



# Guia del participant 2024

[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 cinc rutes en diferents distàncies i desnivell (aproximadament: 84k +30m, 116k +50m, 130k +1600m, 235k +4500m i 335k +5700m) 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 perdis 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 22 DE MARÇ 2024**

17:30h a 20:30h — Recollida de dorsals Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc

18:00h a 19:30h — Warm Up Ride by Allout Cycling

20:00h — Breafing distancies Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc

### **DISSABTE 23 DE MARÇ 2024**

05:30h — Obertura del servei de guarda-roba zona de sortida

**06:00h — SORTIDA LO FLAMENC 335km (Dorsal I — 150)**

**06:15h — SORTIDA LA CABRA 235km (Dorsal 201 — 350)**

**08:30h — SORTIDA LO CABRIT 130km**

**08:30h — SORTIDA LO CABRIT I (Dorsal 401 — 466)**

**08:45h — SORTIDA LO CABRIT II (Dorsal 467 — 533)**

**09:00h — SORTIDA LO CABRIT III (Dorsal 534 — 600)**

13:00h — Obertura avituallament final i servei de recuperació

13:00h — Servei de vestuaris i dutxes

13:00h a 20:30h — After Party amb DJ

17:00h a 18:30h — Warm Up Ride by Guava

17:30h a 20:30h — Recollida de dorsals Lo Manoll i La Garba

18:00h — Tancament del control de carrera Lo Cabrit

\*Totes les ubicacions i serveis seran al Poliesportiu Municipal l'Ampolla —

[MAPA](#)

## DIUMENGE 24 DE MARÇ 2024

07:00h a 09:30h — Recollida de dorsals a la zona de sortida

07:30h — Obertura del servei de guarda-roba zona de sortida

**08:30h — SORTIDA LA GARBA 120km**

**08:30h — SORTIDA LA GARBA I (Dorsal 601 — 675)**

**08:45h — SORTIDA LA GARBA II (Dorsal 676 — 750)**

**09:00h — SORTIDA LA GARBA III (Dorsal 751 — 825)**

**09:15h — SORTIDA LA GARBA IV (Dorsal 826 — 900)**

**09:30h — SORTIDA LO MANOLL 84km**

**09:30h — SORTIDA LO MANOLL I (Dorsal 901 — 966)**

**09:45h — SORTIDA LO MANOLL II (Dorsal 967 — 1033)**

**10:00h — SORTIDA LO MANOLL III (Dorsal 1034 — 1100)**

12:00h — Obertura avituallament final i servei de recuperació

12:00h — Servei de vestuaris i dutxes

13:00h a 15:00h — Degustació d'arròs del Delta gràcies a Arròs Montsià

13:00h a 20:00h — After Party amb DJ

15:00h — Tancament del control de carrera Lo Manoll

17:00h — Tancament del control de carrera La Garba

18:00h — Tancament del control de carrera La Cabra

20:00h — Tancament del control de carrera Lo Flamenc

\*Totes les ubicacions i serveis seran al Poliesportiu Municipal l'Ampolla —

[MAPA](#)

# 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 dos punts d'avituallament (líquid i sòlid), en el punt quilomètric 40 i 69 del recorregut amb uns temps de tall a les 13:00h i a les 14:30h respectivament. La meta estarà oberta fins les 15:00h.

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

\*El track oficial es farà públic unes setmanes abans de l'esdeveniment.



## 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 tres punts d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 33, 65 i 101 del recorregut amb uns temps de tall a les 11:00h, a les 14:30h i a les 15:30h respectivament. La meta estarà oberta fins les 17:00h.

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

\*El track oficial es farà públic unes setmanes abans de l'esdeveniment.





## Lo Cabrit

130k i +1600m

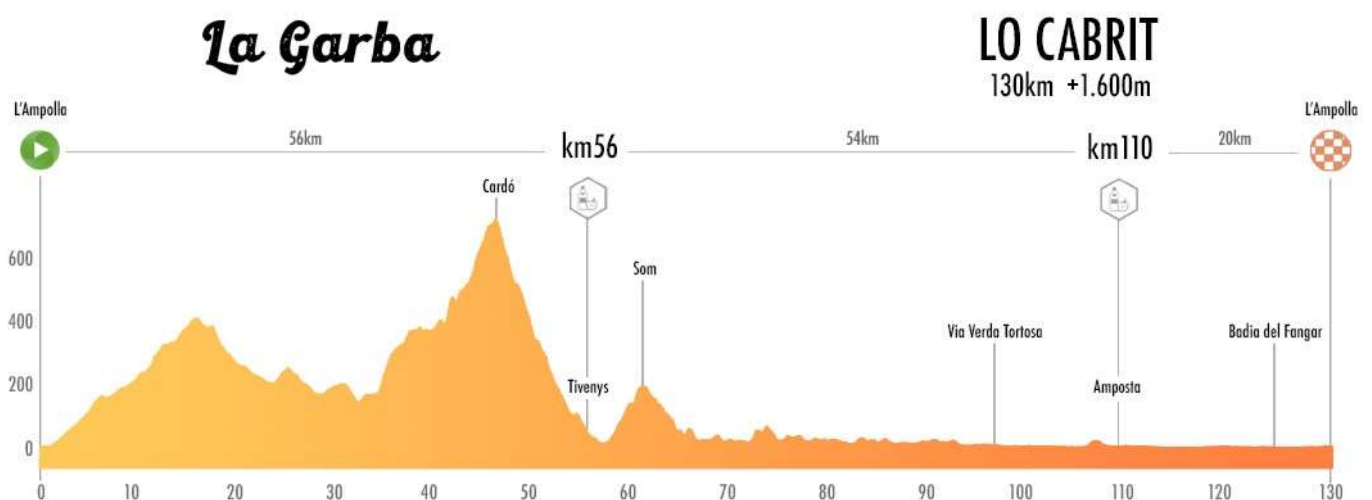
Recorregut que permet recórrer alguns camins de la Serra de Cardó, conèixer la històrica Via Verda de la Val de Zafán per acabar pedalant entre els arrossars del Parc Natural del Delta de l'Ebre. Diversitat paisatgística assegurada!

Lo Cabrit està dissenyat 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 dos punts d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 56 i 110 del recorregut amb uns temps de tall a les 12:45h i a les 17:00h respectivament. La meta estarà oberta fins les 18:00h.

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

\*El track oficial es farà públic unes setmanes abans de l'esdeveniment.





## La Cabra

235K i +4500m

Recorregut dur per la seva llargada i desnivell acumulat, que permet recórrer per alguns camins de la Serra de Cardó, conèixer la històrica Via Verda de la Val de Zafán, el Montsagre de Paüls 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 quatre punts d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 56, 116, 180 i 240 del recorregut amb uns temps de tall a les 10:00h, a les 15:00h i a les 21:00h respectivament. La meta estarà oberta fins les 18:00 del diumenge.

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

\*El track oficial es farà públic unes setmanes abans de l'esdeveniment.



## Lo Flamenc

335K i +5700m

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

Lo Flamenc està dissenyat 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 cinc punts d'avituallament (líquid i sòlid) en el punt quilomètric 56, 116, 175, 213 i 256 del recorregut amb uns temps de tall a les 10:00h, a les 15:00h i a les 21:00 respectivament. La meta estarà oberta fins les 20:00 del diumenge.

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

\*El track oficial es farà públic unes setmanes abans de l'esdeveniment.



## 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 235K i Lo Flamenc 335k:**

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:** gels i barretes Finisher, fruita, lllaminadures, fruits secs, 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!

**LO MANOLL** — Punt quilomètric 40 i 69.

**LA GARBA** — Punt quilomètric 33, 65 i 101.

**LO CABRIT** — Punt quilomètric 56 i 110.

**LA CABRA** — Punt quilomètric 56, 116, 180 i 214 (fins les 21:00h).

**LO FLAMENC** — Punt quilomètric 56, 116, 175, 213 i 256\*.

\*Pels participants que facin el recorregut per etapes, no tindran l'avituellament del pk 256 i el diumenge disposaran de dos avituallaments més al pk 270 (de 10:00h a 14:30h) i pk 302 (de 11:30h a 15:30h).

**Avituallament final:** a més dels productes mencionats anteriorment, entre les 13h i les 15h hi haurà una degustació d'arròs Montsià del Delta per a tots els participants de les distàncies Lo Manoll i La Garba. Per les distàncies Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc hi haurà pizzes i entrepans.

**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

### **LO MANOLL**

Punt quilomètric 40 (Avituallament I) a les 13:00h.

Punt quilomètric 69 (Avituallament II) a les 14:30h.

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

### **LA GARBA**

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

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

Punt quilomètric 101 (Avituallament III) a les 15:30h.

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

### **LO CABRIT**

Punt quilomètric 56 (Avituallament I) a les 12:45h.

Punt quilomètric 110 (Avituallament II) a les 17:00h.

El control de meta tancarà dissabte a les 18:00h.

### **LA CABRA**

Punt quilomètric 56 (Avituallament I) a les 10:00h.

Punt quilomètric 116 (Avituallament II) a les 15:00h.

Punt quilomètric 180 (Avituallament III) a les 21:00h.

El control de meta tancarà diumenge a les 18:00h.

## **LO FLAMENC**

Punt quilomètric 56 (Avaluament I) a les 10:00h.

Punt quilomètric 116 (Avaluament II) a les 15:00h.

Punt quilomètric 175 (Avaluament III) a les 21:00h.

El control de meta tancarà diumenge a les 20:00h.

## RECOLLIDA DORSALS

### QUAN?

Divendres 22 de març de 17:30h a 20:30h per les distàncies Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc.

Dissabte 23 de març de 17:30h a 20:30h i diumenge de 7:00h a 9:30h per les distàncies Lo Manoll i La Garba.

### ON?

Poliesportiu Municipal l'Ampolla — [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
- Servei mecànic abans de cada sortida i durant les distàncies Lo Manoll i La Garba
- Avituallament final
- Degustació d'arròs del Delta en l'avituallament final by Arròs Montsià (de 13:00 a 15:00)
- Medalla Finisher per a tots els participants
- Servei de recuperació al final de la prova
- 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
- Una experiència i un entorn que et quedarà marcat de per vida ...

# La Garba

L'AMPOLLA - DELTA DE L'EBRE  
23 i 24 MARÇ 2024



GSPORT



GUAVA

