



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, 03 Maig de 17-20h
 - Dissabte, 04 Maig de 8-8.45h
 - Possibilitat de fer inscripcions presencials (8h a 8.15h)
 - HORARI INICI PROVA:
 - Sortida a 9h del Parc del Pinaret

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 2024:
 - 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>
 - 55k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/55k-cambribike-btt-169297719>

MARXA CICLISTA / CRONOESCALADA

- La Cambribike **NO ÉS UNA CURSA DE BTT**. Es tracta d'una **MARXA CICLISTA** amb 4 distàncies i hi ha dos únics trams de competició: una primera cronoescalada **per a les distàncies de 47k i 55k** entre els punts km 20.3 i 22.8; i una segona cronoescalada només per a la distància 55k, entre els punts km 29.3 i 31.3. L'únic premi de l'esdeveniment serà d'aquests trams, 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.**

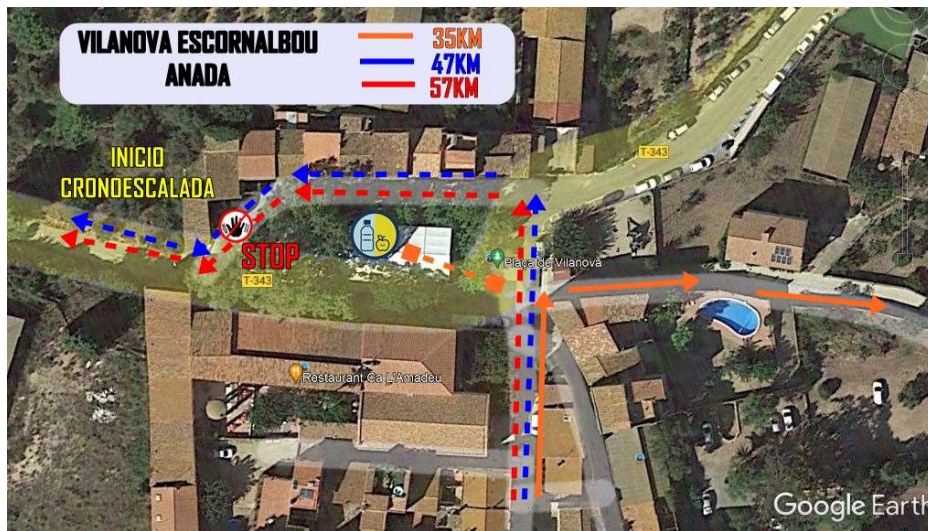
- Els trams de la **CRONOESCALADA** es realitza a través d'aplicacions i xip, per la qual cosa **SERÀ OBLIGATORI PARAR ABANS DE L'ARC DE SORTIDA/CONTROL SORTIDA** i al senyal del jutge controlador iniciu el vostre parcial. Caldrà fer una cua i sortir d'un en un a l'ordre del jutge, un cop introduït el 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 qui aneu en grupets, us podeu esperar al final de la Cronoescalada per continuar junts la marxa ciclista.
- La CRONOESCALADA TRAM ESPECIAL 1 (Vilanova d'Escornalbou a carretera Castell) té 4 categories on s'ajunten tant els participants de 47k com els de 55k 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 CRONOESCALADA TRAM ESPECIAL 2 (Argentera a Coll del Xiprers) té 4 categories on s'ajunten només els participants de 55k 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'avituallament.
- 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'avituallament, haureu de retrocedir uns metres. Mentre que els que feu la cronoescalada (47k i 55k) 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 55k.

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 masc/fem per a E-bike a les Cronoescales.
- 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 divideixen en:
 - **Km 13.8_AV1 (NOMÉS 22K I 35K)** Avituellament LLEUGER: Fruita (taronges), Fruits secs, Aigua, llaminadures, barretes.
 - **Km 20.2_AVI2 (NOMÉS 35K)** Avituellament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km23.4_AVI 3 (NOMÉS 47 I 55k)** Avituellament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, barretes.
 - **Km 41.8_AVI4 (55k) – km 33 (47k)** Avituellament LLEUGER: Fruita (plàtans-taronges), Fruits secs, Aigua, Beguda energètica o Isotònic, Coca-cola, llaminadures, 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.
- **CAMBRIBIKE BTT 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 24 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.
 - Existeix un tancament horari per iniciar la Cronoescalada 1 a Vilanova Escornalbou a les **11h**.

MEDI AMBIENT – ECTORRESPONSABLES

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

METEOROLOGIA

- La previsió és variable, amb bon temps i una temperatura màxima de 23°C a migdia.

Mañana			4/5
	23°	RealFeel® 25°	
		RealFeel Shade® 21°	
Intervalos de nubes y sol			
Viento	0 15 km/h	Probabilidad de precipitación	2 %
Ráfagas de viento	26 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	51 %	Nubosidad	83 %
Punto de rocío	9°	Visibilidad	10 km

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, 03 MAYO de 17-20h
 - Sábado 04 MAYO de 8-8.45h
 - Posibilidad de hacer inscripciones presenciales (8h a 8.15h)
 - Hora salida: 9h en Parc Pinaret

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 2023:
 - 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>
 - 55k: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/55k-cambribike-btt-169297719>

MARCHA CICLISTA / CRONOESCALADA

- La Cambribike **NO ES UNA CARRERA DE BTT**. Se trata de una **MARCHA CICLISTA** con 4 distancias y hay dos únicos tramos de competición: un primer tramo especial **para las distancias de 47k y 55k** entre los puntos km 20.3 y 22.8; y un segundo tramo especial para la distancia de 55k, entre los puntos km 29.3 y 31.3. La única premiación del evento será en estos tramos, aunque habrá clasificación informativa de toda la marcha. **EL RESTO DEL RECORRIDO SIEMPRE ESTÁ 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.**

- Los tramos de las **CRONOESCALADAS** se realizan a través de aplicaciones y chip, por lo que **SERÁ OBLIGATORIO PARAR ANTES DEL ARCO DE SALIDA/CONTROL DE SALIDA** y a la señal del juez controlador iniciar vuestro parcial. Habrá que hacer una cola y salir de uno en 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 para continuar juntos la marcha ciclista.
- La CRONOESCALADA TRAMO ESPECIAL 1 (Vilanova d'Escornalbou a carretera Castell) tiene 4 categorías dónde se juntan tanto los participantes de 47k como los de 55k en una sola modalidad. Se entrega premio a los 3 primeros de cada categoría:
 - Clas. Femenina
 - Clas. Masculina
 - Clas. E-bike masculina
 - Clas. E-Bike femenina
- La CRONOESCALADA TRAMO ESPECIAL 2 (Argentera a Coll Xiprers) tiene 4 categorías sólo para los participantes de 55k en una sola modalidad. Se entrega premio a los 3 primeros de cada categoría:
 - Clas. Femenina
 - Clas. Masculina
 - Clas. E-bike masculina
 - Clas. E-Bike femenina
- La MARCHA CICLISTA la abre una **moto de la organización**. Ningún participante deberá adelantarla, ya que ésta marca el ritmo para seguir con el rutómetro autorizado.

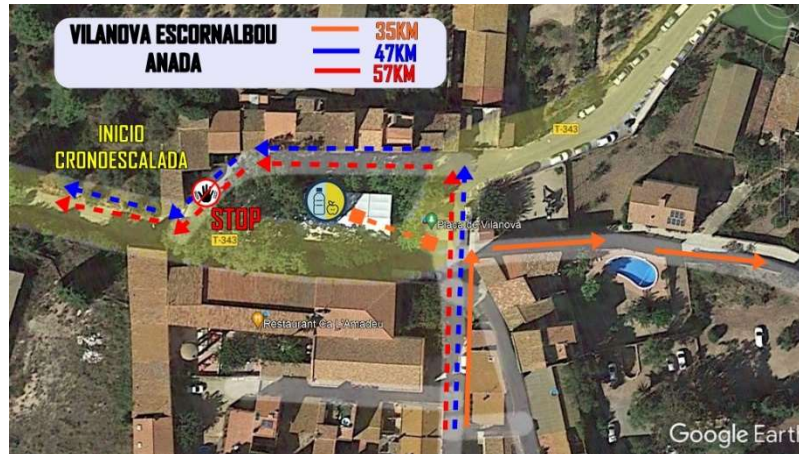
SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS / AVITUALLAMIENTO META / FIRA

- 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 este 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

DESVÍOS 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 encontraréis 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 55k) tenéis el primer avituallamiento al finalizar la cronoescalada.



- El tercer desvío está al llegar a Duesaigües: tendréis el desvío de las dos distancias largas 47k y 55k.

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 masc/fem 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, gominolas, barritas.
 - **Km 20.2_AVI2 (SÓLO 35K)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km23.8_AVI 3 (SÓLO 47 y 55k)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas.
 - **Km 41.8_AVI4 (55k) – km 33 (47k)** Avituallamiento LIGERO: Fruta (plátanos-naranjas), Frutos secos, Agua, Bebida energética o Isotónico, Coca-cola, gominolas, barritas. El Avi 4 está situado en el mismo punto que el Avi 2, en Vilanova d'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. Así mismo, insistimos en llevar siempre una velocidad adecuada al nivel técnico de cada participante y con la previsión de que puedan aparecer obstáculos previstos o no previstos y poder esquivarlos.
- **CAMBRIBIKE BTT NO ES COMPETICIÓN.** La normativa entiende que las pruebas de competición han de estar totalmente cerradas al tráfico, por lo que la CAMBRIBIKE BTT 24 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.
 - Existe un cierre horario para iniciar la Cronoescalada 1 en Vilanova Escornalbou a las **11h**

MEDIO AMBIENTE – ECORRESPONSABLES

- 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 variable, con lluvias el día de la prueba y los anteriores, con una temperatura máxima de 27°C a mediodía.

Mañana		4/5	
	23°	RealFeel® 25°	RealFeel Shade® 21°
Intervalos de nubes y sol			
Viento	0 15 km/h	Probabilidad de precipitación	2 %
Ráfagas de viento	26 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	51 %	Nubosidad	83 %
Punto de rocío	9°	Visibilidad	10 km

Buena pedalada y mucha suerte a todos,

Equipo CAMBRIBIKE BTT>>

