



# TRAIL WALKER

DESAFIA ELS TEUS LÍMITS, DESAFIA LA POBRESA  
DESAFÍA TUS LÍMITES, DESAFÍA LA POBREZA



Intermón Oxfam



trailwalker

20 i 21  
D'ABRIL

2013

## PIRINEUS - COSTA BRAVA

OLOT - GIRONA - SANT FELIU DE GUÍXOLS

100 km | 4 persones | 32 hores | 1 causa

[www.intermonOxfam.org/trailwalker](http://www.intermonOxfam.org/trailwalker)

# ROADBOOK

# MÁS ALLÁ DEL KM 100



Más allá de tu esfuerzo para finalizar el Trailwalker, el trabajo de Intermón Oxfam debe continuar. Porque, más allá del gran apoyo conseguido en esta edición, la pobreza y la injusticia permanecen.

Por ello, en Intermón Oxfam debemos seguir actuando en aquellas zonas del mundo que más nos necesitan.

Gracias a la colaboración continuada de nuestros socios y donantes, en el último año\* hemos conseguido que casi 1,5 millones de personas tengan mejores condiciones de vida, más de 684.000 personas mejoren su acceso al agua y a la educación y hemos atendido a más de 3 millones de personas en las emergencias del Cuerno de África o el Sahel.

Pero aún queda mucho trabajo por hacer. Si te haces socio ahora, seguiremos apoyando a muchas más familias durante todo el año.

\*Consulta la Memoria de actividades en [www.IntermonOxfam.org/Memoria](http://www.IntermonOxfam.org/Memoria)

© Pablo Tosco Intermón Oxfam

**Sigue moviéndote contra la pobreza.**

Hazte socio. Llámanos al **902 330 331**  
o entra en [www.IntermonOxfam.org](http://www.IntermonOxfam.org)



**Intermón Oxfam trailwalker**



## BENVINGUDA

En un context molt difícil en el nostre país, és emocionant comprovar que hi ha moltes persones que creuen i viuen la solidaritat i que estan disposades a posar el seu granet de sorra per construir un món millor. Gràcies en nom de tot l'equip d'Intermón Oxfam i gràcies també en nom de les famílies i comunitats del Sud, que, amb la vostra il·lusió i confiança, poden controlar el seu propi destí. Juntament amb les persones i les organitzacions amb les quals treballam, i amb el suport de tots vosaltres, estem canviant situacions de pobresa i injustícia en molts països.

En l'última edició de l'Intermón Oxfam Trailwalker, 295 equips van fer possible programes com el Banc d'Aigua d'Etiòpia, que permet que 116.0000 persones tinguin accés a l'aigua potable des de 2004.

Però el Banc d'Aigua d'Etiòpia és només un exemple. **Durant el 2011-2012 els col·laboradors de Intermón Oxfam hem beneficiat a més de 5,4 milions de persones en 41 països.**

En aquesta tercera edició del Trailwalker heu aconseguit també molts donatius, amb els quals estem donant suport a projectes com els del Sahel, aquesta regió de l'Àfrica Occidental situada al sud del desert del Sahara i molt castigada pel canvi climàtic i la pobresa extrema. En els últims anys, les famílies camperoles que habiten aquesta regió s'han vist greument afectades per les pujades del preu dels aliments i una sequera extrema.

Ara que la cooperació està sofrint tantes retallades, volem demostrar que els programes de desenvolupament, les intervencions humanitàries, les campanyes de denúncia, les compres a grups productors de comerç just o l'educació per a una ciutadania global enfronten les causes de la injustícia i contribueixen que milers i milers d'homes i dones puguin sortir de la pobresa.

**Només amb un treball constant ho aconseguirem. Moltes gràcies i gaudiu del Trailwalker 2013!**

## BIENVENIDA

En un contexto muy difícil en nuestro país, es emocionante comprobar que hay muchas personas que creen y viven la solidaridad y que están dispuestas a poner su grano de arena para construir un mundo mejor. Gracias en nombre de todo el equipo de Intermón Oxfam y gracias también en nombre de las familias y comunidades del Sur, que, con vuestra ilusión y confianza, pueden ser dueñas de su desarrollo. Junto con las personas y las organizaciones con las que trabajamos, y con el apoyo de todos vosotros, estamos cambiando situaciones de pobreza e injusticia en muchos países.

En la última edición del Intermón Oxfam Trailwalker, 295 equipos hicisteis posible programas como el Banco de Agua de Etiopía, que permite que 116.0000 personas tengan acceso al agua potable desde 2004.

Però el Banco de Agua de Etiopía es sólo un ejemplo. **Durante el 2011-2012 los colaboradores de Intermón Oxfam hemos beneficiado a más de 5,4 millones de personas en 41 países.**

En esta tercera edición del Trailwalker habéis conseguido también muchos donativos, con los que vamos a apoyar proyectos como los del Sahel, esa región del África Occidental situada al sur del desierto del Sahara y muy castigada por el cambio climático y la pobreza extrema. En los últimos años, las familias campesinas que habitan esta región se han visto gravemente afectadas por las subidas del precio de los alimentos, además de una grave sequía.

Ahora que la cooperación está sufriendo tantos recortes, queremos demostrar que los programas de desarrollo, las intervenciones humanitarias, las campañas de denuncia, las compras a grupos productores de comercio justo o la educación para una ciudadanía global enfrentan las causas de la injusticia y contribuyen a que miles y miles de hombres y mujeres puedan salir de la pobreza.

**Sólo con un trabajo constante lo conseguiremos. ¡Muchas gracias y disfrutad del Trailwalker 2013!**





### 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. Deixem el recorregut més net del que el trobem!
- Utilitzeu els WC situats als punts de control o al llarg del recorregut.
- Consulteu els horaris d'obertura i tancament de controls. 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.
- Respecteu els aparcaments indicats al *roadbook*. Penseu que els veïns han de poder aparcar, ja que són a casa seva. Els vehicles sense acreditació no podran accedir al punts de control.
- Seguiu les indicacions per entrar i sortir dels punts de control amb el vostre vehicle d'assistència.

### RECOMANACIONS

- Mengeu i beveu amb freqüència, és la millor manera de mantenir la forma.
- Marxeu a la velocitat del marxador més lent de l'equip.
- Cuideu-vos els peus. És millor aturar-se per treure's la sorra de la sabata que haver de curar una butllofa.
- No compteu la distància com un global de 100 km, en un comptant el quilometratge de cada etapa.
- Als punts de control, respecte el descans dels altres.

### 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. ¡Dejemos el recorrido más limpio de como lo encontramos!
- Utilizad los WC situados en los puntos de control o a lo largo del recorrido.
- 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.
- Respetad los aparcamientos indicados en el *roadbook*. Pensad que los vecinos deben poder aparcar, ya que están en su casa. Los vehículos sin acreditación no podrán acceder a los puntos de control.
- Seguid las indicaciones para entrar y salir de los puntos de control con vuestro vehículo de asistencia.

### RECOMENDACIONES

- Comed y bebed con frecuencia, es la mejor manera de mantener la forma.
- Marchad a la velocidad del marchador más lento del equipo.
- Cuidaos los pies. Es mejor parar para quitarse la arena del zapato que tener que curar una ampolla.
- No contéis la distancia como un global de 100 km, id contando el kilometraje de cada etapa.
- En los puntos de control, respetad el descanso de los demás.

### CHECK LIST

#### Material obligatori per marxador:

- Dorsal\*
- Polsera identificativa\*
- 4 imperdibles
- Telèfon mòbil
- Manta de supervivència (tèrmica d'alumini de mínim 220 x 140 cm)
- Ampolla o bossa d'hidratació (mínim 1 litre)
- Llanterna frontal i piles de recanvi

#### Material obligatori per equip marxador:

- Farmaciola d'emergència
- 2 llibres de ruta\*
- Xip \*

#### Material obligatori per equip de suport:

- 2 telèfons mòbils
- Farmaciola completa
- 2 llibres de ruta\*

\*proporcionat per l'organització

### CHECK LIST

#### Material obligatori por marchador:

- Dorsal\*
- Pulsera identificativa\*
- 4 imperdibles
- Teléfono móvil
- Manta de supervivencia (tèrmica de aluminio de mínimo 220 x 140 cm)
- Botella o bolsa de hidratación (mínimo 1 litro)
- Linterna frontal y pilas de recambio

#### Material obligatori por equipo marchador:

- Botiquín de emergencia
- 2 libros de ruta\*
- Chip\*

#### Material obligatori equipo de soporte:

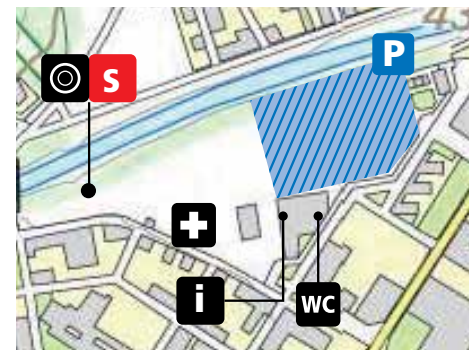
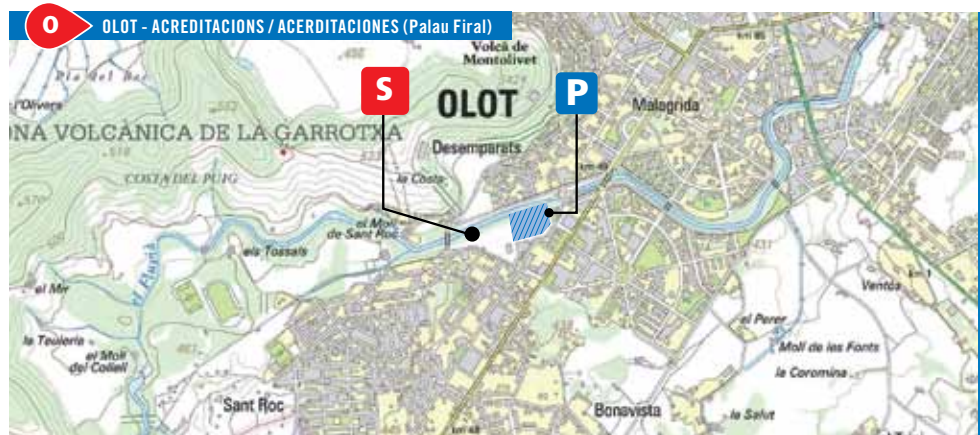
- 2 teléfonos móviles
- Botiquín completo
- 2 libros de ruta\*

\*proporcionado por la organización

### Material recomanat:

#### Material recomendado:

- Got personal Vaso personal
- Mocadors i paper higiènic Pañuelos y papel higiénico
- Calçat esportiu de recanvi Calzado deportivo de recambio
- Samarretes, pantalons i mitjons de recanvi Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Xiulet Silbato
- Roba transpirable Ropa transpirable
- Pantalons esportius, malles curtes o pirates Pantalones deportivos, mallas cortas o piratas
- Jaqueta paravent Chaqueta cortaviento
- Protector solar i vaselina Protector solar y vaselina
- Samarreta de màniga llarga Camiseta de manga larga
- Sac de dormir Saco de dormir
- Navalla Navaja
- Ulleres de sol Gafas de sol
- Gorra Gorra



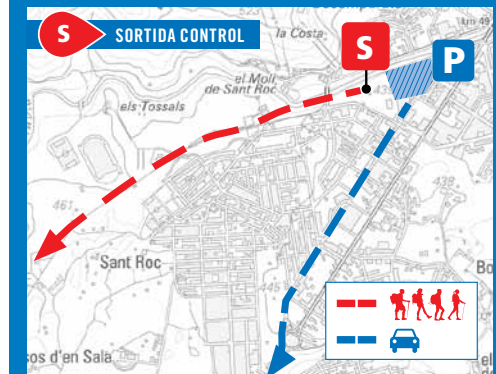
- Les acreditacions tindran lloc a l'interior del recinte firal d'Olot divendres de 18.00 h a 24.00 h i dissabte de 7.00 h a 9.00 h.
- Aparqueu amb ordre a les zones indicades.
- La sortida del Trailwalker serà a les 10.00 h del dissabte 20 de abril.
- Estigueu preparats a la zona de sortida amb temps suficient per passar el control de material i evitar cues (1 h abans).
- L'acte de lliurament de trofeus i parlaments començarà a les 9.00 h.
- Las acreditaciones tendrán lugar en el interior del recinto ferial de Olot el viernes de 18.00 h a 24.00 h y el sábado de 7.00 h a 9.00 h.
- Aparcad en orden en las zonas indicadas.
- La salida del Trailwalker será a las 10.00 h del sábado 20 de abril.
- Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).
- El acto de entrega de trofeos y parlamentos empezará a las 9.00 h.

### SERVEIS INTERESSANTS A OLOT:

- SUPERMERCAT
- FARMÀCIA
- FORN
- BAR
- FERRETERIA
- BENZINERA

### SERVICIOS DE INTERÉS EN OLOT:

- SUPERMERCADO
- FARMACIA
- PANADERIA
- BAR
- FERRETERIA
- GASOLINERA

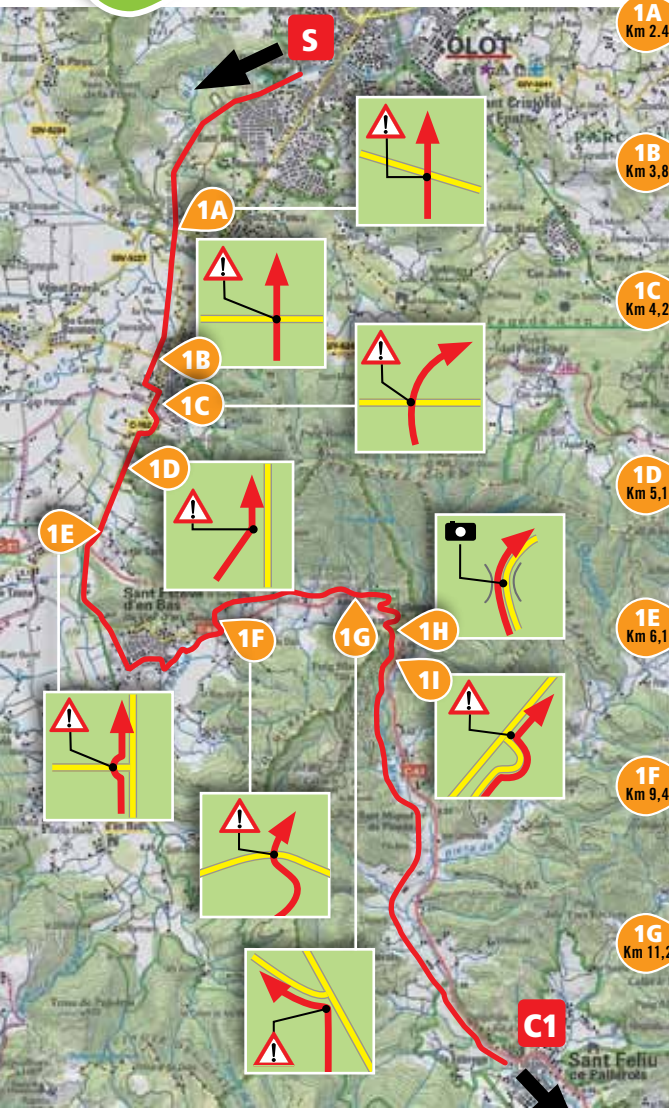


### SORTIR DEL CONTROL D'OLOT:

- En sortir del recinte firal d'Olot, agafeu el carrer de 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.

### SALIR DEL CONTROL DE OLOT:

- Al salir del recinto ferial de Olot, tomad la calle de 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.
- Continudad 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, atenció. Recordeu que no teniu preferència; deixeu passar els vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera de la Pinya, atención. Recordad que no tenéis preferencia; ceded el paso a los vehículos.

1B  
Km 3,8

Atenció, cruïlla! Creuem la carretera del Mallol, atenció. Recordeu que no teniu preferència; deixeu passar els vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera del Mallol, atención. Recordad que no tenéis preferencia; ceded el paso a los vehículos.

1C  
Km 4,2

Atenció, cruïlla perillosa! Creuem la carretera de Santa Coloma, atenció!, molta precaució, carretera molt transitada. Recordeu que no teniu preferència; deixeu passar els vehicles.

¡Atención, cruce peligroso! Cruzamos la carretera de Santa Coloma, ¡atención!, mucha precaución, carretera muy transitada. Recordad que no tenéis preferencia; ceded el paso a los vehículos.

1D  
Km 5,1

Atenció, després de la casa, la via verda va molt a prop del voral de la carretera. Circuleu amb compte.

Km 5,1 - Atención, después de la casa, la vía verde va muy cerca del arcén de la carretera. Circulad con precaución.

1E  
Km 6,1

Atenció, cruïlla! Creuem l'accés al polígon industrial pel pas de vianants, atenció. Recordeu que no teniu preferència; deixeu passar els vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos el acceso al polígono industrial por el paso de peatones, atención. Recordad que no tenéis preferencia; ceded el paso a los vehículos.

1F  
Km 9,4

Atenció, cruïlla perillosa! Després del tram de camí paral·lel als camps, sortim a la carretera antiga i la travessem. Atenció als vehicles!

¡Atención, cruce peligroso! Después del tramo de camino paralelo a los campos, salimos a la carretera antigua y la cruzamos. ¡Atención a los vehículos!

1G  
Km 11,2

Atenció, agafem a l'esquerra la carretera antiga C-152a, ara amb trànsit restringit a l'accés a terrenys particulars. Tram compartit amb vehicles. Marxeu per la dreta i amb precaució.

Atención, tomamos a la izquierda la carretera antigua C-152a, ahora con tránsito restringido al acceso a terrenos particulares. Tramo compartido con vehículos. Marchad por la derecha y con precaución.

1H  
Km 12,3

Coll d'en Bas. Punt més alt del Trailwalker, 620 m sobre el nivell del mar. D'Olot fins aquí hem pujat 173 metres de desnivell.

Coll d'en Bas. Punto más alto del Trailwalker, 620 m sobre el nivel del mar. De Olot hasta aquí hemos subido 173 metros de desnivel.

1I  
Km 12,7

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 vía verde deja el asfalto y toma el camino por el arcén derecho. Atención, no salgáis a la carretera C-63.

> C1 Sant Feliu de Pallerols

ETAPA: 17,6 km

TOTAL: 17,6 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 11.10 h

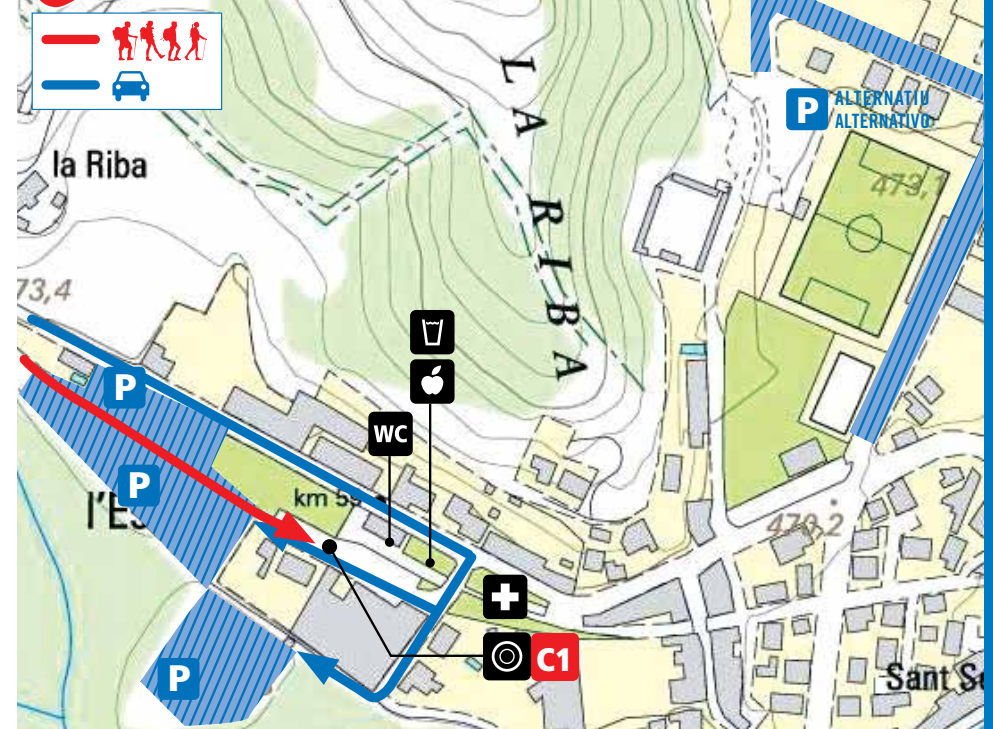
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 15.30 h

SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada

C1 SANT FELIU DE PALLEROLS - ARRIBADA CONTROL (estació)



ENTRAR AL CONTROL DE SANT FELIU DE PALLEROLS:

- 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 els aparcaments de la zona del control estan plens, utilitzeu l'aparcament alternatiu de la zona del camp de futbol.
- Si voleu visitar el poble, feu-ho a peu, la circulació amb vehicle és complicada.

ENTRAR AL CONTROL DE SANT FELIU DE PALLEROLS:

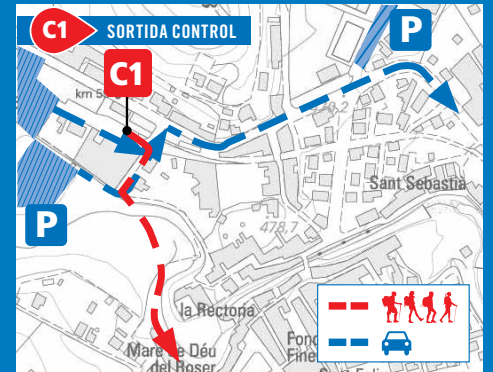
- Al llegar a Sant Feliu de Pallerols, el acceso al aparcamiento es por la calle posterior a la estación.
- En los aparcamientos, la circulación es de doble sentido. Seguid las indicaciones de los encargados.
- Si los aparcamientos de la zona del control están completos, utilizad el aparcamiento alternativo de la zona del campo de fútbol.
- Si queréis visitar el pueblo, hacedlo a pie, la circulación con vehículo es complicada.

SERVEIS INTERESSANTS A SANT FELIU DE PALLEROLS:

- QUEVIURES - FARMÀCIA  
- FORN - BAR

SERVICIOS DE INTERÉS EN SANT FELIU DE PALLEROLS:

- COMESTIBLES - FARMACIA  
- PANADERÍA - BAR

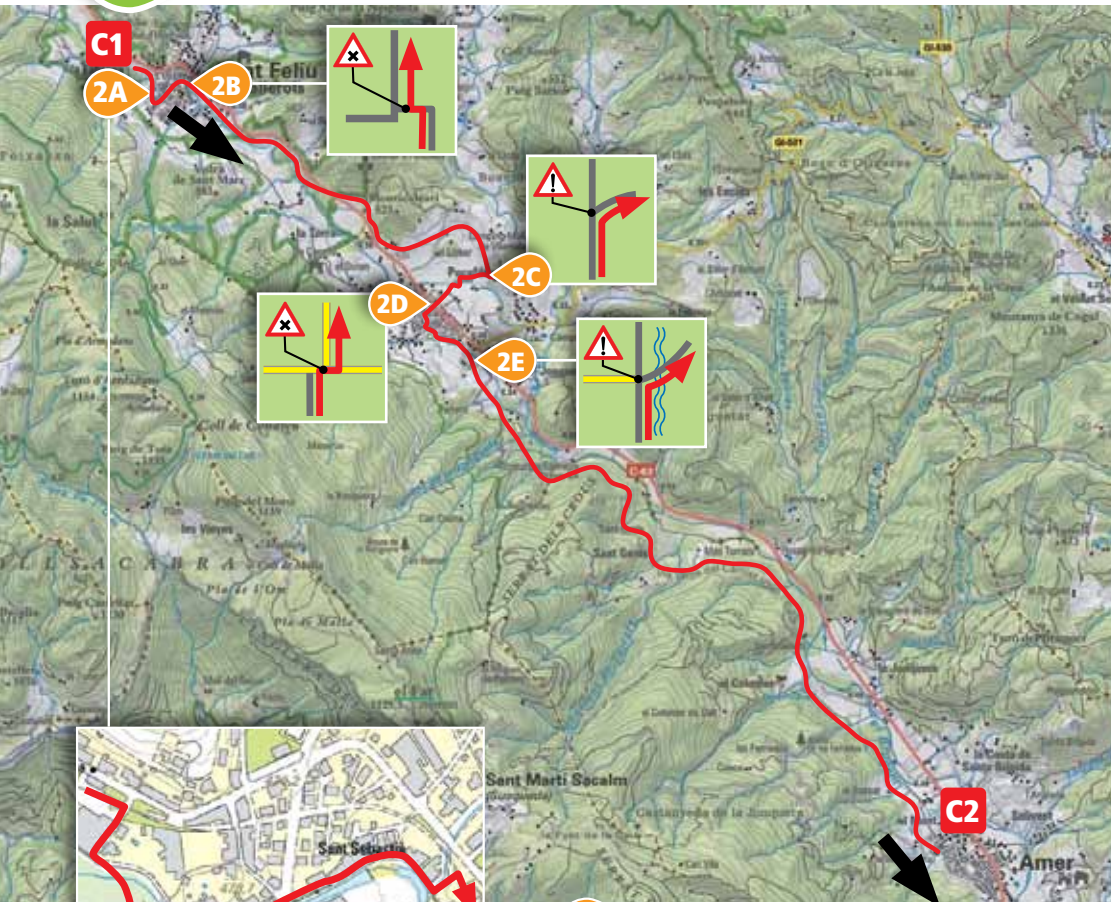


SORTIR DEL CONTROL DE SANT FELIU DE PALLEROLS:

- 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.

SALIR DEL CONTROL DE SANT FELIU DE PALLEROLS:

- Al salir del control C1, en Sant Feliu de Pallerols, continuar por la C-63 en dirección a Les Planes d'Hostoles, Amer y Girona.



2A  
Km 0,1

Atenció, en sortir del control girem a la dreta i deixem la via verda. Seguim les indicacions del mapa per l'interior del poble.

Atenció, al sortir del control giramos a la derecha y dejamos la via verde. Seguimos las indicaciones del mapa por el interior del pueblo.

2B  
Km 0,9

Atenció, girem a l'esquerra i de seguida a la dreta per agafar un altre cop la via verda.

Atenció, giramos a la izquierda y enseguida a la derecha para tomar de nuevo la via verde.

2C  
Km 4,9

Atenció, girem a la dreta i deixem la via verda. Seguim les indicacions (cintes).

Atenció, giramos a la derecha y dejamos la via verde. Seguimos las indicaciones (cintas).

2D  
Km 5,6

Atenció, cruïlla perillosa! Atravaseu per el pas de vianants.

Atenció cruce peligroso! Cruzad por el paso de peatones.

2E  
Km 6,4

Atenció, girem a la dreta per agafar un altre cop la via verda (fi de les cintes).

Atenció, giramos a la derecha para seguir de nuevo por la via verde (fin de las cintas).

> C2 Amer

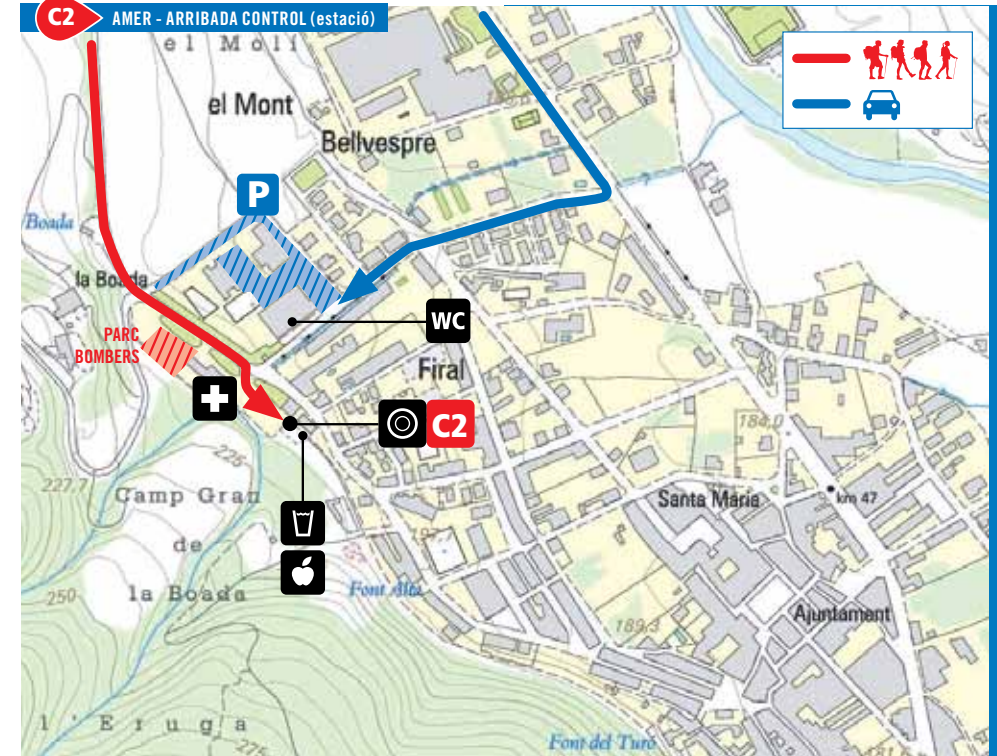
ETAPA: 13,8 km

TOTAL: 31,4 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 12.15 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 18.00 h  
SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada



ENTRAR AL CONTROL D'AMER:

- Arribem a Amer per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- Girem a l'esquerra al primer semàfor, en direcció a Sant Martí Sacalm.
- Aparquem amb ordre seguint les indicacions i deixant lliure l'accés al parc de bombers.
- El control està situat a l'antiga estació de tren.
- Els WC són al pavelló esportiu.

ENTRAR AL CONTROL DE AMER:

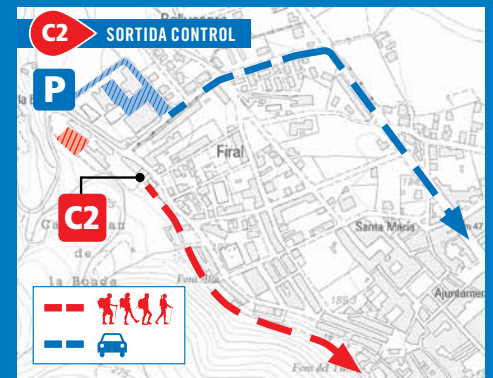
- Llegamos a Amer por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- Giramos a la izquierda en el primer semáforo, en dirección a Sant Martí Sacalm.
- Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones y dejando libre el acceso al parque de bomberos.
- El control está situado en la antigua estación de tren.
- Los WC se encuentran en el pabellón deportivo

SERVEIS INTERESSANTS A AMER:

- QUEVIURES
- FARMÀCIA
- FORN
- BAR

SERVICIOS DE INTERÉS EN AMER:

- COMESTIBLES
- FARMACIA
- PANADERÍA
- BAR

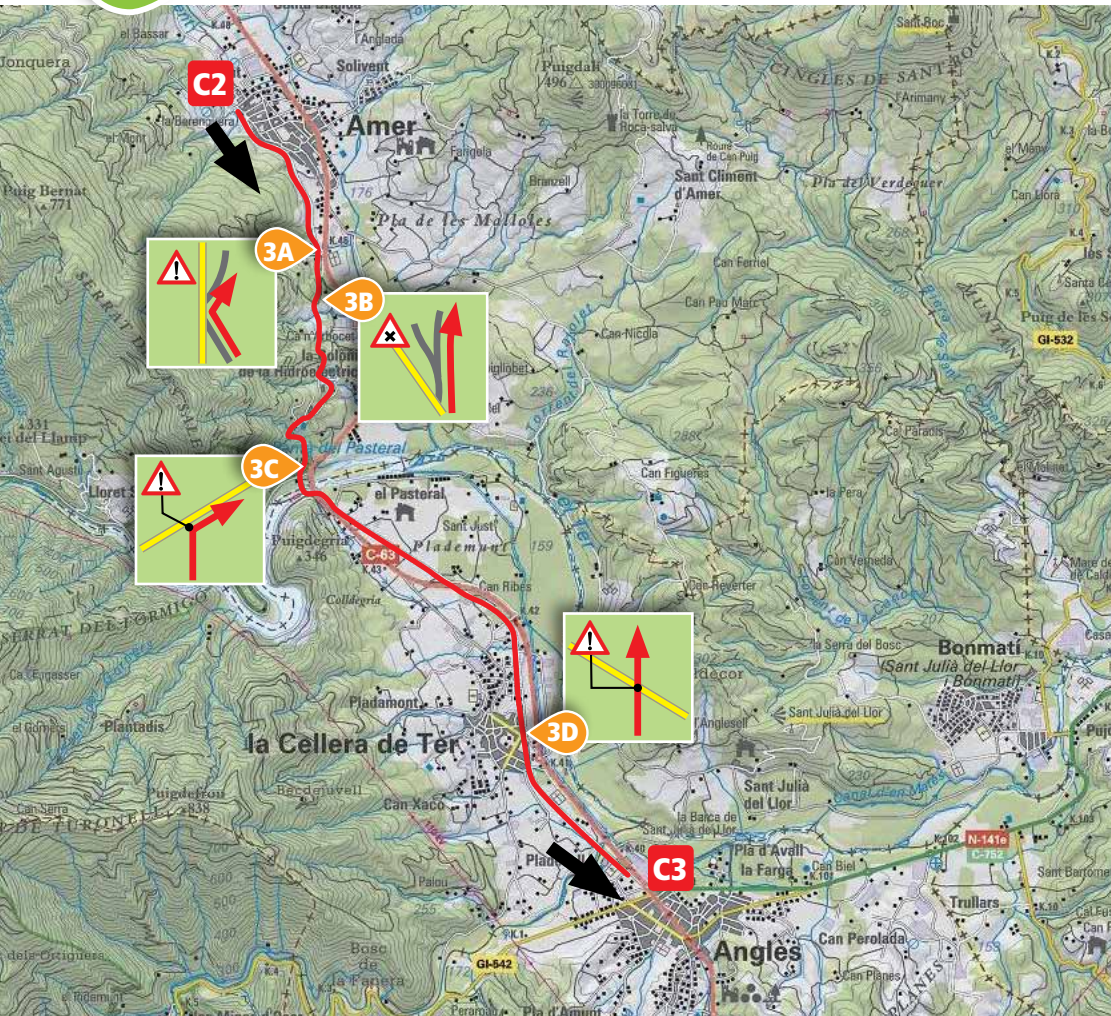


SORTIR DEL CONTROL D'AMER:

- En sortir del control C2, a Amer, agafeu la C-63 en direcció a Girona.

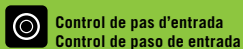
SALIR DEL CONTROL DE AMER:

- Al salir del control C2, en Amer, tomad la C-63 en dirección a Girona.



> C3 Anglès

ETAPA: 7,4 km  
TOTAL: 38,8 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 13.00 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 20.00 h  
SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada

3A  
Km 1,3

Atenció, la via verda arriba a la carretera C-63. Sense sortir a la calçada, agafem la pista cap a la dreta.

Atenció, la via verde llega a la carretera C-63. Sin salir a la calzada, tomamos la pista a la derecha.

3B  
Km 1,5

Agafem la pista de la dreta en direcció a Girona.

Tomamos la pista de la derecha en dirección a Girona.

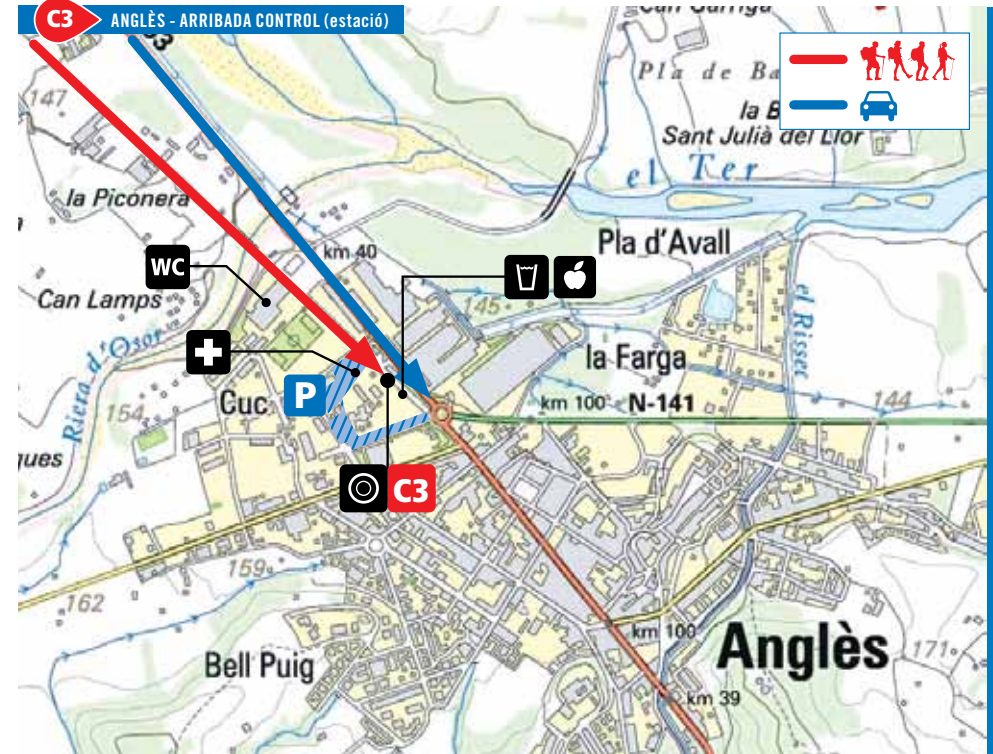
3C  
Km 3,0

Atenció, la via verda arriba a la carretera C-63. Sense creuar la carretera i per darrera de la barrera de seguretat (guarda-rail), agafarem el voral cap a la dreta. Atenció als vehicles

Atenció, La via verde llega hasta la carretera C-63: Sin cruzar la carretera y por detrás del guarda-rail, cogeremos el arcen a la derecha. Atenció a los vehículos.

3D  
Km 6,1

Atenció, cruïlla! Creuem el carrer d'accés a La Celler de Ter. ¡Atenció, cruce! Cruzamos la calle de acceso a La Celler de Ter.



ENTRAR AL CONTROL D'ANGLÈS:

- Arribem a Anglès per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- En arribar a la rotonda, girem a la dreta pel carrer d'abans del supermercat.
- Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- El control és al passeig, a l'antiga estació de tren.

ENTRAR AL CONTROL DE ANGLÈS:

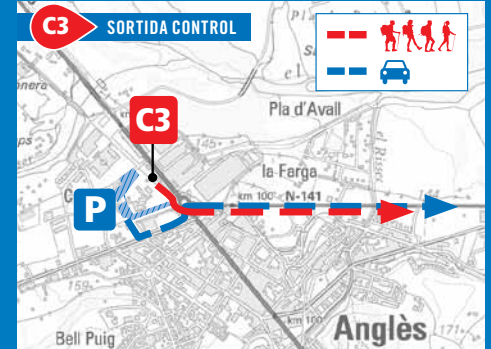
- Llegamos a Anglès por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- Al llegar a la rotonda, giramos a la derecha por la calle anterior al supermercado.
- Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones.
- El control está en el paseo, en la antigua estación de tren.

SERVEIS INTERESSANTS A ANGLÈS:

- SUPERMERCAT - FARMÀCIA
- FORN - BAR
- FERRETERIA - BENZINERA

SERVICIOS DE INTERÉS EN ANGLÈS:

- SUPERMERCADO - FARMACIA
- PANADERÍA - BAR
- FERRETERÍA - GASOLINERA

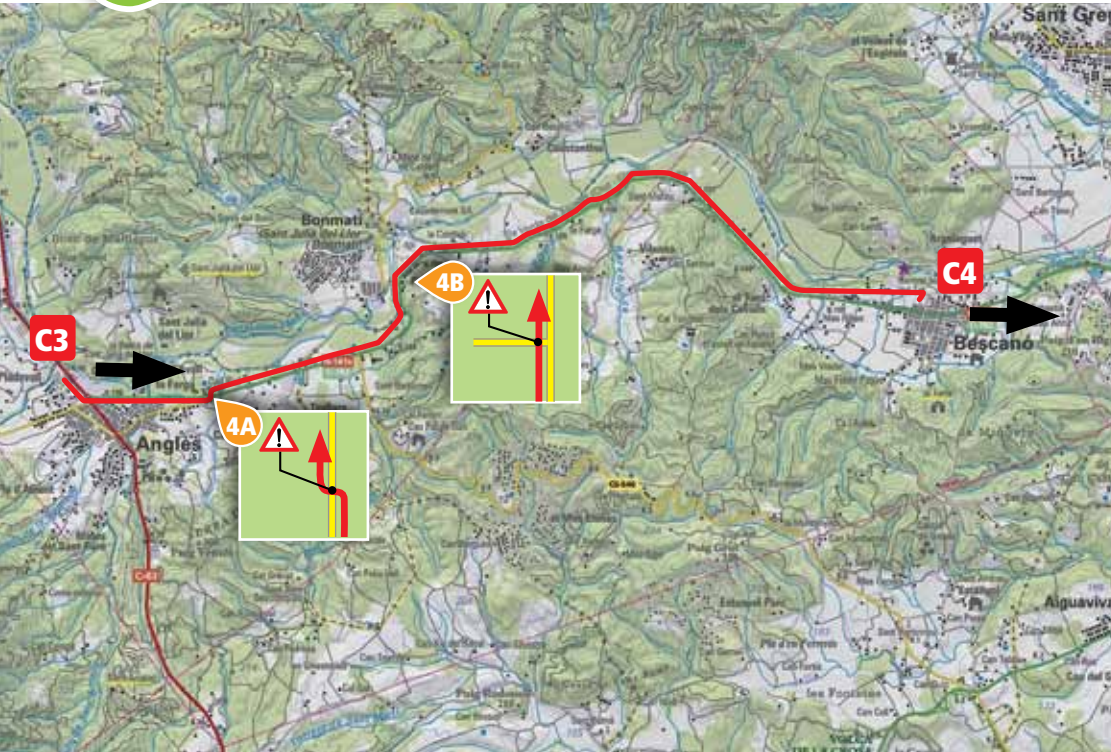


SORTIR DEL CONTROL D'ANGLÈS:

- En sortir del control C3, a Anglès, gireu per darrere del supermercat fins la carretera d'Osor i després gireu a l'esquerra.
- A la rotonda, gireu a la dreta per la C-63 en direcció a Girona.

SALIR DEL CONTROL DE ANGLÈS:

- Al salir del control C3, en Anglès, girad por detrás del supermercado hasta la carretera de Osor y luego girad a la izquierda.
- En la rotonda, girad a la derecha por la C-63 en dirección a Girona.



> C4 Bescanó

ETAPA: 10,2 km

TOTAL: 49,0 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 14.00 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 22.30 h

SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada

4A  
Km1,5

Atenció, cruïlla perillosa! Després de la benzina, travesem la carretera que ve de Girona. Atureu-vos abans de creuar i mireu als dos costats, extremant les precaucions; els cotxes van molt de pressa.

¡Atenció, cruce peligroso! Después de la gasolinera, atravesamos la carretera que viene de Girona. Parad antes de cruzar y mirad a ambos lados, extremando las precauciones; los coches circulan muy rápido.

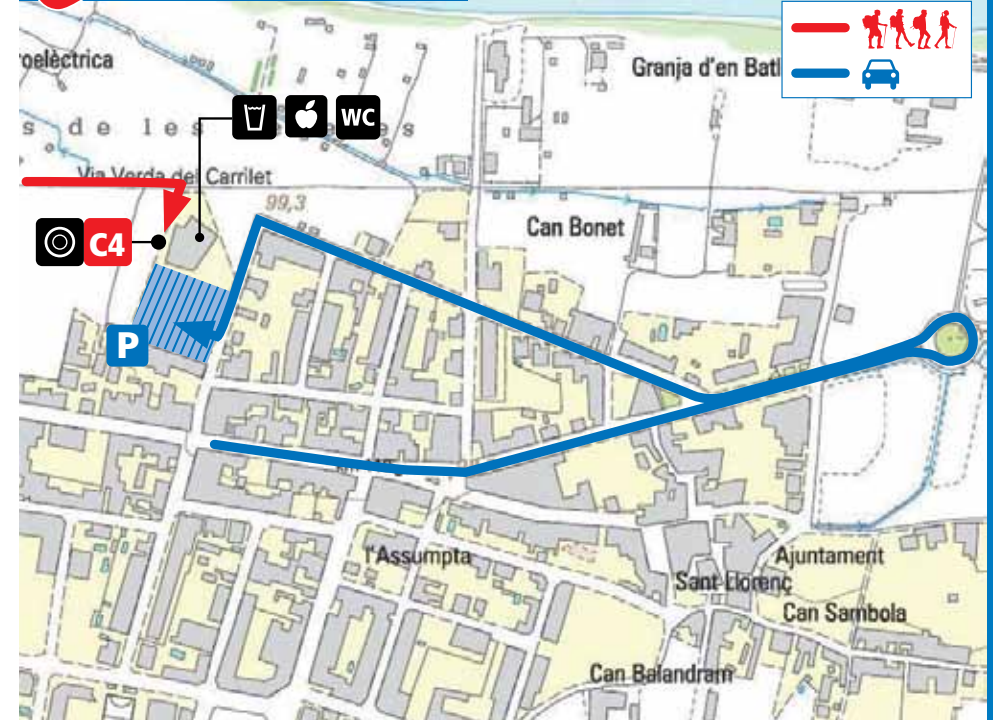
4B  
Km 4,1

Atenció, cruïlla perillosa! Creuem la carretera d'accés a Bonmatí.

¡Atenció, cruce peligroso! Cruzamos la carretera de acceso a Bonmatí.



C4 BESCANÓ - ARRIBADA CONTROL (sala polivalent)



ENTRAR AL CONTROL DE BESCANÓ:

- Arribem a Bescanó per la carretera N-141e en direcció Girona.
- Arribem a la segona rotonda on fem un canvi de sentit.
- Girem a la dreta pel carrer Sant Grau.
- El control esta situat a la sala polivalent municipal.

ENTRAR AL CONTROL DE BESCANÓ:

- Llegamos a Bescanó por la carretera N-141e en dirección a Girona.
- Llegamos a la segunda rotonda donde realizamos un cambio de sentido.
- Giramos a la derecha por la calle Sant Grau.
- El control está situado en el sala polivalente municipal.

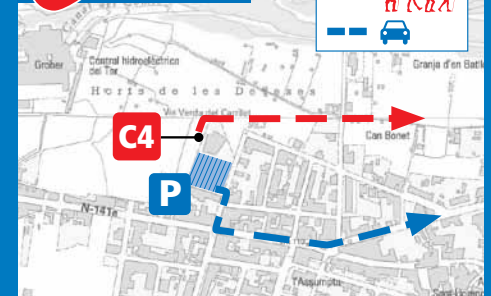
SERVEIS INTERESSANTS A BESCANÓ:

- SUPERMERCAT - FARMÀCIA
- FORN - BAR
- FERRETERIA - BENZINERA

SERVICIOS DE INTERÉS EN BESCANÓ:

- SUPERMERCADO - FARMACIA
- PANADERÍA - BAR
- FERRETERÍA - GASOLINERA

C4 SORTIDA CONTROL

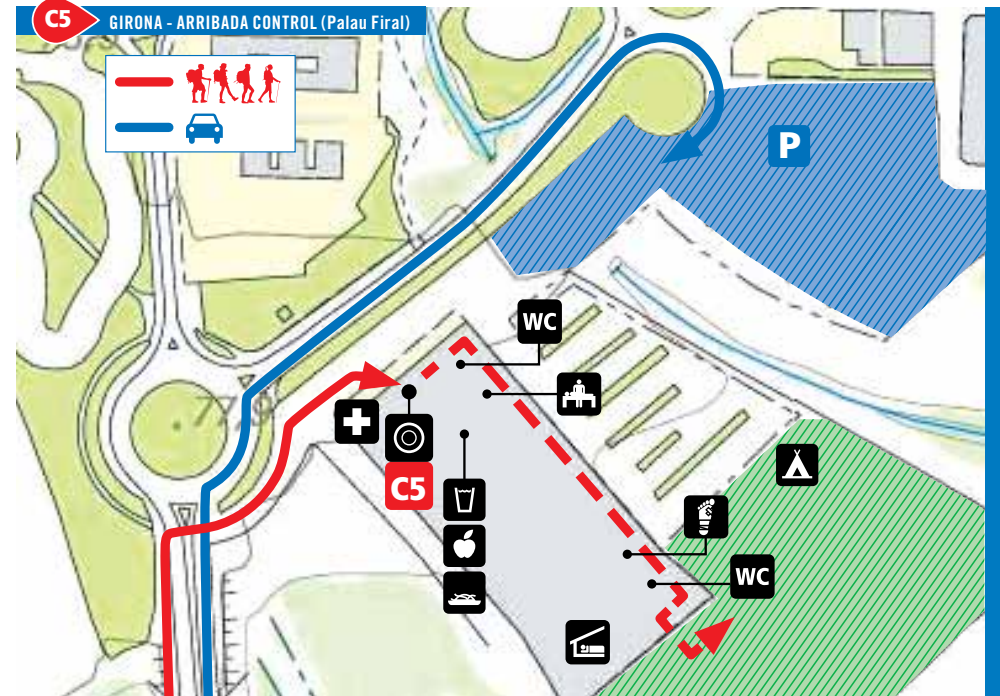
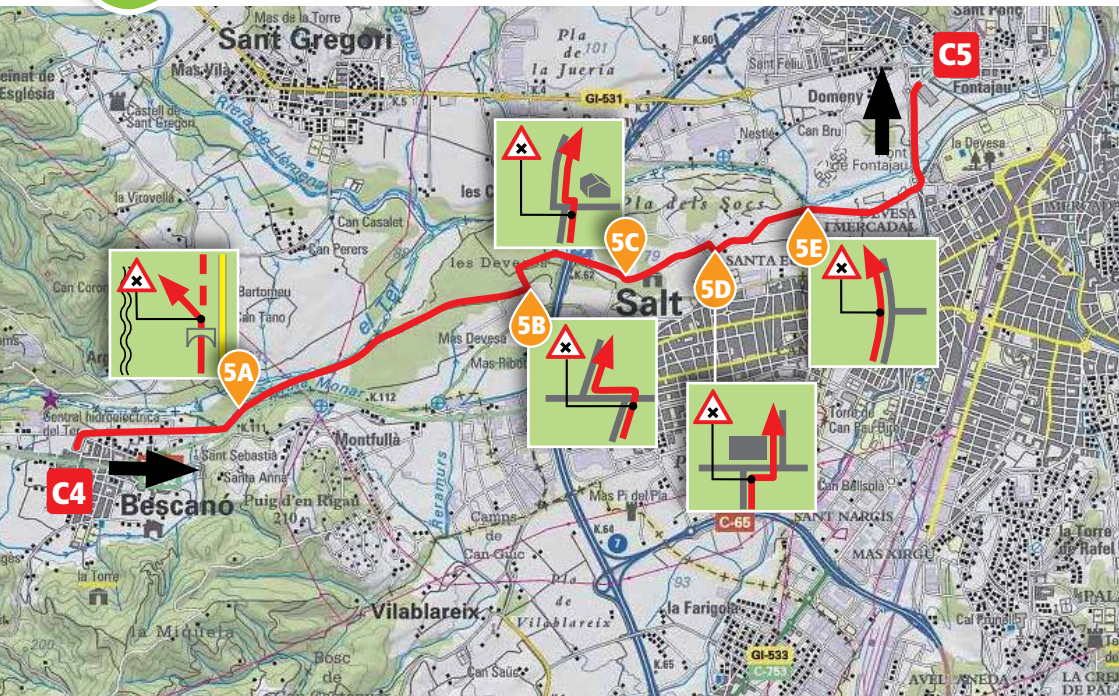


SORTIR DEL CONTROL DE BESCANÓ:

- En sortir del control C4, a Bescanó continuarem per el carrer que ens ha portat al pavelló polivalent municipal, fins el semàfor on girarem a l'esquerra direcció Girona per la N-141e

SALIR DEL CONTROL DE BESCANÓ:

- Al salir del control C4, en Bescanó continuaremos por la calle que nos ha llevado hasta el pabellón polivalente municipal, hasta el semáforo donde giraremos a la izquierda en dirección girona por la N-141e



> C5 Girona

ETAPA: 7,0 km

TOTAL: 56,0 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 14.30 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 04.30 h

SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada



**5A**  
Km 1,4

Desviament a l'esquerra. Després de passar per sota d'un pas elevat, la via verda es divideix en dos. Agafem el ramal de l'esquerra, en direcció a Girona (auditori). Deixem a la dreta el tram Girona-Salt.

*Desvío a la izquierda. Después de pasar por debajo de un paso elevado, la vía verde se bifurca. Tomamos el ramal de la izquierda, en dirección a Girona (auditori). Dejamos a la derecha el tramo Girona-Salt.*

**5B**  
Km 3,5

Desviament a l'esquerra i després a la dreta, direcció Girona (auditori) i pavelló esportiu.

*Desvío a la izquierda y después a la derecha, dirección Girona (auditori) y pabellón deportivo.*

**5C**  
Km 4,4

Desviament a l'esquerra i després a la dreta, en direcció a Girona (auditori) i pavelló esportiu. Deixem a la dreta els safarejos de Salt.

*Desvío a la izquierda y después a la derecha, en dirección a Girona (auditori) y pabellón deportivo. Dejamos a la derecha los lavaderos de Salt.*

**5D**  
Km 5,1

Atenció, girem a la dreta i de seguida a l'esquerra, en direcció a Girona (auditori) i pavelló esportiu. Deixem a la dreta el poble de Salt.

*Atención, giramos a la derecha y enseguida a la izquierda, en dirección a Girona (auditori) y pabellón deportivo. Dejamos a la derecha el pueblo de Salt.*

**5E**  
Km 6,2

Continuem recte entre els horts en direcció a Girona (auditori) i pavelló esportiu. Deixem a la dreta el poble de Salt.

*Continuamos recto entre los huertos en dirección a Girona (auditori) y pabellón deportivo. Dejamos a la derecha el pueblo de Salt.*

**ENTRAR AL CONTROL DE GIRONA:**

El Trailwalker travessa Girona d'oest a est. Hem de ser prudents i anar amb molt de compte, ja que, com a tot el recorregut, el trànsit resta obert i no tenim preferència.

- Arribarem a Girona travessant la zona dels horts. Sortirem d'una zona molt tranquil·la i apareixerem de sobte dins una gran ciutat.
- El control C5, a Girona, està situat al pavelló esportiu de Fontajau.
- 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.

**ENTRAR AL CONTROL DE GIRONA:**

- El Trailwalker atraviesa Girona de oeste a este. Debemos ser prudentes y tener mucho cuidado, ya que, como en todo el recorrido, el tráfico permanece abierto y no tenemos preferencia.
- Llegaremos a Girona atravesando la zona de los huertos. Saldremos de una zona muy tranquila y apareceremos de repente en una gran ciudad.
- El control C5, en Girona, está situado en pabellón deportivo Fontajau.
- El recorrido por el interior de la ciudad lo realizaremos siempre por las aceras y zonas peatonales.
- Todas las calles las cruzaremos por pasos de peatones o semáforos.

**ENTRAR AL CONTROL DE GIRONA:**

- Després de travessar Salt ens dirigirem al nord de Girona, al pavelló esportiu de Fontajau.
- Utilitzarem l'aparcament del pavelló.

**ENTRAR AL CONTROL DE GIRONA:**

- Después de cruzar Salt nos dirigiremos al norte de Girona, al pabellón deportivo Fontajau.
- Utilizaremos el aparcamiento del pabellón.

**SERVEIS INTERESSANTS A GIRONA:**

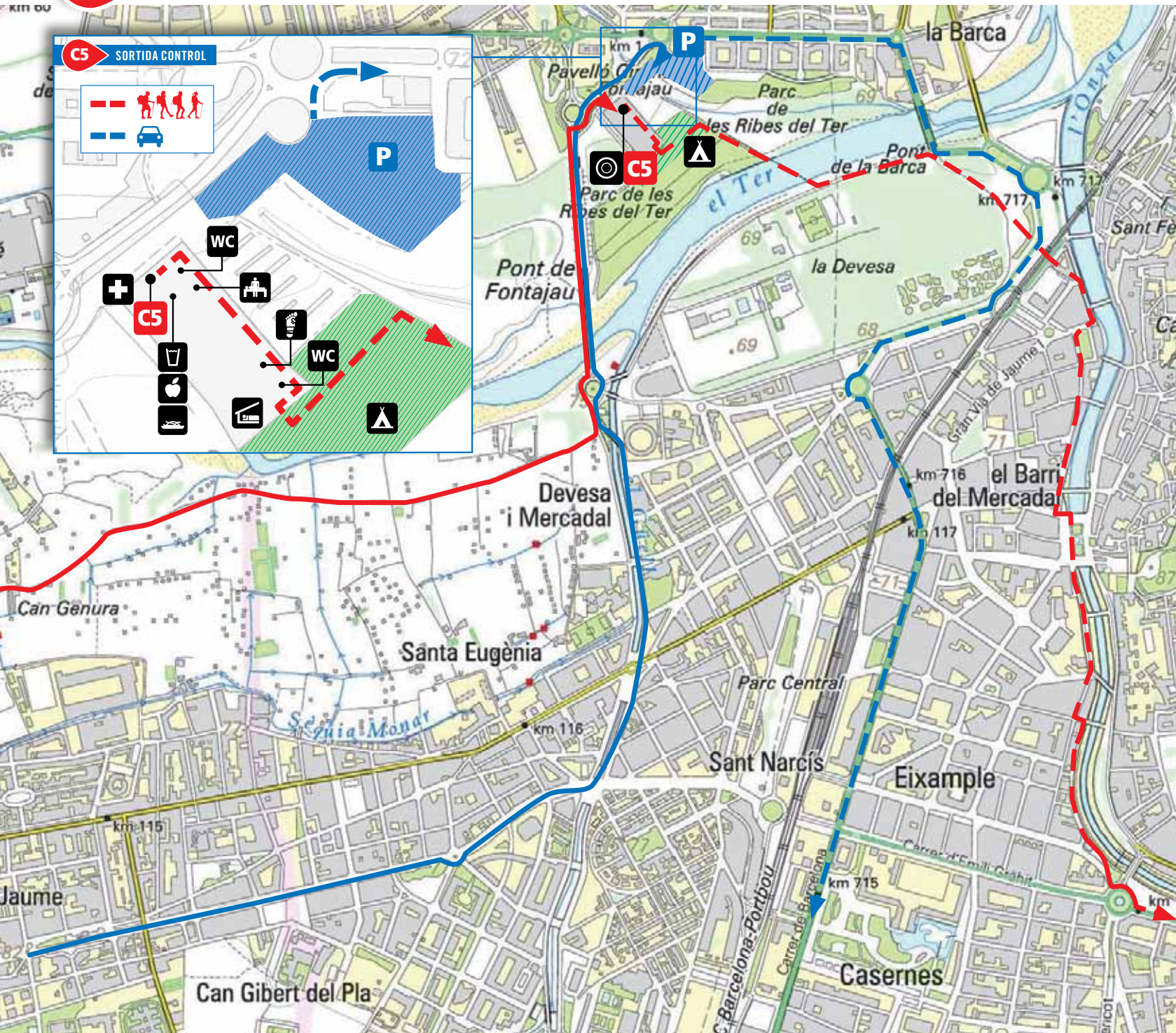
A Girona, capital de província, podem trobar tots els serveis:

**SERVICIOS DE INTERÉS EN GIRONA:**

En Girona, capital de provincia, encontramos todos los servicios:

- QUEVIURES / COMESTIBLES
- FARMÀCIA / FARMACIA
- FORN / PANADERIA
- BENZINERA / GASOLINERA
- BAR / BAR
- RESTAURANT / RESTAURANTE
- HOTEL / HOTEL
- SUPERMERCAT / SUPERMERCADO





#### SORTIR DEL CONTROL DE GIRONA:

##### MARXADORS:

- Sortim del pavelló travessant el pont sobre el riu Ter en direcció a la Devesa.
- Travessem la Devesa en direcció als Jutjats. Continuem en direcció sud pels carrers seguint les marques pintades a terra (poc visibles) de la via verda.
- 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.
- A partir del km 3,3, sortim de la ciutat i continuem per la via verda, en direcció a Sant Feliu de Guixols.

##### ASSISTÈNCIA:

- Sortim del pavelló en direcció nord per vorejar la Devesa i travessar Girona en direcció sud per la carretera de Barcelona.
- Després de passar per davant del centre comercial (Decathlon, Media Markt), agafem la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guixols.

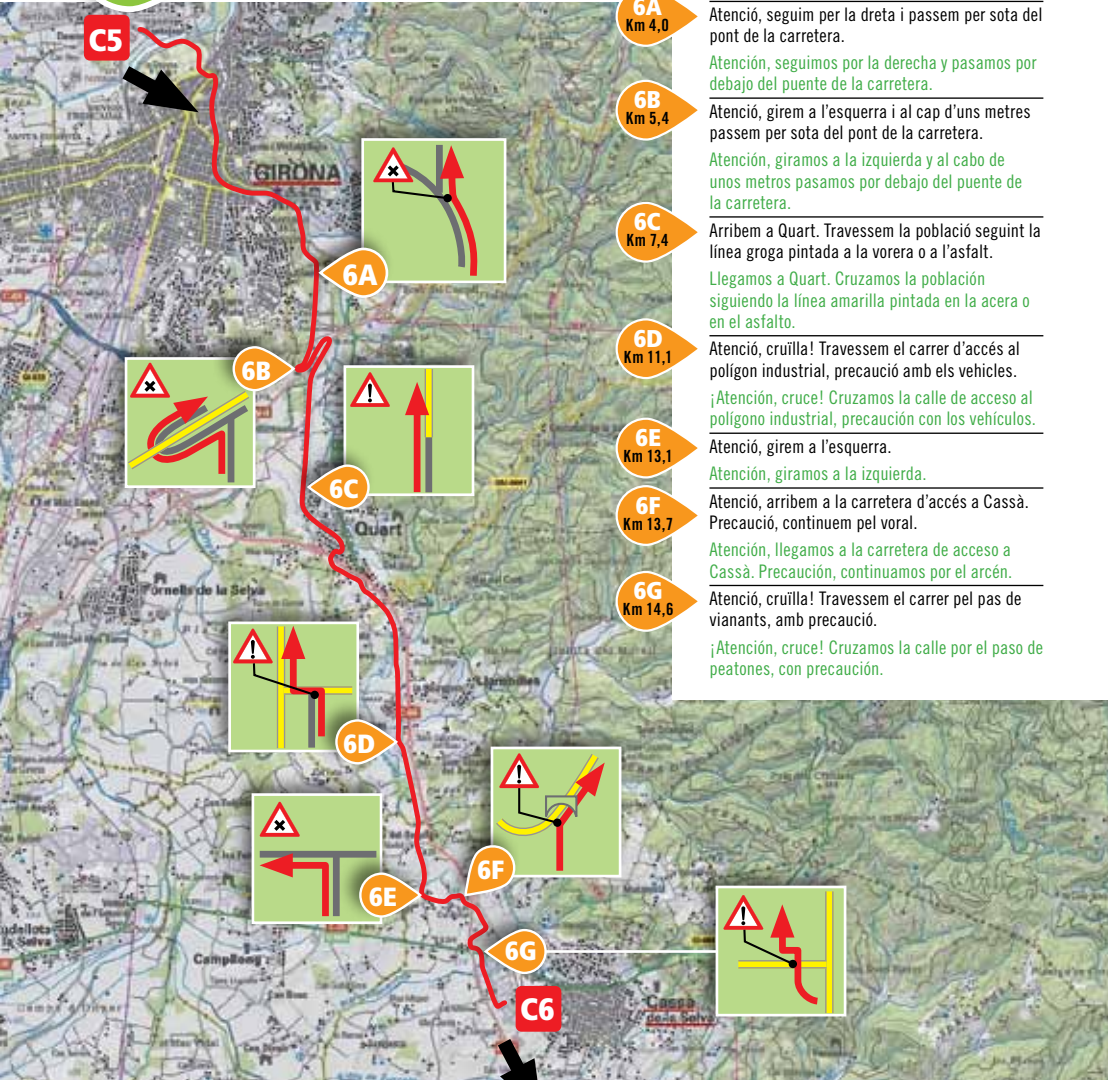
#### SALIR DEL CONTROL DE GIRONA:

##### MARCHADORES:

- Salimos del pabellón cruzando el puente sobre el río Ter en dirección a la Devesa.
- Cruzamos la Devesa en dirección a los Juzgados. Continuamos en dirección sur por las calles siguiendo las marcas pintadas en el suelo (poco visibles) de la vía verde.
- El recorrido por el interior de la ciudad lo realizaremos siempre por las aceras y zonas peatonales.
- Todas las calles las cruzaremos por pasos de peatones o semáforos.
- A partir del km 3,3, salimos de la ciudad y continuamos por la via verda, en dirección a Sant Feliu de Guixols.

##### ASISTENCIA:

- Salimos del pabellón en dirección norte para rodear la Devesa y cruzar Girona en dirección sur por la carretera de Barcelona.
- Después de pasar por delante del centro comercial (Decathlon, Media Markt), tomamos la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guixols.



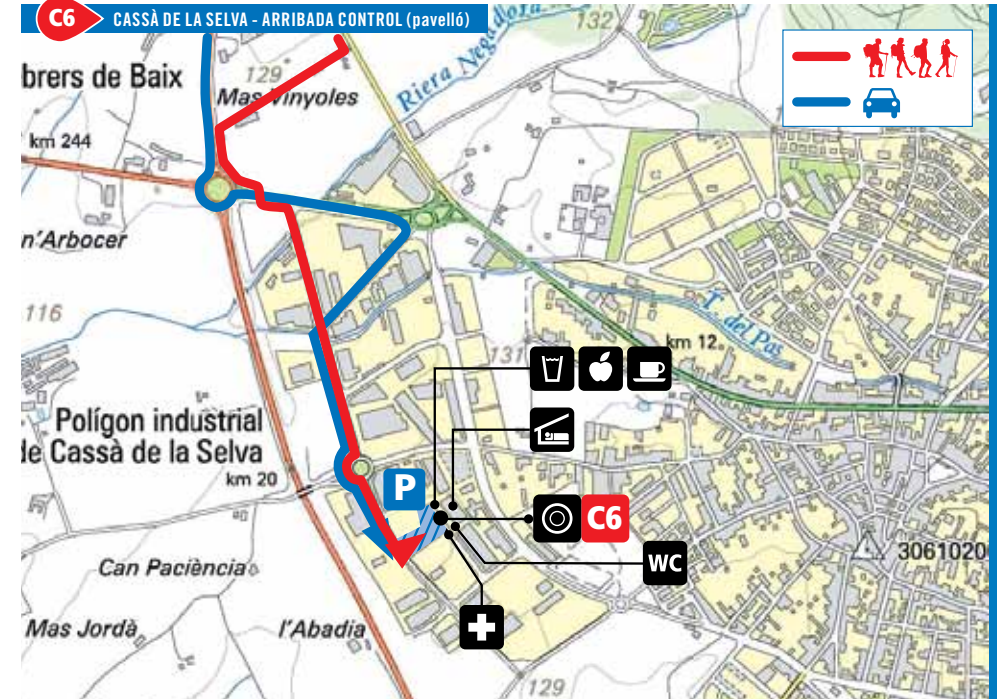
- 6A**  
Km 4,0  
Atenció, seguim per la dreta i passem per sota del pont de la carretera.  
*Atención, seguimos por la derecha y pasamos por debajo del puente de la carretera.*
- 6B**  
Km 5,4  
Atenció, girem a l'esquerra i al cap d'uns metres passem per sota del pont de la carretera.  
*Atención, giramos a la izquierda y al cabo de unos metros pasamos por debajo del puente de la carretera.*
- 6C**  
Km 7,4  
Arribem a Quart. Travessem la població seguint la línia groga pintada a la vorera o a l'asfalt.  
*Llegamos a Quart. Cruzamos la población siguiendo la línea amarilla pintada en la acera o en el asfalto.*
- 6D**  
Km 11,1  
Atenció, cruïlla! Travessem el carrer d'accés al polígon industrial, precaució amb els vehicles.  
*¡Atención, cruce! Cruzamos la calle de acceso al polígono industrial, precaución con los vehículos.*
- 6E**  
Km 13,1  
Atenció, girem a l'esquerra.  
*Atención, giramos a la izquierda.*
- 6F**  
Km 13,7  
Atenció, arribem a la carretera d'accés a Cassà. Precaució, continuem pel voral.  
*Atención, llegamos a la carretera de acceso a Cassà. Precaución, continuamos por el arcén.*
- 6G**  
Km 14,6  
Atenció, cruïlla! Travessem el carrer pel pas de vianants, amb precaució.  
*¡Atención, cruce! Cruzamos la calle por el paso de peatones, con precaución.*

> C6 Cassà de la Selva

ETAPA: 15,3 km  
TOTAL: 71,3 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 16.15 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 11.00 h  
SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada



ENTRAR AL CONTROL DE CASSÀ DE LA SELVA:

- Arribem a Cassà per la carretera C-65 en direcció a Llagostera.
- En arribar a la rotonda 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.
- El control està situat al pavelló polivalent municipal.

ENTRAR AL CONTROL DE CASSÀ DE LA SELVA:

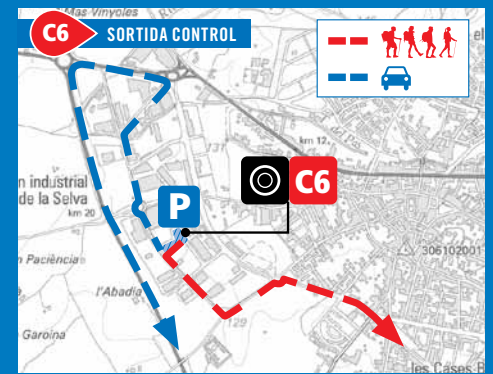
- Llegamos a Cassà por la carretera C-65 en dirección a Llagostera.
- Al llegar a la rotonda de la carretera de Riudellots, giramos a la izquierda y entramos en Cassà.
- En la siguiente rotonda, giramos a la derecha en dirección al polígono industrial.
- El control está situado en el pabellón polivalente municipal.

SERVEIS INTERESSANTS A CASSÀ DE LA SELVA:

- SUPERMERCAT - FARMÀCIA
- FORN - BAR
- FERRETERIA - BENZINERA

SERVICIOS DE INTERÉS EN CASSÀ DE LA SELVA:

- SUPERMERCADO - FARMACIA
- PANADERÍA - BAR
- FERRETERÍA - GASOLINERA

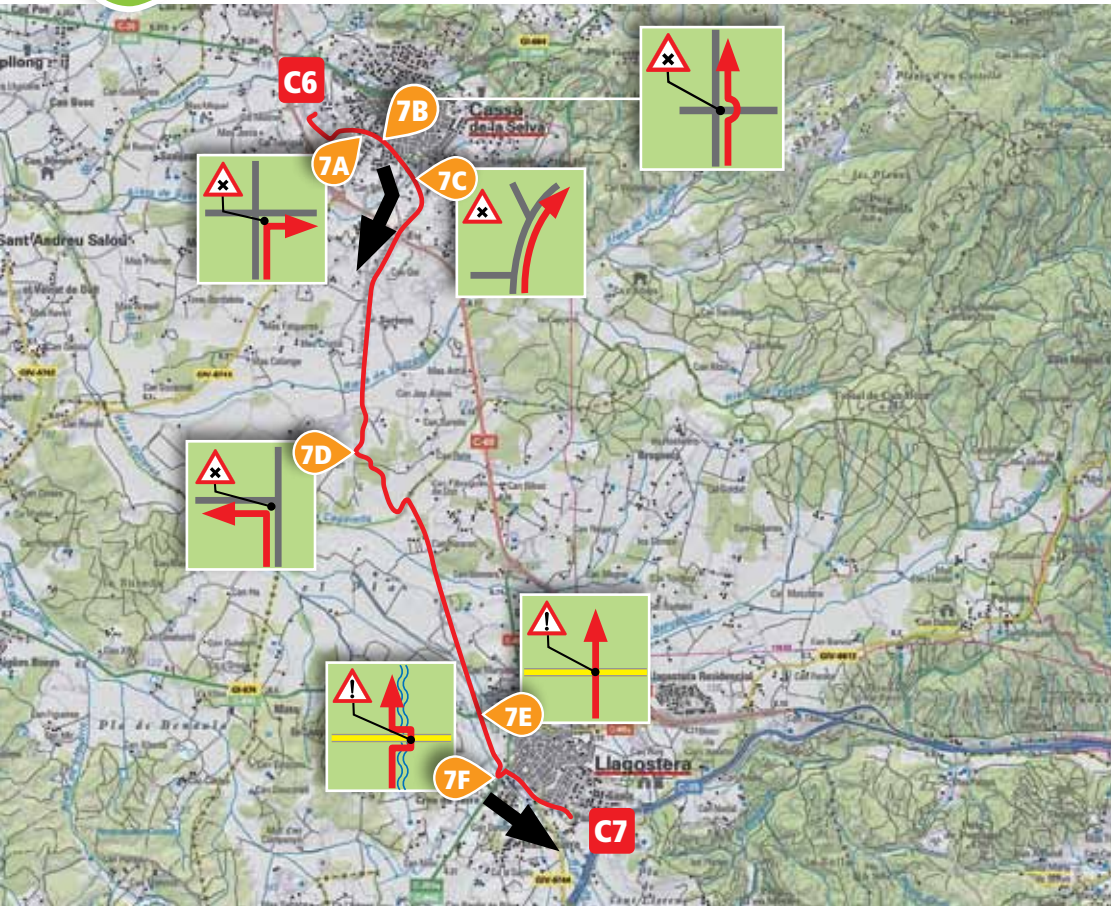


SORTIR DEL CONTROL D'ANGLÈS:

- En sortir del control C6, a Cassà, desfem el recorregut que hem fet per arribar-hi, fins la rotonda de Riudellots.
- A la rotonda, agafem la carretera C-65 en direcció a Llagostera i Sant Feliu de Guíxols..

SALIR DEL CONTROL DE ANGLÈS:

- Al salir del control C6, en Cassà, deshacemos el recorrido que hemos hecho para llegar, hasta la rotonda de Riudellots.
- En la rotonda, tomamos la carretera C-65 en dirección a Llagostera y Sant Feliu de Guíxols.



> C7 Llagostera

ETAPA: 9,6 km  
TOTAL: 80,9 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 17.15 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 14.00 h  
SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada

7A  
Km 0,6

Atenció, a la rotonda creuem pel pas de vianants i continuem a la dreta pel Passeig del Ferrocarril.  
Atenció, en la rotonda creuam per el paso de peatones y seguimos a la derecha por el Passeig del Ferrocarril.

7B  
Km 1,0

Atenció, travessem la rotonda seguint la línia groga del terra i continuem recte. Passem per la dreta de l'estació.

Atenció, cruzamos la rotonda siguiendo la línea amarilla del suelo y continuamos recto. Pasamos por la derecha de la estación.

7C  
Km 1,4

Sortim de Cassà, deixant a l'esquerra la piscina municipal. Continuem recte per la pista principal.

Salimos de Cassà, dejando a la izquierda la piscina municipal. Continuamos recto por la pista principal.

7D  
Km 4,6

Atenció, girem a l'esquerra.

Atenció, giramos a la izquierda.

7E  
Km 8,2

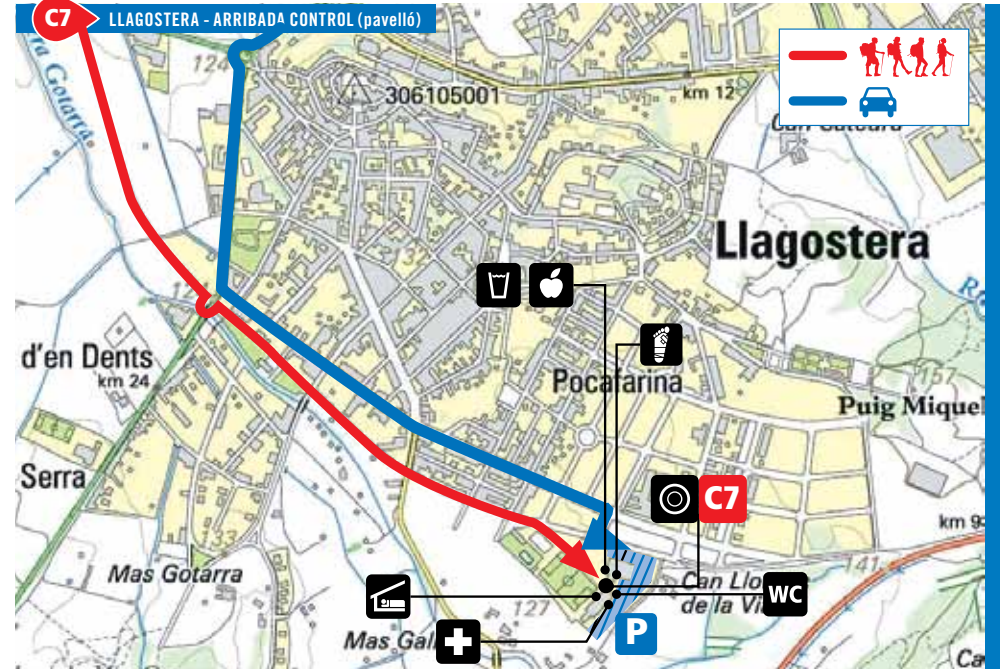
Atenció, cruïlla! Travessem la carretera GI-674. Precaució amb els vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera GI-674. Precaución con los vehículos.

7F  
Km 8,8

Atenció, cruïlla! Travessem la carretera C-253. Precaució amb els vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera C-253. Precaución con los vehículos.



ENTRAR AL CONTROL DE CASSÀ DE LA SELVA:

- 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.
- El control està situat al pavelló polivalent municipal, a l'Avinguda de l'Esport.

ENTRAR AL CONTROL DE CASSÀ DE LA SELVA:

- 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.
- El control está situado en el pabellón polivalente municipal, en l'Avinguda de l'Esport.

SERVEIS INTERESSANTS A LLAGOSTERA:

- SUPERMERCAT - FARMÀCIA  
- FORN - BAR

SERVICIOS DE INTERÉS EN LLAGOSTERA:

- SUPERMERCADO - FARMACIA  
- PANADERÍA - BAR

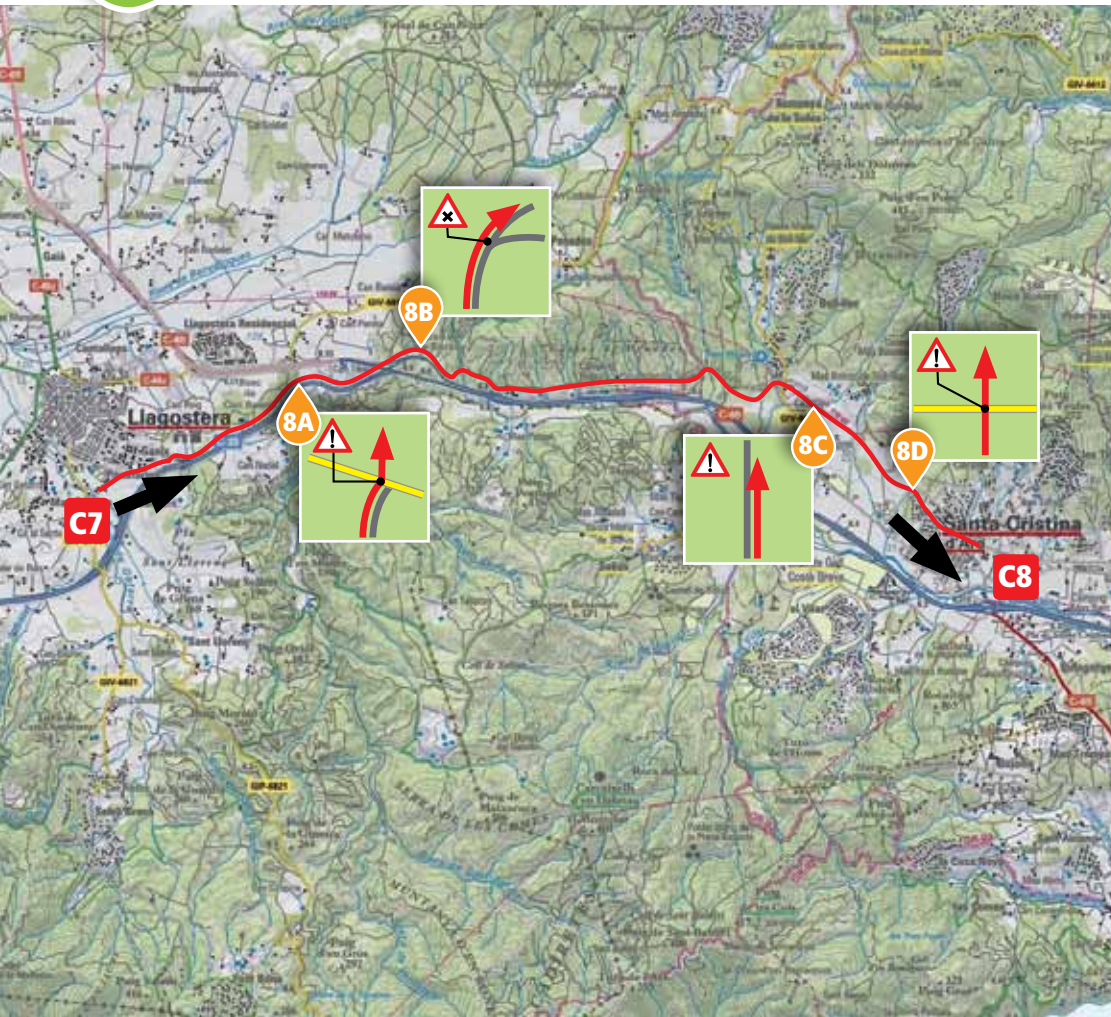


SORTIR DEL CONTROL DE LLAGOSTERA:

- 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.

SALIR DEL CONTROL DE LLAGOSTERA:

- 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.



> C8 Santa Cristina d'Aro

ETAPA: 10,1 km

TOTAL: 91,0 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 18.15 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 16.00 h

SERVEIS / SERVICIOS:



Control de pas d'entrada  
Control de paso de entrada

8A  
Km 2,3

Atenció, cruïlla! Després d'una forta baixada, travessem la carretera amb precaució. Atenció als vehicles.

¡Atención, cruce! Tras una fuerte pendiente, cruzamos la carretera con precaución. Atención a los vehículos.

8B  
Km 3,7

Atenció, cruïlla! Continuem per la pista de l'esquerra.

¡Atención, cruce! Continuamos por la pista de la izquierda.

8C  
Km 7,9

Atenció, inici de tram de pista compartit amb vehicles.

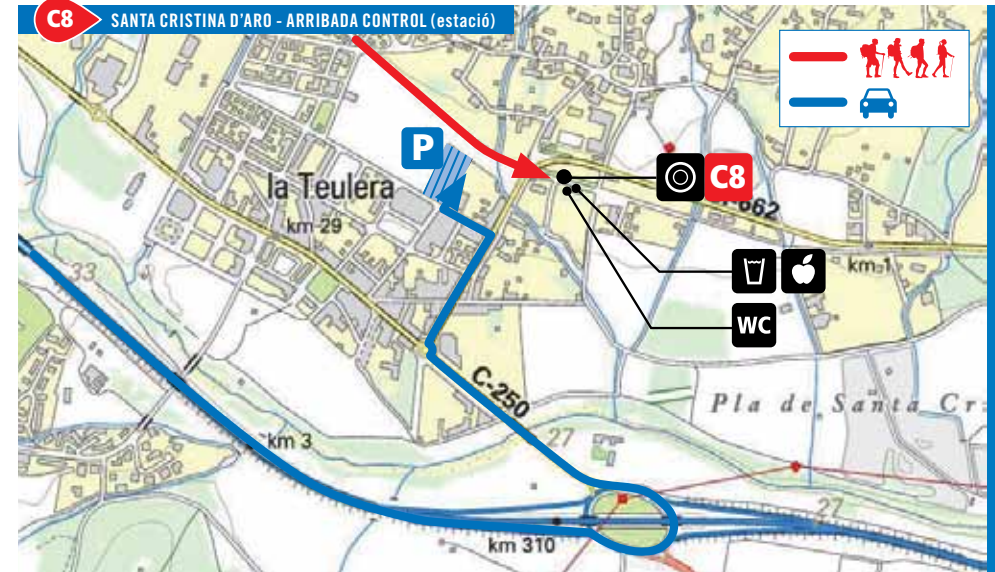
Atención, inicio de tramo de pista compartido con vehículos.

8D  
Km 9,4

Atenció, cruïlla! Continuem recte i entrem al casc urbà de Santa Cristina d'Aro.

¡Atención, cruce! Continuamos recto y entramos en el casco urbano de Santa Cristina d'Aro.

C8 SANTA CRISTINA D'ARO - ARRIBADA CONTROL (estació)



ENTRAR AL CONTROL DE SANTA CRISTINA D'ARO:

- Arribem a Santa Cristina d'Aro per la carretera C-31 en direcció a Sant Feliu de Guixòls.
- Deixem la C-31 a la sortida 310 en direcció a Sant Feliu de Guixòls.
- A la rotonda, agafem la tercera sortida, en direcció a Santa Cristina d'Aro per la C-210.
- A la rotonda, agafem la primera sortida a la dreta, en direcció a Castell d'Aro per la GI-662.
- Girem pel tercer carrer (Doctor Trueta) a l'esquerra.
- Aparquem a l'aparcament de la dreta.
- El control està situat a l'antiga estació de tren.

ENTRAR AL CONTROL DE SANTA CRISTINA D'ARO:

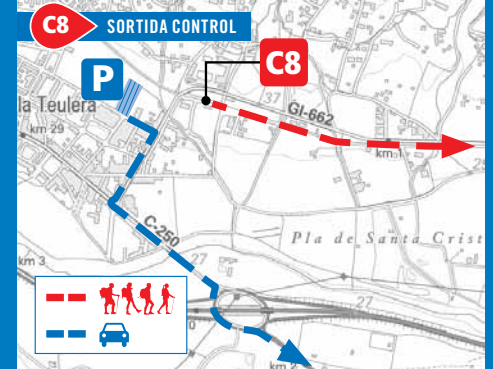
- Llegamos a Santa Cristina d'Aro por la carretera C-31 en dirección a Sant Feliu de Guixòls.
- Dejamos la C-31 en la salida 310 en dirección a Sant Feliu de Guixòls.
- En la rotonda, tomamos la tercera salida, en dirección a Santa Cristina d'Aro por la C-210.
- En la rotonda, tomamos la primera salida a la derecha, en dirección a Castell d'Aro por la GI-662.
- Giramos por la tercera calle (Doctor Trueta) a la izquierda.
- Aparcamos en el aparcamiento de la derecha.
- El control está situado en la antigua estación de tren.

SERVEIS INTERESSANTS A SANTA CRISTINA D'ARO:

- SUPERMERCAT
- FARMÀCIA
- FORN
- BAR
- BENJINERA

SERVICIOS DE INTERÉS EN SANTA CRISTINA D'ARO:

- SUPERMERCADO
- FARMACIA
- PANADERÍA
- BAR
- GASOLINERA

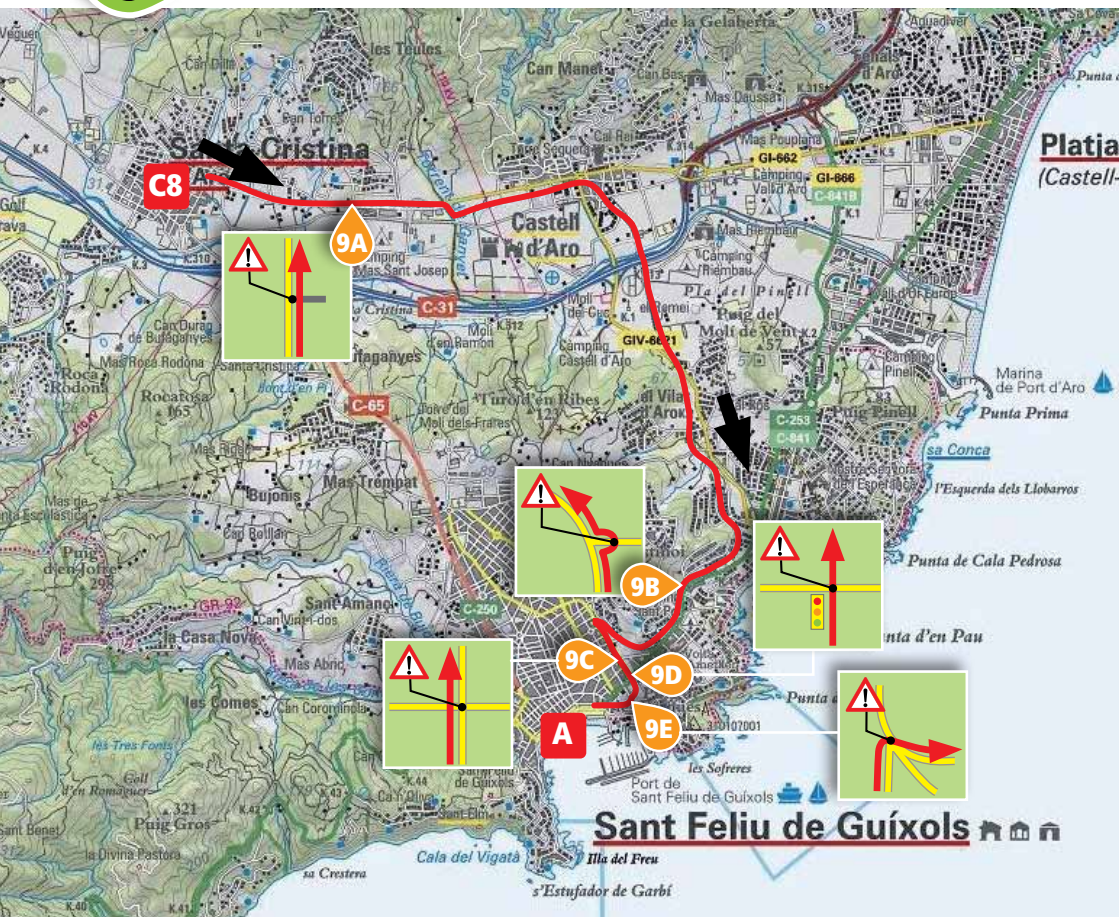


SORTIR DEL CONTROL DE SANTA CRISTINA D'ARO:

- En sortir del control C8, a Santa Cristina d'Aro, desfem el recorregut fins la rotonda de la C-31 i seguim per la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guixòls.

SALIR DEL CONTROL DE SANTA CRISTINA D'ARO:

- Al salir del control C8, en Santa Cristina d'Aro, deshacemos el recorrido hasta la rotonda de la C-31 y seguimos por la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guixòls.



> C9 Sant Feliu de Guíxols

ETAPA: 9 km  
TOTAL: 100 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 19.00 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 18.00 h  
SERVEIS / SERVICIOS:



📍 Control de pas d'entrada  
📍 Control de paso de entrada

9A  
Km 0,9

Atenció, continuem pel costat de la carretera. Precaució.  
Atención, continuamos por el lateral de la carretera. Precaución.

9B  
Km 5,8

Atenció, cruïlla! Passem la rotonda pel pas de vianants, atenció als vehicles.

¡Atención, cruce! Pasamos la rotonda por el paso de peatones, atención a los vehículos.

9C  
Km 7,0

Atenció, cruïlla! Travessem pel pas de vianants, atenció als vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos por el paso de peatones, atención a los vehículos.

9D  
Km 7,3

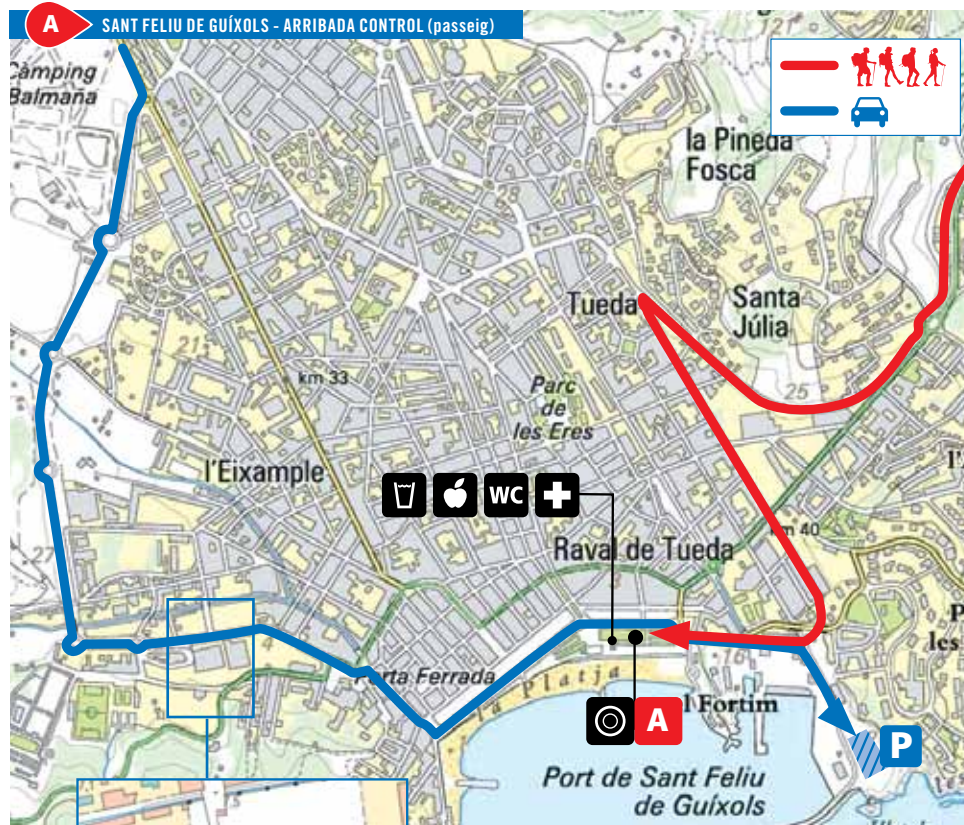
Atenció, cruïlla! Travessem pel semàfor i pas de vianants, atenció als vehicles.

¡Atención, cruce! Cruzamos por el semáforo y paso de peatones, atención a los vehículos.

9E  
Km 8,7

Atenció, girem a l'esquerra i deixem la via verda. Seguim les indicacions de mapa fins a l'arribada.

Atención, giramos a la izquierda y dejamos la vía verde. seguimos las indicaciones del mapa hasta la llegada.



SERVEIS INTERESSANTS A SANT FELIU DE GUÍXOLS:

- SUPERMERCAT - FARMÀCIA
- FORN - BAR
- BENJINERA - HOTEL

SERVICIOS DE INTERÉS EN SANT FELIU DE GUÍXOLS:

- SUPERMERCADO - FARMACIA
- PANADERÍA - BAR
- GASOLINERA - HOTEL

ENTRAR AL CONTROL DE SANT FELIU DE GUÍXOLS:

- 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.
- 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.
- L'arribada està situada al Passeig marítim i l'aparcament al port.

ENTRAR AL CONTROL DE SANT FELIU DE GUÍXOLS:

- 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.
- 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 ("Port").
- Continuamos en dirección al puerto y al Club Náutico.
- La llegada está situada en el Passeig marítim y el aparcamiento en el puerto.



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'urgència. Com a mínim una persona s'ha de quedar amb el marxador accidentat mentre els altres van a buscar ajuda al punt de control més proper. No oblideu consultar 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 marxador o un equip per prescripció del personal mèdic o per indicació d'una autoritat competent.

Després de l'abandonament d'un marxador, l'equip pot continuar amb tres persones. Si abandonen dos marxadors, els altres poden continuar amb un altre equip, tenint en compte que sempre han de ser com a mínim tres persones.

NORMES DE SEGURETAT

- No vulgueu córrer més del compte: el recorregut és molt llarg i cal guardar forces.
El Trailwalker no és una competició. Recordeu que no teniu preferència i que heu de respectar les normes de circulació. A les cruïlles amb carreteres, extremeu la precaució.
Aneu consultant el roadbook per no perdre el recorregut i conèixer la vostra posició; us serà útil en cas d'emergència o per ajudar un altre equip.
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.

ASSISTÈNCIA MÈDICA

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

EN CAS D'URGÈNCIA

En cas d'urgència durant el desenvolupament del Trailwalker, entre les 10.00 h del dissabte 20 d'abril i les 18.00 h del diumenge 21 d'abril, truqueu al número 620278830 o al 619310674. Indiqueu a quin etapa us trobeu i el punt quilomètric exacte. Utilitzeu el mapa d'aquest 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.

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. Como mínimo una persona debe quedarse con el marchador accidentado, mientras los demás van a buscar ayuda al punto de control más cercano. No olvidéis consultar 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 marchador o a un equipo por prescripción del personal médico o por indicación de una autoridad competente.

Tras el abandono de un marchador, el equipo puede continuar con tres personas. Si son dos los que abandonan, el resto puede continuar con otro equipo, teniendo en cuenta que siempre deben ser como mínimo tres personas.

NORMAS DE SEGURIDAD

- No corráis más de la cuenta: el recorrido es muy largo y hay que reservarse.
El Trailwalker no es una competición. Recordad que no tenéis preferencia y que debéis respetar las normas de circulación. En los cruces con carreteras, extremad la precaución.
Id consultando el roadbook para no perder el recorrido y conocer vuestra posición; os será útil en caso de emergencia o para ayudar a otro equipo.
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.

ASISTENCIA MÈDICA

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

EN CASO DE URGENCIA

En caso de urgencia durante el desarrollo del Trailwalker, entre las 10.00 h del sábado 20 de abril y las 18.00 h del domingo 21 de abril, llamad al número 620278830 o al 619310674. Indicad en qué etapa os encontráis y el punto kilométrico exacto. Usad el mapa de este 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.

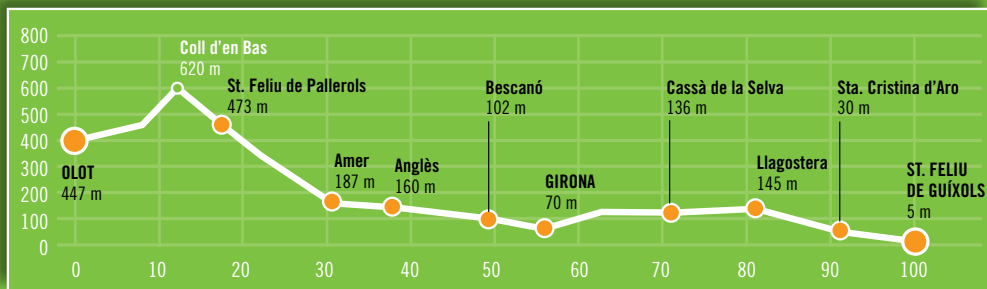
Table with columns: Punt de control / Localització, Km etapa / Km total, Control de pas entrada / Control de paso entrada, Ubicació / Ubicación, Font / Fuente, WC, Àrea de descans / Área de descanso, Aigua / Agua, Fruita / Fruta, Pasta / Caldo / Pasta / Caldo, Massatges / Masajes, Cura dels peus / Cuidado de pies, Assistència sanitària / Asistencia sanitaria, Hora d'obertura / Hora de apertura, Hora de tancament / Hora de cierre.

- Control de pas Entrada / Control de paso Entrada
Zona firal / Zona ferial
Estació via verda / Estación via verde
Pavelló esportiu / Pabellón deportivo
Passeig marítim / Paseo marítimo
Pavelló esportiu / Pabellón deportivo
Piscina municipal / Piscina municipal
Font / Fuente
Serveis / Servicios
Aigua / Agua
Fruita / Fruta
Caldo / Caldo
Pasta / Pasta
Masatges / Masajes
Cura de peus / Cura de pies
Assistència sanitària / Asistencia sanitaria

# TRAILWALKER



Intermón Oxfam trailwalker



PATROCINADOR PRINCIPAL:



PATROCINADORS OFICIALS:

