



ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
 - DNI
 - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu de portar el seu DNI original, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
 - Lloc entrega dorsals:
 - **PARC PINARET FIRA CAMBRIBIKE**
 - Divendres, 29 Abril de 16h-18h
 - Dissabte 30 Abril de 8-8.45h
 - Possibilitat de fer inscripcions presencials (8h a 8.15h)

ACOMPANYANTS

- Disposeu de les activitats de la Fira Cambribike. Podeu consultar www.cambri.bike

PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

TRACKS OFICIALS

- Aquí teniu els tracks oficials de la Cambribike 2022:
 - 22k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/22k-cambribike-2020-58021657>
 - 35k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/35km-cambribike-btt-2022-99758083>
 - 47k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/47km-cambribike-btt-2022-99757179>
 - 57k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/57km-btt-cambribike-2022-100854055>

MARXA CICLISTA / CRONOESCALADA

- La Cambribike **NO ÉS UNA CURSA DE BTT**. Es tracta d'una **MARXA CICLISTA** amb 4 distàncies i hi ha un sol tram de competició **per a les distàncies de 47k i 57k** entre els punts km 20.3 i 22.8. L'únic premi de l'esdeveniment serà d'aquest tram, encara que hi haurà classificació informativa de tota la marxa. **LA RESTA DEL RECORREGUT SEMPRE ESTÀ OBERT AL TRÀNSIT I CAL RESPECTAR LES NORMES DE TRÀNSIT.**
- En tot moment i a totes les cruïlles, **LA RESPONSABILITAT D'ACTUAR AMB SEGURETAT ÉS EXCLUSIVA DEL PARTICIPANT**. En algunes cruïlles hi trobareu voluntaris per millorar la seguretat, però tot i això, **SERÀ RESPONSABILITAT VOSTRA CREUAR AMB SEGURETAT.**
- El tram de la **CRONOESCALADA** (km 20.3 a 22.8) es realitza a través d'aplicacions i xip, per la qual cosa **SERÀ OBLIGATORI PARAR ABANS DE L'ARC DE SORTIDA** i al senyal del jutge

controlador iniciu el vostre parcial. Caldrà fer una cua i sortir d'un en un a l'ordre del jutge, un cop introduït el vostre dorsal al sistema.

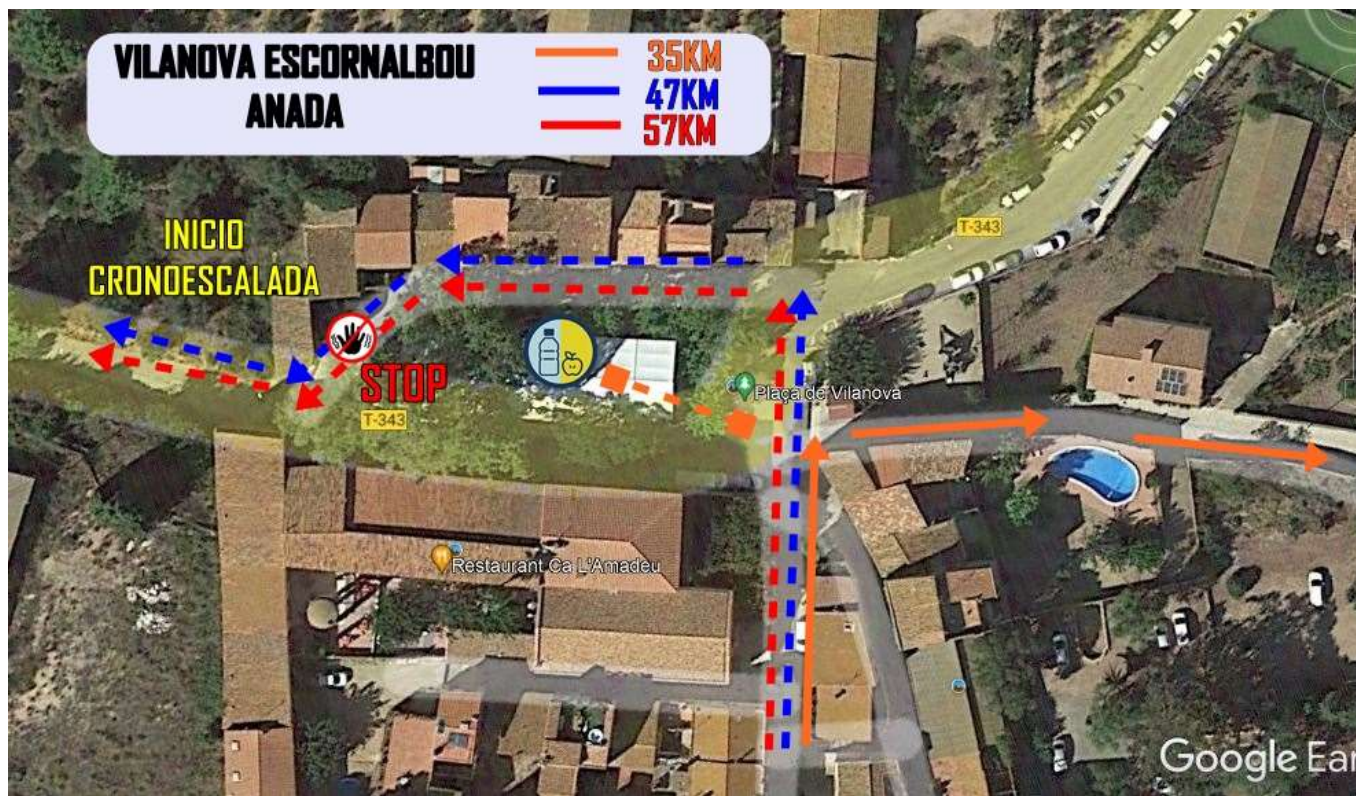
- Aquells que no segueixin aquest protocol **no tindran temps de la cronoescalada**. Pot ser que hi hagi cua d'1 o 2 minuts màxim: aprofiteu per estirar o revisar la mecànica de la bici. **El jutge controlador donarà una sortida cada 5-10 segons, tipus contra-rellotge**. Els que aneu en grupets, us podeu esperar al final de la Cronoescalada a l'avituellament per continuar junts la marxa ciclista.
- La CRONOESCALADA té 4 categories on s'ajunten tant els participants de 47k com els de 57k en una sola modalitat. S'entrega premi als 3 primers de cada categoria:
 - Clas. Femenina
 - Clas. Masculina
 - Clas. E-bike masculina
 - Clas. E-Bike femenina
- La MARXA CICLISTA l'obre una **moto de l'organització**. Cap participant l'avançarà ja que aquesta marca el ritme per seguir amb el rutòmetre autoritzat.

SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTES / DUTXES/AVITUALLAMENT META / FIRA

- Hi haurà un servei de fisioteràpia a Meta en arribar.
- Tindreu dutxes al camp de Futbol, molt a prop de la zona de Meta.
- Hi haurà Avituallament de meta, però per accedir-hi haureu de portar **el tiquet** que trobareu a la bossa del corredor. Sense aquest tiquet no tindreu accés a l'avituellament.
- Fira CAMBRIBIKE. A la meta podreu gaudir de les activitats de la Fira. Teniu més informació aquí: www.cambri.bike

DESVIAMENTS ENTRE DISTÀNCIES

- El recorregut presenta diversos desviaments en funció de la distància en la qual es participa, generant diversos bucles.
- El primer desviament es troba al km 13.8, on la distància de 22km se separa de la resta.
- El segon desviament es troba a Vilanova d'Escornalbou, a la mateixa plaça on s'inicia la cronoescalada. El trobareu en arribar a la plaça.
 - ATENCIÓ: teniu un avituallament a la mateixa zona, així que els ciclistes de la distància de 35km, si aneu a l'avituellament, haureu de retrocedir uns metres. Mentre que els que feu la cronoescalada (47k i 57k) trobeu el primer avituallament en finalitzar la cronoescalada.



- El tercer desviament es troba en arribar a Duesaigües: tindreu el desviament de les dues distàncies llargues 47k i 57k.

CONTROL DE MATERIAL

- A la sortida es comprovarà el següent material:
 - De seguretat: casc homologat. Recomanable: llum vermella darrere i llum blanca davant.
 - De control: dorsal de BTT amb xip col·locat a la part davantera.
 - De material: Bicicletes **E-BIKES**. **Aquells corredors que participeu amb bicicletes e-bike, haureu de notificar-ho al recollir el dorsal!!!**
- Tot i això, serà responsabilitat dels participants portar al damunt el material que considerin oportú per superar amb èxit el desafiament plantejat: motxilla, impermeable, guants, ulleres protectores, etc...

E-BIKES

- Es permet la participació de les E-BIKES en totes les distàncies.
- Es crea una classificació única per a E-bike a la Cronoescalada.
- Així mateix, i amb l'objectiu de ser fidels al rutòmetre (timing) cada punt de control CP disposarà d'una hora d'obertura, abans de la qual no es deixarà sortir cap ciclista i, en conseqüència, no es podrà avançar la moto que obre la marxa.

PUNTS AVITUALLAMENT

- Els punts d'avituellament es divideix en:
 - **Km 13.8_AV1 (NOMÉS 22K I 35K)** Avituellament LLEUGER: Fruita (taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km 20.2_AV12 (NOMÉS 35K)** Avituellament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.

- **Km23.8_AVI 3 (NOMÉS 47 I 57k)** Avituallament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, lllaminadures, barretes.
- **Km 41.8_AVI4 (57k) – km 33 (47k)** Avituallament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, lllaminadures, barretes. L'Avi 4 està situat al mateix punt que l'Avi 2, a Vilanova d'Escornalbou.

ASPECTES TÈCNICS

- **MARCATGE:** Tot el recorregut de totes les distàncies està marcat amb la mateixa cinta de marcatge: Blanca i amb el logotip CAMBRI.BIKE. S'inclouen fletxes roses de direcció, cartells de precaució per carretera, per caiguda i els cartells de desviaments.
- **CRUÏLLES DE CARRETERES:** és vital que els corredors entenguin que és responsabilitat seva creuar i circular per les carreteres i camins de forma respectuosa complint el Reglament de Trànsit. Encara que participeu en una marxa ciclista **no tindreu cap tipus de prioritat**. Totes aquelles cruïlles en què no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns usuaris més per als altres ocupants de la via pública. Així mateix, insistim en portar sempre una velocitat adequada al nivell tècnic de cada participant i amb la previsió que puguin aparèixer obstacles previstos o no previstos i poder esquivar-los.
- **CAMBRI BIKE BTT NO ÉS COMPETICIÓ.** La normativa entén que les proves de competició han d'estar totalment tancades al trànsit, per la qual cosa la CAMBRI BIKE BTT 22 ha estat catalogada com a prova **NO COMPETITIVA** pel fet que **es realitza amb el trànsit obert**.
- **VELOCITAT ADEQUADA AL VOSTRE NIVELL:** és vital que cada participant **SEMPRE** porti una velocitat que li permeti superar qualsevol obstacle (previst o imprevist) en tot moment.
- **TRAMS TÈCNICS:** la pedalada, en general no presenta trams tècnics, tot i això, en aquells punts en què hem previst alguna dificultat, trobareu cartells de precaució per caiguda: normalment es troben a les baixades.
- **TANCAMENTS HORARIS:** Existeix un tancament horari a les 14.15h a Cambrils.

ELIMINATOR BTT

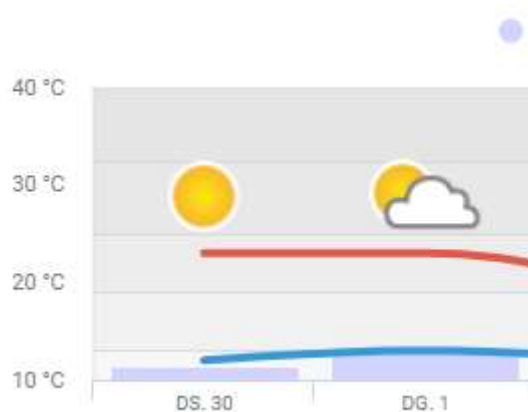
- **DESCRIPCIÓ:** Es tracta d'un recorregut tancat d'1km dins del Parc del Pinaret. Cada màniga tindrà un màxim de 10 ciclistes (prèviament inscrits). Consisteix en anar eliminant l'últim ciclista de cada volta, de manera que al pas per meta, els últims van sortint del circuit quedant només el campió/ona a l'última volta. Hi haurà un trofeu per al guanyador/a de cada volta.
- **PARTICIPACIÓ/INSCRIPCIÓ:** Disposem de 7 mànigues amb 10 participants cadascuna. Es reserva una màniga als 10 primers ciclistes de la Cronoescalada. Una altra a les 10 primeres. De les 5 restants, en reservem una per a ciclistes de les distàncies de 22 i 35km. Les altres 4 mànigues seran per a ciclistes de 47 i 57km. La forma d'apuntar-se és inscriure's en arribar a meta, a la taula del cronometrador. Cada màniga tindrà una hora aproximada de realització. S'haurà d'estar pendent.

MEDI AMBIENTE – ECORRESPONSABLES

- Respecteu la natura i us demanem: no tirar brossa ni deixalles, no sortir dels camins, respectar la fauna i la flora, etc.

METEOROLOGIA

- La previsió és bona, sense pluja ni el dia de la prova ni els anteriors, amb una temperatura màxima de 23°C a migdia.



Bona pedalada i molta sort a tots i totes,

Equip CAMBRIBIKE BTT>>





ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
 - DNI
 - 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:
 - **PARC PINARET FIRA CAMBRIBIKE**
 - Viernes, 29 Abril de 16h-18h
 - Sábado 30 Abril de 8.00 a 8.45h
 - Posibilidad de hacer inscripciones presenciales (8h a 8.15h)

ACOMPAÑANTES

- Disponéis de las actividades de la Fira Cambribike. Podéis consultar www.cambri.bike

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

TRACKS OFICIALES

- Aquí tenéis los tracks oficiales de la Cambribike 2022:
 - 22k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/22k-cambribike-2020-58021657>
 - 35k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/35km-cambribike-btt-2022-99758083>
 - 47k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/47km-cambribike-btt-2022-99757179>
 - 57k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/57km-btt-cambribike-2022-100854055>

MARCHA CICLISTA / CRONOESCALADA

- La Cambribike **NO ES UNA CARRERA DE BTT**. Se trata de una **MARCHA CICLISTA** con 4 distancias y hay un solo tramo de competición **para las distancias de 47k y 57k** entre los puntos km 20.3 y 22.8. La única premiación del evento será de éste tramo, aunque habrá clasificación informativa de toda la marcha. **EL RESTO DEL RECORRIDO SIEMPRE ESTA ABIERTO AL TRÁFICO Y HAY QUE RESPETAR LAS NORMAS DE TRÁFICO.**
- En todo momento y en todos los cruces, **LA RESPONSABILIDAD DE ACTUAR CON SEGURIDAD ES EXCLUSIVA DEL PARTICIPANTE**. En algunos cruces encontraréis voluntarios para mejorar la seguridad, pero aun así, **SERÁ VUESTRA RESPONSABILIDAD CRUZAR CON SEGURIDAD.**

- El tramo de la **CRONOESCALADA** (km 20.3 a 22.8) se realiza a través de aplicaciones y chip, por lo que **SERÁ OBLIGATORIO PARAR ANTES DEL ARCO DE SALIDA** y a la señal del juez controlador iniciar vuestro parcial. Habrá que hacer una cola y salir de uno a uno a la orden del juez, una vez introduzca vuestro dorsal en el sistema.
- Aquellos que no sigan este protocolo **no tendrán tiempo de la cronoescalada**. Tal vez pueda haber algo de cola de 1 o 2 minutos máximo: aprovechar para estirar o revisar la mecánica de la bici. **El juez controlador dará una salida cada 5-10 segundos, tipo contrarreloj**. Los que vayáis en grupitos, os podéis esperar al final de la Cronoescalada en el avituallamiento para continuar juntos la marcha ciclista.
- La CRONOESCALADA tiene 4 categorías dónde se juntan tanto los participantes de 47k como los de 57k en una sola modalidad. Se entrega premio a los 3 primeros de cada categoría:
 - Clas. Femenine
 - Clas. Masculina
 - Clas. E-bike masculina
 - Clas. E-Bike femenina
- La MARCHA CICLISTA la abre una **moto de la organización**. Ningún participante deberá adelantar a la misma, ya que ésta marca el ritmo para seguir con el rutómetro autorizado.

SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/AVITUALLAMIENTO META / FIRA

- Habrá un servicio de fisioterapia en Meta a la llegada.
- Tendréis duchas en el campo de Fútbol, muy cerca de la zona de Meta.
- Habrá Avituallamiento de meta, pero para acceder a él deberéis ir con **el ticket** que encontraréis en la bolsa del corredor. Sin éste ticket no tendréis acceso al avituallamiento.
- Fira CAMBRIBIKE. En la meta podréis disfrutar de las actividades de la Fira. Tenéis más información aquí: www.cambri.bike

DESVIOS ENTRE DISTANCIAS

- El recorrido presenta varios desvíos en función de la distancia en la que se participa, generado varios bucles.
- El primer desvío está en el km 13.8, donde la distancia de 22km se separa del resto.
- El segundo desvío está en Vilanova d'Escornalbou, en la misma plaza dónde se inicia la cronoescalada. Lo encontráis al llegar a la plaza.
 - **ATENCIÓN:** tenéis un avituallamiento en la misma zona, por lo que los ciclistas de la distancia de 35km, si vais al avituallamiento, tendréis que retroceder unos metros. Mientras que los que hacéis la cronoescalada (47k i 57k) tenéis el primer avituallamiento al finalizar la cronoescalada.



- El tercer desvío esta al llegar a Duesaigües: tendréis el desvío de las dos distancias largas 47k y 57k.

CONTROL DE MATERIAL

- En la salida se comprobará el siguiente material:
 - De seguridad: casco homologado. Recomendable: luz roja detrás y luz blanca delante.
 - De control: dorsal de BTT con chip colocado en la parte delantera.
 - De material: Bicicletas **E-BIKES**. **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

- Se permite la participación de las E-BIKES en todas las distancias.
- Se crea una clasificación única para E-bike en la Cronoescalada.
- Así mismo, y con el objetivo de ser fieles al rutómetro (timing) cada punto de control CP dispondrá de una hora de apertura, antes de la cual no se dejará salir a ningún ciclista, por consiguiente, no se podrá adelantar a la moto que abre la marcha.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- Los puntos de avituallamiento se dividen en:
 - **Km 13.8_AV1(SÓLO 22K Y 35K)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km 20.2_AV12 (SÓLO 35K)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.

- **Km23.8_AVI 3 (SÓLO 47 y 57k)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
- **Km 41.8_AVI4 (57k) – km 33 (47k)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas. El Avi 4 está situado en el mismo punto que el Avi 2, en Vilanova Escornalbou.

ASPECTOS TÉCNICOS

- **MARCAJE:** Todo el recorrido de todas las distancias está marcado con la misma cinta de marcaje: Blanca y con el logotipo CAMBRI.BIKE. Se incluyen flechas rosas de dirección, carteles de precaución por carretera, por caída y los carteles de desvíos.
- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar y 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**. 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 previstos o no previstos y poder esquivarlos.
- **CAMBRI BIKE BTT NO ES COMPETICIÓN.** La normativa entiende que las pruebas de competición han de estar totalmente cerradas al tráfico, por lo que la CAMBRI BIKE BTT 22 ha sido catalogada como prueba **NO COMPETITIVA** por el hecho que **se realiza con el tráfico abierto**.
- **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, en general no presenta tramos técnicos, aun así, en aquellos puntos que hemos previsto algo de dificultad, encontraréis carteles de precaución por caída: normalmente están en las bajadas.
- **CIERRES HORARIOS:** Existe un cierre horario a las 14.15h en Cambrils.

ELIMINATOR BTT

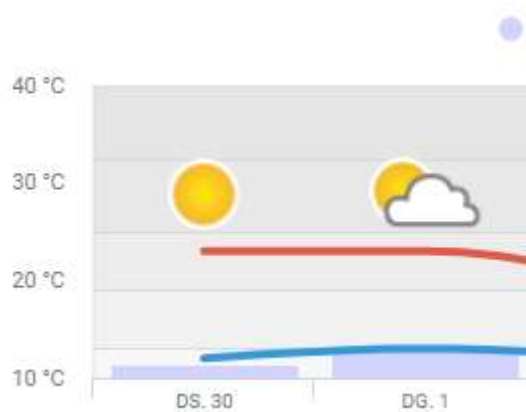
- **DESCRIPCIÓN:** Se trata de un recorrido cerrado de 1km dentro del Parc del Pinaret. Cada manga tendrá un máximo de 10 ciclistas (previamente inscritos). Consiste en ir eliminando al último ciclista de cada vuelta, de manera que al paso por meta, los últimos van saliendo del circuito quedando sólo el campeón/a en la última vuelta. Habrá un trofeo para el ganador/a de cada vuelta.
- **PARTICIPACIÓN/INSCRIPCIÓN:** Disponemos de 7 mangas con 10 participantes cada una. Se reserva una manga a los 10 primeros ciclistas de la Cronoescalada. Otra a las 10 primeras. De las 5 restantes, reservamos una para ciclistas de las distancias de 22 y 35km. Las otras 4 mangas serán para ciclistas de 47 y 57km. La forma de apuntarse es inscribirse al llegar a meta, en la misma mesa del cronometrador. Cada manga tendrá una hora aproximada de realización. Habrá que estar pendiente.

MEDIO AMBIENTE – ECORESPONSABLES

- Respetad la naturaleza y os pedimos: no tirar basura ni desechos, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, etc.

METEOROLOGÍA

- La previsión es buena, sin lluvias ni el día de la prueba ni los anteriores, con una temperatura máxima de 23°C a medio día.



Buena pedalada y mucha suerte a todos,

Equipo CAMBRIBIKE BTT>>

