



## PLANIFICACIÓN VIAJE

### CENA OFICIAL & ALOJAMIENTOS

- Sábado 19, a partir de las 20h y hasta las 21.45h 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](http://www.fondatoldra.com)
- **IMPRESINDIBLE RESERVAR PRONTO!!! Plazas limitadas!!**

### ALOJAMIENTOS

- El **Camping Prades Park** una de las mejores opciones de alojamiento de la Montsant Bike 2022. 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](http://www.campingprades.com)
  - PROMOCIÓN -20% descuento. CODI PROMOCIÓN: **MONTSANTBIKE**
  - Todos los corredores y familiares tendrán un descuento de como a mínimo un -20% si pernoctan 2 noches + late check out gratuito hasta las 16h. (siempre en caso que sea posible el late check out).
  - Hay que poner en observaciones el código MONTSANTBIKE para poder identificar a los corredores y poderles aplicar las condiciones de la reserva confirmada.
    - Link: <https://booking.campingprades.com/search?checkin=2022-03-18&checkout=2022-03-20&guestAges=18,18&categoryIds=7,2,3,1,5,6,9&lang=ca>

- ULLDEMOLINS:
  - Camping Montsant. 977 561 708

#### ENTREGA DORSALES

- El listado con dorsal oficial se os envía durante el jueves 17 de marzo, y se colgará en la web.
- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - Anticipado sólo os entregamos: Dorsal, bridas, perfil-pegatina y chip. 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.**
      - Viernes, 18 Marzo de 16.00h a 18.30h
    - **SALA POLIVANTE ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
      - Sábado, 19 Marzo de 20h a 21.00h.
      - Domingo, 20 Marzo de 7h a 7.45h (Adventure) / 8:15 a 9.15h (Open)

## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

#### ACTUALIZACIÓN DE RECORRIDOS

- Los últimos tracks están actualizados a 07 marzo 2022.
- Están subidos en la web de la carrera [www.montsantbike.com](http://www.montsantbike.com) (recorridos)
- **El terreno esta húmedo de las últimas lluvias. Pueden haber alguna zona de charcos, aunque éstos están dispersos.**
- Los recorridos aún siguen sufriendo algunas consecuencias en zonas puntuales por el impacto de los temporales de octubre 19 y Enero 20. 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 de 50 a 150m.
  - La consecuencia de esta situación es que hay que llevar una velocidad adecuada para poder sobrepasar 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.

- Sobre el terreno hay algún tramo no ciclable marcado, pero no están todos. Los avisos de tramos no ciclables son a nivel informativo, no porque tengáis que bajar de la bici, sino para informaros que se complica bastante. Si tenéis destreza podéis ir pedaleando.
- En el recorrido **ADVENTURE**, en el **km 42,5**, se ha creado un **tramo no ciclable marcado**, motivado por motivos de fauna y preservar al águila cua barrada.

## DOCUMENTOS TÉCNICOS

- Os facilitamos los documentos técnicos que tenéis también en la web:
  - TIMMING: [https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2022/03/TIMMINGS\\_MONTSANTBIKE\\_2022\\_07032022v3.pdf](https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2022/03/TIMMINGS_MONTSANTBIKE_2022_07032022v3.pdf)
  - PERFILES: [https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2022/03/perfiles\\_montsantbike\\_2022.pdf](https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2022/03/perfiles_montsantbike_2022.pdf)

## CONTROL DE PASO SISTEMA *RUNÁTICA*

- Este año modificamos el sistema de cronometraje.
- El sistema de control de paso de los recorridos es con sistema de chips y control de dorsal digital.
- Tanto en los CP START como los CP STOP hay que parar y validar el paso.
- 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 aplicará el peor tiempo de ese tramo, **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. Hay que reducir la marcha.
  - Entrega de **medalla Finisher** y **recoger ticket** para bolsa del corredor,
  - **Ir a SECRETARÍA** y recoger la **BOLSA DEL CORREDOR**.
- Sólo el recorrido Adventure tiene tramos especiales. El recorrido Open es sólo salida y meta.

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

- **FISIOTERAPEUTAS:** Este año ya os podemos ofrecer servicio de fisioterapeuta. Encontraréis a Gima Clinic Reus.
  - *“GIMA CLINIC es un centro multidisciplinar que combina profesionales sanitarios y deportivos, además de la última tecnología para ofrecerte el servicio más exclusivo y avanzado del mercado. Servicios de biomecánica para el ciclista, gracias a contar en el centro con John Wakefield, nuestro fisiólogo, él es el responsable de desarrollar el sistema bikefit ERGOFIT y encargado jefe del departamento de rendimiento del equipo world tour TEAM UAE EMIRATES, con lo que contamos con los más avanzados sistemas de medición y rendimiento para el ciclista, aparte de contar con un amplio equipo multidisciplinar formado por biomecánicos, fisioterapeutas, osteópatas, nutricionistas, psicólogos, y entrenadores personales. Ofrecemos la mejor y más avanzada manera de trabajar gracias a la interacción de todos los profesionales para darte el mejor servicio integral posible.*

Nos encontrarás en Reus, en Camí de Riudoms, 44.  
telf. 610 147 245 // [info@gimaclinic.com](mailto:info@gimaclinic.com)

- **MECÀNICA MONTSANT BIKE:** **Mariné Bicicletes** (Cambrils y Tarragona) ofrece servicio de mecánica de bicis a la salida de las 2 distancias y posteriormente en Cornudella de Montsant, en el avituallamiento para Adventure
- 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, pudiendo ir a las zonas ajardinadas a disfrutarlo.

#### 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 2022** es una **MARCHA NO COMPETITIVA** con **tramos especiales (adventure)**. 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 2022 **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.
  - ADVENTURE: 3 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 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 2022 se establecen las salidas de la siguiente manera:
  - ADVENTURE:
    - Salida en masa a las 8h
    - Apertura de control de firmas a 7.30h
    - Recomendamos no intentar ganar posiciones por el centro urbano de Ulldemolins. Tendréis 11kms de carretera para ir encontrando vuestro lugar en el pelotón.
  - OPEN:
    - Salida en masa a las 9.30 BIKE y a las 9.35 E-BIKE

- El tiempo de cada uno será entre el tiempo de su salida y el paso por meta.

## CONTROL DE MATERIAL

- En esta **séptima** edición sólo se va a controlar el material:
  - De seguridad: casco homologado y 1 bidón mínimo 0.5 litro de bebida. Impermeable.
  - De control: un chip por corredor en su dorsal, con bridas en la parte delantera de la bici
  - De progresión: GPS (uno por corredor o uno por equipo sólo para recorridos 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...
  - 48h antes de la marcha, podremos activar material extra de seguridad en función de la meteorología.

## 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

## GRAVEL

- Este año se permite la participación en GRAVEL. En ADVENTURE el recorrido es el mismo excepto en 4 puntos que encontraréis indicados. En consecuencia, el recorrido queda ampliado 2,4km respecto al recorrido ebike/BTT.
- Tenéis track especial para GRAVEL. Lo encontraréis en la web, en RECORRIDOS.

## 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
  - La Morera de Montsant: 1L
  - Cornudella de Montsant: 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 2022**.
- 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 dos recorridos se ha procedido a marcar de la siguiente manera:
  - **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.
  - **El cierre horario de inicio del TRAMO ESPECIAL 3 en CP6, zona Cornudella de Montsant, es a las 14.15h**

- **UNIÓN OPEN/ADVENTURE:** En el km 26 del recorrido Open 39km / el km 62,2 Adventure75 BTT / el km 64 Adventure GRAVEL está el punto de unión de los recorridos, que ya van juntos y marcado hasta meta.

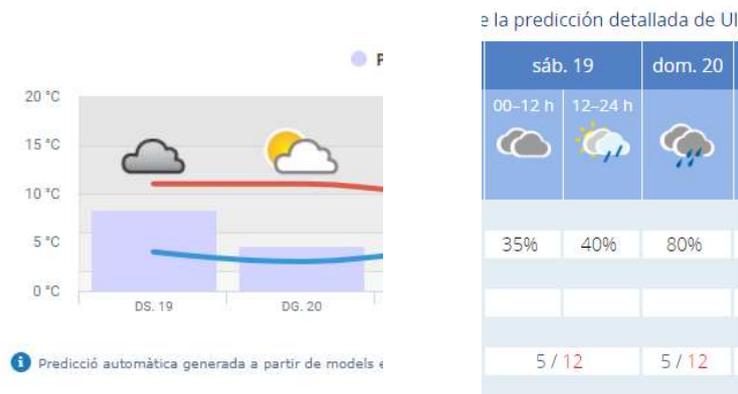
## • METEOROLOGÍA

Los días previos ha estado lloviendo. Se espera que el jueves y viernes previo llueva sobre 30L acumulados. No es mucha lluvia, pero puede haber charcos.

La previsión para el domingo es incierta aún, entre nubes, algún claro y algún chubasco. En cualquier caso se espera un día frío entre 6 y 12 Cº, y húmedo.

Revisad la previsión meteorológica por si se confirma un 100% de lluvia, poder llevar con vosotros material de recambio seco y caliente, así como un impermeable efectivo (no paravientos que deja pasar el agua).

La organización se reserva el derecho de poder exigir material extra de seguridad si así lo consideramos. Si se activa este material os avisaremos durante el viernes 18 de Marzo, vía email y en la web, en documentos técnicos.



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

- 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 y vino en los premios.
- 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. Horario de 10h a 14h.

- NECTINA. En la bolsa del corredor encontrará producto NECTINA (leche de almendras) así como un flyer de descuento para hacer compras online a través de su web. No dejéis pasar esta oportunidad!.

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

**Equipo GRAN FONTS MONTSANT BIKE**

