



# Guia del participant 2023

[www.lagarba.com](http://www.lagarba.com)

## **INDEX**

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

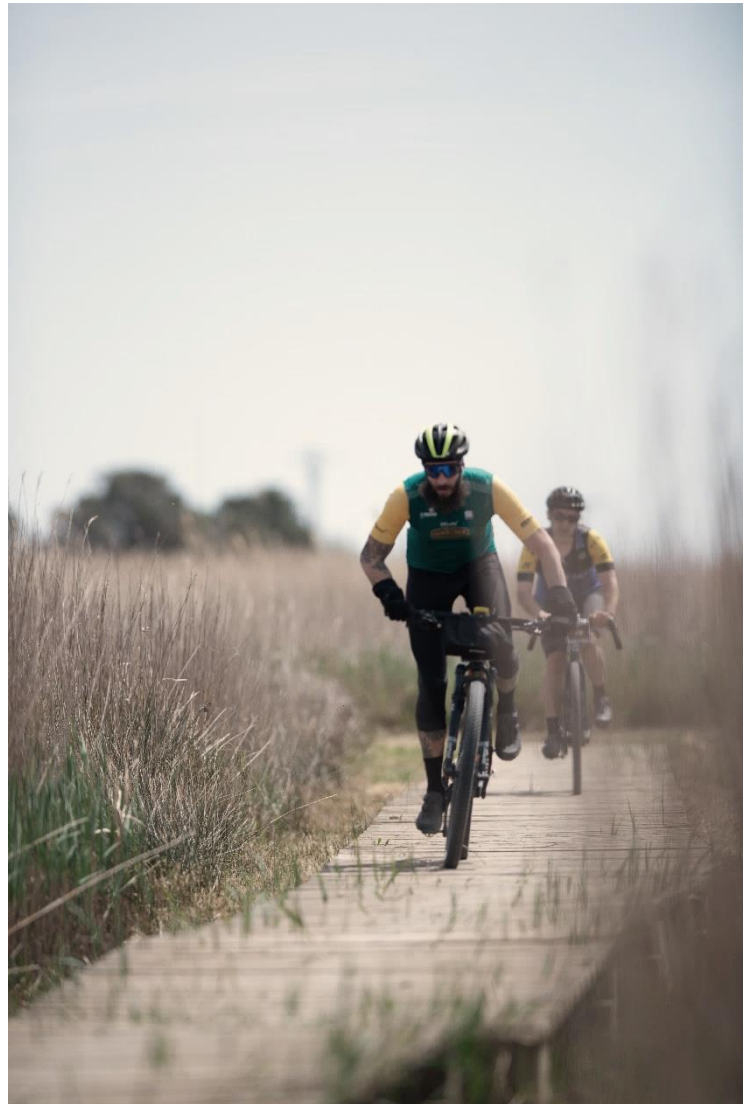
## PRESENTACIÓ

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

Es proposen fins a tres rutes en diferents distàncies i desnivell (80, 128 i 239k), amb inici i fi al Delta de l'Ebre i pensades exclusivament per a bicicletes Gravel (les e-bike també hi tenen cabuda). Recorreguts no marcats físicament, la ruta es segueix amb GPS.

No et perdís l'oportunitat de conèixer el Parc Natural del Delta de l'Ebre i el Parc Natural dels Ports 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 31 DE MARÇ 2023

18:00h a 20:00h — Recollida de dorsals a l'hotel Flamingo ([MAPA](#))

20:30h — Reunió informativa a l'hotel Flamingo ([MAPA](#))

### DISSABTE I D'ABRIL 2023

05:30 — Obertura del servei de guarda-roba zona de sortida ([MAPA](#))

**06:00 — SORTIDA LA CABRA 239km**

07:00h a 09:30h — Recollida de dorsals a la zona de sortida ([MAPA](#))

**08:30 — SORTIDA LA GARBA 128km**

**09:30 — SORTIDA LO MANOLL 80km**

11:30 a 16:00 — Servei de recuperació fisioterapeuta

12:30 — Obertura de l'avituallament final

14:00 a 15:30 — Degustació d'arròs del Delta gràcies a Arròs Montsià

15:00 — Tancament del control de carrera Lo Manoll

17:00 — Tancament del control de carrera La Garba

23:59 — Tancament del control de carrera La Cabra

23:59 — Tancament dels diferents serveis

## RECORREGUTS

### Lo Manoll

80K i +35m

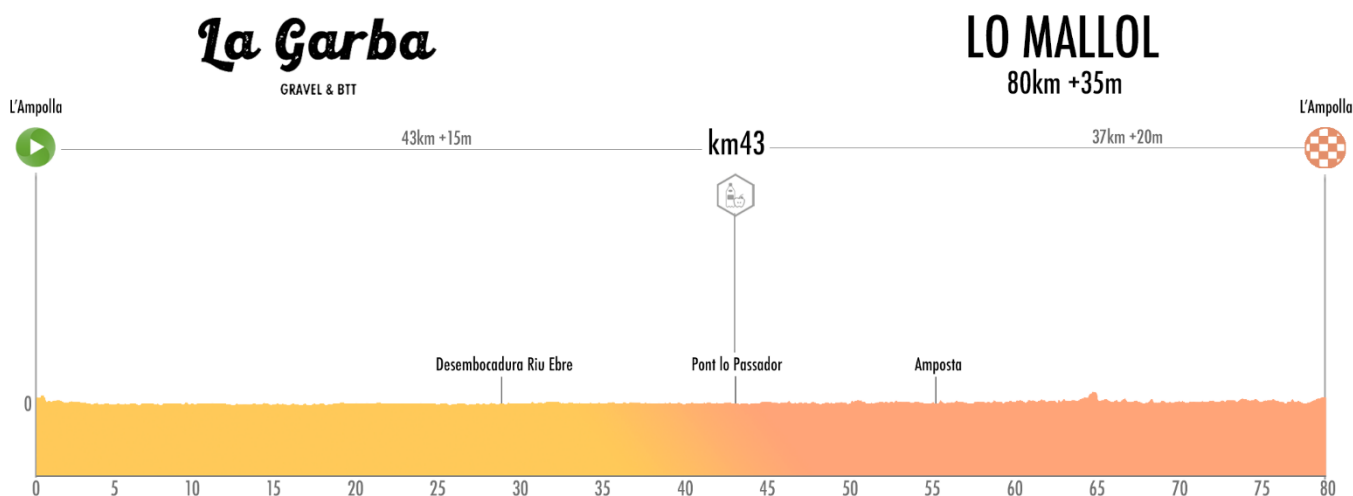
Circuit pla i rodador amb infinitat de varietats de terrenys i paisatges que permet descobrir l'essència del Delta de l'Ebre.

El recorregut és sorpresa i es revelarà uns dies abans de l'esdeveniment.

Lo Manoll està dissenyat per a bicicletes Gravel, tot i que també és apte per a bicicletes BTT i elèctriques. L'amplada recomanada pels pneumàtics és de 38 mm. Recorreguts no marcats físicament, la ruta es segueix amb GPS.

Hi haurà un punt d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 43 del recorregut amb un temps de tall a les 13:00h. La meta estarà oberta fins les 15:00h.

Consulta [aquí](#) les ubicacions més importants de la prova.



## La Garba

128K i +50m

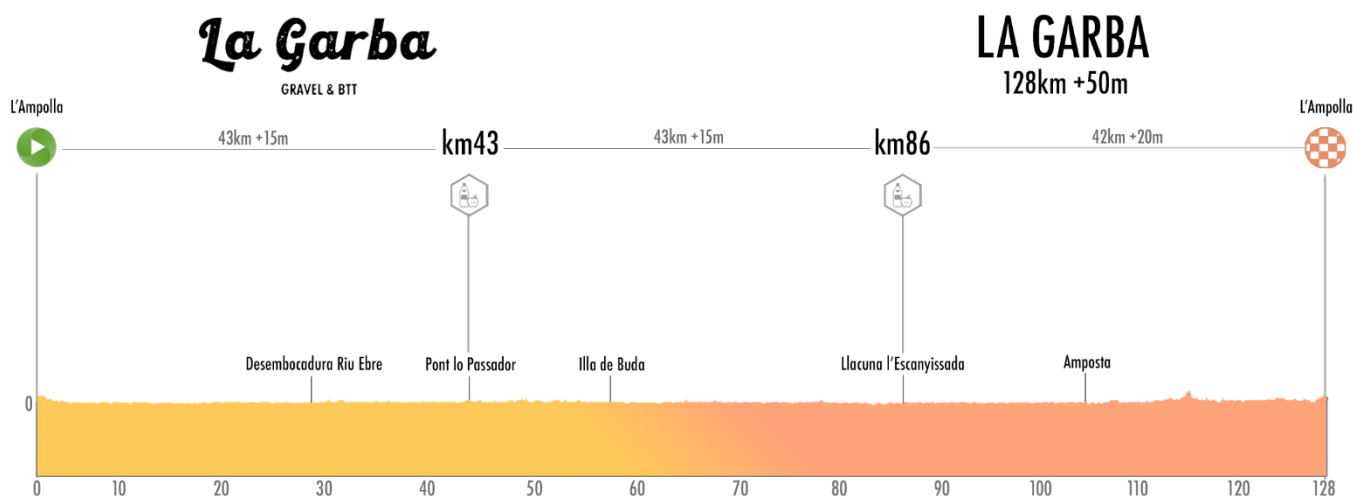
Una volta pel Parc Natural del Delta de l'Ebre que permet descobrir, en bicicleta, aquest terreny declarat Reserva de la Biosfera. Deixeu-vos seduir per les llacunes, el riu Ebre, els arrossars, la flora i la fauna d'aquesta terra!

El recorregut és sorpresa i es revelarà uns dies abans de l'esdeveniment.

La Garba està dissenyada per a bicicletes Gravel, tot i que també és apta per a bicicletes BTT i elèctriques. L'amplada recomanada pels pneumàtics és de 38 mm. Recorreguts no marcats físicament, la ruta es segueix amb GPS.

Hi haurà dos punts d'avituallament (líquid i sòlid), un en el punt quilomètric 43 i un en el punt quilomètric 86 del recorregut. En el primer avituallament, el temps de tall és a les 13:00h. En el segon avituallament, el temps de tall és a les 14:30h. La meta estarà oberta fins les 17:00h.

Consulta [aquí](#) les ubicacions més importants de la prova.





## La Cabra

239K i +3600m

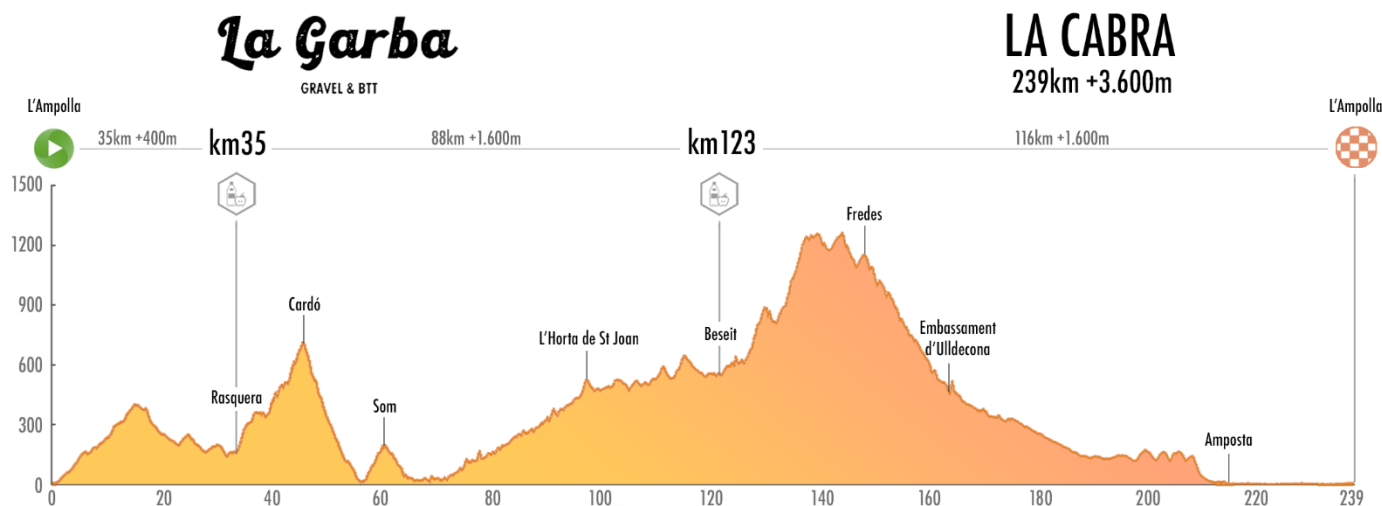
Recorregut dur per la seva llargada, que permet conèixer la històrica Via Verda de la Val de Zafán, recórrer per alguns camins de la Serra de Cardó i rodejar el Parc Natural dels Ports per acabar pedalant entre els arrossars del Parc Natural del Delta de l'Ebre. Diversitat paisatgística assegurada! El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

La Cabra està dissenyada per a bicicletes Gravel, tot i que també és apta per a bicicletes BTT i elèctriques. Recomanable portar pneumàtics d'amplada 38-40mm. Recorreguts no marcats físicament, la ruta es segueix amb GPS.

Hi haurà un punt d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 35 i un altre en el punt quilomètric 123 del recorregut. En el punt quilomètric 35, el temps de tall és a les 09:15h. La meta estarà oberta fins a les 23:59 del dia I d'abril.

**Material obligatori: llum frontal i llum del darrera la bicicleta.**

Consulta [aquí](#) les ubicacions més importants de la prova.



## 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 239K:**

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

Llum frontal i llum del darrera la bicicleta.



## AVITUALLAMENTS

Productes en els avituallaments:

**Productes Líquids:** aigua, beguda isotònica i coca-cola.

**Productes Sòlids:** fruita, laminadures, fruits secs, olives, codony, Sandwich de pernil dolç i formatge i Sandwich de crema de cacau. Opcions per a celíacs i per a vegans, consulta-ho al personal dels avituallaments!

**LA CABRA** — Punt quilomètric 35 i 123,5.

**LO MANOLL** — Punt quilomètric 43,5.

**LA GARBA** — Punt quilomètric 43,5 i 86.

**Avituallament final:** a més dels productes mencionats anteriorment, entre les 14h i les 15h30 hi haurà una degustació d'arròs del Delta per a tots els participants.

**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.

## PUNTS DE TALL

### **LA CABRA —**

Punt quilomètric 35 (Rasquera) a les 09:15h.

Punt quilomètric 123,5 (Beseit) a les 18:00h.

El control de meta tancarà dissabte a les 23:59h.

### **LA GARBA —**

Punt quilomètric 43,5 (Pont Lo Passador) a les 13:00h.

Punt quilomètric 86 (Llacuna de l'Escanyissada) a les 14:30h.

El control de meta tancarà dissabte a les 17:00h.

### **LO MANOLL —**

Punt quilomètric 43,5 (Pont Lo Passador) a les 13:00h.

El control de meta tancarà dissabte a les 15:00h.

## RECOLLIDA DORSALS

### QUAN?

Divendres 31 de març de 18:00 a 20:00 per a totes les distàncies.

Dissabte I d'abril de 07:00 a 09:30 per a les distàncies 128K i 80K

### ON?

Divendres 31 de març a l'Hotel Flamingo — [MAPA](#)

Dissabte I d'abril davant la Llotja del Peix — [MAPA](#)

### 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
- Tubular oficial La Garba by Gsport
- Bossa del corredor amb productes locals i col·laboradors
- Avituallament(s) complets i variats durant el recorregut
- Avituallament final
- Degustació d'arròs del Delta en l'avituallament final gràcies a Arròs Montsià (de 14:00 a 15:30)
- Medalla Finisher per a tots els participants
- Servei de fisioteràpia al final de la prova
- Punt de neteja de bicicletes al finalitzar el recorregut
- Servei de Guarda-roba durant la cursa
- Servei de dutxes i vestuaris
- Recull de fotografies al llarg del recorregut
- Assegurança d'accidents
- Seguiment online dels participants durant la prova gràcies a Wefeel Crono
- Una experiència i un entorn que et quedarà marcat de per vida...