



GFNY MIAMI

Michelob
ULTRA



RACE GUIDE

APRIL 21, 2024

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	3
Addresses for GPS	5
Preparing for the race	6
Insurance	10
Correct BIB Number & Placement	12
Official Race Jersey	14
GFNY Gear	14
Spectators	15
The Start	17
Course	18
Important Race Information	20
After the race	32
Medal and Qualification	33
Official photography: Sportograf	35

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Direcciones para GPS	5
Preparaciones para la carrera	8
Seguro	11
Forma correcta del BIB y ubicación	13
Jersey oficial de Carrera	14
Equipo GFNY	14
Espectadores	15
El Inicio	17
Ruta	18
Información importante de la carrera	26
Después de la carrera	32
Medalla y calificación	33
Fotografía oficial: Sportograf	35

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, 19			
7AM		Group Ride, 2hrs	Zlel Concept Store
9AM		Group Ride, 2hrs	Hampton Inn & Suites by Hilton Miami Brickell Downtown
1PM	5PM	Expo & Registration open	Miccosukee Casino & Resort
SATURDAY, 20			
7AM		Group Ride, 90 min	Zlel Concept Store
9AM		Group Ride, 1-2hrs	Hampton Inn & Suites by Hilton Miami Brickell Downtown
1PM	7PM	Expo & Registration open	Miccosukee Casino & Resort
SUNDAY, 21			
6AM		Start area opens & recommended arrival time to the Start Area	Miccosukee Casino & Resort
6:45AM		Start corrals close	Miccosukee Casino & Resort
7AM		START of Michelob ULTRA GFNY Miami	Miccosukee Casino & Resort
7AM	12PM	Casino & Resort indoor cafe is open for supporters	Miccosukee Casino & Resort
9AM		Recovery Zone opens & Post-race meal begins	Miccosukee Casino & Resort
11AM		First multi-finisher ceremony	Miccosukee Casino & Resort
12PM		Awards ceremony	Miccosukee Casino & Resort
12:30PM		Course closes	Miccosukee Casino & Resort
12:30PM		Second multi-finisher ceremony	Miccosukee Casino & Resort
2PM		End of Festivities	Miccosukee Casino & Resort

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, 19			
7AM		Rodada en grupo, 2 horas	Zlel Concept Store
9AM		Rodada en grupo, 2 horas	Hampton Inn & Suites by Hilton Miami Brickell Downtown
1PM	5PM	Expo y registro abierto	Miccosukee Casino & Resort
SÁBADO, 20			
7AM		Rodada en grupo, 90 min	Zlel Concept Store
9AM		Rodada en grupo, 1-2 horas	Hampton Inn & Suites by Hilton Miami Brickell Downtown
1PM	7PM	Expo y registro abierto	Miccosukee Casino & Resort
DOMINGO, 21			
6AM		Apertura de los corrales de inicio y hora recomendada de llegada al área de inicio	Miccosukee Casino & Resort
6:45AM		Cierre de corrales de inicio	Miccosukee Casino & Resort
7AM		INICIO de Michelob ULTRA GFNY Miami	Miccosukee Casino & Resort
7AM	12PM	Habrà café del Casino & Resort en el interior y exterior para los aficionados.	Miccosukee Casino & Resort
9AM		Se abre la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera	Miccosukee Casino & Resort
11AM		Primera ceremonia de multi-finishers	Miccosukee Casino & Resort
12PM		Ceremonia de premiación	Miccosukee Casino & Resort
12:30PM		Cierre de ruta	Miccosukee Casino & Resort
12:30PM		Segunda ceremonia de multi-finishers	Miccosukee Casino & Resort
2PM		Fin de las festividades	Miccosukee Casino & Resort

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

ADDRESSES FOR GPS

FRIDAY & SATURDAY	SUNDAY
Expo Miccosukee Casino & Resort	Parking for riders Miccosukee Casino & Resort
Parking Expo Miccosukee Casino & Resort	Timing Start Miccosukee Casino & Resort
Drop off Miccosukee Casino & Resort	Timing Finish Miccosukee Casino & Resort
	Post race Celebrations Miccosukee Casino & Resort
	Drop off Miccosukee Casino & Resort
	Parking for supporters Miccosukee Casino & Resort

PARKING

Parking at Miccosukee Casino & Resort is free for GFNY participants and supporters. Follow the signs indicating the designated GFNY parking. Park only in the designated parking area for GFNY. You will see big yellow signs “GFNY PARK HERE”.

ESTACIONAMIENTO

El estacionamiento en Miccosukee Casino & Resort es gratuito para los participantes y seguidores de GFNY. Siga las señales que indican el estacionamiento designado por GFNY. Estacione únicamente en el área de estacionamiento designada para GFNY. Verá grandes carteles amarillos que dicen “GFNY PARK HERE”.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

3 MONTHS OUT

1. When you are booking your flight, check the airline's policy for flying with a bike. We always recommend flying with your bike because it's the only way you're guaranteed to have exactly the model and size of the bike you want, with your desired components, saddle and pedals.
2. Keep up with any race-related news by checking our website, Facebook page and reading the email news.
3. **Get out and ride!** Get in the mileage and the climbing needed to prepare you for the race.

1 MONTH OUT

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

2 WEEKS OUT

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

PACKING

1. Review the GFNY Packing List to make sure you won't forget anything:
gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Always be ready for all kinds of weather and prepare clothing options for both on and off the bike.
 - Be sure to bring your floor pump, spare tires, spare tubes, and tools.
 - For warmth, in case of extreme weather, bring an emergency mylar blanket, extra headgear, extra gloves, extra cover socks.
 - Don't forget your preferred sports nutrition.
 - If it's pouring at home, you probably won't go out for a ride. But if you travel to a race, you will probably start, even if the weather is bad. So, make a tough day a little easier by having the right gear.
 - To be on the safe side, pack a set of clothing, cycling shoes, pedals and helmet in your carry-on, just in case any of your luggage gets lost or delayed. If you are really picky with your saddle, don't check it in either.

DEPARTURE TIME

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

RACE WEEK

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

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024

Race Guide

RACE PACKET PICKUP

In-person race packet pickup is mandatory. Each participant must come in person to check-in and pick up their race materials.

ARRIVING TO THE PICKUP

There is ample free parking at [Miccosukee Casino & Resort](#).

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

1. Government-issued photo identification document (E.g. passport, driver license)
 2. Your Race pass, on your phone or printed
 3. Your ticket, on your phone or printed
- If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area.
- If you received a yellow race pass and did not receive a race number, go to the Athlete Solutions Desk.

PICKING UP YOUR RACE PACKET

1. Scan your QR code.
2. Show your photo ID.
3. Look over your personal information on the envelope, verify that all your data is correct, and that the race packet belongs to you. Go through the contents of the envelope to check the correct numbers are in the envelope. Your packet should include:
 - Bike number with timing chip. Do not bend the bike number. Bending the bike number may cause the timing chip to break and not record your time. Be careful!
 - 2 twist ties to attach your bike number to the front of your bike.
 - Jersey number, which you attach to your jersey's back pockets (on your non-dominant side)
 - 4 safety pins.
 - Profile sticker, which you attach to your bike's top tube.
4. You will get the participant wristband attached to your wrist.
5. If you need to make any data changes, visit the Athlete Solutions Desk before you leave the expo to fix the data.
6. Keep your race packet easily accessible, and proceed to the goodie bag and race jersey pickup. When you receive each item, your friendly GFNY volunteers will mark your envelope that you've received the items.
7. If you need to try on or exchange your jersey, stop by Jersey Exchange, it has a fitting room and mirror for your convenience.

If you have any questions, we have an Information Desk beside Athlete Solutions. You may have questions about the race course, about the rules, or categories, but the volunteer at Packet Pickup or Jersey Exchange may not have all the race details, please visit us at the Information Desk. We are here and looking forward to answering your questions.

PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

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

1 MES ANTES

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

2 SEMANAS ANTES

1. Recibirá un correo electrónico una vez que el registro en línea esté abierto, generalmente 2 semanas antes del día de la carrera. Puede acceder al Check-in siguiendo el enlace del correo electrónico o iniciando sesión en su cuenta de [GFNY.cc](https://gfny.cc) y haciendo clic en el botón Check-in junto al ticket 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.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

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, en tu teléfono o impreso
3. Tu ticket, en tu teléfono o impreso

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

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

Insurance

MEDICAL INSURANCE

Every GFNY participant is responsible for obtaining medical insurance to cover their medical expenses (e.g., if you crash in the race). Your GFNY entry fee does not include medical insurance. Please read the options below and find the best insurance option to meet your needs.

TRAVEL INSURANCE:

GFNY has partnered with Pacific Prime to offer GFNY athletes and companions a worldwide travel insurance. Pacific Prime is an award-winning health insurance broker with over two decades of experience in the insurance sector. Pacific Prime selected the VUMI Travel VIP insurance, which provides the most comprehensive worldwide coverage.

Purchase travel insurance here:

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

ONE-DAY LICENSE:

GFNY is a sanctioned event under USA Cycling, the national cycling federation. USA Cycling offers one-day and 12-month medical insurance options. Purchasing this extra insurance is optional, but we strongly encourage purchasing it for every rider without US-based health insurance or riders seeking additional medical coverage for the event. Follow this link <https://membership.usacycling.org/one-day/11383> or this QR code for obtaining your 1-Day License.



USA Cycling will be in the Registration Tent. You can visit the USA Cycling booth at the race and speak with them and obtain the 1-Day license at their booth as well.

If you have any questions about the optional 1-day and 12-month accident medical insurance, please email USA Cycling's Member Services membership@usacycling.org.

SPOT:

Note that the 1-day license from USA Cycling has a high deductible. To help cover some more medical costs, we recommend that you purchase Spot Insurance. Check out their website for more information about their terms and costs: <https://product.getspot.com/consumers>

REFUNDABLE BOOKING:

If you purchased Refundable Booking and can't make it to the race, you may be eligible to get your money back. Refunds are payable under covered reasons. Here are the Terms and Conditions of Refundable Booking: <https://www.refundable.me>

Here is the link to the claim form: <https://form.refundable.me/forms/refund>

When filling out the form, the ID number of your policy is the Bluesnap ID from your registration. The service provides replies generally within 24hrs, if you don't get a reply, please check your spam box or go back to the form and click Ask a question in Step 4.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

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 VIAJE:

GFNY se ha asociado con Pacific Prime para ofrecer a los ciclistas y 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.

Compre su seguro de viaje aquí:

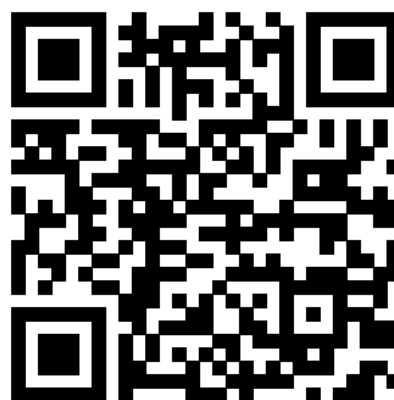
<https://www.pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/>

LICENCIA DE CICLISMO DE 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 para todos los ciclistas sin seguro médico en los EE. UU. o para los ciclistas que busquen cobertura médica adicional para el evento. Haga click en el siguiente link <https://membership.usacycling.org/one-day/11383> o el QR Code para obtener su licencia de un 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 Servicios para Miembros de USA Cycling 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. 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 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, marque su casilla de correo no deseado o vuelva al formulario y haga clic en Hacer una pregunta en el Paso 4.



CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.

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



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

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

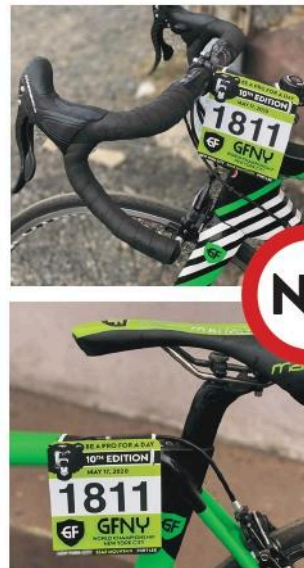
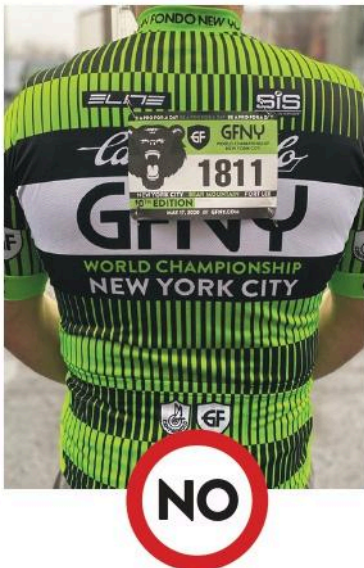


ATTACH THE PROFILE STICKER ON THE TOP TUBE, AT THE HEAD TUBE.

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

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

INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT





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 computador. 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.



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

Coloca el número del corredor en tu lado no dominante. Si tienes lateralidad derecha, colócalo en tu bolsillo izquierdo y central; si tienes lateralidad izquierda, colócalo en tu bolsillo derecho 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.

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

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



Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide

OFFICIAL RACE JERSEY // JERSEY OFICIAL DE CARRERA

Michelob ULTRA GFNY Miami jersey – mandatory race attire for the race, included in your entry fee.

Jersey de Michelob ULTRA GFNY Miami – vestimenta de carrera obligatoria para la carrera, incluida en la tarifa de inscripción.



GFNY GEAR // GFNY KIT

GFNY Miami & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Miami expo.

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

**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

SUPPORTERS // ESPECTADORES

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

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

EXPO

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

AT THE START

Family members and friends can watch the start of the race from the [Miccosukee Casino & Resort](#) parking lot.

ON THE COURSE

The race is held in a closed lane of Krome Avenue, and beside it is an active lane of traffic. Due to the setup of the race course, it's not possible to set up an on-course cheering area. We recommend supporters to await their athletes at the GFNY Village in the [Miccosukee Casino & Resort](#) parking lot or visit the Miccosukee Casino & Resort building, where there is food and drinks available for purchase, restrooms, seating, the casino, and more.

FINISH LINE

Family members and friends can watch the finish of the race from the [Miccosukee Casino & Resort](#) parking lot.

PARKING

Parking at Miccosukee Casino & Resort is free for GFNY participants and supporters. Follow the signs indicating the designated GFNY parking. Park only in the designated parking area for GFNY. You will see big yellow signs "GFNY PARK HERE".

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

Los familiares y amigos pueden unirse a los nuestros ciclistas GFNY en la recogida de paquetes.

EN LA LARGADA

Los familiares y amigos pueden ver el inicio de la carrera desde el estacionamiento del [Miccosukee Casino & Resort](#).

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

EN LA RUTA

La carrera se llevará a cabo en un carril cerrado de la avenida Krome, el otro carril quedará como un carril de tráfico activo. Debido a esta configuración de nuestra ruta, no es posible establecer un área de animación en la ruta. Recomendamos a los seguidores que esperen a sus atletas en el GFNY Village en el estacionamiento del [Miccosukee Casino & Resort](#) o visiten el edificio Miccosukee Casino & Resort, donde hay alimentos y bebidas disponibles para comprar, baños, asientos, el casino y más.

EN LA LÍNEA DE META

Los familiares y amigos pueden ver el final de la carrera desde el estacionamiento del [Miccosukee Casino & Resort](#).

ESTACIONAMIENTO

El estacionamiento en Miccosukee Casino & Resort es gratuito para los participantes y seguidores de GFNY. Siga las señales que indican el estacionamiento designado por GFNY. Estacione únicamente en el área de estacionamiento designada para GFNY. Verá grandes carteles amarillos que dicen "GFNY PARK HERE".

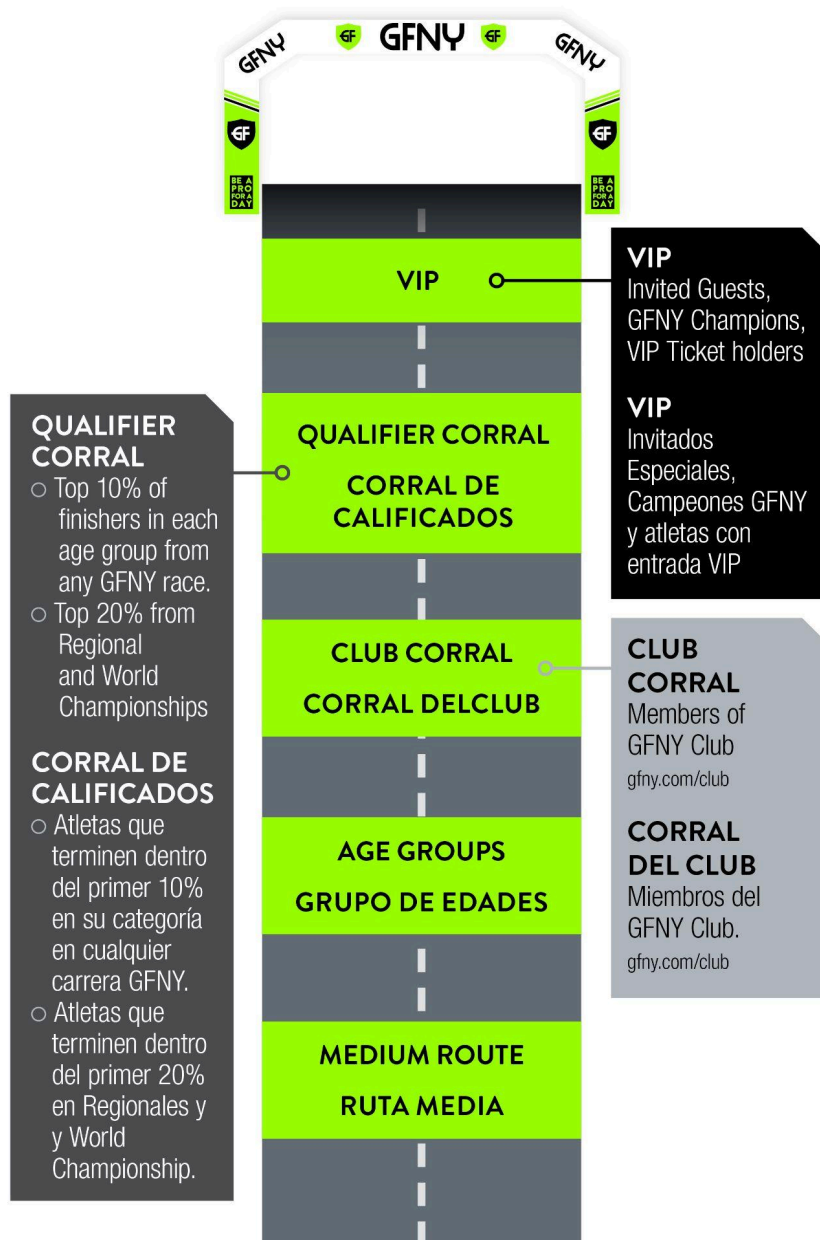
Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

THE START

Race numbers are assigned by ticket type, qualification status, age group and distance. You can start with your friends if they are allocated to the same start corral as you. If they are in a different start corral, you can move back to start with them, but they cannot move forward to join you. "Jumping" forward a corral (starting in a corral not assigned to your number) will result in a 10-minute penalty added to your finish time.

EL INICIO

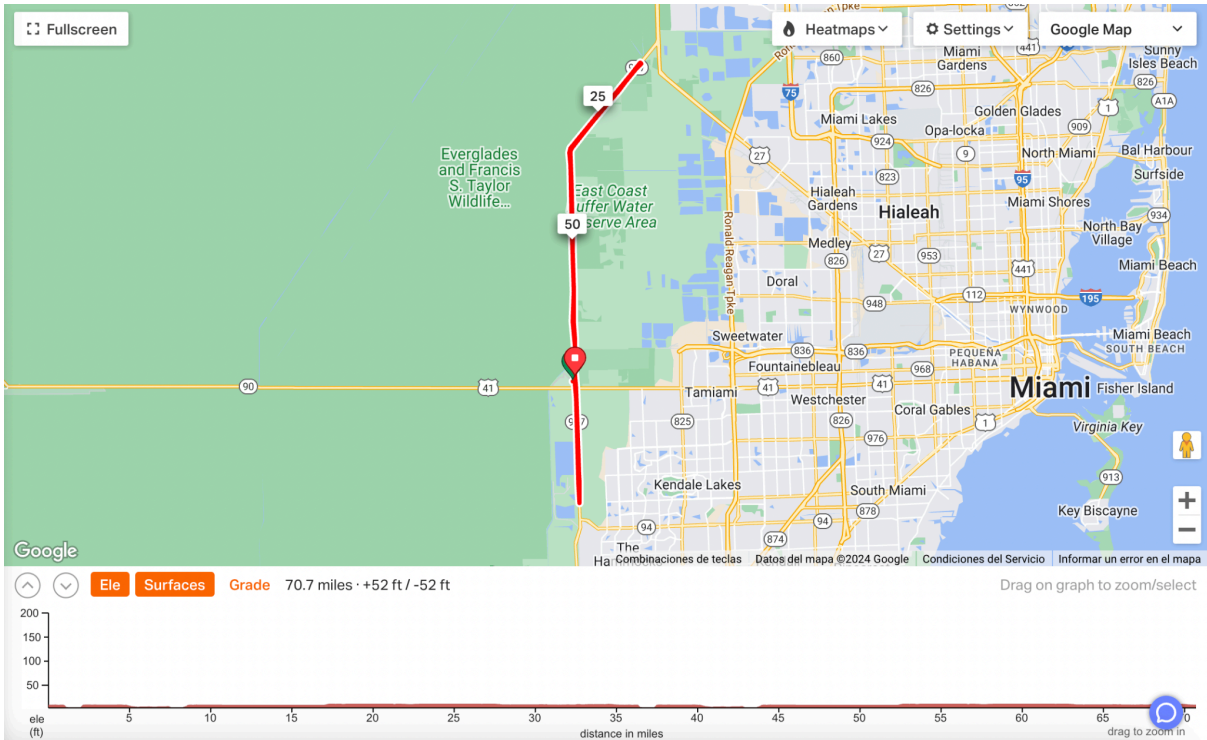
Los números de carrera se asignan por tipo de entrada, estado de calificación, grupo de edad y distancia. Puedes empezar con tus amigos si están asignados al mismo corral de salida que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no pueden avanzar para 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.



Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

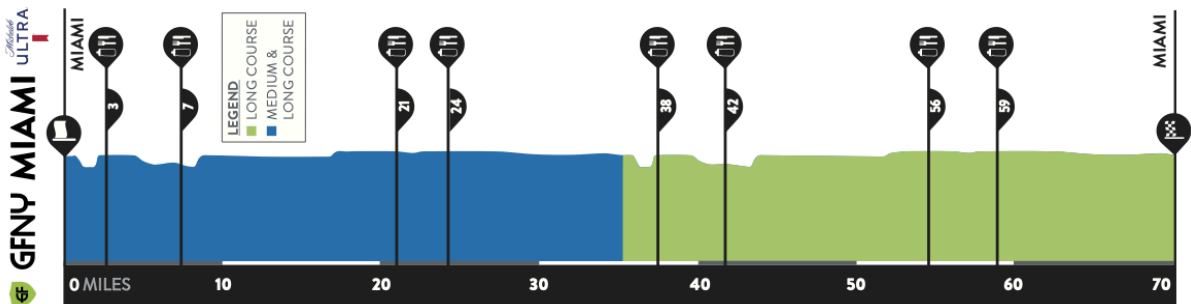
LONG COURSE // LA RUTA LARGA

View and download the long course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/42501472>



LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course. *Top 20% of GFNY North American Championship Championship finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.*

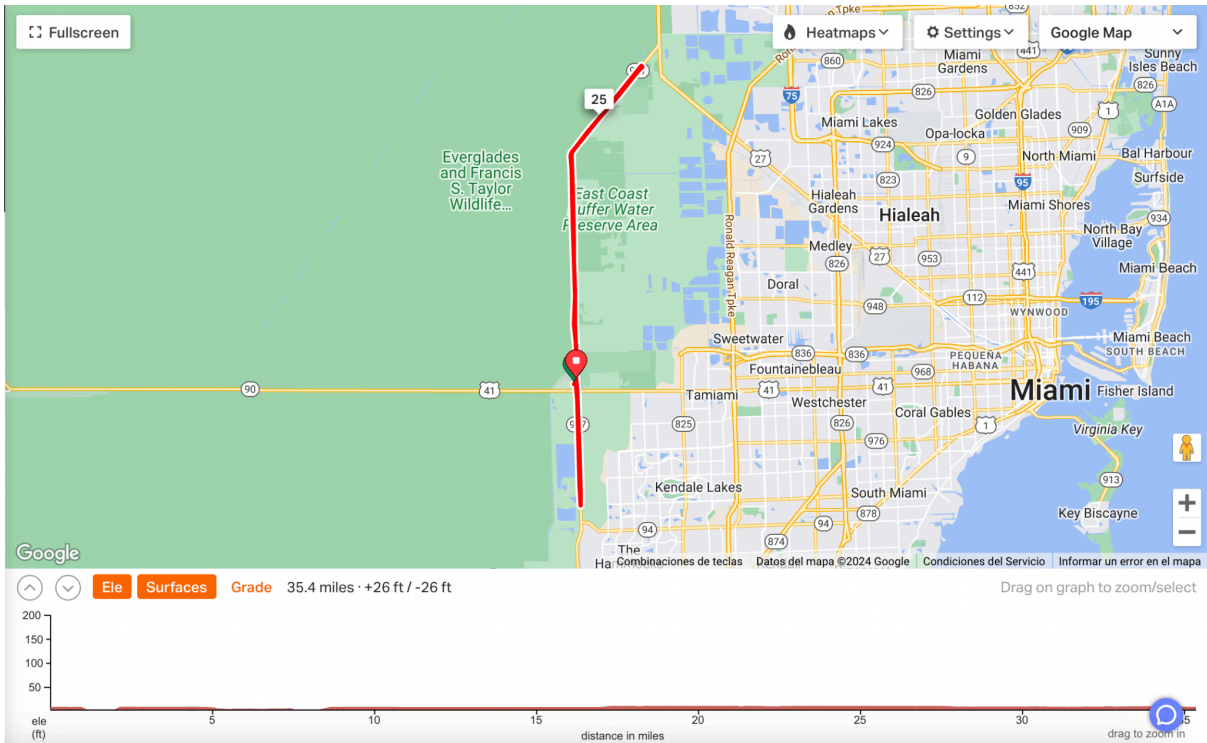
LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga. *El top 20 % de los finalistas de GFNY Campeonato Norteamericano en cada grupo de edad obtienen un lugar en el Qualifier Corral en cada evento mundial de GFNY.*



Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide

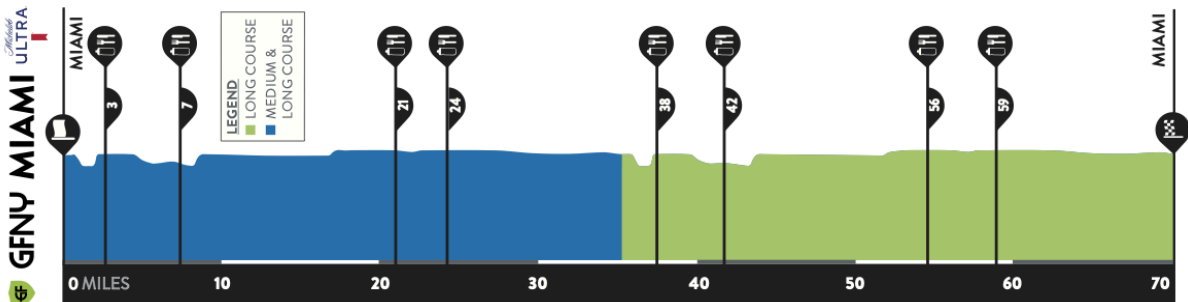
MEDIUM COURSE // LA RUTA MEDIA

View and download the medium course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/42508705>



MEDIUM COURSE IS NOT A COMPETITION: The riders of the medium course will be provided their start-to-finish time, but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

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.



**Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide**

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE LEFT

The race course is a closed-to-cars lane on Krome Avenue. Krome Avenue is a 2-lane state highway that has a median dividing the lanes in each direction. GFNY's lane closure is the "inside" lane / the left lane. The lane is coned for the entire 35 miles of the course (17.5 miles in each direction), along with police enforcement, road signs and message boards.

You must always stay as far to the left as possible. Space on the right is passing space. Leave ample space for others to pass. If you completed a pass, move to the left to make space for others.

Never cross the coned line. Never enter the car traffic lane. The vehicles do not expect you to be in this lane, the race course is the inside / left lane in each direction. If you don't have space to pass in the lane, then you must stay behind - do not pass.

SHARP TURNS

The course has two u-turns, at the north and south ends of the course. These turns are sharp turns, a 180-degree turn.

LAPPED RIDERS

If you are on your first loop and are being overlapped by a big peloton doing the second loop, for your safety and the peloton's safety, you must pull over on the left, get off the road, get off your bike on the left side of the road and let the group pass. Rejoin the course after the larger group(s) passed your location. The front of the race has a lead car traveling ahead of the peloton, which will be honking to advise you that the lead peloton is approaching. Stay alert and attentive to instructions from police and race officials.

STOPS DURING THE RACE

Aid stations and mechanical support stations located along the course are located "inside" the course, meaning you will need to be pulling over on the left to enter an aid station or a mechanical support station. Familiarize yourself with the course.

If you have a mechanical and need to stop, get off the race course (get off the road) to either the median, or if there is not enough space in the median, across to the other side of the road. Leave the road clear for other racers.

In case you cannot continue the race, call the Hotline number on your wristband and we will pick you up. Since the inside lane is for bikes only, we will need to pick you up with our vehicle from the outer lane / the lane open to car traffic. Krome has an outer bike lane, you would need to meet us from the far edge of the road, on the side of the bike lane on Krome.

COURSE SPLIT, FINISH TURNS RIGHT

The race starts from the start corrals at the GFNY Village inside the Miccosukee Casino & Resort Parking lot. The timing finish is on Krome Avenue, at the height of the northern resort access road.

GFNY Miami is a 1- or 2-loop course. If you want to ride the 35-mile non-competitive distance, you will ride 1 loop. If you want to race the 70-mile competitive distance, you will ride 2 loops. After you cross the timing finish line of your selected course distance, you will have ample stopping space on Krome before turning right via the main entrance to Miccosukee Casino & Resort. If you are riding the medium course, make your way to the right side of the lane and motion that you'll be making a right

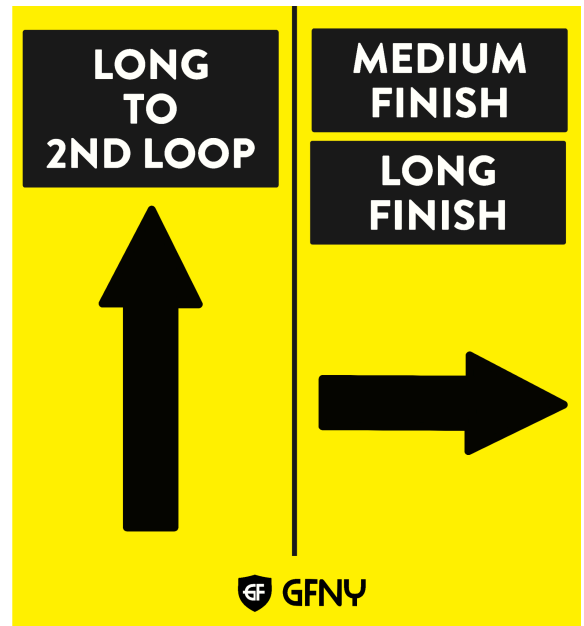
Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

so riders who continue to the long course can pass you safely on the left.

Be mindful of the safety of riders behind you: If you completed your race, don't stop on Krome to socialize, proceed back to the GFNY Village and keep the road clear.

Here is the course split artwork. After crossing the timing finish on Krome, you'll see this sign pointing you to the entrance of the resort. You'll get your medal and enjoy the post-race meal, awards and festivities at the GFNY Village.

You must continue riding all the way to the GFNY Village because that is the dedicated space at Miccosukee for GFNY, and other areas within the Miccosukee property are reserved for other, non-GFNY users of the Casino & Resort. Please be respectful to Miccosukee's rule regarding use of only the dedicated GFNY space for finish line gatherings, celebrations and rest. It's 1/2 mile from the timing finish on Krome to the GFNY Village.



FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Miami riders have full event support from the race. Imagine all riders having their own personal support car - the traffic it would create, the bad rider experience, and above all the unsafe conditions. **Private support vehicles are not permitted and any riders having support cars causing unsafe conditions for other cyclists and traffic impacts will be disqualified from the race.** Plus, several parts of the course are fully closed to cars.

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

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Miami riders are not permitted to receive outside assistance. Outside assistance from non-participants, private support vehicles or in any location outside of official race aid stations is prohibited.

TIMING

GFNY Miami is timed from start to the timing finish on Krome Ave. Results will be available in your gfny.cc account immediately following the race. You will also be able to see your race results at gfny.cc/results. If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to support@gfny.com.

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

CUTOFF

The course closes at 12.30, after 5.5 hours.






































































Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

AID STATIONS

Aid stations are located at miles: 2.7, 6.8, 21.2, 23.7, 38.1, 42.1, 56.5 & 59 along the course.

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

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

										
	START	1	2	3	4	5	6	7	8	FINISH
MILE #	0	2.7	6.8	21.2	23.7	38.1	42.1	56.5	59	70.7
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY 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										

MEDICAL

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

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

RACE HOTLINE

Every GFNY Miami participant will get the official race wristband attached to their wrist at the time of packet pickup. On the wristband, you will find the race hotline number. In case you have a mechanical or need to abandon your race, you can call the number and we will pick you up with one of our vans. We will need to know your name, participant number and distance # or another way of finding your location.

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

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

COMPETITION

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

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

MECHANICAL

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

If you have a mechanical and need to stop, get off the race course (get off the road) to either the median, or if there is not enough space in the median, across to the other side of the road. Leave the road clear for other racers. (There are some spots on the course where the median is bigger and some spots where the median is small or on an incline and not leaving much space if you needed to put into it.)

If you have a mechanical but can continue rolling, GFNY has partnered with several great Miami bike shop partners to offer you mechanical service on the race course. There are several mechanical service points along the course, so if you have some mechanical that still allows you to roll, getting yourself to that mechanical station will be the fastest way to get mechanical support.

In case you cannot continue the race, call the Hotline number on your wristband and we will pick you up. Since the inside lane is for bikes only, we will need to pick you up with our vehicle from the outer lane / the lane open to car traffic. Krome has an outer bike lane, you would need to meet us from the far edge of the road, on the side of the bike lane on Krome.

RULES

Please be sure to read the race rules, found at <https://miami.gfny.com/rules/> to get familiar with them.

ENVIRONMENT

GFNY is committed to protecting the environment. Any discarding of trash or food outside the designated trash receptacles at the aid stations or “eco zones” is prohibited and can lead to a time penalty or disqualification and a lifelong ban at GFNY.

Please refer to point 8 of the GFNY Miami rules (<https://miami.gfny.com/rules/>).

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

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

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

RESTROOMS

Restrooms are situated at the start, finish and at the on-course aid stations.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

RACING IN HEAT

Heat and humidity affect all riders differently. It is important to plan your heat strategy and prepare yourself and your options. Having a heat strategy is particularly important if you live in a different climate than the race.

Don't go into the race day dehydrated. In the days before a race you are focused on race prep, which means you are out of your routine and may not eat or drink as usual. Travel to a race may also impact your eating and drinking routine. Avoid dehydration during race prep and travel days. If your schedule is flexible, consider arriving at the race location a few days early for your body to acclimate to the heat as much as it can.

Your GFNY race jersey, which is mandatory attire for the race, is made of lightweight, highly breathable materials to keep your core as cool as possible and wick away perspiration to keep you comfortable, while also offering sun protection.

Use sunscreen.

In the race, adjust your effort level if you start to overheat, since the harder you work, the more body heat you generate. Slowing down a bit may make your race more successful by keeping your body heat down and energy levels up, allowing you to eat and drink easier and avoid stomach issues. Stop at the aid stations and pour water on your head and body to cool off.

Be prepared with action steps to manage yourself in the heat.

1. Drink water, don't let yourself become dehydrated.
2. Refill your water bottle at the aid stations, to not be at risk of running out of water. If you do run out of water, ride to the closest aid station to get the water you need.
3. Keep your body temperature in check by pouring water over your body and head to cool off.
4. Decrease your effort level so your body does not generate as much heat.
5. Stay in the shade whenever possible.
6. Protect your skin with sunscreen.

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 IZQUIERDA

La ruta de la carrera se realizará en un carril cerrado a los automóviles en Krome Avenue. Krome Avenue es una carretera estatal de 2 carriles que tiene una mediana que divide los carriles en cada dirección. El cierre de carril de GFNY es el carril "interior"/carril izquierdo. El carril tendrá conos a lo largo de las 35 millas del recorrido (17,5 millas en cada dirección), junto con controles policiales, señales de tráfico y tableros de mensajes.

Siempre debes permanecer lo más a la izquierda posible. El espacio de la derecha es un espacio de paso. Deje un amplio espacio para que pasen los demás. Si rebasaste a alguien, muevete hacia la izquierda para dejar espacio para los demás.

Nunca cruces la línea de conos. Nunca entres al carril de circulación de automóviles. Los vehículos no esperan que tú estés en este carril, el circuito de carreras es el carril interior/izquierdo en cada dirección. Si no tienes espacio para rebasar en el carril, debes quedarte atrás y no rebasar.

CURVAS CERRADAS

La ruta tiene dos cambios de sentido, en los extremos norte y sur de la ruta. Estos giros son giros bruscos, un giro de 180 grados.

CICLISTAS REBASADOS POR VUELTA

Si estás en tu primera vuelta y estás siendo rebasado por un pelotón grande que hace la segunda vuelta, por tu seguridad y la del pelotón, debes detenerte a la izquierda, salirte de la carretera, bajarte de tu bicicleta por el lado izquierdo del camino y dejar pasar al grupo. Vuelve a unirte a la ruta después de que los grupos más grandes hayan pasado su ubicación. Al frente de la carrera hay un coche líder que viaja delante del pelotón, que tocará la bocina para avisar que el pelotón líder se acerca.

Mantente alerta y atento a las instrucciones de la policía y los oficiales de carrera.

PARADAS DURANTE LA CARRERA

Las estaciones de avituallamiento y las estaciones de apoyo mecánico ubicadas a lo largo del recorrido están ubicadas "dentro" del recorrido, lo que significa que deberá detenerse a la izquierda para ingresar a un puesto de avituallamiento o a una estación de apoyo mecánico. Familiarízate con el curso.

Si tienes un problema mecánico y necesitas detenerte, sal de la ruta (salga de la carretera) hacia la mediana o, si no hay suficiente espacio en la mediana, al otro lado de la carretera. Deja el camino libre para otros corredores.

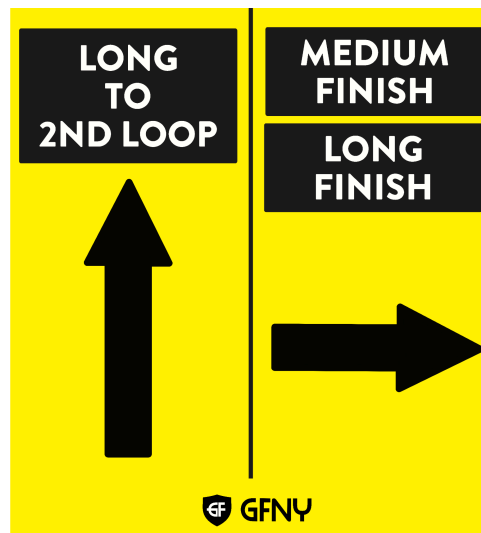
En caso de que no puedas continuar la carrera, llama al número de Hotline que aparece en tu pulsera y te recogeremos. Dado que el carril interior es sólo para bicicletas, tendremos que recogerlo con nuestro vehículo desde el carril exterior/el carril abierto al tráfico de automóviles. Krome tiene un carril bici exterior. Tendrás que encontrarte con nosotros desde el otro extremo de la carretera, al lado del carril bici de Krome.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

DIVISIÓN DE RUTA

La carrera comienza desde los corrales de salida en GFNY Village dentro del estacionamiento de Miccosukee Casino & Resort. La meta cronometrada es en la Avenida Krome, a la altura de la vía de acceso norte al complejo.

GFNY Miami es una ruta de 1 o 2 vueltas. Si deseas recorrer la distancia no competitiva de 35 millas, realizarás 1 vuelta. Si quieres correr la distancia competitiva de 70 millas, realizarás 2 vueltas. Después de cruzar la línea de meta de cronometraje de la distancia del recorrido seleccionado, tendrás un amplio espacio para detenerte en Krome antes de girar a la derecha por la entrada principal de Miccosukee Casino & Resort. Si estás recorriendo el recorrido medio, dirígete hacia el lado derecho del carril y haz un movimiento para indicar que girarás a la derecha para que los ciclistas que continúen hacia el recorrido largo puedan rebasar de manera segura por la izquierda.



Ten en cuenta la seguridad de los ciclistas detrás de ti: si completaste tu carrera, no te detenga en Krome para socializar, regresa a GFNY Village y manten el camino despejado.

Aquí está la señalética de la división de la ruta. Después de cruzar la meta de cronometraje en Krome, verás este cartel que te indicará la entrada del complejo. Recibirás tu medalla y disfrutarás de la comida, los premios y las festividades posteriores a la carrera en GFNY Village.

Debe continuar rodando hasta GFNY Village porque ese es el espacio dedicado en Miccosukee para GFNY, y otras áreas dentro de la propiedad de Miccosukee están reservadas para otros usuarios del Casino & Resort que no son de GFNY. Se respetuoso con las reglas de Miccosukee con respecto al uso exclusivo del espacio dedicado de GFNY para reuniones, celebraciones y descanso en la línea de meta. Hay 1/2 millas desde la meta del cronometraje en Krome hasta GFNY Village.

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Miami 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 Miami se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

Los pasajeros de GFNY Miami 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.

TIMING

GFNY Miami está cronometrado desde el principio al final de la carrera en Krome Ave. 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 cronometradore directamente en la línea de meta o por correo electrónico a support@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

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

CORTE

La ruta se cerrará a las 12.30 horas después de 5.5 horas de competencia.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Las estaciones de abastecimiento se encontrarán localizadas en las millas: 2.7, 6.8, 21.2, 23.7, 38.1, 42.1, 56.5 & 59 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 Miami. 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.

	INICIO	1	2	3	4	5	6	7	8	META
MILLA	0	2.7	6.8	21.2	23.7	38.1	42.1	56.5	59	70.7
ZONA ECOLÓGICA		GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	GFNY EC ZONE	
AGUA, SODA, HIELO										
NUTRICIÓN DEPORTIVA										
SNACKS										
MECÁNICA										
ATENCIÓN MÉDICA										
BAÑOS										
RACKS DE BICI										
MEDALLAS & PREMIOS										

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.

MECANICOS

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

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

Si tiene un problema mecánico y necesita detenerse, salga de la ruta (salga de la carretera) y vaya a la mediana. Deja el camino libre para otros corredores.

En caso de que no puedas la asistencia mecánica está disponible en cuatro puntos a lo largo de la ruta, disponibles desde cada dirección de viaje, lo que hace un total de ocho ubicaciones de servicio mecánico.

REGLAMENTO

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

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Miami recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. 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 pongan en peligro la vida para una camioneta.

COMPETENCIA

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

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

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 Miami (<https://miami.gfny.com/reglamento/?lang=es>)

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 en la salida, llegada y en cada puesto de abasto.

CARRERAS EN CALOR

El calor y la humedad afectan a todos los ciclistas de manera diferente. Es importante planificar tu estrategia de calor, prepararte físicamente y planificar tus opciones. Tener una estrategia de calor es particularmente importante si vives en un clima diferente al de la carrera.

No llegues deshidratado al día de la carrera. Los días previos a una carrera estás concentrado en la preparación para la carrera, lo que significa que estás fuera de tu rutina y no puedes comer ni beber

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

como de costumbre. Viajar a una carrera también puede afectar tu rutina de alimentación y bebida. Evita la deshidratación durante la preparación de la carrera y los días de viaje. Si tu horario es flexible, considera llegar al lugar de la carrera unos días antes para que tu cuerpo se aclimate al calor tanto como pueda.

Tu jersey GFNY, que es vestimenta obligatoria para la carrera, está hecha de materiales livianos y altamente transpirables para mantener tu cuerpo lo más fresco posible y absorber el sudor para mantenerse cómodo, al mismo tiempo que ofrece protección solar.

Utilice protector solar.

En carrera, ajusta tu nivel de esfuerzo si empiezas a sobrecalentarte, ya que cuanto más trabajas, más calor corporal generas. Reducir un poco la velocidad puede hacer que tu carrera sea más exitosa al mantener el calor corporal bajo y los niveles de energía altos, lo que te permitirá comer y beber más fácilmente y evitar problemas estomacales. Para en los puestos de abastecimiento y vierte agua en la cabeza y el cuerpo para refrescarte.

Prepárate con pasos de acción para manejarse en el calor.

1. Bebe agua, no te dejes deshidratar.
2. Rellena tu botella de agua en los avituallamientos, para no correr riesgo de quedarte sin agua. Si te quedas sin agua, dirígete al puesto de avituallamiento más cercano para conseguir el agua que necesitas.
3. Mantenga la temperatura de su cuerpo bajo control vertiendo agua sobre su cuerpo y cabeza para refrescarse.
4. Disminuye tu nivel de esfuerzo para que tu cuerpo no genere tanto calor.
5. Manténgase a la sombra siempre que sea posible.
6. Protege tu piel con protector solar.

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.

AFTER THE RACE // DESPUÉS DE LA CARRERA

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

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

AWARDS

At 12pm, the Awards Ceremony will take place at the [Miccosukee Casino & Resort](#).

REFRIGERIO

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

POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

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

PREMIOS

A las 12pm, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el [Miccosukee Casino & Resort](#).

MEDALS AND QUALIFICATION // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

OFFICIAL GFNY Miami FINISHER MEDAL

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

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



QUALIFICATION

Top 20% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC in May and GFNY World races for 380 days.

CALIFICACIÓN

El top 20% 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.

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024 Race Guide

GFNY 3xYEAR MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Miami medal that you'll receive at the finish line of GFNY Miami 2024, you also earn a "finish" towards earning the 3x2024 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Miami, NYC, Pennsylvania) in 2024 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

GFNY 10x / 20x / 30x / 40x MEDAL

For every 10 GFNYs that you finish (counting from the first GFNY in 2011), you will get special 10x / 20x / 30x / 40x medals.

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

At any of the the two award ceremonies happening at 11:30am and 12:30pm.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Miami que recibirás en la línea de meta de GFNY Miami 2024, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2024. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Miami, NYC, Pennsylvania) 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

RECOGIDA DE LA DE MEDALLA MULTI FINISHER

En cualquiera de las dos ceremonias de premiación para multi finishers a llevarse a cabo a las 11am o 12:30pm.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

Michelob ULTRA GFNY Miami 2024
Race Guide

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Miami with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only \$29.99. Visit <https://www.sportograf.com/es/event/12600> after the race to view and purchase your race photos.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

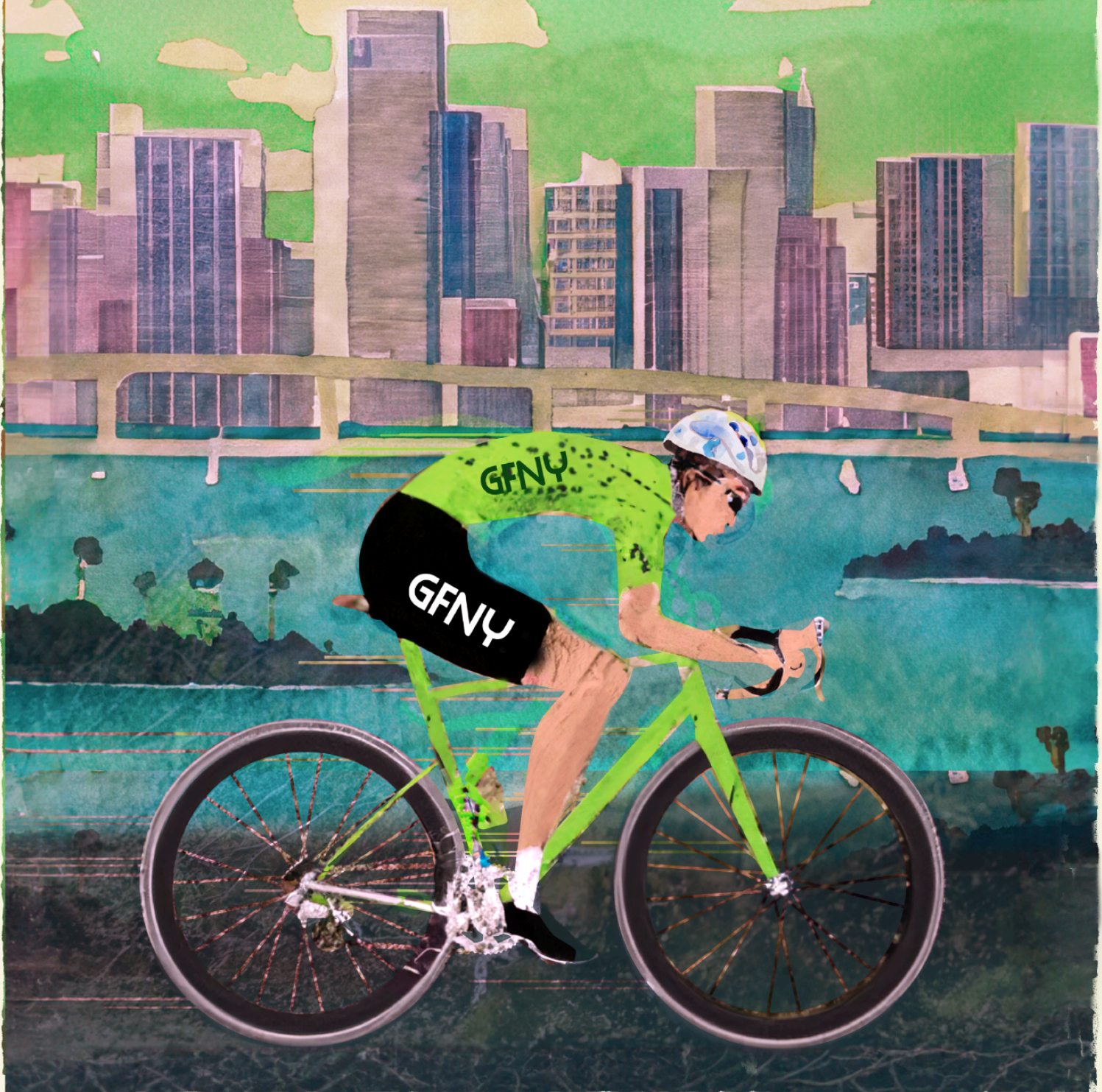
¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Miami con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obtén un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo \$29,99. Visita <https://www.sportograf.com/es/event/12600> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.





GFNY MIAMI

Micheloob
ULTRA.



SEE YOU NEXT YEAR!

April 13, 2025

REGISTER NOW!

miami.GFNY.com