



La Garba

GRAVEL & BTT

Guia del participant
2022

www.lagarba.com

INDEX

- **Presentació**
- **Programa**
- **Recorreguts**
- **Observacions material**
- **Avituallaments**
- **Recollida Dorsal**
- **Serveis**

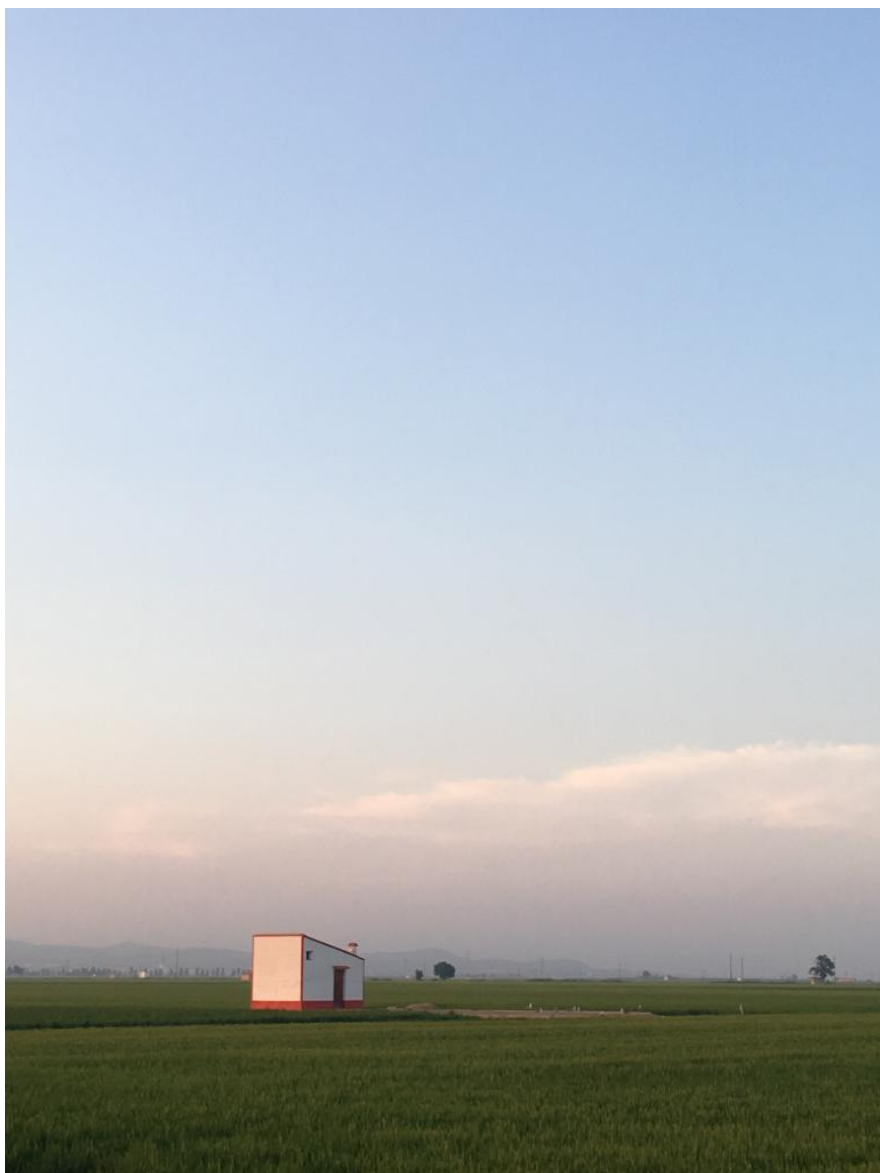
PRESENTACIÓ

La Garba és una proposta esportiva que pretén brindar l'oportunitat de donar a conèixer les Terres de l'Ebre a través del ciclisme. Descobreix l'emoció de pedalar un territori declarat Reserva de la Biosfera per la UNESCO l'any 2013!

De format competitiu, es proposen fins a tres rutes de cicloturisme de diferents distàncies (70, 120 i 230k), amb inici i fi al Delta de l'Ebre i pensades per a bicicletes Gravel o BTT.

No et perdis l'oportunitat de conèixer el Parc Natural del Delta de l'Ebre i el Parc Natural dels Ports a través del ciclisme i fes-ho a través de la sorpresa, ja que els recorreguts no es faran públics fins uns dies abans de l'esdeveniment per assegurar un espectacle pur i autèntic!

Qui té ganes de pedals?



PROGRAMA

DIVENDRES 8 D'ABRIL 2022

17:00h a 19:00h — Recollida de dorsals

DISSABTE 9 D'ABRIL 2022

05:30 — Obertura del servei de guarda-roba

06:00h a 08:30h — Recollida de dorsals distàncies 120K i 70K

06:00 — SORTIDA LA CABRA 230km

08:30 — SORTIDA LA GARBA 120km

09:00 — SORTIDA LO MANOLL 70km

11:30 — Obertura de l'avituellament final

20:00 — Tancament del control de carrera Lo Manoll i La Garba

DIUMENGE 10 D'ABRIL 2022

13:00 — Tancament del control de carrera La Cabra

13:00 — Tancament dels diferents serveis: avituellament final i guarda-roba

RECORREGUTS

Les tres distàncies estan pensades per a bicicletes Gravel, tot i que la BTT també és una bicicleta apta per a completar els recorreguts.

Lo Manoll

70K i +35m

Circuit pla i rodador amb infinitat de varietats de terrenys i paisatges que permet descobrir l'essència del Delta de l'Ebre.

La Garba

120K i +50m

Una volta pel Parc Natural del Delta de l'Ebre que permet descobrir, en bicicleta, aquest terreny declarat Reserva de la Biosfera. Deixeu-vos seduir per les llacunes, el riu Ebre, els arrossars, la flora i la fauna d'aquesta terra!

La Cabra

230K i +3600m

Recorregut dur per la seva llargada, que permet conèixer la històrica Via Verda de la Val de Zafán, recórrer per alguns camins de la Serra de Cardó i rodejar el Parc Natural dels Ports per acabar pedalant entre els arrossars del Parc Natural del Delta de l'Ebre. Diversitat paisatgística assegurada!

OBSERVACIONS MATERIAL

Material obligatori per a totes les distàncies:

Bidó amb 0,5L de líquid mínim

Telèfon mòbil amb saldo i bateria suficient

Material recomanat per a totes les distàncies:

Paravent i/o material necessari per a fer front a canvis sobtats de la temperatura

Aliments sòlids com ara barretes o fruits secs

Material obligatori per a La Cabra 230K:

Paravent i/o material necessari per a fer front a canvis sobtats de la temperatura

AVITUALLAMENTS

Avituallaments líquids i sòlids

LA CABRA — Punt quilomètric 123,5.

LO MANOLL — Punt quilomètric 43,5.

LA GARBA — Punt quilomètric 43,5.

IMPORTANT! És obligatori que tots els participants portin el seu propi envàs, ja sigui got o bidó, per poder-se servir en aigua o beguda isotònica.

RECOLLIDA DORSALS

QUAN?

Divendres 8 d'abril de 17:00 a 19:00 per a totes les distàncies

Dissabte 9 d'abril de 6:00 a 8:30 per a les distàncies 120K i 70K

ON?

L'Ampolla. Informació pròximament.

COM?

S'ha de presentar el DNI o PASSAPORT i autorització en cas de recollir el dorsal d'un altre participant.

SERVEIS

- Samarreta oficial La Garba
- Bossa del corredor amb productes locals i col·laboradors
- Avituallament durant el recorregut
- Avituallament final
- Medalla Finisher per a tots els participants
- Punt de neteja de bicicletes al finalitzar el recorregut
- Servei de Guarda-roba durant la cursa
- Servei de dutxes i vestuaris
- Assegurança d'accidents
- Seguiment online dels participants durant la cursa
- Una experiència i un entorn que et quedarà marcat de per vida...



LO MANOLL
70km +35m

LA GARBA
120km +50m

LA CABRA
230km +3600m

L'AMPOLLA
DELTA DE L'EBRE
9/04/2022

La Garba
GRAVEL & BTT