



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 19.30h-20.30h (stand Territorio Cycling/Naturetime)
 - Diumenge 1 Maig de 7.15h-7.45h (stand Inscripcions)
 - Possibilitat de fer inscripcions presencials (7.15h-7.30h)

ACOMPANYANTS

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

PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

TRACKS OFICIALS

- Aquí teniu el track oficial de la Cambribike ROAD 2022:
 - 118km: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/cambribike-road-2022-99749665>

MARXA CICLISTA / NO COMPETICIÓ

- La Cambribike **NO ÉS UNA CURSA**. Es tracta d'una **MARXA CICLISTA** amb l'objectiu de consolidar a Cambrils un esdeveniment ciclista sòlid.
- Els ciclistes gaudireu d'una càpsula de seguretat escoltada pels Mossos d'Esquadra entre bandera vermella i bandera verda.
- El ritme previst més ràpid és una mitja de 30km/h, mentre que el més lent és de 15km/h. Dins d'aquesta càpsula de seguretat estareu més segurs, però haureu de circular sempre correctament per la dreta i recordeu que el TRÀNSIT ESTÀ OBERT.
- No hi ha premi, encara que sí tindreu un temps de meta a nivell informatiu.
- En tot moment i en 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 així, **SERÀ RESPONSABILITAT VOSTRA CIRCULAR AMB SEGURETAT**.
- La MARXA CICLISTA l'obre una **moto de l'organització**. Cap participant podrà avançar-la, 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, molt a prop de la zona de Meta. Pregunteu a l'agafar l'avituellament de meta el lloc en concret.
- 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

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 ROAD amb xip col·locat a la part davantera.
- 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...

PUNTS AVITUALLAMENT

- Els punts d'avituellament es divideixen en:
 - **Km 37_AV1** Avituallament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km 77_AV12** Avituallament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km 102_AVI 3** Avituallament BOCATA: Entrepans, olives, Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica Aquarius o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km 118_AVI4** Avituallament Meta: Amanida de pasta, Fruita (plàtans-taronges), , Aigua, refresc.

ASPECTES TÈCNICS

- **MARCATGE:** Tot el recorregut està marcat a les cruïlles i rotondes amb fletxes grogues.



- **CRUÏLLES DE CARRETERES:** és vital que els corredors entenguin que és responsabilitat seva crear i circular per les carreteres 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.

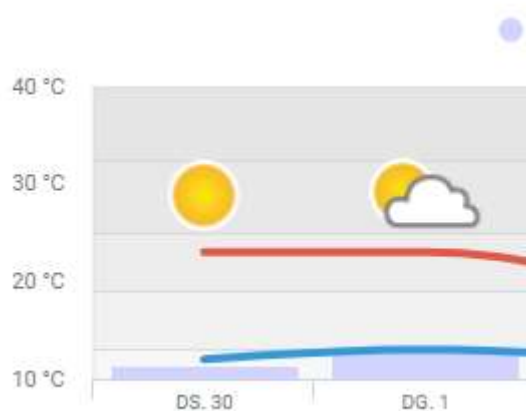
- **CAMBRIBIKE ROAD NO ÉS COMPETICIÓ.** La normativa entén que les proves de competició han d'estar totalment tancades al trànsit, per la qual cosa la CAMBRIBIKE ROAD 22 ha estat catalogada com a prova **NO COMPETITIVA** pel fet que **es realitza amb el trànsit obert**.
- **VELOCITAT ADEQUADA AL VOSTRE NIVELL:** és vital que cada participant **SEMPRE** porti una velocitat que li permeti superar qualsevol obstacle (previst o imprevist) en tot moment.
- **PORTS de MONTANYA:** A l'inici de cada port de muntanya trobareu cartells que ho indiquen per tal que us pugueu mentalitzar i gestionar millor l'esforç.
- **TANCAMENTS HORARIS:** Existeix un tancament horari a les 16h a Cambrils.

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 ROAD>>





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 (stand Inscripciones)
 - Sábado 30 Abril de 19.30 a 20.30h (stand Territorio Cycling/Naturetime)
 - Domingo 1 de Mayo de 7.15h a 7.45h (stand Inscripciones)
 - Posibilidad de hacer inscripciones presenciales (7.15h a 7.30h)

ACOMPAÑANTES

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

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

TRACKS OFICIALES

- Aquí tenéis el track oficial de la Cambribike ROAD 2022:
 - 118km: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/cambribike-road-2022-99749665>

MARCHA CICLISTA / NO COMPETICIÓN

- La Cambribike **NO ES UNA CARRERA**. Se trata de una **MARCHA CICLISTA** con el objetivo de consolidar en cambrils un evento ciclista sólido.
- Los ciclistas disfrutaréis de una cápsula de seguridad escoltada por los Mossos d'Esquadra entre bandera roja y bandera verde.
- El ritmo previsto más rápido es una media de 30km/h, mientras que el más lento es de 15km/h. Dentro de dicha cápsula de seguridad estaréis más seguros, pero debéis ir siempre circulando correctamente por la derecha y recordad que el TRÁFICO ESTA ABIERTO.
- No hay premiación, aunque sí tendréis un tiempo de meta a nivel informativo.
- 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 CIRCULAR CON SEGURIDAD**.

- 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 muy cerca de la zona de Meta. Preguntar al recoger el avituallamiento de meta el lugar.
- 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

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.
- 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

- Los puntos de avituallamiento se dividen en:
 - **Km 37_AV1** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km 77_AV12** Avituallamiento BOCATA: Bocadillos, olivas, Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km 102_AVI 3** Avituallamiento LIGERO: Bocadillos, olivas, Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética Aquarius o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km 118_AVI4** Avituallamiento META: Ensalada de pasta, Fruta (plátanos-naranjas), Agua, refresco.

ASPECTOS TÉCNICOS

- **MARCAJE:** Todo el recorrido está marcado en los cruces y rotondas con flechas amarillas.



- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar y circular por las carreteras 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.

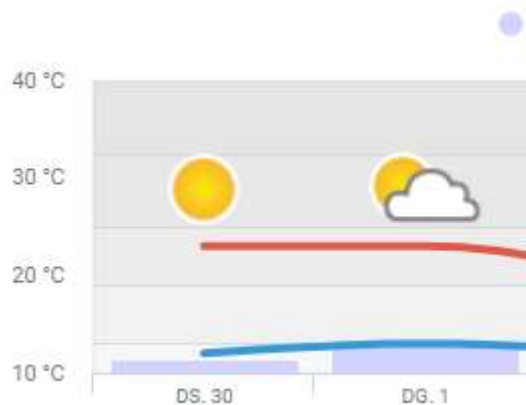
- **CAMBRIBIKE ROAD NO ES COMPETICIÓN**. La normativa entiende que las pruebas de competición han de estar totalmente cerradas al tráfico, por lo que la CAMBRIBIKE ROAD 22 ha sido catalogada como prueba **NO COMPETITIVA** por el hecho que **se realiza con el tráfico abierto**.
- **VELOCIDAD ADECUADA A VUESTRO NIVEL**: es vital que cada participante **SIEMPRE** lleve una velocidad que le permita superar cualquier obstáculo (previsto o imprevisto) en todo momento.
- **PUERTOS de MONTAÑA**: Al inicio de cada puerto encontraréis carteles que lo indican para que os podáis mentalizar y gestionar mejor el esfuerzo.
- **CIERRES HORARIOS**: Existe un cierre horario a las 16.00h en Cambrils.

MEDIO AMBIENTE – ECORESPONSABLES

- Respetad la naturaleza y os pedimos: no tirar basura ni desechos (podréis lanzar éstos en los avituallamientos), 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 ROAD>>

