



## ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - FIANZA: no recogeremos fianza, pero cada corredor ha de asumir que en caso de no devolución de la tarjeta-chip de cronometraje o retorno en mal estado se cobrará un recargo de 20€. Los corredores que recojan el dorsal de forma anticipada y no vengan a correr, deberán hacer llegar la tarjeta-chip a la organización el mismo día.
  - LICENCIA FCC (quien tenga)
  - **IMPORTANTE**, quien no presente la licencia, todo y tenerla, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera (+5€)
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
  - Lugar entrega dorsales:
    - Tienda **Dolomiti REUS, Avenida Riudoms, 4-6. Reus**
      - Sábado 4 Marzo de 10h-13h
    - **LOCAL SOCIAL ULLDEMOLINS**
      - Sábado 4 Marzo de 19h a 21h (mirad PROGRAMA en la web para saber horarios de cada carrera)
      - Domingo 5 Marzo de 6h a 7:15h (Extrem + Adventure) / 8:15 a 1h (Open)
        - *Nota: el LOCAL SOCIAL está situado en la zona deportiva, al sur del pueblo y a 100 m al norte del Camping Montsant Park.*

## CRONOMETRAJE **SPORT IDENT**

- El sistema de cronometraje de los recorridos es con tarjetas SPORT IDENT.
  - En caso de abandono los corredores han de pasar por meta a devolver dicha tarjeta. En caso de rotura o pérdida del chip el corredor deberá abonar el importe del mismo **valorado en 20€**. Los corredores que recojan el dorsal de forma anticipada y no vengan a correr, deberán hacer llegar la tarjeta-chip a la organización el mismo día.
- El chip hay que colocarlo en con una brida (provista en el momento de a entrega de dorsales por la organización) al manillar de la bici. Hay que asegurarse que queda bien cerrada y que sea fácil cortar la brida para recuperar luego el chip (no ajustar al máximo para no dañar la bici, dejar mínimo 1 cm holgado).



- Su procedimiento es muy simple y traspasa TODA LA RESPONSABILIDAD AL CORREDOR A LA HORA DE VALIDAR UN CONTROL DE PASO.
- En cada CONTROL DE PASO (CP) hay que parar y pasar la tarjeta sobre un sensor de lectura, la validación es mediante una señal sonora o una luz roja. El hecho de parar está justificado ya que el motivo de los tramos de enlace es la reducción de la velocidad por seguridad. Un STOP CRONO dará fin al tramo cronometrado e inicio al tramo neutralizado y el siguiente START CRONO dará fin al tramo neutralizado e inicio al nuevo tramo cronometrado.
- Una vez llegados a meta (importante: hay que picar el CP de meta!!), hay que ir directamente a descargar la información del chip a la zona de cronometraje y retorno del mismo. De esta manera saldréis en la clasificación. Ahí se os dará el VALE para la comida.
- En la recogida de dorsales os mostraremos cómo se valida un CP.

#### SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/AVITUALLAMIENTO META / PARQUING BTT

- Habrá un servicio de fisioterapia en Ulldemolins a la llegada a cargo de FISIOSALUT REUS (Mayte).
- Al acabar la carrera, tendréis duchas de agua caliente en el Camping Montsant Park (enseñar el dorsal de la bici).
- En meta tendréis un avituallamiento ligero y los Finishers de la Montsant Bike Open, Adventure, E-Adventure o Extrem tendréis un plato de "Trites en Suc" (degustación propia de Ulldemolins). Pedir los tickets en meta.

#### CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa que se entrega y en la tabla técnica publicada, sólo hay una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa por los que pasaréis al realizar el recorrido señalado para cada carrera

#### TRAMOS ENLACE Y TRAMOS CRONOMETRADOS - CRONOESCALADA

- Con el objetivo de disminuir el riesgo durante la pedalada a los tramos asfaltados y el paso por los municipios (no todos), se han creado tramos de enlace y tramos cronometrados. Este hecho también aporta un componente estratégico a la pedalada en la autogestión del tiempo. La mayoría de avituallamientos se encuentran a los tramos de enlace pero no todos.
- Los recorridos afectados son:
  - EXTREM: 6 tramos de enlace:
    - Zona Margalef / Zona Cabacés / Zona carretera T-702 / Zona Vilelles/ Zona Escaladei / Zona Cornudella de Montsant.
  - ADVENTURE: 4 tramos de enlace:
    - Zona Margalef / Zona Cabacés / Zona Cartoixa Escaladei / Zona Cornudella de Montsant.
  - OPEN: 1 tramo de enlace
    - Zona Cornudella de Montsant.
- El tiempo empleado en los TRAMOS de ENLACE no sumará tiempo al tiempo oficial de cada ciclista. Es un tiempo NEUTRALIZADO. No hay límite de tiempo a cada tramo neutralizado, aún así, este tiempo sí afecta a las HORAS DE CORTE y TIEMPOS MÁXIMOS para llegar a meta. Pararse en exceso en estos puntos puede implicar llegar tarde a una hora de corte y quedar eliminado de la pedalada.
- El tiempo empleado en los TRAMOS CRONOMETRADOS será el tiempo oficial de cada ciclista.
- Los Controles de Paso (CP) que paran el cronometraje son los **STOP CRONO**. Mientras que los CP que activan el cronometraje son los **START CRONO**.
- **IMPORTANTE:** Para poder contabilizar correctamente qué tiempo corresponde a tiempo ENLACE y tiempo CRONOMETRADO, hay que pasar **en orden** todos los Controles de Paso. Si no se respeta este orden ni la forma al pasar los controles y no se registra dicho tiempo, el sistema de cronometraje aplica la sanción de forma automática.
- **PREMIO CRONOESCALADA:** Para el recorrido EXTREM hay un premio especial entre los CP6 y CP7 que representa la subida a La Figuera: 343m D+ en 3,9km!!

- Para el recorrido Extrem y Adventure (e-adventure), el primer tramo des de la salida se hará por carretera con policía delante y detrás de pelotón hasta desvío al primer camino (km 11,5). Este tramo es de cronometraje, no es un tramo de enlace ni neutralizado, aunque no se podrá sobrepasar la moto de la policía delantera.

## CONTROL DE MATERIAL

- En esta **tercera** edición sólo se va a controlar el material:
  - De seguridad: casco homologado.
  - De cronometraje: un chip por corredor atado a su bici
  - De progresión: GPS (uno por corredor o uno por equipo).
- Aún así, será responsabilidad de participantes llevar consigo aquel material que consideren oportuno para superar con éxito el desafío planteado: mochila, impermeable, guantes, gafas protectoras, etc...

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO EN CARRERA

- Los puntos de avituallamiento se dividen en:
  - **AV1** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas.
  - **AVI2** Avituallamiento COMPLETO: AVI1 + bocadillos de queso, jamón y nocilla.
- Revisar en el TIMMING dónde se encuentran dichos avituallamientos y la distancia entre ellos.

## ASPECTOS TÉCNICOS

- En la web disponéis de la **última actualización del Reglamento** que incluye un apartado de **Aspectos Técnicos** importante de leer para entender el desarrollo de la **GFMB 2017**.
- Recordad los cierres de cada control. En caso de llegar tarde, la organización os facilitará una solución de retorno a Ulldemolins , ya fuera de la pedalada.
- **MARCAJE:** al tener tres recorrido se ha procedido a marcar de la siguiente manera:
  - **EXTREM:**
    - Sólo algunos cruces puntuales con flechas y señales de peligro por cruce de carretera o precipicio. Obligatorio el uso de GPS. Sólo esta encintado el tramo que coincide con el recorrido OPEN (de Cornudella de Montsant a Meta)
  - **ADVENTURE:**
    - Sólo algunos cruces puntuales con flechas y señales de peligro por cruce de carretera o precipicio. Obligatorio el uso de GPS. Sólo esta encintado el tramo que coincide con el recorrido OPEN (de Cornudella de Montsant a Meta).
  - **OPEN:**
    - Marcaje encintado normal. Aproximadamente una cinta cada 100m
- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es vuestra responsabilidad cruzar o circular por las carreteras y caminos de forma respetuosa cumpliendo el Reglamento de Tráfico. Aunque estéis en una marcha ciclista **no tendréis ningún tipo de prioridad** excepto los lugares en que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan los vehículos. Todos aquellos cruces en que no veáis la policía, haya o no personal de la organización, cruzad con mucha precaución ya que seréis unos usuarios más para los otros ocupantes de la vía pública.
- **VELOCIDAD ADECUADA A VUESTRO NIVEL:** es vital que cada participante SIEMPRE lleve una velocidad que le permita superar cualquier obstáculo (previsto o imprevisto) en todo momento.
- **TRAMOS TÉCNICOS:** la pedalada, entre otros, presenta un tramo técnico a remarcar: a partir de la Ermita de Sant Joan de Codolar y los siguientes 2 kms. No dudéis en bajar de la bicicleta si tenéis dudas. Sólo son 2 kms con algunos tramos técnicos.

- **DOCUMENTACIÓN TÉCNICA:** en la recogida de dorsales os haremos entrega de un mapa con el recorrido (extrem y Adventure), el timing y el perfil, así como las normas del Parc Natural Serra de Montsant.
- **CIERRES HORARIOS:** Existen varios cierres horarios que limitan la continuidad en la pedalada. Estos tiempos se verán afectados por las neutralizaciones (por lo que si en las neutralizaciones destinamos un excesivo tiempo y el ritmo del tramo cronometrado es lento, se corre el riesgo de llegar fuera de hora.) En caso de abandono la organización os gestionará la evacuación que no siempre será inmediata.
- **DESVÍO RECORRIDOS.** En el CP4 Cabacés START, está el desvío de los dos recorridos: Extrem y Adventure (e-adventure). Dicho CP tendrá un cierre horario por seguridad para el recorrido EXTREM de manera que los ciclistas que no superen dicho tiempo se verán obligados a realizar el recorrido ADVENTURE. La hora de cierre será las **10:10**. Será una hora flexible en función de la evolución de la pedalada y está calculada según horarios de la edición pasada. Una vez se cierre el acceso al recorrido EXTREM la decisión de los jueces no será discutible.

## PASTA PARTY & ALOJAMIENTOS

- Sábado, a partir de las 20h, en **Camping Montsant Park** se ofrecerá un menú *Pasta Party*
  - **Precio: 12€ (Varias pastas, poste, vino y agua)**
  - **IMPRESCINDIBLE RESERVAR MÁXIMO JUEVES 2 MARZO.**
    - Contactar directamente con Elena (Restaurant Camping Montsant Park): pocas plazas disponibles. Tel. 661 160 301, aqui tambien podeis desayunar a partir de las 6h de la mañana.
- El **Camping Prades Park** ofrece descuento a los participantes de la Montsant Bike 2017. Preguntar por la **promoción Montsant Bike**. (20% descuento pernoctando dos noches). Se encuentra a 8kms de la Salida. Camping con bungalows de diferente tamaño ideales para compartir. telf. 977 868 270. [www.campingprades.com](http://www.campingprades.com)
- También hay otros alojamiento en la zona: Camping Montsant Park (Ulldemolins): 609 485 100 ; Fonda Toldrà 977 56 15 37 (hostal-apartamento) , Ermita Sant Antoni 669 95 99 77 (refugio-albergue a 3kms) y Refugio Albarca (4kms) 660 66 07 21.

## METEO

La previsión a 4 días para la carrera es de frío, viento suave de 20kms/ de NO. En resumen: dónde vayáis rápido a primera hora de la mañana y esté expuesto al viento, la sensación térmica será de frío: temperatura máxima 10°C y mínima 1°C.

Días	Por horas	Más info	Fin de semana	***
			Viernes 3 Mar	Sábado 4 Mar
			12* 3*	8* 1*
			8*	3*
08:00			8*	3*
			12*	8*
14:00			12*	8*
			8*	5*
20:00			8*	5*
Lluvias			4 mm	11 mm
Viento			30 Km/h	25 Km/h
			07:26	07:24
			18:49	18:51
				Domingo 5 Mar
				10* 1*
				3*
				10*
				7*
				0 mm
				20 Km/h
				07:23
				18:52

## ACOMPAÑANTES

- En la recogida de dorsales, podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse en vehículo.

- También habrá:
  - Posibilidad de comprar tickets para la comida: ración de Truita amb Suc + bebidas. En la recogida de dorsales. Los interesados podrán comprar un vale por un importe de € 5 al recoger el dorsal. Plazas limitadas.

#### MEDIO AMBIENTE – ECORESPONSABLES – MONTSANT A TAULA

- Respetad todas las normas del Parque Natural: no tirar basura ni desechos, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, etc.
- La Montsant Bike colabora con el proyecto **Montsant a Taula** facilitando acercaros los productos de proximidad y calidad de los productores de la zona de Montsant. Este año encontraréis en la bolsa del corredor aceite y galletas típicas de Ulldemolins. Los premiados, se llevaran también aceite, vino y miel.
- COOPERATIVA DE ULLDEMOLINS. No os vayáis de la Montsant Bike sin comprar alguno de los exquisitos productos de la zona: vino, aceite, frutos secos, miel, etc... Ecológico, saludable, km0 y contribuís con el desarrollo local y continuidad del evento.
- La pedalada Montsant Bike destina una parte de sus beneficios a la mejora del mantenimiento de los caminos y senderos para BTT del Parc Natural de la Serra de Montsant.

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

**Equipo GRAN FONTS MONTSANT BIKE**

