



RACE GUIDE

25 -27 MARS // MARCH 25 - 27 2022

TABLE DE MATIÈRES

Bienvenue à GFNY Cannes	3
Votre voyage à Cannes	4
Programme des événements	6
Adresses GPS utiles	7
Parking	8
Préparation de la course	9
Nouvelles mesures relative à la lutte contre la propagation du COVID 19	11
Placement correct du dossard et de la plaque de vélo	12
Maillot de course officiel et équipements GFNY	17
Supporters	18
Départ	19
Le long parcours	20
Le moyen parcours	21
Important : les informations sur la course	22
Code de conduite	25
Après la course	31
Médailles et qualification	32
Photographe officiel	34

TABLE OF CONTENTS

Welcome to GFNY Cannes	3
Your travel to Cannes	5
Schedule of events	6
Addresses for GPS	7
Parking	8
Preparing for the race	13
New measures to control the spread of COVID 19	15
Correct BIB number and bike plate placement	16
Official Race Jersey and GFNY gear	17
Supporters	18
Start	19
Long course	20
Medium course	21
Important race information	26
Code of conduct	29
Useful french cycling words	30
After the race	31
Medals and qualification	32
Official photography	34

BIENVENUE À GFNY CANNES !

Bienvenue à la première édition de GFNY Cannes, l'un des endroits les plus glamour de la planète.

Du modeste village de pêcheurs à la ville balnéaire et culturelle mondialement connue, Cannes s'est forgé une histoire unique qui attire aujourd'hui des visiteurs du monde entier.

Cannes fait face à une baie de rêve bordée par les îles de Lérins, un cadre et un climat idéal pour lancer votre saison cycliste et découvrir cette magnifique région en famille.

En plus de la magnifique course, belle et exigeante, vous pouvez également profiter d'une semaine de vélo pendant le GFNY Cannes Camp, ainsi que d'activités touristiques quotidiennes pour les cyclistes et les membres de leur famille afin de profiter de tout ce que cette belle région a à offrir.

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à nos participants GFNY chevronnés ainsi qu'à ceux qui nous rejoignent pour la première fois au GFNY.

WELCOME TO GFNY CANNES!

Welcome to the first edition of GFNY Cannes, among the most glamorous places on earth.

From the modest fishermen's village to the world-famous seaside and cultural city, Cannes forged a unique history that today attracts visitors from around the world. Cannes faces a dreamy bay bordered by the Lérins islands, an ideal setting and climate to launch your cycling season and discover this magnificent region with your family.

Besides the fun, beautiful and demanding race itself, you can also enjoy a week of cycling during the GFNY Cannes Camp, as well as daily tourism activities for cyclists and family members to enjoy all that this beautiful area has to offer.

We'd like to extend a warm welcome to our seasoned GFNY participants as well as those who are joining us at GFNY for the first time.



Version: 15 mars 2022

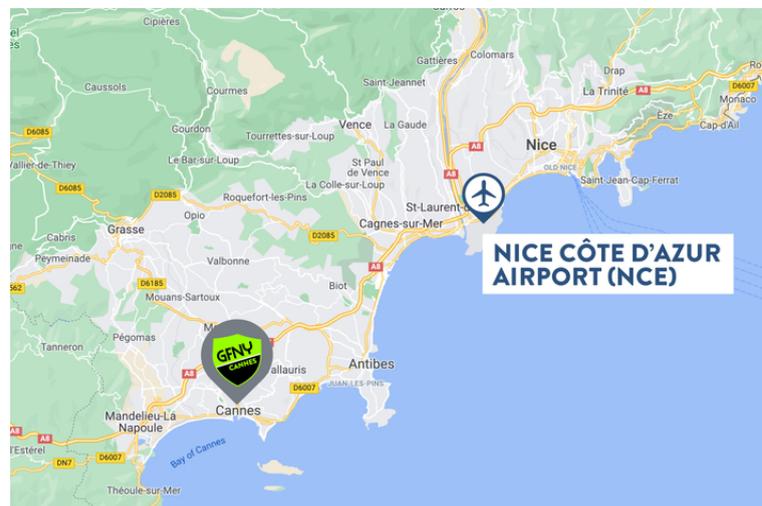
This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

VOTRE VOYAGE À CANNES

AEROPORT

L'aéroport Nice Côte d'Azur (**NCE**) propose des vols directs vers 90 destinations et accueille près de 50 compagnies aériennes, ce qui rend votre voyage à GFNY Cannes si facile ! Consultez son site Internet pour connaître les arrivées et les destinations actuelles nice.aeroport.fr ou consultez le site Internet de votre compagnie aérienne préférée.

Cannes se trouve à 30 minutes de route de l'aéroport de Nice. Le trajet de 26 km a un tarif fixe de 80 euros pour les taxis, mais faites attention aux coûts supplémentaires comme les péages d'autoroute (environ 4 euros), ou les frais de nuit. Un pourboire n'est pas attendu, il peut être de 1 à 2 euros.



Il existe également de nombreux sites Internet qui proposent des réservations de voitures privées, et vous pouvez choisir une voiture plus grande pour accueillir davantage de voyageurs et de vélos, consultez des sites Internet comme <https://www.azur-car-service.com/service-rates/> ou suntransfers.com et d'autres.

L'aéroport de Nice dispose de toutes les grandes sociétés de location de voitures : Avis, Budget, Europcar, Hertz, Entreprise, Goldcar et Sixt. Consultez le site web de l'aéroport (nice.aeroport.fr/en/services/car-rental) pour connaître les heures d'ouverture du bureau de location.

Un moyen abordable de se rendre de l'aéroport de Nice à Cannes est de prendre le bus express, ligne 210.

- De l'aéroport de Nice à la gare de Cannes : <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/retour>
- De la gare de Cannes à l'aéroport de Nice : <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/aller>

Il y a de nombreuses options d'hôtel près de la gare, donc même si vous voyagez avec de gros bagages, vous n'aurez qu'une courte marche à faire pour vous rendre à votre hébergement.

VOITURE

Cannes est reliée par l'autoroute A8 "La Provençale" (sortie 42 Cannes La Bocca ou Mougins/Cannes), qui va d'Aix en Provence à l'ouest à l'Italie à l'est.

Quelques exemples de distances en kilomètres : Paris 950 km - Milan 320 km - Genève 630 km - Barcelone 670 km - Rome 710 km - Munich 810 km - Bruxelles 1220 km - Amsterdam 1400 km.
Train La gare de Cannes La Bocca est desservie par des TGV, Corail et trains express qui la relient à toutes les régions françaises et aux plus grandes villes d'Europe.

Thello : La nouvelle compagnie ferroviaire internationale relie la France et l'Italie sans changement de train à la frontière. Thello dessert les principales villes italiennes comme Milan, Gênes, Venise, etc.

BUS

FlixBus et OuiBus ont chacun une station à Cannes. Renseignez-vous auprès de l'opérateur de bus sur sa politique et ses tarifs concernant les vélos.

YOUR TRAVEL TO CANNES

AIRPORT

Nice Côte d'Azur airport (**NCE**) has direct flights to 90 destinations and hosts nearly 50 airlines, making your trip to GFNY Cannes so easy! Check out their website for current arrivals and destinations niced.aeroport.fr or check your preferred airline's website.

Cannes is a quick 30-minute drive from Nice airport. The 26km-long journey has a fixed rate of 80 euro for taxis, but be aware of extra costs like highway tolls (about 4 euro), or night fees. A tip is not expected, it can be 1-2 euros.

There are also many websites that offer private car bookings, and you can select a bigger car to fit more of your traveling party and bikes, check websites like <https://www.azur-car-service.com/service-rates/> or [suntransfers.com](https://www.suntransfers.com) and others.

Nice airport has all the major car rental companies: Avis, Budget, Europcar, Hertz, Enterprise, Goldcar and Sixt. Check the airport website (niced.aeroport.fr/en/services/car-rental) for the rental desk hours.

An affordable way to get from Nice Airport to Cannes is via the Express Bus, route 210.

- Nice airport to Cannes train station: <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/retour>
- Cannes train station to Nice Airport: <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/aller>

And you can buy a ticket when you arrive to the office. There are a lot of hotel options near the train station so even if you travel with large luggage, you can have just a short walk to get to your accommodation.

DRIVING

Cannes is connected by the A8 highway "La Provençale" (exit 42 Cannes La Bocca or Mougins/Cannes), which runs from Aix en Provence in the west to Italy in the east. Some examples of distances in kilometers: Paris 950 km - Milan 320 km - Geneva 630 km - Barcelona 670 km - Rome 710 km - Munich 810 km - Brussels 1220 km - Amsterdam 1400 km.

TRAIN

The Cannes La Bocca train station is served by TGV, Corail and express trains which connect it to all the French regions and to the largest cities in Europe.

Thello: The new international railway company links France and Italy without changing trains at the border. Thello serves major Italian cities like Milan, Genova, Venice, and more

BUS

FlixBus and OuiBus each have a station in Cannes. Check with the bus operator about their bike policies and fees.



PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS // SCHEDULE OF EVENTS

VENDREDI 25 // FRIDAY 25

10h00	Sorties en groupe encadrées pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP Group Ride - Exclusive to GFNY pre-race Campers, VIP riders and Club members	Palais des Festivals
15h00 - 18h00	Ouverture de l'expo et des inscriptions Expo & race registration open	Gare maritime
19h00	Apéritif de bienvenue. Inclus dans l'inscription des membres VIP Welcome Aperitif - Exclusive to GFNY Campers & VIP's	Palais des Festivals

SAMED 26 // SATURDAY 26

10h00	Sorties en groupe encadrées pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP Group Ride - Exclusive to GFNY pre-race Campers, VIP riders and Club members	Palais des Festivals
12h00 - 19h00	Ouverture de l'expo et des inscriptions Expo & race registration open	Gare maritime

DIMANCHE 27 // SUNDAY 27

ATTENTION AU PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ - + 1h // WARNING: CHANGE TO SUMMER TIME + 1h

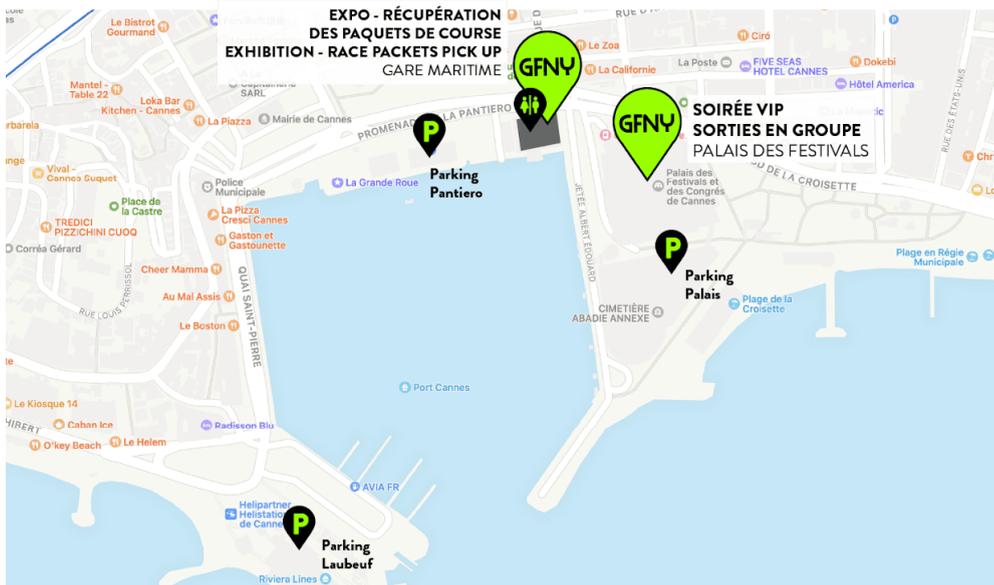
6h00 - 7h00	Derniers enregistrements Last Race registration	Cannes La Bocca
7h00	Ouverture de la zone de départ // Opening of Start Area	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	Fermeture des SAS // Closing of Start Area	
8h00	Départ de la course START of GFNY Cannes	
10h00	Arrivée du premier coureur du parcours medium First riders of medium route arrive	
10h15	Ouverture du repas après course Opening of the post-race meal service	
11h15	Arrivée du vainqueur Winners of GFNY Cannes expected	
13h30	Cérémonie de remise des prix Awards ceremony	
16h00	Fermeture du parcours Course closes	
17h00	Fin des festivités, à l'année prochaine ! Festivities end, see you next year!	

ADRESSES POUR LE GPS // ADDRESSES FOR GPS

Friday - Saturday - 25-26 March 2022

Récupération des paquets de course // Race packet pickup

[Gare Maritime](#)



Sunday - 27 March 2022

DÉPART ET ARRIVÉE de la course // Race start & finish

[Cannes La Bocca](#)

FESTIVITÉS D'APRÈS course // Post-race festivities

[Cannes La Bocca](#)



Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

PARKING AVANT LA COURSE // BEFORE THE RACE PARKING

Parking PARC PALAIS DES FESTIVALS

[Palais des festivals et des congrès de Cannes, 1 Bd de la Croisette, 06400 Cannes](#)

Parking PANTIERO

[Promenade de la Pantiero, 06400 Cannes](#)

Parking LAUBEUF

[Quai Max Laubeuf, 06400 Cannes](#)

PARKING JOUR DE LA COURSE // RACE DAY PARKING

Parking LA VERRERIE

[Rue Marco del Ponte, 06400 Cannes](#)

Parking EVECHE

[24-34 Av. de la Roubine, 06150 Cannes](#)

Parking Jean CORREIA

[14B Bld du Midi Louise Morreau - 06150 Cannes](#)

Parking La Bocca

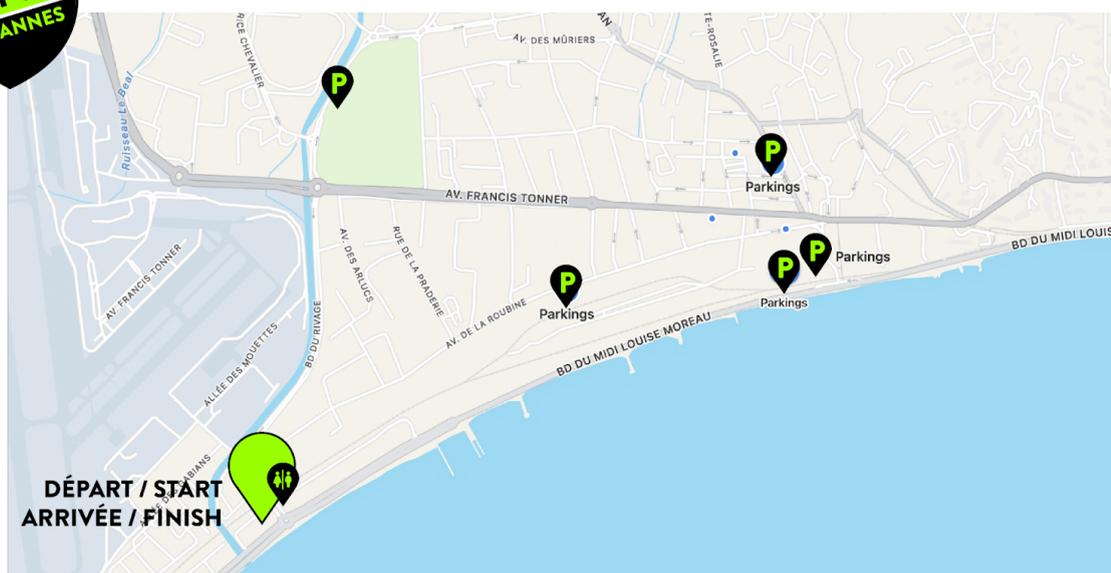
[27 rue du Dr Baloux - 06150 Cannes](#)

Parking COUBERTIN

[7 Av. Pierre Poesi, 06150 Cannes](#)



LE JOUR DE LA COURSE / RACE DAY CANNES LA BOCCA



Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

PRÉPARATION DE LA COURSE - CHRONOLOGIE

3 MOIS D'AVANCE

1. Lorsque vous réservez votre vol, vérifiez la politique de la compagnie aérienne concernant les vols avec un vélo. Nous vous recommandons toujours de prendre l'avion avec votre vélo, car c'est la seule façon d'être sûr d'avoir exactement le modèle et la taille du vélo que vous voulez, avec les composants, la selle et les pédales que vous souhaitez.
2. Tenez-vous au courant de toutes les nouvelles concernant la course en consultant notre site Web, notre page Facebook et en lisant les courriels d'information. De nombreux détails relatifs à la préparation de la course GFNY sont couverts dans le podcast GFNY Daily Coffee, disponible sur [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Libsyn](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) ou tout autre service de streaming podcast préféré.
3. Sortez et roulez ! Effectuez le kilométrage et l'escalade nécessaires pour vous préparer à la course.

1 MOIS AVANT

1. Allez sur votre compte gfny.cc et vérifiez votre ticket pour la taille du maillot, la distance, le nom de l'équipe, les informations de contact d'urgence - vous pouvez apporter des modifications à ces données jusqu'à 21 jours avant la course.
2. Faites une mise au point complète de votre vélo et mettez des pneus neufs. Les principaux problèmes mécaniques le jour de la course sont le fait de rouler avec de vieux pneus usés et des vélos non entretenus. Si vous entraînez votre corps pour participer à la GFNY, préparez également votre vélo pour qu'il soit prêt pour la course. La disponibilité des pièces de vélo à la dernière minute n'est pas garantie sur place.
3. Votre dernière chance de passer de votre SAS au SAS Club est la date limite de 21 jours. À 21 jours de la course, nous commençons le processus d'attribution des numéros et aucun autre changement de données d'athlète n'est possible en ligne. Si vous avez un changement à faire, vous pouvez poser vos questions lors du retrait de votre dossard.

2 SEMAINES AVANT

1. Vous recevrez un mail lorsque l'enregistrement en ligne sera ouvert, généralement 2 semaines avant le jour de la course. Vous pouvez accéder à l'enregistrement en ligne en suivant le lien contenu dans l'e-mail ou en vous connectant à votre compte GFNY.cc et en cliquant sur le bouton d'enregistrement à côté du ticket de course.
2. Une fois l'enregistrement en ligne terminé, vous recevrez votre carte de course GFNY, qui contiendra votre numéro de dossard, votre QR code et l'heure de récupération des paquets.
3. Lisez le guide de la course pour vous familiariser avec tous les détails importants de la course et les informations de sécurité.

PACKING

- Consultez la liste de préparation des bagages de GFNY pour être sûr de ne rien oublier: gfny.com/pdfs/LachecklistedevoiageGFNY.pdf
- Soyez toujours prêt à faire face à toutes sortes de conditions météorologiques et préparez des vêtements pour le vélo.
- N'oubliez pas d'emporter votre pompe à pied, des pneus de rechange, des chambres à air de rechange et des outils.
- Pour la chaleur, en cas de conditions météorologiques extrêmes, apportez une couverture d'urgence, un couvre-chef supplémentaire, des gants supplémentaires, des couvre-chaussures supplémentaires.
- N'oubliez pas votre alimentation sportive préférée.
- S'il pleut à verse à la maison, vous n'irez probablement pas faire une course. Mais si vous vous rendez à une course, vous prendrez probablement le départ, même si le temps est mauvais. Alors, rendez une journée difficile un peu plus facile en ayant le bon équipement.
- Par précaution, mettez dans votre bagage à main un ensemble de vêtements, des chaussures de vélo, des pédales et un casque, au cas où l'un de vos bagages serait perdu ou retardé. Si vous êtes très exigeant avec votre selle, ne l'enregistrez pas non plus.

HEURE DE DEPART

1. Consultez la page du programme des événements pour connaître toutes les activités de la semaine de la course, comme les randonnées en groupe, l'happy hour, les heures d'ouverture de l'exposition, etc.
2. Vérifiez votre itinéraire de voyage, notamment les horaires des vols, les informations sur les hôtels, les transferts de l'aéroport, l'accès à l'exposition et à la ligne de départ.

SEMAINE DE LA COURSE

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

RETRAIT DES PAQUETS DE COURSE

Le retrait des paquets de course en personne est obligatoire. Chaque participant doit se présenter en personne pour s'enregistrer et récupérer son dossier de course.

ARRIVÉE AU RETRAIT DES PAQUETS

Les paquets de course sont à retirer au lieu d'exposition à la Gare Maritime. Les parkings les plus proches sont :

P1 - [Palais des festivals et des congrès de Cannes, 1 Bd de la Croisette, 06400 Cannes](#)

P2 - [Promenade de la Pantiero, 06400 Cannes](#)

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

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

RÉCUPÉRER SON PAQUET DE COURSE

1. Montrez votre carte d'identité avec photo.
2. Regardez vos informations personnelles sur l'enveloppe, vérifiez que toutes vos données sont correctes et que le paquet de course vous appartient. Passez en revue le contenu de l'enveloppe pour vérifier que les bons numéros s'y trouvent. Votre paquet doit contenir :
 - Numéro de vélo avec puce de chronométrage. Ne pliez pas le numéro du vélo. Si vous pliez le numéro du vélo, la puce de chronométrage risque de se casser et de ne pas enregistrer votre temps. Faites attention !
 - 2 liens torsadés pour attacher votre numéro de vélo à l'avant de votre vélo.
 - Le numéro de maillot, que vous fixez aux poches arrière de votre maillot (sur votre côté non dominant).
 - 4 épingles à nourrice.
 - L'autocollant du profil, que vous fixez sur le tube supérieur de votre vélo.
3. Vous recevrez le bracelet de participant attaché à votre poignet.
4. Si vous devez modifier des données, rendez-vous au bureau des solutions pour les athlètes avant de quitter l'exposition pour corriger les données.
5. Gardez votre paquet de course à portée de main, et passez à la récupération du sac de goodies et du maillot de course. Lorsque vous recevrez chaque article, vos sympathiques bénévoles du GFNY marqueront votre enveloppe pour indiquer que vous avez bien reçu les articles.

6. Si vous avez besoin d'essayer ou d'échanger votre maillot, arrêtez-vous au Jersey Exchange, qui dispose d'une cabine d'essayage et d'un miroir pour votre confort.
Si vous avez des questions, nous avons un bureau d'information dédié à côté du bureau des solutions pour les athlètes. Vous avez peut-être des questions sur le parcours de la course, sur le règlement ou sur les catégories, mais le bénévole du bureau de retrait des paquets ou de l'échange de maillots n'a peut-être pas tous les détails de la course. Nous sommes là et nous avons hâte de répondre à vos questions.

AVANT DE QUITTER L'EXPOSITION

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

NOUVELLES MESURES RELATIVES À LA LUTTE CONTRE LA PROPAGATION DU COVID 19

À partir du 14 mars, l'application du « pass vaccinal » sera suspendue dans tous les endroits où il était exigé (lieux de loisirs et de culture, activités de restauration commerciales, foires et salons professionnels...).

Le 14 mars, le port du masque ne sera plus obligatoire. Tous les lieux sont concernés, sauf les transports collectifs de voyageurs et les établissements de santé.

Manifestations et événements sportifs : le port du masque n'est plus obligatoire depuis le 28 février.

POUR LES VOYAGEURS

Pour les voyageurs vaccinés au sens de la réglementation européenne, plus aucun test ne sera exigé au départ. La preuve d'un schéma vaccinal complet redevient suffisante pour arriver en France, quel que soit le pays de provenance, comme c'était le cas avant la diffusion du variant Omicron.

Pour les voyageurs non vaccinés, l'obligation de présenter un test négatif pour se rendre en France demeure, mais les mesures à l'arrivée (test, isolement) sont levées lorsqu'ils viennent de pays de la liste « verte », caractérisée par une circulation modérée du virus.





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



ATTACHEZ LA PLAQUE DE VÉLO À L'AVANT DE VOTRE GUIDON.

Assurez-vous que le numéro est bien visible et qu'il n'est pas obstrué par des câbles ou votre compteur. Ne pliez pas et ne modifiez pas votre numéro de vélo.

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



ATTACHEZ VOTRE NUMERO DE DOSSARD SUR LES POCHE ARRIÈRE DE VOTRE MAILLOT OBLIGATOIRE GFNY.

Fixez le numéro de dossard sur votre côté non dominant. Si vous êtes droitier, attachez le numéro de dossard sur votre gauche et sur les poches centrales.



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

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

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. A lot of details pertaining to GFNY race prep are covered in the GFNY Daily Coffee podcast, available on [Apple Podcast](#), [Spotify](#), [Player FM](#), [Libsyn](#), [Stitcher](#), [Amazon Music](#) or any other favorite podcast streaming service.
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 [gfnyc.com](#) account and review your ticket for jersey size, distance, team name, emergency contact info - you can make changes to this ticket data until 21 days before the race.
2. Get a complete bike tune up and put on new tires. The leading problem of mechanicals on race day is riding with old, worn-out tires and not maintained bikes. If you are training your body to take part in GFNY, also prepare your bike to be race ready. Last-minute availability of bike parts is not guaranteed on site.
3. Your last chance to upgrade your corral to Club Corral is by the 21 day cutoff.
4. At 21 days before the race, we begin the number assignment process and no further athlete data changes are possible online. If you do have a change, visit us at the Athlete Solutions Desk at the expo.

2 WEEKS OUT

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

PACKING

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

DEPARTURE TIME

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

RACE WEEK

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

RACE PACKET PICKUP

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

ARRIVING TO THE PICKUP

Exhibition and paquets pick up take place at the Gare Maritime of Cannes. Closest parkings are Palais des Festival and Parking Pantiero.

P1 - [Palais des festivals et des congrès de Cannes, 1 Bd de la Croisette, 06400 Cannes](#)

P2 - [Promenade de la Pantiero, 06400 Cannes](#)

THINGS TO BRING WITH YOU FOR RACE PACKET PICKUP:

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

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

PICKING UP YOUR RACE PACKET

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

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

BEFORE YOU LEAVE THE EXPO

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

NEW MEASURES TO CONTROL THE SPREAD OF COVID 19

As of March 14, the "vaccine pass" will be suspended in all locations where it was required (recreational and cultural venues, commercial food service operations, trade shows and fairs...). On March 14, wearing a mask will no longer be mandatory. All places are concerned, except public transport and health establishments.
Sporting events: the wearing of masks is no longer mandatory since February 28.

FOR TRAVELERS

For travelers who have been vaccinated according to European regulations, no more tests will be required upon departure. Proof of a complete vaccination schedule is once again sufficient to arrive in France, regardless of the country of origin, as was the case before the spread of the Omicron variant. For unvaccinated travelers, the obligation to present a negative test to travel to France remains, but the measures on arrival (test, isolation) are lifted when they come from countries on the "green" list, characterized by a moderate circulation of the virus.



CORRECT BIB NUMBER & BIKE PLATE PLACEMENT



ATTACH THE BIKE PLATE TO THE FRONT OF YOUR HANDLEBARS.

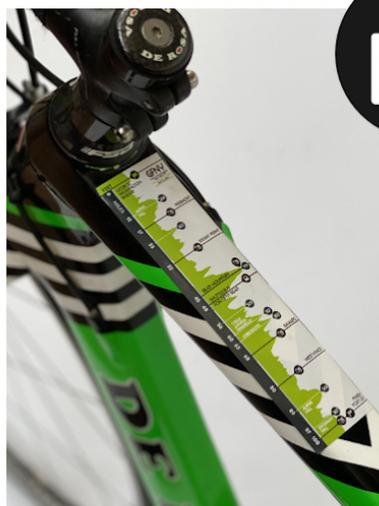
Make sure the number is fully visible and not obstructed by cables or your computer. Do not bend or modify your bike number. The timing chip will only work if the bike plate is positioned as shown.

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.

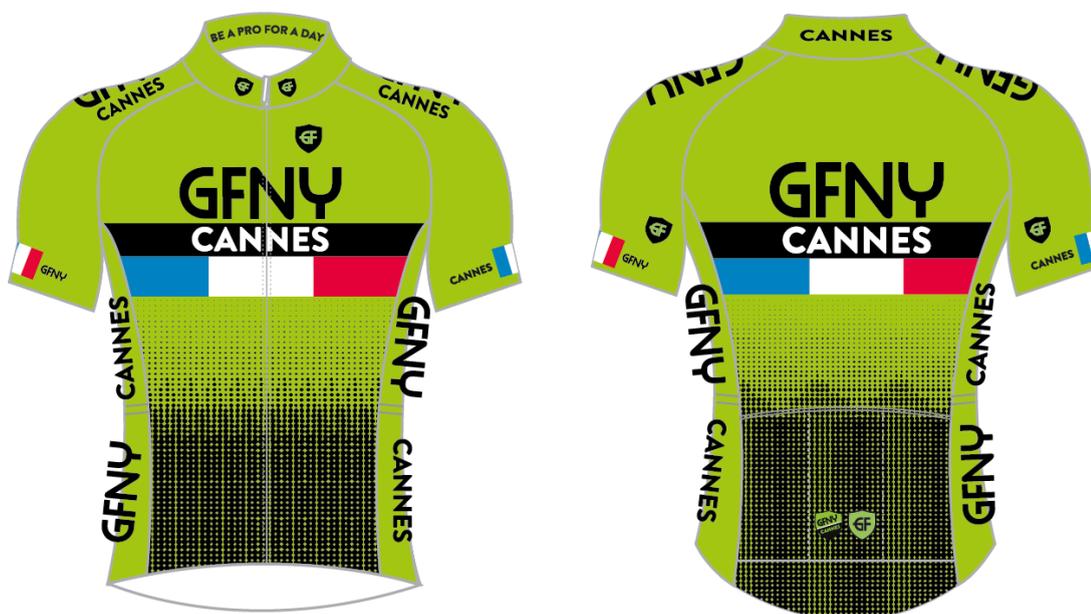
MAILLOT DE COURSE OFFICIEL // OFFICIAL RACE JERSEY

Le maillot GFNY Cannes - tenue de course obligatoire pour GFNY Cannes, incluse dans vos frais d'inscription.

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

GFNY EQUIPEMENT // GFNY GEAR

Les équipements GFNY Cannes et GFNY seront disponibles à l'achat à l'expo GFNY Cannes.



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

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

GFNY Cannes & GFNY gear will be available for purchase at the GFNY Cannes expo.

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

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

SUPPORTERS

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

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

EXPO

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

AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE ET PENDANT LA COURSE

Les membres de la famille et les amis peuvent encourager les coureurs sur la ligne de départ et les attendre à Cannes la Bocca pour profiter du front de mer.

Ils peuvent aussi se rendre aux abords du Lac Saint Cassien, et profiter du magnifique cadre naturel

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

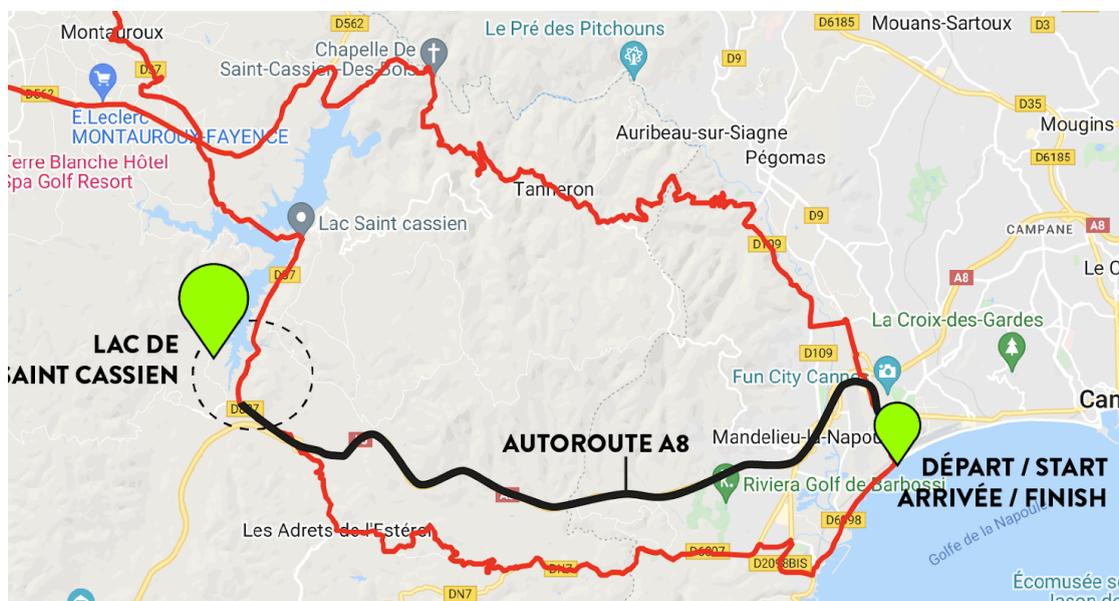
We want to bring the GFNY Supporters into the race week experience as much as possible! Below please find some important safety and logistics information, as well as helpful advice to make the race week experience as enjoyable as possible.

EXPO

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

AT THE START / FINISH LINE AND ON THE COURSE

Family members and friends can enjoy the race start and stay at Cannes la Bocca until finish, enjoying the sights. They can also drive to the beautiful Lake Saint Cassien.



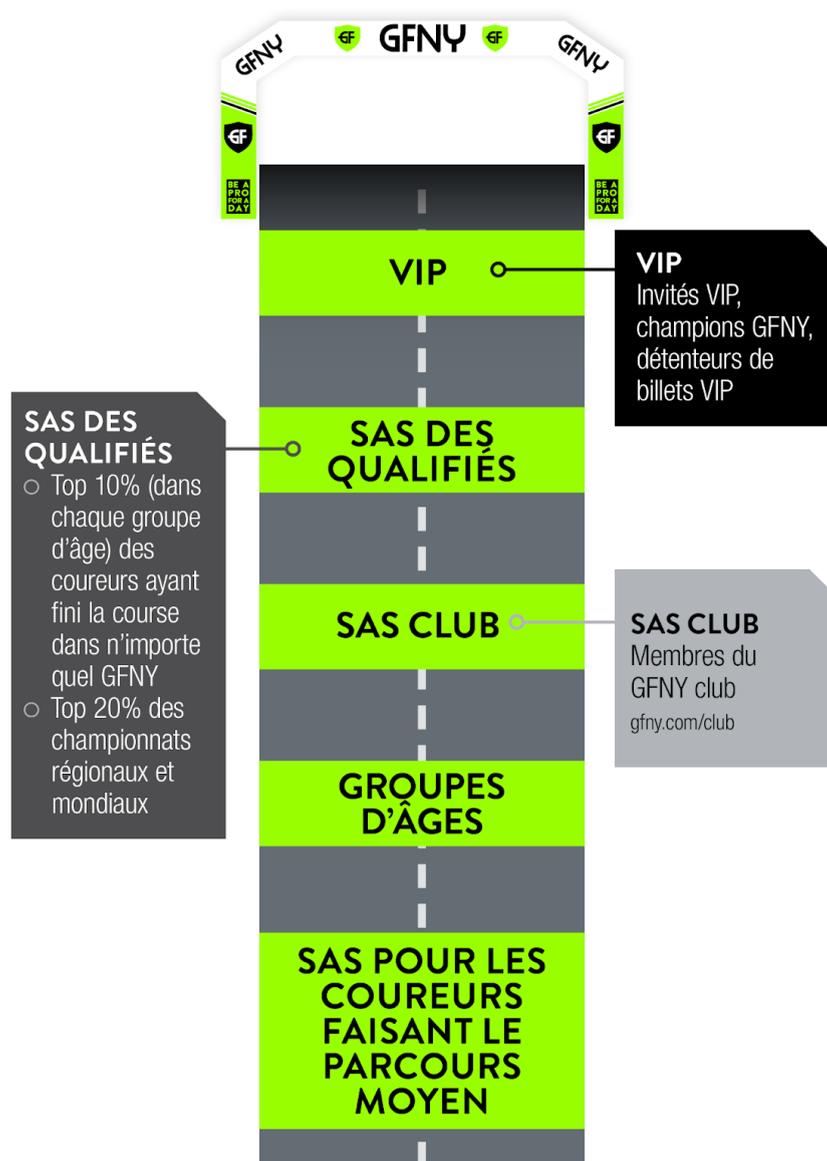
Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

DEPART // THE START

Chaque coureur se voit attribuer un numéro de course correspondant à son type de billet, son statut de qualification et l'heure de son inscription. Votre SAS de départ dépend de votre numéro de dossard pré-attribué. «Sauter» un SAS (en commençant par un SAS non attribué à votre numéro) entraînera une pénalité de 10 minutes ajoutée à votre temps d'arrivée.

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



LE LONG PARCOURS // LONG COURSE

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

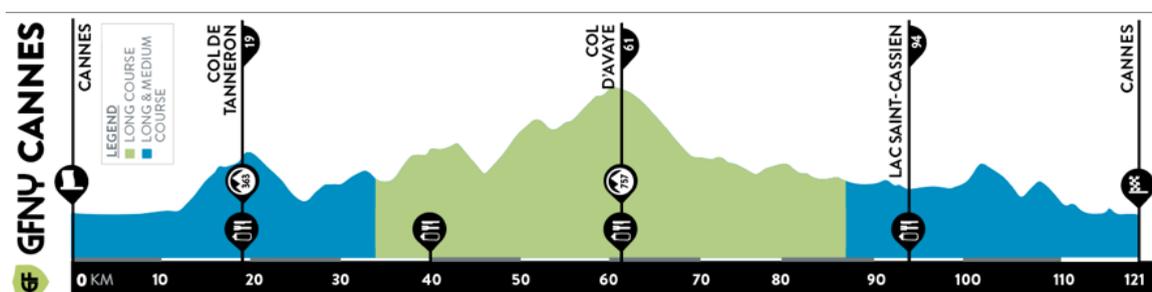
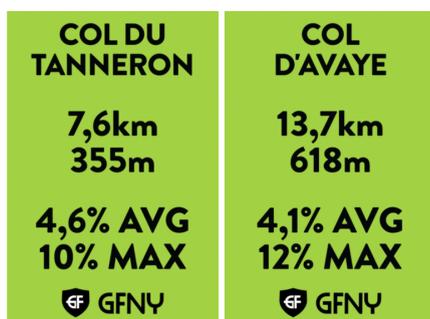
Les 10% d'arrivées les plus élevées du GFNY Cannes dans chaque groupe d'âge gagnent une place dans le Corral de Qualification à chaque événement mondial GFNY.

LONG COURSE IS A COMPETITION: Only the finishers of the long course are eligible for category rankings and Overall and Podium awards. If you want to race and be ranked in your category, you must complete the long course.

Top 10% of GFNY Cannes finishers in each age group earn a spot in the Qualifier Corral at every GFNY World event.



[Cliquez ici pour découvrir et télécharger le long parcours sur ridewithGPS.com.](#)



Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

LE PARCOURS MOYEN // MEDIUM COURSE

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

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



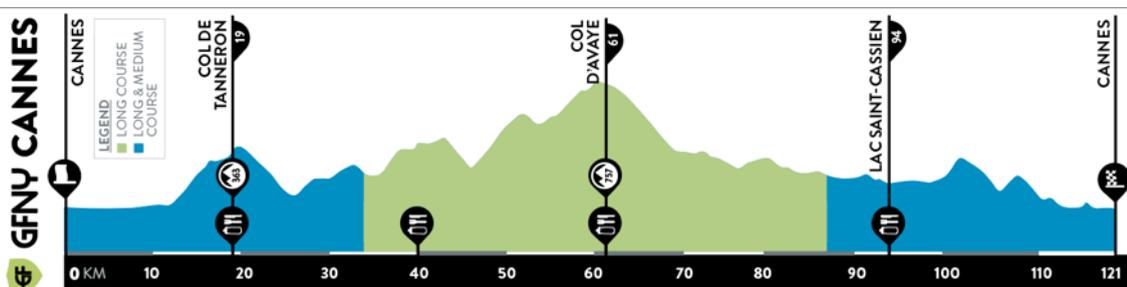
[Cliquez ici pour découvrir et télécharger le parcours moyen sur ridewithGPS.com.](#)

**COL DU
TANNERON**

**7,6km
355m**

**4,6% AVG
10% MAX**

GFNY



Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

IMPORTANT : LES INFORMATIONS SUR LA COURSE

TOUJOURS RESTER À DROITE

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

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

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

VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

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

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

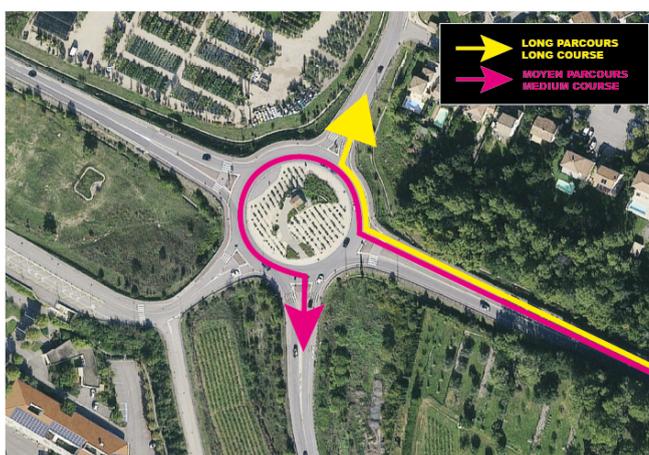
AUCUNE ASSISTANCE PERSONNELLE

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

SÉPARATION DES PARCOURS

Après le Lac de Saint Cassien, au km 33, le parcours du GFNY Cannes se divise.

Au rond point, les coureurs du long parcours prendront la première sortie à droite tandis que les coureurs du moyen parcours feront le tour du rond point et prendront la 4ème sortie.



POSTES DE RAVITAILLEMENT

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

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

GFNY CANNES						
	DÉPART	①	②	③	④	ARRIVÉE APRÈS COURSE
KM	0	20	44	61	94	115
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
EAU, SODA						
NUTRITION SPORTIVE						
SNACKS						
SUPPORT TECHNIQUE						
MÉDICAL						
TOILETTES						
PARKING VÉLOS						
MÉDAILLES ET CÉRÉMONIE						

MÉDICAL

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

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

Une unité soignante sera stationnée à la ligne de départ et d'arrivée et à la station de ravitaillement n° 3.

MECANIQUE

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

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et au poste de secours 1/3. Tous les postes d'assistance auront des chambres à air et des pneus de rechange disponibles à l'achat.

CHRONOMETRAGE

Le GFNY Cannes est chronométré du début à la fin. Les résultats seront disponibles dans votre compte gfny.cc immédiatement après la course. Vous pourrez également consulter les résultats de votre course sur gfny.cc/results. Si vous avez des questions concernant votre résultat, veuillez consulter les chronométreurs directement sur la ligne d'arrivée ou par e-mail à france@gfny.com.

Les puces de chronométrage jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de fixer la plaque de vélo à l'avant de votre vélo et de ne pas plier votre numéro de course afin que la puce de chronométrage soit lue correctement aux points de contrôle le long du parcours.

REGLES

N'oubliez pas de lire le règlement de la course, accessible sur cannes.gfny.com/reglement, pour vous familiariser avec lui.

LIGNE D'URGENCE DE LA COURSE

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

En cas d'urgence, appelez le +33 781610077.

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

COMPETITION

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

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

FIN DE LA COURSE

La course se termine à 16h00, après 9 heures de course.

ENVIRONNEMENT

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

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

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

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

TOILETTES

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

CODE DE CONDUITE

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

**PAS DE
PROLONGATEURS**



**PORTEZ LE
MAILLOT ET LE
BRACELET
OBLIGATOIRES**

**ROULEZ SUR
LE CÔTÉ DROIT
DE LA ROUTE**



**UTILISEZ LES
TOILETTES
PUBLIQUES**

**PAS
D'ÉCOUTEURS**



**RAVITAILLEMENTS
EXTÉRIEURS
INTERDITS**

**APPORTEZ
L'AIDE DE
PREMIER
SECOURS**



**RESPECTEZ
LES AUTRES
PERSONNES**

**SUIVEZ LE
PARCOURS**



**RESPECTEZ LES
LES AUTORITÉS**

**UTILISEZ
LES ZONES
ECO POUR
JETER VOS
DÉCHETS**



**RESPECTEZ LA
VILLE ACCUEILLE**

IMPORTANT RACE INFORMATION

ALWAYS STAY TO THE RIGHT

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

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

FOLLOW VEHICLES PROHIBITED

GFNY Cannes riders have full event support from the race. Imagine all riders having their own personal support car - the traffic it would create, the bad rider experience, and above all the unsafe conditions. **Private support vehicles are not permitted and any riders having support cars causing unsafe conditions for other cyclists and traffic impacts will be disqualified from the race.** Plus, several parts of the course are fully closed to cars.

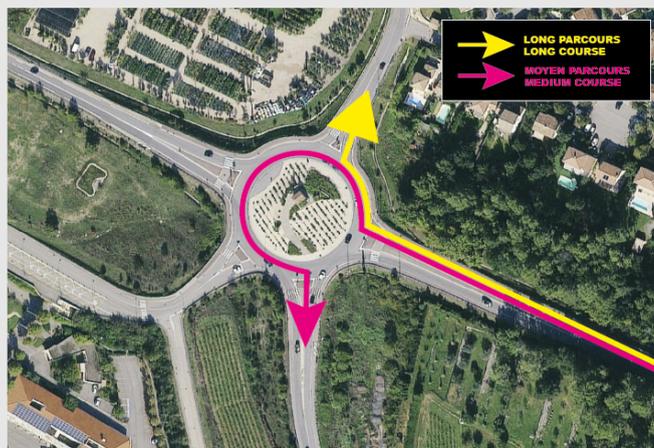
Please be assured that we take our riders' safety as a top priority, and for this reason private or personal support cars are not permitted for any rider. GFNY takes care of the riders on the race course.

NO PERSONAL ASSISTANCE

GFNY Cannes riders are not permitted to receive outside assistance. Outside assistance from non-participants, private support vehicles or in any location outside of official race aid stations is prohibited.

COURSE SPLIT

The GFNY Cannes course splits at km 33. At the roundabout, runners on the long course will take the first exit on the right while runners on the medium course will go around the roundabout and take the 4th exit.



AID STATIONS

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

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

Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

GFNY CANNES						
	DÉPART	1	2	3	4	ARRIVÉE APRÈS COURSE
KM	0	20	44	61	94	115
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	
EAU, SODA						
NUTRITION SPORTIVE						
SNACKS						
SUPPORT TECHNIQUE						
MÉDICAL						
TOILETTES						
PARKING VÉLOS						
MÉDAILLES ET CÉRÉMONIE						

MEDICAL

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

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

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

MECHANICAL

Bring tools and spare tubes in order to be able to quickly fix your bike issue and continue with the event. Put on new tires to minimize the risk of a puncture; old tires are much more likely to get punctures than new tires.

Mechanical assistance is available at the start line and at aid station 3.

TIMING

GFNY Cannes 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 france@gfny.com.

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

RULES

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

RACE HOTLINE

Every GFNY Cannes 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 emergency call +33 781610077. Emergency specific number for non-life-threatening calls for a van pickup.

COMPETITION

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

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

CUTOFF

The course closes at 16.00, after 9 hours.

ENVIRONMENT

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

Please refer to point 8 of the GFNY Cannes rules (cannes.gfny.com/rules).

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

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

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

RESTROOMS

Restrooms will be available at the start / finish line.

CODE OF CONDUCT

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

NO AREOBARS



**WEAR THE
OFFICIAL
JERSEY AND
WRISTBAND**

**STAY ON YOUR
SIDE OF THE
ROAD**



**NO OUTSIDE
ASSISTANCE**



NO PUBLIC URINATION

NO HEADPHONES

**OFFER FIRST
AID ASSISTANCE**



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

**NO LITTERING.
USE ECO ZONES**



**OBEY POLICE
AND STAFF
INSTRUCTIONS**

**FOLLOW
THE COURSE**



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

USEFUL FRENCH CYCLING WORDS

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



APRES LA COURSE // AFTER THE RACE

RAFRAÎCHISSEMENT

Sur la ligne d'arrivée, il y aura une tente avec de l'eau, des sodas et des aliments de base pour vous ravitailler.

REPAS D'APRÈS-COURSE ET PARKING À VÉLOS

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

REMISE DES PRIX

À 13h30 la cérémonie de remise des prix aura lieu à Cannes La Bocca

REFRESHMENT

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

POST-RACE MEAL & BIKE PARKING

Each rider receives a complimentary meal after the race; make sure you wear your wristband; it serves as your meal ticket. The post race meal is held at Cannes La Bocca. 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 13:30, the Awards Ceremony will take place at the Cannes la Bocca.



MÉDAILLES ET QUALIFICATION // MEDALS AND QUALIFICATION

OFFICIAL GFNY Cannes FINISHER MEDAL

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

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



QUALIFICATION

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

QUALIFICATION

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

GFNY 3x 2022 MEDAILLE

Votre course est devenue beaucoup plus gratifiante! En plus de la grande médaille GFNY que vous recevrez à la ligne d'arrivée du GFNY Cannes 2022, vous gagnez également une «finition» pour gagner la médaille 3x 2022. Terminez 3 GFNY en 2022 pour gagner cette belle médaille digne de vantardise.

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

Pour chaque 10 GFNY que vous terminez (à compter du premier GFNY en 2011), vous obtiendrez des médailles spéciales 10x / 20x / 30x / 40x.

RÉCUPÉRATION DE MÉDAILLES POUR MULTI-FINISSEURS

Venez nous rendre visite à l'expo d'arrivée pour recevoir votre médaille multi finisher.



OFFICIAL GFNY 10x 20x 30x 40x MEDALS

GFNY 3x 2022 MEDAL

Your racing just got a whole lot more rewarding! Besides the great GFNY Cannes medal that you'll receive at the finish line of GFNY Cannes 2021, you also earn a "finish" towards earning the 3x2021 medal. Finish 3 GFNYs (for example: Cozumel, Uruguay, Cannes) in 2021 to earn this beautiful, brag-worthy medal.

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

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

PICKUP MULTI FINISHER MEDALS

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

Version: 15 mars 2022

This guide is continuously updated,
check cannes.gfny.com for updates.

PHOTOGRAPHE OFFICIEL // OFFICIAL PHOTOGRAPHY: SPORTOGRAF

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

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





cannes.gfny.com

MARS // MARCH 2023