

# GFNY



VILLARD DE LANS /// 26 MAI 2024  
**GUIDE DE COURSE**





### >> SOMMAIRE

P.3	BIENVENUE
P.4	QU'EST CE QUE GFNY ?
P.6	GFNY FRANCE
P. 8	GFNY VILLARD DE LANS 2024
P. 10	PRÉPARATION DE LA COURSE
P. 12	LES JUSTIFICATIFS NÉCESSAIRES À VOTRE INSCRIPTION
P. 14	VOTRE VOYAGE
P. 16	PROGRAMME
P. 17	STATIONNEMENT
P. 18	RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE
P. 20	PLACEMENT CORRECT DE VOS DOSSARD ET PLAQUE DE CADRE
P. 21	LE DÉPART
P. 22	LE PARCOURS LONG
P. 24	LE PARCOURS MEDIUM
P. 26	POINTS DE VIGILANCE
P. 27	POSTES DE RAVITAILLEMENT
P. 28	AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES
P. 30	LOCATION, RÉPARATION ET ASSISTANCE
P. 32	SUPPORTERS
P. 33	CODE DE CONDUITE
P. 34	APRÈS LA COURSE
P. 35	MÉDAILLES ET QUALIFICATIONS
P. 36	PHOTOGRAPHE OFFICIEL
P. 38	QUESTIONS FRÉQUENTES
P. 40	RACE GUIDE IN ENGLISH





# BIENVENUE AU GFNY VILLARD DE LANS 2024

**Bienvenue à la troisième édition de GFNY Villard de Lans, la course GFNY la plus vertigineuse .**

Villard de Lans est une charmante ville de montagne au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors, située au pied de la Grande Moucherolle (2285 m). Sa situation centrale, son atmosphère chaleureuse, son climat exceptionnel et son réseau de remontées mécaniques ont fait de Villard la plus grande destination du Vercors.

Le Parc Naturel Régional du Vercors est un rêve pour les amateurs de plein air. Les hautes falaises du massif du Vercors

dominent la vallée en contrebas, offrent des vues impressionnantes. Découvrez le vélo sur les routes spectaculaires et audacieuses du Vercors !

Ces routes étonnantes ont été taillées à même la falaise et les panoramas exceptionnels qu'elles offrent ont rendu le Vercors célèbre.

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à nos participants GFNY chevronnés ainsi qu'à ceux qui nous rejoignent pour la première fois au GFNY.





## QU'EST-CE QUE GFNY ?

**GFNY, marque mondiale de sport d'endurance, est l'abréviation de Gran Fondo New York.**

«Gran Fondo» est le terme italien pour «grand défi» inspiré des courses d'endurance de ski, de natation et de cyclisme connues depuis les années 1950.

Le tout premier Gran Fondo New York a eu lieu en 2010. Depuis lors, près de 5 000 coureurs se rassemblent chaque année sur la ligne de départ du Washington Bridge pour une expérience unique.

GFNY est ouvert à tous, dès 18 ans, qu'ils soient licenciés d'une fédération, membres d'un club ou non.

**GFNY a à coeur de partager sa passion du cyclisme avec des athlètes de tous niveaux et du monde entier.** Notre vocation est aussi de faire découvrir et apprécier, aux participants et leurs familles, des lieux magnifiques et des routes légendaires.

Un GFNY est un défi d'endurance personnel où l'on se mesure aux autres, au chronomètre et à soi-même. Certains athlètes se battent

pour le podium, d'autres feront de leur mieux pour battre le chrono. D'autres apprécieront le paysage. Chacun pourra faire ce qu'il souhaite de ce moment et en profiter pleinement.

**Chaque GFNY propose 2 parcours :**

Le parcours long est une course compétitive chronométrée et classée.

Le parcours moyen est une randonnée loisir non-compétitive. Votre temps total est indiqué, mais il n'y a pas de classement.

Tous les coureurs ayant atteint la ligne d'arrivée apparaitront au classement général selon leur catégorie d'âge, et recevront leur médaille de finisher.

Tout est prévu pour que chaque participant, puisse **BE A PRO FOR A DAY**, être pro pour une journée, avec :

- un maillot unique
- un encadrement digne des pros
- 5 stations de ravitaillement
- les festivités d'après course









### >> UNE HISTOIRE DE FAMILLE, D'AMITIÉ ET DE PASSION

Créée en 2020, L'ASSOCIATION GFNY FRANCE compte près de 100 bénévoles qui oeuvrent pour faire de chaque évènement GFNY un moment exceptionnel, pour que chaque coureur, quel que soit son niveau et son talent, **BE A PRO FOR A DAY !**  
**Fière de sa région, l'association fait partie des marques Alsace Coeur !**

Chaque participant est notre priorité et nombreux sont ceux qui en 2023 nous ont félicité pour la convivialité et l'accueil lors de nos évènements.

« On n'est pas seulement un numéro de dossard, on peut échanger avec l'équipe dans une atmosphère familiale et agréable » nous confie l'un d'eux.

Chaque organisation d'évènement est un challenge, mais nous avons à coeur de préserver notre personnalité et continuer à offrir aux participants une expérience unique.

Cette énergie et cet enthousiasme sans faille ont fait de notre évènement GFNY Grand Ballon 2023 l'épreuve élue meilleur GFNY de l'année par les coureurs.

Le GFNY Villard de Lans arrive en tête du classement des meilleurs parcours pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive.

#### FOCUS SUR CÉDRIC HAAS

Il partage son expérience et sa passion en tant que directeur de course GFNY France . C'est un passionné de cyclisme depuis l'adolescence et ancien coureur Elite dans les années 2000.

En 2017, il se lance un nouveau challenge et prend son billet pour le GFNY NYC 2018. Créant la surprise, il termine 11<sup>ème</sup> au classement, sur près de 5000 coureurs. Il participera ensuite à plusieurs GFNY à travers le monde

**6 ans plus tard, Cédric et son équipe, organisent 7 GFNY partout en France.**





# 1 PASSION

## 6 DESTINATIONS MAGNIFIQUES

## 7 PARCOURS INCROYABLES

Depuis 2019, GFNY France, défend ces valeurs. Nous avons à coeur de mettre en lumière les plus belles et plus légendaires routes de France.

En 2024 ce sont 7 courses qui mèneront les participants vers les cols mythiques, au coeur de paysages à couper le souffle.



24 MARS 2024

GFNY CANNES

L : 111km / 2000m+

M : 55km / 1000m+

[cannes.GFNY.com](https://cannes.gfny.com)



26 MAI 2024

GFNY VILLARD DE LANS

L : 165km / 3865m+

M : 70km / 1782m+

[villarddelans.GFNY.com](https://villarddelans.gfny.com)



16 JUIN 2024

GFNY LA VAUJANY

ALPE D'HUEZ

L : 151km / 3900m+

M : 60km / 1778m+

[lavaujany.GFNY.com](https://lavaujany.gfny.com)



23 JUIN 2024

GFNY LOURDES TOURMALET

L : 157km / 4064m+

M : 100km / 2782m+

[lourdes.GFNY.com](https://lourdes.gfny.com)



21 JUILLET 2024

GFNY GRAND BALLON

THANN

L : 145km / 3921m+

M : 57km / 1567m+

[grandballon.GFNY.com](https://grandballon.gfny.com)



**NOUVEAUTÉ 2024**

25 AOÛT 2024

GFNY ORCIÈRES

L : 158km / 4200m+

M : 76km / 2000m+

[orcierres.GFNY.com](https://orcierres.gfny.com)



1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024

GFNY ALPES VAUJANY

CROIX DE FER

L : 120km / 4023m+

M : 45km / 1815m+

[vaujany.GFNY.com](https://vaujany.gfny.com)







### >> L'ÉVÈNEMENT - 3<sup>ème</sup> édition - 26 mai 2024

#### DES ROUTES À VOUS COUPER LE SOUFFLE

La cyclo sportive GFNY Villard de Lans traverse le cœur du magnifique Parc Naturel Régional du Vercors. Préparez-vous à avoir le souffle coupé par de superbes routes taillées à flanc de falaise, les imposants escarpements calcaires, les gorges abruptes, les vallées verdoyantes, les alpages et les paysages grandioses.

On ne compte plus les tunnels dans la roche, les pics, les points de vue et les belvédères vertigineux, alors profitez de la vue et rechargez vos batteries avant le final. Sur les 40 derniers kilomètres, vous traverserez une multitude de petits tunnels taillés dans la roche en direction de l'exigeant col d'Herbouilly et de son sommet au km 144. Son arrivée qui a vu plusieurs fois une arrivée du Tour de France et des victoires

prestigieuses comme celle de Laurent Fignon ou plus récemment en 2020, la victoire d'un jeune allemand en solo.

**La saison de la cyclo sportive montagne est lancée, ne vous y trompez pas, le parcours sera exigeant mais la vue des paysages mythiques et indescritibles du Vercors vous fera très vite oublier les défis de ce parcours de course.**

Le lendemain de chaque GFNY, tous les finishers reçoivent un email avec une enquête post-course qui enregistre les classements ainsi que les commentaires. **Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, GFNY Villard de Lans a été élu meilleur parcours GFNY.**





**>> QUELQUES CHIFFRES POUR 2023 :**

- > 350 inscrits
- > 19 nationalités
- > près de 100 bénévoles

**>> QUELQUES CHIFFRES POUR 2024 :**

- > 600 participants attendus
- > 19 nationalités
- > de plus en plus de participantes
- > près de 150 bénévoles







### >> PRÉPARATION DE LA COURSE

#### JOUR J - 1 MOIS

Allez sur votre compte [gfny.cc](https://gfny.cc) et vérifiez votre ticket pour la taille du maillot, la distance, le nom de l'équipe, les informations de contact d'urgence - vous pouvez apporter des modifications à ces données jusqu'à 21 jours avant la course.

Faites une mise au point complète de votre vélo et mettez des pneus neufs. Les principaux problèmes mécaniques le jour de la course sont le fait de rouler avec de vieux pneus usés et des vélos non entretenus. Si vous entraînez votre corps pour participer à la GFNY, préparez également votre vélo pour qu'il soit prêt pour la course. La disponibilité des pièces de vélo à la dernière minute n'est pas garantie sur place. Votre dernière chance de passer de votre SAS au SAS Club est la date limite de 21 jours.

À 21 jours de la course, nous commençons le processus d'attribution des numéros et aucun autre changement de données d'athlète n'est possible en ligne. Si vous avez un changement à faire, vous pouvez poser vos questions lors du retrait de votre dossard.

#### JOUR J - 2 SEMAINES

Vous recevrez un mail lorsque l'enregistrement en ligne sera ouvert, généralement 2 semaines avant le jour de la course. Vous pouvez accéder à l'enregistrement en ligne en suivant le lien contenu dans l'e-mail ou en vous connectant à votre compte [GFNY.cc](https://gfny.cc) et en cliquant sur le bouton d'enregistrement à côté du ticket de course.

Une fois l'enregistrement en ligne terminé, vous recevrez votre carte de course GFNY, qui contiendra votre numéro de dossard, votre QR code et l'heure de récupération des paquets. Lisez le guide de la course pour vous familiariser avec tous les détails importants de la course et les informations de sécurité.

#### PACKING

Consultez la liste de préparation des bagages de GFNY pour être sûr de ne rien oublier : [gfny.com/pdfs/LachecklistedevoiageGFNY.pdf](https://gfny.com/pdfs/LachecklistedevoiageGFNY.pdf)

Soyez prêt à faire face aux conditions météorologiques et préparez des vêtements pour le vélo.

N'oubliez pas d'emporter votre pompe à pied, des pneus de rechange, des chambres à air de rechange et des outils.

Pour la chaleur, en cas de conditions météorologiques extrêmes, apportez une couverture d'urgence, un couvre-chef supplémentaire, des gants supplémentaires, des couvre-chaussures supplémentaires. N'oubliez pas votre alimentation sportive préférée.

S'il pleut à verse à la maison, vous n'irez probablement pas faire une course. Mais si vous vous rendez à une course, vous prendrez probablement le départ, même si le temps est mauvais. Alors, facilitez-vous la journée en ayant le bon équipement.

Par précaution, mettez dans votre bagage à main un ensemble de vêtements, des chaussures de vélo, des pédales et un casque, au cas où l'un de vos bagages serait perdu ou retardé. Si vous êtes très exigeant avec votre selle, ne l'enregistrez pas non plus.

#### HEURE DE DEPART

Consultez la page du programme des événements pour connaître toutes les activités de la semaine de la course, comme les randonnées en groupe, les heures d'ouverture de l'exposition, etc.

Vérifiez votre itinéraire de voyage, notamment les horaires des vols, les informations sur les hôtels, les transferts de l'aéroport, l'accès à l'exposition et à la ligne de départ.



## SEMAINE DE LA COURSE

Profitez de tout ce que la destination a à offrir. Effectuez certaines parties du parcours pour vous familiariser avec votre nouvel environnement.

N'oubliez pas le repos et la relaxation. Un bon sommeil sera la clé pour vous sentir bien le jour de la course.







### >> PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION

Le GFNY France est une compétition cyclo sportive homologuée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC). Selon les règlements de la FFC, seuls les athlètes qui fournissent une licence approuvée ou un certificat médical sont autorisés à être classés dans les courses homologuées par la FFC.

En fournissant le document requis (**licence OU certificat médical**), vous pouvez être classé sur le long parcours compétitif. Sans justificatif, vous pouvez effectuer le parcours long avec chronométrage mais sans classement. Le parcours moyen est non compétitif et ne nécessite pas de documents.

Les services fournis aux participants, le paquet de course, le goodie bag, le chronométrage et la sécurité sont identiques pour le parcours long et le parcours médium. Les heures de départ sont les mêmes pour les deux parcours.

#### DOCUMENTS APPROUVÉS

Seuls ces types de licences françaises sont acceptés par la FFC (uniquement pour les athlètes français) :

- FFC : licence de compétition en cours de validité.
- UFOLEP : licence de compétition cycliste en cours de validité.
- FSGT : licence de compétition cycliste en cours de validité.
- FFTri : licence de compétition en cours de validité.

Depuis le 1er janvier 2024, la FFC n'accepte plus les licences UCI délivrées par des fédérations étrangères. Par conséquent, tout participant étranger et tout athlète français qui ne possède pas l'une des licences approuvées ci-dessus doit fournir un certificat médical afin d'être classé sur la distance longue au GFNY France.

#### Le certificat médical doit comporter les informations suivantes :

- Prénom, nom, date de naissance (doit correspondre à votre billet GFNY).
- Doit spécifier l'autorisation pour le «**cyclisme en compétition**». Un certificat d'aptitude au cyclisme général, au cyclotourisme ou au sport en général n'est pas accepté. Le mot «compétition» est obligatoire.
- La date de délivrance du certificat médical doit être antérieure de moins d'un an au jour de la course.
- Le cachet et la signature du médecin.

Si vous ne disposez pas d'un formulaire de certificat médical vierge, suivez le lien ci-dessous pour le télécharger et demandez à votre médecin de le remplir.

[https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr\\_FR.pdf](https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr_FR.pdf)

## COMMENT TRANSMETTRE VOTRE DOCUMENT À GFNY?

Votre licence ou votre certificat médical doit être téléchargé sur votre compte gfny.cc lorsque vous ferez votre check-in pour la course. Il n'est pas nécessaire d'envoyer le document par e-mail ou par courrier et vous n'avez pas besoin de le montrer lors de la remise de votre dossard.

## DÉCHARGE PRATIQUE SPORTIVE RANDO

Si vous n'avez ni licence ni certificat médical, il vous est possible de prendre le départ du parcours long. Toutefois vous renoncez au chronométrage et vous profiterez de l'épreuve en mode randonnée.

Pour ce faire nous vous demandons de remplir et signer la décharge dans laquelle vous attestez ne souffrir d'aucune contre indication à la participation à l'épreuve proposée.

Vous pouvez télécharger le modèle de décharge [ici](#). Ou choisir de le remplir sur place lors de la récupération de votre dossard.

## LE PROCESSUS D'ENREGISTREMENT SUR GFNY.CC

Un mois avant l'événement, vous recevrez un courriel vous informant que l'enregistrement est ouvert. Vous pouvez vous connecter à votre compte gfny.cc ou suivre le lien figurant dans cet e-mail pour accéder au formulaire d'enregistrement.

L'enregistrement est obligatoire pour pouvoir récupérer votre dossier de course. Terminez le processus suffisamment tôt pour pouvoir modifier vos choix d'enregistrement en cas de changement avant le jour de la course.

Le processus d'enregistrement comprend d'importantes questions d'avant-course :

- Confirmez que vous venez (ou pas, si vos plans ont changé).
- Téléchargez votre document (licence ou certificat médical).
- Sélectionnez le jour et l'heure de retrait de votre paquet.
- Vos informations touristiques.
- Précisez si vous vous joindrez ou non à nous pour le repas d'après-course.
- Commandez des repas supplémentaires pour vos supporters.

Une fois l'enregistrement terminé, vous recevrez un récapitulatif. Nous examinons ensuite les documents et téléchargeons les dossards. **Une fois que vos documents d'enregistrement ont été vérifiés et que les numéros de course ont été attribués, vous recevrez votre pass de course GFNY, qui se trouvera dans votre compte gfny.cc et que vous recevrez également par courrier électronique.**

Source FFC :

[https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE\\_XVI-Reglementation-Cyclisme\\_pour\\_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf](https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE_XVI-Reglementation-Cyclisme_pour_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf)



**>> VOTRE VOYAGE****LOCAL**

En partant de l'aéroport Saint-Exupéry de Lyon, prenez l'autoroute A48 en direction de Grenoble. Après le péage de Voreppe, prendre la sortie 14 vers Villard de Lans/Autrans/Saint Egrève/Le Fontanil. Empruntez ensuite la D531 en suivant la direction de Villard de Lans.

Depuis Grenoble (32KM/40min) en passant par la D531 : depuis Sassenage, en passant par Engins, en direction de Villard de Lans.

Autoroute directe depuis Paris, Lyon, Marseille, Genève jusqu'à Grenoble. Principales distances :

- Paris 600 km
- Lyon 130 km
- Nice 349 km
- Marseille 285 km
- Strasbourg 560 km
- Milan 408 km

**INTERNATIONAL**

Pour les voyageurs d'Europe, du Canada, d'Israël et d'Amérique du Nord.

Choisissez l'aéroport qui va rendre votre voyage vers Villard de Lans le plus facile pour vous.

Lyon est un aéroport international, avec des vols depuis 86 villes en Europe, au Canada, en Israël et en Afrique du Nord. Les compagnies aériennes qui desservent Lyon, par exemple, sont: Air France, British Airways, Iberia, Lufthansa, TAP, KLM, Turkish Airlines, easyJet, Air Canada, Aer Lingus, Eurowings, Turkish Airlines, Vueling, Wizz, Finnair, Twin Jet.

Pour les voyageurs d'Asie, d'Australie, d'Amérique du Nord et d'Amérique du Sud.

Pour les voyageurs hors de l'Europe, nous vous recommandons de rechercher un vol direct pour l'aéroport Paris-CDG. Et en prenant les deux trains (direction Lyon, puis Grenoble). Un vol direct offre le moins de risques de perte de bagages, de correspondances manquantes, de stress sur les vols de correspondance et de moins de risques de dommages à vos bagages.



Pour un voyageur hors d'Europe, si vous êtes prêt à effectuer un vol avec correspondance et que vous préférez vous rendre à Lyon, pensez à :

via Paris sur Air France  
via Madrid sur Iberia  
via Londres sur British Airways  
via Munich sur Lufthansa  
via Lisbonne sur TAP  
via Amsterdam sur KLM  
via Istanbul sur Turkish Airlines

### TRAIN

Prendre le train est la meilleure option pour vous et votre vélo, bien que cela puisse être un peu plus cher que le bus.

Site Web: [www.sncf.com/fr](http://www.sncf.com/fr) Arrêts: Lyon Saint Exupéry - Gare de Grenoble Il y a 26 départs quotidiens (6: 00-23: 00), avec une durée de trajet de 1h30. Le coût du train varie de 23 € à 50€ par trajet. Les vélos et les bagages sont gratuits dans le train.

### AUTOBUS

Ouibus web site :: [fr.ouibus.com/trajets/lyon-aeroport-saint-exupery-grenoble#](http://fr.ouibus.com/trajets/lyon-aeroport-saint-exupery-grenoble#)

Site Web de Flixbus:

[www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-lyon-aeroport-saint-exupery](http://www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-lyon-aeroport-saint-exupery)

Les bus partent toutes les 30 minutes (05h30-23h30), avec une durée de trajet de 1h30.

Cependant, les bus peuvent subir des retards en cas de trafic. Le coût du bus varie de 5€ à 25€ par trajet.

Ouibus n'accepte pas les vélos. Il permet des vélos emballés dans une housse, mais avec une dimension maximale de 40x30x15 cm et un poids ne dépassant pas les 20 kg.

Flixbus autorise les vélos. «La plupart de nos bus vous permettent d'emporter votre vélo de taille standard sans accessoires (poids maximum de 20 kg) et vous pouvez l'ajouter à votre voyage pendant le processus de réservation moyennant un supplément par article. Vous pouvez sélectionner le nombre de vélos que vous

souhaitez apporter lors de la réservation lorsque vous entrez le nombre de passagers. Le transport s'effectue sur des porte-vélos.

Dans certains cas, le transport n'est possible que dans des housses appropriées dans la soute à bagages. Dans ce cas, vous devez appeler le service client à l'avance pour enregistrer le vélo (voir les règles spéciales relatives aux bagages). Les vélos électriques, les VAE, les tandems et les tricycles ne peuvent pas être transportés sur un porte-vélos. Le prix d'un transport de vélo est de 9 euros supplémentaires par trajet sur Flixbus.

Genève

Bus entre Genève et Grenoble.

[fr.ouibus.com/trajets/grenoble-geneve-aeroport](http://fr.ouibus.com/trajets/grenoble-geneve-aeroport)  
[www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneve-aeroport](http://www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneve-aeroport)

Grenoble

Peu de vols vers cet aéroport par rapport à Lyon ou Genève.

Paris

Charles De Gaulle / Roissy

Prenez le train en direction de Lyon, puis changez de train pour Grenoble.

Grenoble – Villard de Lans

Une fois à Grenoble, vous pouvez soit prendre un bus Cars Région: [www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr](http://www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr)

### VOITURE DE LOCATION

Si vous souhaitez conduire vous-même, les aéroports régionaux les plus proches sont: Lyon, Genève, Marseille, Turin.

### PLUS D'INFORMATION

Plus d'informations sur Villard de Lans peuvent être trouvées sur leurs site internet: <https://www.villarddelans-correnconenvercors.com/sejourner-pratique/pratique/commentvenir/>





### >> PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS

Vendredi 24 mai		
10h00	Sortie en groupe encadrée	<a href="#">Place de l'Ours - Villard de Lans</a>
19h00	Apéritif de bienvenue. Inclus dans l'inscription des membres VIP	<a href="#">Office du tourisme - Villard de Lans</a>
Samedi 25 mai		
10h00	Sortie en groupe encadrée	<a href="#">Le Balcon de Villard</a>
9h00 - 19h00	Ouverture de l'expo et du retrait des dossards	
Dimanche 26 mai		
6h00 - 7h00	Derniers retraits de dossards ( <b>créneau uniquement disponible sur réservation durant votre check in et dans la limite des places disponibles</b> )	<a href="#">Le Balcon de Villard</a>
7h00	Ouverture de la zone de départ	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	Fermeture des SAS	
8h00	<b>Départ du GFNY Villard de Lans 2024</b>	
10h00	Arrivée du premier coureur du parcours medium	
10h15	Ouverture du repas après course	
12h50	Arrivée du vainqueur	
<i>déterminé sur place selon timing des arrivées</i>	Cérémonie de remise des prix	
16h00	Fermeture du parcours	
17h00	Fin des festivités, à l'année prochaine !	



## >> ADRESSES POUR LE GPS

**25 mai 2024 :** [Le Balcon de Villard](#)

> EXPO - RÉCUPÉRATION DES PAQUETS DE COURSE

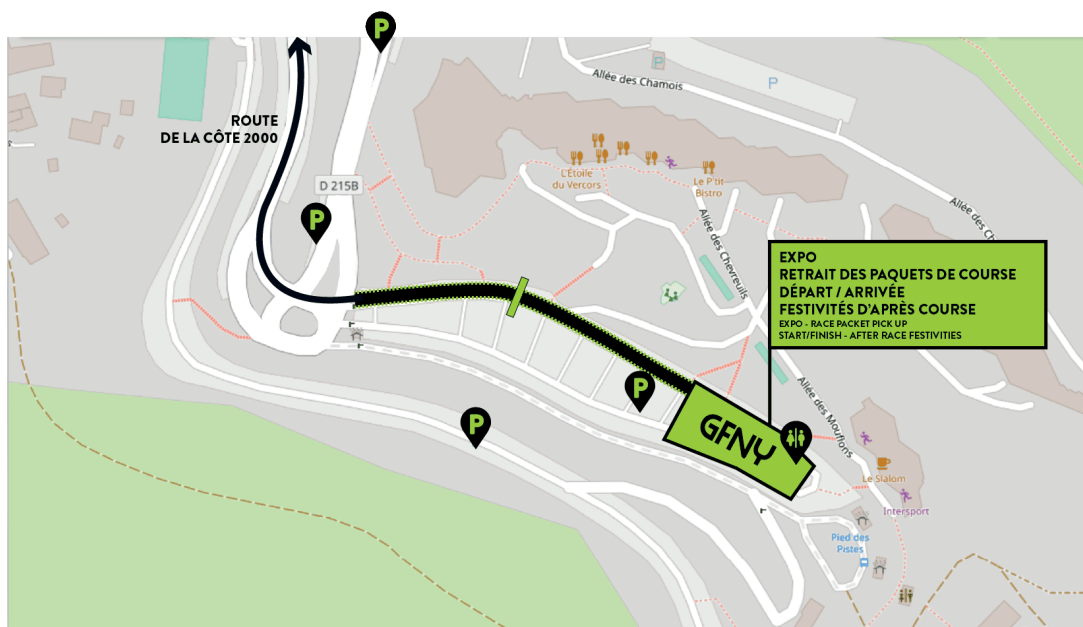
**26 mai 2024 :** [Le Balcon de Villard](#)

> DÉPART ET ARRIVÉE

> FESTIVITÉS d'après course

### PARKING

De nombreuses places de stationnement sont disponibles aux abords des festivités, au [Le Balcon de Villard](#)





### >> RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE

#### Les pièces à fournir

- votre pièce d'identité avec photo (carte d'identité ou passeport)
- votre confirmation d'inscription, imprimée ou sur votre téléphone



#### Votre paquet doit contenir :

- votre dossard
- votre plaque de cadre avec puce de chronométrage
- 2 liens pour attacher votre plaque de cadre à l'avant de votre vélo.
- 4 épingles à nourrice pour attacher votre dossard à l'arrière de votre maillot
- l'autocollant avec le profil de la course à coller sur le tube supérieur de votre vélo

#### Vous n'avez pas reçu votre numéro de dossard confirmation d'inscription?

Vous serez dirigé vers le point **SOLUTIONS ATHLETES**.

#### Comment modifier vos données ?

Si vous devez modifier vos données personnelles, rendez-vous au point **SOLUTIONS ATHLETES** avant de quitter l'exposition pour corriger les données.

#### Des questions ?

Vous avez des questions sur le parcours, la course, ou autre ? Un point **INFOS** est à votre disposition pour répondre à vos questions.

**IMPORTANT : CHAQUE PARTICIPANT DOIT SE PRÉSENTER EN PERSONNE POUR S'ENREGISTRER ET RÉCUPÉRER SON PAQUET DE COURSE. AUCUN PAQUET DE COURSE NE SERA DISTRIBUÉ À UN TIERS.**



## >> LE MAILLOT OFFICIEL

Tenue de course obligatoire pour GFNY Villard de Lans. Il est inclus dans vos frais d'inscription.

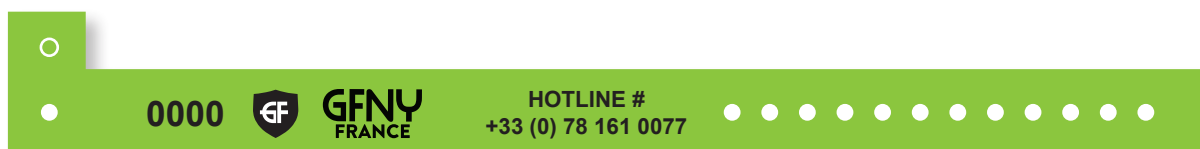
### Comment échanger votre maillot ?

Si vous n'avez pas choisi la bonne taille de maillot et que vous devez changer de taille, GFNY fera tout son possible pour vous fournir la taille de maillot la plus proche de celle qui vous convient, mais nous ne garantissons pas que l'échange sera possible.



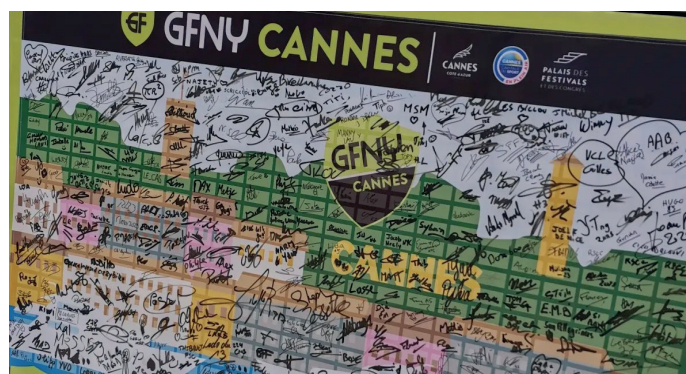
## >> LE BRACELET DE L'ÉPREUVE

Vous recevrez le bracelet de participant que l'un de nos bénévoles attachera à votre poignet. Il indique votre numéro de dossard ainsi que le numéro du PC course à joindre en cas d'urgence. **Il est impératif de le porter tout au long de l'évènement.**



## >> AVANT DE QUITTER L'EXPO

N'oubliez pas d'ajouter votre signature sur notre mur des inscriptions et prenez le temps de visiter notre boutique pour vous équiper avant la course.







### >> PLACEMENT CORRECT DU DOSSARD ET DE LA PLAQUE DE CADRE

**Attachez la plaque de vélo à l'avant de votre guidon.**

Assurez-vous que le numéro est bien visible et qu'il n'est pas obstrué par des câbles ou votre compteur. Ne pliez pas et ne modifiez pas votre numéro de vélo. Si vous avez un compteur utilisez uniquement le trou supérieur de chaque côté de la plaque de vélo pour l'accrocher directement dessus, vers le bas, pour que la plaque soit lisible.



La puce de chronométrage ne fonctionnera que si la plaque de vélo est positionné comme sur l'illustration.

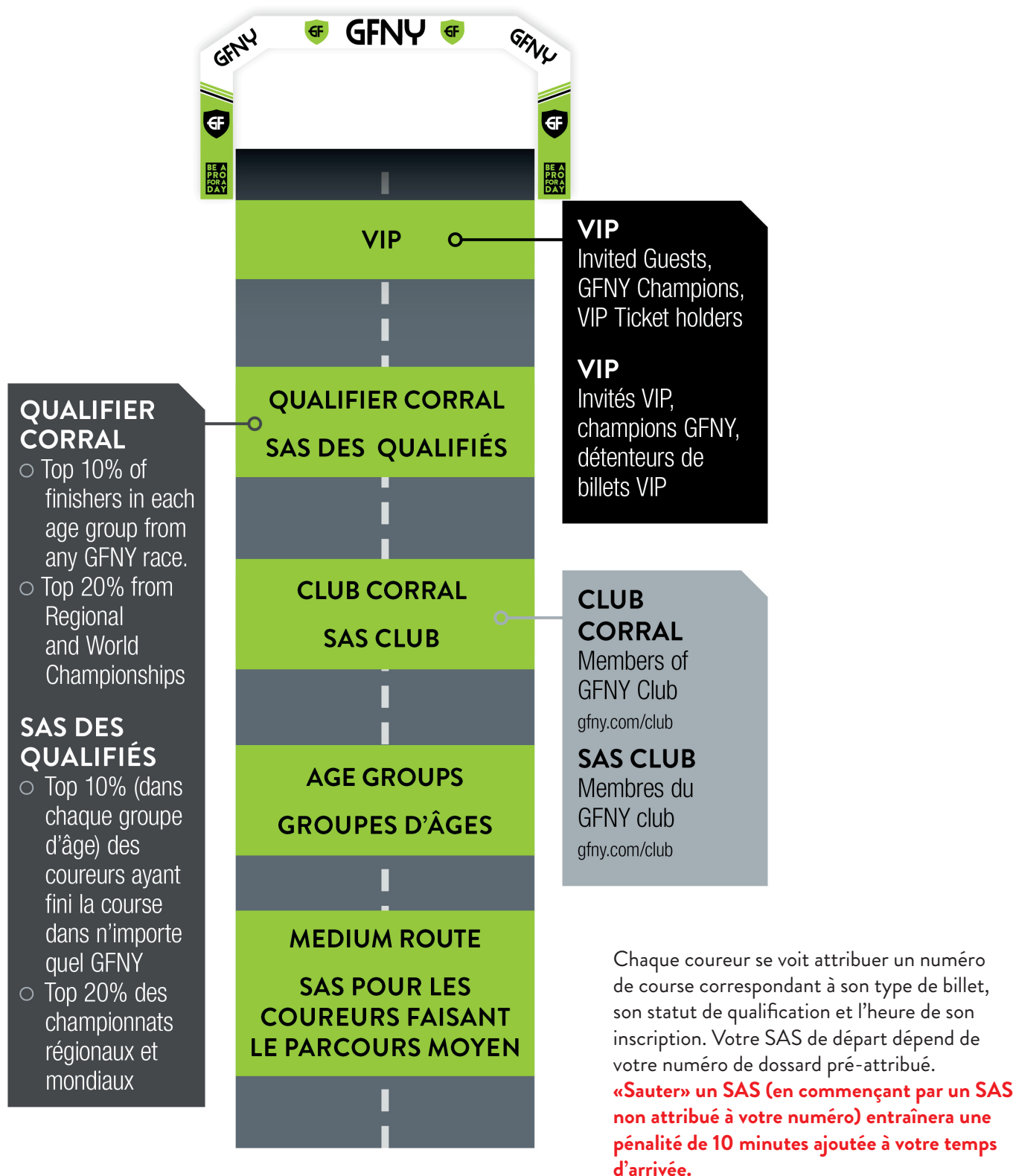


**Attachez votre numero de dossard sur les poches arrière de votre maillot obligatoire GFNY.**

Fixez le numéro de dossard sur votre côté non dominant. Si vous êtes droitier, attachez le numéro de dossard sur votre gauche et sur les poches centrales.



## >> LE DÉPART





### >> LA COURSE - PARCOURS LONG

165km / 3865m+



#### LE LONG PARCOURS

Parcours compétitif, chronométré et classé

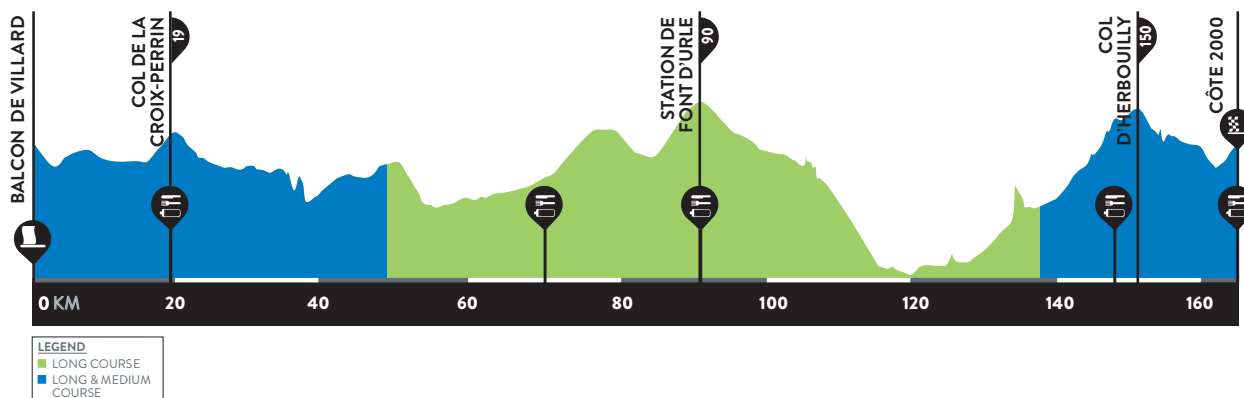
Lien vers le parcours en détail ici :

[https://ridewithgps.com/routes/37838847?privacy\\_code=umTfQQOvC55OLWcPu](https://ridewithgps.com/routes/37838847?privacy_code=umTfQQOvC55OLWcPu)

#### SEULS LES IMBÉCILES NE CHANGENT PAS D'AVIS !

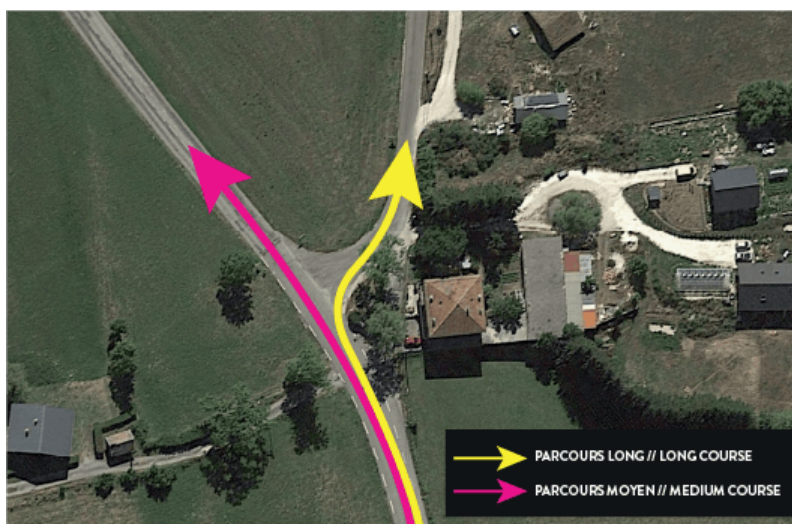
Chaque participant peut changer d'avis, même après le départ et choisir de ne faire que le parcours moyen s'il ne se sent pas en forme ou au contraire de se lancer sur le long si ses jambes le décident !

<b>COL DE LA CROIX PERRIN</b>  <b>4,2km</b> <b>226m</b>  <b>4,7% AVG</b> <b>13% MAX</b>  GFNY	<b>STATION DE FONT D'URLE</b>  <b>6,6km</b> <b>375m</b>  <b>5,5% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY	<b>COL D'HERBOUILLY</b>  <b>10km</b> <b>600m</b>  <b>6% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY	<b>CÔTE 2000</b>  <b>3,2km</b> <b>169m</b>  <b>5% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY
---	---	--	--



## >> SÉPARATION DES PARCOURS

La séparation des parcours se situe au km 44.  
 Les coureurs du long parcours prendront à droite la D612.







### >> LA COURSE - PARCOURS MOYEN

70km / 1782m+



#### LE PARCOURS MOYEN

Parcours non-compétitif, chronométré mais non classé.

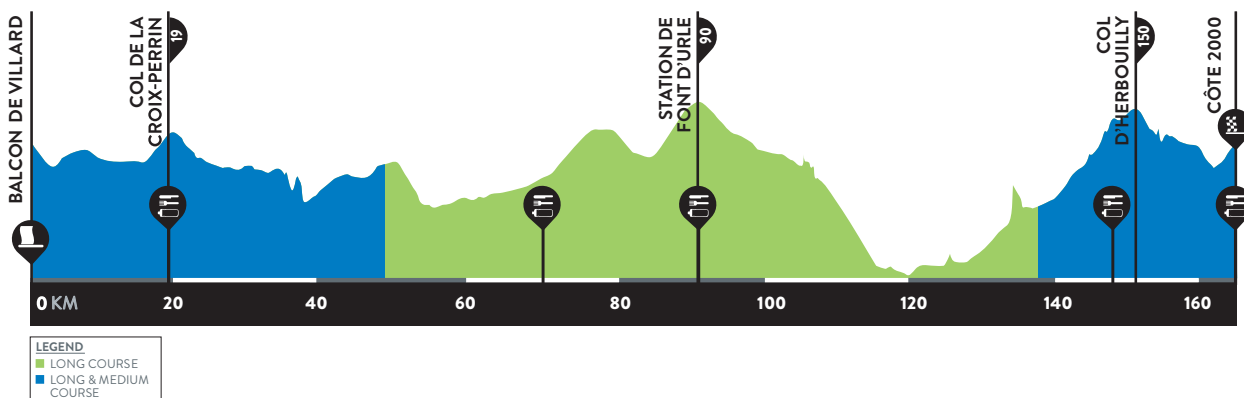
Lien vers le parcours en détail ici :

[https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy\\_code=nRtFg5lWP6YA4jZx](https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy_code=nRtFg5lWP6YA4jZx)

#### SEULS LES IMBÉCILES NE CHANGENT PAS D'AVIS !

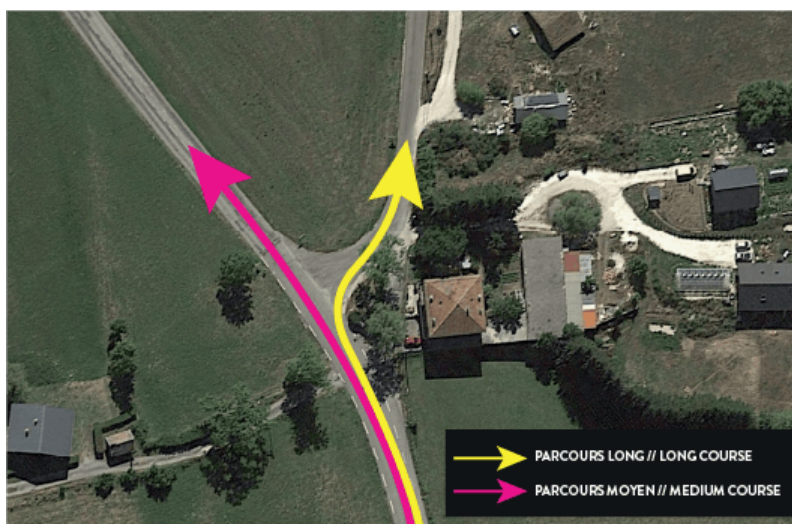
Chaque participant peut changer d'avis, même après le départ et choisir de ne faire que le parcours moyen s'il ne se sent pas en forme ou au contraire de se lancer sur le long si ses jambes le décident !

COL DE LA CROIX PERRIN	COL D'HERBOUILLY
4,2km 226m	10km 600m
4,7% AVG 13% MAX	6% AVG 12% MAX
GFNY	GFNY



## >> SÉPARATION DES PARCOURS

La séparation des parcours se situe au km 44.  
 Les coureurs du moyen parcours continueront tout droit.







### >> POINTS DE VIGILANCE

POUR VOTRE SÉCURITÉ, LES 2 PARCOURS GFNY VILLARD DE LANS SONT FLÉCHÉS PAR NOS ÉQUIPES.  
Soyez particulièrement vigilant sur les points suivants

#### VOUS CIRCULEZ SUR ROUTES OUVERTES À LA CIRCULATION.

Le parcours GFNY utilise plusieurs sections de route dans les deux sens.

#### TOUJOURS RESTER À DROITE

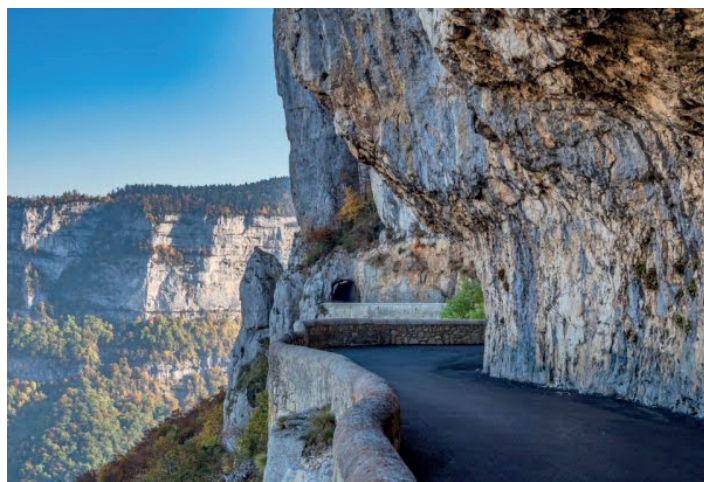
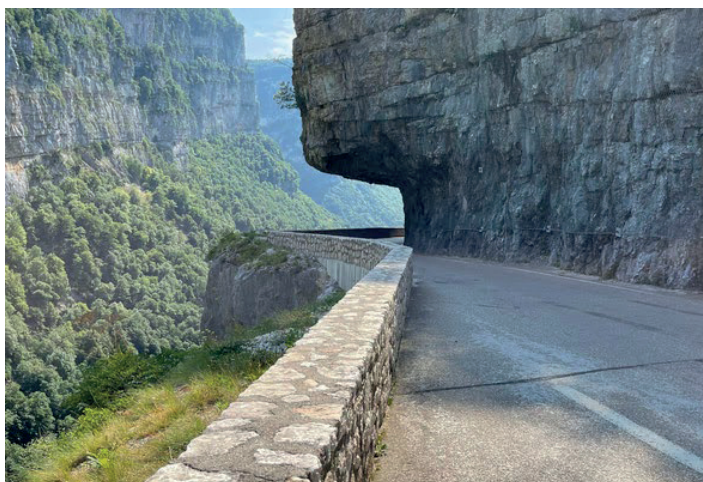
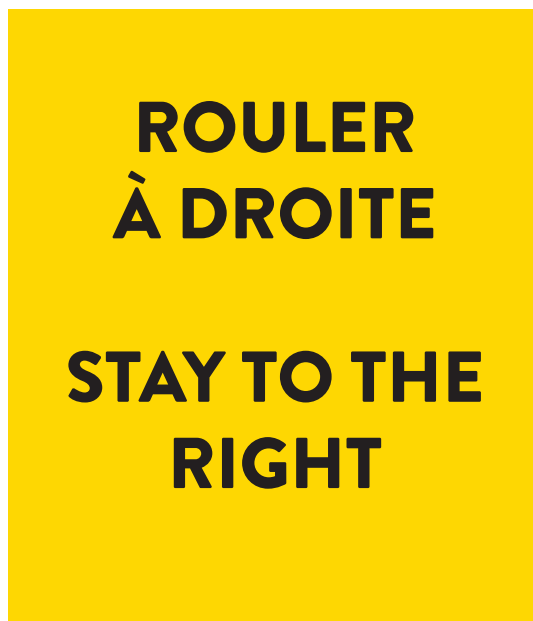
Vous devez toujours rester le plus à droite possible pour laisser de l'espace aux autres cyclistes pour passer.

**Ne traversez jamais la ligne médiane. Si vous n'avez pas d'espace pour passer, vous devez rester derrière et ne pas dépasser.**

Le parcours du GFNY Villard de Lans emprunte les routes vertigineuses du Vercors, ponctuées de nombreux tunnels et de passages rocheux. Ces routes peuvent être dangereuses. Restez vigilants et gérez votre vitesse.

Une équipe de nombreux signaleurs bénévoles sont là tout au long du parcours. Ils sont là pour vous, attention à eux.

Un encadrement de motards expérimentés seront également sur le parcours avec vous. Veillez à bien suivre leur indications.



## >> POSTES DE RAVITAILLEMENT

Chaque poste de ravitaillement fournira de l'eau, des boissons électrolytiques, des sodas et des aliments de base pour vous permettre de faire le plein d'énergie pendant la course. Si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, nous vous encourageons à apporter votre propre nourriture pour la course, et suffisamment pour vous permettre de tenir pendant toute la durée de la course.

Notez qu'en cyclisme, il n'y a pas de distribution à la volée aux postes de ravitaillement. Vous devrez vous arrêter aux postes de ravitaillement si vous avez besoin de remplir votre bouteille d'eau ou de manger quelque chose.

Notez que recevoir de l'aide d'une personne se tenant sur le bord de la route et qui n'est pas affiliée à la course, ou d'un véhicule non officiel/neutre, est contraire au règlement et peut entraîner une disqualification. N'acceptez pas d'aide extérieure, c'est contraire au règlement du GFNY Villard de Lans.

Vous pouvez accepter l'assistance du personnel et des bénévoles officiels du GFNY sur le parcours, soit aux postes de ravitaillement, soit dans les véhicules neutres de soutien roulant.

GFNY VILLARD DE LANS							
	DÉPART	1	2	3	4	ARRIVÉE	APRÈS COURSE
KM	0	20	50	90.5	148.5	163.4	
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE		
EAU, SODA							
NUTRITION SPORTIVE							
SNACKS							
SUPPORT TECHNIQUE							
MÉDICAL							
TOILETTES							
PARKING VÉLOS							
MÉDAILLES ET CÉRÉMONIE							







### >> AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

#### VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

Les coureurs de GFNY Villard de Lans bénéficient d'un soutien complet de la part de la course. Imaginez que tous les coureurs aient leur propre voiture d'assistance personnelle - le trafic que cela créerait, la mauvaise expérience des coureurs, et surtout les conditions dangereuses. Les véhicules d'assistance privés ne sont pas autorisés et tout coureur ayant une voiture d'assistance causant des conditions dangereuses pour les autres cyclistes et des impacts sur le trafic sera disqualifié de la course. De plus, plusieurs parties du parcours sont totalement interdites aux voitures.

Soyez assurés que la sécurité de nos coureurs est une priorité absolue et que, pour cette raison, les voitures d'assistance privées ou personnelles ne sont pas autorisées pour aucun coureur. GFNY s'occupe des coureurs sur le parcours de la course.

#### AUCUNE ASSISTANCE PERSONNELLE

Les coureurs de GFNY Villard de Lans ne sont pas autorisés à recevoir une assistance extérieure. L'assistance extérieure provenant de non-participants, de véhicules d'assistance privés ou de tout autre endroit en dehors des postes de secours officiels de la course est interdite.

#### SOUTIEN MÉDICAL

Les postes de secours disposeront de fournitures médicales de base. Si vous avez un petit accident sur le parcours et des éraflures sur la route et que vous voulez simplement nettoyer une blessure et continuer, vous pourrez le faire aux postes de ravitaillement.

**Si vous êtes témoin d'un accident grave qui nécessite un appel médical d'urgence, vous devez vous arrêter et appeler le 112. Rappelez-vous que vous êtes obligé de vous arrêter et d'offrir votre aide à moins qu'il n'y ait déjà au moins 3 personnes qui aident. Vous pouvez continuer si le coureur va bien ou si le personnel médical arrive.**

Une unité soignante sera stationnée à la ligne de départ et d'arrivée et à la station de ravitaillement n° 2.

#### MÉCANIQUE

Apportez des outils et des chambres à air de rechange afin de pouvoir réparer rapidement votre vélo et poursuivre l'événement. Mettez des pneus neufs pour minimiser le risque de crevaison ; les vieux pneus sont beaucoup plus susceptibles d'être crevés que les nouveaux.

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et au poste de secours 1/3. Tous les postes d'assistance auront des chambres à air et des pneus de rechange disponibles à l'achat.

#### CHRONOMÉTRAGE

Le GFNY Villard de Lans est chronométré du début à la fin. Les résultats seront accessibles immédiatement après la course. Vous pourrez également consulter les résultats de votre course sur [gfny.cc/results](https://gfny.cc/results).

Si vous avez des questions concernant votre résultat, veuillez consulter les chronométreurs directement sur la ligne d'arrivée ou par e-mail à [france@gfny.com](mailto:france@gfny.com).

Les puces de chronométrage jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de bien fixer la plaque de vélo (cf p.22) et de ne pas plier votre numéro de course afin que la puce de chronométrage soit lue correctement aux points de contrôle le long du parcours.

#### REGLES

N'oubliez pas de lire le règlement de la course, accessible sur [villarddelans.gfny.com/reglement](https://villarddelans.gfny.com/reglement), pour vous familiariser avec lui.

## LIGNE D'URGENCE DE LA COURSE

Chaque participant du GFNY Villard de Lans recevra le bracelet officiel de la course attaché à son poignet au moment du retrait des paquets. Sur ce bracelet, vous trouverez le numéro de la hotline de la course. Si vous avez un problème mécanique ou si vous devez abandonner votre course, vous pouvez appeler ce numéro et nous viendrons vous chercher avec l'une de nos camionnettes. Nous aurons besoin de connaître votre nom, votre numéro de participant et votre numéro de km ou un autre moyen de vous localiser.

**En cas d'urgence, appelez le +33 781610077.**

**La ligne d'assistance est réservée aux situations ne mettant pas votre vie en danger et visant à faire venir une camionnette.**

## COMPÉTITION

Seuls les coureurs ayant terminé le parcours long sont éligibles pour le classement par catégorie et les prix du classement général et du podium.

Les coureurs du parcours moyen recevront leur temps de départ à l'arrivée mais ne seront pas classés par temps d'arrivée. Tous les temps d'arrivée seront classés par ordre alphabétique.

## FIN DE LA COURSE

La course se termine à 16h00, après 8 heures de course.

## ENVIRONNEMENT

GFNY s'engage à protéger l'environnement. Il est interdit de jeter des déchets ou de la nourriture en dehors des poubelles prévues à cet effet aux postes de ravitaillement ou dans les «éco-zones». Cela peut entraîner une pénalité de temps ou une disqualification et une interdiction à vie de participer au GFNY.

Veuillez vous référer au point 8 du règlement du GFNY Villard de Lans accessible sur [gfny.com/reglement](https://gfny.com/reglement). Les postes de secours sont des zones écologiques. Les équipes des postes de secours du GFNY nettoient les alentours de leur poste de secours, et nous avons des poubelles écologiques pour les coureurs. Les poubelles

écologiques sont placées avant et après le poste de ravitaillement. Si vous voulez vous débarrasser de vos déchets, vous n'avez pas besoin d'aller dans le poste de ravitaillement, vous pouvez déposer vos déchets dans les poubelles écologiques. Ne jetez pas de déchets en dehors des zones éco désignées.

Nous fournissons à tous les coureurs des maillots munis de poches latérales afin qu'ils puissent y déposer leurs déchets jusqu'au prochain poste de ravitaillement.

Pour en savoir plus sur les initiatives écologiques du GFNY, rendez-vous sur [gfny.com/environnement](https://gfny.com/environnement).

## TOILETTES

Le jour de la course au départ et à l'arrivée de la course.





### >> SERVICE DE LOCATION

Notre partenaire Orcières Cycling vous propose la location de vélo. Tarification à la demi journée. Vélos Bottecchia Carbone 2024.

Pour en savoir plus :

[orcieres.cycling@gmail.com](mailto:orcieres.cycling@gmail.com)

<https://www.orcierescycling.com>



### >> SERVICE DE RÉPARATION

Notre partenaire L'Atelier Mobile sera présent pour vous apporter une assistance mécanique

Il sera présent le samedi 25 mai, de 9h à 19h lors de notre exposition à [Balcon de Villard](#).  
et le dimanche 26 mai, sur le parcours tout au long de la course.

Pour en savoir plus : [L'atelier Mobile](#)



Toutes les réparations effectuées par l'Atelier Mobile seront à la charge des participants.

### >> VITTA ASSISTANCE

Notre partenaire pour l'assistance, et le dépannage sera également présent à vos côtés sur la course le dimanche 26 mai.



# VELLE MIN FROY

# EAU DE FRANCE

L'eau  
vertueuse

BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ



Zéro  
nitrate

Calcique  
Ca  
+  
Mg  
Magnésienne

Convient pour  
un régime  
Pauvre  
en  
Sodium

L'eau minérale naturelle, pure et bienfaisante  
[www.velleminfroy.fr](http://www.velleminfroy.fr)



### >> SUPPORTERS

Chez GFNY, nous savons que le dévouement pour atteindre les objectifs et la ligne d'arrivée n'est pas seulement celui de l'athlète, mais implique également la famille, les coéquipiers et les amis - les personnes dans nos vies qui soutiennent leur athlète chaque jour tout au long du voyage vers la ligne de départ et d'arrivée de la course - à travers l'entraînement, la planification, la logistique, le voyage.

Nous voulons faire participer les supporters de GFNY à l'expérience de la semaine de course autant que possible ! Vous trouverez ci-dessous des informations importantes sur la sécurité et la logistique, ainsi que des conseils utiles pour rendre l'expérience de la semaine de course aussi agréable que possible.

#### EXPO

Les membres de la famille et les amis sont les bienvenus pour rejoindre les coureurs du GFNY lors du retrait des paquets.

#### AU DÉPART, À L'ARRIVÉE ET PENDANT LA COURSE

Les membres de la famille et les amis peuvent encourager les coureurs sur la ligne de départ et les attendre au Balcon de Villard, pour les voir et les accueillir lorsqu'ils franchiront la ligne.



# CODE DE CONDUITE

GARDEZ CES RÈGLES EN TÊTE POUR ÉVITER  
LES PÉNALITÉS OU LA DISQUALIFICATION.

**PAS DE  
PROLONGATEURS**



**ROULEZ SUR  
LE CÔTÉ DROIT  
DE LA ROUTE**



**PAS  
D'ÉCOUTEURS**



**APPORTEZ  
L'AIDE DE  
PREMIER  
SECOURS**



**SUIVEZ LE  
PARCOURS**



**UTILISEZ  
LES ZONES  
ECO POUR  
JETER VOS  
DÉCHETS**



**PORTEZ LE  
MAILLOT ET LE  
BRACELET  
OBLIGATOIRES**



**UTILISEZ LES  
TOILETTES  
PUBLIQUES**



**RAVITAILLEMENTS  
EXTÉRIEURS  
INTERDITS**



**RESPECTEZ  
LES AUTRES  
PERSONNES**



**RESPECTEZ LES  
LES AUTORITÉS**

**RESPECTEZ LA  
VILLE ACCUEILLE**





### >> APRÈS LA COURSE

#### RAFRAÎCHISSEMENT

Sur la ligne d'arrivée, il y aura une tente avec de l'eau, des sodas et des aliments de base pour vous ravitailler.

#### REPAS D'APRÈS-COURSE

Après la course, chaque coureur reçoit un repas inclus dans son inscription. Veillez à porter votre bracelet, il vous servira de ticket repas. Le repas d'après course a lieu au [Balcon de Villard](#)

Si vous choisissez de manger directement après la course, veuillez noter qu'il est important d'utiliser les supports à vélos fournis pour garer votre vélo.



## >> MÉDAILLES ET QUALIFICATION

Tous les coureurs recevront leur médaille GFNY Villard de Lans 2024 à l'arrivée.

### QUALIFICATION

Les meilleurs 10% des finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifient pour le SAS prioritaire au Championnat du monde GFNY de New York en mai et aux courses mondiales GFNY pendant 380 jours.

### LA MÉDAILLE 3X FINISHER

En plus de la grande médaille GFNY que vous recevrez à la ligne d'arrivée du GFNY Villard de Lans 2024, vous gagnez également un «finish» pour gagner la médaille 3x 2024. Terminez 3 GFNY en 2024 pour gagner cette belle médaille.

### LES MÉDAILLES GFNY

10x / 20x / 30x / 40x

Pour chaque 10 GFNY que vous terminez (à compter du premier GFNY en 2011), vous obtiendrez des médailles spéciales 10x / 20x / 30x / 40x.

### RÉCUPÉRATION DE MÉDAILLES POUR MULTI-FINISHERS

Venez nous rendre visite à l'expo d'arrivée pour recevoir votre médaille multi finisher.

### REMISE DES PRIX

La cérémonie de remise des prix aura lieu au [Balcon de Villard](#).

L'horaire de la cérémonie dépendra du timing d'arrivée des coureurs et sera annoncé sur place.







### >> PHOTOGRAPHE OFFICIEL

N'oubliez pas de sourire! Sportograf est le service photo officiel du GFNY Villard de Lans avec des photographes en poste le long du parcours et sur des motos. Personne ne prend de meilleures photos de vous. Obtenez un forfait Photo-Flat comprenant au moins 10 photos personnelles et toutes les photos de l'événement pour seulement 24,99 €. Visitez <https://www.sportograf.com/fr> après la course pour voir et acheter vos photos de course.



# ENTRAÎNE-TOI COMME UN PRO AVEC FRiVE

Profite d'un plan d'entraînement 100% personnalisé pour progresser rapidement et arriver au top sur tes courses.



Programme sur mesure



Profil physiologique



Analyse détaillée



Prédiction des perfs



Progresse avec Frive



[www.frive.io](http://www.frive.io)





### >> QUESTIONS FRÉQUENTES

**Q : Ma famille et mes amis peuvent-ils m'accompagner ?**

Bien sûr, ils sont les bienvenus à notre exposition, et pour vous apporter leur soutien le jour de la course (p.30).

**Q : Comment est taillé le Maillot GFNY ?**

Le maillot GFNY est taillé selon les standards des maillots de course. Vous pouvez trouver des éléments complémentaires pour bien choisir votre taille de maillot sur [notre site internet](#)

**Q : Que faire si la taille que j'ai choisi ne convient pas ? Peut-on échanger le maillot ?**

Si vous trouvez que la taille du maillot choisie ne convient pas, vous pouvez l'échanger. Toutefois nous avons un nombre limité de maillots échangeables, il se peut que nous ne puissions pas vous fournir la taille qu'il vous faut.

**Q : Suis-je obligé de porter le bracelet ?**

OUI. Nous attacherons le bracelet à votre poignet au moment de la récupération de votre paquet de course, et nous vous demandons de le garder pour toute la durée de l'événement pour faciliter votre identification.

**Q : Peut-on acheter les cuissards et accessoires GFNY à l'expo ?**

Oui, nous vous proposons des accessoires et équipements GFNY dans notre boutique GFNY France.

**Q: Mon agenda ne me permet pas de me rendre à l'exposition le samedi, un ami peut-il récupérer mon paquet de course pour moi ?**

NON, pour récupérer votre paquet de course, vous devez vous présenter en personne avec votre pass GFNY et votre pièce d'identité.

**Q: Dois-je présenter un certificat médical ?**

Oui, si vous n'avez pas de licence UCI, FFC, FSGT, Triathlon ou UFOLEP, valide.

Au moment de votre "check in" vous pouvez télécharger votre certificat directement sur votre compte GFNY.cc. Si vous n'avez pas de certificat médical, vous pouvez participer au parcours long en mode randonnée, vous ne serez ni chronométré ni classé. Pour ce faire nous vous demanderons de remplir et signer une décharge.

**Q: On dirait que la plaque de vélo n'est pas très aérodynamique, peut-on la fixer différemment ?**

Non, nous vous demandons de placer la plaque de vélo comme recommandé. Le numéro de dossard doit être visible pour votre sécurité. De plus, si vous ne fixez pas la plaque de vélo comme recommandé, la puce de chronométrage ne fonctionnera pas correctement.

Ne pliez pas votre plaque de vélo, la puce de chronométrage pourrait être endommagée, de plus votre numéro pourrait ne pas être lisible.

Si vous pensez que ce n'est pas optimal pour votre aérodynamisme, dites-vous que tous les coureurs sont logés à la même enseigne.

**Q: Je n'aime pas le maillot GFNY, puis-je porter un autre maillot de mon choix ?**

NON. Le maillot officiel GFNY est obligatoire. Vous ne pourrez pas participer à la course si vous ne le portez pas.

**Q: Le matin tôt, il peut faire frais, est-ce que je peux porter une veste sur le maillot ?**

Oui, vous pourrez porter une veste ou un coupe-vent sur le maillot au départ de la course. De plus, le maillot GFNY dispose de 2 poches supplémentaires qui vous permettent de ranger votre veste facilement pendant la course.

**Q: Je me suis inscrit au GFNY Villard de Lans, mais je ne suis pas sûr de préférer le parcours moyen ou long, est-ce que je peux changer d'avis ?**

Oui, vous pouvez changer d'avis même pendant la course. Veillez à bien prendre connaissance du point de séparation des parcours (p.23-25) de manière à vous préparer à bien prendre le parcours que vous souhaitez le jour J.

**Q: Peut on rouler avec un vélo de triathlon et des aéobars ?**

Les vélos de triathlon ne sont pas autorisés sur notre course. L'utilisation de aéobars n'est pas autorisée sur notre course. Si des aéobars sont fixés sur votre vélo, vous devrez les enlever pour la course, et si votre vélo est un vélo de triathlon, veillez à choisir un autre vélo pour votre GFNY. Si votre vélo n'est pas conforme, vous ne pourrez pas prendre le départ de la course.





# GFNY



**VILLARD DE LANS** /// MAY 26. 2024  
**RACE GUIDE**





### >> SUMMARY

- P.3 WELCOME
- P.4 WHAT IS GFNY ?
- P.6 GFNY FRANCE
- P. 8 GFNY VILLARD DE LANS 2024
- P. 10 PREPARING THE RACE
- P. 12 MANDATORY DOCUMENTS FOR RACE RANKING
- P. 14 TRAVEL TO VILLARD DE LANS
- P. 16 SCHEDULE
- P. 17 PARKING
- P. 18 PACKET PICK UP
- P. 20 CORRECT BIKE PLATE AND BIB NUMBER PLACEMENT
- P. 21 THE START
- P. 22 THE LONG COURSE
- P. 24 THE MEDIUM COURSE
- P. 26 POINTS OF VIGILANCE
- P. 27 AID STATIONS
- P. 28 IMPORTANT INFORMATIONS
- P. 30 RENTAL AND MECHANICAL ASSISTANCE
- P. 32 SUPPORTERS
- P. 33 CODE OF CONDUCT
- P. 34 AFTER RACE
- P. 35 MEDALS AND QUALIFICATIONS
- P. 36 OFFICIAL PHOTOGRAPHY
- P. 38 MOST ASKED QUESTIONS





# WELCOME TO GFNY VILLARD DE LANS 2024

**Villard de Lans is a charming mountain town in the heart of the Vercors Regional Nature Park, located at the foot of the Grande Moucherolle (2285m).**

Its central location, warm atmosphere, exceptional climate and its ski lift network have made Villard the largest destination in the Vercors.

The Vercors Regional Nature Park is an outdoors lover's dream. The Vercors' high cliffs from the massif dominate the valley below, providing awe-inspiring views.

Enjoy cycling on the spectacular and daring roads of the Vercors! These stunning roads were cut out from the cliffside and the exceptional panoramas they offer have made the Vercors famous.

We'd like to extend a warm welcome to our seasoned GFNY participants as well as those who are joining us at GFNY for the first time.





## WHAT IS GFNY ?

**GFNY , the global endurance sports brand, stands for Gran Fondo New York.**

“Gran Fondo” is the Italian term for a “great challenge” inspired by the endurance races in skiing, swimming and cycling that have been known since the 1950s.

The very first Gran Fondo New York took place in 2010. Every year since then, almost 5,000 runners have gathered at the starting line on the Washington Bridge for a unique experience.

GFNY is open to everyone, aged 18 and over, whether or not they are members of a federation or a club.

**GFNY is committed to sharing its passion for cycling with athletes of all levels from all over the world.** Our vocation is also to help participants and their families discover and appreciate magnificent places and legendary roads.

A GFNY is a personal endurance challenge where you measure yourself against others, the clock and yourself.

Some athletes will fight for the podium, others will be doing their best to beat the clock. Others will enjoy the scenery. Everyone will be able to do whatever they want with this moment and take it all in.

### **Each GFNY offers 2 courses :**

The long course is a timed and classified competitive race.

The medium course is a non-competitive leisure ride. Your total time is indicated, but there is no ranking.

All riders who reach the finish line will appear in the general classification according to their age category, and will receive their finisher’s medal.

Everything is planned so that each participant can **BE A PRO FOR A DAY**, be a pro for a day with :

- a unique jersey
- professional support
- 5 aid stations
- post-race festivities









### >> A STORY OF FAMILY, FRIENDSHIP AND PASSION

Created in 2020, the GFNY association France has nearly 100 volunteers who work hard to make every GFNY event an exceptional experience, so that every runner, whatever their level or talent, **BE A PRO FOR A DAY!**

**Proud of its region, the association is one of the Marques Alsace Coeur !**

Every participant is our priority, and many people in 2023 congratulated us on the friendliness and hospitality of our events.

“You’re not just a bib number, you can talk to the team in a pleasant family atmosphere”, one of them told us.

Every event we organise is a challenge, but we are committed to preserve our personality and continue to offer participants a unique experience.

It was this unfailing energy and enthusiasm that made our GFNY Grand Ballon the best GFNY 2023 event, according to the runners.

GFNY Villard de Lans was voted the best course for the 2nd year running!

#### **FOCUS ON CÉDRIC HAAS**

He shares his experience and passion as the GFNY France director. He has been a keen cyclist since his teens and was an Elite rider in the 2000s.

In 2017, he set himself a new challenge and took his ticket for the GFNY NYC 2018. He surprised everyone by finishing 11th out of nearly 5,000 runners.

He went on to take part in several GFNY events around the world.

**6 years later, Cédric and his team are organising 7 GFNY races in France.**





**1 PASSION**  
**6 MAGNIFICENT DESTINATIONS**  
**7 INCREDIBLES ROADS.**

Since 2019, GFNY France has defended these values. We are committed to highlighting the most beautiful and legendary roads in France.

In 2024, 7 races will take participants over the legendary passes, through breathtaking scenery.



**24 MARS 2024**

**GFNY CANNES**

**L** : 111km / 2000m+

**M** : 55km / 1000m+

**cannes.GFNY.com**



**26 MAI 2024**

**GFNY VILLARD DE LANS**

**L** : 165km / 3865m+

**M** : 70km / 1782m+

**villarddelans.GFNY.com**



**16 JUIN 2024**

**GFNY LA VAUJANY**

**ALPE D'HUEZ**

**L** : 151km / 3900m+

**M** : 60km / 1778m+

**lavaujany.GFNY.com**



**23 JUIN 2024**

**GFNY LOURDES TOURMALET**

**L** : 157km / 4064m+

**M** : 100km / 2782m+

**lourdes.GFNY.com**



**21 JUILLET 2024**

**GFNY GRAND BALLON**

**THANN**

**L** : 145km / 3921m+

**M** : 57km / 1567m+

**grandballon.GFNY.com**



**NEW RACE**

**25 AOÛT 2024**

**GFNY ORCIÈRES**

**L** : 158km / 4200m+

**M** : 76km / 2000m+

**orcieres.GFNY.com**



**1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024**

**GFNY ALPES VAUJANY**

**CROIX DE FER**

**L** : 120km / 4023m+

**M** : 45km / 1815m+

**vaujany.GFNY.com**





# GFNY VILLARD DE LANS

## RACE GUIDE 2024

### >> THE EVENT - 3<sup>rd</sup> edition - May 26 2024

#### THE BREATHTAKING COURSE

GFNY Villard de Lans travels through the heart of the magnificent Vercors Natural Regional Park. Be ready to have your breath taken away by the stunning roads cut out of the cliffside, the imposing limestone escarpments, deep gorges, green valleys, mountain pastures and sweeping landscapes.

There are countless tunnels through the rocks, peaks, viewpoints and dizzying lookouts, so take advantage of the view and recharge your batteries before the finale. Over the final 40km, you will cross a multitude of small tunnels cut in the rock in the direction of the demanding pass of Herbouilly and its summit at km144. The final climb to Villard de Lans and its arrival which has seen several times a Tour de France arrival and prestigious victories such

as that of Laurent Fignon or more recently in 2020 which saw the victory of a young German in solo.

**The season of the cyclo sportive mountain is launched, don't be mistaken, the course will be demanding but the sight of the mythical and indescribable landscapes of the Vercors will make you very quickly forget the challenges of this race course.**

The day after each GFNY, all finishers receive an email with a post-race survey recording rankings and comments. **For the 2nd year running, GFNY Villard de Lans was voted best 2023 GFNY course.**





**>> SOME FIGURES FOR 2023 :**

- > 350 riders
- > 19 nationalities
- > nearly 100 volunteers

**>> SOME FIGURES FOR 2024 :**

- > 600 riders expected
- > 19 nationalities
- > more and more women on the start line
- > nearly 150 volunteers







### >> PREPARING FOR THE RACE

#### 1 MONTH OUT

Go to your [gfny.cc](https://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.

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.

Your last chance to upgrade your corral to Club Corral is by the 21 day cutoff. 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

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](https://GFNY.cc) account and clicking the Check-in button beside the race ticket. 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.

Read the Race Guide 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: [gfny.com/pdfs/checklist.pdf](https://gfny.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

Check the Schedule of Events page for all the race week activities like group rides, happy hour, expo hours, and more.

Check your travel itinerary like flight times, hotel info, airport transfers, how to get to the expo & start line.

## RACE WEEK

Enjoy all the fun stuff that the destination has to offer. Ride parts of the course to get comfortable with your new environment.

Don't forget rest & relaxation. Good sleep will be the key to feeling good on race day.





### >> MANDATORY DOCUMENTS FOR RACE RANKING

**GFNY France is a sanctioned competition under the French Cycling Federation, FFC. Under FFC regulations, only athletes who provide an approved license or a medical certificate are allowed to be ranked in FFC sanctioned races.**

By providing the required document (license or medical certificate), you are able to be classified in the competitive long route. Without supporting documents, you can ride the long course with timing but without ranking. The medium course is non-competitive and does not require the documents.

The services provided to you as the event participant, your race packet and goodie bag, timing and safety are identical for both the long and medium routes. Start times are the same for both courses.

#### APPROVED DOCUMENTS

Only these French license types are the accepted by FFC (only available to French athletes):

- FFC: valid racing license
- UFOLEP: valid cycling racing license
- FSGT: valid cycling racing license
- FFTri: valid racing license

Since January 1, 2024, FFC does not accept UCI licenses that are issued by foreign federations. Hence every foreign participant and every French athlete who does not have one of the above approved licenses must provide a medical certificate in order to be ranked in the long distance at GFNY France.

#### **The medical certificate must have this information:**

- First name, last name, date of birth (must match your GFNY ticket)
- Must specify clearance for «cycling in competition». A certificate providing clearance for general cycling, cycle touring or sport in general is not accepted. •The word «competition» is mandatory
- The date of issue of the medical certificate must be less than one year prior to race day
- Doctor's stamp and signature

In case you don't have a blank medical certificate form, follow the button below to download it and ask your doctor to fill it out.

[https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr\\_EN.pdf](https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr_EN.pdf)



## HOW TO SUBMIT YOUR DOCUMENT TO GFNY?

Your license or medical certificate must be uploaded to your gfny.cc account when you complete your check-in for the race. There is no need to send the document by email or mail and you do not need to bring it to the race.

## SPORTS DISCLAIMER

If you don't have a license or medical certificate, you can take part in the long course. However, you will not be timed. To do so, we ask you to fill in and sign the form here, in which you certify that you have no contraindications to taking part in the proposed event.

You can download the form [here](#). Or you can fill it in on site when you pick up your race packet.

## THE GFNY.CC CHECK-IN PROCESS

You'll receive an email one month before the event advising you that check-in is open. You can log into your gfny.cc account or follow the link from that email to take you to the check-in form.

Check-in is mandatory in order to pick up your race packet. Complete the process early, you can make edits to your check-in selections if something changes before race day.

The check-in process includes important pre-race questions:

- Confirm that you are coming (or not, if your plans have changed).
- Upload your document (license or medical certificate).
- Select your packet pickup day and time.
- Your tourism informations.
- Specify whether or not you will join us for the post-race meal.
- Order additional meals for your supporters.

After you completed your check-in, you will get a confirmation screen. We then review the documents and upload race numbers. **Once your check-in documents have been verified and race numbers have been assigned, you will receive your GFNY Race Pass, which will be in your gfny.cc account and you will receive it also by email.**

Source FFC :

[https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE\\_XVI-Reglementation-Cyclisme\\_pour\\_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf](https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE_XVI-Reglementation-Cyclisme_pour_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf)

### >> YOUR TRAVEL TO VILLARD DE LANS

#### AIRPORT

From Lyon Saint-Exupéry airport, take the A48 freeway towards Grenoble. After the Voreppe toll, take exit 14 to Villard de Lans/Autrans/Saint Egrève/Le Fontanil. Then take the D531 following the direction of Villard de Lans.

From Grenoble (32KM/40min) via the D531: from Sassenage, via Engins, towards Villard de Lans.

Direct highway from Paris, Lyon, Marseille, Geneva to Grenoble. Main distances:

- Paris 600 km
- Lyon 130 km
- Nice 349 km
- Marseille 285 km
- Strasbourg 560 km
- Milan 408 km

For travelers from Europe, Canada, Israel & North America Lyon is the closest international airport, with flights to 86 cities in Europe, Canada, Israel, and Northern Africa.

Airlines that service Lyon, for example are: Air France, British Airways, Iberia, Lufthansa, TAP, KLM, Turkish Airlines, easyJet, Air Canada, Aer Lingus, Eurowings, Turkish Airlines, Vueling, Wizz, Finnair, Twin Jet. Take the train from Lyon airport directly to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).

For travelers from Asia, Australia, North America & South America: Paris airport is the recommended arrival airport for travelers from outside Europe. A direct flight provides the least risk of missing luggage, missing connections, stress over connecting flights, and less chance of damage to your baggage.

Directly at the airport (under Terminal 2), there is the high speed train (TGV) station (buy your train ticket on level 2 at the yellow machines, the departure platforms are on level 1). Take the TGV to Lyon (2.5hrs, 11 departures per day), and then change to the train to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).





## LYON

Lyon is the closest international airport. For a traveler from outside Europe, if you are open to doing a connecting flight and prefer to fly to Lyon, your options are:

- via Paris on Air France
- via Madrid on Iberia
- via London on British Airways
- via Munich on Lufthansa
- via Lisbon on TAP
- via Amsterdam on KLM
- via Istanbul on Turkish Airlines

Take the train from Lyon airport directly to Grenoble (1.5hrs, departures every 30 minutes).

## AIRPORTS AND AIRPORTS TRANSFERTS

Lyon is the nearest international airport. There are direct buses and trains from Lyon airport to Grenoble train/bus station.

## TRAIN

Taking the train is the best option for you and your bike, although it can be a bit more expensive than the bus.

Website: [www.sncf.com/fr](http://www.sncf.com/fr) Stops: Lyon Saint Exupéry - Gare de Grenoble There are 26 daily departures (6:00-23:00), with a travel time of 1.5 hours. The cost of the train varies from €23 to €50 per trip. Bikes and luggage are free on the train.

## BUS

Ouibus website: [en.ouibus.com/trajets/lyon-aeroport-saint-exupery-grenoble#](http://en.ouibus.com/trajets/lyon-aeroport-saint-exupery-grenoble#)  
 Flixbus website: [www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-lyon-aeroport-saint-exupery](http://www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-lyon-aeroport-saint-exupery)  
 Buses leave every 30 minutes (05h30-23h30), with a travel time of 1h30. However, buses may be delayed in case of traffic. The cost of the bus varies from 5€ to 25€ per trip.

Ouibus does not accept bicycles. It allows bicycles packed in a bag, but with a maximum size of 40x30x15 cm and a weight not exceeding 20 kg.

Flixbus allows bikes. «Most of our buses allow you to take your standard size bike without accessories (maximum weight 20 kg) and you can add it to your trip during the booking process for an additional fee per item. You can select the number of bicycles you wish to bring on the bus when you enter the number of passengers. In some cases, transportation is only possible in appropriate covers in the luggage compartment. In this case, you must call customer service in advance to check in the bike (see special luggage rules). Electric bicycles, tandems and tricycles cannot be transported on a bicycle rack. The price for transporting a bicycle is an additional 9 euros per trip on Flixbus.

- Geneva

Bus between Geneva and Grenoble.

[en.ouibus.com/trajets/grenoble-geneve-aeroport](http://en.ouibus.com/trajets/grenoble-geneve-aeroport)  
[www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneve-aeroport](http://www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneve-aeroport)

- Grenoble

Few flights to this airport compared to Lyon or Geneva.

- Paris

Charles De Gaulle / Roissy

Take the train to Lyon, then change trains to Grenoble.

Grenoble – Villard de Lans

Once in Grenoble, you can either take a regional bus : [www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr](http://www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr)

## CAR RENTAL

If you wish to drive yourself, the nearest regional airports are: Lyon, Geneva, Marseille, Turin.

## MORE INFORMATION

More information about Villard de Lans can be found at: [villarddelans-correnconenvercors.com](http://villarddelans-correnconenvercors.com)  
<https://www.villarddelans-correnconenvercors.com/sejourner-pratique/pratique/commentvenir/>



### >> SCHEDULE OF EVENTS

<b>Friday May 24</b>		
10h00	Group ride	<a href="#">Place de l'Ours - Villard de Lans</a>
19h00	Welcome Aperitif - Exclusive to GFNY VIP's and guests	<a href="#">Office du tourisme - Villard de Lans</a>
<b>saturday May 25</b>		
10h00	Group ride	<a href="#">Le Balcon de Villard</a>
9h00 - 19h00	<b>Expo &amp; packet pick up open</b>	
<b>Sybday May 26</b>		
6h00 - 7h00	<b>Last packets pick ups (only available upon reservation during check-in and subject to availability)</b>	<a href="#">Le Balcon de Villard</a>
7h00	Start area is open	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	closing of start area	
8h00	<b>Start of GFNY Villard de Lans 2024</b>	
10h00	Firts riders of the medium course arrive	
10h15	After race meal opens	
12h50	Winner expected	
<i>tbd according to timing of arrivals</i>	Award ceremony	
16h00	Course closes	
17h00	Festivities end, see you next year !	



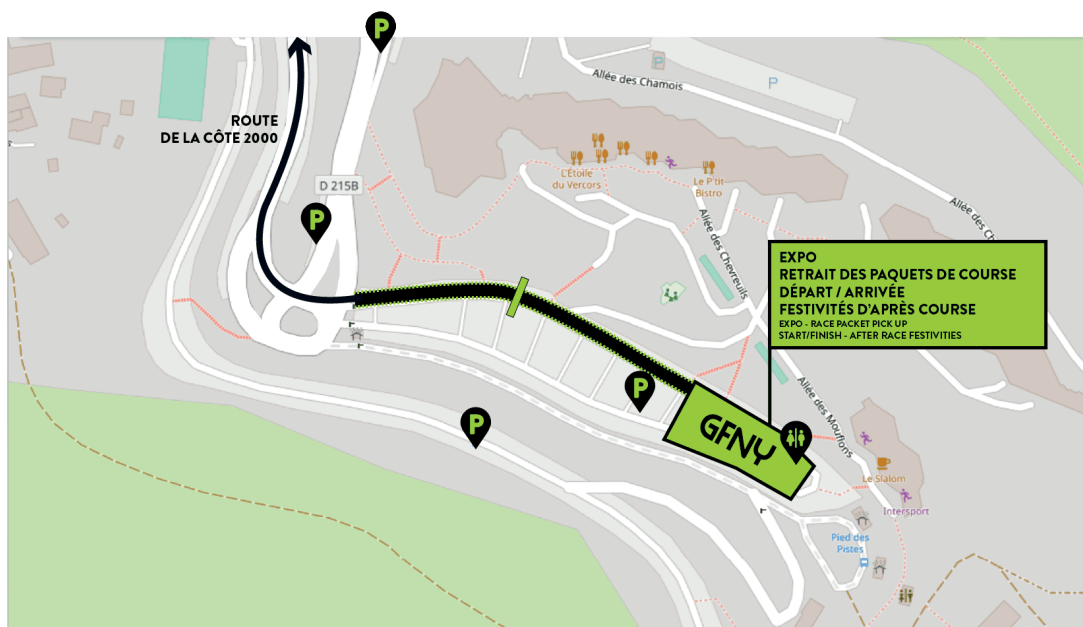
## >> ADRESSES FOR GPS

May 25 2024 : [Le Balcon de Villard](#)  
 > EXPO - PACKET PICK UP

May 26 2024 : [Le Balcon de Villard](#)  
 > START AND FINISH  
 > AFTER RACE FESTIVITIES

### PARKING

Numerous parking spaces are available at [Le Balcon de Villard](#)



### >> PACKET PICK-UP

#### Documents to be supplied

- Your ID (identity card or passport)
- Your registration confirmation, printed or on your telephone

#### Your package must contain :

- Your race number
- Your bike plate with timing chip
- 2 ties to attach it to the front of your bike
- 4 safety pins to attach your race number to the back of your jersey
- The race profile sticker

#### You haven't received your registration confirmation number ?

You will be directed to the **ATHLETE SOLUTIONS**

#### How can you change your details ?

If you need to change your personal details, go to the **ATHLETE SOLUTIONS** section before leaving the expo to correct them.

#### Any questions ?

If you have any questions about the course, the race or anything else, the **INFO** point is available to answer your questions.



**IN-PERSON RACE PACKET PICK-UP IS MANDATORY. EACH PARTICIPANT MUST COME IN PERSON TO CHECK-IN AND PICK UP THEIR RACE MATERIALS.**





## >> OFFICIAL JERSEY

Race clothing is compulsory for GFNY Villard de Lans. It is included in your registration fee.

### How do you exchange your jersey ?

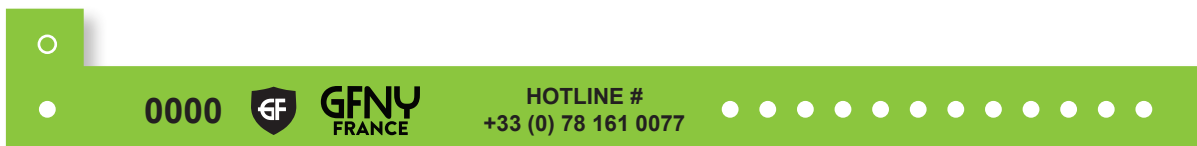
If you selected the wrong size jersey and need to exchange sizes, GFNY will make best efforts to provide a jersey size closest to the size that fits you, however GFNY provides no guarantee that size exchange will be possible.



## >> EVENT WRISTBAND

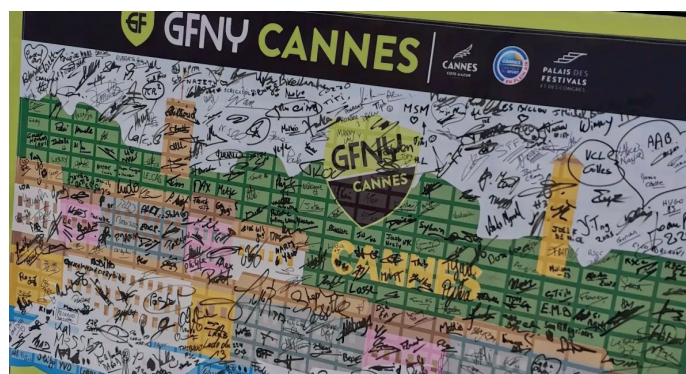
You will receive a participant wristband that one of our volunteers will attach to your wrist. It shows your race number and the race emergency number

**You must wear it throughout the event.**



## >> BEFORE YOU LEAVE THE EXPO

Pass by the shop to gear up for the race and sign the sign-in wall.





### >> CORRECT BIKE PLATE AND BIB NUMBER PLACEMENT

**Attach the bike plate to the front of your handlebars.**

Make sure the number is clearly visible and not obstructed by cables or your counter. Do not bend or change your bike number. If ("I" manque un S dans la version française) you have a counter, use only the top hole on either side of the frame plate to hand it directly on it, facing downwards, so that the plate is easy to read.



The timing chip will only work if the bike plate is positioned as shown.



**Attach your race number to the back pockets of your compulsory GFNY jersey.**

Attach the number to your non-dominant side. If you are right-handed, attach the number to your left and to the centre pockets.





## >> START



### QUALIFIER CORRAL

- Top 10% of finishers in each age group from any GFNY race.
- Top 20% from Regional and World Championships

### SAS DES QUALIFIÉS

- Top 10% (dans chaque groupe d'âge) des coureurs ayant fini la course dans n'importe quel GFNY
- Top 20% des championnats régionaux et mondiaux

### VIP

Invited Guests, GFNY Champions, VIP Ticket holders

### VIP

Invités VIP, champions GFNY, détenteurs de billets VIP

### CLUB CORRAL

Members of GFNY Club  
gfny.com/club

### SAS CLUB

Membres du GFNY club  
gfny.com/club

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.**



### >> THE COURSE - LONG COURSE

165km / 3865m+



#### LE LONG ROUTE

competitive, timed and graded course

Link to details here:

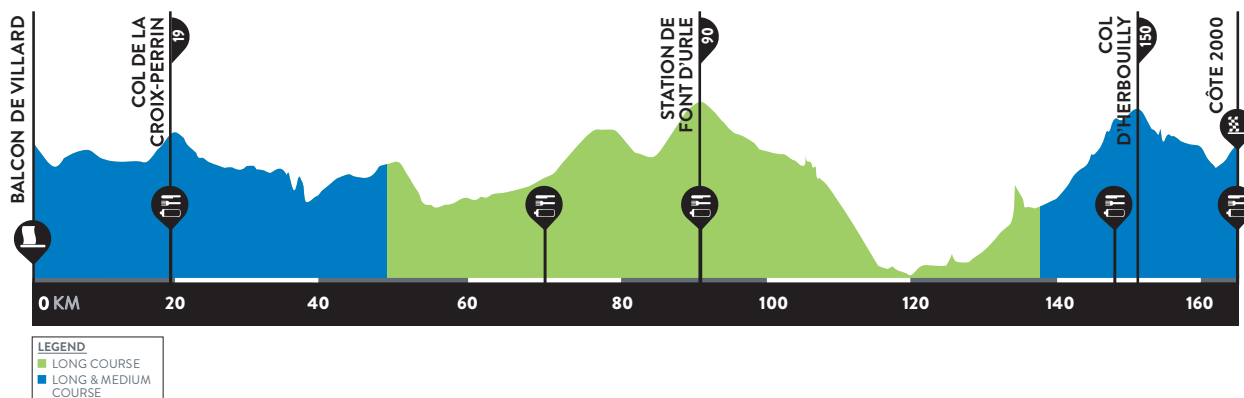
[https://ridewithgps.com/routes/37838847?privacy\\_code=umTfQOvC55OLWcPu](https://ridewithgps.com/routes/37838847?privacy_code=umTfQOvC55OLWcPu)

#### ONLY A FOOL REFUSES TO CHANGE HIS MIND!

Each participant can change their mind, even after the start and choose to do only the medium course if they don't feel up to it, or to go for the long course if their legs decide they want to !

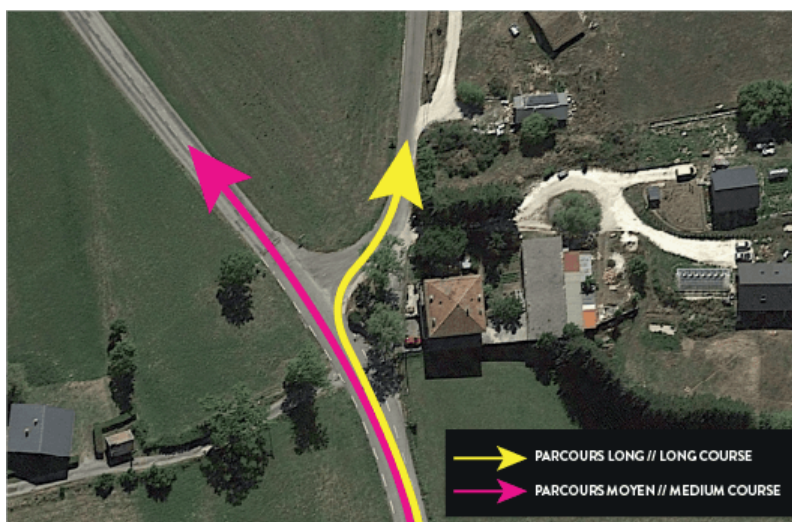


<b>COL DE LA CROIX PERRIN</b>  <b>4,2km</b> <b>226m</b>  <b>4,7% AVG</b> <b>13% MAX</b>  GFNY	<b>STATION DE FONT D'URLE</b>  <b>6,6km</b> <b>375m</b>  <b>5,5% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY	<b>COL D'HERBOUILLY</b>  <b>10km</b> <b>600m</b>  <b>6% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY	<b>CÔTE 2000</b>  <b>3,2km</b> <b>169m</b>  <b>5% AVG</b> <b>12% MAX</b>  GFNY
---	---	--	--



## >> COURSE SPLIT

The GFNY Villard de Lans course splits at km 44. Cyclists on the long course will take the course on the right.





### >> THE COURSE - MEDIUM COURSE

70km / 1782m+



#### THE MEDIUM ROUTE

Non-competitive course, timed but not classified.

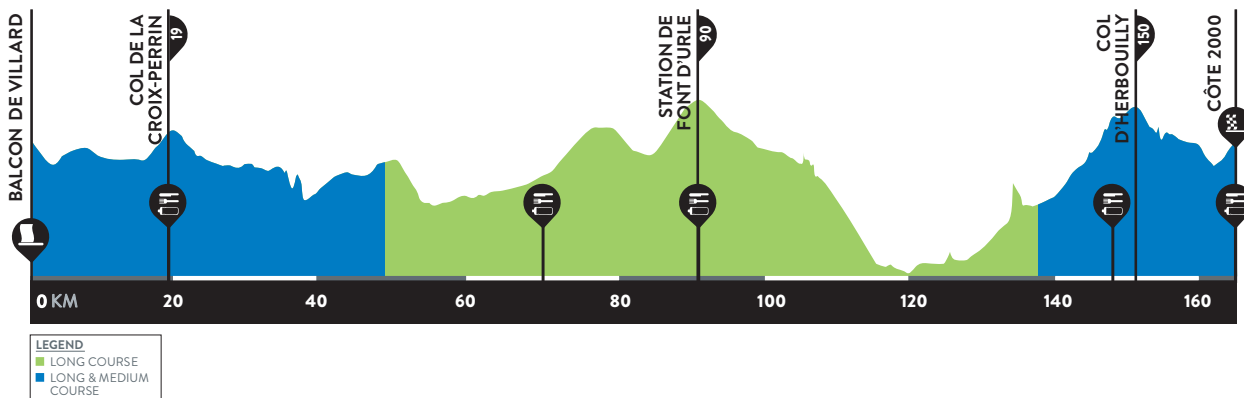
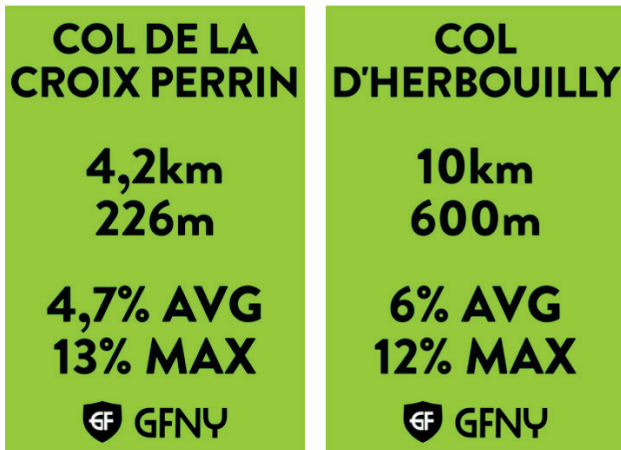
Link to details here:

[https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy\\_code=nRtFg5IWP6YA4jZx](https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy_code=nRtFg5IWP6YA4jZx)

#### ONLY A FOOL REFUSES TO CHANGE HIS MIND!

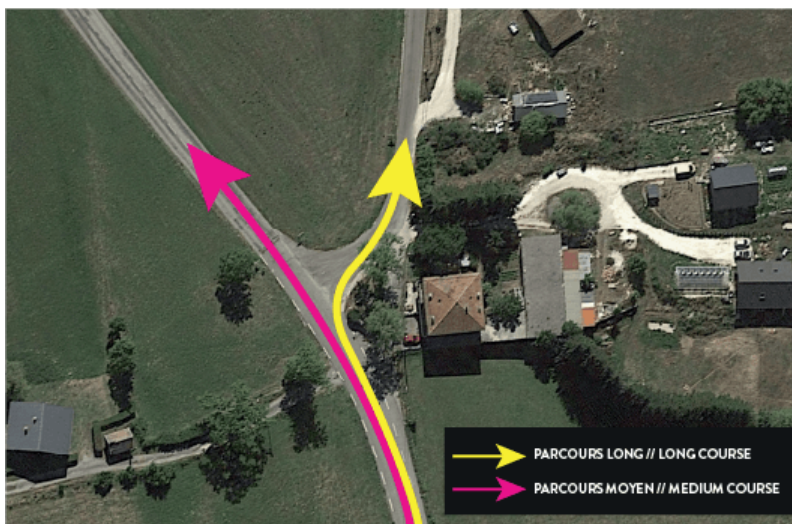
Each participant can change their mind, even after the start and choose to do only the medium course if they don't feel up to it, or to go for the long course if their legs decide they want to !





## >> COURSE SPLIT

The GFNY Villard de Lans course splits at km 44. Cyclists on the medium course will continue straight.





### >> POINTS OF VIGILANCE

FOR YOUR SAFETY, THE GFNY VILLARD DE LANS ROUTES HAVE BEEN SIGNPOSTED BY OUR TEAM. Pay particular attention to the following points

THE GFNY COURSE USES SEVERAL SECTIONS OF ROAD IN BOTH DIRECTIONS. ALWAYS STAY TO THE RIGHT.

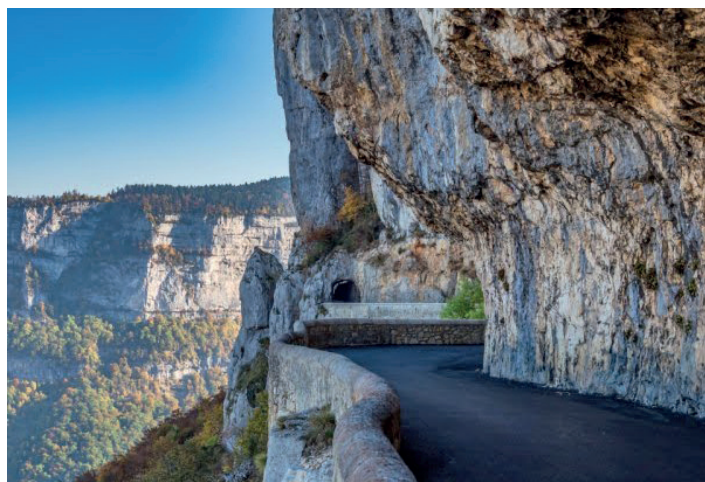
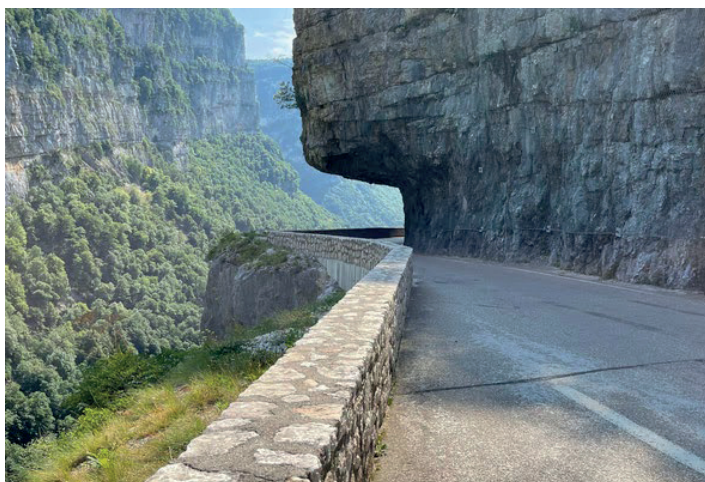
You should always keep as far to the right as possible to give other cyclists room to pass.

Never cross the center line. If you don't have room to pass, stay behind and don't overtake.

The GFNY Villard de Lans route takes in the vertiginous roads of the Vercors, punctuated by numerous tunnels and rocky passages. These roads can be dangerous. Stay alert and watch your speed.

A team of volunteer will be on hand all along the route.

A team of experienced motorcyclists will also be on the course with you. Be sure to follow their directions.





## >> AID STATIONS

Each aid station will provide water, electrolyte drinks, soft drinks and staple foods to keep you energised during the race. If you have special nutritional needs, we encourage you to bring your own food for the race, and enough to last you throughout.

Note that in cycling, there is no distribution on the fly at the refreshment posts. You will have to stop at the refreshment posts if you need to refill your water bottle or eat something.

Please note that receiving assistance from a person standing at the side of the road who is not affiliated with the race or from an unofficial/neutral vehicle is against the rules and may result in disqualifications.

Do not accept outside help, as this is against the GFNY Villard de Lans rules.

You may accept assistance from official GFNY staff and volunteers on the course, either at the refreshment stations or in the neutral rolling support vehicles.

GFNY VILLARD DE LANS							
	START	1	2	3	4	FINISH	AFTER RACE
KM	0	20	50	90.5	148.5	163.4	
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE		
WATER, SODA							
NUTRITION ATHLETIC							
SNACKS							
MECHANICAL							
MEDICAL							
RESTROOMS							
BIKE PARKING							
MEDALS & AWARDS							





### >> FURTHER IMPORTANT INFORMATIONS

#### ALWAYS STAY TO THE RIGHT

Many roads on the GFNY Villard de Lans course are small, which makes them more fun for cycling and allows for a course with a lower number of cars. However, the GFNY course utilizes several sections of road in both directions.

You must always stay as far to the right as possible to leave space for other cyclists 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.

#### FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

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

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

#### NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Villard de Lans 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.

#### MEDICAL

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

If you witness a serious crash that requires an emergency medical call, you must stop and call 112.

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.

#### MECHANICAL

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

Mechanical assistance is available at the start line and at aid station 3.

#### TIMING

GFNY Villard de Lans is timed from start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.cc) account immediately following the race. You will also be able to see your race results at [gfny.cc/results](https://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 [france@gfny.com](mailto:france@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. Le jour de la course au départ et à l'arrivée de la course.

#### RULES

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



## RACE HOTLINE

Every GFNY Villard de Lans 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 +33 781610077.

**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.

## CUTOFF

The course closes at 16.00, after 8 hours.

## 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 Villard de Lans rules (<https://villarddelans.gfny.com/reglement/>).

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

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

You can read more about the Eco initiatives that GFNY has undertaken at [gfny.com/environment](https://gfny.com/environment).

## RESTROOMS

Restrooms will be available at the start / finish line.



### >> BIKE RENTAL SERVICE

Our partner Orcières Cycling offers bike hire. Bottecchia Carbone 2024 bikes.

For more information:  
[orcieres.cycling@gmail.com](mailto:orcieres.cycling@gmail.com)  
<https://www.orcierescycling.com>

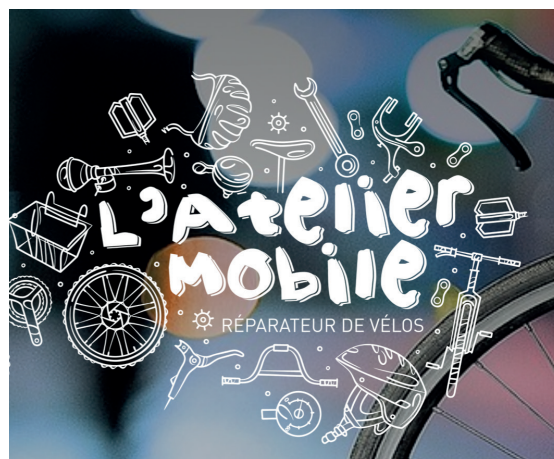


### >> MECHANICAL SUPPORT

Our partner L'Atelier mobile will be present to provide you with mechanical assistance.

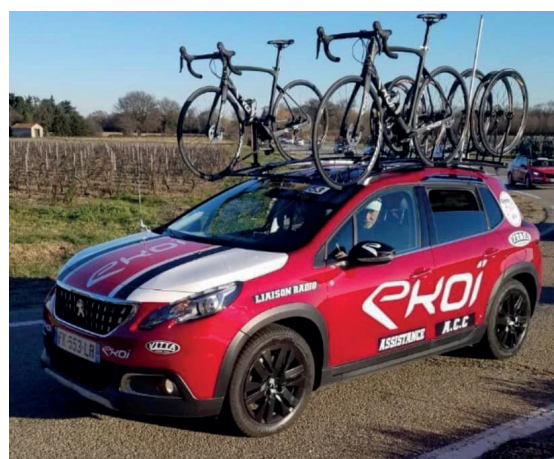
He will be available on Saturday May 25, from 9 a.m. to 7 p.m. during our exhibition at [Balcon de Villard](#) and on Sunday May 26, before the start and on the course during the race.

All repairs carried out by the Atelier Mobile will be charged to the participants.



### >> VITTA ASSISTANCE

Our partner Vitta assistance for assistance and mechanical services will also be at your side during the race on Sunday May 26.





VELLE  
MIN  
FROY

L'eau  
vertueuse

EAU DE  
FRANCE

BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ



L'eau minérale naturelle, pure et bienfaisante

[www.velleminfroy.fr](http://www.velleminfroy.fr)



# GFNY VILLARD DE LANS

## RACE GUIDE 2024

### >> SUPPORTERS

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 / FINISH LINE AND ON THE COURSE

Family members and friends can enjoy the race start and stay at [Balcon de Villard](#) until finish, enjoying the sights.





# CODE OF CONDUCT

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

**NO AREOBARS**



**WEAR THE  
OFFICIAL  
JERSEY AND  
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR  
SIDE OF THE  
ROAD**



**NO OUTSIDE  
ASSISTANCE**



**NO PUBLIC URINATION**

**NO HEADPHONES**

**OFFER FIRST  
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.  
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE  
AND STAFF  
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW  
THE COURSE**



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



### >> AFTER THE RACE

#### REFRESHMENT

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

#### POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket.

The post race meal is held at [Balcon de Villard](#)

If you choose to eat directly after finishing the race, please note that **BIKE PARKING IS MANDATORY** utilize the provided bike racks for self-parking.





## >> MEDALS AND QUALIFICATION

All riders will receive their GFNY Villard de Lans medal at the finish line.

### QUALIFICATION

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

### 3X FINISHER MEDAL

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

### GFNY 10X / 20X / 30X / 40X MEDAL

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

### PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

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

### AWARDS CEREMONY

The awards ceremony will take place at [Balcon de Villard](#), the time of which will depend on the timing of the riders' arrivals and will be announced on site.





# GFNY VILLARD DE LANS

## RACE GUIDE 2024



### >> OFFICIAL PHOTOGRAPHY

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Villard de Lans 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 €24.99. Visit <https://www.sportograf.com> after the race to view and purchase your race photos.





# ENTRAÎNE-TOI COMME UN PRO AVEC FRiVE

Profite d'un plan d'entraînement 100% personnalisé pour progresser rapidement et arriver au top sur tes courses.



Programme sur mesure



Profil physiologique



Analyse détaillée



Prédiction des perfs



Progresse avec Frive



App Store



Play Store

www.frive.io



### >> MOST ASKED QUESTIONS

**Q: Can I bring my family and friends with me?**

Yes, bring your family and friends! The expo is free admission and open to the public (p.30).

**Q: How do the jerseys fit?**

The GFNY jerseys are standard race cut, and therefore more fitted in the torso than club cut. We suggest ordering 1-2 sizes larger if you usually wear club cut jersey. Find everything you need to know before picking your jersey size here: [gfny.com/jersey-size](https://gfny.com/jersey-size)

**Q: 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 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 Jersey Exchange booth has a constant flow of jerseys, if your preferred jersey size is not available, we recommend checking back again before you leave the GFNY Village. Also, we release the jerseys held for registered athletes who didn't come to the race on Saturday towards the end of packet pickup. If your jersey size exchange was not available earlier, it's possible it will be on Saturday towards the end of the day.

**Q: 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 GFNY Village at the end of the event.

**Q: Can I buy the matching bib shorts and other GFNY apparel at the expo?**

YES, we have a limited quantity of GFNY 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.

**Q: I'm flying in on Saturday night. Can my friend pick up my race packet for me?**

NO. For security reasons (police requirement), 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.

**Q: Do I need to provide a medical certificate?**

No, you don't need to submit a medical certificate, if you have a licence of the UCI, FFC, FSGT, Triathlon or UFOLEP valid. When you check in you'll be able to download your certificate directly in your [gfny.cc](https://gfny.cc) account.

If you don't have a medical certificate, you can take part in the long course but you won't be timed or classified. To do so, we will ask you to fill in and sign a sport disclaimer.

**Q: It looks like the way we are asked to mount the plate is very un-aerodynamic. Can I attach it a different way?**

No, you are required to mount the bike plate to the front of your bike. The positioning of the number plate centered at the handle bar is mandatory because it has to be visible to police and security personnel.

While it is not helping aerodynamics, keep in mind that it's in front of the rider's core and GFNY is not a track TT so please don't overthink it. It affects everyone the same way.

Do not bend or alter the bike number. If you bend



it or wrap it around the frame, your timing chip may not be read and your bike plate may not be detected by our cameras and due to incorrect handling or attachment, we may not have you listed in the results and be unable to verify you took part in the race.

**Q: Can I wear my own jersey during the race?**

NO, the official GFNY race jersey is mandatory attire for the race. It is a police requirement for all participants to wear the official race jersey to be easily identifiable by officials while on the course.

**Q: I registered for GFNY but I haven't decided which distance. When do I have to decide by?**

You can change your distance even during the race. You have until the course split (see p. 23-25) to make your decision.

**Q: Are triathlon bikes or aero bars allowed?**

Triathlon bikes are NOT allowed. Aero bars are NOT allowed. If you have a road bike with aero bars attached, you must remove the aero bars. If you only own a triathlon bike, you will need to ride GFNY on another bike (borrowed or rented road bike, hybrid bike, mountain bike). We check whether your bike is good to go at the entrance to the start.







[villarddelans.GFNY.com](http://villarddelans.GFNY.com)

