



RACE GUIDE

AUGUST 4, 2024

TABLE OF CONTENTS

Agenda de eventos	3
Endereços por GPS	5
Preparação para a corrida	7
Camisola de corrida oficial	15
GFNY Gear	15
Espectadores	16
O começo	17
Course	18
Informações importantes da corrida	20
Depois da corrida	15
Medalha e Qualificação	29
Fotografia oficial: Sportograf	31

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Direcciones para GPS	5
Preparación para la carrera	9
Jersey oficial de carrera	15
Equipo GFNY	15
Espectadores	16
El Inicio	17
Ruta	18
Información importante de la carrera	24
Después de la carrera	18
Medalla y calificación	29
Fotografía oficial: Sportograf	31

AGENDA DE EVENTOS

Sexta-feira, 2 de agosto			
7PM	10PM	Festa Junina no Hotel Fazenda Rochedo	Hotel Fazenda Rochedo
Sábado, 3 de agosto			
7AM		Group Ride	TBD
10AM	8PM	Retirada de Kits GFNY Conservatória & inscrições abertas, última inscrição às 7:45pm	Escola Municipal Maria Medianeira
10AM	12PM	Retirada Kit GFNY Kids	Escola Municipal Maria Medianeira
3PM	5PM	GFNY Kids Conservatoria	
Domingo, 4 de agosto			
6AM		Abertura da área de partida	Rua das Flores
7:15AM		Fechamento das boxes de partida	Rua das Flores
7:30AM		Início do GFNY Conservatória	Rua das Flores
12PM		Abertura da area de Recovery	Praça Getúlio Vargas
3PM		Cerimônia de premiação	Praça Getúlio Vargas
4PM		Fechamento do percurso	Rua das Flores
5PM		Fim das festividades	Praça Getúlio Vargas

PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, 2 de agosto			
7PM	10PM	Fiesta Junina en el Hotel Oficial	Hotel Fazenda Rochedo
SÁBADO, 3 de agosto			
7AM		Rodada en grupo	TBD
10AM	8PM	Expo y registro abierto, ultima inscripción a las 7:45pm	Escola Municipal Maria Medianeira
10AM	12PM	Retirada kits GFNY Kids	Escola Municipal Maria Medianeira
3PM	5PM	GFNY Kids Conservatoria	
DOMINGO, 4 de agosto			
6AM		Apertura de corrales de inicio y hora recomendada de llegada al área de inicio	Rua das Flores
7:15AM		Cierre de corrales de inicio	Rua das Flores
7:30AM		Início de GFNY Conservatória	Rua das Flores
12PM		Se abra la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera	Praça Getúlio Vargas
3PM		Ceremonia de premiación	Praça Getúlio Vargas
4PM		Cierre de ruta	Rua das Flores
5PM		Fin de las festividades	Praça Getúlio Vargas

ENDEREÇOS POR GPS

SEXTA E SÁBADO	DOMINGO
Retirada de Kits Escola Municipal Maria Medianeira	Parking for riders
Parking Expo Escola Municipal Maria Medianeira	Timing Start Rua das Flores
GFNY Kids	Timing Finish Rua das Flores
	Post race Celebrations Praça Getúlio Vargas
	Parking for supporters



PREPARAÇÃO PARA A CORRIDA - CRONOGRAMA

3 MESES ANTES

1. Ao reservar seu voo, verifique a política da companhia aérea para voar com uma bicicleta. Sempre recomendamos voar com sua bicicleta porque é a única maneira de garantir que você tenha exatamente o modelo e o tamanho da bicicleta que deseja, com os componentes, selim e pedais desejados.
2. Fique por dentro de todas as notícias relacionadas à corrida, verificando nosso site, página no Facebook e lendo as notícias por e-mail.

1 MÊS ANTES

1. Vá para sua conta gfny.cc e revise seu ingresso para o tamanho da camisa, distância, nome da equipe, informações de contato de emergência - você pode fazer alterações nos dados do ingresso até 10 dias antes da corrida.
2. Faça um ajuste completo da bicicleta e coloque pneus novos. O principal problema da mecânica no dia da corrida é andar com pneus velhos e desgastados e motos sem manutenção. Se você está treinando seu corpo para participar do GFNY, também prepare sua bicicleta para estar pronta para a corrida. A disponibilidade de última hora de peças de bicicleta não é garantida no local.
3. Sua última chance de atualizar seu cadastro para o ClubGFNY é no prazo de 10 dias.
4. Aos 10 dias antes da corrida, iniciamos o processo de atribuição de número e não é possível mais alterações nos dados do atleta online. Se você tiver uma mudança, visite-nos no Athlete Solutions Desk na exposição.

2 SEMANAS ANTES

1. Você receberá um e-mail assim que o Check-in Online estiver aberto, geralmente 2 semanas antes do dia da corrida. Você pode acessar o Check-in seguindo o link no e-mail ou entrando em sua conta GFNY.cc e clicando no botão Check-in ao lado do bilhete da corrida.
2. Ao concluir o Check-in Online, você receberá seu GFNY Race Pass, que conterá seu número de inscrição, código QR e horário de coleta do pacote selecionado.
3. Leia o Guia de Corrida para se familiarizar com todos os detalhes importantes da corrida e informações de segurança.

EMBALAGEM

- Revise a GFNY Packing List para ter certeza de que não vai esquecer nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
- Esteja sempre pronto para todos os tipos de clima e prepare opções de roupas para dentro e fora da bike.
- Certifique-se de trazer sua bomba de piso, pneus sobressalentes, tubos sobressalentes e ferramentas.
- Não se esqueça da sua nutrição desportiva preferida.
- Se estiver chovendo em casa, você provavelmente não sairá para passear. Mas se você viajar para uma corrida, provavelmente vai largar, mesmo que o tempo esteja ruim. Portanto, torne um dia difícil um pouco mais fácil com o equipamento certo.
- Para garantir a segurança, leve um conjunto de roupas, sapatos de ciclismo, pedais e capacete na bagagem de mão, caso alguma bagagem seja extraviada ou atrasada. Se você é muito exigente com sua mala, também não faça check-in.

HORA DE PARTIDA

1. Verifique a página Agenda de eventos para todas as atividades da semana de corrida, como passeios em grupo, happy hour, horas de exposição e muito mais.
2. Verifique seu itinerário de viagem, como horários de voos, informações sobre hotéis, traslados do aeroporto, como chegar à exposição e linha de partida.

SEMANA DA CORRIDA

1. Aproveite todas as coisas divertidas que o destino tem a oferecer.
2. Faça partes do percurso para se sentir confortável com seu novo ambiente.
3. Não se esqueça do descanso e relaxamento. Um bom sono será a chave para se sentir bem no dia da corrida.

RETIRADA DO KIT DE CORRIDA

A retirada presencial do pacote de corrida é obrigatória. Cada participante deverá comparecer pessoalmente para fazer o check-in e retirar o seu material de corrida.

COISAS PARA TRAZER COM VOCÊ PARA RETIRADA DO KIT DE CORRIDA:

1. Documento de identificação com foto emitido pelo governo (por exemplo, passaporte, carteira de motorista)
 2. Seu passe de corrida, impresso ou em seu telefone
 3. O seu bilhete, impresso ou no seu telemóvel
- Se você recebeu um passe de corrida verde e tem um número de corrida, dirija-se à área de coleta de pacotes.
- Se você recebeu um passe de corrida amarelo e não recebeu um número de corrida, dirija-se ao Athlete Solutions Desk.

PEGAR SEU PACOTE DE CORRIDA

1. Digitalize seu código QR.
2. Mostre seu documento de identidade com foto.
3. Verifique suas informações pessoais no envelope, verifique se todos os seus dados estão corretos e se o pacote de corrida pertence a você. Percorra o conteúdo do envelope para verificar se os números corretos estão no envelope. Seu pacote deve incluir:
 - Número da bicicleta com chip de cronometragem. Não dobre o número da bicicleta. Dobrar o número da bicicleta pode fazer com que o chip de cronometragem se quebre e não registre seu tempo. Tome cuidado!
 - 2 laços de torção para prender o número da sua bicicleta na frente da sua bicicleta.
 - Número da camisa, que você prende nos bolsos traseiros da camisa (no lado não dominante)
 - 4 pinos de segurança.
 - Adesivo de perfil, que você anexa ao tubo superior da sua bicicleta.
4. Você receberá a pulseira do participante presa ao seu pulso.
5. Se você precisar fazer alguma alteração nos dados, visite o Athlete Solutions Desk antes de sair da exposição para corrigir os dados.
6. Mantenha seu pacote de corrida facilmente acessível e prossiga para a sacola de brindes e a coleta da camisa de corrida. Quando você receber cada item, seus voluntários do GFNY marcarão seu envelope informando que você recebeu os itens.
7. Se precisar experimentar ou trocar sua camisa, passe na Jersey Exchange, ela tem provador e espelho para sua comodidade.

Se você tiver alguma dúvida, temos um Balcão de Informações dedicado ao lado do Balcão de Soluções para Atletas. Você pode ter dúvidas sobre o percurso da corrida, sobre as regras ou categorias, mas o voluntário da Packet Pickup ou Jersey Exchange pode não ter todos os detalhes da corrida, visite-nos no Balcão de Informações. Estamos aqui e ansiosos para responder suas perguntas.

PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

1. Cuando esté reservando su vuelo, verifique la política de la aerolínea para volar con una bicicleta. Siempre recomendamos volar con su bicicleta porque es la única forma de tener la garantía de tener exactamente el modelo y el tamaño de la bicicleta que desea, con los componentes, el sillín y los pedales que desea.
2. Manténgase al día con las noticias relacionadas con la carrera consultando nuestro sitio web, la página de Facebook y leyendo las noticias por correo electrónico. Muchos detalles relacionados con la preparación para la carrera de GFNY se tratan en el podcast GFNY Daily Coffee, disponible en [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Lybsin](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) o cualquier otro servicio de transmisión de podcast favorito.
3. ¡Sal a ciclear! Haz el kilometraje y los ascensos necesarios para prepararte para la carrera.

1 MONTH OUT

1. Vaya a su cuenta [gfny.cc](#) y revise su registro para el tamaño de la camiseta, la distancia, el nombre del equipo, la información de contacto de emergencia; puede realizar cambios en los datos de este registro hasta 21 días antes de la carrera.
2. **Haz una puesta a punto completa de la bicicleta y ponle llantas nuevas.** El principal problema mecánico el día de la carrera es andar con llantas viejas y desgastadas y bicicletas sin mantenimiento. Si está entrenando su cuerpo para participar en GFNY, también prepare su bicicleta para estar lista para la carrera. No se garantiza la disponibilidad de última hora de las piezas de la bicicleta en el sitio.
3. Su última oportunidad de actualizar su corral a Club Corral es antes del límite de 21 días.
4. 21 días antes de la carrera, comenzamos el proceso de asignación de números y no es posible realizar más cambios en los datos de los atletas en línea. Si tiene un cambio, visítenos en el mostrador de soluciones para atletas en la exposición.

2 SEMANAS ANTES

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

EMPACANDO

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

HORA DE VIAJAR

1. Consulte la página Calendario de eventos para ver todas las actividades de la semana de la carrera, como paseos en grupo, hora feliz, horas de exposición y más.

2. Verifique su itinerario de viaje, como horarios de vuelos, información del hotel, traslados al aeropuerto, cómo llegar a la exposición y la línea de salida.

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA PAQUETE DE CARRERA

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

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL PAQUETE DE CARRERA

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

Si recibió un pase de carrera verde y tiene un número de carrera, diríjase al área de recogida de paquetes.

Si recibió un pase de carrera amarillo y no recibió un número de carrera, diríjase al mostrador de soluciones para atletas.

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Mostrar tu pase de carrera.
2. Muestre su identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Su paquete debe incluir:
 - Número de bicicleta con chip de cronometraje. No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede causar que el chip de cronometraje se rompa y no registre su tiempo. ¡Ten cuidado!
 - 2 lazos giratorios para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
 - Número de camiseta, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu camiseta (en tu lado no dominante)
 - 4 imperdibles.
 - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Si necesita realizar algún cambio en los datos, visite el Athlete Solutions Desk antes de salir de la exposición para corregir los datos.
6. Mantenga su paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de obsequios y la camiseta de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.
7. Si necesitas probarte o cambiar tu camiseta, pásate por Jersey Exchange, cuenta con probador y espejo para tu comodidad.

Si tiene alguna pregunta, tenemos un mostrador de información exclusivo aparte del mostrador de soluciones para atletas. Es posible que tenga preguntas sobre el recorrido de la carrera, las reglas o las categorías, pero es posible que el voluntario de Packet Pickup o Jersey Exchange no tenga todos los detalles de la carrera, visítenos en el mostrador de información. Estamos aquí y esperamos responder a sus preguntas.



NÚMERO DE BIB CORRETO E COLOCAÇÃO DA PLACA DA BICICLETA

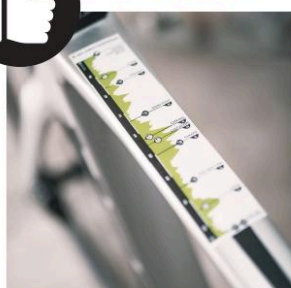
A CAMISA GFNY QUE VOCÊ RECEBE NO KIT DO ATLETA É TRAJE OBRIGATÓRIO PARA A CORRIDA.



COLOQUE O NÚMERO DO BIB NOS BOLSOS TRASEIROS DA SUA JERSEY GFNY OBRIGATÓRIA. Anexe o número do peitoral no seu lado não dominante. Se você for destro, coloque o número do peitoral nos bolsos esquerdo e central na parte de trás da sua camisa GFNY.

COLOQUE O ADESIVO DE PERFIL ALTIMÉTRICO NO TUBO SUPERIOR DA SUA BICICLETA.

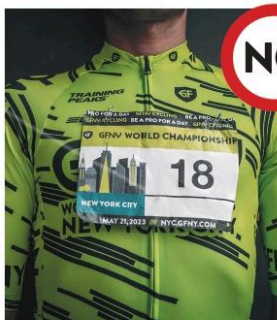
O adesivo de perfil altimétrico fornece referência fácil para pontos importantes ao longo do percurso da corrida.



COLOQUE A PLACA DA BICICLETA NA FRENTE DO SEU GUIDÃO. Certifique-se de que o número esteja totalmente visível e não obstruído por cabos ou seu computador. Não dobre nem modifique o número da sua bicicleta. O chip de cronometragem só funcionará se a placa da bicicleta estiver posicionada conforme mostrado. Se você tiver um computador, use apenas o orifício superior em cada lado da placa da bicicleta para pendurá-la diretamente para baixo, abaixo do computador.

GFNY.COM

NÚMERO DE BIB E COLOCAÇÃO DA PLACA DA BICICLETA INCORRETOS





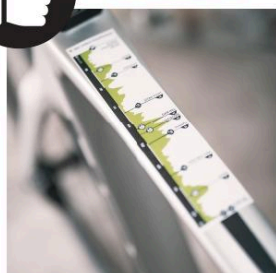
FORMA CORRECTA DE COLOCAR EL NUMERO DEL CORREDOR Y LA PLACA DE LA BICICLETA

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



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

Coloca el número de corredor en tu lado no dominante. Si eres diestro, colócala en tu 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 la carrera.

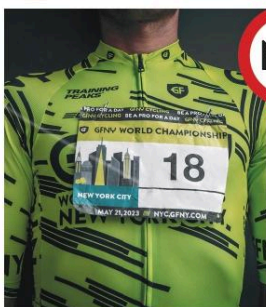
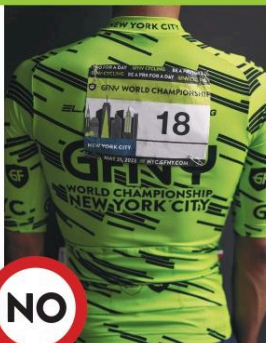


COLOCA LA PLACA DE LA BICICLETA EN LA PARTE DELANTERA DE TU VOLANTE.

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

GFNY.COM

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



CAMISOLA DE CORRIDA OFICIAL // JERSEY OFICIAL DE CARRERA

Camisa do GFNY Conservatória – traje de corrida obrigatório para o GFNY Conservatória, incluso no valor da inscrição.

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



GFNY GEAR // GFNY KIT

Os equipamentos GFNY Conservatória e GFNY estarão disponíveis para compra na feira GFNY Conservatória.

El kit de GFNY Conservatória y GFNY estará disponible para la compra en la expo GFNY Conservatória.

ESPECTADORES // ESPECTADORES

Na GFNY, sabemos que a dedicação para atingir metas e alcançar a linha de chegada não é apenas do atleta, mas também envolve familiares, parceiros e amigos - as pessoas em nossas vidas que apoiam seu atleta todos os dias durante a jornada até o início da corrida e linha de chegada - através do treinamento, do planejamento, da logística, das viagens.

Queremos trazer os Apoiadores do GFNY para a experiência da semana da corrida o máximo possível! Abaixo, você encontra algumas informações importantes de segurança e logística, bem como conselhos úteis para tornar a experiência da semana de corrida o mais agradável possível.

EXPO

Membros da família e amigos são bem-vindos para se juntarem aos passageiros do GFNY na coleta de pacotes.

NO COMEÇO

Sim, são todos bem-vindos para torcer por seus atletas

NO CAMINHO

LINHA DE CHEGADA

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

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

EXPO

EN LA LARGADA

EN LA RUTA

EN LA LÍNEA DE META

O COMEÇO

Os números de corrida são atribuídos por tipo de bilhete, status de qualificação, faixa etária e distância. Você pode começar com seus amigos se eles estiverem alocados no mesmo curral inicial que você. Se eles estiverem em um curral diferente, você pode voltar para começar com eles, mas eles não podem avançar para se juntar a você. "Saltar" um curral (começando em um curral não atribuído ao seu número) resultará em uma penalidade de 10 minutos adicionada ao seu tempo de chegada.

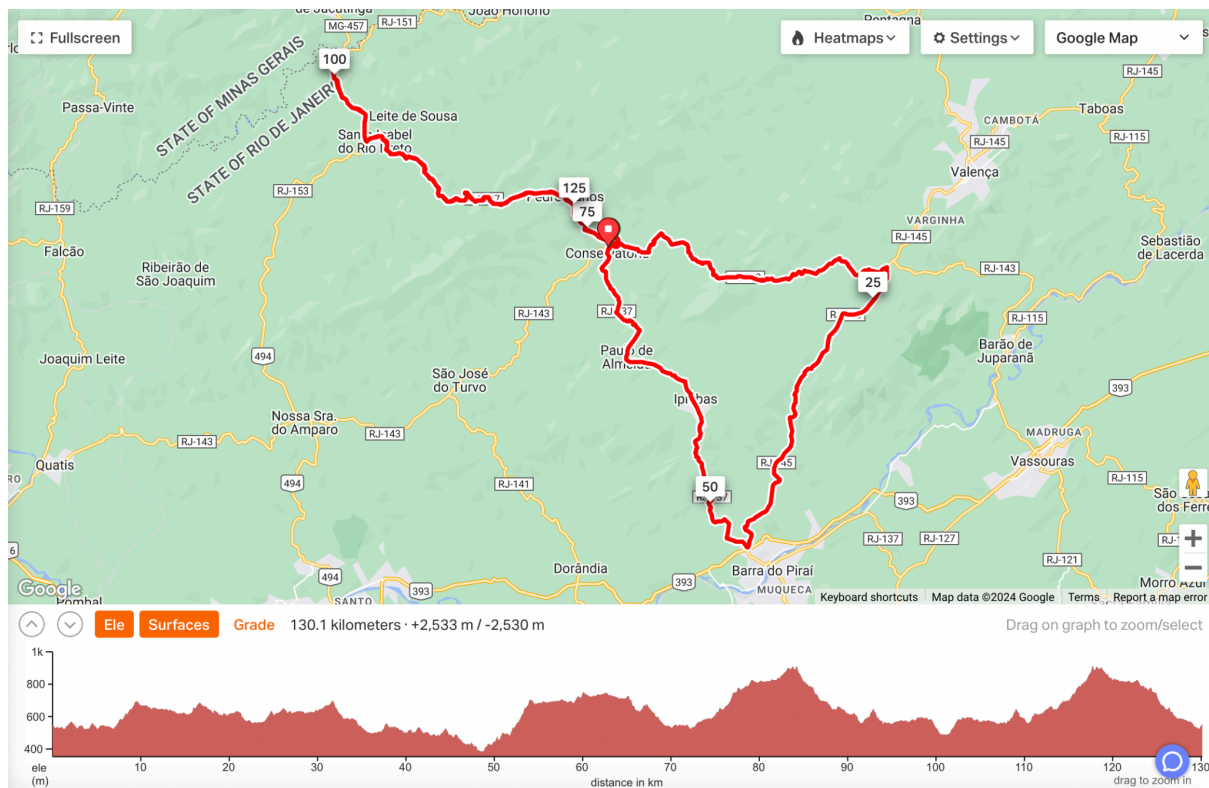
EL INICIO

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



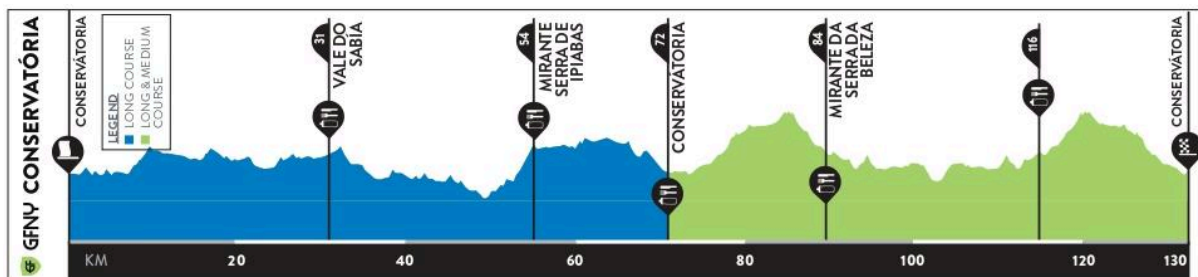
PERCURSO LONGO // LA RUTA LARGA

Veja e baixe o curso longo para o seu GPS aqui: <https://ridewithgps.com/routes/45550478>



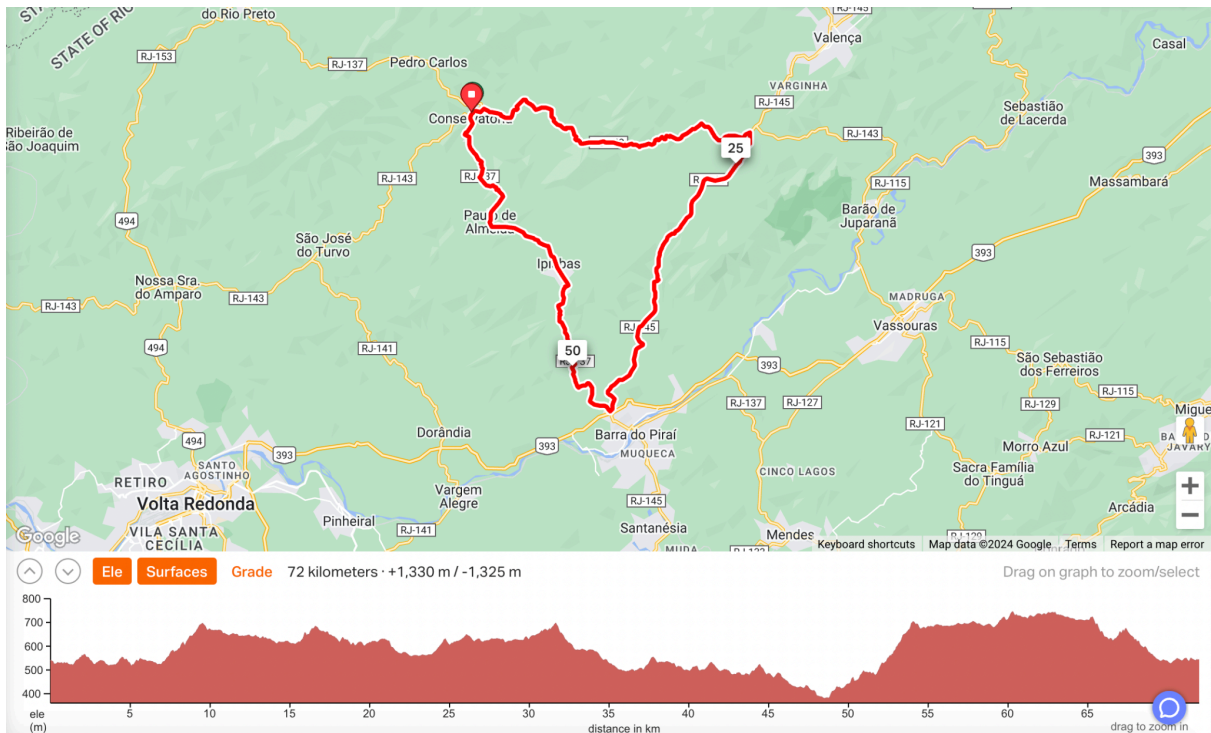
CURSO LONGO É UMA COMPETIÇÃO: Somente os finalistas do curso longo são elegíveis para classificações de categoria e prêmios Geral e Pódio. Se você quer competir e ser classificado em sua categoria, você deve completar o percurso longo. Os 10% melhores do GFNY Conservatória em cada faixa etária ganham uma vaga no Curral Qualifier em todos os eventos do GFNY World.

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



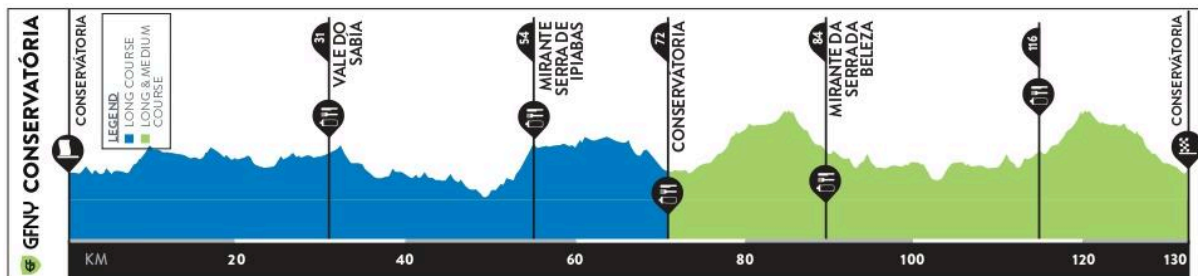
PERCURSO MÉDIO // LA RUTA MEDIA

Veja e baixe o curso longo para o seu GPS aqui: <https://ridewithgps.com/routes/45550550>



O PERCURSO MÉDIO NÃO É UMA COMPETIÇÃO: Os corredores do percurso médio terão o seu tempo de largada e chegada, mas não serão classificados pelo tempo de chegada. Todos os tempos de término serão listados em ordem alfabética.

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



INFORMAÇÕES IMPORTANTES DA CORRIDA

SEMPRE FIQUE À DIREITA

Muitas estradas do GFNY Conservatória são pequenas, o que as torna mais divertidas para o ciclismo e permite um percurso com menor número de carros. No entanto, o curso GFNY utiliza várias seções de estrada em ambas as direções.

Você deve sempre ficar o mais à direita possível para deixar espaço para outros ciclistas passarem. Você deve sempre permanecer na faixa da direita. Nunca cruze a linha central. Se você não tem espaço para passar, então você deve ficar para trás e não passar.

VEÍCULOS PROIBIDOS

Os pilotos do GFNY Conservatória contam com total apoio da prova. Imagine que todos os pilotos tenham seu próprio carro de apoio pessoal - o tráfego que isso criaria, a experiência ruim do piloto e, acima de tudo, as condições inseguras. **Veículos particulares de apoio não são permitidos e qualquer ciclista que tenha carros de apoio causando condições inseguras para outros ciclistas e impactos no trânsito será desclassificado da corrida.** Além disso, várias partes do percurso estão totalmente fechadas para carros.

Tenha certeza de que temos a segurança de nossos passageiros como prioridade máxima e, por esse motivo, carros de apoio particulares ou pessoais não são permitidos para nenhum piloto. A GFNY cuida dos pilotos na pista de corrida.

SEM ASSISTÊNCIA PESSOAL

Os pilotos do GFNY Conservatória não estão autorizados a receber assistência externa. É proibida a assistência externa de não participantes, veículos particulares de apoio ou em qualquer local fora dos postos oficiais de auxílio à corrida.

DIVISÃO DE CURSO

O percurso do GFNY Conservatória divide-se no KM 71,8,

ESTAÇÕES DE HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Em média, os postos de socorro estão localizados: KM 31, 54, 72, 84 e 116 ao longo do percurso.

Cada posto de ajuda fornecerá água, bebida eletrolítica, refrigerante e alimentos básicos para mantê-lo abastecido durante a corrida. Se você tiver alguma necessidade nutricional especial, recomendamos que você traga sua própria nutrição e o suficiente para durar toda a corrida.

Observe que, no ciclismo, não há entrega em tempo real nos postos de hidratação. Você precisará parar nos postos de ajuda para reabastecer sua garrafa de água ou pegar algo para comer. Observe que receber ajuda de alguém que esteja na beira da estrada que não seja afiliado à corrida ou de um veículo não oficial/neutro é

GFNY CONSERVATÓRIA							
	START	1	2	3	4	FINISH	
LONG (KM)	0	31	54	72	84	116	130
MEDIUM (KM)	0	31	54	-	-	-	72
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WATER, SODA, ICE		🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
SPORTS NUTRITION		🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
SNACKS		🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
MECHANICAL		🔧	🔧	🔧	🔧	🔧	🔧
MEDICAL		🇨🇷	🇨🇷	🇨🇷	🇨🇷	🇨🇷	🇨🇷
RESTROOMS		🚻	🚻	🚻	🚻	🚻	🚻
BIKE RACKS		🚲	🚲	🚲	🚲	🚲	🚲
MEDALS & AWARDS							🏆

contra as regras e pode levar à desclassificação. Não aceite assistência externa, é contra as regras do GFNY Conservatória. Você pode aceitar assistência de funcionários e voluntários oficiais do GFNY no percurso, seja nos postos de socorro ou nos veículos de apoio de rolamento neutro.

MÉDICO

As estações de ajuda terão suprimentos médicos básicos. Caso tenha um pequeno acidente no percurso e erupção na estrada e queira apenas limpar uma ferida e continuar, poderá fazê-lo nos postos de socorro.

Se você presenciar um acidente grave que exija uma chamada médica de emergência, você deve parar e aguardar a chegada do socorro. Lembre-se de que você é obrigado a parar e oferecer assistência, a menos que já haja pelo menos 3 pessoas ajudando. Você pode continuar se: a) o piloto estiver bem ou, b) a equipe médica chegar.

Na Linha de chegada, haverá uma unidade EMS estacionada.

MECÂNICO

Traga ferramentas e tubos sobressalentes para poder resolver rapidamente o problema da sua bicicleta e continuar com o evento. Coloque pneus novos para minimizar o risco de furo; pneus velhos são muito mais propensos a furar do que pneus novos.

A assistência mecânica está disponível na linha de partida, e em 2 postos de assistência SHIMANO que estarão estacionados no Vale dos Vinhedos e em Santa Tereza.

CRONOMETRAGEM

O GFNY Conservatória é cronometrado do início ao fim. Os resultados estarão disponíveis na sua conta gfny.cc imediatamente após a corrida. Você também poderá ver os resultados da sua corrida em gfny.cc/results/. Se você tiver alguma dúvida sobre seu resultado, consulte os cronometristas diretamente na linha de chegada ou por e-mail para brasil@gfny.com.

Os chips de cronometragem descartáveis são fixados na parte de trás da placa da sua bicicleta e no adesivo de canote. Certifique-se de colocar a placa da bicicleta na frente de sua bicicleta e não dobrar o número da corrida para que o chip de cronometragem seja lido corretamente nos pontos de verificação ao longo do percurso.

AS REGRAS

Por favor, certifique-se de ler as regras da corrida, encontradas em <https://bento.gfny.com/regulamento/> para se familiarizar com elas.

LINHA DIRETA DA CORRIDA

Todos os participantes do GFNY Conservatória receberão a pulseira oficial da prova presa ao pulso no momento da retirada do pacote. Na pulseira, você encontrará o número da linha direta da corrida. Caso você tenha um mecânico ou precise abandonar sua corrida, você pode ligar para o número e vamos buscá-lo com uma de nossas vans. Precisaremos saber seu nome, número de participante e distância # ou outra maneira de encontrar sua localização.

O número Hotline é para chamadas sem risco de vida para uma coleta de van.

CONCORRÊNCIA

Apenas os finalistas do percurso longo são elegíveis para classificações de categorias e prêmios Geral e Pódio.

Aos corredores do percurso médio será fornecido o seu tempo de início ao fim, mas não serão classificados pelo tempo de chegada. Todos os tempos de término serão listados em ordem alfabética.

CORTE FORA

O percurso encerra às 15h00, após 8 horas.

MEIO AMBIENTE

A GFNY BENTO está comprometida com a proteção do meio ambiente. Qualquer descarte de lixo ou alimentos fora dos recipientes de lixo designados nos postos de socorro é proibido e pode levar a uma penalidade de tempo ou desqualificação e uma proibição vitalícia no GFNY.

Consulte o ponto 8 das regras do GFNY Conservatória (<https://conservatoria.gfny.com/regulamento/?lang=pt-br>).

As estações de ajuda são Eco Zones. As equipes da estação de ajuda da GFNY limpam a área ao redor da estação de ajuda, e temos caixas ecológicas para os ciclistas. As lixeiras ecológicas são colocadas antes e depois da estação, se você quiser se livrar do lixo dos bolsos, não precisa entrar no posto de ajuda, pode jogar seu lixo nas lixeiras ecológicas. Não jogue lixo fora das Eco Zones designadas.

E fornecemos camisetas para todos os pilotos que possuem bolsos laterais para fornecer espaço extra para guardar o lixo até o próximo posto de socorro.

Você pode ler mais sobre as iniciativas ecológicas que a GFNY realizou em gfny.com/environment.

BANHEIROS

Os banheiros estão situados em

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

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

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

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

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Conservatória cuentan con el apoyo total del evento desde la carrera. Imagine que todos los pasajeros tienen su propio automóvil de apoyo personal: el tráfico que crearía, la mala experiencia del conductor y, sobre todo, las condiciones inseguras. **Los vehículos de apoyo privados no están permitidos y los ciclistas que tengan autos de apoyo que provoquen condiciones inseguras para otros ciclistas e impactos en el tráfico serán descalificados de la carrera.** Además, varias partes del campo están completamente cerradas a los automóviles.

Tenga la seguridad de que la seguridad de nuestros pasajeros es nuestra máxima prioridad y, por este motivo, no se permiten vehículos de apoyo privados o personales para ningún pasajero. GFNY Conservatória se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

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

DIVISIÓN DEL CURSO

La ruta GFNY Conservatória se divide en el kilómetro 71.8 .

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

En promedio cada estación de abastecimiento se encontrará localizados en los KM: 31, 54, 72, 84 & 116 a lo largo de la ruta.

Cada puesto de avituallamiento proporcionará agua, bebida electrolítica, refrescos y alimentos básicos para mantenerte alimentado durante la carrera. Si tiene necesidades nutricionales especiales, lo alentamos a que traiga su propia nutrición para la carrera, y suficiente para que le dure toda la carrera.

Tenga en cuenta que en el ciclismo, no hay entrega sobre la marcha en las estaciones de ayuda. Deberá detenerse en las estaciones de ayuda si necesita rellenar su botella de agua o tomar algo para comer. Tenga en cuenta que recibir ayuda de alguien parado al costado de la carretera que no está afiliado a la carrera, o de un

vehículo no oficial/neutral, está en contra de las reglas y puede conducir a la descalificación. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Conservatória. Puede aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y de los voluntarios en el recorrido, ya sea en los puestos de avituallamiento o en los vehículos de apoyo con ruedas neutras.

GFNY CONSERVATORIA							
	START	1	2	3	4	4	FINISH
LONG (KM)	0	31	54	72	84	116	130
MEDIUM (KM)	0	31	54	-	-	-	72
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WATER, SODA, ICE		Water, Soda, Ice	Water, Soda, Ice	Water, Soda, Ice	Water, Soda, Ice	Water, Soda, Ice	Water, Soda, Ice
SPORTS NUTRITION		Sports Nutrition	Sports Nutrition	Sports Nutrition	Sports Nutrition	Sports Nutrition	Sports Nutrition
SNACKS		Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
MECHANICAL		Mechanical	Mechanical	Mechanical	Mechanical	Mechanical	Mechanical
MEDICAL		Medical	Medical	Medical	Medical	Medical	Medical
RESTROOMS		Restrooms	Restrooms	Restrooms	Restrooms	Restrooms	Restrooms
BIKE RACKS		Bike Racks	Bike Racks	Bike Racks	Bike Racks	Bike Racks	Bike Racks
MEDALS & AWARDS							Medals & Awards

EQUIPO MÉDICO

Los puestos de abastecimiento contarán con suministros médicos básicos. En caso de que tengas un pequeño accidente en el recorrido y una erupción en la carretera y solo quieras limpiar una herida y continuar, podrás hacerlo en los puestos de avituallamiento.

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

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

MECANICOS

Trae herramientas y cámaras de repuesto para que puedas resolver rápidamente el problema de tu bicicleta y continuar con el evento. Instale neumáticos nuevos para minimizar el riesgo de pinchazo; Los neumáticos viejos son mucho más propensos a pincharse que los neumáticos nuevos.

La asistencia mecánica está disponible en la línea de salida y en 2 estaciones de asistencia SHIMANO que estarán estacionadas en Vale dos Vinhedos y Santa Tereza.

TIMING

GFNY Conservatória está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrá ver los resultados de su carrera en gfny.cc/results/. Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a brasil@gfny.com

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

REGLAMENTO

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

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Todos los participantes de GFNY Conservatória recibirán la pulsera oficial de la carrera adherida a su muñeca al recoger el paquete. En la pulsera encontrarás el número de la línea directa de carrera. Si tienes mecánico o necesitas abandonar tu carrera, puedes llamar al número y te recogeremos con una de nuestras furgonetas. Necesitaremos saber su nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar su ubicación.

El número de la línea directa es para llamadas que no ponen en peligro la vida y solicitan una recogida en furgoneta.

COMPETENCIA

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

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

CORTE

La ruta se cerrará a las 15:00 horas después de 8 horas de carrera.

MEDIO AMBIENTE

GFNY está comprometida con la protección del medio ambiente. Está prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura designados en las estaciones de ayuda o "zonas

ecológicas" y puede dar lugar a una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Conservatória (<https://conservatoria.gfny.com/rules/>)

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

Y proporcionamos camisetas a todos los ciclistas que tienen bolsillos laterales para brindar espacio adicional para guardar la basura hasta la próxima estación de ayuda.

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

BAÑOS

Los baños se encuentran situados

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

NO AEROBARRAS



UTILIZA EL JERSEY OFICIAL Y EL BRAZALETE

MANTENTE EN TU LADO DE LA CARRETERA



NO ASISTENCIA EXTERNA

NO UTILIZAR AUDÍFONOS



NO ORINAR EN PÚBLICO

OFRECER ASISTENCIA DE PRIMEROS AUXILIOS



RESPECTA AL PERSONA, VOLUNTARIOS, ESPECTADORES Y CICLISTAS.

SIGUE LA RUTA



OBEDECE LAS INSTRUCCIONES DE LA POLICÍA Y EL PERSONAL

NO TIRAR BASURA, UTILIZA LAS ZONAS ECOLÓGICAS



SÉ UN BUEN INVITADO, RESPETA A LA COMUNIDAD ANFITRIONA.

DEPOIS DA CORRIDA // DESPUÉS DE LA CARRERA

REFRESCANTE

Na linha de chegada haverá uma barraca com água, refrigerante e alimentos básicos para reabastecer.

PRÊMIOS

Às 15h, a cerimônia de premiação acontecerá na [Praça Getúlio Vargas](#)

REFRIGERIO

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

PREMIOS

A las 3PM, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el [Praça Getúlio Vargas](#)

MEDALHAS E QUALIFICAÇÃO // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

MEDALHA FINISHER OFICIAL GFNY Conservatória

Todos os participantes receberão a medalha GFNY Conservatória na linha de chegada.

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



QUALIFICAÇÃO

Os 10% finalistas em cada faixa etária se qualificam para o corredor de corrida no GFNY World Championship NYC em maio e nas corridas GFNY World por 380 dias.

CALIFICACIÓN

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

MEDALHA GFNY 3xYEAR

Suas corridas ficaram muito mais gratificantes! Além da grande medalha GFNY Conservatória que você receberá na linha de chegada do GFNY Conservatória 2024, você também ganha um "finish" para conquistar a medalha 3x2024. Termine 3 GFNY (por exemplo: Cozumel, Uruguai, Conservatória) em 2024 para ganhar esta medalha linda e digna de se gabar.

GFNY 10x / 20x / 30x / 40x MEDALHA

Para cada 10 GFNY que você terminar (contando desde o primeiro GFNY em 2011), você receberá medalhas especiais de 10x / 20x / 30x / 40x.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Conservatória que recibirás en la línea de meta de GFNY Conservatória 2024, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2024. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Cozumel, Uruguay, Conservatória) en 2024 para ganar esta hermosa y digna medalla.

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

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



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

FOTOGRAFIA OFICIAL: SPORTOGRAF

Não se esqueça de sorrir! A Sportograf é o serviço oficial de fotografia do GFNY Conservatória com fotógrafos posicionados ao longo do percurso e nas motos. Ninguém tira fotos melhores de você. Obtenha um pacote Photo-Flat incluindo pelo menos 10 fotos pessoais e todas as fotos do evento por apenas \$29.99. Visite <https://www.sportograf.com/en/event/11981> após a corrida para ver e comprar suas fotos de corrida.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Conservatória con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obten un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo \$29.99. Visita <https://www.sportograf.com/en/event/11981> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.





GFNY
CONSERVATÓRIA

conservatoria.GFNY.com