



55km

ROADBOOK



**OXFAM
TRAILWALKER**

5-6
DE ABRIL



GIRONA
Via Verda de Girona

100KM
55KM
25KM
10KM

**KILÓMETROS POR AGUA
QUILÒMETRES PER AIGUA**

WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER

Descàrrega tota la informació que necessites aquí: els tracks de la ruta, dels pàrquings per a l'equip de suport i l'APP del cronòmetre
Descarga toda la información que necesitas aquí: los tracks de la ruta, de los parkings para el equipo de apoyo y la APP del cronómetro



<https://oxf.am/logistica>



RESPECTEM LES NORMES

Any rere any l'Oxfam Intermón Trailwalker desplaça a milers de persones amb un objectiu comú, per un mateix recorregut i tram horari. És per això que per al seu bon funcionament i per garantir la seva continuïtat, **TOTES LES PERSONES** que el fem possible hem de respectar una sèrie de normes.



CAL RESPECTAR LES NORMES DE CIRCULACIÓ



CAL EXTREMAR LA PRECAUCIÓ AL PAS DE CARRERS I CARRETERES. ELS PARTICIPANTS NO HI TENIU PREFERÈNCIA



CAL FER CAS A LES INSTRUCCIONS DONADES PELS EQUIPS DE PERSONES VOLUNTÀRIES



CAL RECOLLIR LES DEIXALLES EN MARXAR DE CADA PUNT DE CONTROL



ASSISTÈNCIES



LES ASSISTÈNCIES NO TENEN PREFERÈNCIA DE PAS ALS CARRERS I CARRETERES



ELS VEHICLES SENSE DISTINTIU NO PODRAN ACCEDIR ALS APARCAMENTS RESERVATS



APARQUEU ÚNICAMENT ALS LLOCS INDICATS. NO ES POT APARCAR ALS VORALS DE LA CARRETERA



PORTEU POC PES. L'ACCÉS A ALGUNS PUNTS DE CONTROL ESTÀ ALLUNYAT DE LA ZONA D'APARCAMENT



OCUPEU EL MÍNIM ESPAI A L'AVITUALLAMENT; SOU MOLTS EQUIPS I TOTS TENIU DRET A DESCANSAR AMB COMODITAT

RESPETEMOS LAS NORMAS

Año tras año el Oxfam Intermón Trailwalker desplaza a miles de personas con un objetivo común, por un mismo recorrido y franja horaria. Es por ello que para su buen funcionamiento y para garantizar su continuidad, **TODAS LAS PERSONAS** que lo hacemos posible debemos respetar una serie de normas.



SE DEBEN RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN



SE DEBE EXTREMAR LA PRECAUCIÓN AL CRUZAR CALLES Y CARRETERAS. LOS PARTICIPANTES NO TENÉIS PREFERENCIA



SE DEBE HACER CASO A LAS INSTRUCCIONES FACILITADAS POR LOS EQUIPOS DE PERSONAS VOLUNTARIAS



SE DEBE RECOGER LA BASURA AL MARCHARSE DE CADA PUNTO DE CONTROL



ASISTENCIAS



LAS ASISTENCIAS NO TIENEN PREFERENCIA DE PASO EN CALLES Y CARRETERAS



LOS VEHÍCULOS SIN DISTINTIVO NO PODRÁN ACCEDER A LOS APARCAMIENTOS RESERVADOS



APARCAD ÚNICAMENTE EN LAS ZONAS RESERVADAS. NO SE PUEDE APARCAR EN LOS ARCENES DE LA CARRETERA



LLEVAD POCO PESO. EL ACCESO A ALGUNOS PUNTOS DE CONTROL QUEDA ALEJADO DE LA ZONA DE APARCAMIENTO



OCUPAD EL MÍNIMO ESPACIO EN EL AVITUALLAMIENTO; SOIS MUCHOS EQUIPOS Y TODOS TENÉIS DERECHO A DESCANSAR CON COMODIDAD

QR Pàrquing Avituallaments



QR Parking Avituallamientos

<https://oxf.am/logistica>



LLISTA DE MATERIAL

- ▶ **MATERIAL OBLIGATORI PER PARTICIPANT:**
 - Dorsal i xip*
 - 4 impermeables
 - Telèfon mòbil amb el track GPS descarregat
 - Manta de supervivència (tèrmica d'alumini de mínim 220 x 140 cm)
 - Ampolla o bossa d'hidratació (El mínim recomanat és un litre.)
 - Llanterna frontal i piles de recanvi
 - Armilla reflectant
 - Got
- ▶ **MATERIAL OBLIGATORI PER EQUIP PARTICIPANT:**
 - Farmaciola d'emergència
 - 1 llibre de ruta* (roadbook) descarregat al mòbil
- ▶ **MATERIAL OBLIGATORI PER EQUIP DE SUPORT:**
 - 2 telèfons mòbils
 - Farmaciola completa
 - 1 llibre de ruta* (roadbook) descarregat al mòbil

*proporcionat per l'organització

MATERIAL RECOMANAT

- Mocadors i paper higiènic
- Calçat esportiu de recanvi
- Samarretes, pantalons i mitjons de recanvi
- Roba transpirable
- Pantalons esportius, malles curtes o pirates
- Jaqueta paravent
- Protector solar i vaselina
- Samarreta de màniga llarga
- Xiulet
- Sac de dormir
- Navalla
- Ulleres de sol
- Gorra

LISTA DE MATERIAL

- ▶ **MATERIAL OBLIGATORIO POR PARTICIPANTE:**
 - Dorsal y chip*
 - 4 impermeables
 - Teléfono móvil con el track GPS descargado
 - Manta de supervivencia (tèrmica de aluminio de mínimo 220 x 140 cm)
 - Botella o bolsa de hidratación (El mínimo recomendado es un litro.)
 - Linterna frontal y pilas de recambio
 - Chaleco reflectante
 - Vaso
- ▶ **MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO PARTICIPANTE:**
 - Botiquín de emergencia
 - 1 libro de ruta* (roadbook) descargado en el móvil
- ▶ **MATERIAL OBLIGATORIO EQUIPO DE APOYO:**
 - 2 teléfonos móviles
 - Botiquín completo
 - 1 libro de ruta* (roadbook) descargado en el móvil

*proporcionado por la organización

MATERIAL RECOMENDADO

- Pañuelos y papel higiénico
- Calzado deportivo de recambio
- Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Ropa transpirable
- Pantalones deportivos, mallas cortas o piratas
- Chaqueta cortaviento
- Protector solar y vaselina
- Camiseta de manga larga
- Silbato
- Saco de dormir
- Navaja
- Gafas de sol
- Gorra



NORMES DE SEGURETAT

- ▶ **NO TENIU PREFERÈNCIA** i heu de respectar les normes de circulació. Al creuar les carreteres és obligatori portar posada l'armilla reflectant.
- ▶ Aneu **CONSULTANT EL ROADBOOK** per no perdre el recorregut i conèixer la vostra posició.
- ▶ En cas que us perdeu o que dubteu del recorregut, **CONSULTEU EL MAPA** i les indicacions del roadbook.
- ▶ De nit, porteu sempre el **FRONTAL ENCÈS**.

PUNTS IMPORTANTS

- ▶ El recorregut del Trailwalker transcorre per espais naturals que s'han de preservar i conservar. **NO LLENCEU DEIXALLES**, utilitzeu els contenidors de recollida selectiva situats als punts de control.
- ▶ **UTILITZEU ELS WC** situats als punts de control o al llarg del recorregut.
- ▶ **CONSULTEU ELS APARCAMENTS** indicats al roadbook o al plànol de GoogleMaps facilitat per l'organització. Els vehicles sense acreditació no podran accedir als punts de control.
- ▶ **CONSULTEU ELS HORARIS** d'obertura i tancament tancament dels punts de control. L'horari més ràpid previst són 9 hores. No es podrà passar abans que el control obri ni després del seu tancament. Caminant a un ritme de 4 km per hora i parant cinc minuts a cada control, podreu arribar als controls dins l'horari màxim.

TOTS ELS MEMBRES D'UN EQUIP HAN DE CAMINAR I ARRIBAR JUNTS ALS CONTROLS. NO ES REALITZARÀ EL CONTROL DE CRONO SI NO HI HA TOT L'EQUIP AL COMPLET, EXCEPTE EN CASOS D'ABANDONAMENTS.

RECOMANACIONS

- ❗ **MENGEU I BEVEU AMB FREQUÈNCIA**
- ❗ **MARXEU A LA VELOCITAT DE LA PERSONA MÉS LENTA DE L'EQUIP**
- ❗ **CUIDEU-VOS ELS PEUS**
- ❗ **NO COMPTEU LA DISTÀNCIA COM UN GLOBAL DE 55KM, ANEU COMPTANT ELS QUILOMETRES DE CADA ETAPA**
- ❗ **ALS PUNTS DE CONTROL, RESPECTEU EL DESCANS DELS ALTRES**

EN CAS D'ABANDONAMENT

- ▶ L'abandonament d'un o més membres d'un equip tan sols es pot fer en un **PUNT DE CONTROL**. Si decidiu abandonar, camineu fins el punt de control següent (l'anterior pot estar tancat) i indiqueu la circumstància al responsable del control de pas.
- ▶ Si un membre d'un equip no pot continuar per indisposició o accident, **AVISEU A L'ORGANITZACIÓ** a través del número d'emergències 603 90 52 60.
- ▶ Com a mínim **UNA PERSONA** s'ha de quedar amb la persona accidentada mentre els altres van a buscar ajuda al punt de control més proper. Consulteu la taula horària dels controls, ja que us el podríeu trobar tancat.
- ▶ És molt important que aviseu a l'organització en cas d'abandonament. Si un participant no comunica el seu abandonament, quedarà exclòs oficialment de la marxa i haurà de fer front a les possibles **DESPESES DE LA SEVA RECERCA**.
- ▶ Els organitzadors es **RESERVEN EL DRET D'EXCLOURE** un participant o un equip per prescripció del personal mèdic o per indicació d'una autoritat competent.
- ▶ Després d'abandonar un membre de l'equip, **L'EQUIP POT CONTINUAR AMB TRES PERSONES**. Si són dues les persones que abandonen, la resta pot continuar amb un altre equip. Sempre han de ser com a mínim tres persones.

ASSISTÈNCIA MÈDICA

En cas de necessitat, consulteu els punts de control on teniu assistència mèdica.

EMERGÈNCIES

En cas d'urgència durant el transcurs de la Trailwalker, entre les 9.00 h del dissabte 6 de abril i les 17.00 h del diumenge 7 de abril, truqueu al número **603 90 52 60**

Indiqueu a quina etapa us trobeu i el punt quilomètric exacte. Utilitzeu el roadbook per precisar la vostra posició. Recordeu que aquest número de telèfon tan sols s'ha d'utilitzar en cas d'urgència; per a qualsevol altra qüestió, contacteu amb la vostra assistència per tal que us solucioni el dubte.



NORMAS DE SEGURIDAD

- ▶ **NO TENÉIS PREFERENCIA** y debéis respetar las normas de circulación. Al cruzar las carreteras es obligatorio llevar puesto el chaleco reflectante.
- ▶ Id **CONSULTANDO EL ROADBOOK** para no perder el recorrido y conocer vuestra posición.
- ▶ En caso de que os perdáis o de que dudéis del recorrido, **CONSULTAD EL MAPA** y las indicaciones del roadbook.
- ▶ De noche, llevad siempre el **FRONTAL ENCENDIDO**.

PUNTOS IMPORTANTES

- ▶ El recorrido del Trailwalker transcurre por espacios naturales que debemos preservar y conservar. **NO TIRÉIS BASURA**, usad los contenedores de recogida selectiva situados en los puntos de control.
- ▶ **UTILIZAD LOS WC** situados en los puntos de control o a lo largo del recorrido.
- ▶ **RESPECTAD LOS APARCAMIENTOS** indicados en el roadbook o el mapa de GoogleMaps facilitado por la organización. Los vehículos sin acreditación no podrán acceder a los puntos de control.
- ▶ **CONSULTAD LOS HORARIOS** de apertura y cierre de los controles. El horario más rápido previsto son 9 horas. No se podrá pasar antes de la apertura del control ni después de su cierre. Caminando a un ritmo de 4 km por hora y parando cinco minutos en cada control, podéis llegar a los controles dentro del horario máximo.

TODOS LOS MIEMBROS DE UN EQUIPO DEBEN CAMINAR Y LLEGAR JUNTOS A LOS CONTROLES. NO SE REALIZARÁ EL CONTROL DE CRONOMETRAJE SI EL EQUIPO NO ESTÁ COMPLETO, EXCEPTO EN CASOS DE ABANDONOS.

RECOMENDACIONES

- ① **COMED Y BEBED CON FRECUENCIA**
- ① **MARCHAD A LA VELOCIDAD DE LA PERSONA MÁS LENTA DEL EQUIPO**
- ① **CUIDAOS LOS PIES**
- ① **NO CONTÉIS LA DISTANCIA COMO UN GLOBAL DE 55KM, ID CONTANDO EL KILOMETRAJE DE CADA ETAPA**
- ① **EN LOS PUNTOS DE CONTROL RESPETAD EL DESCANSO DE LOS DEMÁS**

EN CASO DE ABANDONO

- ▶ El abandono de uno o varios miembros de un equipo solamente se puede hacer en un **PUNTO DE CONTROL**. Si decidís abandonar, caminad hasta el punto de control siguiente (el anterior puede estar cerrado) e indicad la circunstancia al responsable del control de paso.
- ▶ Si un miembro de un equipo no puede continuar por indisposición o accidente, **AVISAD A LA ORGANIZACIÓN** a través del número de emergencia 603 90 52 60.
- ▶ Como mínimo **UNA PERSONA** debe quedarse con la persona accidentada, mientras los demás van a buscar ayuda al punto de control más cercano. Consultad el cuadro horario de los controles, ya que os lo podréis encontrar cerrado.
- ▶ Es muy importante que aviséis a la organización en caso de abandono. Si un participante no comunica su abandono, quedará excluido oficialmente de la marcha y deberá afrontar los posibles **GASTOS DE SU BÚSQUEDA**.
- ▶ Los organizadores se **RESERVAN EL DERECHO DE EXCLUIR** a un participante o a un equipo por prescripción del personal médico o por indicación de una autoridad competente.
- ▶ Tras el abandono de un miembro del equipo, **EL EQUIPO PUEDE CONTINUAR CON TRES PERSONAS**. Si son dos las personas que abandonan, el resto puede continuar con otro equipo. Siempre deben ser como mínimo tres personas.

ASISTENCIA MÉDICA

En caso de necesidad, consultad los puntos de control donde tenéis asistencia médica.

EMERGENCIAS

En caso de urgencia durante el desarrollo del Trailwalker, entre las 9.00 h del sábado 6 de abril y las 17.00 h del domingo 7 de abril, llamad al número **603 90 52 60**

Indicad en qué etapa os encontráis y el punto kilométrico exacto. Usad el roadbook para precisar vuestra posición. Recordad que este número de teléfono sólo debe utilizarse en caso de emergencia; para cualquier otra cuestión, contactad con vuestra asistencia para que os solucione la duda.



© Madina Mohamed: Eyelets Communications/Oxfam

QUILÒMETRES PER AIGUA

Cada pas que donis a l'Oxfam Intermón Trailwalker, serà un pas endavant per acostar aigua potable a les poblacions que més pateixen l'impacte de desastres naturals com huracans, inundacions o sequeres. Aquesta situació ha portat a aquestes comunitats a la pobresa.

La suma d'esforços compartits ens ha permès dur a terme respostes d'emergència humanitària davant catàstrofes tant causades com empitjorades pel canvi climàtic, millorant l'accés a aigua segura i assegurant condicions adequades d'higiene i sanejament.

Però ens queda molt per fer. Continuarem treballant per acabar amb la pobresa i les desigualtats, perquè totes les persones tinguin els mateixos drets i oportunitats per prosperar i no només per sobreviure. Amb la teva ajuda, ho estem aconseguint.

KILÓMETROS POR AGUA

Cada paso que des en el Oxfam Intermón Trailwalker, será un paso adelante para acercar agua potable a las poblaciones que más sufren el impacto de desastres naturales como huracanes, inundaciones o sequías. Esta situación ha llevado a estas comunidades a la pobreza.

La suma de esfuerzos compartidos nos ha permitido llevar a cabo respuestas de emergencia humanitaria ante catástrofes tanto causadas como empeoradas por el cambio climático, mejorando el acceso a agua segura y asegurando condiciones adecuadas de higiene y saneamiento.

Pero nos queda mucho por hacer. Seguiremos trabajando para acabar con la pobreza y las desigualdades, para que todas las personas tengan los mismos derechos y oportunidades para prosperar y no solo para sobrevivir. Con tu ayuda, lo estamos logrando.

En l'Oxfam Intermón Trailwalker apostem per la sostenibilitat buscant el menor impacte de l'esdeveniment en el territori. Ens preocupem a generar un esforç conjunt entre l'organització i les persones participants per a una major implicació, amb el compromís de buscar un equilibri sostenible en els àmbits econòmic, social i mediambiental.

A més, a l'edició del 2024 es va efectuar un càlcul aproximat de la petjada de carboni generada i es procurarà compensar-la perquè l'esdeveniment sigui neutre en emissions. Hem elaborat una guia de bones pràctiques perquè totes les persones que assisteixin puguin contribuir al fet que aquest esdeveniment sigui més sostenible.

En el Oxfam Intermón Trailwalker apostamos por la sostenibilidad buscando el menor impacto del evento en el territorio. Nos preocupamos en generar un esfuerzo conjunto entre la organización y las personas participantes para una mayor implicación, con el compromiso de buscar un equilibrio sostenible en los ámbitos económico, social y medioambiental.

Además en la edición del 2024 se efectuó un cálculo aproximado de la huella de carbono generada y se procurará compensarla para que el evento sea neutro en emisiones. Hemos elaborado una guía de buenas prácticas para que todas las personas que asistan puedan contribuir a que este evento sea más sostenible.

El canvi climàtic ja no és una amenaça, és una realitat. Encara que totes les persones estem exposades a ell, aquest té efectes devastadors als països més pobres.

El cambio climático ya no es una amenaza, es una realidad. Aunque todas las personas estamos expuestas a él, éste tiene efectos devastadores en los países más pobres.



VIA VERDA DE GIRONA



55 KM • MÀXIM 16 H
55 KM • MÁXIMO 16 H

- SORTIDA / SALIDA
- CONTROL CON CRONOMETRAJE / CONTROL AMB CRONOMETRATGE
- FRUITA / FRUTA
- AIGUA / AGUA
- BANYS / BAÑOS
- ASSISTÈNCIA SANITÀRIA / ASISTENCIA SANITARIA
- INFORMACIÓ / INFORMACIÓN
- PODÒLEGS / PODÓLOGOS
- FISIOTERAPEUTES / FISIOTERAPEUTAS

- RUTA ACCESSIBLE PER A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA / RUTA ACCESSIBLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA
- DESNIVELL POSITIU / DESNIVEL POSITIVO: 192 M
DESNIVELL NEGATIU / DESNIVEL NEGATIVO: 527 M
- PENDENT MÀXIM POSITIU / PENDIENTE MÁXIMA POSITIVA: 9,3%
PENDENT MÀXIM NEGATIVA / PENDIENTE MÁXIMA NEGATIVA: 12,4%
- COTA MÀXIMA / COTA MÁXIMA: 539 M
COTA MÍNIMA / COTA MÍNIMA: 91 MM



ACREDITACIONS BARCELONA

- ▶ Les acreditacions tindran lloc en les **NOVES OFICINES D'OXFAM INTERMÓN** en Barcelona (Edifici DMOURA4. C/ Treball, 100) el dijous 3 d'abril de 9.00 h a 20.00 h.

ACREDITACIONES BARCELONA

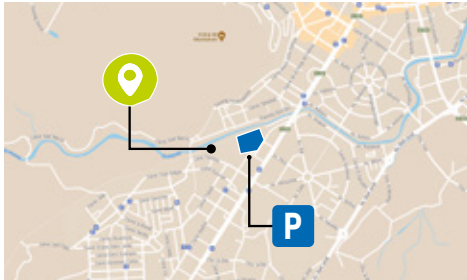
- ▶ Las acreditaciones tendrán lugar en las **NUEVAS OFICINAS DE OXFAM INTERMÓN** en Barcelona (Edificio DMOURA4. C/ Treball, 100) el jueves 3 de abril de 9.00 h a 20.00 h.

ACREDITACIONS - OLOT

- ▶ Les acreditacions tindran lloc a l'interior del **RECINTE FIRAL D'OLOT** divendres 4 d'abril de 18.00 h a 21.00 h.
- ▶ Aparqueu amb ordre a les zones indicades.

ACREDITACIONES - OLOT

- ▶ Las acreditaciones tendrán lugar en el interior del **RECINTO FERIAL DE OLOT** el viernes 4 de abril de 18.00 h a 21.00 h.
- ▶ Aparcad en orden en las zonas indicadas.



SORTIDA / SALIDA - 05 ABRIL / ABRIL

- ✓ LLIURAMENT DE TROFEUS I PARLAMENTS A LES 8.00H

- ✓ ENTREGA DE PREMIOS Y DISCURSOS A LAS 8.00H

- ✓ SORTIDA: A LES 9.00H

- ✓ SALIDA: A LAS 9.00H

Estigueu preparats a la zona de sortida amb temps suficient per passar el control de material i evitar cues (1 h abans).

Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).



**SEGUEIX EL TRACK A /
SIGUE EL TRACK EN**



wikiloc

STRAVA



<https://oxf.am/logistica>

**SEGUIMENT DELS EQUIPS VERS
L'APP DE CRONOTIME /
SEGUIMIENTO DE LOS EQUIPOS A
TRAVÉS DE LA APP CRONOLIVE**

Troba a tots els membres al
buscador amb el nom de l'equip /
Encuentra a todos/as los miem-
bros con el nombre del equipo en
el buscador

<https://online.cronotime.net/results>

**APARCAMENTS EQUIPS DE
SUPORT / APARCAMIENTOS
PARA LOS EQUIPOS DE APOYO**



<https://oxf.am/logistica>

**COMUNITAT DE WHATSAPP /
COMUNIDAD DE WHATSAPP**

Suma't a la comunitat de Whats-
app per a rebre la informació
important de la marxa / Súmate a
la comunidad de Whatsapp para
recibir la información importante
de la marchar

oxf.am/WhatsAppTrailwalkerGirona





GRÀCIES! ¡GRACIAS!





Punt de control / Punto de control	Localització / Localización	Km etapa / Km etapa	Km total / Km total	Control / Control	Font / Fuente	WC	Àrea de descans / Área de descanso	Aigua / Agua	Fruita / Fruta	Fisios / Fisios	Cura dels peus / Cuidado de pies	Assist. sanitària / Asist. sanitaria	Hora d'obertura / Hora de apertura	Hora de tancament / Hora de cierre
	Olot	0,0	0,0										07.30	09.05
	Sant Esteve d'en Bas		7,8											
C1	Sant Feliu de Pallerols	17,8	17,8										10.00	13.00
C2	Les Planes d'Hostoles	5,4	23,2										10.30	15.00
C3	Amer	7,9	31,1										11.15	17.00
C4	Anglès	7,7	38,8										12.00	19.30
C5	Salt	15,4	54,2										13.00	01.00 d2

T. EMERGÈNCIA / T. EMERGENCIA: 603 90 52 60

P el Periòdic

Diari de Girona

SPORT



ecovies
DE GIRONA