

la Croix de Fer
altitude 2067 m

GFNY
ALPES VAUJANY

GFNY
ALPES VAUJANY

COL DE
LA CROIX
DE FER

BEA
RO
RAY

GFNY
ALPES
VAUJANY

VAUJANY 1^{er} SEPTEMBRE / SEPTEMBRE 1^{rst}. 2024
GUIDE DE COURSE // RACE GUIDE



VAUJANY
STATION VILLAGE
DE L'OISANS

FRIVE



TABLE DE MATIÈRES

Bienvvenue à GFNY Alpes Vaujany	3
Programme des événements	4
Adresses GPS utiles et parking	6
Préparation de la course	7
Placement correct du dossard et de la plaque de vélo	9
Documents obligatoires	13
Maillot de course officiel et équipements GFNY	17
Supporters	18
Départ	20
Le long parcours	21
Le moyen parcours	22
Les ascensions	23
Important : les informations sur la course	24
Code de conduite	27
Points de vigilance	33
Après la course	36
Médailles et qualification	37
Photographe officiel	39
Réparation et assistance	41
Questions fréquentes	43

TABLE OF CONTENTS

Welcome to GFNY Alpes Vaujany	3
Schedule of events	5
Addresses for GPS and parking	6
Preparing for the race	11
Correct BIB number and bike plate placement	13
Mandatory documents	14
Official Race Jersey and GFNY gear	17
Supporters	18
Start	20
Long course	21
Medium course	22
The climbs	23
Important race informations	23
Code of conduct	31
Points of vigilance	33
Useful french cycling words	35
After the race	36
Medals and qualification	37
Official photography	39
Mechanical support and assistance	41
Frequently asked questions	45

BIENVENUE AU GFNY ALPES VAUJANY

Bienvenue au GFNY Alpes Vaujany, organisée dans le pittoresque village des Alpes françaises de Vaujany. Profitez du cyclisme panoramique sur les ascensions les plus célèbres du monde. Vaujany offre des possibilités d'hébergement à tous les niveaux de budget, des restaurants et des activités de plein air et familiales. En plus de la magnifique course, belle et exigeante, vous pouvez également profiter d'activités touristiques quotidiennes pour les cyclistes et les membres de leur famille afin de profiter de tout ce que cette belle région a à offrir.

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 ALPES VAUJANY

Welcome to GFNY Alpes Vaujany, held in the picturesque French Alps village of Vaujany. Enjoy scenic cycling on the most famous climbs in the world. Vaujany offers accommodation options at all budget levels, restaurants, and outdoor and family activities. Besides the fun, beautiful and demanding race itself, you can also enjoy daily tourism activities for cyclists and family members to enjoy all that this beautiful area has to offer.

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.





PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS

VENDREDI, 30 AOÛT			
10:00		Sorties en groupe encadrées pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP.	Place de la Fare
19:00		Apéritif de bienvenue Inclus dans l'inscription VIP	Le Chalet Gourmand
SAMEDI, 31 AOÛT			
9:00		Sorties en groupe encadrées pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP.	Place de la Fare
9:00	19:00	Ouverture de l'expo, des inscriptions et retrait des dossards	Place de la Fare
14:00	19:00	Service de réparation vélo	Place de la Fare
DIMANCHE, 1 ^{er} SEPTEMBRE			
6:00	7:00	Derniers retraits de dossards (créneau uniquement disponible sur réservation lors de votre check in)	Place de la Fare
7:00	7:45	Ouverture de la zone de départ	
7:00	7:45	Service de réparation vélo	
7:45		Fermeture des SAS	
8:00		Départ de la course	
10:00		Arrivée des premiers coureurs du parcours moyen	
10:00		Ouverture du repas d'après course	
11:30		Les vainqueurs du GFNY Alpes Vaujany sont attendus	
14:30		Cérémonie de remise des prix	
16:00		Clôture de la course	
17:00		Fin des festivités, à l'année prochaine !	



SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, AUGUST 30			
10:00		Supported group rides for GFNY Club members and VIP ticket holders	Place de la Fare
19:00		Welcome Aperitif included in the VIP registration.	Le Chalet Gourmand
SATURDAY, AUGUST 31			
9:00		Supported group rides for GFNY Club members and VIP ticket holders	Place de la Fare
9:00	19:00	Expo & race registration open	
14:00	19:00	Bike services available	
SUNDAY, SEPTEMBER 1st			
6:00	7:00	Last packets pick ups - (only available upon reservation during check-in)	Place de la Fare
7:00	7:45	Opening of Start Area	
7:00	7:45	Bike service	
7:45		Corrals close	
8:00		START of GFNY Alpes Vaujany	
10:00		Start of Post-race meal	
10:00		First riders of medium route arrive	
11:30		Winners of GFNY Alpes Vaujany expected	
14:30		Awards Ceremony	
16:00		Course closes	
17:00		Festivities end	

ADRESSES POUR LE GPS // ADDRESSES FOR GPS

31 Août 2024 : [Place de la Fare](#)

EXPO - RÉCUPÉRATION DES PAQUETS DE COURSE // Expo - Packet pick up

1^{er} Septembre 2024 :

[Place de la Fare](#)

DÉPART et ARRIVÉE de la course // Race start and finish
FESTIVITÉS D'APRÈS course // Post-race festivities

PARKING

[P1 - Rte du Rochas, 38114 Vaujany](#)

[P2 - Rue du Caroux, 38114 Vaujany](#)





PRÉPARATION DE LA COURSE - CHRONOLOGIE

1 MOIS AVANT

1. 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.
2. Faites une mise au point complète de votre vélo et mettez des pneus neufs. Les principaux problèmes mécaniques le jour de la course sont le fait de rouler avec de vieux pneus usés et des vélos non entretenus. Si vous entraînez votre corps pour participer à la GFNY, préparez également votre vélo pour qu'il soit prêt pour la course. La disponibilité des pièces de vélo à la dernière minute n'est pas garantie sur place.
3. 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.

2 SEMAINES AVANT

1. 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 et en cliquant sur le bouton d'enregistrement à côté du ticket de course.
2. Une fois l'enregistrement en ligne terminé, vous recevrez votre carte de course GFNY, qui contiendra votre numéro de dossard, votre QR code et l'heure de récupération des paquets.
3. Lisez le guide de la course pour vous familiariser avec tous les détails importants de la course et les informations de sécurité.

PACKING

- Consultez la liste de préparation des bagages de GFNY pour être sûr de ne rien oublier: gfny.com/pdfs/LachecklistedevoiageGFNY.pdf
- Soyez toujours prêt à faire face à toutes sortes de 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, rendez une journée difficile un peu plus facile 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

1. Consultez la page du programme des événements pour connaître toutes les activités de la semaine de la course, comme les randonnées en groupe, l'happy hour, les heures d'ouverture de l'exposition, etc.
2. 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

1. Profitez de toutes les choses amusantes que la destination a à offrir.
2. Effectuez certaines parties du parcours pour vous familiariser avec votre nouvel environnement.
3. N'oubliez pas le repos et la relaxation. Un bon sommeil sera la clé pour vous sentir bien le jour de la course.

RETRAIT DES PAQUETS 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 une autre personne.

ARRIVÉE AU RETRAIT DES PAQUETS

Les paquets de course sont à retirer au lieu d'exposition à la [Place de la Fare](#).
Des parkings gratuits sont à votre disposition..

LES CHOSES À APPORTER AVEC VOUS POUR LE RETRAIT DES PAQUETS DE LA COURSE

1. Une pièce d'identité avec photo délivrée par le gouvernement (par exemple, un passeport ou un permis de conduire).
 2. Votre carte d'accès à la course, imprimée ou sur votre téléphone
 3. Votre billet, imprimé ou sur votre téléphone
- **Si vous avez reçu un laissez-passer vert et que vous avez un numéro de course, rendez-vous dans la zone de retrait des paquets.**
- **Si vous avez reçu un laissez-passer jaune et que vous n'avez pas reçu de numéro de course, rendez-vous au bureau des solutions pour les athlètes.**

RÉCUPÉRER SON PAQUET DE COURSE

1. Montrez votre carte d'identité avec photo.
2. Regardez vos informations personnelles sur l'enveloppe, vérifiez que toutes vos données sont correctes et que le paquet de course vous appartient. Passez en revue le contenu de l'enveloppe pour vérifier que les bons numéros s'y trouvent. Votre paquet doit contenir :
 - Numéro de vélo avec puce de chronométrage. Ne pliez pas le numéro du vélo. Si vous pliez le numéro du vélo, la puce de chronométrage risque de se casser et de ne pas enregistrer votre temps. Faites attention !
 - 2 liens torsadés pour attacher votre numéro de vélo à l'avant de votre vélo.
 - Le numéro de maillot, que vous fixez aux poches arrière de votre maillot (sur votre côté non dominant).
 - 4 épingles à nourrice.
 - L'autocollant du profil, que vous fixez sur le tube supérieur de votre vélo.
3. Vous recevrez le bracelet de participant attaché à votre poignet. Vous devez le porter jusqu'à la fin des festivités
4. Si vous devez modifier des données, rendez-vous au bureau des solutions pour les athlètes avant de quitter l'exposition pour corriger les données.
5. Vous recevrez le bracelet de participant attaché à votre poignet. Vous devez le porter jusqu'à la fin des festivités
6. Si vous devez modifier des données, rendez-vous au bureau des solutions pour les athlètes avant de quitter l'exposition pour corriger les données.
7. Gardez votre paquet de course à portée de main, et passez à la récupération du sac de goodies et du maillot de course. Lorsque vous recevrez chaque article, vos sympathiques bénévoles du GFNY marqueront votre enveloppe pour indiquer que vous avez bien reçu les articles.
8. Si vous avez besoin d'essayer ou d'échanger votre maillot, arrêtez-vous au Jersey Exchange, qui dispose d'une cabine d'essayage et d'un miroir pour votre confort.
Si vous avez des questions, nous avons un bureau d'information dédié à côté du bureau des solutions pour les athlètes. Vous avez peut-être des questions sur le parcours de la course, sur le règlement ou sur les catégories, mais le bénévole du bureau de retrait des paquets ou de l'échange de maillots n'a peut-être pas tous les détails de la course. Nous sommes là et nous avons hâte de répondre à vos questions.

AVANT DE QUITTER L'EXPOSITION

1. Passez par le magasin pour vous équiper pour la course.
2. Prenez une photo d'avant-course devant le mur de photos du GFNY.
3. Signez le mur d'inscription

PLACEMENT CORRECT DU NUMERO DE DOSSARD & DE LA PLAQUE DE VÉLO



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.



ATTACHEZ VOTRE NUMERO DE DOSSARD SUR LES POCHE ARRIERE 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.



COLLER LE PROFIL AUTOCOLLANT SUR L'AVANT DU TUBE SUPÉRIEUR DE VOTRE CADRE.

Le profil autocollant fournit facilement les références pour les points importants du parcours.

LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE NE FONCTIONNERA QUE SI LA PLAQUE DE VÉLO EST POSITIONNÉ COMME SUR L'ILLUSTRATION.

PLACEMENT INCORRECT DU NUMÉRO DE DOSSARD & DE LA PLAQUE DE VÉLO

GFNY.COM



PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

1 MONTH OUT

1. Go to your gfnyc.com 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](https://gfnyc.com) 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

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

DEPARTURE TIME

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

RACE WEEK

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

RACE PACKET PICKUP

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

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

Exhibition and packets pick up take place at the [Place de la Fare](#). Many parking places are available nearby.

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

1. Government-issued photo identification document (E.g. passport, driver license)
2. Your Race pass, printed or on your phone
3. Your ticket, printed or on your phone
- If you received a green race pass and have a race number, proceed to the packet pickup area.
- If you received a yellow race pass and did not receive a race number, go to the Athlete Solutions Desk.

PICKING UP YOUR RACE PACKET

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

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

BEFORE YOU LEAVE THE EXPO

1. Pass by the shop to gear up for the race.
2. Take a pre-race photo in front the GFNY photo wall
3. Sign the sign-in wall

👍 CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



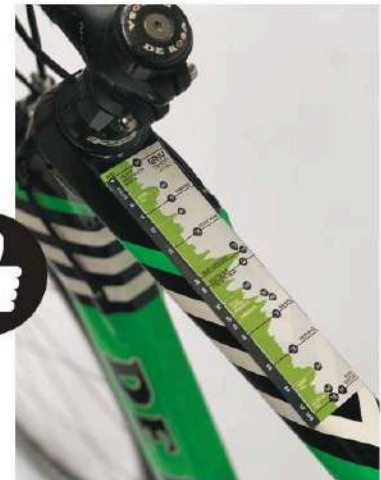
ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.

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.



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.

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

INCORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



GFNY.COM



Documents obligatoires pour la compétition

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

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

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

DOCUMENTS APPROUVÉS

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

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

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

Le certificat médical doit comporter les informations suivantes:

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

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

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

COMMENT TRANSMETTRE VOTRE DOCUMENT À GFNY ?

Votre licence ou votre certificat médical doit être téléchargé sur votre compte [gfny.cc](https://gfny.com) 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.

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](https://gfny.com) 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 SUR GFNY.CC

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

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

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



Mandatory documents for race ranking

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

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

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

APPROVED DOCUMENTS

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

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

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

The medical certificate must have this information:

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

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

<https://gfny.com/pdfs/medicalcertificate.pdf>

HOW TO SUBMIT YOUR DOCUMENT TO GFNY

Your license or medical certificate must be uploaded to your [gfny.cc](https://gfny.com) 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](https://gfny.com) account or follow the link from that email to take you to the check-in form.

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

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

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

GFNY ALPES VAUJANY 2024 - RACE GUIDE



- 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.

MAILLOT DE COURSE OFFICIEL // OFFICIAL RACE JERSEY

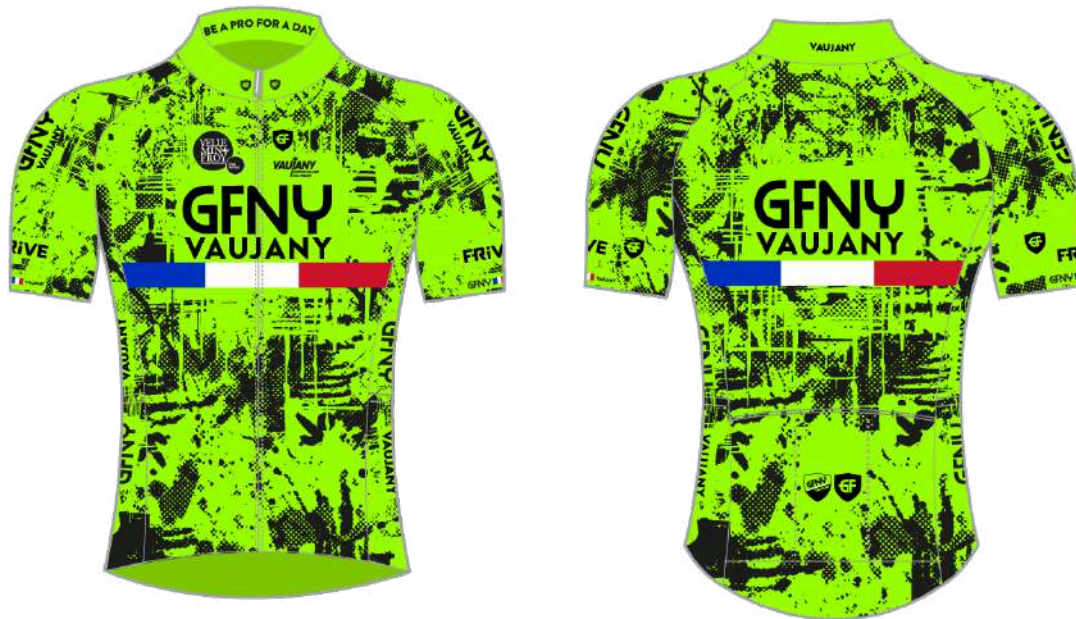
Le maillot GFNY Alpes Vaujany est la tenue de course obligatoire pour GFNY Alpes Vaujany, il est inclus dans vos frais d'inscription. Vous devez le porter pour la course.

IMPORTANT

VOUS DEVEZ PORTER LE MAILLOT OFFICIEL GFNY ALPES VAUJANY 2024

> Vous ne serez pas autorisé à prendre le départ avec un autre maillot.

GFNY Alpes Vaujany jersey – mandatory race attire for GFNY Alpes Vaujany, included in your entry fee. The GFNY official jersey is mandatory; you have to wear it to be part of the race.



GFNY EQUIPEMENT // GFNY GEAR

Les équipements GFNY seront disponibles à l'achat à l'expo GFNY Alpes Vaujany.

Si vous voulez acheter des articles à l'avance pour vous assurer que nous avons les articles dans votre taille disponible pour vous, vous pouvez acheter l'équipement maintenant : shopeu.gfny.com et vous pourrez récupérer votre achat à l'expo GFNY Alpes Vaujany. Inscrivez dans votre achat "Pickup at GFNY Alpes Vaujany" pour que nous sachions qu'il ne faut pas expédier votre achat.

Pour ceux d'entre vous qui ont effectué un achat en ligne, vous devrez présenter une pièce d'identité avec photo et une impression de votre commande lors du retrait de votre achat.

GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Alpes Vaujany expo.

If you want to pre purchase any items to make sure we have the items in your size available for you, you can buy the gear now: shopeu.gfny.com and you will be able to pick up your purchase at GFNY Alpes Vaujany expo. Write in your purchase "Pickup at GFNY Alpes Vaujany" so we know not to ship your purchase.

For those of you who have made an online purchase, you will need to present your photo ID and a printout of your order when picking up our purchase.



SUPPORTERS

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

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

EXPO

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

AU DÉPART 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 place du téléphérique pour les encourager pour le dernier sprint vers la ligne d'arrivée.

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

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

EXPO

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

AT THE START / FINISH LINE AND ON THE COURSE

Family members and friends can join the race start and stay at le Palais des Congrès to enjoy the start and encourage their rider for the last sprint.

DEPART // THE START

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.

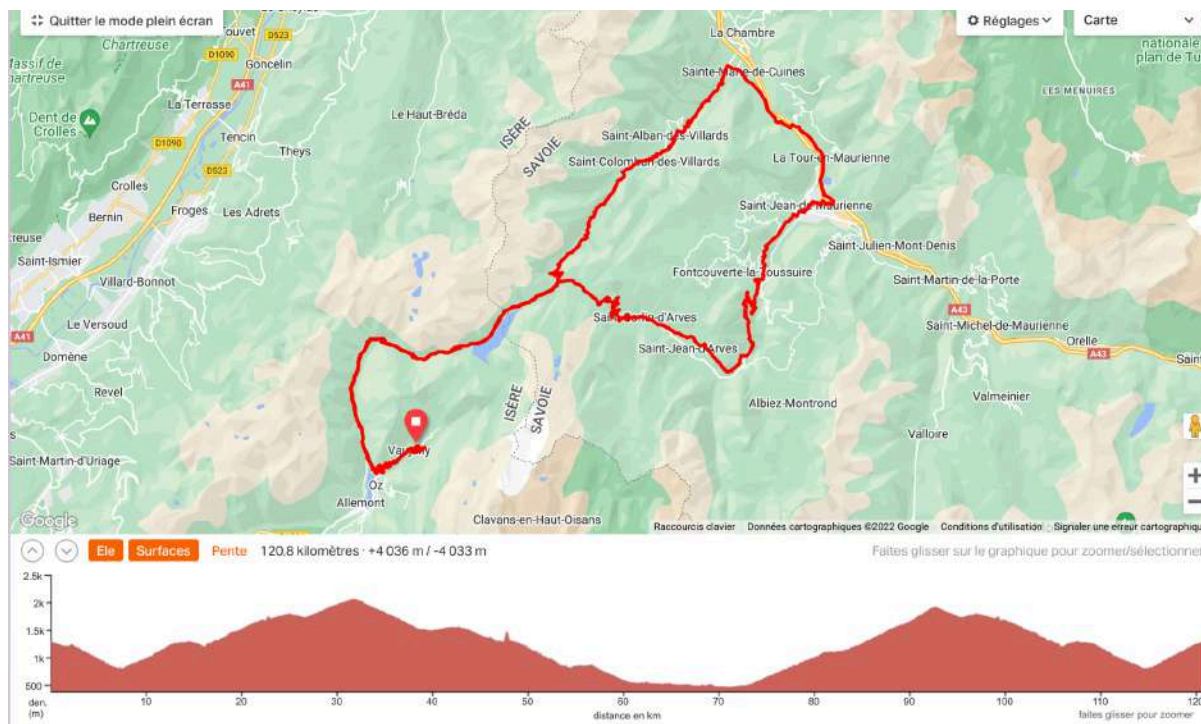
Race numbers are assigned by ticket type, qualification status, age group and distance. You can start with your friends if they are allocated to the same start corral as you. If they are in a different start corral, you can move back to start with them, but they cannot move forward to join you. "Jumping"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



LE LONG PARCOURS // LONG COURSE

Affichez et téléchargez le parcours long sur votre GPS ici:

<https://ridewithgps.com/routes/32041444>



LE LONG COURSE EST UNE COMPÉTITION : Seuls les finishers du long parcours sont éligibles pour les classements par catégorie et les récompenses au classement général et au podium. Si vous voulez courir et être classé dans votre catégorie, vous devez terminer le parcours long.

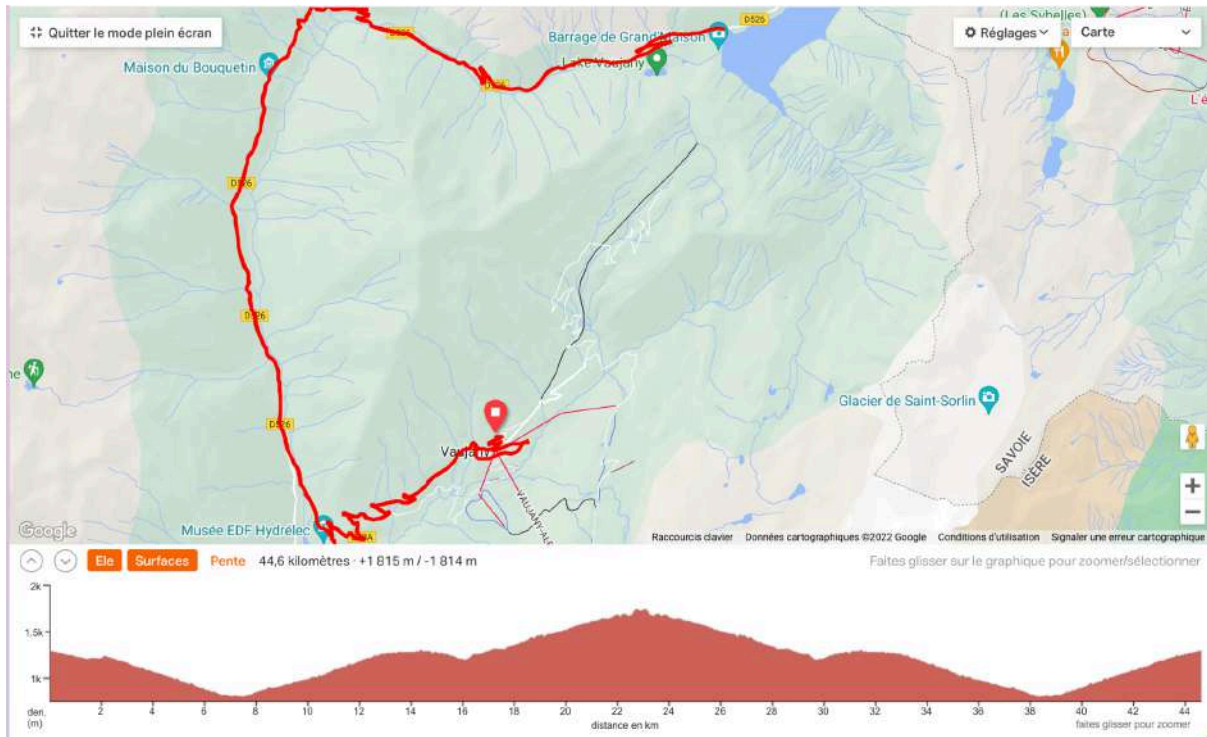
Les 10% d'arrivées les plus élevées du GFNY Alpes Vaujany dans chaque groupe d'âge gagnent une place dans le Corral de Qualification à chaque événement mondial GFNY.

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 Alpes Vaujany finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.

LE PARCOURS MOYEN // MEDIUM COURSE

Visualisez et téléchargez le parcours moyen sur votre GPS ici :
<https://ridewithgps.com/routes/31167437>



LE PARCOURS MOYEN N'EST PAS UNE COMPÉTITION: Le parcours moyen n'est pas une compétition: Les coureurs du parcours moyen recevront leur temps de départ à l'arrivée, mais ne seront pas classés par temps d'arrivée. Tous les temps d'arrivée seront classés par ordre alphabétique.

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.

ASCENSIONS VEDETTES // THE CLIMBS



COL DE LA CROIX DE FER

25km
+1261m

5% AVG
19% MAX



COL DU GLANDON

20km
+1430m

7,2% AVG
17,4% MAX



VAUJANY

4,7km
+405m

8,6% AVG
15% MAX

IMPORTANT : LES INFORMATIONS SUR LA COURSE

TOUJOURS RESTER À DROITE

De nombreuses routes sur le parcours GFNY Alpes Vaujany, ce qui les rend plus agréables pour le cyclisme et permet un parcours avec un nombre de voitures plus faible. Cependant, le parcours GFNY utilise plusieurs sections de route dans les deux sens.

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

Vous devez toujours rester sur la voie de droite. Ne traversez jamais la ligne médiane. Si vous n'avez pas d'espace pour passer, vous devez rester derrière et ne pas dépasser.

VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

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

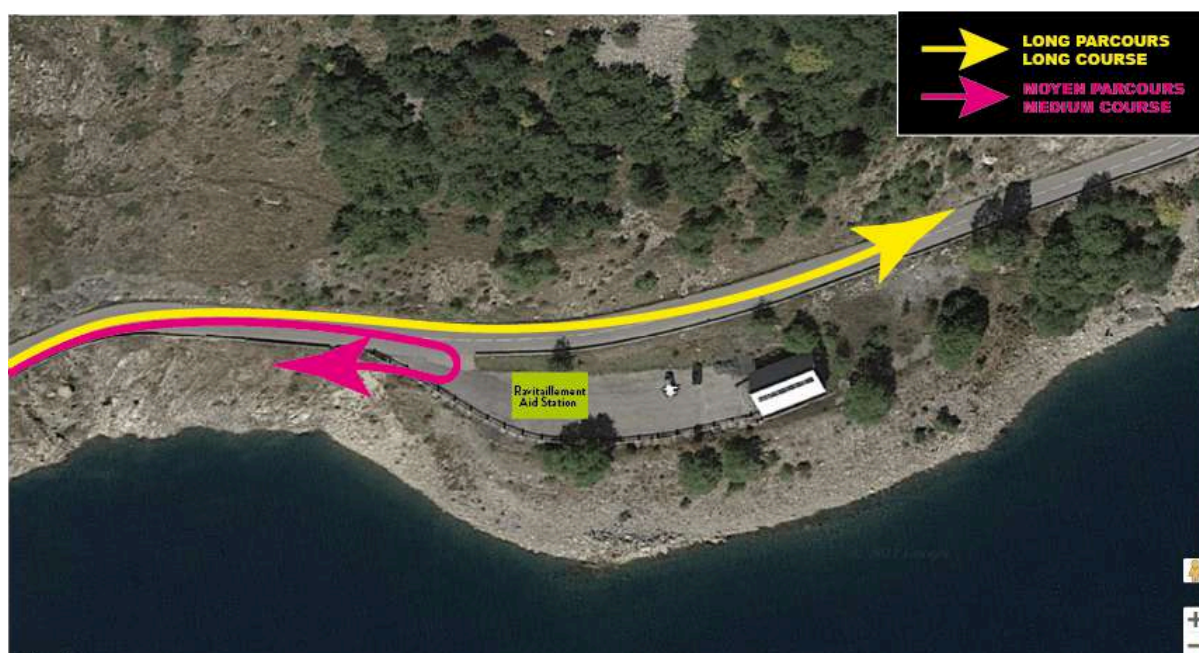
Soyez assurés que la sécurité de nos coureurs est une priorité absolue et que, pour cette raison, les voitures d'assistance privées ou personnelles ne sont autorisées pour aucun coureur. GFNY s'occupe des coureurs sur le parcours de la course.

AUCUNE ASSISTANCE PERSONNELLE

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

SÉPARATION DES PARCOURS

La séparation entre le parcours moyen et long se fait au KM 23. Les coureurs du long parcours continuent tout droit. Les coureurs du parcours moyen feront demi-tour. Assurez-vous de suivre les panneaux et de rouler du bon côté de la route.



POSTES DE RAVITAILLEMENT

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

Notez qu'en cyclisme, il n'y a pas de distribution à la volée aux postes de ravitaillement. Vous devrez vous arrêter aux postes de ravitaillement si vous avez besoin de remplir votre bouteille d'eau ou de manger quelque chose. Notez que recevoir de l'aide d'une personne se tenant sur le bord de la route et qui n'est pas affiliée à la course, ou d'un véhicule non officiel/neutre, est contraire au règlement et peut entraîner une disqualification. N'acceptez pas d'aide extérieure, c'est contraire au règlement du GFNY Alpes Vaujany. Vous pouvez accepter l'assistance du personnel et des bénévoles officiels du GFNY sur le parcours, soit aux postes de secours, soit dans les véhicules neutres de soutien roulant.

GFNY ALPES VAUJANY							
	DÉPART	1	2	3	4	5	ARRIVÉE
LONG (KM)	0	22	31	65	91	113	120
MOYEN (KM)	0	22	-	-	-	38	45
ECO ZONE		GFNY 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							

MÉDICAL

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

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

MECANIQUE

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

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et au poste de secours 3/5. Tous les postes d'assistance auront des chambres à air et des pneus de rechange disponibles à l'achat.



CHRONOMETRAGE

Le GFNY Alpes Vaujany est chronométré du début à la fin. Les résultats seront disponibles dans votre compte gfny.cc 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 jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de fixer la plaque de vélo à l'avant de votre vélo 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 <https://vaujany.gfny.com/reglement/>, pour vous familiariser avec lui.

LIGNE D'URGENCE DE LA COURSE

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

Le numéro de la ligne d'assistance est réservé aux appels ne mettant pas votre vie en danger et visant à faire venir une camionnette.

COMPETITION

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

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

FIN DE LA COURSE

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

ENVIRONNEMENT

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

Veuillez vous référer au point 8 du règlement du GFNY Alpes Vaujany accessible sur <https://vaujany.gfny.com/reglement/>. Les postes de secours sont des zones écologiques. Les équipes des postes de secours du GFNY nettoient les alentours de leur poste de secours, et nous avons des poubelles écologiques pour les coureurs. Les poubelles écologiques sont placées avant et après le poste de ravitaillement. Si vous voulez vous débarrasser de vos déchets, vous n'avez pas besoin d'aller dans le poste de ravitaillement, vous pouvez déposer vos déchets dans les poubelles écologiques. Ne jetez pas de déchets en dehors des zones éco désignées.

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

Pour en savoir plus sur les initiatives écologiques du GFNY, rendez-vous sur gfny.com/environnement.

TOILETTES

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

CODE DE CONDUITE

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

PAS DE PROLONGATEURS			PORTEZ LE MAILLOT ET LE BRACELET OBLIGATOIRES
ROULEZ SUR LE CÔTÉ DROIT DE LA ROUTE			UTILISEZ LES TOILETTES PUBLIQUES
PAS D'ÉCOUTEURS			RAVITAILLEMENTS EXTÉRIEURS INTERDITS
APPORTEZ L'AIDE DE PREMIER SECOURS			RESPECTEZ LES AUTRES PERSONNES
SUIVEZ LE PARCOURS			RESPECTEZ LES LES AUTORITÉS
UTILISEZ LES ZONES ECO POUR JETER VOS DÉCHETS			RESPECTEZ LA VILLE ACCUEILLE

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

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

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

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Alpes Vaujany 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.

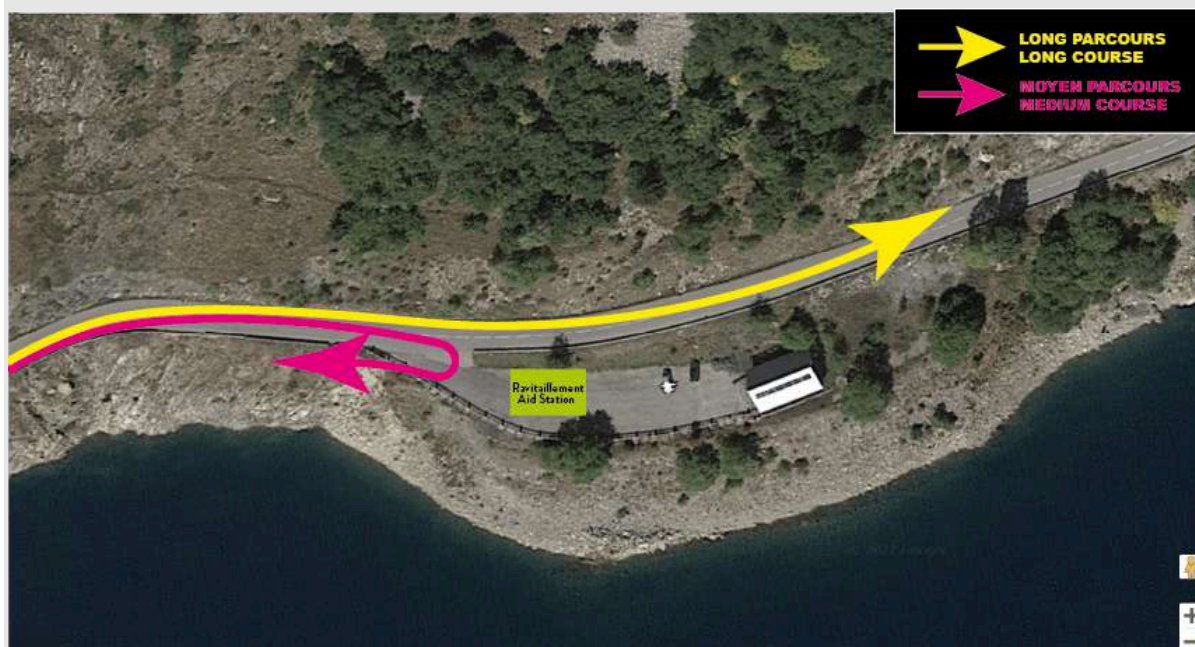
Please be assured that we take our riders' safety as a top priority, and for this reason private or personal support cars are not permitted for any rider. GFNY takes care of the riders on the race course.

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Alpes Vaujany 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 split between the medium and long course happens at KM 23. Long-distance runners will go on forward.. Runners on the medium course will turn around and go back to Vaujany.



AID STATIONS

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 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.

	START	1	2	3	4	5	FINISH
LONG (KM)	0	22	31	65	91	113	120
MEDIUM (KM)	0	22	-	-	-	38	45
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WATER, SODA							
SPORTS NUTRITION							
SNACKS							
MECHANICAL							
MEDICAL							
RESTROOMS							
BIKE RACKS							
MEDALS & AWARDS							

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.

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

MECHANICAL

Bring tools and spare tubes in order to be able to quickly fix your bike issue and continue with the event. Put on new tires to minimize the risk of a puncture; old tires are much more likely to get punctures than new tires. Mechanical assistance is available at the start line and at aid station 3.

TIMING

GFNY Alpes Vaujany is timed from start to finish. Results will be available in your [gfny.cc](https://gfny.com) account immediately following the race. You will also be able to see your race results at [gfny.cc/results](https://gfny.com/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://lavaujany.gfny.com/reglement/> to get familiar with them.



RACE HOTLINE

Every GFNY Alpes Vaujany 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.

The hotline number is an emergency specific number for non-life-threatening calls or for a van pickup.

COMPETITION

Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards.

The riders of the medium course will be provided their start-to-finish time but will not be ranked by finish time. All finish times will be listed in alphabetical order.

CUTOFF

The course closes at 16.00, after 8 hours.

ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Alpes Vaujany rules (lavaujany.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 will be available at the start / finish line.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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



POINTS DE VIGILANCE

DESCENTE INITIALE DE 4,7 KM

Les premiers 4,7 km sont une descente neutralisée de Vaujany. Il y a 405 m de descente, avec une moyenne de 8,6% et une pente maximale de 15%. Aucun cycliste ne doit à aucun moment dépasser la voiture de tête du directeur de course. Attendez que le Directeur de Course ouvre la course au pied de la montée du Col de la Croix de Fer.

DESCENTE DE LA CROIX DE FER

Les premiers KM de la descente de La Croix de Fer sont dangereux. Il s'agit d'une descente étroite et périlleuse, avec des virages difficiles et également une chaussée détériorée avec des surfaces et une largeur inégale. L'état des routes redeviendra bon après avoir quitté le village de St Sorlin.

TUNNEL

Au KM 47, dans la descente de la Croix de Fer, il y a un tunnel de 500 m de long faiblement éclairé. GFNY Alpes Vaujany aura des commissaires avant l'entrée du tunnel pour informer les voitures de la course et demander les conducteurs de réduire la vitesse et de ne pas dépasser les cyclistes dans le tunnel.

LE VILLAGE DE SAINT SORLIN

Dans Le Village de Saint Sorlin, il peut y avoir beaucoup de monde le dimanche, restez vigilant.

CHALEUR

Outre les 5 postes de secours, il y a aussi plusieurs fontaines sur le parcours. GFNY Alpes Vaujany se déroule à la fin de l'été et en altitude, cependant, préparez-vous en cas de canicule.

1. Utilisez de l'ombre autant que possible.
2. Buvez de l'eau, ne vous laissez pas déshydrater.
3. Remplissez votre bidon d'eau à chaque occasion, pour ne pas risquer de manquer d'eau.
4. Si vous avez manqué d'eau et que vous êtes près d'un poste de secours ou d'une fontaine, faire du vélo jusqu'à cette station ou cette fontaine sera probablement le moyen le plus rapide pour vous d'obtenir l'eau dont vous avez besoin.
5. Gardez la température de votre corps sous contrôle en versant de l'eau sur votre corps et votre tête pour vous rafraîchir.

La seconde moitié de la montée du Glandon est exposée, il n'y a pas d'ombre et la montée peut devenir chaude sous le soleil de l'après-midi. Une station de ravitaillement vous attend au sommet, mais profitez de la station 3 pour préparer votre ascension.



VIGILANCE POINTS

INITIAL 4.7km DESCENT

The initial 4.7km are a neutralized descent from Vaujany. There is 405m of descending, with an average of 8.6% and max decline of 15%. At no point is any cyclist allowed to pass the Race Director's Lead Car. Wait for the Race Director to open the race at the start of the Col de la Croix de Fer climb.

DESCENT FROM LA CROIX DE FER

The first KM of the descent from La Croix de Fer is dangerous. Please take note and take care. GFNY will post signs indicating the dangerous descent. It is a narrow, dangerous descent, with difficult turns and also a deteriorating roadway with uneven surfaces and uneven width. The road condition will again be fine after leaving the village of St Sorlins.

TUNNEL

At KM 47, on the descent of Croix de Fer, there is a 500m long tunnel that is dimly lit. GFNY Alpes Vaujany will have marshals ahead of the tunnel entrance to advise cars about the race and caution cars to moderate speed and not pass cyclists in the tunnel.

SAINT SORLIN VILLAGE

The Village de Saint Sorlin can be very crowded on Sundays, be careful.

HEAT

Besides the 5 aid stations along the course, there are also several fountains. GFNY Alpes Vaujany takes place at the end of summer and at altitude, however, be prepared with action steps in case of a heat wave.

1. Use shade whenever possible.
2. Drink water don't let yourself become dehydrated.
3. Refill your water bottle at every chance you get, to not be at risk of running out of water.
4. If you ran out of water and you are near an aid station or a fountain, riding your bike to this station or fountain will likely be the fastest way for you to get the water you need.
5. Keep your body temperature in check by pouring water over your body and head to cool off.

IMPORTANT: The second half of Glandon is exposed, there is no shade and the climb can get hot in the afternoon sun. You will find aid station 4 at the top, but take advantage of the aid station 3.

ENTRAÎNE-TOI COMME UN PRO AVEC FRIVE

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



Programme sur mesure



Profil physiologique



Analyse détaillée



Prédiction des perfs



Progresse avec Frive



App Store



Play Store

www.frive.io

USEFUL FRENCH CYCLING WORDS

Bonjour	→ Good Morning	Route avec nids de poule, route accidentée	→ Road with potholes, rough road
Bonsoir	→ Good Evening	Attention	→ Caution
Salut	→ Hi	Sur la gauche	→ On the Left
Allez Allez	→ Go Go	Sur la droite	→ On the right
Merci	→ Thank You	Ralentir	→ Slow
Au départ des sas	→ To starting corrals	Voiture	→ Car
Depart	→ Start	Bidon	→ Bottle
Bonne chance	→ Good luck	Eau	→ Water
Arrivee	→ Finish	Descente dangereuse	→ Dangerous descent



APRES LA COURSE // AFTER THE RACE

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 ET PARKING À VÉLOS

Chaque coureur reçoit un repas gratuit après la course. Veillez à porter votre bracelet, il vous servira de ticket repas. Le repas d'après course a lieu au [Place de la Fare](#). Si vous choisissez de manger directement après la course, veuillez noter que le STATIONNEMENT DES VÉLOS EST OBLIGATOIRE ; utilisez les supports à vélos fournis pour vous garer.

REMISE DES PRIX

À 14h30 la cérémonie de remise des prix aura lieu à [Place de la Fare](#)

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at [Place de la Fare](#). 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 14:30, the Awards Ceremony will take place at [Place de la Fare](#)



MÉDAILLES ET QUALIFICATION – MEDALS AND QUALIFICATION

GFNY ALPES VAUJANY MÉDAILLE OFFICIELLE DE FINISSEUR

Tous les coureurs recevront leur médaille GFNY Alpes Vaujany à l'arrivée.

OFFICIAL GFNY ALPES VAUJANY FINISHER MEDAL

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



QUALIFICATION

Les meilleurs 10% des finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifient pour le SAS p des coureurs au Championnat du monde GFNY de New York le 21 mai 2023 et aux courses mondiales GFNY pendant 380 jours.

QUALIFICATION

Top 10% of finishers in each age group qualify for racer corral at the GFNY World Championship NYC on May 21, 2023 and GFNY World races for 380 days.

MÉDAILLE GFNY 3x 2024

Votre course est devenue beaucoup plus gratifiante! En plus de la grande médaille GFNY que vous recevrez à la ligne d'arrivée du GFNY Alpes Vaujany 2024, vous gagnez également la médaille 3x 2024. Terminez 3 GFNY en 2024 pour gagner cette belle médaille digne de vantardise.

GFNY 10x / 20x / 30x / 40x MEDAILLE

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-FINISSEURS

Venez nous rendre visite à l'expo d'arrivée [Place de la Fare](#) pour recevoir votre médaille multi finisher.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

GFNY 3x 2022 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Alpes Vaujany medal that you'll receive at the finish line of GFNY Alpes Vaujany 2024, you also earn a "finish" towards earning the 3x2022 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Lourdes Tourmalet) in 2024 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

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

PHOTOGRAPHE OFFICIEL // OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

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

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Alpes Vaujany with photographers stationed along the course and on motos. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only €24.99. Visit <https://www.sportograf.com> after the race to view and purchase your race photos.



VELLE
MIN &
FROY

EAU DE
FRANCE

L'eau
vertueuse

BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ



L'eau minérale naturelle, pure et bienfaisante

www.velleminfroy.fr

SERVICE DE LOCATION DE VÉLOS // BIKE RENTAL

[ORCIÈRES CYCLING](#)

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

Infos et réservation :

orcieres.cycling@gmail.com

Our partner Orcières Cycling offers bike rental service. Bottecchia Carbone 2024 bikes.

For more information:

orcieres.cycling@gmail.com

... Pour en savoir plus // Read more: <https://www.orcierescycling.com>



SERVICE DE RÉPARATION DE VÉLOS // MECHANICAL SUPPORT

[L'ATELIER MOBILE](#)

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

Il sera présent le samedi 31 août, de 14h à 19h lors de notre exposition à [Place de la Fare](#) et le dimanche 1^{er} septembre, avant le départ et tout au long de la course.

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

He will be available on Saturday August 31, from 2 p.m. to 7 p.m. during our exhibition at [Place de la Fare](#) and on Sunday September 1st, before the start and on the course during the race.



... Pour en savoir plus // Read more: [L'ATELIER MOBILE](#)

VITTA ASSISTANCE RADIOS // VITTA RADIO ASSISTANCE

[VITTA ASSISTANCE](#)



Notre partenaire pour l'assistance, les liaisons radios et le dépannage sera présent à vos côtés sur la course le dimanche 1^{er} septembre.

Our partner for assistance, radio links and breakdown services will be at your side during the race on Sunday September 1st.

... Pour en savoir plus // Read more: [VITTA ASSISTANCE](#)



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. En page 20 de ce guide vous trouverez les meilleures localisations pour vos fans.

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 choisie ne convient pas ? Peut-on échanger le maillot ?

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

Q : Suis-je obligé de porter le bracelet ?

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

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

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

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

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

Q : Dois-je présenter un certificat médical ?

Oui, si vous n'avez pas de licence UCI, FFC, FSGT, Triathlon ou UFOLEP, valide. Au moment de votre "check in" vous pouvez télécharger votre certificat directement sur votre compte GFNY.cc

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, en montagne il fera 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.

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 Lourdes Tourmalet, 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.24 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 aéobars ?

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

Q : Des adresses où manger à Vaujany ?

Si vous souhaitez dîner, vous trouverez un restaurant sur la place de la Fare : "Le Chalet Gourmand"). En outre, plus bas dans le village, il y a l'Hôtel V, la Table de la Fare, Le Crêpe Rit et, au bas du village, Le Stou.



FREQUENTLY 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.

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: Do I have to wear the wristband?

Yes, wearing the wristband is mandatory. It will be attached to your wrist when you come to pick up your race packet at the expo and you must keep it on until you leave the GFNY Village at the end of the event.



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

YES, we have a limited quantity of GFNY apparel and accessories available for purchase at the pre-race expo. The quantities are limited and sold on a first-come-first-serve basis. If you are worried about item availability, we recommend coming to the expo early on Friday to have the greatest selection and size availability.

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

NO. For security reasons (police requirement), every participant has to be present at packet pickup on Friday or Saturday. If you cannot make it to the expo to pick up your race packet, you will forfeit taking part in the event. 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 license 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.

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 to decide which distance to complete.

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.

Q: What are some good places to eat in Vaujany?

If you are looking for dinner options, there are two restaurants on Place de la Fare: Le Chalet Gourmand and Le Rien à Fare). In addition lower in the village there is Hotel V, Table de la Fare, Le Crepe Rit and at the bottom of the village- Le Stou.





vaujany.GFNY.com



VAUJANY
STATION VILLAGE
DE L'OISANS

FRiVE