



Ford

OCTUBRE 02
22





FORD
BRONCO™
EVERGLADES

**AUN DONDE
NO HAY
TIERRA,
UN TODO
TERRENO
INDOMABLE**

Ford







¡BIENVENIDOS A ZAPOPAN,
CIUDAD DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS!

Las y los zapopanos estamos felices de poder recibirlos. Estoy seguro de que el calor de nuestra gente hará que se sientan como en casa.

El GFNY, acogido por las ciudades hermanas, Zapopan y Guadalajara, será un ejemplo a nivel mundial por su extraordinaria organización, por su gente, belleza de las ciudades y por nuestra cultura mexicana.

Estoy seguro de que los increíbles monumentos arquitectónicos de Zapopan y Guadalajara, como nuestros bellísimos centros históricos, glorietas y avenidas, harán que se enamoren de esta noble tierra.

El gran reto al que se van a enfrentar todas y todos, es una oportunidad para demostrar lo mejor de ustedes. La exigencia física y mental para encarar desafíos que no todos logran o alcanzan son una muestra de que se pueden conquistar grandes cosas y que los límites los ponemos nosotros. Por eso, mi gran reconocimiento y admiración a toda la comunidad ciclista.

Los invito a que disfruten al máximo esta gran experiencia, pero también a que aprovechen la oportunidad para conocer lo grande que es Zapopan, su cultura, su gastronomía, sus tradiciones, el tequila y el mariachi.

Mucho éxito para todas y todos.

¡A pedalear, pedalear y pedalear en la Ciudad de las Niñas y de los Niños!

Juan José Frangie Saade
Presidente Municipal de Zapopan





¡Bienvenidas y bienvenidos a Guadalajara!

Además de darles una cálida bienvenida a la ciudad que, como dice la canción del gran Pepe Guízar, tiene el alma más mexicana, quiero transmitirles que estamos sumamente emocionados de recibir a la comunidad ciclista nacional e internacional que participará en esta edición del GFNY.

La Perla Tapatía tiene una estrecha relación con el mundo del deporte, aquí se han formado y consolidado grandes campeonas y campeones. Nombres como el de Sergio “Checo” Pérez, Saúl “Canelo” Álvarez, Lorena Ochoa o la medallista olímpica, Alejandra Orozco, por sólo mencionar algunos, dieron aquí sus primeros pasos hacia la grandeza, posicionando a esta tierra como semillero por excelencia de grandes atletas.

Estoy plenamente convencido del poder transformador del deporte, el cual, además de mantenernos sanos y en forma, nos brinda una alternativa para el sano entretenimiento, nos permite construir una mentalidad competitiva y disciplinada y de enorme utilidad para cualquier ámbito de la vida profesional.

Por eso, le hemos apostado en serio a traer grandes eventos como el GFNY a Guadalajara, una competencia de alta exigencia que ofrecerá a sus participantes la oportunidad de pedalear por los lugares más emblemáticos y coloridos de la capital de Jalisco.

Disfruten de esta competencia, siéntanse como en casa y disfruten de todo lo que Guadalajara tiene para ofrecerles. Estoy seguro que muy pronto querrán volver para seguir disfrutando de sus inigualables atractivos.

¡Mucho éxito, para todas y todos!

Pablo Lemus Navarro
Presidente Municipal de Guadalajara



¡BIENVENIDOS!

Es un gran placer darles la bienvenida a la edición inaugural de Ford GFNY Zapopan, Guadalajara. Para todos los amantes de la adrenalina, la cultura y la música mexicana, este es su destino perfecto.

Prepárate para sorprenderte mientras traemos una experiencia de fiesta en toda la extensión de la palabra a Ford GFNY Zapopan.

Sabemos que tu objetivo principal es pasar la línea de meta lo más rápido posible, así que tu segundo objetivo será estar listo para una fiesta increíble, con una gran selección de DJ's, bandas, y un festival de cerveza con las mejores cervezas artesanales disponibles en México.

El gobierno de Zapopan quiere que disfrutes de la experiencia ciclista completa arriba y abajo de la bicicleta.

GFNY México ha tenido un año ajetreado, y para aquellos que han asistido a Ford GFNY Monterrey y GFNY Oaxaca, significa que GFNY Zapopan será su tercera carrera de temporada, lo que les da derecho a la exclusiva medalla de finalista 3X GFNY.

Si es así, visítanos después de cruzar la línea de meta en la boutique de GFNY México y con gusto te entregaremos la medalla con una gran felicitación personal por parte de toda la familia GFNY México.

Por fin has llegado hasta aquí con una misión y una estrategia para el día de la carrera. Mantente enfocado y recuerda que todos estamos nerviosos, lo cual es normal y puede ser útil si usas estos nervios como energía para poder pasar la línea de meta lo más rápido posible.

Sea cual sea tu objetivo, te deseamos suerte y que te diviertas, ya que para eso estamos todos aquí. Ver sus sonrisas al cruzar la línea de meta es la mayor alegría para la familia GFNY México. Nuestros mejores deseos y que tengas una divertida carrera.

La familia GFNY México.

Daniela Gad
Shaun Gad
Miguel González



Ford

¡WELCOME!

It is with great pleasure that we welcome everyone to the inaugural edition of Ford GFNY Zapopan Guadalajara. For those who love adrenaline, culture and Mexican music this is your perfect destination.

Get ready to be amazed as we're bringing a full-blown party experience to Ford GFNY Zapopan. As your main goal is to race past the finish line as fast as possible, your second goal will be to be ready for an amazing party with a great selection of DJ's, Bands, and a beer festival with Mexico's best artisanal beers available. The Zapopan government wants you to enjoy the full cycling experience on and off the bike.

GFNY Mexico has had a busy year and for those that have attended Ford GFNY Monterrey and Oaxaca that means that GFNY Zapopan will be your third race of the season which entitles you for the exclusive 3X GFNY finisher medal. Visit us after you cross the finish line at the GFNY Mexico boutique and we'll gladly wrap the medal over your head with a big personal congratulation from the GFNY Mexico family.

At last you are all here with a mission and strategy for race day. Stay focused and remember that everyone is nervous, which is normal and actually helpful. We advise you to use those nerves as energy and power to get you past the finish line as fast as possible.

Whatever your goal we wish you luck and to have a fun time as that is what we are all here for. Watching your smiles cross the finish line is the best joy for the GFNY Mexico family.

Have a fun race,

The GFNY Mexico Family

Daniela Gad
Shaun Gad
Miguel Gonzalez



GFNY
ZAPOCAN
GUADALAJARA



EDITOR
Shaun Gad

DISEÑO DE PORTADA
Miriam Arriaga

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

INDICE

Bienvenida	2
Moda GFNY.	8
Programa de Eventos.	10
Línea de tiempo de preparación para la Carrera.	14
Mapa de Ruta.	18
Cómo ser aerodinámico.	20
Entrega de paquetes + Expo.	22
Código de Conducta.	28
Categorías.	30
Gana tus medallas de finalista.	32
Día de la Carrera.	34
Área de Meta.	42

TABLE OF CONTENTS

Welcome	2
GFNY Race Apparel	9
Schedule of Events	10
Preparing For The Race - Timeline	16
Course Map	18
How to be aero	21
Packet pickup + Expo	22
Code of conduct	28
Categories	31
Earn Your Finisher Medals	32
Race Day	38
Finish Area	43

PATOBIKE

JUQUILITA

EL MEJOR EQUIPO
CICLISTA FEMENIL
DE LA REPÚBLICA

VISITA PATOBIKE SHOP:

Av. Patria 559, Jardines de Guadalupe,
45030 Zapopan, Jal.

📍 pato.bike 📱 Pato Bike BMC Team

#LAPARVADA

BMC
SWITZERLAND 

MODA GFNY

GFNY®: ROPA
DE CALIDAD

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

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

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

PREPÁRATE PARA UNA CARRERA GFNY

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

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



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

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



GFNY RACE APPAREL

GFNY®: QUALITY APPAREL

We use GFNY Apparel in all our own cycling because like you, we want to ride in clothing that not only looks good, but also performs. We personally developed each item based on our apparel use with specifications that meet the demands of even the longest day in the saddle.

GFNY Apparel is 100% Made in Italy, produced in the world's leading cycling apparel factory. With decades of experience in cutting and sewing cycling clothing, the factory produces apparel for most top-level cycling brands and more than half the World Tour peloton, so you can be confident your GFNY Apparel is produced by cycling apparel experts.

We spend months for R&D of each GFNY Apparel item, using the latest fabrics that react to your body and wick away moisture. We focus on cuts that provide the ideal fit for your utmost comfort and performance.

GET GFNY RACE READY

GFNY Apparel is climate-tested across the globe, from the tropical conditions in Bali, to a chilly, wet descent off the 3365m-high La Cuchilla mountain in Colombia, to the World Championship course in New York.

GFNY Apparel is worn by cyclists from over 120 nations and stands among the most widely-used cycling brands in the world.

GFNY CREATED THE 5-POCKET JERSEYS IN 2012. EVERY GFNY JERSEY HAS THE SIGNATURE 5 POCKETS THAT YOU'VE COME TO KNOW AND LOVE FROM GFNY.

APPAREL AVAILABLE AT GFNY ZAPOPAN BIKE EXPO AND ONLINE AT GFNYMEXICO.COM



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FORD GFNY ZAPOPAN SCHEDULE AT A GLANCE



EXPO PRE-CARRERA @ ESTADIO AKRON
LA SEDE OFICIAL DE FORD GFNY ZAPOPAN PRE-CARRERA, SERÁ DENTRO DEL ESTADIO AKRON POR LA ENTRADA PRINCIPAL.

DIRECCIÓN:
C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/8erAYEYWfai5W1s69>

ÁREA DE SALIDA
El área de salida, donde todos los ciclistas entrarán en sus corrales por la mañana y donde el inicio oficial de la carrera comenzará, será en la parte trasera del estadio Akron.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/26bKFA4HwMuaNWpw6>

ÁREA PRINCIPAL DE META
La zona principal de meta donde se encuentran todos los resultados de la carrera, el entretenimiento, la ceremonia de podio, la zona VIP, la zona de fiesta, y el área de recuperación y pasta estará ubicada en la parte trasera del estadio Akron a un lado del área donde fue la salida.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/26bKFA4HwMuaNWpw6>

PRE-RACE EXPO @ AKRON STADIUM
FORD GFNY ZAPOPAN PRE-RACE HEADQUARTERS IS INSIDE AKRON STADIUM THROUGH THE MAIN ENTRANCE.

Address
C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/8erAYEYWfai5W1s69>

START AREA
The start area where all riders will enter their corrals in the morning and where the official start of the race will begin at the rear section of Akron Stadium.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/26bKFA4HwMuaNWpw6>

MAIN FINISH AREA
The main finish area where all the race results, entertainment, podium ceremony, VIP area, party zone, and pasta recovery area will be located at the rear section of Akron stadium next to where the start area was.
Google Earth Link:
<https://goo.gl/maps/26bKFA4HwMuaNWpw6>

SHIMANO

"MECHANICAL ISSUES
NOT AN ISSUE"



HORA DE CORTE OFICIAL

Habrá un tiempo límite oficial para los corredores de la distancia larga anunciado en nuestras páginas de redes sociales, una vez que nos confirme la policía local. Por favor mantente atento y s  consciente. Si los corredores de distancia larga no llegan al tiempo de corte en una cierta distancia, serán redirigidos a la ruta de distancia media. Normalmente damos cerca de 3 horas y media para la distancia media, lo cual es tiempo suficiente para todos los participantes.

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE

- 1:00 PM - 6:00 PM Expo de Bicicletas Bicicletas Ford GFNY Zapopan en el estadio Akron.
- 1:00 PM - 6:00 PM Entrega obligatoria de paquetes de carrera en el estadio Akron.

SÁBADO 1 DE OCTUBRE

- 7:00 AM - 10:00 AM Ford GFNY Zapopan rodada grupal de calentamiento. (Los detalles completos se publicarán en Facebook)
- 12:00 PM- 6:00 PM Expo de Bicicletas Ford GFNY Zapopan en el estadio Akron.
- 12:00 PM- 6:00 PM Entrega obligatoria de paquetes en el estadio Akron.

DÍA DE LA CARRERA

DOMINGO 2 DE OCTUBRE

- 5:30 AM Apertura del área de corrales en la parte trasera del estadio Akron. Puedes ver arriba el enlace de Google Earth.
- 6:30 AM Cierre del área de corrales de salida en estadio Akron.
- 7:00 AM Arranque de Ford GFNY Zapopan de las distancias larga y media.
- 9:00 AM- 4:00 PM Festividades en la línea de meta y expo en la parte trasera del estadio Akron por la entrada principal.
- 9:45 AM Hora esperada de la llegada del ganador de Ford GFNY Zapopan.
- 12:00 PM Ceremonia de Podio en el área principal de meta en el estadio Akron para los **ganadores generales masculinos y femeninos**.
- 2:00 PM Ceremonia de Podio en el estadio Akron, en el área principal de meta para los ganadores de grupos de edad de cada **categoría masculina y femenina**, (la hora puede variar basada en los tiempos de los finalistas. Por favor, comprueba tus resultados en la carpa de resultados para ver si serás llamado al podio)
- 3:00 PM Entrega de premios de la rifa, incluyendo bicicletas BMC, componentes Shimano, productos GFNY y mucho más.
- 1:00 PM Cierre del recorrido. (sujeto a cambio, mantente informado en nuestras páginas de Facebook e Instagram).
- 4:00 PM Final de festividades de la línea de meta y expo en el área de meta principal.

OFFICIAL CUT OFF TIME

There will be an official cut off time for long distance racers announced on our social media pages once confirmed by the local police. Please stay tuned and be aware. If long distance racers don't make the cut off time at a certain distance you will be re-routed to the medium distance route. We normally give about 3:30 hours for the medium which is more than enough time for everyone.

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE

- 1:00 PM - 6:00 PM Ford GFNY Zapopan Bike Expo @ Akron Stadium.
- 1:00 PM - 6:00 PM **Mandatory** race packet pick-up @ Akron Stadium.

SÁBADO 1 DE OCTUBRE

- 7:00 AM - 10:00 AM Ford GFNY Zapopan warm up group ride (Full details will be posted on Facebook).
- 12:00 PM - 6:00 PM Ford GFNY Zapopan Bike Expo @ Akron Stadium.
- 12:00 PM - 6:00 PM **Mandatory** race packet pick-up @ Akron Stadium.

**DÍA DE LA CARRERA
DOMINGO 2 DE OCTUBRE**

- 5:30 AM Opening of the start corrals area @ Akron Stadium (rear section) Google earth link above.
- 6:30 AM Closing of the start corrals area by Akron Stadium.
- 7:00 AM Start of Ford GFNY Zapopan Long & Medium distances.
- 9:00 AM - 4:00 PM Finish line festivities and expo at rear of Akron Stadium by main finish area
- 9:45 AM Winner of Ford GFNY Zapopan expected arrival.
- 12:00 PM Podium Ceremony @ Akron stadium main finish area for **overall male/female winners**.
- 2:00 PM Podium award ceremony @ Akron Stadium, main finish area for male/female **age group & category winners**. (time may be changed based on finishers times. Please check your results at the results tent to see if you will be called to the podium)
- 3:00 PM Raffle Prize giveaway including BMC bikes, Shimano components, GFNY products and much more.
- 1:00 PM Course closes (subject to change, stay tuned to our Facebook and Instagram pages).
- 4:00 PM End of finish line festivities and expo at main finish area.

LÍNEA DE TIEMPO DE PREPARACIÓN PARA LA CARRERA



3 MESES ANTES

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

1 MES ANTES

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

2 SEMANAS ANTES:

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



EMPACANDO:

- Revisa la lista de empaque de GFNY para asegurarte de que no olvidarás nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
- Siempre trata de estar listo para todo tipo de clima y prepara opciones de ropa tanto para usar en la bici como cuando no estás rodando también.
- Asegúrate de traer tu bomba de aire, tubos de repuesto, y herramientas.

- Para calentarte, en caso de clima frío extremo, trae una manta térmica de emergencia, un pin casco extra, guantes y calcetines extra.
- No olvides tu nutrición deportiva preferida.
- Si está lloviendo cuando estás en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente comenzarás a hacerlo, incluso si el clima es malo. Por lo tanto, haz que un día difícil sea un poco más fácil al tener el equipo adecuado.
- Para estar seguro, empaca un conjunto de ropa, zapatos de ciclismo, pedales y casco en tu equipaje de mano, en caso de que tu equipaje se pierda o se retrase. Si eres muy especial con tu asiento, no olvides llevarlo también en tu carry-on.



HORA DE SALIDA:

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



SEMANA DE LA CARRERA:

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



RECOGIDA DE PAQUETES DE LA CARRERA:

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

LLEGADA A LA EXPO:

La recogida de paquetes de competidor en la expo se llevará a cabo dentro del estadio Akron a través de la entrada principal, el cual cuenta con un gran espacio de estacionamiento para todos.

C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/KyarUMynx5RvSkor5>



COSAS PARA LLEVAR CONTIGO PARA PODER RECOGER TU PAQUETE:

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

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

PROCESO:

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



ANTES DE SALIR DE LA EXPO:

1. Pasa por la tienda para prepararte bien para la carrera.
2. Firma el muro GFNY.

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. A lot of details pertaining to GFNY race prep are covered in the GFNY Daily Coffee podcast, available on Apple Podcast, Spotify, Player FM, Libsyn, Stitcher, Amazon Music or any other favorite podcast streaming service.
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 Magazine to get familiar with all the important race details and safety information.



PACKING

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



DEPARTURE TIME

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



RACE WEEK

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



RACE PACKET PICKUP

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

Expo and packet pickup take place inside Akron Stadium through the main entrance. They offer large parking space for everyone.

C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.

Google Earth Link:

<https://goo.gl/maps/KyarUMynx5RvSkor5>

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

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

If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area after signing your waiver.

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. Show your photo ID.
2. 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.
3. You will get the participant wristband attached to your wrist.
4. If you need to make any data changes, visit the Athlete Solutions Desk before you leave the expo to fix the data.
5. Keep your race packet easily accessible, and proceed to the goodie bag and race jersey pickup. When you receive each item, your friendly GFNY volunteers will mark your envelope that you've received the items.
6. If you need to try on or exchange your jersey, stop by Jersey Exchange, it has a fitting room and mirror for your convenience.



BEFORE YOU LEAVE THE EXPO

1. Pass by the shop to gear up for the race.
2. Sign the sign-in wall

COURSE MAP

OCT 2 2022

BE A PRO FOR A DAY



ZAPOPAN.GFNY.COM



¡ÚLTIMA CARRERA DE TEMPORADA!



Ford

NOV 13, 2022

BE A PRO FOR A DAY

MEXICO.GFNY.COM

CÓMO SER AERODINÁMICO

Saber cómo ser aerodinámico es una de las mejores formas de ahorrar energía, ganar velocidad y tener ventaja en la carrera. El truco es entender cómo ser aerodinámico.

Si bien hay muchas maneras de hacer que tu bicicleta sea aerodinámica con nuevos tipos de cuadros y piezas, nos centraremos en cómo hacer que tu cuerpo sea aerodinámico. Sigue los consejos que te damos a continuación para obtener y ganar en las carreras, y ayudarte a ganar tiempo.

01 Entiende siempre de dónde viene el viento para que puedas tomar una posición más adecuada en el pelotón. Si el viento viene de frente, entonces mantente justo detrás del ciclista que va al frente, pero si el viento es de costado, debes permanecer a su izquierda o a su derecha. El truco siempre es encontrar dónde es el punto óptimo. Si estás demasiado lejos o no estás colocado correctamente del lado del ciclista, no tendrás ventaja aerodinámica alguna.

02 La ropa es un factor muy importante para determinar que tan aerodinámico eres. Si tu jersey está demasiado holgado o si conduces con la cremallera demasiado abierta, esos espacios permiten que el viento puede esconderse y causar arrastre. Trata de que tu jersey sea ajustado. También, el usar calcetines aerodinámicos o cubiertas de zapato, ayudan un poco si quieres ahorrar fracciones de segundo.

03 Tu cabeza/casco es la primera parte que golpea el viento, así que considerando esto, necesitas un casco aerodinámico que corte el viento pero que al mismo tiempo te mantenga fresco. No querrás sufrir el calor para ahorrar unos segundos a través del viento. Asegúrate de mantener las correas del casco metidas.

04 La posición del cuerpo en la bicicleta es el factor clave para tener una ventaja aerodinámica. Debes permanecer bajo en tu manubrio sobre la potencia. Trata de mantener los codos doblados y metidos, así como los hombros y las rodillas metidas tanto como sea posible. Cuanto menos recibas el impacto frontal del viento con tu cuerpo, será mejor.

05 El último consejo que podemos recomendar para una ventaja aerodinámica, es mantener todo ordenado, como los cables en tu bicicleta, los artículos en los bolsillos traseros o cualquier otra cosa que pueda salirse con el viento.



HOW TO BE AERO

Knowing how to be aero is one of the best ways to save energy, gain speed, and have the race advantage. The trick is understanding how to be aero. While there are many ways to make your bike aero with new types of frames and parts, we will focus on how to make your body aero. Follow the tips below for some race winning tips that could help you gain time.



01

Always understand where the wind is coming from so you can then take a more appropriate position in the peloton. If there's a head wind then right behind the rider in the front, but if it's a cross wind then you need to stay on his left or right side. The trick is always to find where is the sweet spot, if you're too far away or not positioned correctly on the side of the rider there won't be any aero advantages.

02

Clothing is a very important factor in how aero you are. If your jersey is too loose or if you ride with the zipper open too much then those are places where the wind can hide and cause drag. Try to wear a tighter fitting jersey. Also clothing like aero socks, or shoe covers do help a little if you want to save fractions of a second.

03

Your head/helmet is the first part of the body that hits the wind so considering that it breaks the wind first you need to have an aero helmet that cuts through the wind but that also keeps you cool at the same time. You don't want to suffer from the heat in order to save a few seconds through the wind. Make sure to keep the straps of the helmet tucked in.

04

Body position on the bike is the key factor in having an aero advantage. You need to be low in the drops of your handlebars with your chin over the stem. Try to keep your elbows bent and tucked in as well as your shoulders and knees tucked in as much as possible. The less frontal impact to the wind you can create from your body the better.

05

The last tip we recommend for an aero advantage is to keep everything tidy, such as cables on your bike, items in your rear pockets or anything else that might stick out to the wind.

ENTREGA DE PAQUETES + EXPO

PACKET PICKUP + EXPO



¡IMPORTANTE!

LOS HORARIOS DE LA ENTREGA DE PAQUETES Y EXPO SON:

30 DE SEPTIEMBRE@1:00PM-06:00PM
1 DE OCTUBRE @12PM-6PM

- Cada participante debe venir en persona a recoger su paquete de carrera.
- Debes venir a la expo **OBLIGATORIAMENTE** el viernes o el sábado. Debes estar en la expo antes de las 5:30pm del sábado 1 de octubre para recoger tu paquete de carrera y participar en la misma.
- Si no vienes a la expo durante el horario establecido, perderás tu inscripción y la posibilidad de participar en el evento.

● **DIRECCIÓN:** Dentro del estadio Akron por la puerta principal. Entrada: C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.

GOOGLE MAP LINK:

<https://goo.gl/maps/8erAYEYWfai5W1s69>



HORARIO:

Viernes, 30 de septiembre: 1pm-6pm
Sábado, 1 de octubre: 12pm-6pm



IMPORTANT!

RACE PACKET PICKUP & BIKE EXPO HOURS ARE:

September 30@1PM-6PM
October 1@12PM-6PM

- Each participant must come in person to pick up his/her race packet.
- You must come to the expo **Friday or Saturday ONLY**. You must be at the expo before 5:30pm Saturday October 1 in order to pick up your race packet and take part in the race.
- If you do not come to the expo during expo hours you forfeit your registration and ability to take part in the event.

● **LOCATION** Inside Akron Stadium Main Entrance C. Cto. JVC 2800, El Bajío, 45019 Zapopan, Jal.

GOOGLE MAP LINK:

<https://goo.gl/maps/8erAYEYWfai5W1s69>



TIME:

Friday, SEPTEMBER 30: 1pm-6pm
Saturday, OCTOBER 1: 12pm-6pm



La expo FORD GFNY Zapopan es el lugar donde se recogen los números de carrera, el chip de cronometraje, el brazalete, jersey y la bolsa de regalos. Es obligatorio recoger por adelantado el material de la carrera.

Para registrarte, por favor trae tu identificación con foto emitida por el gobierno y tu pase de carrera GFNY, el cual recibirás después de completar el proceso de check-in online en tu cuenta GFNY en gfny.cc. Podrás realizar este check-in dos semanas antes del día de la carrera y cuando completes el proceso recibirás también tu número de ciclista (bib number), un código QR y el día y la hora seleccionada para recoger tu paquete.

La entrega de paquetes sólo se puede hacer en persona. Por favor, ten en cuenta que no hay registro ni entrega de paquetes el día de la carrera en domingo.

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

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

FORD GFNY Zapopan EXPO is the location for race number, timing chip, wristband, jersey and goodie bag pick up. Advance pick up of your race material is mandatory. In order to check-in please bring your government issued photo id and GFNY race pass which you will receive after completing the check-in process online at gfny.cc. You will be able to check-in two weeks prior to race day and after completing the check-in process you will receive your bib number, QR code and selected packet pickup time.

Packet pickup can only be done in person. Please note that there is no registration or packet pickup on Sunday race day.

Your friends and family can join you at the expo. **The expo is free and open to the public.**

Race packets are organized by your bib number. At the expo entrance, check the board for your assigned number if you did not check-in online. Next, read and sign the GFNY Zapopan waiver. Bring your photo id to the stand with your number on it. In return for the signed waiver you get your race packet and the wristband that allows you access onto the course



TU PAQUETE DE CARRERA INCLUYE

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

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

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

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

RACE PACKET INCLUDES

- Wristbands which will be attached to your wrist at packet pick up and must be kept on until the end of the race. The wristband serves as your entrance into the race corrals, aid stations and the pasta recovery area.
- Bike number plate with timing chip and zip ties that you must attach to the front of your bike.
- Bib number with 4 safety pins to attach to the back pocket of your jersey. The bib number will also identify your checked bike and bag.
- Elite 800ml water bottle.
- 2022 FORD GFNY Zapopan race jersey.
- Race bag.
- 2022 FORD GFNY Zapopan Race magazine.
- Course elevation profile top tube sticker.
- Gifts from sponsors

After you receive your packet, double check that all your personal information is correct. If you have any information changes like updating emergency contact info or changing your team name, please go to the DATA CHANGE / REGISTRATION stand.

The jersey is **mandatory attire** for the race. You will receive the jersey size that's marked on your envelope, which is the size you selected during registration. If your jersey doesn't fit then you may go over to the Jersey Exchange area by the GFNY Zapopan boutique to see if they have another size available. Jersey are supposed to fit tight.

Next you will enter the GFNY Zapopan boutique & expo area where you will see over 30+ vendors.



TEQUILA
REGIÓN DE MÉXICO®
100% AGAVE AZUL



[f /TEQUILAREGIONDEMEXICO](#)

[@ /TEQUILAREGIONDEMEXICO](#)

[REGIONDEMEXICO.COM](#)

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

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

➔ *La exoneración me pide mi número de competidor ¿Cómo puedo averiguar mi número de competidor antes de la expo?* GFNY ha desarrollado un proceso de check-in, el cual recibirás en tu correo electrónico 2 semanas antes del día de la carrera y en el cual necesitarás completar el proceso para poder recibir tu pase de carrera, que incluye tu número de participante (bib number) y un código QR de confirmación que deberás mostrar cuando recojas tu paquete.

➔ *¿Necesito usar mi brazaletes?* Sí, llevar el brazaletes es obligatorio. Este será fijado a tu muñeca cuando vengas a recoger tu paquete de carrera en la expo y debes mantenerlo puesto hasta que salgas del área de la meta al final del evento.

➔ *¿Puedo comprar bib shorts y más de la línea de ropa GFNY Zapopan en la expo?*

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

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

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



➔ *What if the jersey size I selected doesn't fit me? Can I exchange my jersey? We have a limited quantity of jerseys available for exchange. If you find the jersey size you ordered is the wrong size, go to the JERSEY EXCHANGE stand and request the size you're looking for. We may not have the exact size you need to swap to, but we'll do our best to get a jersey size as close to your exchange size as possible.*

➔ *The waiver asks for my race number. How can I find out my race number before the expo? GFNY has developed a check-in process where you will receive an email 2 weeks prior to race day and where you will need to complete the process to receive your race pass, which includes your bib number and QR confirmation code for you to show at the packet pickup.*

➔ *Do I have to wear the wristband? Yes, wearing the wristband is mandatory. It will be attached to your wrist when you come to pick up your race packet at the expo and you must keep it on until you leave the Finish area at the end of the event.*

➔ *Can I buy the matching bib shorts and other GFNY Zapopan apparel at the expo? Yes, we have a limited quantity of GFNY Zapopan apparel and accessories available for purchase at the pre-race expo. The quantities are limited and sold on a first-come- first-serve basis. If you are worried about item availability, we recommend coming to the expo early on Friday to have the greatest selection and size availability.*

➔ *I'm flying in on Saturday night. Can my friend pick up my race packet for me? No. For security reasons, every participant has to be present at packet pickup on Friday or Saturday. If you cannot make it to the expo to pick up your race packet, you will forfeit taking part in the event. We recommend changing your flight to arrive in Zapopan to make it to the expo in time.*



HIDRATA
REPONE
ACTIVA®

EL EXPERTO EN HIDRATACIÓN DEPORTIVA®

MANTENTE BIEN HIDRATADO

29

® MARCA REGISTRADA.
LAS IMÁGENES MOSTRADAS SON DE REFERENCIA.

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

REGLA DEL CARRIL DERECHO:

Deberás circular a la derecha del camino en todo momento, especialmente en la escalada de Ixtepeji y en la carretera principal. Habrá conos durante la carrera que dividirán los carriles.



AUDÍFONOS:

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



PRIMEROS AUXILIOS:

Si ves un ciclista en el suelo en visible dificultad, detente y bríndale ayuda a menos que esté siendo auxiliado por al menos tres personas. Si estás solo, puedes llamar al 911 y esperar a que llegue la ambulancia al lugar. Puedes continuar si a) la víctima está en aptas condiciones b) es servicio médico se encuentre en el lugar. Ayuda a los demás, puede que algún día tú necesites ayuda.



BASURA:

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



JERSEY OFICIAL Y BRAZALETE:

Deberás usar el jersey oficial, número bib y brazalete durante todo el evento.



ASISTENCIA EXTERNA:

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



SIGUE LA RUTA:

Rueda sobre la ruta designada por GFNF Zapopan. Tenemos varios puntos de control designados a lo largo del recorrido para verificar que completes la ruta designada.



RESPETA:

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



CODE OF CONDUCT

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

RIGHT LANE RULE:

You must ride on the right-hand side of the road at all times.

HEADPHONES:

Don't wear headphones. No exceptions. We want you to be aware of your surroundings.

FIRST AID:

If a rider is lying on the ground and is visibly in difficulty, stop and help unless there are already at least three people helping. If you are alone you can dial 911 and wait till the ambulance arrives. You can continue if a) the victim is fine or b) medical personnel have arrived. Help others, you may need help one day!

TRASH:

Please do not pollute the environment. Your GFNF Zapopan jersey has a pocket at each side for your trash. There are four ECO ZONES besides each aid station along the course with large trashcans for disposal on the fly.

OFFICIAL JERSEY & WRISTBAND:

You must wear the official race jersey, bib numbers and wristband.

OUTSIDE ASSISTANCE:

Do not accept outside assistance at any place other than official feed zones.

RIDE THE COURSE:

Ride on the route marked by GFNF Zapopan. We have several checkpoints along the route to verify that you are completing the designated course.

RESPECT:

Be courteous and respectful to your fellow riders, volunteers, spectators and staff – thank you!



UNLIKE ANY OTHER HYDRATION MIX.

When designing the EFS hydration mixes, we spared no expense investing in the latest research-driven innovation and technology, redefining the limits of endurance nutrition so you can redefine your limits of endurance.

**ONCE YOU TRY IT, YOU'LL NEVER
SETTLE FOR ANYTHING LESS.**

F **first
endurance**

firstendurance.com

CATEGORÍAS



🏆 GANADORES GENERALES

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

🏆 MEDALLA Y JERSEY DE CAMPEONES

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

COMPETICIÓN INDIVIDUAL

Los grupos por edad son:

Generales masculino/femenino

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

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

COMPETICIÓN POR EQUIPOS

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

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

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

CATEGORÍA ÉL & ELLA

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

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

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

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

CATEGORIES

OVERALL WINNERS

The female and male overall winners celebrate with the GFNY winners' jersey, BMC bikes by PatoBike and a brand-new set of Shimano Dura Ace/Ultegra components

CHAMPIONS JERSEY & MEDAL

Long distance podium winners of age group, team, him & her teams and overall receive the champions jersey and champions medal.

INDIVIDUAL COMPETITION

The age groups are:

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

Every finisher receives a Ford GFNY Zapopan finisher medal. Every podium winner must wear the winners jersey while on the podium which will be handed to you before you enter the podium.

TEAM COMPETITION

Individuals can register as members of a team to take part in the Ford GFNY Zapopan team competition. The four fastest times from a team will be added and ranked to determine the fastest team. The podium 4-person teams will be awarded prizes.

All members of a cycling team who are competing in the team Competition are eligible for individual age group prizes.



HIM & HER CATEGORY

A female and male rider of the same Him & Her team have to cross the finish line within thirty seconds of each other.

Because it's tough to find two riders of the same ability and fitness, pushing, pulling, dragging, encouraging, shouting and any other means of working together is allowed.

The Him & Her team competition consists of two age categories: sub-90 and 90+ years old combined.

Members of Him & Her teams are not eligible for individual age group prizes because rider assistance between the team members in this category is permitted and encouraged.





OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

GANA TUS MEDALLAS DE FINALISTA

EARN YOUR FINISHER MEDALS

MEDALLA DE FINALISTA GFNY ZAPOPAN 2022.

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

MEDALLA DE CAMPEONES GFNY ZAPOPAN.

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

MEDALLA 3X GFNY 2022.

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



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

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

PARA RECOGER LAS MEDALLAS MULTI FINISHER:

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

GFNY ZAPOPAN 2022 FINISHER MEDAL

Awarded to all finishers of both distances once you cross the finish line.

GFNY ZAPOPAN CHAMPIONS MEDAL

Awarded to all podium winners at the podium ceremony.

GFNY 3x 2022 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY ZAPOPAN medal that you'll receive at the finish line of GFNY ZAPOPAN 2022, you also earn a "finish" towards earning the 3x2022 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Oaxaca, Zapopan and Cozumel) in 2022 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

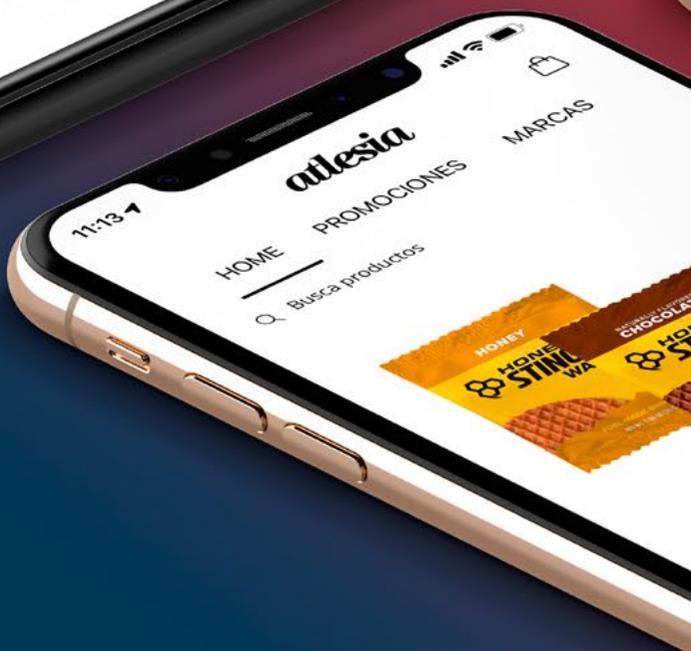
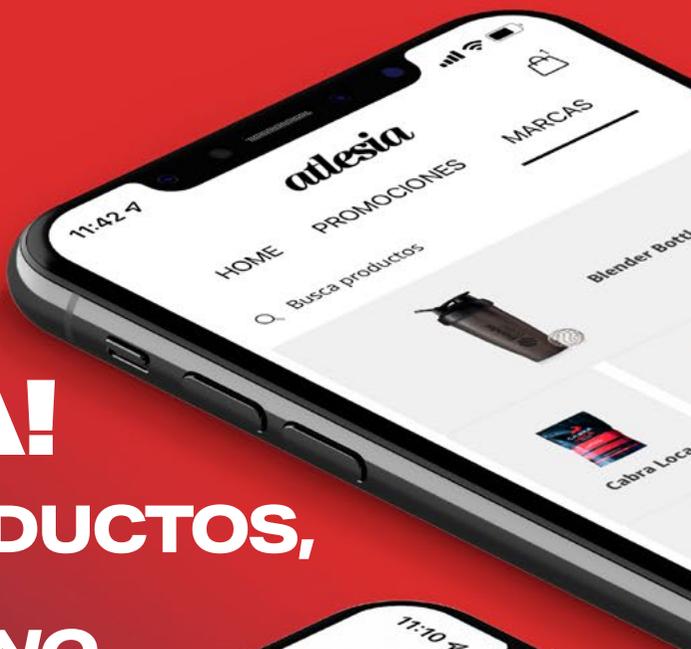
For every 10 GFNYs that you finish (counting from the first GFNY in 2011), you will get special 10x / 20x / 30x / 40x medals.

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

You can pick up your multi finisher medal at the After Race Festivities.

¡DESCARGA YA!

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



#ELEVAELNIVEL

DÍA DE LA CARRERA



¡IMPORTANTE!

Asegúrate de usar el jersey del evento, la placa de bicicleta, tu número bib y brazaletes, son de uso obligatorio. No podrás ingresar a los corrales de no traer estos artículos. Lugar designado de salida: parte trasera del estadio akron.

ÁREA DE SALIDA

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

El área de salida está ubicada en la parte trasera del estadio Akron. Si vienes en auto puedes estacionarte en cualquiera de las áreas de estacionamiento dentro del estadio, y luego ir en bicicleta al área de inicio.

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

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

¡Sin brazaletes, no hay salida!

Coloca la placa con tu número de carrera para la bicicleta en la parte delantera de tu manubrio y sujétala con las ataduras provistas. La placa de tu bicicleta te identifica como participante oficial ante la policía y el personal de GFNY Zapopan. También tiene tus chips de cronometraje adheridos a ella, y los chips de cronometraje sólo funcionarán si la placa de la bicicleta está inalterada y se fija según las instrucciones. **¡Sin placa de bicicleta, no hay salida y no hay cronometraje!**



REGLAS

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

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

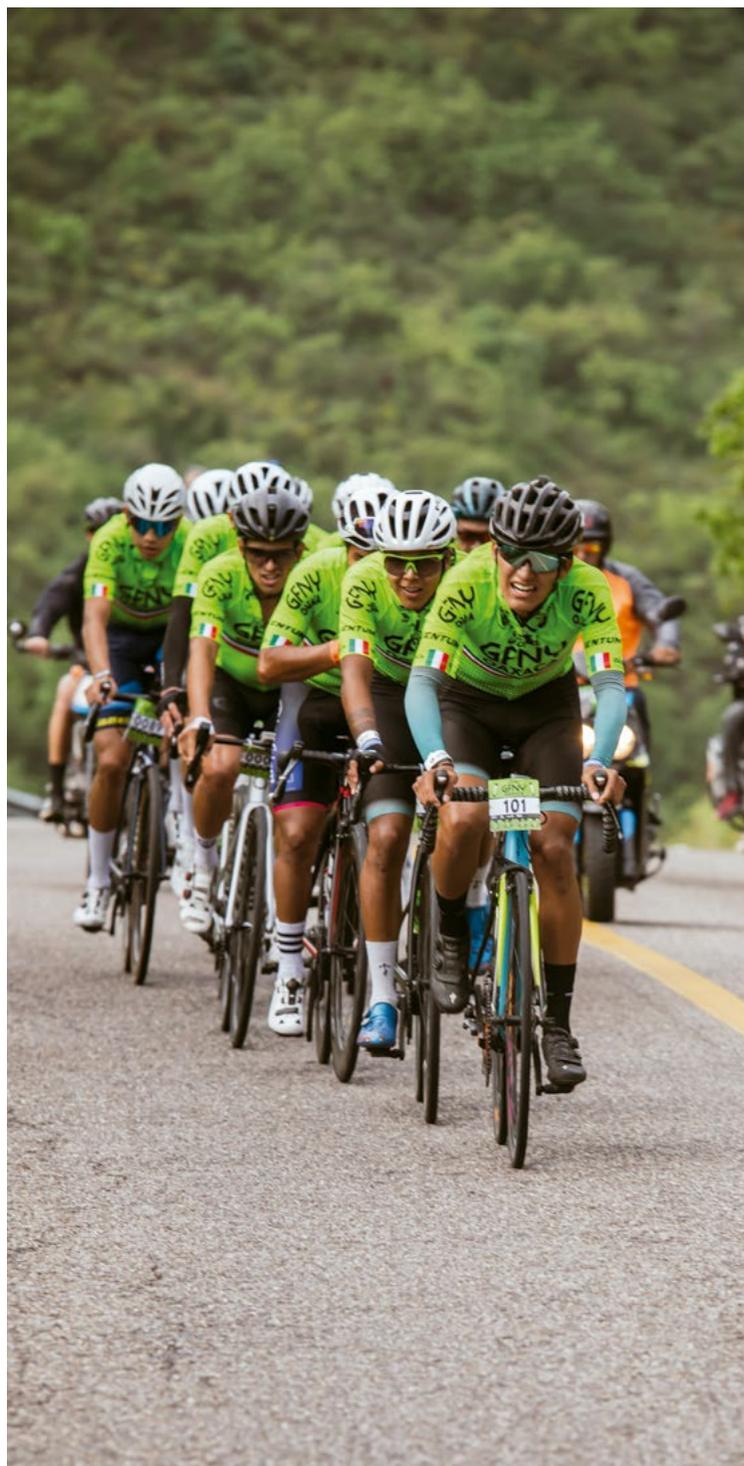
Todos los participantes de Ford GFNY Zapopan recibirán un brazalete oficial al momento de recoger su paquete de participante. Este brazalete será colocado en la muñeca y en él podrás ver el número de la línea directa de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar la carrera, puedes llamar a ese número y pasaremos por ti con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber tu nombre, número de participante y distancia, o alguna otra manera de saber tu ubicación. En caso de emergencia llama al 911, que es el número específico de emergencias de otro tipo y que no requieran sólo la ayuda de una camioneta para recogerte.

COMPETENCIA

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

MEDIO AMBIENTE

En GFNY estamos comprometidos con el medio ambiente. Está estrictamente prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura asignados en las estaciones de ayuda o “zonas ecológicas”. El no hacerlo de esta manera, puede dar lugar a una penalización de tiempo o una descalificación y prohibición de por vida en GFNY. Consulta el punto 8 de las reglas de GFNY <https://gfny.com/cycling-rules/>
Puedes leer más sobre las iniciativas ecológicas que ha emprendido GFNY en gfny.com/environment.





¡IMPORTANTE!

Make sure you're wearing your mandatory race jersey, bike plate, bib number and wristband.

You will not be allowed in the corrals without them

Designated drop off location: rear section of akron stadium.

START AREA

The start area opens at 5:30am do not arrive later than 6am. It will take time to get everyone checked in and to there corrals. Access to the Corral closes at 6:30am. If you arrive after 6:30am you will risk not having access to the corrals and not being in the results.

The start area is located at the rear section of Akron stadium. If you are coming by car you can park your car at anyone of the parking areas inside the stadium and then ride your bike to the start area.

The green Ford GFNY Zapopan 2022 jersey that you received at the expo is mandatory attire for Ford GFNY Zapopan participants. Any other GFNY jersey or any other jersey is not permitted and will result in a 10min penalty.

Make sure you have your Ford GFNY Zapopan wristband on. It is your all access pass to the Ford GFNY Zapopan start area, aid stations, closed public roads, Post race party, raffles and bike check at the finish.

No wristband, no start!

Place the bike number plate at the front of your handlebar and attach it with the provided zip ties. Your bike plate identifies you as an official participant to police and Ford GFNY Zapopan staff. It also has your timing chips attached to it, and the timing chips will only work

RACE DAY



if the bike plate is unaltered and attached as instructed.

No bike number plate, no start and no timing!

How are the race corrals organized?

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.

What time does the race start?

The race will start at 7:00am promptly rain or shine. There will be an opening ceremony and a lead out caravan to start the race. Expect fast speeds during the start as riders are racing to get into position and form their groups.

Should I bring any personal items with me?

Make sure to put on sunscreen and eat breakfast in the morning. Bring your ID, cash, credit card, and cell phone with you. Fill up both water bottles and stow some food in your jersey pockets. There will be a snack/coffee station only for VIP participants at the start line.

What services are available at the start area at Akron stadium?

The start area has: bag check, toilets, mechanical service, medical service and the VIP morning tent and area.

There will be a designated tent with a sign that says baggage drop where you will be able to hand in your bag. Both Long and Medium distance riders can drop their bags there and pick them up at the same location after the race. Don't leave any valuables in the bag because Ford GFNY Zapopan is not responsible for any wet, lost or stolen item.

Everything must be picked up at the finish by 4pm or it will be discarded.

road who needs help, when you get to the next police officer or volunteer, report that you saw a stopped cyclist and their approximate location, they will call for an ambulance.

Are triathlon bikes or aero bars allowed?

For safety reason triathlon bikes or bikes with aero bars are not permitted.

There were photographers on the course taking my picture, how do I buy my race pictures?

The world’s best participant photo company, Sportograf, is on the course taking your race photos. Shortly after the race your personal photos will be ready for purchase using your bib number.

TIMING

Ford GFNY Zapopan is timed from start to finish. 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 mexico@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.

RULES

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

RACE HOTLINE

Every Ford GFNY Zapopan 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 emergency call 911. Emergency specific number for non-life-threatening calls for a van pickup.

COMPETITION

Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. The riders of the medium course will be provided their start-to-finish time but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

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 rules (<https://gfny.com/cycling-rules/>).

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



EVITA EL EXCESO



Ford

OCT 2, 2022

BE A PRO FOR A DAY

ÁREA DE META



¿Qué pasa después de cruzar la meta?

El área de meta de Ford GFNY Zapopan en la parte trasera del Estadio de Akron, es un escenario perfecto para una ceremonia de línea de meta y podio. Con el famoso estadio Akron, donde juega el equipo de fútbol Chivas, con un hermoso fondo y vistas a la montaña, ésta será realmente una zona refrescante para relajarse y divertirse al estilo GFNY. Una vez que cruces la meta, recibirás tu medalla de finalista Ford GFNY Zapopan. También habrá una gran selección de fruta, una gran variedad de Gatorade y Pepsi fríos, y varios snacks para ayudarte a refrescar tus músculos. Desde ahí tendrás la opción de estacionar tu bicicleta en una zona segura.

¿Habrá un festival después de la carrera?

Sí. Una vez que cruces la línea de meta, prepárate para un increíble festival de ciclismo/cerveza con una selección de las mejores bandas de rock, DJ's, y por supuesto, mariachis de Guadalajara. Esta será una gran fiesta donde todos están invitados a disfrutar con nosotros. La cerveza será patrocinada por Ruta de Cerveza Artesanal y será para el disfrute de todos. Es hora de divertirse y disfrutar tus días de logros con amigos y familiares.

¿Puedo tener un masaje en el área de meta? Habrá un equipo de masajistas en el área de meta listos para ayudarte a relajar tus músculos después de un largo día en el asiento.

¿Dónde puedo encontrar mis resultados? Los resultados preliminares de la carrera se ubicarán en la carpa de resultados al lado de la boutique Ford GFNY Zapopan. También podrás tus resultados preliminares en nuestra aplicación de resultados en vivo que estará disponible poco antes de la carrera. Los resultados oficiales estarán disponibles en el sitio web de GFNY Zapopan y en tu cuenta personal de GFNY en gfny.cc

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

¿A qué hora empieza la ceremonia de premiación? Habrá dos ceremonias de premiación. La primera comenzará a las 12:00 pm para los ganadores de la categoría general femenina y masculina. La segunda ceremonia de premiación comenzará a las 2:00pm (tentativamente) para los ganadores de los grupos de edad y categorías. La ceremonia de entrega de premios comenzará en la zona de meta, junto al área de podio. Todos los participantes deberán comprobar sus resultados para ver si

FINISH

han ganado una posición en el pódium y, en ese caso, deberán entrar en la carpa de los ganadores que se encuentra en la parte trasera del podio. La carpa de los ganadores es donde todos los ganadores serán llamados al escenario para recibir sus premios y trofeos. Sólo los corredores de distancia larga se clasifican para los resultados del podio y los premios de acuerdo con las normas y reglamento de GFNY World.

¿Habrá una rifa? Este año regalaremos muchos premios en la rifa, en la zona de meta justo después de que termine la ceremonia de premiación. Para participar debes recoger tu boleto de rifa en la expo de GFNY Zapopan. Todos los participantes pueden participar. Los premios de este año incluyen una bicicleta BMC, un increíble Set de componentes Shimano Ultegra, ropa de carrera GFNY, y mucho más. Invitamos a todos a venir a celebrar con nosotros. Todos los participantes deben estar presentes en la rifa para poder ganar. ¿Cómo regreso a mi hotel del área de meta? Dependiendo del lugar donde te alojes, puedes regresar o tomar un taxi o Uber de vuelta a tu hotel. Si alquilaste un coche y lo estacionaste cerca de la línea de meta, la mayoría de las carreteras laterales estarán abiertas para que puedas conducir de vuelta a tu hotel.

¿Qué habrá en el área de meta?

- ÁREA VIP.
- ÁREA DE RECUPERACIÓN GATORADE.
- ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS
- GUARDAROPA
- PASTA PARTY
- AGUA Y BEBIDAS
- FESTIVAL DE MÚSICA
- FESTIVAL DE CERVEZA
- MEDALLA DE FINALISTAS
- CEREMONIA DE PREMIACIÓN
- BOUTIQUE GFNY MÉXICO
- ZONA EXPO DE PATROCINADORES
- ÁREA LOUNGE
- SERVICIO MÉDICO
- CARPA DE RESULTADOS
- OBJETOS ENCONTRADOS

What happens after I cross the finish line? The Ford GFNY Zapopan finish area at the rear section of Akron Stadium is a picture-perfect setting for a finish line and podium ceremony. With the famous Akron stadium where the Chivas football team plays in the background and beautiful mountain views, this is truly a refreshing area to relax and have fun GFNY style. Once you cross the finish line you will receive your Ford GFNY Zapopan finisher medal. There will also be a nice selection of fruits, and a wide selection of cold Gatorade and Pepsi, and various snacks to help cool your muscles. From there you will have the option to park your bicycle in our secure bike parking zone.

Is there a festival after the race? Yes, once you cross the finish line be prepared for an amazing cycling/beer festival with a selection of Guadalajara's best rock bands, DJ's and of course Mariachis. This will be a huge party where everyone is invited to enjoy with us. Beer will be sponsored by Ruta de Cerveza Artesanal and available for everyone to enjoy. It's time to have fun and enjoy your days achievements with friends and family.

Can I get a massage at the finish area? There will be a team of massage therapists at the finish area ready to help relax your muscles after your long day on the saddle.

Where can I find my results? Preliminary race results will be located at the results tent next door to the Ford GFNY Zapopan boutique. You will also be able to find your preliminary results with our live results app which will be available shortly before the race. Official results will be available on the GFNY Zapopan website and on your personal GFNY account at gfny.cc

Is the Pasta Party free to everyone? Yes. All Ford GFNY Zapopan riders receive one free meal with their wristband. Additional meals are available for family and friends for purchase at the finish area. Sit back, relax, have a cold drink and listen to live entertainment while enjoying the mountains and famous stadium views in the background. This is your moment to share all your days race stories and experiences with your family and friends.



FINISH

What time does the awards ceremony start? There will be two awards ceremonies. The first will start at 12:00pm for the Overall female/male winners. The second awards ceremony will start at 2:00pm (tentatively) for the age group & category winners. The award ceremony will start at the finish area by the podium area.

All participants must check their results to see if they placed a podium position and if so they must enter the winners tent which is located in the rear of the podium. The winners tent is where all winners will be called up to the stage to receive your prizes and trophies. Only long distance racers qualify for podium results and prizes according to GFNY World rules and regulations.

Will there be a raffle? This year we will be giving away many raffle prizes at the finish area right after the podium ceremony finishes. In order to participate you must pick up your raffle ticket at the GFNY Zapopan expo. Only participants are able to participate. This year prizes includes a BMC bike, an amazing set of Shimano Ultegra components, GFNY race apparel and much much more. We invite everyone to come and celebrate with us. All participants must be present at the raffle in order to win.

How do i get back from the finish? Depending where you're staying you can either ride back or take a taxi or Uber back to your hotel. If you rented a car and parked it near the finish line most side roads will be open for you to drive back to your hotel.

What is available at the finish area?

- VIP AREA
- GATORADE RECOVERY AREA
- BICYCLE PARKING
- CHECKED BAGS
- PASTA PARTY
- WATER AND DRINKS
- MUSIC FESTIVAL
- BEER FESTIVAL
- FINISHER MEDALS
- AWARDS CEREMONY
- GFNY MEXICO BOUTIQUE
- SPONSOR EXPO ZONE
- LOUNGE CHAIRS
- MEDICAL
- RESULTS TENT
- LOST AND FOUND



BE A PRO FOR A DAY

100 MILLAS // 50 MILLAS



REGÍSTRATE AHORA

NYC.GFNY.COM

21 DE MAYO 2023





NOS VEMOS EL SIGUIENTE AÑO



Ford

OCT, 2023

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

ZAPOPAN.GFNY.COM



La Ciudad que quiere

