



PLANIFICACIÓN VIAJE

CENA OFICIAL & ALOJAMIENTOS

- Sábado 19, a partir de las 20h y hasta las 22.30h en el restaurant del **Fonda Toldrà** se ofrecerá LA CENA OFICIAL MONTSANT BIKE: un menú *Montserrat Bike*: *4 primeros y 4 segundo a elegir + pan+vino/agua+café.*
 - Precio: 15€
 - CONTACTAR PARA RESERVAR PUES LAS PLAZAS SON LIMITADAS
 - WHATSAP: 660450011 / Tel. 977 561537 / www.fondatoldra.com
- **IMPRESCINDIBLE RESERVAR PRONTO!!! Plazas limitadas!!**

ALOJAMIENTOS

- El **Camping Prades Park** una de las mejores opciones de alojamiento de la Montsant Bike 2021. Se encuentra a 6kms de la Salida. Camping de 1ª categoría con bungalows de diferente tamaño ideales para compartir. También dispone de parcelas. Identificaros como participantes del evento Montsant Bike si pedís información.
- Telf. 977 868 270. // www.campingprades.com
 - [PROMOCIÓN 20€ descuento con gasto mínimo. Preguntar oferta.](#)
- ULLDEMOLINS:
 - Camping Montsant. 977 561 708

ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
 - DNI
 - FORMULARIO AUTORRESPONSABILIDAD COVID RELLENADO: [AQUI](#)
 - 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.

- Anticipado sólo os entregamos: Dorsal, bridas, perfil-pegatina y chip-tarjeta. La bolsa del corredor se entrega en meta.
- Si queréis recoger el dorsal o bolsa del corredor de algún otro corredor, deberéis llevar su DNI originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
- Lugar entrega dorsales:
 - **TIENDA DECATHLON TARRAGONA, polígono Les Gavarres.**
 - Sábado, 19 Junio de 10.00h a 12h
 - **SALA POLIVANTE ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
 - Sábado, 19 Junio de 20h a 21.00h.
 - Domingo, 20 Junio de 7h a 7.45h (Extrem + Adventure) / 8:15 a 9.30h (Open)

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ACTUALIZACIÓN DE RECORRIDOS DE ÚLTIMA HORA

- Este año no se repiten al 100% los recorridos 2019 por temas medioambientales debido a la nidificación de una especie protegida en el Parc Natural de la Serra de Montsant y por hacer más ciclables los recorridos.
- Los recorridos han sufrido algunas variantes en zonas puntuales por el impacto de los temporales de octubre 19 y Enero 20 con el fin de hacerlo más ciclable y buscando la seguridad de los usuarios. Aun así hay que tener en cuenta:
 - **El terreno presenta pequeñas zonas intermitentes no ciclables como pasos de riachuelos, socavones, zonas dónde la arena compacta ha desaparecido y queda la piedra rota expuesta.**
 - **Algunos tramos son sólo de 3 a 10 metros y otros son algo más largos.**
 - **La consecuencia de esta situación es que hay que llevar una velocidad adecuada para poder superar estos obstáculos con seguridad en todo momento, ya que puede haber algún obstáculo o situación no ciclable sin ningún tipo de aviso sobre el terreno.**
 - **No todos estos tramos no ciclables están marcados sobre el terreno.**
- **Los TRACKS de la web no están actualizados a día 16 JUNIO 2021.**

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 vengan a correr, deberán hacer llegar la tarjeta-chip a la organización el mismo día o sólo recoger el dorsal.
 - **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 la 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. **Poner la tarjeta plana encima del agujero.**



- **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/hLjRKsGxNjA>
 - **Video Tarjeta plana.** Pon siempre la tarjeta encima del agujero de la base: 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 ESPECIAL MONTSANT BIKE y el siguiente **START CRONO** dará inicio al nuevo TRAMO ESPECIAL MONTSANT BIKE. Revisen el documento TIMMING de cada recorrido dónde se ve qué CPs son START y cuales son STOP.
- Todas aquellos bikers que no validen bien un Control de Paso, se les sumaran los tiempos de enlace **sin poder hacer rectificaciones en meta.**
- Una vez llegados a meta seguir este procedimiento:
 - **Importante:** hay que validar el CP de META.!!. Así sabemos que ya no seguís en carrera y se cierra el reloj.
 - **Ir a la carpa de CONTROL** (justo en la zona de meta) a descargar la información del chip y devolver el chip-tarjeta.
 - Entrega de **medalla Finisher** y **recoger ticket** para bolsa del corredor,
 - **Ir a SECRETARÍA** y recoger la **BOLSA DEL CORREDOR**. Los **chips no devueltos o devueltos en malas condiciones** tendrán **un recargo de 10€.**
- **Sólo los recorridos Extrem y Adventure tienen tramos especiales. El recorrido Open es sólo salida y meta.**

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

- Por restricciones de COVID, no habrá servicio 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 os entregamos la Bolsa del corredor con el avituallamiento dentro. Este año no pondremos mesas para comer dentro de la sala polivalente por motivos de COVID. Os emplazamos que en el exterior disfrutéis del

avituallamiento. Para acceder al avituallamiento de meta primero tendréis que devolver el chip y en ese momento os entregan un ticket para recoger la bolsa.

CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el TIMMING publicado, 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

MARCHA NO COMPETITIVA CON TRAMOS ESPECIALES

- **La Montsant Bike 2021 es una MARCHA NO COMPETITIVA con tramos especiales.** Los tramos especiales se encuentran en zonas de pistas y caminos/sendas en los que se tendrá el tiempo de inicio y final de cada tramo.
- Todos los recorridos de la MONTSANT BIKE 2021 **son con tráfico abierto, incluso los tramos especiales.** Por lo que todos debéis seguir siempre las normas de circulación, en especial en las pistas asfaltadas, zonas urbanas y paso de carreteras.
- El tiempo de los tramos especiales será sumado en un listado final. Los tramos especiales aportan un componente estratégico a la pedalada en la autogestión del tiempo. Los avituallamientos se encuentran fuera de los tramos especiales.
- En los documentos PERFIL y el TIMMING tenéis marcado los tramos especiales y los CONTROLES DE PASO.
 - EXTREM: 4 tramos especiales.
 - ADVENTURE: 4 tramos especiales.
 - OPEN: Ningún tramo especial.
- El tiempo empleado fuera de los tramos especiales (tramos enlace) no sumará tiempo al tiempo oficial de cada ciclista. Es un tiempo NEUTRALIZADO. No hay límite de tiempo en cada tramo neutralizado, aun 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.
- La suma del tiempo empleado en los **TRAMOS ESPECIALES** será el tiempo oficial de cada ciclista.
- Los Controles de Paso (CP) que activan los tramos ESPECIALES son los **START CRONO**. Mientras que los CP que finalizan el tramo ESPECIAL son los **STOP CRONO**.
- **IMPORTANTE:** Para poder contabilizar correctamente qué tiempo corresponde a cada TRAMO ESPECIAL, hay que pasar **en orden** todos los Controles de Paso, según el documento TIMMING. Y hay que asegurarse que el chip ha registrado bien la información. 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.
- 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). No se podrá sobrepasar la moto de la policía delantera. Este tramo no es un tramo especial, habrá que ir siempre por la derecha y servirá para ir posicionándose dentro del pelotón. Tener precaución a la salida al paso por el pueblo de Ulldemolins, por ser muchos ciclistas y calles estrechas. Esperad a estar en la carretera para ir adelantando.

FORMATOS DE SALIDA

- Para la edición 2021 se establecen las salidas de la siguiente manera:
 - EXTREM/ADVENTURE:
 - Salida en masa a las 8h
 - 1 sólo cajón con todos los ciclistas dentro, en filas de 4 por línea y separados una brazada entre bicis laterales.
 - Apertura de control de firmas a 7.30h
 - Recomendamos no acumularse en el acceso al cajón y no intentar ganar posiciones por el centro urbano de Ulldemolins. Tendréis 11kms de carretera para ir encontrando vuestro lugar en el pelotón.
 - OPEN:
 - Salida abierta entre las 9.30 y las 10h
 - Habrá que pasar por control de acceso y una vez dentro del cajón de salida, hay que validar ésta con el chip para empezar a pedalear.
 - La salida estará abierta durante 30 minutos.
 - El tiempo de cada uno será entre el tiempo de validar la salida y el tiempo de validar la meta.

CONTROL DE MATERIAL

- En esta **sexta** edición sólo se va a controlar el material:
 - De seguridad: casco homologado y 1 bidón mínimo 0.5 litro de bebida.
 - 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.
- Aun 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.
- 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. Ninguna e-bike podrá salir de un control START antes que lo haga una bici BTT normal. En caso de llegar antes, tendrán que esperar a que la primera bici habrá el control

PUNTOS AVITUALLAMIENTO EN CARRERA

- Los puntos de avituallamiento se dividen en:
 - **AV1** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Coca-cola, gominolas.
 - **AVI2** Avituallamiento COMPLETO: AVI1 + bocadillos de queso, jamón y nocilla. También isotónico.
- Revisar en el documento **TIMMING** dónde se encuentran dichos avituallamientos y la distancia entre ellos.
- Agua: Disponéis de la siguiente agua por corredor:
 - Margalef: 1L
 - Cabacés: 1L
 - Cartoixa Escaladei: 1,5L
 - Poboleda: 1,5L
 - Cornudella: 1,5L
 - Avituallamiento Open: 1L
- Fuentes: en caso de calor, os recomendamos refrescaros primero en las fuentes. Durante el recorrido tendréis:
 - Ermita La Foia (antes de Cabacés)
 - La Morera de Montsant (delante ayuntamiento)
 - Albarca (al norte de la Iglesia en el Pla del Castell)

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 2021**.

- 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. No es un servicio de taxi y se irá desplazando a los abandonados a en la medida que la logística lo permita.
- **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/obstáculo. Obligatorio el uso de GPS. Sólo esta encintado el tramo que coincide con el recorrido OPEN.
 - **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.
 - **OPEN:**
 - Marcaje encintado normal. Aproximadamente una cinta cada 100m
 - No marcamos en el suelo!! Asegurar los cruces!!
- **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.
 - **En especial pedimos mucha precaución en los cruces de carretera:**
 - **Coll Albarca**
 - **Open: salida a la carretera justo después del avituallamiento**

EN NINGÚN CASO TENÉIS PRIORIDAD POR ESTAR REALIZADO LA MARCHA CICLISTA!!!

- **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

especiales 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.
- **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.
 - **En caso de querer cambiar de recorrido entre Extrem y Adventure en el CP4 Cartoixa Escaladei, hay que notificar al controlador!!**
 - **El cierre horario de acceso al recorrido EXTREM en el CP4 es a las 11.15h**
 - **El cierre horario de inicio del TRAMO ESPECIAL 4 en CP8, zona Cornudella de Montsant, es a las 15.15h**
- **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 **11:15h**. 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.
 - **UNIÓN OPEN/ADVENTURE/EXTREM:** En el km 26 del recorrido Open 39km / el km 63 Adventure75 y el km 81,5 Extrem93 está el punto de unión de los tres recorridos, que ya van juntos y marcado hasta meta.
- **MECÀNICA MONTSANT BIKE: Mariné Bicicletes** (Cambrils y Tarragona) ofrece servicio de mecánica de bicis a la salida de las 3 distancias y posteriormente en Cornudella de Montsant, en el avituallamiento para Extrem y adventure.

• **METEOROLOGÍA**

Los días previos ha hecho mucho calor y hay lluvia el jueves anterior. La previsión es de temperatura entre 17 y 28 grados, aunque habrá que ir con cuidado por si se dispara el calor. Para el domingo 20, dan posibilidad de algo de lluvia, que ayudará a refrescar el ambiente. Se aconseja es uso de impermeable.

En caso de calor, recomendamos refrescarse en las fuentes de los pueblos.

Cargar XML de la predicción detallada d

sáb. 19		dom. 20
00-12 h	12-24 h	
		
55%	25%	50%
17 / 29	17 / 28	
17 / 29	17 / 28	
50 / 90	35 / 90	
SE 10	S 20	O 15

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 de Ulldemolins.
- 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.

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

Equipo GRAN FONTS MONTSANT BIKE

