



## 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 15.45-16.15h
      - Possibilitat de fer inscripcions presencials (16h)

## ACOMPANYANTS

- Disposeu de les activitats de la Fira Cambribike. Podeu consultar [www.cambri.bike](http://www.cambri.bike)

## PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

### TRACKS OFICIALS

- Aquí teniu els tracks oficials de la Cambribike GRAVEL 2022:
  - 50k: <https://es.wikiloc.com/rutas-gravel-bike/gravel-50k-cambribike-22-101225341>

### MARXA CICLISTA GRAVEL

- La Cambribike **NO ÉS UNA CURSA DE GRAVEL**. Es tracta d'una **MARXA CICLISTA EN GRAVEL** amb la característica que és obligatori l'ús de qualsevol sistema de posicionament per poder realitzar-la, doncs aneu per lliure.
- **EL RECORREGUT SEMPRE ESTÀ OBERT AL TRÀNSIT I CAL RESPECTAR LES NORMES DE TRÀNSIT.**
- En tot moment i en totes les cruïlles, **LA RESPONSABILITAT D'ACTUAR AMB SEGURETAT ES EXCLUSIVA DEL PARTICIPANT**. A les cruïlles no hi trobareu voluntaris ni organització donant cap tipus de prioritat, **SERÀ RESPONSABILITAT VOSTRA CREUAR AMB SEGURETAT.**

### 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'avituallament.
- Fira CAMBRIBIKE. A la meta podreu gaudir de les activitats de la Fira. Teniu més informació aquí: [www.cambri.bike](http://www.cambri.bike)

## 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 l'esdeveniment amb xip col·locat a la part davantera.
  - De progressió: GPS amb el track carregat.
- Tot i així, serà responsabilitat dels participants portar al damunt aquell material que considerin oportú per superar amb èxit el desafiament plantejat: motxilla, impermeable, guants, ulleres protectores, etc...

## PUNTS AVITUALLAMENT

- Tindreu un punt d'Avituallament a la marxa:
  - **Km 24\_AV1** Castell d'Escornalbou / Avituallament LLEUGER: Fruita (taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.

## ASPECTES TÈCNICS

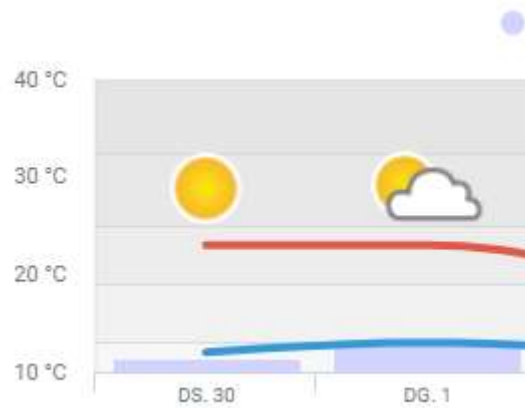
- **MARCATGE:** Cap part del recorregut està marcat, encara que us podeu trobar marcatge dels recorreguts de BTT i/o ROAD. Pot ser que coincideixi amb el vostre track o no.
- **CRUÏLLES DE CARRETERES:** és vital que els corredors entenguin que és responsabilitat seva creuar i circular per les carreteres 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.
- **CAMBRIBIKE GRAVEL NO ÉS COMPETICIÓ.** La normativa entén que les proves de competició han d'estar totalment tancades al trànsit, per la qual cosa la CAMBRIBIKE 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 por caiguda: normalment es troben a les baixades.
- **TANCAMENTS HORARIS:** Existeix un tancament horari a les 20.30h a Cambrils.

## MEDI AMBIENT – ECORRESPONSABLES

- Respecteu la natura i us demanem: no llenceu 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 al migdia.



Bona pedalada i molta sort a tots i totes,

**Equip CAMBRIBIKE GRAVEL>>**





## 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 15.45 a 16.15h
      - Posibilidad de hacer inscripciones presenciales (16h)

## ACOMPAÑANTES

- Disponéis de las actividades de la Fira Cambribike. Podéis consultar [www.cambri.bike](http://www.cambri.bike)

# PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

## TRACKS OFICIALES

- Aquí tenéis los tracks oficiales de la Cambribike GRAVEL 2022:
  - 50k: <https://es.wikiloc.com/rutas-gravel-bike/gravel-50k-cambribike-22-101225341>

## MARCHA CICLISTA GRAVEL

- La Cambribike **NO ES UNA CARRERA DE GRAVEL**. Se trata de una **MARCHA CICLISTA EN GRAVEL** con la característica que es obligatorio el uso de cualquier sistema de posicionamiento para poder realizarla, pues vais por libre.
- **EL 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 los cruces no encontraréis voluntarios ni organización dando ningún tipo de prioridad, **SERÁ VUESTRA RESPONSABILIDAD CRUZAR CON SEGURIDAD.**

## 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](http://www.cambri.bike)

## 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 del evento con chip colocado en la parte delantera.
  - De progresión: GPS con el track cargado.
- 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...

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- Tendréis un punto de Avituallamiento en la marcha:
  - **Km 24\_AV1** Castell Escornalbou / Avituallamiento LIGERO: Fruta (naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.

## ASPECTOS TÉCNICOS

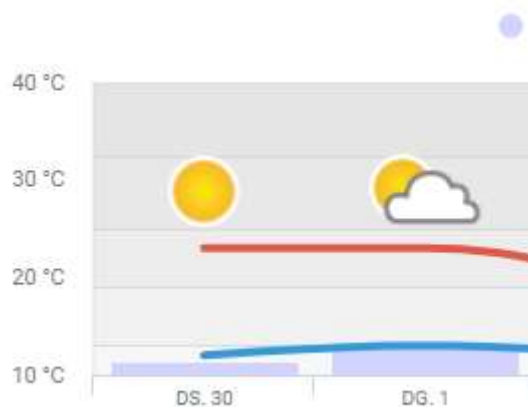
- **MARCAJE:** Ninguna parte del recorrido está marcado, aunque os podéis encontrar marcaje de los recorridos de BTT y/o ROAD. Puede ser que coincida con vuestro track o no.
- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar y circular por las carreteras 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 del recorrido, 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.
- **CAMBRIBIKE GRAVEL NO ES COMPETICIÓN.** La normativa entiende que las pruebas de competición han de estar totalmente cerradas al tráfico, por lo que la CAMBRIBIKE GRAVEL 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. Sólo hay un pequeño tramo empedrado donde tendréis que bajar de la bici, sobre el km 11, al dejar la riera para acceder por sendero hasta Riudecanyes.
- **CIERRES HORARIOS:** Existe un cierre horario a las 20.30h en Cambrils.

## 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 CAMBRI BIKE GRAVEL >>**

