



100KM

ROADBOOK



OXFAM
Intermón

OXFAM
TRAILWALKER
100KM | 55KM | 10KM

6-7
ABRIL
2024



GIRONA
Via Verda Girona

100KM
55KM
10KM

KILOMÉTROS POR AGUA
QUILÓMETRES PER AIGUA
WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER





RESPECTEM LES NORMES

Any rere any l'Oxfam Intermon 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 | | SE DEBEN RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN |
| | CAL EXTREMAR LA PRECAUCCIÓ AL PAS DE CARRERS I CARRETERES. ELS PARTICIPANTS NO HI TENIU PREFERÈNCIA | | SE DEBE EXTREMAR LA PRECAUCIÓN AL CRUZAR CALLES Y CARRETERAS. LOS PARTICIPANTES NO TENÉIS PREFERENCIA |
| | CAL FER CAS A LES INSTRUCCIONS DONADES PELS EQUIPS DE PERSONES VOLUNTÀRIES | | SE DEBE HACER CASO A LAS INSTRUCCIONES FACILITADAS POR LOS EQUIPOS DE PERSONAS VOLUNTARIAS |
| | CAL RECOLLIR LES DEIXALLES EN MARXAR DE CADA PUNT DE CONTROL | | SE DEBE RECOPILAR LA BASURA AL MARCHARSE DE CADA PUNTO DE CONTROL |



ASSISTÈNCIES

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | LES ASSISTÈNCIES NO TENEN PREFERÈNCIA DE PAS ALS CARRERS I CARRETERES | | LAS ASISTENCIAS NO TIENEN PREFERENCIA DE PASO EN CALLES Y CARRETERAS |
| | ELS VEHICLES SENSE DISTINTIU NO PODRAN ACCEDIR ALS APARCAMENTS RESERVATS | | LOS VEHÍCULOS SIN DISTINTIVO NO PODRÁN ACCEDER A LOS APARCAMIENTOS RESERVADOS |
| | APARQUEU ÚNICAMENT ALS LLOCS INDICATS. NO ES POT APARCAR ALS VORALS DE LA CARRETERA | | APARCAD ÚNICAMENTE EN LAS ZONAS RESERVADAS. NO SE PUEDE APARCAR EN LOS ARCENES DE LA CARRETERA |
| | PORTEU POC PES. L'ACCÉS A ALGUNS PUNTS DE CONTROL ESTÀ ALLUNYAT DE LA ZONA D'APARCAMENT | | LLEVAD POCO PESO. EL ACCESO A ALGUNOS PUNTOS DE CONTROL QUEDA ALEJADO DE LA ZONA DE APARCAMIENTO |
| | OCUPEU EL MÍNIM ESPAI A L'AVITUALLAMENT; SOU MOLTS EQUIPS I TOTS TENIU DRET A DESCANSAR AMB COMODITAT | | Ocupad el mínimo espacio en el avituallamiento; sois muchos equipos y todos tenéis derecho a descansar con comodidad |

RESPETEMOS LAS NORMAS

Año tras año el Oxfam Intermon 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 RECOPILAR 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 | | APARCAZ 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



LLISTA DE MATERIAL

► MATERIAL OBLIGATORI PER PARTICIPANT:

- Dorsal i xip*
- Polsera identificativa*
- 4 imperdibles
- Telèfon mòbil
- Manta de supervivència (tèrmica d'alumini de mínim 220 x 140 cm)
- Ampolla o bossa d'hidratació (El mínim recomanat és un litre, però degut a la sequera, recomanem portar 2 litres.)
- Llanterna frontal i piles de recanvi
- Armilla reflectant
- Got

► MATERIAL OBLIGATORI PER EQUIP PARTICIPANT:

- Farmaciola d'emergència
- 1 llibre de ruta* (roadbook)

► MATERIAL OBLIGATORI PER EQUIP DE SUPORT:

- 2 telèfons mòbils
- Farmaciola completa
- 1 llibre de ruta* (roadbook)

*proporcionat per l'organització

LISTA DE MATERIAL

► MATERIAL OBLIGATORIO POR PARTICIPANTE:

- Dorsal y chip*
- Pulsera identificativa*
- 4 imperdibles
- Teléfono móvil
- Manta de supervivencia (térmica de aluminio de mínimo 220 x 140 cm)
- Botella o bolsa de hidratación (El mínimo recomendado es un litro, pero debido a la sequía, recomendamos llevar 2 litros.)
- Linterna frontal y pilas de recambio
- Chaleco reflectante
- Vaso

► MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO PARTICIPANTE:

- Botiquín de emergencia
- 1 libro de ruta* (roadbook)

► MATERIAL OBLIGATORIO EQUIPO DE APOYO:

- 2 teléfonos móviles
- Botiquín completo
- 1 libro de ruta* (roadbook)

*proporcionado por la organización

MATERIAL RECOMANAT

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mocadors i paper higiènic - Calçat esportiu de recanvi - Samarretes, pantalons i mitjons de recanvi - Roba transpirable - Pantalons esportius, malles curtes o pirates | <ul style="list-style-type: none"> - Jaqueta paravent - Protector solar i vaselina - Samarreta de màniga llarga - Xiulet - Sac de dormir - Navalla - Ulleres de sol - Gorra |
|--|---|

AVÍS

A causa de l'emergència per sequera, en alguns punts de control no disposarem de fonts d'aigua. Tot i així, garantirem la seva provisió en envasos de plàstic 100% reciclat i reutilitzable, perquè és l'alternativa més sostenible i eficient. A més, demanem als equips de suport que estiguin preparats per assistir els que fan la marxa proporcionant-los aigua. Sabem que aquestes circumstàncies són excepcionals i us agraïm la vostra comprensió.

MATERIAL RECOMENDADO

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Pañuelos y papel higiénico - Calzado deportivo de recambio - Camisetas, pantalones y calcetines de recambio - Ropa transpirable - Pantalones deportivos, mallas cortas o piratas | <ul style="list-style-type: none"> - Chaqueta cortaviento - Protector solar y vaselina - Camiseta de manga larga - Silbato - Saco de dormir - Navaja - Gafas de sol - Gorra |
|--|---|

AVISO

Debida a la emergencia de sequía, en algunos puntos de control no dispondremos de puntos de agua. Sin embargo, garantizaremos la provisión en envases de plástico 100% reciclado y reutilizable, por ser la alternativa más sostenible y eficiente. Además, rogamos a los equipos de soporte que estén preparados para apoyar a los marchantes en la provisión de agua. Sabemos que estas son circunstancias excepcionales y agradecemos vuestra comprensión.



INSTRUCCIONS / ABANS DE COMENÇAR

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 LLUCEU 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 al 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 de 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 COMPLERT, 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 100KM, ANEU COMPTANT ELS QUILOMÈTRES 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 648 51 59 13.
- ▶ 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, quedará exclòs oficialment de la marxa i haurà de fer front a les possibles **DESPESSES DE LA SEVA RECERCA**.
- ▶ Els organitzadors es **RESERVEN EL DRET D'EXCLOUR** 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 **648 51 59 13**. 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 dudáis 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.
- ▶ **RESPETAD 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

- ❗ **COMED Y BEBED CON FRECUENCIA**
- ❗ **MARCHAD A LA VELOCIDAD DE LA PERSONA MÁS LENTA DEL EQUIPO**
- ❗ **CUIDAOS LOS PIES**
- ❗ **NO CONTÉIS LA DISTANCIA COMO UN GLOBAL DE 100KM, ID CONTANDO EL KILOMETRAJE DE CADA ETAPA**
- ❗ **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 648 51 59 13.
- ▶ 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 podríais 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 **648 51 59 13**. 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/Eyefoto Communications/Oxfam

QUILÒMETRES PER AIGUA

KILOMÉTROS POR AGUA

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 respuestes d'emergència humanitària davant catàstrofes tant causades com empejorades 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.

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 2023 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.

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.

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 2023 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 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.



© Madina Mohamed / Eyeris Communications/Oxfam

VIA VERDA DE GIRONA



- RUTA ACCESSIBLE PER A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA / RUTA ACCESIBLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA
- DESNIVELL POSITIU / DESNIVEL POSITIVO: 403 M
DESNIVELL NEGATIU / DESNIVEL NEGATIVO: 966 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: 0 MM



1023 ACREDITACIONS - OLOT

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

1023 ACREDITACIONES - OLOT

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

SORTIDA / SALIDA - 06 ABRIL / ABRIL

LLIURAMENT DE TROFEUS I PARLAMENTS A LES 8.00H

SORTIDA: A LES 9.00H

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

ENTREGA DE PREMIOS Y DISCURSOS A LAS 8.00H

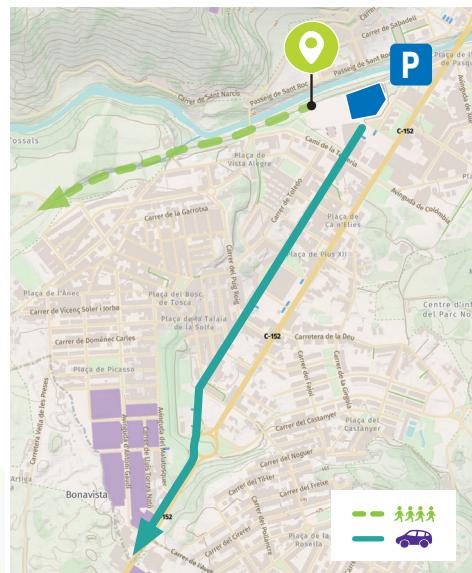
SALIDA: A LAS 9.00H

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

ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA

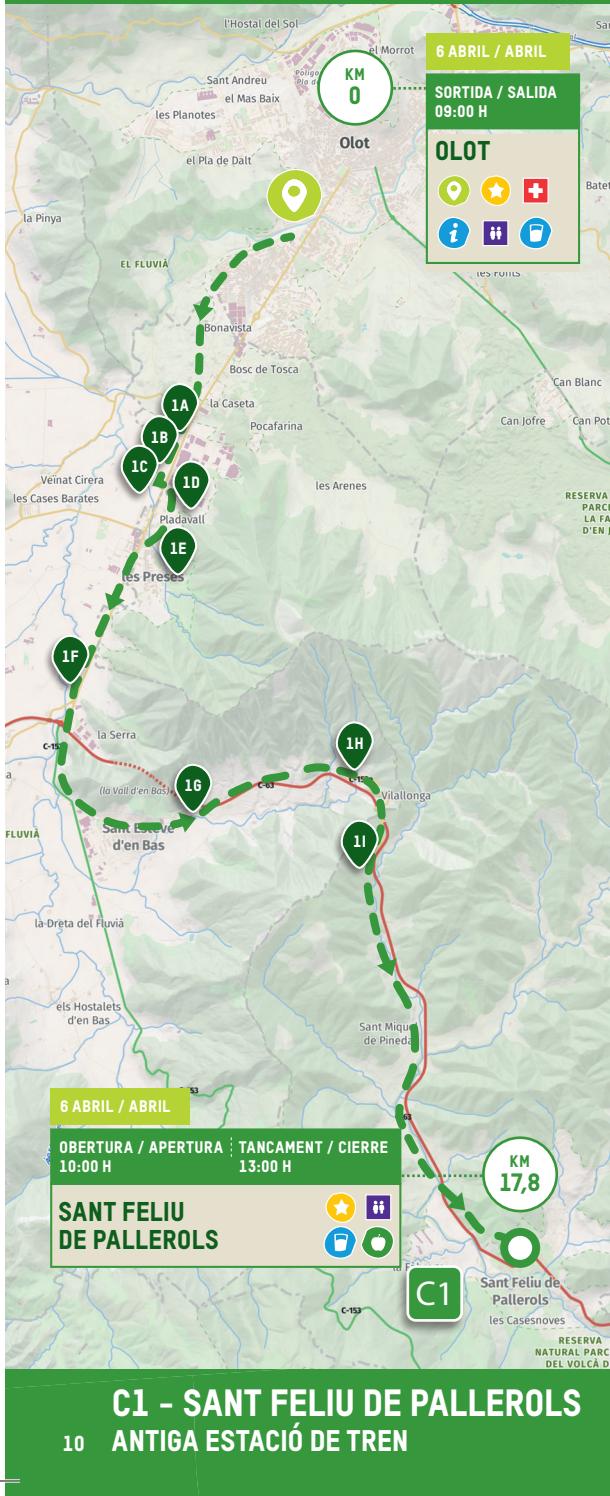
SORTIDA / SALIDA DEL C1

- ▶ En sortir del **RECINTE FIRAL D'OLOT**, agafeu el carrer Madrid fins al final.
- ▶ Circuleu amb precaució i sense presses. Hi ha temps suficient per arribar al control següent.
- ▶ A la rotonda, continueu en direcció a Vic.
- ▶ Continueu per la C-152.
- ▶ A la rotonda del túnel de Bracons, continueu a l'esquerra en direcció a Girona.
- ▶ Al salir del **RECINTO FERIAL DE OLOT**, tomad la calle Madrid hasta el final.
- ▶ Circulad con precaución y sin prisa. Hay tiempo suficiente para llegar al siguiente control.
- ▶ En la rotonda, continuad en dirección a Vic.
- ▶ Continuad por la C-152.
- ▶ En la rotonda del túnel de Bracons, continuad a la izquierda en dirección a Girona.



ETAPA 1

SORTIDA / SALIDA - OLOT > C1 - SANT FELIU DE PALLEROLS · 17,8 KM



1A KM 2,4

Atenció, cruïlla! Creuem la carretera de la Pinya.
¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera de la Pinya.

1B KM 3,8

Atenció, cruïlla! Creuem la carretera del Mallol.
¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera del Mallol.

1C KM 4,1

Girem a l'esquerra.
Giramos a la izquierda.

1D KM 4,2

Atenció cruïlla perillosa! Creuem la carretera de Santa Coloma pel semàfor, carretera molt transitada.
¡Atención cruce peligroso! Cruzamos la carretera de Santa Coloma por el semáforo, carretera muy transitada.

1E KM 4,7

Agafem a mà dreta de la xemeneia.
Cogemos a mano derecha de la chimenea.

1F KM 6,2

Atenció, cruïlla! Creuem l'accés al polígon industrial pel pas de vianants.
¡Atención, cruce! Cruzamos el acceso en el polígono industrial por el paso de peatones.

1G KM 9,4

Atenció, cruïlla perillosa! Ens incorporem a la carretera durant uns 15 metres per tot seguir girar a l'esquerra pel camí i creuar la carretera pel pas de vianants.
¡Atención, cruce peligroso! Nos incorporamos a la carretera durante unos 15 metros para a continuación girar a la izquierda por el camino y cruzar la carretera por el paso de peatones.

1H KM 11,3

Després del restaurant La Casilla girem a l'esquerra per agafar la carretera C-152a, amb trànsit restringit de vehicles.

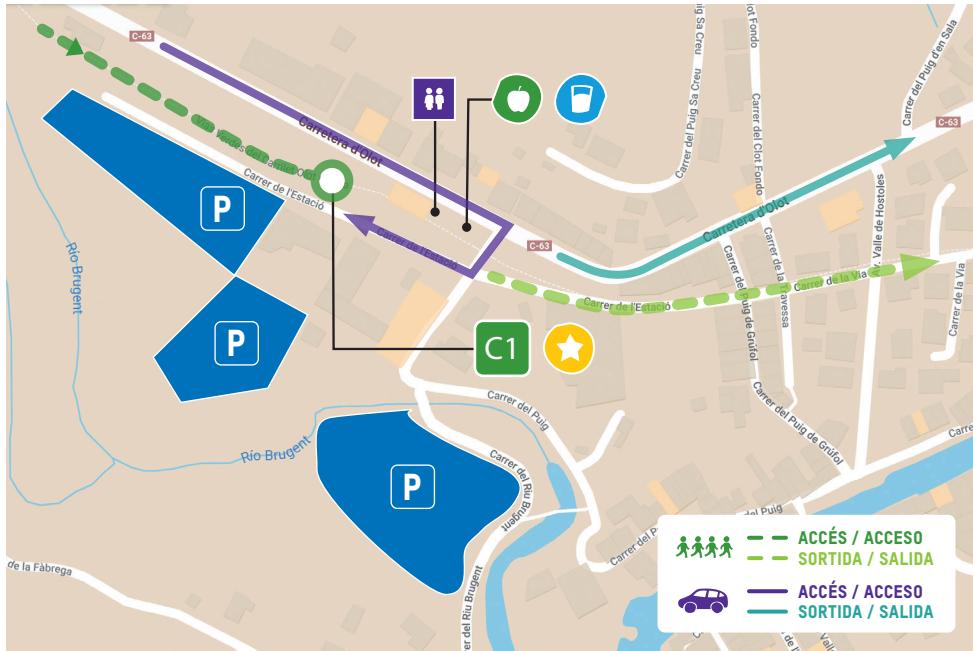
Después del restaurante La Casilla giramos a la izquierda para coger la carretera C-152a, con tráfico restringido de vehículos.

1I KM 12,8

Després d'un revolt a l'esquerra, la Via Verda deixa l'asfalt i agafa el camí pel voral dret. Atenció, no sortiu a la carretera C-63.

Después de una curva a la izquierda, la Via Verda deja el asfalto y coge el camino por el arcénd de recho. Atención, no salir a la carretera C-63.

ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C1



ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C1

ACCÉS / ACCESO AL C1

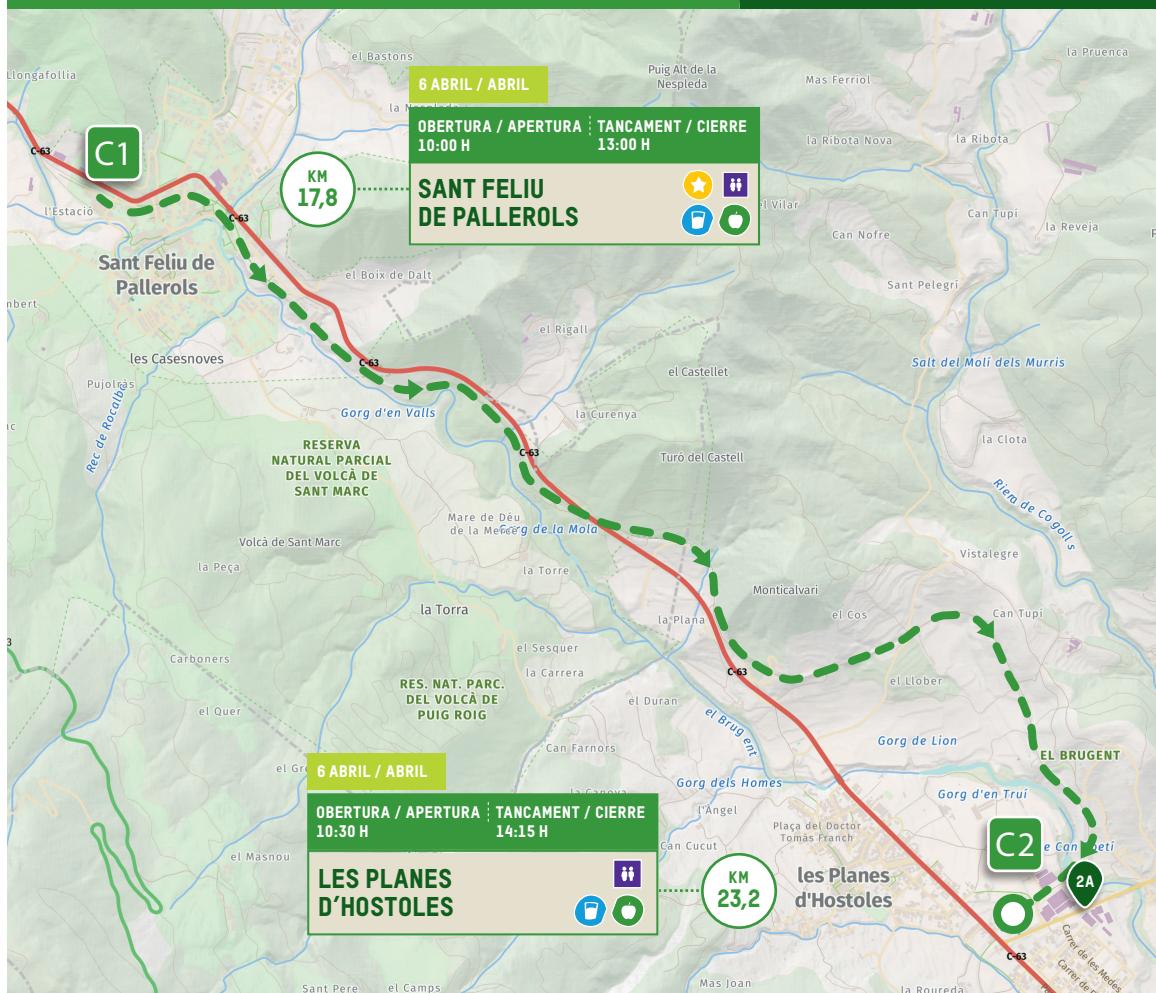
- ▶ En arribar a Sant Feliu de Pallerols, l'accés a l'aparcament és pel carrer de després de l'estació.
- ▶ Als aparcaments, la circulació és de dos sentits. Feu cas de les indicacions dels encarregats.
- ▶ Si voleu visitar el poble, feu-ho a peu, la circulació amb vehicle és complicada.
- ▶ Al llegar a Sant Feliu de Pallerols, el acceso al aparcamiento es por la calle posterior a la estación.
- ▶ En los aparcamientos, la circulación es de doble sentido. Seguid las indicaciones de los encargados.
- ▶ Si queréis visitar el pueblo, hacedlo a pie, la circulación con vehículo es complicada.

SORTIDA / SALIDA DEL C1

- ▶ En sortir del control C1, a Sant Feliu de Pallerols, continueu per la C-63 en direcció a les Planes d'Hostoles, Amer i Girona.
- ▶ Al salir del control C1, en Sant Feliu de Pallerols, continuad por la C-63 en dirección a Les Planes d'Hostoles, Amer y Girona.

ETAPA 2

C1 - SANT FELIU DE PALLEROLS > C2 - LES PLANES D'HOSTOLES · 5,4 KM



C2 - LES PLANES D'HOSTOLES SALA POLIVALENT

En aquest tram no hi ha incidències remarcables, gaudiu de la ruta i agafeu forces per més endavant.

En este tramo no hay incidencias remarcables, disfrutad de la ruta y cojed fuerzas para más adelante.

Abans d'arribar a les Planes d'Hostoles podreu observar la Riera de Cogolls, un dels múltiples punts d'interès de la part garrotxina d'aquest recorregut.

Antes de llegar a les Planes d'Hostoles podréis observar la Riera de Cogolls, uno de los múltiples puntos de interés de la parte garrotxina de este recorrido.

2A KM 23,0

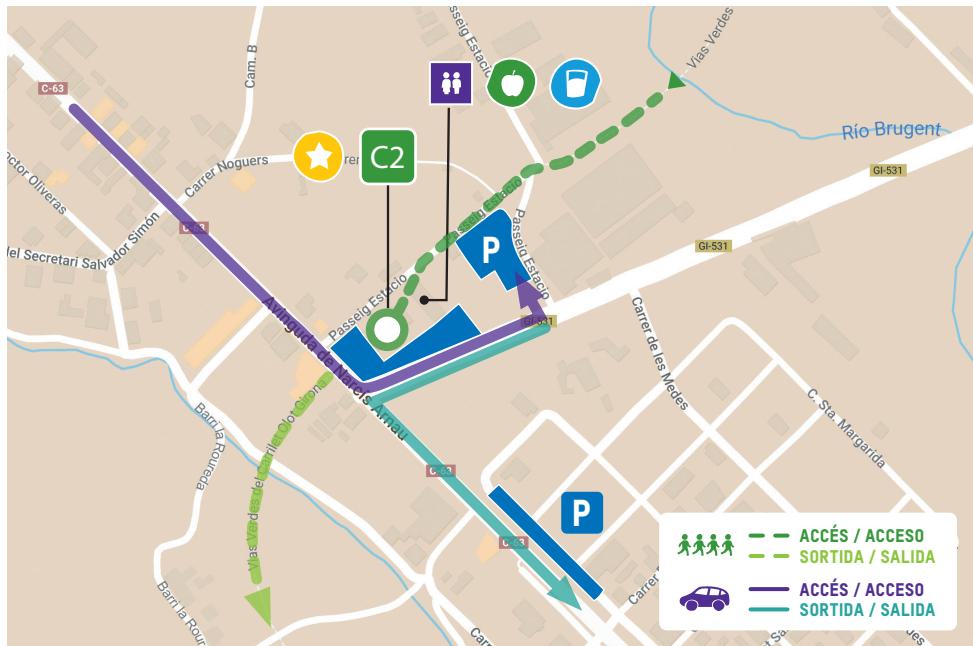
Entrem a zona asfaltada pel Pg. de l'Estació. Atenció, carrer obert al trànsit.

El control està situat a la vostra esquerra, al parcíngue de la Sala Polivalent de les Planes.

Entramos en zona asfaltada por el Ps. de la Estación. Atención, calle abierta al tráfico.

El control está situado a vuestra izquierda, en el parking de la Sala Polivalente de Les Planes.

ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C2



ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C2

ACCÉS / ACCESO AL C2

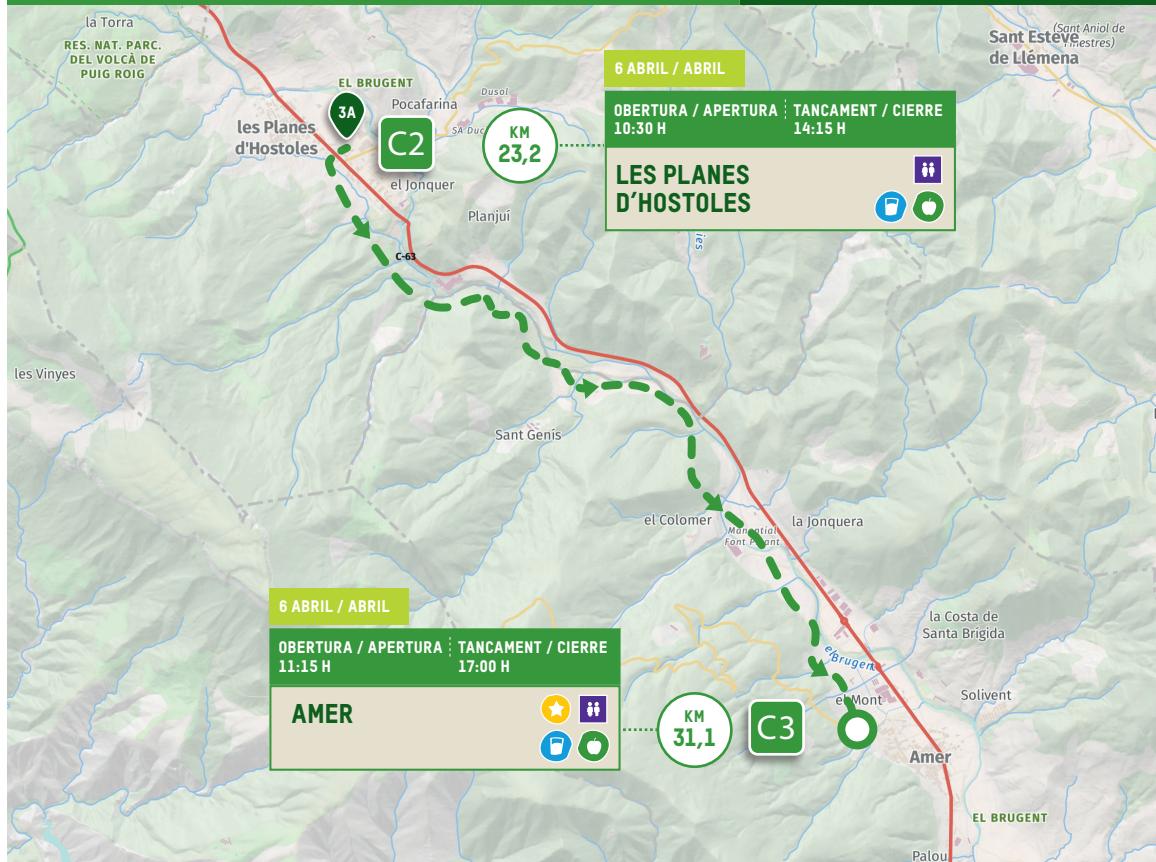
- El control està situat a la Sala Polivalent.
- Arribem a Les Planes d'Hostoles per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- Girem a l'esquerra per agafar la GI-531 en la cruïlla passat el semàfor.
- Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- Els WC són a la mateixa Sala Polivalent.
- El control está situado en la Sala Polivalente.
- Llegamos a Les Planes d'Hostoles por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- Giramos a la izquierda para coger la GI-531 en el cruce pasado el semáforo.
- Aparamos en orden siguiendo las indicaciones.
- Los WC se encuentran en la Sala Polivalente.

SORTIDA / SALIDA DEL C2

- En sortir del control C2 per la GI-531, a Les Planes d'Hostoles, agafeu la C-63 en direcció a Girona.
- **Al salir del control C2 por la GI-531, en Les Planes d'Hostoles, tomad la C-63 en dirección a Girona.**

ETAPA 3

C2 - LES PLANES D'HOSTOLES > C3 - AMER · 7,9 KM



C3 - AMER ANTIGA ESTACIÓ DE TREN

3A KM 23,2

Atenció, cruïlla perillosa! Just sortint del C2 creuem la carretera d'Olot, pel semàfor. Molta precaució, carretera molt transitada. Recordeu que no teniu preferència.

¡Atención, cruce peligroso! Justo saliendo del C2 cruzamos la carretera de Olot por el semáfor. Mucha precaución, carretera muy transitada. Recordad que no tenéis preferencia.

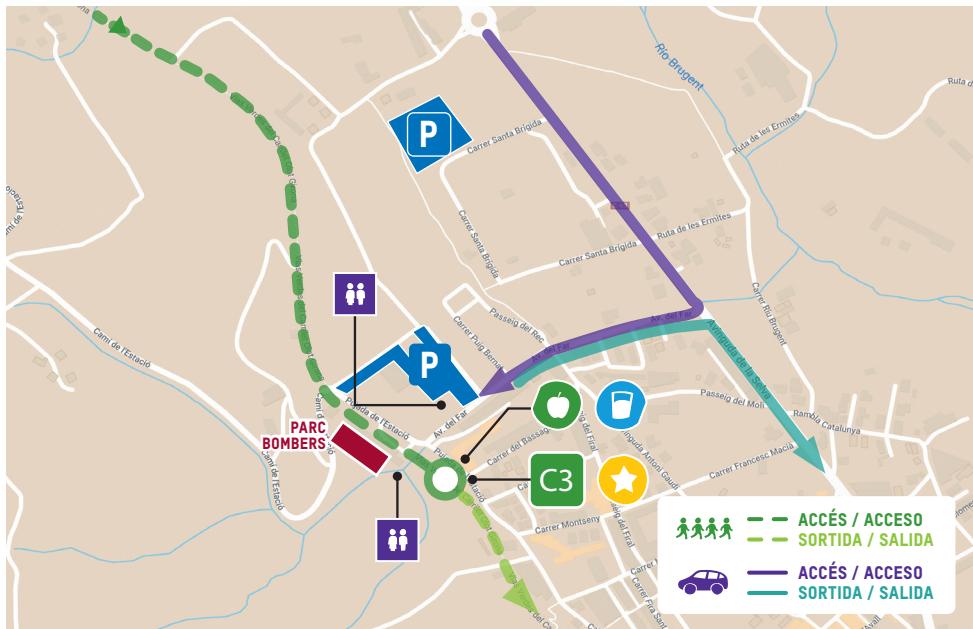
De la muntanya amb valls d'alzinars i rouredes, al riu. En aquest tram de Les Planes a Amer, la Via Verda ens porta passejant per la vora del riu Brugent.

De la montaña con valles de encinas y robledos, en el río. En este tramo de Les Planes a Amer, la Via Verda nos lleva paseando por el borde del río Brugent.

Aquesta etapa està considerada amb un nivell fàcil / intermit, gaudiu-la i feu fotos!

Esta etapa está considerada con un nivel fácil / intermedio, ¡disfrutadla y haced fotos!

ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C3



ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C3

ACCÉS / ACCESO AL C3

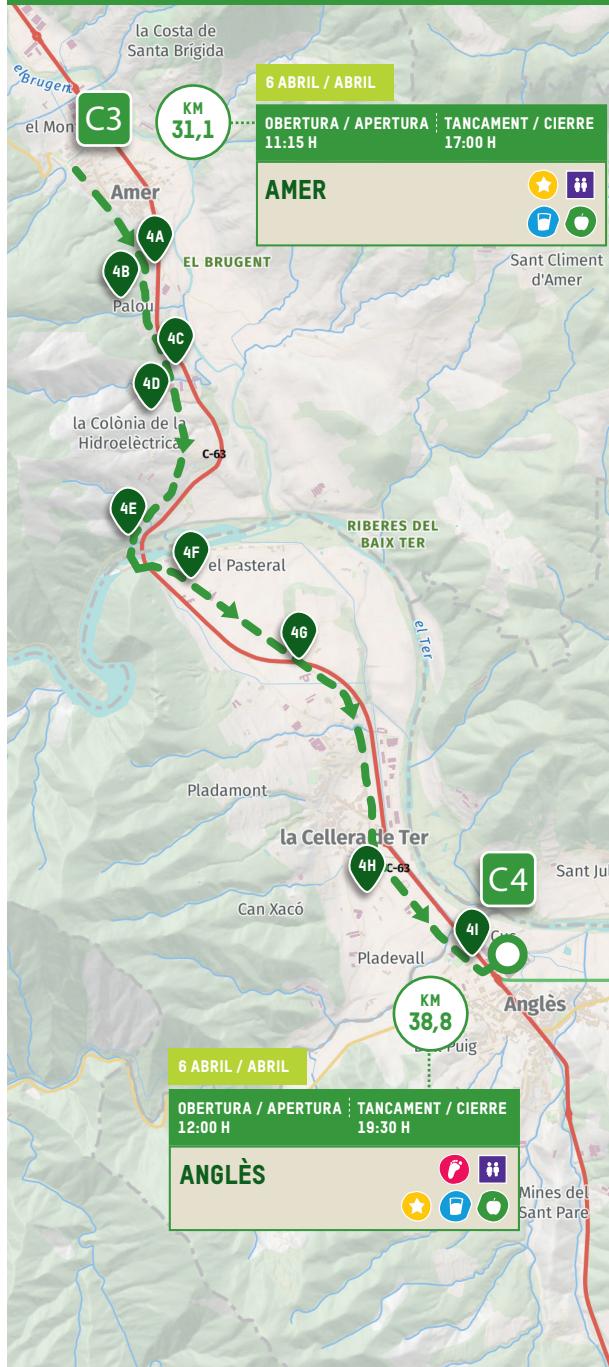
- ▶ El control està situat a l'Antiga Estació de Tren.
- ▶ Arribem a Amer per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Girem a la dreta per l'Avinguda del Far, al primer semàfor, en direcció a Sant Martí Sacalm.
- ▶ Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- ▶ Els WC són al pavelló esportiu.
- ▶ El control está situado en la Antigua Estación de Tren.
- ▶ Llegamos a Amer por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- ▶ Giramos a la derecha por la Avenida del Far, en el primer semáforo, en dirección a Sant Martí Sacalm.
- ▶ Aparamos en orden siguiendo las indicaciones.
- ▶ Los WC se encuentran en el pabellón deportivo.

SORTIDA / SALIDA DEL C3

- ▶ En sortir del control C3, desfeu el camí que heu fet per entrar i torneu a la C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Al salir del control C3, deshacéis el camino que habéis hecho para entrar y volvéis a la C-63 en dirección a Girona.

ETAPA 4

C3 - AMER > C4 - ANGLÈS · 7,7 KM



4A KM 32,4

La Via Verda arriba a la carretera C-63. Sense sortir a la calçada, agafem la pista cap a la dreta.

La Via Verda llega a la carretera C-63. Sin salir a la calzada, cogemos la pista hacia la derecha.

4B KM 32,6

Agafem la pista de la dreta en direcció a Girona. Acte seguit, agafem la pista de l'esquerra.

Cogemos la pista de la derecha en dirección a Girona. Acto seguido, cogemos la pista de la izquierda.

4C KM 33,1

Agafem el camí de l'esquerra.

Cogemos el camino de la izquierda.

4D KM 33,6

Agafem el camí asfaltat de l'esquerra que fa baixada.

Cogemos el camino asfaltado de la izquierda que hace bajada.

4E KM 34,1

Arribem a la C-63. Passem entre les pilones taronges, sense creuar la carretera i agafarem el voral. Atenció als vehicles.

Llegamos a la C-63. Pasamos entre los pilones naranjas, sin cruzar la carretera y cogeremos el arcén. Atención a los vehículos.

4F KM 34,8

A l'Escola d'Art agafem el camí de sorra de l'esquerra, no sortir a la carretera!

En la Escuela de Arte cogemos el camino de arena de la izquierda, ¡no salir a la carretera!

4G KM 35,9

Seguim rectes per sota el túnel.

Seguimos rectos por debajo del túnel.

4H KM 37,6

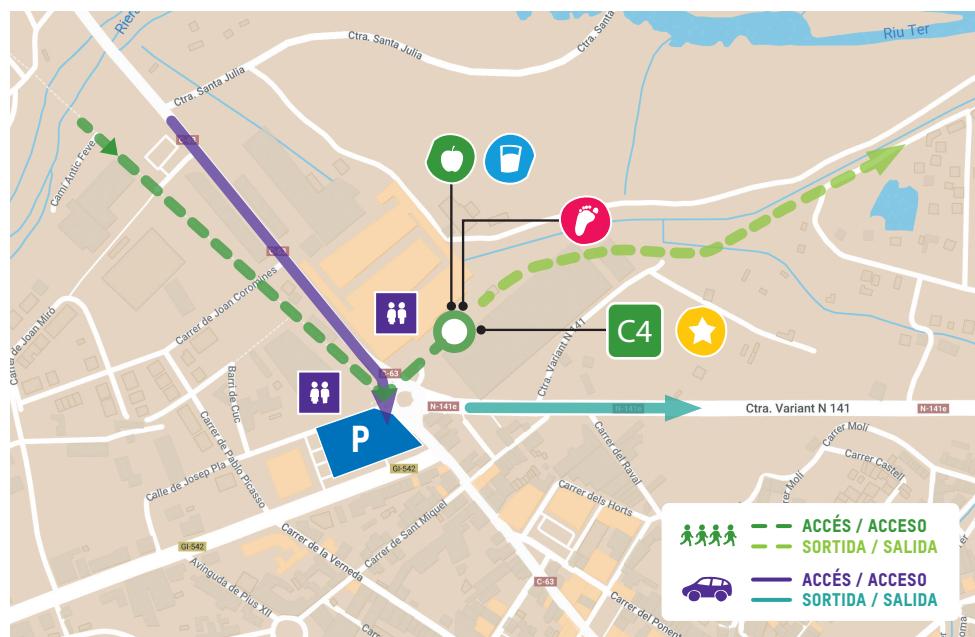
Agafem el camí de sorra de l'esquerra.

Cogemos el camino de arena de la izquierda.

4I KM 38,7

Passada l'antiga estació, girem a l'esquerra creuant la carretera pel pas de vianants, abans de la rotonda.

Passada la antigua estación, giramos a la izquierda cruzando la carretera por el paso de peatones, antes de la rotonda.

 ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C4  ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C4

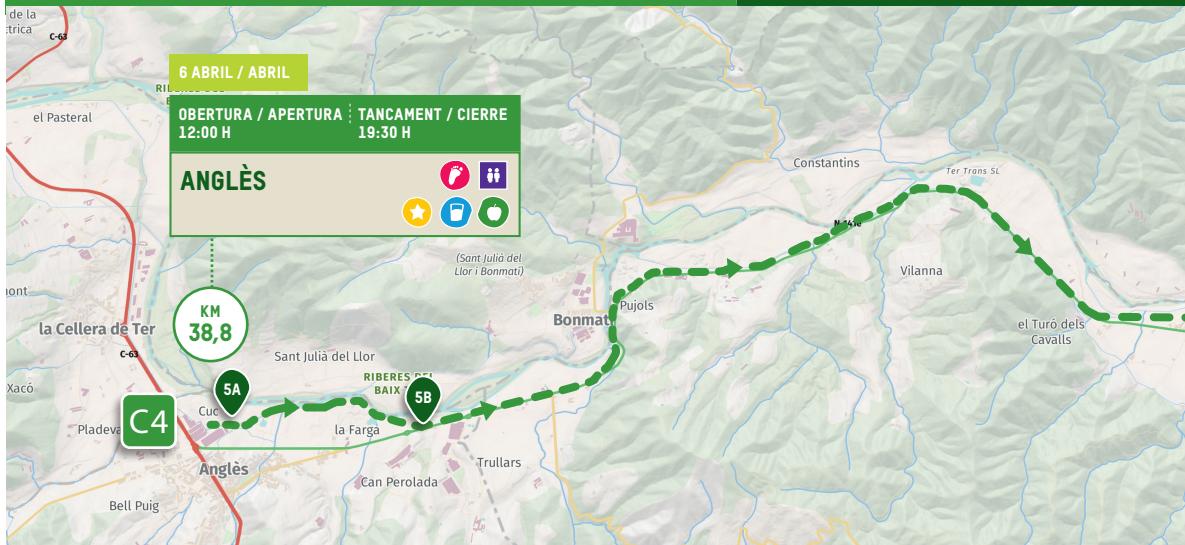
ACCÉS / ACCESO AL C4

- ▶ El control C4 és a l'entrada de la Fàbrica de la Burés.
- ▶ Arribem a Anglès per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ A la primera rotonda girem a la dreta cap al carrer de Josep Pla.
- ▶ Aparquem amb ordre seguint les indicacions, tot el carrer estarà habilitat.
- ▶ El control C4 està en la entrada de la Fábrica de la Burés.
- ▶ Llegamos a Anglès por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- ▶ En la primera rotonda giramos a la derecha hacia la calle de Josep Pla.
- ▶ Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones, toda la calle estará habilitada.

SORTIDA / SALIDA DEL C4

- ▶ En sortir del control C4, a Anglès, agafeu la rotonda i incorporeu-vos a la N-141 en direcció Bescanó - Girona.
- ▶ Continuem per aquesta carretera fins a l'àrea de serveis de Bescanó.
- ▶ Al salir del control C4, en Anglès, cogéis la rotonda e incorporaos a la N-141 en dirección Bescanó - Girona.
- ▶ Continuamos por esta carretera hasta el área de servicios de Bescanó.

ETAPA 5 | C4 - ANGLÈS > AS BESCANÓ · 10,3 KM > C5 - GIRONA · 7 KM



C5 - GIRONA FIRADA DE GIRONA

5A KM 38,8

Sortim del C4 seguint les cintes, pel canal i el riu. Camí marcat com a "Els secrets de les Vies Verdes Vora Ter".

Salimos del C4 siguiendo las cintas, por el canal y el río. Camino marcado como "Los secretos de las Vías Verdes Vora Ter".

5B KM 40,7

Abans de la rotonda retrobem la Via Verda, que seguim a l'esquerra direcció Girona paral·lels a la carretera.

Antes de la rotonda reencontramos la Via Verda, seguimos a la izquierda hacia Girona paralelos a la carretera.

5C KM 49,1

Àrea de serveis BESCANÓ, situat al Polivalent. Aquí trobarem avituallament d'aigua, fruita i WC.

Área de servicios BESCANÓ, situado en el Polivalent. Aquí encontramos avituallamiento de agua, fruta y WC.

5D KM 50,4

Desviament a l'esquerra. Després del pas elevat agafem el ramal de l'esquerra, en direcció Girona (Auditori).

Desvío a la izquierda. Después del paso elevado, tomamos el ramal de la izquierda, hacia Girona (Auditorio).

5E KM 52,5

ATENCIÓ! Desviament a l'esquerra i després a la dreta, direcció Girona (Auditori) i Fira de Girona.

¡ATENCIÓN! Desvío a la izquierda y después a la derecha, dirección Girona (Auditorio) y Fira de Girona.

5F KM 53,2

Després del túnel desviament a l'esquerra i acte seguit a la dreta, direcció Girona Auditori i Fira de Girona.

Después del túnel desvío a la izquierda y acto seguido a la derecha, dirección Girona Auditorio y Fira de Girona.

5G KM 53,5

Continuem recte (camí lleugerament a l'esquerra) en direcció Girona Auditori i barri vell.

Continuamos recto (camino ligeramente a la izquierda) en dirección Girona Auditorio y barrio viejo.

5H KM 54,2

Al centre naturalista, girem a la dreta i de seguida a l'esquerra.

En el centro naturalista, giramos a la derecha yenseguida a la izquierda.

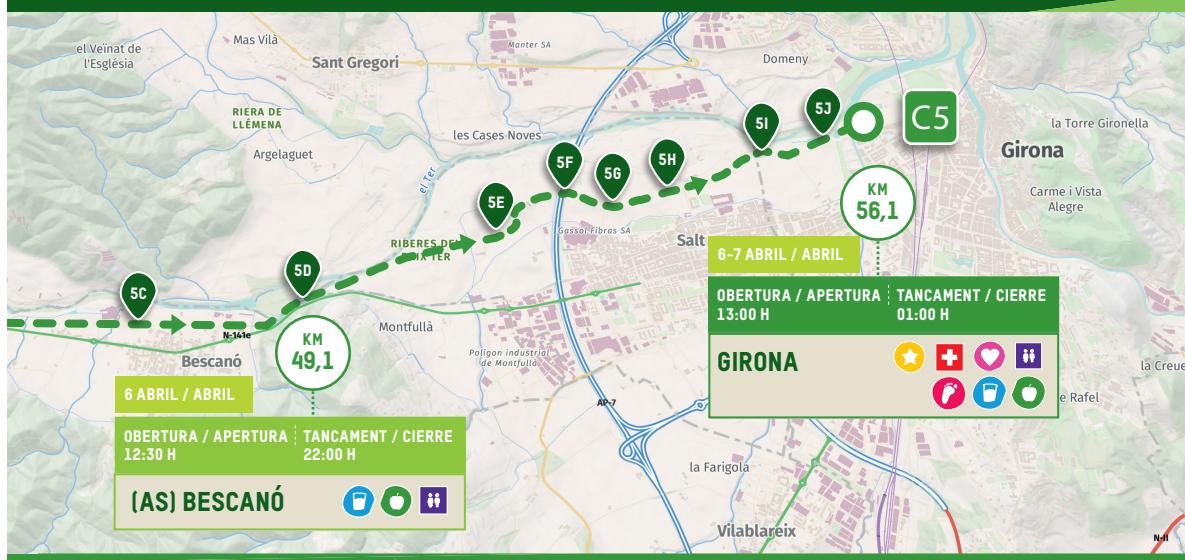
5I KM 55,3

A la cruïlla seguim rectes. En el cruce seguimos recto.

5J KM 55,8

Passem entre els 3 pilons verds, pel camí de sorra i SEGUIM EL PLÀNOL DE LA PÀGINA SEGÜENT, d'accés a Girona.

Pasamos entre los 3 pilones verdes, por el camino de arena y SEGUIMOS EL PLANO DE LA PÁGINA SIGUIENTE, de acceso a Girona.



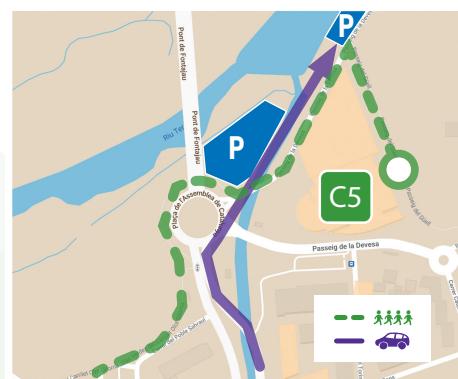
C5 - GIRONA - FIRA DE GIRONA

ACCÉS / ACCESO C5

- ▶ El control C5, a Girona, està situat a la Fira de Girona.
- ▶ La Trailwalker travessa Girona de nord-oest a sud-est. Hem de ser prudents i anar amb molt de compte; el trànsit resta obert i no tenim preferència.
- ▶ El recorregut per l'interior de la ciutat el farem sempre per les voreres i zones de vianants.
- ▶ Tots els carrers els travessarem per passos de vianants o semàforos.
- ▶ Arribem a l'Avinguda del President Josep Tarradellas però no la creuem, girem a l'esquerra.
- ▶ Voregem la rotonda de l'Assemblea de Catalunya per l'esquerra.
- ▶ Ara sí, creuem l'avinguda del President Josep Tarradellas per arribar al pavelló de la Fira de Girona pel passeig de la Devesa, seguint el riu Güell.

- ▶ El control C5, en Girona, está situado en la Fira de Girona.
- ▶ La Trailwalker atraviesa Girona de noroeste a sudeste. Tenemos que ser prudentes e ir con mucho cuidado; el tráfico está abierto y no tenemos preferencia.

- ▶ El recorrido por el interior de la ciudad lo haremos siempre por las aceras y zonas de peatones.
- ▶ Todas las calles las atravesamos por pasos de peatones o semáforos.
- ▶ Llegamos a la Avenida del President Josep Tarradellas pero no la cruzamos, giramos a la izquierda.
- ▶ Bordeamos la rotonda de la Asamblea de Cataluña por la izquierda.
- ▶ Ahora sí, cruzamos la avenida del President Josep Tarradellas para llegar al pabellón de la Fira de Girona por el paseo de la Devesa, siguiendo el río Güell.



SORTIDA DEL CONTROL C5

- Sortim del Punt de Control i seguim rectes pel camí del lateral del Passeig de la Devesa.
- Creuem la rotonda del tellotge buscant l'avinguda de Ramon Folch. Per la vorera de l'esquerra arribem a la plaça de la Independència. Giрем a la dreta a la plaça de la Independència, buscant el carrer de Santa Clara.
- Girem a l'esquerra a l'avinguda de Sant Francesc, arribant a la plaça de Catalunya. Anem pel mig de la Plaça buscant el passeig del General Mendoza i seguint-lo sempre amb el riu a la nostra esquerra. En arribar al carrer d'Ulònia continuem pel carrer de la Ràtlla fins la primera cruïlla, el carrer de Tomàs de Lorenzana, on girem a l'esquerra i, de seguida, a la dreta (abans de creuar el pont) pel carrer de la Font del Rei.
- Després de passar per davanya la benzineria, continuem pel carrer de la Creu fins a la rotonda.
- Voregem la rotonda per l'esquerra i continuem pel carrer Emil Granat.

ASSISTÈNCIA CONTROL C5

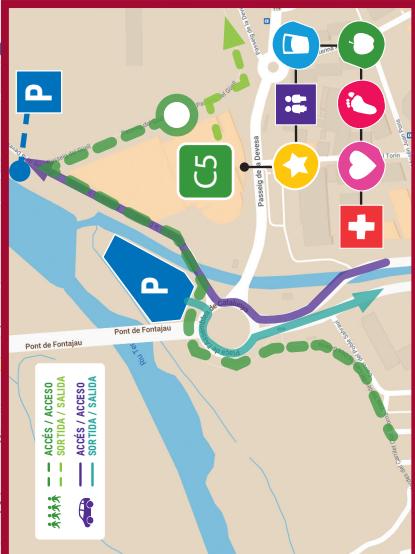


ACCÉS AL C5

- Arribarem a la rotonda de l'Assemblea de Catalunya pel carrer del riu Güell. Agafem la segona sortida a la dreta.
- Hi ha un petit parking que és una possibilitat d'aparcament.
- A partir de les 16:00 aproximadament, tot el Passeig de la Devesa és apte per aparcar, un cop acabat el mercat setmanal.
- No aparcueu al descampat de sorra davant del punt de control, no està permès en cap situació.

SORTIDA DEL C5

- Desfem el camí fins a la rotonda i sortim del parking en direcció sud (segona sortida) fins arribar a la carretera de Cassà.
- Agafem la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.



sud (segona sortida) fins arribar a la carretera de Cassà.

Agafem la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.



SALIDA DEL CONTROL C5

ASISTENCIA CONTROL C5

Salimos del Punto de Control y seguimos rectos por el camino del lateral del Paseo de la Devesa.

Cruzamos la rotonda del reloj buscando la avenida de Ramon Folch.

Por la acera de la izquierda llegamos a la plaza de la Independència.

Giramos a la derecha en la plaza de la Independència, buscando la calle de Santa Clara.

Giramos a la izquierda en la avenida de Sant Francesc, llegando a la plaza de Catalunya. Vamos por medio de la Plaza buscando el paseo del General Mendoza y siguiéndolo siempre con el trío a nuestra izquierda.

Al llegar a la calle de Lloà continuamos por la calle de la Rutlla hasta el primer cruce, la calle de Tomás de Lorenzana, donde giramos a la izquierda y, enseguida, a la derecha (antes de cruzar el puente) por la calle de la Font del Rei.

Después de pasar por detrás de la gasolinera, continuamos por la calle de la Creu hasta la rotonda.

Bordeamos la rotonda por la izquierda y continuamos por la calle Emili Grahit.

ACCESO AL C5

Llegaremos a la rotonda de l'Assemblea de Catalunya por la calle del Río Güell. Tomamos la segunda salida a la derecha.

Hay un pequeño parking que es una posibilidad de aparcamiento.

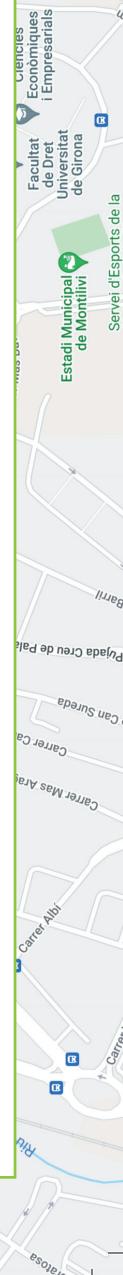
A partir de las 16:00 aproximadamente, todo el paseo de la Devesa es apto para aparcar, una vez acaba el mercado semanal.

NO aparcar en el descampado de tierra delante del punto de control, no está permitido de ningún modo.

SALIDA DEL C5

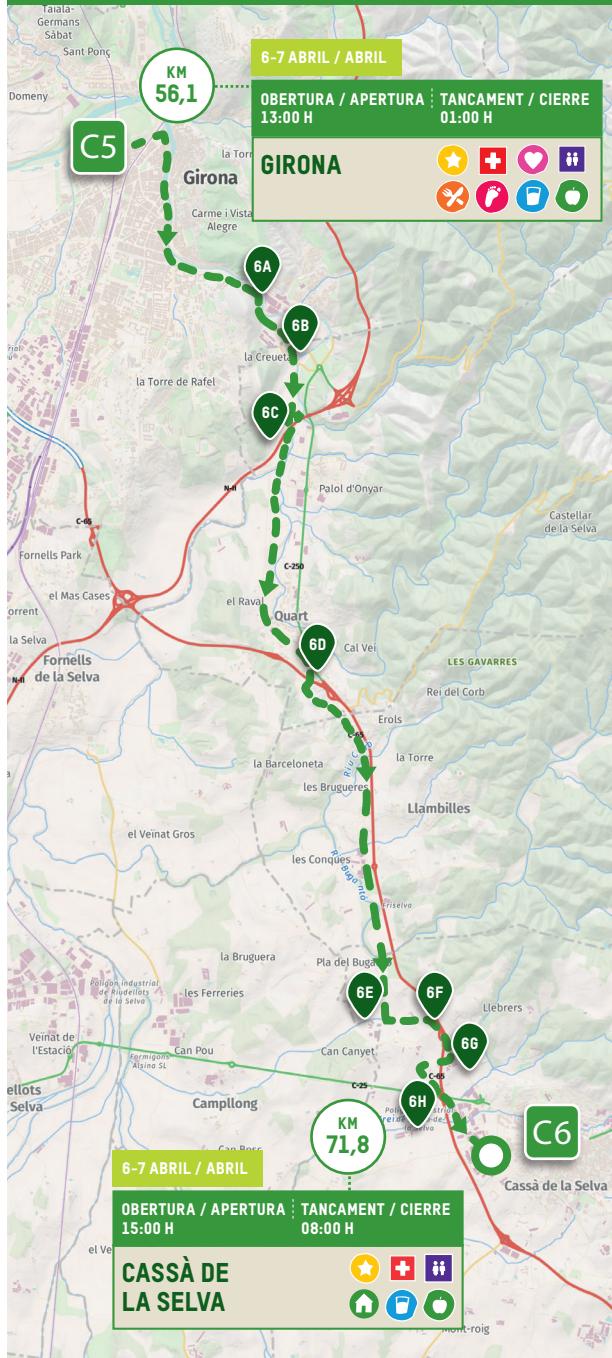
Deshacemos el camino hasta la rotonda y salimos del parking en dirección sur (segunda salida) hasta llegar a la carretera de Cassà.

Cogemos la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.



ETAPA 6

C5 - GIRONA > C6 - CASSÀ DE LA SELVA · 15,7 KM



6A KM 60,6

Atenció, cruïlla! Creuem pel pas de vianants per accedir a La Creueta.

¡Atención, cruce! Cruzamos por el paso de peatones para acceder a La Creueta

6B KM 60,8

Girem a la dreta i després agafem el camí de sorra de l'esquerra.

Giramos a la derecha y después cogemos el camino de arena de la izquierda.

6C KM 61,8

Girem a l'esquerra direcció Quart i Sant Feliu.

Giramos a la izquierda dirección Quart y Sant Feliu.

6D KM 65,7

Atenció, creuament! Comença camí de sorra. Després, seguim rectes.

¡Atención, cruce! Empieza camino de arena. Después, seguimos rectos.

6E KM 69,4

Girem a l'esquerra.

Giramos a la izquierda.

6F KM 70

Atenció! Arribem a la carretera. Precaució, continuem pel voral.

¡Atención! Llegamos a la carretera. Precaución, continuamos por el arcén.

6G KM 70,5

Girem a la dreta a la casa blanca, tot just després del cartell gran d'entrada a Cassà, deixant d'anar paral·lels a la carretera. Passem a camí de sorra.

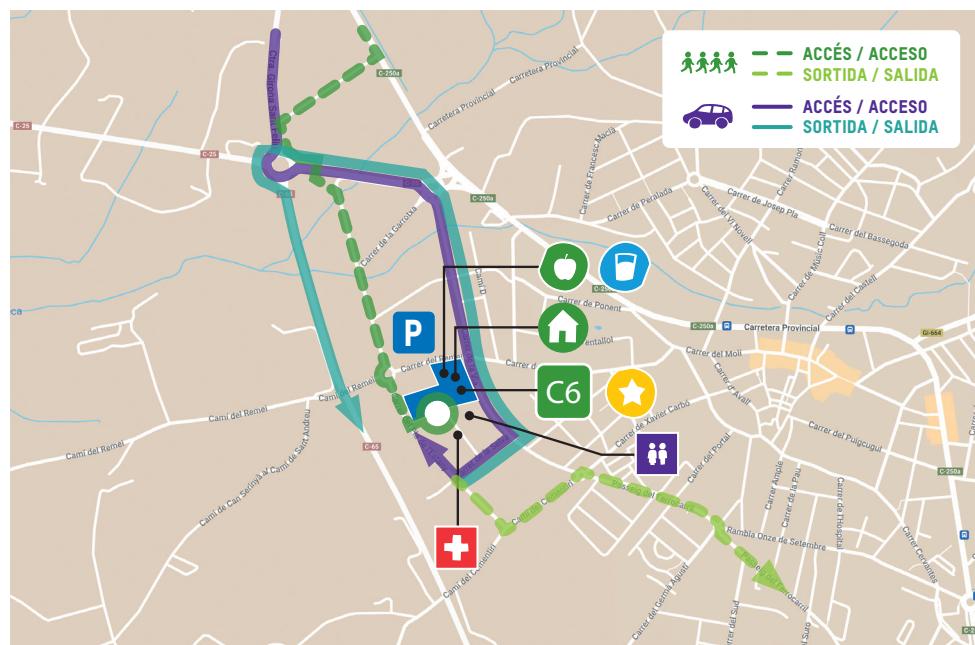
Giramos a la derecha en la casa blanca justo después del cartel grande de entrada en Cassà, dejando de ir paralelos a la carretera. Pasamos a camino de tierra.

6H KM 71

Atenció, cruïlla perillosa! Travessem pel pas de vianants, girem a l'esquerra i de seguida a la dreta pel polígon industrial.

¡Atención, cruce peligroso! Atravesamos por el paso de peatones, giramos a la izquierda y enseguida a la derecha por el polígono industrial.

ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C6



ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C6

ACCÉS / ACCESO AL C6

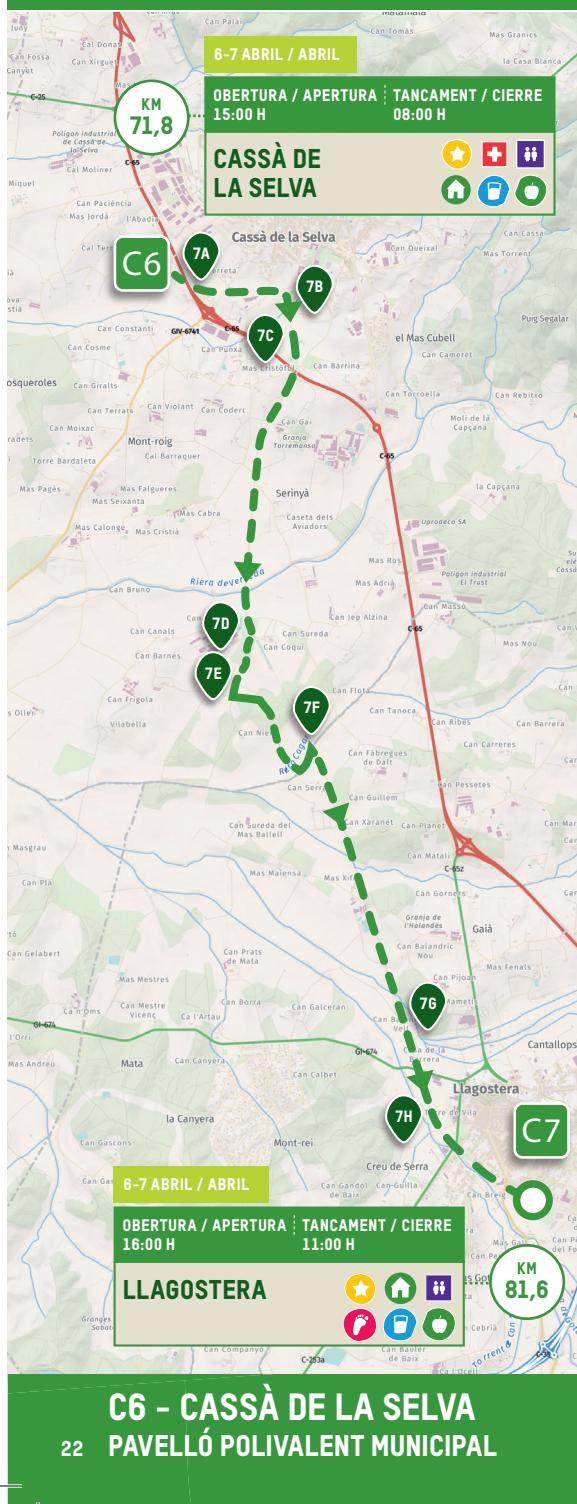
- ▶ El control està situat al Pavelló Polivalent Municipal.
- ▶ Arribem a Cassà per la carretera C-65 en direcció a Llagostera.
- ▶ En arribar a la rotonda dels Taps de la carretera de Riudellots, girem a l'esquerra i entrem a Cassà.
- ▶ A la rotonda següent, girem a la dreta en direcció al polígon industrial i al Pavelló Polivalent.
- ▶ El control está situado en el Pabellón Polivalente Municipal.
- ▶ Llegamos a Cassà por la carretera C-65 en dirección a Llagostera.
- ▶ Al llegar a la rotonda de los Taps de la carretera de Riudellots, giramos a la izquierda y entramos en Cassà.
- ▶ En la siguiente rotonda, giramos a la derecha en dirección al polígono industrial y al Pabellón Polivalente.

SORTIDA / SALIDA DEL C6

- ▶ En sortir del control C6, a Cassà, desfem el recorregut que hem fet per arribar-hi, fins la rotonda dels Taps de Riudellots.
- ▶ A la rotonda, agafem la carretera C-65 en direcció a Llagostera i Sant Feliu de Guíxols.
- ▶ Al salir del control C6, en Cassà, deshacemos el recorrido que hemos hecho para llegar, hasta la rotonda de los Taps de Riudellots.
- ▶ En la rotonda, tomamos la carretera C-65 en dirección a Llagostera y Sant Feliu de Guíxols.

ETAPA 7

C6 - CASSÀ DE LA SELVA > C7 - LLAGOSTERA · 9,8 KM



7A KM 72,4

Tot just abans de la rotonda, creuem pel pas de vianants i girem a la dreta pel Passeig del Ferrocarril.

Apenas antes de la rotonda, cruzamos por el paso de peatones y giramos a la derecha por el Paseo del Ferrocarril.

7B KM 72,8

Travessem la rotonda seguint el carril bici i continuem recte. Passem per la dreta de l'estació.

Atravesamos la rotonda siguiendo el carril bici y continuamos recto. Pasamos por la derecha de la estación.

7C KM 73,2

Atenció! Hi ha dos carrils bicis, agafem el carril deixant el Bike Parc a l'esquerra.

¡Atención! Hay dos carriles bicis, cogemos el carril dejando el Bike Parc a la izquierda.

7D KM 76

Cruïlla ampla. Seguim rectes direcció Llagostera/ Sant Feliu deixant a la dreta la granja Gurisat.

Cruce amplio. Seguimos rectos dirección Llagostera/ Sant Feliu dejando a la derecha la granja Gurisat.

7E KM 76,5

Atenció! Girem a l'esquerra.

¡Atención! Giramos a la izquierda.

7F KM 77,6

Agafem el camí de la dreta, per passar per sobre del petit pont.

Cogemos el camino de la derecha, para pasar sobre el pequeño puente.

7G KM 78,5

Atenció, cruïlla molt perillosa! Travessem la carretera GI-674

¡Atención, cruce muy peligroso! Atravesamos la carretera GI-674.

7H KM 80,7

Atenció cruïlla! Travessem la C-253 i passem pel pont peatonal per sobre del riu, girem a la dreta i deixem l'estació a l'esquerra.

¡Atención cruce! Atravesamos la C-253 y pasamos por el puente peatonal por encima del río, giramos a la derecha y dejamos la estación a la izquierda.

 ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C7



 ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C7

ACCÉS / ACCESO AL C7

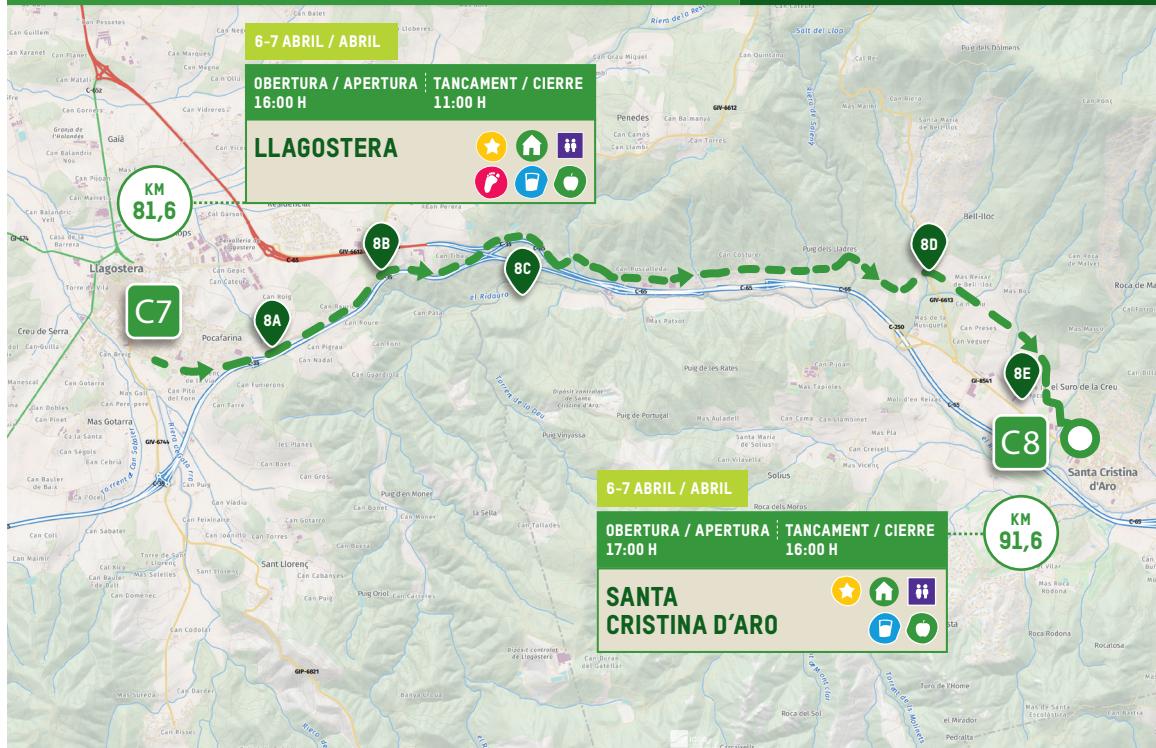
- El control està situat al Pavelló Polivalent Municipal, a l'Avinguda de l'Esport.
 - Arribem a Llagostera per la carretera C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.
 - En arribar a Llagostera, girem a la dreta per agafar la C-253 en direcció a Tossa de Mar.
 - A la rotonda següent, continuem recte en direcció a Tossa de Mar.
 - A 300 metres, girem a l'esquerra en direcció al centre de la vila i continuem recte seguint les senyals de Zona Esportiva.
 - El control está situado en el Pabellón Polivalente Municipal, en l'Avinguda de l'Esport.
 - Llegamos a Llagostera por la carretera C-65 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.
 - Al llegar a Llagostera, giramos a la derecha para tomar la C-253 en dirección a Tossa de Mar.
 - En la siguiente rotonda, continuamos recto en dirección a Tossa de Mar.
 - A 300 metros, giramos a la izquierda en dirección al centro de la población y continuamos recto siguiendo las señales de Zona Esportiva.

SORTIDA / SALIDA DEL C7

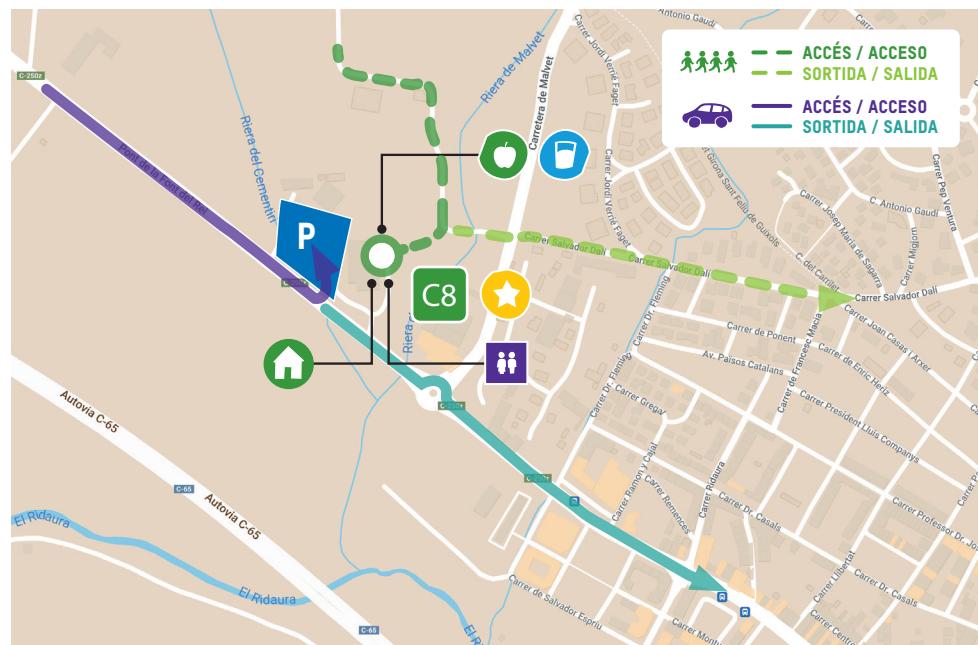
- ▶ En sortir del control C7, a Llagostera, retrocedim fins la carretera GIV-6744 i l'agafem en direcció a Barcelona.
 - ▶ A la rotonda, agafem la carretera C-35 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.
 - ▶ Al salir del control C7, en Llagostera, retrocedemos hasta la carretera GIV-6744 y la tomamos en dirección a Barcelona.
 - ▶ En la rotonda, tomamos la carretera C-35 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.

ETAPA 8

C7 - LLAGOSTERA > C8 - SANTA CRISTINA D'ARO · 10,0 KM



ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C8



ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C8

ACCÉS / ACCESO AL C8

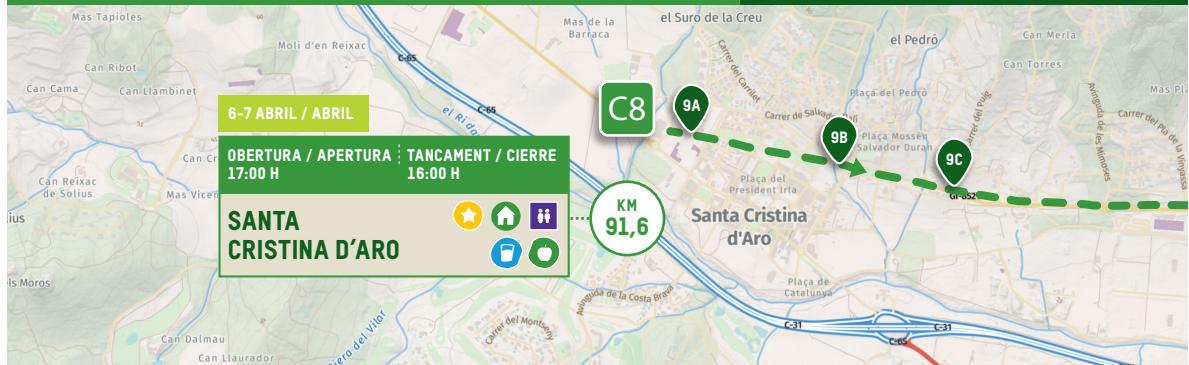
- ▶ El control està situat al Poliesportiu.
- ▶ Arribem a Santa Cristina d'Aro per la carretera C-250.
- ▶ Aparquem a l'esquerra, a l'aparcament de la zona esportiva.
- ▶ El control está situado en el Polideportivo.
- ▶ Llegamos a Santa Cristina d'Aro por la carretera C-25.
- ▶ Aparcamos a la izquierda, en el aparcamiento en la zona deportiva.

SORTIDA / SALIDA DEL C8

- ▶ En sortir del control C8, a Santa Cristina d'Aro, continuem per la C-250 fins la rotonda de la C-31 i seguim per la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.
- ▶ Al salir del control C8, en Santa Cristina d'Aro, seguimos por la C-250 hasta la rotonda de la C-31 y seguimos por la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.

ETAPA 9

C8 - SANTA CRISTINA D'ARO > C9 - SANT FELIU DE GUÍXOLS · 8,7 KM



C9 - SANT FELIU DE GUÍXOLS PÀRQUING JARDINS JULI GARRETA

9A KM 91,6

S sortim del punt de control per via compartida. Molta precaució fins a Sant Feliu, hi ha constants creuaments amb accessos a urbanitzacions, restaurants, etc.

Salimós del punto de control por vía compartida.

Mucha precaución hasta Sant Feliu, hay constantes cruces con accesos a urbanizaciones, restaurantes, etc.

9B KM 91,9

Retrobem la Via Verda pintada de vermell al terra.

Reencontramós la Via Verda pintada de rojo en el suelo.

9C KM 92,2

Creuem la carretera pels passos de vianants anant a buscar l'estació de Santa Cristina que tenim al davant.

Cruzamos la carretera por los pasos de peatones yendo a buscar la estación de Santa Cristina que tenemos delante.

9D KM 95,6

Continuem recte passant pel pont i després pel tunel. Seguim per la pista de més a la dreta.

Continuamos recto pasando por el puente y después por el túnel. Seguimos por la pista de más a la derecha.

9E KM 98,3

Seguim paral·lels a la carretera principal. A la rotonda creuem pel pas de vianants i hem de tornar a creuar seguint la senyal pintada a terra de colors verd i blau per continuar pel carril bici de color GRIS, no el vermell.

Seguimos paralelos a la carretera principal. En la rotonda cruzamos por el paso de peatones y tenemos que volver a cruzar siguiendo la señal pintada en el suelo de colores verde y azul para continuar por el carril bici de color GRIS, no el rojo.

9F KM 99,2

Creuem el pas de vianants pintat de color vermell. A 10 metres hi ha una senyal vertical que ens indica el Km 0 de la Via Verda. Hem de girar 180° fent una S pel petit parc de sorra. Busquem el camí pintat de vermell al terra.

Cruzamos el paso de peatones pintado de color rojo. A 10 metros hay una señal vertical que nos indica el Km 0 de la Via Verda. Tenemos que girar 180° haciendo una S por el pequeño parque de arena. Buscamos el camino pintado de rojo en el suelo.

9G KM 99,7

Atenció, crúïllat! Travessem pel semàfor i pas de vianants la carretera C-253.

¡Atención, cruce! Atravesamos por el semáforo y paso de peatones la carretera C-253.

9H KM 100

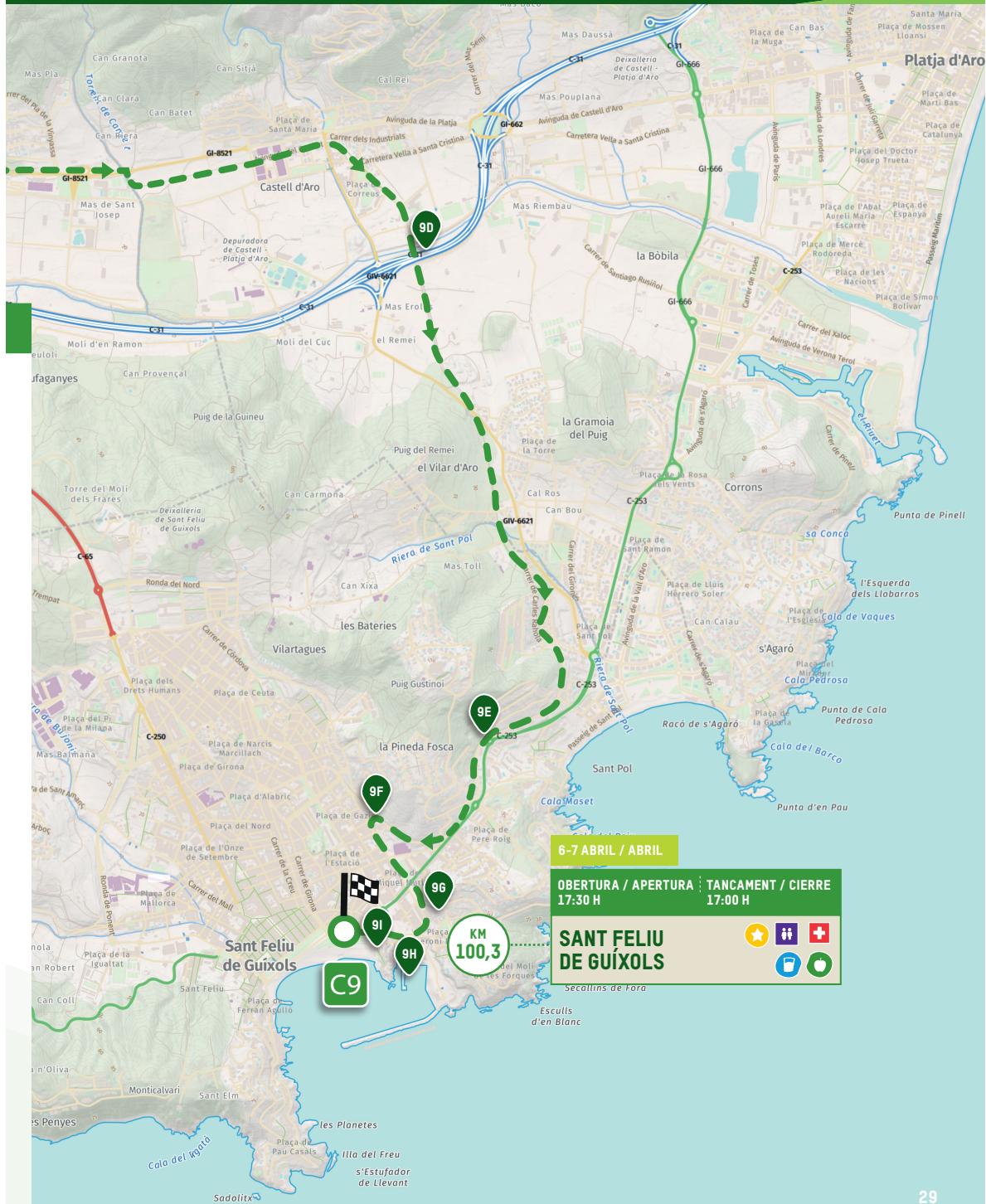
Girem a la dreta, deixant la Via Verda en direcció al Pg. Marítim.

Giramos a la derecha, dejando la Via Verda en dirección al Pg. Marítim.

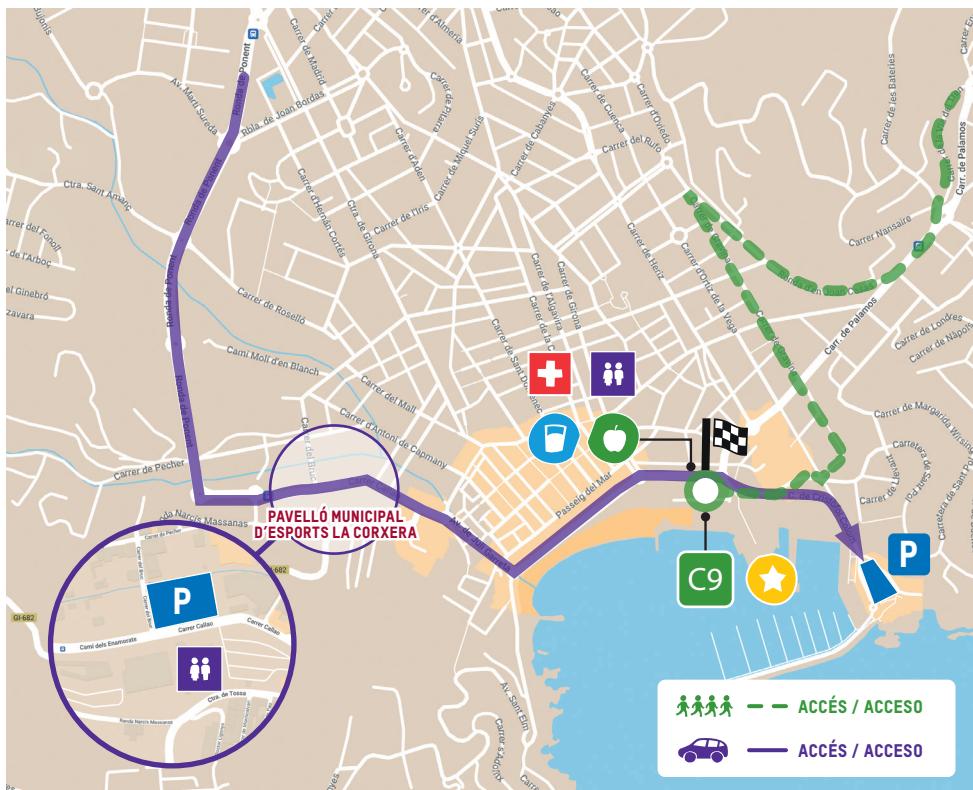
9I KM 100,3

ENHORABONA HAS ARRIBAT A LA META!

¡ENHORABUENA HAS LLEGADO A LA META!



ACCÉS / ACCESO C9



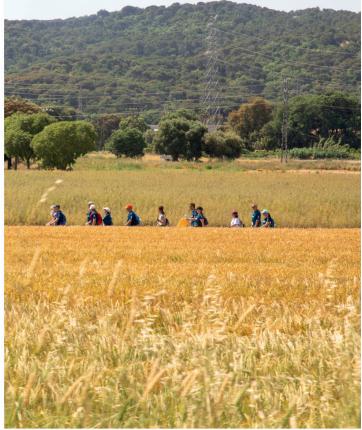
ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C9

ACCÉS / ACCESO AL C9

- ▶ La meta està situada al Pàrquing dels Jardins Juli Garreta (PG. Marítim), i l'aparcament al port.
- ▶ Arribem a Sant Feliu de Guíxols per la carretera C-31.
- ▶ En arribar al casc urbà, seguim a la dreta les indicacions per anar al centre de la ciutat per la circumval·lació.
- ▶ Passem per davant de l'estació d'autobusos i, després, per davant del monestir.
- ▶ Arribem al passeig i girem a l'esquerra, en direcció al port. Continuem en direcció al port i al Club Nàutic.
- ▶ La meta está situada en el Parking de los Jardines Juli Garreta (PS. Marítimo), y el aparcamiento en el puerto.
- ▶ Llegamos a Sant Feliu de Guíxols por la carretera C-31.
- ▶ Al llegar al casco urbano, seguimos a la derecha las indicaciones para ir al centro de la ciudad por la circunvalación.
- ▶ Pasamos por delante de la estación de autobuses, y después, por delante del monasterio.
- ▶ Llegamos al paseo y giramos a la izquierda, en dirección al puerto. Continuamos en dirección al puerto y al Club Náutic.



GRÀCIES! ¡GRACIAS!





Punt de control	Localització Localización	Km etapa	Km total	Control	Font	WC	Àrea de descans	Àrea de descanso	Aigua	Fruta	Fisios	Cura dels peus	Assist. sanitària	Asist. sanitaria	Hora d'obertura	Hora de apertura	Hora de tancament	Hora de cierre
Olot	Olot	0,0	0,0	★												07.30		09.05
		2,4			💧													
		4,3				🚻												
		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		14.15
C3	Amer	7,9	31,1	★	💧	🚻			🥤	🍎						11.15		17.00
C4	Anglès	7,7	38,8	★	💧	🚻			🥤	🍎						12.00		19.30
AS	Bescanó	10,3	49,1		💧	🚻			🥤	🍎						12.30		22.00
C5	Girona	7	56,1	★	💧	🚻			🥤	🍎		❤️	👣	+		13.00	01.00 d2	
		63			💧	🚻												
		65,6			💧	🚻												
C6	Cassà de la Selva	15,7	71,8	★	💧	🚻	🏡	🥤	🥤	🍎				+		15.00	08.00 d2	
		72			💧	🚻												
		80,1			💧													
C7	Llagostera	9,8	81,6	★	💧	🚻	🏡	🥤	🥤	🍎			👣			16.00	11.00 d2	
C8	Santa Cristina d'Aro	10	91,6	★	💧	🚻	🏡	🏡	🥤	🍎						17.00	16.00 d2	
C9	Sant Feliu de Guíxols	8,7	100,3	★	💧	🚻			🥤	🍎			+			17.30	17.00 d2	

T. EMERGÈNCIA / T. EMERGENCIA: 648 51 59 13

P elPeriódico

Diari de Girona

SPORT

FLAIXBAC®

mercabarna