

55km

ROADBOOK



OXFAM
Intermón

**OXFAM
TRAILWALKER**

100KM 55KM 10KM

6-7
ABRIL
2024



GIRONA

Via Verda Girona

100KM

55KM

10KM

KILÓMETROS POR AGUA
QUILÒMETRES 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
-  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

QR Pàrquing Avituallaments



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 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 Parking Avituallamientos



LLISTA DE MATERIAL

▶ MATERIAL OBLIGATORI PER PARTICIPANT:

- Dorsal i xip*
- Polsera identificativa*
- 4 impermeables
- 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 impermeables
- Teléfono móvil
- Manta de supervivencia (tèrmica 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

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

AVIS

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

- | | |
|--|------------------------------|
| - Pañuelos y papel higiénico | - Chaqueta cortaviento |
| - Calzado deportivo de recambio | - Protector solar y vaselina |
| - Camisetas, pantalones y calcetines de recambio | - Camiseta de manga larga |
| - Ropa transpirable | - Silbato |
| - Pantalones deportivos, malles cortas o piratas | - 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, garantiremos 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.



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 al punts de control.
- ▶ **CONSULTEU ELS HORARIS** d'obertura i tancament dels punts de control. L'horari més ràpid previst són 5 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

- 1 MENGEU I BEVEU AMB FREQUÈNCIA
- 1 MARXEU A LA VELOCITAT DE LA PERSONA MÉS LENTA DE L'EQUIP
- 1 CUIDEU-VOS ELS PEUS
- 1 NO COMPTEU LA DISTÀNCIA COM UN GLOBAL DE 55KM, ANEU COMPTANT ELS QUILOMETRES DE CADA ETAPA
- 1 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, 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 **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 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 5 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 55KM, 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.



© Medina Mohamed: Eyéfé, Comunicacions/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 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.

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 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.



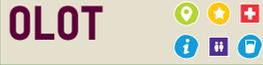
VIA VERDA DE GIRONA

**SORTIDA
SALIDA**

DISSABTE
6 ABRIL
SÁBADO
6 ABRIL

OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
07:30 H 09:05 H

OLOT



OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
10:00 H 13:00 H

**SANT FELIU
DE PALLEROLS**



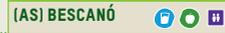
OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
10:30 H 14:15 H

**LES PLANES
D'HOSTOLES**



OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
12:30 H 22:00 H

[AS] BESCANÓ



OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
11:15 H 17:00 H

AMER



OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
12:00 H 19:30 H

ANGLÈS



OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
13:00 H 01:00 H (DIU / DOM)

GIRONA



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

-  SORTIDA / SALIDA
-  CONTROL
-  FRUITA / FRUTA
-  AIGUA / AGUA
-  BANYS / BAÑOS
-  ÀREA DE DESCANS / ÀREA DE DESCANSO
-  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



1023 ACREDITACIONES - 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].

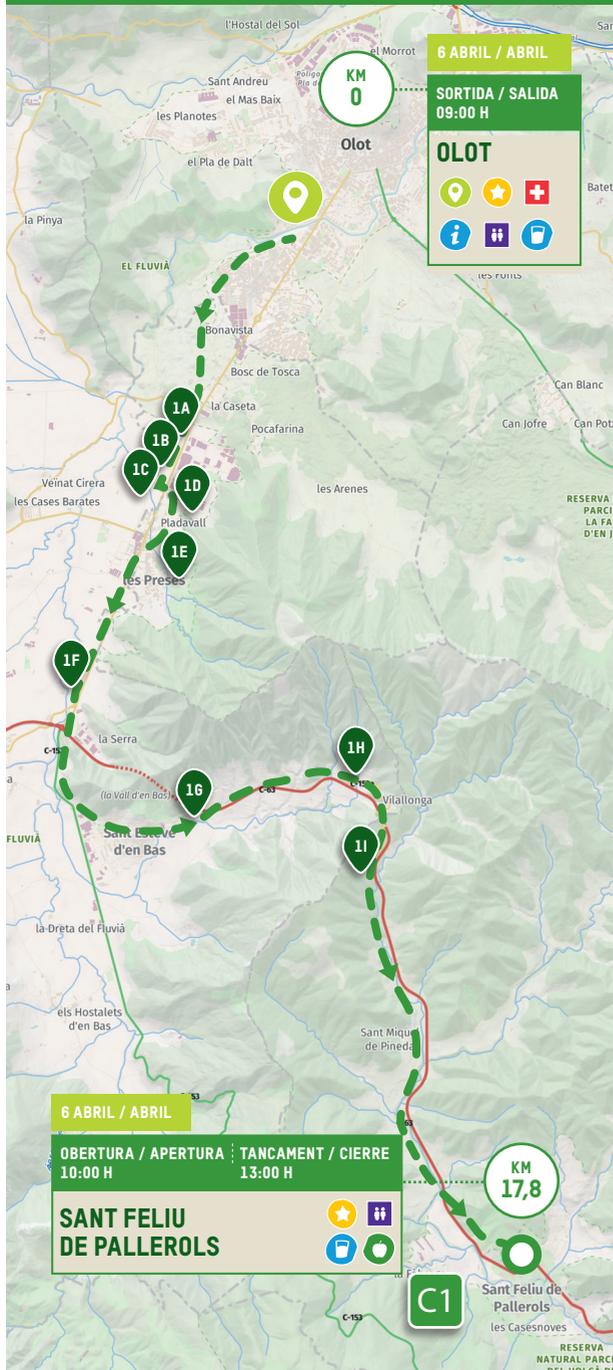
- ✓ **ENTREGA DE PREMIOS Y DISCURSOS A LAS 8.00H**
- ✓ **SALIDA: A LAS 9.00H**
Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas [1 h antes].

🚗 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 sortir 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.**





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 seguit 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.

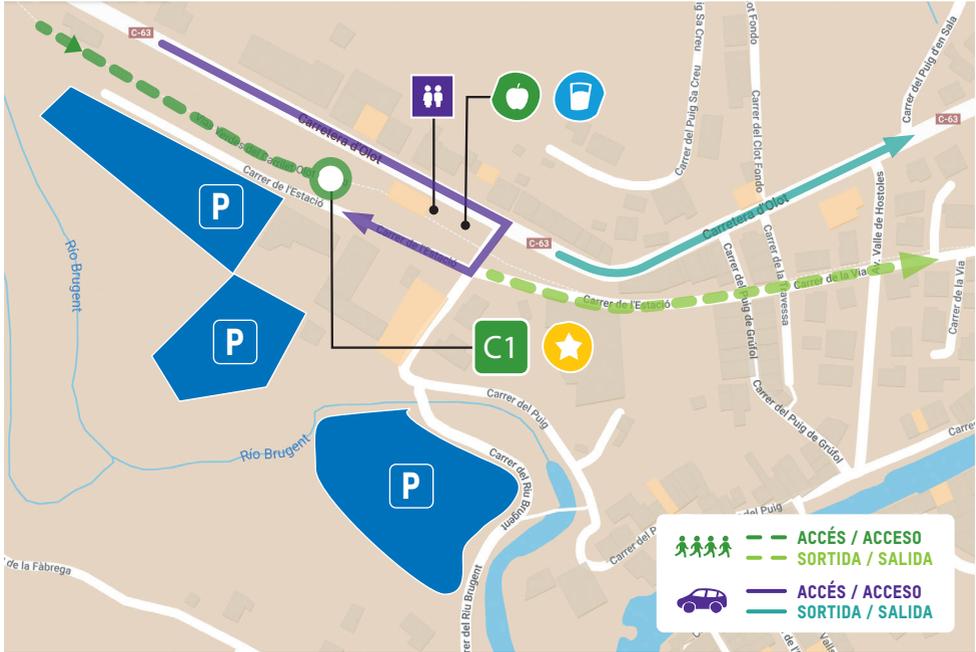
Después del restaurante La Casilla giramos a la izquierda para coger la carretera C-152a, con tráfico restringido de vehículos.

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 arcén derecho. Atenció, no salir a la carretera C-63.

ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C1



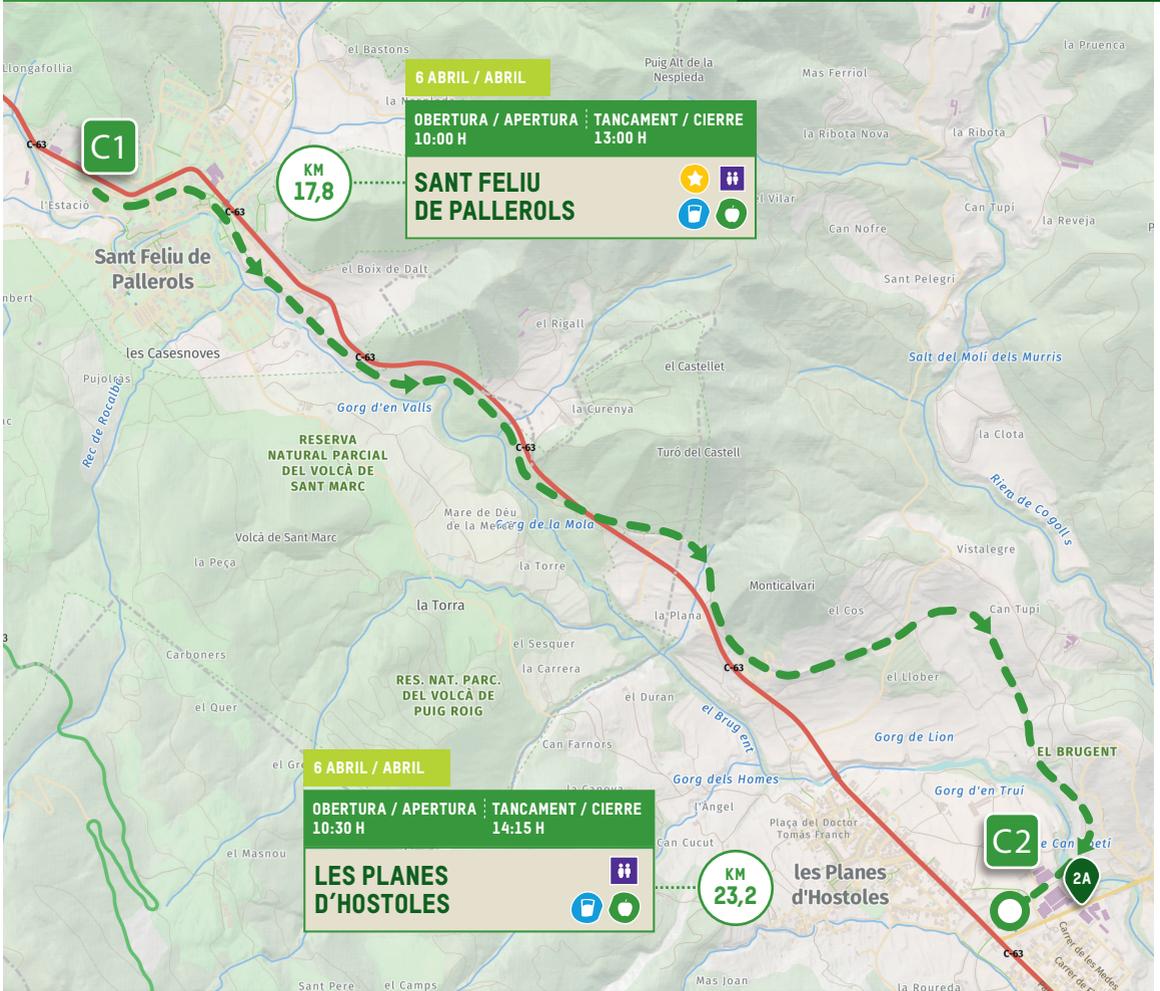
ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C1

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 direcció a Les Planes d'Hostoles, Amer y Girona.



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

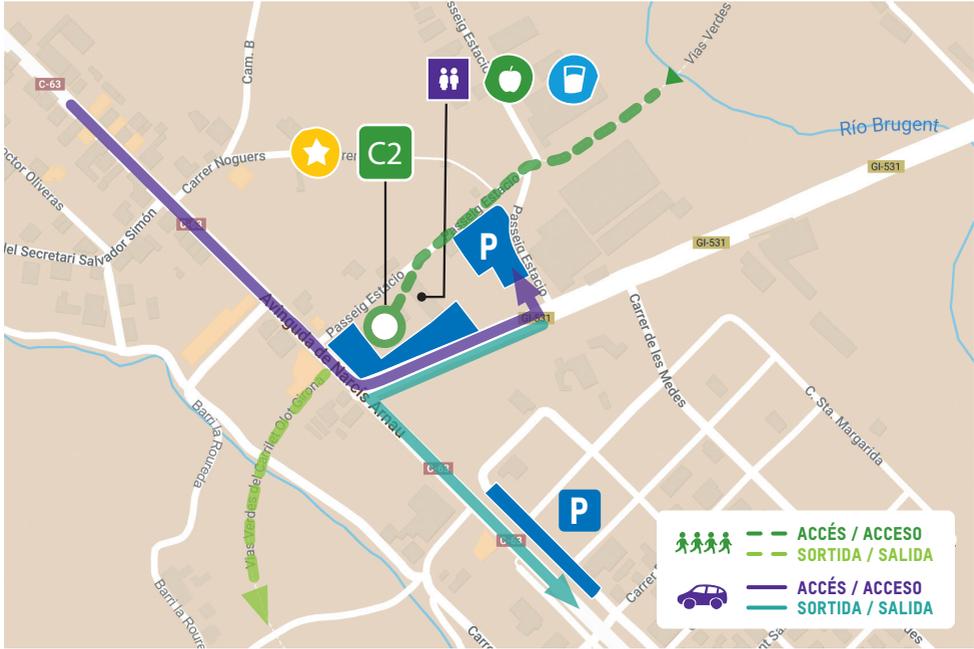
Entrem a zona asfaltada pel Pg. de l'Estació. Atenció, carrer obert al trànsit.

El control està situat a la vostra esquerra, al pàrquing 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



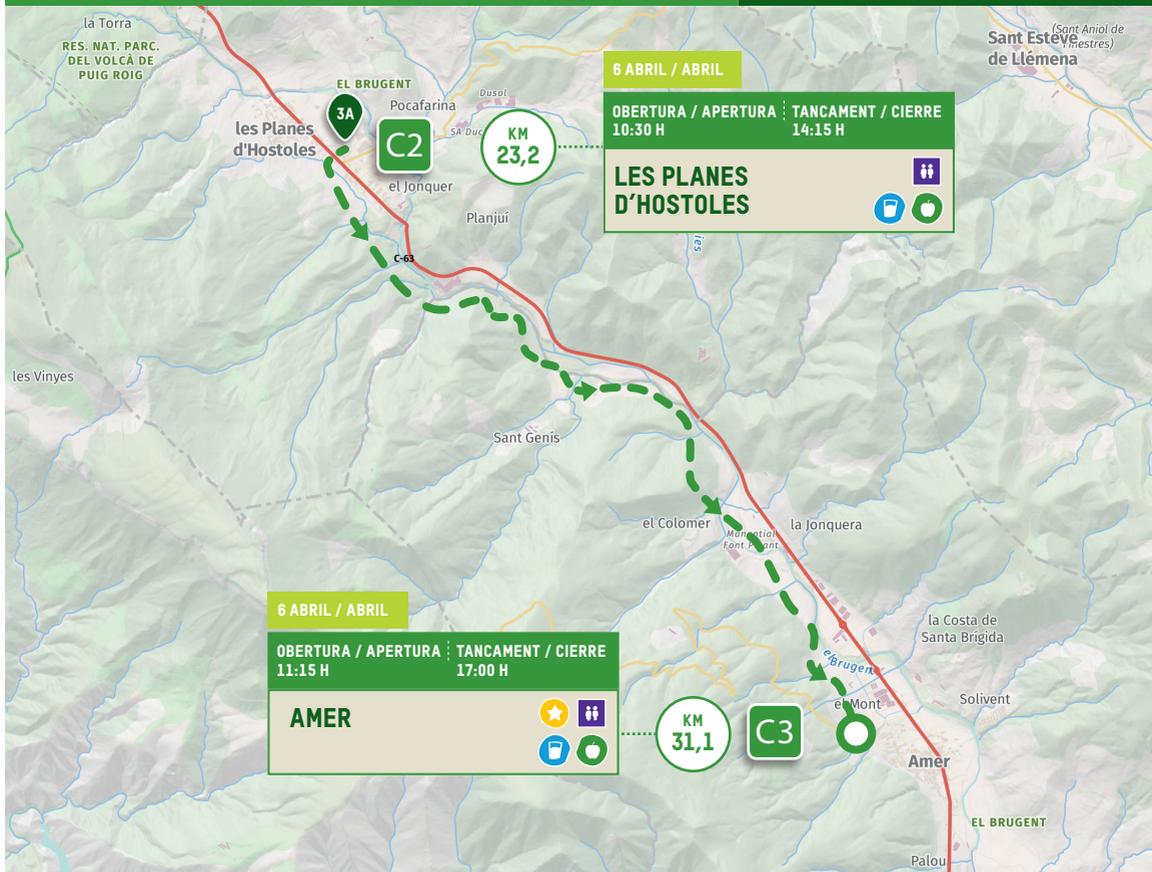
ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C2

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 està situat en la Sala Polivalente.
- ▶ Llegamos a Les Planes d'Hostoles por la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Giramos a la izquierda para coger la GI-531 en el cruce pasado el semáforo.
- ▶ Aparcamos 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 direcció a Girona.



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 semáforo. Mucha precaución, carretera muy transitada. Recordad que no tenéis preferencia.

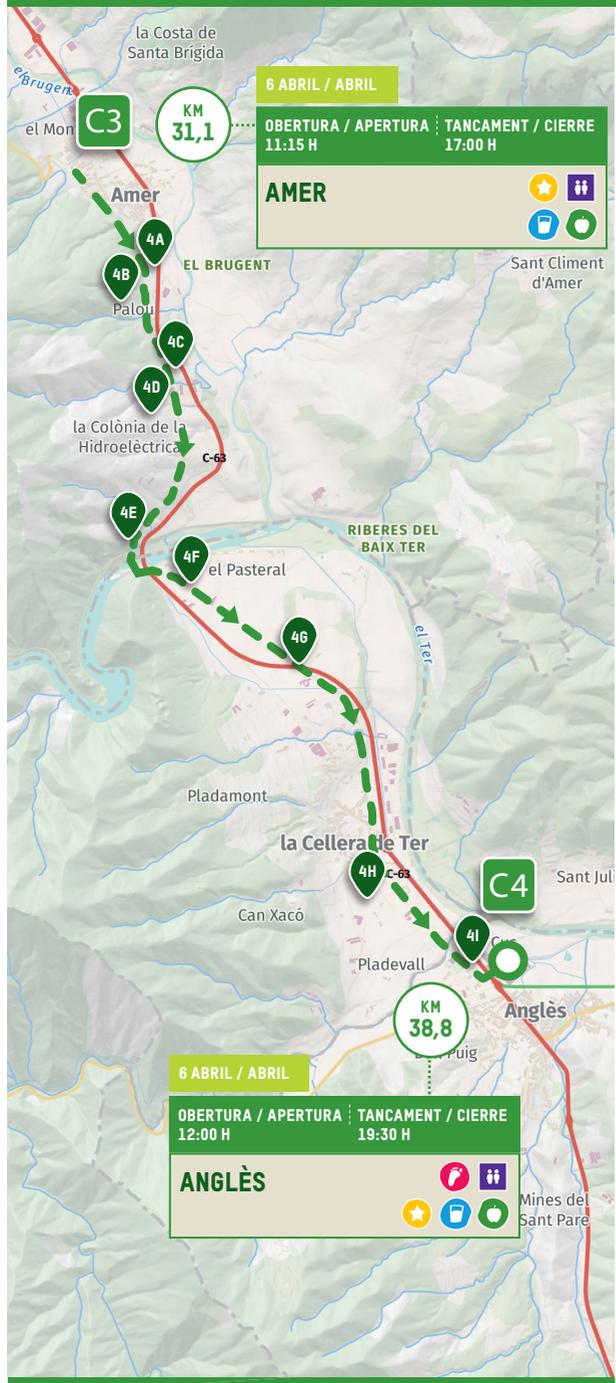
De la muntanya amb valls d'alzinars i rouredes, al riu. En aquest tram de Les Planes a Amer, la Via Verda ens porta passejant per la vora del riu Brugent.

De la montaña con valles de encinares 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 / intermig, gaudiu-la i feu fotos!

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

ETAPA 4 | C3 - AMER > C4 - ANGLÈS - 7,7 KM



6 ABRIL / ABRIL

OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
11:15 H 17:00 H

AMER



6 ABRIL / ABRIL

OBERTURA / APERTURA : TANCAMENT / CIERRE
12:00 H 19:30 H

ANGLÈS



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 cogemos 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 el túnel.

4H KM 37,6

Agafem el camí de sorra de l'esquerra.

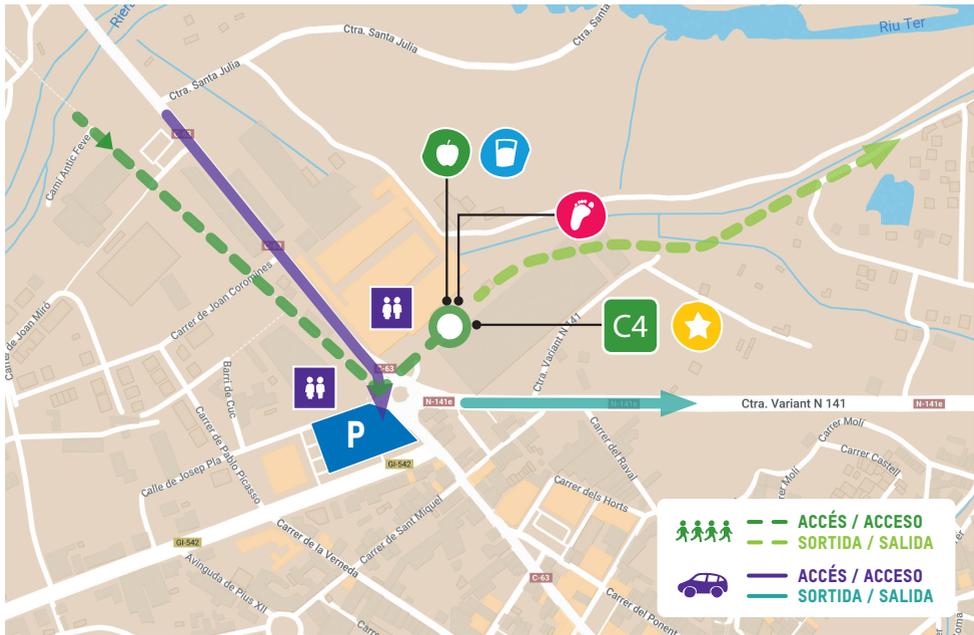
Cogemos el camino de arena de la izquierda.

4I KM 38,7

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

Pasada 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

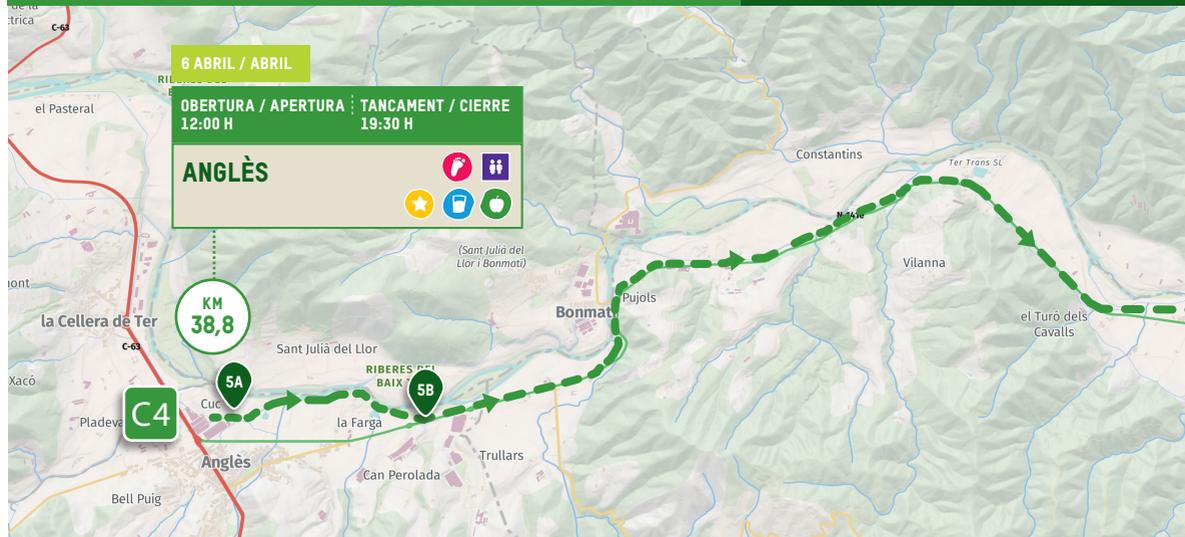
- ▶ El control C4 és a l'entrada de la Fàbrica de la Burés.
- ▶ Arribem a Anglès per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ A la primera rotonda girem a la dreta cap al carrer de Josep Pla.
- ▶ Aparquem amb ordre seguint les indicacions, tot el carrer estarà habilitat.
- ▶ El control C4 està en la entrada de la Fàbrica 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 FIRA 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 (Auditori).

5E KM 52,5

ATENCIÓN! 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 Auditori 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 y enseguida a la izquierda.

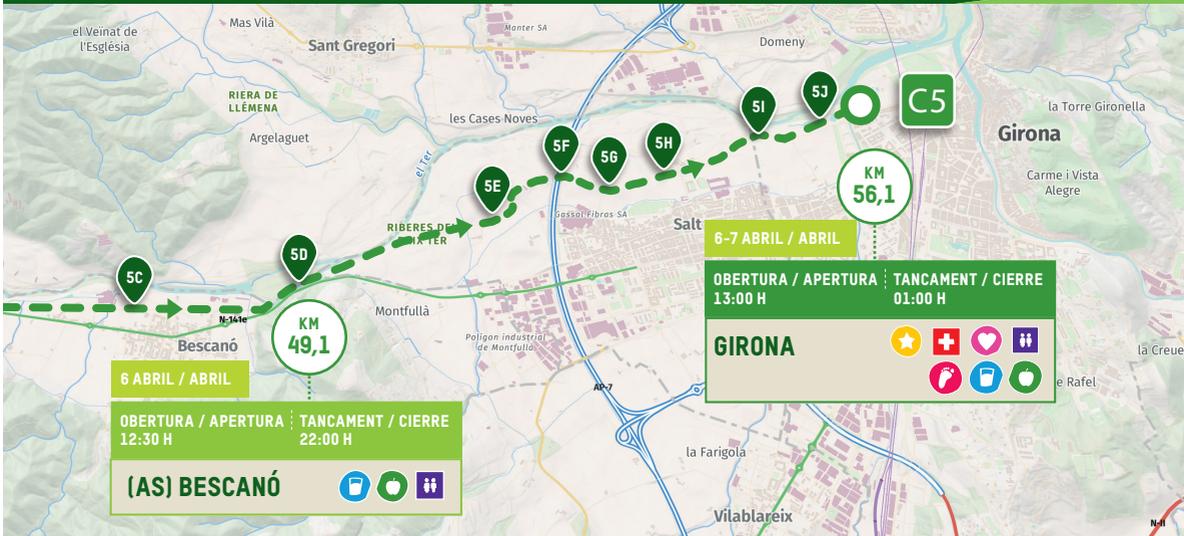
5I KM 55,3

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 semàfors.
 - ▶ 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, està 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 Presidente 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.





2024 · SERVEIS / SERVICIOS



Punt de control	Punto de control	Localització	Localización	Kmetapa	Kmetapa	Km total	Km total	Control	Control	Font	Fonte	WC	WC	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		
					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	19.00		
AS	Bescanó	10,3	49,1																					12.30	21.00		
C5	Girona	7	56,1																					13.00	01.00 d2		

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

elPeriódico

Diari de Girona

SPORT

FLAIXBAC®

mercabarna

