

# ROADBOOK



**GIRONA**  
**14-15 ABRIL**  
**2018**

VIA VERDA OLOT - GIRONA - S. FELIU DE GUÍXOLS  
**KILÓMETROS QUE CAMBIAN VIDAS**

[www.OxfamIntermon.org/Trailwalker](http://www.OxfamIntermon.org/Trailwalker)

Seguiment en directe:  
Seguimiento en directo:



<http://trailwalker.livetrail.net>



**OXFAM**  
Intermón

**OXFAM**  
**TRAILWALKER**

100 KM | UNA CAUSA

## BOSES I MEDALLES DE COMERÇ JUST PER CORREDORS SOLIDARIS

### BOLSAS Y MEDALLAS DE COMERCIO JUSTO PARA CORREDORES SOLIDARIOS

#### BOLSAS CREATIVE HANDICRAFTS

Trailwalker, un evento en el que se camina por un futuro sin pobreza y a favor del Comercio Justo, obsequiará este año a sus participantes con unas bolsas de algodón orgánico fabricadas artesanalmente por un grupo productor muy especial: **Creative Handicrafts, una cooperativa cuyo objetivo principal es combatir las desigualdades de género y la exclusión social** de las mujeres, capacitándolas y formándolas para que así tengan la oportunidad de poder ser independientes y superar sus problemas de autoestima y depresión, problemas que a día de hoy siguen existiendo.

**Empoderando a las mujeres, cambiando vidas.**

Actualmente, son **790 las mujeres que trabajan en la cooperativa, 434 niños a los que se les realiza revisiones médicas** y 168 las sesiones para el empoderamiento de las mujeres y para el programa de desarrollo de capacidades.

Las bolsas del Trailwalker 2018 están elaboradas con algodón orgánico de la India y confeccionadas a mano por las productoras en un taller de la cooperativa.



#### MEDALLAS ALURA AMARA

Al igual que las bolsas de nuestros corredores, las medallas que entregamos a nuestros finishers en la meta del Trailwalker están producidas por un grupo artesano llamado Alura Amara, una iniciativa sociológica iniciada en 1995 por dos jóvenes diseñadores para **luchar contra las injusticias mediante el Comercio Justo en Kandangan**, una región rural de Java (**Indonesia**). Lo que nació con dos hombres que querían dedicarse al comercio justo para luchar contra la injusticia, hoy en día engloba ya a 50 miembros, de los cuales 24 son mujeres.

**Alura Amara** trabaja con campesinos y propietarios económicamente desfavorecidos, con educación o capacidades limitadas y, por tanto, con menos oportunidades. A ellos les ofrece excelentes condiciones de trabajo, programas de educación, ayuda financiera, seguro de accidentes y una jornada de trabajo intensiva para poder compatibilizar vida laboral y familiar.



Proceso de producción



## CIVISME / CIVISMO

### RESPECTEM LES NORMES

Any rere any l'Oxfam Intermon Trailwalker desplaça més de 3.000 persones amb un objectiu comú, per un mateix recorregut i tram horari. És per això que per el seu bon funcionament i per garantir la seva continuïtat TOTS els que el fem possible hem de respectar una sèrie de normes.

Cal respectar les normes de circulació

Cal fer cas a les instruccions donades per els voluntaris

Cal recollir les deixalles en marxar de cada punt de control

Cal extremar la precaució al pas de carrers i carreteres. Els participants NO en teniu preferència

### ASSISTÈNCIES

Les assistències NO tenen preferència de pas als carrers i carreteres

Els vehicles sense distintiu no podran accedir als aparcaments reservats

Aparqueu únicament als llocs indicats. NO es pot aparcar als vorals de la carretera

Porteu poc pes. L'accés a alguns punts de control està allunyat de la zona d'aparcament

Ocupeu el mínim espai a l'avituallament; sou molts equips i tots teniu dret a descansar amb comoditat

### RESPETEMOS LAS NORMAS

Año Tras año la Oxfam Intermon Trailwalker desplaza más de 3.000 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 TODOS los que lo hacemos posible debemos respetar una serie de normas.

Se deben respetar las normas de circulación

Se debe hacer caso a las instrucciones facilitadas por los voluntarios

Se debe recoger la basura al marcharse de cada punto de control

Se debe extremar la precaución al cruzar calles y carreteras. Los participantes NO tenéis preferencia

### ASISTENCIAS

Las assistencias 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

Llebad 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



## 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.

### 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 14 d'abril i les 18.00 h del diumenge 15 d'abril, truqueu al número 679 131 067 o al 682 413 480. 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.

## 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.
- Tots els marxadors d'un equip han de caminar i arribar junts als controls. No es realitzarà el control de crono si no hi ha tot l'equip al complet, excepte en casos d'abandonaments.
- 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*. Els vehicles sense acreditació no podran accedir als punts de control.
- Seguiu les indicacions per entrar i sortir dels punts de control amb el vostre vehicle d'assistència.

## EN CAS D'ABANDÓ

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. 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 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. Sempre han de ser com a mínim tres persones.

**Als punts de control, no hi ampelles d'aigua, hi hauran fonts.**

## RECOMANACIONS

**Mengeu i beveu amb freqüència**

**Marxeu a la velocitat del marxador més lent de l'equip**

**Cuideu-vos els peus**

**No compteu la distància com un global de 100km, aneu comptant el quilòmetre de cada etapa**

**Als punts de control, respecteu el descans dels altres**

## 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.

### 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 14 de abril y las 18.00 h del domingo 15 de abril, llamad al número 679 131 067 o al 682 413 480. 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.

## PUNTO 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.
- Todos los marchadores de un equipo deben caminar y llegar juntos a los controles. No se realizará el control de crono si el equipo no está completo, excepto en casos de abandonos.
- 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*. 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.

## 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. 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 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. Siempre deben ser como mínimo tres personas.

**En los puntos de control, no encontréis botellas, habrán fuentes.**

## RECOMENDACIONES

**Comed y bebed con frecuencia**

**Marchad a la velocidad del marchador más lento 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**

**LLISTA DE MATERIAL****MATERIAL OBLIGATORI PER MARXADOR:**

- 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 (mínim 1 litre)
- Llanterna frontal i piles de recanvi\*\*
- Armilla reflectant

**MATERIAL OBLIGATORI PER EQUIP MARXADOR:**

- 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  
\*\*durant la nit

**MATERIAL RECOMANAT**

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

Per motius de sostenibilitat als punts de control no trobareu ampolles d'aigua. Hi trobareu fonts d'aigua potable per poder reomplir les vostres cantimploras.

**LLISTA DE MATERIAL****MATERIAL OBLIGATORIO POR MARCHADOR:**

- Dorsal y chip\*
- 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\*\*
- Chaleco reflectante

**MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO MARCHADOR:**

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

**MATERIAL OBLIGATORIO EQUIPO DE SOPORTE:**

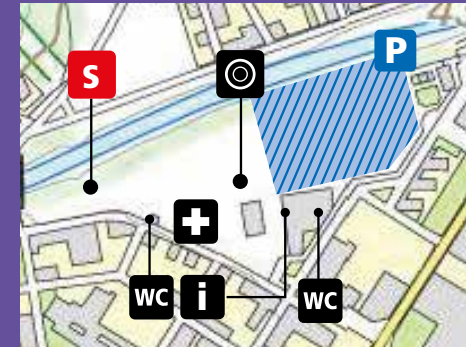
- 2 teléfonos móviles
- Botiquín completo
- 1 libro de ruta\* (roadbook)

\*proporcionado por la organización  
\*\* durante la noche

**MATERIAL RECOMENDADO**

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

Por razones de sostenibilidad en los puntos de control no encontrareis botellas de agua. Encontrareis unas fuentes de agua potable para que podáis rellenar vuestras cantimploras.

**SORTIDA DEL CONTROL**

- 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.

**SALIDA DEL CONTROL**

- 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.
- Continudad por la C-152.
- En la rotonda del túnel de Bracons, continuad a la izquierda en dirección a Girona.

**ACREDITACIONES - OLOT**

- Les acreditacions tindran lloc a l'interior del recinte firal d'Olot divendres de 18.00 h a 24.00 h.
- Aparqueu amb ordre a les zones indicades.
- Estigueu preparats a la zona de sortida amb temps suficient per passar el control de material i evitar cues (1 h abans).

**ACREDITACIONES - OLOT**

- Las acreditaciones tendrán lugar en el interior del recinto ferial de Olot el viernes de 18.00 h a 24.00 h.
- Aparcad en orden en las zonas indicadas.
- Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).

**SORTIDA / SALIDA 1 ABRIL**

**Lliurament de trofeus i parlaments a les 9.00h**

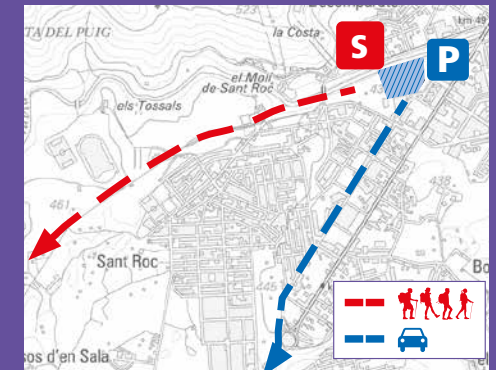
**SORTIDA: a les 10.00h**

**Briefing per assistències: a les 10.10h**

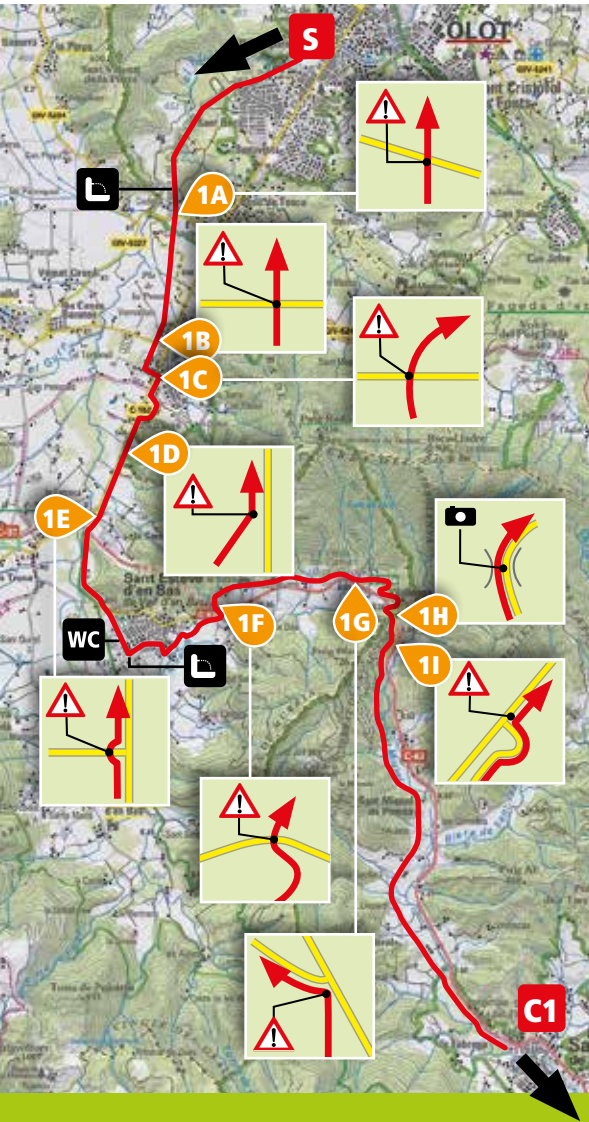
**Entrega de trofeus y parlamentos a las 9.00h**

**SALIDA: a las 10.00h**

**Briefing para asistencias: a las 10.10h**



ASISTÈNCIA



> C1 SANT FELIU DE PALLEROLS

ETAPA: 17,6 km  
TOTAL: 17,6 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 11.10 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 14.00 h

1A Km 2,4

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

1B Km 3,8 NO TENIM PREFERÈNCIA. ESPEREM  
NO TENEMOS PREFERENCIA. ESPERAMOS

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

1C Km 4,2 NO TENIM PREFERÈNCIA. ESPEREM  
NO TENEMOS PREFERENCIA. ESPERAMOS

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

1D Km 5,1

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

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.

¡Atención, cruce! Cruzamos el acceso al polígono industrial por el paso de peatones.

1F Km 9,4

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

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

1G Km 11,2

Agafem a l'esquerra la carretera antiga C-152a, ara amb trànsit restringit a l'accés a terrenys particulars. Tram compartit amb vehicles.

Tomamos a la izquierda la carretera antigua C-152a, ahora con tránsito restringido al acceso a terrenos particulares. Tramo compartido con vehículos.

1H Km 12,3

Coll d'en Bas. Punt més alt del Trailwalker, 620 m sobre el nivell del mar. Hem pujat 173 metres de desnivell.

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

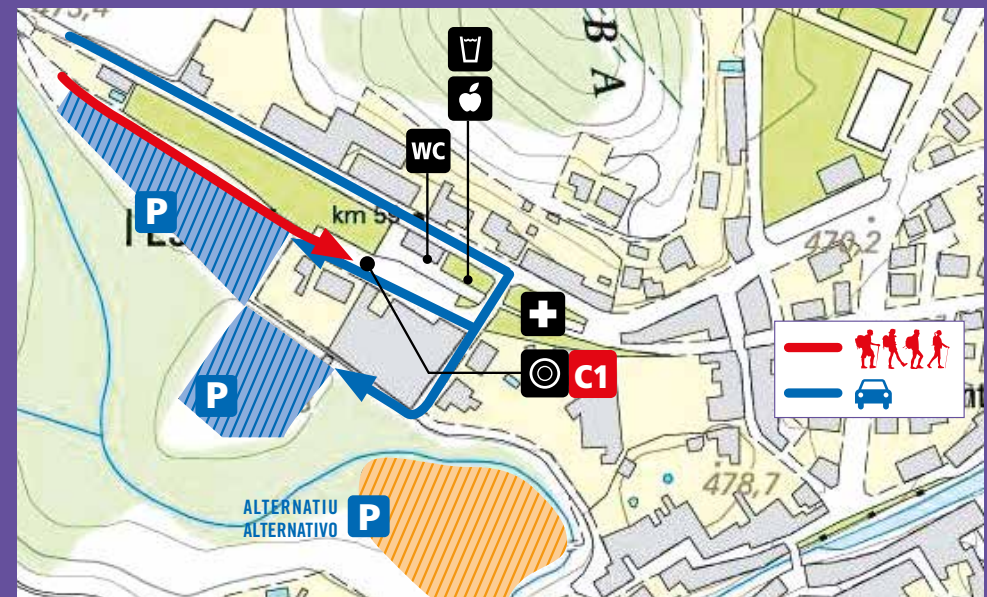
1I Km 12,7

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.

ENTRADA AL CONTROL C1 - 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.
- Al·l'arribar 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.



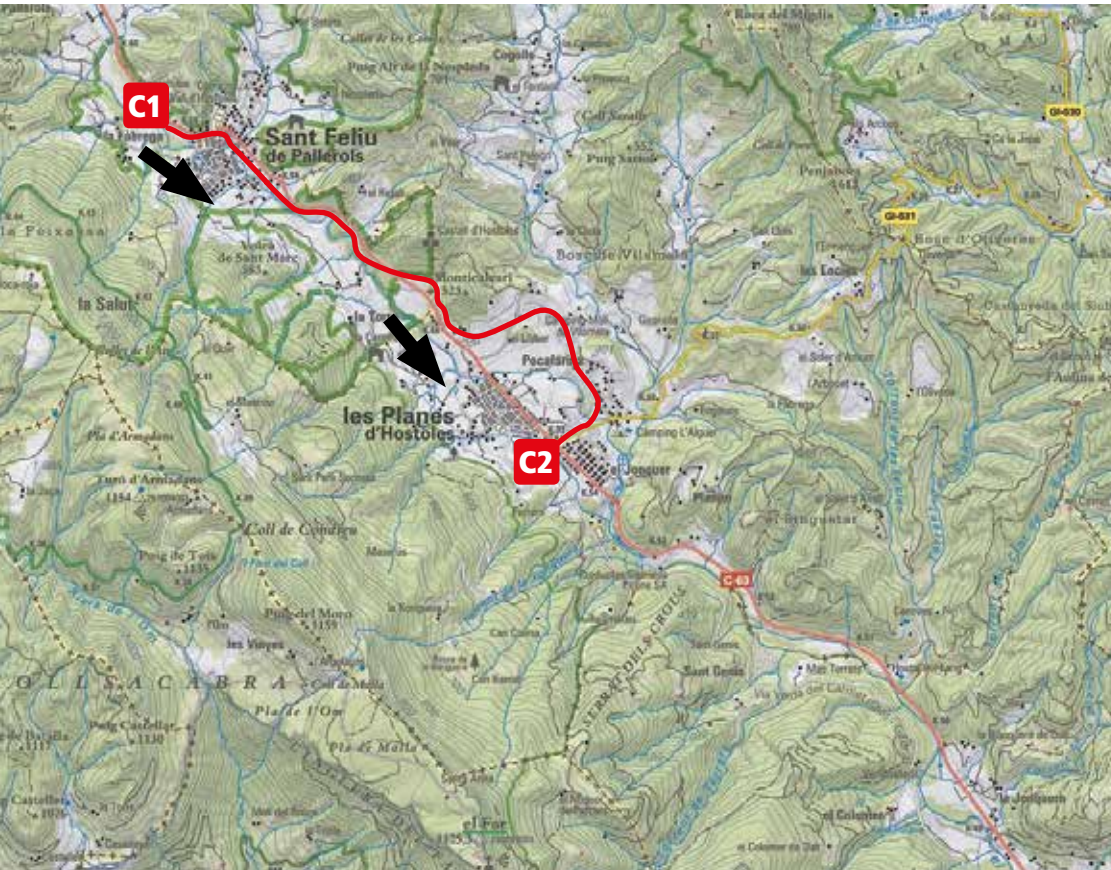
SORTIDA DEL CONTROL

- 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.

SALIDA DEL CONTROL

- 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.





Trobareu el control situat a la sala polivalent de Les Planes d'Hostoles.

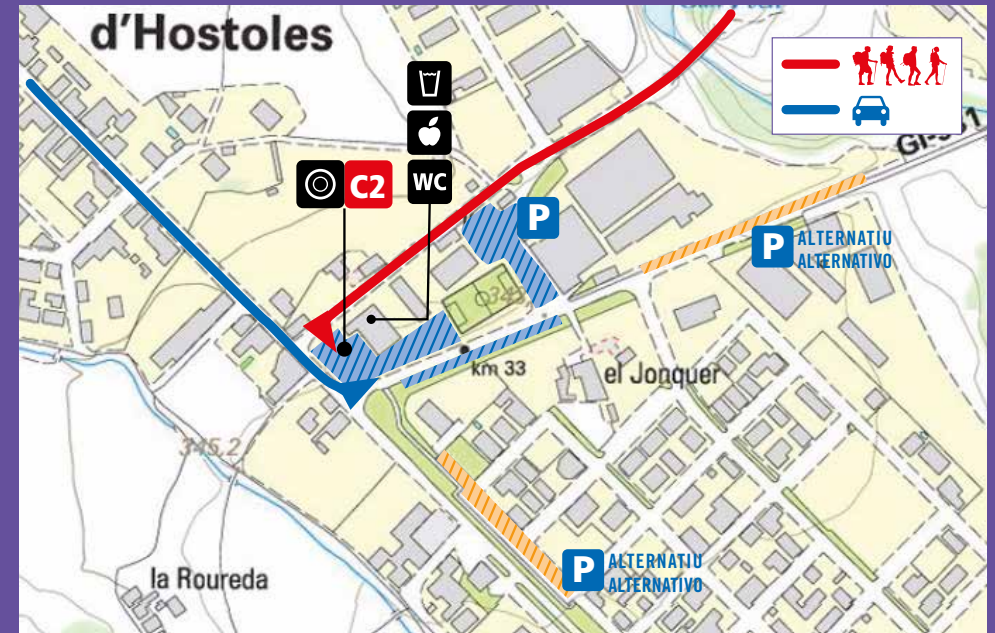
Encontrareis el control situat en la sala polivalente de Les Planes d'Hostoles.

### > C2 LES PLANES D'HOSTOLES

ETAPA: 5,7 km  
TOTAL: 23,3 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sàbado 11.30 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sàbado 15.15 h

### ENTRADA AL CONTROL C2 - LES PLANES D'HOSTOLES

- Arribem a Les Planes d'Hostoles per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- El control està situat a la sala polivalent.
- Els WC són a la mateixa sala polivalent.
- Llegamos a Les Planes d'Hostoles por la carretera C-63 en direcció a Girona.
- Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones.
- El control está situado en la sala polivalente.
- Los WC se encuentran en la sala polivalente.

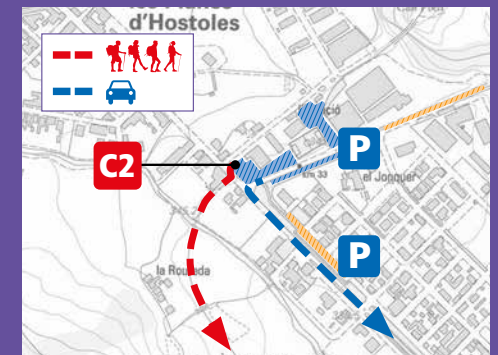


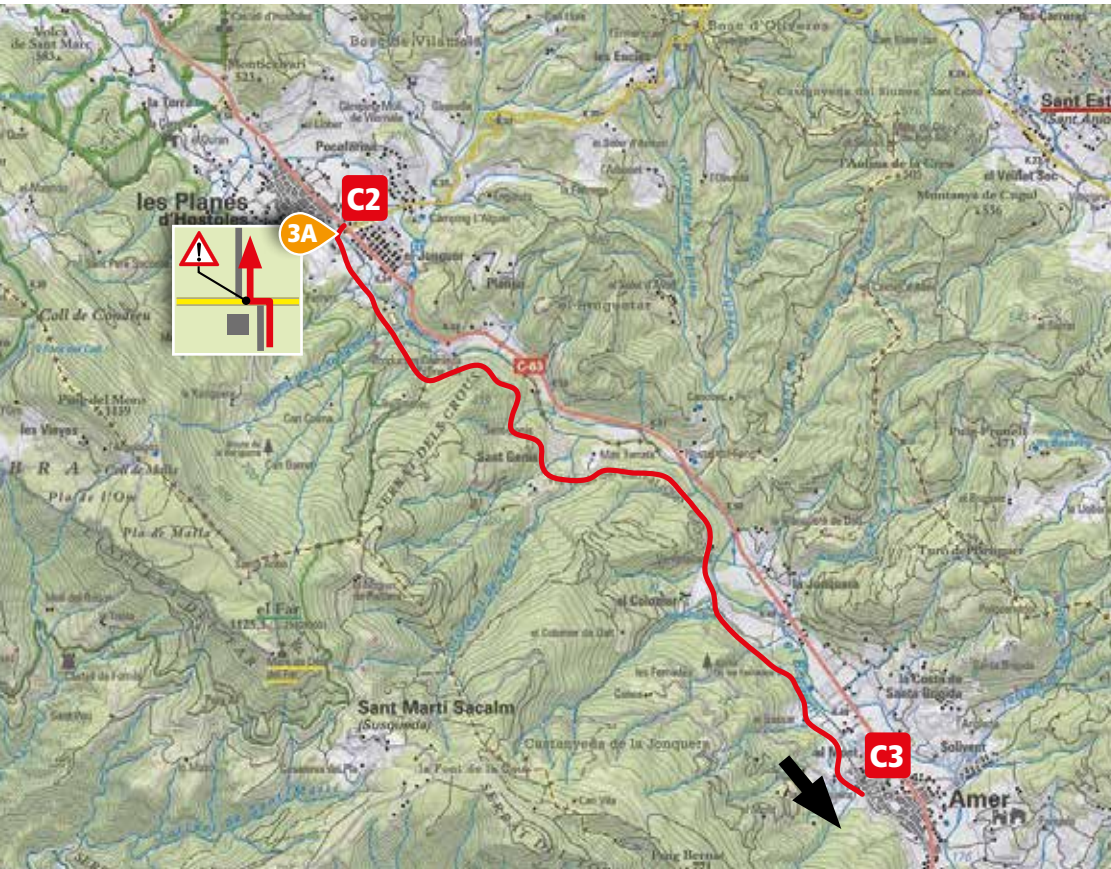
### SORTIDA DEL CONTROL

- En sortir del control C2, a Les Planes d'Hostoles, agafeu la C-63 en direcció a Girona

### SALIDA DEL CONTROL

- Al salir del control C2, en Les Planes d'Hostoles, tomad la C-63 en direcció a Girona.





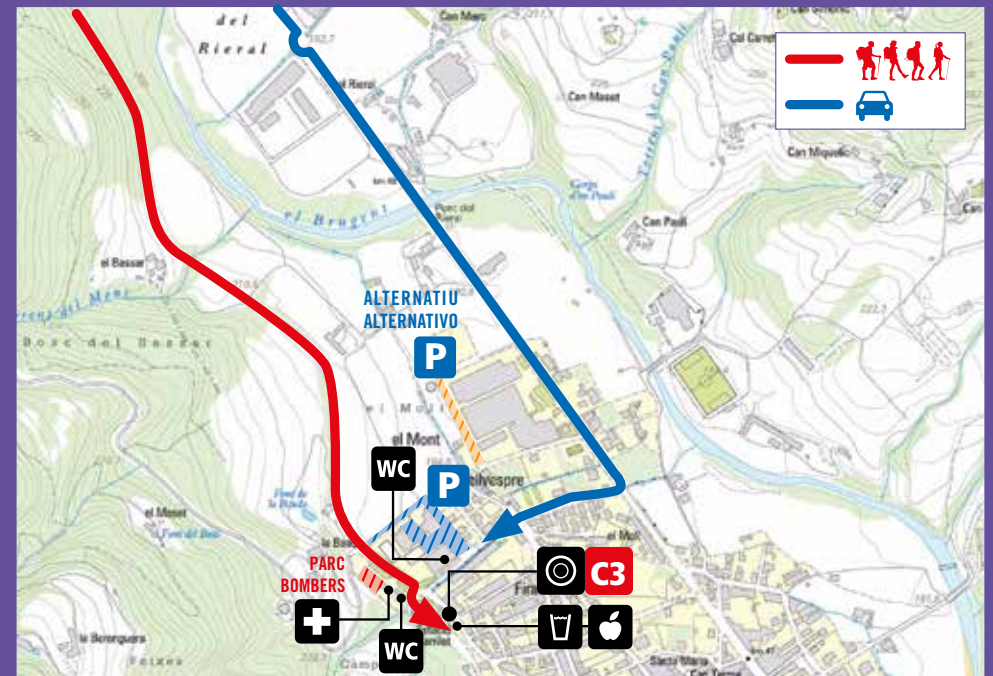
**3A Km 0,0** NO TENIM PREFERÈNCIA. ESPEREM  
NO TENEMOS PREFERENCIA. ESPERAMOS  
Atenció, cruïlla! Creuem la carretera d'Olot, per el semàfor, atenció!, molta precaució, carretera molt transitada. Recordeu que no teniu preferència.  
¡Atención, cruce peligroso! Cruzamos la carretera de Olot, por el semáforo, ¡atención!, mucha precaución, carretera muy transitada. Recordad que no tenéis preferencia.

> C3 AMER

ETAPA: 8,1 km  
TOTAL: 31,4 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 12.15 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 17.00 h

ENTRADA AL CONTROL C3 - 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.
- 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.

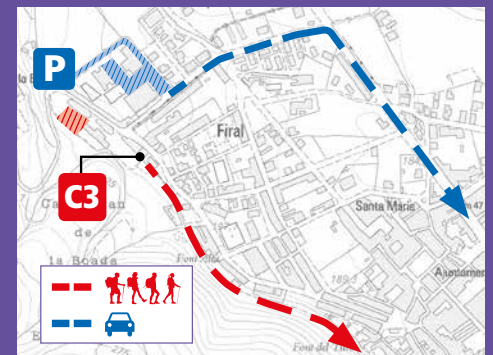


SORTIDA DEL CONTROL

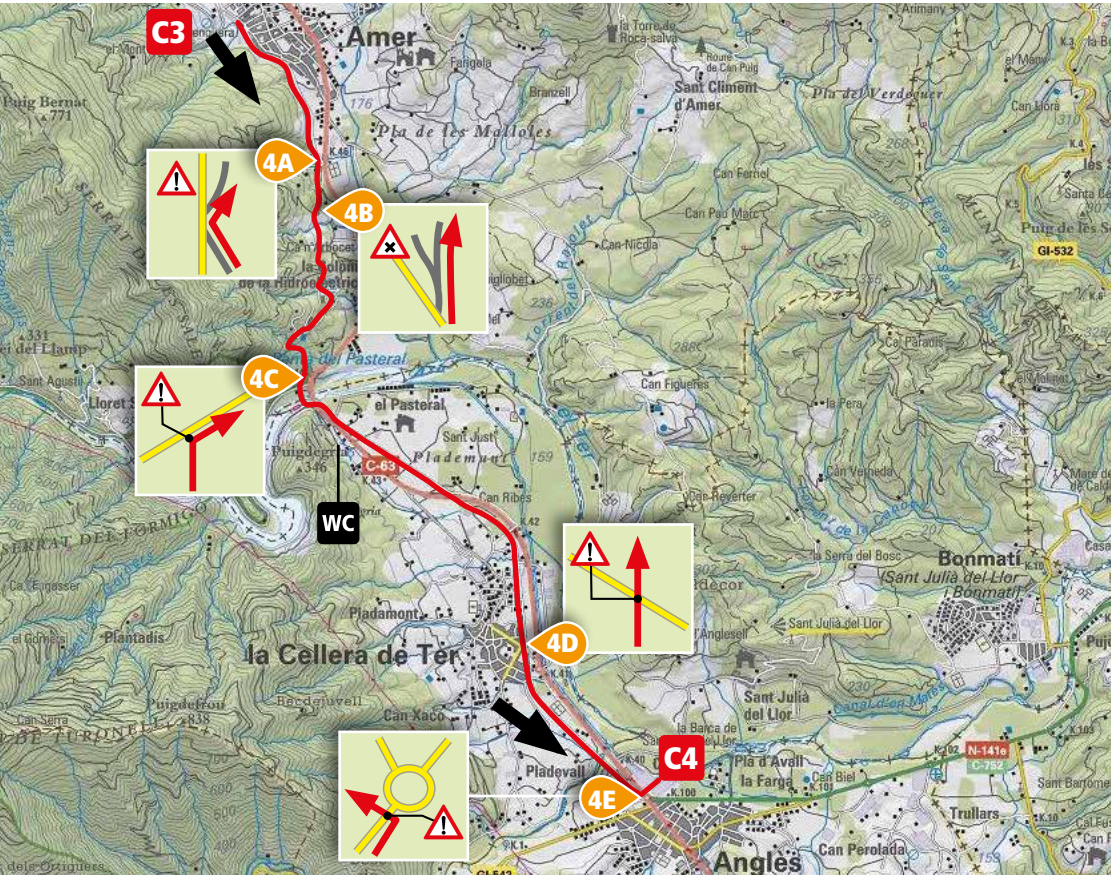
- En sortir del control C3, a Amer, agafeu la C-63 en direcció a Girona.

SALIDA DEL CONTROL

- Al salir del control C3, en Amer, tomad la C-63 en dirección a Girona.



ASSISTÈNCIA ASISTENCIA



**4A Km 1,3**

La via verda arriba a la carretera C-63. Sense sortir a la calçada, agafem la pista cap a la dreta.  
La vía verde llega a la carretera C-63. Sin salir a la calzada, tomamos la pista a la derecha.

**4B Km 1,5**

Agafem la pista de la dreta en direcció a Girona.  
Tomamos la pista de la derecha en direcció a Girona.

**4C Km 3,0**

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.  
La vía verde llega hasta la carretera C-63: Sin cruzar la carretera y por detrás del guarda-rail, cogemos el arcén a la derecha. Atención a los vehículos.

**4D Km 6,1**

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

**4E Km 7,4**

**NO TENIM PREFERÈNCIA. ESPEREM  
NO TENEMOS PREFERENCIA. ESPERAMOS**  
Passada la Policia Local, girar a l'esquerra creuant la carretera per el pas de vianants.  
Pasada la Policia Local, girar a la izquierda cruzando la carretera por el paso de peatones.

**> C4 ANGLÈS**

ETAPA: 7,5 km  
TOTAL: 38,9 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 13.00 h  
TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 19.00 h

**ENTRADA AL CONTROL C4 - ANGLÈS**

- Arribem a Anglès per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- En arribar al desviament de Sant Julià de Llor girem a l'esquerra agafant la carretera.
- A 30 metres girem a la dreta entrant a l'aparcament.
- Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- El control és a l'entrada del Vapor de la Burés (a 200 m).

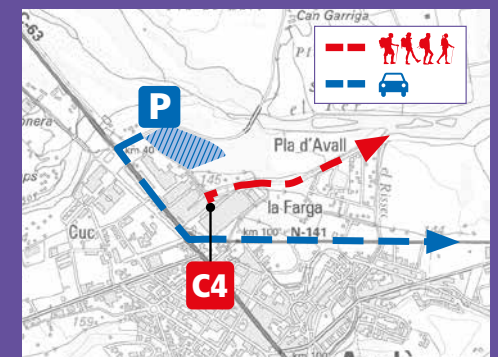


**SORTIDA DEL CONTROL**

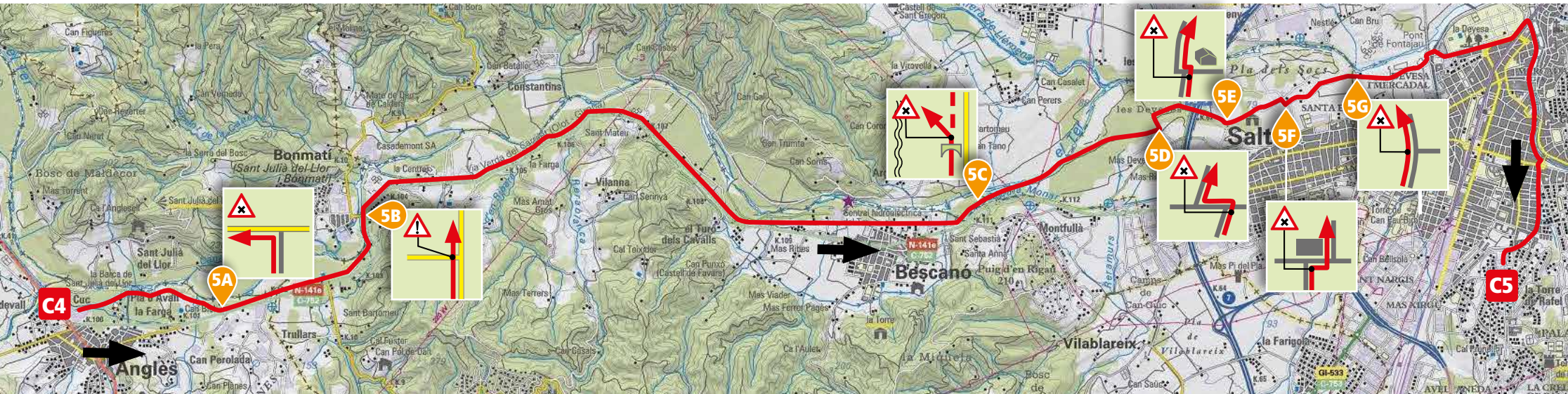
- En sortir del control C4, a Anglès, gireu a l'esquerra fins la carretera C-63 i gireu a l'esquerra.
- A la rotonda, gireu a l'esquerra per la C-63 en direcció a Girona.

**SALIDA DEL CONTROL**

- Al sortir del control C4, en Anglès, girad a la izquierda hasta la carretera c-63 y girad a la izquierda.
- En la rotonda, girad a la izquierda por la C-63 en direcció a Girona.







Sortim del control seguint les cintes, pel costat del canal i el riu. Salimos del control siguiendo las cintas, siguiendo el canal y el río.

**5A Km 1,75**

Arribem a la rotonda de la carretera i retrobem la Via Verda que seguim a l'esquerra direcció Girona.

llegamos a la rotonda de la carretera y retomamos la Via Verda que seguimos a la izquierda dirección Girona.

**5B Km 4,0**

Atenció, cruïlla! Creuem la carretera d'accés a Bonmatí. ¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera de acceso a Bonmatí.

**5C Km 11,5**

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.

**5D Km 13,6**

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.

**5E Km 14,5**

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.

**5F Km 15,2**

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.

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.

**5G Km 16,3**

Continuem recte entre els horts en direcció a Girona i pavelló esportiu Palau 2. Deixem a la dreta el poble de Salt i travessem Girona (seguint mapa P18-19)

Continuamos recto entre los huertos en dirección a Girona y pabellón deportivo Palau 2. Dejamos a la derecha el pueblo de Salt y cruzamos Girona (seguimos mapa P18-19)

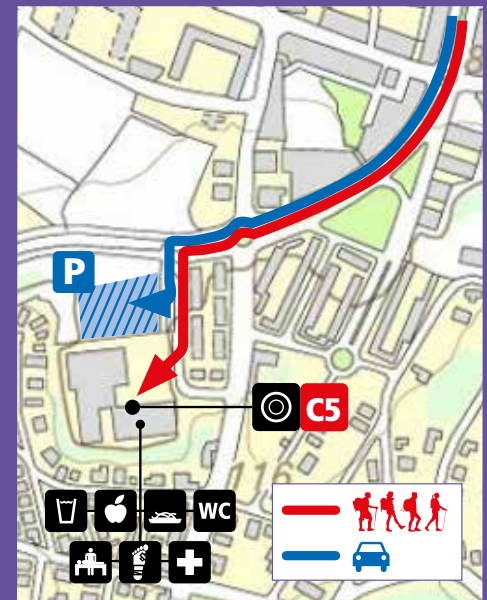
El Trailwalker travessa Girona de nord-oest a sud-est. Hem de ser prudents i anar amb molt de compte, el trànsit resta obert i no tenim preferència.

- 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 Complex Esportiu Palau.
- 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.

- El Trailwalker atraviesa Girona de noroeste a sureste. Debemos ser prudentes y tener mucho cuidado, 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 el Complejo Deportivo Palau.
- 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 l'entrar a Girona, travessarem la ciutat seguint el mapa de les pàgines 18 i 19 fins arribar al Complex Esportiu Palau.
- Utilitzarem l'aparcament de terra del davant.

**ENTRADA AL CONTROL C5 GIRONA**



- Al entrar en Girona, cruzaremos la ciudad siguiendo el mapa de las páginas 18 y 19 hasta llegar al Complejo Deportivo Palau.
- Utilizaremos el aparcamiento de tierra de enfrente.

**> C5 GIRONA**

ETAPA: 19,1 km

TOTAL: 58,1 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 14.45 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 02.00 h

Control habilitat gràcies a  
Control habilitado gracias a



**ARRIBADA AL CONTROL MARXADORS:**

- Voregem la Devesa pel Passeig de la Devesa.
- Creuem el carrer Berenguer Carnisser cap el Passeig de José Canalejas i el seguim pel costat del riu en direcció sud.
- En acabar el Passeig, creuarem la Plaça de la Independència en diagonal i continuarem pel carrer de Santa Clara fins al final, a l'Av. de Sant Francesc.
- Girarem a l'esquerra i tot seguit a la dreta vorejant la Plaça de Catalunya continuarem pel Passeig del General Mendoza (sempre paral·lel al riu).
- Al arribar al carrer d'Ulltònia continuarem per el carrer de la Rutlla fins a la primera cruïlla, el carrer de Tomàs de Lorenzana on girarem 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 darrera la benzinera continuarem pel carrer de la Creu fins a la rotonda.
- Vorejarem la rotonda i continuarem direcció sud per l'Av. Lluís Pericot.
- Després de creuar la segona rotonda, girarem direcció sud pel carrer Josep Aguilera i Martí fins arribar al pavelló esportiu Palau.

**SORTIDA DEL CONTROL**

- Desfem el recorregut que hem fet per arribar-hi, fins la rotonda dels Jardins de la Font del Bou on sortirem a la dreta pel C. Emili Gahit.
- Continuarem pel carrer Emili Grahit paral·lels al riu fins que es converteix en un camí de sorra on continuem per 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 carrer Emili Grahit, sortim de la ciutat i continuem per la via verda, en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

**ASSISTÈNCIA:**

- Sortim del Complex en direcció oest fins arribar a la carretera de Cassà.
- Aगतem la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

**LLEGADA AL CONTROL MARCHADORES:**

- Rodeamos la Devesa por el Passeig de la Devesa.
- Cruzamos la calle Berenguer Carnisser en dirección al Passeig de José Canalejas y lo seguimos en paralelo al río en dirección sur.
- Al finalizar el Passeig, cruzaremos la Plaça de la Independència en diagonal y continuaremos por la calle Santa Clara hasta el final, en la Av. de Sant Francesc.
- Giraremos a la izquierda en seguida a la derecha rodeando la Plaça de Catalunya continuaremos por el Passeig del General Mendoza (siempre paralelos al río).
- Al llegar a la calle d'Ulltònia continuaremos por la calle de la Rutlla hasta encontrar en el primer cruce, la calle Tomàs de Lorenzana donde giraremos a la izquierda y en seguida a la derecha (antes de cruzar el puente) por la calle de la Font del Rei.
- Después de pasar la gasolinera por detrás continuaremos por la calle C. de la Creu hasta la rotonda.
- Rodearemos la rotonda y continuaremos dirección sur por la Av. Lluís Pericot
- Después de cruzar la segunda rotonda, giraremos dirección sur por la calle Josep Aguilera i Martí hasta llegar al complex esportiu Palau.

**SALIDA DEL CONTROL**

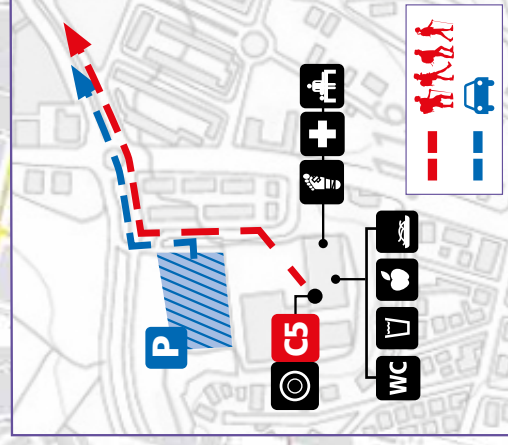
- Desharemos el recorrido que hemos hecho para llegar hasta la rotonda Jardins de la Font del Bou donde saldremos a la derecha por la C. Emili Grahit.
- Continuaremos por la calle Emili Grahit paralelos al río hasta que se convierte en un camino de tierra donde continuamos por la Via Verda.

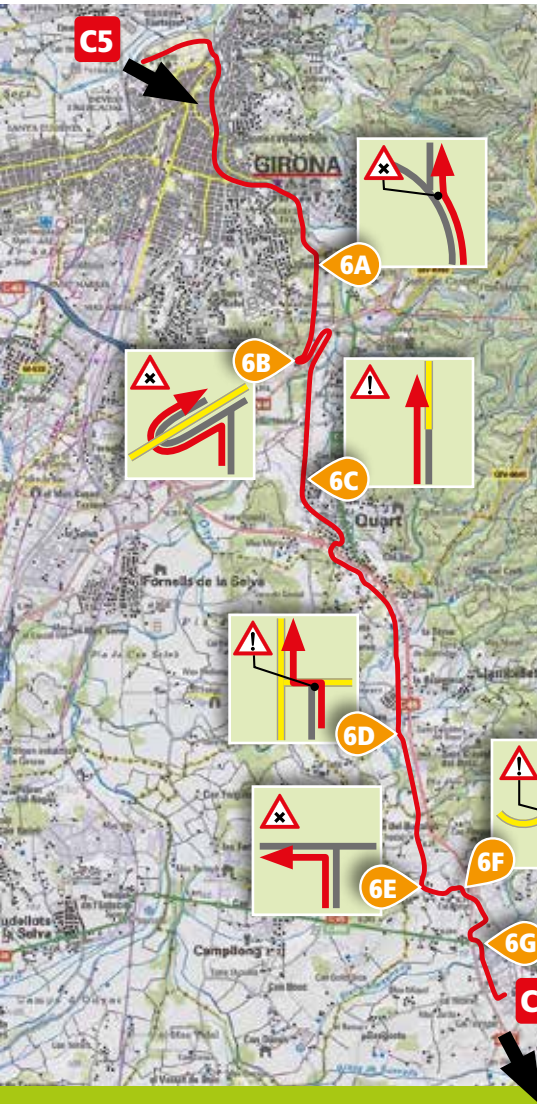
- El recorrido por el interior de la ciudad lo realizaremos siempre por las aceras y zonas peatonales.

- Todas las calles las cruzaremos por pasos de peatones o semáforos.
- A partir de la calle Emili Grahit, salimos de la ciudad y continuamos por la via verde, en dirección a Sant Feliu de Guíxols.

**ASSISTENCIA:**

- Salimos del Complex en dirección oeste hasta la carretera de Cassà.
- Tomamos la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.





**6A** Km 2,1  
Seguim per la dreta i passem per sota del pont de la carretera. Seguim per la dreta y pasamos por debajo del puente de la carretera.

**6B** Km 3,5  
Girem a l'esquerra i al cap d'uns metres passem per sota del pont de la carretera. Giramos a la izquierda y al cabo de unos metros pasamos por debajo del puente de la carretera.

**6C** Km 5,5  
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 9,2  
Atenció, cruïlla! Travessem el carrer d'accés al polígon industrial. ¡Atención, cruce! Cruzamos la calle de acceso al polígono industrial.

**6E** Km 11,2  
Girem a l'esquerra. Giramos a la izquierda.

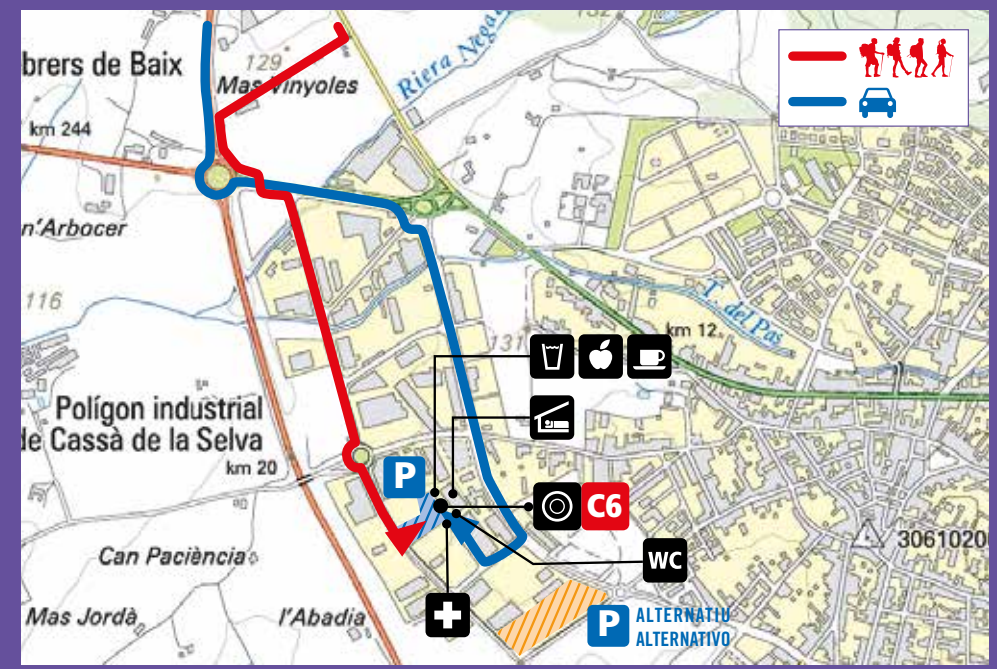
**6F** Km 11,8  
Atenció, arribem a la carretera d'accés a Cassà. Precaució, continuem pel voral. Atención, llegamos a la carretera de acceso a Cassà. Precaución, continuamos por el arcén.

**6G** Km 12,7  
Atenció, cruïlla! Travessem el carrer pel pas de vianants. ¡Atención, cruce! Cruzamos la calle por el paso de peatones.

**> C6 CASSÀ DE LA SELVA**  
ETAPA: 13,2 km  
TOTAL: 71,3 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 16.00 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 09.00 h

**ENTRADA AL CONTROL C6 - 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.
- 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.

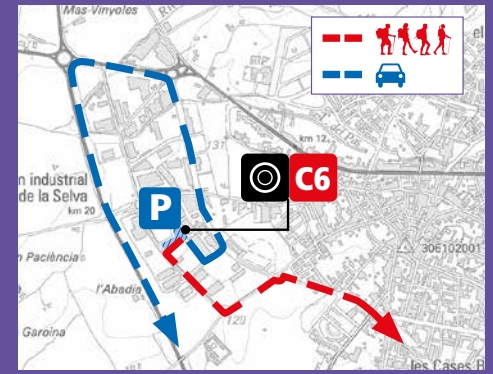


**SORTIDA DEL CONTROL**

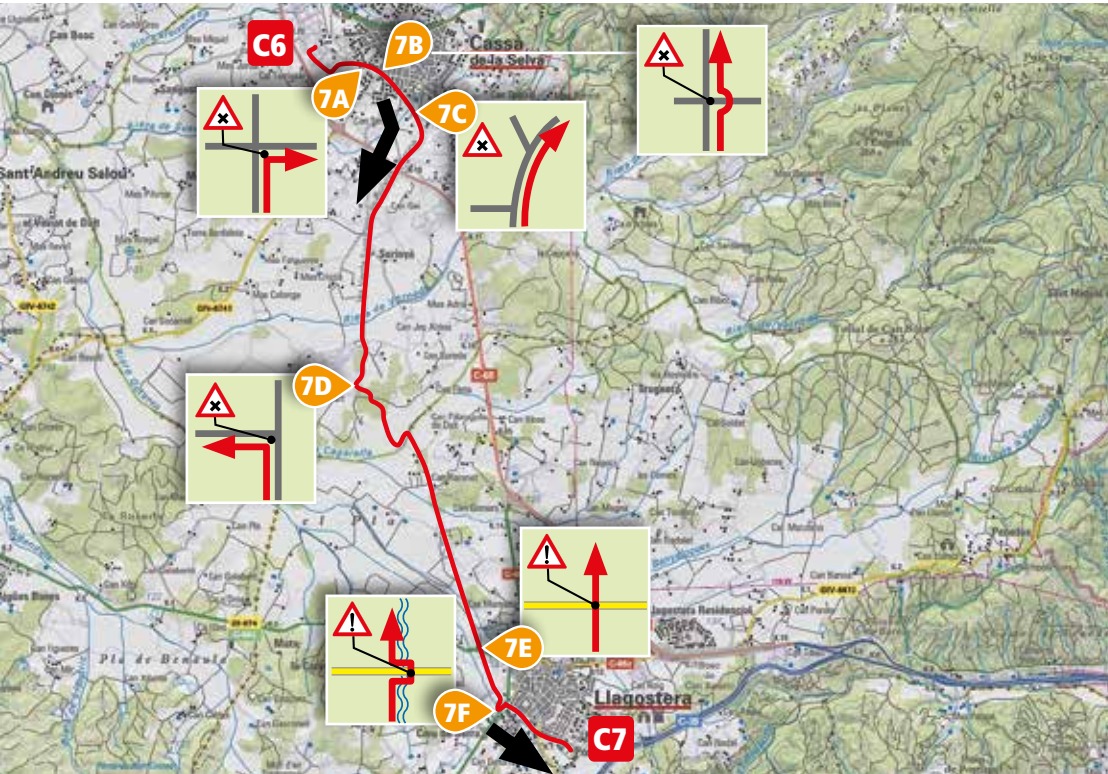
- En sortir del control C6, a Cassà, desfem el recorregut que hem fet per arribar-hi, fins la rotonda de Riudellots.
- A la rotonda, agafem la carretera C-65 en direcció a Llagostera i Sant Feliu de Guixols..

**SALIDA DEL CONTROL**

- 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 Guixols.



ASSISTÈNCIA ASISTENCIA



**7A Km 0,6**

A la rotonda creuem pel pas de vianants i continuem a la dreta pel Passeig del Ferrocarril.

En la rotonda cruzamos por el paso de peatones y seguimos a la derecha por el Passeig del Ferrocarril.

**7B Km 1,0**

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

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.

Atención, giramos a la izquierda.

**7E Km 8,2**

Atenció, cruïlla! Travessem la carretera GI-674.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera GI-674.

**7F Km 8,8**

Atenció, cruïlla! Travessem la carretera C-253.

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera C-253.

**> C7 LLAGOSTERA**

ETAPA: 9,6 km

TOTAL: 80,9 km

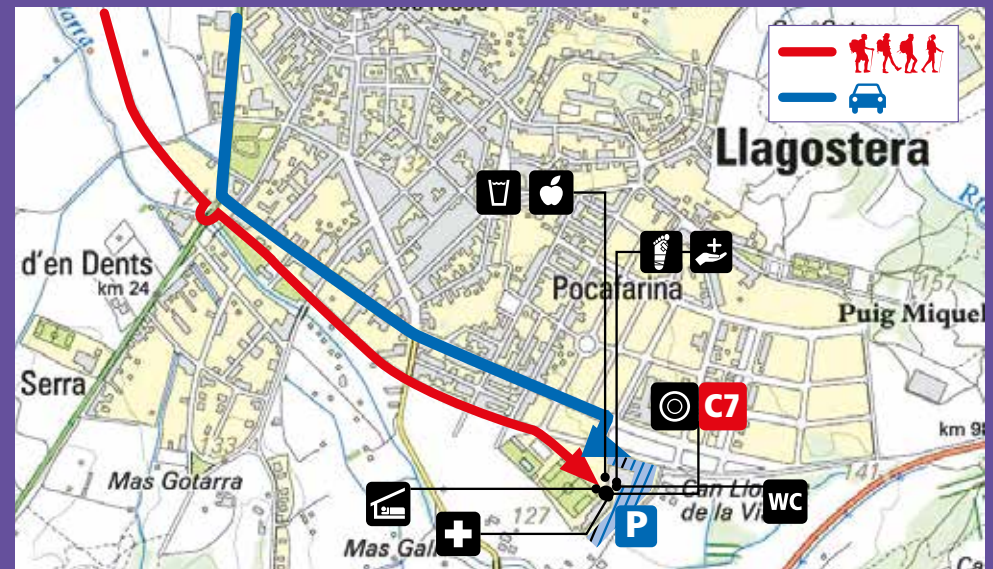
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 17.00 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 12.00 h

**ENTRADA AL CONTROL C7 - LLAGOSTERA**

- 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.

- 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.

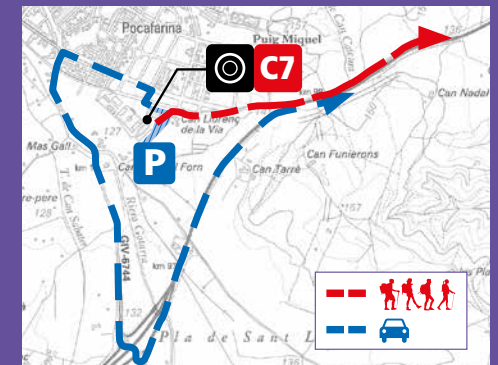


**SORTIDA DEL CONTROL**

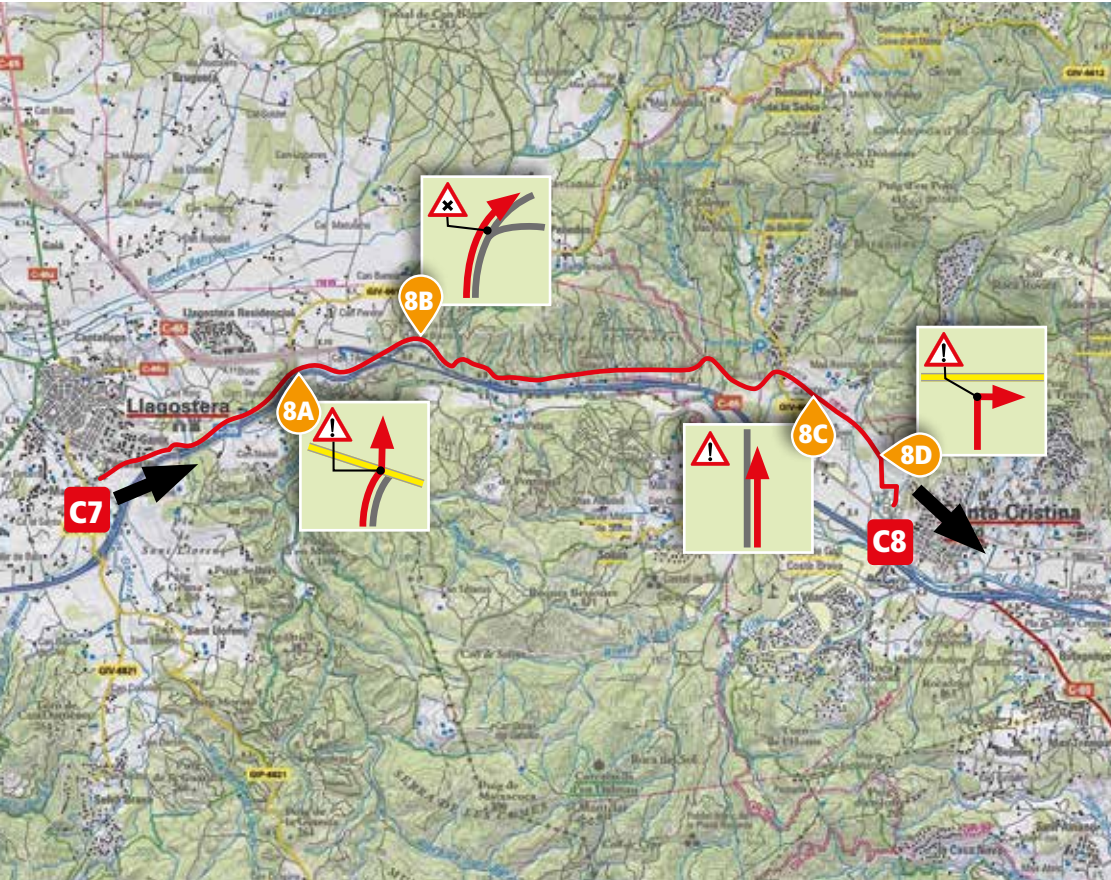
- En sortir del control C7, a Llagostera, retrocedim fins la carretera GIV-6744 i l'agafem en direcció a Barcelona.
- A la rotonda, agafem la carretera C-35 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

**SALIDA DEL CONTROL**

- Al salir del control C7, en Llagostera, retrocedimos 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.



ASISTÈNCIA



### > C8 SANTA CRISTINA D'ARO

ETAPA: 9,7 km  
TOTAL: 90,6 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 18.00 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 17.00 h

#### 8A Km 2,3

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

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

#### 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 vehiculos.

#### 8D Km 9,4

Atenció, cruïlla! Girem a la dreta i seguim cintes per dins el bosc fins el poliesportiu.

¡Atención, cruce! Giramos a la derecha y seguimos las cintas por el bosque hasta el polideportivo.

### ENTRADA AL CONTROL C8 - SANTA CRISTINA D'ARO

- Arribem a Santa Cristina d'Aro per la carretera C-250.
- Aparquem a l'esquerra, a l'aparcament de la zona esportiva.
- El control està situat al poliesportiu

- Llegamos a Santa Cristina d'Aro por la carretera C-250.
- Aparcamos a la izquierda en el aparcamiento en la zona deportiva.
- El control está situado en el polideportivo.

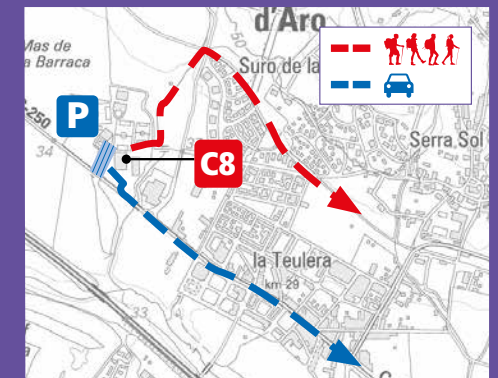


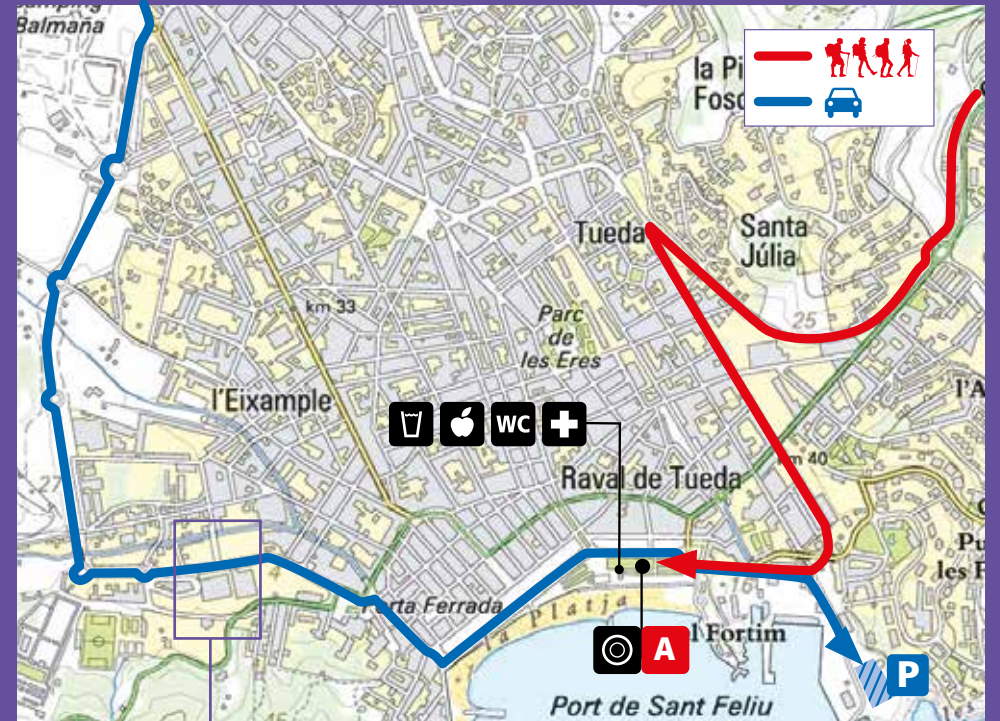
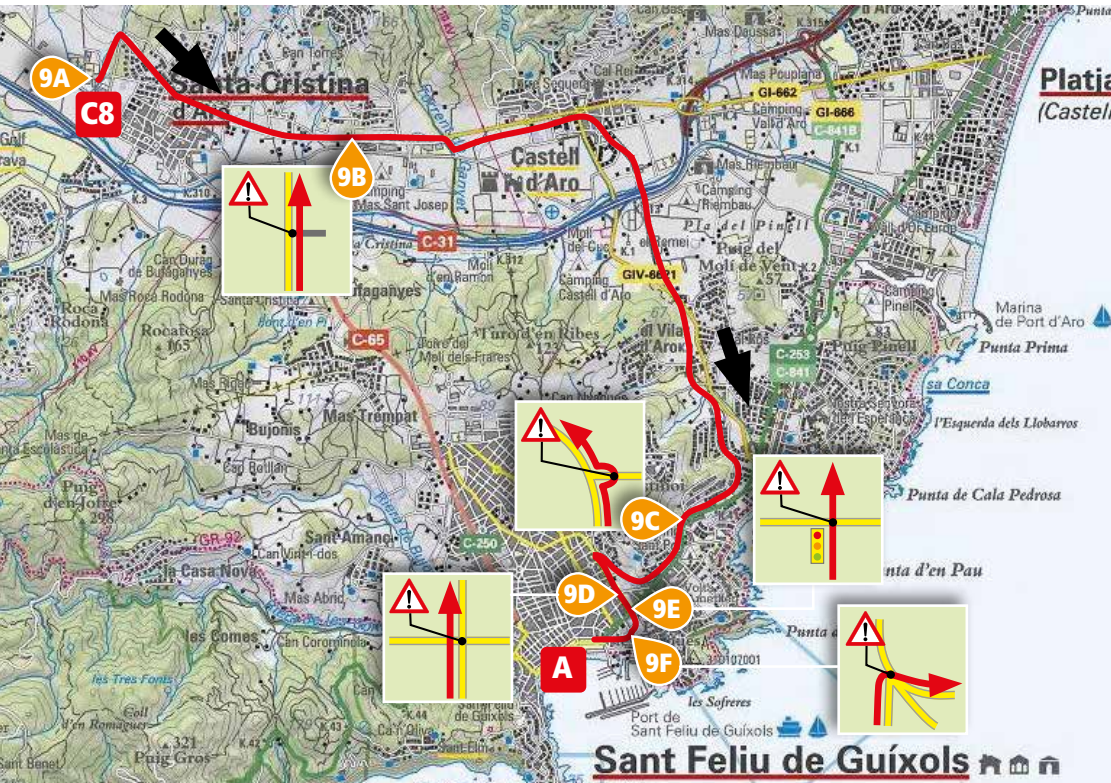
### SORTIDA DEL CONTROL

- 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 Guixols.

### SALIDA DEL CONTROL

- 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 Guixols.





**ENTRADA AL CONTROL C9 - SANT FELIU DE GUÍXOLS**

**9A Km 0**

Sortim del poliesportiu seguint les cintes per on hem arribat fins a trobar la Via Verda.

Salimos del polideportivo siguiendo las cintas por donde hemos venido hasta encontrar la Via Verda.

**9B Km 1,9**

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

**9C Km 6,8**

Atenció, cruïlla! Passem la rotonda pel pas de vianants.  
¡Atención, cruce! Pasamos la rotonda por el paso de peatones.

**9D Km 8,0**

Atenció, cruïlla! Travessem pel pas de vianants.  
¡Atención, cruce! Cruzamos por el paso de peatones.

**9E Km 8,3**

Atenció, cruïlla! Travessem pel semàfor i pas de vianants.  
¡Atención, cruce! Cruzamos por el semáforo y paso de peatones.

**9F Km 9,7**

Atenció, girem a l'esquerra i deixem la via verda. Seguim les indicacions de mapa fins a l'arribada.  
Atenció, giramos a la izquierda y dejamos la vía verde. seguimos las indicaciones del mapa hasta la llegada.

**> A SANT FELIU DE GUÍXOLS**

ETAPA: 9,4 km  
TOTAL: 100 km  
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 18.45 h  
TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 18.00 h



- 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.

- 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 dirección al puerto y al Club Náutico.
- La llegada está situada en el Paseig marítim i el aparcament en el puerto.

Punt de control	Punto de control	Localització	Localización	Km etapa	Km total	Control	Control	Font	Fuente	WC	Àrea de descans	Àrea de descanso	Aigua	Agua	Fruita	Fruta	Pasta / Caldó	Pasta / Caldo	Fisios	Fisios	Cura dels peus	Cuidado de pies	Assist. sanitària	Asist. sanitaria	Hora d'obertura	Hora de apertura	Hora de tancament	Hora de cierre
S	Olot			0,0	0,0	🎯				WC			🥛	🍏									+		10.00	10.05		
					2,4			📄																				
					4,3					WC																		
					7,8			📄		WC																		
C1	Sant Feliu de Pallerols			17,6	17,6	🎯		📄		WC			🥛	🍏											11.10	14.00		
C2	Les Planes d'Hostoles			5,7	23,3	🎯		📄		WC															11.30	15.15		
C3	Amer			8,1	31,4	🎯		📄		WC			🥛	🍏									+		12.15	17.00		
					3,6	34,0		📄		WC																		
C4	Anglès			7,5	38,9	🎯		📄		WC			🥛	🍏									+		13.00	19.00		
C5	Girona			19,1	58,1	🎯				WC	🏠		🥛	🍏	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	+		14.45	02.00 d2		
					65,7			📄		WC																		
					68,3			📄		WC																		
C6	Cassà de la Selva			13,2	71,3	🎯				WC	🏠		🥛	🍏	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕	+		16.00	09.00 d2		
					72,0			📄		WC																		
					80,7			📄																				
C7	Llagostera			9,6	80,9	🎯				WC	🏠		🥛	🍏	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕	+		17.00	12.00 d2		
C8	Santa Cristina d'Aro			9,7	90,6	🎯		📄		WC			🥛	🍏	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕	☕			18.00	17.00 d2		
A	Sant Feliu de Guíxols			9,4	100	🎯				WC	🏠		🥛	🍏									+		18.45	18.00 d2		

T. EMERGÈNCIA / T. EMERGENCIA: 679 131 067 / 682 413 480

PATROCINADOR PRINCIPAL:



EMPRESAS COL-LABORADORES:

YOSOY



EMPRESA PATROCINADORA:



ANETO  
100% NATURAL



DiR

xerox



Col·legi Oficial de Podòlegs de Catalunya

Blanquerna  
Universitat Ramon Llull

Facultat de Ciències de la Salut

PATROCINADORS INSTITUCIONALS:



Diputació de Girona



Costa Brava Pirineu de Girona

FIRA de GIRONA  
Construint futur. Trusting on future

Ajuntament de Girona