



55KM

# ROADBOOK



OXFAM  
Intermón

**OXFAM**  
**TRAILWALKER**  
100KM | 50KM | 10KM

21-22  
DE MAYO  
2022



GIRONA  
Via Verda Girona

100KM  
50KM  
10KM

KILOMÉTROS QUE CAMBIAN VIDAS  
[WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER](http://WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER)

Seguiment en directe:  
Seguimiento en directo:  
<https://xipgroc.cat/ca/curses/Oxfam2022/100K/resultats>





## RESPECTEM LES NORMES

► Any rere any l'Oxfam Intermón 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.



### CAL RESPECTAR LES NORMES DE CIRCULACIÓ



### CAL EXTREMAR LA PRECAUCIÓ AL PAS DE CARRERS I CARRETERES. ELS PARTICIPANTS NO HI TENIU PREFERÈNCIA



### CAL FER CAS A LES INSTRUCCIONS DONADES PELS VOLUNTARIS



### CAL RECOLLIR LES DEIXALLES EN MARXAR DE CADA PUNT DE CONTROL

## RESPETEMOS LAS NORMAS

► Año tras año la Oxfam Intermón 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.



### SE DEBEN RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN



### SE DEBE EXTREMAR LA PRECAUCIÓN AL CRUZAR CALLES Y CARRETERAS. LOS PARTICIPANTES NO TENÉIS PREFERENCIA



### SE DEBE HACER CASO A LAS INSTRUCCIONES FACILITADAS POR LOS VOLUNTARIOS



### SE DEBE RECOPILAR LA BASURA AL MARCHARSE DE CADA PUNTO DE CONTROL

## ASSISTÈNCIES



### LES ASSISTÈNCIES NO TENEN PREFERÈNCIA DE PAS ALS CARRERS I CARRETERES



### ELS VEHICLES SENSE DISTINTIU NO PODRAN ACCEDIR ALS APARCAMENTS RESERVATS



### APARQUEU ÚNICAMENT ALS LLOCOS INDICATS. NO ES POT APARCAR ALS VORALS DE LA CARRETERA



### PORTEU POC PES. L'ACCÉS A ALGUNS PUNTOS 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

## ASISTENCIAS



### LAS ASISTENCIAS NO TIENEN PREFERENCIA DE PASO EN CALLES Y CARRETERAS



### LOS VEHÍCULOS SIN DISTINTIVO NO PODRÁN ACCEDER A LOS APARCAMIENTOS RESERVADOS



### APARCAD ÚNICAMENTE EN LAS ZONAS RESERVADAS. NO SE PUEDE APARCAR EN LOS ARCENES DE LA CARRETERA



### LLEVAD POCO PESO. EL ACCESO A ALGUNOS PUNTOS DE CONTROL QUEDA ALEJADO DE LA ZONA DE APARCAMIENTO



### Ocupad el mínimo espacio en el avituallamiento; sois muchos equipos y todos tenéis derecho a descansar con comodidad

QR Pàrquing Avituallaments



QR Parking Avituallamientos



## 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
- Got

### ► 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

## LISTA DE MATERIAL

### ► MATERIAL OBLIGATORIO POR MARCHADOR:

- Dorsal y chip\*
- Pulsera identificativa\*
- 4 imperdibles
- Teléfono móvil
- Manta de supervivencia (térmica 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

### ► MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO MARCHADOR:

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

### ► MATERIAL OBLIGATORIO EQUIPO DE APOYO:

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

\*proporcionado por la organización

## MATERIAL RECOMANAT

- Mocadors i paper higiènic
- 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 PUNTOS DE CONTROL, NO TROBAREU GOTS PER A LA BEGUDA, PER TANT RECOMANEM QUE PORTEU UN GOT A LA MOTXILLA O AMB L'EQUIP DE SUPORT.**

## MATERIAL RECOMENDADO

- Pañuelos y papel higiénico
- Calzado deportivo de recambio
- Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Sílbaro
- 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

**POR MOTIVOS MEDIAMBIENTALES, EN LOS PUNTOS DE CONTROL, NO ENCONTRARÉS VASOS PARA LA BEBIDA, POR LO QUE RECOMENDAMOS QUE LLEVEIS UN VASO EN LA MOCHILA O CON EL EQUIPO DE ASISTENCIA.**



# INSTRUCCIONS / ABANS DE COMENÇAR

## NORMES DE SEGURETAT

- ▶ **NO TENIU PREFERÈNCIA** i heu de respectar les normes de circulació. Al creuar les carreteres és obligatori portar posada l'armilla reflectant.
- ▶ Aneu **CONSULTANT EL ROADBOOK** per no perdre el recorregut i conèixer la vostra posició.
- ▶ En cas que us perdeu o que dubteu del recorregut, **CONSULTEU EL MAPA** i les indicacions del roadbook.
- ▶ De nit, porteu sempre el **FRONTAL ENCÈS**.

## PUNTS IMPORTANTS

- ▶ El recorregut del Trailwalker transcorre per espais naturals que s'han de preservar i conservar. **NO LLENCEU DEIXALLES**, utilitzeu els contenidors de recollida selectiva situats als punts de control.
- ▶ **UTILITZEU ELS WC** situats als punts de control o al llarg del recorregut.
- ▶ **CONSULTEU ELS APARCAMENTS** indicats al roadbook o al plàton de GoogleMaps facilitat per l'organització. Els vehicles sense acreditació no podran accedir al punts de control.
- ▶ **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.

**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 COMPLERT, EXCEPTE EN CASOS D'ABANDONAMENTS.**

## RECOMANACIONS

- ❗ **MENGEU I BEVEU AMB FREQUÈNCIA**
- ❗ **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**

## 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'emergències.
- ▶ 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'EXCLOUR** 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.

## ASSISTÈNCIA MÈDICA

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

### EMERGÈNCIES

En cas d'urgència durant el transcurs de la Trailwalker, entre les 9.00 h del dissabte 21 de maig i les 17.00 h del diumenge 22 de maig, truqueu al número **648 51 59 13**. Indiqueu a quina etapa us trobeu i el punt quilomètric exacte. Utilitzeu el roadbook per precisar la vostra posició. Recordeu que aquest número de telèfon tan sols s'ha d'utilitzar en cas d'urgència; per a qualsevol altra qüestió, contacteu amb la vostra assistència per tal que us solucioni el dubte.



## NORMAS DE SEGURIDAD

- ▶ **NO TENÉIS PREFERENCIA** y debéis respetar las normas de circulación. Al cruzar las carreteras es obligatorio llevar puesto el chaleco reflectante.
- ▶ Id **CONSULTANDO EL ROADBOOK** para no perder el recorrido y conocer vuestra posición.
- ▶ En caso de que os perdáis o de que dudéis del recorrido, **CONSULTAD EL MAPA** y las indicaciones del roadbook.
- ▶ De noche, llevad siempre el **FRONTAL ENCENDIDO**.

## PUNTOS IMPORTANTES

- ▶ El recorrido del Trailwalker transcurre por espacios naturales que debemos preservar y conservar. **NO TIRÉIS BASURA**, usad los contenedores de recogida selectiva situados en los puntos de control.
- ▶ **UTILIZAD LOS WC** situados en los puntos de control o a lo largo del recorrido.
- ▶ **RESPETAD LOS APARCAMIENTOS** indicados en el roadbook o el mapa de GoogleMaps facilitado por la organización. Los vehículos sin acreditación no podrán acceder a los puntos de control.
- ▶ **CONSULTAD LOS HORARIOS** de apertura y cierre de los controles. El horario más rápido previsto son 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.

**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.**

## 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**

## 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.

## ASISTENCIA MÉDICA

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

### ⊕ EMERGENCIAS

En caso de urgencia durante el desarrollo del Trail-walker, entre las 9.00 h del sábado 21 de mayo y las 17.00 h del domingo 22 de mayo, llamad al número **648 51 59 13**. Indicad en qué etapa os encontráis y el punto kilométrico exacto. Usad el roadbook para precisar vuestra posición. Recordad que este número de teléfono sólo debe utilizarse en caso de emergencia; para cualquier otra cuestión, contactad con vuestra asistencia para que os solucione la duda.



## RECOMANACIÓ EN TOTS ELS PUNTOS DE CONTROL

- !  
ÚS DE LA MASCARETA.
- !  
NETEJA DE MANS.
- !  
DISTÀNCIA D'1,5 METRES.

## RECOMENDACIÓN EN TODOS LOS PUNTOS DE CONTROL

- !  
USO DE MASCARILLA.
- !  
HIGIENE DE MANOS.
- !  
DISTANCIA DE 1,5 METROS.

## PER A L'ús DEL SERVEI SANITARI (FISIOS, PODÒLEGS, METGES...)

- !  
ÚS DE LA MASCARETA.
- !  
NETEJA DE MANS.

## PARA EL USO DEL SERVICIO SANITARIO (FISIOS, PODÓLOGOS, MÉDICOS..)

- !  
USO DE MASCARILLA.
- !  
HIGIENE DE MANOS.



**COVID-19:  
EVITAR CONTAGIOS  
SALVA VIDAS**



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

# KILÓMETROS CONTRA LA CRISIS CLIMÁTICA

El cambio climático ya no es una amenaza, es una realidad. Aunque todas las personas estamos expuestas a él, éste tiene efectos devastadores en los países más pobres.

Cada paso que des en el Oxfam Intermón Trailwalker, será un paso adelante para acercar agua potable a las poblaciones que más sufren el impacto de desastres naturales como huracanes, inundaciones o sequías. Cada kilómetro que superes contribuirá a reducir las desigualdades que la crisis climática está provocando.

Gracias a gente como tú, en el último año hemos mejorado la vida de casi 26 millones de personas en más de 90 países. La suma de

esfuerzos compartidos nos ha permitido llevar a cabo respuestas de emergencia humanitaria ante catástrofes causadas por el cambio climático, mejorando el acceso a agua segura y asegurando condiciones adecuadas de higiene y saneamiento.

Pero nos queda mucho por hacer. Seguiremos trabajando para acabar con las desigualdades, para que todas las personas tengan los mismos derechos y oportunidades para prosperar y no solo para sobrevivir. Con tu ayuda, lo lograremos.

## LA IGUALDAD ES EL FUTURO

Hazte socio/a. Llámanos al 900 22 33 00 o entra en [WWW.OXFAMINTERMON.ORG](http://WWW.OXFAMINTERMON.ORG) y descubre las diferentes formas de colaborar.



**OXFAM**  
Intermón

# VIA VERDA DE GIRONA





## ACREDITACIÓNS - OLOT

- ▶ Les acreditacions tindran lloc a l'interior del RE-CINTE FIRAL D'OLOT divendres de 18.00 h a 21.00 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 RE-CINTO FERIAL DE OLOT el viernes de 18.00 h a 21.00 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 - 21 MAIG / MAYO



LLIURAMENT DE TROFEUS  
I PARLAMENTS A LES 8.00H

ENTREGA DE TROFEOS  
Y DISCURSOS A LAS 8.00H

SORTIDA: A LES 9.00H

SALIDA: A LAS 9.00H

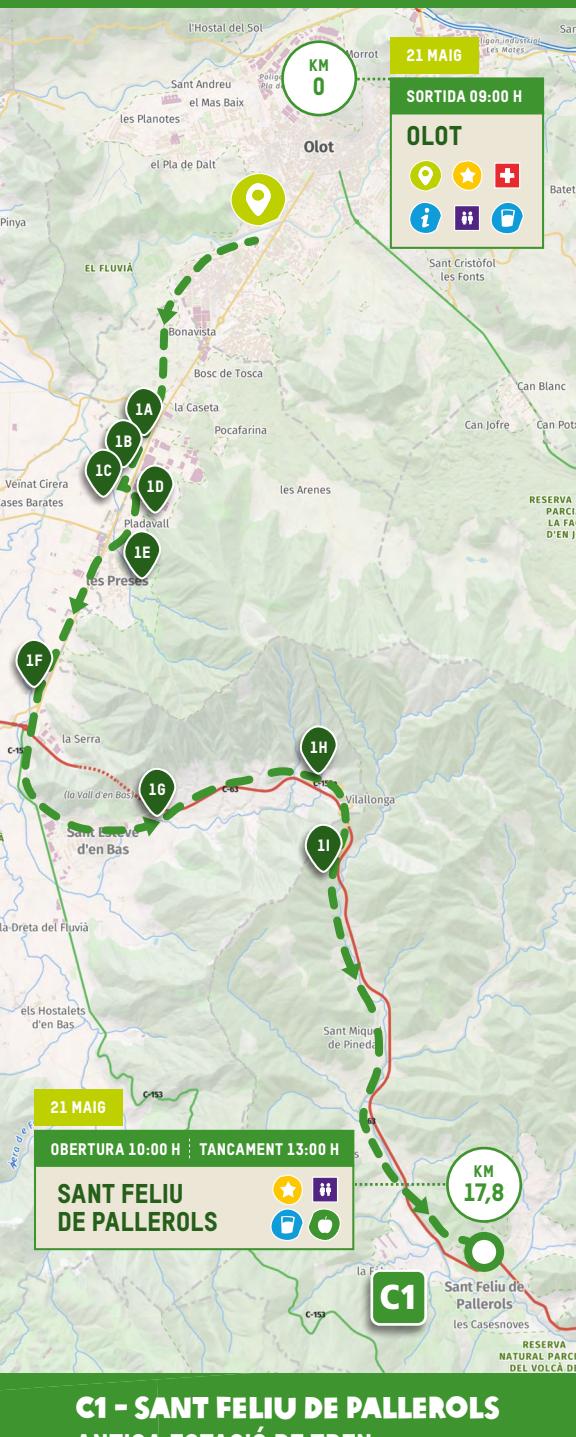
## ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA



### SORTIDA / SALIDA DEL C1

- ▶ En sortir del RECINTE FIRAL D'OLOT, agafeu el carrer Madrid fins al final.
- ▶ Circuleu amb precaució i sense presses. Hi ha temps suficient per arribar al control següent.
- ▶ A la rotonda, continueu en direcció a Vic.
- ▶ Continueu per la C-152.
- ▶ A la rotonda del túnel de Bracons, continueu a l'esquerra en direcció a Girona.
- ▶ Al 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.
- ▶ Continuad por la C-152.
- ▶ En la rotonda del túnel de Bracons, continuad a la izquierda en dirección a Girona.





21 MAIG

SORTIDA 09:00 H

OLOT



1A KM 2,4

Atenció, cruïlla. Creuem la carretera de la Pinya.

Atenció, cruce. Cruzamos la carretera de la Pinya.

1B KM 3,8

Atenció, cruïlla. Creuem la carretera del Mallol.

Atención, cruce. Cruzamos la carretera del Mallol.

1C KM 4,1

Girem a l'esquerra.

Giramos a la izquierda.

1D KM 4,2

Atenció cruïlla perillosa! Creuem la carretera de Santa Coloma pel semàfor, carretera molt transitada.

Atención cruce peligroso! Cruzamos la carretera de Santa Coloma por el semáforo, carretera muy transitada.

1E KM 4,7

Agafem a mà dreta de la xemeneia.

Cogemos a mano derecha de la chimenea.

1F KM 6,2

Atenció cruïlla! Creuem l'accés al polígon industrial pel pas de vianants.

Atención cruce! Cruzamos el acceso en el polígono industrial por el paso de peatones.

1G KM 9,4

Atenció, cruïlla perillosa. Ens incorporem a la carretera durant uns 15 metres per tot seguit girar a l'esquerra pel camí i creuar la carretera pel pas de vianants.

Atención, cruce peligroso. Nos incorporamos a la carretera durante unos 15 metros para a continuación girar a la izquierda por el camino y cruzar la carretera por el paso de peatones.

1H KM 11,3

Després del restaurant La Casilla girem a l'esquerra per agafar la carretera C-152a, amb trànsit restringit de vehicles.

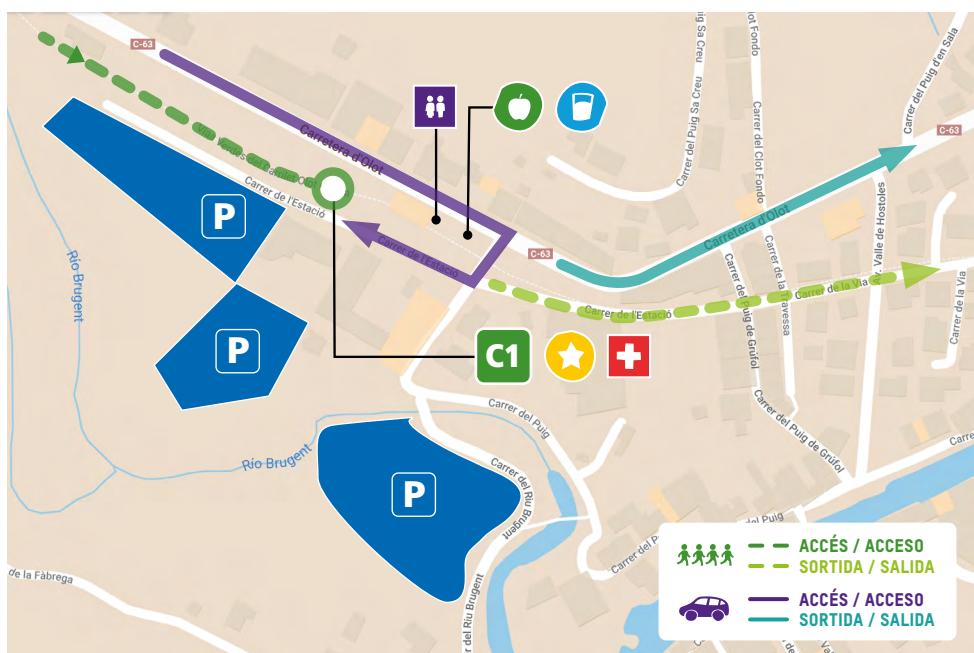
Después del restaurante La Casilla giramos a la izquierda para coger la carretera C-152.<sup>a</sup>, con tráfico restringido de vehículos.

1I KM 12,8

Després d'un revolt a l'esquerra, la Via Verda deixa l'asfalt i agafa el camí pel voral dret. Atenció, no sortiu a la carretera C-63.

Después de una curva a la izquierda, la Vía Verde deja el asfalto y coge el camino por el arcén de recho. Atención, no salir a la carretera C-63.

## ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C1



## ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C1

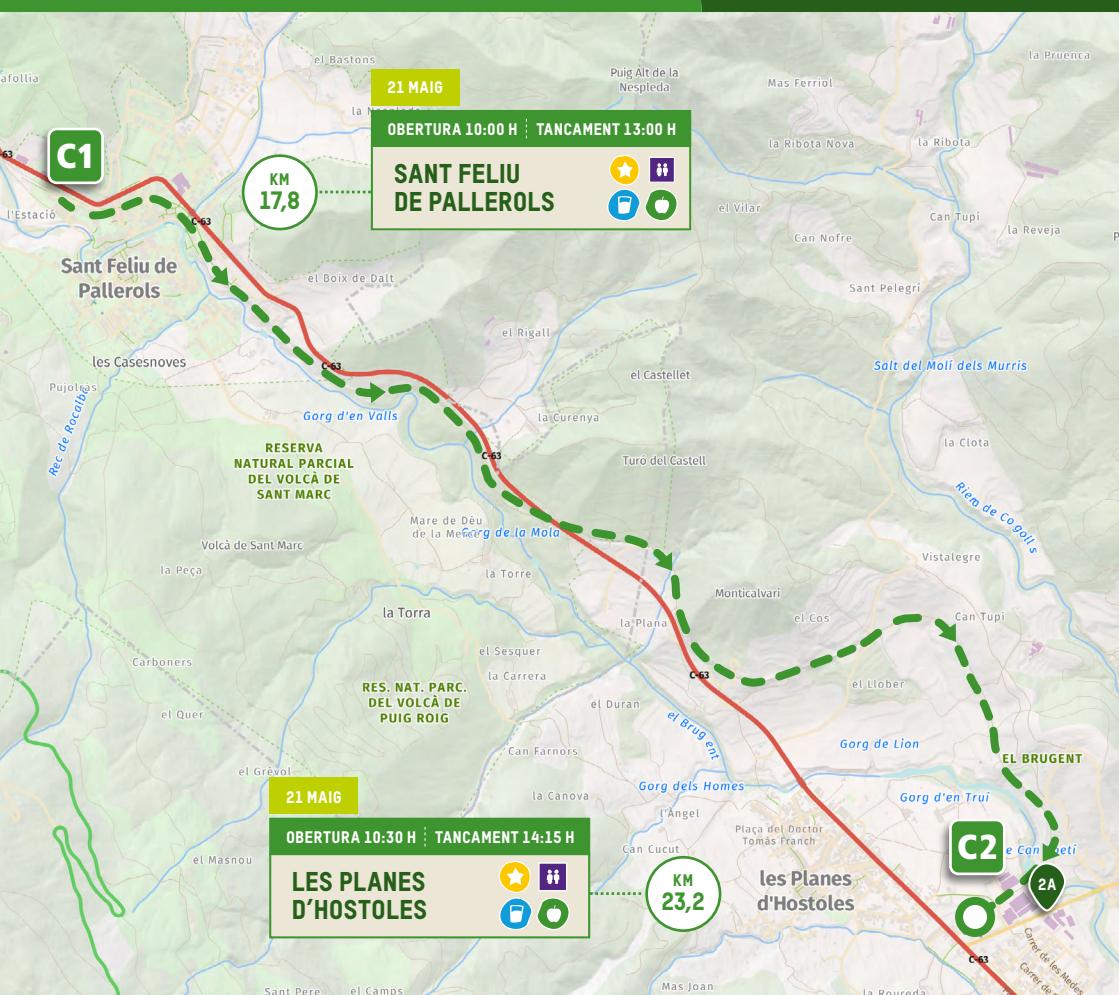


## ACCÉS / ACCESO AL C1

- ▶ En arribar a Sant Feliu de Pallerols, l'accés a l'aparcament és pel carrer de després de l'estació.
- ▶ Als aparcaments, la circulació és de dos sentits. Feu cas de les indicacions dels encarregats.
- ▶ Si voleu visitar el poble, feu-ho a peu, la circulació amb vehicle és complicada.
- ▶ Al llegar a Sant Feliu de Pallerols, el acceso al aparcamiento es por la calle posterior a la estación.
- ▶ En los aparcamientos, la circulación es de doble sentido. Seguid las indicaciones de los encargados.
- ▶ Si queréis visitar el pueblo, hacedlo a pie, la circulación con vehículo es complicada.

## SORTIDA / SALIDA DEL C1

- ▶ En sortir del control C1, a Sant Feliu de Pallerols, continuau per la C-63 en direcció a les Planes d'Hostoles, Amer i Girona.
- ▶ Al salir del control C1, en Sant Feliu de Pallerols, continuad por la C-63 en dirección a Les Planes d'Hostoles, Amer y Girona.



## C2 - LES PLANES D'HOSTOLES SALA POLIVALENT

En aquest tram no hi ha incidències remarcables, gaudiu de la ruta i agafeu forces per més endavant.

En este tramo no hay incidencias remarcables, disfrutad de la ruta y coged fuerzas para más adelante.

Abans d'arribar a les Planes d'Hostoles podreu observar la Riera de Cogolls, un dels múltiples punts d'interès de la part garrotxina d'aquest recorregut.

Antes de llegar a les Planes d'Hostoles podréis observar la Riera de Cogolls, uno de los múltiples puntos de interés de la parte garrotxina de este recorrido.

### 2A KM 23,0

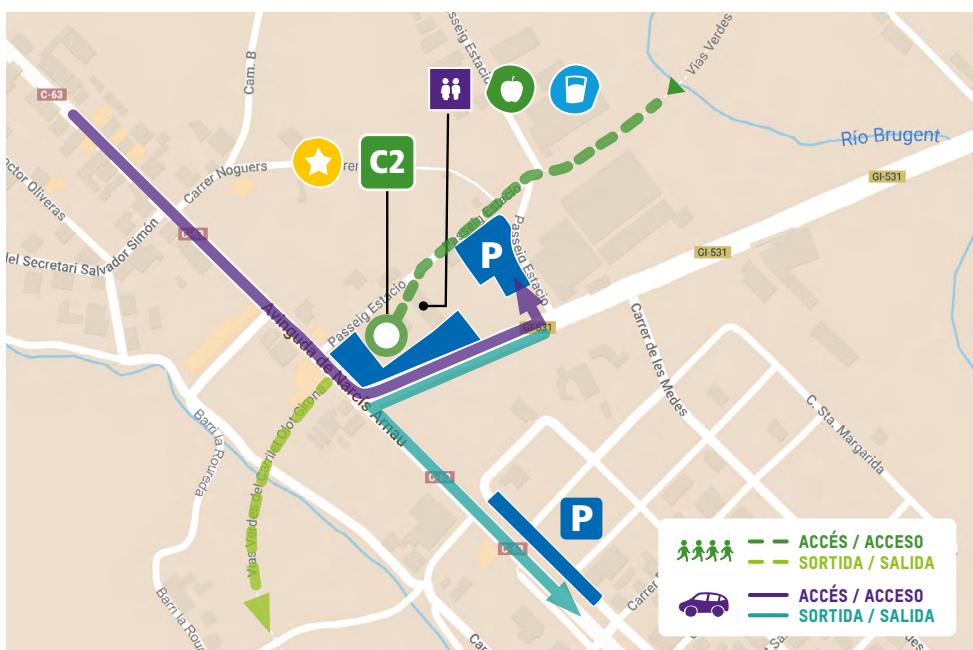
Entrem a zona asfaltada pel Pg. de l'Estació. Atenció, carrer obert al trànsit.

El control està situat a la vostra esquerra, al pàrquing de la Sala Polivalent de Les Planes.

Entramos en zona asfaltada por el Ps. de la Estación. Atención, calle abierta al tráfico.

El control está situado a vuestra izquierda, en el parking de la Sala Polivalente de Les Planes.

## ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C2



## ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C2

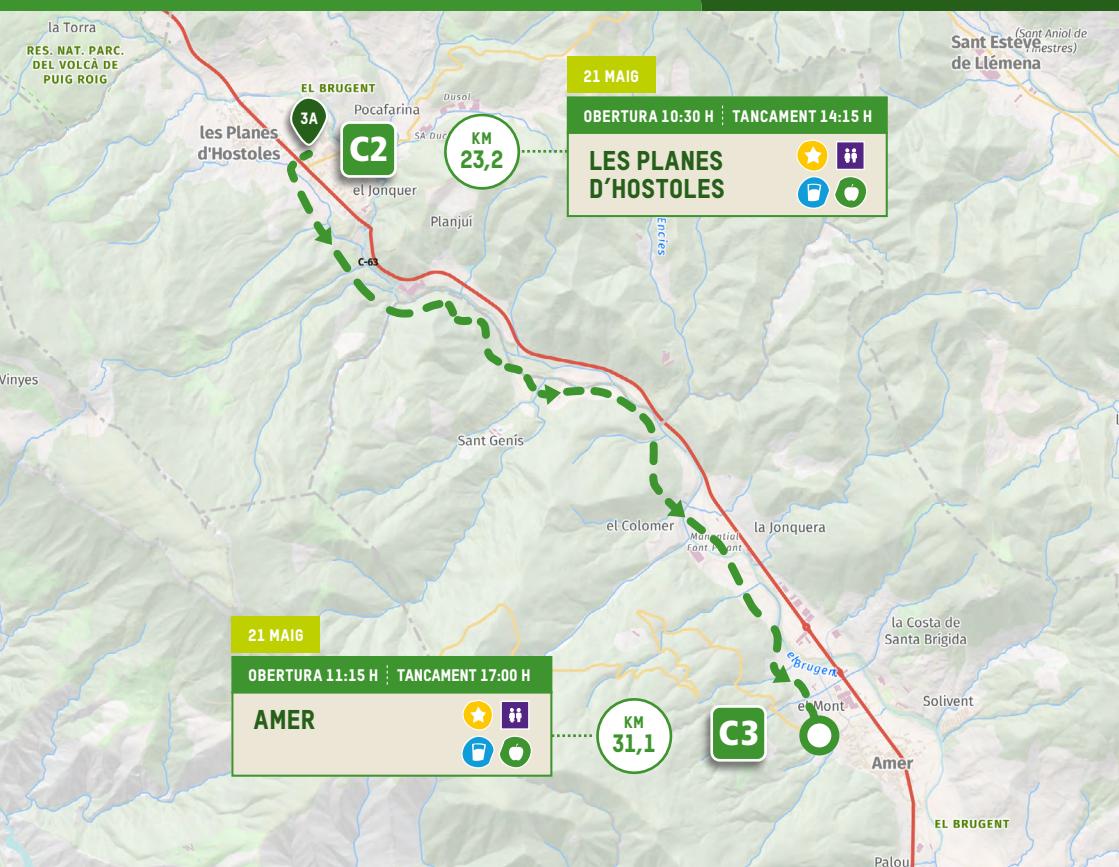


### ACCÉS / ACCESO AL C2

- ▶ El control està situat a la Sala Polivalent.
- ▶ Arribem a Les Planes d'Hostoles per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Girem a l'esquerra per agafar la GI-531 en la cruïlla passat el semàfor.
- ▶ Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- ▶ Els WC són a la mateixa Sala Polivalent.
- ▶ El control está situado en la Sala Polivalente.
- ▶ Llegamos a Les Planes d'Hostoles por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- ▶ Giramos a la izquierda para coger la GI-531 en el cruce pasado el semáforo.
- ▶ Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones.
- ▶ Los WC se encuentran en la Sala Polivalente.

### SORTIDA / SALIDA DEL C2

- ▶ En sortir del control C2 per la GI-531, a Les Planes d'Hostoles, agafeu la C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Al salir del control C2 por la GI-531, en Les Planes d'Hostoles, tomad la C-63 en dirección a Girona.



### C3 - AMER ANTIGA ESTACIÓ DE TREN

#### 3A KM 23,2

Atenció, cruïlla! Just sortint del C2 creuem la carretera d'Olot, pel semàfor. Molta precaució, carretera molt transitada. Recordeu que no teniu preferència.

¡Atención! Cruce peligroso. Justo saliendo del C2 cruzamos la carretera de Olot por el semáforo. Mucha precaución, carretera muy transitada. Recordad que no tenéis preferencia.

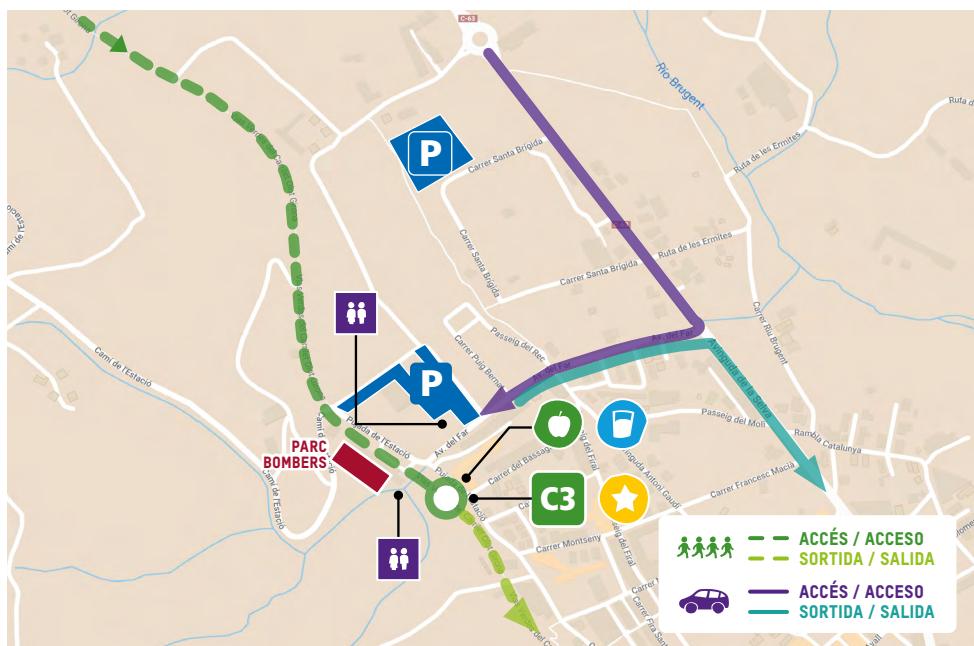
De la muntanya amb valls d'alzinars i rouredes, al riu. En aquest tram de Les Planes a Amer, la Via Verda ens porta passejant per la vora del riu Brugent.

De la montaña con valles de encinas y robledos, en el río. En este tramo de Les Planes a Amer, la Via Verda nos lleva paseando por el borde del río Brugent.

Aquesta etapa està considerada amb un nivell fàcil / intermit, gaudiu-la i feu fotos!

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

## ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C3



## ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C3



### ACCÉS / ACCESO AL C3

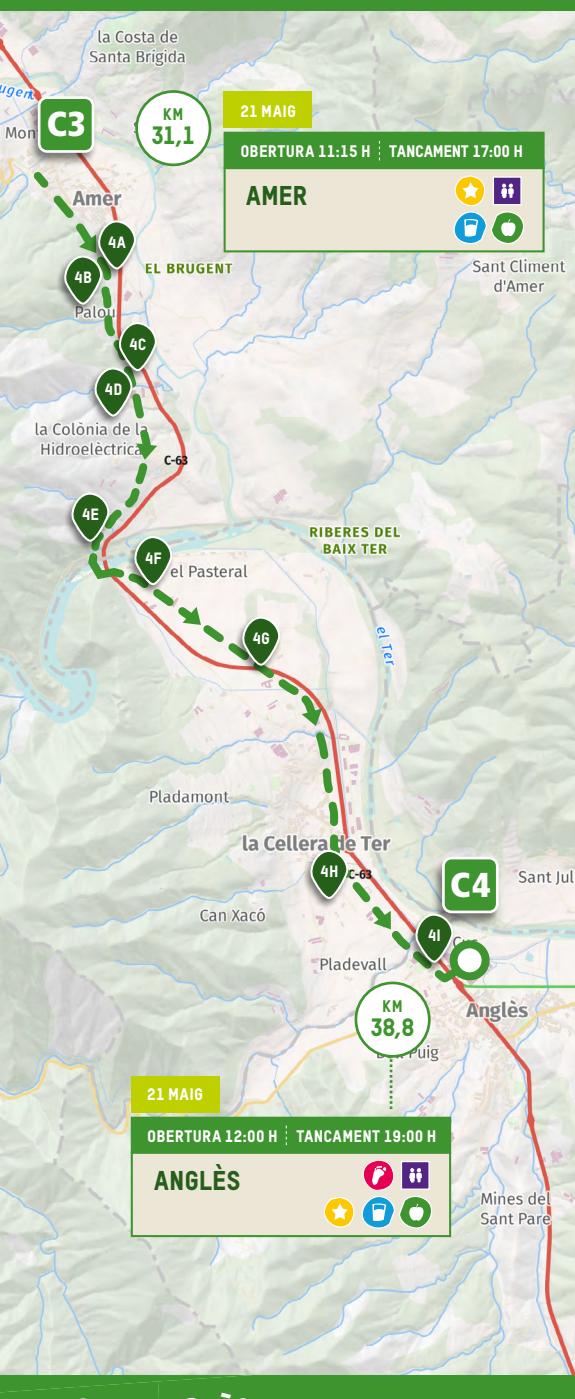
- ▶ El control està situat a l'Antiga Estació de Tren.
- ▶ Arribem a Amer per la carretera C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Girem a la dreta per l'Avinguda del Far, al primer semàfor, en direcció a Sant Martí Sacalm.
- ▶ Aparquem amb ordre seguint les indicacions.
- ▶ Els WC són al pavelló esportiu.
- ▶ El control está situado en la Antigua Estación de Tren.
- ▶ Llegamos a Amer por la carretera C-63 en dirección a Girona.
- ▶ Giramos a la derecha por la Avenida del Far, en el primer semáforo, en dirección a Sant Martí Sacalm.
- ▶ Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones.
- ▶ Los WC se encuentran en el pabellón deportivo.

### SORTIDA / SALIDA DEL C3

- ▶ En sortir del control C3, desfeu el camí que heu fet per entrar i torneu a la C-63 en direcció a Girona.
- ▶ Al salir del control C3, deshacéis el camino que habéis hecho para entrar y volvéis a la C-63 en dirección a Girona.

# ETAPA 4

C3 - AMER > C4 - ANGLÈS · 7,7 KM



## 4A KM 32,4

La Via Verda arriba a la carretera C-63. Sense sortir a la calçada, agafem la pista cap a la dreta.

La Via Verda llega a la carretera C-63. Sin salir a la calzada, cogemos la pista hacia la derecha.

## 4B KM 32,6

Agafem la pista de la dreta en direcció a Girona. Acte seguit, agafem la pista de l'esquerra.

Cogemos la pista de la derecha en dirección a Girona. Acto seguido, cogemos la pista de la izquierda.

## 4C KM 33,1

Agafem el camí de l'esquerra.

Cogemos el camino de la izquierda.

## 4D KM 33,6

Agafem el camí asfaltat de l'esquerra que fa baixada.

Cogemos el camino asfaltado de la izquierda que hace bajada.

## 4E KM 34,1

Arribem a la C-63. Passem entre les pilones taronges, sense creuar la carretera i agafarem el voral. Atenció als vehicles.

Llegamos a la C-63. Pasamos entre los pilones naranjas, sin cruzar la carretera y cogeremos el arcén. Atención a los vehículos.

## 4F KM 34,8

A l'Escola d'Art agafem el camí de sorra de l'esquerra, no sortir a la carretera!

En la Escuela de Arte cogemos el camino de arena de la izquierda, ¡no salir a la carretera!

## 4G KM 35,9

Seguim rectes per sota el túnel.

Seguimos rectos por debajo el túnel.

## 4H KM 37,6

Agafem el camí de sorra de l'esquerra.

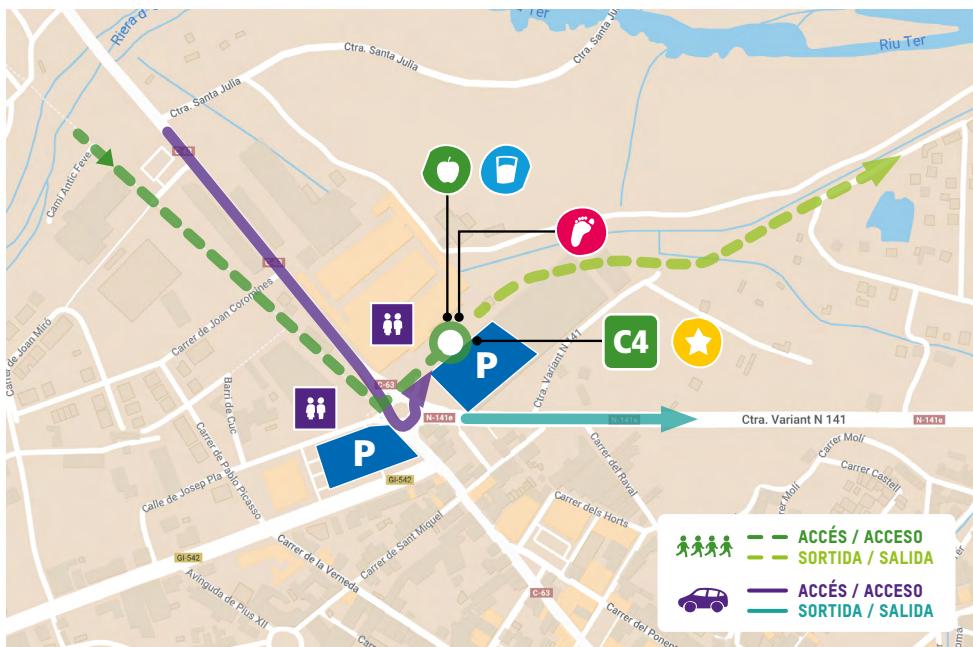
Cogemos el camino de arena de la izquierda.

## 4I KM 38,7

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

Passada la antigua estación, giramos a la izquierda cruzando la carretera por el paso de peatones, antes de la rotonda.

**ACCÉS I SORTIDA / ACCESO Y SALIDA C4**



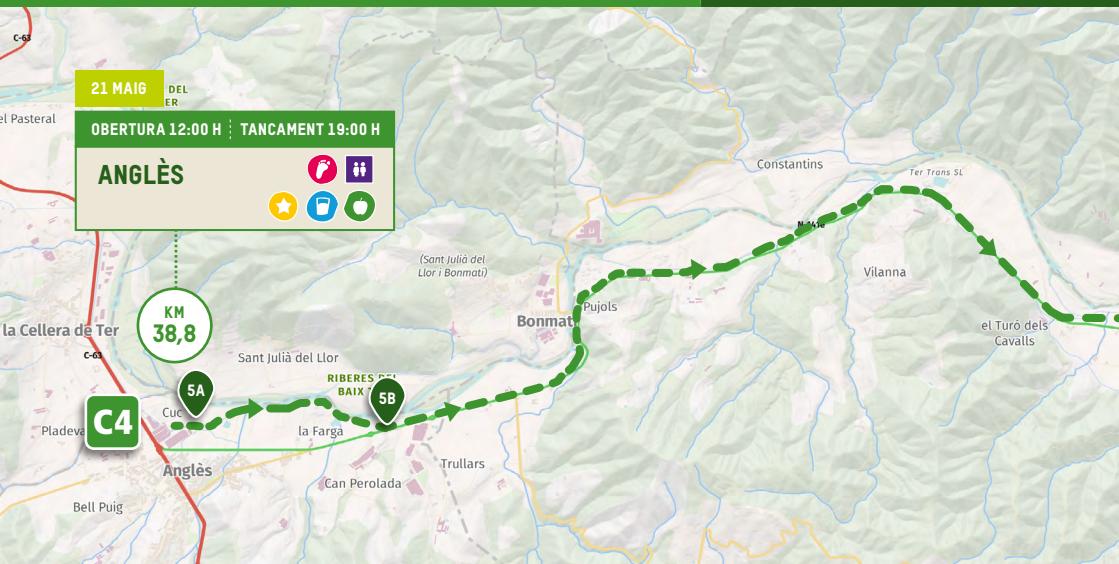
ASSISTÈNCIA / ASISTENCIA C4

ACCÉS / ACCESO AL C4

- El control C4 és a l'entrada de la Fàbrica de la Burés.
  - Arribem a Anglès per la carretera C-63 en direcció a Girona.
  - A la primera rotonda girem a l'esquerra i entrem al pàrquing del Magatzem Antex.
  - Aparquem amb ordre seguint les indicacions.  
  - El control C4 está en la entrada de la Fábrica de la Burés.
  - Llegamos a Anglès por la carretera C-63 en dirección a Girona.
  - En la primera rotonda giramos a la izquierda y entramos al parking del Almacén Antex.
  - Aparcamos en orden siguiendo las indicaciones.

#### **SORTIDA / SALIDA DEL C4**

- En sortir del control C4, a Anglès, agafeu la rotonda i incorporeu-vos a la N-141 en direcció Bescanó - Girona.
  - Continuem per aquesta carretera fins a l'àrea de serveis de Bescanó.
  - Al salir del control C4, en Anglès, cogéis la rotonda e incorporaos a la N-141 en dirección Bescanó - Girona.
  - Continuamos por esta carretera hasta el área de servicios de Bescanó.



C5 - GIRONA - PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU

5A KM 38,8

Sortim del C4 seguint les cintes, pel canal i el riu. Camí marcat com a "Els secrets de les Vies Verdes Vora Ter".

Salimos del C4 siguiendo las cintas, por el canal y el río. Camino marcado como "Los secretos de las Vías Verdes Vora Ter".

5D KM 50,4

**Desviament a l'esquerra.** Després del pas elevat agafem el ramal de l'esquerra, en direcció Girona (Auditori).

**Desvío a la izquierda. Despues del paso elevado, tomamos el ramal de la izquierda, hacia Girona (Auditorio).**

**5B KM 40.7**

Abans de la rotonda retrobem la Via Verda, que seguim a l'esquerra direcció Girona paral·lels a la carretera.

Antes de la rotonda reencontramos la Vía Verda, seguimos a la izquierda hacia Girona paralelos a la carretera.

5E KM 52.5

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

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

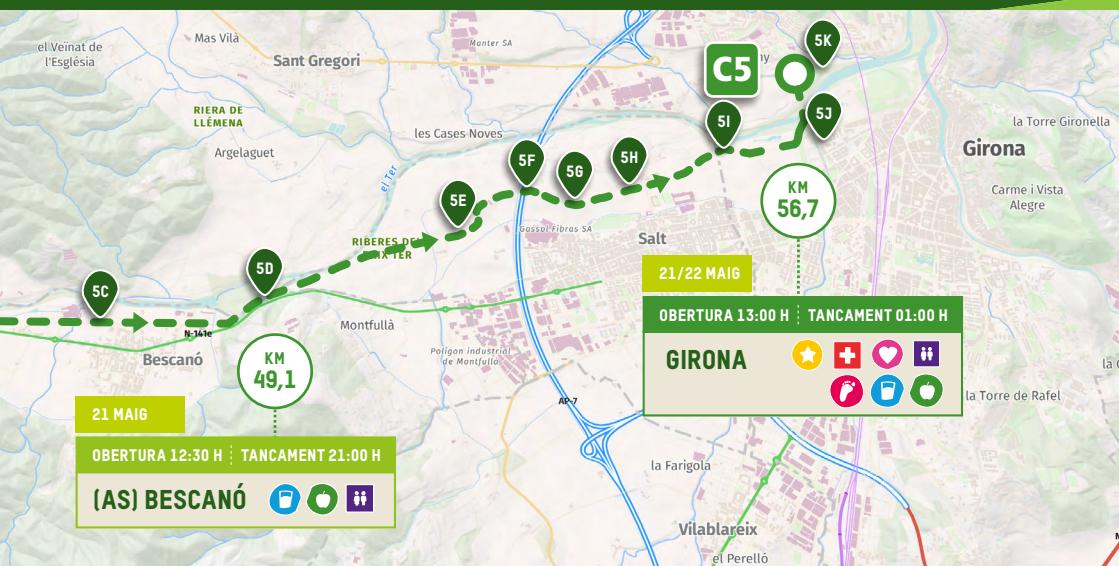
5C KM 49.1

Àrea de serveis BESCANÓ, situat al Polivalent. Aquí trobarem avituallament d'aigua, fruita i WC.

Área de servicios BESCANÓ, situado en el Polivalent. Aquí encontramos avituallamiento de agua, fruta y WC.

Després del túnel desviament a l'esquerra i acte seguit a la dreita, direcció Girona Auditori i pavelló esportiu.

Después del túnel desvío a la izquierda y acto seguido a la derecha, dirección Girona Auditori y pabellón deportivo.



## C5 - GIRONA - PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU

### 5G KM 53,5

Continuem recte (camí lleugerament a l'esquerra) en direcció Girona auditori i barri vell.

Continuamos recto (camino ligeramente a la izquierda) en dirección Girona auditorio y barrio viejo.

### 5H KM 54,2

Al centre naturalista, girem a la dreta i de seguida a l'esquerra.

En el centro naturalista, giramos a la derecha y enseguida a la izquierda.

### 5I KM 55,3

A la cruïlla seguim rectes. En el cruce seguimos recto.

### 5J KM 55,8

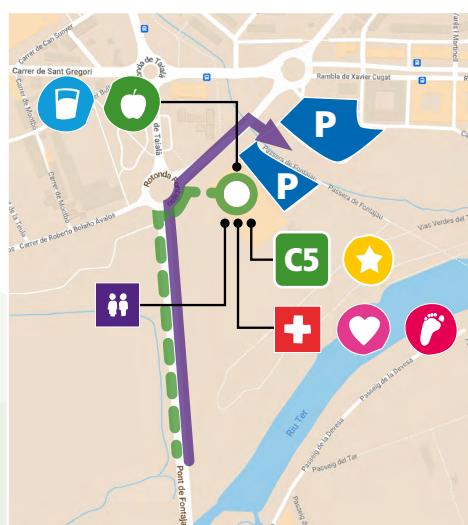
Passem entre els 3 pilons verds, pel camí de sorra i seguim en direcció Pavelló Municipal Girona - Fontajau

Pasamos entre los 3 pilones verdes, por el camino de arena y seguimos en dirección Pabellón Municipal Girona - Fontajau.

### 5K KM 56,7

**ENHORABONA HAS ARRIBAT A LA META!**  
**¡ENHORABUENA HAS LLEGADO A LA META!**

## ACCÉS / ACCESO C5





# 2022 · SERVEIS / SERVICIOS

Punt de control	Localització Localización	Km etapa	Km etapa	Km total	Km total	Control	Control	Font	Fuente	WC	Área de descans	Área de descanso	Agua Agua	Fruità Fruta	Pasta Pasta	Fisiots Fisios	Dutxes Duchas	Cura dels peus Cuidado de pies	Assist. sanitària Asist. sanitaria	Hora d'obertura Hora de apertura	Hora de tancament Hora de cierre
Olot		0,0	0,0	0,0	0,0															07.30	09.05
				2,4																	
				4,3																	
				7,8																	
C1	Sant Feliu de Pallerols	17,8	17,8	17,8	17,8															10.00	13.00
C2	Les Planes d'Hostoles	5,4	23,2	23,2	23,2															10.30	14.15
C3	Amer	7,9	31,1	31,1	31,1															11.15	17.00
C4	Anglès	7,7	38,8	38,8	38,8															12.00	19.00
AS	Bescanó	10,2	49,1	49,1	49,1															12.30	21.00
C5	Girona	7,7	56,7	56,7	56,7														13.00	01.00 d2	

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

EMPRESA PATROCINADORA



EMISORA OFICIAL



PATROCINADORES INSTITUCIONALES



EMPRESAS COLABORADORAS



Col·legi Oficial de Podòlegs  
de Catalunya



Facultat  
de Ciències  
de la Salut



FLUID MOBILITY KARTIC



Cuida tus articulaciones

