



Guía del participante

2024

www.lagarba.com

ÍNDICE

- **Presentación**
- **Programa**
- **Recorridos**
- **Observaciones de material**
- **Avituallamientos**
- **Recogida Dorsal**
- **Servicios**

PRESENTACIÓN

La Garba es una propuesta deportiva que pretende dar la oportunidad de conocer las Terres de l'Ebre a través del ciclismo. ¡Descubre la emoción de pedalear un territorio declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO en 2013!

Se proponen hasta cinco rutas en diferentes distancias y desnivel (aproximadamente: 84k +30m, 116k +50m, 130k +1600m, 235k +4500m y 335k +5700m), con inicio y final en el Delta del Ebro y pensadas para bicicletas Gravel (las e-bike y BTT también tienen cabida). Recorridos no marcados físicamente, la ruta se sigue con GPS.

No te pierdas la oportunidad de conocer el Parque Natural del Delta del Ebro y el Parque Natural dels Ports a través del ciclismo, y hazlo a través de la sorpresa, ¡ya que los recorridos no se harán públicos hasta unos días antes del evento para asegurar un espectáculo puro y auténtico!



¿Quién tiene ganas de pedales?

PROGRAMA

VIERNES 22 DE MARZO 2024

17:30h a 20:30h — Recogida de dorsales Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc

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

20:30h — Breafing distancias Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc

SÁBADO 23 DE MARZO 2024

05:30h — Apertura del servicio de guardarropa en la zona de salida

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

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

08:30h — **SALIDA LO CABRIT** 130km

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

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

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

13:00h — Apertura avituallamiento final y servicio de recuperación

13:00h — Servicio de vestuarios y duchas

13:00h a 20:30h — After Party con DJ

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

17:30h a 20:30h — Recogida de dorsales Lo Manoll y La Garba

18:00 — Cierre del control de carrera Lo Cabrit

*Todas las ubicacions y servicios seran en el Poliesportiu Municipal l'Ampolla

— [MAPA](#)

DOMINGO 24 DE MARZO 2024

07:00h a 09:30h — Recogida de dorsales en la zona de salida

07:30h — Apertura del servicio de guardarropa en la zona de salida

08:30h — SALIDA LA GARBA 120km

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

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

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

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

09:30h — SALIDA LO MANOLL 84km

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

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

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

12:00h — Apertura avituallamiento final y servicio de recuperación

12:00h — Servicio de vestuarios y duchas

13:00h a 15:00h — Degustación de arroz del Delta gracias a Arròs Monstià

13:00h a 20:00h — After Party con DJ

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

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

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

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

*Todas las ubicacions y servicios seran en el Poliesportiu Municipal l'Ampolla

— [MAPA](#)

RECORRIDOS

Lo Manoll

84k y +30m

Circuito llano y rodador con infinidad de variedades de terreno y paisajes que permiten descubrir la esencia del Delta del Ebro.

Lo Manoll está diseñada para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. El ancho recomendado para los neumáticos es de 38mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el track.

Habrà dos puntos de avituallamiento (líquido y sólido) en el punto kilométrico 40 y 69 del recorrido con un tiempo de corte a las 13:00h y a las 14:30h respectivamente. La meta estará abierta hasta las 15:00h.

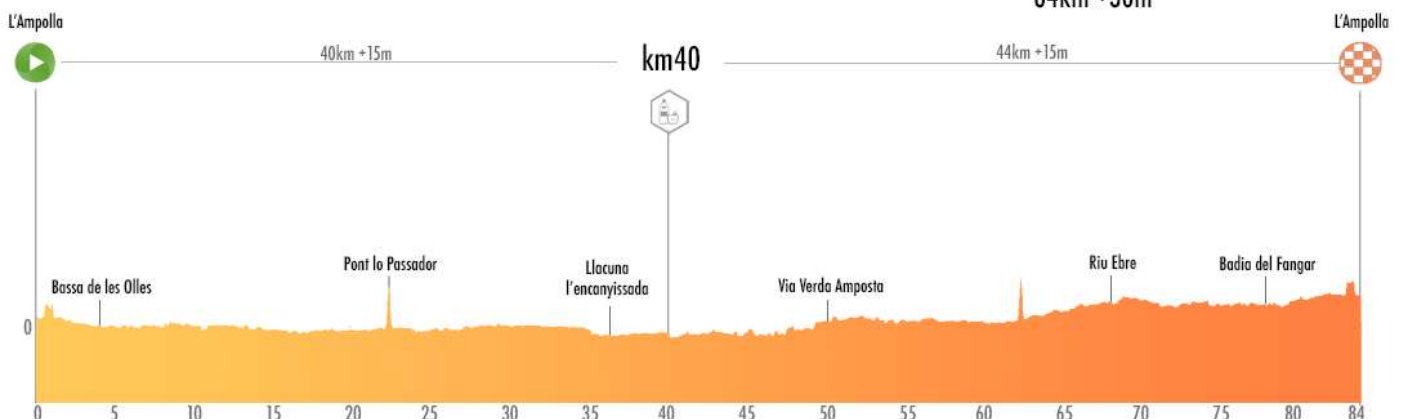
Consulta [AQUÍ](#) les ubicacions més importants de la prova.

*El track oficial ser hará público unas semanas antes del evento.

La Garba

LO MANOLL

84km +30m



La Garba

116k y +50m

Una vuelta por el Parque Natural del Delta del Ebro que permite descubrir, en bicicleta, este terreno declarado Reserva de la Biosfera. ¡Déjate seducir por las lagunas, el río Ebro, los arrozales, la flora y la fauna de esta tierra!

La Garba está diseñada para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. El ancho recomendado para los neumáticos es de 38mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el track.

Habrà tres puntos de avituallamiento (líquido y sólido) en el punto kilométrico 33, 65 y 101 del recorrido con un tiempo de corte es a las 11:00h, a las 14:30h y a las 15:30h respectivamente. La meta estará abierta hasta las 17:00h.

Consulta [AQUÍ](#) las ubicaciones más importantes de la prueba.

*El track oficial se hará público unas semanas antes del evento.



Lo Cabrit

130k y +1600m

Recorrido que permite recorrer por algunos caminos de la Serra de Cardó, conocer la histórica Vía Verde de la Val de Zafán para acabar pedaleando en medio de los arrozales del Parque Natural del Delta del Ebro. ¡Diversidad paisajística asegurada!

Lo Cabrit está diseñado para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. El ancho recomendado para los neumáticos es de 38-40mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el track.

Habrà dos puntos de avituallamiento (líquido y sólido) en el punto kilométrico 56 y 110 del recorrido con un tiempo de corte es a las 12:45h y a las 17:00h respectivamente. La meta estará abierta hasta la 18:00h.

Consulta [AQUÍ](#) las ubicaciones más importantes de la prueba.

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



La Cabra

235k y +4500m

Recorrido duro por su longitud y desnivel acumulado, que permite recorrer por algunos caminos de la Serra de Cardó, conocer la histórica Vía Verde de la Val de Zafán, el Montsagre de Paüls y rodear el Parque Natural dels Ports para acabar pedaleando en medio de los arrozales del Parque Natural del Delta del Ebro. ¡Diversidad paisajística asegurada!

La Cabra está diseñada para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. El ancho recomendado para los neumáticos es de 38-40mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el track.

Habrà cuatro puntos de avituallamiento (líquido y sólido) en el punto kilométrico 56, 116, 180 y 240 con unos tiempos de corte a las 10:00h, a las 15:00h y a las 21:00h respectivamente. La meta estará abierta hasta las 18:00h del domingo.

Consulta [AQUÍ](#) las ubicaciones más importantes de la prueba.

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



Lo Flamenc

335k y +5700m

Recorrido duro por su longitud y desnivel acumulado, que permite recorrer por algunos caminos de la Serra de Cardó, conocer la histórica Vía Verde de la Val de Zafán, el Montsagre de Paüls, el poble de El Boixar y rodear el Parque Natural dels Ports para acabar pedaleando en medio de los arrozales del Parque Natural del Delta del Ebro. ¡Diversidad paisajística asegurada!

Lo Flamenc está diseñado para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. El ancho recomendado para los neumáticos es de 38-40mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el track.

Habrà cinco puntos de avituallamiento (líquido y sólido) en el punto kilométrico 56, 116, 175, 213 y 256 del recorrido con unos tiempos de corte es a las 10:00h, a las 15:00h y a las 21:00h respectivamente. La meta estará abierta hasta las 20:00 del domingo.

Consulta [AQUÍ](#) las ubicaciones más importantes de la prueba.

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



OBSERVACIONES MATERIAL

Material obligatorio para todas las distancias:

Bidón con 0,5L de líquido mínimo.

Teléfono móvil con saldo y batería suficiente.

Material recomendado para todas las distancias:

Paraviento y/o material necesario para hacer frente a cambios repentinos de la temperatura.

Alimentos sólidos como barritas o frutos secos.

Material obligatorio para La Cabra 235K y Lo Flamenc 335K:

Paraviento y/o material necesario para hacer frente a cambios repentinos de la temperatura.

Luz frontal y luz trasera de la bicicleta.

Manta térmica.

AVITUALLAMIENTOS

Productos en los avituallamientos:

Productos Líquidos: agua, bebida isotónica y coca-cola.

Productos Sólidos: geles y barritas Finisher, fruta, golosinas, frutos secos, membrillo, sándwich de jamón y queso y sándwich de cacao. Opciones para celíacos y para veganos, ¡consúltalo al personal de los avituallamientos!

LO MANOLL — Punto quilométrico 40 y 69.

LA GARBA — Punto quilométrico 33, 65 y 101.

LO CABRIT — Punto quilométrico 56 y 110.

LA CABRA — Punto quilométrico 56, 116, 180 y 214 (hasta las 21:00h).

LO FLAMENC — Punto quilométrico 56, 116, 175, 213 i 256*.

*Para los participantes que hagan el recorrido por etapas, no tendrán el avituallamiento del pk 256 y el domingo dispondrán de dos avituallamientos más pk 270 (de 10:00h a 14.30h) y pk 302 (de 11:30h a 15:30h)

Avituallamiento final: además de los productos mencionados anteriormente, entre las 13h y las 15h habrá una degustación de arroz Montsià del Delta para todos los participantes de las distancias Lo Manoll y La Garba. Para las distancias Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc habrá pizzas y bocadillos.

¡IMPORTANTE! Es obligatorio que todos los participantes lleven su propio envase, ya sea vaso o bidón, para poder servirse agua o bebida isotónica.

PUNTOS DE CORTE

LO MANOLL

Punto quilométrico 40 (Avituallament I) a las 13:00h.

Punto quilométrico 60 (Avituallament II) a las 14:30h.

El control de meta cerrará domingo a las 15:00h.

LA GARBA

Punto quilométrico 33 (Avituallamiento I) a las 11:00h.

Punto quilométrico 65 (Avituallamiento II) a las 14:30h.

Punto quilométrico 101 (Avituallamiento III) a las 15:30h.

El control de meta cerrará domingo a las 17:00h.

LO CABRIT

Punto quilométrico 56 (Avituallamiento I) a las 12:45h.

Punto quilométrico 110 (Avituallamiento II) a las 17:00h.

El control de meta cerrará sábado a las 18:00h.

LA CABRA

Punto quilométrico 56 (Avituallamiento I) a las 10:00h.

Punto quilométrico 116 (Avituallamiento II) a las 15:00h.

Punto quilométrico 180 (Avituallamiento III) a las 21:00h.

El control de meta cerrará el domingo a las 18:00h.

LO FLAMENC

Punto quilométrico 56 (Avituallamiento I) a las 10:00h.

Punto quilométrico 176 (Avituallamiento II) a las 15:00h.

Punto quilométrico 175 (Avituallamiento III) a las 21:00h.

El control de meta cerrará el domingo a las 20:00h.

RECOGIDA DORSALES

¿CUÁNDO?

Viernes 22 de marzo de 17:30h a 20:30h para las distancias Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc.

Sábado 23 de marzo de 17:30h a 20:30h y domingo de 07:00h a 09.30h para las distancias Lo Manoll y La Garba.

¿DÓNDE?

Poliesportiu Municipal l'Ampolla — [MAPA](#)

¿CÓMO?

Se tiene que presentar el DNI o PASSAPORTE y autorización en caso de recoger el dorsal de otro participante.

SERVICIOS

- Camiseta oficial La Garba
- Tubular oficial La Garba by Gsport
- Bolsa del corredor con productos locales y colaboradores
- Avituallamiento completos y variado durante recorrido by Finisher
- Servicio mecánico antes de cada salida y durante las distancias Lo Manoll y La Garba
- Avituallamiento final
- Degustación de arroz del Delta en el avituallamiento final gracias a Arròs Montsià (de 13:00h a 15:00h)
- Medalla Finisher para todos los participantes
- Servicio de recuperación al finalizar la prueba
- Punto de limpieza de bicicletas al finalizar el recorrido by Relber
- Servicio de Guardarropa durante la carrera
- Servicio de duchas y vestuarios
- Fotografías al largo del recorrido
- Seguro de accidentes
- Servicio médico preventivo
- Seguimiento online de los participantes durante el recorrido
- Una experiencia y entrono que te quedará marcado de por vida...

La Garba

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



GSPORT



GUAVA

