



RACE GUIDE

AUGUST 31, 2025

INHALT

Veranstaltungsprogramm	3
Parken	5
Vorbereitung auf das Rennen	6
So bringst Du Deine Startnummer an	10
Offizielles Trikot	12
GFNY-Ausrüstung	12
Zuschauer	13
Start	14
Strecke	15
Wichtige Informationen zum Rennen	17
Nach dem Rennen	25
Medaille und Qualifikation	26
Offizieller Fotoservice: Sportograf	28

TABLE OF CONTENTS

Schedule of Events	4
Area Map	5
Preparing for the race	8
How to place your BIB number	11
Official Race Jersey	12
GFNY Gear	12
Spectators	13
The Start	14
Course	15
Important Race Information	21
After the race	25
Medal and Qualification	26
Official photography: Sportograf	28

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

FREITAG, 29			
9AM		Gruppenausfahrt, 2 Stunden	Tabakquartier Bremen
1PM	7PM	Expo & Anmeldung öffnet	Tabakquartier Bremen
5PM	7PM	GFNY Bremen Happy Hour	Tabakquartier Bremen
SAMSTAG, 30			
9AM		Gruppenausfahrt, 1-2 Stunden	Tabakquartier Bremen
9AM	7PM	Expo & Anmeldung öffnet	Tabakquartier Bremen
SONNTAG, 31			
7:30AM		Startbereich öffnet & empfohlene Ankunftszeit im Startbereich	Tabakquartier Bremen
8:15AM		Startblöcke schließen	Tabakquartier Bremen
8:30AM		START des GFNY Bremen	Tabakquartier Bremen
10AM		Erholungszone öffnet & Essensausgabe	Tabakquartier Bremen
12PM		Erste Mehrfach-Finisher Ehrung	Tabakquartier Bremen
12:15PM		Siegerehrung	Tabakquartier Bremen
12:45PM		Zweite Mehrfach-Finisher Ehrung	Tabakquartier Bremen
2PM		Strecke schließt	Tabakquartier Bremen
3PM		Ende der Festlichkeiten	Tabakquartier Bremen

SCHEDULE OF EVENTS

FRIDAY, 29			
9AM		Group Ride, 2hrs	Tabakquartier Bremen
1PM	7PM	Expo & Registration open	Tabakquartier Bremen
5PM	7PM	GFNY Bremen Happy Hour	Tabakquartier Bremen
SATURDAY, 30			
9AM		Group Ride, 1-2 hrs	Tabakquartier Bremen
9AM	7PM	Expo & Registration open	Tabakquartier Bremen
SUNDAY, 31			
7:30AM		Start area opens & recommended arrival time to the Start Area	Tabakquartier Bremen
8:15AM		Start corrals close	Tabakquartier Bremen
8:30AM		START of GFNY Bremen	Tabakquartier Bremen
10AM		Recovery Zone opens & Post-race meal begins	Tabakquartier Bremen
12PM		First multi-finisher ceremony	Tabakquartier Bremen
12:15PM		Awards ceremony	Tabakquartier Bremen
12:45PM		Second multi-finisher ceremony	Tabakquartier Bremen
2PM		Course closes	Tabakquartier Bremen
3PM		End of Festivities	Tabakquartier Bremen

GPS-ANLEITUNG // ADDRESSES FOR GPS

FREITAG UND SAMSTAG	SONNTAG
Expo Tabakquartier Bremen	Parking for riders
Parking Expo	Timing Start Tabakquartier Bremen
	Timing Finish Timing Finish
	Post race Celebrations Tabakquartier Bremen
	Parking for supporters

VORBEREITUNG AUF DAS RENNEN

2 MONATE VORHER

1. Bleib' auf dem Laufenden: geh' auf die Website und social media Seite, lies' unseren E-Mail-Newsletter.
2. Trainiere!

1 MONAT VORHER

1. Checke dein gfny.cc-Konto und überprüfen deine Angaben zu Trikotgröße, Distanz, Teamname und Notfallkontaktinformationen. Du kannst deine Angaben bis zu 21 Tage vor dem Rennen ändern.
2. **Überprüfe dein Fahrrad gründlich und ziehe neue Reifen auf.** Das größte mechanische Problem am Renntag sind alte, abgenutzte Reifen und nicht gewartete Fahrräder. Mach' dein Fahrrad rennbereit. Wer weiss welche Teile du im letzten Moment in Bremen noch bekommst.
3. Mit Ablauf der 21-Tage-Frist kannst Du von einem Start weiter vorne dank Clubmitgliedschaft nicht mehr profitieren.
4. 21 Tage vor dem Rennen beginnt die Startnummernvergabe. Online können keine Änderungen mehr an den Athletendaten vorgenommen werden. Bei Änderungswünschen komm' bitte zum Info-Stand bei der Anmeldung.

2 WOCHEN VORHER

1. Sobald der Online-Check-in eröffnet, in der Regel zwei Wochen vor dem Renntag, bekommst du eine Email. Du kannst den Check-in entweder über den Link in der E-Mail erreichen oder dich in dein GFNY.cc-Konto einloggen und neben dem Rennticket auf die Schaltfläche „Check-in“ klicken.
2. Sobald du deinen Check-in abgeschlossen hast, erhältst du deinen GFNY-Rennpass, der deine Startnummer, deinen QR-Code und die ausgewählte Abholzeit für das Startpaket enthält.

GEPÄCK FÜR DAS RENNEN

1. Schau' dir die GFNY-Packliste an, um sicherzustellen, dass du alles dabei hast: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Sei bereit für alle möglichen Wetterbedingungen.
 - mitbringen: Standpumpe, Ersatzreifen, Ersatzschläuche und Werkzeuge
 - Lieblingssportnahrung.
 - Wenn es zu Hause regnet, gehst du vielleicht nicht zum Training raus. Aber wenn du zu einem Rennen gehst, gehst du wahrscheinlich auch bei schlechtem Wetter raus. Mach dir einen anstrengenden Tag mit der richtigen Ausrüstung etwas leichter.

ANREISEPLANUNG

1. Checke die Veranstaltungskalenderseite an, um alle Aktivitäten der Rennwoche anzuzeigen, darunter Gruppenausfahrten, Happy Hour, Expo-Öffnungszeiten und mehr.
2. Checke deinen Reiseplan: Flug, Zug, Hotel, Flughafentransfers, Wegbeschreibungen zur Nummernausgabe und zum Start

RENNWOCHE

1. Geniesse all das, was Bremen zu bieten hat!
2. Fahre Teile der Strecke ab,
3. Vergiss' Ruhe und Entspannung nicht. Ein guter Schlaf ist der Schlüssel zu einem guten Rennen.

STARTPAKET AUSGABE

Die persönliche Abholung des Startpakets ist obligatorisch. Jeder Teilnehmer muss persönlich erscheinen, um einzuchecken und sein Startpaket abzuholen.

BENÖTIGTE DOKUMENTE ZUR ABHOLUNG DES STARTPAKETS

1. Lichtbildausweis (z. B. Reisepass, Führerschein usw.)
2. Race Pass, ausgedruckt oder auf dem Handy
3. Ticket, ausgedruckt oder auf dem Handy

Wenn du den grünen Rennpass und eine Startnummer erhalten hast, begib' dich bitte zur Startpaketausgabe.

Wenn du einen gelben Rennpass und keine Startnummer erhalten hast, begib' dich bitte zum Tisch „Lösungen“.

STARTPAKET

1. Zeig' den Rennpass
2. Zeig' dein Lichtbildausweis
3. Überprüfe deine persönlichen Daten auf dem Umschlag. Stelle sicher, dass alle Angaben korrekt sind. Überprüfe den Inhalt des Umschlags, um sicherzustellen, dass die richtigen Nummern darauf stehen. Das Paket sollte enthalten:
 - Radnummer mit Zeitmesschip. Verbiege die Radnummer nicht, sonst kann der Zeitmesschip beschädigt werden und die Zeit wird nicht erfasst. Vorsicht!
 - 2 Drehringe zur Befestigung der Fahrradnummer an der Vorderseite des Fahrrads.
 - Trikotnummer, die Sie an den Trikottaschen (auf deiner nicht dominanten Seite) anbringen
 - 4 Sicherheitsnadeln
 - Profilaufkleber zum Anbringen auf dem Oberrohr deines Rads.
4. Das Fahrerarmband wird dir am Handgelenk befestigt.
5. Wenn Sie Änderungen an Ihren Daten vornehmen müssen, gehe zum Tisch „Lösungen“, um die Daten zu korrigieren.
6. Unsere GFNY-Mitarbeiter markieren Ihren Umschlag nach Erhalt von Trikot und „goodies“.

Bei Fragen steht Ihnen unser Informationsstand zur Verfügung. Die Helfer bei der Startunterlagenabholung oder dem Trikottausch kennen möglicherweise nicht alle Details zum Rennen

PREPARING FOR THE RACE - TIMELINE

3 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 aside 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.

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



KORREKTE TRIKOTNUMMER- UND LENKERNUMMER-PLATZIERUNG

DAS GFNY-TRIKOT, DAS DU BEI DER STARTNUMMER-NAUSGABE ERHÄLTST, MUSST DU IM RENNEN TRAGEN.



BEFESTIGE DIE STARTNUMMER AUF DEN RÜCKENTASCHEN DEINES GFNY BREMEN TRIKOTS.

Befestige die Startnummer auf deiner nicht-dominanten Seite. Wenn du Rechtshänder bist, bringe die Nummer an der linken und mittleren Rückentasche an.

KLEBE DAS HÖHENPROFIL VORNE AUF DAS OBERROHR

Der Aufkleber mit dem Höhenprofil dient als einfache Orientierung für wichtige Punkte entlang der Strecke.



BEFESTIGE DIE LENKERNUMMER VORNE AN DEINEM LENKER.

Stelle sicher, dass die Nummer gut sichtbar ist und nicht von Kabeln oder deinem Computer verdeckt wird. Die Startnummer darf nicht verbogen oder verändert werden. Der Zeitmesschip funktioniert nur, wenn die Lenkerplatte korrekt wie gezeigt angebracht ist. Falls du einen Computer verwendest, benutze nur das obere Loch auf jeder Seite der Platte, damit die Nummer gerade nach unten hängt – unterhalb deines Computers.

GFNY.COM

FALSCHES PLATZIERUNG VON STARTNUMMER UND LENKERPLATTE





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



OFFIZIELLES TRIKOT // OFFICIAL RACE JERSEY

GFNY Bremen-Trikot – muss während des Rennens getragen werden, ist in der Anmeldegebühr enthalten.

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



GFNY Bekleidung // GFNY GEAR

GFNY Bekleidung kann auf der GFNY-Messe in Bremen erworben werden.

GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Bremen expo.

ZUSCHAUER // SUPPORTERS

Wir bei GFNY wissen, dass nicht nur der Athlet selbst, sondern auch seine Familie, Partner und Freunde für das Erreichen seiner Ziele und das Erreichen der Ziellinie verantwortlich sind: die Menschen in unserem Leben, die Ihren Athleten jeden Tag auf dem Weg zum Start des Rennens unterstützen. Vom Start bis zum Ziel – durch Training, Planung, Logistik und Reisen.

Wir möchten GFNY-Fans so gut wie möglich in das Rennerlebnis einbeziehen! Nachfolgend findet Ihr wichtige Sicherheits- und Logistikinformationen sowie hilfreiche Tipps, um Euer Rennerlebnis so angenehm wie möglich zu gestalten.

EXPO

Familie und Freunde sind eingeladen, unsere Fahrer auf der Expo zu begleiten.

AM ANFANG

Zuschauer können sich rund um den Startbereich aufhalten.

AUF DER STRECKE

Die Strecke ist für jeglichen Verkehr gesperrt. Um Staus und Verkehrsbelastungen zu vermeiden, empfehlen wir, im Zielbereich zu warten.

AN DER ZIELLINIE

Zuschauer können sich rund um den Zielbereich aufhalten.

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

Spectators can be around the Start/Finish.

ON THE COURSE

Spectators can enter the course and watch the race from there.

FINISH LINE

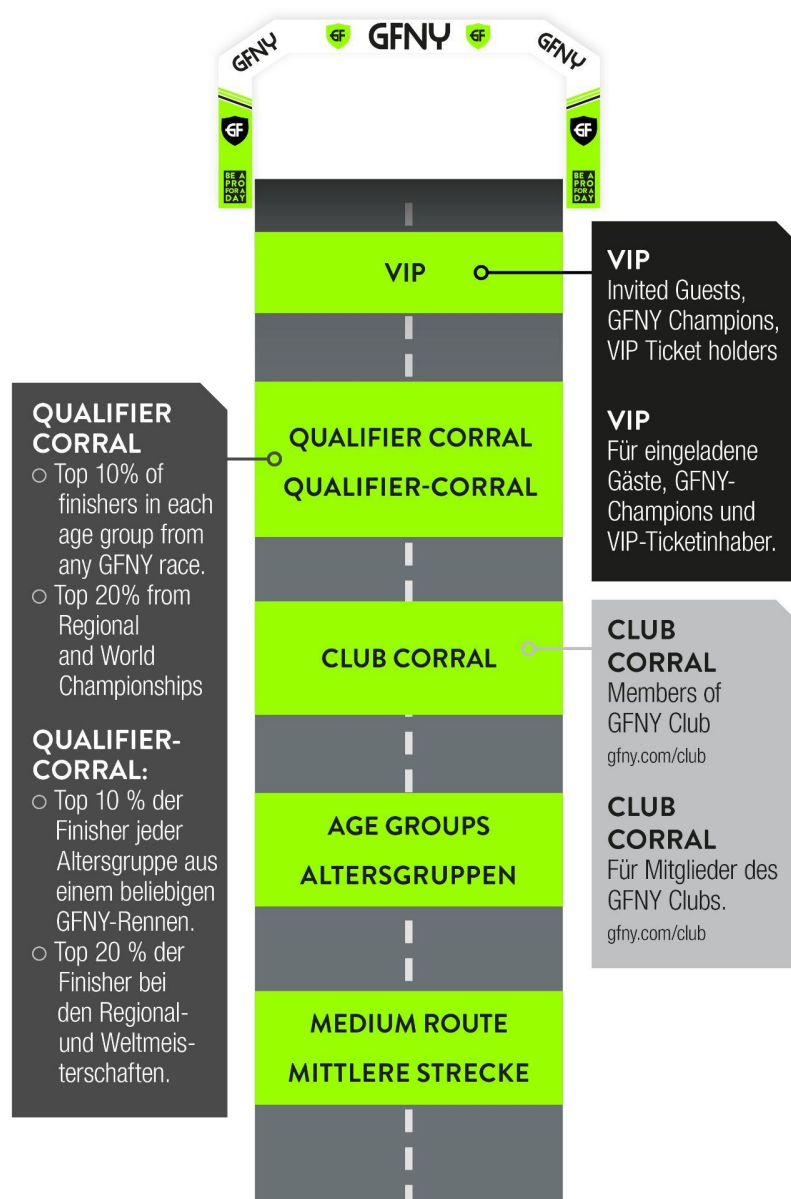
Spectators can be around the Start/Finish.

START

Die Startnummern werden nach Anmeldungstyp, Qualifikationsstatus, Altersgruppe und Distanz vergeben. Du kannst mit deinen Freunden starten, sofern sie dem selben Startblock wie du zugeordnet sind. Befinden sie sich in einem Startblock hinter dir, kannst du zurückgehen, um mit ihnen zu starten. Sie können jedoch nicht vorgehen, um mit dir zu starten. Wenn du illegal in einem Startblock weiter vorne startest, erhältst du eine 10-minütige Zeitstrafe.

THE START

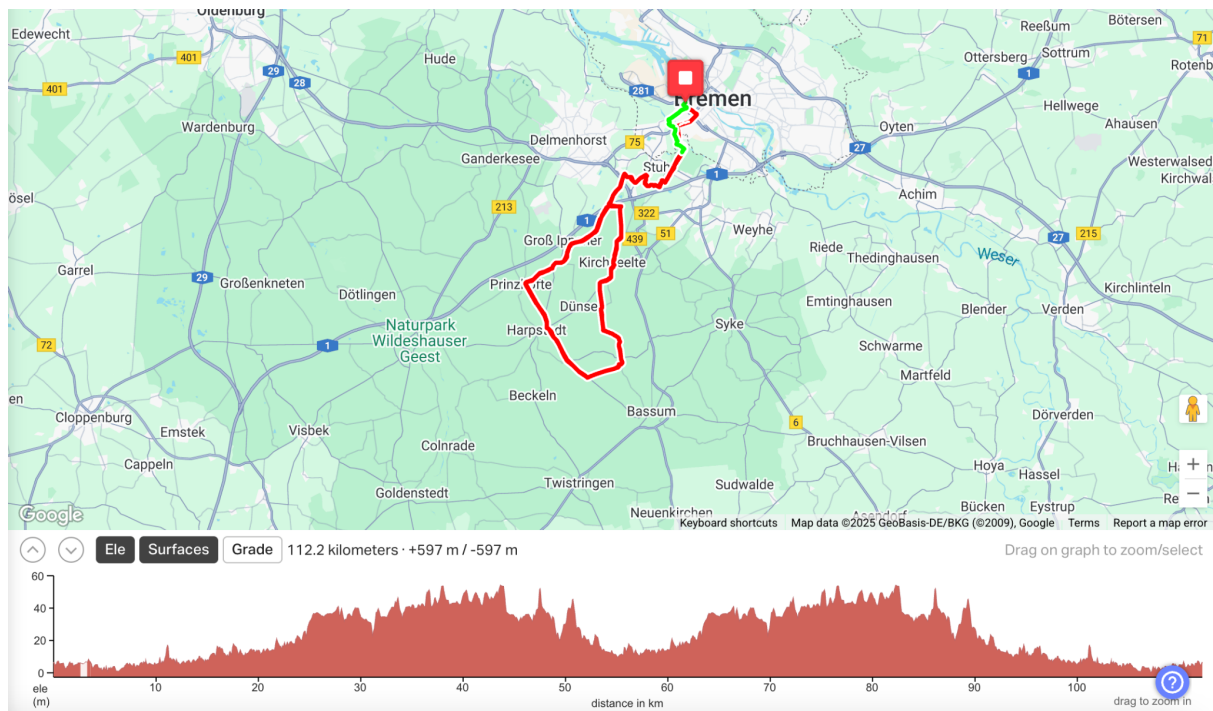
Race numbers are assigned by ticket type, qualification status, age group and distance. You can start with your friends if they are allocated to the same start corral as you. If they are in a different start corral, you can move back to start with them, but they cannot move forward to join you. "Jumping"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



DIE LANGSTRECKE // LONG COURSE

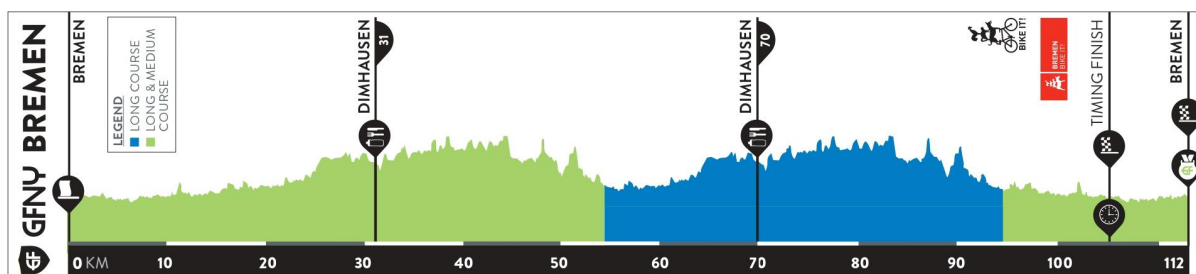
Hier kannst du die lange Strecke für dein GPS herunterladen:

<https://ridewithgps.com/routes/48485251>



DIE LANGSTRECKE IST EIN RENNEN: Nur die Finisher der Langstrecke qualifizieren sich für die Altersklassenwertung sowie die Gesamt- und Podiumsplatzierungen. Um am Rennen teilzunehmen und in deiner Kategorie gewertet zu werden, musst du die Langstrecke absolvieren. Die besten 20 % der Finisher der GFNY Bremen – Europameisterschaft jeder Altersgruppe erhalten bei jedem GFNY einen Platz im Qualifier Block.

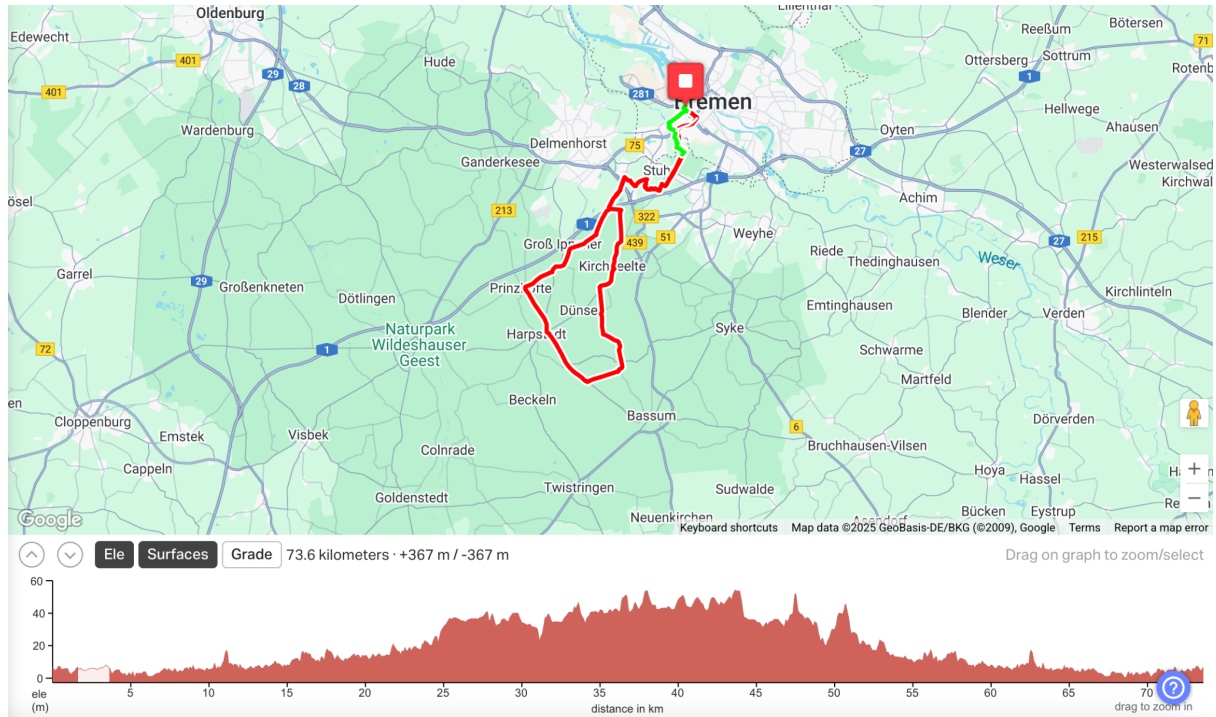
LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course. *Top 20% of GFNY Bremen - European Championship finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.*



MITTLERE STRECKE // MEDIUM COURSE

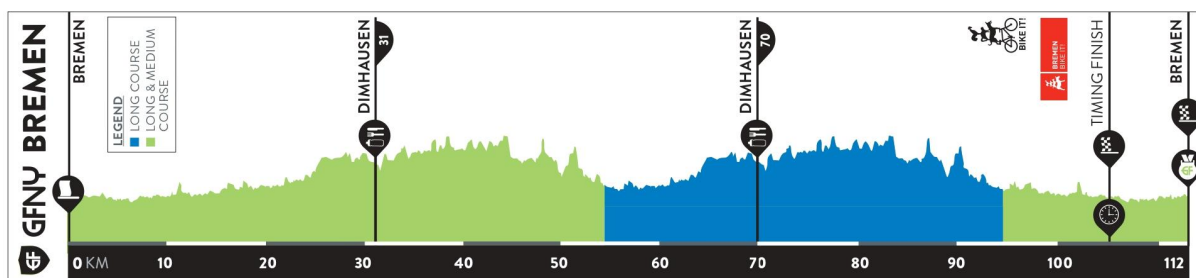
Hier kannst du die mittlere Strecke für dein GPS herunterladen:

<https://ridewithgps.com/routes/48485236>



DIE MITTLERE STRECKE IST KEIN RENNEN: Fahrer der Mittelstrecke erhalten ihre Zeit, werden aber nicht nach ihrer Zeit gewertet. Die Ergebnisse sind in alphabetischer Reihenfolge.

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.



WICHTIGE RENNINFORMATIONEN

WICHTIG

Nach dem Start des Rennens sind die ersten 5 km neutralisiert. Das Tempo wird vom Führungsfahrzeug vorgegeben. Es ist nicht erlaubt, das Führungsfahrzeug zu überholen.

Die Kilometer 10–15 verlaufen über kleinere Straßen mit vielen Kurven. Nutzt euren Kopf und eure Bremsen in diesem Abschnitt – das Rennen ist lang.

Die Zeitnahme endet bei Kilometer 106,7. Ab dort fahrt ihr im lockeren Tempo bis zum feierlichen Ziel, das sich am Startpunkt des Rennens befindet.

Diese letzten Kilometer fahrt ihr im offenen Verkehr, wo die Straßenverkehrsordnung gilt – einschließlich zum Beispiel Ampeln. Verstöße führen zur Disqualifikation.

Ihr müsst die Ziellinie am feierlichen Ziel überqueren, um als offizieller Finisher gewertet zu werden und in den Ergebnissen zu erscheinen.

IMMER RECHTS FAHREN

Fahre immer so weit rechts wie möglich, um anderen Fahrern Platz zum Überholen zu lassen.

KEINE PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG

Den Fahrern des GFNY Bremen ist es nicht gestattet, Hilfe von außen anzunehmen. Hilfe außerhalb der offiziellen Verpflegungsstationen des Rennens ist verboten.

STRECKENTEILUNG

Die Streckenteilung des GFNY Bremen befindet sich bei Kilometer 56,2. Fahrer der Langstrecke fahren nach der ersten Runde geradeaus weiter, während Fahrer der Mittelstrecke links abbiegen, um zum Ziel zu gelangen.



VERPFLEGUNGSSTELLEN

Die Verpflegungspunkte befinden sich bei Kilometer 31 und 70 sowie im Zielbereich.

Jeder Verpflegungspunkt bietet Wasser, Elektrolyte, alkoholfreie Getränke und grundlegende Nahrungsmittel, um dich während des Rennens versorgt zu halten. Wenn du besondere Ernährungsbedürfnisse hast, empfehlen wir dir, deine eigene Verpflegung mitzubringen – in ausreichender Menge für die gesamte Renndistanz.

Bitte beachte, dass unterwegs keine Übergabe von Verpflegung vorgesehen ist. Du musst an den Verpflegungspunkten anhalten, wenn du deine Flasche auffüllen oder etwas zu essen brauchst. Beachte außerdem, dass Hilfe von Personen am Straßenrand, die nicht zum Rennen gehören gegen die Regeln verstößt und zur Disqualifikation führen kann. Du darfst jedoch Unterstützung vom offiziellen GFNY-Personal und von freiwilligen Helfern entlang der Strecke, an den Versorgungsstellen oder durch neutrale Begleitfahrzeuge annehmen.

GFNY BREMEN				
	START	1	2	ZIEL
LANGSTRECKE(KM)	0	31	70	112
MITTELSTRECKE (KM)	0	31	-	74
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
WASSER, COLA				
SPORTLER-NAHRUNG				
SNACKS				
TECHNISCHE HILFE				
ERSTE HILFE				
TOILETTEN				
RADSTÄNDER				
MEDAILLEN UND SIEGEREHRUNG				

KRANKENWAGEN

An den Verpflegungspunkten stehen grundlegende medizinische Versorgung und Materialien zur Verfügung. Falls du unterwegs einen kleinen Unfall hast und eine Schürfwunde behandeln möchtest, kannst du dies an den Versorgungsstellen tun und dann weiterfahren.

Wenn du Zeuge eines schweren Unfalls wirst, der einen medizinischen Notruf erfordert, solltest du anhalten und den Notruf 112 wählen. Denk daran, dass du verpflichtet bist, anzuhalten und Hilfe zu leisten, es sei denn, es sind bereits mindestens drei Personen vor Ort, die helfen. Du darfst weiterfahren, wenn a) der verletzte Fahrer wohlauf ist oder b) medizinisches Personal eingetroffen ist. Im Zielbereich wird ein Krankenwagen bereitstehen.

MECHANISCH

Bringe Werkzeug und Ersatzschläuche mit, damit du eine Reifenpanne schnell beheben und am Rennen teilnehmen kannst. Montiere neue Reifen, um das Risiko einer Panne zu minimieren.

Am Start und auf der Strecke stehen Radmechaniker zur Verfügung.

ERGEBNISSE

GFNY Bremen wird vom Start bis zum Zeitnahme Ziel vollständig gemessen. Die Ergebnisse sind direkt nach dem Rennen auf deinem gfny.cc-Konto verfügbar. Du kannst deine Rennergebnisse auch unter gfny.cc/results einsehen. Wenn du Fragen zu deinem Ergebnis hast, wende dich direkt im Zielbereich an die Zeitnehmer oder per E-Mail an support@gfny.com.

Die Einweg-Zeitmesschips sind auf der Rückseite der Startnummer angebracht. Stelle sicher, dass du die Startnummer vorne am Fahrrad anbringst und NICHT biegest, damit der Zeitmesschip an den Kontrollpunkten entlang der Strecke korrekt gelesen werden kann.

REGELWERK

Mach' dich mit den Regeln des Rennens vertraut, welche du unter <https://bremen.gfny.com/regeln/> findest.

HOTLINE

Jeder Teilnehmer des GFNY Bremen erhält bei der Abholung seines Startpakets das offizielle Armband. Die Hotline-Nummer befindet sich auf dem Armband. Bei technischen Problemen oder

wenn du nicht mehr weiter fahren kannst, kannst du diese Nummer anrufen, und wir holen dich mit einem unserer Transporter ab. Wir benötigen deinen Namen, deine Startnummer und deinen Standort.

Im Notfall rufe bitte die 112 an. Die Hotline-Nummer ist für nicht lebensbedrohliche Notrufe!

RENNWERTUNG

Nur die Finisher der Langstrecke qualifizieren sich für die Altersklassenwertung sowie die Gesamt- und Podiumsplatzierungen.

Fahrer der Mittelstrecke erhalten ihre Zeit, werden aber nicht nach ihrer Zeit gewertet. Die Ergebnisse sind in alphabetischer Reihenfolge.

ZEITLIMIT

Die Strecke wird um 14:00 Uhr geschlossen, 5:45 Stunden nach dem Start.

UMWELTSCHUTZ

GFNY setzt sich für den Schutz der Umwelt ein. Das Wegwerfen von Müll oder Nahrungsmitteln außerhalb der dafür vorgesehenen Müllbehälter in den „Ökozonen“ ist verboten und kann eine Zeitstrafe oder Disqualifikation zur Folge haben.

Siehe Punkt 8 des GFNY Bremen Regelwerks (<https://bremen.gfny.com/regeln/>)

Die Verpflegungsstellen sind Ökozonen. Dort säubert GFNY den Bereich rund um die Stationen und stellt Öko-Behälter für die Teilnehmer bereit. Diese Mülltonnen befinden sich vor und nach den Verpflegungspunkten. Wenn du Abfall aus deinen Trikottaschen loswerden möchtest, musst du nicht bis zum Verpflegungspunkt fahren – du kannst ihn in die Öko-Behälter werfen. Wirf keinen Abfall außerhalb der ausgewiesenen Ökozonen weg.

Mehr über die Umweltinitiativen von GFNY findest du unter gfny.com/environment.

TOILETTEN

Toiletten befinden sich an Start und Ziel, sowie den Verpflegungsstellen.

VERHALTENSKODEX

BEACHTET DIESE REGELN, UM ZEITSTRAFEN ODER
DISQUALIFIKATION ZU VERMEIDEN

KEINE
AEROLENKER



BLEIBE AUF
DER RECHTEN
STRASSESEITE



TRAGE DAS
GFNY BREMEN
TRIKOT UND
DAS GFNY
ARM BAND



NIMM KEINE
HILFE VON
AUSSER AN



KEINE KOPFHÖRER



PINKLE NICHT IN DER
ÖFFENTLICHKEIT

LEISTE ERSTE
HILFE, WENN
NÖTIG



RESPEKTIERE
DAS GFNY TEAM,
HELPER,
ZUSCHAUER UND
MITFAHRER



WIRF KEIN
MÜLL IN DIE
NATUR. NUTZE
DIE ECO-ZONEN



BEFOLGE
ANWEISUNGEN
VON POLIZEI
UND GFNY



FOLGE DER
OFFIZIELLEN
STRECKE



SEI EIN GUTER GAST,
RESPEKTIERE DIE
GASTGEBERGEMEINDEN



IMPORTANT RACE INFORMATION

IMPORTANT

After the start of the race, the first 5km are neutralized. The pace of the race will be set by the lead car. Riders are not allowed to pass the lead car.

Km 10-15 are on smaller roads with lots of turns. Use your brain and brakes while navigating this section. The race is long.

The race timing finishes at km 106.7. From there, you ride at a casual pace to the celebration finish line which is where the race started.

You will ride these last kilometers in open traffic where you have to respect the rules of the road, such as traffic lights. Violations will lead to a disqualification from the race.

You have to cross the celebration finish line in order to be an official finisher and be in the results.

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

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

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Bremen riders are not permitted to receive outside assistance. Outside assistance apart from official race aid stations is prohibited.

COURSE SPLIT

The GFNY Bremen course split is located at KM 56.2. Long course riders will continue straight, while medium course riders will turn left to head to the finish line.



AID STATIONS

Aid stations will be located at: 31 km and 70 km along the course and at the finish line.

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

Note that 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 Bremen 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	FINISH
LONG (KM)	0	31	70	112
MEDIUM (KM)	0	31	-	74
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 112. Remember that you are obliged to stop and offer assistance unless there are already at least 3 people helping. You can continue if a) the rider is fine or b) the medical personnel arrives.

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

MECHANICAL

Bring tools and spare tubes in order to be able to quickly fix your bike issue and continue with the event. Put on new tires to minimize the risk of a puncture.

Mechanical assistance is available at the start and on the course.

TIMING

GFNY Bremen is timed from start to finish. Results will be available in your gfny.cc account immediately following the race. You will also be able to see your race results at gfny.cc/results. If you have any questions about your result, please consult with the timers directly at the finish line or via email to support@gfny.com

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

RULES

Please be sure to familiarize yourself with the race rules, found at <https://bremen.gfny.com/rules/?lang=en>.

RACE HOTLINE

Every GFNY Bremen 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 112. The Hotline number is for non-life-threatening calls!

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 14:00, after 5:45 hours of racing.

ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Bremen rules (<https://bremen.gfny.com/rules/?lang=en>).

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

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

RESTROOMS

Restrooms are situated at the start and finish line as well as at the aid stations.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**



NO HEADPHONES



NO PUBLIC URINATION

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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

NACH DEM RENNEN // AFTER THE RACE

ESSEN, TRINKEN UND FAHRRADPARKPLATZ

Jeder Läufer erhält nach dem Rennen eine kostenlose Mahlzeit. Bitte tragt euer Armband, da es als Essensgutschein dient. Die Mahlzeit findet im [Tabakquartier Bremen](#) statt. Falls ihr direkt nach dem Rennen essen möchtet, beachtet bitte die Fahrradparkpflicht. Bitte nutzt die dafür vorgesehenen Ständer.

AUSZEICHNUNGEN

Die Preisverleihung findet um 12:15 Uhr im [Tabakquartier Bremen](#) statt..

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 [Tabakquartier Bremen](#). 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 12:15pm, the Awards Ceremony will take place at the [Tabakquartier Bremen](#).

MEDAILLEN UND QUALIFIKATION // MEDALS AND QUALIFICATION

OFFIZIELLE FINISHER-MEDAILLE GFNY BREMEN

Alle Finisher erhalten im Ziel die Medaille des GFNY Bremen.

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



QUALIFIKATION

Die besten 20 % der Finisher jeder Altersgruppe der Langstrecke qualifizieren sich für den Rennfahrerblock bei der GFNY World Championship NYC im Mai - und für 380 Tage bei allen GFNY!

QUALIFICATION

Top 20% 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.

GFNY 3x MEDAILLE

Neben der GFNY Bremen-Medaille, die du im Ziel des GFNY Bremen 2025 erhältst, sicherst du dir auch ein „Finish“ auf dem Weg zur 3x2025-Medaille. Beende drei GFNY-Rennen im Jahr 2025 (zum Beispiel: New York, Bremen, Cozumel), um dir diese besondere Medaille zu verdienen, auf die du stolz sein kannst.

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

Für je 10 absolvierte GFNY-Rennen (beginnend mit dem ersten GFNY im Jahr 2011) erhältst du eine spezielle 10x-/20x-/30x-/40x-Medaille.

ABHOLUNG DER MEHRFACH-FINISHER-MEDAILLEN

Während der Siegerehrung kannst du dir deine Mehrfach-Finisher-Medaille abholen.

GFNY 3xYEAR MEDAL

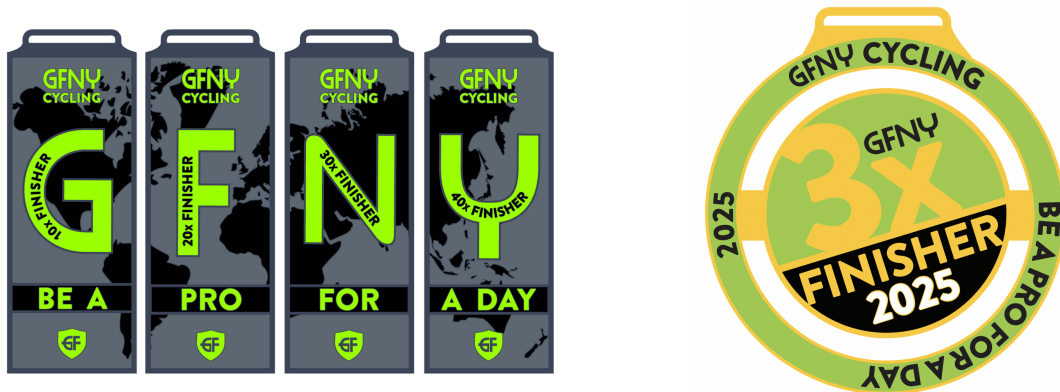
Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Bremen medal that you'll receive at the finish line of GFNY Bremen 2025, you also earn a "finish" towards earning the 3x2025 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Bremen, New York, Bremen) in 2025 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

Will be possible at the multi finisher awards ceremony.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

OFFIZIELLER FOTOSERVICE: SPORTOGRAF

Nicht vergessen zu lächeln! Sportograf ist der offizielle Fotoservice des GFNY Bremen – mit Fotografen entlang der Strecke. Niemand macht bessere Bilder von dir! Hol' dir das Foto-Flat-Paket mit mindestens 10 persönlichen Fotos und allen Eventbildern für nur 39,99 Euro. Gehe nach dem Rennen auf <https://www.sportograf.com/en/event/13721>, um deine Rennfotos anzusehen und zu kaufen.

OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Don't forget to smile! Sportograf is the official photography service of GFNY Bremen with photographers stationed along the course. No one takes better pictures of you. Get a Photo-Flat package including at least 10 personal photos and all event pictures for only 39.99 Euro. Visit <https://www.sportograf.com/en/event/13721> after the race to view and purchase your race photos.





GFNY BREMEN

bremen.GFNY.com