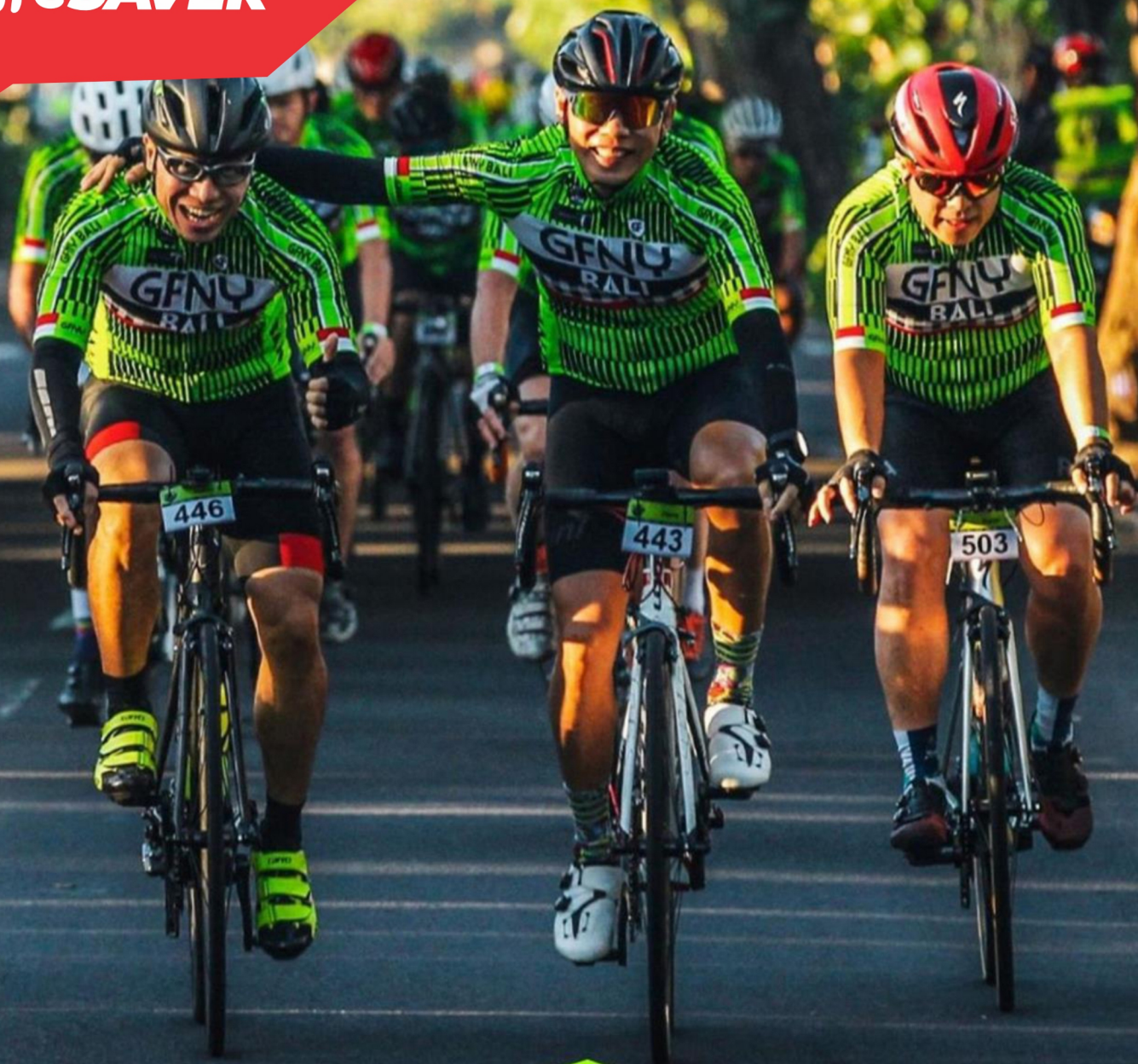


Protected by  
**LifeSAVER**



**GFNY BALI** **IFG** *Life*

**15 - 17 September 2023**

**Download Aplikasi Life by IFG**

## Table of Contents

Jadwal Acara	3
Alamat untuk GPS	4
Host Hotel The Mansion Resort & Hotel	5
Mempersiapkan Perlombaan	6
IFG Life Asuransi	9
Pendaftaran Peserta	9
Pendukung	10
Permulaan	11
Jalur	12
Informasi Penting race	14
Setelah Race	19
Medali dan Kualifikasi	19
VIP Guide	20
Fotografi resmi: Sportograf	21

## JADWAL ACARA

FRIDAY, AUGUST 5			
9:00	21:00	Bike expo & race packet pickup	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
SATURDAY, AUGUST 6			
9:00	20:00	Bike expo & packet pickup	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
18:00	20:00	VIP Welcome Dinner	<a href="#">Host Hotel The Mansion</a>
SUNDAY, AUGUST 7			
5:00		Opening of start corrals	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
5:15		Start corrals close	
6:30		Start of GFNY Bali IFG Life 2023	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
10:00		Bike Expo Opens	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
14:00		Awards Ceremony	<a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
18:00		End of festivities	

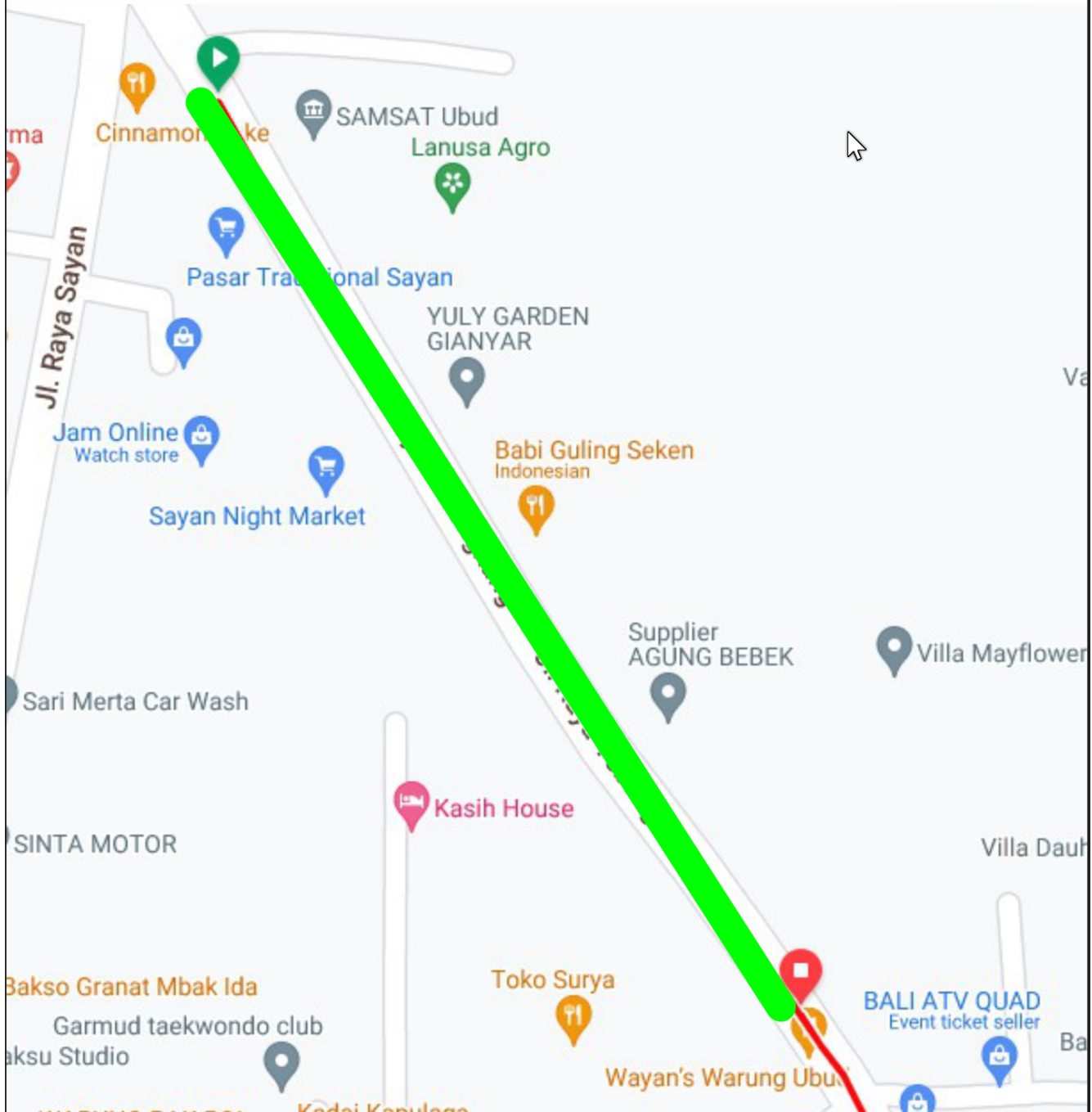
## ALAMAT UNTUK GPS

FRIDAY & SATURDAY	
<b>Expo / Check In</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>	<b>Parking Expo / Check In</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
<b>Start / Entrance</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>	<b>Finish</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>
<b>After Race Buffet</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>	<b>Awards Ceremony</b> <a href="#">Pasar Sayan Ubud</a>

# BIKE EXPO PASAR SAYAN



# START - FINISH AREA PASAR SAYAN



## Our Host Hotel for GFNY Bali IFG Life 2023 – The Mansion



### Location:

Jl. Penestanan, Sayan, Bali · 80571 Ubud

[The Mansion Resort Hotel & Spa - Google Maps](https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z)<https://www.google.com/maps/@-8.5823866,115.3539359,17.44z>



Setiap penduduk Indonesia yang memiliki KTP akan diasuransikan oleh IFG Life untuk mendapatkan IFG LifeSAVER. Perlindungan ini berlaku selama 1 bulan dari 11 September 2023 hingga 10 Oktober 2023, dan Anda akan mendapatkan manfaat dengan total

- **Rp200 juta untuk cedera yang tidak disengaja**
- **Rp20 juta untuk cedera olahraga**
- **Rp10 juta untuk fisioterapi**

Every participant will be covered by IFG Life SAVER and it's free for you. This insurance is mandatory to enter the race. There is no insurance coverage for foreign participants.

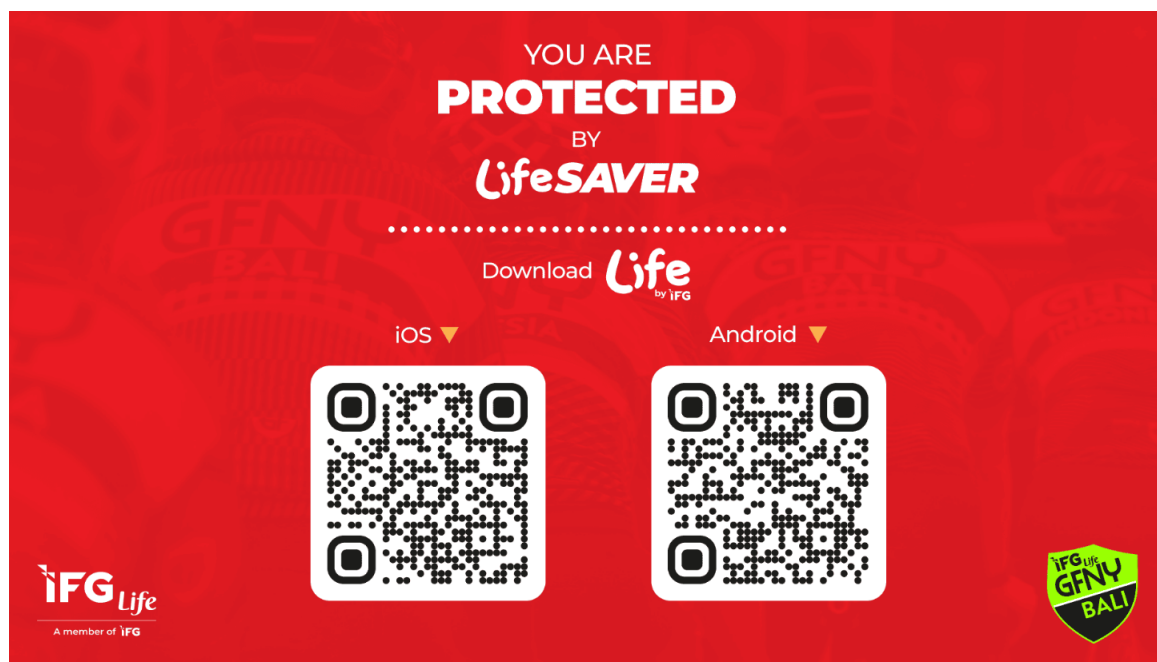
- ✓ **Pendaftaran IFG LifeSAVER adalah wajib.**
- ✓ **TIDAK BOLEH BERLOMBA tanpa registrasi LifeSAVER.**

**Untuk memastikan kelancaran check-in pada tanggal 15 dan 16 November, kami ingin meminta Anda untuk menyelesaikan langkah-langkah berikut sebelum acara berlangsung.**

1. Instal aplikasi LifeSAVER di ponsel Anda dan daftarkan diri Anda ke LifeSAVER
2. Perbarui No. LifeCard (tersedia mulai 11 September 2023) di Pendaftaran GFNY Bali IFG Life Anda.



## 1 Download LifeSAVER app di HP Anda and register for LifeSAVER



### Bersiaplah untuk GFNY IFG Life Bali 2023 dengan perlindungan LifeSaver Anda!

Kamu akan terproteksi dengan LifeSAVER dari IFG Life gratis selama **satu bulan (11 September 2023 – 10 Oktober 2023)** dan LifeCard kamu akan otomatis muncul pada tanggal tersebut.

**Untuk kamu yang belum mengunduh dan registrasi di Aplikasi Life by IFG** ikuti langkah-langkah registrasi ini:

1. Mengunduh Life by IFG dengan cara *scan barcode* di atas sesuai dengan tipe *handphone* kamu.
2. Klik tombol “Registrasi” yang tercantum pada *homepage* Life By IFG.
3. Masukkan data diri kamu dengan lengkap dan benar, pastikan bahwa:
  - **Nama harus sesuai dengan KTP kamu.**
  - **Nomor *handphone* harus sesuai dengan yang didaftarkan di GFNY.**
4. Tunggu polis kamu aktif tanggal **11 September 2023 di aplikasi Life by IFG.**
5. Bagi kamu yang sudah pernah melakukan registrasi dan sudah pernah memiliki polis LifeSAVER **sebelumnya, maka polis dan LifeCARD kamu akan aktif kembali pada tanggal 11 September 2023.**

Kami akan menginformasikan kembali ke kamu, jika polis dan LifeCARD kamu sudah aktif!

Learn more: <https://bit.ly/IFGLIFEGFNY2023>.

## Perbarui No. LifeCard (tersedia mulai 11 September 2023) di dalam Pendaftaran GFNY Bali IFG Life Anda.

Setelah Anda mengunduh aplikasi dan mendaftarkan data diri Anda ke IFG Life Saver, perbarui data diri Anda di registrasi GFNY Bali IFG Life:

Perbarui data Pendaftaran GFNY Bali IFG Life Anda

- **Buka <https://gfny.cc>**
- Buka Pendaftaran GFNY Bali IFG Life dengan alamat email dan kata sandi Anda
- Perbarui data berikut ini:
  - ✓ Are you Indonesian Residen (KTP Holder)
  - ✓ Apakah Anda Penduduk Indonesia (Pemegang KTP)
  - ✓ EKTP Number (16 digits): NON KTP Holder: Type NON
  - ✓ EKTP Number (16 digits): NON KTP Holder: Type NON
  
  - ✓ Enter your IFG Life Card No. (at least available at 11 September 2023)
  - ✓ Masukkan No. kartu IFG Life Anda (paling lambat tersedia pada tanggal 11 September 2023)
  
  - ✓ Enter your Place of Birth:
  - ✓ Enter your Place of Birth:
  
  - ✓ Did you download the app: Life by IFG and registered
  - ✓ Apakah Anda sudah mengunduh aplikasi: Life by IFG dan terdaftar

### Additional Questions

Enter your Place of Birth:

Are you Indonesian Resident (KTP Holder)?  Yes  
 No

IFG Life Card No. (If available)  Optional

EKTP Number (16 Digits): NON KTP Holder: Type NON

Did you download the app: Life by IFG and registered?  Yes  
 No

## 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 GFNY Infonesia, 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](https://gfny.cc) akun dan lihat kembali 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](https://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.

### **PACKING SEPTEMBER 11**

1. Aktifkan Asuransi Jiwa IFG Life Saver Anda. Untuk detailnya, lihat Halaman 6

### **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, caramenuju 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.

Locasi

Pasar Pasar Sayan, Ubud



# 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 IFG Lief & perlengkapan GFNY akan tersedia untuk dibeli di pameran GFNY Bali IFG Life.

## 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 jagaan 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 28 - Pantai Pesinggahan
- Km 48 - Climb Bukit Sangyangambu
- Km 66 - 70 - Sibetang - Macang
- Km 83 - behind Muncan
- Km 103 - 106 Kintamani

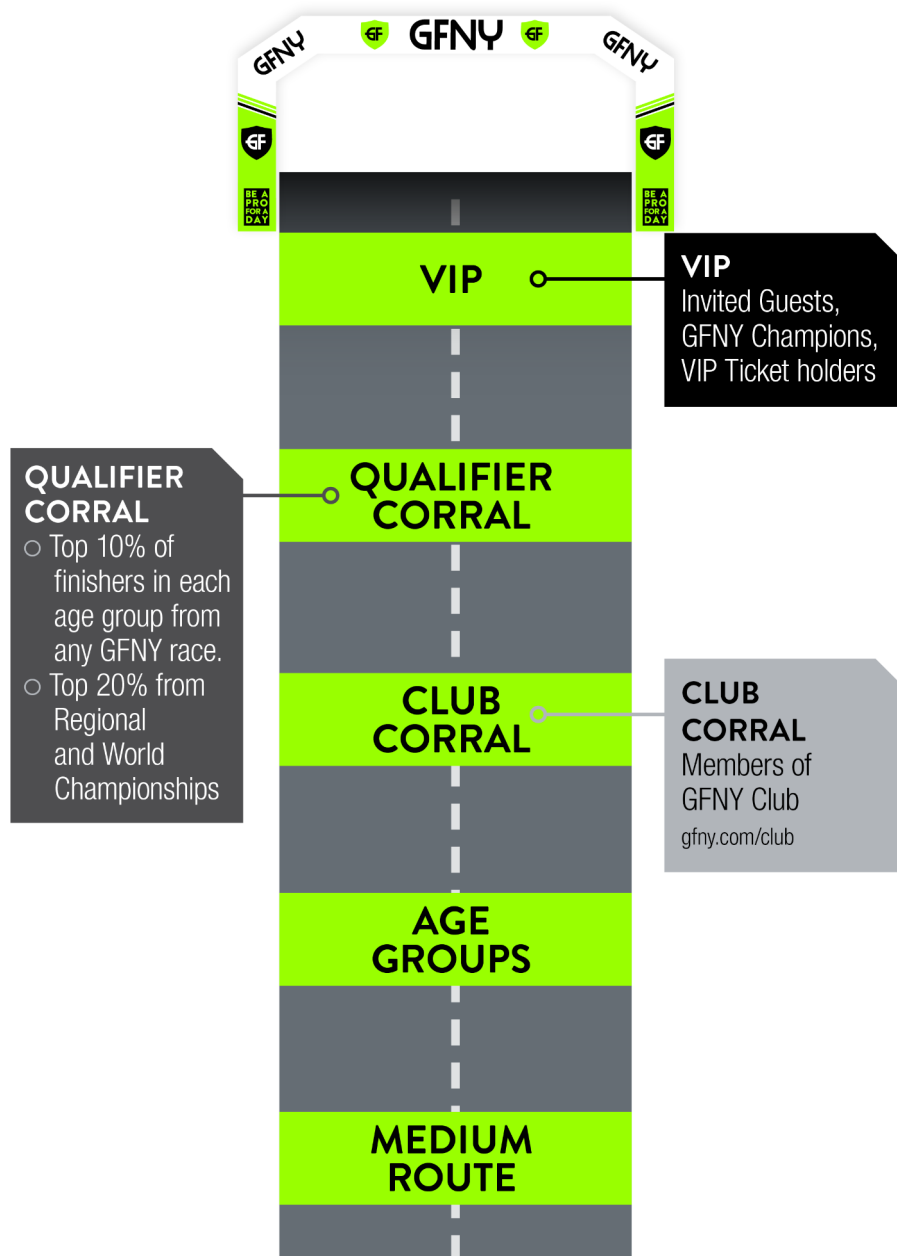
## FINISH LINE

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

Pasar Sayan Ubud

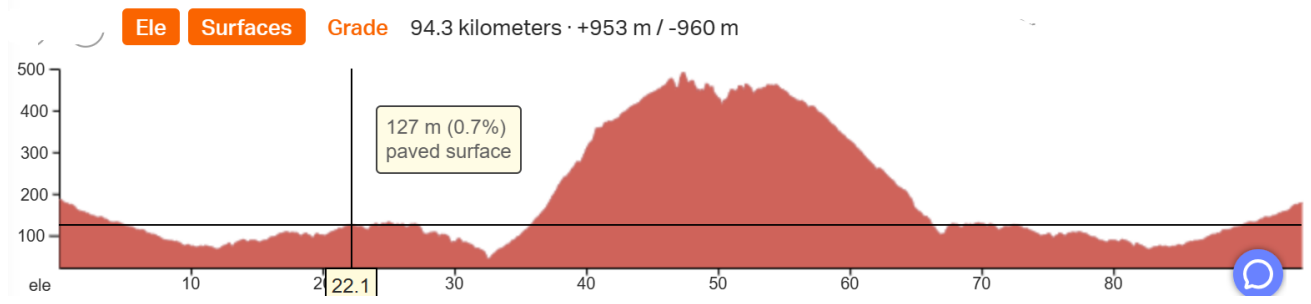
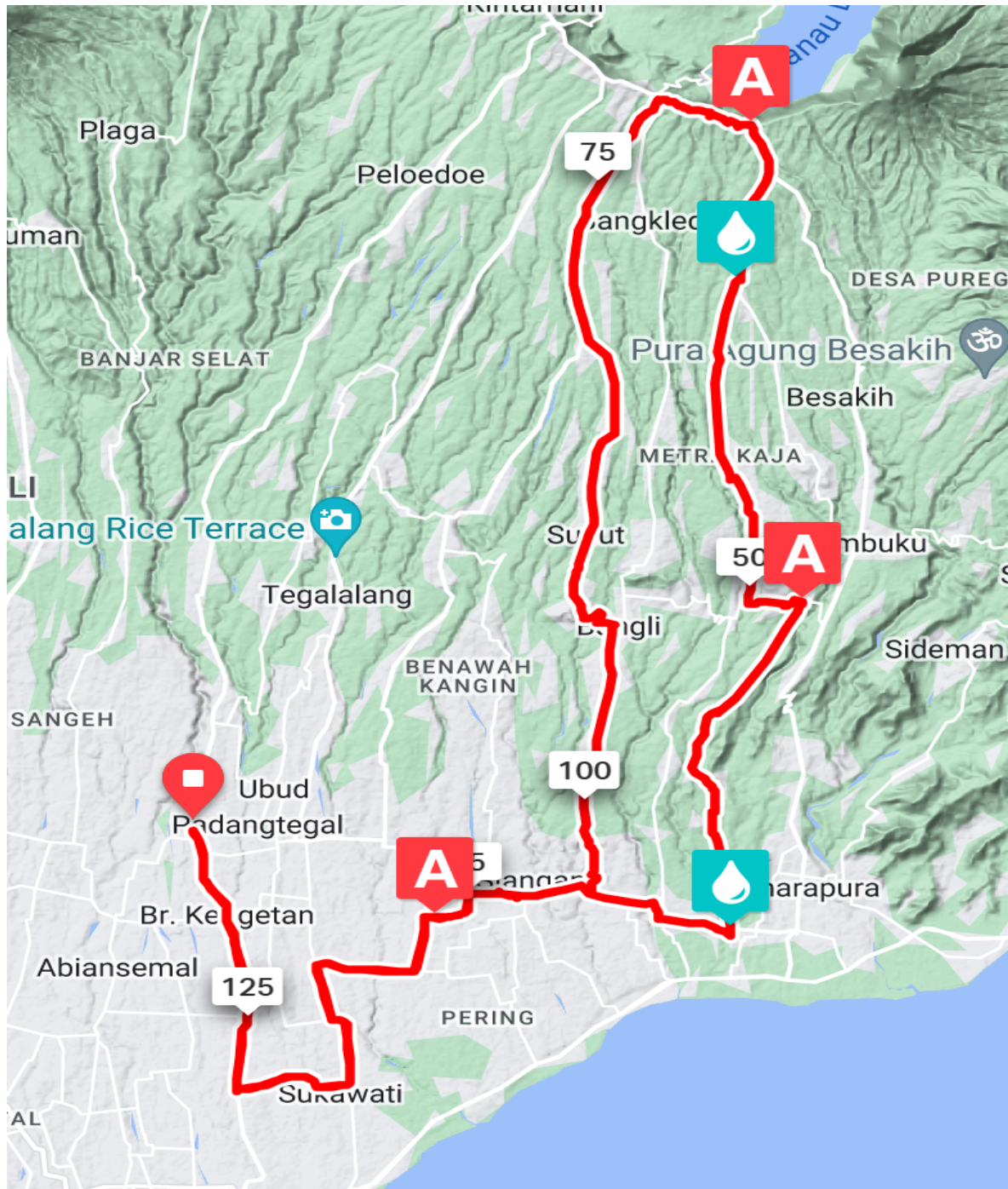
## THE START

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.



# LONG COURSE

View and download the long course to your GPS here: [GFNY Bali IFG Life 2023 Long Distance Official - A bike ride in Bali \(ridewithgps.com\)](https://ridewithgps.com)

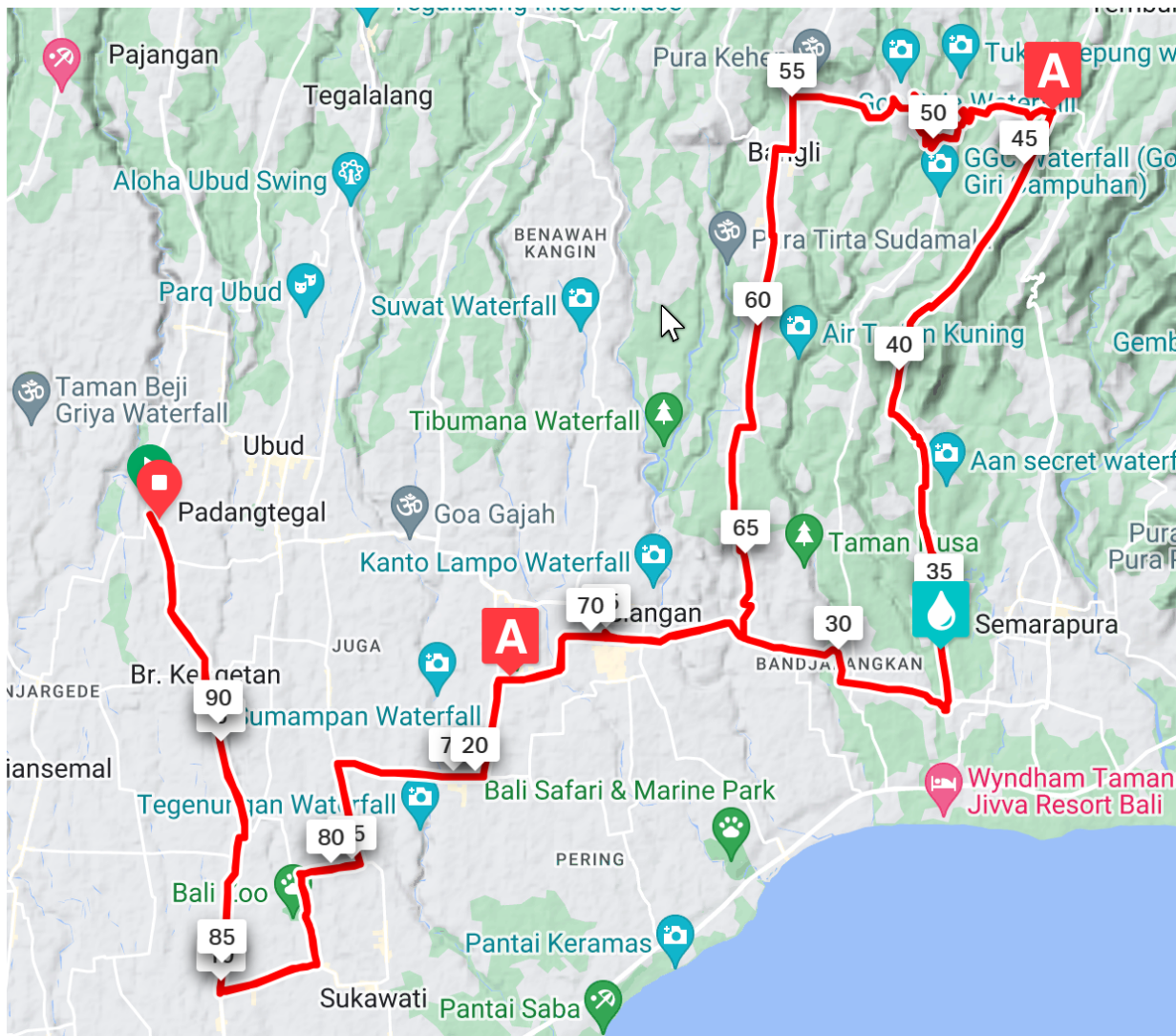


Version August 1, 2022  
This guide is continuously updated,  
Check [bali.ofny.com/race-guide](https://bali.ofny.com/race-guide) for updates.

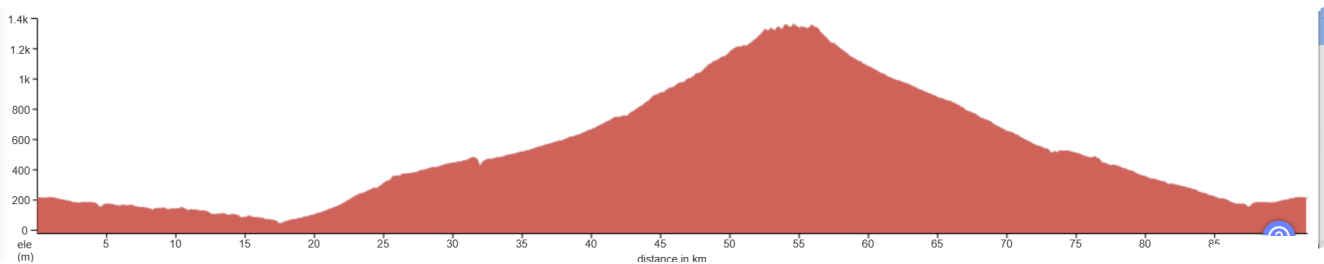


## MEDIUM COURSE

View and download the medium course to your GPS here: [Routes · Ride with GPS](#)



Grade 91.7 kilometers · +1,610 m / -1,610 m



**LINTASAN SEDANG BUKANLAH LOMBA:** Para pembalap di lintasan sedang akan mendapatkan 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 IFG Lif3, 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 IFG Life 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 diijinkan 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 menyedlakan . Anda harus berhenti di pos bantuan dan jika Anda perlu silakah 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.

Aid Stations	Location	km	Course	
1	Banjarangkan	34	Long/ Medium Distance	Drinks
2	Bang Bang	42	Long/ Medium Distance	Complete
3	Landih	62	Drinks	Drinks
4	Kintamani	68	Long/ Medium Distance	Complete
5	Gianyar	81	Long/ Medium Distance	Complete
7	Finish Line	142	Long/ Medium Distance	

## 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 nomer emergency contact. Ingatlah bahwa Anda wajib berhenti dan menawarkan bantuan kecuali sudah ada setidaknya 3 orang yang membantu. Anda dapat melanjutkan jika a) pengendara baik-baiksaja atau b) tenaga medis tiba.

Di Garis Finish, akan ada unit Ambulance PMI 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

GFNY Bali dihitung dari awal hingga akhir. Hasil akan tersedia di [gfny.cc](https://gfny.cc) akun segera setelah perlombaan. Anda juga dapat melihat result lomba Anda di [gfny.cc/results](https://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](mailto: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

Version August 1, 2022  
This guide is continuously updated,  
Check [bali.gfny.com/race-guide](https://bali.gfny.com/race-guide) for updates.

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 nomor emergency contact. 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.

The course closes at 14.00, after 7.5 hours.

GFNY Bali IFG Life 2023 - Cutoff Time					
KM Medio Distance	KM Long Distance	Location	Fasted Rider - Medio Distance	Fastest Rider - Long Distance	Cutoff Time
	0	Start Ubud	6:30	6:30	6:30
10	10	Barung	6:43	6:43	7:00
25	25	Gianyar	7:05	7:06	7:50
35	35	Klungkung	7:19 ↓	7:20	8:25
48	48	Aid Station Bangbang	7:50	7:51	9:14
49	49	Group Splitting	7:53	7:54	9:18
Medio Distance					
55	↓	Bangli	7:13	↓	9:48
Long Distance					
↓	66	Suter	↓	7:51	8:58
↓	68	Aid Station Kintamani	↓	7:55	9:06
↓	71	Geopark	↓	8:01	9:14
↓	93	Bangli	↓	8:28	10:36
120					
71	109	Aid Station Gianyar	0:24	8:52	11:36
85	123	Barung	0:43	9:12	12:29
94	132	Finish Ubud	1:01	9:30	13:02

## 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 Aid Station 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](https://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 Bike Expo depan Pasar Ubud. 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 Bike Expo Pasar Ubud.

## 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.ofny.com/race-guide](http://bali.ofny.com/race-guide) for updates.

## VIP Package



### The VIP Packages includes:

- Akomodasi selama 2 atau 3 hari di Host Hotel The Mansion Resort & Hotel.
- 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 15 September 2023 (hingga 2 orang) - 1 mobil untuk 1 kamar Transfer dan Transportasi Sepeda dari Hotel ke Bandara pada hari Senin 18 September 2023 (hingga 2 orang) - 1 mobil untuk 1 kamar.
- Setelah Anda tiba di hotel, Anda akan mendapatkan dukungan teknis untuk perakitan sepedadan 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 untuklomba.
- Korral Pertama Mulai di belakang VVIP Coral di depan peloton.

### Tentang transfer dan transportasi:

Kami menggunakan mobil yang cukup besar yang bisa membawa 2 kotaksepeda dan 2 peserta. 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. 400.000 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.

## 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/9429> setelah perlombaan untuk melihat dan membeli foto perlombaan Anda.

