



## PLANIFICACIÓN VIAJE

### PASTA PARTY & ALOJAMIENTOS

- Viernes, a partir de las 20h, en el restaurant del [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
- IMPRESCINDIBLE RESERVAR MÁXIMO JUEVES 28 febrero!!! Plazas limitadas!!

### ALOJAMIENTOS

- El [Camping Prades Park](#) una de las mejores opciones de alojamiento de la Montsant Bike 2019. Se encuentra a 6kms de la Salida. Camping con bungalows de diferente tamaño ideales para compartir. Identificaros como participantes del evento Montsant Bike si pedís información. 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 **10€**. 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**
      - Viernes, 1 Marzo de 17.30h-20h
    - **SALA POLIVANTE ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
      - Viernes, 1 marzo de 20h a 20.30h. EXCLUSIVAMENTE para aquellos riders que nos hayan avisado via email ([info@naturetime.es](mailto:info@naturetime.es)) ANTES DEL MIÉRCOLES 27 FEBRERO que lo quieren recoger en Ulldemolins. Por defecto

todos los dorsales se entregan en Reus (Dolomiti bike) excepto aquellos que nos avisen.

- Sábado 2 Marzo de 7h a 8.15h (Extrem + Adventure) / 8:15 a 10h (Open/Start)

## 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

### ACTUALIZACIÓN DE RECORRIDOS DE ÚLTIMA HORA

- Este año se repiten los recorridos 2018 por temas medioambientales debido a la nidificación de una especie protegida en el Parc Natural de la Serra de Montsant. Los recorridos ya están actualizados en la pestaña RECORRIDOS de la web de la carrera. Link de la web para consultar toda la información: <http://www.naturetime.es/2018/2019-gran-fondo-montsant-bike/>
- El documento **TIMMING** y el **PERFIL** ya esta actualizado.  
[http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING\\_2019\\_WEB\\_OK.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING_2019_WEB_OK.pdf)
- **Track Extrem Montsant Bike 2019 Oficial.**
  - <https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/extrem-95km-oficial-montsant-bike-extrem-2019-33445369>
- **Track Adventure Montsant Bike 2019 Oficial**
  - <https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/adventure-79km-oficial-montsant-bike-23-2-2019-33445425>
- **Track Open Montsant Bike 2019 Oficial**
  - PENDIENTE
- **Track Start Montsant Bike 2019 Oficial**
  - PENDIENTE

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

### CONTROL DE PASO SISTEMA *SPORT IDENT*

- El sistema de control de paso 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 10€**. Los corredores que recojan el dorsal de forma anticipada y no vengán 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 la muñeca con una pulsera (provista en el momento de a entrega de dorsales por la organización).



- 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!
  - **MIRA ESTOS VIDEOS DE 1 MINUTO MUY PEDAGÓGICOS.**
    - **Video Sportident system:** <https://youtu.be/hLiRKsGxNjA>
    - **Video Tarjeta plana.** Pon siempre la tarjeta encima del agujero de la base: [https://www.youtube.com/watch?v=Ye\\_H\\_5vS7IE](https://www.youtube.com/watch?v=Ye_H_5vS7IE)
- 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 MONTSANT BIKE e inicio al tramo enlace y el siguiente **START CRONO** dará fin al tramo enlace e inicio al nuevo tramo MONTSANT BIKE.
- Todas aquellos bikers que no validen bien un Control de Paso, se les sumaran los tiempos de enlace.
- Una vez llegados a meta seguir este procedimiento:
  - **Importante:** hay que picar el CP de META!!). Así sabemos que ya no seguís en carrera.
  - **Ir a la carpa de CONTROL** (justo en la zona de meta) a descargar la información del chip.
  - **Ir a SECRETARÍA** a devolver el chip y recoger la **BOLSA DEL CORREDOR + TICKET TRUITA EN SUC**. Los **chips no devueltos o devueltos en malas condiciones** tendrán **un recargo de 10€**.

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

- Habrá un servició de fisioterapia en Ulldemolins a la llegada.
- Este año **no podremos** ofrecer duchas de agua caliente a la llegada a meta. No hay en la zona infraestructura adecuada para acoger tantos usuarios. Sí habrá vestuarios donde podréis asearos.
- **En meta** tendréis un lavadero de BTT con una máquina de agua a presión.
- En meta tendréis un avituallamiento especial con un 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 NO ENLACES – PREMIO ESPECIAL LA MORERA DE MONTSANT

- 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. 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.
  - START: 1 tramo de enlace
    - Zona Albarca.
- 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 NO ENLACE** será el tiempo oficial de cada ciclista.
- Los Controles de Paso (CP) que activan los tramos de enlace son los **STOP CRONO**. Mientras que los CP que finalizan el tramo enlace son los **START CRONO**.
- **IMPORTANTE:** Para poder contabilizar correctamente qué tiempo corresponde a tiempo ENLACE y tiempo FINAL, 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 aplica la sanción de forma automática.
- PREMIO LA MORERA DE MONTSANT:
  - 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!!
  - En el recorrido ADVENTURE también tendrá un tramo especial 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 no es un tramo de enlace ni neutralizado, aunque no se podrá sobrepasar la moto de la policía delantera.

## CONTROL DE MATERIAL

- En esta **quinta** edición sólo se va a controlar el material:
  - De seguridad: casco homologado.
  - De control: 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)
  - De material: Bicicletas **EBIKES**. Aquellos corredores que participéis con bicicletas e-bike, debéis notificarlo al recoger el dorsal.

- 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...

## E-BIKES

- Este año se permite la participación de las E-BIKES en todas las distancias: el motivo es que todos aquellos bikers que han decidido disfrutar de la mountain bike des de ámbito, lo puedan seguir haciendo, aun teniendo una amplia ventaja respecto a las bicicletas normales al disponer de diferentes tipos de ayuda. Aun así, también hay mucha diferencia entre diferentes tipos de e-bike a nivel de potencia y tipo de baterías.
- Por ello se ha decidido que esta modalidad no tendrá ningún tipo de premio y entendemos el uso de una bicicleta e-bike dentro de la MONTSANT BIKE como una ayuda para poder complementar el recorrido exigente y, en ningún caso, como una carrera forzando los rutómetros oficiales.
- Así mismo, y con el objetivo de ser fieles al rutómetro (timing) cada punto de control CP START dispondrá de una hora de apertura, antes de la cual no se dejará salir a ningún ciclista.

## 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 2019**.
- 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 cuatro 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/obstáculo. 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
  - **START:**
    - 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. Asimismo, insistimos en llevar siempre una velocidad adecuada al nivel técnico de cada participante y con la previsión que puedan aparecer obstáculos no previstos y poder esquivarlos.
- **MONTSANT BIKE NO ES COMPETICIÓN.** La normativa entiende que las pruebas de competición han de estar totalmente cerradas al tráfico, por lo que la MONTSANT BIKE ha sido catalogada como prueba NO COMPETITIVA por el hecho que **se realiza con el tráfico abierto**. El hecho de que haya tramos de enlace mantiene su carácter estratégico inicial pudiendo ver al final los tiempos de los controles de paso.
- **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 (afecta a los recorridos Extrem, Adventure y Open)
- **CIERRES HORARIOS:** Existen varios cierres horarios que limitan la continuidad en la pedalada. Estos tiempos se verán afectados por los tramos de enlace (por lo que si en los tramos de enlace destinamos un excesivo tiempo y el ritmo de la velocidad media 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.**
  - **EXTREM/ADVENTURE:** En el **CP5 CARTOIXA ESCALADEI STOP**, está el desvío de los dos recorridos: Extrem y 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.
  - **OPEN/START:** En el km 17,9 hay un desvío de recorridos entre los recorridos OPEN y START. Estará indicado.

#### 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 llevarán también vino y miel. Y en meta disfrutaréis de un plató único de Ulldemolins como son las Truites en suc. Disfrutad!

- 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**

La previsión es buena, sin lluvias ni el día de la prueba ni los anteriores, con algo de frío matinal y una temperatura máxima de 19°C a medio día.

mié 27		jue 28	vie 01	sáb 02
00-12 h	12-24 h			
				
0%	0%	0%	0%	5%
7 / 21		6 / 20	4 / 19	4 / 19
NO	NO	0	0	0
				

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

**Equipo GRAN FONS MONTSANT BIKE**

