



## PLANIFICACIÓN VIAJE

### CENA OFICIAL & ALOJAMIENTOS

- Sábado 17, 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 *Montsant Bike*: 4 primeros y 4 segundo a elegir + pan+vino/agua+café.
  - Precio: 17€
  - CONTACTAR PARA RESERVAR PUES LAS PLAZAS SON LIMITADAS
- WHATSAPP: 660450011 / Tel. 977 561537 / [www.fondatoldra.com](http://www.fondatoldra.com)
  - IMPRESCINDIBLE RESERVAR PRONTO!!! Plazas limitadas!!

### ALOJAMIENTOS

- El **Camping Prades Park** es una de las mejores opciones de alojamiento de la Montsant Bike 2024. Se encuentra a 6km de la Salida. Camping de 1ª categoría con bungalow 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. 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 Park. 977 561 708

### ENTREGA DORSALES

- En la web disponéis del LISTADO DE DORSALES OFICIAL (Datos Técnicos).
- 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:
  - **SALA POLIVANTE ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
    - Sábado, 17 Febrero de 19.00h a 20.30h.
    - Domingo, 18 Febrero de 7h a 7.45h (Adventure-Extrem) / 8:15h a 9.15h (Open)

## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

### ACTUALIZACIÓN DE RECORRIDOS

- Los últimos tracks están actualizados a 11 Febrero 2024.
- Están subidos en la web de la carrera [www.montsantbike.com](http://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-EXTREM**, en el **km 42,5**, se ha creado un **tramo no ciclable marcado**, motivado por motivos de fauna y preservar al águila cua barrada.
  - **ADVENTURE-OPEN: ATENCIÓN**- El tramo comprendido entre Albarca y la Ermita de Sant Joan de Codolar es el **Camí de Llisera**. Atención con este tramo. Es un sendero adecuado para la BTT con algún tramo/obstáculo que os hará bajar de la bici 20 metros. La característica de este tramo es que es **AÉREO**: a un lado esta la pared de la montaña y al otro un cortado que en algunos tramos tiene unos 4-5 metros de altura. El tramo en sí no es peligroso si se actúa con serenidad y precaución. Se recomienda no adelantar o hacerlo pidiendo paso y que éste sea cedido. En cualquier caso, es un tramo considerado de ENLACE, por lo que no os cuenta el tiempo invertido. ¡Disfrutad de las vistas!

## DOCUMENTOS TÉCNICOS

- Os facilitamos los documentos técnicos que tenéis también en la web:
  - TIMMING: <https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/OFFICIAL-TIMMING-MONTSANT-BIKE24-V1.pdf>
  - PERFILES: [https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/PERFILS\\_MB2024\\_OKWEB.pdf](https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/PERFILS_MB2024_OKWEB.pdf)
  - TRACKS: (actualizados el 11 febrero 2024)
    - EXTREM: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/93k-extrem-110224-official-montsant-bike-160825005>
    - ADVENTURE: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/75k-adventure-110224-official-montsant-bike-160829923>
    - OPEN: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/32k-open-110224-official-montsant-bike-160834102>

## CONTROL DE PASO SISTEMA RUNÁTICA-NATURETIME

- 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**. En caso de que un ciclista no pare, es posible que no registre el tiempo y en consecuencia su tiempo será penalizado.
- 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.
  - Extrem: 3 tramos especiales.
  - Adventure: 2 tramos especiales
  - Open: 1 tramo especial.
- 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** y los **equipos**, deben acreditarse al cronometrador.
- Montsant Bike no es una carrera entre la salida y la meta. No es importante quién llegue primero a meta. **Se contabiliza sólo los tramos especiales!**

- **FISIOTERAPEUTAS:** En meta de 11.30h a 16.30h.
- **MECÀNICA MONTSANT BIKE: Mariné Bicicletes** (Cambrils y Tarragona) ofrece servicio de mecànica de bicis a la salida de las 3 distancias y posteriormente en Cornudella de Montsant, en el avituallamiento para todos (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 y duchas (sin garantía que salga caliente el agua).
- **En meta** tendréis un lavadero de BTT con una máquina de agua a presión. Para acceder al avituallamiento de meta, debéis acceder con el **ticket** grapado en el perfil que os entregamos. Este año se recupera **LA TRUITA EN SUC d'ULLDEMOLINS** que se acompaña con pasta party.

#### 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 2024** es una **MARCHA NO COMPETITIVA** con **tramos especiales**. 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 2024 **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 importantes se encuentran fuera de los tramos especiales.
- En los documentos PERFIL y el TIMMING tenéis marcado los tramos especiales y los CONTROLES DE PASO.
  - EXTREM: 3 tramos especiales.
  - ADVENTURE: 2 tramos especiales.
  - OPEN: 1 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-Extrem, 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 2024 se establecen las salidas de la siguiente manera:
  - ADVENTURE/EXTREM:
    - Salida en masa a las 8h
    - Apertura de control de firmas a 7.30h (con chip)
    - 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
    - Recordad que entre Ulldemolins y el km 16,6, estáis neutralizados y no se cuenta el tiempo.

## 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-Extrem)
  - 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.

- 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 LA MARCHA

- 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: 0.5L
  - Cabacés: 1L
  - La Morera de Montsant: 0.5 L
  - Cornudella de Montsant: 1 L
  - Coll Salvadoret: 0.5 L

#### 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 2024**.
- 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:
  - **EXTREM:**
    - 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 Extrem se junta con el recorrido Open (a partir del avituallamiento en Cornudella de Montsant), también estará encintado, sobretodo del del CP6 hasta el Coll Salvadoret, en que la Open se desvía.

- Los escobas de la distancia Open irán recogiendo las cintas antes que pasen todos los de la modalidad Extrem, por lo que es posible que algún ciclista rezagado de Extrem nunca las vea.

○ **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 (Cornudella de Montsant), también estará encintado.
- A partir de Cornudella de Montsant hasta Ulldemolins, la modalidad Adventure sigue por un itinerario diferente a la Extrem. Es el itinerario que han realizado la modalidad Open a la inversa, por lo que puede estar 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: Cornudella de Montsant**
- **Extrem: Cruce carretera en la zona de Prades**

**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.
  - EXTREM/ADVENTURE: Margalef START: CP1. Cierre a **9.15h**
  - EXTREM/ADVENTURE: Cabacés START: CP 3. Cierre a **11.00h (flexible)**
  - EXTREM/ADVENTURE: Cornudella de Montsant START: CP 6. Cierre a **14.15h**
  - OPEN: Avituallamiento km 15,4. Zona Cornudella de Montsant. Cierre a **12.00h**
- **UNIÓN OPEN/EXTREM:** En el km 27.5 del recorrido OPEN 34km / el km 88,1 EXTREM 93 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 frio. Sensación térmica 12-14 Cº.

**ATENCIÓN:** Se recomienda el uso de gafas para protección ocular.

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 16 de FEBRERO, vía email y en la web, en documentos técnicos.

Mañana		18/2	
 <b>11°</b>		RealFeel* 14°	
		RealFeel Shade* 10°	
Intervalos de nubes y sol			
Viento	ONO 7 km/h	Probabilidad de precipitación	1 %
Ráfagas de viento	22 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	76 %	Nubosidad	56 %
Punto de rocío	2°	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 el avituallamiento de meta la típica y auténtica Truita en Suc, 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.
- PARQUIN: Os facilitamos el mapa con las zonas parking habilitadas. Os pedimos que no aparquéis delante de las salidas de garaje de las casas. El parquin de la zona de la cooperativa (el más grande) como no va a llover, sí podrá usarse.



Buena pedalada y mucha suerte a todos,  
**Equipo GRAN FONTS MONTSANT BIKE**





## **PLANIFICACIÓ VIATGE**

### **SOPAR OFICIAL & ALLOTJAMENTS**

Dissabte 17, a partir de las 20h i fins les 21.45h al restaurant de la **Fonda Toldrà** s'ofereix EL SOPAR OFICIAL MONTSANT BIKE, un menú *Montsant Bike: 4 primers i 4 segons a escollir + pa+vi/aigua+café.*

- Preu: 17€
- **CONTACTAR PER RESERVAR JA QUE LES PLACES SÓN LIMITADES**
- **WHATSAPP: 660450011 / Tel. 977 561537 /**  
[www.fondatoldra.com](http://www.fondatoldra.com)

### **ALLOTJAMENTS**

- El **Càmping Prades Park** és una de les millors opcions d'allotjament de la Montsant Bike 2024. Es troba a 6km de la sortida. Càmping de 1a categoria amb bungalow de diferent mida ideals per compartir. També disposa de parcel·les. Identifiqueu-vos com a participants de l'esdeveniment **Montsant Bike** si demaneu informació.

Telf. 977 868 270. // [www.campingprades.com](http://www.campingprades.com)

- PROMOCIÓ -20€ descompte. Preguntar en recepció
- Tots els corredors i familiars tindran un descompte de com a mínim un – 20€ si pernocten 2 nits + late check out gratuït fins a les 16h. (sempre en cas que sigui possible el late check out).
- ULLDEMOLINS:
  - Camping Montsant Park. 977 561 708

### **ENTREGA DORSALS**

En la web disposeu del LLISTAT DE DORSALS OFICIAL (Dadess Tècniques).

Cal presentar a recollir el dorsal amb:

- DNI
- Si voleu recollir el dorsal o bossa del corredor d'algun altre corredor, haureu de portar el vostre DNI originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
- Lloc entrega dorsals
  - **SALA POLIVANT ULLDEMOLINS, C/ Eixarts, Ulldemolins**
- Dissabte, 17 Febrer de 19.00h a 20.30h.
- Diumenge, 18 Febrer de 7h a 7.45h (Adventure-Extrem) / 8:15h a 9.15h (Open)

# PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

## ACTUALIZACIÓ DE RECORREGUTS

- Els darrers tracks estan actualitzats a 11 Febrer 2024.
- Estan pujats a la web de la cursa [www.montsantbike.com](http://www.montsantbike.com) (recorreguts)
- El terreny és sec i no hi ha previsió de pluges fortes els dies previs.
- Els recorreguts estan bé majoritàriament, però hi pot haver alguna zona o pas puntual amb dificultat. Cal tenir en compte:
  - El terreny presenta petites zones intermitents no ciclables com passos de rierols, esvorancs, zones on la sorra compacta ha desaparegut i queda la pedra trencada exposada.
  - Alguns trams són només de 3 a 10 metres i altres són una mica més llargs de 50m.
  - La conseqüència d'aquesta situació és que cal portar una velocitat adequada per poder sobrepassar aquests obstacles amb seguretat en tot moment, ja que hi pot haver algun obstacle o situació no ciclable sense cap mena d'avís sobre el terreny.
  - Sobre el terreny hi ha algun tram no ciclable marcat, però no hi són tots. Els avisos de trams no ciclables són a nivell informatiu, no perquè hagueu de baixar de la bici, sinó per informar-vos que es complica força. Si teniu destresa podeu anar pedalant.
  - Al recorregut ADVENTURE-EXTREM, al km 42,5, s'ha creat un tram no ciclable marcat, motivat per motius de fauna i preservar a l'àliga cua barrada.
  - **ADVENTURE-OPEN: ATENCIÓ**- El tram comprès entre Albarca i l'Ermita de Sant Joan de Codolar és el **Camí de Llisera**. Atenció amb aquest tram. És un corriol adequat per a la BTT amb algun tram/obstacle que us farà baixar de la bici 20 metres. La característica d'aquest tram és que és **AERI**: a un costat hi ha la paret de la muntanya i a l'altre un tallat que en alguns trams té uns 4-5 metres d'alçada. **El tram per si mateix no és perillós si s'actua amb serenitat i precaució. Es recomana no avançar o fer-ho demanant pas i que aquest sigui cedit.** En qualsevol cas, és un tram considerat d'ENLLAÇ, per tant no us compte el temps invertit. Gaudiu de les vistes!

## DOCUMENTS TECNICS

- Us facilitem els documents tècnics que teniu també a la web:
  - TIMMING: <https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/OFFICIAL-TIMMING-MONTSANT-BIKE24-V1.pdf>
  - PERFILS: [https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/PERFILS\\_MB2024\\_OKWEB.pdf](https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/02/PERFILS_MB2024_OKWEB.pdf)
  - TRACKS: (actualizados el 11 febrero 2024)
    - EXTREM: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/93k-extrem-110224-official-montsant-bike-160825005>

- ADVENTURE: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/75k-adventure-110224-official-montsant-bike-160829923>
- OPEN: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/32k-open-110224-official-montsant-bike-160834102>

### CONTROL DE PAS SISTEMA *RUNÁTICA-NATURETIME*

- El sistema de control de pas dels recorreguts és amb sistema de xips i control de dorsal digital.
- Tant als **CP START** com als **CP STOP** cal aturar i validar el pas. En cas que un ciclista no pari, és possible que no registri el temps i en conseqüència el seu temps serà penalitzat.
- El fet d'aturar-se està justificat ja que el motiu dels trams d'enllaç és la reducció de la velocitat per seguretat. Un **STOP CRONO** donarà fi al tram ESPECIAL MONTSANT BIKE i el següent **START CRONO** donarà inici al nou TRAM ESPECIAL MONTSANT BIKE. Reviseu el document TIMMING de cada recorregut on es veu quins CP són START i quins són STOP.
  - Extrem: 3 trams especials.
  - Adventure: 2 trams especials
  - Open: 1 tram especial.
- **Atenció:** A tots aquells bikers que no validin bé un Control de Pas, se'ls aplicarà la menor neutralització possible entre trams, sense poder fer rectificacions a meta, llevat que puguin justificar-ho.
- En arribar a meta, els participants d'ebike i els equips s'han d'acreditar al cronometrador.
- **Montserrat Bike no és una cursa entre la sortida i la meta. No és important qui arribi primer a meta. Es comptabilitza només els trams especials!**

### SERVEIS DE CURSA: FISIOTERAPEUTES / DUTXES/AVITUALLAMENT META /RENTADOR BTT

- FISIOTERAPEUTES: En meta de 11.30h a 16.30h.
- MECÀNICA MONTSANT BIKE: **Mariné Bicicletes** (Cambrils i Tarragona) ofereix servei de mecànica de bicis a la sortida de les 3 distàncies i posteriorment a Cornudella de Montsant, a l'avituellament per a tothom (10h a 14h).
- Aquest any no podrem oferir dutxes d'aigua calenta en arribar a meta. No hi ha a la zona infraestructura adequada per acollir tants usuaris. Sí que hi haurà vestidors on podreu endreçar-vos i dutxes (sense garantia que surti calenta l'aigua).
- A la meta tindreu un safareig de BTT amb una màquina d'aigua a pressió.
- Per accedir a l'avituellament de meta, heu d'accedir amb el tiquet gratat al perfil que us

lliurem. Aquest any es recupera **LA TRUITA A SUC d'ULLDEMOLINS** que s'acompanya amb pasta party.

### **CONTROLS VISIBLES I NO VISIBLES**

- Al TIMMING publicat, només hi ha una part dels controls visibles, hi podrà haver altres controls no assenyalats al mapa pels quals passareu en realitzar el recorregut assenyalat per a cada cursa

### **MARXA NO COMPETITIVA AMB TRAMS ESPECIALS**

- La **Montserrat Bike 2024** és una **MARXA NO COMPETITIVA amb trams especials**. Els trams especials es troben a zones de pistes i camins/sendes on es tindrà el temps d'inici i final de cada tram.
- Tots els recorreguts de la MONTSANT BIKE 2024 són amb trànsit obert, fins i tot els trams especials. Pel que tots heu de seguir sempre les normes de circulació, especialment a les pistes asfaltades, zones urbanes i pas de carreteres.
- El temps dels trams especials sumat serà el vostre temps de meta, descartant el temps emprat als trams d'enllaç. Els trams especials aporten un component estratègic a la pedalada a l'autogestió del temps. Els avituallaments importants es troben fora dels trams especials.
- Als documents PERFIL i el TIMMING teniu marcat els trams especials i els CONTROLS DE PAS.
  - EXTREM: 3 trams especials.
  - ADVENTURE: 2 trams especials.
  - OPEN: 1 tram especial.
- El temps emprat fora dels trams especials (trams enllaç) no sumarà temps al temps oficial de cada ciclista. És un temps **NEUTRALITZAT**. No hi ha límit de temps en cada tram neutralitzat, tot i així, aquest temps sí que afecta les **HORES DE TALL i TEMPS MÀXIMS** per arribar a meta. Aturar-se en excés en aquests punts pot implicar arribar tard a una hora de tall i quedar eliminat de la pedalada.
- La suma del temps emprat als **TRAMS ESPECIALS** serà el temps oficial de cada ciclista.
- Els Controls de Pas (CP) que activen els trams ESPECIALS són els **START CRONO**. Mentre que els CP que finalitzen el tram ESPECIAL són els **STOP CRONO**.
- IMPORTANT: Per poder comptabilitzar correctament quin temps correspon a cada TRAM ESPECIAL, cal passar en ordre tots els Controls de Pas, segons el document TIMMING. I cal assegurar-se que el xip ha registrat bé la informació. Si no es respecta aquest ordre ni la forma

en passar els controls i no es registra aquest temps, el sistema aplica la sanció de forma automàtica.

- Pel recorregut Adventure-Extrem, el primer tram des de la sortida es farà per carretera amb policia davant i darrere de pilot fins a desviament al primer camí (km 11,5). **No es pot sobrepassar la moto de la policia davantera.** Aquest tram no és un tram especial, caldrà anar sempre per la dreta i servirà per anar posicionant-se dins del gran grup. Tindre precaució a la sortida al pas pel poble d'Ulldemolins, per ser molts ciclistes junts i carrers estrets. Espereu a estar a la carretera per anar avançant.

## FORMATS DE SORTIDA

Per a l'edició 2024 s'estableixen les sortides de la manera següent:

- ADVENTURE/EXTREM:
  - Sortida en massa a les 8h
  - Obertura de control de signatures a 7.30h (amb xip)
  - Recomanem no intentar guanyar posicions pel centre urbà de Ulldemolins. Tindreu 11km de carretera per anar trobant el vostre lloc al pilot.
- OPEN:
  - Sortida en massa a les **9.30h BIKE** i a les **9.35h E-BIKE**
  - Recordeu que entre Ulldemolins i el km 16,6, esteu neutralitzats i no s'explica el tem

## CONTROL DE MATERIAL

En aquesta vuitena edició només es controlarà el material:

- De seguretat: casc homologat i 1 bidó mínim 0.5 litre de beguda. Jaqueta impermeable o semblant.
- De control: un xip per corredor al dorsal, amb brides a la part davantera de la bici
- De progressió: GPS (un per corredor o un per equip només per a recorreguts Adventure-Extrem)
- De material: Bicicletes EBIKES: Aquells corredors que participeu amb bicicletes e-bike, heu de notificar-ho en recollir el dorsal.

Tot i així, serà responsabilitat de participants portar aquell material que considerin oportú per superar amb èxit el desafiament plantejat: motxilla, impermeable, guants, ulleres protectores, etc...

- 48h abans de la marxa, podrem activar material extra de seguretat en funció de la meteorologia.

## **E-BIKES**

Es permet la participació de les E-BIKES en totes les distàncies: el motiu és que tots aquells bikers que han decidit gaudir de la mountain bike des d'aquest àmbit ho puguin seguir fent, tot i tenir un ampli avantatge respecte a les bicicletes normals en disposar de diferents tipus d'ajuda. Tot i així, també hi ha molta diferència entre diferents tipus d'e-bike a nivell de potència i tipus de bateries.

Entenem l'ús d'una bicicleta e-bike dins de la MONTSANT BIKE com una ajuda per poder complementar el recorregut exigent i, en cap cas, com una cursa forçant els rutòmetres oficials. Així mateix, i amb l'objectiu de ser fidels al rutòmetre (timing), cada punt de control CP START disposarà d'una hora d'obertura, abans de la qual no es deixarà sortir cap ciclista. Cap e-bike no podrà sortir d'un control START abans que ho faci una bici BTT normal. En cas d'arribar-hi abans, hauran d'esperar que la primera bici hi haurà el control

## **PUNTS AVITUALLAMENTS EN LA MARXA**

Els punts d'avituellament es divideixen en:

- AV1 Avituellament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Coca-cola, gominols.
- AVI2 Avituellament COMPLET: AVI1 + entrepans de formatge, pernil i nit. També isotònic.

Revisar al document TIMMING on es troben aquests avituellaments i la distància entre ells.

- Aigua: Disposeu de la següent aigua per corredor:
  - Margalef: 0.5L
  - Cabacès: 1L
  - La Morera de Montsant: 0.5 L
  - Cornudella de Montsant: 1 L
  - Coll Salvadoret: 0.5 L

## **ASPECTES TÈCNICS**

- Al web disposeu de la darrera actualització del Reglament que inclou un apartat d'Aspectes Tècnics important de llegir per entendre el desenvolupament de la GFMB 2024.
- Recordeu els tancaments de cada control. En cas que arribeu tard, l'organització us facilitarà una solució de retorn a Ulldemolins, ja fora de la pedalada. No és un servei de taxi i s'anirà desplaçant

els abandonats a la mesura que la logística ho permeti.

- **MARCATGE:** en tenir dos recorreguts s'ha procedit a marcar de la manera següent:

- **EXTREM:**

- Només algunes cruïlles puntuals amb fletxes i senyals de perill per encreuament de carretera o precipici. O bé les zones no ciclables, a l'inici de les mateixes. Obligatori lús de GPS. A partir que el recorregut Extrem s'ajunta amb el recorregut Open (a partir de l'avituellament a Cornudella de Montsant), també estarà encintat, sobretot del CP6 fins al Coll Salvadoret, on l'Open es desvia.
- Els escombres de la distància Open aniran recollint les cintes abans que passin tots els de la modalitat Extrem, per la qual cosa és possible que algun ciclista endarrerit d'Extrem mai no les vegi.

- **ADVENTURE:**

- Només algunes cruïlles puntuals amb fletxes i senyals de perill per encreuament de carretera o precipici. O bé les zones no ciclables, a l'inici de les mateixes. Obligatori lús de GPS. A partir que el recorregut Adventure s'ajunta amb el recorregut Open (Cornudella de Montsant), també estarà encintat.
- A partir de Cornudella de Montsant fins a Ulldemolins, la modalitat Adventure segueix per un itinerari diferent de l'Extrem. És l'itinerari que ha realitzat la modalitat Open a la inversa, per la qual cosa pot estar encintat.
- Els escombres de la distància Open aniran recollint les cintes abans que passin tots els de la modalitat Adventure, per la qual cosa és possible que algun ciclista endarrerit d'Adventure mai no les vegi o les vegi en zones puntuals.

- **OPEN:**

- Marcatge encintat normal. Aproximadament una cinta cada 100m. Cinta groga i negra.
- No marquem a terra!! Assegurar les cruïlles!!





- **CREUAMENT DE CARRETERES:** és vital que els corredors entenguin que és la seva responsabilitat creuar o circular per les carreteres i camins de manera respectuosa complint el Reglament de Trànsit. Encara que estigueu en una marxa ciclista no tindreu cap tipus de prioritat excepte els llocs on estiguin els agents de trànsit (policia) i aquests aturin els vehicles. 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 a portar sempre una velocitat adequada al nivell tècnic de cada participant i amb la previsió que puguin aparèixer obstacles no previstos i poder-los esquivar.

En especial demanem molta precaució a les cruïlles de carretera:

- Open i Adventure: Cornudella de Montsant
- Extrem: Encreuament carretera a la zona de Prades

### **EN CAP CAS TENIU PRIORITAT PER ESTAR REALITZAT LA MARXA CICLISTA!!!**

- **MONTSANT BIKE NO ÉS COMPETICIÓ.** La normativa entén que les proves de competició han d'estar totalment tancades al trànsit, per la qual cosa la **MONTSANT BIKE** ha estat catalogada com a prova **NO COMPETITIVA** pel fet que es fa amb el trànsit obert. El fet que hi hagi trams especials manté el caràcter estratègic inicial podent veure al final els temps dels controls de pas.
- **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.
- **TANCAMENTS HORARIS:** Hi ha diversos tancaments horaris que limiten la continuïtat a la pedalada. Aquests temps es veuran afectats pels trams d'enllaç (per tant si en els trams d'enllaç destinem un temps excessiu i el ritme de velocitat mitjana és lent, es corre el risc d'arribar fora d'hora.) En cas d'abandonament la organització us gestionarà l'evacuació que no sempre serà immediata.
  - EXTREM/ADVENTURE: Margalef START: CP1. Tancament a **9.15h**
  - EXTREM/ADVENTURE: Cabacés START: CP 3. Tancament a **11.00h (flexible)**
  - EXTREM/ADVENTURE: Cornudella de Montsant START: CP 6. Tanca **14.15h**
  - OPEN: Avituallament km 15,4. Zona Cornudella de Montsant. Tancament a **12.00h**
- **UNIÓ OPEN/EXTREM:** Al km 27.5 del recorregut OPEN 34km / el km 88,1 EXTREM

93 BTT/ hi ha el punt d'unió dels recorreguts, que ja van junts i marcat fins a meta.

## METEOROLOGIA

La previsió per al diumenge és de dia assolellat amb fred. Sensació tèrmica 12-14 Cº.

ATENCIÓ: Es recomana utilitzar ulleres per a protecció ocular

L'organització es reserva el dret de poder exigir material extra de seguretat si així ho considerem. Si s'activa aquest material us avisarem durant el divendres 16 de FEBRER, via email i al web, en documents tècnics.

Mañana		18/2	
	<b>11°</b>	RealFeel® 14°	RealFeel Shade® 10°
Intervalos de nubes y sol			
Viento	ONO 7 km/h	Probabilidad de precipitación	1 %
Ráfagas de viento	22 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	76 %	Nubosidad	56 %
Punto de rocío	2°	Visibilidad	10 km

## MEDI AMBIENT – ECORESPONSABLES – MONTSANT A TAULA- PROMOCIÓ

- Respecteu totes les normes del Parc Natural: no llençar escombraries ni deixalles, no sortir dels camins, respectar la fauna i la flora, etc.
- La Montsant Bike col·labora amb el projecte Montsant a Taula facilitant apropar-vos els productes de proximitat i qualitat dels productors de la zona de Montsant. Aquest any trobareu a l'avituellament de meta la típica i autèntica Truita a Suc, i va venir als premis.
- COOPERATIVA D'ULLDEMOLINS. No marxeu de la Montsant Bike sense comprar algun dels exquisits productes de la zona: vi, oli, fruita seca, mel, etc... Ecològic, saludable, km0 i contribuïu amb el desenvolupament local i continuïtat de l'esdeveniment. Horari de 10h a 14h.

- PÀRQUIN: Us facilitem el mapa amb les zones pàrquing habilitades. Us demanem que no aparqueu davant de les sortides de garatge de les cases. El pàrquing de la zona de la cooperativa (el més gran) com no plourà, sí que es podrà fer servir.



Bona pedalada i molta sort a tots,

**Equip GRAN FONTS MONTSANT BIKE**

