



RACE GUIDE

October 21 - October 22, 2022

GFNY Marathon Florida Race Guide

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	3
Addresses for GPS	5
Preparing for the race	6
Official Race Jersey	10
GFNY Gear	10
Spectators	11
The Start	12
Course	13
Important Race Information	14
After the race	20
Medal and Qualification	21
Official photography: Sportograf	23

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Direcciones para GPS	5
Preparación para la carrera	8
Jersey oficial de Carrera	10
Equipo GFNY	10
Espectadores	11
El Inicio	12
Ruta	13
Información importante de la carrera	17
Después de la carrera	20
Medalla y calificación	21
Fotografía oficial: Sportograf	23

GFNY Marathon Florida Race Guide

SCHEDULE OF EVENTS

THURSDAY, OCTOBER 20			
8AM		Group Run	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
FRIDAY, OCTOBER 21			
8AM		Group Run	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
1PM	5PM	Expo & Registration open	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
SATURDAY, OCTOBER 22			
6:15AM		Start area opens	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
7AM		Start corrals close	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
7:15AM		START of GFNY Marathon Florida	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
9:45AM		Awards ceremony for half marathon	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
11:15AM		Awards ceremony for marathon	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
3PM		Course closes for marathon and half marathon	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
3PM		End of Festivities	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL

GFNY Marathon Florida Race Guide

PROGRAMA DE EVENTOS

JUEVES, OCTUBRE 21			
8AM		Entrenamiento en grupo	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
VIERNES, OCTUBRE 22			
8AM		Entrenamiento en grupo	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
1PM	5PM	Expo y Registro abierto	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
SÁBADO, OCTUBRE 23			
6:15 AM		Apertura de los corrales de inicio	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
7AM		Cierre de corrales de inicio	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
7:15 AM		INICIO de GFNY Marathon Florida	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
9:45 AM		Ceremonia de premiación para la media maratón	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
11:15 AM		Ceremonia de premiación para la maratón	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
3PM		Cierre de ruta para la maratón y media maratón	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
3PM		Fin de las Festividades	The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL

GFNY Marathon Florida Race Guide

ADDRESSES FOR GPS // DIRECCIONES PARA EL GPS

FRIDAY & SATURDAY	SUNDAY
Expo The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL	Parking Race Medina Ave, Gaines Ave, Santona Ave & Bovine Ave
Parking Expo Medina Ave, Gaines Ave, Santona Ave & Bovine Ave	Timing Start 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
	Timing Finish 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL
	Post race Celebrations The Barn at Paso Fino: 3501 Paso Fino Dr, Lake Placid, FL



GFNY Marathon Florida Race Guide

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

1 MONTH OUT

1. Go to your gfny.cc account and review your ticket for singlet size, distance, emergency contact info - you can make changes to this ticket data until 21 days before the race.
2. Your last chance to upgrade your corral to Club Corral is by the 21 day cutoff.
3. 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/travel-checklist
 - Always be ready for all kinds of weather and prepare clothing options.
 - 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 run. 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.

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. Run 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

On street parking will be available on expo days at: [Medina Ave, Gaines Ave, Santona Ave & Bovine Ave](#)

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

GFNY Marathon Florida Race Guide

- 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.
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 singlet 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 singlet, stop by Jersey Exchange, it has a fitting room and mirror for your convenience.

If you have any questions, we have a dedicated Information Desk aside the Athlete Solutions Desk. 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.

GFNY Marathon Florida Race Guide

PREPARACIÓN 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. Su última oportunidad de actualizar su corral a Club Corral es antes del límite de 21 días.
3. 21 días antes de la carrera, comenzamos el proceso de asignación de números y no es posible realizar más cambios en los datos de los atletas en línea. Si tiene un cambio, visítenos en el mostrador de soluciones para atletas en la exposición.

2 SEMANAS ANTES

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

EMPACANDO

1. Revise la lista de empaque de GFNY para asegurarse de no olvidar nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Esté siempre preparado para todo tipo de clima y prepare opciones de ropa.
 - Para abrigarse, en caso de clima extremo, traiga una manta de mylar de emergencia, guantes adicionales, calcetines de protección adicionales.
 - No olvides tu nutrición deportiva preferida.
 - Si está lloviendo en casa, probablemente no saldrás a correr. 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.

HORA DE VIAJAR

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

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

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

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL KIT DE CARRERA

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

GFNY Marathon Florida Race Guide

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Muestra tu pase de carrera.
2. Muestra tu identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el sobre de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Si necesita realizar cambios 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 la 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, pasa por Jersey Exchange, cuenta con probador y espejo para tu comodidad.

Si tiene alguna pregunta, tenemos un mostrador de información exclusivo además 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.

GFNY Marathon Florida Race Guide

OFFICIAL MARATHON SINGLET // CAMISETA OFICIAL DE CARRERA

GFNY Marathon Florida – mandatory race attire for GFNY Marathon Florida, included in your entry fee.

Camiseta de GFNY Marathon Florida – vestimenta de carrera obligatoria para GFNY Marathon Florida, incluida en la tarifa de inscripción.



GFNY GEAR // GFNY KIT

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

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

GFNY Marathon Florida 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

Supporters, family members and friends are welcome to join us at our start line to support our riders.

ON THE COURSE

The four 6.6 miles loop course allows supporters to watch our athletes pass through their locations 4 times, providing a fantastic racer and spectator experience. The compact route setup means that you are never far from the centre of the action with family, friends and fans.

FINISH LINE

Supporters, family members and friends are welcome to join us at our finish line to support our riders.

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 ciclistas de GFNY en la recogida de kits.

EN LA LARGADA

Familiares y amigos pueden unirse a nosotros en la largada para apoyar a nuestros ciclistas.

EN LA RUTA

El recorrido de cuatro vueltas de 6,6 millas permite a los seguidores ver a nuestros atletas pasar por sus ubicaciones 4 veces, lo que brinda una experiencia fantástica para el corredor y el espectador. La configuración de ruta compacta significa que nunca estará lejos del centro de la acción con familiares, amigos y fanáticos.

EN LA LÍNEA DE META

Familiares y amigos pueden unirse a nosotros en la largada para apoyar a nuestros ciclistas.

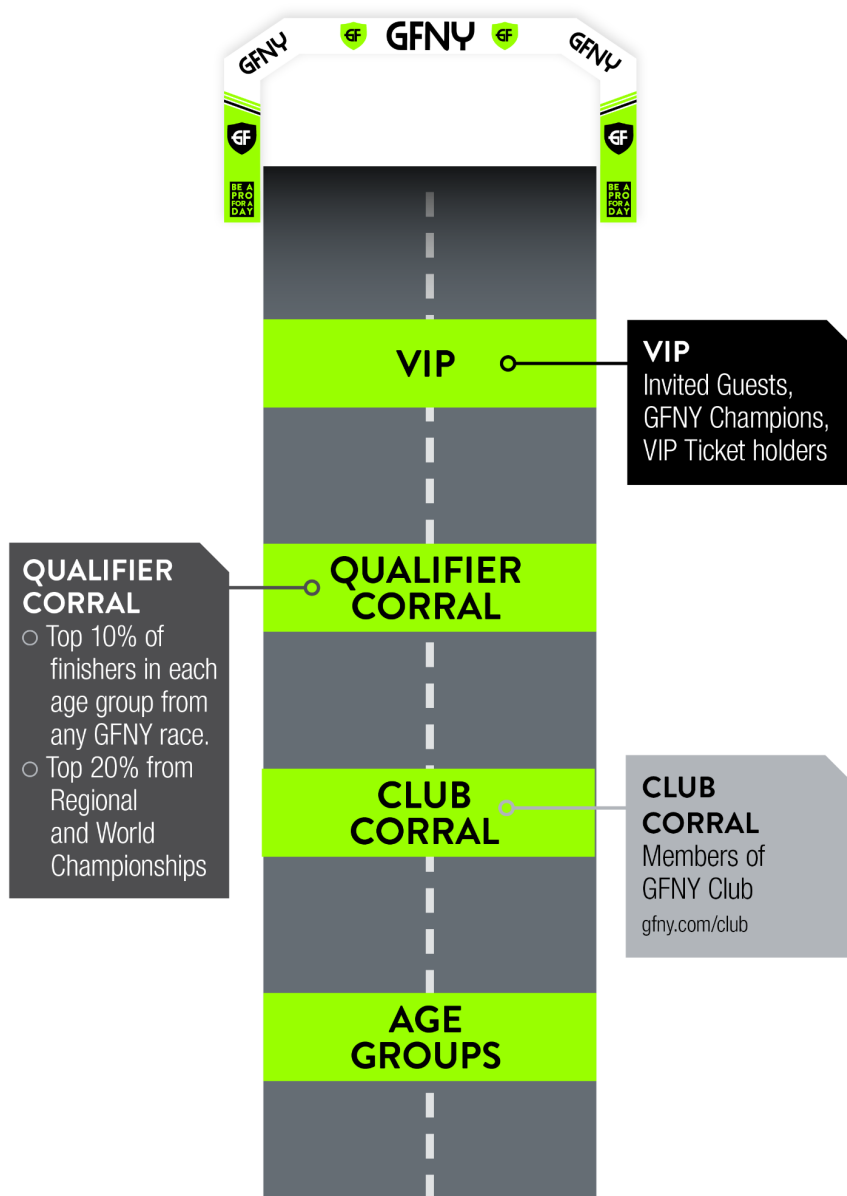
GFNY Marathon Florida Race Guide

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

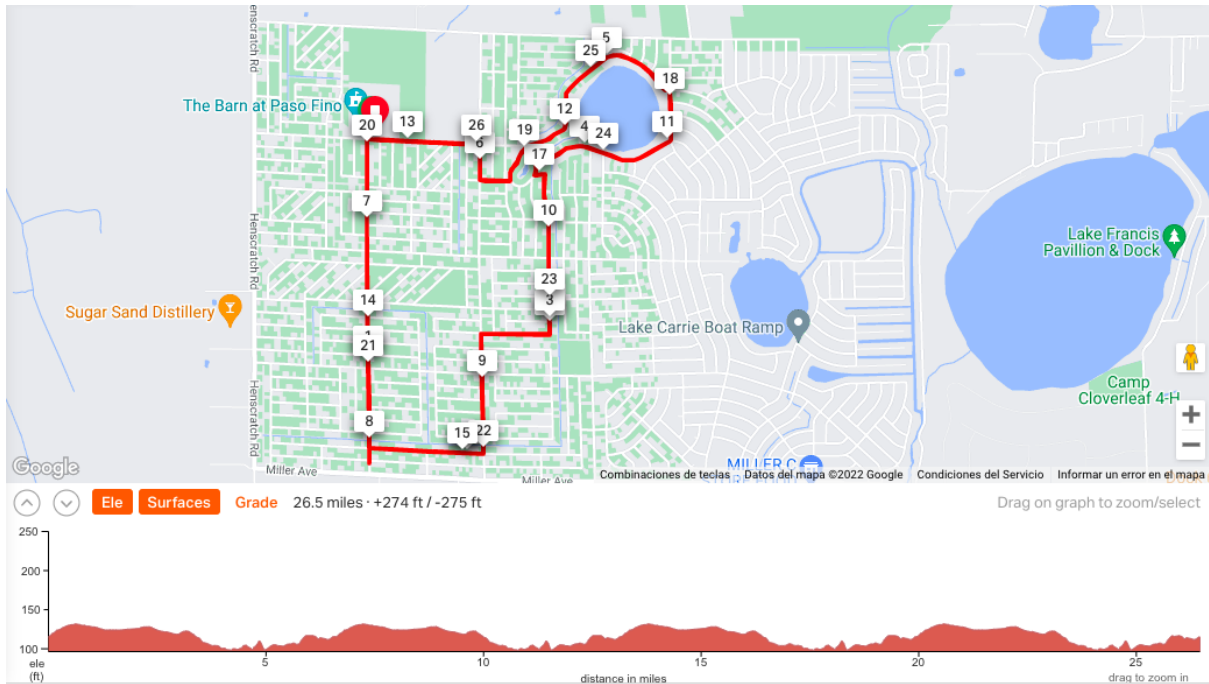
Los números de carrera se asignan por tipo de entrada, estado de calificación, grupo de edad y distancia. Puedes empezar con tus amigos si están asignados al mismo corral de salida que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no pueden avanzar para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



GFNY Marathon Florida Race Guide

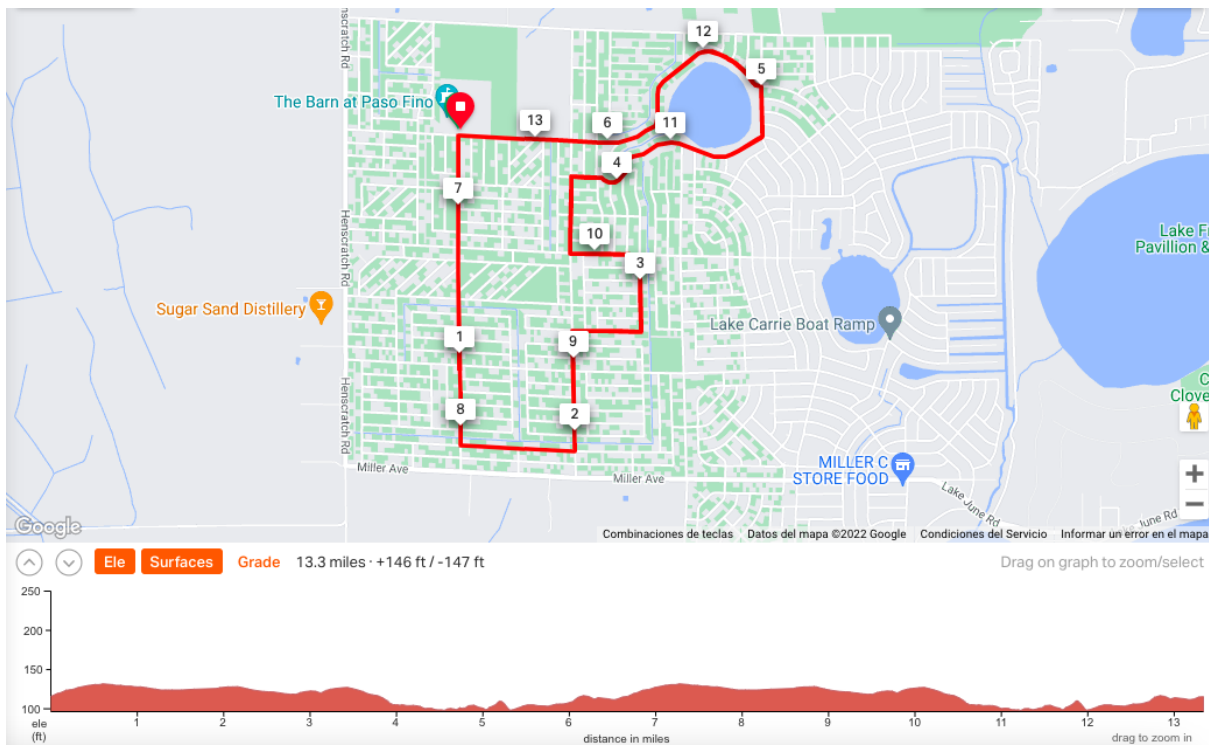
MARATHON COURSE // RUTA MARATÓN

View and download the long course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/38338889>



HALF - MARATHON COURSE // RUTA MEDIA MARATÓN

View and download the medium course to your GPS here: <https://ridewithgps.com/routes/38338889>



Version September 23, 2022

This guide is continuously updated,

Check <https://floridamarathon.gfny.com/race-guide/> for updates.

GFNY Marathon Florida Race Guide

IMPORTANT RACE INFORMATION

TIME LIMITS

Because the roads used for the race must be reopened for normal traffic patterns, we are required to set course time limits that must be strictly adhered to.

The course time limit for the full and half marathon is 8 hours which is giving ample time for everyone to be a finisher.

Based on the USATF certification standards the course is measured on tangents or SPR-Shortest Possible Route. Therefore if you run on the inside or outside line the entire length of the race your GPS may reflect a distance slightly greater than 13.1 or 26.2.

PACERS

Pacers will be running both the full marathon and half marathon to lead everyone to a fast time.

The full marathon will include the following pacers:

- 3:29
- 3:59
- 4:29

The half marathon will include the following pacers:

- 1:44
- 1:59
- 2:14

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

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

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

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Marathon Florida 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 FINISH

The timing finish will be on Paso Fino Dr., the same place where you started your marathon. After you cross the timing mat, there will be an icy, water and a wet GFNY finisher towel to cool off at the finish line.

AID STATIONS

On average aid stations are located every 1.5 miles along the course and at the finish line.

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 receiving aid from someone standing at the side of the road who is not affiliated with the

GFNY Marathon Florida Race Guide

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 Marathon Florida rules. You can accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course.

GFNY MARATHON FLORIDA SEBRING																									
	START	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	POST RACE			
APPROX MILE #	0	.95	1.6	3.4	5	6.5	7.5	8.2	9.9	11.5	13.1	14.05	14.8	16.5	18.1	19.6	20.6	21.4	23	24.6	26.2				
WATER																									
ICE																									
SPORTS DRINK																									
COKE																									
GELS																									
FOOD																									
MEDICAL																									
RESTROOMS																									
MEDALS & AWARDS																									

MEDICAL

Aid stations will have basic medical supplies. In case you have a small incident 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 incident that requires an emergency medical call, you must stop and call 911. Remember that you are obliged to stop and offer assistance unless there are already at least 3 people helping. You can continue if a) the rider is fine or b) the medical personnel arrives.

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

TIMING

GFNY Marathon Florida 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 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.

RULES

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

RACE HOTLINE

Every GFNY Marathon Florida 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.

GFNY Marathon Florida Race Guide

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

COMPETITION

The finishers of the marathon and half marathon are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

CUTOFF

The course closes at 15.00, after 7.45 hours of racing.

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 Marathon Florida rules (<https://floridamarathon.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. You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at gfny.com/environment.

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

RESTROOMS

Restrooms are situated at every aid station and at the start & finish line.

RACING IN HEAT

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

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

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

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

GFNY Marathon Florida Race Guide

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

LÍMITES DE TIEMPO

Debido a que las carreteras utilizadas para la carrera deben reabrirse para los patrones normales de tráfico, estamos obligados a establecer límites de tiempo de recorrido que deben cumplirse estrictamente.

El límite de tiempo del curso para el maratón completo y el medio maratón es de 8 horas, lo que da tiempo suficiente para que todos lleguen a la meta.

Según los estándares de certificación de la USATF, el curso se mide en tangentes o SPR-Ruta más corta posible. Por lo tanto, si corres por la línea interior o exterior durante toda la carrera, tu GPS puede reflejar una distancia ligeramente superior a 13,1 o 26,2.

LIEBRES O PACERS

Los pacers correrán tanto la maratón como la media maratón para llevar a todos a un tiempo rápido.

La maratón completo incluirá los siguientes pacers:

- 3:29
- 3:59
- 4:29

La media maratón incluirá los siguientes pacers:

- 1:44
- 1:59
- 2:14

SIEMPRE MANTENERSE A LA DERECHA

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

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

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

FINAL CRONOMETRADO

El final cronometrado será en Paso Fino Dr., el mismo lugar donde comenzaste tu maratón. Después de cruzar la alfombra de cronometraje, te esperará una toalla de finalista GFNY con hielo y agua para refrescarte en la línea de meta.

NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

Los corredores de GFNY Marathon Florida 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.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Habrán estaciones de abastecimiento que se encontrarán localizadas cada 1.5 millas aproximadamente a lo largo del recorrido, así como en la línea de meta.

Cada puesto de abastecimiento 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 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

GFNY Marathon Florida Race Guide

descalificación. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Marathon Florida. Puede aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y de los voluntarios en el recorrido, ya sea en los puestos de abastecimiento o en los vehículos de apoyo con ruedas neutras.

		GFNY MARATHON FLORIDA SEBRING																					
	INICIO	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	POST CARRERA	
#MILLA	0	.95	1.6	3.4	5	6.5	7.5	8.2	9.9	11.5	13.1	14.05	14.8	16.5	18.1	19.6	20.6	21.4	23	24.6	26.2		
AGUA																							
HIELO																							
BEBIDAS DEPORTIVAS																							
SODA																							
GELES																							
COMIDA																							
ATENCIÓN MÉDICA																							
BAÑOS																							
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 abastecimiento.

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

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

TIMING

GFNY Marathon Florida está cronometrado de principio a fin. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrá ver los resultados de su carrera en <https://gfny.cc/results>. Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a 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 número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

REGLAMENTO

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

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Marathon Florida 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.

GFNY Marathon Florida Race Guide

COMPETENCIA

Los finalistas de la maratón y media maratón son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio.

CORTE

La ruta se cerrará a las 3pm, después de 7.45 horas de carrera.

MEDIO AMBIENTE

GFNY está comprometida con la protección del medio ambiente. Está prohibido tirar basura o alimentos fuera de los recipientes de basura designados en las estaciones de ayuda o "zonas ecológicas" y puede dar lugar a una penalización de tiempo o descalificación y una prohibición de por vida en GFNY.

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Marathon Florida (<https://floridamarathon.gfny.com/rules/>)

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

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

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

BAÑOS

Los baños se encuentran situados en cada punto de abastecimiento, así como en la salida y llegada.

CARRERAS EN CALOR

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

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

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

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

GFNY Marathon Florida Race Guide

AFTER THE RACE

REFRESHMENT

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

AWARDS - The Barn at Paso Fino

At 3pm, the Awards Ceremony will take place at the [The Barn at Paso Fino](#).

DESPUÉS DE LA CARRERA

REFRIGERIO

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

PREMIOS

A las 15:00, tendrá lugar la ceremonia de premiación en [The Barn at Paso Fino](#).

GFNY Marathon Florida Race Guide

MEDALS AND QUALIFICATION // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN

OFFICIAL GFNY Marathon Florida FINISHER MEDAL

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

MEDALLA FINALIZADORA OFICIAL DE GFNY Marathon Florida

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



QUALIFICATION

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

CALIFICACIÓN

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

GFNY Marathon Florida Race Guide

GFNY 3xYEAR MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Marathon Florida medal that you'll receive at the finish line of GFNY Marathon Florida 2022, you also earn a "finish" towards earning the 3x2022 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) 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

Multi finisher medals will be available for corresponding athletes at the medal tent after the finish line.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Marathon Florida que recibirás en la línea de meta de GFNY Marathon Florida 2022, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2021. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Cozumel, Uruguay, Florida Sebring) en 2022 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

Las medallas multi finisher estarán disponible para los atletas correspondientes en la carpa de medallas posterior a la línea de meta.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

GFNY Marathon Florida Race Guide

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Marathon Florida 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/en/event/8036> 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 Marathon Florida con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Obten un paquete Photo-Flat que incluye al menos 10 fotos personales y todas las imágenes del evento por solo \$29.99. Visita <https://www.sportograf.com/en/event/8036> después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.





GFNY



GFNY MARATHON

FLORIDA SEBRING

OCTOBER 21, 2023

florida.gfny.com