuestra página web en [GFNY website](#). Si no encuentras la respuesta, envía un correo electrónico a Caroline: caroline@gfny.com.

The Race Guide in English is here: nyc.gfny.com/race-guide

Información de viaje

Para ayudar a preparar tu viaje, visita nyc.gfny.com y explora nuestras páginas con toda la información de viaje.

| | | |
|--|---|--|
| Cómo llegar | nyc.gfny.com/como-llegar/?lang=es | Aeropuerto y transporte de aeropuertos |
| Operadores turísticos oficiales | nyc.gfny.com/como-llegar/?lang=es | |
| Hoteles oficiales | nyc.gfny.com/hoteles/?lang=es | |
| Transporte terrestre | nyc.gfny.com/como-llegar/?lang=es | |
| Renta de bicicletas y otros servicios | nyc.gfny.com/bikes | Renta, envío, transporte y otros servicios de bicicletas |
| Actividades | nyc.gfny.com/actividades/?lang=es | |
| Seguro de viaje | gfny.com/insurance/?lang=es | |

¡Apreciamos tu interés en participar del GFNY Championship 2022! ¡Esperamos verte en NYC en mayo!





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Fechas Importantes

| MAYO 2022 | | | | | | |
|-----------------------|--|---------|---|----------|--|-------------------|
| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 NEW TIRE DAY | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 FECHA RECOMENDADA PARA LLEGAR A NYC | 12 | 13 EXPO ÚLTIMO DÍA DE LLEGADA RECOMENDADO | 14 EXPO |
| 15 RACE DAY | 16 FECHA DE SALIDA MÁS ANTICIPADA RECOMENDADA | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

Si vuela a Nueva York, le recomendamos que reserve un vuelo que aterrice a más tardar a la 1:00 p. m. del sábado 14 de mayo. Esto le dará tiempo suficiente para recoger su equipaje y viajar desde el aeropuerto y llegar a la expo antes de que cierre. Si ya reservó su vuelo, llame a la aerolínea para cambiar su boleto.

IMPORTANTE!

La recogida del kit de carrera en persona es obligatoria. Cada participante deberá acudir personalmente a realizar el check-in y recoger su material de carrera.

Debe venir al registro de GFNY ÚNICAMENTE el viernes o el sábado. Debe estar en la expo antes de las 6:00 p. m. del sábado 14 de mayo para poder recoger su paquete de carrera.

Si no llega a la expo durante el horario de la expo, perderá su registro y su capacidad para participar en el evento.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Programa de Eventos

Haga click aquí para registrarse en los eventos de la semana de carrera: nyc.gfny.com/schedule-of-events/

MIÉRCOLES, 11 DE MAYO

- 8AM-3PM** GFNY Café @ [PIP Park](#)
- 9AM** GFNY rodada en grupo con Gruppo Sportivo GFNY @ GFNY Café

JUEVES, 12 DE MAYO

- 8AM-3PM** GFNY Café @ [PIP Park](#)
- 9AM** GFNY rodada en grupo con Gruppo Sportivo GFNY e invitado especial Nelson Vails, Medallista Olímpico y Leyenda de Ciclismo en NYC @ GFNY Café

VIERNES, 13 DE MAYO

- 8AM-3PM** GFNY Café @ [PIP Park](#)
- 9AM** GFNY rodada en grupo con Gruppo Sportivo GFNY e invitado especial Raúl Alcalá @ GFNY Café
- 10AM-6:00PM** GFNY World Championship entrega kit de la competencia @ [PIP Park](#) (última entrada 6pm)
- 10AM-6:00PM** NYC Bike Expo @ [PIP Park](#)
- 10AM-6:00PM** Bike Zone by Unlimited Biking @ [PIP Park](#)
- 11AM-6:00PM** GFNY BBQ & Beer Garden @ [PIP Park](#)
- 2PM-4PM** Rodada en grupo de Business on Bikes @ GFNY Café, [Business on Bikes - more info & register](#)
- 4:30PM-6PM** Business on Bikes Networking @ Beer Garden, [Business on Bikes - more info & register](#)

SÁBADO, 14 DE MAYO

- 8AM-3PM** GFNY Café [PIP Park](#)
- 9AM** GFNY rodada en grupo con Gruppo Sportivo GFNY & Invitados Especiales Nelson Vails and Raúl Alcalá @ GFNY Café
- 10AM-6:00PM** GFNY World Championship entrega kit de la competencia @ [PIP Park](#) (última entrada 6pm)
- 10AM-5:00PM** NYC Bike Expo @ [PIP Park](#)
- 10AM-5:00PM** Bike Zone by Unlimited Biking @ [PIP Park](#)
- 11AM-5:00PM** GFNY BBQ & Beer Garden @ [PIP Park](#)
- 12PM** Charla sobre estrategia de carrera con Jill Patterson, Raúl Alcalá, Luis Lemus @ Letras gigantes de GFNY

DOMINGO, 15 DE MAYO

- 5AM** Apertura área de salida en nivel inferior del puente George Washington (crepúsculo civil 5:02am, amanecer 5:34am)
- 6:15AM** Cierre del área de salida en nivel inferior del puente George Washington
- 7AM** Salida de GFNY World Championship y GFNY BEAR
- 8AM** Apertura de GFNY Café & Fan Zone @ [PIP Park](#)
- 11AM** Llegada prevista del Ganador de GFNY World Championship @ [PIP Park](#)
- 11AM-2PM** Transporte de regreso desde Bear Mountain para los competidores de la GFNY BEAR @ [PIP Park](#)
- 3PM** Ceremonia de Premiación en la GFNY Finish Village @ [PIP Park](#)
- 5:30PM** Cierre del recorrido
- 6PM** Finalización de los festejos



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Información General



| | |
|--------------------------------------|---|
| Recorrido | nyc.gfny.com/course |
| GFNY Café | PIP Park in Fort Lee, NJ |
| Registro & Expo | PIP Park in Fort Lee, NJ |
| Taxi Stand | 3000 Lemoine Avenue, Fort Lee |
| Largada desde NYC | 165th Street & Riverside Drive // |
| Largada desde NJ | 220 Bruce Reynolds Blvd |
| Cima de Bear Mountain | Bear Mountain Observatory |
| Finish Village | PIP Park in Fort Lee, NJ |
| Shuttle Bus & Taxi Stand carrera) | 3000 Lemoine Avenue, Fort Lee (El shuttle bus solo opera el día de la |

Revisar la sección **Direcciones Importantes GFNY Para Automóviles** al final de esta guía para información sobre los puntos de drop off, recogida y estacionamiento.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

GFNY Café

La semana de GFNY comienza con cinco días de GFNY Café en PIP Park en Fort Lee, NJ. Abierto del 11 al 15 de mayo, el GFNY Café ofrece a nuestros ciclistas otra forma de conectarse con GFNY, otros ciclistas de GFNY, sus familias y amigos.

GFNY Café ofrece: agua, café, té, bagels, muffins, bananas, bebidas, música, racks para bicicletas, baños, pantalla gigante y un horario de rodadas grupales diarias que parten a las 9 am.

Unlimited Biking estará en el GFNY Bike Zone el viernes y sábado para ayudarle con cualquiera de sus necesidades de mantenimiento de bicicletas antes de la carrera. **VIERNES Y SÁBADO @ 10am-6pm**

El domingo, la pantalla gigante proyectará una transmisión en vivo de la carrera GFNY que se desarrolla desde nuestras cámaras de carrera y locutores. Los espectadores y fanáticos pueden unirse a nosotros y seguir la carrera en vivo, en PIP Park en Fort Lee. Café, bagels, muffins, bananas y bebidas estarán disponibles para su compra.



ESTACIONAMIENTO PARA AUTOMÓVILES @ GFNY CAFÉ

Si planea llegar al GFNY Café en automóvil, el bufete de abogados Kim & Bae ha ofrecido generosamente su estacionamiento a los ciclistas de GFNY. [El estacionamiento está ubicado a una caminata corta de 400 m \(0.3 millas\) del GFNY Café.](#)

De Kim & Bae: Sabemos lo difícil que es encontrar estacionamiento cerca del parque y a lo largo de Hudson Terrace, especialmente en un evento de fin de semana tan grande como GFNY. Nuestro edificio está a una poca distancia a pie de los eventos del día sábado y estamos ubicados en el lugar perfecto a lo largo de Hudson Terrace. Nos gustaría ofrecer el estacionamiento porque Kim & Bae apoya a GFNY y a sus participantes.

¡Gracias, [Kim y Bae!](#)



NYC Bike Expo & Registro GFNY

UBICACIÓN

NYC Bike Expo está ubicada en [PIP Park in Fort Lee, NJ](#). La Expo es el lugar para recoger los materiales de GFNY necesarios para la carrera: el número, el chip, la pulsera, el jersey y la bolsa con presentes. Además, puedes visitar los patrocinadores, los exhibidores y la tienda GFNY.

HORARIOS

Horarios Expo **VIE 5/13** 10am-6pm // **SÁB 5/14** 10am-5pm

Horario de Registro **VIE 5/13** 10am-6pm // **SÁB 5/14** 10am-6pm

Última posibilidad de ingreso, 30 minutos previos a la hora de cierre.

QUE TRAER

Su documento de identidad con foto y su pase de carrera GFNY.

Puede obtener su pase de carrera visitando [gfny.cc](#) e iniciando sesión o creando una nueva cuenta con su dirección de correo electrónico. Una vez en su cuenta, haga clic en el botón "Registrarse" en el cuadro de su boleto de carrera y complete las preguntas.

Una vez que se asignan los números de carrera, los cargamos en su cuenta [gfny.cc](#) y se le enviará su Race Pass por correo electrónico. Si su servidor de correo electrónico está bloqueando los correos electrónicos de [gfny.cc](#), puede crear una cuenta con un correo electrónico alternativo o puede descargar su Race Pass desde su cuenta de [gfny.cc](#).

Si no tiene su Race Pass, complete su check-in en línea o visite el stand de Athlete Solutions para que podamos ayudarlo a completar su check-in y generar un Race Pass para usted.

IMPORTANTE!

La recogida del kit de carrera en persona es obligatoria, este es un requisito de la policía. Cada participante deberá acudir personalmente a realizar el check-in y recoger su material de carrera.

La pulsera de GFNY debe usarse durante toda la duración del evento (desde la recogida del paquete hasta la salida de GFNY Village después de la carrera) con fines de identificación.

Debe asistir al registro de GFNY ÚNICAMENTE el viernes o el sábado. Debe estar en la expo antes de las 6:00 p. m. del sábado 14 de mayo para poder recoger su paquete de carrera. No hay registro ni recogida de paquetes el día de la carrera el domingo.

Si no viene a la exposición durante el horario de la exposición, perderá su registro y su capacidad para participar en el evento.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

CÓMO LLEGAR

En bicicleta

[vía Hudson Terrace](#), debes dejar tu bicicleta en lugares de estacionamiento obligatorio.

En auto particular el viernes

Estacionar en [Fort Lee Municipal Lots: Main Street](#) and [95 Main St](#) que son los más cercanos.

En auto particular el sábado

[Kim & Bae](#) nos ha prestado su [estacionamiento para la expo](#) on Saturday.

En servicio de auto

Pídele a tu conductor que te deje en [3000 Lemoine Avenue, Fort Lee](#) y camina desde la parada a la carpa de registro usando la parte superior del PIP Park.

En autobús gratuito

Tome el metro [A hacia 175th St.](#), [camine hasta la terminal de autobuses GWB](#), tome cualquier autobús de NJ Transit hasta Fort Lee. Simplemente pague en efectivo cuando aborde el autobús. También puede tomar un minibus para una parada a Fort Lee. Un minibus sale cuando está lleno y el autobús de NJ Transit sale cuando está programado. [Camine desde la parada del bus a PIP Park](#).

O, [se tarda 20 minutos aproximadamente en caminar las 1.5 millas](#) desde la parada del metro A en la 175st St. hacia PIP Park..



GFNY VILLAGE - EXPO



IMPORTANTE: El estacionamiento de bicicletas es obligatorio en todo momento si planea ingresar a cualquiera de las áreas dentro de GFNY Village. Las bicicletas causan peligros de tropezos y se suman a la congestión. No se permiten bicicletas dentro de las carpas de Registro / Expo y Recogida de Jersey / Tienda. Si se dirige a recoger su paquete de carrera y llega en bicicleta, diríjase al estacionamiento de bicicletas a su llegada.

Si solo está caminando o visitando GFNY Café, no necesita estacionar su bicicleta en Bike Parking.

PROCESO DE REGISTRO

(1) RECOGIDA DE KIT DE CARRERA Traiga su documento de identidad con foto y su ase de carrera GFNY (en su teléfono o impreso). Dirígete a la carpa de Registro, y dirígete al stand con tu dorsal. Muestre su identificación con foto y Race Pass y recibirá su paquete de carrera.

El paquete de la carrera incluye:

1. **Pulsera**, la cual será sujeta a tu muñeca cuando te sea entregado el paquete y debe ser usada hasta el final de la carrera.
2. **Número para la Bicicleta** con chip que debe estar colocado en el frente de la bicicleta amarrado con las dos bandas de sujeciones provistas en el kit.
3. **Número de Dorsal** debe ser sujeta a los bolsillos traseros de tu jersey, y 4 alfileres de seguridad.
4. **Etiqueta adhesiva con número para la bicicleta**
5. **Etiqueta adhesiva de control de bolsa para objetos personales**
6. **Etiqueta adhesiva de altimetría de la carrera** la cual puedes pegar al tubo superior de la bicicleta para controlar la altimetría durante la carrera.
7. **Etiqueta autoadhesiva del corredor**
8. **Bolsa transparente tamaño standard** la cual puedes registrar la mañana de la carrera. Te será devuelta al final.

Después de recibir su kit, verifique dos veces que toda su información personal esté correcta en la etiqueta al frente del sobre de su kit de carrera. Si tiene algún cambio de información, como actualizar la información



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

de contacto de emergencia o cambiar el nombre de su equipo, vaya al stand de CAMBIO DE DATOS / REGISTRO / SOLUCIONES PARA ATLETAS (3).

(2) RECOGIDA DEL GOODIE BAG Mantenga su kit de carreras a mano, vaya al stand de GOODIE BAG para recoger su bolsa de regalos. Presente el sobre de su kit de carrera para obtener su bolsa de regalos.

(3) CAMBIO DE DATOS / NUEVOS REGISTROS / SOLUCIONES PARA ATLETAS Si necesita realizar algún cambio en sus datos, pase por el stand y complete un formulario de cambio de datos. Si no recibió su GFNY Race Pass porque realizó un registro en línea durante la semana de la carrera o no completó su registro en línea en gfnyc.com, lo ayudaremos con el registro, la asignación de su número de carrera y la entrega de su kit de carrera.

(4) PUESTO DE INFORMACIÓN ¡Tu tienes preguntas, nosotros tenemos respuestas! El INFO BOOTH está a cargo del Equipo de Embajadores del Gruppo Sportivo de GFNY, y son expertos locales y de GFNY. ¡Están deseando conocerte y responder a tus preguntas! Ayude a que la recolección de paquetes fluya sin problemas para usted y otros atletas, dirige tus preguntas sobre la carrera al puesto de información y no pregunte a su voluntario de entrega de kits.

(5) NYC BIKE EXPO ¡Echa un vistazo a los expositores de productos y servicios de ciclismo, y conoce otras carreras de GFNY World!

(6) SIGN IN BOARD Después de recoger su kit de carrera y su bolsa de obsequios en la carpa de registro, diríjase al escenario y firme en nuestro sign in board. ¡Gran lugar para unas fotos!

(7) RECOGIDA DEL JERSEY Dirígete a la entrega de jersey en la tienda. Mantenga su kit de carrera a mano, vaya al stand de JERSEY HANDOUT para recoger su jersey de carrera. Recuerda: El jersey que recibes es vestimenta obligatoria para la carrera. Presenta el sobre de su paquete de carrera con la talla de su jersey para recoger la talla de jersey seleccionado. Para que el proceso de recogida de jerseys avance sin problemas, no se pruebe las camisetas ni pida cambiarlas en la cabina de recogida de camisetas.

(8) CAMBIO DE JERSEY Si crees que necesitas cambiar el tamaño de tu jersey, no puedes hacerlo en el stand donde lo recogiste, deberás dirigirte al stand que dice JERSEY EXCHANGE. Luego de cambiar tu jersey, tienes la posibilidad de probártelo en probadores con espejos para asegurarte que el tamaño sea el adecuado.

(9) TIENDA GFNY Elige un culotte, una camiseta, una gorra, un casco o la equipación completa de GFNY. Echa un vistazo a las gafas de sol GFNY y echa un vistazo al artículo más nuevo de GFNY: los relojes mecánicos GFNY Passista en titanio y acero. gfnyc.com/watch

(10) BIKE ZONE BY UNLIMITED BIKING

Reserva y recoge tu bicicleta de alquiler: unlimitedbiking.com/events/gran-fondo-new-york-bike-rentals
Unlimited Biking también ofrece servicio de Bike Concierge. El equipo de expertos de UB armarán y pondrán a punto tu bicicleta. Reserve la puesta a punto de su bicicleta con anticipación, luego lleve su bicicleta al área de recolección de paquetes donde se encontrará con los mecánicos expertos de UB. Reserve aquí: unlimitedbiking.com/new-york/concierge

(11) LETRAS DE GFNY ¡Otra oportunidad de fotos, para ti y toda la familia, club, grupo!





PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Puedo llevar a mi familia y amigos?

¡Sí, trae a tu familia y amigos! La expo es gratis y está abierta al público.

P: No me gusta esperar ¿Cuál es el horario recomendable para concurrir a la Expo?

Los horarios de recogida de kits se seleccionan cuando se completa el proceso de registro en gfny.cc. Los cupos se distribuyen por capacidad para reducir la congestión. Por lo general, después de la 1:00 p. m., la recolección de paquetes está menos ocupada que por la mañana.



P: ¿Cómo entallan los jerseys?

Los jerseys de la GFNY son de medidas estándar de corte europeo, por lo tanto se ajustan más al torso que los típicos jerseys de medidas americanas. Sugerimos pedir una o hasta dos medidas más grande de la talla que usas usualmente en tu jersey de corte Americano. Tabla de tallas: gfny.com/jersey-size

P: ¿Qué ocurre si el jersey pedido no me queda? ¿Puedo cambiarlo?

Tenemos una cantidad limitada de jerseys disponibles para intercambio. Si encuentras que el jersey que pediste no tiene la talla adecuada, acércate al stand de JERSEY EXCHANGE y solicita la talla que buscas. Es posible que no tengamos el tamaño exacto que necesita para cambiar, pero haremos todo lo posible para obtener un tamaño de camiseta lo más cercano posible a su tamaño de intercambio.

El stand de Jersey Exchange tiene un flujo constante de camisetas, si su talla de camiseta preferida no está disponible, le recomendamos que vuelva a consultar antes de salir de GFNY Village. Además, liberamos las camisetas retenidas para los atletas registrados que no asistieron a la carrera el sábado hacia el final de la recolección de paquetes. Si el cambio de talla de tu camiseta no estuvo disponible antes, es posible que sea el sábado hacia el final del día.

P: ¿Debo usar la pulsera?

Sí, el uso de la pulsera es obligatorio. La misma será colocada en tu muñeca en la expo cuando recojas el kit de la carrera y deberás usarla hasta el momento que dejes la GFNY Village cuando termine el evento.

P: ¿Puedo comprar los maillots y otra indumentaria de la GFNY en la expo?

Sí, contamos con una cantidad limitada de indumentaria y accesorios de la GFNY disponibles para la compra en la expo previa a la carrera. Las cantidades son limitadas y vendidas de acuerdo al orden de llegada. Si te preocupa la disponibilidad de un producto, te recomendamos la compra online en nuestra tienda online gfny.com/shop o acercarte temprano a la expo el día viernes para tener acceso a la mayor variedad de talles disponibles.

P: Mi horario se modificó y no puedo ir a NYC ¿Puede un amigo recoger mi bolsa de obsequios por mí?

Sí. Envía un email a tu amigo autorizándolo a recoger tu bolsa de obsequios además de una copia de tu identificación con tu fotografía. En la expo, tu amigo deberá mostrar el email junto con la copia de tu identificación para poder retirar tu bolsa de obsequios y tu jersey en tu lugar.

P: Mi vuelo es el sábado por la noche. ¿Puede mi amigo recoger el kit de la carrera por mí?

No. Por razones de seguridad, cada participante debe estar presente para recoger su kit el día viernes o el sábado. Si no logras llegar a la expo a buscar tu kit de la competencia, se te revocará la inscripción para participar de la carrera. Te recomendamos cambiar tu vuelo para llegar a NYC a tiempo para concurrir a la expo.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: ¿Necesito proporcionar un certificado médico?

No, no es necesario que presente un certificado médico, pero le recomendamos que se haga un chequeo anual periódico por un médico.

P: Parece que la forma en que se nos pide montar la placa es muy poco aerodinámica. ¿Puedo adjuntarlo de otra manera?

No, debe montar la placa de la bicicleta en la parte delantera de su bicicleta. La colocación de la placa con su número centrada en el manillar es obligatoria porque debe ser visible para la policía y el personal de seguridad.

Si bien no ayuda a la aerodinámica, tenga en cuenta que está frente al núcleo del ciclista y GFNY no es un TT de pista, así que no lo piense demasiado. Afecta a todos por igual.

No doble ni altere el número de la bicicleta. Si lo dobla o lo envuelve alrededor del cuadro, es posible que no se lea el chip de sincronización y que nuestras cámaras no detecten la placa de su bicicleta y, debido a un manejo o fijación incorrectos, es posible que no lo incluyamos en los resultados y no podamos verificar que participó en la carrera.



P: ¿Puedo usar mi propio jersey durante la carrera?

No, el jersey oficial de carrera de GFNY es un atuendo obligatorio para la carrera. Es un requisito de la policía que todos los participantes usen la camiseta oficial de la carrera para que los oficiales los puedan identificar fácilmente mientras están en el recorrido.

P: Me registré en GFNY pero no he decidido qué distancia. ¿Cuándo tengo que decidirme?

Puedes cambiar tu distancia incluso durante la carrera. Tienes hasta que el recorrido se divida en Bear Mountain para decidir qué distancia completar.

P: ¿Están permitidas las bicicletas de triatlón o las barras aerodinámicas?

Las bicicletas de triatlón NO están permitidas. Las barras aerodinámicas NO están permitidas. Si tiene una bicicleta de carretera con barras aerodinámicas instaladas, debe quitar las barras aerodinámicas. Si solo posee una bicicleta de triatlón, deberá realizar el GFNY en otra bicicleta (bicicleta de carretera prestada o alquilada, bicicleta híbrida, bicicleta de montaña). Comprobamos si tu bicicleta está lista para salir a la entrada de la salida.





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Seguro

Recomendamos encarecidamente a cualquier ciclista que no tenga seguro médico que compre una opción de seguro que se ajuste a sus necesidades, por ejemplo, un seguro de viaje, una licencia de ciclismo de EE. UU. y/o un seguro SPOT.

SEGURO DE VIAJERO

GFNY se ha asociado con Pacific Prime para ofrecer a los ciclistas y sus acompañantes de GFNY un seguro de viaje en todo el mundo. Pacific Prime es un corredor de seguros de salud galardonado con más de dos décadas de experiencia en el sector de seguros. Pacific Prime seleccionó el seguro VUMI Travel VIP, que brinda la cobertura más completa a nivel mundial. Solo es válido si tomaste un vuelo comercial y saliste de tu país de origen.

Contrata un seguro de viaje aquí:

<https://www.pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/>

LICENCIA POR UN DÍA

GFNY es un evento autorizado por USA Cycling, la federación nacional de ciclismo. USA Cycling ofrece opciones de seguro médico de un día y de 12 meses. La compra de este seguro adicional es opcional, pero le recomendamos encarecidamente que lo compre todos los ciclistas sin seguro médico en los EE. UU. o para los ciclistas que busquen cobertura médica adicional para el evento. Use este enlace <https://membership.usacycling.org/one-day/7052> o el siguiente código QR para obtener su licencia de 1 día.



USA Cycling estará en la Carpa de Registro. Puede visitar el stand de USA Cycling en la carrera y hablar con ellos y obtener la licencia de 1 día también en su stand.

Si tiene alguna pregunta sobre el seguro médico de accidentes opcional de 1 día y 12 meses, envíe un correo electrónico a USA Cycling's Member Services membership@usacycling.org.

SPOT

Tenga en cuenta que la licencia de 1 día de USA Cycling tiene un deducible alto. Para ayudar a cubrir algunos costos médicos adicionales, le recomendamos que compre Spot Insurance. Spot cubre los gastos médicos incurridos en los EE. UU. únicamente. No relacionado con el país de residencia del ciclista. Visite su sitio web para obtener más información sobre sus términos y costos:

<https://product.getspot.com/consumers>

RESERVA REEMBOLSABLE

Si compró la reserva reembolsable en el momento en que se registró para la carrera y no puede asistir a la carrera, puede ser elegible para recuperar su dinero. Los reembolsos son pagaderos bajo razones cubiertas. Aquí están los términos y condiciones de la reserva reembolsable: <https://www.refundable.me>

Aquí está el enlace al formulario de reclamo: <https://form.refundable.me/forms/refund>

Al llenar el formulario, el número de identificación de su póliza es la identificación de Bluesnap de su registro. El servicio brinda respuestas generalmente dentro de las 24 horas, si no recibe una respuesta, revise su casilla de correo no deseado o vuelva al formulario y haga clic en Hacer una pregunta en el Paso 4.



Tu Checklist antes de la carrera

1. Realiza un chequeo completo a tu bicicleta. La mejor manera de minimizar las posibilidades de tener complicaciones mecánicas durante la carrera es realizando un control exhaustivo de tu bicicleta. Los mecánicos de la GFNY han visto cadenas rotas, problemas con los cambios, rayos rotos, además de muchas otras complicaciones mecánicas durante la competencia. Resolver un problema mecánico que no puedas resolver tú solo, uno que requiera apoyo mecánico, puede significar una espera de entre 5 y 30 minutos. Es una sensación terrible ver pasar a los demás competidores mientras esperas ayuda al costado del camino

2. Pon llantas nuevas. Si tus llantas muestran signos de uso excesivo, te recomendamos poner unas nuevas para la carrera. No quisieras haber pasado tanto tiempo entrenando, tal vez haber viajado a NYC, para luego sufrir una pinchadura el día de la carrera.

También, utiliza **nuevos portabotellas** como los de [Elite](#), auspiciante de GFNY, para evitar que tu botella se caiga durante aquellas partes más duras del recorrido, como las KM 3-17 y 145-160.

3. Coloca el número de tu bicicleta centrado en el manubrio. Asegúrate que el número esté correctamente amarrado en el lugar correcto. Pruébalo que esté colocado y asegurado al manubrio de tu bicicleta.

4. Coloca tu número de carrera en los bolsillos traseros de tu jersey. Sujeta el número del lado que menos uses. Por ejemplo, si eres derecho, sujétalos al lado izquierdo y a los bolsillos centrales.

5. Lleva contigo tu alimento nutricional. En la zona de largada de la GFNY no se provee de bebidas ni comidas, asegúrate que llevas lo necesario para tu camino hacia la largada, y para la espera hasta llegar por lo menos a la primera estación de asistencia en Piermont, en la milla 17. Si tienes alguna necesidad deportiva dietaria o nutritiva, trae los alimentos contigo el día de la carrera.

6. Planifica la mañana de la carrera. Te recomendamos llegar a la línea de largada entre las 4:30 - 5am. Lo cual te dará tiempo suficiente para usar el sanitario, dejar tu bolsa, pasar por los controles de seguridad y ubicarte en tu corral de largada. Los corrales se cierran a las 6:15 am. Si pasas los controles de seguridad después de esa hora, serás conducido al último corral.

Si usas transporte público para llegar a la línea de largada, averigua cuanto tiempo demorarás en llegar. Y si te alojas en un hotel, busca un lugar donde comprar tu desayuno el domingo temprano por la mañana.

7. Chequea el pronóstico del tiempo. Asegúrate de usar el equipo correcto durante la carrera. Siempre lleva una colcha mylar en la bolsa de herramientas de la bicicleta en caso de que hubiese un cambio inesperado del clima.

8. Empaca tu bolsa plástica. Como la GFNY Finish Village ofrece servicio de duchas en la escuela Fort Lee High School, haz uso de la opción de llevar y registrar una bolsa plástica el día de la carrera. El día que recojas el kit de la competencia, te será entregada una bolsa plástica estándar que podrás registrar antes de llegar al George Washington Bridge.

Si estás participando en la GFNY BEAR, registra tu bolsa en el camión identificado con el nombre GFNY BEAR. TU bolsa estará en el punto de búsqueda GFNY Bear Shuttle Point en Bear Mountain. La bolsa de los ciclistas de la GFNY 100 estará en Fort Lee.

Puedes empacar elementos como ropa, gel para ducha, toalla y calzado. No dejes elementos de valor en tu bolsa. GFNY no asumirá ninguna responsabilidad por el hurto o la pérdida de elementos de valor

9. Trae tu billetera: ID y dinero – los necesitarás a ambos para comprar cerveza en la llegada o abonar cualquier gasto que tengas.

10. Usa tu pulsera GFNY – es tu ticket de acceso a GFNY BBQ.

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



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.

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 bolsillo 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.

GFNY.COM

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





GWB y Zonas de Acceso



El puente George Washington tiene la mayor capacidad vehicular de cualquier puente en el mundo. Transporta aproximadamente 106 millones de vehículos al año, lo que lo convierte en el puente más transitado del mundo.

GFNY cierra todo el nivel inferior del puente más transitado del mundo a los automóviles y le ofrece una experiencia única en la vida de cruzar de Manhattan a Nueva Jersey en una carretera sin automóviles.

Las áreas de inicio de NYC y NJ abren a las 4:30 am. Los Start Corrals abren a las 5 am. Recomendamos llegar al área de inicio entre las 4:30 am y las 5:15 am. Esto le dará suficiente tiempo para usar el baño, registrar su bolso, pasar por seguridad y entrar a su corral antes de que cierre el acceso al puente y los corrales a las 6:15 am.

IMPORTANTE

Asegúrate de llevar el jersey de carrera obligatorio, tu número de la bicicleta, el número de dorsal y la pulsera. No se le permitirá subir al puente sin ellos. La seguridad es estricta en el GWB.

IMPORTANT!

Por razones de seguridad, no se permiten bolsas en el puente George Washington. Esto incluye, pero no se limita a, mochilas, bolsas de camello, bolsas de manillar, alforjas muy grandes que van más allá de sostener un tubo y herramientas de emergencia, bolsas de marco grande, alforjas, etc. GFNY ofrece 5 estaciones de ayuda en el campo y dos adicionales. bolsillos de jersey para que no necesites almacenamiento adicional.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Yendo desde NYC al punto de largada

El acceso a la línea de largada desde NYC tiene lugar desde la calle 165th St & Riverside Drive. Dirígete hacia Northbound por Riverside Drive. Mantente a tu derecha todo el tiempo para tener acceso al círculo de largada y a los corrales.

TRANSPORTE PRIVADO

La manera más rápida y cómoda de llegar a la línea de largada es usando transporte privado, ya sea taxi o servicio de auto. Para grupos de 5 o más, recomendamos reservar un Mercedes Sprinter or Mini Bus.

LUGARES PARA DROP-OFF

IMPORTANTE: No puedeN dejarlo en 165th Street y Riverside Drive. Esta es la vía de acceso para que los ciclistas suban al puente y hay mucha congestión aquí. Si su vehículo se detiene cerca de 165th St y Riverside, la policía lo multará.

Desde el sur: en Riverside Drive, a approx. 160th St - 162nd St

Desde el este y norte: 165th St & Aubudon Avenue

EN BICICLETA

Si vienes desde upper Manhattan, puedes utilizar la biciesenda en West Side Highway y seguir el mapa que está a continuación. Nos no recomendamos ir en tu bicicleta a la largada desde el centro de la ciudad porque son alrededor de 10km/6 millas.

Dirígete en tu bicicleta hacia el norte por la biciesenda de West Side Highway Bike Path, gira a la derecha en 158th St (hay allí una puerta metálica giratoria). Pasarás debajo de un puente, y verás un semáforo, gira a la izquierda y sube una leve cuesta. Encontrarás una señal de alto (la señal dice 158th St), gira a la derecha allí. Luego gira 120 grados a la izquierda hacia Riverside Drive. Sigue en línea recta sobre Riverside Drive hasta 165th St, continúa hasta acceder a los corrales de largada. Mantente siempre a tu derecha.

TRANSPORTE PÚBLICO

La parada de metro más cercana es. 168th Street en los trenes A y C.

No necesitas un permiso especial para llevar tu bicicleta contigo en el metro de NYC. Puedes intentar pasar tu bicicleta a través del molinete, pero lo más común es recurrir a un agente para que te observe mientras pasas tu tarjeta de Metro y que gire el molinete, ellos abrirán la puerta de emergencia y de esta manera podrás pasar caminando con tu bicicleta. Chequea en mta.info por los consejos sobre el servicio de fin de semana para los trenes A, C y 1.

Bájate del tren y ve hasta 165th St & Riverside para llegar a los corrales de largada. Mantente siempre a tu derecha.



DESDE LOS HOTELES DE NUEVA YORK

Los hoteles GFNY no ofrecen servicio de transporte a la largada. Puede ir en bicicleta, tomar el transporte público o pedir que lo lleve un familiar o un servicio de automóvil. Para llegar al inicio en transporte público, te recomendamos tomar los trenes A y C hasta la calle 168 o el tren 1 hasta la calle 157 y andar en bicicleta desde el metro hasta el inicio. Alternativamente, puede reservar un servicio de automóvil para que lo lleve al punto de drop-off de Riverside Drive.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Si bien contamos con una amplia señalización a lo largo del recorrido de la carrera, no estamos autorizados a colocar señalización en la mañana de la carrera. Pero hay voluntarios con camisetas de GFNY y banderas de GFNY.

Te recomendamos que mires los mapas que te proporcionamos en esta guía y te familiarices con tu ruta hasta el inicio. Prepárate porque habrá miles de otros ciclistas con sus camisetas de GFNY corriendo hacia la salida y probablemente usando las mismas carreteras que tú.

ESTACIONAR EN NYC

Hay estacionamiento limitado en las aceras del área. Chequea las señales para informarte sobre los detalles sobre el estacionamiento, máximo período de estadía y si hubiesen algunos costos en el lugar específico que estés buscando.

Hay varios garajes de estacionamiento con abundantes espacios para estacionar. A continuación algunos sitios web con la lista de garajes de estacionamiento. Asegúrate de los horarios de apertura de los mismos, algunos no están abiertos las 24 horas.

- parkwhiz.com/destination/3959-Broadway-New%20York-NY/?lat=40.8399604&lng=-73.9409478
- spothero.com/search?latitude=40.8409822&longitude=-73.94479939999997&search_string=New%20York%2C%20NY%2010032%2C%20USA

Ve en tu bicicleta desde tu garage de estacionamiento por Fort Washington Avenue o Haven Avenue to 165th Street. Gira a la derecha hacia Riverside Drive y dirígete hacia el norte por Riverside Drive para acceder a los corrales de largada. Mantente siempre a tu derecha.





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Yendo a la largada desde NJ

El acceso a la línea de largada de GFNY desde NJ tiene lugar desde el estacionamiento del edificio central GWB Headquarters Building, 220 Bruce Reynolds Blvd, Fort Lee, NJ.

ESTACIONAMIENTO EN FORT LEE

Las autoridades de Fort Lee Parking tienen varias opciones de aparcamiento para los competidores de GFNY. Por favor revisa la lista de las ubicaciones de los estacionamientos aquí:

fortleenj.org/393/Parking-Lot-Locations

El más extenso y conveniente estacionamiento es Guntzer Parking. Estará abierto para GFNY. Cualquier aparcamiento en el lugar nuevo y en el garaje deberá ser abonado. El precio fijo será \$5 por todo el día. Cualquier persona que estacione afuera del sitio deberá pagar en las estaciones de pago.

ZONA DE DROP-OFF

Para familiares o amigos que te lleven, usar [Central Avenue & Hudson Street](#), Fort Lee bien tu GPS. La zona de descenso está en Central Ave, between Lemoine Ave & Park Ave. Desde allí gira a la derecha hacia Lemoine Ave, A la izquierda hacia Bruce Reynolds Blvd, pasa la central del edificio de GWB y gira a la izquierda antes de pasar el edificio South Pole, hacia el camino del estacionamiento municipal de Fort Lee (Municipal Parking Road). Verás la entrada a la línea de largada 100 pies bajo la colina, a la izquierda.

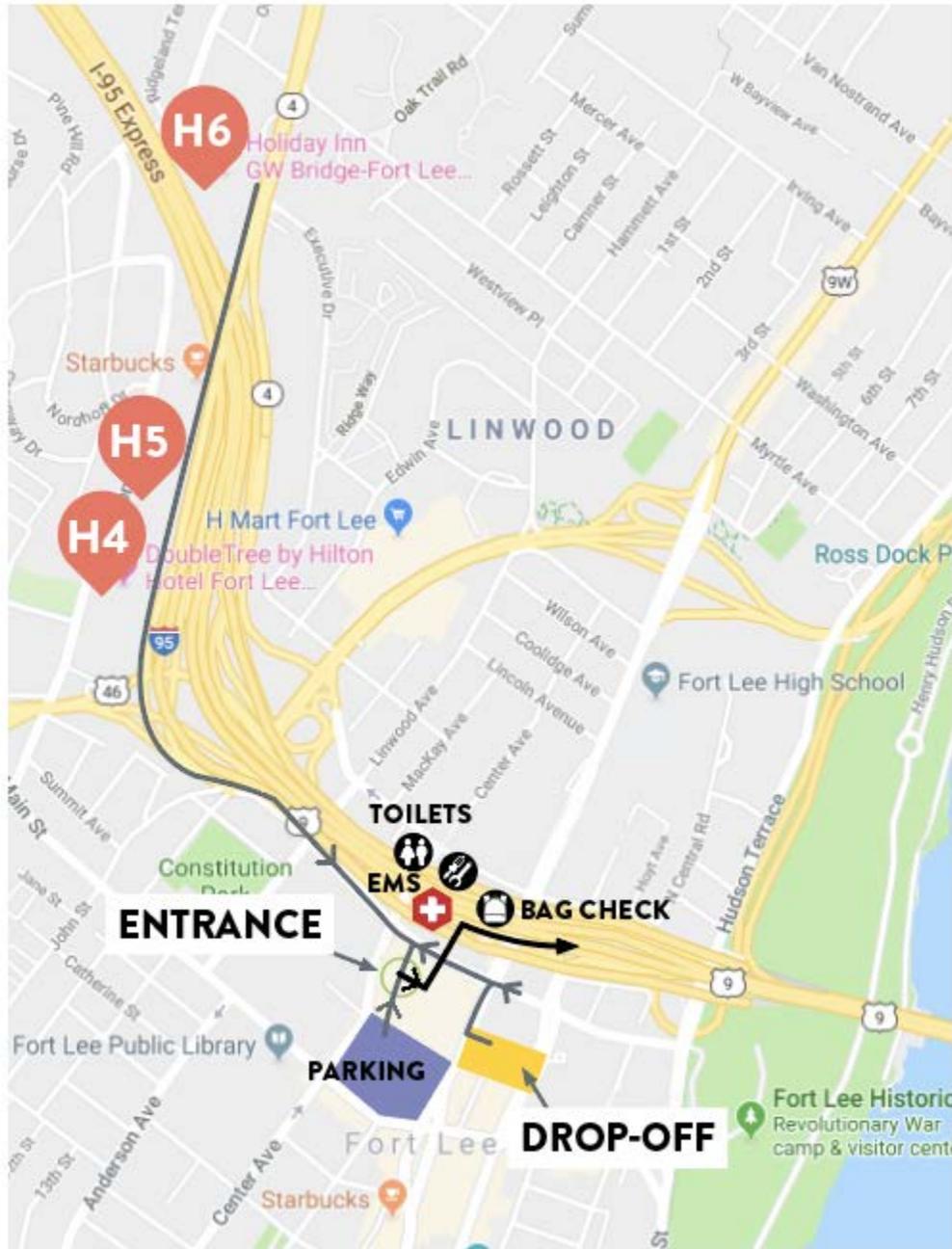
DESDE LOS HOTELES EN FORT LEE

Para aquellos ciclistas alojados en los hoteles oficiales de GFNY, Double Tree Fort Lee (H4), Hyatt Fort Lee (H5) y Mitchell Executive Hotel Fort Lee (H6): el Departamento de Policía de Fort Lee ofrecerá una escolta policiaca hacia el área de largada de NJ. Pide información en tu hotel sobre el horario de la escolta policiaca. Por favor, sé puntual. Habrá únicamente un horario para ser escoltado. Si lo pierdes, tendrás que conducir hasta el estacionamiento más cercano a Fort Lee, no es posible ir en bicicleta por la ruta 4, es una carretera muy transitada.

Un mensaje del Departamento de Policía de Fort Lee:

Proveeremos de escolta policiaca desde Holiday Inn Fort Lee, nos detendremos brevemente en Double Tree Fort Lee para buscar a otros ciclistas, continuaremos subiendo por la colina finalizando en el punto de acceso a la largada en GWB NJ.

Para aquellos ciclistas que deseen ser parte de la escolta, la puntualidad es muy importante, debido a que la Autoridad Policial Portuaria no será tolerantes con la tardanza.



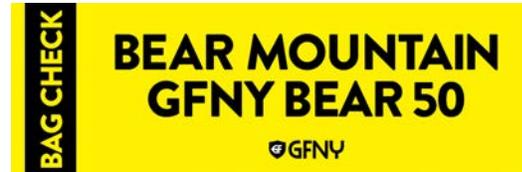


GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

PUNTO DE ACCESO A LA LARGADA DESDE NYC & NJ

Tanto la zona de salida de NYC como la de NJ cuentan con: consigna de equipaje, sanitarios, servicio mecánico y servicio médico.

BAG CHECK: Hay un depósito de bolsas separado para GFNY BEAR 50 y GFNY 100 en NYC y NJ. Asegúrese de dejar su bolsa en el camión correcto porque el camión de depósito de bolsa GFNY BEAR 50 llevará las bolsas a Bear Mountain y el camión de depósito de bolsas de GFNY 100 llevará las bolsas a Fort Lee.



Traiga la bolsa de plástico transparente que se le entregó en la recogida del paquete y adjunte la etiqueta de verificación de la bolsa que estaba en su paquete de carrera, que coincide con el número en su pulsera.

ASEOS: El área de inicio de NJ/NYC es su última oportunidad de usar un baño hasta la milla 10. Hay amplios baños en las áreas de inicio de NYC y NJ, la espera es corta. Los portabicicletas están cerca para que tus amigos no tengan que sostener tu bicicleta.

SERVICIO MECÁNICO: Te recomendamos viajar con tu bomba de piso, realizar una puesta a punto completa de la bicicleta y poner llantas nuevas para evitar problemas mecánicos el día de la carrera.

Hay equipos mecánicos disponibles en los círculos para ayudar con problemas mecánicos. Tenga en cuenta que si llega al área de inicio con barras aerodinámicas, las quitaremos por usted. Podrás recoger tus barras aerodinámicas en el Bag Check en Fort Lee después de la carrera.



SERVICIO MÉDICO: EMS está estacionado en las áreas de inicio de NYC y NJ.

ENCUENTRO DE GRUPOS

El área de inicio de NYC tiene baños dispuestos dentro del círculo del área de inicio. Si está esperando a los miembros de su grupo mientras usan el baño, entre en el círculo mientras espera. Es tentador permanecer en el camino, pero si se sale del camino, ayuda a reducir la congestión y ayuda a mantener en movimiento el acceso al área de inicio. Por favor dé espacio para que la gente pase y se mueva. Después de pasar los baños, el servicio mecánico se encuentra más adelante.

El área de inicio de NJ tiene baños portátiles, control de equipaje y mecánicos cerca de la plaza de peaje. Después de entrar por el estacionamiento, continúe hasta el tramo del puente, hasta el final de los carriles. Después de pasar el control de equipaje y los baños, el servicio mecánico se encuentra más adelante.

ACCESO AL PUENTE: Después de salir de las áreas de salida, se dirigirá a la seguridad y entrará en los corrales de salida. Una vez que pase el control de seguridad, seguirá adelante hasta que vea la entrada al corral que tiene su número de dorsal correspondiente.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

EL PUENTE

Ayúdenos a mantener limpia el área de salida depositando la basura en las bolsas atadas a las barricadas que recubren los corrales de salida.

La línea de salida está un poco más allá del punto medio del puente. Su chip de cronometraje no comenzará a contar su tiempo de carrera hasta que su chip cruce la alfombra de cronometraje de la línea de salida.

IMPORTANTE

Los corrales de inicio están ubicados en los carriles de nivel inferior en dirección oeste/salida de GWB.

Si viene de NYC Start, ya está en el tramo de salida.

Si viene de NJ Start, está accediendo a los corrales de inicio desde el tramo de entrada. Debe permanecer dentro del carril de acceso cónico exclusivo. **No hay acceso al otro lado (hacia el este/entrante) del puente fuera del carril con conos.**

Los carriles exteriores del tramo de entrada tienen juntas que no están cubiertas y la rueda de su bicicleta se atascará, no intente andar allí. Además, los vehículos de emergencia que viajan a alta velocidad utilizan estos carriles exteriores y no esperan que haya pasajeros en los dos carriles fuera del carril de cono.

Las redes entre las dos carreteras están destinadas a recolectar escombros livianos, hay rasgaduras en las redes y las redes no están certificadas para humanos. NO CAMINE SOBRE LAS REDES.

Los pasillos entre las dos calzadas son de metal y no son seguros para su uso, nunca. No hay dispositivos de seguridad en las pasarelas. NO Camine por las pasarelas.

No se suba a ninguna barandilla en el borde del puente. No hay dispositivos de seguridad para atrapar a cualquiera que pase por encima de la barandilla. NO SUBA SOBRE LAS BARANDAS.

Manténgase siempre en la calzada pavimentada del puente. Usa el sentido común.

No hay baños en el puente. Su última oportunidad para los baños fue en las áreas de inicio de NYC y NJ, que tiene más de 50 baños y tiempos de espera cortos. **No se suba a barandillas, pasarelas o redes para intentar hacer sus necesidades en el borde del puente.** Limite su consumo de líquidos en la mañana de la carrera. Traiga botellas de agua llenas, beba hasta que tenga sed una vez que comience la carrera. **Después del inicio, su primera oportunidad para ir al baño es en la milla 10, en la cima de Alpine Hill.**

No existe una forma segura de utilizar el otro tramo (hacia el este/hacia adentro) del puente, NO LO INTENTE. Cualquier intento resultará en una multa o detención por parte de la policía, por su propia seguridad.

Debe cumplir con las órdenes de la policía; son para su seguridad.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Corrales de salida

A cada participante se le asigna un dorsal por categoría y grupo de edad. Puedes leer más sobre las categorías de carreras aquí: gfny.com/cycling-categories. Tu número de dorsal te indicará tu corral de salida.

Los números de carrera solo se asignan a los atletas que completaron el check-in para la carrera. Vaya a gfny.cc e inicie sesión o cree una cuenta con su correo electrónico y complete su registro.

1er corral: Ganadores de cualquier carrera de GFNY World celebrada desde la última carrera de GFNY World Championship

1er corral: Ciclistas que compraron una entrada VIP nyc.gfny.com/vip

2do corral: Qualifier Corral: corredores que terminaron en el 10% superior de su grupo de edad en cualquier evento mundial de GFNY y están inscritos antes del límite de 21 días.

O superar el 20 % de su grupo de edad en el Campeonato Mundial GFNY o en cualquier Campeonato Continental: América del Norte, América del Sur, Europa, Asia, Medio Oriente y África.

Puede consultar el estado de su calificación y la fecha de validez/caducidad en su cuenta gfny.cc.

3er corral: GFNY Club Corral: Miembros de GFNY Club gfny.com/club

4to corral: Equipos Él & Ella

Corrales 4° – 11°: Salida de dorsales por grupos de edad, de menor a mayor.

Corral trasero: los corredores de GFNY BEAR 50 se organizan después de los corredores de GFNY 100.

Corral trasero: Todos los corredores que se registraron después del 1 de mayo de 2022.



Preguntas frecuentes - largada

P: Hay juntas en el Puente, temo accidentarme.

Las juntas son recubiertas por el equipo de instalación de GWB horas antes que lleguen los ciclistas.

De hecho, el George Washington Bridge atraviesa una significativa transformación de ser el puente más usado en el mundo para poder ser el lugar donde comienza el GFNY World Championship. Docenas de personas trabajan al unísono por 4 horas para cerrar rampas y colocar desvíos para re direccionar el tráfico vehicular. El equipo de GFNY comienza a preparar el GWB a las 10 pm y trabajan durante la noche para estar listos para abrir los corrales a las 5 am.



P: ¿Tienes alguna recomendación para el día de la carrera?

Consejos de Lidia:

1. Modera la ingesta de líquidos la mañana de la carrera. Si bebes en demasía deberás orinar mucho.
2. Modera la ingesta de café por la mañana; te sentirás nervioso debido a la ansiedad y la adrenalina. El café también te hará orinar más.
3. Mi objetivo es no detener mi marcha para utilizar el sanitario. No bebo casi nada antes de la carrera, y durante la misma sólo lo hago para calmar mi sed.
4. Te tomará aproximadamente 2 horas llegar al puente, buscar tu corral y esperar el momento de la largada. Ingiere un desayuno nutritivo para poder pasar el día. Lleva tu alimentación energética debido a que el primer puesto de asistencia está a 17 millas en Piermont.
5. Es muy probable que necesites un rompevientos mientras estás esperando el momento de largar en el GWB. Te recomendamos llevar tu rompevientos en los bolsillos del jersey. El valle fluvial sobre el puente en el que estarás esperando actúa como embudo para el viento. Para los días que se pronostica calor, tu chaleco de ciclista será suficiente protección. Verifica el pronóstico del clima y sé precavido.
6. Mientras te preparas para la largada, 5 minutos antes, puedes comenzar a guardar tu ropa extra en los bolsillos porque entrarás en calor en el momento en que empieces a rodar.
7. NO te detengas por ninguna razón las primeras 4 millas de la carrera. Estos caminos estarán cortados por un breve período de tiempo para permitir a los ciclistas circular y salir del puente: Inmediatamente después que los ciclistas hayan salido del puente y del camino, las calles se reabren. Si te detienes y quedas rezagado del pelotón, el camino se reabrirá y podrías quedar circulando en contra del tráfico. Si tienes un problema mecánico en las primeras 4 millas, serás levantado y llevado por una camioneta de la GFNY hasta la milla 4 donde puedes solucionar tu problema mecánico con mejores condiciones de seguridad.

P: ¿A qué hora debería llegar a la zona de largada?

Recomendamos llegar a la zona de largada en NYC o en NJ entre las 4:30am y 5:15am. No llegues más tarde de las 5:30am.

Planifica con anticipación cuánto tiempo te llevará entre dejar tu casa/hotel y llegar a la zona de largada. Planifica cómo llegarás. Ten un plan alternativo.

Una vez que llegues a la zona de largada, recuerda utilizar los sanitarios, dejar tu bolsa, ir a las áreas de servicio mecánico, pasar por seguridad y acceder a los corrales, lo cual te llevará 45 minutos.

Los corrales cierran a las 6:25am, y si no llegaste a los puntos de control de seguridad a las 6:25am, largarás desde el último corral.

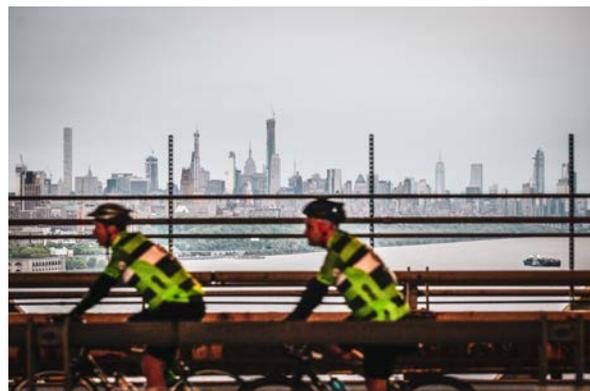


GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: ¿Qué hago en caso de no llegar antes del cierre del área de largada a las 6:15am?

Desafortunadamente, si llegas después de las 6:15am a la zona de cierre de largada, no te será permitido acceder al puente y te perderás la largada oficial de la carrera. No se cronometrará tu tiempo y no serás considerado finalista de la carrera.

Sin embargo, aún puedes formar parte del evento - asegúrate tener tu jersey GFNY de la carrera, matrícula de la bicicleta y la pulsera puesta (tu identificación como participante de GFNY). Aunque no serás cronometrado o ranqueado, tendrás acceso a realizar el recorrido y a utilizar las estaciones de asistencia y al BBQ con tu identificación GFNY como participante en la carrera.



Viniendo desde NYC: Ve en tu bicicleta sobre la ciclovía de GWB en el nivel superior. Dirígete hacia 220 Bruce Reynolds Blvd (GWB Headquarters), al estacionamiento nivel superior. El recorrido de la carrera pasa por allí. Esperarás allí en el corral de llegada tardía y podrás continuar la carrera a partir de ahí.

Viniendo desde NJ: Ve en tu bicicleta hasta 220 Bruce Reynolds Blvd (GWB Headquarters), al estacionamiento nivel superior. El recorrido de la carrera pasa por allí. Esperarás allí en el corral de llegada tardía y podrás continuar la carrera a partir de ahí.

P: Somos parte de un grupo, ¿podemos empezar juntos?

Siempre puede retroceder más si desea comenzar con un amigo, pero no más adelante. Si hay varios miembros en su grupo, la persona con el número de dorsal más bajo puede pasar a un corral más atrás. Todos tienen que hacer fila en el corral del miembro del grupo con el número más alto.

También tienes la opción de actualizar tu boleto (hasta 21 días antes de la carrera) iniciando sesión en gfnyc.com y seleccionando comenzar en el Corral de Grupo (números de carrera 3000-4000) y comenzar juntos.

Te recomendamos que el día de la carrera aproveches para rodar en el pelotón más internacional del mundo. Ponte a prueba y trabaja con quien esté montando a tu nivel, y tal vez hagas nuevos amigos ciclistas en el camino. Luego, en el GFNY BBQ en Finish Village, puede reagruparse con sus compañeros de equipo para revivir su día y compartir historias de guerra.



Recorrido de la carrera





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Recorrido

Chequea el recorrido de la carrera aquí: <https://nyc.gfny.com/course>

Video del recorrido: <https://www.youtube.com/watch?v=JiHT1hN9EKM>

Hojas de ruta y mapa detallado del recorrido:

GFNY 100: <https://ridewithgps.com/routes/10596674>

GFNY 50: <https://ridewithgps.com/routes/10597214>

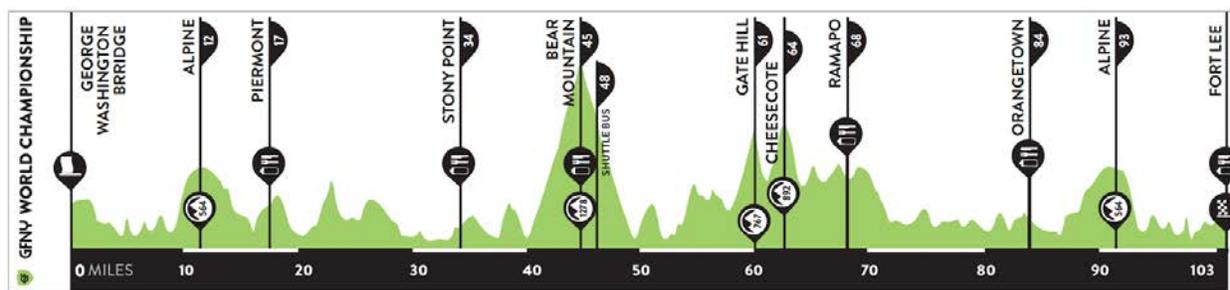
Estaciones de abastecimiento localizados en las millas: 17, 34, 45, 68 y 84.

| GFNY WORLD CHAMPIONSHIP | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|--------|
| | START | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | FINISH |
| MILE # | 0 | 10 | 17 | 34 | 45 | 68 | 84 | 94 | 103 |
| ECO ZONE | | | GFNY ECO ZONE | | |
| WATER, SODA, ICE | | 🚰 | 🍷🥤 | 🍷🥤 | 🍷🥤 | 🍷🥤 | 🍷🥤 | 🚰 | 🥤 |
| SIS | | | 📱🔋 | 📱🔋 | 📱🔋 | 📱🔋 | 📱🔋 | | 📱 |
| SNACKS | | | 🍪🍌 | 🍪🍌 | 🍪🍌 | 🍪🍌 | 🍪🍌 | | 🍴 |
| MECHANICAL | 🔧 | | 🔧 | 🔧 | 🔧 | 🔧 | 🔧 | | |
| MEDICAL | 🏥 | | 🏥 | 💊 | 🏥 | 🏥 | 💊 | | 🏥 |
| RESTROOMS | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 | 🚻 |
| BUS | | | 🚌 | 🚌 | 🚌 | 🚌 | 🚌 | | |
| BIKE RACKS | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 | 🚲 |
| MEDALS & AWARDS | | | | | 🏆 | | | | 🏆 |

ALTIMETRÍA

GFNY 100 millas tiene alrededor de 2,500m/8000ft de altimetría.

GFNY BEAR 50 millas tiene alrededor de 900m/3000ft de altimetría.





Escaladas Importantes

ALPINE



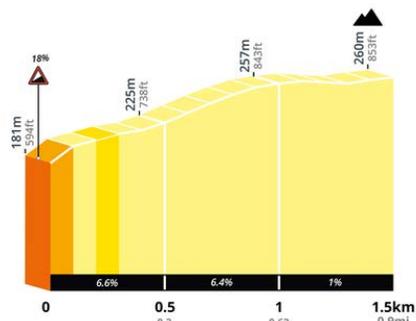
BEAR MOUNTAIN



GATE HILL ANDREA PINARELLO



CHEESECOTE





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

TIME SHEET

| LANDMARKS | KM | MILE | 40 KPH/ 25 MPH | 32 KPH/ 20 MPH | 24 KPH/ 15 MPH | 15 KPH/ 10 MPH |
|---------------------------------------|------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| START GEORGE WASHINGTON BRIDGE | 0 | 0 | 7:00 | 7:00 | 7:00 | 7:00 |
| HENRY HUDSON DRIVE | 4 | 2.5 | 7:06 | 7:07 | 7:10 | 7:15 |
| START CLIMB ALPINE | 14 | 9 | 7:21 | 7:27 | 7:36 | 7:54 |
| NJ-NY STATELINE | 22 | 14 | 7:33 | 7:42 | 7:56 | 8:24 |
| PIERMONT - AID STATION 1 | 27 | 17 | 7:40 | 7:51 | 8:08 | 8:42 |
| NYACK | 30 | 19 | 7:45 | 7:57 | 8:16 | 8:54 |
| ROCKLAND LAKE | 38 | 24 | 7:57 | 8:12 | 8:36 | 9:24 |
| HAVERSTRAW | 48 | 30 | 8:12 | 8:30 | 9:00 | 10:00 |
| STONY POINT - AID STATION 2 | 51 | 32 | 8:16 | 8:36 | 9:08 | 10:12 |
| START CLIMB BEAR MOUNTAIN | 66 | 41 | 8:38 | 9:03 | 9:44 | 11:06 |
| FINISH CLIMB | 72 | 45 | 8:49 | 9:16 | 10:02 | 11:33 |
| BEAR MOUNTAIN - AID STATION 3 | 72 | 45 | 8:49 | 9:16 | 10:02 | 11:33 |
| MOTT FARM ROAD | 86 | 55 | 9:11 | 9:43 | 10:38 | 12:27 |
| START CLIMB COLLE ANDREA PINARELLO | 94 | 59 | 9:21 | 9:57 | 10:56 | 12:54 |
| FINISH CLIMB | 98 | 61 | 9:26 | 10:03 | 11:04 | 1:06 |
| START CLIMB CHEESECOTE | 101 | 63 | 9:31 | 10:09 | 11:12 | 1:18 |
| FINISH CLIMB | 102 | 64 | 9:33 | 10:12 | 11:16 | 1:24 |
| RAMAPO - AID STATION 4 | 110 | 69 | 9:45 | 10:27 | 11:36 | 1:54 |
| SOUTH MOUNTAIN ROAD | 117 | 73 | 9:55 | 10:39 | 11:52 | 2:18 |
| STRAWTOWN ROAD | 123 | 77 | 10:04 | 10:51 | 12:08 | 2:42 |
| ORANGETOWN - AID STATION 5 | 131 | 82 | 10:16 | 11:06 | 12:28 | 3:12 |
| SPARKILL | 141 | 88 | 10:31 | 11:24 | 12:52 | 3:48 |
| HENRY HUDSON DRIVE | 150 | 94 | 10:45 | 11:42 | 1:16 | 4:24 |
| EDGEWATER | 164 | 102.5 | 11:06 | 12:07 | 1:50 | 5:15 |
| FINISH LINE FORT LEE | 166 | 103.5 | 11:07 | 12:09 | 1:52 | 5:18 |

Durante la Carrera

CAMBIOS PARA EL 2022

Los participantes de GFNY NYC que regresen notarán tres cambios en el recorrido habitual de la carrera como resultado de la construcción o daños en la carretera para GFNY 2022:

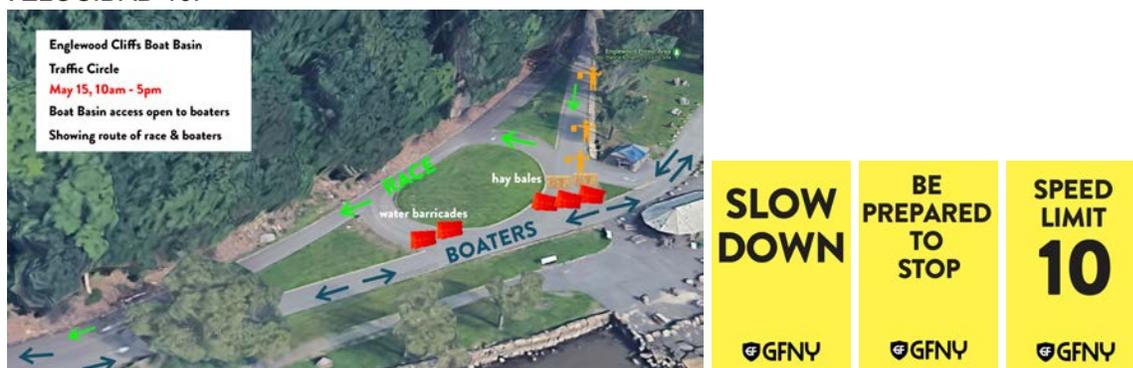
1. Milla 16, usted continuará recto por 9W en lugar de girar a la derecha hacia River Road, más una nueva ubicación para el puesto de abastecimiento 1
2. Milla 82, un desvío alrededor del cierre en Western Highway, más una nueva ubicación para el punto de abastecimiento 5.
3. Milla 97, continúe recto por Henry Hudson Drive (también conocida como River Road) en Palisades Interstate Park y suba por el carril bici de Main Street en Fort Lee en lugar de Dyckman Hill. Acérquese a la línea de meta desde el sur.

PUNTOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Milla 4.5 llegará a una sección de carretera muy dañada. es cuesta arriba La parte central es manejable. Habrá personal de GFNY con banderas advirtiéndole, así como una amplia señalización. Fíjate bien, ahí es donde volverás a descender hacia el final de la carrera.



Milla 100, descenderás por ese mismo camino. Habrá un amplio personal de GFNY con banderas y silbatos, además de carteles de PRECAUCIÓN, DISMINUCIÓN DE LA VELOCIDAD y sí, LÍMITE DE VELOCIDAD 10.



Luego habrá señales que digan PREPÁRESE PARA PARAR, porque tiene un giro brusco de 90 grados al final de la bajada donde gira desde el lado izquierdo de la carretera hacia la rotonda.

Debe adherirse a las señales y al personal en este lugar. Por favor use su cerebro y sus frenos.

En la milla 102, [cuando se sale del carril de bici de Main Street en Fort Lee](#), hay una rampa de salida en ángulo desde el carril bici hacia la calle; de lo contrario, prepárese para saltar de la acera a la calle, una caída de 6 pulgadas / 15 cm. También hay un poste de luz en el medio de esta esquina.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTOS

Las estaciones de abastecimiento se encuentran localizadas en las millas: 17, 34, 45, 68 y 84.

| GFNY WORLD CHAMPIONSHIP | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|--------|
| | START | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | FINISH |
| MILE # | 0 | 10 | 17 | 34 | 45 | 68 | 84 | 94 | 103 |
| ECO ZONE | | | GFNY ECO ZONE | | |
| WATER, SODA, ICE | | | | | | | | | |
| SIS | | | | | | | | | |
| SNACKS | | | | | | | | | |
| MECHANICAL | | | | | | | | | |
| MEDICAL | | | | | | | | | |
| RESTROOMS | | | | | | | | | |
| BUS | | | | | | | | | |
| BIKE RACKS | | | | | | | | | |
| MEDALS & AWARDS | | | | | | | | | |

Cada estación de abastecimiento es un mini oasis de GFNY que ofrece muchas comodidades: alimentos, bebidas, baños portátiles, botiquines de primeros auxilios, portabicicletas, servicio mecánico de una de nuestras tiendas asociadas y autobuses de enlace para brindar transporte de regreso a Fort Lee en caso de que no pueda continuar el curso.

Gracias a nuestros Official Bike Shop partners por apoyar a los atletas de GFNY el día de su carrera:

- Expo/Ingreso NJ: [Unlimited Biking](#)
- Ingreso NYC: NRS Neutral Rolling Services
- Estación 1: [Piermont Bicycle Connection](#), Piermont, NY, 845-365-0900
- Estación 2: [CrankWorks Cycles](#), Nyack, NY, 845-358-0101
- Estación 3: [Julio Bicycles](#), Chappaqua, NY, 914-238-1312
- Estación 4: [NYC Velo](#), NYC, 212-582-7949
- Estación 5: [Hilltop Bicycles NYC](#), NYC, 332-249-6278

MECÁNICA

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.

SOPORTE RODANTE

GFNY cuenta con una gran flota de vehículos que circulan por el recorrido para ofrecer apoyo y asistencia a los atletas de GFNY.

- Coches de policía y motos
- Motos de seguimiento y seguridad
- Seguimiento y coches de seguridad
- Furgonetas de pasajeros rodantes
- Asistencia mecánica rodante
- Ambulancias
- Autobuses





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

CUTOFFS

Debe mantener una velocidad promedio de al menos 10 mph / 16 kph para ser reconocido como finalista oficial. Esto incluye las paradas que haga a lo largo del recorrido o en las estaciones de abastecimiento.

También hay tres lugares de corte estricto en el recorrido. Si no puede cumplir con estos límites, no podrá continuar con el evento.

1. DEBE LLEGAR A LA BASE DE PERKINS DRIVE (A MEDIO CAMINO HACIA BEAR MOUNTAIN)

ANTES DE LAS 11:40 AM. Si llega a Perkins Drive a las 11:40 a. m. o más tarde, lo llevarán a los autobuses de enlace y lo llevarán a Fort Lee. No podrá continuar subiendo hasta la cima de Bear Mountain. Este es un requisito establecido por los funcionarios del Parque Estatal Bear Mountain.

Por ejemplo: si comienza en la parte trasera del campo, donde se encuentran los ciclistas de GFNY BEAR 50, puede demorar entre 15 y 20 minutos en cruzar la línea de salida, porque otros ciclistas se ubican al frente en GWB y tienen que avanzar delante tuyo. El corte a las 11:40 a. m. significa que tiene 4 h 20 m para completar 43 millas / 70 km, que es una velocidad promedio de 10 mph / 16 kph.

Los ciclistas que no han conseguido llegar a este límite en los últimos años son personas que han realizado paradas excesivamente largas en las estaciones de abastecimiento 1 y 2.

Si le preocupa llegar a la línea de meta, ya sea la línea de meta de GFNY BEAR 50 en la cima de Bear Mountain o la línea de meta de GFNY 100 en Fort Lee, antes del corte, le recomendamos que haga las paradas de su estación de ayuda lo más rápido posible y no detenerse a lo largo del curso, para seguir avanzando continuamente.

2. DEBE LLEGAR A LA ESTACIÓN DE ABASTECIMIENTO DE RAMAPO ANTES DE LAS 13:50

3. LA ESTACIÓN DE ABASTECIMIENTO DE ORANGETOWN ANTES DE LAS 3:10 p. m.

Si llega después de la hora límite en cualquiera de las estaciones, está fuera de la carrera. Tome el autobús GFNY proporcionado hasta la meta.

LÍNEA DIRECTA DE CARRERA

Todos los participantes de GFNY NYC recibirán la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de recoger su kit. En la pulsera, encontrarás el número de la línea directa 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 su nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar su ubicación.

En caso de emergencia, llame al 911. El número de la línea directa es para llamadas que no sean una emergencia inminente, pero para la recogida por una de nuestras vans.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA CARRERA

P: Si no pudiese continuar pedaleando, ¿puede recogerme una camioneta y llevarme a la llegada en Fort Lee?

Sí. Hay dos opciones, una te llevará a Fort Lee más rápido, la otra te tomará más tiempo.

Si no te sientes lo bastante fuerte para terminar, te recomendamos ir hasta el puesto de asistencia más cercano y abandonar la carrera. Cada estación de auxilio cuenta con autobuses habilitados para transportarte a Fort Lee. Además en cada uno de estos sitios se te proveerá de beneficios como alimentos, hidratación y sanitarios que puedes utilizar mientras esperas por la salida del autobús. Terminar la carrera en las estaciones de apoyo es la opción más rápida y efectiva.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Si estás rodando entre puestos de asistencia y no puedes continuar, contamos con servicio de autobuses de enlace que pueden recogerte. Llama a la GFNY HQ hotline escrita en tu pulsera y enviaremos un vehículo oficial para buscarte. Facilitale al transportista la milla o intersección donde te encuentras para permitirles a los conductores de las camionetas encontrarte fácilmente. Las camionetas de la GFNY estarán a lo largo del recorrido y pueden recogerte, pero solamente te conducirán hasta el puesto de auxilio más cercano. A partir de allí, un autobús te llevará hasta Fort Lee.

Para aquellos corredores que terminen la carrera después de Bear Mountain, pero antes de cruzar la línea de llegada en Fort Lee, su resultado será automáticamente categorizado dentro de la categoría de GFNY Bear 50 y será considerado un finalista de la GFNY Bear. Pueden obtener una medalla en Fort Lee, en la GFNY Finish Village.

P: ¿Qué debería hacer en caso de emergencia?

Si estás involucrado o eres testigo de un accidente entre bicicletas o cualquier otra emergencia, **LLAMA AL 911**. De acuerdo a la torre de telefonía móvil más cercana, serás dirigido al centro EMS más cercano. El Centro de comunicación de emergencias te preguntará sobre el tipo de emergencia y tu ubicación y dirigirá tu llamada en consecuencia. Todas las ambulancias locales EMS estarán a lo largo del recorrido y actuarán de inmediato.

P: ¿Qué debería hacer si tengo un pequeño accidente en el camino que no es una lesión de vida o muerte?

En cada estación de asistencia y en la GFNY Finish Village en Fort Lee hay ambulancias que podrán asistirte.

- Si tienes un accidente y puedes continuar, la opción más rápida será ir en tu bicicleta al puesto de asistencia más cercano para ser ayudado por una ambulancia ubicada en el puesto de auxilio.
- Si tienes un accidente que no es serio y no requiere que una ambulancia te lleve al hospital pero, sin embargo te impide continuar en tu bicicleta, llama al número de teléfono GFNY HQ que está en tu pulsera. GFNY HQ enviará una van a donde estés localizado y te llevará a la estación de auxilio más cercana para ser asistido por una ambulancia. Cada centro de auxilio cuenta con asistencia mecánica, si tu bicicleta tiene algún problema, habrá un mecánico a tu disposición para ayudarte. Recuerda que probablemente debas esperar para que la van te busque debido a que en ocasiones nuestras vans no pueden asistir a todos los corredores inmediatamente.

P: ¿Qué debería hacer si tuviese un desperfecto mecánico?

Lleva contigo 2 tubos de recambio, palanca para cubiertas y un inflador para solucionar un caso de pinchadura. Además lleva dinero en efectivo y una tarjeta de crédito para poder comprar elementos que necesites (tubos, cartuchos de aire, cubiertas, cadena, etc.) en caso de que tengas una falla mecánica más importante el día de la carrera.

LARGADA: Los puntos de asistencia mecánica estarán en la zona de partida en caso tengas algún desperfecto con tu bicicleta el día de la carrera.

RECORRIDO: GFNY ofrece auxilio mecánico móvil a lo largo del recorrido.

PUNTOS DE ASISTENCIA: Un taller de bicicletas asociada a GFNY ofrece servicio mecánico en cada punto.

Si puedes visualizar el punto de asistencia, puedes acercarte caminando y así conseguir el apoyo mecánico que necesitas.

En caso el punto de asistencia mecánica se encuentre lejos, puedes llamar al número GFNY HQ que figura en tu pulsera, infórmale de tu problema y ubicación y se te enviará un mecánico motorizado para asistirte. Recuerda que los mecánicos no pueden atender inmediatamente a cada competidor, por lo tanto deberás tener paciencia y esperar, porque igual llegarán para asistirte. Habrán vehículos y motocicletas especiales con mecánicos.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: ¿Los participantes de la GFNY BEAR 50 y de la GFNY 100 reciben medalla?

Sí, todos aquellos que lleguen a la meta de la GFNY BEAR 50 y de la GFNY 100 reciben una medalla.

Los que concluyan la GFNY Bear reciben su medalla en la cima de Bear Mountain. La entrega de la medalla se realiza inmediatamente después de cruzar la alfombra de cronometraje en la cima de Bear.

Los que concluyan la GFNY 100 recibirán su medalla en la GFNY Finish Village en Fort Lee.



P: ¿Cómo funciona la competencia en equipos?

Los cuatro mejores tiempos de un equipo serán computados para determinar el equipo más rápido. Si tu equipo tiene 8 integrantes o más, en los resultados finales tu equipo será dividido de la siguiente manera: los cuatro miembros más veloces serán "el nombre de tu equipo A", los 4 restantes serán "el nombre de tu equipo B", etc.

P: Escuché que USAC otorga puntos de actualización para Gran Fondos. ¿Cómo funciona?

La participación en Gran Fondos sancionados por USA Cycling, incluido GFNY, cuenta para ciertas actualizaciones de USA Cycling. Los ciclistas de categoría 5 pueden incluir hasta tres Gran Fondos sancionados por USAC al enviar una solicitud de actualización a través de su cuenta de USA Cycling. Los números de licencia de USAC no son recopilados ni rastreados por el evento, deberá incluir una copia de sus resultados del evento para su verificación.

P: Habían fotógrafos a lo largo del recorrido tomando fotos, ¿Cómo obtengo mi foto de la carrera?

Sportograf, la mundialmente reconocida empresa de fotografía te acompaña a lo largo del recorrido tomando fotos de la carrera. Visita este link e ingresa tu número de dorsal para poder encontrar tus fotos de la carrera: sportograf.com/en/event/8019





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: Quiero evitar ser descalificado. ¿Cuáles son las reglas que debo cumplir?

Las reglas de la GFNY puedes encontrarlas aquí: nyc.gfny.com/rules/

Recuerda estas reglas para evitar **ser descalificado**. Código de Conducta de la GFNY:

CÓDIGO DE CONDUCTA

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



DESHECHOS – Por favor, no contamines el medio ambiente. Tu jersey de la GFNY tiene un bolsillo en cada lado para poner los desechos. Hay cinco ECO ZONES a lo largo del camino con grandes recipientes de basura para deshacerte de la basura rápidamente.

ORINAR EN PÚBLICO – Por favor haz uso de los sanitarios asignados. No contamines espacios públicos o privados. No contamines espacios privados o públicos. No sólo es ofensivo para los propietarios, pero además es contra la ley en USA, además de descortés para los otros corredores.

AURICULARES – No utilices auriculares. Sin excepción. Queremos que estés atento a lo que ocurre a tu alrededor.

RESPETA – Sé cortés y respetuoso con tus compañeros, voluntarios, espectadores y staff- ¡Gracias!

OBEDECE A LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA– Peor que ser descalificado, es que al desobedecer las instrucciones de la policía puedes recibir multas o ser llevado a la estación de policía. La policía está trabajando por tu seguridad durante el evento. Si un oficial de policía te da una instrucción, que convenga tu seguridad, debes obedecerlo.

RESPETA EL RECORRIDO – Sigue la ruta marcada por GFNY. Tenemos suficientes puestos de control a lo largo del camino que verifican que estás siguiendo el recorrido asignado.

ASISTENCIA EXTERNA – No aceptes ayuda externa en ningún otro lugar que no sean las zonas oficiales ni de apoyo mecánico neutral. Es injusto para los otros competidores.

PRIMEROS AUXILIOS – Si un ciclista está tendido en el suelo y está visiblemente en dificultades, déjete y ayúdalo a menos que haya al menos otras tres personas asistiéndolo. Puedes continuar si : a). la víctima se encuentra bien o b). si el personal médico ha llegado. Ayuda a otros porque tú puedes necesitar ayuda algún día.

EL JERSEY OFICIAL, LA PULSERA Y LA PLACA CON NÚMERO EN LA BICICLETA – Debes usarlos todo el tiempo el día de la carrera.

Guía para el Espectador



Actividades sugeridas para los Espectadores

- Visita la expo GFNY previa a la carrera, New York City Bike Expo. Tiene lugar en [PIP Park in Fort Lee, NJ](#), 13 y 14 de Mayo de 10am a 5pm.
- Presencia la largada desde la pasarela en Fort Lee [Lemoine overpass](#) el 15 de Mayo de 7 - 7:30am.
- Mantente informado sobre la carrera con la cobertura en vivo en pantallas gigantes a partir de las 8am en [GFNY Café](#) en Fort Lee.
- Recibe a los competidores en la línea de llegada en GFNY Finish Line [on Hudson Terrace](#).
- Únete a las celebraciones en la GFNY Finish Village: la ceremonia de premiación será a las 3pm, podrás comprar hamburguesas en el GFNY BBQ y apoyar a los ciclistas de entre las 11am - 6pm.

Lugares recomendados para alentar a los ciclistas para aquellos fans que no tengan familiares participando

- Lugares cercanos a tu residencia a lo largo del recorrido: <https://ridewithgps.com/routes/10596674>

P: Nos gustaría seguir a nuestro competidor a lo largo del recorrido en automóvil, ¿está permitido?

No. La GFNY tiene 5000 participantes y si cada participante tuviese un auto particular siguiéndolo, generaría un atascamiento en el tránsito haciendo imposible para los ciclistas tener el camino despejado para circular: Además más de la mitad del camino estará cerrado al tráfico. La asistencia externa no está permitida porque la consideramos injusta.

P: Nos gustaría conducir a lugares diferentes del recorrido para alentar a nuestro competidor, ¿a dónde deberíamos dirigirnos?

Hay pocas zonas para alentar a los corredores:

Largada, Fort Lee 7:00am – 7:20am [watch in Fort Lee](#)
 Bear Mountain 8:30am – 11:30am [drive to Bear Mountain Inn \(\\$10 parking\), y cheer at the road](#)
 Finish Village, Fort Lee 10:45am – 5:30pm [Hudson Terrace at the GFNY Finish Line](#)

P: Nos gustaría seguir la carrera desde la GFNY Finish Village mientras esperamos a que nuestro competidor termine, ¿es posible?

Sí. GFNY Café abrirá el día de la carrera a las 8 am. Se venderán café, bagels y magdalenas. Sillas y sillones estarán a disposición de los espectadores mientras esperan la llegada de los competidores. A un costado de GFNY Café habrá una gran pantalla que mostrará en vivo la transmisión y comentarios desde el lugar de la carrera.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: Veo que hay una GFNY BBQ en la GFNY Finish Village. ¿Puede la familia comer con los competidores de GFNY?

Sí, todos los seguidores de GFNY pueden disfrutar de una hamburguesa (opción vegetariana disponible) en la GFNY BBQ. Cada participante de GFNY mostrará su pulsera y recibirá su comida gratuitamente, los espectadores pueden comprar un ticket para recibir su comida directamente en la Finish Village.

P: ¿Pueden la familia y seguidores concurrir a la GFNY Finish Village en Fort Lee? ¿Es necesario comprar boletos?

Los espectadores, seguidores, familia de GFNY son bienvenidos a acompañar GFNY en la Finish Village en Fort Lee, NJ. La GFNY Finish Village está abierta al público, no es necesario comprar boletos.

P: ¿Dónde pueden los espectadores estacionar en Fort Lee?

Chequea en fortleenj.org/393/Parking-Lot-Locations para informarte de los lugares de estacionamiento específicos en el Fort Lee Municipal Parking Lots.





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: ¿Cómo podrían los espectadores llegar a la GFNY Finish Village en Fort Lee si no tenemos automóvil?

SERVICIO DE AUTO / TAXI / UBER: (opción más rápida) Tus seguidores pueden tomar un servicio de auto hacia 3000 Lemoine Avenue in Fort Lee. Sigue la señalización a través del parque para llegar a PIP Park / GFNY Village

SUBWAY & AUTOBUSES DE ENLACE: Otra alternativa si tu familia usa los metros en NYC o los estacionamientos municipales en Fort Lee.

El bus para espectadores comenzará a funcionar a las 10:30 a. m. en Manhattan y operará de manera continua hasta las 6 p. m. El tiempo de viaje dependerá del tráfico en GWB. El tráfico del domingo por la tarde en GWB puede causar largos tiempos de espera fuera del control de GFNY.

| | |
|----------------|---|
| PARADA | UBICACIÓN DE LA PARADA |
| NYC | Fort Washington Ave. bet 177th St & 178th St –(cerca a salida de tren A parada 175 th Street) |
| Fort Lee 1 | Lemoine Ave at Bruce Reynolds Blvd – – (parada de autobus, al lado de 2071 Lemoine Ave) |
| Fort Lee 2 | Lemoine Ave at Main Street – – (parada de autobus en 1985 Lemoine Ave) |
| Fort Lee 3 | Main Street Municipal Parking Lot – – (parada de autobus al lado de 116 Main Street) |
| Finish Village | GFNY Finish Village Taxi Stand, 3000 Lemoine Ave – – (Lemoine Ave en Coolidge Ave) |



ALL BUSES ARE DOING LOOPS:

NYC - GFNY STOP - PARKING STOP 1 -
PARKING STOP 2 - PARKING STOP 3 - NYC

FORT LEE PARKING LOTS:

- 2030 GUNTZER STREET (412 SPOTS)
- 110 MAIN STREET (50 SPOTS)
- 1622 GEROME AVENUE (25 SPOTS)
- 1637 CENTER AVENUE (10 SPOTS)



GFNY BUS ROUTE

CAMINAR Si tus seguidores quisieran ir caminando desde el subway a la GFNY Finish Village: [caminata de 1.7-mile / 2.7km.](#)



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Llegada de la GFNY BEAR 50 Miles a Bear Mountain

P: ¿Cuál es el tiempo límite para completar la GFNY BEAR 50?

DEBES LLEGAR A LA BASE DE PERKINS DRIVE ([HALFWAY POINT UP BEAR MOUNTAIN](#)) ANTES DE 11:40AM. Si llegas a Perkins Drive a las 11:40am o más tarde, serás guiado a los autobuses de enlace y conducido a Fort Lee. No podrás continuar hasta la cima de Bear Mountain.

P: ¿Qué hay en la línea de llegada de la GFNY BEAR 50?

GFNY BEAR 50 finaliza en la cima de la Bear Mountain. Cuando alcances la cima de la montaña, verás un arco de llegada y una alfombra de cronometraje para marcar el final de GFNY BEAR 50. En ese lugar recibirás tu medalla. Hay una estación de asistencia justo después de la alfombra con alimentos, hidratación y sanitarios.



Luego de haberte reabastecido y de haber recuperado tus fuerzas, descenderás 2 millas hasta mitad de camino hacia Perkins Drive en dirección al punto donde están los autobuses de enlace de la GFNY BEAR. Si dejaste una bolsa en el GWB, recibirás tu bolsa en este lugar. Si te recoge un auto particular en el estacionamiento de Bear Mountain Inn y dejaste si tu bolsa en el GWB, deberás detenerte en Shuttle Point para retirar tu bolsa.

P: Me inscribí para la GFNY BEAR 50. Si el día de la carrera me siento bien, ¿puedo continuar hasta terminar la GFNY 100?

¡Sí! No necesitas hacer nada o notificar a nadie, sólo continúa andando. Tu chip de cronometraje será controlado en los siguientes puestos de control y tu tiempo grabado por la empresa cronometradora. Cuando cruces la línea de llegada en Fort Lee, serás agregado automáticamente a la lista de finalistas de la GFNY 100 y clasificado en tu grupo de edad.

P: Me inscribí para la GFNY 100. Si el día de la carrera no me siento bien, ¿puedo participar de la GFNY BEAR 50?

Si cambias de GFNY 100 a GFNY BEAR 50 en el día de la carrera, podríamos no tener lugar para tí en el autobús. El transporte en autobús está confirmado sólo para aquellos competidores que se registraron para la GFNY BEAR.

Aquellos ciclistas que deseen abordar los autobuses de GFNY hacia Fort Lee desde Bear Mountain formarán en una o dos filas:

- (1) Para los competidores GFNY BEAR 50 con asientos confirmados
- (2) Para los competidores GFNY 100 que opten por terminar su jornada antes y que no tengan confirmado su lugar en el autobús.

Los ciclistas de GFNY BEAR 50 tendrán prioridad para acceder a los autobuses.

Los ciclistas de GFNY 100 deberán esperar por la disponibilidad de lugares que no hayan sido ocupados por los ciclistas de GFNY BEAR 50 en los autobuses que estén partiendo. Los ciclistas de GFNY 100 deberán esperar para ser llevados a Fort Lee.

PRIORITY
1-200
4000+

STANDBY
201-3999





P: ¿Puede mi familia alentarme mientras cruzo la línea de llegada en la cima de Bear Mountain?

No, desafortunadamente no. Sólo hay una calle de dos carriles para llegar a la cima de Bear Mountain. Los ciclistas de la GFNY utilizan ambos carriles, uno para ascender y el otro para descender. No hay lugar para que los vehículos circulen, además de que el camino está cerrado para automóviles el día de la carrera. Desafortunadamente no hay lugar para que la familia/espectadores puedan llegar a la cima de Bear Mountain.

Si tu familia quisiera alentarte en Bear Mountain y te quisiera recoger en Bear Mountain, les recomendamos estacionar en [Bear Mountain Inn parking lot](#) (la tarifa de estacionamiento es de \$10), y luego caminar hasta la base de la montaña para alentarte. Luego, después que cruces la línea de llegada (cima de Bear Mountain) y recojas tu medalla, tu alimentación y tu bolsa (si la dejaste en GWB) en la GFNY Bear Shuttle Point, puedes descender por Seven Lakes Drive y encontrarte con ellos en el estacionamiento.

P: No quisiera esperar por el autobús de enlace de GFNY. ¿Puede un auto privado recogerme en Bear Mountain?

Sí. Un familiar o amigo o un servicio de auto privado pueden recogerte en Bear Mountain. No es obligatorio tomar el GFNY Shuttle Bus. Pide que te busquen en [Bear Mountain Inn parking lot](#). La tarifa de estacionamiento es de \$10. El automóvil DEBE utilizar el estacionamiento porque merodear al costado del camino mientras te esperan NO ESTÁ PERMITIDO. La Policía Estatal hará multas a aquellos automóviles que estén al costado del camino y las multas serán mayores que los \$10 que cuesta el estacionamiento.

Recuerda que si te busca un auto particular en Bear Mountain y dejaste una bolsa en el GWB, deberás detenerte en Shuttle Point a mitad de camino hacia la montaña, para retirar tu bolsa.

P: ¿Cómo encuentro el estacionamiento de Bear Mountain Inn donde me estará esperando mi conductor?

Desde la cima de Bear Mountain, desciende por Perkins Memorial Drive & Seven Lakes Drive conduce a lo largo de 6.2km / 4 millas. Sigue el recorrido de los competidores de GFNY 100 (y la misma ruta que usaste



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

cuando estabas subiendo Bear Mountain). Cuando llegues a la rotonda, en lugar de continuar el recorrido de GFNY 100, continúa derecho, pasa la rotonda, gira a la izquierda y sigue las indicaciones hacia Bear Mountain Inn. Verás un enorme estacionamiento a tu izquierda, el auto que te recogerá estará esperándote allí.

P: ¿A qué hora estaré de regreso en la GFNY Finish Village en Fort Lee?

En primer lugar, dependerá de cuánto tiempo te tome recorrer las 50 millas hasta llegar a la línea de llegada de GFNY BEAR 50.

Segundo, depende de cuánto tiempo te tome recuperarte de la experiencia de estar en la cima de Bear Mountain. Bear Mountain cierra una vez al año para un evento: GFNY. Es una ocasión especial la de estar en lo más alto de Bear Mountain rodeado sólo por ciclistas. En un día soleado, puedes fácilmente distinguir a la distancia los rascacielos de Manhattan, el bello paisaje aparecerá en tus fotos. Hay diversos lugares para tomar fotografías en la cima de Bear. Además, hay puestos de asistencia para recuperarte luego de cruzar la línea de llegada de GFNY BEAR 50.

Luego, rodarás hasta la mitad de camino de la montaña, lo cual puede ser un descenso de 10 minutos. Cuando llegues a Shuttle Point, te encontrarás con Bag Check Área donde podrás recoger tu bolsa que habías dejado con nosotros previamente en GWB antes de largar la carrera. Luego, irás a tu corral designado dependiendo de tu número de competidor: aquellos competidores que se inscribieron para GFNY BEAR 50 tienen prioridad para obtener su lugar en los autobuses antes que los competidores de GFNY 100 que abandonaron en Bear Mountain.

Una vez que son llevados a sus autobuses y dejan sus bicicletas en el camión designado, el autobús se llenará con competidores al igual que los camiones con bicicletas. Esto podría tomarte desde 5 hasta 30 minutos, dependiendo de si fueses el primero o el último en llegar al autobús. El viaje hasta Fort Lee desde Bear Mountain usualmente demora una hora. Descender del autobús puede tomar otros 15-20 minutos.

El tiempo que demores en llegar a Shuttle Point determinará tu tiempo de espera. Por ejemplo, podría haber un mayor número de corredores GFNY 100 que abandonen en Bear Mountain 1hr antes de tí y tomen sus lugares en autobuses anteriores. Algunos de los primeros autobuses podrían tener que hacer un segundo viaje a Bear Mountain. En consecuencia, luego de que los autobuses y camiones salieron hacia Fort Lee, dejaron allí a sus pasajeros, tienen que volver a Bear Mountain para recoger a quienes llegaron más tarde. El equipo completo de Bear Shuttle es altamente experimentado y trabaja denodadamente para llevarte a Fort Lee lo más rápido posible.

En algunas ocasiones, los corredores están preocupados por el tiempo, para tomar su vuelo a casa u otro compromiso, te recomendamos que arregles con anticipación un servicio de automóvil, taxi, amigo o familiar para que te recoja en Bear Mountain Inn para tener mejor control sobre tu tiempo para tu vuelta desde Bear Mountain.





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

P: ¿Cuál es el costo del autobús de vuelta desde Bear Mountain a Fort Lee?

No tiene un costo adicional, el autobús desde Bear Mountain de vuelta a Fort Lee está incluido en tu inscripción.

P: ¿Estará protegida mi bicicleta al ser transportada en camión desde Bear Mountain a Fort Lee?

El embalaje es realizado por expertos de una compañía profesional de mudanzas que manipulan las bicicletas con cuidado. Cada bicicleta es envuelta en colchas de mudanza para evitar que se estropeen. Ninguna persona no autorizada puede cargar la bicicleta en el camión.

Si aún así te preocupa cómo se maneje tu bicicleta, la otra posible opción es tener a un familiar o un servicio de taxi el cual te busque en el estacionamiento de Bear Mountain Inn.

Le recomendamos que retire su computadora de su bicicleta y la guarde en su bolsillo o bolso para el viaje en autobús/camión de regreso a Fort Lee.

El transporte en autobús y el transporte en camión es bajo su propio riesgo.



P: Alquilé una bicicleta a su compañía oficial de alquiler. ¿Dónde y cómo la devuelvo?

Luego de llegar a la cima de Bear Mountain, terminar el recorrido y recibir tu medalla, descenderás 2 millas hacia el lugar donde están los Shuttle Bus. Dejarás tu bicicleta en el camión y subirás al autobús. El camión viajará con el autobús hacia Fort Lee. Una vez que llegues a Fort Lee, todas las bicicletas son bajadas de los camiones. Sigue las señales hasta Bike Parking. A un lado del Bike Parking, verás una bandera con el logo de la compañía de alquiler y es allí donde podrás devolver tu bicicleta.

P: Mi esposo/a participa de GFNY 100 y yo de GFNY BEAR 50. ¿Dónde deberíamos planear encontrarnos?

El mejor lugar para encontrarse sería en GFNY Finish Village en Fort Lee. Quiquiera de los dos que llegue primero puede ir al estacionamiento para bicicletas para dejarla allí y esperar en un lugar acordado en GFNY Finish Village. El lugar podría ser la carpa de la comida, o la GFNY Welcome Zone, o en la zona de GFNY Lounge Chairs, o GFNY Beer & Wine Garden.

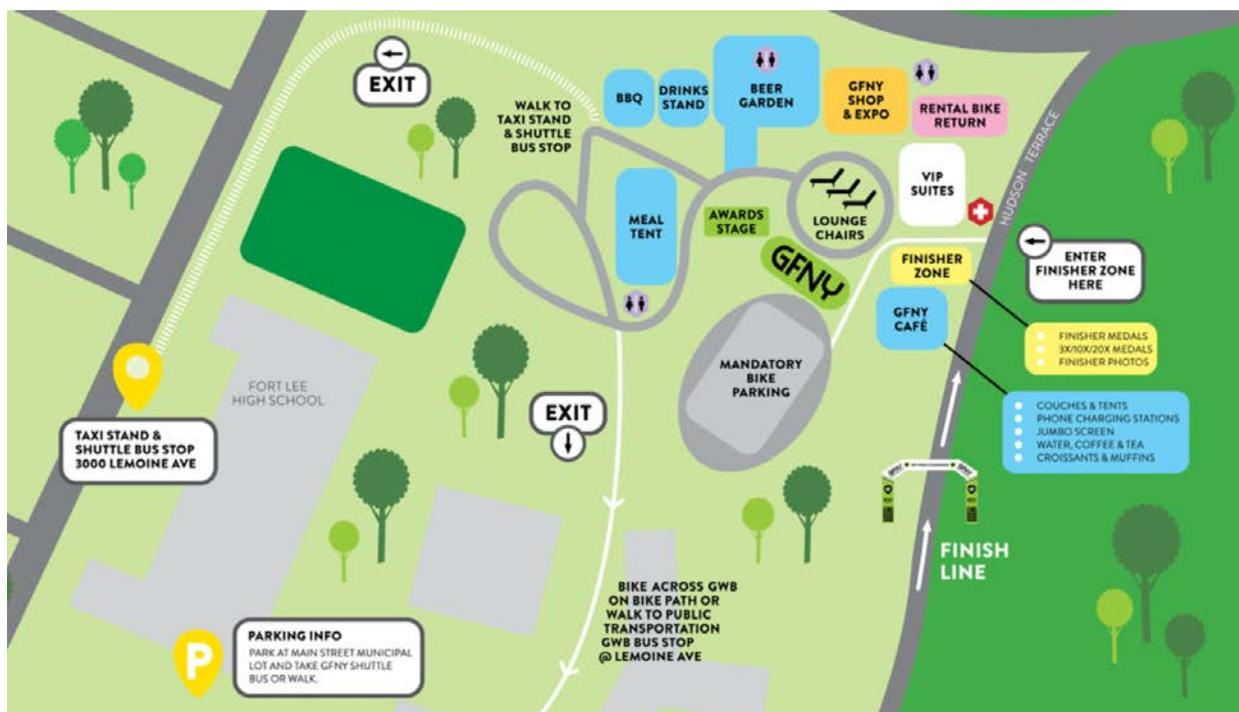
P: ¿Por qué no se dan los resultados de la GFNY BEAR 50 por orden de llegada?

La GFNY BEAR 50 no es una carrera competitiva. Cada participante es cronometrado individualmente con un chip desde la largada hasta la llegada, pero los resultados son provistos alfabéticamente de acuerdo al apellido del competidor. Si quieres competir y estar clasificado en tu grupo por edad, deberías participar de la GFNY 100 miles.

P: ¿Puedo participar de la GFNY BEAR 50 como parte de un equipo o en la categoría Él & Ella?

No. Porque la GFNY BEAR 50 no es competitiva, no hay categorías de competencia como por la edad, en equipos o Él & Ella. No obstante, es posible participar en dúo Él & Ella porque la GFNY BEAR 50 no es competitiva y no clasifica, un corredor puede asistir a otro. Puedes incluso estar afiliado a un equipo como parte de la GFNY BEAR 50, aunque no hay clasificación por equipo.

GFNY Finish Village de GFNY 100 en Fort Lee



HORARIO DE EVENTOS EN EL GFNY FINISH LINE

- 8 am** [GFNY Finish Village](#) & GFNY Café abre al público, transmisión en vivo de la carrera en pantalla gigante
- 11 am** Se espera la llegada de los primeros competidores a la GFNY Finish Line
- 11 am** Abre GFNY BBQ
- 3 pm** Comienza la ceremonia de premiación
- 5:30pm** Cierran los recorridos de GFNY 100 & GFNY Finish Line
- 6 pm** Fin de las celebraciones

P: ¿Qué habrá en GFNY Finish Village?

- GFNY Café
- GFNY BBQ
- Estacionamiento obligatorio para bicicletas
- Medallas para los que completan el recorrido
- Retiro de bolsas que habían sido chequeadas
- Agua & gaseosas
- Cerveza & Wine Garden
- Pantalla gigante
- Tienda GFNY
- Exposiciones de auspiciantes
- Duchas
- Sillas de salón
- Médicos
- Premios
- Resultados
- Objetos perdidos
- Estaciones de carga de celulares
- Retorno de alquiler de bicicletas





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DESPUÉS DE CRUZAR LA LÍNEA DE META

Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY, su equipo capturará tu foto de la línea de meta.

Luego obtendrá su medalla de finalista y su foto de finalista. El agua y el médico también se encuentran en la zona de finalización.

Siga el camino hacia el estacionamiento obligatorio para bicicletas. Debe dejar su bicicleta en el estacionamiento seguro obligatorio para bicicletas.

Las bicicletas que se dejan desatendidas no son seguras, y las bicicletas tiradas en el suelo representan un peligro de tropiezo. El estacionamiento de bicicletas es obligatorio. Retire sus objetos de valor de su bicicleta.



**REMOVE VALUABLES
FROM YOUR BIKE
(COMPUTER, GPS, ETC.)**

**TAKE YOUR VALUABLES
WITH YOU IN YOUR
POCKET OR BAG, OR
CHECK THE ITEM INTO
BAG CHECK.**

GFNY

RESULTADOS

El día de la carrera, todos los resultados se publicarán en GFNY Finish Village en Fort Lee. Usted y su familia también podrán rastrearlo y ver su resultado en línea. El enlace de seguimiento en vivo se publicará en Facebook antes de la carrera. Después del evento, los resultados también estarán en gfny.cc/results.

BBQ & BEER GARDEN

Todos los pasajeros de GFNY reciben una comida gratis con su pulsera. Se pueden comprar comidas adicionales para la familia y los espectadores directamente en la barbacoa.

Cerveza y vino estarán disponibles para su compra. El Beer & Wine Garden está abierto a cualquier persona mayor de 21 años, recuerde traer una identificación con foto que demuestre su edad. Se aceptan tarjetas de crédito, ApplePay y efectivo.



P: No me quedé a la entrega de premios, aunque finalicé entre los tres primeros en mi categoría. ¿Pueden enviarme mi premio?

No, nosotros no enviamos los premios. Debes estar presente en la ceremonia de entrega de premios para poder reclamar tu premio.



GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Salir del GFNY Finish Village

Hay 2 salidas de GFNY Finish Village: (a) a través de North Central Road o (b) a través del sendero que conduce a la parada de taxis/parada de autobús de enlace en 3000 Lemoine Avenue. Hudson Terrace está completamente cerrado para el corredor de llegada de la carrera.

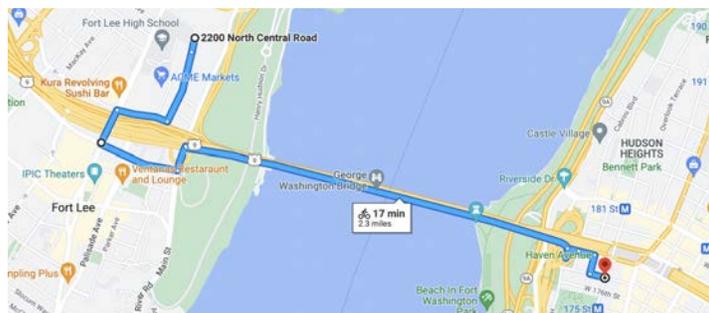
RECOGIDA EN AUTO Dígale a su automóvil que lo recoja en 3000 Lemoine Avenue.

CÓMO LLEGAR A LOS HOTELES DE FORT LEE

Consulte con la recepción de su hotel si ofrecen un servicio de traslado en autobús para traerlo de regreso. Hyatt Fort Lee no tiene servicio de transporte, deberá conducir desde el estacionamiento municipal de Hyatt a Fort Lee para poder regresar a ese hotel después del final de la carrera. La parada del autobús de enlace está en 3000 Lemoine Ave.

LLEGAR A MANHATTAN

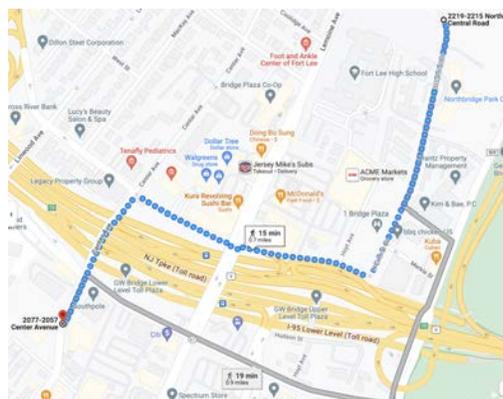
En bicicleta: **¡IMPORTANTE!** Revise esta ruta para bicicletas designada hacia el carril para bicicletas GWB. Siga esta ruta para minimizar el impacto al cruzarse con los finalistas de la carrera: [cruce el puente en bicicleta hacia Manhattan y tomé el metro.](#)



Si no deseas volver en bicicleta, te recomendamos reservar un taxi o servicio de auto para que te recoja. Haz la reserva directamente con la compañía que elijas. Pídeles que te pasen a buscar por 3000 Lemoine Avenue en Fort Lee, NJ. Luego sigue los carteles de PARADAS DE TAXI. Los autobuses de enlace de la GFNY que van desde el estacionamiento, desde NYC y desde Finish Village no aceptan bicicletas.

CÓMO LLEGAR AL ESTACIONAMIENTO DE LA CALLE PRINCIPAL DE FORT LEE

Si estacionó en el lote de Fort Lee Main Street, o si su familia está esperando por usted, pídeles que esperen en el estacionamiento de Fort Lee. [Vuelva en bicicleta al estacionamiento municipal de Fort Lee.](#)





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

Transporte por Tierra

CARS / SUVs / MINIVANS (para personas sin bicicletas o 1-2 personas con una caja de bicicleta)

Carmel: 212-666-6666 (have App) – carmellimo.com & carmellimo.com/Coupons.shtml

Dial 7: 212-777-7777 (have App) – dial7.com & dial7.com/coupons.html

Uber / Lyft: (sin reserva previa, reservas en el momento de acuerdo a disponibilidad, sólo por App)

CARS / SUVs / MERCEDES SPRINTERS / MINI BUSES (ideal para 5-10 pasajeros con cajas de bicis)

NYC Limo: 212-366-6600 – nyclimousine.com

Luxor Limo: 866-998-4111 – luxorlimo.com

Elite NY: 718-472-2000 - eliteny.com

Golden Touch: 718-888-6300 – goldentouchtransportation.com

TAXI COMPANIES APOSTADOS EN ROCKLAND COUNTY, NY

Ideal para llevarte a lo largo del recorrido GFNY o Bear Mountain -> recorrido Fort Lee

AAA Taxi: 845-553-9090 - 3aaataxi.com

COMPAÑÍAS DE TAXI APOSTADAS EN FORT LEE (ideal para espectadores & ciclista desde y hacia Fort Lee)

Babes Taxi: 201-944-6899

A1 Taxi: 201-944-3737

PARA GRUPOS MÁS NUMEROSOS

Academy Bus: 201-420-7000 ext 2247 – ideal para grupos de 15-40 personas c/cajas de bicicletas - academybus.com



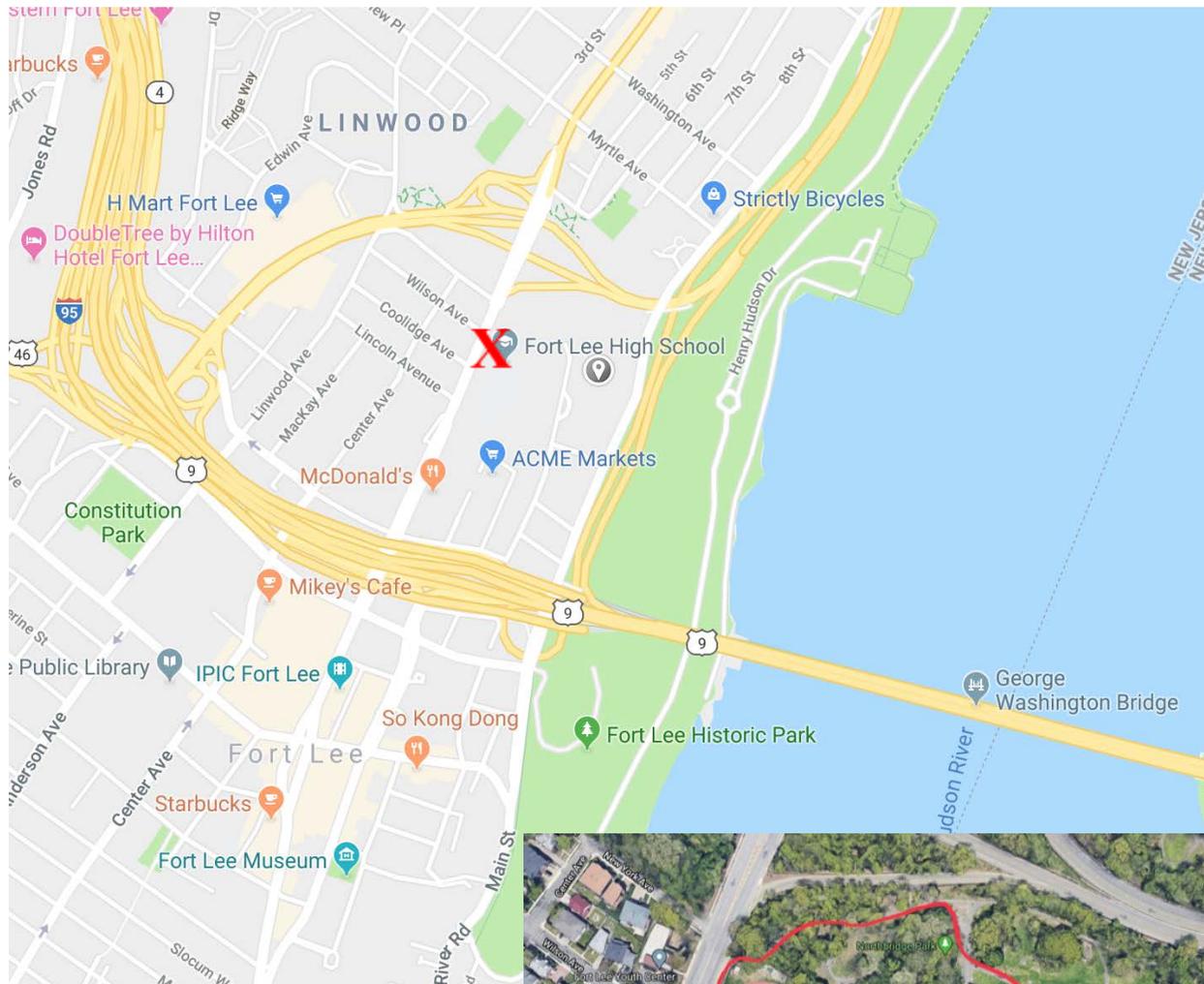
GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DIRECCIONES IMPORTANTES DE GFNY PARA AUTOMÓVILES

REGISTRATION & NYC BIKE EXPO: PIP Park in Fort Lee, NJ

Dirección: 3000 Lemoine Ave, Fort Lee, NJ

Punto de Referencia: Lemoine Ave & Coolidge Ave, Fort Lee, NJ – OR – Fort Lee High School



Consulte el diagrama de la derecha sobre cómo caminar desde la Parada de Taxis hasta la Carpa de Registro.

Verás señales que te indicarán **REGISTRATION** desde la Parada de Taxis a través del parque arbolado.





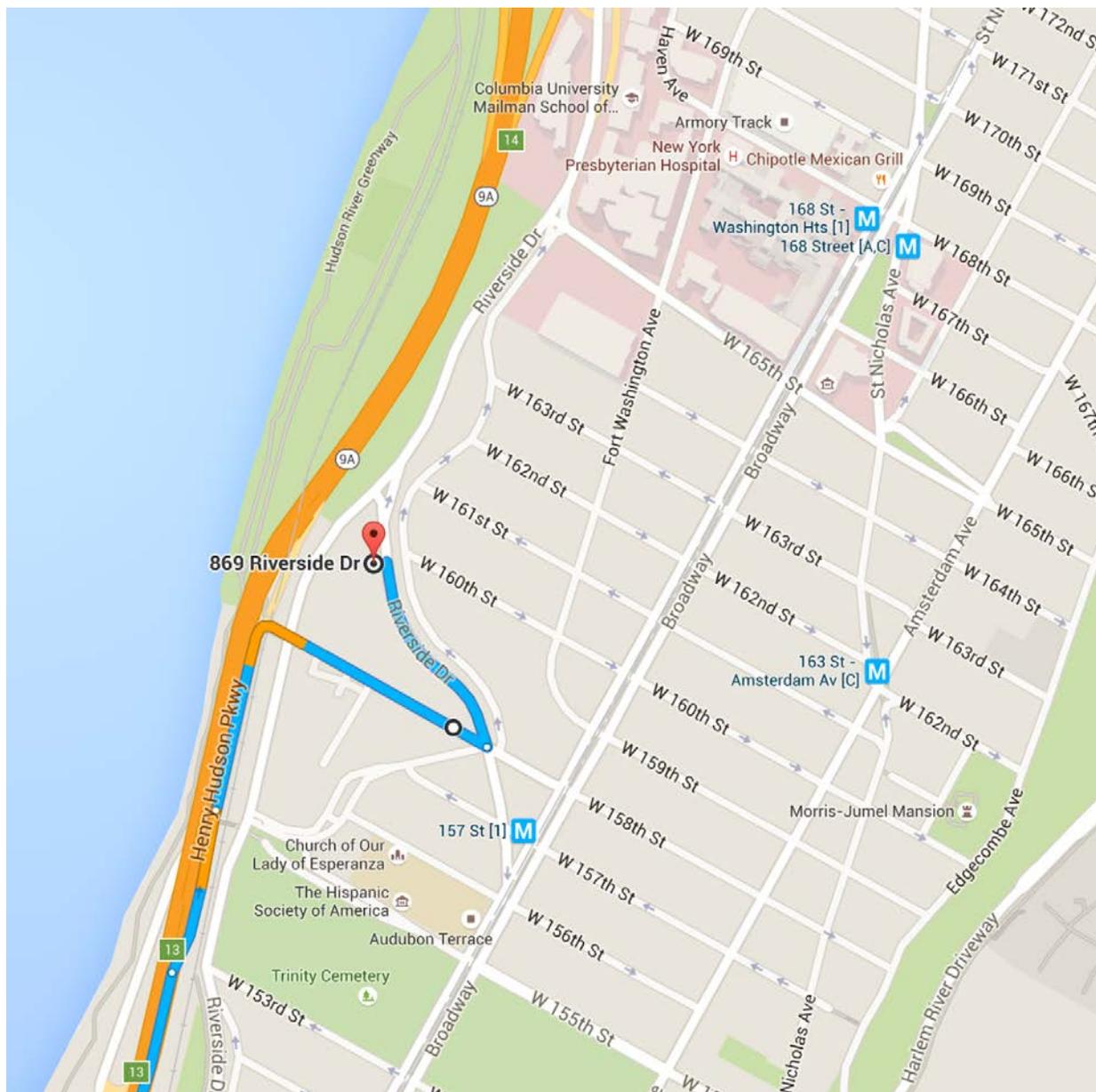
GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DIRECCIONES IMPORTANTES DE GFNY PARA AUTOMÓVILES

Línea de Largada NYC: La parada es en Riverside Drive, cerca de 161st – 163rd Streets.
Indíquele a su conductor que lo lleve a: Riverside Drive & Riverside Drive West

La dirección para GPS de auto es: 869 Riverside Drive

Indicaciones desde autopista West Side Highway: bájate en 158th St, sigue 1 cuadra hasta Riverside Drive, haz el primer giro abrupto a la izquierda (giro muy agudo a la izquierda), luego sigue una cuadra más antes de bajarte. (Ver el mapa)



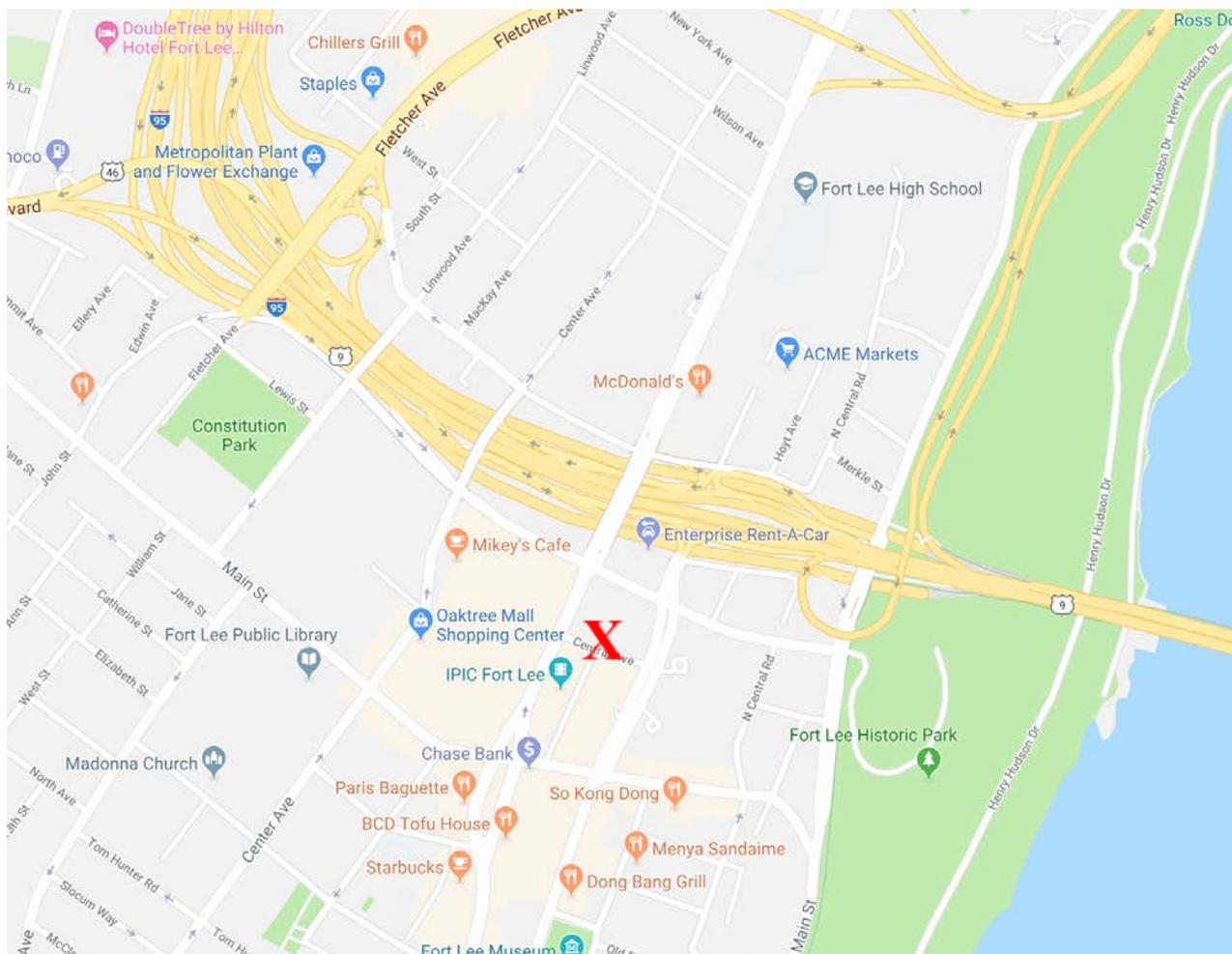


GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DIRECCIONES IMPORTANTES DE GFNY PARA AUTOMÓVILES

Línea de Salida NJ: La parada es en Central Ave & Hudson Street, Fort Lee, NJ

La dirección para GPS de auto es: 2023 Hudson St, Fort Lee, NJ





GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DIRECCIONES IMPORTANTES DE GFNY PARA AUTOMÓVILES

GFNY BEAR 50 LLEGADA, BÚSQUEDA EN BEAR MOUNTAIN:

Dirección: Bear Mountain Inn, 3020 Seven Lakes Drive, Tomkins Cove, NY 10986

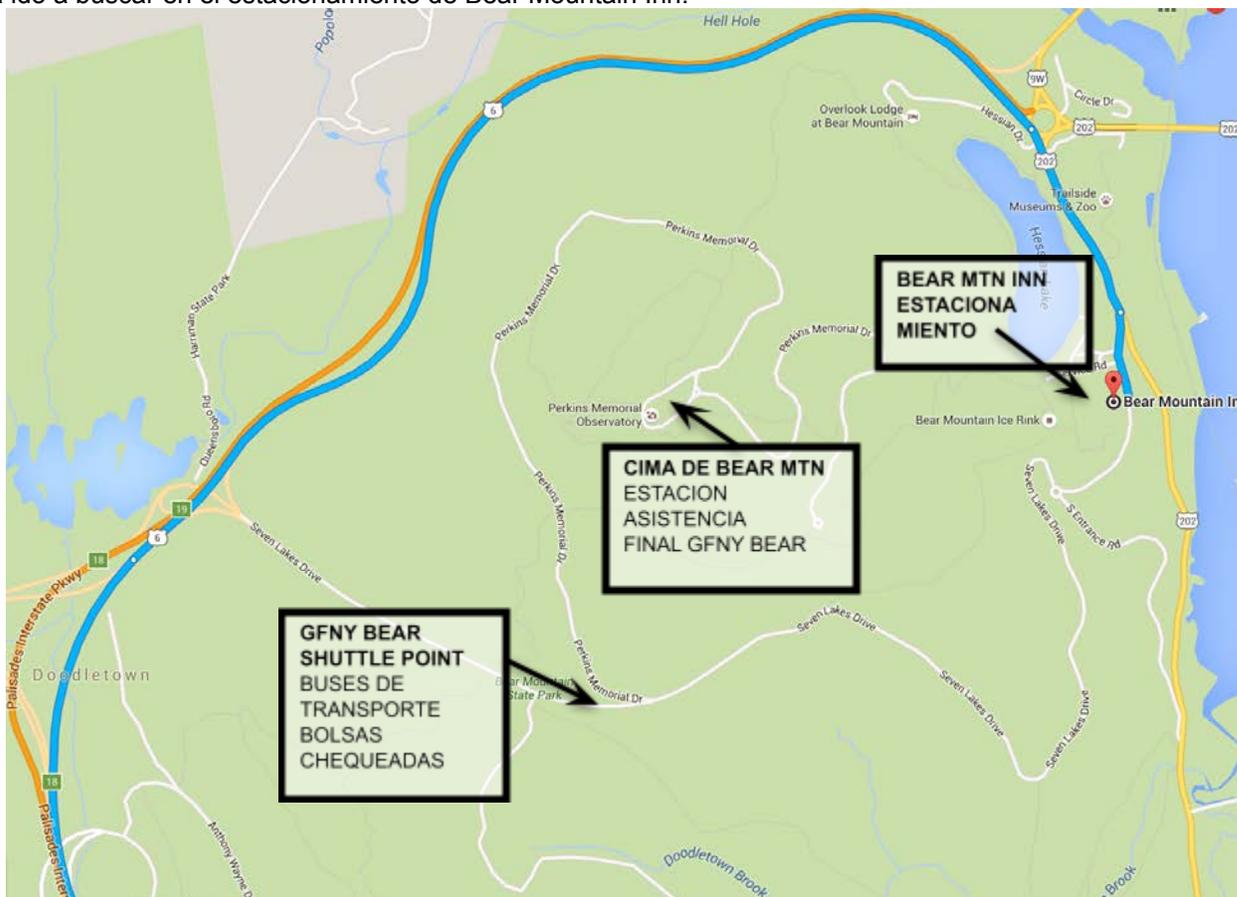
Instrucciones: Aquellos autos privados que utilicen Palisades Interstate Parkway deberían viajar por Route 6, y luego acceder al estacionamiento Bear Mountain Inn a través de la entrada Norte desde Route 9W. (Exit 19 y Southern entrance desde Route 9W está cerrada para los automóviles.)

Observación para los Autos: Ve al estacionamiento de Bear Mountain Inn. La tarifa es de \$10. Los automóviles DEBEN utilizar el estacionamiento porque esperar al costado del camino a que llegue el ciclista NO ESTÁ PERMITIDO. La policía estatal estará infracciones a aquellos autos que estén al costado del camino, y probablemente el monto de la multa sea mayor a los \$10 que cuesta el estacionamiento.

Observación para ciclistas de GFNY: puedes hacer que tu familia, amigos o servicio de automóviles te busquen en Bear Mountain. No estás obligado a tomar el autobús GFNY Shuttle. Pídele a quien te busque que vaya a [Bear Mountain Inn parking lot](#).

GFNY BEAR 50 termina en la cima de Bear Mountain. Allí habrá una alfombra de cronometraje para marcar el final del cronometraje. Habrá medallas para quienes finalicen. Además de un puesto de hidratación, encontrarás alimentos y sanitarios.

Si dejaste tu bolsa en GWB, necesitarás detenerte en GFNY Bear Shuttle Point, el cual está localizado a mitad del camino de vuelta. Luego de esto, puedes descender por Seven Lakes Drive y encontrar a quien te haya ido a buscar en el estacionamiento de Bear Mountain Inn.





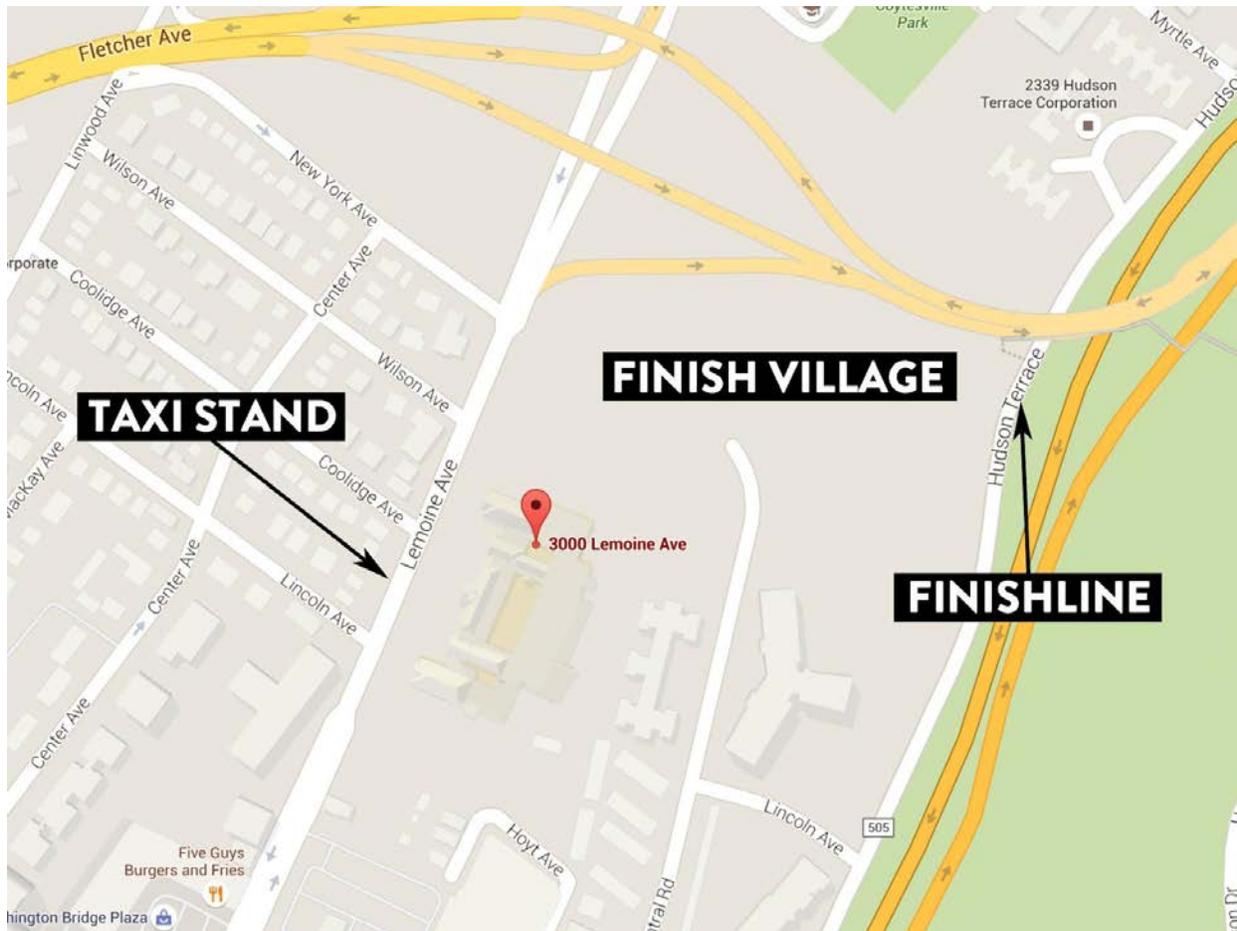
GFNY WORLD CHAMPIONSHIP 2022 RACE GUIDE - GUÍA DE LA CARRERA

DIRECCIONES IMPORTANTES GFNY PARA AUTOMÓVILES

PARADA DE TAXI GFNY FINISH VILLAGE:

La Dirección es: 3000 Lemoine Avenue, Fort Lee, NJ

Punto de Referencia: Lemoine Ave & Coolidge Ave, Fort Lee, NJ – OR – Fort Lee High School





BUEN VIAJE &
NOS VEMOS EN NYC

 **GFNY**
NYC.GFNY.COM