



RACE GUIDE

August 5-7, 2022

Table of Contents

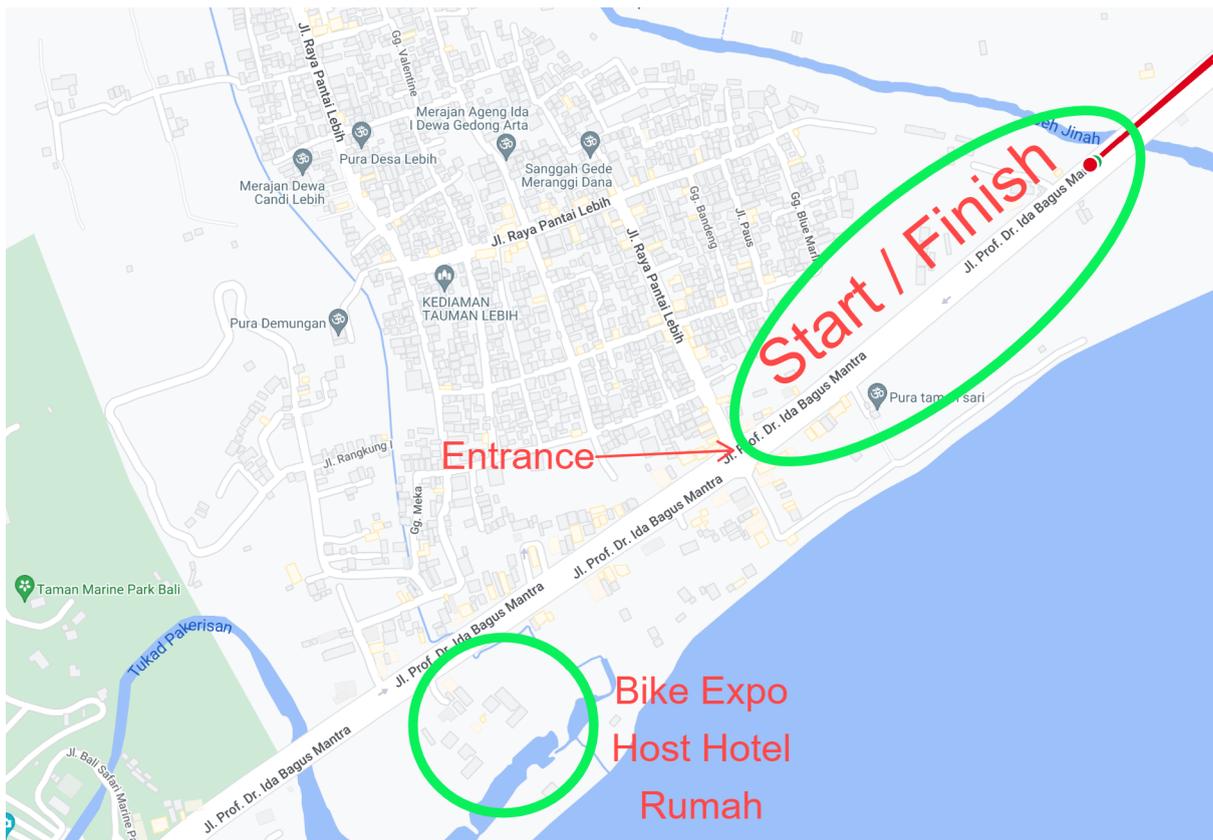
| | |
|-------------------------------------|----|
| Jadwal Acara | 3 |
| Alamat untuk GPS | 4 |
| Host Hotel Rumah Luwih Beach Resort | 5 |
| Mempersiapkan Perlombaan | 6 |
| Pendaftaran Pengendara | 8 |
| Pendukung | 10 |
| Permulaan | 11 |
| Jalur | 12 |
| Informasi Penting race | 14 |
| Setelah Race | 19 |
| Medali dan Kualifikasi | 19 |
| VIP Guide | 20 |
| Fotografi resmi: Sportograf | 21 |

SCHEDULE OF EVENTS

| FRIDAY, AUGUST 5 | | | |
|--------------------|-------|---------------------------------------|--|
| 9:00 | 21:00 | Bike Expo & pengambilan paket Race | Rumah Luwih Beach Resort |
| SATURDAY, AUGUST 6 | | | |
| 9:00 | 20:00 | Bike Expo & pengambilan paket Race | Rumah Luwih Beach Resort |
| 18:00 | 20:00 | VIP Welcome Dinner | |
| SUNDAY, AUGUST 7 | | | |
| 5:00 | | Pembukaan Koral Start | |
| 5:15 | | Koral Start Ditutup | |
| 6:30 | | Start Race GFNY Bali | |
| 10:00 | | Bike Expo Dibuka | Rumah Luwih Beach Resort |
| 14:00 | | Awards Ceremony | Rumah Luwih Beach Resort |
| 18:00 | | Penutupan GFNY Bali Element Camp 2022 | |

ADDRESSES FOR GPS

| FRIDAY & SATURDAY | |
|---|---|
| Expo / Check In https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z | Parking Expo / Check In https://www.google.com/maps/@-8.5808825,115.355156,17.44z |
| Start / Entrance https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z | Finish https://www.google.com/maps/@-8.5782974,115.3569939,17.44z |
| After Race Buffet https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z | Awards Ceremony https://www.google.com/maps/@-8.5823203,115.3532211,17.98z |



Host Hotel Untuk GFNY Bali 2022 - Rumah Luwih Beach Resort Gianyar



Kegiatan berikut berlangsung di Host Hotel Rumah Luwih:

- Bike Expo
- Pengambilan Paket Race
- Welcome Dinner untuk VVIPs and VIPs
- Buffet Setelah race
- Podium Pemenang
- Press Conference

Lokasi:

Rumah Luwih Beach Resort, Jl. Prof Ida Bagus Mantra Km. 19,9, Lebih, Kec. Gianyar, Kabupaten Gianyar

<https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z>

PARKIR PADA HARI RACE

Tidak ada fasilitas parkir mobil di area start/finish. Oleh karena itu, kami menyarankan Anda untuk datang dengan taksi.

PERSIAPAN MENGHADAPI RACE - TIMELINE

3 BULAN SEBELUM RACE

1. Saat Anda memesan penerbangan, periksa kebijakan maskapai penerbangan untuk terbang dengan sepeda. Kami selalu merekomendasikan terbang dengan sepeda Anda karena itu adalah satu-satunya cara Anda dijamin mendapatkan model dan ukuran sepeda yang Anda inginkan, dengan komponen, sadel, dan pedal yang Anda inginkan.
2. Ikuti terus berita terkait balapan dengan memeriksa situs web kami, halaman Instagram, dan membaca berita email. Banyak detail yang berkaitan dengan persiapan lomba GFNY dibahas dalam podcast GFNY Daily Coffee, tersedia di Apple Podcast, Spotify, Player FM, Lybsin, Stitcher, Amazon Music atau layanan streaming podcast favorit lainnya.
3. **Keluar dan bersepedalah!** Dapatkan jarak tempuh dan climbing yang dibutuhkan untuk mempersiapkan Anda menghadapi race.

1 BULAN SEBELUM RACE

1. Buka akun gfny.cc akun dan tinjau tiket Anda untuk ukuran jersey, jarak, nama tim, info kontak darurat - Anda dapat melakukan perubahan data tiket ini hingga 21 hari sebelum race.
2. **Lakukan penyetelan sepeda lengkap dan kenakan ban baru!** Masalah utama mekanik pada hari race adalah mengendarai sepeda dengan ban yang sudah tua, usang, dan sepeda yang tidak terawat. Jika Anda melatih tubuh Anda untuk ikut serta dalam GFNY, persiapkan juga sepeda Anda untuk siap balapan. Ketersediaan suku cadang sepeda di menit-menit terakhir tidak dijamin di lokasi.
3. Kesempatan terakhir Anda untuk meningkatkan koral Anda ke Club Corral adalah pada batas waktu 21 hari.
4. Pada 21 hari sebelum race, kami memulai proses penetapan nomor dan tidak ada lagi perubahan data atlet yang dapat dilakukan secara online. Jika Anda memiliki perubahan, kunjungi kami di Meja Solusi Atlet di pameran.

2 MINGGU KE DEPAN SEBELUM RACE

1. Anda akan menerima email setelah Check-in Online dibuka, biasanya 2 minggu sebelum hari race. Anda dapat mengakses Check-in baik dengan mengikuti tautan di email atau dengan masuk ke [GFNY.cc](https://gfny.cc) akun dan mengklik tombol Check-in di samping tiket race.
2. Setelah menyelesaikan Check-in Online, Anda akan menerima GFNY Race Pass Anda, yang akan berisi nomor bib, kode QR, dan waktu pengambilan paket yang dipilih.
3. Baca Panduan Race untuk mengetahui semua detail penting race dan informasi keselamatan.

PACKING

1. Tinjau Daftar Kemasan GFNY untuk memastikan Anda tidak akan melupakan apa pun: gfny.com/pdfs/checklist.pdf
2. Selalu siap menghadapi segala macam cuaca dan menyiapkan pilihan pakaian untuk di dalam dan di luar sepeda.
 - Pastikan untuk membawa pompa sepeda, ban luar, ban dalam, dan tool kit Anda.
 - Jangan lupa nutrisi olahraga pilihan Anda.
 - Jika di rumah sedang hujan deras, Anda mungkin tidak akan keluar untuk bersepeda. Tetapi jika Anda trip untuk race, Anda mungkin akan starti, walau jika cuacanya buruk. Jadi, buatlah hari yang sulit menjadi sedikit lebih mudah dengan memiliki perlengkapan yang tepat.
 - Untuk berjaga-jaga, kemaslah satu set pakaian, sepatu bersepeda, pedal dan helm di dalam tas jinjing Anda, untuk berjaga-jaga jika ada barang bawaan Anda yang hilang atau tertunda. Jika Anda sangat pemilih dengan sadel Anda, jangan bawa masuk juga.

WAKTU BERANGKAT

1. Periksa halaman rundown untuk semua aktivitas weekend race seperti happy hour, jam expo, dan banyak lagi.
2. Periksa jadwal trip Anda seperti waktu penerbangan, info hotel, transfer bandara, cara menuju ke pameran & garis start.

MINGGU RACE

1. Nikmati semua hal menyenangkan yang ditawarkan destinasi ini.
2. Mengendarai sebagian dari rute untuk merasa nyaman dengan lingkungan baru Anda.
3. Jangan lupa istirahat & relaksasi. Tidur yang nyenyak akan menjadi kunci untuk merasa nyaman pada hari race.

TIBA DI TEMPAT PENGAMBILAN PAKET RACE

Pengambilan paket lomba secara langsung adalah wajib. Setiap peserta harus datang sendiri untuk check-in dan mengambil materi race masing masing.

TIBA DI TEMPAT PENGAMBILAN PAKET RACE

Untuk menuju ke Bike Expo dan Pengambilan Paket Race, kami sarankan untuk menggunakan taksi.

Rumah Luwih Beach Resort, Jl. Prof Ida Bagus Mantra Km. 19,9, Pantai Lebih, Kec. Gianyar, Kabupaten Gianyar

<https://www.google.com/maps/@-8.5808825,115.355156,17.44z>

PEMBATASAN COVID

Setiap peserta harus mematuhi aturan hukum dan pembatasan pencegahan Covid.

HAL-HAL YANG HARUS DIBAWA UNTUK PENGAMBILAN PAKET RACE:

1. Dokumen identifikasi foto yang dikeluarkan pemerintah (misalnya paspor, SIM, KTP)
 2. Tiket Race Anda, dicetak atau di ponsel Anda
 3. Sertifikat asuransi kesehatan
 4. App PeduliLindungi
- Jika Anda menerima green race pass dan memiliki nomor lomba, lanjutkan ke area pengambilan paket.
- Jika Anda menerima tiket lomba berwarna kuning dan tidak menerima nomor lomba, pergilah ke Meja Solusi Atlet.

MENGAMBIL PAKET RACE ANDA

1. Pindai kode QR Anda.
2. Tunjukkan ID foto Anda.
3. Lihatlah informasi pribadi Anda pada amplop, pastikan bahwa semua data Anda benar, dan bahwa paket lomba adalah milik Anda. Periksa isi amplop untuk memeriksa nomor yang benar ada di dalam amplop. Paket Anda harus mencakup:
 - Nomor sepeda dengan chip timing. Jangan membengkokkan nomor sepeda. Membengkokkan nomor sepeda dapat menyebabkan chip waktu rusak dan tidak mencatat waktu Anda. Hati-hati!
 - 2 kabel ties untuk menempelkan nomor sepeda Anda ke bagian depan sepeda Anda.
 - Nomor jersey, yang Anda tempelkan pada saku belakang jersey Anda (pada sisi Anda yang tidak dominan)
 - 4 peniti.
 - Stiker profil, yang Anda tempelkan pada batang frame depan sepeda Anda.
4. Anda akan mendapatkan gelang peserta yang melekat di pergelangan tangan Anda.

5. Jika Anda perlu melakukan perubahan data, kunjungi Meja Solusi Atlet sebelum Anda meninggalkan pameran untuk memperbaiki data.
6. Persiapkan data yang diperlukan untuk memudahkan, dan lanjutkan ke pengambilan goodie bag dan jersey race. Ketika Anda menerima setiap item, kru GFNY yang ramah akan menandai amplop Anda bahwa Anda telah menerima item tersebut.
7. Jika Anda perlu mencoba atau menukar jersey Anda, mampirlah ke Jersey Exchange, yang memiliki ruang pas dan cermin untuk kenyamanan Anda.

Jika Anda memiliki pertanyaan, kami memiliki Meja Informasi khusus di samping Meja Solusi Atlet. Anda mungkin memiliki pertanyaan tentang jalur lomba, tentang peraturan, atau kategori, tetapi sukarelawan di Packet Pickup atau Jersey Exchange mungkin tidak memiliki semua detail race, silakan kunjungi kami di Meja Informasi. Kami di sini dan berharap dapat menjawab pertanyaan Anda.



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 GEAR

GFNY Bali & perlengkapan GFNY akan tersedia untuk dibeli di pameran GFNY Bali.

PENDUKUNG

Di GFNY, kami tahu bahwa dedikasi untuk mencapai goal dan mencapai garis finish bukan hanya semata-mata milik atlet, tetapi juga melibatkan keluarga, partner, dan teman-teman - orang-orang dalam kehidupan kita yang setiap hari mendukung jajaan mereka mengikut sampai ke race di garis start dan garis finish race - melalui latihan, perencanaan, logistik, trip.

Kami ingin membawa Pendukung GFNY ke dalam pengalaman minggu race sebanyak mungkin! Di bawah ini, silakan temukan beberapa informasi penting tentang keselamatan dan logistik, serta saran yang bermanfaat untuk membuat pengalaman pekan minggu race senyaman mungkin.

EXPO

Anggota keluarga dan teman dipersilakan untuk bergabung dengan pengendara GFNY saat pengambilan paket.

AT THE START

Mohon maaf, Area start tidak terbuka untuk penonton.

ON THE COURSE

Lokasi yang bagus untuk melihat para riders dan mengambil gambar yang bagus:

- Km 13 - Pantai Pesinggahan
- Km 32 - Climb Bukit Sangyangambu
- Km 49 - 54 - Sibetang - Macang
- Km 65 - behind Muncan
- Km 94 - 97 Kintamani

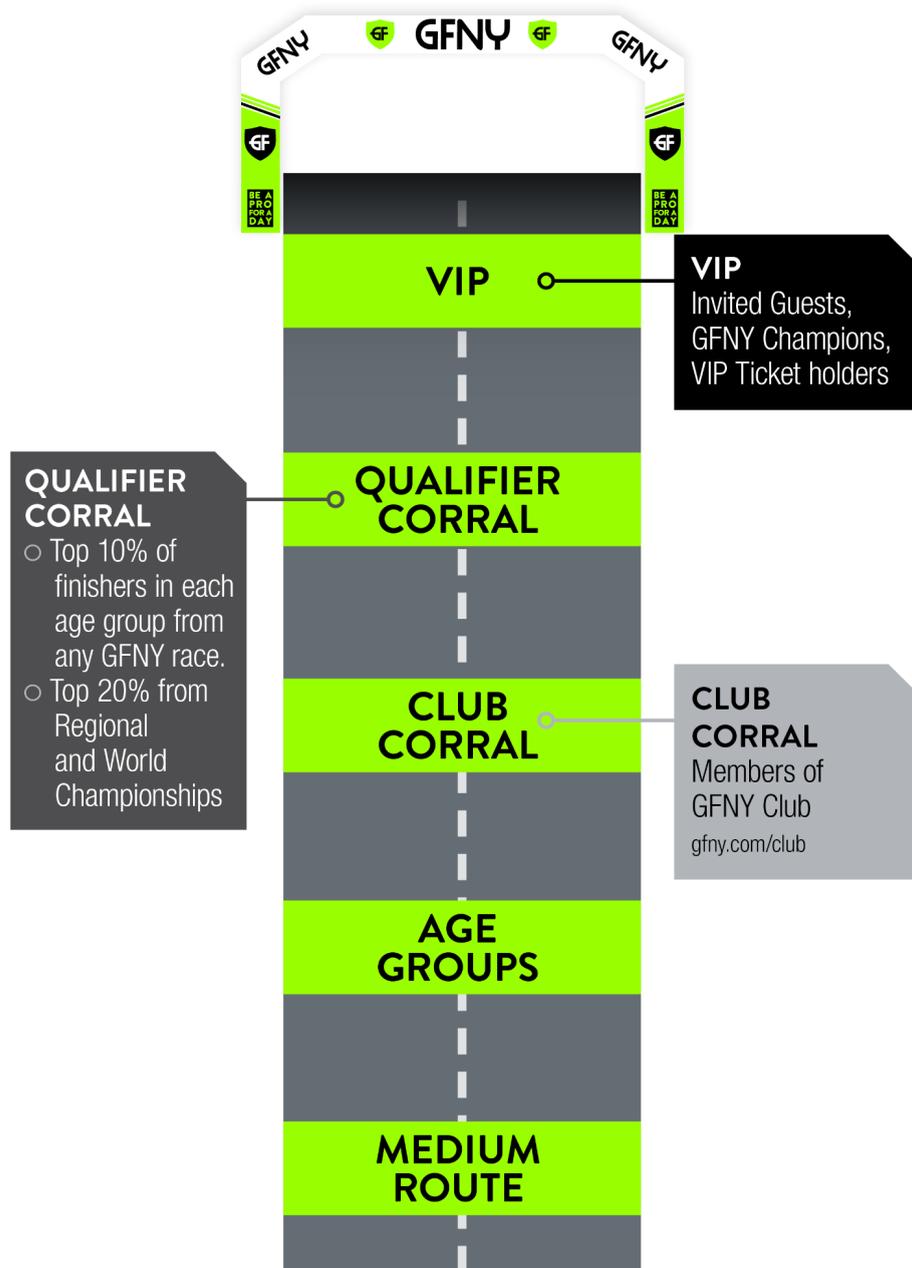
FINISH LINE

Garis finish terbuka untuk penonton. Datang langsung ke garis finish:

<https://www.google.com/maps/@-8.5782974,115.3569939,17.44z>

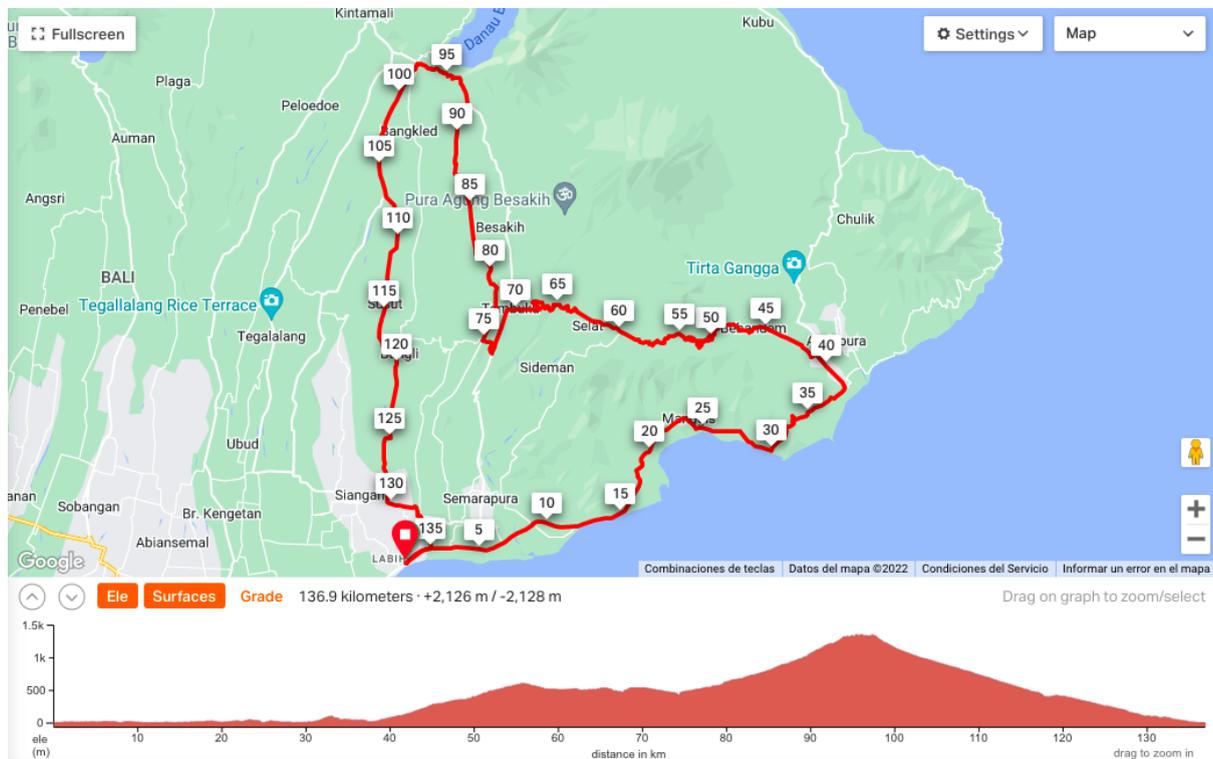
THE START

Nomor start ditentukan berdasarkan jenis tiket, status kualifikasi, kelompok usia dan jarak. Anda dapat start dengan teman Anda jika mereka dialokasikan ke koral start yang sama dengan Anda. Jika mereka berada di koral start yang berbeda, Anda dapat mundur untuk start bersama mereka, tetapi mereka tidak dapat maju untuk bergabung dengan Anda. "Melompat" ke depan koral (start di koral yang tidak sesuai dengan nomor Anda) akan dikenakan penalti 10 menit yang ditambahkan ke waktu finish Anda.



RUTE LONG

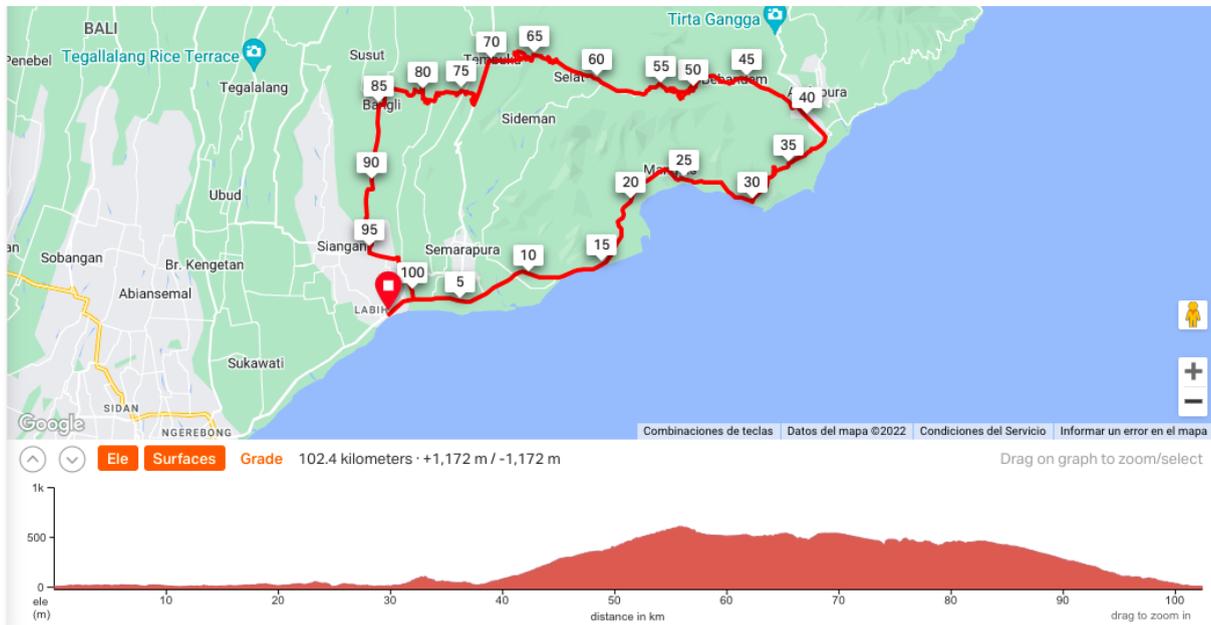
Lihat dan unduh jalur panjang ke GPS Anda di sini: <https://ridewithgps.com/routes/32468216>



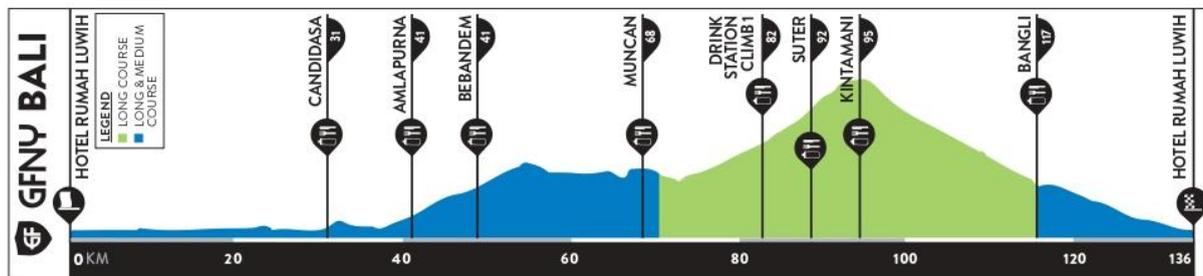
LONG COURSE IS A COMPETITION: Hanya para peserta yang menyelesaikan long course yang memenuhi syarat untuk peringkat kategori dan penghargaan Overall dan Podium. Jika Anda ingin berlomba dan mendapatkan peringkat dalam kategori Anda, Anda harus menyelesaikan rute long. 20% teratas dari GFNY Bali, finisher Kejuaraan Asia di setiap kelompok umur mendapatkan tempat di Qualifier Corral di setiap acara GFNY World.

RUTE MEDIUM COURSE

Lihat dan unduh jalur medium ke GPS Anda di sini: <https://ridewithgps.com/routes/34456502>



RUTE MEDIUM BUKAN KOMPETISI: Para pembalap dari jalur medium akan diberikan waktu start hingga finish, tetapi tidak akan diberi peringkat berdasarkan waktu finish. Semua waktu finish akan dicantumkan dalam urutan abjad.



INFORMASI PENTING JALUR KIRI

SELALU BERADA DI KIRI

Banyak jalan yang kecil di rute GFNY Bali, sehingga lebih menyenangkan untuk bersepeda dan dengan arus jumlah mobil yang lebih sedikit. Karena rute GFNY Bali menggunakan beberapa bagian jalan di kedua arah.

Anda harus selalu berada sejauh mungkin ke kiri untuk memberikan ruang bagi pengendara sepeda lain untuk lewat.

Anda harus selalu berada di jalur kiri. Jangan pernah melewati garis tengah. Jika Anda tidak memiliki ruang untuk lewat, maka Anda harus tetap berada di belakang, dan tidak melewati.

DILARANG MENGIKUTI KENDARAAN

Pembalap GFNY Bali merupakan event race yang full support. Bayangkan jika semua pembalap memiliki mobil support pribadi mereka sendiri - kemacetan lah yang akan tercipta, akan menjadi pengalaman buruk bagi pengalaman pembalap, dan di atas semua itu kondisi yang tidak aman.

Kendaraan supporter pribadi tidak diizinkan dan setiap pembalap yang memiliki mobil supporter yang menyebabkan kondisi tidak aman bagi pesepeda lain dan dampak lalu lintas maka akan didiskualifikasi dari race. Tambahan lagi bahwa akan ada beberapa bagian jalur sepenuhnya verboden untuk mobil.

Kami sangat mengutamakan keselamatan rider kami, dan untuk alasan ini mobil pribadi atau mobil supporter pribadi tidak diizinkan untuk racer mana pun. GFNY akan menjaga para racer di arena balapan.

TIDAK ADA PERSONAL ASSISTANCE

Peserta GFNY Bali tidak diizinkan untuk menerima bantuan dari luar. Bantuan dari luar dari non-peserta, kendaraan supporter pribadi atau di lokasi mana pun di luar pos bantuan resmi race akan dilarang.

JALUR BERPISAH

Jalur GFNY Bali berpisah di km 46,5. Pembalap jarak jauh akan ke kanan sementara pembalap jarak menengah akan lurus ke depan menuju kembali ke finish melalui Bangli.

STASIUN BANTUAN

Rata-rata pos bantuan terletak

Setiap pos bantuan akan menyediakan air, minuman elektrolit, soda, dan makanan pokok untuk menjaga Anda tetap terisi bahan bakar selama race. Jika Anda memiliki kebutuhan nutrisi khusus, kami menganjurkan Anda untuk membawa nutrisi lomba Anda sendiri, dan cukup untuk bertahan selama lomba berlangsung.

Perhatikan bahwa dalam bersepeda, tidak ada yang melayani di pos bantuan kami menyediakan . Anda harus berhenti di pos bantuan dan jika Anda perlu silalah ulang botol air Anda atau sendiri, sesuatu untuk dimakan. Perhatikan bahwa menerima bantuan dari seseorang yang berdiri di pinggir jalan yang tidak berafiliasi dengan race, atau dari kendaraan yang tidak resmi adalah pelanggaran peraturan dan dapat menyebabkan diskualifikasi. Jangan menerima bantuan dari luar, hal ini bertentangan dengan peraturan GFNY Bali. Anda dapat menerima bantuan dari staf dan sukarelawan resmi GFNY di lapangan, baik di pos bantuan atau iringan kendaraan supporter.

| GFNFY BALI | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|
| START | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | FINISH | |
| KM # | 0 | 31 | 41 | 48 | 68 | 82 | 92 | 95 | 84 / 117 | 136 |
| | LONG & MEDIUM | LONG & MEDIUM | LONG & MEDIUM | LONG & MEDIUM | LONG | LONG | LONG | LONG & MEDIUM | | |
| ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | GFNFY ECO ZONE | |
| WATER, SODA, ICE | | | | | | | | | | |
| SPORTS NUTRITION | | | | | | | | | | |
| SNACKS | | | | | | | | | | |
| MECHANICAL | | | | | | | | | | |
| MEDICAL | | | | | | | | | | |
| RESTROOMS | | | | | | | | | | |
| BIKE RACKS | | | | | | | | | | |
| MEDALS & AWARDS | | | | | | | | | | |

MEDIS

Pos-pos bantuan akan memiliki persediaan medis dasar. Jika Anda mengalami kecelakaan kecil di lapangan dan ruam jalan dan hanya ingin membersihkan luka dan melanjutkannya, Anda akan dapat melakukannya di pos bantuan.

Jika Anda menyaksikan kecelakaan serius yang memerlukan panggilan medis darurat, Anda harus berhenti dan menelepon 911. Ingatlah bahwa Anda wajib berhenti dan menawarkan bantuan kecuali sudah ada setidaknya 3 orang yang membantu. Anda dapat melanjutkan jika a) pengendara baik-baik saja atau b) tenaga medis tiba.

Di Garis Finish, akan ada unit EMS yang ditempatkan.

MEKANIKAL

Bawalah peralatan dan ban cadangan agar dapat dengan cepat memperbaiki masalah sepeda Anda dan melanjutkan race. Gunakan ban baru untuk meminimalkan risiko bocor; ban lama lebih mungkin mengalami bocor daripada ban baru.

Bantuan mekanis tersedia di garis start, di setiap pos bantuan dan beberapa mekanik yang akan rolling.

WAKTU

GFNFY Bali dihitung dari awal hingga akhir. Hasil akan tersedia di gfny.cc akun segera setelah perlombaan. Anda juga dapat melihat result lomba Anda di gfny.cc/results Jika Anda memiliki pertanyaan tentang result Anda, silakan berkonsultasi dengan timer secara langsung di garis finish atau melalui email ke josh@gfny.com.

Chip waktu sekali pakai dipasang di bagian belakang pelat sepeda Anda. Pastikan untuk memasang pelat sepeda di bagian depan sepeda Anda dan tidak menekuk nomor lomba Anda sehingga chip timing dapat terbaca dengan benar di check points di sepanjang lintasan.

ATURAN

Pastikan untuk membaca peraturan perlombaan, yang terdapat pada <https://bali.gfny.com/rules/> untuk membiasakan diri dengan mereka.

RACE HOTLINE

Setiap peserta GFNY Bali akan mendapatkan gelang identitas resmi yang melekat di pergelangan tangan mereka pada saat pengambilan paket. Pada gelang tersebut, Anda akan menemukan nomor hotline race. Jika Anda mengalami masalah mekanikal atau harus meninggalkan perlombaan, Anda dapat menghubungi nomor tersebut dan kami akan menjemput Anda dengan salah satu mobil kami. Kami perlu mengetahui nama Anda, nomor peserta dan jarak # atau cara lain untuk menemukan lokasi Anda.

Dalam keadaan darurat, hubungi 112. Nomor Hotline ini adalah untuk calling-an yang tidak mengancam jiwa untuk penjemputan van.

Kompetensi

Hanya para finisher dari rute long yang memenuhi syarat untuk peringkat kategori dan overall dan Podium.

Para pembala dari rute medium akan diberikan waktu start hingga finish, tetapi tidak akan diberi peringkat berdasarkan waktu finish. Semua waktu finish akan dicantumkan dalam urutan abjad.

CUTOFF

Jalur rute ditutup pada pukul 14.00, setelah 6,5 jam.

| | | | Last Rider |
|----|-----|--------------------------|------------|
| | 0 | Start/Finish | 6:30 |
| 10 | 10 | Crossroad Klungkung | 6:54 |
| 10 | 20 | Crossroad Padangbai | 7:20 |
| 11 | 31 | Candidasa | 7:25 |
| 2 | 33 | Bukit Sangyangambu | 7:57 |
| 8 | 41 | Aid Station Amlapura | 8:32 |
| 7 | 48 | Drinks Bebandem | 10:12 |
| 20 | 68 | Aid Station Muncan | 10:24 |
| 3 | 71 | Rendang | 10:33 |
| 3 | 74 | Nongan | 10:35 |
| 1 | 75 | Bangbang/Group Splitting | 11:17 |
| 7 | 82 | Drink Station Climb 1 | 12:07 |
| 10 | 92 | Drink Station Suter | 12:22 |
| 3 | 95 | Aid Station Kintamani | 12:28 |
| 2 | 97 | Geopark | 13:28 |
| 20 | 117 | Bangli | 13:52 |
| 12 | 129 | Gianyar | 13:56 |
| 2 | 131 | Banjarangkan | 14:08 |
| 4 | 135 | Bypass | 14:14 |
| 3 | 138 | Finish | 14:14 |

Waktu pengendara terakhir berlaku untuk Gran dan Medio Fondo

LINGKUNGAN

GFNY Bali berkomitmen untuk melindungi lingkungan. Dilarang membuang sampah atau makanan di luar tempat sampah yang telah ditentukan di pos bantuan atau "zona ramah lingkungan" dan dapat menyebabkan penalti waktu atau diskualifikasi dan larangan seumur hidup di GFNY.

Silakan merujuk ke poin 8 dari peraturan GFNY Bali

(<https://bali.gfny.com/rules/>).

Pos bantuan adalah Zona Ramah Lingkungan. Tim pos bantuan GFNY membersihkan area di sekitar stasiun bantuan mereka, dan kami memiliki tempat sampah ramah lingkungan untuk pengendara. Tempat sampah ramah lingkungan ditempatkan sebelum dan sesudah pos jika Anda ingin membuang sampah dari kantong Anda, Anda tidak perlu masuk ke pos bantuan, Anda dapat menjatuhkan sampah Anda ke tempat sampah ramah lingkungan. Jangan membuang sampah di luar Zona Eco yang telah ditentukan.

Dan kami menyediakan kaus untuk semua pembalap yang memiliki kantong samping untuk memberikan ruang ekstra untuk menampung sampah sampai stasiun bantuan berikutnya.

Anda dapat membaca lebih lanjut tentang inisiatif Eco yang telah dilakukan GFNY di gfny.com/environment.

RESTROOMS

Toilet terletak di km 41, Aid Station Amlapura, km 68: Aid Station Muncan, km 95: Aid Station Kintamani.

BERBALAP DALAM CUACA PANAS

Cuaca panas akan mempengaruhi semua pembalap secara berbeda. Beberapa orang senang berlomba di cuaca panas dan yang lainnya mengalami kesulitan. Jika Anda tahu bahwa perlombaan akan berlangsung di iklim panas, maka hal terbaik yang harus dilakukan adalah mempersiapkan diri dengan berlatih di cuaca panas. Jika hal ini tidak memungkinkan, maka rencanakan untuk datang beberapa hari lebih awal agar tubuh Anda dapat menyesuaikan diri dengan cuaca semaksimal mungkin.

Saat berlomba di cuaca panas, pastikan Anda mempersiapkan diri dengan baik sebelum perlombaan dimulai. Menghidrasi, dan terutama pra-hidrasi dengan cairan dingin sebelum perlombaan telah terbukti menurunkan suhu inti seseorang. Pastikan Anda memiliki air dan minuman elektrolit untuk perlombaan Anda. Jika Anda mengendurkan hidrasi, Anda akan membahayakan volume darah dan sirkulasi darah ke otot dan kulit Anda serta air dalam tubuh Anda yang dibutuhkan untuk berkeringat dan mendinginkan Anda.

Sesuaikan tingkat upaya Anda jika Anda mulai kepanasan, karena semakin keras Anda bekerja, semakin banyak panas tubuh yang akan Anda hasilkan. Melambat sedikit dapat membuat race Anda lebih sukses dengan menjaga panas tubuh Anda tetap rendah dan tingkat energi tetap tinggi, memungkinkan Anda untuk makan dan minum lebih mudah dan menghindari masalah perut.

Pastikan untuk melindungi kulit Anda - gunakan tabir surya. Tabir surya akan meminimalkan luka bakar dan kerusakan pada kulit Anda, yang dapat membantu kulit Anda bernapas dan tetap dingin. Anda mungkin juga ingin mengenakan lengan baju berwarna terang yang dapat memberikan manfaat pendinginan, terutama saat basah.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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

AFTER THE RACE

REFRESHMENT

Di garis finish akan ada tenda dengan air, soda, dan makanan pokok untuk mengisi kembali energi r Anda.

PRASMANAN TELAH RACE

Setiap pembalap menerima makanan gratis setelah lomba; pastikan Anda memakai gelang Anda; itu berfungsi sebagai tiket makan Anda. Acara makan Buffet After Race diadakan di Host Hotel kami, Rumah Luwih. Jika Anda memilih untuk makan langsung setelah menyelesaikan Race, harap dicatat bahwa PARKIR SEPEDA WAJIB menggunakan rak sepeda yang disediakan untuk parkir sendiri.

AWARDS

Pada pukul 14:00, Upacara Penghargaan akan berlangsung di Host Hotel kami, Rumah Luwih.

MEDALI DAN KUALIFIKASI

RESMI GFNY Bali FINISHER MEDALI

Semua pembalap akan menerima medali GFNY Bali mereka di garis finish.

KUALIFIKASI

20% finisher teratas di setiap kelompok usia memenuhi syarat untuk koral pembalap di Kejuaraan Dunia GFNY NYC pada bulan Mei dan diseluruh race dunia GFNY World selama 380 hari.

GFNY 3xYEAR MEDAL

Race Anda menjadi jauh lebih bermanfaat! Selain medali GFNY Bali yang akan Anda terima di garis finish GFNY Bali 2021, Anda juga mendapatkan "finish" untuk mendapatkan medali 3x2021. Selesaikan 3 GFNY (misalnya: Cozumel, Uruguay, Bali) pada tahun 2021 untuk mendapatkan medali yang indah dan layak dibanggakan ini.

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

Untuk setiap 10 GFNY yang Anda selesaikan (dihitung dari GFNY pertama di tahun 2011), Anda akan mendapatkan medali khusus 10x / 20x / 30x / 40x.

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

Version August 1, 2022

This guide is continuously updated,

Check bali.gfny.com/race-guide for updates.

VIP Package



The VIP Packages includes:

- Akomodasi selama 2 atau 3 hari di Host Hotel Rumah Luwih atau Wyndham.
- Anda bisa menempati single atau double. Anda dapat tinggal sendiri, dengan pasangan atau dengan pengendara lain di kamar. Jika Anda ingin tinggal di kamar dengan lebih dari 2 orang, silakan hubungi kami melalui surat.
- Transfer dan transportasi sepeda dari Bandara DPS ke hotel pada hari Jumat 5 Agustus 2022 (hingga 2 orang) - 1 mobil untuk 1 kamar Transfer dan Transportasi Sepeda dari Hotel ke Bandara pada hari Senin 8 Agustus 2022 (hingga 2 orang) - 1 mobil untuk 1 kamar.
- Setelah Anda tiba di hotel, Anda akan mendapatkan dukungan teknis untuk perakitan sepeda dan pengemasan sepeda Anda
- Pada hari Sabtu pukul 18:00 hingga 20:00 kami akan menyajikan Makan Malam Selamat Datang untuk VVIP dan VIP
- Sarapan pagi mulai pukul 4:00 pagi pada hari perlombaan. Sehingga Anda akan fit untuk lomba.
- Korral Pertama Mulai di belakang VVIP Coral di depan peloton.

Tentang transfer dan transportasi:

Kami menggunakan mobil Avanza, karena itu adalah satu-satunya yang bisa membawa 2 kotak sepeda dan 2 pengendara. Jika Anda memiliki kotak sepeda yang terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk membawanya dalam 1 mobil bersama dengan pengendara, kami dapat menyediakan mobil kedua dan akan mengenakan biaya Rp. 420.000 untuk sekali jalan.

Jika Anda sharing kamar dengan pasangan dan Anda tidak datang bersama pada saat yang sama, kami dapat mengatur perlemputan kedua untuk Anda dan akan menagihnya secara terpisah seperti di atas.

Pada hari Sabtu malam dari pukul 6:00 hingga 8:00 kami akan menyajikan Welcome Dinner untuk VVIP dan VIP di restoran Rumah Luwih dan restoran Wyndham.



OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

Jangan lupa untuk tersenyum! Sportograf adalah layanan fotografi resmi GFNY Bali dengan fotografer yang ditempatkan di sepanjang lapangan dan di atas motor. Tidak ada yang mengambil foto Anda dengan lebih baik. Dapatkan paket Photo-Flat termasuk setidaknya 10 foto pribadi dan semua foto acara hanya dengan \$29.99. Kunjungi <https://www.sportograf.com/en/event/8020> setelah perlombaan untuk melihat dan membeli foto perlombaan Anda.





GFNY BALI



Bali.gfny.com