



# **GUIA DEL PARTICIPANT**

## **2024**

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

# **INDEX**

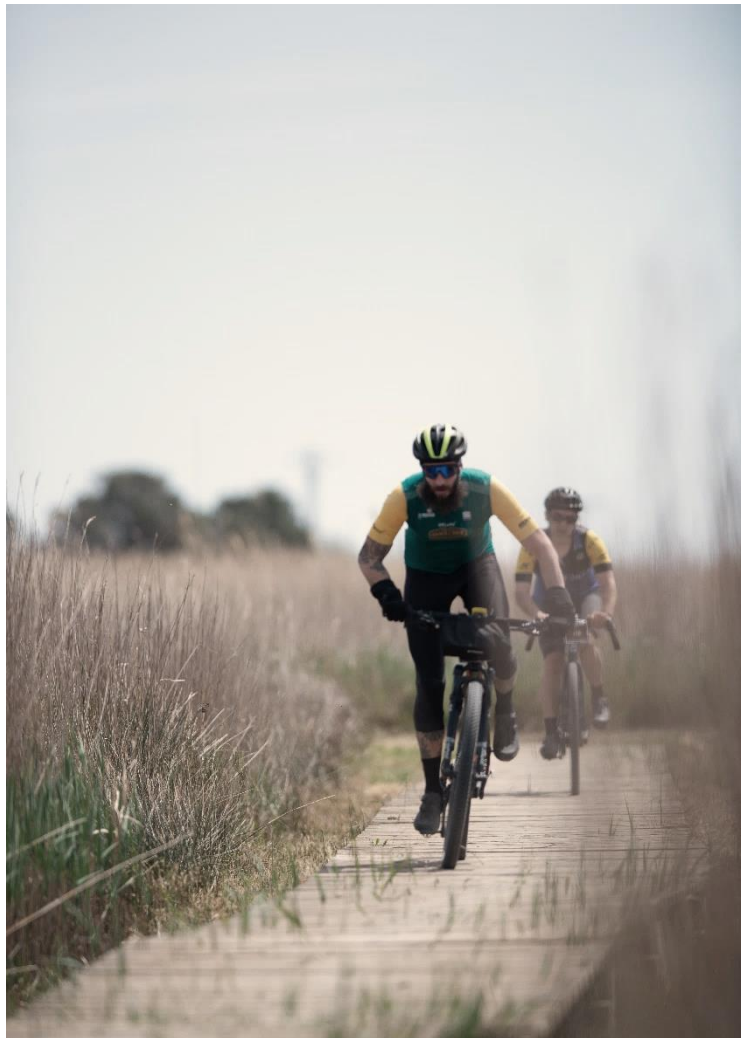
- **Presentació**
- **Programa**
- **Recorreguts**
- **Tracks i seguiment en directe**
- **Trams percaució**
- **Observacions material**
- **Avituallaments**
- **Recollida Dorsal**
- **Medi Ambient**
- **Serveis**
- **Concurs fotogràfic SB Hotels & Bike**

# PRESENTACIÓ

La SB Hotels 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: 83k +60m, 123k +80m, 130k +1550m, 226k +3920m i 343k +5410m) 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!



# PROGRAMA

## **DIVENDRES 22 DE MARÇ 2024**

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

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

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

## **DISSABTE 23 DE MARÇ 2024**

05:00h — Obertura del servei de guarda-roba

05:00h a 09:00h — Esmorzar previ a la sortida

**06:00h — SORTIDA LO FLAMENC**

06:00h — SORTIDA LO FLAMENC I (Dorsal I — 50)

06:15h — SORTIDA LO FLAMENC II (Dorsal 51 — 105)

**06:30h — SORTIDA LA CABRA**

06:30h — SORTIDA LA CABRA I (Dorsal 201 — 250)

06:45h — SORTIDA LA CABRA (Dorsal 251 — 320)

07:30h a 08:30h — Recollida de dorsals Lo Cabrit

**08:30h — SORTIDA LO CABRIT**

08:30h — SORTIDA LO CABRIT I (Dorsal 401 — 475)

08:45h — SORTIDA LO CABRIT II (Dorsal 476 — 550)

09:00h — SORTIDA LO CABRIT III (Dorsal 551 — 630)

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

14:00h a 16:00h — Degustació d'arròs del Delta gràcies a Arròs Montsià

17:00h a 18:00h — Warm Up Ride by Gsport

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

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

## DIUMENGE 24 DE MARÇ 2024

07:00h — Obertura del servei de guarda-roba

07:00h a 10:00h — Esmorzar previ a la sortida

07:00h a 09:30h — Recollida de dorsals Lo Manoll i La Garba

### **08:30h — SORTIDA LA GARBA**

**08:30h — SORTIDA LA GARBA I (Dorsal 701 — 775)**

**08:45h — SORTIDA LA GARBA II (Dorsal 776 — 850)**

**09:00h — SORTIDA LA GARBA III (Dorsal 851 — 925)**

### **09:30h — SORTIDA LO MANOLL**

**09:30h — SORTIDA LO MANOLL I (Dorsal 1001 — 1075)**

**09:45h — SORTIDA LO MANOLL II (Dorsal 1076 — 1150)**

**10:00h — SORTIDA LO MANOLL III (Dorsal 1151 — 1225)**

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](#)



23-24 de març 2024

**-15%  
dto.**

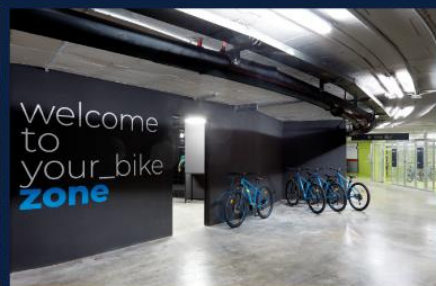
**HOTEL OFICIAL**

sbhotels  
**La Garba**

## Oferta especial



- Early breakfast, para coger fuerzas antes de la aventura.
- Parking de bicis seguro.
- Acceso zona taller y lavado de bicis.



[hotelSBcoronatortosa.com](http://hotelSBcoronatortosa.com)



@sbhotelsandbike

# RECORREGUTS

## LO MANOLL

83k i +60m

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.

**Temps de tall a meta: 15:00h**

### LO MANOLL 83km +60m



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

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

## LA GARBA

123k i +80m

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.

**Temps de tall a meta: 17:00h**

### LA GARBA 123km +80m



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

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



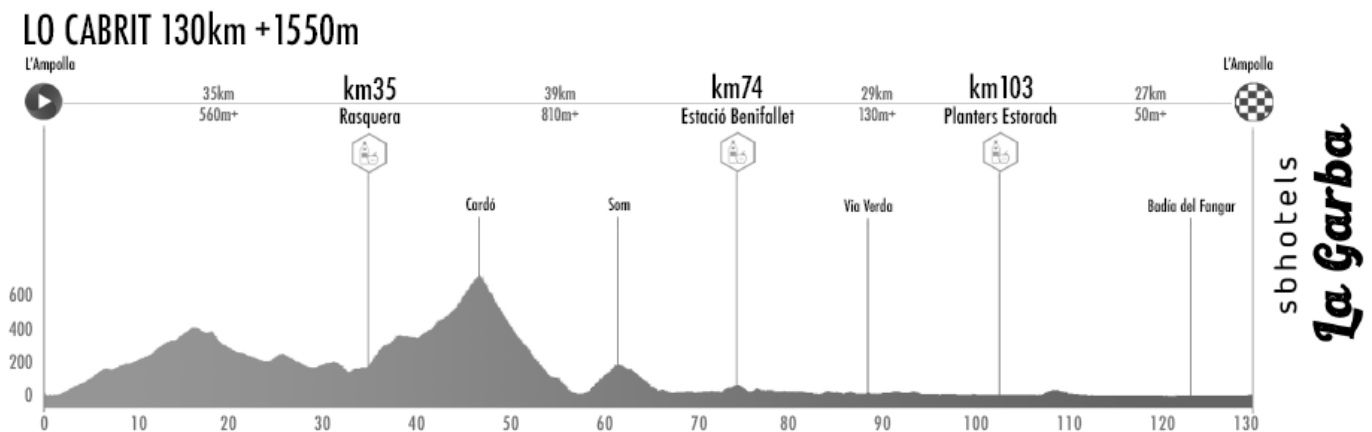
## LO CABRIT

130k i +1550m

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.

**Temps de tall a meta: 18:00h**



\*Atenció del PK46,6 a 56,3: Pista tècnica per grava solta de 9,7 km, baixada a Tivenys (Mortero), s'aconsella fer-la molt lentament i baixar pressió als pneumàtics.

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

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

## LA CABRA

226K i +3920m

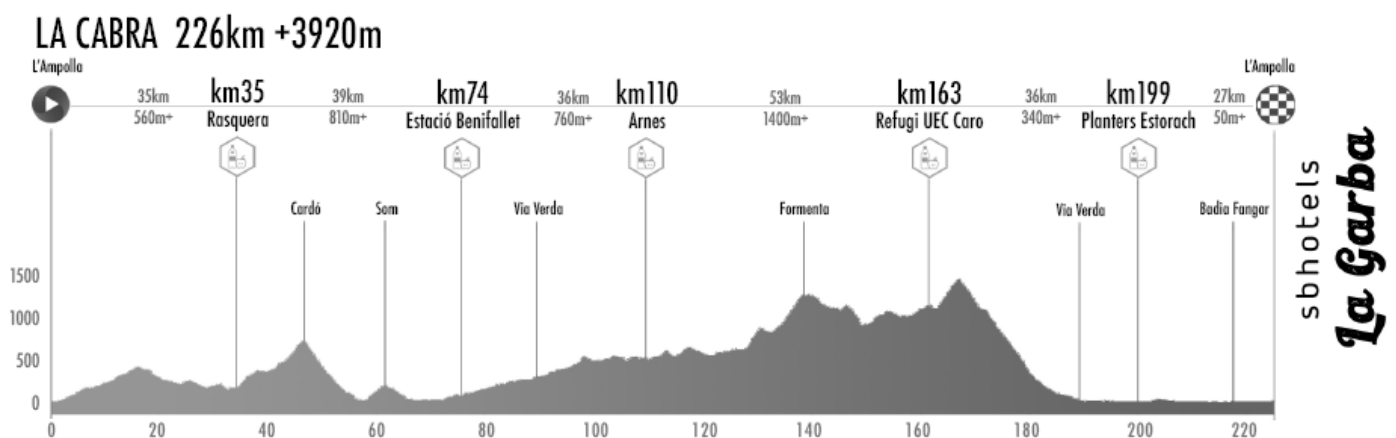
Recorregut dur per la seva llargada i desnivell acumulat, que permet recórrer per alguns camins de la Serra de Cardó, conèixer la històrica Via Verda de la Val de Zafán i rodejar el Parc Natural dels Ports per acabar pedalant entre els arrossars del Parc Natural del Delta de l'Ebre. Diversitat paisatgística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

Distància pensada per fer-se en format Non-Stop o en dos etapes, en cas de per etapes, Beseit (pk124) és el lloc aconsellable per fer nit.

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.

Al avituallament d'Arnes (pk110) hi haurà la possibilitat de tenir una bossa de vida, la mateixa s'entregarà a l'organització a la recollida de dorsals.

**Temps de tall:** al pk 110 a les 18:00h i a meta a les 18:00h (Diumenge)



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

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

## LO FLAMENC

343K i +5410m

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!

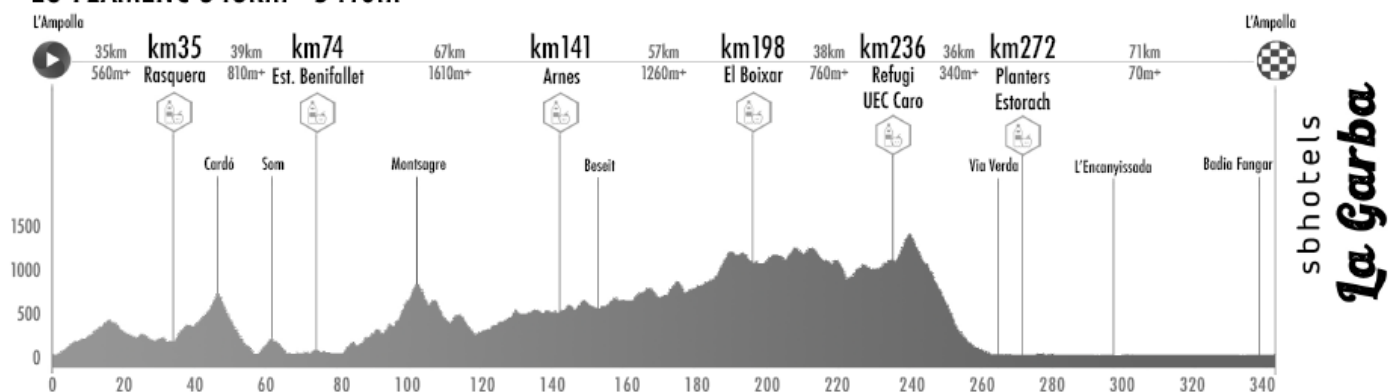
Distància pensada per fer-se en format Non-Stop o en dos etapes, en cas de per etapes, [El Boixar](#) (pk190), [Refugi UEC Caro](#) (pk227) i [Hotel SB Corona](#) (pk265) són llocs aconsellables per fer nit. Recomanable fer reserva prèvia.

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

Al avituallament d'Arnes (pk141) hi haurà la possibilitat de tenir una bossa de vida, la mateixa s'entregarà a l'organització a la recollida de dorsals.

**Temps de tall:** al pk 141 a les 18:00h i a meta a les 20:00h (Diumenge)

### LO FLAMENC 343km +5410m



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

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

# TRACKS I SEGUIMENT EN DIRECTE

## TRACKS:

-Els recorreguts no estan marcats físicament i es necessita un dispositiu de navegació (GPS, APP de navegació (wikilock, GPX Viewer), etc)

-A l'apartat recorreguts de la pàgina web es poden consultar i descarregar els tracks de les diferents distàncies:

Recorregut Lo Manoll: [Aquí](#)

Recorregut La Garba: [Aquí](#)

Recorregut Lo Cabrit: [Aquí](#)

Recorregut La Cabra: [Aquí](#)

Recorregut Lo Flamenc: [Aquí](#)

\*Per la distancia Lo Flamenc la drecera per seguir fent el recorregut de La Cabra és a Beseit (PKI55)

-S'aconsella carregar directament els arxius .gpx als dispositius GPS i desconnectar l'opció recalculat ruta automàticament i així seguir el track original sense cap variant.

-Els desnivells dels tracks que marquen aplicacions com Wikilock, Starva, Komoot, etc normalment varien dels reals. Els indicats per l'organització són els reals, tot així en les distàncies llargues poden hi hauré petites variacions.

## SEGUIMENT EN DIRECTE:

- Tots els participants estan obligats a passar pels controls de pas que hi haurà al circuit.
- Els controls de pas de les distàncies: Lo Manoll, La Garba i Lo Cabrit seran a través de xip i estan als avituallaments.
- Els controls de pas de les distàncies La Cabra i Lo Flamenc seran a través d'un geolocalitzador que portarà cada participant a sobre. Els geolocalitzadors s'entregaran abans de la sortida i es tornaran a línia de meta. En cas de pèrdua o no retorn per part del participant el mateix anirà a càrrec del participant.
- Tots els controls de passos i la ubicació per geolocalització de les distàncies llargues es podran consultar en directe a través de l'apartat de la web: Seguiment en directe ([Aquí](#))



23-24 de març 2024

HOTEL OFICIAL  
sbhotels  
*La Garba*

**-15%**  
dto.



[hotelSBcoronatortosa.com](http://hotelSBcoronatortosa.com)



@sbhotelsandbike

# SEGURETAT

## **TRAMS PERCACUIÓ:**

-PK23,8 a 24,1 (Distància Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc): Corriol tècnic de 300m que travessa riera, s'aconsella baixar de la bici i fer a peu.

-PK46,6 a 56,3 (Distància Lo Cabrit, La Cabra i Lo Flamenc): Pista de 9,7 km, baixada a Tivenys (Mortero), MOLT tècnica per grava solta, s'aconsella fer-la molt lentament i baixar pressió als pneumàtics.

-PK188,7 i 188,2 (Distància Lo Flamenc): Porta de bestiar al camí.

## **CONTROL DE CARRERA:**

-Al final de cada distància hi haurà una bici escombra per vetllar del tancament de cursa.

-Seguint l'evolució de l'esdeveniment hi haurà 2 vehicles 4x4 de seguiment.

## **SERVEI PREVENTIU MÈDIC:**

-Durant l'esdeveniment hi haurà 2 ambulàncies itinerants donant servei preventiu.

## **TELÈFONS DE CONTACTE PER INCIDÈNCIES DURANT LA RUTA:**

-Organització: +34 618 90 61 69 (Només funciona a l'esdeveniment)

-Emergències: 112

# OBSERVACIONS MATERIAL

## **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 totes les distàncies:**

Bidó amb 0,5L de líquid mínim.

Telèfon mòbil amb bateria suficient.

## **Material obligatori per a La Cabra i Lo Flamenc:**

Paravent i/o material necessari per a fer front a canvis sobtats de la temperatura. Durant la nit es poden arribar a 0°C per la zona del PN dels Ports.

Llum frontal i llum del darrera la bicicleta.

Manta tèrmica.

## **Bosses de vida La Cabra i Lo Flamenc:**

A l'avituallament d'Arnes (pk110 per La Cabra i pk141 per Lo Flamenc) hi haurà la possibilitat de tenir una bossa de vida, la mateixa s'entregarà a l'organització a la recollida de dorsals i es retornarà al participant a la línia de meta.

# AVITUALLAMENTS

## AVITUALLAMENTS PER DISTÀNCIA:

(A tots els avituallaments hi ha WC i toma de llum per carregar ebikes)

### **Lo Manoll: 3**

- PK 23 Pont Lo Passador (10:00h a 11:30h)
- PK 34 L'Encanyissada (10:15h a 12:15h)
- PK 61 Pont Lo Passador (11:00h a 14:00h)

### **La Garba: 3**

- PK43 Pont Lo Passador (09:30h a 11:45h)
- PK 67 L'Encanyissada (10:15h a 13:15h)
- PK 101 Pont Lo Passador (11:15h a 15:00h)

### **Lo Cabrit: 3**

- PK 35 Rasquera (09:30h a 11:20h)
- PK 74 Estació Benifallet (11:00h a 14:15h)
- PK 103 Planters Estorach (12:00h a 16:15h)

### **La Cabra: 5**

- PK 35 Rasquera (07:45h a 09:30h)
- PK 74 Estació Benifallet (09:00h a 12:00h)
- PK 110 Arnes (10:30h a 18:00h)
- PK 163 Refugi UEC Caro (13:00h a 22:00h)
- PK 199 Planters Estorach (14:00h a 23:59h)

## **Lo Flamenc: 6**

- PK 35 Rasquera (07:15h a 09:00h)
- PK 74 Estació Benifallet (08:45h a 12:30h)
- PK 141 Arnes (11:15h a 18:00h)
- PK 198 El Boixar (13:30h a 22:00h)
- PK 236 Refugi UEC Caro (15:00h a 23:59h)
- PK 272 Planters Estorach (16:30h a 01:00h (+1))\*

\*Pels participants que facin el recorregut per etapes, no tindran l'avituellament del pk 272 i el diumenge disposaran de dos avituallaments més al pk 297 L'Encanyissada (de 10:15h a 13:15h) i pk 321 Pont Lo Passador (de 09:30h a 15:00h).

## **PRODUCTES ALS AVITUALLAMENTS:**

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

**Productes Sòlids:** gels i barretes by Finisher, fruita, lllaminadures, fruits secs, truita de patata, codony, sandwich de cacau, pernil dolç i formatge.

\*Als avituallaments d'Arnes, El Boixar i Refugi UEC Caro de les distàncies Lo Flamenc i La Cabra hi haurà també macarrons i cafè.

\*Opcions per a celíacs i per a vegans, consulta-ho al personal dels avituallaments!

**Avituallament final:** a més dels productes mencionats anteriorment, degustació d'arròs Montsià del Delta per les distàncies Lo Manoll, La Garba i Lo Cabrit. Per les distàncies La Cabra i Lo Flamenc hi haurà macarrons i pizza.



# RECOLLIDA DORSALS

## QUAN?

**DIVENDRES 22 DE MARÇ 2024**

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

**DISSABTE 23 DE MARÇ 2024**

07:30h a 08:30h — Recollida de dorsals Lo Cabrit

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

**DIUMENGE 24 DE MARÇ 2024**

07:00h a 09:30h — Recollida de dorsals Lo Manoll i La Garba

## ON?

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

## QUÈ?

- Welcome Pack amb obsequis: Sudadera, buff i tassa
- Pulsera identificativa SB Hotels La Garba
- Dorsal tija bici + brides (Distàncies Lo Manoll, Lo Cabrit i Lo Flamenc)
- Dorsal enganxina (Distàncies La Cabra i Lo Flamenc)
- Enganxina perfil distància
- Tiquet: Degustació d'arròs

23-24 de març 2024



sbhotels  
&bike

cyclists\_welcome



Alójate en el hotel boutique  
cicloturista de Terres de l'Ebre  
y disfruta del mejor  
ciclismo.

[sbhotelsandbike.com](https://sbhotelsandbike.com)



# MEDI AMBIENT

## **ENTORN:**

-Els recorreguts transcorren per dos Parcs Naturals: Delta de l'Ebre i Els Ports, així com Espais d'Interès Natural com la Serra de Cardó.

-Un dels principals objectius de l'esdeveniment és donar a conèixer les Terres de l'Ebre, declarades Reserva de la Biosfera. Al mateix temps s'ha de tenir cura de tota la flora i fauna que hi ha durant el recorregut, estarem passant per casa seva.

## **BONES PRÀCTIQUES PER MINIMITZAR L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL:**

- Ruta cicloturista i no competitiva
- Reconeixements previs de les rutes per revisar l'estat del terreny
- Participació limitada per cada distància
- Sortida i arribada a un espai urbà
- Sortides esglaonades, 50 participants cada 15 minuts
- Recorregut no marcat físicament
- Recorregut per pistes i camins ciclables, no per fora pista
- Punts d'avituellaments en centres urbans o espais tancats
- Recollida selectiva de residus als punts d'avituellament

# SERVEIS

- Dessuadora oficial SB Hotels La Garba 2024
- Tassa oficial SB Hotels La Garba 2024
- Tubular oficial La Garba 2024 by Gsport
- Bossa del corredor amb productes locals i col·laboradors
- Servei mecànic abans de cada sortida by Drago Bikes
- Esmorzar previ a la sortida
- Avituallament complets i variats durant el recorregut by Finisher
- Avituallament final amb degustació d'arròs del Delta by Arròs Montsià per les distàncies Lo Manoll, La Garba i Lo Cabrit i pasta i pizzes per les distàncies La Cabra i Lo Flamenc.
- 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 ...

# **CONCURS DE FOTOS SBHOTELS&BIKE**

**GUANYA UN CAP DE SETMANA CICLISTA PER 2 PERSONES EN HABITACIÓ DOBLE A SBHOTELS&BIKE + UN MAILLOT SBHOTELS!**

Gràcies al nostre Title Sponsor SB Hotels, aquesta edició, compartint les teves fotografies de l'aventura a Instagram podràs tenir premi.

## **PREMI:**

- 2 nits en habitació doble amb esmorzar al hotel ciclista: Hotel SB Corona Tortosa 4\*
- 2 Maillots SB Hotels

## **COM PARTICIPAR:**

- 1) Estar inscrit/-a l'esdeveniment: SB Hotels La Garba 2024
- 2) Fer les teves millors fotografies relacionades amb l'esdeveniment durant el cap de setmana de SB Hotels La Garba 2024
- 3) Penjar les teves fotos a Instagram al feed i/o story
- 4) Etiquetar visiblement a [@sbhotelsandbike](#) i [@lagarba\\_gravel](#)

## **CONDICIONS:**

- El sorteig es realitzarà el dimarts 26 de març i el guanyador/-a s'anunciarà a través de xarxes socials.
- La reserva de l'allotjament es realitzarà amb una antelació mínima de 72h i estarà subjecta a disponibilitat.
- L'esmorzar i accés a tots els espais ciclistes de l'hotel està inclòs amb l'allotjament.

**MOLTA SORT!**



23-24 de març 2024

sbhotels  
**La Garba**

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



sbhotels

LA  
l'Ampolla  
FORNALS DELS

GSPORT

DAVIMA  
rent a car

GUAVA

FINISHER  
© PENN

ARRÓS  
MONTSIA