

ROADBOOK

GIRONA 18-19 ABRIL 2015



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

www.OxfamIntermon.org/Trailwalker

Seguiment en directe:
Seguimiento en directo:



<http://trailwalker.livetrail.net>



OXFAM
Intermón

OXFAM
TRAILWALKER
100 KM | UNA CAUSA



OXFAM
Intermón

OXFAM TRAILWALKER

100 KM | UNA CAUSA



GRACIAS

por ayudarnos a mejorar
el acceso al agua potable
de miles de mujeres y sus
familias.

TUS KILÓMETROS CAMBIAN VIDAS.

18 Y 19
ABRIL 2015

GIRONA

VIA VERDE GIRONA
OLOT - S. FELIU DE GUÍXOLS

20 Y 21
JUNIO 2015

MADRID

VALLE LOZOYA Y
SIERRA GUADARRAMA

Las inscripciones de Madrid 2015 y Girona 2016 están abiertas.

www.OxfamIntermon.org/Trailwalker



@OiTrailwalker



© Pablo Tosco / Oxfam Intermon

**AYÚDANOS
A CONSEGUIR
MEJORAR LAS
CONDICIONES
DE VIDA DE MILES
DE FAMILIAS EN
TODO EL MUNDO**

¿QUÉ SUPONE TENER AGUA LIMPIA?



Mejoran su salud y se fortalecen frente a posibles enfermedades. Además, disminuye el riesgo de malnutrición.



Fomentan y mejoran los sistemas de regadíos sostenibles, lo que supone la posibilidad de cultivar alimentos, tener la opción de venderlos en el mercado, etc.



Se evita la muerte por sed o por enfermedades derivadas del agua del ganado, lo que les da comida y recursos para vender en el mercado.



Con accesos a agua cerca, las mujeres evitan exponerse a los peligros de recorrer largas distancias y se sienten más seguras.



Las niñas pequeñas ya no tienen que ayudar a sus madres a ir a buscar agua, y así, pueden ir a la escuela.



Dignidad. Pueden lavarse e ir limpios, lo que supone tener una vida digna.



Se reducen los conflictos. Las comunidades ya no han de pelear por el acceso al agua.

PERO AÚN QUEDA MUCHO POR HACER. CON TU APOYO COMO SOCIO MÁS PERSONAS TENDRÁN UNA VIDA DIGNA.

Sí, quiero hacerme socio.
902 330 331
www.OxfamIntermon.org/socio



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 18 d'abril i les 18.00 h del diumenge 19 d'abril, truqueu al número 620278830 o al 619310674. 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.
- 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 al 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 podrieu 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 trobareu gots. Recodeu portar el vostre

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 MÉDICA

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 18 de abril y las 18.00 h del domingo 19 de abril, llamad al número 620278830 o al 619310674. 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.

PUNTOS IMPORTANTES

- El recorrido del Trailwalker transcurre por espacios naturales que debemos preservar y conservar. No tiréis basura, usad los contenedores de recogida selectiva situados en los puntos de control.
- Utilizad los WC situados en los puntos de control o a lo largo del recorrido.
- 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 vasos. No olvidéis el vuestro

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

LISTA 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 RECOMANAT

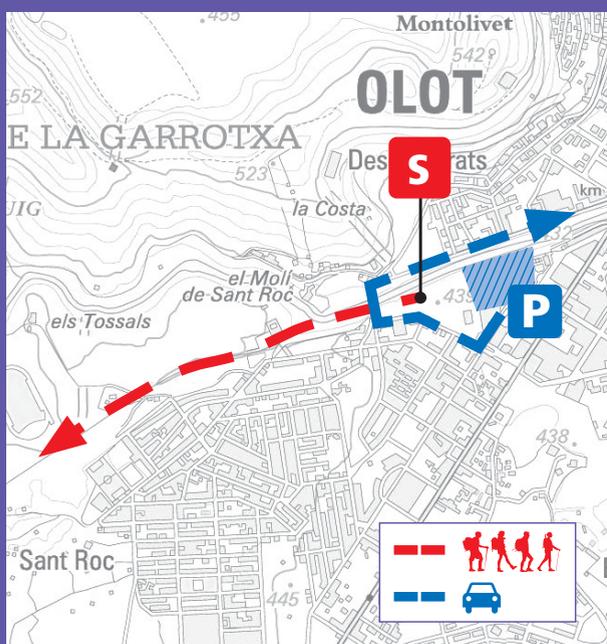
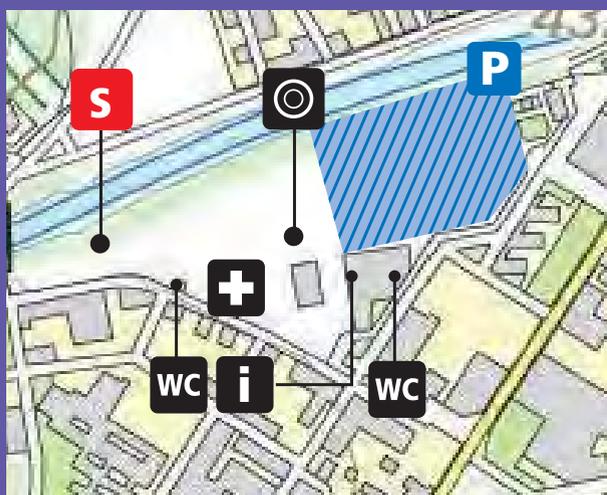
- Got
- Mocadors i paper higiènic
- Calçat esportiu de recanvi
- Samarretes, pantalons i mitjons de recanvi
- Xiulet
- Roba transpirable
- Pantalons esportius, malles curtes o pirates
- Jaqueta paravent
- Protector solar i vaselina
- Samarreta de màniga llarga
- Sac de dormir
- Navalla
- Ulleres de sol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

Per motius mediambientals, en els punts de control, no trobareu gots per a la beguda o caldo, per tant recomanem que porteu un got a la motxilla o amb l'equip de suport.

MATERIAL RECOMENDADO

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

Por motivos mediambientales, en los puntos de control, no encontraréis vasos para la bebida o caldo, por ello recomendamos que llevéis un vaso en la mochila o con el equipo de asistencia.



ACREDITACIONES - OLOT

- Les acreditacions tindran lloc a l'interior del recinte ferial 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 18 ABRIL

Lliurament de trofeus i parlaments a les 9.00h

SORTIDA: a les 10.00h

Briefing per assistències: a les 10.10h

Entrega de trofeos y parlamentos a las 9.00h

SALIDA: a las 10.00h

Briefing para asistencias: a las 10.10h



ITINERARI A SEGUIR OBLIGATÒRIAMENT PER LES ASSISTÈNCIES A LA SORTIDA D'OLOT

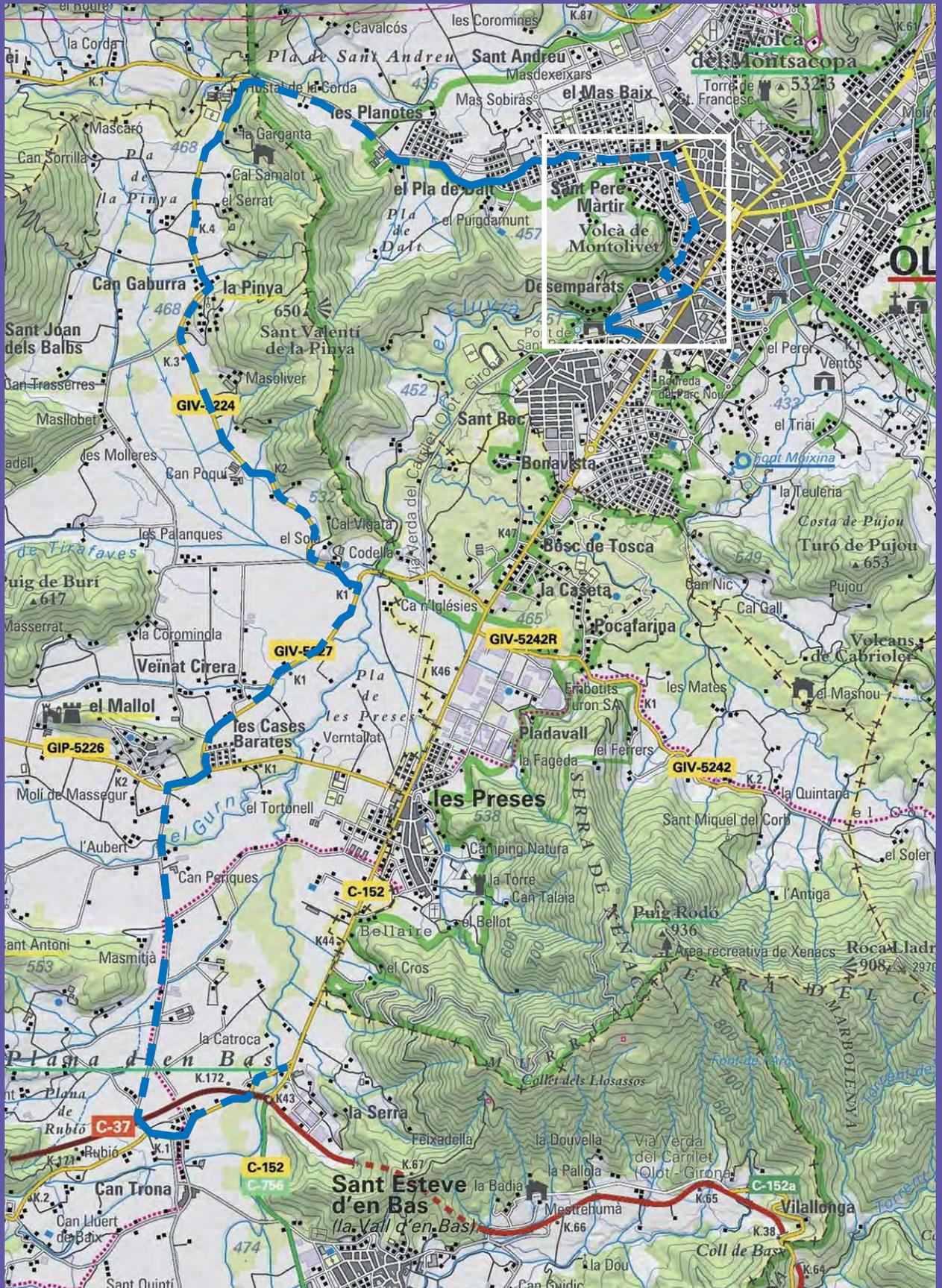
ITINERARIO A SEGUIR OBLIGATORIAMENTE POR LAS ASISTENCIAS A LA SALIDA DE OLOT

SORTIDA DEL RECINTE FIRAL

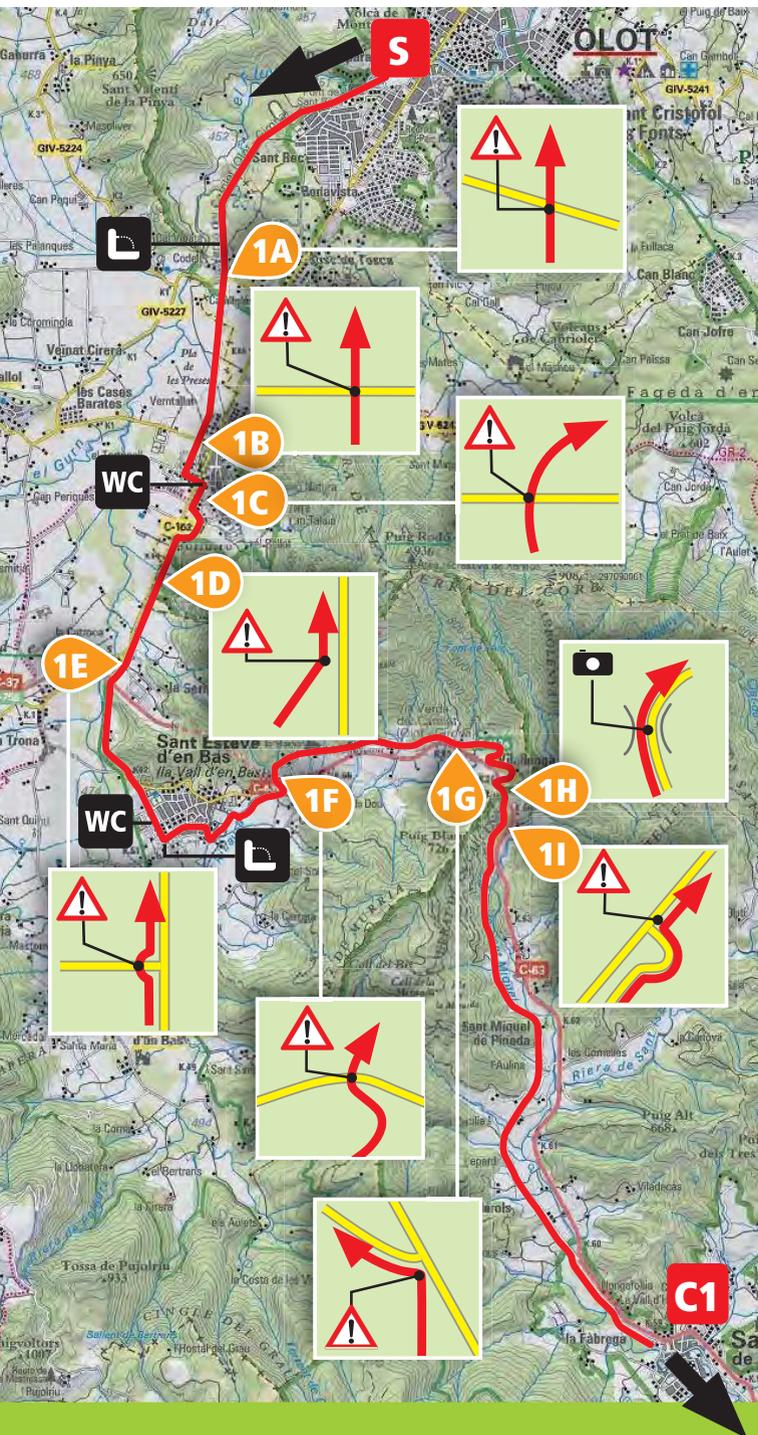
- En sortir del recinte firal d'Olot, agafeu el carrer de la Teuleria en direcció nord-oest.
- Creueu el riu pel pont de Sant Roc i continueu a la dreta pel Passeig de Sant Roc.
- Girar a l'esquerra pel carrer Santiago Ramon y Cajal y seguir fins al carrer Marià Jolis i Pellicer.
- Continueu a la dreta fins el carrer Pou de Glaç. Seguiu-lo fins la carretera de Riudaura que agafarem a l'esquerra.

SALIDA DEL RECINTO FERIAL

- Al salir del recinto ferial de Olot, tomad la calle Teuleria en direcció noroeste.
- Cruzad el rio poel pont de Sant Roc y continuad a la derecha por el Passeig de Sant Roc.
- Girad a la izquierda por la calle Santiago Ramon y Cajal y seguid hasta la calle Marià Jolis i Pellicer.
- Continudad a la derecha hasta la calle Pou de Glaç. Segidla hasta la carretera de Riudaura que cogeremos a la izquierda.



ASSISTÈNCIA ASISTENCIA



1A Km 2,4

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

1B Km 3,8

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

1C Km 4,2

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.

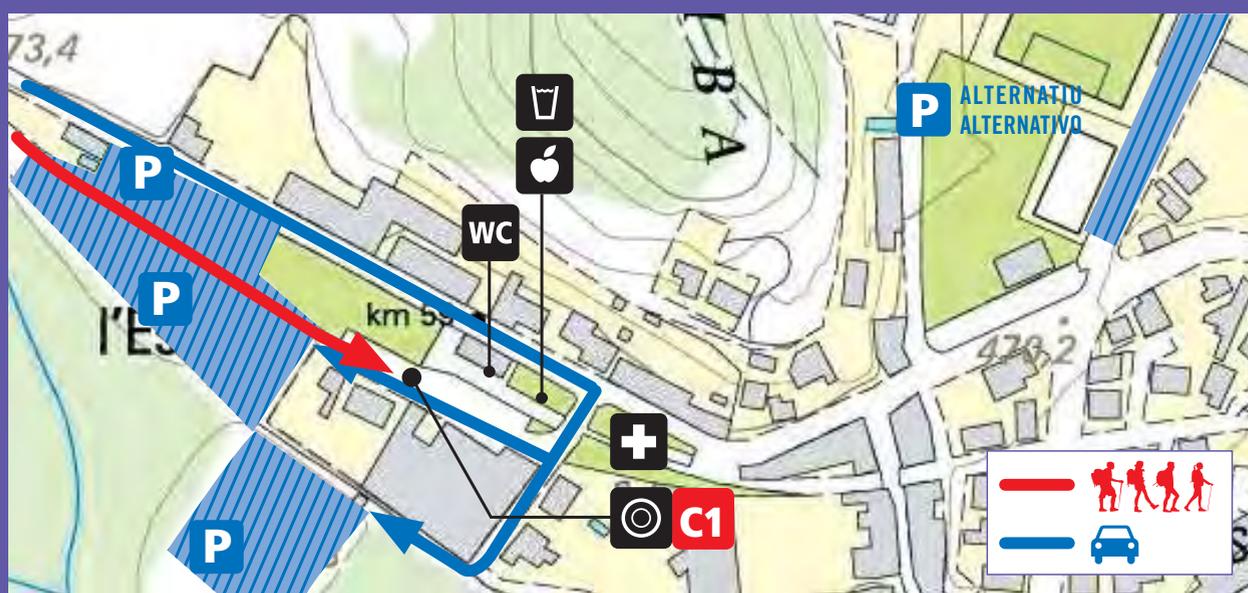
> C1 SANT FELIU DE PALLEROLS

ETAPA: 17,6 km
 TOTAL: 17,6 km
 OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 11.10 h
 TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 15.30 h

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 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.

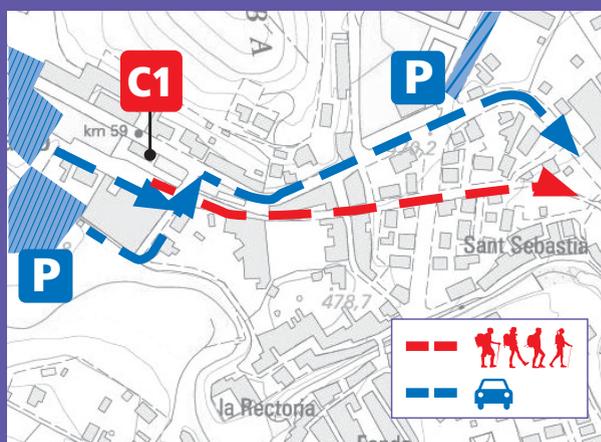


SORTIDA DEL CONTROL

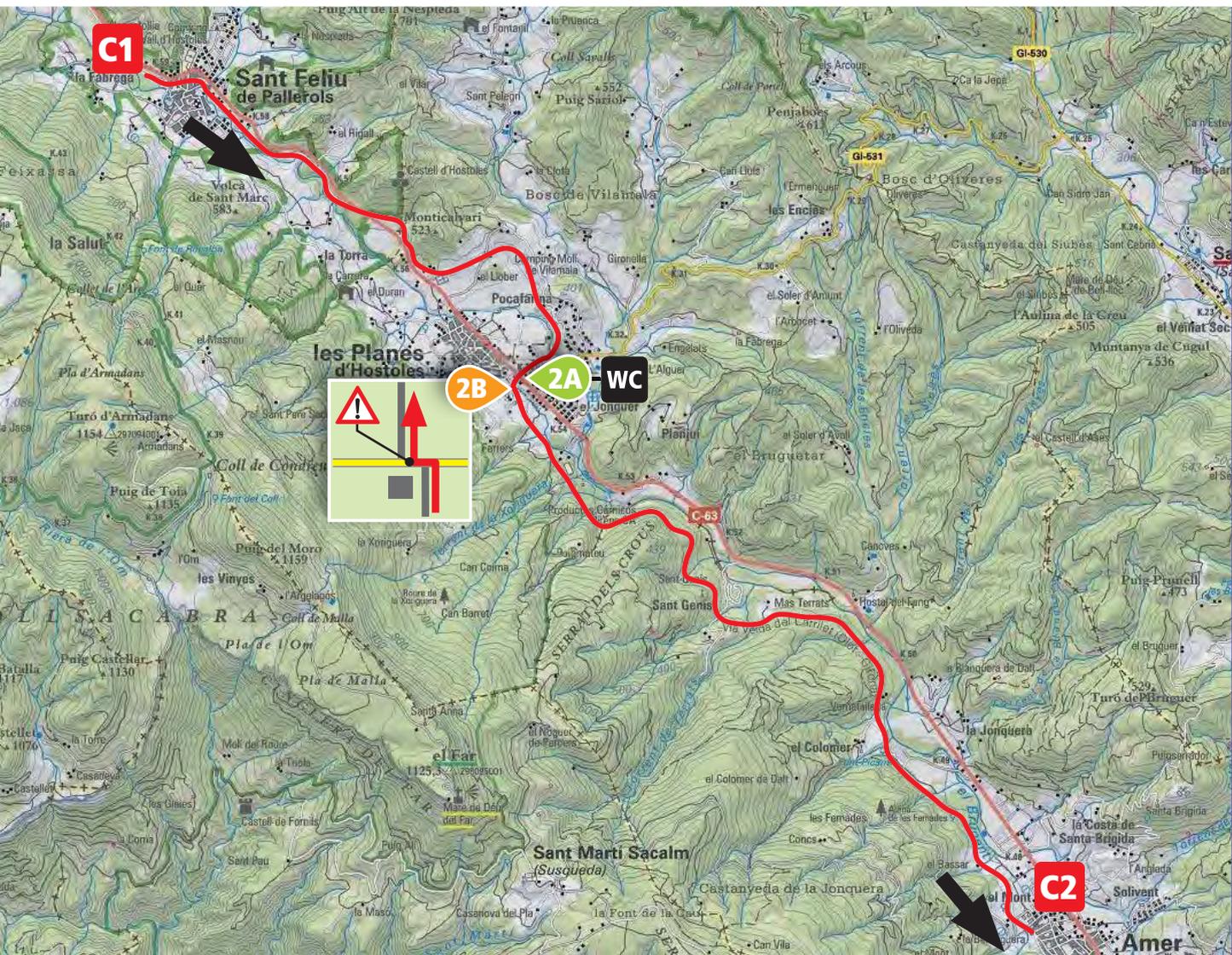
- En sortir del control C1, a Sant Feliu de Pallerols, continueu per la C-63 en direcció a Les Planes d'Hostoles, Amer i Girona.

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.



ASSISTÈNCIA ASISTENCIA



2A Km 5,7

Trobareu la sala polivalent de Les Planes, on us podeu trobar amb les vostres assistències, sense control ni avituallament de l'organització.

Encontrareis la sala polivalente de Les Planes, donde podeis encontraros con vuestra asistencia, sin control ni avituallamiento de la organización.

2B Km 5,7

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.

> C2 AMER

ETAPA: 13,8 km

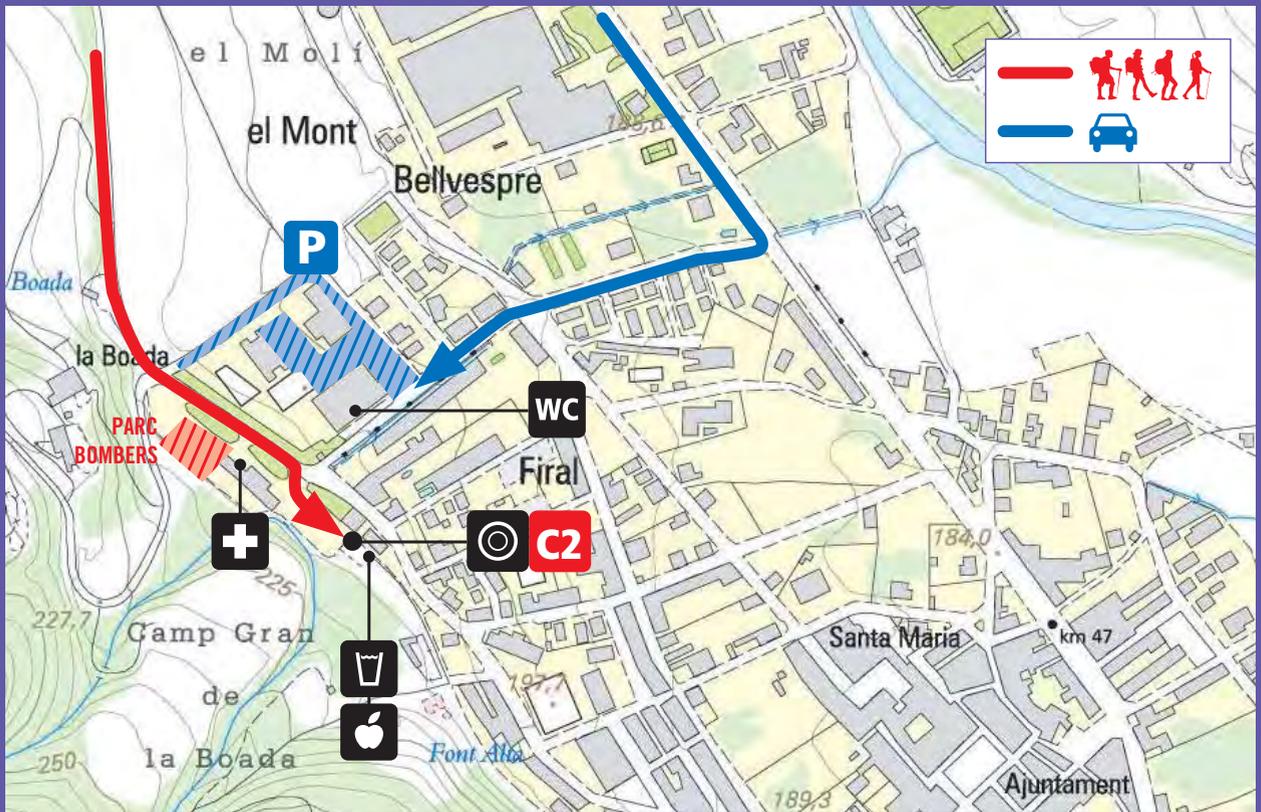
TOTAL: 31,4 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 12.15 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 18.00 h

ENTRADA AL CONTROL C2 - 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

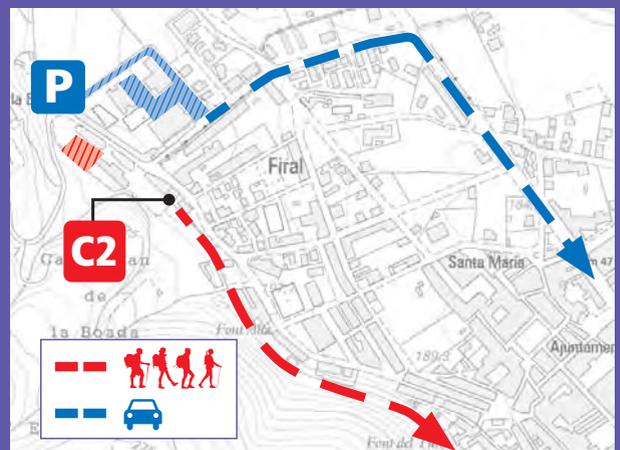


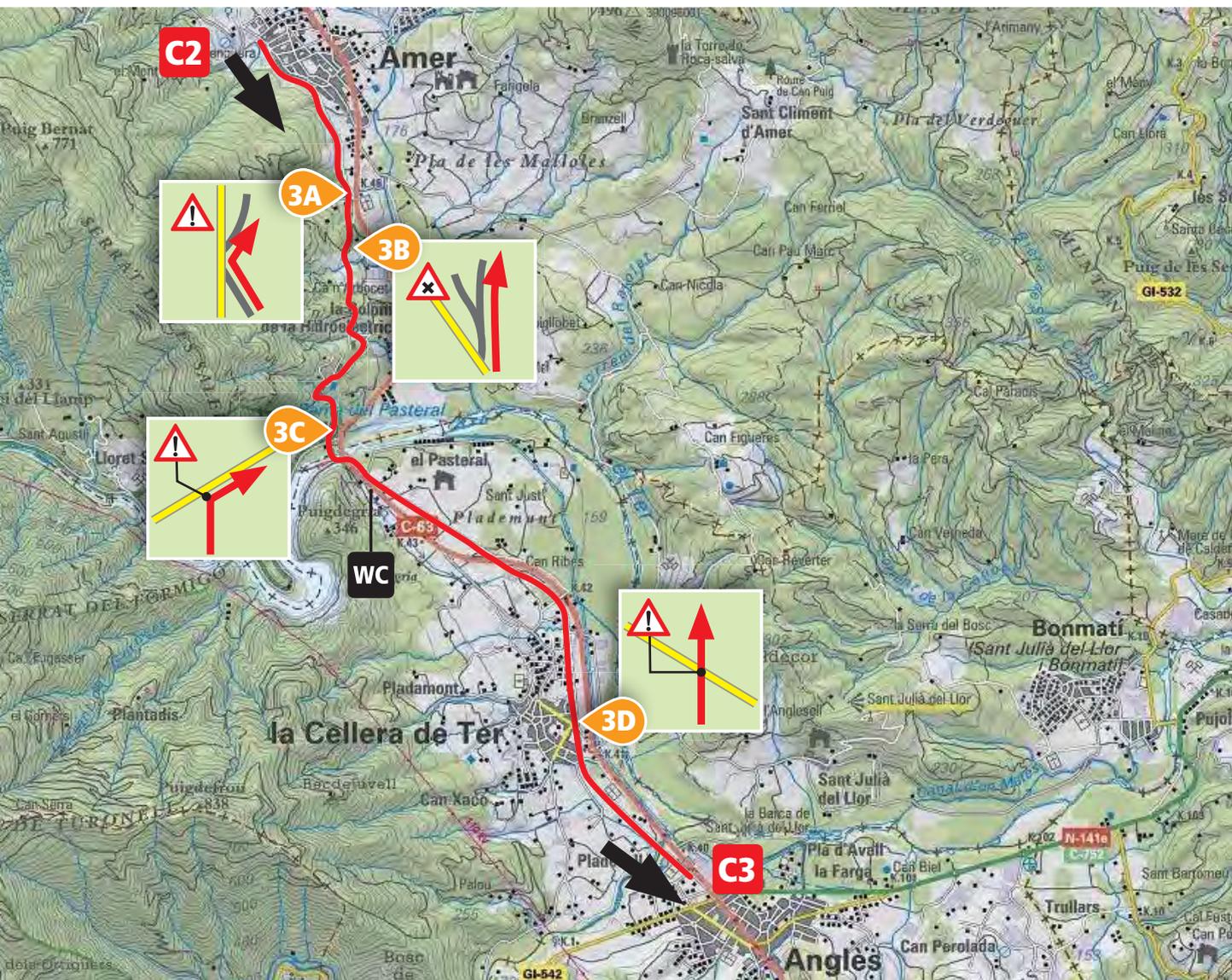
SORTIDA DEL CONTROL

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

SALIDA DEL CONTROL

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





3A 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 via verda arriba 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 direcció a Girona.

3C 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 via verda arriba a la carretera C-63: Sin cruzar la carretera y por detrás del guarda-rail, cogemos el voral a la derecha. Atenció a los vehículos.

3D 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.

> C3 ANGLÈS

ETAPA: 7,4 km

TOTAL: 38,8 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / **sábado** 13.00 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / **sábado** 20.00 h

ENTRADA AL CONTROL C3 - 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.

- 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.

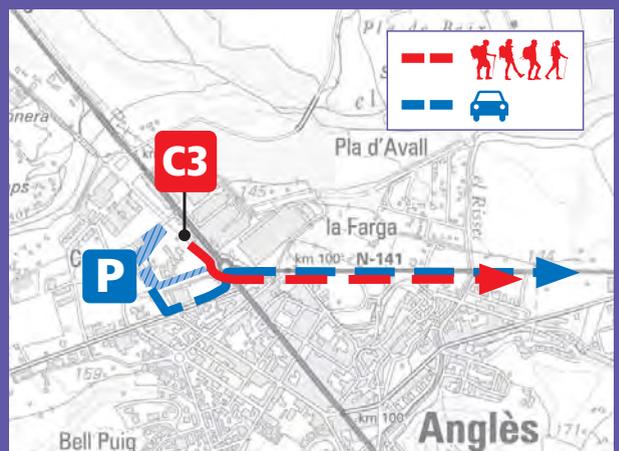


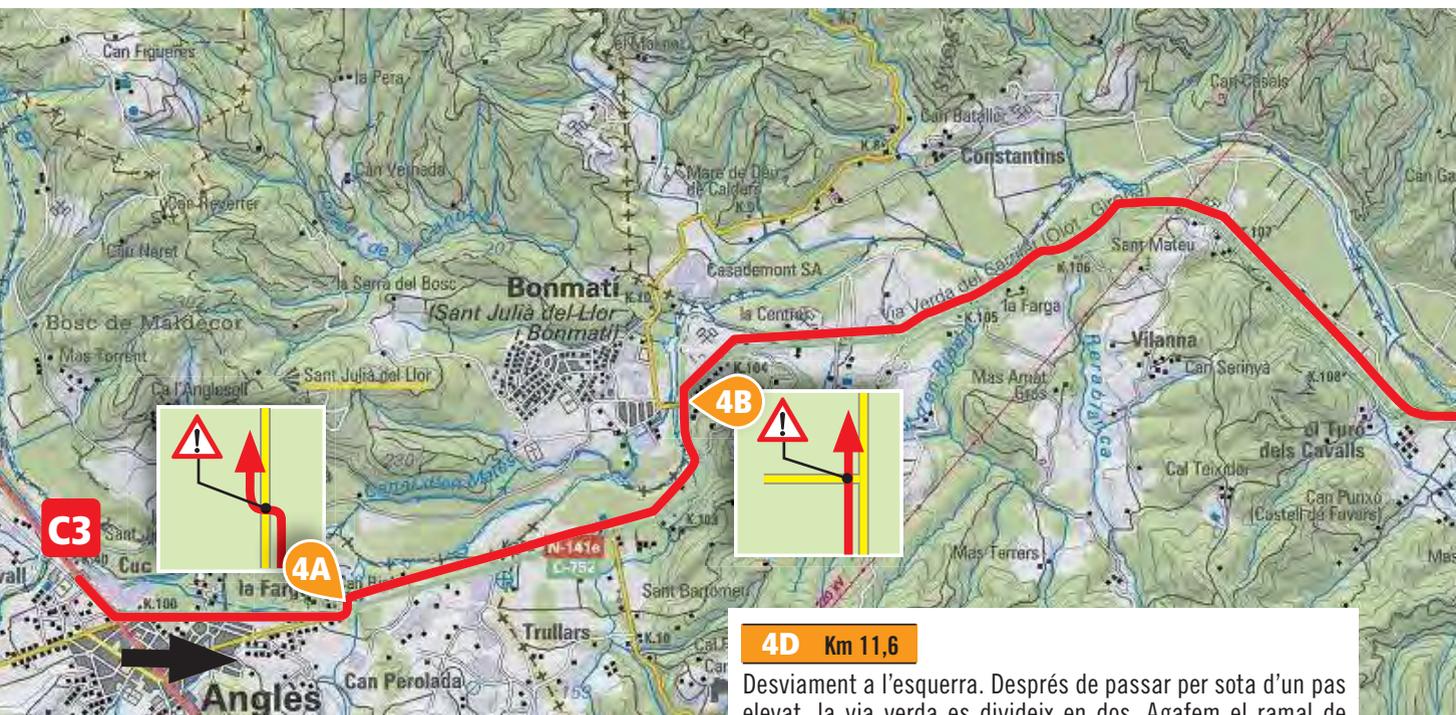
SORTIDA DEL CONTROL

- 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.

SALIDA DEL CONTROL

- 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.





4A Km 1,5

Atenció, cruïlla perillosa! Després de la benzinera, travessem la carretera que ve de Girona, per el semàfor. Atureu-vos abans de creuar, extremant les precaucions.

¡Atención, cruce peligroso! Después de la gasolinera, atravesamos, por el semáforo, la carretera que viene de Girona. Parad antes de cruzar, extremando las precauciones.

4B Km 4,1

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

¡Atención, cruce! Cruzamos la carretera de acceso a Bonmati.

4C Km 10,9

Bescanó. Punt d'assistència opcional sense control ni avituallament de l'organització. Hora de tancament del punt: 22.30h.

Bescanó. Punto de asistencia opcional sin control ni avituallamiento de la organización. Hora de cierre del punto: 22.30h.

> C4 GIRONA

ETAPA: 17,2 km

TOTAL: 56,0 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 14.30 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 01.00 h

4D Km 11,6

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.

4E Km 13,7

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.

4F Km 14,6

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.

4G Km 15,3

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.

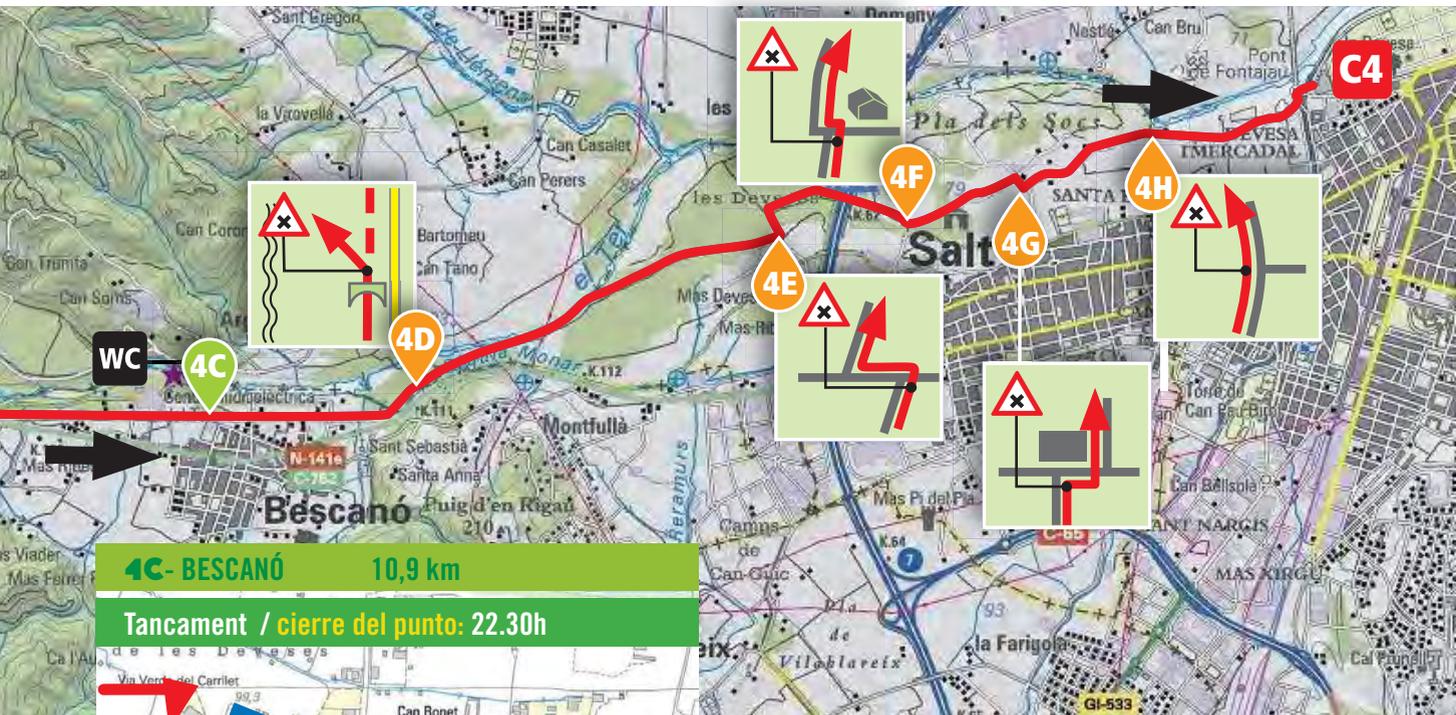
4H Km 16,4

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.

Control habilitat gràcies a
Control habilitado gracias a





4C- BESCANÓ 10,9 km

Tancament / cierre del punto: 22.30h

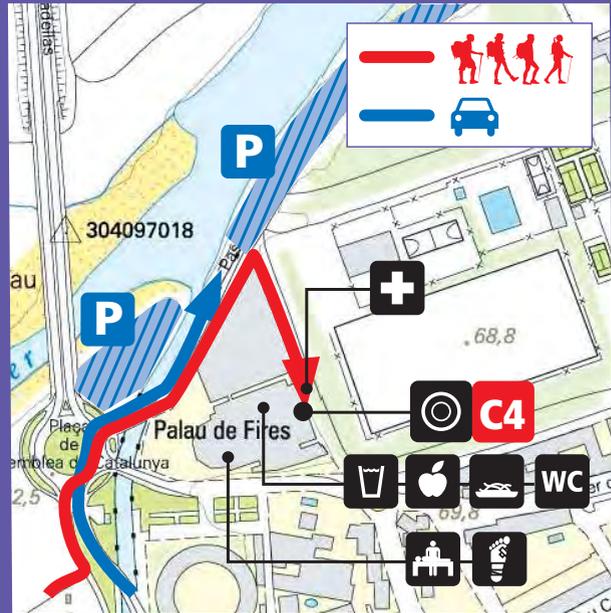


El Trailwalker travessa Girona d'oest a est. Hem de ser prudents i anar amb molt de compte, el trànsit resta obert i no tenim preferència.

- 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 C4, a Girona, està situat al Palau Firal.
- 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 oeste a este. 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 C4, en Girona, está situado en el Palau Firal.
- 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.

ENTRADA AL CONTROL C4 GIRONA

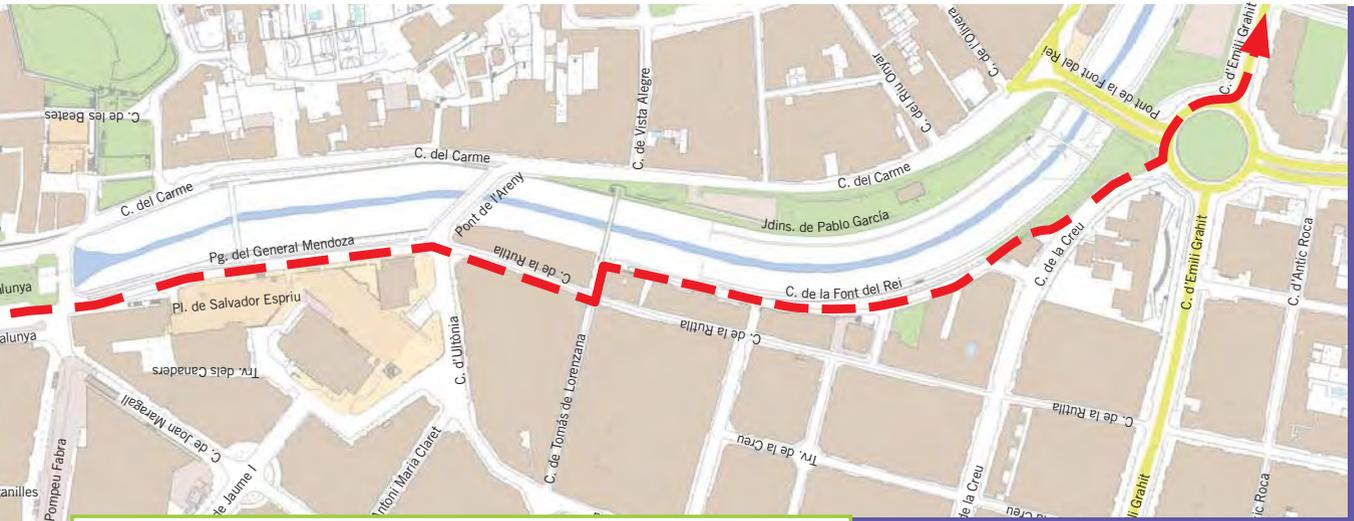


- Després de travessar Salt ens dirigirem al nord de Girona, al Palau Firal.
- Utilitzarem l'aparcament del Passeig de la Devesa.
- Después de cruzar Salt nos dirigiremos al norte de Girona, al Palau Firal.
- Utilizaremos el aparcamiento del Passeig de la Devesa.

ASSISTÈNCIA ASI

MARXADORS MARCHADORES





SALIDA DEL CONTROL MARCHADORES:

- Cruzamos la Devesa por el Passeig del Ter.
- Cruzamos la calle Berenguer Carnisser en direcció al Passeig de José Canalejas y lo seguimos en paralelo al río en direcció 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'Uitònia continuaremos por la calle de la Rutlla hasta encontrar en el primer cruce, la calle Tomás 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.
- 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 del km 3,3, salimos de la ciudad y continuamos por la via verde, en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

ASISTENCIA:

- Salimos del Palau Firal en direcció norte para rodear la Devesa y cruzar Girona en direcció sur por la carretera de Barcelona.
- Después de pasar por delante del centro comercial (De-cathlon, Media Markt), tomamos la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

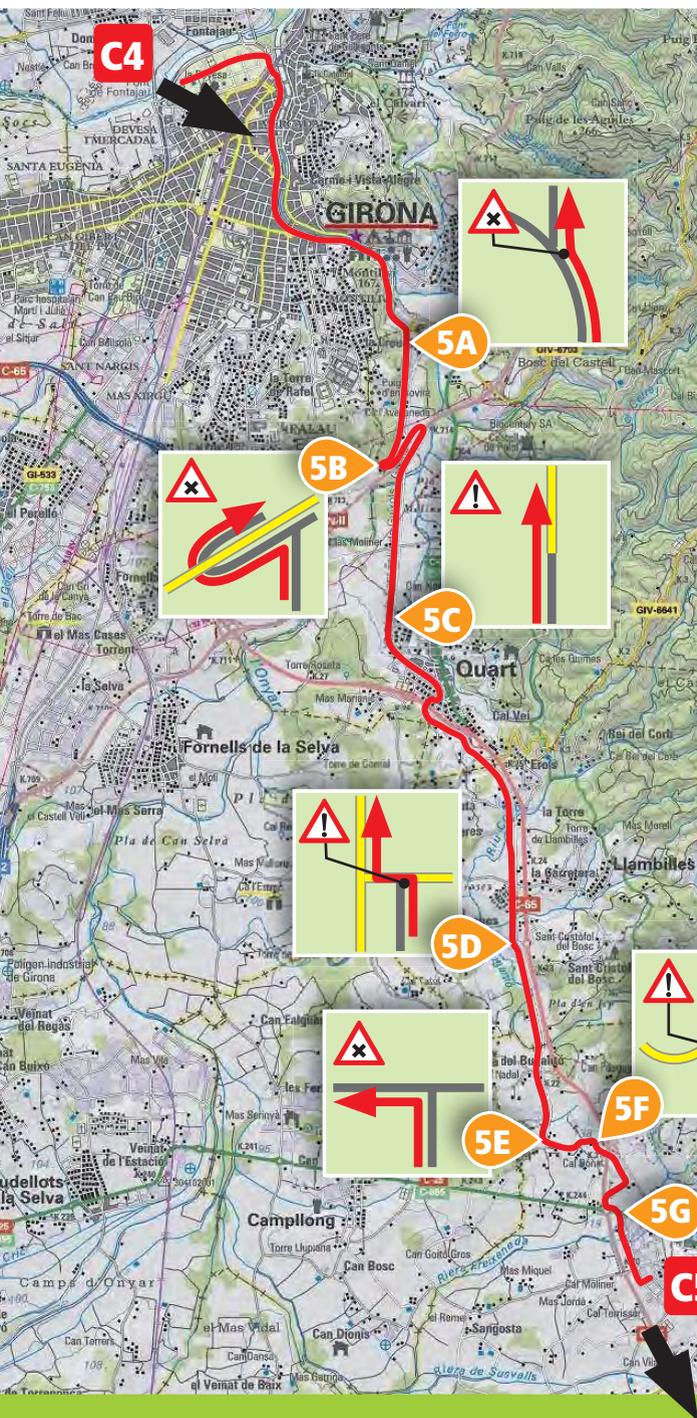
SORTIDA DEL CONTROL MARXADORS:

- Travessem la Devesa pel Passeig del Ter.
- 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, creuem la Plaça de la Independència en diagonal i continuem 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 continuem pel Passeig del General Mendoza (sempre paral·lel al riu).
- Al arribar al carrer d'Uitònia continuem per el carrer de la Rutlla fins a la primera cruïlla, el carrer de Tomás 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 continuem pel carrer de la Creu fins a la rotonda.
- Continuem 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 semàforos.
- A partir del km 3,3, sortim de la ciutat i continuem per la via verda, en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

ASSISTÈNCIA:

- Sortim del Palu Firal 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 (De-cathlon, Media Markt), agafem la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.



5A Km 4,0

Seguim per la dreta i passem per sota del pont de la carretera.
 Seguimos por la derecha y pasamos por debajo del puente de la carretera.

5B Km 5,4

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.

5C 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.

5D Km 11,1

Atenció, cruïlla! Travessem el carrer d'accés al polígon industrial.
 ¡Atención, cruce! Cruzamos la calle de acceso al polígono industrial.

5E Km 13,1

Girem a l'esquerra.
 Giramos a la izquierda.

5F 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.

5G Km 14,6

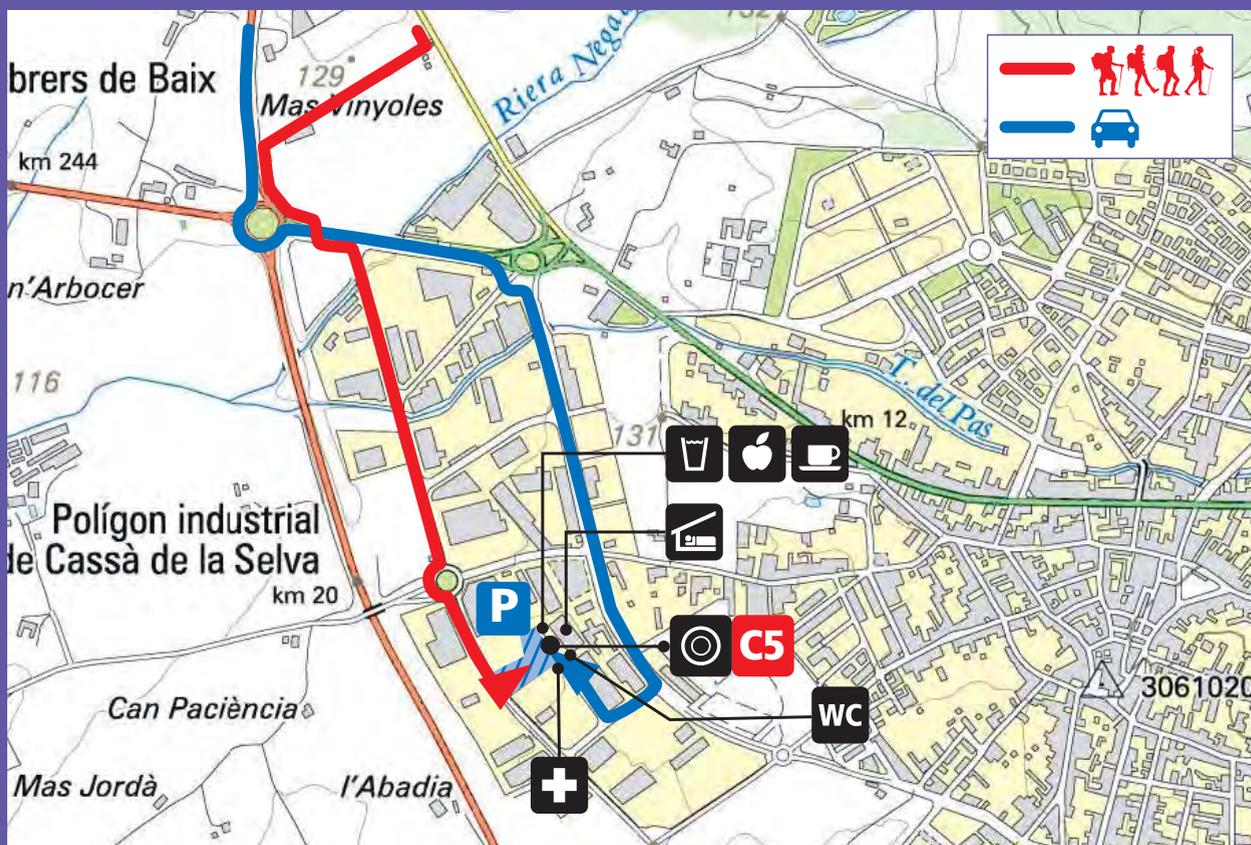
Atenció, cruïlla! Travessem el carrer pel pas de vianants.
 ¡Atención, cruce! Cruzamos la calle por el paso de peatones.

> C5 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

ENTRADA AL CONTROL C5 - 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.

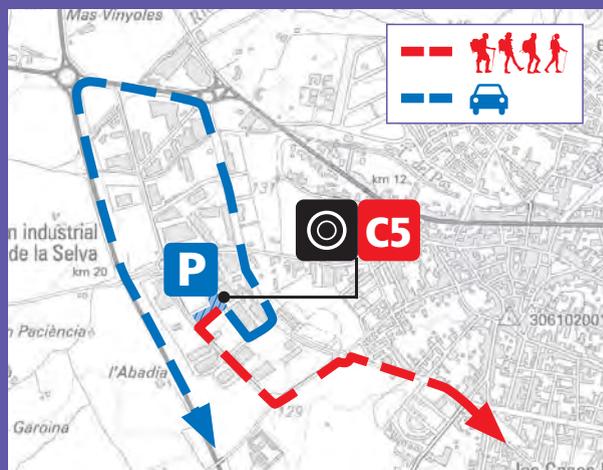


SORTIDA DEL CONTROL

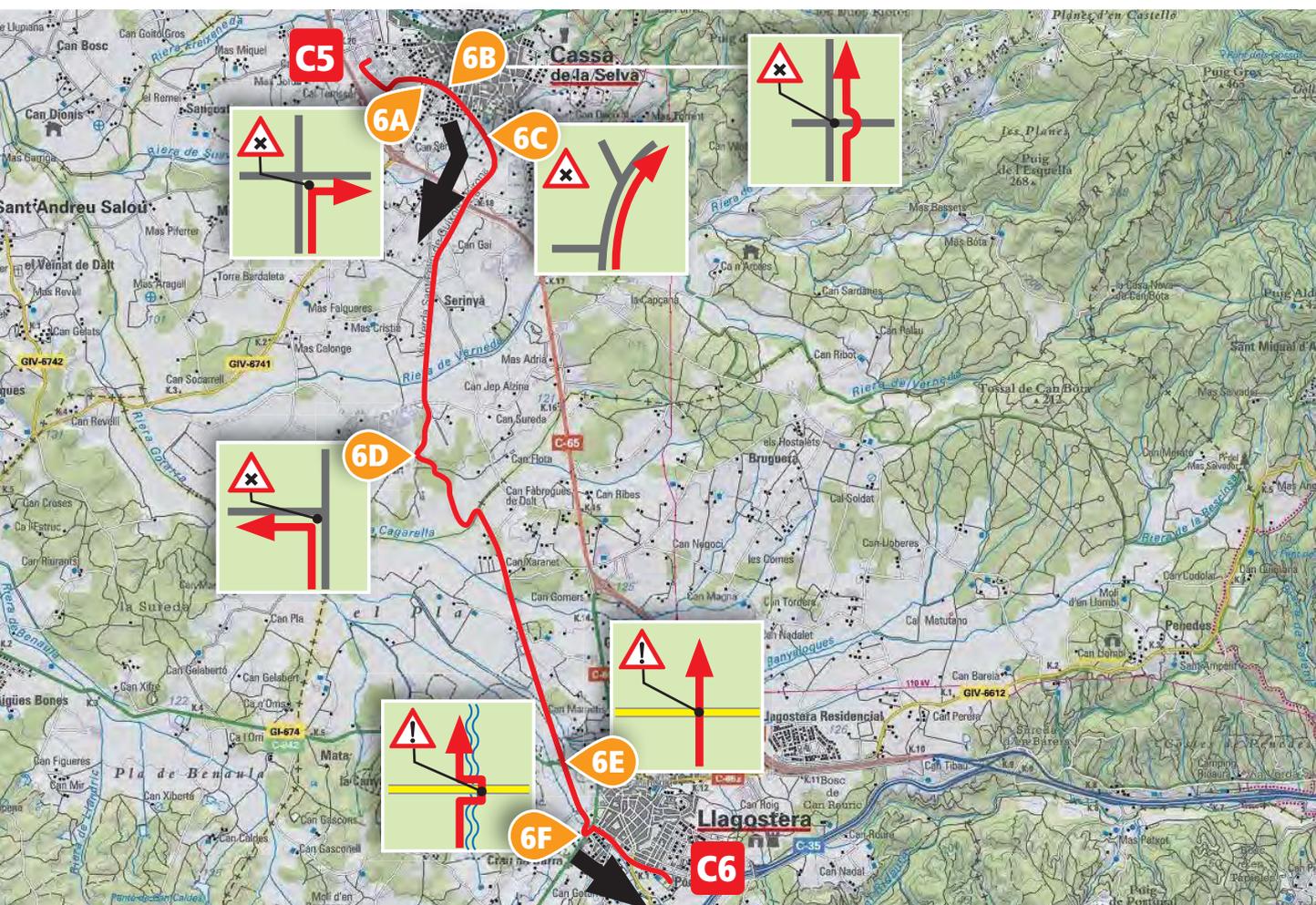
- En sortir del control C5, a Cassà, desfem el recorregut que hem fet per arribar-hi, fins la rotonda de Riudellots.
- A la rotonda, agafem la carretera C-65 en direcció a Llagostera i Sant Feliu de Guíxols..

SALIDA DEL CONTROL

- Al salir del control C5, 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.



ASSISTÈNCIA ASISTENCIA



6A Km 0,6

A la rotonda creuem pel pas de vianants i continuem a la dreta pel Passeig del Ferrocarril.
 En la rotonda cruzamos per el paso de peatones y seguimos a la derecha por el Passeig del Ferrocarril.

6B 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.

6C 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.

6D Km 4,6

Atenció, girem a l'esquerra.
 Atención, giramos a la izquierda.

6E Km 8,2

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

6F Km 8,8

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

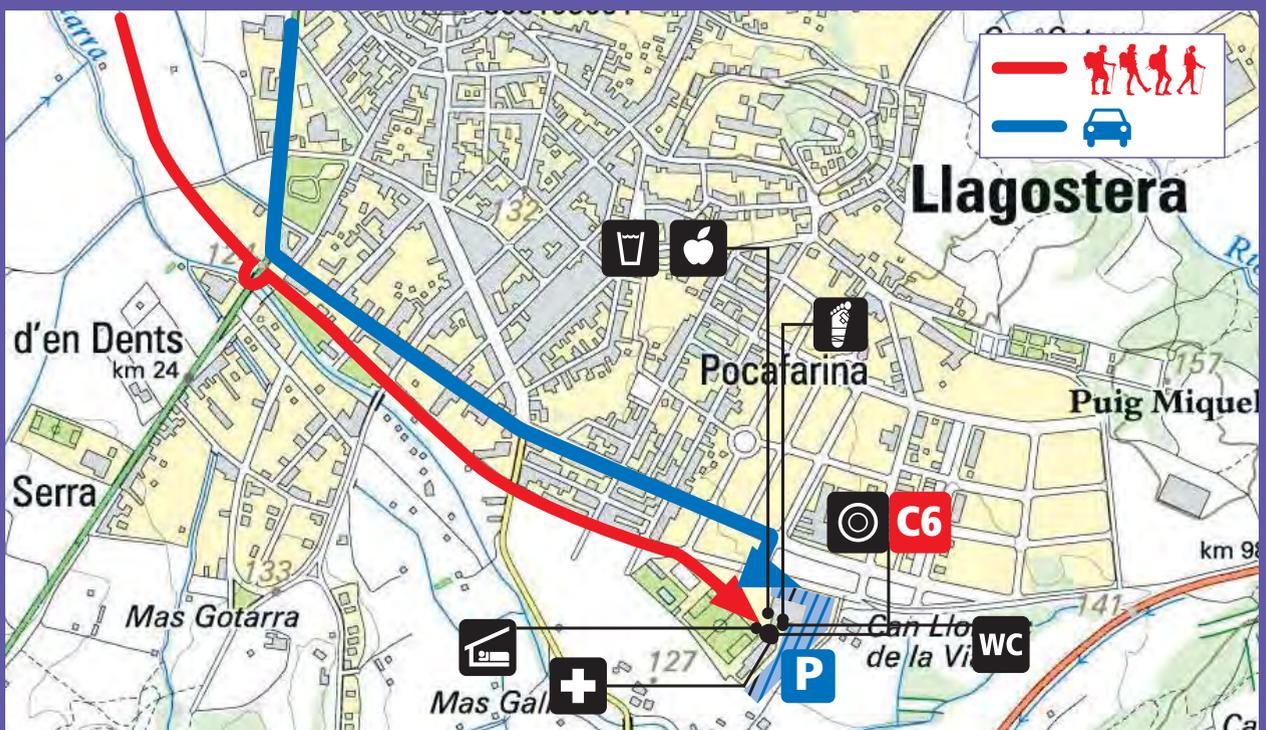
> C6 LLAGOSTERA

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

ENTRADA AL CONTROL C6 - 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.



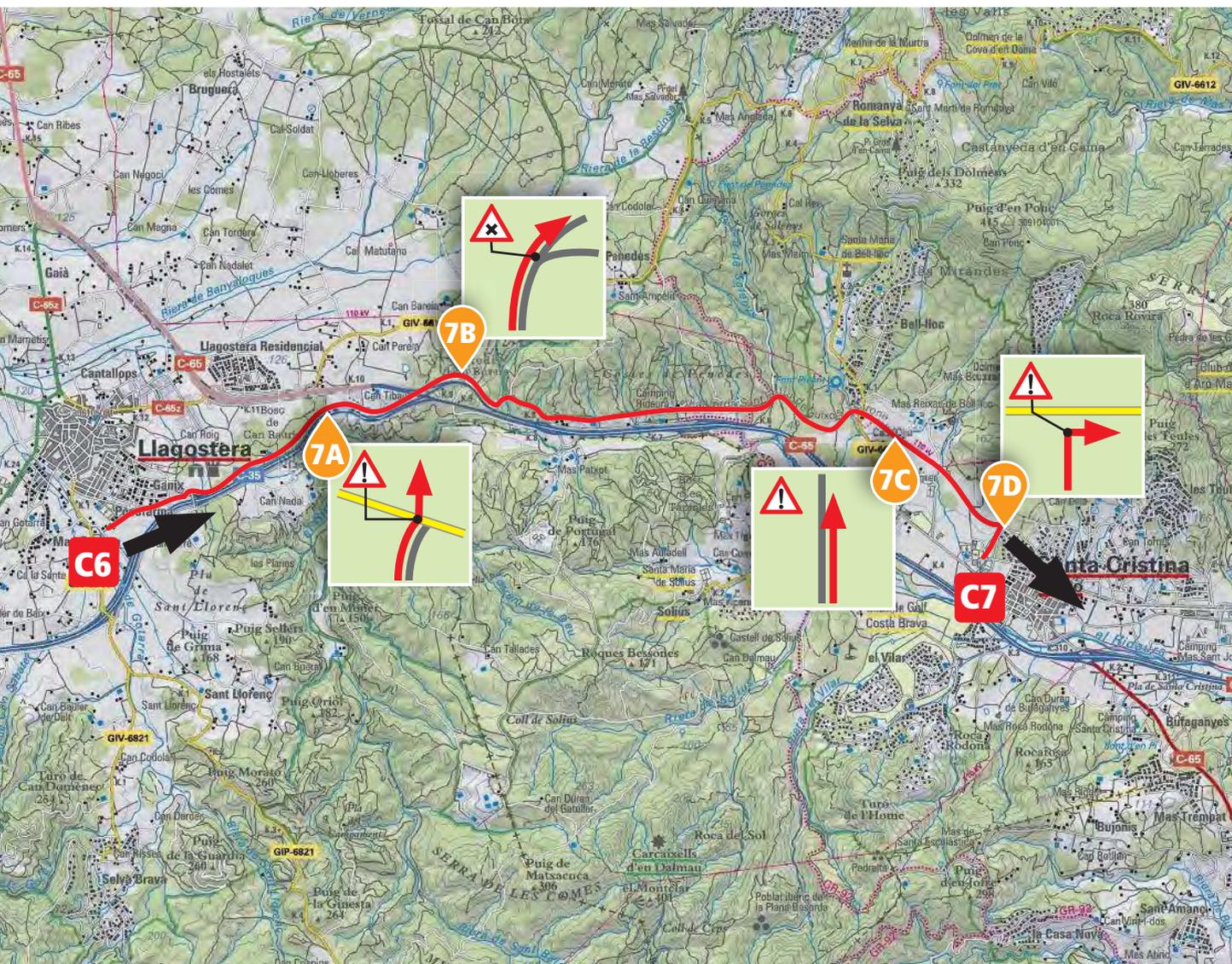
SORTIDA DEL CONTROL

- En sortir del control C6, 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 C6, 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.





> C7 SANTA CRISTINA D'ARO

ETAPA: 9,7 km

TOTAL: 90,6 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sàbado 18.15 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 16.00 h

7A 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.

7B Km 3,7

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

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

7C Km 7,9

Atenció, inici de tram de pista compartit amb vehicles.

Atención, inicio de tramo de pista compartido con vehículos.

7D 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 C7 - 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-25.
- Aparcamos a la izquierda en el aparcamiento en la zona deportiva.
- El control está situado en el polideportivo.

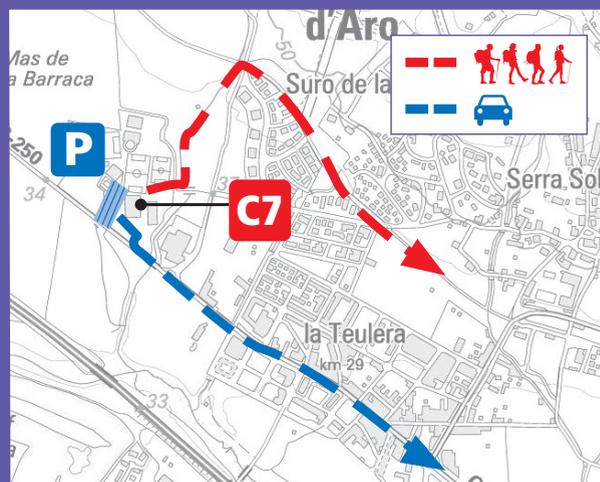


SORTIDA DEL CONTROL

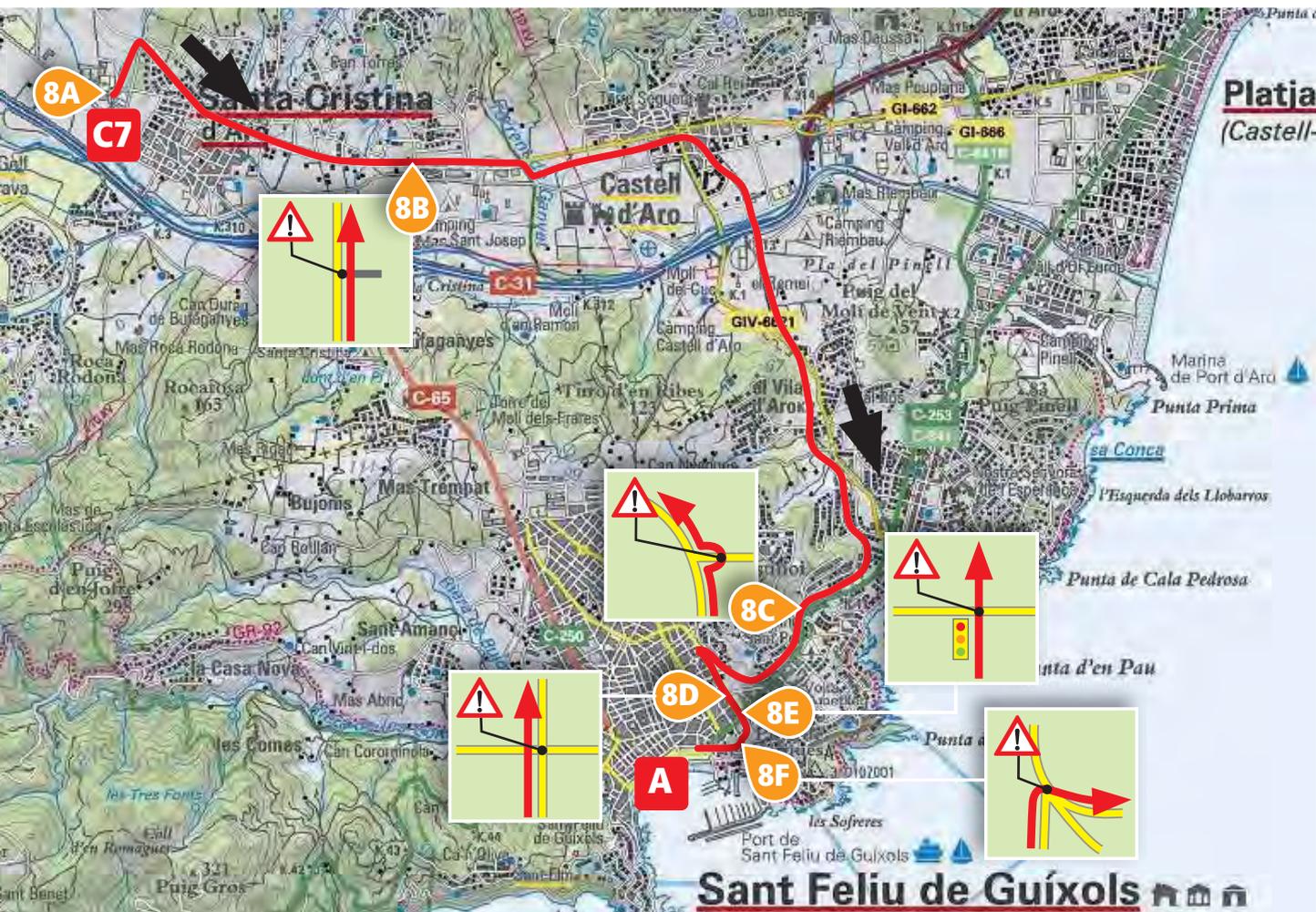
- En sortir del control C7, a Santa Cristina d'Aro, continuem per la C-250 fins la rotonda de la C-31 i seguim per la C-65 en direcció a Sant Feliu de Guíxols.

SALIDA DEL CONTROL

- Al salir del control C7, en Santa Cristina d'Aro, seguimos por la C-250 hasta la rotonda de la C-31 y seguimos por la C-65 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.



ASISTÈNCIA ASISTENCIA



8A 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.

8B Km 1,9

Atenció, continuem pel costat de la carretera. Precaució.

Atención, continuamos por el lateral de la carretera. Precaución.

8C Km 6,8

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

¡Atención, cruce! Pasamos la rotonda por el paso de peatones.

8D Km 8,0

Atenció, cruïlla! Travessem pel pas de vianants.

¡Atención, cruce! Cruzamos por el paso de peatones.

8E Km 8,3

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

¡Atención, cruce! Cruzamos por el semáforo y paso de peatones.

8F Km 9,7

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.

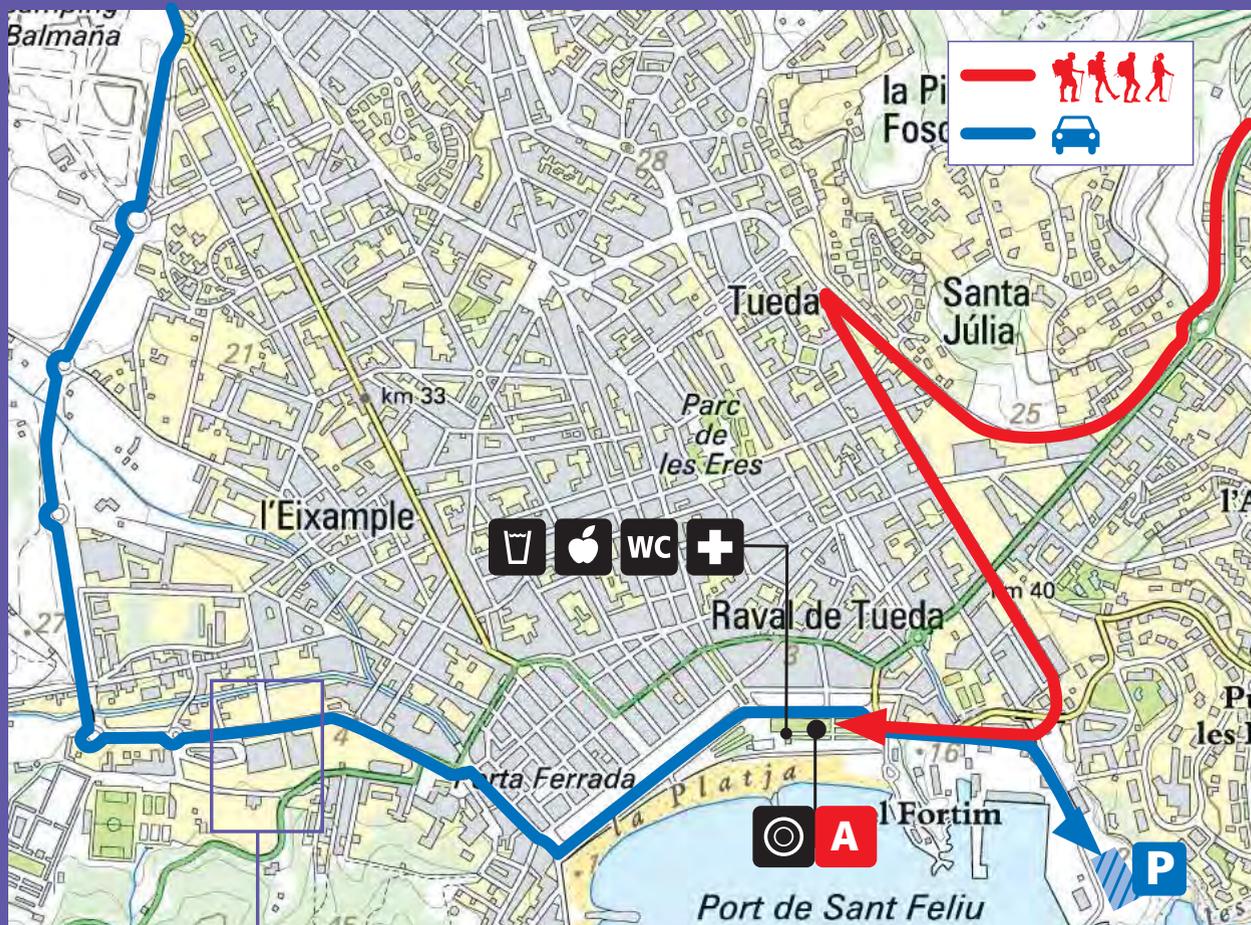
> A SANT FELIU DE GUÍXOLS

ETAPA: 9,4 km

TOTAL: 100 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 19.00 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 18.00 h



ENTRADA AL CONTROL C8 - 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.

- 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 Nàutic.
- La llegada està situada en el Passeig marítim i el aparcament en el puerto.

Punt de control / Punto de control	Localització / Localización	Km etapa / Km etapa	Km total / Km total	Control / Control	Font / Fuente	WC	Àrea de descans / Área de descanso	Aigua / Agua	Fruita / Fruta	Pasta / Caldo / Pasta / Caldo	Fisio / Físios	Curra 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	15.30
	Les Planes d'Hostoles	5,7	23,3		📄	WC									
C2	Amer	13,8	31,4	🎯	📄	WC		🗑️	🍏				+	12.15	18.00
		3,6	34,0		📄	WC									
C3	Anglès	7,4	38,8	🎯	📄	WC		🗑️	🍏				+	13.00	20.00
	Bescanó	10,2	49,0		📄	WC									22.30
C4	Girona	17,2	56,0	🎯		WC	🏠	🗑️	🍏	☕	🚰	🚰	+	14.30	01.00 d2
			63,6		📄	WC									
			66,2		📄	WC									
C5	Cassà de la Selva	15,3	71,3	🎯		WC	🏠	🗑️	🍏	☕			+	16.15	11.00 d2
			72,0		📄	WC									
			80,7		📄										
C6	Llagostera	9,6	80,9	🎯		WC	🏠	🗑️	🍏	☕		🚰	+	17.15	14.00 d2
C7	Santa Cristina d'Aro	9,7	90,6	🎯	📄	WC		🗑️	🍏	☕				18.15	16.00 d2
A	Sant Feliu de Guíxols	9,4	100	🎯		WC	🏠	🗑️	🍏	☕			+	19.00	18.00 d2

Base cartogràfica propietat de l'ICC

PATROCINADOR PRINCIPAL:



EMPRESSES COL-LABORADORES:



El menjar de la mar per emportar



EMPRESA PATROCINADORA:

CUATRECASAS,
GONÇALVES PEREIRA

MEDIA SPONSOR:



MEDIA COL-LABORADOR:



Facultat de Ciències de la Salut



PATROCINADORS INSTITUCIONALS:



Diputació de Girona



Costa Brava
Pirineu de Girona



CONSORCI viesverdes DE GIRONA

3A. SABATER - DISSENY - DISSENY@3ASABATER.COM