



PLANIFICACIÓN VIAJE

CENA OFICIAL & ALOJAMIENTOS

- Sábado 25, a partir de las 20h y hasta las 21.45h en el restaurant de la **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: 16€
 - CONTACTAR PARA RESERVAR PUES LAS PLAZAS SON LIMITADAS
 - WHATSAPP: 660450011 / Tel. 977 561537 / www.fondatoldra.com
- **IMPRESINDIBLE RESERVAR PRONTO!!! Plazas limitadas!!**

ALOJAMIENTOS

- El **Camping Prades Park** es una de las mejores opciones de alojamiento de la Montsant Bike 2023. Se encuentra a 6km 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. Preguntar en recepción.**
 - Todos los corredores y familiares tendrán un descuento de como mínimo un - 20€ si pernoctan 2 noches + late check out gratuito hasta las 16h. (siempre en caso que sea posible el late check out).
- ULLDEMOLINS:
 - Camping Montsant. 977 561 708

ENTREGA DORSALES

- El listado con dorsal oficial se os envía durante el jueves 23 de marzo, y se colgará en la web.
- Presentaros a recoger el dorsal con:

- DNI
- 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 se pueda leer
- Lugar entrega dorsales:
 - **TIENDA DECATHLON REUS, (C/NICARAGUA, 2).**
 - Viernes, 24 Marzo de 17.00h a 19.00h
 - **SALA POLIVANTE ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
 - Sábado, 25 Marzo de 19.30h a 20.30h.
 - Domingo, 26 Marzo de 7h a 7.45h (Adventure) / 8:15h a 9.15h (Open)

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ACTUALIZACIÓN DE RECORRIDOS

- Los últimos tracks están actualizados a 21 marzo 2023.
- Están subidos en la web de la carrera www.montsantbike.com (recorridos)
- **El terreno está seco y no hay previsión de lluvias fuertes los días previos.**
- Los recorridos están bien en su gran mayoría, pero puede haber alguna zona o paso puntual con dificultad. 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 50m.
 - 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/2022/12/timings_gfmb_2023-1.pdf

- PERFILES: https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2022/12/perfils_gfmb_2023-1.pdf

CONTROL DE PASO SISTEMA *RUNÁTICA*

- 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. Revisad el documento **TIMMING** de cada recorrido dónde se ve qué CPs son START y cuáles son STOP.
- A todos aquellos bikers que no validen bien un Control de Paso, se les aplicará la menor neutralización posible entre tramos, **sin poder hacer rectificaciones en meta**, a menos que puedan justificarlo.
- Al llegar a meta, los participantes de ebike 74k y los equipos de 74k, deben acreditarse al cronometrador.
- Sólo el recorrido Adventure tiene tramos especiales. El recorrido Open es sólo salida y meta.

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

- **FISIOTERAPEUTAS**: En meta de 11.30h a 15.30h.
- **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 (10h a 14h).
- Este año **no podremos** ofrecer duchas de agua caliente a la llegada a meta. No hay en la zona infraestructura adecuada para acoger a tantos usuarios. Sí habrá vestuarios donde podréis asearos.
- **En meta** tendréis un lavadero de BTT con una máquina de agua a presión.
- Para acceder al avituallamiento de meta, debéis acceder con la pulsera identificativa.

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 2023** 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 MONT SANT BIKE 2023 **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 sumado será vuestro tiempo de meta, descartando el tiempo empleado en los tramos de enlace. 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 desde 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 juntos y calles estrechas. Esperad a estar en la carretera para ir adelantando.

FORMATOS DE SALIDA

- Para la edición 2023 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 11km de carretera para ir encontrando vuestro lugar en el pelotón.
 - OPEN:
 - Salida en masa a las 9.30h BIKE y a las 9.35h E-BIKE
 - El tiempo de cada uno será entre el tiempo de su salida y el paso por meta.

CONTROL DE MATERIAL

- En esta **octava** edición sólo se va a controlar el material:
 - De seguridad: casco homologado y 1 bidón mínimo 0.5 litro de bebida. Chaqueta impermeable o similar.
 - 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

- 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 desde este 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
 - 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)
 - Cornudella de Montsant, en la zona del avituallamiento.
 - 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 2023**.
- 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. O bien las zonas no ciclables, al inicio de las mismas. Obligatorio el uso de GPS. A partir que el recorrido Adventure se junta con el recorrido Open, también estará encintado.
- Los escobas de la distancia Open irán recogiendo las cintas antes que pasen todos los de la modalidad Adventure, por lo que es posible que algún ciclista rezagado de Adventure nunca las vea o las vea en zonas puntuales.

○ **OPEN:**

- Marcaje encintado normal. Aproximadamente una cinta cada 100m. Cinta amarilla y negra.
- 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:**
 - **Open y Adventure: 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.
 - ADVENTURE: Margalef START: CP1. Cierre a **9.15h**
 - ADVENTURE: Cabacés START: CP 3. Cierre a **11.30h**
 - ADVENTURE: Cornudella de Montsant START: CP 6. Cierra **14.15h**
 - OPEN: Avituallamiento km 20. Zona Prades. Cierre a **12.30h**
- **UNIÓN OPEN/ADVENTURE:** En el km 26 del recorrido Open 39km / el km 62,2 Adventure75 BTT / está el punto de unión de los recorridos, que ya van juntos y marcado hasta meta.

• METEOROLOGÍA

La previsión para el domingo es de día soleado con viento. Sensación térmica 12-14 Cº.

ATENCIÓN: Se recomienda el uso de gafas para protección de la vista con motivo del viento.

Habrá que ir con cuidado de posibles rachas que pueden hacer caer ramas en los caminos.

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 24 de Marzo, vía email y en la web, en documentos técnicos.

AccuWeather Ulldemolins, Cataluña 14°C

HOY CADA HORA DIARIO RADAR MINUTECAST MENSUAL CALIDAD DEL AI

< 26 DE MARZO >

Mañana 26/3

16° RealFeel® 14°
RealFeel Shade™ 12°

Nubes y sol; con mucho viento

Viento	ONO 35 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	87 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	58 %	Nubosidad	51 %
Punto de rocío	4°	Visibilidad	10 km

MEDIO AMBIENTE – ECORESPONSABLES – MONTSANT A TAULA- PROMOCIÓN

- 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.

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

Equipo GRAN FONTS MONTSANT BIKE

