THE ISLANDS OF THE bahamas

GFNY BAHAMAS

RACE GUIDE

October 18, 2026

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	3
Addresses for GPS	5
Preparing for the race	6
Insurance	10
Correct BIB Number & Placement	12
Official Race Jersey	14
GFNY Gear	14
Spectators	15
The Start	16
Course	17
Important Race Information	19
After the race	27
Medals, Qualification and Rankings	28
Official photography: Sportograf	30

TABLA DE CONTENIDO

Programa de eventos	4
Direcciones para GPS	5
Preparaciones para la carrera	8
Seguro	11
Forma correcta del BIB y ubicación	13
Jersey oficial de Carrera	14
Equipo GFNY	14
Espectadores	15
El Inicio	16
Ruta	17
Información importante de la carrera	23
Después de la carrera	27
Medallas, Calificación y Rankings	28
Fotografía oficial: Sportograf	30

SCHEDULE OF EVENTS

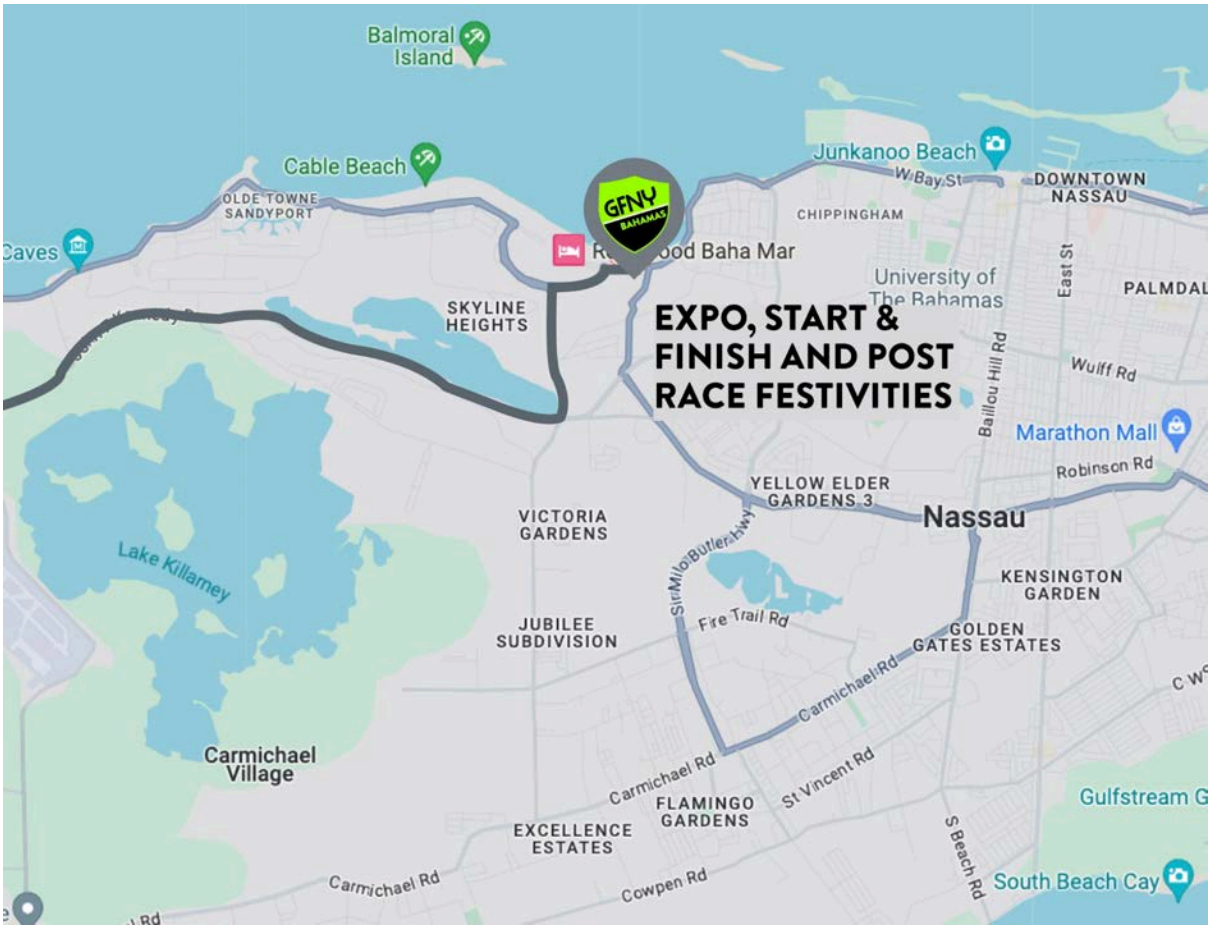
FRIDAY, OCTOBER 16			
9AM	**11AM**	Group Ride, 2hrs	Goodman's Bay Park
1PM	**5PM**	Expo & Registration open	Goodman's Bay Park
SATURDAY, OCTOBER 17			
6AM **6:30AM**		Group Ride starts at Cycles Bahamas Quick stop at 6:30 at Goodman's Bay to pick up riders.	Cycles Bahamas Goodman's Bay Park
9AM		Group RIde, 1-2hrs.	Goodman's Bay Park
1PM	**5PM**	Expo & Registration open	Goodman's Bay Park
SUNDAY, OCTOBER 18			
6:30AM		Start area opens & recommended arrival time to Start Area	Goodman's Bay Park
7:15AM		Start Corrals close	Goodman's Bay Park
7:30AM		START of GFNY Bahamas	Goodman's Bay Park
9:30AM		Recovery Zone opens & Post-race meal begins	Goodman's Bay Park
9:50AM		Cut off time to start the second loop	
10:30AM		First multi finisher award ceremony	Goodman's Bay Park
10:45AM		Rush-out with Junkanoo Performers & Awards Ceremony	Goodman's Bay Park
12PM		Second multi finisher award ceremony	Goodman's Bay Park
12PM		Course closes	Goodman's Bay Park
1PM		End of Festivities	Goodman's Bay Park

PROGRAMA DE EVENTOS

VIERNES, OCTUBRE 16			
9AM	**11AM**	Rodada en grupo, 1-2 horas	Goodman's Bay Park
1PM	**5PM**	Expo y registro abierto	Goodman's Bay Park
SÁBADO, OCTUBRE 17			
6AM **6:30AM**		Rodada en grupo, comienza en Cycles Bahamas Parada rápida a las 6:30am en Goodman's Bay para recoger a más ciclistas.	Cycles Bahamas Goodman's Bay Park
9AM		Rodada en grupo, 1-2 horas	Goodman's Bay Park
1PM	**5PM**	Expo y registro abierto	Goodman's Bay Park
DOMINGO, OCTUBRE 18			
6:30AM		Apertura de corrales de inicio y hora recomendada de llegada al área de inicio	Goodman's Bay Park
7:15AM		Cierre de corrales de inicio	Goodman's Bay Park
7:30AM		INICIO de GFNY Bahamas	Goodman's Bay Park
9:30AM		Se abre la zona de recuperación y comienza la comida post-carrera	Goodman's Bay Park
9:50AM		Tiempo límite para comenzar la segunda vuelta	Goodman's Bay Park
10:30AM		Primera ceremonia de premiación para ciclistas multi finisher	Goodman's Bay Park
10:45AM		Salida con los artistas de Junkanoo y ceremonia de premiación	Goodman's Bay Park
12PM		Segunda ceremonia de premiación para ciclistas multi finisher	Goodman's Bay Park
12PM		Cierre de ruta	Goodman's Bay Park
1PM		Fin de las festividades	Goodman's Bay Park

ADDRESSES FOR GPS / DIRECCIONES PARA GPS

FRIDAY & SATURDAY	SUNDAY
Expo Goodman's Bay Park	**Parking for riders** Goodman's Bay Park
Parking Expo Goodman's Bay Park	**Timing Start** Goodman's Bay Park
Drop off Goodman's Bay Park	**Timing Finish** Goodman's Bay Park
	Post race Celebrations Goodman's Bay Park
	Drop off Goodman's Bay Park
	Parking for supporters Goodman's Bay Park



PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

2 MONTHS OUT

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

1 MONTH OUT

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

2 WEEKS OUT

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

PACKING

1. Review the GFNY Packing List to make sure you won't forget anything: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Always be ready for all kinds of weather and prepare clothing options for both on and off the bike.

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

DEPARTURE TIME

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

RACE WEEK

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

RACE PACKET PICKUP

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

ARRIVING TO THE PICKUP

There is ample free parking at Goodman's Bay Park

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

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

➔ If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area.
➔ If you received a yellow race pass and did not receive a race number, go to the Athlete Solutions Desk.

PICKING UP YOUR RACE PACKET

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

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

PREPARACIÓN PARA LA CARRERA

2 MESES ANTES

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

1 MES ANTES

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

2 SEMANAS ANTES

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

EMPACANDO

1. Revise la lista de empaque de GFNY para asegurarse de no olvidar nada: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Esté siempre preparado para todo tipo de clima y prepare opciones de ropa para subir y bajar de la bicicleta.

- Asegúrese de traer su bomba de piso, llantas de repuesto, tubos de repuesto y herramientas.
- Para abrigarse, en caso de clima extremo, traiga una manta de mylar de emergencia, casco adicional, guantes adicionales, calcetines de protección adicionales.
- No olvides tu nutrición deportiva preferida.
- Si está lloviendo en casa, probablemente no saldrás a dar un paseo. Pero si viajas a una carrera, probablemente saldrás, incluso si hace mal tiempo. Por lo tanto, haga que un día difícil sea un poco más fácil teniendo el equipo adecuado.
- Para estar seguro, empaque un conjunto de ropa, zapatillas de ciclismo, pedales y casco en su equipaje de mano, en caso de que su equipaje se pierda o se retrase. Si eres muy exigente con tu sillín, tampoco lo registres en la maleta facturada.

HORA DE VIAJAR

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

SEMANA DE LA CARRERA

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

RECOGIDA PAQUETE DE CARRERA

La recogida del paquete de carrera en persona es obligatoria. Cada participante deberá acudir personalmente a realizar el check-in y recoger su material de carrera.

DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA RECOGIDA DEL PAQUETE DE CARRERA

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

Si recibió un pase de carrera verde y tiene un número de carrera, diríjase al área de recogida de paquetes.
Si recibió un pase de carrera amarillo y no recibió un número de carrera, diríjase al mostrador de soluciones para atletas.

RECOGIENDO TU PAQUETE DE CARRERA

1. Mostrar tu pase de carrera.
2. Muestre su identificación con foto.
3. Revisa tus datos personales en el sobre, verifica que todos tus datos sean correctos y que el paquete de la carrera te pertenezca. Revise el contenido del sobre para verificar que los números correctos estén en el sobre. Su paquete debe incluir:
    - Número de bicicleta con chip de cronometraje. No doble el número de la bicicleta. Doblar el número de la bicicleta puede causar que el chip de cronometraje se rompa y no registre su tiempo. ¡Ten cuidado!
    - 2 lazos giratorios para sujetar el número de su bicicleta en la parte delantera de su bicicleta.
    - Número de camiseta, que adjuntas a los bolsillos traseros de tu camiseta (en tu lado no dominante)
    - 4 imperdibles.
    - Adhesivo de perfil, que colocas en el tubo superior de tu bicicleta.
4. Obtendrá la pulsera de participante adherida a su muñeca.
5. Si necesita realizar algún cambio en los datos, visite el Athlete Solutions Desk antes de salir de la exposición para corregir los datos.
6. Mantenga su paquete de carrera fácilmente accesible y proceda a recoger la bolsa de obsequios y la camiseta de carrera. Cuando reciba cada artículo, sus amables voluntarios de GFNY marcarán en su sobre que ha recibido los artículos.
7. Si necesitas probarte o cambiar tu camiseta, pásate por Jersey Exchange, cuenta con probador y espejo para tu comodidad.

Si tiene alguna pregunta, tenemos un mostrador de información exclusivo aparte del mostrador de soluciones para atletas. Es posible que tenga preguntas sobre el recorrido de la carrera, las reglas o las categorías, pero es posible que el voluntario de Packet Pickup o Jersey Exchange no tenga todos los detalles de la carrera, visítenos en el mostrador de información. Estamos aquí y esperamos responder a sus preguntas.

Insurance

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

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

Purchase travel insurance here:
https://www.pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/

ENHANCED REFUND PROTECTION
If you purchased the Enhanced Refund Protection from Teak and can't make it to the race, you may be eligible to get your money back. Refunds are payable under covered reasons. Here are the Terms and Conditions.

If you purchased Enhanced Refund Protection coverage, you'll receive a confirmation email with more information in the same email as your registration. If you do not receive this email, please contact help@requestmyrefund.com.

If you purchased Enhanced Refund Protection and cannot locate the email, you can receive a refund request link by logging into your gfny.cc account. In the Race Check-in process, click on "I can't attend." You can then start your refund request here.

The refund request process is a simple 4-step process: Follow your refund request link to a pre-filled form. Depending on your request, you may need to upload supporting documentation (doctor's note, tow truck receipt, police report).

FAQ page can be found here: including different ways to reach Teak if you have more questions.

Seguro

SEGURO MÉDICO
Cada participante de GFNY es responsable de obtener un seguro médico para cubrir sus gastos médicos (por ejemplo, si sufre un accidente en la carrera). Tu tarifa de inscripción a GFNY no incluye seguro médico. Lee las opciones a continuación y encuentra la mejor opción de seguro para satisfacer tus necesidades.

SEGURO DE VIAJE
GFNY se ha asociado con Pacific Prime para ofrecer a los ciclistas y acompañantes de GFNY un seguro de viaje en todo el mundo. Pacific Prime es un corredor de seguros de salud galardonado con más de dos décadas de experiencia en el sector de seguros. Pacific Prime seleccionó el seguro VUMI Travel VIP, que brinda la cobertura más completa a nivel mundial.

Compra tu seguro de viaje aqui:
https://www.pacificprime.com/health-insurance-plans/short-term/gfny-travel-insurance/

REGISTRO REEMBOLSABLE
Si adquiriste Enhanced Refundable Booking, y no puedes asistir a la carrera, podrías ser elegible para recuperar tu dinero. Los reembolsos se pagan según las razones cubiertas. Aquí puedes encontrar los Términos y Condiciones.

Si compraste la cobertura de Enhanced Refundable Booking, recibirás un correo electrónico de confirmación con más información en el mismo correo electrónico de tu registro. Si no recibes este correo electrónico, comunícate con help@requestmyrefund.com.

Si compraste Enhanced Refundable Booking y no puedes encontrar el correo electrónico, puedes recibir un enlace de solicitud de reembolso iniciando sesión en tu cuenta de gfny.cc. En el proceso de registro de la carrera, haz clic en "No puedo asistir". Luego, puedes iniciar tu solicitud de reembolso aquí.

El proceso de solicitud de reembolso es un proceso simple de 4 pasos: sigue el enlace de solicitud de reembolso para acceder a un formulario previamente completado. Según tu solicitud, es posible que deba adjuntar documentación de respaldo (receta médica, recibo de grúa, informe policial...).

La página de preguntas frecuentes se puede encontrar aquí: incluye diferentes formas de acceder a Teak si tienes más preguntas.

CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT

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

ATTACH THE BIB NUMBER ON THE BACK POCKETS OF YOUR MANDATORY GFNY JERSEY.
Attach the bib number on your non-dominant side. If you're right-handed, attach the bib number on your left and center pockets.

ATTACH THE PROFILE STICKER ON THE TOP TUBE, AT THE HEAD TUBE.
The profile sticker provides easy reference for important points along the race course.

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

GFNY.COM

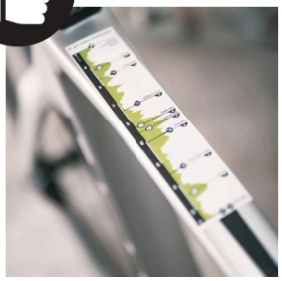
INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT

GFNY

FORMA CORRECTA DE COLOCAR EL NUMERO DEL CORREDOR Y LA PLACA DE LA BICICLETA

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

COLOCA EL NÚMERO DEL CORREDOR SOBRE LOS BOLSILLOS TRASEROS DEL JERSEY OBLIGATORIO DE GFNY.
Coloca el número de corredor en tu lado no dominante. Si eres diestro, colócala en tu bolsillos izquierdo y central.



COLOCA TU CALCOMANÍA DEL PERFIL DE LA CARRERA ENEL TUBO SUPERIOR PEGADO HACIA EL VOLANTE. La calcomanía del perfil de la carrera te da referencia sobre los puntos más importantes a lo largo de carrera.

COLOCA LA PLACA DE LA BICICLETA EN LA PARTE DELANTERA DE TU VOLANTE.
Asegúrate que el número sea completamente visible y no se obstruya por los cables o por el ciclocomputador. No dobles ni modifiques el número de la placa. El chip de cronometraje de tiempo solo funcionará si la placa es colocada de la forma que se muestra. Si tienes un ciclocomputador, utiliza solo el orificio superior de cada lado de la placa de la bicicleta para colgar la placa hacia abajo, debajo de tu ciclocomputador.

GFNY.COM

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

GFNY

OFFICIAL RACE JERSEY // JERSEY OFICIAL DE CARRERA

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

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

GFNY GEAR // GFNY KIT

GFNY Bahamas & GFNY gear will be available for purchase at our store at the GFNY Bahamas expo.

El kit de GFNY Bahamas y productos GFNY estarán disponibles para la compra en nuestra tienda en la expo GFNY Bahamas.

SUPPORTERS // ESPECTADORES

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

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

EXPO

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

AT THE START

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

ON THE COURSE

We recommend supporters who want to see the riders along the course to go to locations on the course where there are parking spaces and you will be able to cheer the riders passing by. Please don't drive through the course with our riders.

FINISH LINE

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

En GFNY, sabemos que la dedicación para alcanzar las metas y llegar a la meta no es solo del atleta, sino que también involucra a la familia, los socios y los amigos: las personas en nuestras vidas que apoyan a su atleta todos los días durante el viaje hasta el inicio de la carrera. línea y línea de meta - a través del entrenamiento, la planificación, la logística, el viaje.

¡Queremos traer a los seguidores de GFNY a la experiencia de la semana de la carrera tanto como sea posible! A continuación, encontrará información importante sobre seguridad y logística, así como consejos útiles para que la experiencia de la semana de la carrera sea lo más agradable posible.

EXPO

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

EN LA LARGADA

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

EN LA RUTA

Recomendamos a los espectadores que quieran ver a los ciclistas durante el recorrido que se dirijan a los puntos donde haya lugares de estacionamiento disponible. Desde allí podrán animar a los ciclistas mientras pasan. Por favor, no conduzcan por la ruta junto con los ciclistas.

EN LA LÍNEA DE META

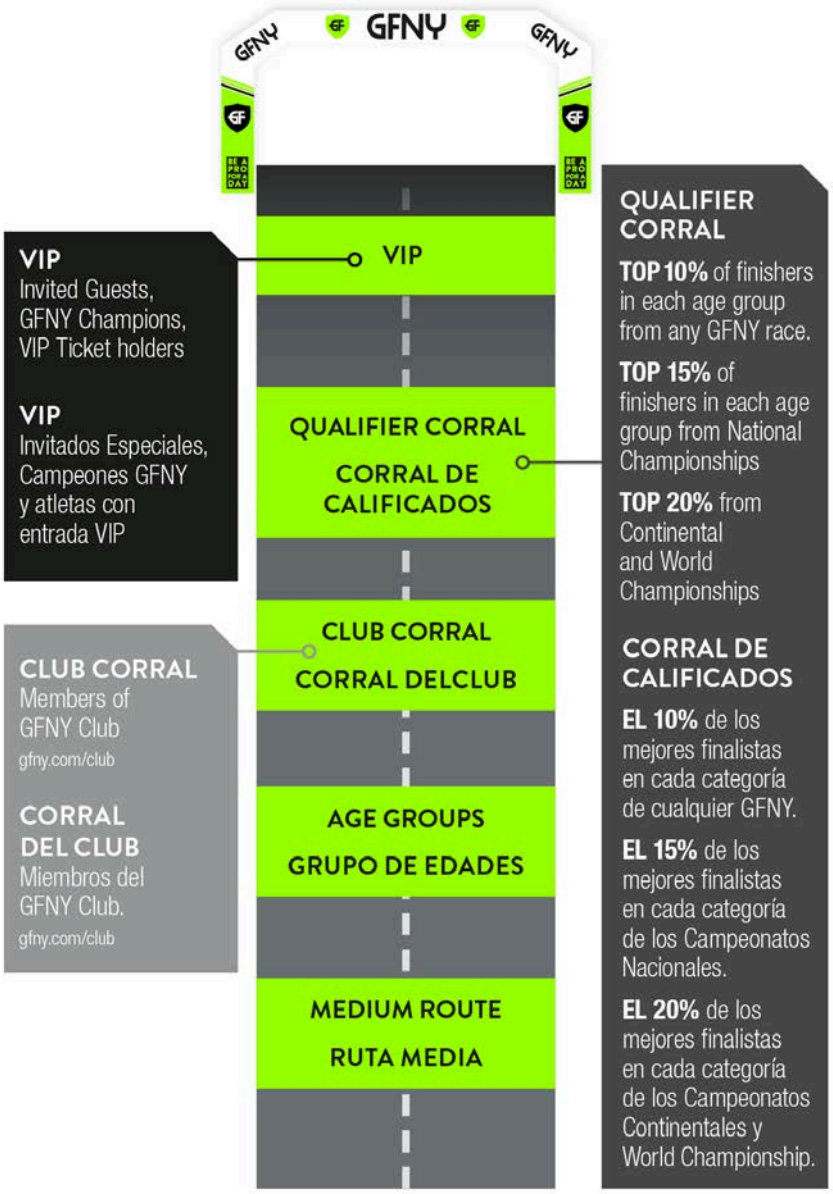
Familiares y amigos pueden unirse a nosotros en la largada para apoyar a nuestros ciclistas.

THE START

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

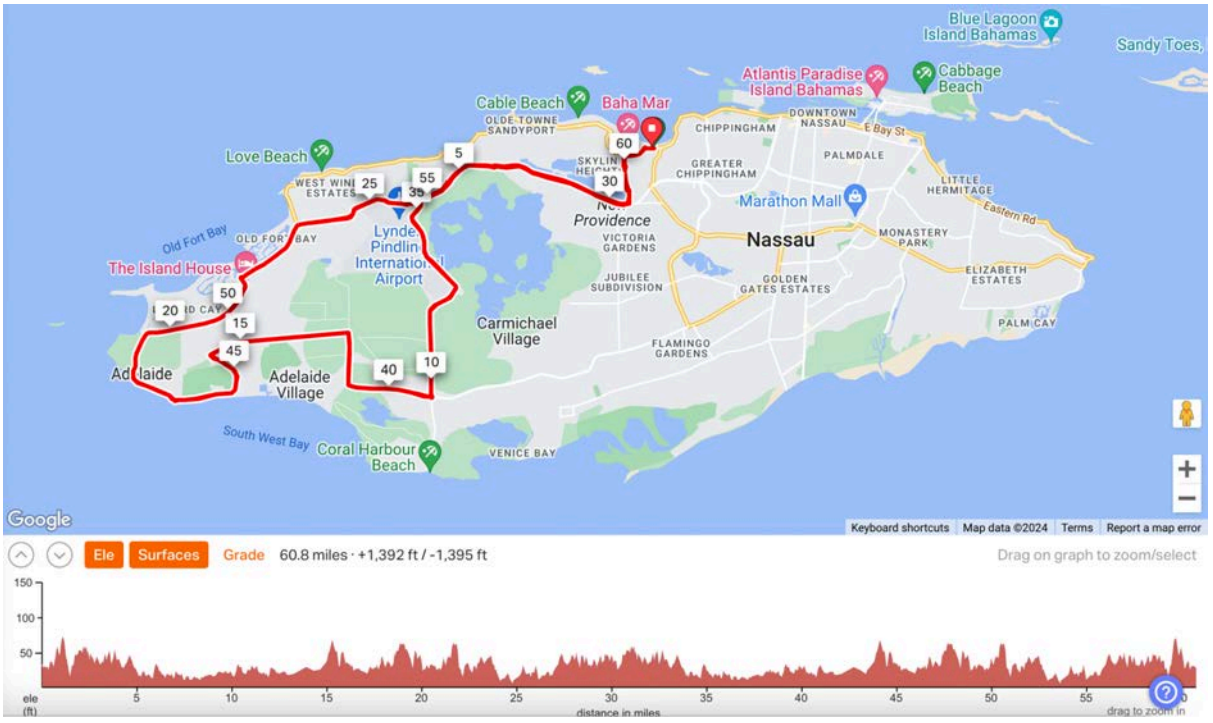
EL INICIO

Los números de carrera se asignan por tipo de entrada, estado de clasificación, grupo de edad y distancia. Puedes empezar con tus amigos si están asignados al mismo corral de salida que tú. Si están en un corral de inicio diferente, puedes retroceder para comenzar con ellos, pero no pueden irte a un corral más adelante para unirte a ellos. "Saltar" hacia adelante de un corral (comenzando en un corral no asignado a tu número) resultará en una penalización de 10 minutos añadidos a tu tiempo de llegada.



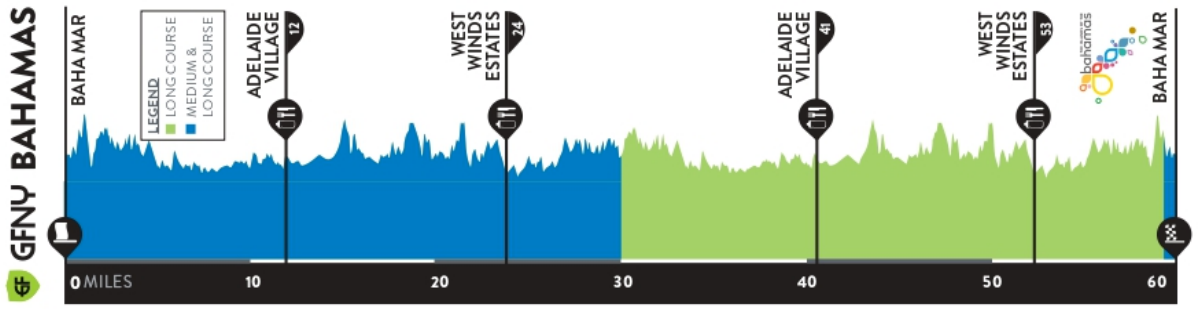
LONG COURSE // LA RUTA LARGA

View and download the long course to your GPS here: https://ridewithgps.com/routes/46551499



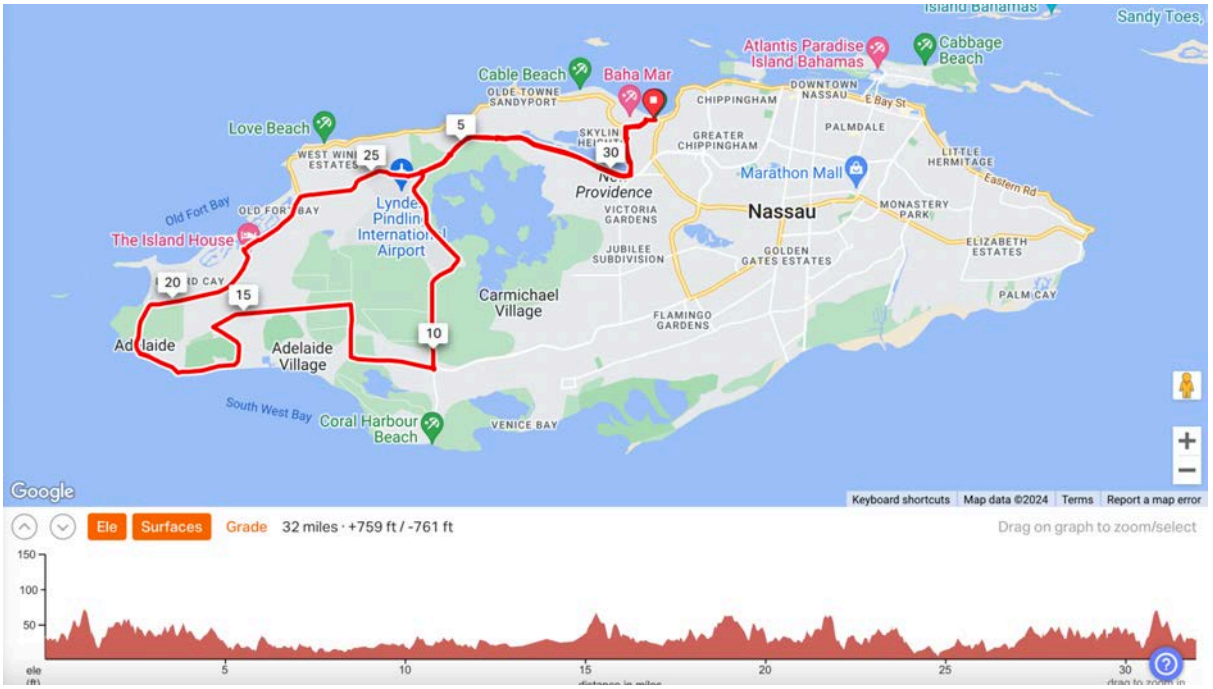
LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course. *Top 10% of GFNY Bahamas finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.*

LA RUTA LARGA ES UNA COMPETENCIA: Solo los finalistas de la ruta larga son elegibles para las clasificaciones de categoría y los premios General y Podio. Si quieres competir y clasificarte en tu categoría, debes completar la ruta larga. *El top 10% de los finalistas de GFNY Bahamas en cada grupo de edad obtienen un lugar en el Qualifier Corral en cada evento mundial de GFNY.*



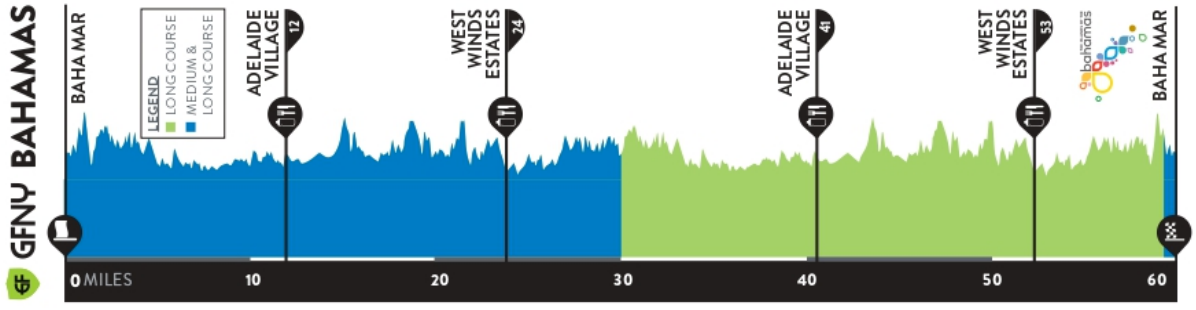
MEDIUM COURSE // LA RUTA MEDIA

View and download the medium course to your GPS here: https://ridewithgps.com/routes/43007662



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

LA RUTA MEDIA NO ES UNA COMPETICIÓN: Los corredores de la ruta media recibirán su tiempo de inicio a fin, pero no se clasificarán según el tiempo de llegada. Todos los tiempos de llegada se enumerarán en orden alfabético.



IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE LEFT

Many roads on the GFNY Bahamas 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 left as possible to leave space for other cyclists to pass.
You must always stay in the left-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 Bahamas 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 Bahamas 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.

COURSE SPLIT

The GFNY Bahamas course split is located at mile 30.4. Long course riders will enter the roundabout and take the fourth exit to continue to their second loop. While medium course riders turn left heading back to the finish. You will see this sign at the split point itself:

- Enter the roundabout and take the fourth exit, to start the second loop.
- Turn left if you are doing the medium course to go to the finish, or if you are riding the long course and completed the 2nd loop to head to the finish.

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 a rolling mechanic will drive along the course.

CUTOFF

The cutoff for continuing onto the 2nd loop is 9:50am. The course closes at 12pm.

TIMING

GFNY Bahamas 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 https://gfny.cc/results. If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish or via email to support@gfny.com.

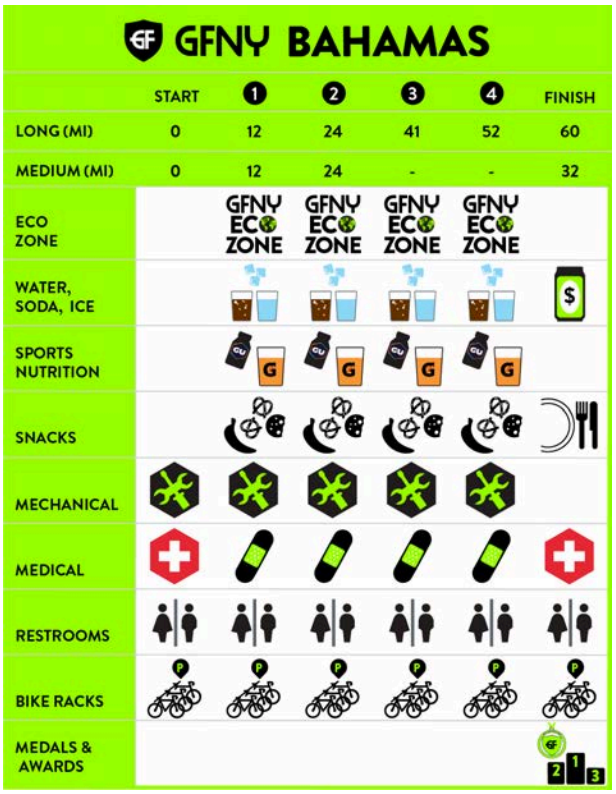
The disposable timing chips are attached to the back of your bike plate. Make sure to attach the bike plate at the front of your bike and not bend your race number so the timing chip is read correctly at the checkpoints along the course.

AID STATIONS

Aid stations are located at miles 12, 24, 41 & 52 along the course, as well as at the finish line.

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

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



MEDICAL

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

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

RACE HOTLINE

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

In case of an emergency, call 919. The Hotline number is 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.

RACING IN HEAT

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

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

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

Use sunscreen.

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

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

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

RULES

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

ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Bahamas rules (https://bahamas.gfny.com/rules/).

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

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

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

RESTROOMS

Restrooms are situated at every aid station, as well as at the start and finish line.

CODE OF CONDUCT

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE LA CARRERA

SIEMPRE MANTENERSE A LA IZQUIERDA

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

Siempre debes mantenerte lo más a la izquierda posible para dejar espacio para que pasen otros ciclistas.
Siempre debe permanecer en el carril de la izquierda. Nunca cruce la línea central. Si no tiene espacio para pasar, debe quedarse atrás y no pasar.

VEHÍCULOS PERSONALES NO PERMITIDOS

Los ciclistas de GFNY Bahamas cuentan con el apoyo total del evento desde la carrera. Imagine que todos los pasajeros tienen su propio automóvil de apoyo personal: el tráfico que crearía, la mala experiencia del conductor y, sobre todo, las condiciones inseguras. **Los vehículos de apoyo privados no están permitidos y los ciclistas que tengan autos de apoyo que provoquen condiciones inseguras para otros ciclistas e impactos en el tráfico serán descalificados de la carrera**. Además, varias partes del campo están completamente cerradas a los automóviles.

Tenga la seguridad de que la seguridad de nuestros pasajeros es nuestra máxima prioridad y, por este motivo, no se permiten vehículos de apoyo privados o personales para ningún pasajero. GFNY Bahamas se ocupa de los ciclistas en la pista de carreras.

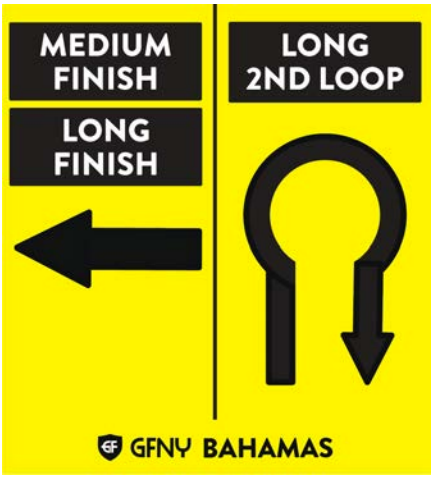
NINGUNA ASISTENCIA PERSONAL

Los ciclistas de GFNY Bahamas no pueden recibir asistencia externa. Está prohibida la asistencia externa de no participantes, vehículos de apoyo privados o en cualquier lugar fuera de las estaciones de ayuda oficiales de la carrera.

DIVISIÓN DEL CURSO

El recorrido de GFNY Bahamas se divide en la milla 30.4. Los ciclistas del recorrido ingresarán a la rotonda y tomarán la cuarta salida , mientras que los ciclistas de recorrido medio se girarán hacia la izquierda y regresarán a la meta. Verá esta señalización en el punto de división:

- Ingrese en la rotonda y tome la cuarta salida si está haciendo el recorrido largo, para comenzar la segunda vuelta.
- Gire a la izquierda si está haciendo el recorrido medio para llegar a la meta, o si está recorriendo el recorrido largo y completó la segunda vuelta para dirigirse a la meta.



CORTE

La hora límite para continuar hacia la segunda vuelta es a las 9:50 a. m.
La ruta se cerrará a las 12:00 p. m.

MECANICOS

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

La asistencia mecánica está disponible en la línea de salida y un mecánico rodante alrededor de la ruta.

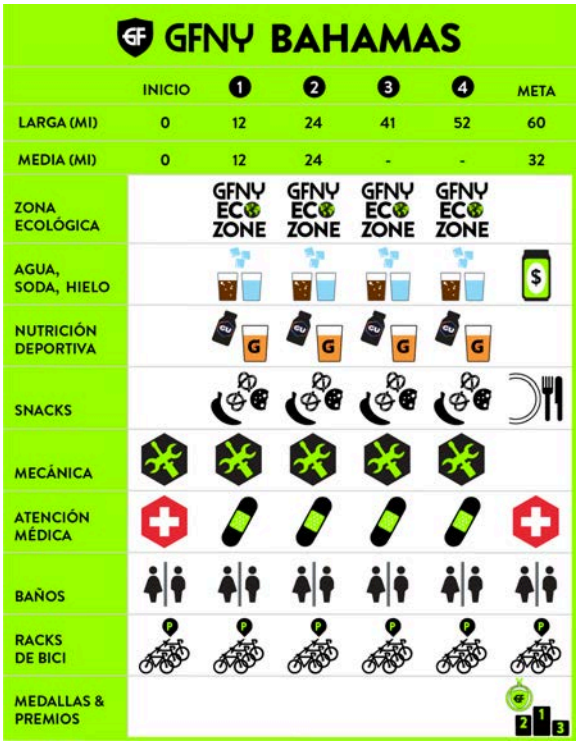
TIMING

GFNY Bahamas está cronometrado de principio a fín. Los resultados estarán disponibles en su cuenta gfny.cc inmediatamente después de la carrera. También podrá ver los resultados de su carrera en https://gfny.cc/results. Si tiene alguna pregunta sobre su resultado, consulte con los cronometradores directamente en la línea de meta o por correo electrónico a support@gfny.com.

Los chips de sincronización desechables están unidos a la parte posterior de la placa de su bicicleta. Asegúrese de colocar la placa de la bicicleta en la parte delantera de su bicicleta y no doble su número de carrera para que el chip de cronometraje se lea correctamente en los puntos de control a lo largo del recorrido.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

Habrá estaciones de abastecimiento que se encontrarán localizadas en las millas: 12, 24, 41 & 52 a lo largo de la ruta, y en la línea de meta.



Cada puesto de avituallamiento proporcionará agua, bebida electrolítica, refrescos y alimentos básicos para mantenerte alimentado durante la carrera. Si tiene necesidades nutricionales especiales, lo alentamos a que traiga su propia nutrición para la carrera, y suficiente para que le dure toda la carrera.

Tenga en cuenta que en el ciclismo, no hay entrega sobre la marcha en las estaciones de ayuda. Deberá detenerse en las estaciones de ayuda si necesita rellenar su botella de agua o tomar algo para comer. Tenga en cuenta que recibir ayuda de alguien parado al costado de la carretera que no está afiliado a la carrera, o de un vehículo no oficial/neutral, está en contra de las reglas y puede conducir a la descalificación. No acepte asistencia externa, es contra las reglas de GFNY Bahamas. Puede aceptar la asistencia del personal oficial de GFNY y de los voluntarios en el recorrido, ya sea en los puestos de avituallamiento o en los vehículos de apoyo con ruedas neutras.

EQUIPO MÉDICO

Los puestos de abastecimiento contarán con suministros médicos básicos. En caso de que tengas un pequeño accidente en el recorrido y una erupción en la carretera y solo quieras limpiar una herida y continuar, podrás hacerlo en los puestos de avituallamiento.

Si presencia un choque grave que requiere una llamada médica de emergencia, debe detenerse y llamar al 919. Recuerde que está obligado a detenerse y ofrecer asistencia a menos que ya haya al menos 3 personas ayudando. Puedes continuar si a) el ciclista está bien o b) llega el personal médico.

LÍNEA DIRECTA DE LA CARRERA

Cada participante de GFNY Bahamas recibirá la pulsera oficial de la carrera en su muñeca al momento de retirar el paquete. En la pulsera, encontrarás el número de la línea directa de la carrera. En caso de que tengas un problema mecánico o necesites abandonar tu carrera, puedes llamar al número y te pasaremos a buscar con una de nuestras camionetas. Necesitaremos saber su nombre, número de participante y número de distancia u otra forma de encontrar su ubicación.

En caso de emergencia, llame al 911. El número de la línea directa es para llamadas que no pongan en peligro la vida para una camioneta.

COMPETENCIA

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

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

CARRERAS EN CALOR

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

No llegues deshidratado al día de la carrera. Los días previos a una carrera estás concentrado en la preparación para la carrera, lo que significa que estás fuera de tu rutina y no puedes comer ni beber como de costumbre. Viajar a una carrera también puede afectar tu rutina de alimentación y bebida. Evita la deshidratación durante la preparación de la carrera y los días de viaje. Si tu horario es flexible, considera llegar al lugar de la carrera unos días antes para que tu cuerpo se aclimate al calor tanto como pueda.

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

Utilice protector solar.

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

Prepárate con pasos de acción para manejarse en el calor.

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

REGLAMENTO

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

MEDIO AMBIENTE

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

Consulte el punto 8 de las reglas de GFNY Bahamas (https://bahamas.gfny.com/reglamento/?lang=es) Puede leer más sobre las iniciativas ecológicas que ha emprendido GFNY en gfny.com/environment .

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

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

BAÑOS

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

CÓDIGO DE CONDUCTA

MANTÉN ESTAS REGLAS EN MENTE PARA EVITAR CUALQUIER PENALIZACIÓN EN TIEMPO O DESCALIFICACIÓN.

AFTER THE RACE // DESPUÉS DE LA CARRERA

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING
Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you have your QR code from your Race Pass available; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at GFNY Finish Village. If you choose to eat directly after finishing the race, please note that **bike parking is mandatory**. Utilize the provided bike racks for self-parking.

AWARDS
At 10:45am, the Awards Ceremony will take place at the GFNY Finish Village.

___

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

POST-RACE MEAL Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS
Cada corredor recibe una comida de cortesía después de la carrera; asegúrate de usar el QR de tu Race Pass, ya que sirve como boleto para la comida. La comida post carrera se lleva a cabo en el GFNY Finish Village. Si optas por comer directamente después de terminar la carrera, ten en cuenta que **es obligatorio estacionar las bicicletas**. Utiliza los portabicicletas provistos para el estacionamiento sin asistencia.

PREMIOS
A las 10:45am, tendrá lugar la ceremonia de premiación en el GFNY Finish Village.

MEDALS, QUALIFICATION, RANKINGS // MEDALLAS Y CALIFICACIÓN, RANKINGS

OFFICIAL GFNY BAHAMAS FINISHER MEDAL

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

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

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.

RANKINGS

GFNY Bahamas offers Rankings Points towards the season-long GFNY Rankings system. You can check the GFNY Rankings status on https://gfny.cc/rankings .

CALIFICACIÓN

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

RANKINGS

GFNY Bahamas ofrece puntos para la clasificación del sistema GFNY Rankings de la temporada. Puedes consultar el estado de la clasificación en https://gfny.cc/rankings.

GFNY 3xYEAR MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Bahamas medal that you'll receive at the finish line of GFNY Bahamas 2026, you also earn a "finish" towards earning the 3x2026 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Miami, NYC, Bahamas) in 2026 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

Multi finisher medals will be available for pickup at one of the two multi-finisher awards ceremonies.

MEDALLA GFNY 3xYEAR

¡Tus carreras ahora son mucho más gratificantes! Además de la gran medalla de GFNY Bahamas que recibirás en la línea de meta de GFNY Bahamas 2026, también obtienes un "Finish" hacia tu medalla 3x2026. Termina 3 GFNY (por ejemplo: Miami, NYC, Bahamas) en 2026 para ganar esta hermosa y digna medalla.

MEDALLA GFNY 10x / 20x / 30x / 40x

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

RECOGIDA DE LA DE MEDALLA MULTI FINISHER

En cualquiera de las dos ceremonias de premiación para multi finishers.

OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Bahamas with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Visit https://www.sportograf.com/en/event/19991 after the race to view and purchase your race photos.

FOTOGRAFÍA OFICIAL: SPORTOGRAF

¡No olvides sonreír! Sportograf es el servicio de fotografía oficial de GFNY Bahamas con fotógrafos a lo largo del recorrido y en motos. Nadie te toma mejores fotos. Visita https://www.sportograf.com/es/event/19991 después de la carrera para ver y comprar tus fotos de la carrera.

GFNY BAHAMAS

bahamas.GFNY.com

October 18, 2026