

ROADBOOK

50Km

GIRONA

9 OCTUBRE 2021

VIA VERDA GIRONA - S. FELIU DE GUÍXOLS

KILÓMETROS QUE CAMBIAN VIDAS

www.OxfamIntermon.org/Trailwalker

Seguiment en directe:
Seguimiento en directo:



<http://trailwalker.livetrail.net>



OXFAM
TRAILWALKER

KILÓMETROS X AGUA



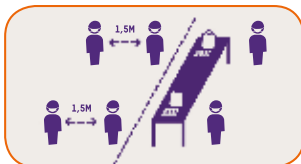
A LA RECOLLIDA DE DORSALS DE BARCELONA:

- Ús de la mascareta.
- Neteja de mans.
- Distància d'1,5 metres.



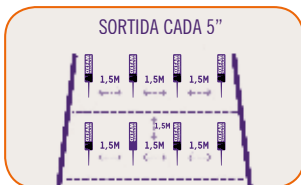
A LA RECOLLIDA DE DORSALS DE GIRONA

- Obtenció de la polsera acreditativa per cada membre de l'equip, inclòs l'equip d'assistència, amb la presentació d'algun d'aquests certificats: **certificat de vacunació, test d'antígens** de menys de 48 hores o **PCR** de menys de 72 hores.
- És obligatori l'ús de mascareta, neteja de mans i distància d'1,5 metres.



A LA SORTIDA DEL TRAILWALKER

- Presentació o obtenció de la polsera acreditativa de cada membre de l'equip, inclòs l'equip d'assistència, amb la presentació d'algun d'aquests certificats: **certificat de vacunació, test d'antígens** de menys de 48 hores o **PCR** de menys de 72 hores.
- Ús obligatori de la mascareta fins passar l'arc de l'Ajuntament de Girona.
- Neteja de mans.
- Situació a la zona de sortida assignada als equips per ordre d'arribada i marcada a terra.
- Sortida a partir de les 08:00. Un equip cada 5"



ALS PUNTS DE CONTROL

- Ús de la mascareta.
- Neteja de mans.
- Distància d'1,5 metres.
- Recollida de tot l'avitallament de fruita al control de Cassà de la Selva per TOT el Trailwalker. L'assistència l'ha de gestionar.



A L'ARRIBADA

- Ús de la mascareta.
- Neteja de mans.
- Distància d'1,5 metres.





EN LA RECOGIDA DE DORSALES DE BARCELONA:

- Uso de mascarilla.
- Higiene de manos.
- Distancia de 1,5 metros.



EN LA RECOGIDA DE DORSALES DE GIRONA

- Obtención de la pulsera acreditativa para cada miembro del equipo, incluido el equipo de asistencia, con la presentación de algunos de estos certificados: **certificado de vacunación, test de antígenos** de menos de 48 horas o **PCR** de menos de 72 horas.
- Es obligatorio el uso de mascarilla, higiene de manos y distancia de 1,5 metros.



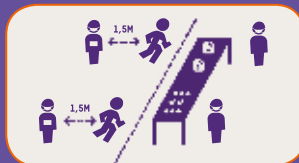
EN LA SALIDA DEL TRAILWALKER

- Presentación u obtención de la pulsera acreditativa de cada miembro del equipo, incluido el equipo de asistencia, con la presentación de alguno de estos certificados: **certificado de vacunación, test de antígenos** de menos de 48 horas o **PCR** de menos de 72 horas.
- Uso obligatorio de la mascarilla hasta cruzar el arco del Ajuntament de Girona.
- Higiene de manos.
- Situación en la zona de salida asignada a los equipos por orden de llegada y marcada en el suelo.
- Salida a partir de las 08:00. Un equipo cada 5"



EN LOS PUNTOS DE CONTROL

- Uso de mascarilla.
- Higiene de manos.
- Distancia de 1,5 metros.
- Recogida de todo el avituallamiento de fruta en el control de Cassà de la Selva para TODO el Trailwalker. La asistencia debe gestionarla.



EN LA LLEGADA

- Uso de mascarilla.
- Higiene de manos.
- Distancia de 1,5 metros.





RESPECTEM LES NORMES

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

Portar la polsera acreditativa és obligatori durant tota la marxa

Cal respectar les normes de circulació

Cal fer cas a les instruccions donades pels 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 hi teniu preferència

ASSISTÈNCIES

Portar la polsera acreditativa és obligatori durant tota la marxa

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 vials 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'avitual·lament; sou molts equips i tots teniu dret a descansar amb comoditat

RESPETEMOS LAS NORMAS

Año tras año la Oxfam Intermon Trailwalker desplaza a miles de personas con un objetivo común, por un mismo recorrido y franja horaria. Es por ello que para su buen funcionamiento y para garantizar su continuidad TODOS los que lo hacemos posible debemos respetar una serie de normas.

Llevar la pulsera acreditativa es obligatorio durante toda la marcha

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

Llevar la pulsera acreditativa es obligatorio durante toda la marcha

Las asistencias NO tienen preferencia de paso en calles y carreteras

Los vehículos sin distintivo no podrán acceder a los aparcamientos reservados

Aparcad únicamente en las zonas reservadas. NO se puede aparcar en los arcenes de la carretera

Llevar 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



LLISTA DE MATERIAL

MATERIAL OBLIGATORI PER MARXADOR:

- Dorsal i xip*
- Polsera acreditativa*
- 4 impermeables
- 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
- Got
- Mascareta

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

- 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
- Gel hidroalcohòlic

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

LISTA DE MATERIAL

MATERIAL OBLIGATORI POR MARCHADOR:

- Dorsal y chip*
- Pulsera acreditativa*
- 4 impermeables
- 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
- Vaso
- Mascarilla

MATERIAL OBLIGATORI POR EQUIPO MARCHADOR:

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

MATERIAL OBLIGATORI EQUIPO DE SOPORTE:

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

*proporcionado por la organización

** durante la noche

MATERIAL RECOMENDADO

- Pañuelos y papel higiénico
- Calzado deportivo de recambio
- Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Silbato
- Ropa 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
- Gel hidroalcohólico

Por razones de sostenibilidad, en los puntos de control no encontraréis botellas de agua. Encontraréis fuentes de agua potable para que podáis rellenar vuestras cantimploras.



INSTRUCCIONS / ABANS DE COMENÇAR

NORMES DE SEGURETAT

- No teniu preferència i heu de respectar les normes de circulació. És obligatori portar posada l'armilla reflectant per creuar les carreteres.
- 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 8.00 h del dissabte 9 d'octubre i les 00.30 h del diumenge 10 d'octubre truqueu al número 649 138 246. 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 4.30 hores. No es podrà passar abans 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'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. Consulteu la taula horària dels controls, ja que us el podríeu trobar tancat.

És molt important que aviseu 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 ampolles d'aigua; hi haurà fonts. El Trailwalker també vetlla pel medi ambient.

RECOMANACIONS

Mengeu i beveu amb freqüència

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

Guideu-vos els peus

No compteu la distància com un global de 50km, aneu comptant el quilometratge 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 8.00 h del sábado 9 de octubre y las 00.30 h del domingo 10 de octubre, llamad al número 649 138 246. 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.

• 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 abandono.

• 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 4.30 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 encontraréis botellas; habrá fuentes. El Trailwalker también vela por el medioambiente

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 50km, id contando el kilometraje de cada etapa

En los puntos de control, respetad el descanso de los demás

DESIGUALDAD



PLÁNTATE ANTE LA CRISIS CLIMÁTICA Y SUS EFECTOS EN LOS PAÍSES MÁS POBRES

Exigimos a los gobiernos que actúen
y apoyamos a familias
de países como Etiopía
para que puedan afrontar
las consecuencias directas
del cambio climático.

TÚ TIENES LA ÚLTIMA PALABRA



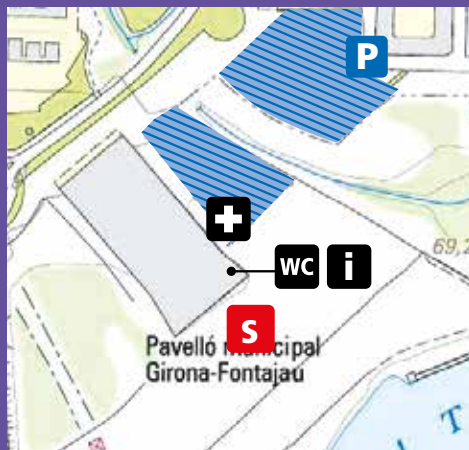
COLABORA

www.plantateYA.org
900 22 33 00 / BIZUM: 03546

Solicita certificado fiscal del donativo bizum por email a info@oxfamintermon.org
o en bizum.es. Política privacidad: oxfamintermon.org



OXFAM Intermón

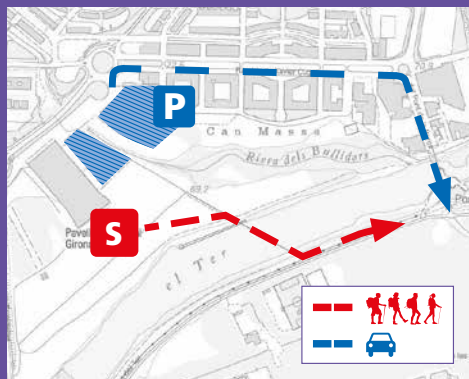


SORTIDA DEL CONTROL

- 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 Guíxols.

SALIDA DEL CONTROL

- 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 Guíxols.



ACREDITACIONS - GIRONA

- Les acreditacions tindran lloc al hall del pavelló Girona-Fontajau divendres de 18.00 h a 22.00 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 - GIRONA

- Las acreditaciones tendrán lugar en el hall del pabellón Girona-Fontajau el viernes de 18.00 h a 22.00 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).

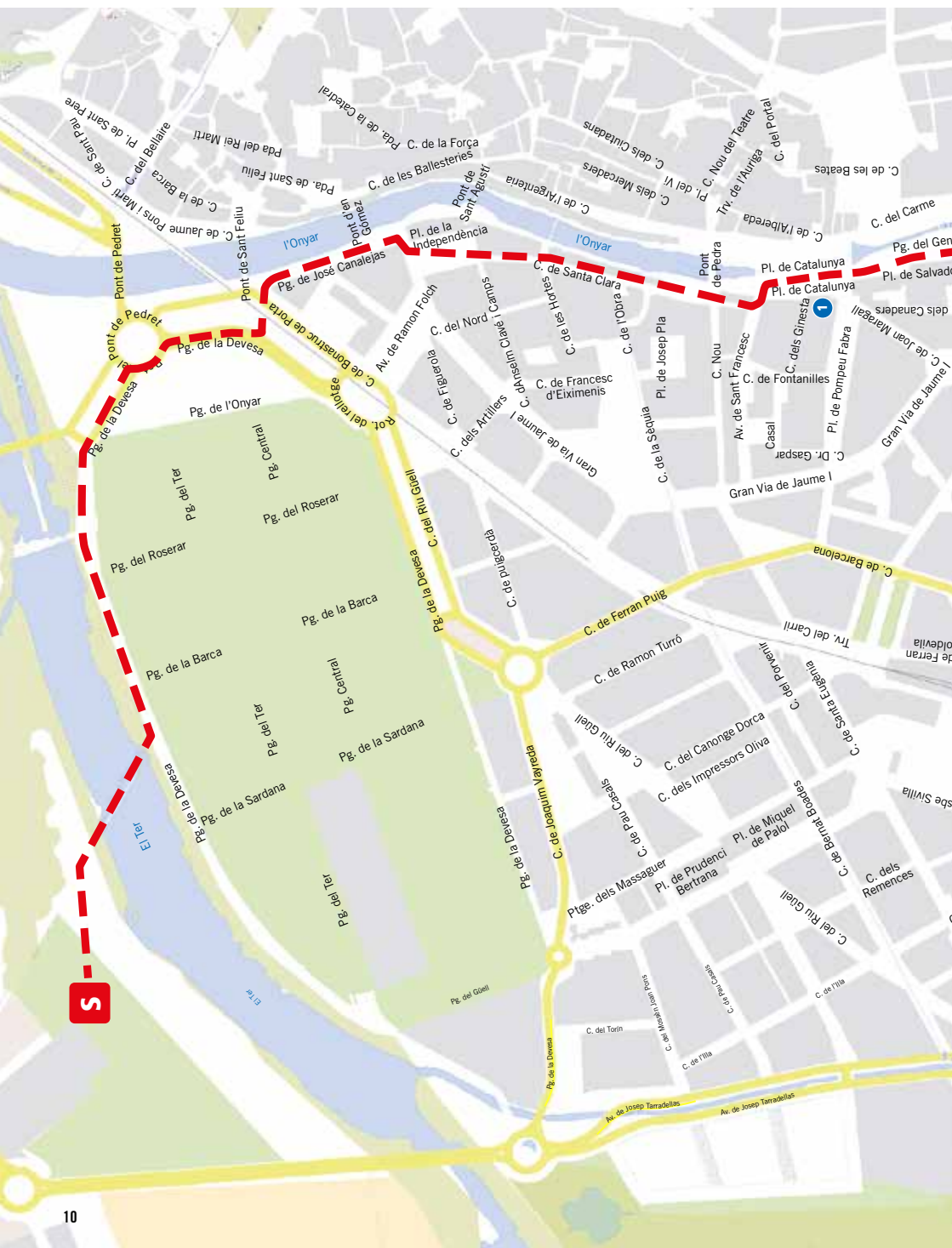
SORTIDA / SALIDA 9 OCTUBRE

Lliurament de trofeus i parlaments
a les 7.30h

SORTIDA: de 8.00h a 8.30h
1 equip cada 5 seg.

Entrega de trofeos y discursos
a las 7.30h

SALIDA: de 8.00h a 8.30h
1 equip cada 5 seg.





SALIDA MARCHADORES:

- Cruzamos el ter. por la Passera de Fontajau.
- 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.

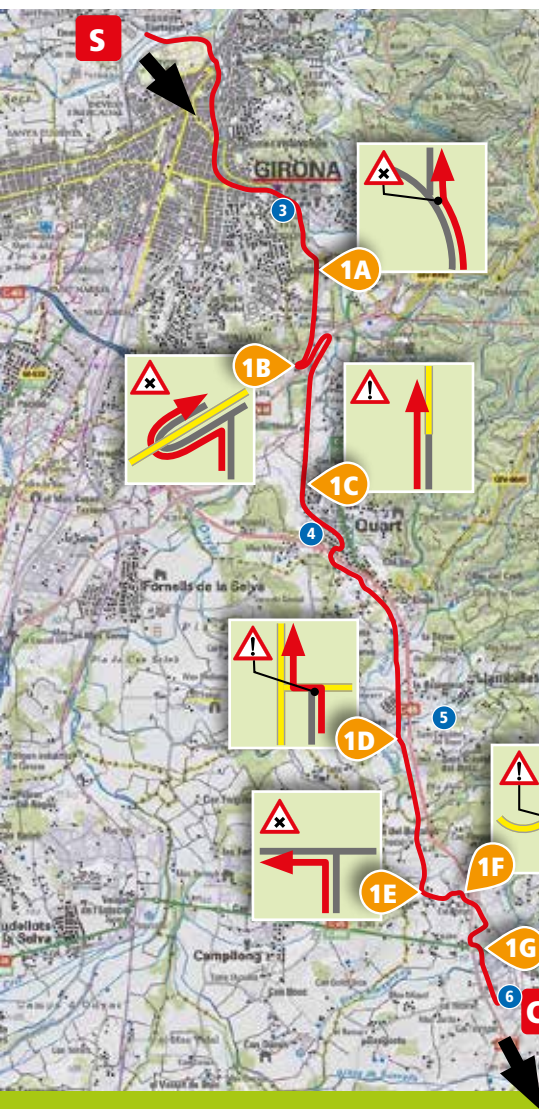
SORTIDA MARXADORS:

- Creuem el Ter per la Passera de Fontajau.
- 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, creuem la Plaça de l'Independència en diagonal i continuem pel carrer de Santa Clara fins al final, a l'Av. de Sant Francesc.
- Girem a l'esquerra, i tot seguit, a la dreta voreuant la Plaça de Catalunya; continuem pel Passeig del General Mendoza (sempre paral·lel al riu).
- En arribar al carrer d'Ultònia continuem pel carrer de la Rutlla fins la primera cruïlla, el carrer de Tomàs de Lorenzana, on girem a l'esquerra i, de seguida, a la dreta (abans de creuar el pont) pel carrer de la Font del Rei.
- Després de passar per darrera la benzinera, continuem pel carrer de la Creu fins a la rotonda.
- Voregem la rotonda i continuem pel carrer Emili Grahit paral·lels al riu, fins que es converteix en un camí de sorra, on continuem per la Via Verda.

LOCALITZACIÓ DESFIBRIL·LADORS
LOCALIZACIÓN DESFIBRILADORES



- ① D-05, Plaça Catalunya Pl. Catalunya, costat Grocleta Girona
41° 58' 54" N, 2° 49' 25" E
- ② Facultat de Medicina i Infermeria
Carrer Creu, 1 - Girona
41° 58' 54" N, 2° 49' 25" E

**1A** Km 4,1

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.

1B Km 5,5

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.

1C Km 7,5

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.

1D Km 11,1

Atenció, cruïlla! Travessem el carrer d'accés al polígon industrial.

¡Atención, cruce! Cruzamos la calle de acceso al polígono industrial.

1E Km 13,1

Girem a l'esquerra.

Giramos a la izquierda.

1F Km 13,8

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.

1G Km 14,7

Atenció, cruïlla! Travessem el carrer pel pas de vianants.

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

> C1 CASSÀ DE LA SELVA

ETAPA: 15,4 km

TOTAL: 15,4 km

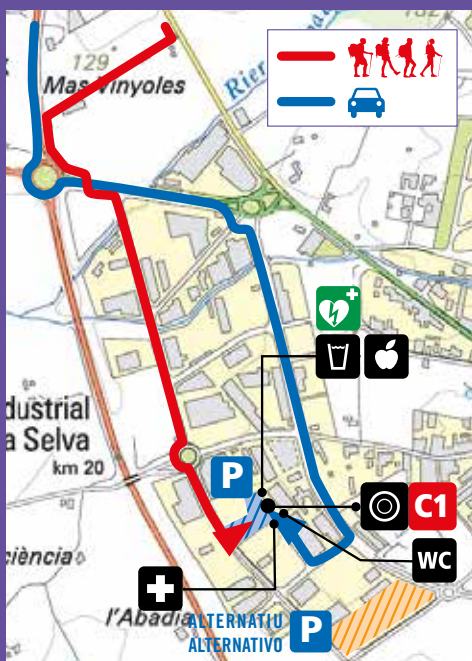
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 9.30 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 14.00 h

ENTRADA AL CONTROL C1 - 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 C1, 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.

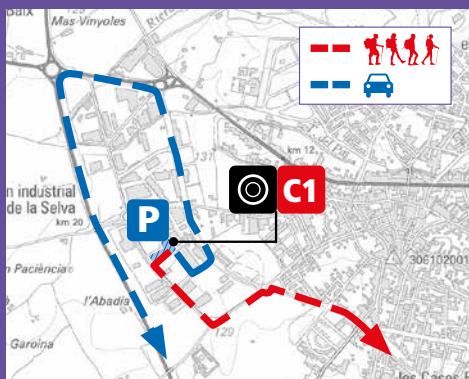
SALIDA DEL CONTROL

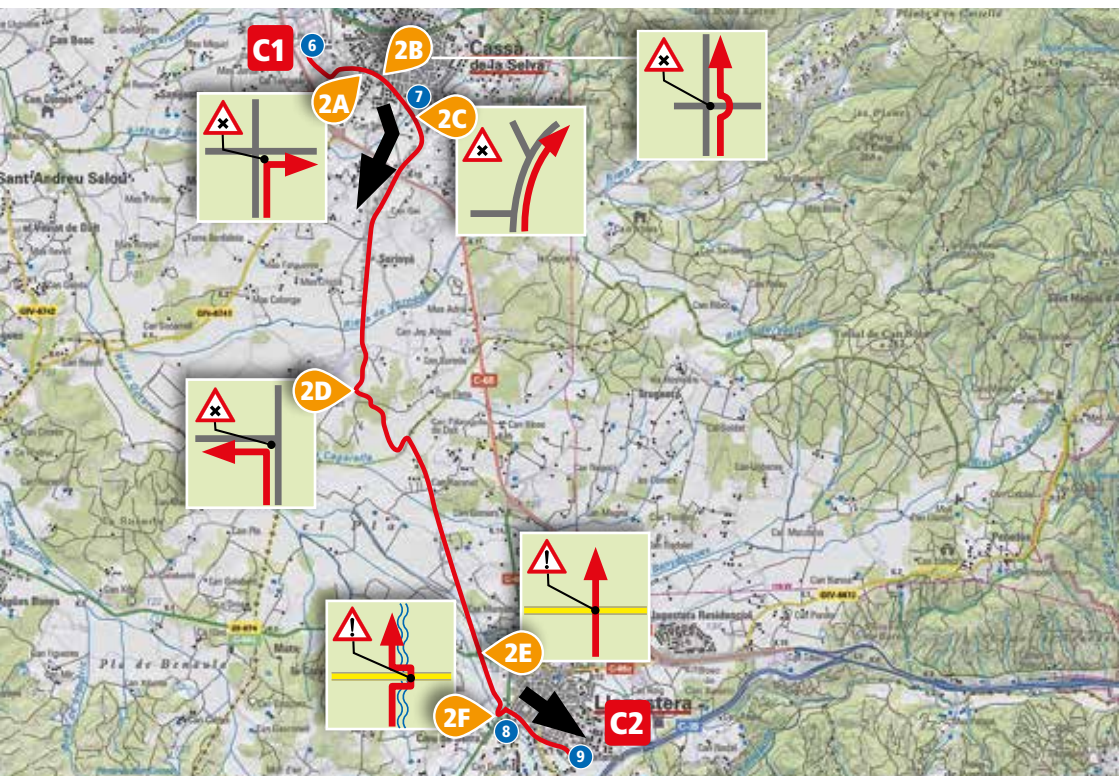
- Al salir del control C1, en Cassà, deshacemos el recorrido que hemos hecho para llegar, hasta la rotonda de Riudellots.
- En la rotonda, tomamos la carretera C-65 en dirección a Llagostera y Sant Feliu de Guíxols.



LOCALITZACIÓ DESFIBRIL·LADORS LOCALIZACIÓN DESFIBRILADORES

- ③ UdG Carrer Pic de Peguera (Edifici Jaume Casademont), 15 Girona
41° 58' 54" N, 2° 49' 25" E
- ④ Local social Carrer Tren, 48 - Quart
41° 56' 17" N, 2° 50' 28" E
- ⑤ Local sociocultural Carrer La Torre, s/n - Llambilles
41° 55' 17" N, 2° 51' 3" E
- ⑥ Zona esportiva (pavelló) Carrer Gironés - Cassà de la Selva
41° 53' 15" N, 2° 52' 30" E




2A 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.

2B 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.

2C 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.

2D Km 4,6

Atenció, girem a l'esquerra.

Atención, giramos a la izquierda.

2E Km 8,2

Atenció, cruïlla! Travessem la carretera GI-674.

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

2F Km 8,8

Atenció, cruïlla! Travessem la carretera C-253.

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

> C2 LLAGOSTERA

ETAPA: 9,6 km

TOTAL: 25 km

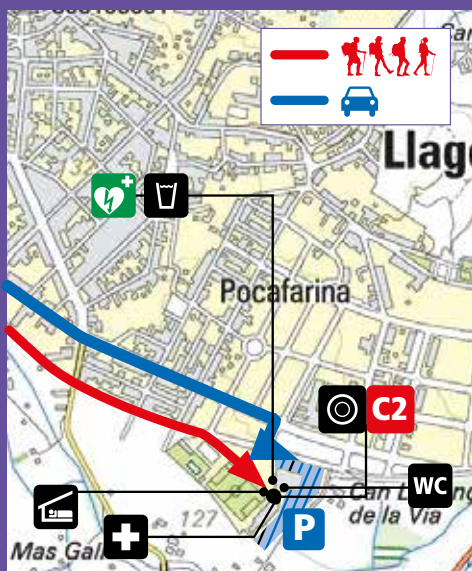
OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 10.30 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sábado 17.30 h

ENTRADA AL CONTROL C2 - 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 C2, 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.

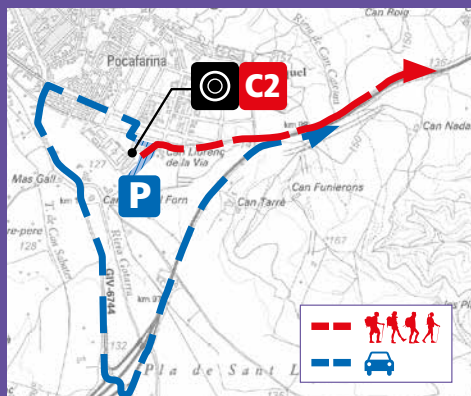
SALIDA DEL CONTROL

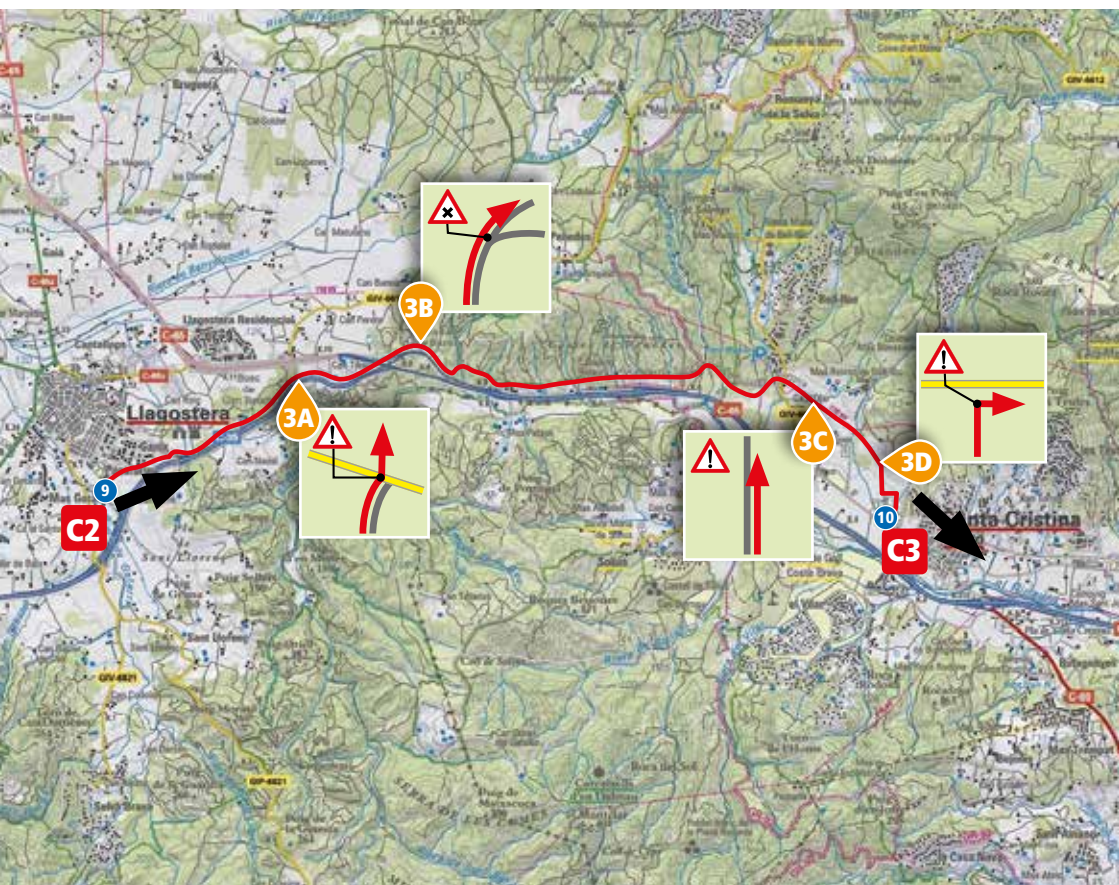
- Al salir del control C2, en Llagostera, retrocedemos hasta la carretera GIV-6744 y la tomamos en dirección a Barcelona.
- En la rotonda, tomamos la carretera C-35 en dirección a Sant Feliu de Guíxols.



LOCALITZACIÓ DESFIBRIL·LADORS LOCALIZACIÓN DESFIBRILADORES

- ⑥ Zona esportiva (pavelló) Carrer Gironés - Cassà de la Selva
41° 53' 15" N, 2° 52' 30" E
- ⑦ Pavelló triple poliesportiu Rambla onze de Setembre, 15
Cassà de la Selva
41° 53' 15" N, 2° 52' 30" E
- ⑧ Zona CAP Passeig Romeu, s/n - Llagostera
41° 49' 45" N, 2° 53' 38" E
- ⑨ Pavelló Municipal d'Esports Avinguda de l'Esport, s/n
Llagostera
41° 49' 45" N, 2° 53' 38" E





> C3 SANTA CRISTINA D'ARO

ETAPA: 9,7 km

TOTAL: 34,7 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sàbado 11.30 h

TANCAMENT / CIERRE: dissabte / sàbado 21.00 h

3A 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.

3B Km 3,7

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

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

3C Km 7,9

Atenció, inici de tram de pista compartit amb vehicles.

Atención, inicio de tramo de pista compartido con vehículos.

3D Km 9,4

Atenció, cruïlla! Girem a la dreta i seguim la pista fins el poliesportiu.

¡Atención, cruce! Giramos a la derecha y seguimos la pista hasta el polideportivo.

ENTRADA AL CONTROL C3 - 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 C3, 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 C3, 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.



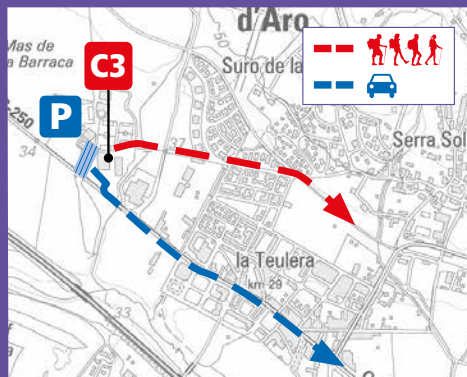
LOCALITZACIÓ DESFIBRIL·LADORS
LOCALIZACIÓN DESFIBRILADORES

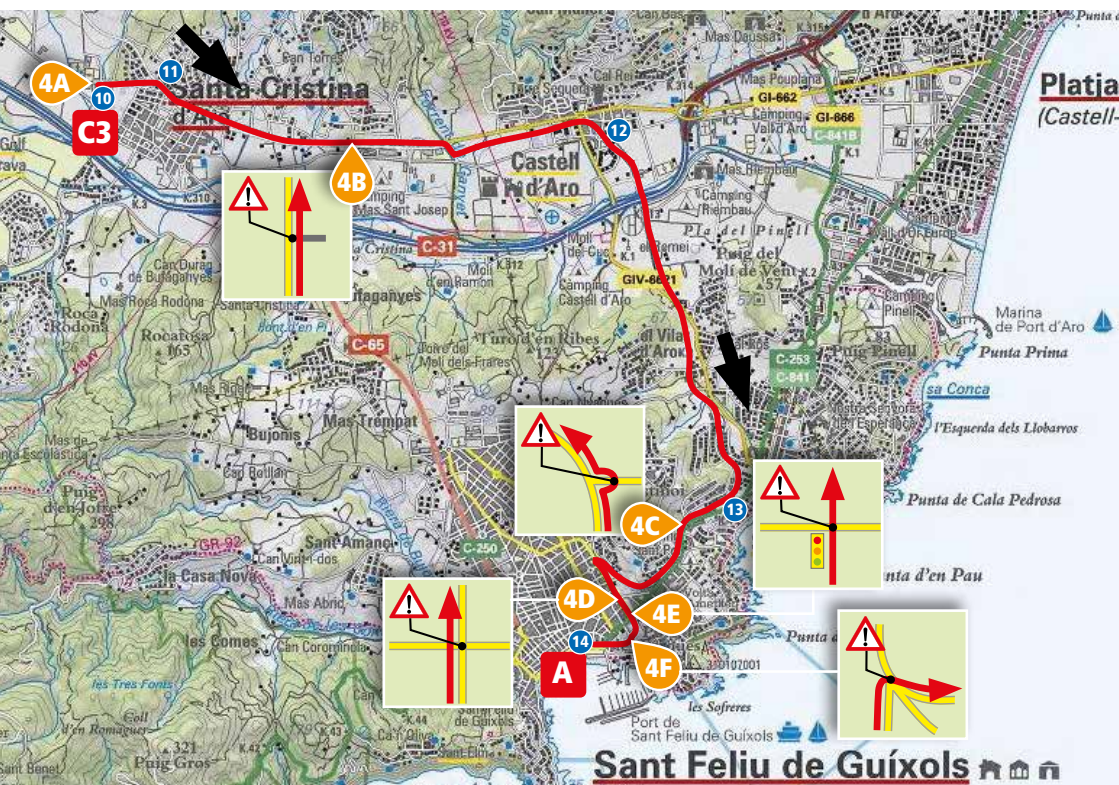
⑨ Pavelló Municipal d'Esports Avinguda de l'Esport, s/n
Llagostera

41° 49' 45" N, 2° 53' 38" E

⑩ Zona esportiva Zona Esportiva Municipal, s/n
Santa Cristina d'Aro

41° 48' 56" N, 3° 0' 10" E



**4A** Km 0

Sortim del poliesportiu pel carrer Salvador Dalí fins trobar la Via Verda.

Salimos del polideportivo por la calle Salvador Dalí hasta encontrar la Via Verda.

4B Km 1,9

Atenció, continuem pel costat de la carretera. Precaució.

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

> A SANT FELIU DE GUÍXOLS

ETAPA: 9,4 km

TOTAL: 44,1 km

OBERTURA / APERTURA: dissabte / sábado 12.15 h

TANCAMENT / CIERRE: diumenge / domingo 00.30 h

4C Km 6,8

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

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

4D Km 8,0

Atenció, cruïlla! Travessem pel pas de vianants.

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

4E Km 8,3

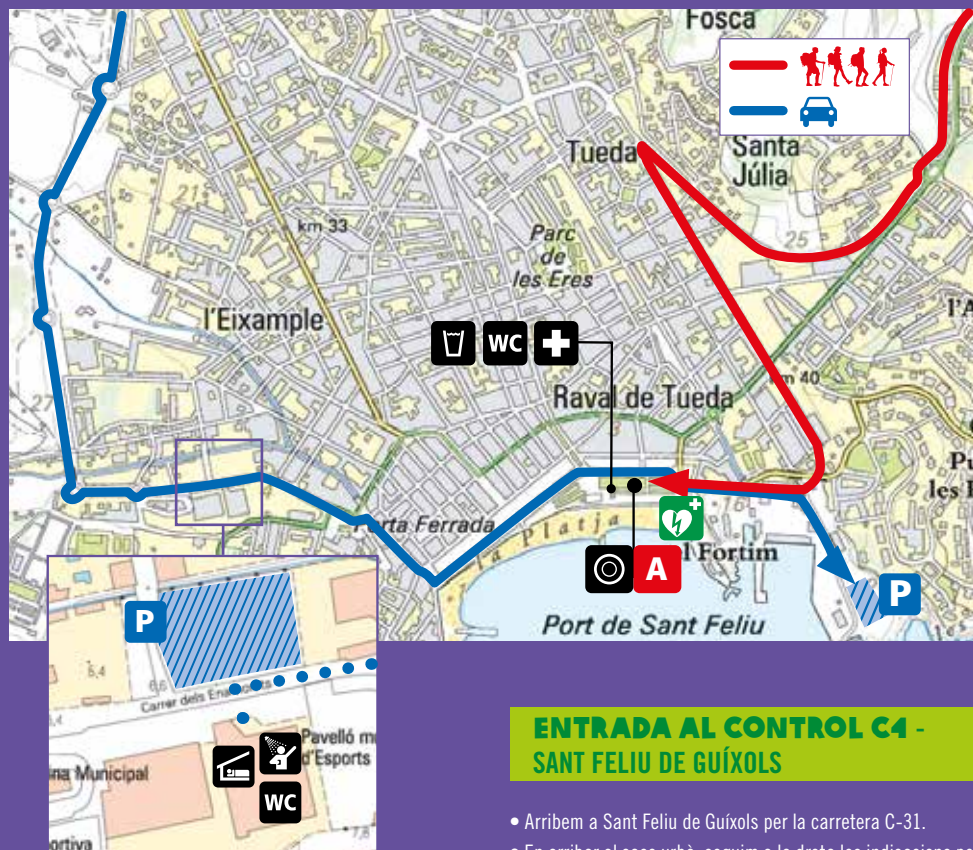
Atenció, cruïlla! Travessem pel semàfor i pas de vianants.

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

4F Km 9,7

Atenció, girem a l'esquerra i deixem la Via Verda. Seguem les indicacions de mapa fins a l'arribada.

Atención, giramos a la izquierda y dejamos la Via Verda. Seguimos las indicaciones del mapa hasta la llegada.



ENTRADA AL CONTROL C4 - 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.



LOCALITZACIÓ DESFIBRIL·LADORS LOCALIZACIÓN DESFIBRILADORES

- (10) Zona esportiva Zona Esportiva Municipal, s/n Santa Cristina d'Aro
41° 48' 56" N, 3° 0' 10" E
- (11) Oficina de turisme Zona estació del carrilet Santa Cristina d'Aro
41° 48' 56" N, 3° 0' 10" E
- (12) Parc de l'estació-Sala polivalent i zona esportiva Av. carrilet (Castell d'Aro), s/n Castell-Platja d'Aro
41° 49' 4" N, 3° 4' 1" E
- (13) Platja de Sant Pol Parc de les Dunes - Sant Feliu de Guíxols
41° 46' 50" N, 3° 1' 50" E
- (14) Pujada salvament Port de St. Feliu de Guíxols (antic)
41° 46' 50" N, 3° 1' 50" E

- 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 está situada en el Passeig marítim y 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	Fruta	Fruta	Cura dels peus	Cuidado de pies	Assist. sanitària	Asist. sanitaria	Hora d'obertura	Hora de apertura	Hora de tancament	Hora de cierre
S	Girona			0,0	0,0																		8.00		-	
					7,6																					
					10,2																					
C1	Cassà de la Selva			15,4	15,4																		9.30		14.00	
					16,1																					
					24,8																					
C2	Llagostera			9,6	25,0																		10.30		17.30	
C3	Santa Cristina d'Aro			9,7	34,7																		11.30		21.00	
A	Sant Feliu de Guíxols			9,4	44,1																		12.15		00.30 d2	

T. EMERGÈNCIA / T. EMERGENCIA: 649 138 246

EMPRESSES PATROCINADORES:



PATROCINADORS INSTITUCIONALS:



COL·LABORADORS:

