



## PLANIFICACIÓN VIAJE

### PASTA PARTY & ALOJAMIENTOS

- Sábado, a partir de las 20h, en **Camping Montsant Park** se ofrecerá un menú *Pasta Party*
  - Precio: 13€ (Varias pastas, poste, vino y agua)
  - Opción de un tercer plato de butifarra a la brasa +2€ de suplemento
  - CONTACTAR PARA RESERVAR Tel. 670 600 098 PLAZAS LIMITADAS
- **IMPRESINDIBLE RESERVAR MÁXIMO JUEVES 1 MARZO!!!**

### ALOJAMIENTOS

- El **Camping Prades Park** ofrece descuento a los participantes de la Montsant Bike 2018. Preguntar por la **promoción Montsant Bike. (20% descuento pernoctación)**. Se encuentra a 6kms de la Salida. Camping con bungalows de diferente tamaño ideales para compartir. telf. 977 868 270. [www.campingprades.com](http://www.campingprades.com)
- ULLDEMOLINS:
  - Camping Montsant Park (Ulldemolins): 609 485 100 (lleno);
  - Fonda Toldrà 977 56 15 37 (hostal-apartamento) (lleno) ,
  - Ermita Sant Antoni 669 95 99 77 (refugio-albergue a 3kms)

### 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.
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar su DNI originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
  - Lugar entrega dorsales:
    - **TIENDA DOLOMITI REUS, Avenida Riudoms, 4-6. Reus**
      - Sábado 3 Marzo de 10h-13h
    - **CENTRE CIVIC SOCIAL ULLDEMOLINS, C/ Saltadora, 26 Ulldemolins**
      - Sábado 3 Marzo de 19h a 21h
      - Domingo 4 Marzo de 7h a 8:15h (Extrem + Adventure) / 8:15 a 10h (Open)

## JORNADA DE CHARLAS-CONFERENCIAS

Una novedad de este año es la jornada de 2h de conferencias en el entorno de la MTB. Se lleva a cabo el sábado 03 marzo entre las 18.30 y las 20.30. Y de 20.30 a 21h se realizará el BREAFIG de la GFMB2018

**Lugar: CENTRE CIVIC SOCIAL ULLDEMOLINS, C/ Saltadora, 26**

### 18.30 a 20.30 (Charlas previstas)

- Presentación Visport Creu Blanca: gafas deportivas
- Team Wurth Titan Desert
- NutriTape
- Novedades Olympia
- Proyecto solidario From Reus to Hellas: ayuda refugiados en Lesbos (Grecia)
- Presentació Trans Iceland Race 2018

### 20.30 a 21h (Breafing)

- Breafing técnico GFMB2018

## 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.

## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

### MODIFICACIÓN DE RECORRIDOS DE ÚLTIMA HORA POR ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES

- Debido a la nidificación de una especie protegida en el Parc Natural de la Serra de Montsant el recorrido EXTREM se ha visto alterado para la edición 2018. El jueves 1 de marzo os enviaremos el track nuevo y éste mismo será colgado en la web [www.montsantbike.com](http://www.montsantbike.com)
- El documento TIMMING y el PERFIL ya esta actualizado.
  - [http://www.naturetime.es/ftp/20180217111103\\_timing-perfils-2018.pdf](http://www.naturetime.es/ftp/20180217111103_timing-perfils-2018.pdf)
- **Track Extrem Montsant Bike 2018 Oficial.**
  - <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/extrem-grmb-official-track-alternativo-2802-22952915>
- **Track Adventure Montsant Bike 2018 Oficial**
  - <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/adventure-grmb-official-track-2018-2802-22952793>
- **Track Open Montsant Bike 2018 Oficial**

**ATENCIÓN: el perfil del recorrido os lo daremos en una pegatina para enganchar en la BTT, pero el Timing, sólo estará en los puntos de control START/STOP por si queréis consultar.**

#### 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.
  - **ATENCIÓN: es muy importante devolver los chips el mismo domingo pues al día siguiente los hemos de reenviar para poder ser usados en otro evento deportivo. No os despistéis!!**
- El chip hay que colocarlo en con una pulsera (provista en el momento de a entrega de dorsales por la organización) a la muñeca.



- 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.
  - **ATENCIÓN: No confundir el pitido del GPS con el pitido del lector! Fijaros en la 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 para detener el crono!!**). Posteriormente hay que seguir el carril balizado para poder descargar la información del chip en la zona de cronometraje y retorno del mismo. De esta manera saldréis en la clasificación. En la recogida de dorsales os mostraremos cómo se valida un CP.
- Una vez devolváis el chip, os daremos los tiquets para el avituallamiento de meta de TRUITA EN SUC y bebidas.

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

- Habrá un servicio de fisioterapia en Ulldemolins a la llegada.
- Al acabar la carrera, tendréis duchas de agua caliente en el Camping Montsant Park (acreditaros a la persona de la organización).

- **En meta** tendréis un lavadero de BTT. **NO SE PUEDEN LIMPIAR LAS BICIS EN EL CAMPING!!**
- En meta tendréis un avituallamiento ligero y los Finishers de la Montsant Bike Open, E-Open, Adventure, E-Adventure y Extrem tendréis un plato de “Truites en Suc” (degustación propia de Ulldemolins). Para acceder al avituallamiento de meta primero tendréis que devolver el chip y en ese momento os entregan la bolsa de finisher y los tickets para el avituallamiento.

## 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 Escaladei / Zona Poboleda/ Zona Morera de Montsant / Zona Cornudella de Montsant.
  - ADVENTURE: 5 tramos de enlace:
    - Zona Margalef / Zona Cabacés / Zona Cartoixa Escaladei / Zona Morera Montsant / 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 en 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 CP8 y CP9 que representa la subida de Poboleda a La Morera de Montsant: 395m D+ en 5,4km!!
  - Novedad: el recorrido ADVENTURE también tendrá un tramo de cronoescalada entre los CP6ADV y el CP9 que representa la subida de la Cartoixa d’Escaladei a La Morera de Montsant.
- Para el recorrido Extrem y 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 **cuarta** edición sólo se va a controlar el material:
  - De seguridad: casco homologado.
  - De cronometraje: un chip por corredor atado a su bici /muñeca
  - De progresión: GPS (uno por corredor o uno por equipo sólo para recorridos Extrem y Adventure)
- 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 documento **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 2018**.
- 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 recorridos 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 está 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 está 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 su 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.
- **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 **CP5 CARTOIXA ESCALADEI STOP**, 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 **12:45**. 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.

#### 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 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.

#### METEOROLOGÍA

Aunque ha estado nevando estos días, la fina lluvia ha deshecho la nieve. Jueves, Viernes y Sábado va a hacer viento con sol de día y poca o nula lluvia nocturna, por lo que esperamos que el terreno será bastante ciclable y no haya que hacer modificaciones.

Aún así, el sábado por la mañana se hará un reconocimiento último de todos los recorridos y en caso de ser necesario se harán modificaciones las cuales serán informadas en un comunicado nº3. En caso de no haber modificaciones, no se hará dicho comunicado, pues es la previsión inicial.

Durante el recorrido podremos encontrar zonas de charcos y terreno húmedo, que, en aquellos tramos más técnicos o en bajadas, deberéis adecuar vuestra velocidad a vuestro nivel y estado del terreno.

El domingo 4 de marzo, se prevé buen tiempo durante la mañana hasta las 12h. A partir de las 12h hay probabilidad alta de ligera lluvia (0.5l/m2), con cielo tapado, lo que va a permitir que no bajen las temperaturas ni haya viento, con una temperatura entre 8ºC a la salida y una máxima de 15-16ºC durante las horas de sol.

jue 01	vie 02				sáb 03		dom 04		lun 05	mar 06	mié 07
18-24 h  9°C	00-06 h  4°C	06-12 h  10°C	12-18 h  7°C	18-24 h  7°C	00-12 h  25%	12-24 h  30%	00-12 h  25%	12-24 h  95%	 90%	 70%	 45%
Probabilidad de precipitación											
90%	0%	0%	5%	80%	25%	30%	25%	95%	90%	70%	45%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)											
									1300	1300	1200
Temperatura mínima y máxima (°C)											
6 / 14	4 / 11				6 / 16		6 / 15		6 / 13	5 / 14	4 / 13
Sensación térmica mínima y máxima (°C)											
2 / 14	-1 / 11				3 / 16		6 / 15		6 / 13	5 / 14	4 / 13
Humedad relativa mínima y máxima (%)											
65 / 95	45 / 100				40 / 100		55 / 90		50 / 100	45 / 90	45 / 100
Dirección y velocidad del viento (km/h)											
 35	 30	 10	 SE 30	 S 20	 S 20	 O 20	 O 15	 O 15	 O 20	 O 25	 O 25
Racha máxima (km/h)											
65	50		55	40	45	45			60	55	60
Sensación térmica (°C)											
5	-1	10	3	3							
Humedad relativa (%)											
65	60	50	70	100							

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

**Equipo GRAN FONS MONTSANT BIKE**

