



# GUÍA DEL PARTICIPANTE

## 2024

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

# ÍNDICE

- **Presentación**
- **Programa**
- **Recorridos**
- **Track y seguimiento en directo**
- **Tramos percaución**
- **Observaciones de material**
- **Avituallamientos**
- **Recogida Dorsal**
- **Medio Ambiente**
- **Servicios**
- **Concurso fotográfico SB Hotels & Bike**

# PRESENTACIÓN

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



# PROGRAMA

## **VIERNES 22 DE MARZO 2024**

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

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

20:00h — Breafing distancias Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc

## **SÁBADO 23 DE MARZO 2024**

05:00h — Apertura del servicio de guardarropa

05:00h — Desayuno previo a la salida

**06:00h — SALIDA LO FLAMENC**

06:00h — SALIDA LO FLAMENC I (Dorsal 1 — 50)

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

**06:30h — SALIDA LA CABRA**

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

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

07:30h a 08:30h — Recogida de dorsales Lo Cabrit

**08:30h — SALIDA LO CABRIT**

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

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

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

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

14:00h a 16:00h — Degustación de arroz del Delta gracias a Arròs Monstia

17:00h a 18:00h — 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

## DOMINGO 24 DE MARZO 2024

07:00h — Apertura del servicio de guardarropa

07:00h a 10:00h — Desayuno previo a la salida

07:00h a 09:30h — Recogida de dorsales Lo Manoll y La Garba

**08:30h — SALIDA LA GARBA**

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

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

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

**09:30h — SALIDA LO MANOLL**

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

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

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

12:00h — Apertura avituallamiento final y servició de recuperaci3n

12:00h — Servicio de vestuarios y duchas

13:00h a 15:00h — Degustaci3n de arroz del Delta gracias a Arr3s Monstià

13:00h a 20:00h — After Party con DJ

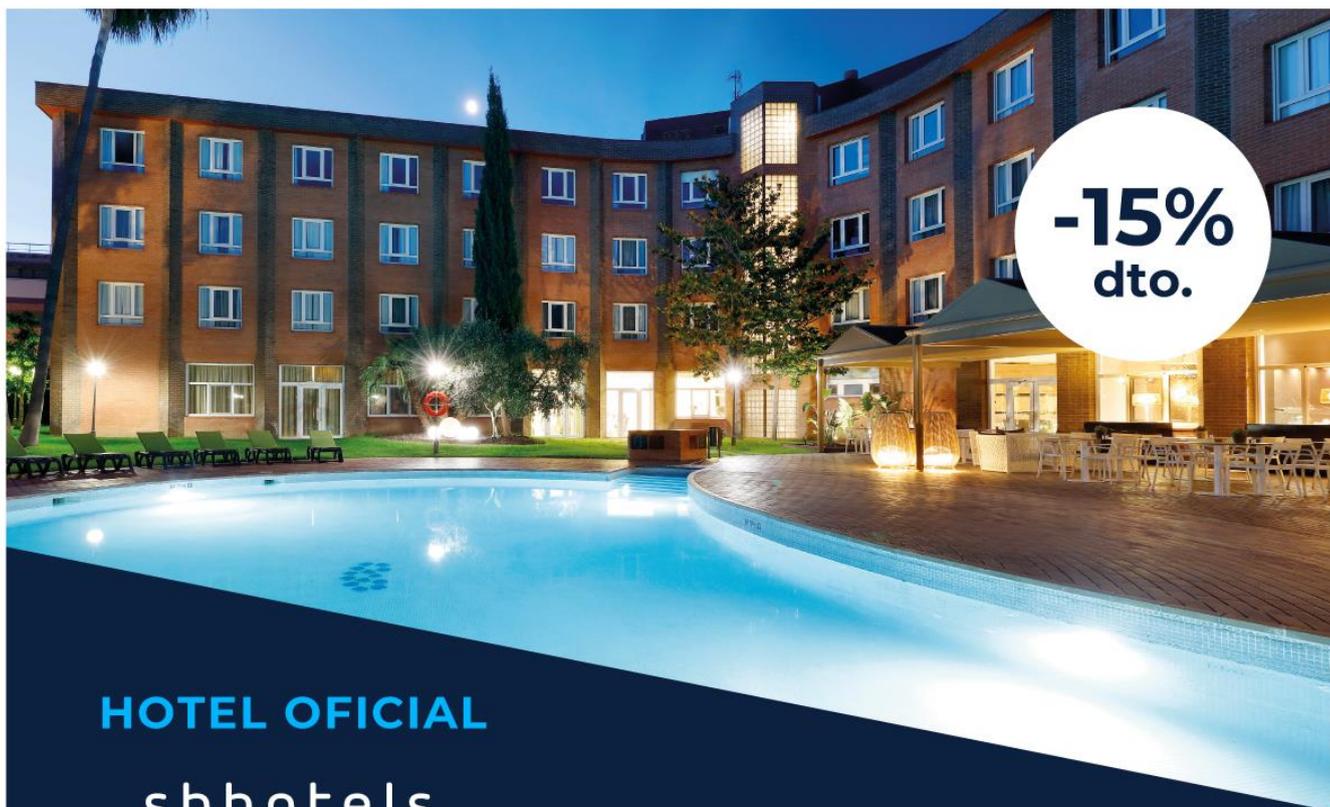
15:00h — Cierre del control de carrera Lo Manoll

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](#)



**-15%**  
dto.

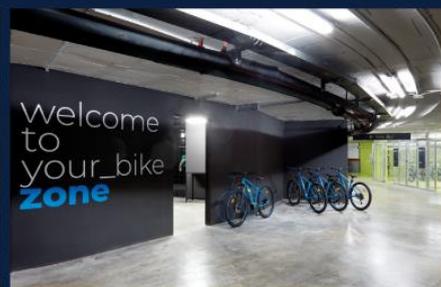
**HOTEL OFICIAL**

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

# RECORRIDOS

## Lo Manoll

83k y +60m

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 GPS.

**Tiempo de corte en meta: 15:00h**

### LO MANOLL 83km +60m



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

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

## La Garba

123k y +80m

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 GPS.

**Tiempo de corte en meta: 17:00h**

### LA GARBA 123km +80m



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

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

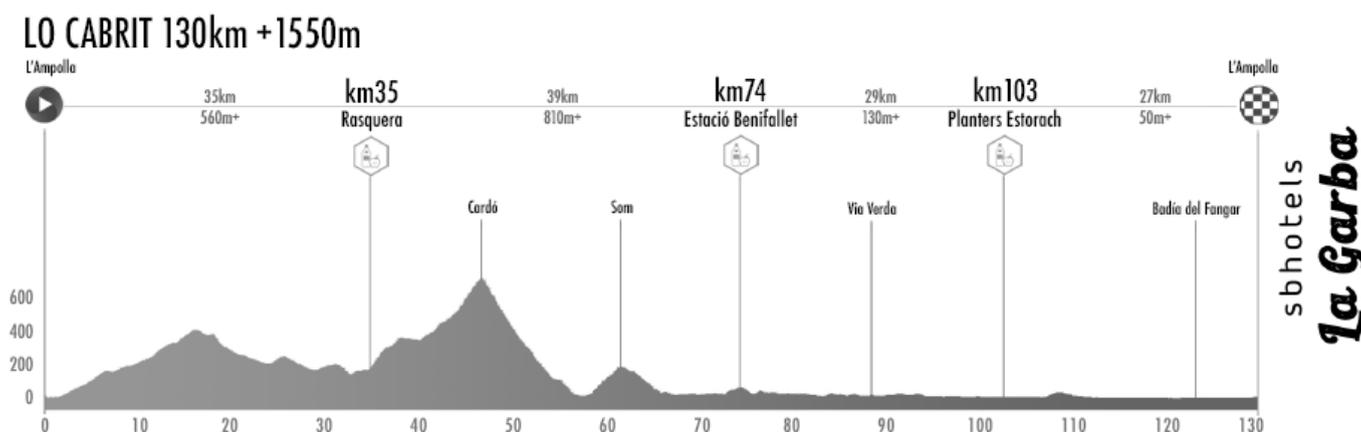
## Lo Cabrit

130k y +1550m

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 GPS.

**Tiempo de corte en meta: 18:00H**



\*Atención del PK46,6 a 56,3: Pista técnica por grava suelta de 9,7 km, bajada a Tivenys (Mortero), se aconseja hacerla muy lentamente y bajar de presión en los neumáticos.

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

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

## La Cabra

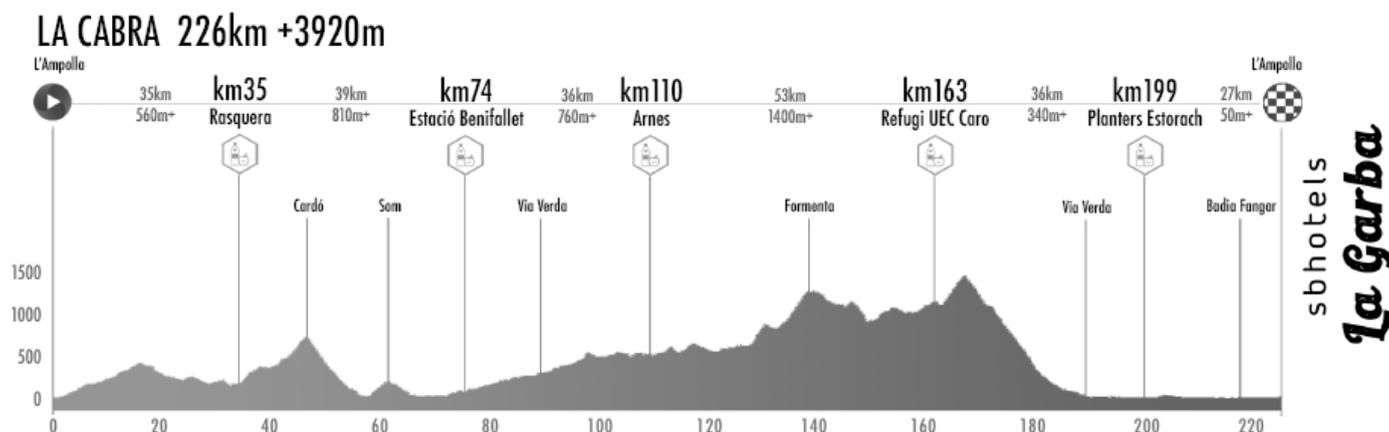
226k y +3920m

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 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!

Distancia pensada para hacerse en formato Non-Stop o en dos etapas, en caso de por etapas, Beseit (pk124) es un sitio aconsejable para hacer noche.

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 GPS. En el avituallamiento de Arnes (pk110) habrá la posibilidad de tener una bolsa de vida, la misma se entregará a la organización en la recogida de dorsales.

**Tiempo de corte:** pk 110 a las 18:00h y en meta a las 18:00h (Domingo)



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

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

## Lo Flamenc

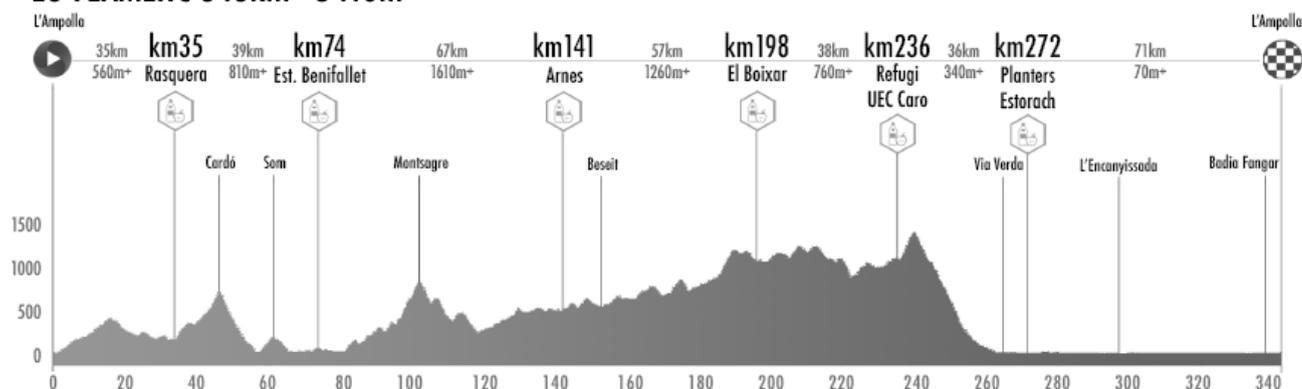
343k y +5410m

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 Pauils, 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!

Distancia pensada para hacerse en formato Non-Stop o en dos etapas, en caso de por etapas, [El Boixar](#) (pk190), [Refugi UEC Caro](#) (pk227) y [Hotel SB Corona](#) (pk265) son sitios aconsejables para hacer noche. Recomendable hacer reserva prèvia. Lo Flamenc está diseñado para bicicletas Gravel, aunque también es apta para bicicletas BTT y eléctricas. Recomendable neumáticos mínimo de 40mm. Recorridos no señalizados físicamente, la ruta se sigue mediante el GPS. En el avituallamiento de Arnes (pk141) se podrá de tener una bolsa de vida, la misma se entregará a la organización en la recogida de dorsales.

**Tiempo de corte:** pk 141 a las 18:00h y en meta a las 20:00h (Domingo)

### LO FLAMENC 343km +5410m



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

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

# TRACKS Y SEGUIMIENTO EN DIRECTO

## TRACKS:

- Los recorridos no están marcados físicamente y es necesario un dispositivo de navegación (GPS, APP de navegación (wikilock, GPX Viewer), etc)
- En el apartado recorrido de la página web se pueden consultar y descargar los tracks de las diferentes distancias:

Recorrido Lo Manoll: [Aquí](#)

Recorrido La Garba: [Aquí](#)

Recorrido Lo Cabrit: [Aquí](#)

Recorrido La Cabra: [Aquí](#)

Recorrido Lo Flamenc: [Aquí](#)

\*Para la distancia Lo Flamenco el atajo para seguir haciendo el recorrido de La Cabra se encuentra en Beceite (PK155)

- Se aconseja cargar directamente los archivos .gpx a los dispositivos GPS y desconectar la opción de recalcularse ruta automáticamente y así seguir el track original sin ninguna variante.
- Los desniveles de los tracks que marcan aplicaciones como Wikilock, Starva, Komoot, etc. normalmente varían de los reales. Los indicados por la organización son los reales, sin embargo, en las distancias largas pueden haber pequeñas variaciones.

## SEGUIMIENTO EN DIRECTO:

-Todos los participantes están obligados a pasar por los controles de paso que habrá en el circuito.

-Los controles de paso de las distancias: Lo Manoll, La Garba y Lo Cabrit serán a través de chip y están en los avituallamientos.

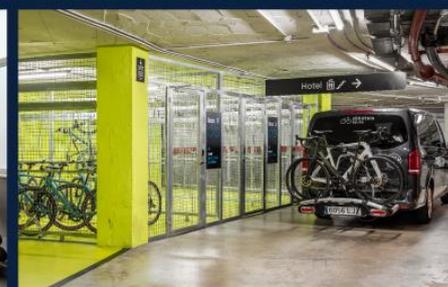
-Los controles de paso de las distancias La Cabra y Lo Flamenc serán a través de un geolocalizador que llevará cada participante encima. Los geolocalizadores se entregarán antes de la salida y se devolverán a línea de meta. En caso de pérdida o no retorno por parte del participante, éste correrá a cargo del participante.

-Todos los controles de paso y la ubicación por geolocalización de las distancias largas se podrán consultar en directo a través del apartado de la web: Seguimiento en directo ([Aquí](#))

**HOTEL OFICIAL**

sbhotels  
**La Garba**

**-15%  
dto.**



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



@sbhotelsandbike

# **SEGURIDAD**

## **TRAMOS PERCACUIÓN:**

-PK23,8 a 24,1 (Distancia Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc): Sendero técnico de 300m que atraviesa riera, se aconseja bajar de la bici y hacerlo a pie.

-PK46,6 a 56,3 (Distancia Lo Cabrit, La Cabra y Lo Flamenc): Pista de 9,7 km, bajada en Tivenys (Mortero), MUY técnica por grava suelta, se aconseja hacerla muy lentamente y bajar presión en los neumáticos.

-PK188,7 y 188,2 (Distancia Lo Flamenc): Puerta de ganado en el camino.

## **CONTROL DE CARRERA:**

-Al final de cada distancia habrá una bici escoba para velar por el cierre de carrera.

-Siguiendo la evolución del evento habrá 2 vehículos 4x4 de seguimiento.

## **SERVICIO PREVENTIVO MÉDICO:**

-Durante el evento habrá 2 ambulancias itinerantes dando servicio preventivo.

## **TELEFONOS DE CONTACTO POR INCIDENCIAS DURANTE LA RUTA:**

-Organización: +34 618 90 61 69 (Sólo funciona en el evento)

-Emergencias: 112

# **OBSERVACIONES MATERIAL**

## **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 todas las distancias:**

Bidón con 0,5L de líquido mínimo.

Teléfono móvil con batería suficiente.

## **Material obligatorio para La Cabra y Lo Flamenc:**

Paraviento y/o material necesario para hacer frente a cambios repentinos de la temperatura. Durante la noche se puede llegar a 0°C por la zona del PN dels Ports.

Luz frontal y luz trasera de la bicicleta.

Manta térmica.

## **Bolsa de vida La Cabra y Lo Flamenc:**

En el avituallamiento de Arnes (pk110 para La Cabra y pk141 para Lo Flamenc) habrá la posibilidad de tener una bolsa de vida, la misma se entregará a la organización en la recogida de dorsales y se devolverá al participante en la línea de meta.

# AVITUALLAMIENTOS

## AVITUALLAMIENTS POR DISTANCIA:

(En todos los avituallamientos hay WC y toma de luz para cargar 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))\*

\*Para los participantes que hagan el recorrido por etapas, no tendrán el avituallamiento del pk 272 y el domingo dispondrán de dos avituallamientos más en el pk 297 L'Encanyissada (de 10:15h a 13:15h) y pk 321 Pont Lo Passador (de 09:30 ha 15:00 h).

**PRODUCTOS EN LOS AVITUALLAMIENTOS:**

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

**Productos Sólidos:** geles y barritas by Finisher, fruta, golosinas, frutos secos, tortilla de patata, membrillo, sándwich de caco, jamón y queso.

\*En los avituallamientos de Arnes, El Boixar y Refugio UEC Caro de las distancias Lo Flamenc y La Cabra habrá también macarrones y café.

\*Opciones para celíacos y para veganos, ¡consúltalo al personal de los avituallamientos!

**Avituallamiento final:** además de los productos mencionados anteriormente, degustación de arroz Montsià del Delta para todos las distancias Lo Manoll, La Garba y Lo Cabrit. Para las distancias La Cabra y Lo Flamenc habrá macarrones y pizza.

# RECOGIDA DORSALES

## ¿CUÁNDO?

**VIERNES 22 DE MARZO 2024**

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

**SÁBADO 23 DE MARZO 2024**

07:30h a 08:30h — Recogida de dorsales Lo Cabrit

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

**DOMINGO 24 DE MARZO 2024**

07:00h a 09:30h — Recogida de dorsales Lo Manoll y La Garba

## ¿DÓNDE?

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

## ¿QUÉ?

- Welcome Pack con obsequios: Sudadera, buff y taza
- Pulsera identificativa SB Hotels La Garba
- Dorsal tija bici + bridas (Distancias Lo Manoll, Lo Cabrit y Lo Flamenco)
- Dorsal pegatina (Distancias La Cabra y Lo Flamenco)
- Pegatina perfil distancia
- Tiquet: Degustación de arroz



**sb-hotels**  
&bike

cyclists\_welcome



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

[sb-hotelsandbike.com](http://sb-hotelsandbike.com)



# MEDIO AMBIENTE

## **ENTORNO:**

-Los recorridos transcurren por dos Parques Naturales: Delta del Ebro y Els Ports, así como Espacios de Interés Natural como la Sierra de Cardó.

-Uno de los principales objetivos del evento es dar a conocer las Terres de l'Ebre, declaradas Reserva de la Biosfera. Al mismo tiempo se debe cuidar toda la flora y fauna que hay durante el recorrido, estaremos pasando por su casa.

## **BUENAS PRÁCTICAS PARA MINIMIZAR EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL:**

- Ruta cicloturista y no competitiva
- Reconocimientos previos de las rutas para revisar el estado del terreno
- Participación limitada por cada distancia
- Salida y llegada a un espacio urbano
- Salidas escalonadas, 50 participantes cada 15 minutos
- Recorrido no marcado físicamente
- Recorrido por pistas y caminos ciclables, no por fuera pista
- Puntos de avituallamientos en centros urbanos o espacios cerrados
- Recogida selectiva de residuos en los puntos de avituallamiento

# SERVICIOS

- Sudadera oficial SB Hotels La Garba 2024
- Taza oficial SB Hotels La Garba 2024
- Tubular oficial La Garba 2024 by Gsport
- Bolsa del corredor con productos locales y colaboradores
- Servicio mecánico antes de cada salida by Drago Bikes
- Desayuno previo a la salida
- Avituallamientos completos y variados durante el recorrido by Finisher
- Avituallamiento final con degustación de arroz del Delta by Arròs Montsià para las distancias Lo Manoll, La Cabra y Lo Cabrit y pasta y pizzas para las distancias La Cabra y Lo Flamenc
- 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 a lo largo del recorrido
- Seguro de accidentes
- Servicio médico preventivo
- Seguimiento online de los participantes durante el recorrido
- Una experiencia y entorno que te quedará marcado de por vida ...

# **CONCURSO FOTOS SBHOTELS&BIKE**

**GANA UN FIN DE SEMANA CICLISTA PARA 2 PERSONAS EN HABITACIÓN DOBLE CON PENSIÓN EN SBHOTELS&BIKE + UN MAILLOT SBHOTELS!**

Gracias a nuestro Title Sponsor SB Hotels, esta edición, compartiendo tus fotos de la aventura en Instagram podrás tener premio.

## **PREMIO:**

- 2 noches en habitación doble con desayuno en el hotel ciclista: Hotel SB Corona Tortosa 4\*
- 2 Maillots SB Hotels

## **CÓMO PARTICIPAR:**

- 1) Estar inscrito/-en el evento: SB Hotels La Garba 2024
- 2) Hacer tus mejores fotografías relacionadas con el evento durante el fin de semana de SB Hotels La Garba 2024
- 3) Colgar tus fotos en Instagram en el feed y/o story
- 4) Etiquetar visiblemente en [@sbhotelsandbike](#) y [@lagarba\\_gravel](#)

## **CONDICIONES:**

- El sorteo se realizará el martes 26 de marzo y el ganador/-a se anunciará a través de redes sociales.
- La reserva del alojamiento se realizará con una antelación mínima de 72h y estará sujeta a disponibilidad.
- El desayuno y el acceso a todos los espacios ciclistas del hotel esta incluido en el alojamiento.

**¡MUCHA SUERTE!**

sbhotels  
**La Garba**

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



sbhotels

**LA**  
l'Ampolla  
PORTA DEL DELTA

**GSPORT**

**DAVIMA**  
rent a car

**GUAVA**

**FINISHER**  
© PIRELLI

ARRÓS  
**MONTSIÀ**