



GFNY
**VILLARD
DE LANS**

VILLARD DE LANS
25 MAI // MAY 25. 2025

GUIDE DE COURSE

RACE GUIDE

>> SOMMAIRE

4	BIENVENUE
6	QU'EST CE QUE GFNY ?
8	GFNY FRANCE
11	GFNY VILLARD DE LANS 2025
14	PRÉPARATION DE LA COURSE
18	LES JUSTIFICATIFS NÉCESSAIRES À VOTRE INSCRIPTION
22	VOTRE VOYAGE
26	LOCATION, RÉPARATION ET ASSISTANCE
28	PROGRAMME
30	ADRESSES POUR LE GPS
32	RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE
34	PLACEMENT CORRECT DE VOS DOSSARD ET PLAQUE DE CADRE
36	LE DÉPART
38	COURSE
40	POINTS DE VIGILANCE
42	POSTES DE RAVITAILLEMENT
44	AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES
48	SUPPORTERS
50	CODE DE CONDUITE
52	APRÈS LA COURSE - MÉDAILLES ET QUALIFICATIONS
54	PHOTOGRAPHE OFFICIEL
56	QUESTIONS FRÉQUENTES

>> SUMMARY

5	WELCOME
7	WHAT IS GFNY?
9	GFNY FRANCE
12	GFNY VILLARD DE LANS 2025
16	PREPARING THE RACE
20	MANDATORY DOCUMENTS
24	YOUR TRAVEL TO VILLARD DE LANS
26	BIKE RENTAL, REPAIR AND ASSISTANCE
29	SCHEDULE
30	ADRESSES FOR GPS
33	PACKETS PICK UP
35	CORRECT BIB AND BIKE PLATE PLACEMENT
36	THE START
38	COURSE
41	POINTS OF VIGILANCE
43	AID STATIONS
46	MORE IMPORTANT INFORMATIONS
48	SUPPORTERS
51	CODE OF CONDUCT
53	AFTER THE RACE - MEDALS AND QUALIFICATIONS
54	OFFICIAL PHOTOGRAPHY
58	MOST ASKED QUESTIONS



BIENVENUE AU GFNY VILLARD DE LANS 2025

Villard de Lans est une charmante ville de montagne au coeur 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.



WELCOME TO GFNY VILLARD DE LANS 2025

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.



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.

En 2010 a lieu le tout premier Grand Fondo New York. Depuis, chaque année de nombreux coureurs se rassemblent 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 cœur 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
- 4 stations de ravitaillement
- les festivités d'après course



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, a lot of 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 routes.

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 average route 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
- 4 refuelling stations
- post-race festivities

GFNY FRANCE

>> 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 2024 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 confiait 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.

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^e au classement, sur près de 5000 coureurs. Il participera ensuite à plusieurs GFNY à travers le monde

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



>> A STORY OF FAMILY, FRIENDSHIP AND PASSION

Created in 2020, the GFNY FRANCE association 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 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.

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.

8 years later, Cédric and his team organise 7 GFNY events in France.



GFNY France : Clément, Magali, Stéphan, Dominique, Cédric et Tiphanie



GFNY CANNES

L : 111km / 2000m+

M : 55km / 1000m+

cannes.GFNY.com



25 MAI 2025

GFNY VILLARD DE LANS

L : 165km / 3865m+

M : 70km / 1782m+

villarddelans.GFNY.com



15 JUIN 2025

GFNY LA VAUJANY

ALPE D'HUEZ

L : 145km / 3667m+

M : 60km / 1778m+

lavaujany.GFNY.com



22 JUIN 2025

GFNY LOURDES TOURMALET

L : 157km / 4064m+

M : 100km / 2782m+

lourdes.GFNY.com



20 JUILLET 2025

GFNY GRAND BALLON

THANN

L : 147km / 4000m+

M : 71km / 1800m+

grandballon.GFNY.com



27 JUILLET 2025

GFNY ORCIÈRES

L : 158km / 4400m+

M : 76km / 2000m+

orcières.GFNY.com



24 AOÛT 2025

GFNY ALPES VAUJANY

CROIX DE FER

L : 120km / 4023m+

M : 45km / 1815m+

vaujany.GFNY.com





>> L'ÉVÈNEMENT 4^{ÈME} ÉDITION - 25 MAI 2025

DES ROUTES À VOUS COUPER LE SOUFFLE

La cyclosportive GFNY Villard de Lans traverse le coeur 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 final sur la station de Côte 2000 a vu plusieurs fois l'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 cyclosportive montagne est lancée, ne vous y trompez pas, le parcours sera exigeant mais la vue des paysages mythiques et indescriptibles 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.

GFNY Villard de Lans a été élu meilleure course GFNY 2024.



>> THE EVENT - 4TH EDITION - MAY 25. 2025

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 Côte 2000 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 cyclosportive 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.

GFNY Villard de Lans was voted best 2023 GFNY course.

PW8



+ PUISSANT



+ AERO



+ LÉGER



WWW.EKOI.COM

>> PRÉPARATION DE LA COURSE

JOUR J - 1 MOIS

Allez sur votre compte 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 au 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 codes.

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/Lachecklistede voyage GFNY.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.

PAIRFS

OPTIMISEZ VOTRE STRATÉGIE DE COURSE AVEC ZONEX – CONNAISSEZ VOS LIMITES, DÉPASSEZ-LES !

ZoneX est un outil de test physiologique rapide et non-invasif qui identifie avec précision vos zones d'entraînements via vos seuils ventilatoires personnels (SV1 & SV2).



POURQUOI FAIRE UN TEST ?

1. Conseils personnalisés pour le rythme à adopter le jour de la course.
2. Zones de fréquence cardiaque et de puissance personnalisées et précises.
3. Mesure des seuils aérobie et anaérobie.
4. Rapport complet envoyé par email.

MESUREZ VOS ZONES TOUT EN RÉALISANT UNE SÉANCE DE DÉBLOCAGE

1. Le protocole de test est un effort sous maximal, vous permettant d'activer les systèmes cardio et neuromusculaire, d'aiguiser vos sensations pour le jour J, sans générer de fatigue.
2. Mettez à jour précisément vos zones de puissance avant la course pour une gestion optimale.

**Durée : 40 minutes dont 15 à 20 minutes
d'effort environ.**

RÉSERVEZ VOTRE CRÉNEAU DÈS MAINTENANT

Scannez le QR code pour réserver votre session de test – les places sont limitées !



>> PREPARING FOR THE RACE

1 MONTH OUT

Go to your gfny.cc account and review your ticket for jersey size, distance, team name, emergency contact info - you can make changes to this ticket data until 21 days before the race.

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. Lastminute 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 aside the race ticket.

Upon completing the Online Checkin, 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 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.

BOL D'OR VELO

CIRCUIT
PAUL RICARD

7 ET 8
JUN 2025



BOL D'OR 24H - BOL D'OR 6H - BOL D'OR 6H GRAVEL - BOL D'OR 6H VTT
BOL D'OR DÉCOUVERTE - OUVERT À TOUS

LE
CYCLE

Larivière
Organisation

CIRCUIT
PAUL RICARD

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU CYCLISME

LaProvence.

BOLDORVELO.COM

>> PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION

Le GFNY Villard de Lans est une compétition cyclosportive homologuée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC). Selon les conditions de la FFC au 1^{er} septembre 2024, pour valider leurs inscriptions, les participants devront fournir un certificat médical, une copie de leur licence homologuée en cours de validité ou remplir le questionnaire de santé de la FFC.

En fournissant le document requis cidessus, 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. L'heure de départ est la même 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 1^{er} janvier 2024, la FFC n'accepte plus les licences UCI délivrées par des fédérations étrangères.

POUR LES NON LICENCIÉ(E)S:

A/ Attestation de santé nominative délivré par la FFC

1. Je crée mon espace FFC (sur licence.ffc.fr)
2. Je me connecte, j'accède au module santé.
3. Je lis et complète le module santé jusqu'au bout et j'obtiens le résultat de l'évaluation
 - a. L'évaluation est positive : le système délivre une attestation santé nominative que je télécharge (elle peut être retrouvée a posteriori sur mon espace, elle est valable 4 mois et peut être renouvelée en reproduisant la procédure)
 - b. L'évaluation est négative: Je dois prendre rendez-vous chez mon médecin pour obtenir un certificat d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition.

B/ Certificat Médical

Le certificat médical doit comporter les informations suivantes:

- Prénom, nom, date de naissance (doit correspondre à votre billet GFNY).
- 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 cidessous pour le télécharger et demandez à votre médecin de le remplir.

https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr_FR.pdf

COMMENT TRANSMETTRE VOTRE DOCUMENT À GFNY?

Votre licence, certificat médical ou attestation 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.

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.

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 et payer des repas supplémentaires pour vos supporters.

>> 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. Any rider who does NOT have one of the above licenses AND wants to race the long distance must

EITHER

A) provide a medical certificate

The medical certificate must include:

- First name, last name, date of birth (must correspond to your GFNY registration).
- Must specify that you are fit for “competitive cycling”. A certificate of fitness for general cycling, cycle touring or sport in general is not accepted. The word “competition” is mandatory.
- The date of issue of the certificate must be less than one year before race day.
- The stamp and signature of your doctor.

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

OR

B) do the following

- Create an account at licence.ffc.fr
- Log in and go to the health section.
- Read and complete the health section.
 - a) Positive Evaluation: You'll receive a health attestation, valid for four months. Download it and bring it to the race.
 - b) Negative Evaluation: go to A above and get a medical certificate.

HOW TO SUBMIT YOUR DOCUMENT TO GFNY?

Your license, medical certificate, or attestation 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.

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 prerace 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.

>>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 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.

<https://www.sncf-connect.com>

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.

Le transport des vélos et des bagages est gratuit dans le train.

AUTOBUS

Ouibus : fr.ouibus.com/trajets/lyonaeroport-saint-exupery-grenoble#

Flixbus : www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-lyonaeroport-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 transporte des vélos emballés dans une housse, mais avec une dimension maximale de 40x30x15 cm et un poids ne dépassant pas les 20 kg.

Flixbus permet le transport des 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
www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneveaeroport

• 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 prendre un bus Cars Région : www.carsisere.auvergnerrhonealpes.fr

VOITURE DE LOCATION

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

PLUS D'INFORMATIONS

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

>>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.

<https://www.sncf-connect.com>

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-lyonaeroport-saint-exupery-grenoble#

Flixbus website: 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
www.flixbus.fr/voyages-car/grenoble-geneveaeroport

• 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 take a regional bus : 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
<https://www.villarddelans-correnconenvercors.com/sejourner-pratique/pratique/commentvenir/>

>> LOCATION, PRÉPARATION, RÉPARATION ET ASSISTANCE

> ALTIPLANO

Avant le départ, faites un arrêt chez Altiplano : réparation express, préparation sur-mesure de votre vélo, ou location de vélo de route dernière génération.

Préparez votre vélo dans les meilleures conditions grâce à leur atelier de réparation rapide ! Altiplano est le partenaire idéal des cyclistes, avant, pendant et après votre épreuve. Dans la boutique, vous trouverez aussi tout le nécessaire pour affronter votre épreuve : textile technique, nutrition, pièces et accessoires.

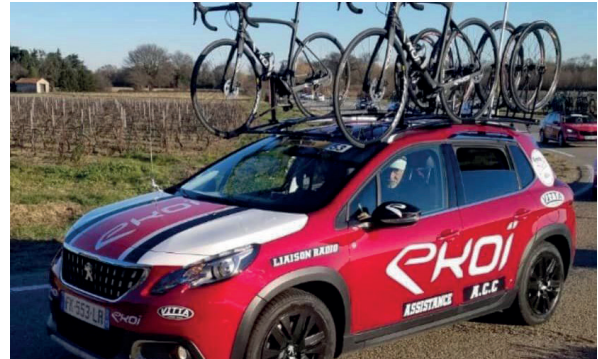
Que ce soit pour un dépannage de dernière minute ou une mise en condition optimale, l'équipe Altiplano est là pour vous.

Lien GPS : [Altiplano - Z.A. Les Geymonds - Villard de Lans](#)



> VITTA ASSISTANCE

Notre partenaire pour l'assistance, et le dépannage sera également présent à vos côtés sur la course le dimanche 25 mai.



>> BIKE RENTAL, PREPARATION, REPAIR AND ASSISTANCE

> ALTIPLANO

Before you set off, stop off at Altiplano for express repairs, customized bike preparation or rental of the latest road bikes.

Prepare your bike in the best conditions thanks to their rapid repair workshop! Altiplano is the ideal partner for cyclists, before, during and after your event. In the store, you'll also find everything you need to tackle your event: technical clothing, nutrition, parts and accessories, etc.

Whether you need a last-minute fix or optimal conditioning, the Altiplano team is there for you.

GPS : [Altiplano - Z.A. Les Geymonds - Villard de Lans](#)

> VITTA ASSISTANCE

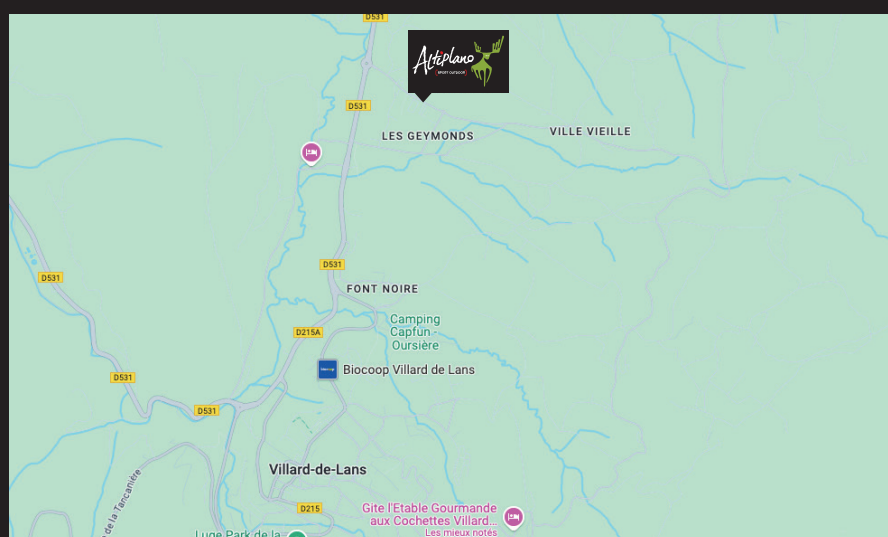
Our partner Vitta assistance for assistance and mechanical services will also be at your side during the race on Sunday May 25.



LOCATION, PRÉPARATION, RÉPARATION

ALTIPLANO
Z.A. Les Geymonds
Villard-de-Lans

Ouverture :
du lundi au samedi
09:30 - 12:00
14:30 - 19:00



>> PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS

Vendredi 23 mai		
10h00	Sortie en groupe encadrée (ouvert à tous)	Villard de Lans Place de l'Ours
19h00	Appéritif VIP - inclus dans votre ticket VIP	Villard de Lans Office du tourisme
Samedi 24 mai		
10h00	Sortie en groupe encadrée (ouvert à tous)	Le Balcon de Villard
10h00 - 18h00	Ouverture de l'expo et du retrait des dossards	
Dimanche 25 mai		
6h00 - 7h00	Derniers dretraits de dossards (créneau disponible uniquement sur réservation lors de votre check in sous réserve des places disponibles)	Le Balcon de Villard
7h00	Ouverture de la zone de départ	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	Fermeture de la zone de départ	
8h00	DÉPART DU GFNY VILLARD DE LANS 2025	
10h00	Arrivée du premier coureur du parcours medium	
10h15	Ouverture du repas d'après course	
12h50	Arrivée du vainqueur	
déterminé sur place selon le timing des arrivées	Cérémonie du podium	
16h00	Fermeture du parcours	
17h00	Fin des festivités, à l'année prochaine !	

>> SCHEDULE OF EVENTS

Friday May 23.		
10h00	Supported group ride for all	Villard de Lans Place de l'Ours
19h00	VIP Aperitif. Included in the & VIP registration.	Villard de Lans Office du tourisme
Saturday May 24.		
10h00	Supported group ride for all	Le Balcon de Villard
10h00 - 18h00	Expo & packet pick up open	
Sunday May 25.		
6h00 - 7h00	Last packets pick ups (only available upon reservation during check-in and subject to availability)	Le Balcon de Villard
7h00	Start area is open	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	Closing of start area	
8h00	START OF GFNY VILLARD DE LANS 2025	
10h00	First riders of the medium course arrive	
10h15	After race meal opens	
12h50	Winner expected	
déterminé sur place selon le timing des arrivées	Award ceremony	
16h00	Course closes	
17h00	Festivities end, see you next year !	

>> ADRESSES POUR LE GPS // ADDRESSES FOR GPS

24 mai // May 24. 2025 : [Le Balcon de Villard](#)

> EXPO - PACKET PICK UP

25 mai // May 25. 2025 : [Le Balcon de Villard](#)

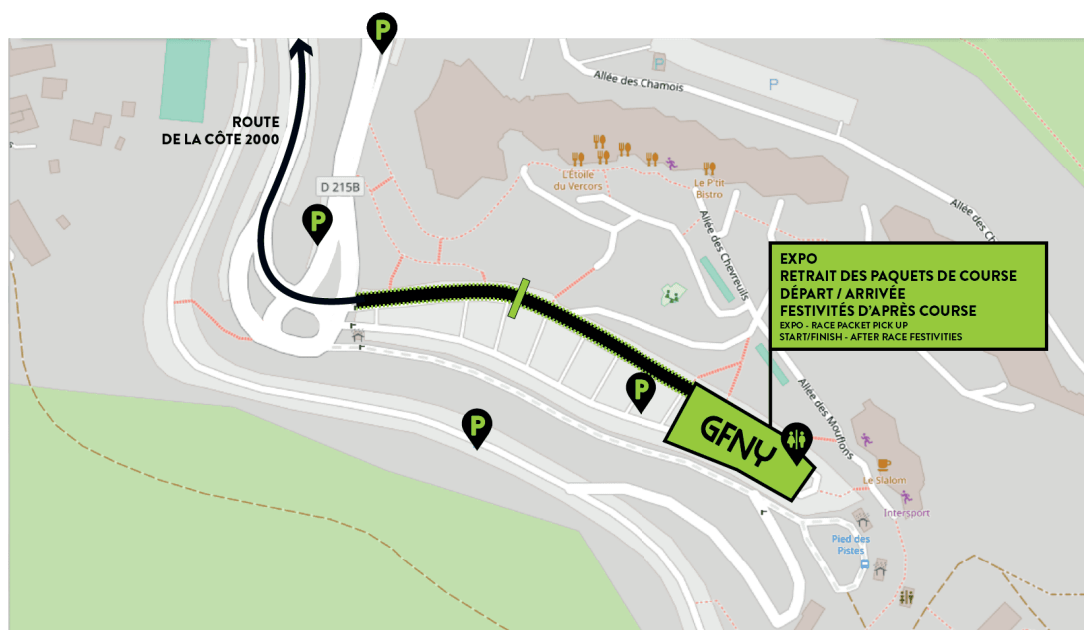
> DÉPART ARRIVÉE // START AND FINISH

> FESTIVITÉS D'APRÈS COURSE // AFTER RACE FESTIVITIES

PARKING

De nombreuses places de stationnement sont disponible au balcon de villard

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





>> RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE

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.

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.



>> 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 avez besoin d'essayer ou d'échanger votre maillot, un point d'échange est là pour ça. Il dispose d'une cabine d'essayage et d'un miroir pour votre confort.

>> 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.

>> RACE PACKET PICK UP

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

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



>> 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 need to try on or exchange your jersey, there's an exchange point for that. It has a fitting room and a mirror for your comfort.

>> BEFORE YOU LEAVE THE EXPO

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

>> 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 positionnée comme sur l'illustration.

Attachez votre numéro 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.



>> 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.

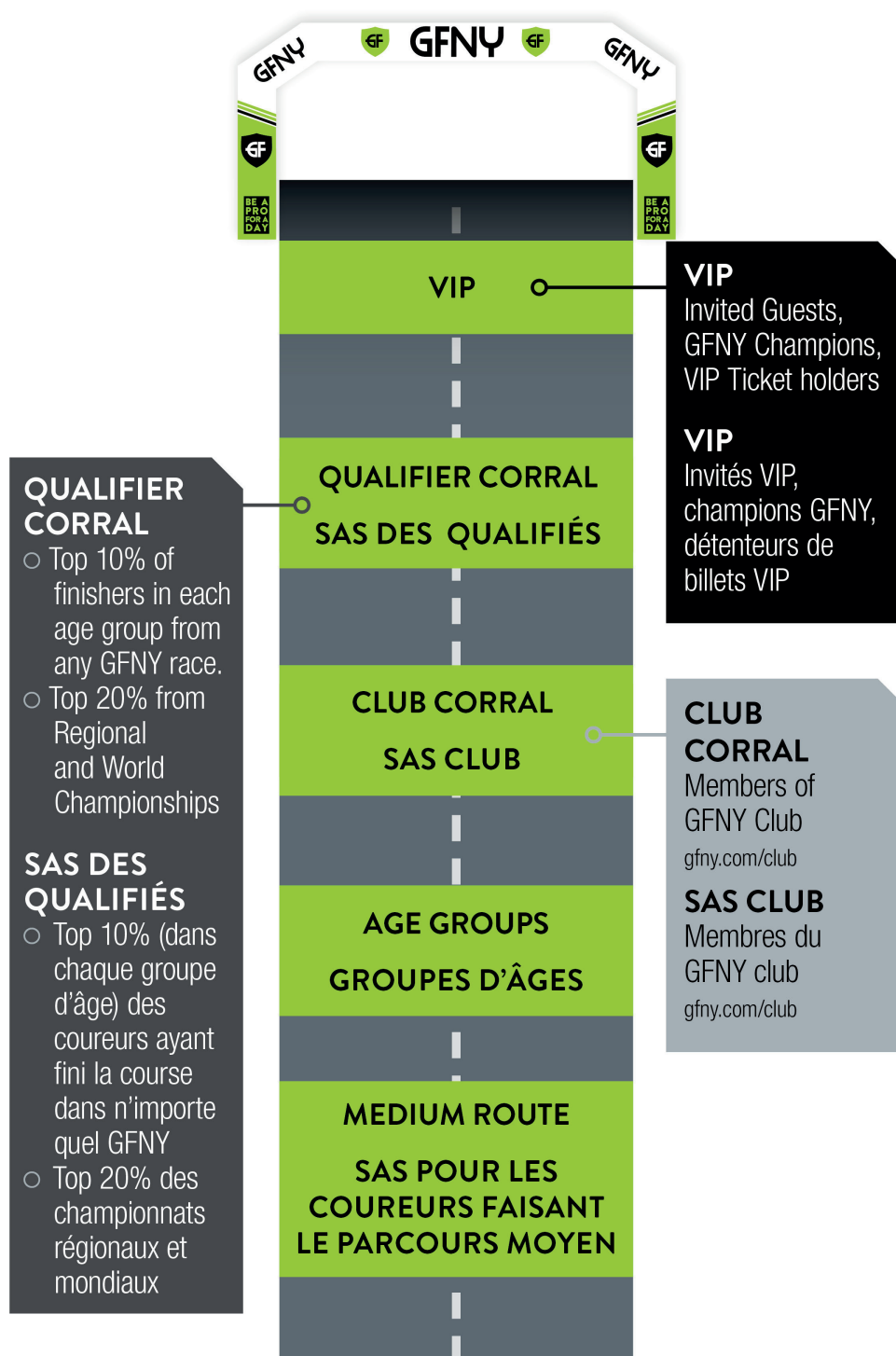
The timing chip will only work if the bike plate is positioned as shown.

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.







>> LE DÉPART

Chaque coureur se voit attribuer un numéro de course correspondant à son type de billet, son statut de qualification et l'heure de son inscription. Votre SAS de départ dépend de votre numéro de dossard pré-attribué.

«Sauter» un SAS (en commençant par un SAS non attribué à votre numéro) entraînera une pénalité de 10 minutes ajoutée à votre temps d'arrivée.

>> 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.

>> COURSE



LE LONG PARCOURS THE LONG COURSE

165km / 3865m+

Parcours compétitif, chronométré et classé

Competitive, timed and graded course

[https://ridewithgps.com/
routes/37838847?privacy_
code=umTfQQOvC55OLWcPu](https://ridewithgps.com/routes/37838847?privacy_code=umTfQQOvC55OLWcPu)

LE PARCOURS MOYEN THE MEDIUM COURSE

70km / 1782m+

Parcours non-compétitif, chronométré mais non

classé. Non-competitive course, timed but not
classified.

Link to details here:

[https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy_
code=nRtFg5lWP6YA4jZx](https://ridewithgps.com/routes/37891281?privacy_code=nRtFg5lWP6YA4jZx)

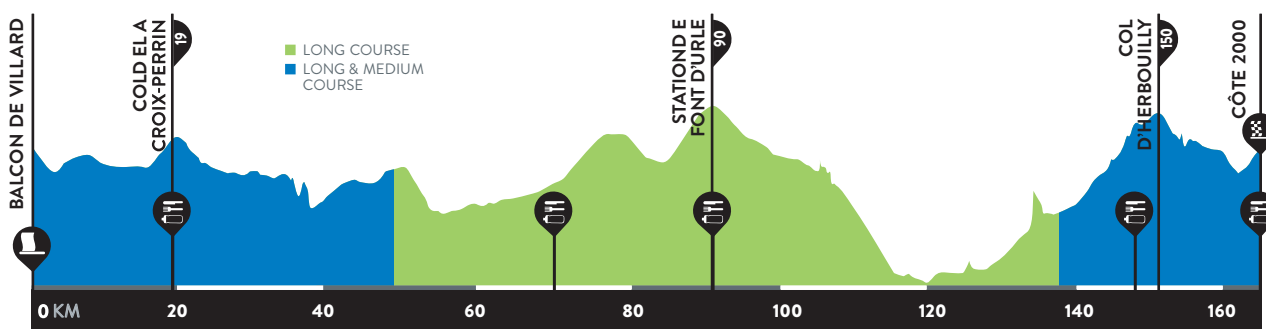
SEULS LES IMBÉCILES NE CHANGENT PAS D'AVIS !

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 !

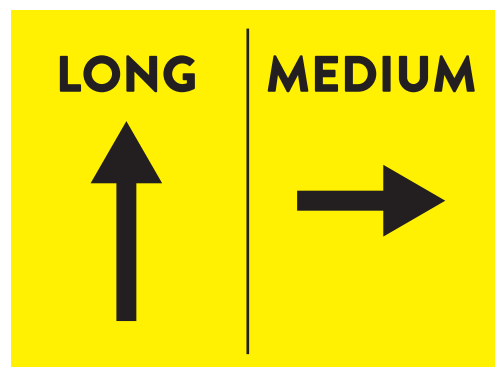
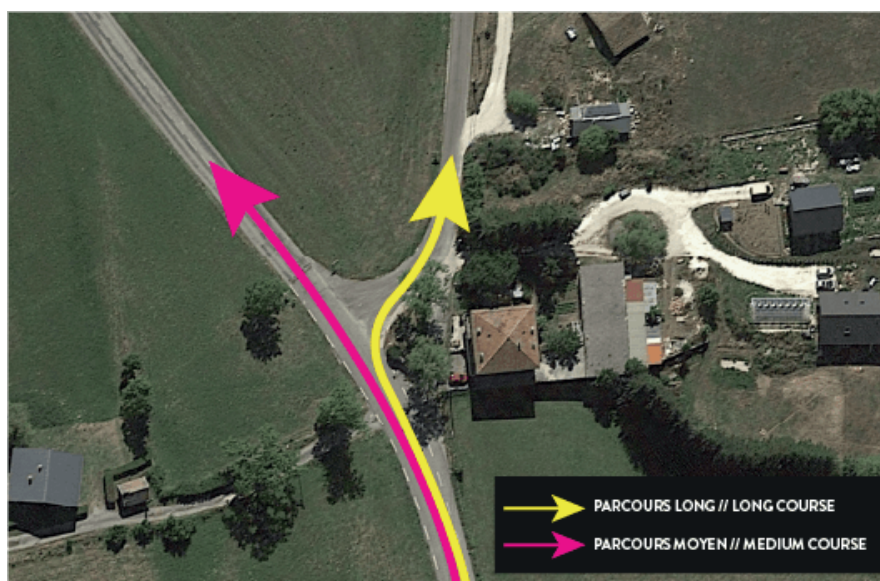
ONLY A FOOL REFUSES TO CHANGE HIS MIND!

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

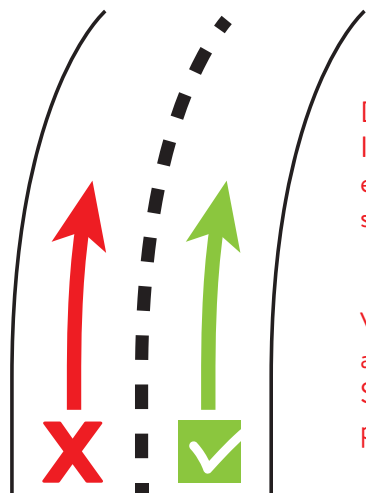
COL DE LA CROIX PERRIN 4,2km 226m 4,7% AVG 13% MAX GFNY	STATION DE FONT D'URLE 6,6km 375m 5,5% AVG 12% MAX GFNY	COL D'HERBOUILLY 10km 600m 6% AVG 12% MAX GFNY	CÔTE 2000 3,2km 169m 5% AVG 12% MAX GFNY
---	---	--	--



>> SÉPARATION DES PARCOURS // COURSE SPLIT KM 44



>> POINTS DE VIGILANCE



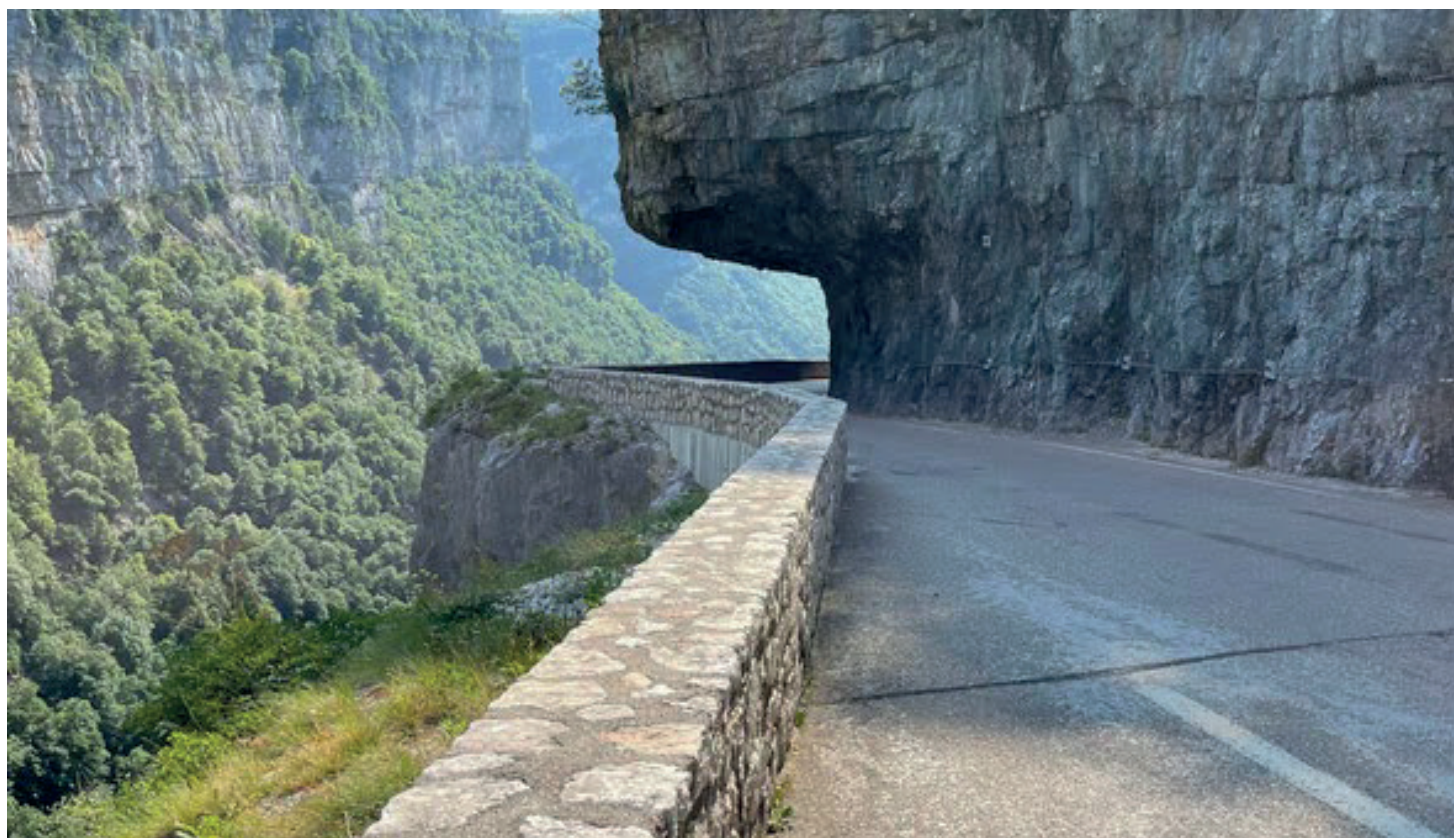
VOUS ROULEZ SUR ROUTES OUVERTES À LA CIRCULATION

De nombreux signaleurs bénévoles sont là tout au long du parcours. Ils sont là pour vous, attention à eux. Un encadrement de motards expérimentés sera également sur le parcours avec vous. Veillez à bien suivre leur indications.

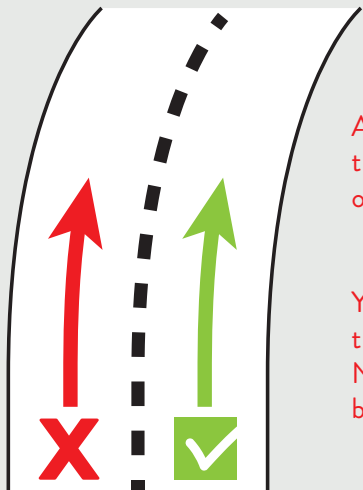
TOUJOURS RESTER À DROITE

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.



>> POINTS OF VIGILANCE



YOU RIDE ON ROADS OPEN TO TRAFFIC

A team of volunteer will be on hand all along the route, pay attention to them and be respectful. A team of experienced motorcyclists will also be on the course with you. Be sure to follow their directions.

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

You should always keep as far to the right as possible to leave space for the other cyclists to pass. You must always stay in the right-hand lane. Never cross the median line. If you have no space to pass, you must stay behind and not 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.



>> 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.

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.

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.



**Respectez votre environnement,
ne jetez pas vos déchets sur le parcours.
Les pollueurs seront disqualifiés.**



etixx
sports nutrition



>> 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						
	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						

**Respect your environment,
don't litter the course.
Polluters will be disqualified.**

>> AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

Les coureurs du GFNY Villard de Lans bénéficient d'un soutien complet. Imaginez que tous les coureurs aient leur propre voiture d'assistance personnelle - le trafic, la mauvaise expérience des coureurs, et surtout les conditions dangereuses que cela créerait.

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 du GFNY Villard de Lans ne sont pas autorisés à recevoir une assistance extérieure. L'assistance extérieure provenant de nonparticipants, de véhicules d'assistance privés en dehors des postes de ravitaillement officiels de la course est interdite.

MÉCANIQUE

Apportez des outils et des chambres à air de rechange afin de pouvoir réparer rapidement. Utilisez des pneus neufs pour minimiser le risque de crevaisson.

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et sur le parcours. Tous les postes de ravitaillement disposent de chambres à air et de 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.

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.

Les puces de chronométrage sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de bien fixer la plaque de vélo (cf p.34) 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

LIGNE D'ASSISTANCE DE LA COURSE

En cas d'accident ou en cas de besoin d'assistance médicale, vous pouvez contacter le numéro d'assistance course indiqué sur votre plaque de cadre. Nous aurons besoin de connaître votre nom, votre numéro de participant, votre position, ou tout autre moyen de vous localiser. Vous pouvez aussi appeler ce même numéro en cas de problème mécanique ou en cas d'abandon. Nous viendrons vous chercher avec l'une de nos camionnettes.

ASSISTANCE : +33 781 610 077

Les postes de ravitaillement disposent de fournitures médicales de base en cas d'éraflure ou pour nettoyer une petite blessure.

Si vous êtes témoin d'un accident grave qui nécessite un appel médical d'urgence, vous devez vous arrêter et appeler le numéro d'assistance course.

Dans le cas où ce numéro n'est pas joignable vous pouvez 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.

COMPÉTITION

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

Les coureurs du parcours moyen recevront leur temps à l'arrivée mais ne seront pas classés.

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. 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 accessible sur villarddelans.gfny.com/reglement. Les postes de ravitaillement sont des zones écologiques. Les équipes des postes de ravitaillement du GFNY nettoient les alentours, et nous avons des poubelles écologiques pour les coureurs. Ne jetez pas de déchets en dehors des zones 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.

TOILETTES

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

>> FURTHER IMPORTANT INFORMATIONS

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.

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 along the course.

TIMING

GFNY Villard de Lans 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 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.

RULES

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

RACE HOTLINE

On your bike plate and profil sticker, 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 any other way of finding your location.

ASSISTANCE : +33 781 610 077

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 the race hotline.

In case you cannot join the hotline, please 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 the rider is fine or the medical personnel arrives.

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 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 : 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. Do not throw trash outside of designated Eco Zones. And we provide jerseys to all riders that have side pockets to provide extra space for holding trash until the next aid station.

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

RESTROOMS

Restrooms will be available at the start / finish line.

>> 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 !

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 ET 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.



>> 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!

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 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**



**PORTEZ LE
MAILLOT ET LE
BRACELET
OBLIGATOIRES**



**UTILISEZ LES
TOILETTES
PUBLIQUES**



**PAS
D'ÉCOUTEURS**



**RAVITAILLEMENTS
EXTÉRIEURS
INTERDITS**



**APPORTEZ
L'AIDE DE
PREMIER
SECOURS**



**RESPECTEZ
LES AUTRES
PERSONNES**



**SUIVEZ LE
PARCOURS**



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



**RESPECTEZ LES
LES AUTORITÉS**



**RESPECTEZ LA
VILLE ACCUEILLE**



CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO HEADPHONES



NO PUBLIC URINATION

**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**



>> MÉDAILLES ET QUALIFICATION

Tous les coureurs recevront leur médaille GFNY Villard de Lans 2025 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 2025, vous gagnez également la possibilité de gagner la médaille 3x 2025. Terminez 3 GFNY en 2025 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 sur [Le Balcon de Villard](#)

>> 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

Chaque coureur reçoit un repas gratuit après la course. Veuillez à porter votre dossard, il vous servira de ticket repas. Le repas d'après course a lieu sur [Le 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.



>> 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

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

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

If you choose to eat directly after finishing the race, please utilize the provided bike racks for self-parking

>> MEDALS AND QUALIFICATION

All riders will receive their GFNY Villard de Lans 2025 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 medal that you'll receive at the finish line of GFNY Villard de Lans 2025, you also earn a "finish" towards earning the 3x2025 medal.

Finish 3 GFNYs (for example: Cannes, Vaujany, Lourdes) in 2025 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

The Awards Ceremony will take place at [Le Balcon de Villard](#)





>> PHOTOGRAPHE OFFICIEL OFFICIAL PHOTOGRAPHY

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 29,99 €.

Visitez <https://www.sportograf.com/fr> après la course pour voir et acheter vos photos de course.

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 €29.99.

Visit <https://www.sportograf.com> after the race to view and purchase your race photos.



VELLE MIN & FROY

L'eau
vertueuse

EAU DE FRANCE

BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ



L'eau minérale naturelle, pure et bienfaisante

www.velleminfroy.fr

>> 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.48).

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 gfny.com/jersey-size

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 : 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. VOUS pouvez églement présenter l'attestation de santé nominative délivré par la FFC (cf p.18)
Au moment de votre "check in" vous pouvez télécharger votre document directement sur votre compte GFNY.cc

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.39 du guide de course) 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 aérobars ?

Les vélos de triathlon ne sont pas autorisés sur notre course. L'utilisation d'aérobars n'est pas autorisée sur notre course. Si des aérobars sont fixés sur votre vélo, vous devrez les enlever pour la course, et si votre vélo est un vélo de triathlon, veuillez 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.



>> 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.49).

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

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: 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.

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. We recommend changing your flight to arrive in NYC to make it to the expo in time.

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 account. You can also get a health attestation provided by FFC (p.20)

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. 39) 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

