



Guia del participant 2023

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 (aproximadament: 84k +30m, 116k +50m i 224k +4100m) amb inici i fi al Delta de l'Ebre i pensades per a bicicletes Gravel (les e-bike i BTT 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 224km (Dorsal I — 150)

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

08:30 — SORTIDA LA GARBA I 16km

08:30 — SORTIDA LA GARBA I (Dorsal 201 — 262)

08:45 — SORTIDA LA GARBA II (Dorsal 263 — 324)

09:00 — SORTIDA LA GARBA III (Dorsal 325 — 386)

09:15 — SORTIDA LA GARBA IV (Dorsal 387 — 450)

09:30 — SORTIDA LO MANOLL 84km

09:30 — SORTIDA LO MANOLL I (Dorsal 501 — 560)

09:45 — SORTIDA LO MANOLL II (Dorsal 561 — 620)

10:00 — SORTIDA LO MANOLL III (Dorsal 621 — 680)

12:00 a 01:00 — Avituallament final

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

12:00 a 17:00 — Servei de recuperació fisioterapeuta

12:00 a 01:00 — Servei de vestuaris i dutxes al Pavelló Municipal ([MAPA](#))

15:00 — Tancament del control de carrera Lo Manoll

17:00 — Tancament del control de carrera La Garba

01:00 — Tancament del control de carrera La Cabra

RECORREGUTS

Lo Manoll

84K i +30m

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

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 40 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.

Descarga el track de la ruta: [AQUÍ](#)



La Garba

116K 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 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) en el punt quilomètric 33 i el punt quilomètric 65 del recorregut. En el primer avituallament, el temps de tall és a les 11:00h. 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.

Descarga el track de la ruta: [AQUÍ](#)



La Cabra

224K i +4100m

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!

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 - 40 mm. Recorreguts no marcats físicament, la ruta es segueix amb GPS.

Hi haurà tres punts d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 35, 123 i un altre en el punt quilomètric 160 del recorregut. En el punt quilomètric 35, el temps de tall és a les 09:15h, al 123 a les 17:00h i al 160 a les 21:00h. La meta estarà oberta fins a la 01:00h de la matinada del diumenge.

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

Descarga el track de la ruta: [AQUÍ](#)



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 224K:

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

Llum frontal i llum del darrera la bicicleta.

Manta tèrmica.

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, 123 i 160.

LO MANOLL — Punt quilomètric 40.

LA GARBA — Punt quilomètric 33 i 65.

Avituallament final: a més dels productes mencionats anteriorment, entre les 14h i les 15h30 hi haurà una degustació d'arròs Montsià 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 (Beseit) a les 17:00h.

Punt quilomètric 160 (Mont Caro) a les 21:00h.

El control de meta tancarà diumenge matinada a la 01:00h.

LA GARBA

Punt quilomètric 33 (Avaluament I) a les 11:00h.

Punt quilomètric 65 (Avaluament II) a les 14:30h.

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

LO MANOLL

Punt quilomètric 40 (Avaluament I) 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 20:00h per a totes les distàncies.

Dissabte I d'abril de 07:00 a 09:30h per a les distàncies La Garba i Lo Manoll

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 complets i variats durant el recorregut by Finisher
- Avituallament final
- Degustació d'arròs del Delta en l'avituallament final by Arròs Montsià (de 14:00 a 15:30)
- Medalla Finisher per a tots els participants
- Servei de fisioteràpia al final de la prova by EUSES
- Punt de neteja de bicicletes al finalitzar el recorregut by Relber
- Servei de Guarda-roba durant la cursa
- Servei de dutxes i vestuaris
- Recull de fotografies al llarg del recorregut
- Assegurança d'accidents
- Servei mèdic preventiu
- Seguiment online dels participants durant la prova by Wefeel Crono
- Una experiència i un entorn que et quedarà marcat de per vida...