



8
NOV
PALAMÓS

LAMÓS

GRAVEL

seguimpedalantjunts

226ERS

ONCO
2025
GRAVEL

www.oncogravel.cat

RACEBOOK

www.oncogravel.cat



8-9

NOV 2025



ONCO 2025 GRAVEL

INFLABLES

FOODTRUCKS

MÚSICA EN DIRECTE

ACTIVITATS LÚDIQUES

ACTIVITATS ESPORTIVES

WWW.PALAMOSSPORTSFESTIVAL.CAT

Aquest racebook és molt més que una simple guia de viatge: vol ser el vostre company de ruta en aquesta travessa solidària per la Costa Brava i part del Gironès.

En aquesta tercera edició de l'ONCOGRAVEL, i després de l'èxit assolit en les dues primeres, volem donar-vos les gràcies i recordar-vos que avui sou més de 500 ciclistes pedalant junts per un mateix repte. Enguany hem crescut amb més de 100 persones i més de 20 equip.

L'Ajuntament de Palamós, Gran Fondo Community i la Fundació Oncolliga Girona ens hem unit un any més per fer possible aquest esdeveniment esportiu i solidari, que ens omple d'il·lusió i ens ajuda a avançar en una causa que és de tothom.

Avui pedales per tu, per ell, per ella... i per tothom. Cada esforç suma en aquesta lluita contra el càncer i contribueix a fer més planer el camí dels malalts i de les seves famílies.

Per a alguns i algunes, aquesta serà la primera experiència; per a d'altres, un retrobament esperat.

Gràcies per compartir aquest objectiu.

Cada pedalada té un sentit, i això és el que fa que l'ONCOGRAVEL sigui tan especial.

Ens retrobem a l'arribada!



NEW FLAVOURS



WWW.**226ERS**.com

DORSALS

Recollida de welcome pack i dorsal

Lloc: Gran Fondo Community

Divendres, 7 de novembre — a partir de les 17:30 h

Briefing explicatiu de l'esdeveniment

Resolució de dubtes

Sorteig de regals



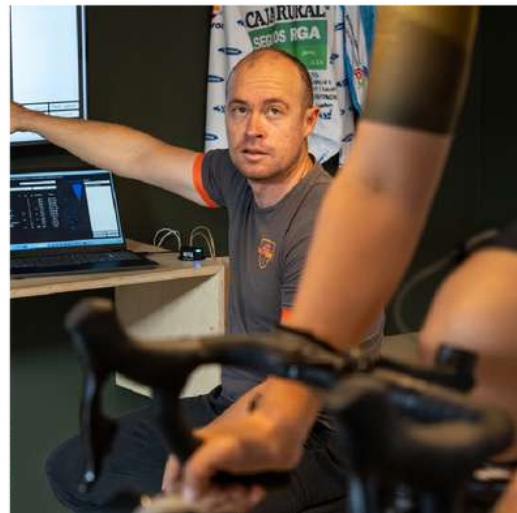
Si no pots venir divendres...

Dissabte, 8 de novembre: recollida de dorsals fins a les 7:00 h del matí a la sortida. Arriba amb temps!



Important!

- Dorsal col·locat a la bicicleta
- Polsera identificadora al canell (obligatori per poder prendre la sortida)



PERFORMANCE AREA BIKE FITTING



+34 653635304



cycling@granfondocommunity.com

SORTIDA

Les dues sortides, seran neutralitzades darrera la Policia Local fins als afores de Palamós.

Ambdues partiran de sota l'arc i cal recordar que la prova en cap cas és competitiva.



ARRIBADA

El final de les curses oficials, no serà a l'arribada a Palamós, sinó que acabaran una mica abans de l'entrada de Palamós per tal de fer aquest últim tram neutralitzat.

Hi haurà dues classificacions finals: la normal i la mixta. La mixta és per aquells equips on hi hagi alguna bicicleta elèctrica.

Gosbi

Mediterranean gourmet

PRORIDE
by PROQUIMIA



OFFICIAL
BIKEWASH



**VINE A PROVAR ELS
NOSTRES PRODUCTES**

T'hi esperem!

CUIDEM LA TEVA BICICLETA

www.proridesport.com

ONCO 2025 GRAVEL



HORARIS

DIVENDRES 7 DE NOVEMBRE

GRAN FONDO COMMUNITY

17:30H A 19:30H

Recollida de dorsals i welcome pack

19:30H

Briefing presencial i sorteig

Aforament limitat. Es recomana que hi assisteixin màx. 2 persones per equip.



EL SECRETO
BREWING

La cervesa artesana
per als que pedalen
amb propòsit





ONCO 2025 GRAVEL



SORTIDA

Sortida Oncogavel 2025



DISSABTE 8 DE NOVEMBRE

PUNT DE SORTIDA

6:30H A 7:00H

Recollida de dorsals i welcome pack

7:00H Concentració a la sortida

7:30H Sortida RECORREGUT LLARG

8:00H Concentració a la sortida

8:30H Sortida RECORREGUT CURT



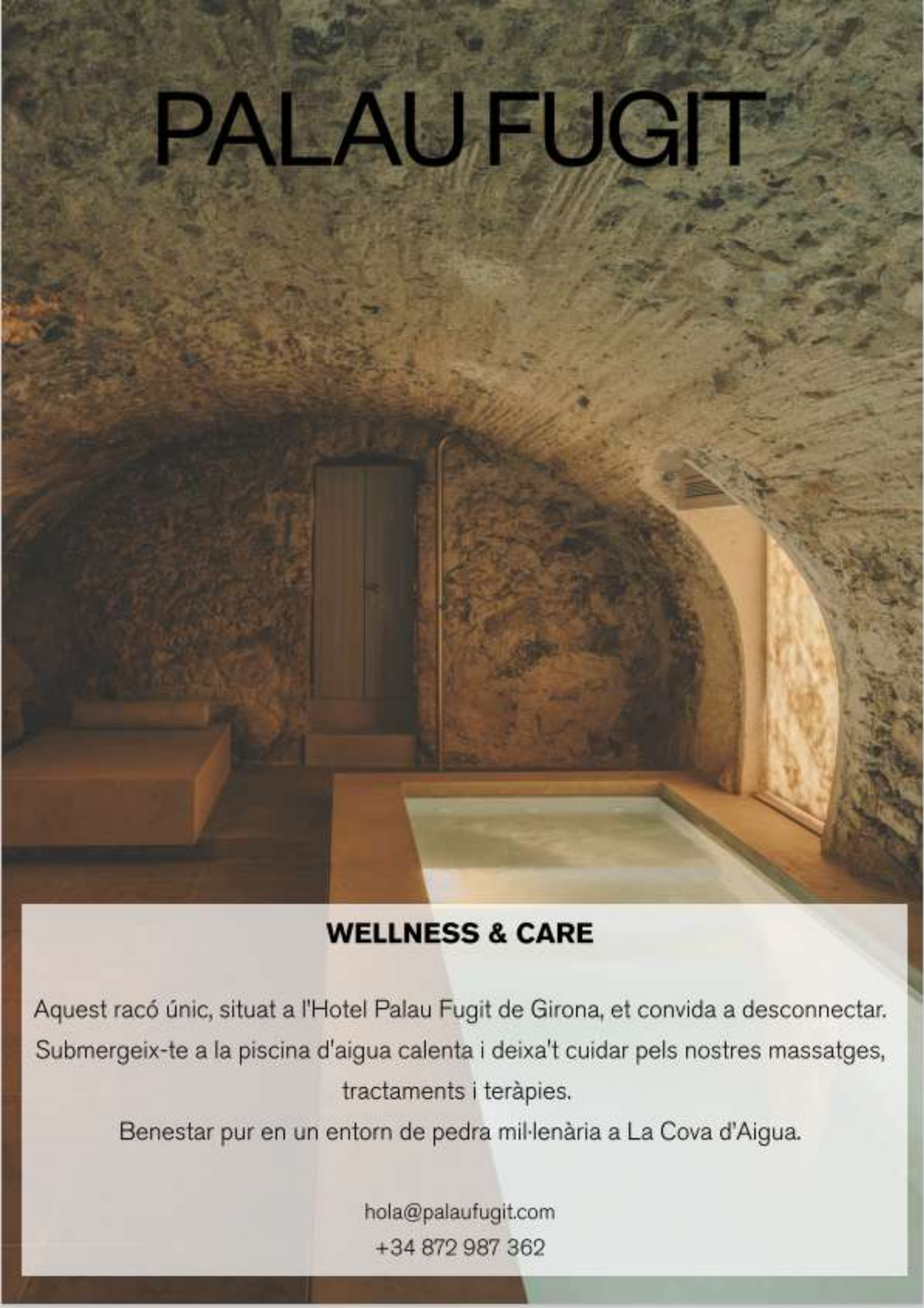
@ENROLLATE_BK



C/BARRIS I BUIXÓ LOCAL 16
PALAFRUGELL



PALAU FUGIT

The background image shows the interior of a cave. In the foreground, there is a rectangular hot spring filled with water. To the left of the spring is a wooden shower stall with a glass door. The cave walls are made of rough, textured stone. On the right, there is a large, arched opening that looks like a natural window or entrance, letting in light. The overall atmosphere is rustic and natural.

WELLNESS & CARE

Aquest racó únic, situat a l'Hotel Palau Fugit de Girona, et convida a desconnectar. Submergeix-te a la piscina d'aigua calenta i deixa't cuidar pels nostres massatges, tractaments i teràpies.

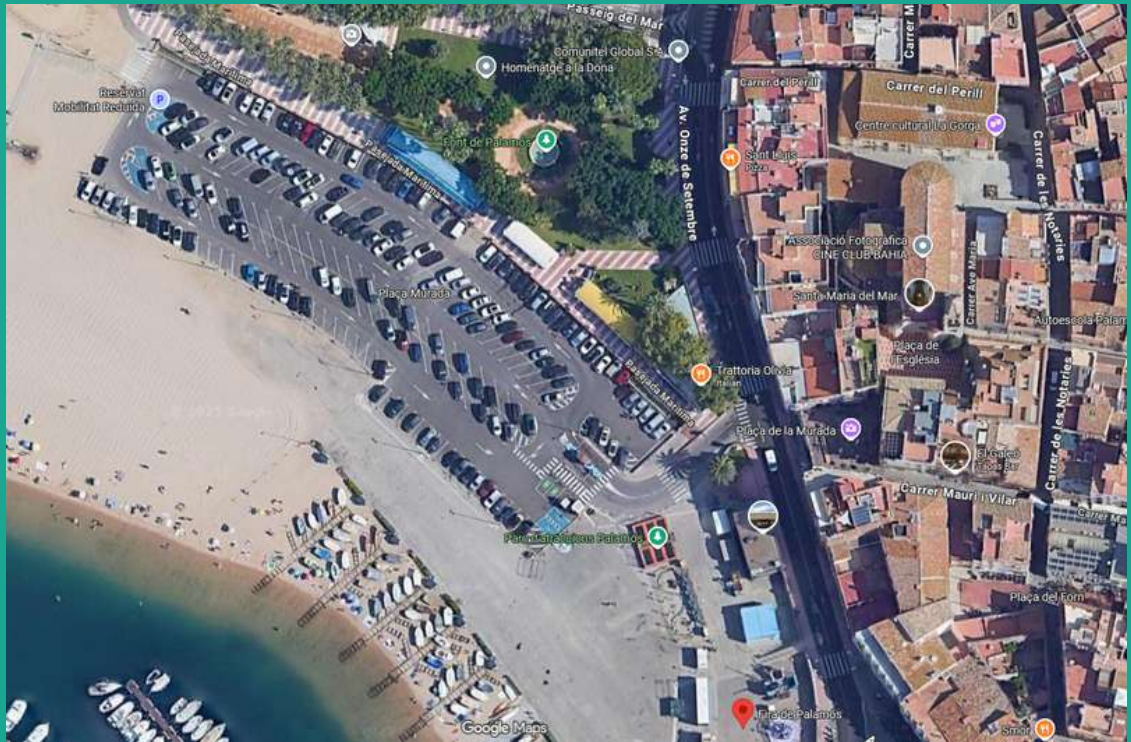
Benestar pur en un entorn de pedra mil·lenària a La Cova d'Aigua.

hola@palaufugit.com

+34 872 987 362

ONCO 2025 GRAVEL

PÀRQUING PALAMÓS



Escampa

HOTELS

Els teus hotels a la Costa Brava i Barcelona

Gran Hotel
Havana
ESCAMPA BARCELONA

Park Hotel
San Jorge
ESCAMPA COSTA BRAVA

Hotel
Hostalillo
ESCAMPA TAMARIU

Hotel
NM Suites
ESCAMPA PLATJA D'ORO

Hotel
Planamar
ESCAMPA PLATJA D'ORD

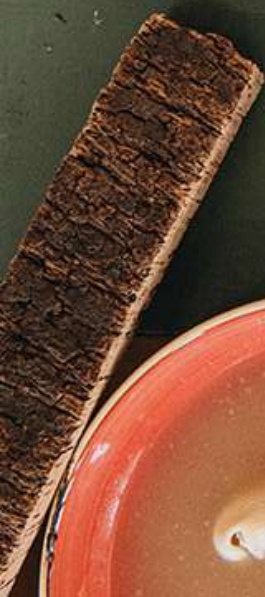
Apartamento
Cliper
ESCAMPA PLATJA D'IBRO

NOMÉS ESTARÀ
DISPONIBLE LA MEITAT
DEL PÀRQUING A CAUSA
D'UNES OBRES. ÉS
POSSIBLE QUE ALGUNES
PLACES SIGUIN DE
PAGAMENT

PÀRQUING PARTICIPANTS

SORTIDA -ARRIBADA
ZONA VILLAGE





El recorregut curt tindrà 3 avituallaments.

El recorregut llarg en tindrà 5.

Què trobarem a cada avituallament?

1

GRAN FONDO
COMMUNITY
Isotònic 226ers
Aigua
Fruita
Dolços
Sandwich salat
Cafè de filtre HIDDEN

2

TORROELLA DE
MONTGRÍ
Isotònic 226ers
Aigua
Coca-Cola
Fruita
Dolços
Sandwich Salat
Fruits secs
Fideuà a partir
de les 15.00h

3

4

5

CASSÀ DE LA SELVA
Isotònic 226ers
Aigua
Coca-Cola
Fruita
Dolços
Sandwich
Fruits secs
Fideuà
Cafè i Caldo
Nutrició 226ers

6

ARRIBADA - PALAMÓS

Botifarra, pa i xips
Pastís de Pastanaga
Begudes

--

Música i fi de festa!



Ses Terrisses
HOTEL



www.hotelsesterrisses.com



@hotelsesterrisses



GRAN FONDO COMMUNITY

FITNESS i SALUT



PILATES

YOGA

ENT. FUNCIONAL

INDOOR CYCLING

ENT. PERSONAL

OPEN BOX

FISIOTERÀPIA

MASSATGE

PRESSOTERÀPIA

www.granfondocommunity.com

QUÈ FER EN CAS D'INCIDÈNCIA?

Cal trucar a un dels números de telèfon
que haurà impresos al dorsal

653635304 / 679690368

En cas d'avaria o accident, és molt important no deixar mai sol a un company d'equip. Fins que no estigui solventat el problema mecànic i pugui continuar, o bé l'hagi pogut recollir el vostre cotxe d'assistència o l'ambulància, l'equip no pot seguir en ruta.

AVUI PEDALEM PER **DONAR VIDA** A NOVES AVENTURES

CRONOMETRATGE GPS

- El cronometratge es farà per GPS.
- Cada equip porta un tracker (ronyonera) per al control de temps.
- Ha d'estar sempre amb els participants en l'activitat.

PUNTS DE CONTROL

- Cal passar el tracker als companys en el moment del relleu.
- Cap equip pot sortir fins que s'hagi fet el traspàs.

ABANDÓ DE LA PROVA

- Si un equip abandona, ha de retornar el tracker al punt de control més proper o a l'arribada.

SEGUIMENT EN DIRECTE

- Podreu veure en temps real la posició de cada equip durant tot el recorregut.



ABANS DE LA CURSA
PUBLICAREM ELS ENLLAÇOS
DE SEGUIMENT EN DIRECTE
DE TRACMOVE AL WEB
WWW.ONCOGRAVEL.CAT



41° 50,4 N

03° 08,1 E

Marina Palamós

Viu la bellesa de la Costa Brava.



Tot l'any.



Tot tipus de bicicleta (es desaconsella bicicleta de carretera)



Es considerarà equip mixt, aquell en què algun dels seus ciclistes utilitzi bicicleta elèctrica.



Les bicicletes elèctriques han de seguir la normativa establerta i han de disposar de Certificat d'homologació segons la legislació CE:

- Pes màxim de 40kg.
- Potència màxima motor 250W.
- Velocitat màxima assistida 25km/h



653635304 / 679690368
Només emergències



Força, precisió i
compromís ...
com el nostre treball.



MANO[®] A MANO[®]

MANO[®] A MANO[®]



ÉS OBLIGATORI



- GPS obligatori: Cal seguir el track amb dispositiu GPS. Els del recorregut llarg han de portar també el track curt per si cal escurçar.
- Mòbil i casc: Cal portar el telèfon carregat i casc homologat.
- Equip mínim: Sempre hi ha d'haver mínim 3 membres en cursa. Els relleus només es poden fer als punts de control.
- Tracks i controls: S'ha de seguir el track i passar per tots els punts de control. Si no, l'equip quedarà desqualificat.
- Abandonament: En cas de retirada per força major, aviseu l'organització al següent punt de control i un company/a ha d'agafar el relleu.

Terra de Ventós

HOTEL



SEGURETAT VIÀRIA

- Cal respectar la Llei de Seguretat Viària i el Reglament General de Circulació en tot moment.
- Els participants no tenen cap prioritat especial sobre altres usuaris de la via.
- Les autoritats poden intervenir segons el seu criteri durant la prova.
- L'organització no es fa responsable d'accidents o incidències durant el recorregut.



Avinguda Cavall Bernat, 141-143

Tel. 972 81 82 76

dulcepikika@gmail.com

[@dulce_pikika](https://www.instagram.com/dulce_pikika)



ESTADÍSTIQUES DE LA RUTA

DISTÀNCIA	130,76 Km
DESNIVELL POSITIU	1340 m
DESNIVELL NEGATIU	1340 m
ALTITUD MÀXIMA	308 m
TRAILRANK	35
ALTITUT MÍNIMA	2M
TIPUS DE RUTA	CIRCULAR1
DIFICULTAT TÈCNICA	MODERADA



RUTOMETRE			BTT		
		ONCOGRAVEL CURTA			
DATA:		08/11/2025	Tipus: Gravel		
Km.	Codi Ctra.	Recorregut	Velocitat Mitjana		
		SORTIDA. PALAMÓS. Carrer Club Nàutic	12	20	30
0,40		Gir esquerra per Av. President Macià	08:30	08:30	08:30
1,10		Recte per Av. Cerdanya	08:35	08:33	08:32
1,20		Gir a la dreta per C/Nàpols	08:36	08:33	08:32
1,50		Gir a l'esquerra per Av. Catalunya	08:37	08:34	08:33
1,80	C-256	Rotonda dreta per C-256	08:39	08:35	08:33
2,10	C-256	Rotonda esquerra dir. per Camí del Pla del Llop	08:40	08:36	08:34
7,00		Gir esquerra dir. Vall-llobrega per Camí de Bell-lloc	09:05	08:51	08:44
7,80		VALL-LLOBREGA. Atravessar Raval del Mar per Carrer Ginesta, Lluís Companys, Roca de Grla, Soley	09:09	08:53	08:45
10,00		Gir esquerra per Carrer de Vall-llobrega direcció Palafrugell	09:20	09:00	08:50
10,80		Rotonda dreta dir Platja de Castell	09:24	09:02	08:51
14,60	GIV-6542	CALELLA DE PALAFRUGELL. C/del Sard, Dofi, Julivia, Tarongers	09:43	09:13	08:59
16,40		LLAFRANC. Passeig de la Torre, Fra Bernart Boil, Lluís de Santàg	09:52	09:19	09:02
19,60		A l'esquerra per Carril bici dir. Palafrugell	10:08	09:28	09:09
21,10		A la dreta cap al Camí Vell de Tamarit	10:15	09:33	09:12
22,90		A la dreta Camí de Cantallops	10:24	09:38	09:15
23,80		Camí de Ses Vinyes	10:29	09:41	09:17
24,20	GIP-6531	Esquerra dir. Esclanyà per GIP-6531	10:32	09:43	09:19
24,50		ESCLANYÀ. C/Església, Camí Vell de Begur, Font Gran, Ses Eug	10:39	09:47	09:21
25,90		Camí vell de Regencós esquerra dir. Palafrugell	10:42	09:49	09:23
26,50	C-31	PALAFRUGELL. C/Metal·lúrgia	10:42	09:49	09:23
29,00		AVITUALLAMENT 1 GRAN FONDO COMMUNITY	10:55	09:57	09:28
29,70		A la dreta dir. Pals	10:58	09:59	09:29
30,60		Esquerra Camí Ral de Llofríu a Regencós	11:03	10:01	09:31
33,60	GI-652	TORRENT. Rotonda recte dir.Sant Feliu de Boada	11:18	10:10	09:37
36,00		SANT FELIU DE BOADA. Carrer de Vilademunt i esquerra per An	11:30	10:18	09:42
37,50		Carretera de Pantaleu dir. Palau-Sator	11:37	10:22	09:45
39,50	GI-651	SANT JULIÀ DE BOADA. Rotonda recte dir. Fontclara	11:47	10:28	09:49
40,70		Dreta a la carretera de Palau-Sator a Fontclara	11:53	10:32	09:51
40,80		FONTCLARA. Esquerra direcció Fontanilles	11:54	10:32	09:51
43,30		Dreta dir. Pals per GIV-6501	12:06	10:39	09:56
44,60		Atravessar C-31 recte dir. Arrossars de Pals	12:13	10:43	09:59
47,00		Carretera Mas Pinell dir Gola del Ter	12:25	10:51	10:04
48,00		Camí de la Mola de Baix	12:30	10:54	10:06
53,00		TORROELLA DE MONTGRÍ. AVITUALLAMENT 2 ESPAI TER.	12:55	11:09	10:16

61,00	C-31	Atravessar carretera de Verges direcció Bellcaire	13:35	11:33	10:32
64,80		BELLCAIRE D'EMPORDÀ. Camí Fondo, Segalars, Molí, Bellaire	13:54	11:44	10:39
65,20	GI-632	Atravessar carretera l'Escala dir. Sobrestany	13:56	11:45	10:40
65,40		Esquerra direcció Sobrestany	13:57	11:46	10:40
76,60		L'ESTARTIT. C/Barcelona i Carretera de Torroella	14:53	12:19	11:03
77,50		Avinguda de Roma, Carrer del Freu i les Salines	14:57	12:22	11:05
78,70		C/Assutzena, Tulipa, Camí de la Gola	15:03	12:26	11:07
81,20		Camí de la Gola del Ter	15:16	12:33	11:12
88,60		TORROELLA DE MONTGRÍ. Avituallament 3 ESPAI TER.	15:53	12:55	11:27
91,40		Atravessar GI-643 dir. Gualta	16:07	13:04	11:32
92,20		GUALTA. Recte per Camí de Llabià	16:11	13:06	11:34
93,80		Esquerra per Carretera de Llabià	16:19	13:11	11:37
99,30		PERATALLADA. Atravessar GI-651 dir Canapost	16:46	13:27	11:48
99,80		Camí antic de Canapost	16:49	13:29	11:49
101,30		Esquerra dir. La Bisbal per GI-644	16:56	13:33	11:52
103,60	C-66	VULPELLAC. Rotonda recte dir. Fonteta	17:08	13:40	11:57
103,80		Esquerra dir. Fonteta	17:09	13:41	11:57
110,00		Camp de La Cadena	17:40	14:00	12:10
110,00		Dreta pel Camí del Camp de la Cadena	17:40	14:00	12:10
112,00		Camí de Fitor	17:50	14:06	12:14
115,00		Camí de Can Ribot	18:05	14:15	12:20
119,40		Coll de la Ganga	18:27	14:28	12:28
122,00		CALONGE per Camí vell de Calonge	18:40	14:36	12:34
122,50		Atravessar GI-660 direcció per Av. Cantabria	18:42	14:37	12:35
128,00		SANT ANTONI DE CALONGE C/Mascarell i Empordà	19:10	14:54	12:46
131,00		PALAMÓS, per Lopez Pulcerver i 11 Setembre fins Nàutica	19:25	15:03	12:52

TRAM 1 (Palamós - Gran Fondo)

TRAM 2 (Gran Fondo - Torroella de Montgrí)

TRAM 3 (Torroella - Torroella)

TRAM 4 (Torroella de Montgrí - Palamós)

TRAM 1:

El recorregut surt de Palamós i s'endinsa tímidament a les Gavarres per seguir després per la costa fins a Palafrugell. El primer tram és exigent pel desnivell (400 m+ en 20 km) però amb poca dificultat tècnica.

⚠️ Atenció al km 18, travessa perillosa de la carretera GIV-6542 (Tamariu).

TRAM 2:

Després de passar per Gran Fondo Community, el recorregut és més suau: passa per l'Empordanet i els arrossars de Pals fins a Torroella de Montgrí.

⚠️ Precaució al km 46 (C-31) i al km 54 (pont del Ter), on hem d'atravessar el pont i canviar de vorera (hi haurà voluntaris per ajudar-vos).

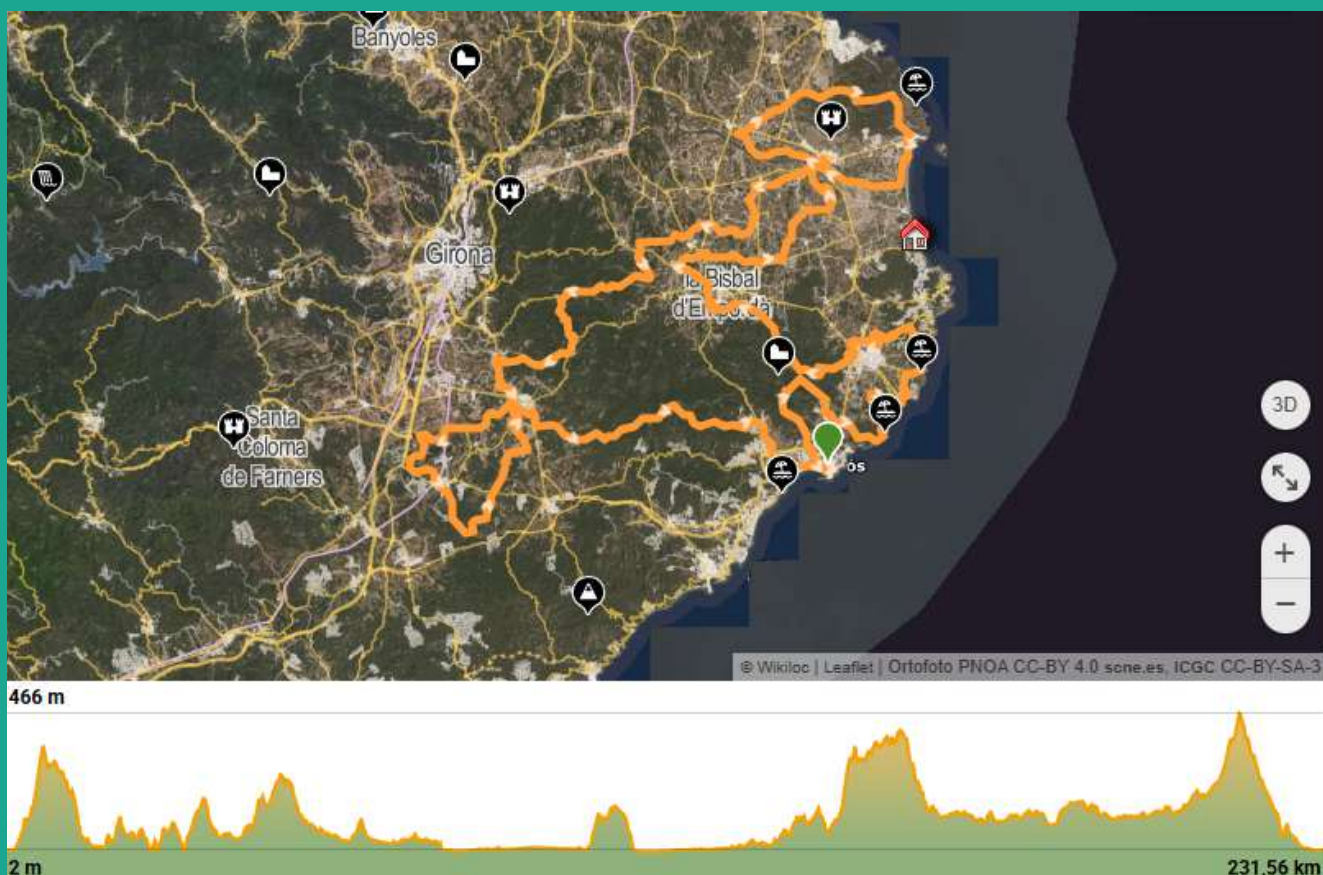
TRAM 3:

A Torroella (Espai Ter) hi ha l'avituellament 2. Després es fa la volta al Montgrí, amb la pujada a la Muntanya Gran (km 70) com a punt més dur.

⚠️ Atenció també al pas per la C-31 entre Ullà i Verges i al descens cap a l'Estartit.

TRAM 4:

Després de l'avituellament 3 (Espai Ter), comença la part final i més dura: tram planer fins a Vulpellac i pujada al Puig de'n Ribot i fins la carretera de la Ganga.



ESTADÍSTIQUES DE LA RUTA

DISTÀNCIA	231,56 Km
DESNIVELL POSITIU	3321 m
DESNIVELL NEGATIU	3321 m
ALTITUT MÀXIMA	466 m
TRAILRANK	35
ALTITUT MÍNIMA	466 m
TIPUS DE RUTA	CIRCULAR
DIFICULTAT TÈCNICA	Moderat

RUTOMETRE						
CURSA:		ONCOGRAVEL LLARGA				
DATA:		08/11/2025				
Km.	Codi Ctra.	Recorregut	Tipus:	Gravel		
				Velocitat Mitjana		
		SORTIDA PALAMÓS. Carrer del Club Nàutic	16	20	25	
0,4		Gir esquerra per Av. President Macià	7:30	7:30	7:30	
1,1		Recte per Av. Cerdanya	7:34	7:33	7:32	
1,2		Gir a la dreta per C/Nàpols	7:34	7:33	7:32	
1,5		Gir a l'esquerra per Av. Catalunya	7:35	7:34	7:33	
1,8	C-256	Rotonda dreta per C-256	7:36	7:35	7:34	
2,1	C-256	Rotonda esquerra dir. per Camí del Pla del Llop	7:37	7:36	7:35	
13,3		VALL-LLOBREGA. Carretera de Vall-llobrega	8:19	8:09	8:01	
13,3		Carrer del Raval de Dalt	8:19	8:09	8:01	
13,3		Esquerra C/Ginestra	8:19	8:09	8:01	
14		Camí de l'Estació	8:22	8:12	8:03	
24,3		CALELLA DE PALAFRUGELL. C/ del Sard, Dofl, Julivia, Gili i Roig, Costa del Sol, Rovira, Chopitea, Lladó, Miramar, Canadell, La Torre.	9:01	8:42	8:28	
26,2		LLAFRANCH. Fra Bernat, Cap de Creus, Punta de'n Blanc, Nero, Lluís Marqués, Pere Pascuet, Santa Rosa, Santa Marta, Amadeu Vives	9:08	8:48	8:32	
29,3	GIV-6542	Carretera de Palafrugell a Tamarit	9:19	8:57	8:40	
31,6		TAMARIJ. Carrer de la Perica direcció Begur, C/de la Riera, C/Pescadors i C/Aiguablava	9:28	9:04	8:45	
32,1		Carrer del Cadí	9:30	9:06	8:47	
34,2	GIP-8531	BEGUR. Esquerra a Camí del Mas Rostol	9:40	9:14	8:53	
34,7		Esquerra Camí de la Pagoda	9:47	9:19	8:57	
36,6		Escanyà per Camí vell de Begur, Església, Font Gran, Ses Eugues.	9:54	9:25	9:02	
38,6	C-31	PALAFRUGELL. Camí bici C/Metal·lúrgia fins rotonda C-31	9:54	9:25	9:02	
40,4	C-31	Atravessem rotonda direcció Mont-ras	10:01	9:31	9:06	
41		AVITUALLAMENT 1. GRAN FONDO COMMUNITY.	10:03	9:33	9:08	10:00
41,4		Accés al Cementiri	10:05	9:34	9:09	
42,6		MONT-RAS. Camí del Mas Jonama	10:09	9:37	9:12	
47,6		Camí de Filor	10:28	9:52	9:24	
49,6		Camp de la Cadena	10:36	9:58	9:29	
54,9		FONTETA. Carrer de Filor, Església, Sant Gemeni	10:55	10:14	9:41	
59,6	GI-660	Atravesar carretera de la Bisbal, Ca la Maria del Puig, Coll Blau	11:13	10:28	9:53	
60,6		Atravesar Avenue del Puntal	11:17	10:31	9:55	
63		MONELLS. C/Rissec	11:26	10:39	10:01	
69,9	GI-644	CANAPOST. A la dreta dir. Peratallada	11:52	10:59	10:17	
71,7	GI-651	PERATALLADA. Camí de la Bisbal direcció Fontanilles.	11:58	11:05	10:22	
75,1		FONTANILLES. La Processó dir. Fontdara	12:11	11:15	10:30	
75,8	GIV-6501	A la dreta direcció Torroella de Montgrí	12:14	11:17	10:31	
85	C-31	TORROELLA DE MONTGRÍ. Avituallament 2 ESPAI TER.	12:48	11:45	10:54	13:00
92,6	C-31	Atravesar carretera de Verges direcció Belcaire	13:17	12:07	11:12	
96,3		BELCAIRE D'EMPORDÀ. Camí Fondo, Segalars, Moll, Befaire	13:31	12:18	11:21	
96,7	GI-632	Atravesar carretera l'Escola dir. Sobrestany	13:32	12:20	11:22	
97		Esquerra direcció Sobrestany	13:33	12:21	11:22	
107,5		L'ESTARTIT. Primavera, Barcelona, Torroella, Emporium, Coral, Roma. Carrer del Freu, les Salines, Assutzena, Tulipa, Camí de la Gola	14:13	12:52	11:48	
111		Camí de la Gola del Ter	14:26	13:03	11:56	
120	C-31	TORROELLA DE MONTGRÍ. Avituallament 3 ESPAI TER.	15:00	13:30	12:18	15:00
122,9	GI-8536	Atravesar GI-8536	15:10	13:38	12:24	
123,7		GUALTA. Port Medieval	15:13	13:41	12:26	
126,6	GI-644	Camí de Llabià. Atravessem GI-644	15:24	13:49	12:33	
130		ULLASTRET. Carretera de Matajudalica i C/a Creu	15:37	14:00	12:42	
131,3		Camí de Casavells	15:42	14:03	12:45	
134		Camí del Pla	15:52	14:12	12:51	
134		CASAVELLS. C/Sant Genís, Sant Josep, Santa Lúcia i Mas Pujol	15:52	14:12	12:51	
136,5	C-66	CORÇA. Atravesar la C-66 direcció Anyells.	16:01	14:19	12:57	
137		Camí de Millars	16:03	14:21	12:58	
140,7	GIV-6701R	MILLARS. Esquerra direcció Madremanya	16:17	14:32	13:07	
141,3	GIV-6701	Dreta dir. Madremanya	16:19	14:33	13:09	
141,4		Camí de Millars	16:20	14:34	13:09	
149	GIV-6641	Dreta dir. Sant Mateu	16:48	14:57	13:27	
151,8	GI-6641-R	A l'esquerra dir. Cassà per GI-6641-R	16:59	15:05	13:34	
162		LLAMBILLES. Camí de San Cristófol.	17:37	15:36	13:58	
163	C-65	Rotonda dir. Cassà de la Selva. C/Conques i Ruta del Camlet	17:41	15:39	14:01	

163		Ruta del Canllet	17:41	15:39	14:01	
167,5		CASSÀ DE LA SELVA. AVITUALLAMENT 4. PAVELLÓ POLIVALENT	17:58	15:52	14:12	17h30
167,9		Rotonda esquerra per Carrer del Remet	17:59	15:53	14:12	
168,1		Esquerra dir. Caldes	18:00	15:54	14:13	
170,7		Dreta per Camí de St Andreu a Cassà	18:10	16:02	14:19	
172,2		SANT ANDREU SALOU	18:15	16:06	14:23	
182,5		CALDES DE MALAVELLA. Ponent, Travessera de la Taronja, Dr Forest, Ponent, Dr. Forest	18:54	16:37	14:48	
183	GI-673	Dreta per GI-673	18:56	16:39	14:49	
183,3	GI-674	Carrerera de Llagostera, Passeig de Ronda, Mateues	18:57	16:39	14:49	
192	GI-674	A la dreta per Carretera de Llagostera	19:30	17:06	15:10	
196,5		A l'esquerra per Camí del Pla de Serinyà	19:46	17:19	15:21	
201		CASSÀ DE LA SELVA. AVITUALLAMENT 5. PAVELLÓ POLIVALENT	20:03	17:33	15:32	19h30
202		Ruta del Canllet i Carrer 11 de setembre	20:07	17:36	15:34	
202,8	C-250a	Atravessar C-250a a Ronda de la Sardana	20:10	17:38	15:36	
203,7		Camí de Cassà als Meïges	20:13	17:41	15:38	
215,6		Pista de Romanyà als Plans de Can Sabaté (PUIG D'ARQUES)	20:58	18:16	16:07	
215,7		Camí de Can Soges	20:58	18:17	16:07	
222,3		CALONGE. Carrer Om, Acàcia, Olivera, Camí Vell de Calonge	21:23	18:36	16:23	
223,4	GI-660	Esquerra a la GI-660 i seguir per Av. Cantabria, Mas Santet, Mas Faba, Carrer del Llop, Pesadesa, l'Arbreda, Josep Terradellas, Puiglavall, Mollà, Joan Maragall i C/Escoles	21:27	18:40	16:26	
228,8	C-253	ST. ANTONI DE CALONGE. La Sardana, Mascarell, Empordà, Av. Catalunya	21:48	18:56	16:39	
230		PALAMÓS. C/Cerdanya, Ramon Casas	21:52	19:00	16:42	
231,5		ARRIBADA. Carrer del Club Nàutic	21:58	19:04	16:45	

TRAM 1 (Palamós - Gran Fondo).

TRAM 2 (Gran Fondo - Torroella de Montgrí).

TRAM 3 (Torroella - Torroella).

TRAM 4 (Torroella de Montgrí - Cassà de la Selva).

TRAM 5 (Cassà de la Selva - Cassà de la Selva).

TRAM 6 (Cassà de la Selva - Palamós).

TRAM 1 – Inici dur (Puig Cargol) Sortida amb la pujada al Puig Cargol Puja i baixa continu fins a Begur. Fort desnivell acumulat en aquest primer tram. 1r avituallament: Gran Fondo Community.	TRAM 4 – Gavarres (zona central) Sortida de l'Espai Ter direcció a les Gavarres. Pujades curtes i exigents entre Corçà i Montnegre (rampes fins al 20%). Pas per Santa Pellaia i descens cap a Llambilles, moderadament inclinat. Avituallament 4: Polivalent Cassà de la Selva
TRAM 2 – Cap a l'interior Pujada al Mas Torroella, exigent però més suau que el Puig Cargol. Descens fàcil cap a Fonteta. Tram planer fins a Torroella de Montgrí. Avituallament 2: Espai Ter (Torroella).	TRAM 5 – El tram més fàcil de tots. Tram rodador entre Cassà, Caldes i Llagostera. Avituallament 5: Polivalent Cassà de la Selva
TRAM 3 – Massís del Montgrí Pujada a la Muntanya Gran, punt clau del recorregut. ⚠ Descens tècnic cap a l'Estartit. Avituallament 3: Espai Ter (Torroella).	TRAM 6 – Puig d'Arques Sortida de Cassà de la Selva cap a les Gavarres de nou, en aquest cas la pujada final a Puig d'Arques. Descens fins a Calonge i final a Palamós.

MEDI AMBIENT

Els recorreguts de l'Oncogravel transcorren en la seva majoria per paratges protegits d'excel·lent bellesa natural, per la qual cosa és obligació de totes i tots preservar l'entorn, evitant llençar deixalles fora de les àrees de control, llocs destinats a aquest fi. No complir amb aquesta norma bàsica suposa l'expulsió de la prova.





BIKE RENTAL

LLOGUER DE BICICLETES
E-BIKES / GRAVEL / ROAD / MTB

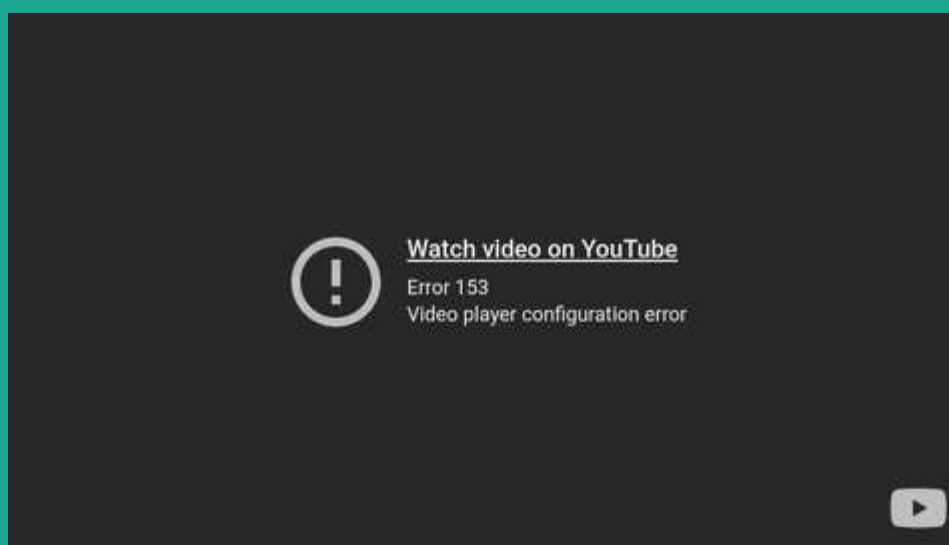
RESERVES ONLINE
SERVEI DE DELIVERY

www.granfondocommunity.com
PALAFRUGELL - COSTA BRAVA
972 30 58 55





GRÀCIES PER SUMAR-VOS AL REPTE!



**PER A ALGUNS I ALGUNES ÉS UN
RETROBAMENT... PER A D'ALTRES,
LA PRIMERA VEGADA.
FEM-HO ÚNIC!**

