

ONCO GRAVEL

7 NOV 2026

RACEBOOK

COMMUNITY GRAN FONDO COSTA BRAVA ★★★★★ EST. 2021

Fundació Oncolliga Girona

#PEDALADESCONTRAELCANCER

ONCO GRAVEL

INFORMACIÓ IMPORTANT

Canal de comunicació per a alertes i emergències

Per millorar la comunicació amb els participants en cas d'alertes o emergències, hem creat una llista de difusió de Whats App amb els números de telèfon dels líders dels equips inscrits.

Per assegurar-vos que rebeu correctament les comunicacions, és imprescindible que deseu aquest número a l'agenda del vostre mòbil:

608 599 130

Aquest número correspon a un telèfon d'empresa de la Fundació Oncolliga Girona.

Un cop finalitzada l'ONCOGRAVEL, s'eliminarà la llista de difusió.

Descobreix les ACTIVITATS del PALAMÓS OUTDOOR sports FESTIVAL

PALAMÓS OUTDOOR SPORTS FESTIVAL
7-8NOV2026

ONCO GRAVEL 2026



PALAMÓS
OUTDOOR SPORTS
Festival

DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE

7:30 h ONCOGRAVEL - Sortida d'equips

Repte esportiu i solidari dirigit als amants de la bicicleta gravel.
Distància curta: 105 km i 1.100 m de desnivell.
Distància llarga: 214 km i 2.700 m de desnivell.
Lloc: Nau dels 50 m
Info: www.oncogravel.cat

10 h MARXA NÒRDICA - Sortida guiada

Descobreix l'entorn palamosí a través de la marxa nòrdica.
Per a tots els públics. Inclou avituallament.
Durada: 2 hores aprox. Cal inscripció prèvia
Lloc: Nau dels 50 m - Carpa d'organització
Preu: 5 € - Donatiu en benefici d'Oncolliga
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

10:30 h BODY COMBAT - Activitat dirigida

Activitat de fitness amb suport musical. Per a tots els públics.
Durada: 1 hora
Lloc: Nau dels 50 m
Preu: Entrada lliure gratuïta

11:30 h ZUMBA - Activitat dirigida

Activitat de fitness amb suport musical. Per a tots els públics.
Durada: 1 hora
Lloc: Nau dels 50 m
Preu: Entrada lliure gratuïta

16 h a 20 h - INFLABLES I TALLERS INFANTILS

Espai pels més petits amb atraccions i inflables. De 3 a 12 anys.
Lloc: Nau dels 50 m
Preu: Entrada lliure gratuïta

10 a 14 h i de 16 a 20 h ROCÒDROM 9C

Prova les teves habilitats d'escalada al rocòdrom indoor de Palamós. Per a nens i adults.
Lloc: Rocòdrom 9c (C/ Alba, 33)
Preu: 3 €. Cal inscripció prèvia.
Info i inscripció:
ww.palamossportsfestival.cat

16 a 20 h MÚSICA I AMBIENTACIÓ

Gaudeix del bon ambient del Festival Outdoor de Palamós.
Lloc: Nau dels 50 m
Preu: Entrada lliure gratuïta

L'organització es reserva el dret a modificar els horaris de la programació de l'esdeveniment en cas que sigui necessari.



PALAMÓS
OUTDOOR SPORTS
Festival



DIUMENGE, 8 DE NOVEMBRE

10 h VIA BLAVA SOCIAL SWIM

Gaudeix de la natació en aigües obertes amb una sortida social. Distàncies de 1.000, 2.000 i 3.000 m aprox. en funció del grup i el nivell.
Sortida: 10 h
Lloc: Platja de La Fosca (Davant Bar Pujol)
Preu: 10 € - Donatiu en benefici d'Oncolliga. Inclou obsequi i avituallament.
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

10 h SOCIAL RUN BENÈFIC

Comparteix una sortida social de running amb l'As. Atlètica Palamós i gaudeix fent comunitat.
Sortida: 10 h
Lloc: Platja de La Fosca (Davant Bar Pujol)
Preu: 5 € - Donatiu en benefici d'Oncolliga. Inclou avituallament.
Distància i ritme: 7,5 km aprox. Ritme suau.
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

10:30 h CURSA D'ORIENTACIÓ POPULAR

Cursa d'orientació popular i familiar. Intenta trobar totes les fites el més ràpid possible.
Lloc: Platja de La Fosca (Davant Bar Pujol)
Horari: 10 h Acreditació d'inscripcions
10:25 h Entrega de mapes
10:30 h Inici de la cursa
11:30 h Tancament
Durada: 1 hora aprox.
Preu: Activitat lliure gratuïta. Cal inscripció prèvia.
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

10 h BATEIG DE CAIAC DE MAR - 1r torn
12:30 h BATEIG DE CAIAC DE MAR - 2n torn

Viu i gaudeix de la Costa Brava des de l'aigua amb una sortida guiada amb caiac de mar.
Lloc: Platja de La Fosca (Davant Bar Pujol)
Durada: 2 hores aprox.
Preu: 5 € Places limitades Cal inscripció prèvia
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

10 a 14 h i de 16 a 20 h ROCÒDROM 9C

Prova les teves habilitats d'escalada al rocòdrom indoor de Palamós. Per a nens i adults.
Lloc: Rocòdrom 9c (C/ Alba, 33)
Preu: 3 €. Cal inscripció prèvia.
Info i inscripció: www.palamossportsfestival.cat

12 a 14 h VERMUT I CONCERT DE RUMBA AMB "DERUMBERS"

Rumba, pop i més cançons que et faran ballar. Gaudeix d'un refresc i bona música després de participar a les activitats del Festival Outdoor de Palamós.
Lloc: Platja de La Fosca (Davant Bar Pujol)
Preu: Entrada lliure i gratuïta

L'organització es reserva el dret a modificar els horaris de la programació de l'esdeveniment en cas que sigui necessari.

ONCO GRAVEL

BENVINGUTS A L'ONCOGRAVEL 2026

MÉS DE 600 CICLISTES. UN MATEIX REPTE. UNA GRAN CAUSA.

Aquest racebook és molt més que una guia de viatge: és el vostre company de ruta en una aventura que uneix esport, territori i solidaritat per la Costa Brava i part del Gironès.

L'ONCOGRAVEL torna amb més força que mai! En aquesta nova edició, més de 600 ciclistes i més de 100 participants nous us poseu en marxa per compartir un mateix repte. Un creixement que ens demostra que la solidaritat no té límits quan pedalem en la mateixa direcció.

L'Ajuntament de Palamós, Gran Fondo Community i la Fundació Oncolliga Girona tornem a unir esforços per fer possible aquesta iniciativa, que any rere any creix gràcies a tots vosaltres i al compromís amb les persones que conviuen amb el càncer i les seves famílies.



Avui cada quilòmetre té un sentit. Pedaleu per vosaltres, per ell, per ella... i per tothom. Amb cada esforç, contribuïu a fer més fàcil el camí de moltes persones i a recordar que, darrere d'aquesta causa, hi ha històries, famílies i persones que necessiten sentir-se acompanyades.

Tant si aquesta és la vostra primera ONCOGRAVEL com si ja en sou veterans, gràcies per formar part d'aquesta aventura i fer-la créixer amb nosaltres.

Perquè l'ONCOGRAVEL és molt més que arribar a la meta: és tot el que compartim pel camí.

Gaudiu de cada pedalada, del paisatge i d'aquesta experiència que ens uneix per una mateixa causa. Ens retrobem a l'arribada!



www.226ERS.com

ONCO GRAVEL

INFORMACIÓ BÀSICA





DORSALS

DIVENDRES, 6 NOVEMBRE

Lloc: La Nau dels 50 M
(Carrer Londres, 17230 Palamós, Girona)

Hora: a partir de les 17:30h fins a les 19:30h
Recollida de welcome pack i dorsal

Si no pots venir divendres...

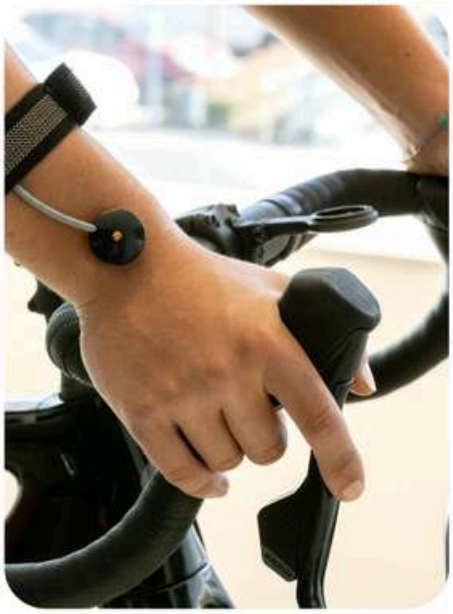
DISSABTE, 7 NOVEMBRE

6:30h Recollida de dorsals i welcome pack
7:00h Concentració a la sortida
7:30H Sortida RECORREGUT
LLARG / CURT
"Nau dels 50 metres"
Carrer Londres, 17230 Palamós, Girona

Important!

- Dorsal col·locat a la bicicleta
- Polsera identificadora al canell (obligatori per poder prendre la sortida i mostrar a cada avituallament.)









PERFORMANCE AREA
BIKE FITTING

PALAFRUGELL · COSTA BRAVA

www.granfondocommunity.com

info@granfondocummunity.com

972 30 58 55

TARIFES

FITNESS i SALUT

GRAN FONDO COMMUNITY

QUOTA GRAN FONDO

44,95€/MES

- Cycling il·limitat
- Open Box il·limitat
- 1 Funcional mensual

EL MÉS POPULAR

FUNCIONAL

34,95€/MES
1 CLASSE

59,95€/MES
2 CLASSES

79,95€/MES
3 CLASSES

- Open Box il·limitat
- 1 Cycling mensual

REFORMER YOGA SALUT GF

44,95€/MES
1 CLASSE

79,95€/MES
2 CLASSES

109,95€/MES
3 CLASSES

- Open Box il·limitat
- 1 Cycling mensual

NOVETAT

QUOTA FLEXIBLE

49,95€/MES
5 CLASSES

74,95€/MES
10 CLASSES

89,95€/MES
15 CLASSES

- Sense reserva fixe
- Funcional
- Yoga i Salut
- Cycling il·limitat
- No inclòs REFORMER

GRAN FONDO FITNESS COMMUNITY

ONCO GRAVEL

INFORMACIÓ BÀSICA

SORTIDA

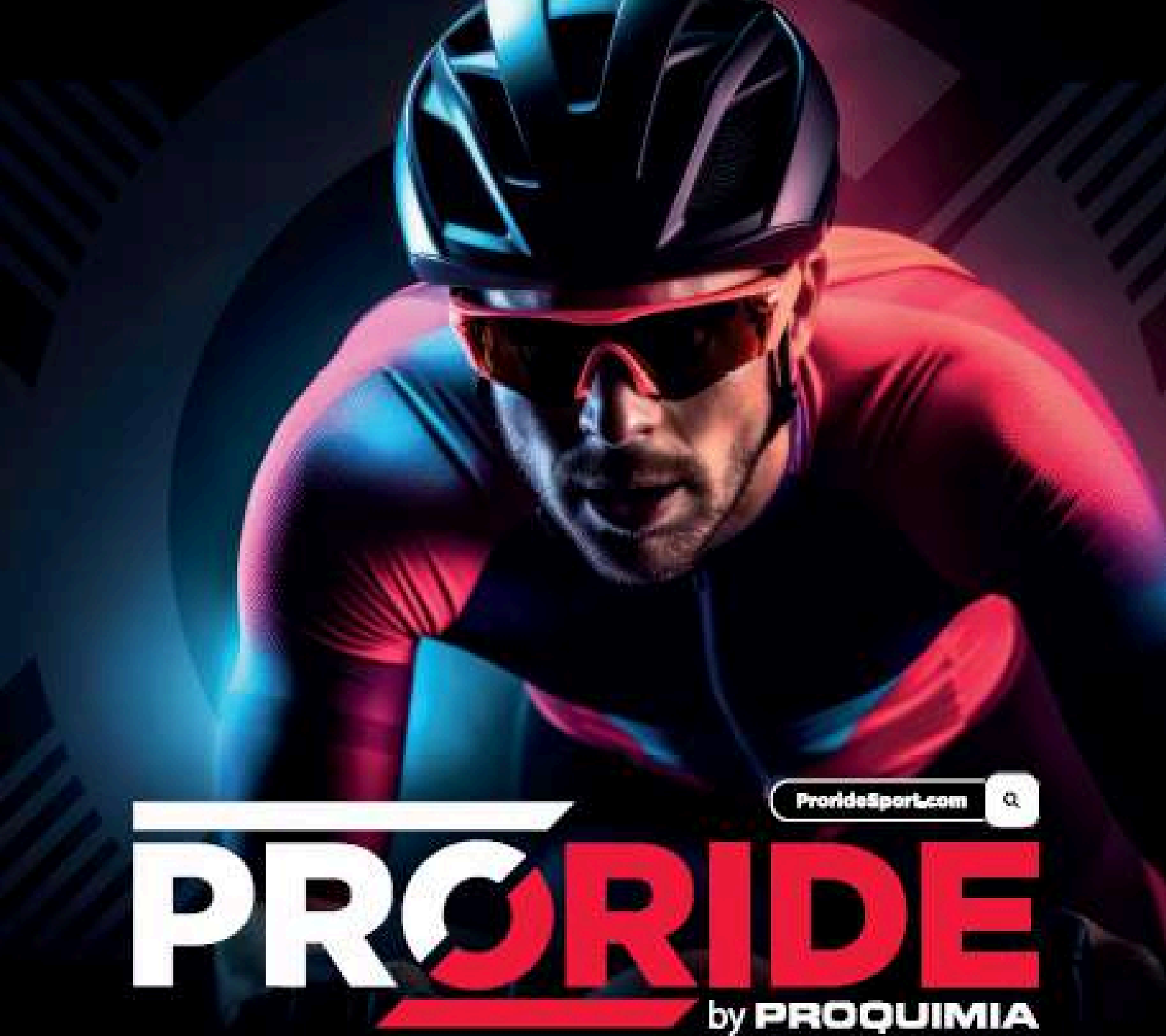
La sortida serà neutralitzades darrera la Policia Local fins als afores de Palamós.

Ambdues partirant 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



ProrideSport.com

PRORIDE

by PROQUIMIA



LA TEVA BICI ES MEREIX UN BON RENTAT

BIKEWASH

ONCO GRAVEL

HORARIS



RECOLLIR DORSAL

DIVENDRES, 6 NOVEMBRE

LA NAU DELS 50 M
(Carrer Londres, 17230 Palamós, Girona)

17:30h - 19:30h: Recollida de welcome pack i dorsal

ONCO
GRAVEL





HORARIS

SORTIDA

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

PUNT DE SORTIDA

Nau dels 50 metres

Carrer Londres, 17230 Palamós

6:30H Recollida de dorsals i welcome pack
7:00H Concentració a la sortida
7:30H Sortida RECORREGUT LLARG/ CURT



PALAMÓS
TRIAS
HOTEL · RESTAURANT

RELAXA'T AMB VISTES
A LA BADÍA DE PALAMÓS

GAUDEIX DE LA
MILLOR GASTRONOMIA LOCAL

ESPAIS EXCLUSIUS
PER ALS TEUS ESDEVENIMENTS

Passeig del Mar 4
17230 Palamós i Sant Joan
Girona

BIKE RENTAL

RIDE THE COSTA BRAVA



GRAN FONDO COMMUNITY

17:30H A 19:30H

DELIVERY

La teva bici, on vulguis
Tu bici, donde quieras
Your bike, wherever you want
Votre vélo, où vous voulez

BIKE TOURS

Experiències guiades en bicicleta
Experiencias guiadas en bicicleta
Guided bike experiences
Expériences guidées a vélo

SERVICIO DE TALLER

La teva bici, sempre a punt
Tu bici, siempre a punto
Your bike, always ready
Votre vélo, toujours prêt



PALAFRUGELL · COSTA BRAVA

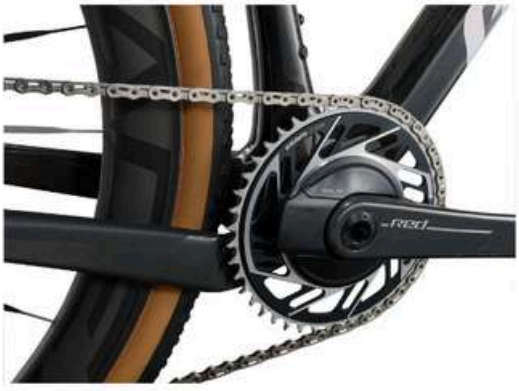
www.granfondocommunity.com
info@granfondocummunity.com
972 30 58 55











GIANT
COSTA BRAVA

ONCO GRAVEL

SORTIDA I ARRIBADA



SORTIDA

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

PUNT DE SORTIDA

Nau dels 50 metres

Carrer Londres, 17230 Palamós

7:00H

Concentració a la sortida

7:30H

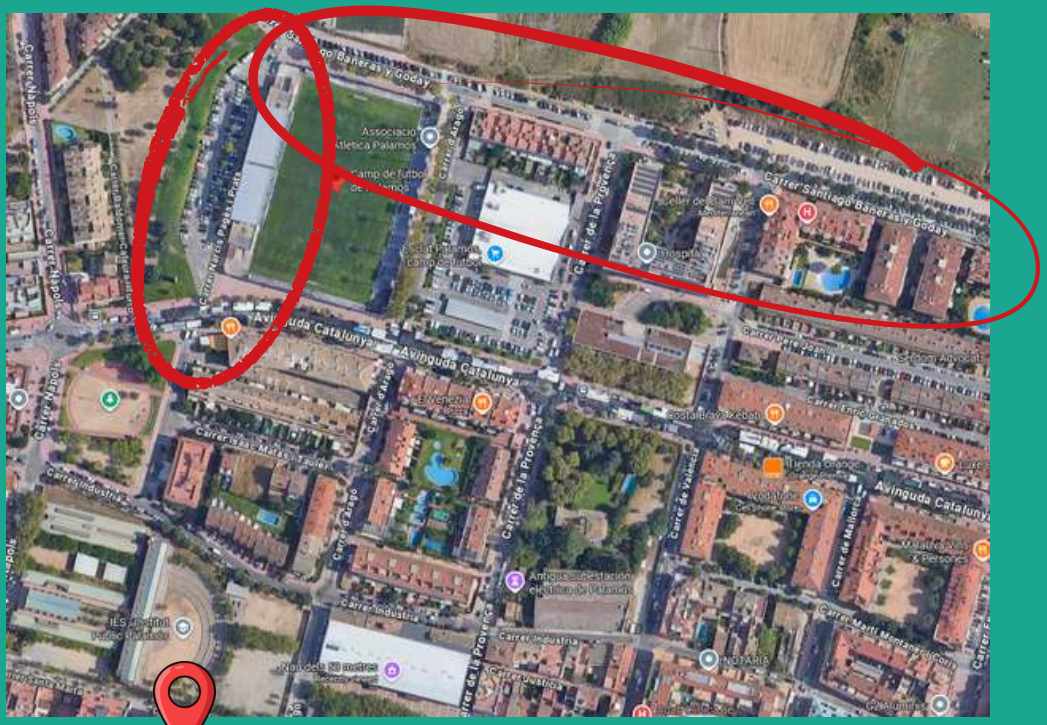
Sortida RECORREGUT LLARG/ CURT




SOM CULTURA
EN MOVIMENT
GRUP EMPORDÀ
CREATIU
@grupempordacreatiu

ONCO
GRAVEL

PÀRQUING PALAMÓS





ONCO GRAVEL

PÀRQUING PALAMÓS

Podeu trobar aparcament prop de l'Estadi Municipal de Palamós i al Carrer Santiago Bañeras y Goday ...




RESTAURANT
KAOS
CUINA, PASSIÓ,
TRADICIÓ, PRODUCTE
I MAM DEL BO
Palamós
al plat
Plaça de Sant Pere, 14 · 17230 Palamós, Girona
@kaospalamos

ONCO GRAVEL

AVITUALLAMENTS

Què trobarem a cada avituallament?

GRAN FONDO COMMUNITY

Isotònic 226ers + nutrició esportiva
Aigua
Coca Cola
Llaminadures
Fruita
Dolços
Fruit secs
Sandwich salat
Cafè de filtre
HIDDEN
Caldo
Fideua (A partir 13h)

TORROELLA DE MONTGRÍ ESPAI TER

Fruita
Dolç
Salat
Fruits secs
Llaminadures
Aigua
Coca Cola
Isotònic + nutrició esportiva
Caldo
Fideua (A partir 13h)

ARRIBADA - PALAMÓS

Butifarra + xips
Fideua
Cervesa
Coca Cola
Aigua
Caldo
Dolç
--

Música i fi de festa!

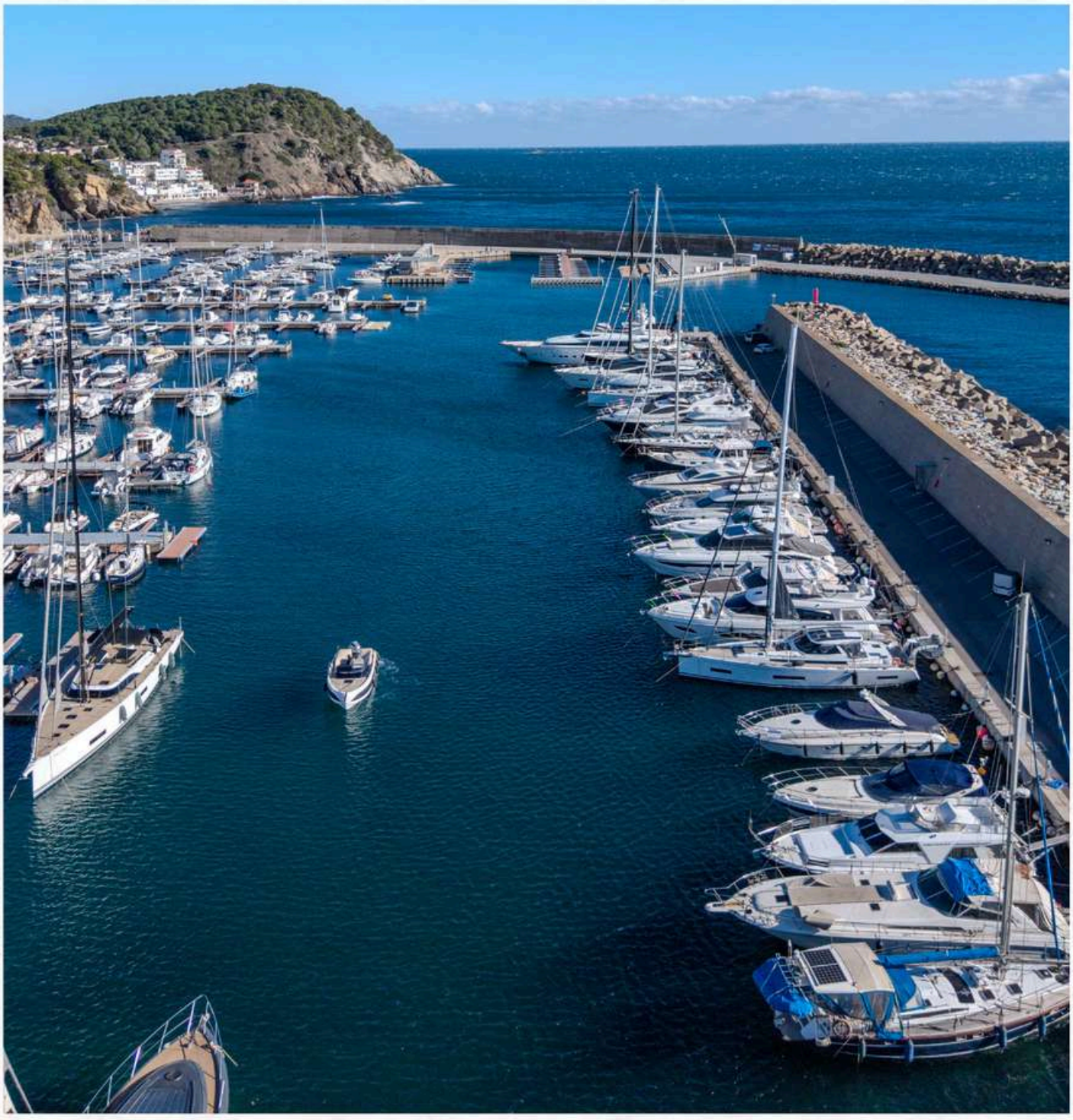
El recorregut curt tindrà 3 avituallaments.
El recorregut llarg en tindrà 4.



41º 50,4 N 03º 08,1 E

Marina Palamós

Viu la bellesa de la Costa Brava.



Tot l'any.

ONCO GRAVEL

QUÈ FER EN CAS D'INCIDÈNCIA?

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

653635304 / 608499310

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.



HOTEL RESTAURANT AIGUABLAVA

Tel. +34 972 62 20 58 | www.hotelaiguablava.com | @hotelaiguablava

Mobilitat
RACC HolaBICI







Sigui en ciutat, carretera o muntanya, sempre protegit amb **RACC Bici**

En bici, només podem fer una cosa per tu: tot!
Gaudeix pedalant. La protecció és cosa nostra.

- Assistència mecànica a Europa i països riberencs
- Metge de guàrdia 24 h
- Despeses mèdiques a l'estranger fins a 6.000 € i a Espanya fins a 600 €
- Responsabilitat civil fins a 150.000 €

Volta

RACC HolaBICI

PATROCINADOR PRINCIPAL

Des de **52** € a l'any

RACC

Uneix-te a RACC HolaBICI,
la comunitat biker, a holabici.racc.cat

STRAVA

Consulta les condicions de la modalitat a racc.cat. Despeses mèdiques fins a 600 € a Espanya i fins a 6.000 € a Europa.

Hi som per ajudar

ONCO GRAVEL

TRACMOVE

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

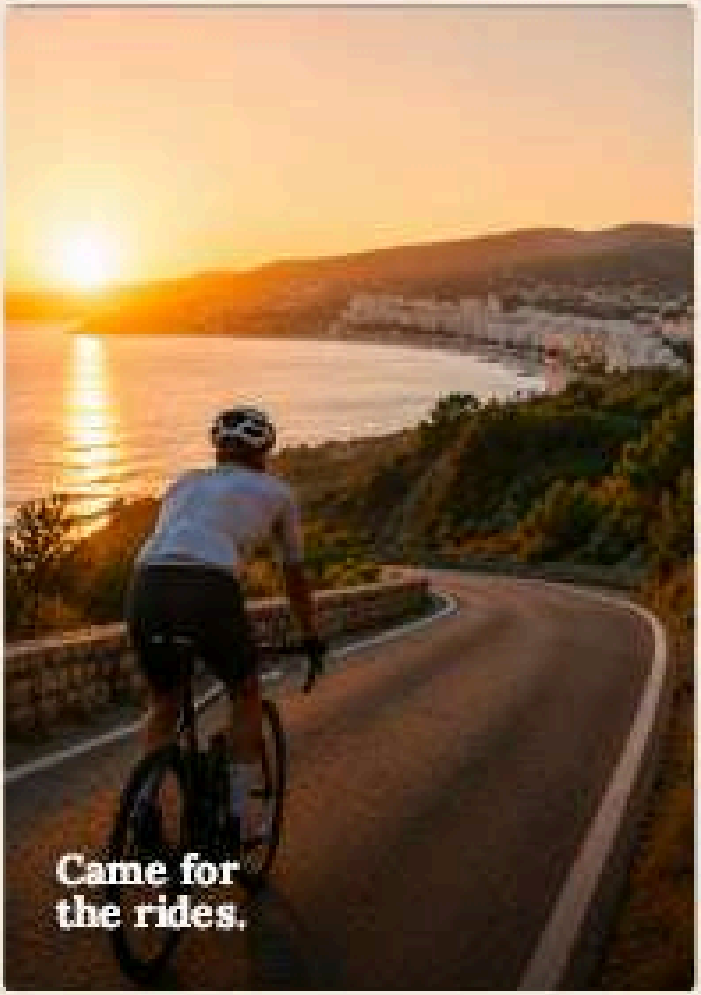
- Podreu veure en temps real la posició de cada equip durant tot el recorregut.

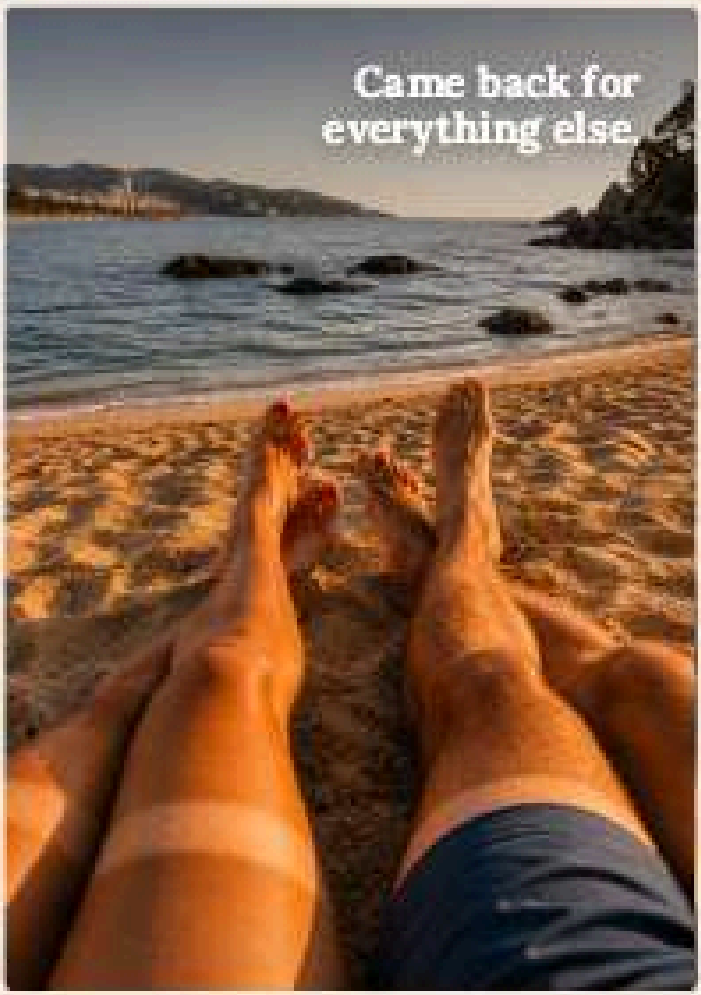
ABANS DE LA CURSA
PUBLICAREM ELS ENLLAÇOS
DE SEGUIMENT EN DIRECTE
DE TRACMOVE AL WEB
WWW.ONCOGRAVEL.CAT

Planamar

ESCAMPA **CYCLING** HOTEL

Ride the Costa Brava





La ruta és només la meitat de la història.

Una escapada en bici no acaba quan acaba la ruta. A l'Hotel Planamar hi trobaràs tot el que ve després de baixar de la bicicleta: espai i cura per a la teva bici, nutrició esportiva pensada per a ciclistes, un dinar amb vistes al mar al Restaurant Aiguamarina i una terrassa on allargar la sobretaula.

OBERT 365 DIES · **BIKE FRIENDLY** · **RESTAURANT AIGUAMARINA** · **ESSÈNCIA MEDITERRÀNIA**

Av. de la Pau, 44 · 17250 Platja d'Aro · +34 972 81 71 77

www.planamar.com · recepcion@planamar.com · @hotelplanamar

ONCO GRAVEL

TIPUS DE BICICLETA



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 / 608499310
Només emergències

Germans Jimenez


FARU
2238 NLD

ONCO GRAVEL

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.







"Aromar és aquell racó on t'esperarem sempre."

www.aromar-hotels.com.es
info@aromarhotels.es

AROMAR

ONCO GRAVEL

SEGURETAT VIÀRIA

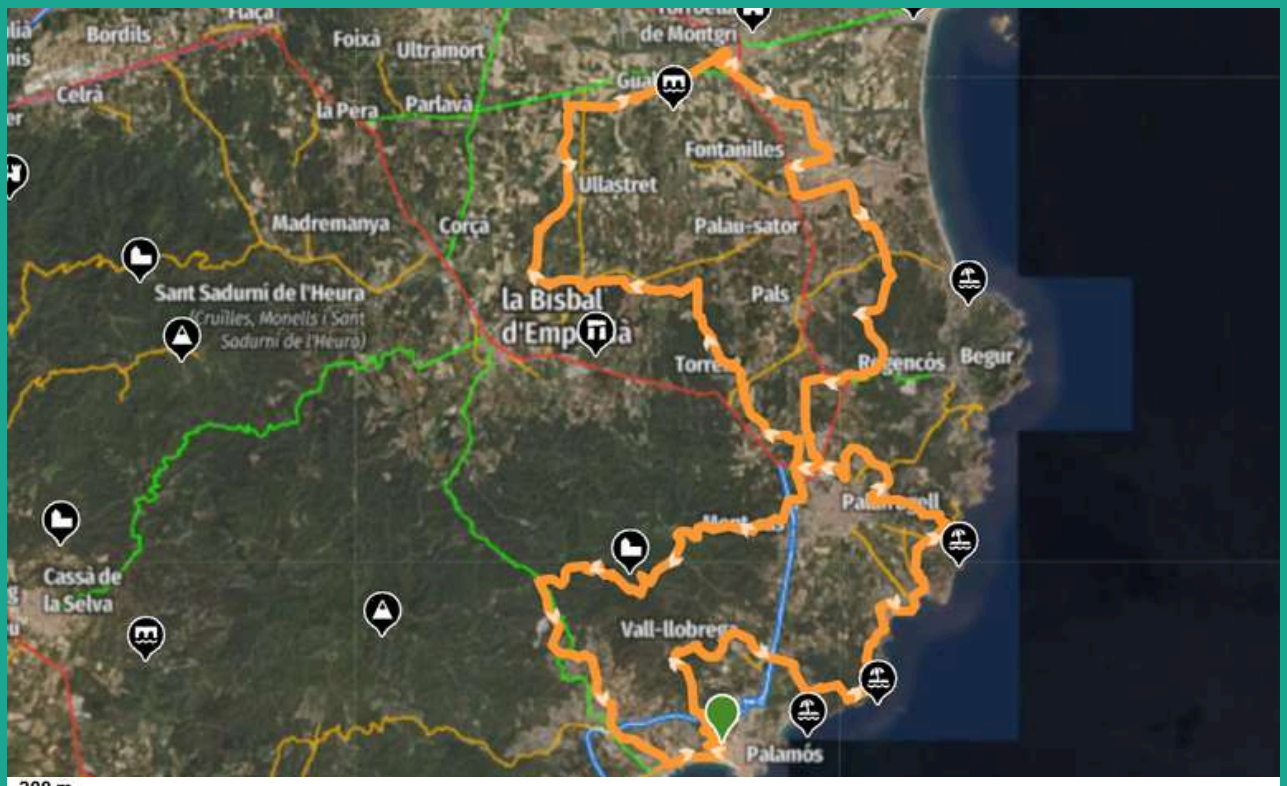


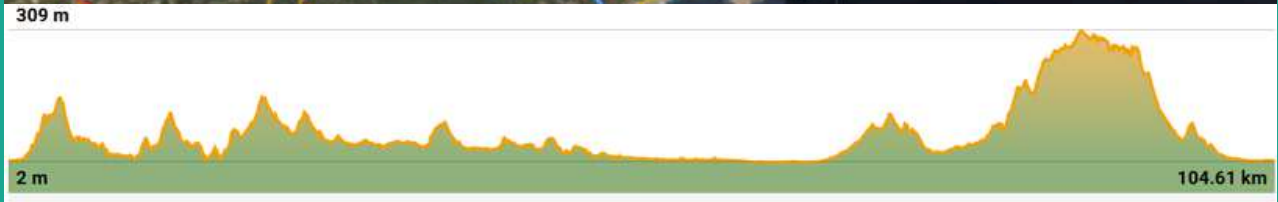
- Cal respectar la Llei de Seguretat Viària i el Reglament General de Circulació en tot moment.
- Els participants no tenen cap prioritat especial sobre altres usuaris de la via.
- Les autoritats poden intervenir segons el seu criteri durant la prova.
- L'organització no es fa responsable d'accidents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



ONCO GRAVEL

RECORREGUT CURT





Viewed 2023 times, downloaded 204 times — near Palamós, Catalunya (España)

DISTÀNCIA	104,61 km
DESNIVELL POSITIU	1,159 m
DESNIVELL NEGATIU	1,159 m
ALTITUD MÀXIMA	308 m
TRAILRANK	32
ALTITUT MÍNIMA	2 m
TIPUS DE RUTA	Circular
DIFICULTAT TÈCNICA	Dificil

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT CURT

		RUTOMETRE				
	CURSA:	ONCOGRAVEL CURTA				
	DATA:	7/11/2026	Tipus:	Gravel		
Km.	Codi Ctra.	Recorregut	Velocitat Mitjana			TEMPS DE PAS LÍMIT
		SORTIDA. PALAMÓS. NAU DELS 50 METRES. C/LONDRES	30	20	10	
0,00		Plaça del Suro	07:30	07:30	07:30	
0,10		Gir dreta - Carrer d'Arago	07:30	07:30	07:30	
0,28		Gir esquerra - Avinguda Catalunya	07:30	07:30	07:31	
0,70		Rotonda dreta - C-256	07:31	07:32	07:34	
0,9	C-256	Rotonda esquerra dir. per Camí del Pla del Llop	07:31	07:32	07:35	
7,00		Gir esquerra dir. Vall-llobrega per Camí de Bell-lloc	07:44	07:51	08:12	
7,80		**VALL-LLOBREGA**. Atravessar Raval del Mar per Carrer Ginesta, Lluís Companys, Roca de Gria, Soley	07:45	07:53	08:16	
10,00		Gir esquerra per Carrer de Vall-llobrega direcció Palafrugell	07:50	08:00	08:30	
10,80		Rotonda dreta dir Platja de Castell	07:51	08:02	08:34	
14,60		**CALELLA DE PALAFRUGELL**. C/del Sard, Dofí, Julivia, Tarongers, Costa del Sol, Chopitea, Lladó, Les Voltes, Miramar, Canadell	07:59	08:13	08:57	
16,40		**LLAFRANC**. Passeig de la Torre, Fra Bernart Boil, Lluís de Santàgel, Punta de'n Blanc, Nero, Lluís Marques, Pere Pascuet, Santa Rosa, Santa Maria, Xarambeco, Amadeu Vives	08:02	08:19	09:08	
19,60	GIV-6542	A la dreta direcció Tamariu per la GIV-6542	08:09	08:28	09:27	
20,00	GIV-6542	A l'esquerra direcció Palafrugell per camins	08:10	08:30	09:30	
22,90		**PALAFRUGELL**. Gir esquerra per Camí Vell de Tamariu	08:15	08:38	09:47	
23,80		Gir a la dreta per Camí de Cantallops	08:17	08:41	09:52	
24,00		Gir a l'esquerra per Camí de ses Vinyes				
24,80	GIP-6531	Esquerra dir. Esclanyà per GIP-6531	08:20	08:45	10:00	
25,00	GIP-6531	**ESCLANYÀ**. C/Església, Camí Vell de Begur, Font Gran, Ses Eugues, Camí del Pedregar	08:21	08:47	10:05	
25,90		Camí vell de Regencós esquerra dir. Palafrugell	08:23	08:49	10:09	
26,50	C-31	**PALAFRUGELL**. C/Metal·lúrgia	08:23	08:49	10:09	
29,00		**AVITUALLAMENT 1 GRAN FONDO COMMUNITY**	08:28	08:57	10:24	10h
29,70	C-31	A la dreta dir. Pals	08:29	08:59	10:28	
30,60		Esquerra Camí Ral de Llofriu a Regencós	08:31	09:01	10:33	
33,60	GI-652	**TORRENT**. Rotonda recte dir.Sant Feliu de Boada	08:37	09:10	10:51	
34,70		Gir a l'esquerra per Camí del Cementiri dels Moros	08:39	09:14	10:58	
37,50		Carretera de Pantaleu dir. Palau-Sator	08:45	09:22	11:15	
38,00		Gir esquerra dir. Peratallada per Camí de Peratallada a St Julià Boada	08:46	09:24	11:18	
40,00		**PERATALLADA**. Carrer Riera, Camí de Santa Maria, Mas Bou	08:50	09:30	11:30	
42,00	GI-644/GI-651	**CANAPOST**. Rotonda tercera sortida direcció Ullastret	08:54	09:36	11:42	
46,60		**ULLASTRET**. Carrer dels Bous, Carrer de la Creu i carretera de Matajudaica	09:03	09:49	12:09	
50,00		**SERRA DE DARÓ**. Esquerra Camí de Llabià i dreta direcció Gualta	09:10	10:00	12:30	
50,50	GI-644	Atravessem Carretera GI-644	09:11	10:01	12:33	
53,30		**GUALTA**. Gir a la dreta per Camí del Pont Llegí.	09:16	10:09	12:49	
53,40	GI-8536	Rotonda esquerra dir. Torroella de Montgrí	09:16	10:10	12:50	
54,00		Gir esquerra per Pirinexus dir. Torroella de Montgrí	09:18	10:12	12:54	
56,50		**TORROELLA DE MONTGRÍ. AVITUALLAMENT 2 ESPAI TER.**	09:23	10:19	13:09	12h45
58,40		Gir esquerra dir. Pals per Camí de la Mola de Baix	09:26	10:25	13:20	
69,10	GIV-6502	Gir esquerra per Avinguda del Mediterrani dir. Masos de Pals	09:48	10:57	14:24	
69,20	GIV-6502	Gir a la dreta dir. Masos de Pals	09:48	10:57	14:25	
71,20		Entrada Carretera Regencós				
73,80	GI-653	**REGENCÓS**. Gir a la dreta per Carrer Nou, Sant Vidal, Cases Noves, Quermany, Camí del Cementiri	09:57	11:11	14:52	
75,20	C-31	Atravessar C-31 dir. Pals-Palafrugell	10:00	11:15	15:01	
79,20		**PALAFRUGELL**. C/Metal·lúrgia dir. Gran Fondo Community	10:08	11:27	15:25	
80,40		**AVITUALLAMENT 3 GRAN FONDO COMMUNITY**	10:10	11:31	15:32	15h15
81,20		Rotonda dreta pel Cementiri de Palafrugell	10:12	11:33	15:37	
81,40		Gir esquerra per Camí del Mas Jonama	10:12	11:34	15:38	
82,20		**MONT-RAS** Gir a la dreta dir Cal Carrony	10:14	11:36	15:43	
93,80	GI-660	Gir a la dreta per Carretera de la Ganga.	10:37	12:11	16:52	
94,10	GI-660	Gir esquerra dir. Calonge	10:38	12:12	16:54	
97,00	GI-660	**CALONGE**. Atravessem carretera de la Ganga i seguim per Av. Cantabria, Mas Santet, Llop, Pesadesa, Arbreda, Josep Tarradellas, Puigtavell, Molla, Joan Maragall, Escoles	10:44	12:21	17:12	
100,40		Atravessem Av. Països Catalans direcció Palamós	10:50	12:31	17:32	
102,50	C-253	**ST. ANTONI DE CALONGE**. Josep Pla	10:55	12:37	17:45	
103,60		**PALAMÓS**. Av Cerdanya, López Puigcerver, Aragó	10:57	12:40	17:51	
104,00		**ARRIBADA Plaça del Suro. NAU DELS 50 METRES.**	10:58	12:42	17:54	

ONCO GRAVEL

RECORREGUT LLARG



DISTÀNCIA	214km
DESNIVELL POSITIU	2.778m
DESNIVELL NEGATIU	2778m
ALTITUT MÀXIMA	308m
TRAILRANK	30
ALTITUT MÍNIMA	1m
TIPUS DE RUTA	CIRCULAR
DIFICULTAT TÈCNICA	MOLT DIFICULTÓS

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

	RUTOMETRE					
	CURSA:	ONCOGRAVEL (RUTA LLARGA)				
	DATA:	7/11/2026	Tipus:	Escull Opció		
Km.	Codi Ctra.	Recorregut	Velocitat Mitjana			TEMPS DE PAS LIMIT
		SORTIDA. PALAMÓS. NAU DELS 50 METRES. C/LONDRES	26	22	20	
0,00		Plaça del Suro	07:30	07:30	07:30	
0,10		Gir dreta - Carrer d'Aragó	07:30	07:30	07:30	
0,28		Gir esquerra - Avinguda Catalunya	07:30	07:30	07:30	
0,70		Rotonda dreta - C-256	07:31	07:31	07:32	
0,90	C-256	Rotonda esquerra - Carrer del Pla del Llop	07:32	07:32	07:32	
1,50		Gir esquerra - Carrer del Puig Gorgot	07:33	07:34	07:34	
1,65		Gir dreta - Carrer del Pla del Llop	07:33	07:34	07:34	
4,28		Gir esquerra - Camí del Puig Cargol	07:40	07:41	07:42	
4,70		Gir esquerra - Camí/corral	07:41	07:42	07:44	
7,50		Gir dreta - Camí/corral	07:48	07:50	07:52	
7,83		Gir esquerra - Camí/corral	07:48	07:51	07:53	
8,24		Gir esquerra - Camí/corral	07:52	07:55	07:57	
8,40		**CALONGE** Gir dreta - Carrer del Llop	07:52	07:55	07:58	
8,70		Gir esquerra - Carrer del Metges	07:53	07:56	07:59	
10,09		Carrer Murcia	07:54	07:57	08:00	
10,29		Avinguda Cantabria	07:54	07:57	08:00	
10,60	GI-660	Intersecció esquerra GI - 660	07:55	07:58	08:01	
10,69		Gir dreta - Camí Vell	07:55	07:59	08:01	
11,20		Gir dreta - Camí/corral	07:56	08:00	08:03	
13,60	GI-660	Intersecció esquerra GI - 660 (Coll de la Ganga)	08:02	08:07	08:10	
13,69		Gir dreta - Camí de Can Ribot	08:02	08:07	08:11	
14,29		Gir dreta - Camí de Can Ribot	08:04	08:08	08:12	
15,57		Gir esquerra - Camí/corral	08:07	08:12	08:16	
17,68		Gir dreta - Camí/corral	08:12	08:18	08:23	
17,74		Gir dreta - Camí/corral	08:12	08:18	08:23	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

19,60		Gir esquerra - Camí/corral	08:14	08:20	08:25	
19,62		Gir esquerra - Camí/corral	08:16	08:23	08:28	
21,34		Gir esquerra - Camí/corral	08:21	08:28	08:34	
21,63		Gir esquerra - Camí/corral	08:21	08:28	08:34	
24,79		Gir esquerra - Camí/corral	08:29	08:37	08:44	
25,05		Gir dreta - Camí/corral	08:30	08:38	08:45	
25,29		Gir esquerra - Camí/corral	08:30	08:38	08:45	
26,44		**FONTETA** Gir esquerra - Camí/corral	08:33	08:42	08:49	
26,56		Gir dreta - Carrer de Sant Germans	08:33	08:42	08:49	
27,30		Gir dreta - Carrer del Fitor	08:35	08:44	08:51	
27,50		Gir esquerra - Carrer del Fitor	08:36	08:45	08:52	
27,79		Gir esquerra - Camí/corral	08:36	08:45	08:53	
27,90		Gir esquerra - Camí/corral	08:36	08:46	08:53	
28,47		Gir dreta - Camí camp de la Cadena	08:38	08:47	08:55	
32,65		Gir esquerra - Camí de Fitor	08:48	08:59	09:07	
33,65		Gir dreta - Camí/corral	08:50	09:01	09:10	
33,85		Intersecció Recta Camí del Fitor	08:51	09:02	09:11	
34,52		Gir esquerra - Camí/corral	08:52	09:04	09:13	
34,79		Gir dreta - Camí/corral	08:53	09:04	09:14	
35,24		Gir dreta - Camí/corral	08:54	09:06	09:15	
37,28		Gir dreta - Camí/corral	08:59	09:11	09:21	
37,39		Gir dreta - Camí/corral	08:59	09:11	09:22	
38,54		**MONTRAS.** Gir esquerra - Camí/corral	09:02	09:15	09:25	
39,30		**PALAFRUGELL** Gir dreta - Accés al cementiri	09:04	09:17	09:27	
39,74		Rotonda - tercera sortida	09:05	09:18	09:29	
40,05		AVITUALLAMENT 1 GRAN FONDO COMMUNITY	09:06	09:20	09:31	
40,70	C-31	Rotonda - tercera sortida Eix Costaner C-31	09:07	09:21	09:32	
40,94		Gir dreta - Camí/corral	09:08	09:21	09:32	
43,58		Gir dreta - Camí anti de Begur a Tomant	09:14	09:28	09:40	
43,69		Gir dreta - Camí anti de Begur a Tomant	09:14	09:29	09:41	
44,80	C-31	**REGENCÓS.** Gir dreta - C31	09:17	09:32	09:44	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

44,98	C-31	Rotonda - segona sortida Carretera GI-653	09:17	09:32	09:44	
45,63	C-31	Gir dreta - Camí/corriol	09:19	09:34	09:46	
47,34		Gir dreta - Camí/corriol	09:23	09:39	09:52	
48,07		Gir esquerra - Carrer de Marià Rodoreda	09:25	09:41	09:54	
48,36		**BEGUR**. Gir esquerra - Ramon Llul	09:26	09:41	09:55	
48,62		Gir dreta - Camí/corriol	09:26	09:42	09:55	
48,79		Gir dreta - Camí Accés a Residencial Begur	09:27	09:43	09:56	
49,43		Rotonda primera sortida direcció GIP-6531	09:28	09:44	09:58	
49,50	GIP-6531	Recte	09:28	09:45	09:58	
49,51		Gir esquerra - Camí/corriol	09:28	09:45	09:58	
49,67		Gir esquerra - Camí/corriol	09:29	09:45	09:59	
50,09		Gir esquerra - Carrer del Cadi	09:30	09:46	10:00	
52,02		**TAMARIU**. Rotonda primera sortida - Carrer d'Aiguablava	09:34	09:51	10:06	
52,41		Gir dreta - Carrer dels Pescadors	09:35	09:52	10:07	
52,59		Gir dreta - Carrer de la Riera	09:36	09:53	10:07	
52,89		Gir dreta - Camí vell de Tamariu	09:36	09:54	10:08	
54,95		Gir esquerra - Camí/corriol	09:41	09:59	10:14	
55,78		Gir esquerra - Camí/corriol	09:43	10:02	10:17	
55,67		Gir esquerra - Camí/corriol	09:43	10:01	10:17	
57,64	GIV 6542	Gir dreta GIV-6542	09:48	10:07	10:22	
57,78	GIV 6542	Intersecció GIV-6542 Camí/corriol	09:48	10:07	10:23	
58,12		Gir esquerra - Camí/corriol	09:49	10:08	10:24	
58,14		Gir dreta - Camí/corriol	09:49	10:08	10:24	
58,50		Gir dreta - Camí/corriol	09:50	10:09	10:25	
58,54		Gir esquerra - Camí/corriol	09:50	10:09	10:25	
59,46		**LLAFRANCH**. Gir dreta - Carrer d'Amadeu Vives	09:52	10:12	10:28	
59,67		Gir dreta - Carrer Miquel Servet	09:53	10:12	10:29	
59,72		Gir esquerra - Carrer del Xarambeco	09:53	10:12	10:29	
59,82		Gir dreta - Plaça dels Pins	09:53	10:13	10:29	
59,89		Gir dreta - Carrer del Carudo	09:53	10:13	10:29	
60,05		Gir esquerra - Passeig de Cipsela	09:54	10:13	10:30	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

60,20		Gir esquerra - Carrer de Pere Pascuet	09:54	10:14	10:30	
60,23		Gir dreta - Carrer de Monturiol	09:54	10:14	10:30	
60,47		Gir esquerra - Carrer de Pella i Forgas	09:55	10:14	10:31	
60,81		Gir esquerra - Carrer de Lluis Marquès i Carbó	09:55	10:15	10:32	
61,39		**CALELLA DE PALAFRUGELL**. Gir esquerra - Passeig de la Torre	09:57	10:17	10:34	
61,66		Entrada Passeig Calella	09:57	10:18	10:34	
62,46		Gir dreta - Carrer del consulat del mar	09:59	10:20	10:37	
62,57		Gir esquerra - Avinguda Baldomer Gil i Roig	10:00	10:20	10:37	
63,73		Entrada GR-92 - Camí de Cap Roig	10:02	10:23	10:41	
67,09		Encreuament - Direcció Camí de la platja de la castell	10:11	10:32	10:51	
68,33		Gir dreta - Entrada camí ral	10:13	10:36	10:54	
69,71		Gir esquerra - Camí de can valls	10:17	10:40	10:59	
70,31		Rodona - 3a sortida - Direcció Vall-Llobrega	10:18	10:41	11:00	
70,43		Rodona - 2a sortida - Carrer de la Vall-Llobrega	10:19	10:42	11:01	
71,74		**MONTRA 8**. Gir esquerra- Carrer de la font	10:22	10:45	11:05	
72,43		Gir dreta - Carrer de la Torres Jonama	10:23	10:47	11:07	
72,52		Gir esquerra - Carrer de l'Onze de Setembre	10:24	10:47	11:07	
72,74		Gir dreta + esquerra - Carrer dels mestres masgrau i badia	10:24	10:48	11:08	
72,98		Gir esquerra - Camí de Fitor	10:25	10:49	11:08	
73,27		Gir dreta - Direcció pont Mont-ras	10:25	10:49	11:09	
74,60		**AVITUALLAMENT 2 GRAN FONDO COMMUNITY**	10:28	10:53	11:13	
76,18		**LLOFRIU**. Gir esquerra - Camí de Fitor (Llofriu)	10:32	10:57	11:18	
76,72		Gir dreta - Camí de Fitor (Llofriu)	10:34	10:59	11:20	
77,89		Gir esquerra - Camí Llofriu	10:36	11:02	11:23	
78,85		Gir dreta - Camí Llofiu	10:39	11:05	11:26	
79,73		Gir esquerra - Carrer del ter	10:41	11:07	11:29	
79,53		Gir esquerra - Carrer del Puig Monturiol	10:40	11:06	11:28	
80,20		Gir esquerra - Camí de Fitor	10:42	11:08	11:30	
82,89		Gir dreta - Camí de Santa Coloma de Fitor	10:48	11:16	11:38	
84,16		Gir dreta - Camí de Santa Coloma de Fitor	10:51	11:19	11:42	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

87,61	C-66	Encreuament - Santa Susanna de Peralta - Carretera Girona-Pa	11:00	11:28	11:52	
88,24		Gir esquerra - Santa Susanna de Peralta	11:01	11:30	11:54	
88,49		Gir esquerra - Camí de Santa Susanna de Peralta	11:02	11:31	11:55	
89,08		Gir esquerra - Camí de Santa Susanna de Peralta	11:03	11:32	11:57	
89,50		Gir dreta - Direcció Canapost	11:04	11:34	11:58	
89,80		Gir esquerra - Direcció Canapost	11:05	11:34	11:59	
91,40	GI-644	**CANAPOST**. Rodona - 3a sortida	11:09	11:39	12:04	
94,15		Gir dreta - Entrada pista	11:15	11:46	12:12	
95,49		Gir dreta - Seguiment pista	11:19	11:50	12:16	
95,77	C-252	Creuament riu	11:19	11:51	12:17	
97,50		**CASAVELL 8**. Camí Ral de Figueres i Carrer del Mas Pujol	11:24	11:56	12:22	
98,15		Gir esquerra - Camí/Pista	11:25	11:57	12:24	
100,58		**RUPIÀ**. Gir esquerra - Camí de la Font	11:31	12:04	12:31	
100,86		Gir esquerra - Camí/pista	11:32	12:05	12:32	
100,98		Gir dreta - Camí/pista	11:32	12:05	12:32	
101,12		Gir esquerra - Camí/pista	11:32	12:05	12:33	
101,33	GI-642	Creuament Carretera Rupià	11:33	12:06	12:33	
101,43		Gir dreta - Entrada camí/pista	11:33	12:06	12:34	
101,50		Gir esquerra - Riera de Rupià	11:33	12:06	12:34	
103,08		Gir dreta - Camí de Cuells	11:37	12:11	12:39	
104,11		**FOIXÀ**. Gir dreta - Carrer de Cuells	11:39	12:13	12:42	
104,19		Gir esquerra - Baixada dels masos	11:40	12:14	12:42	
104,48		Gir esquerra- Baixada dels Masos	11:40	12:14	12:43	
104,65		Gir dreta - Camí dels Masos	11:41	12:15	12:43	
108,56		**COLOMER 8**. Gir dreta - Creuament riu Ter	11:50	12:26	12:55	
108,90		Gir dreta - Camí del Riu	11:51	12:27	12:56	
110,37		Gir dreta - Camí del Riu	11:54	12:31	13:01	
111,29		Gir esquerra - Camí/pista	11:57	12:33	13:03	
111,88		Gir dreta - Carrer del molí	11:58	12:35	13:05	
111,97		Gir esquerra - Camí/Pista	11:58	12:35	13:05	
112,60		Gir dreta - Camí/pista	12:00	12:37	13:07	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

113,19		Gir esquerra - Camí/Pista	12:01	12:38	13:09	
114,45		Gir dreta - Camí/Pista	12:04	12:42	13:13	
115,51	C-252	**VERGE 8**. Gir dreta - Carretera Vergas/Ultramort	12:07	12:45	13:16	
116,60	C-252	Gir esquerra - Entrada Camí/Pista	12:09	12:48	13:19	
118,51		Gir dreta - Camí/Pista	12:14	12:53	13:25	
118,66		Gir esquerra - Camí del Riu	12:14	12:53	13:25	
120,02		Gir dreta - Camí del Riu	12:16	12:57	13:30	
120,39	GI-644	Atravessar Carretera Serra de Daró	12:16	12:58	13:31	
120,90		Gir esquerra - Camí del Daró	12:20	12:59	13:32	
121,98		Gir esquerra - Camí del Daró	12:22	13:02	13:35	
122,36		Gir dreta - Camí del Daró	12:23	13:03	13:37	
123,73	GI-6536	**GUALTA**. Gir dreta - Camí del pont llogi	12:26	13:07	13:41	
123,85		Rotonda - 5a sortida	12:27	13:07	13:41	
124,45		Gir dreta - Entrada camí del daró	12:28	13:09	13:43	
125,07	C-31	**TORROELLA DE MONTORÍ**. Gir esquerra - Creuament riu ter	12:32	13:13	13:47	
126,20		**AVITUALLAMENT 3 I ESPAI TER**	12:33	13:14	13:48	13h30
126,87		Gir esquerra - Camí/Pista	12:34	13:16	13:50	
126,98		Gir dreta - Camí/Pista	12:34	13:16	13:50	
129,06		Gir esquerra - Camí/Pista	12:39	13:21	13:57	
132,84		Gir esquerra - Camí/Pista	12:48	13:32	14:08	
133,53		Gir dreta - Camí/Pista	12:50	13:34	14:10	
134,31	C-31	Creuament carretera Vergas/Ullà	12:52	13:36	14:12	
137,08		**BELLCAIRE D'EMPORDÀ**. Gir esquerra - Carrer dels Segalars	13:01	13:46	14:23	
138,23		Creuament Carrer del Molí	13:01	13:46	14:24	
138,37	GI-632	Creuament carretera Bellcaire	13:02	13:47	14:25	
138,50		Gir esquerra - Camí a Sobrestany	13:02	13:47	14:25	
139,80		Gir dreta - Camí a Sobrestany	13:05	13:51	14:29	
140,43		**SOBRE STANY**. Gir esquerra - Camí de Torre Ferrana	13:07	13:52	14:31	
146,16		Gir dreta - Carretera de l'Escala a l'Estartit	13:20	14:08	14:48	
148,08	GI-641	**L'ESTARTIT**. Gir dreta - Camí de la Torre Ponça	13:25	14:13	14:54	
149,71		Gir esquerra - Pujada de la Primavera	13:29	14:18	14:59	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

149,85		Gir dreta - Carrer de Barcelona	13:29	14:18	14:59	
150,51	GI-641	Rotonda - 3a sortida	13:31	14:20	15:01	
150,89		Rotonda - 2a sortida - Avinguda de Roma	13:32	14:21	15:02	
151,18		Gir dreta - Avinguda de la costa brava	13:32	14:22	15:03	
151,72		Gir esquerra - Carrer de la Pielera	13:34	14:23	15:05	
151,91		Gir esquerra - Camí de la Gola	13:34	14:24	15:05	
154,18		Gir esquerra - Camí de la Gola	13:40	14:30	15:12	
154,58		Gir dreta - Camí de la Gola sobre Ter	13:40	14:31	15:13	
154,89		Gir dreta - Camí de la Gola	13:41	14:32	15:14	
160,42	C-31	**TORROELLA DE MONTGRÍ**. Gir esquerra - Creuament pont riu Ter	13:55	14:47	15:31	
160,66		**AVITUALLAMENT 4. ESPAI TER**	13:55	14:48	15:31	**15h15**
164,28		Gir dreta - Camí/Pista	14:04	14:58	15:42	
164,78		Gir esquerra - Camí/Pista	14:05	14:59	15:44	
165,34		Gir esquerra - Carretera a Mas Pinell	14:06	15:00	15:46	
165,86		Gir dreta - Entrada Camí/Pista	14:08	15:02	15:47	
166,73		Gir dreta - Camí/Pista	14:10	15:04	15:50	
167,81		Recte - Camí del Vernegar	14:12	15:07	15:53	
168,32		Gir esquerra - Camí/Pista	14:13	15:09	15:54	
169,36		Gir dreta - Carrer del Golf	14:16	15:11	15:58	
170,24		Rotonda - 3a sortida - Carrer del Puigmal	14:18	15:14	16:00	
170,81		Rotonda - 3a sortida	14:19	15:15	16:02	
170,94		**PLATJA DE PAL 8**. Gir dreta - Carrer del Montgrí	14:20	15:16	16:02	
171,21		Gir esquerra - Carrer de la Torre Mora	14:20	15:16	16:03	
171,35		Gir dreta - Carrer del Migjorn	14:21	15:17	16:04	
171,81		Gir dreta - Carrer del Golf	14:22	15:18	16:05	
171,97		Gir esquerra - Carrer de la Platja del Racó	14:22	15:19	16:05	
172,86		Gir dreta - Carrer de la Platja del Racó	14:24	15:21	16:08	
173,36		Gir esquerra - Carrer de Catalònia	14:26	15:22	16:10	
174,14		**SA RIERA**. Gir dreta - Carretera de Sa riera	14:27	15:24	16:12	
174,17		Gir esquerra - Carrer del mar	14:28	15:25	16:12	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

174,29		Gir dreta - Camí s'antiga	14:28	15:25	16:12	
175,29		Gir dreta - Carrer de la pedrera de s'antiga	14:30	15:28	16:15	
176,32		Gir esquerra - Carrer de la Pedrera de s'Antiga	14:33	15:30	16:18	
177,26	GIP-6531	**BEGUR**. Gir dreta - Passeig de Carmen Amaya	14:35	15:33	16:21	
177,47		Gir esquerra - Carretera de la circumval·lació	14:35	15:34	16:22	
178,08		Gir dreta - Entrada parquing	14:37	15:35	16:24	
178,23		Gir esquerra - Camí del Mar	14:37	15:36	16:24	
178,26		Gir dreta - Carrer del Camí del Semafor	14:37	15:36	16:24	
178,41		Gir dreta - Urbanització de Son Molas	14:38	15:36	16:25	
178,82		Gir dreta - Urbanització de Son Molas	14:39	15:37	16:26	
179,00		Gir dreta - Carrer de la Font de la Salut	14:39	15:38	16:27	
179,29		Gir esquerra - Carrer de Josep Maria Pi	14:40	15:38	16:27	
179,98		Gir esquerra - Carrer de Pere Serrabella	14:41	15:40	16:29	
180,56		Gir esquerra - Carrer Camp d'en Forgas	14:43	15:42	16:31	
181,08		Rotonda - 2a Sortida - Carretera d'Esclanyà	14:44	15:43	16:33	
181,90		Gir dreta - Camí de Mas Rostei	14:46	15:46	16:35	
182,28		Gir esquerra - Camí sa Pagota	14:47	15:47	16:36	
183,22		Gir esquerra - Camí sa Pagota	14:49	15:49	16:39	
183,47		Gir dreta - Camí Vell de Begur	14:50	15:50	16:40	
184,22	GIP-6531	**ESCLANYÀ**. Gir esquerra - Carretera de Begur	14:52	15:52	16:42	
184,46	GIP-6531	Gir dreta - Camí de Ses Vinyes	14:52	15:53	16:43	
184,86		Gir dreta - Camí de Cantallops	14:53	15:54	16:44	
185,83		Gir dreta - Camí Vell de Tamariu	14:55	15:55	16:47	
185,95		**PALAFRUGELL**. Gir esquerra - Carrer de Vila - Seca	14:56	15:57	16:47	
186,32		Gir esquerra - Carrer d'Alfons XII	14:57	15:58	16:48	
186,49		Gir esquerra - Carrer del Bruguerol	14:57	15:58	16:49	
186,56		Gir dreta - Carrer de Fermí Vergé	14:57	15:58	16:49	
186,74		Gir dreta - Rambla de Ramir Deulofeu	14:58	15:59	16:50	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

186,90		Rotonda - 2a Sortida - Avinguda de Josep Vergés i Matas	14:58	15:59	16:50	
187,20		Rotonda - 3a Sortida - Antiga Carretera a Calella	14:59	16:00	16:51	
187,62		Gir dreta - Carretera d'Ermedàs	15:00	16:01	16:52	
188,18		Gir dreta - Carretera d'Ermedàs	15:01	16:03	16:54	
189,55		Gir dreta - Camí/Pista	15:04	16:06	16:58	
190,05		Gir esquerra - Camí/Pista	15:06	16:08	17:00	
190,68		Gir esquerra - Camí/Pista	15:07	16:10	17:02	
191,24		Gir dreta - Camí/Pista	15:08	16:11	17:03	
192,35		Gir esquerra - Camí Ral	15:11	16:14	17:07	
193,12		Gir dreta - Camí de la Platja del Castell	15:13	16:16	17:09	
193,76		Rotonda - 2a sortida	15:15	16:18	17:11	
193,97		Rotonda - 3a sortida - Carretera de Vall-Llobrega	15:15	16:19	17:11	
194,42		Rotonda - 1a sortida - Carretera de Vall-Llobrega	15:16	16:20	17:13	
196,03	GI-8544	**VALL-LLOBREGA**. Gir dreta - Raval de Dalt	15:20	16:24	17:18	
197,16		Gir esquerra - Camí de Fitor	15:23	16:27	17:21	
197,85		Gir esquerra - Camí de Fitor	15:24	16:29	17:23	
198,85		Gir dreta - Camí de Fitor	15:27	16:32	17:26	
199,24		Gir esquerra - Camí de Fitor	15:28	16:33	17:27	
199,65		Gir esquerra - Camí de Can Ribot	15:29	16:34	17:28	
200,26		Gir dreta - Camí de Can Ribot	15:30	16:36	17:30	
200,38		Recte - Camí de Can Ribot	15:30	16:36	17:31	
201,93		Gir dreta - Camí de Can Ribot	15:34	16:40	17:35	
202,15		Gir esquerra - Camí de Can Ribot	15:35	16:41	17:36	
203,35		Gir esquerra - Camí/Pista	15:38	16:44	17:40	
205,75	GI-660	Gir esquerra - Entrada Carretera la Ganga	15:43	16:51	17:47	
206,74		**CALONGE**. Gir esquerra - Avinguda de Cantabria	15:46	16:53	17:50	

ONCO GRAVEL

RUTÒMETRE
RECORREGUT LLARG

207,22		Gir esquerra - Carrer dels Metges	15:47	16:55	17:51	
207,63		Gir dreta - Carrer del Llop	15:48	16:56	17:52	
208,38		Gir dreta - Carrer de la Pesadassa	15:50	16:58	17:55	
208,40		Gir esquerra - Passeig de l'Arboreda	15:50	16:58	17:55	
208,74		Gir esquerra - Carrer de Josep Tarradellas	15:50	16:59	17:56	
208,80		Gir dreta - Carrer del Puigtavall	15:51	16:59	17:56	
208,90		Gir esquerra - Carrer d'en Mola	15:51	16:59	17:56	
208,94		Gir dreta - Carrer de Joan Maragall	15:51	16:59	17:56	
209,40		Gir dreta - Carrer de les escoles	15:52	17:01	17:58	
210,59		Gir esquerra - Camí/Pista	15:55	17:04	18:01	
210,72		Gir dreta - Camí/Pista	15:55	17:04	18:02	
211,97		Gir esquerra - Camí/Pista	15:58	17:08	18:05	
212,48		Gir dreta - Camí/Pista	15:59	17:09	18:07	
212,84		**SANT ANTONI DE CALONGE.** Gir esquerra - Carril bici - Carrer de la Gavina	16:00	17:09	18:07	
212,96		**PALAMÓS** Rotonda - 3a sortida - Avinguda de la Generalitat	16:01	17:10	18:08	
213,78		Gir dreta - Carrer López i Puigcerver	16:03	17:13	18:11	
214,09		Gir esquerra - Carrer d'Aragó	16:03	17:13	18:12	
214,13		**ARRIBADA.** Gir dreta - Plaça del Suro	16:03	17:13	18:12	

ONCOGRAVEL

TIP 1

RECOLLIDA I COMPROVACIÓ DEL TRACKER

Quan recullis el dorsal, l'organització et lliurarà el tracker GPS.

L'organització te'l lliurarà a **punt per a l'ús.**

No cal manipular-lo si funciona **correctament.**

Porta'l durant **tota la prova.**



DISSABTE 7/11

El tracker t'acompanya durant tota l'Oncogravel.

TRACMOVE
TRACKING SOLUTIONS

ONCOGRAVEL

TIP 2

COMPROVA EL TRACKER AMB NFC

Abans de la sortida, verifica'l en pocs segons.

NFC

Activa l'**NFC** del mòbil.

Apropa'l a la part posterior del **tracker**.

Revisa **bateria, estat** i **dorsal.**



DISSABTE 7/11

Si tot és correcte, el tracker està llest.

TRACMOVE
TRACKING SOLUTIONS

ONCOGRAVEL

TIP 3

BOTÓ SOS 3 SEGONS

Només en cas d'emergència.

Mantingues premut el botó SOS durant **3 segons.**

L'organització rebrà l'avís **immediatament.**

Utilitza'l només si és **necessari.**



DISSABTE 7/11

En una emergència, actua ràpid.

TRACMOVE
TRACKING SOLUTIONS

ONCOGRAVEL

TIP 4

COMPROVA LA BATERIA I, SI CAL, CARREGA-LA

Abans de la sortida, comprova el nivell de bateria.

LED vermell intermitent: *carregant*

LED vermell fix: *càrrega completa*



Si ha baixat, **connecta un cable USB-C.**

Connecta'l al **connector lateral inferior.**

No cal tocar cap altre botó.

DISSABTE 7/11

Carrega'l només si cal Res més.

TRACMOVE
TRACKING SOLUTIONS

ONCOGRAVEL

TIP 5

EN CAS DE PLUJA, PROTEGEIX EL TRACKER

Evita que es mulli durant la prova.

Posa'l dins d'una bossa ZIP **ben tancada.**

Després, guarda'l en una butxaca o bossa que el **protegeixi.**

Evita la humitat durant **tota la prova.**



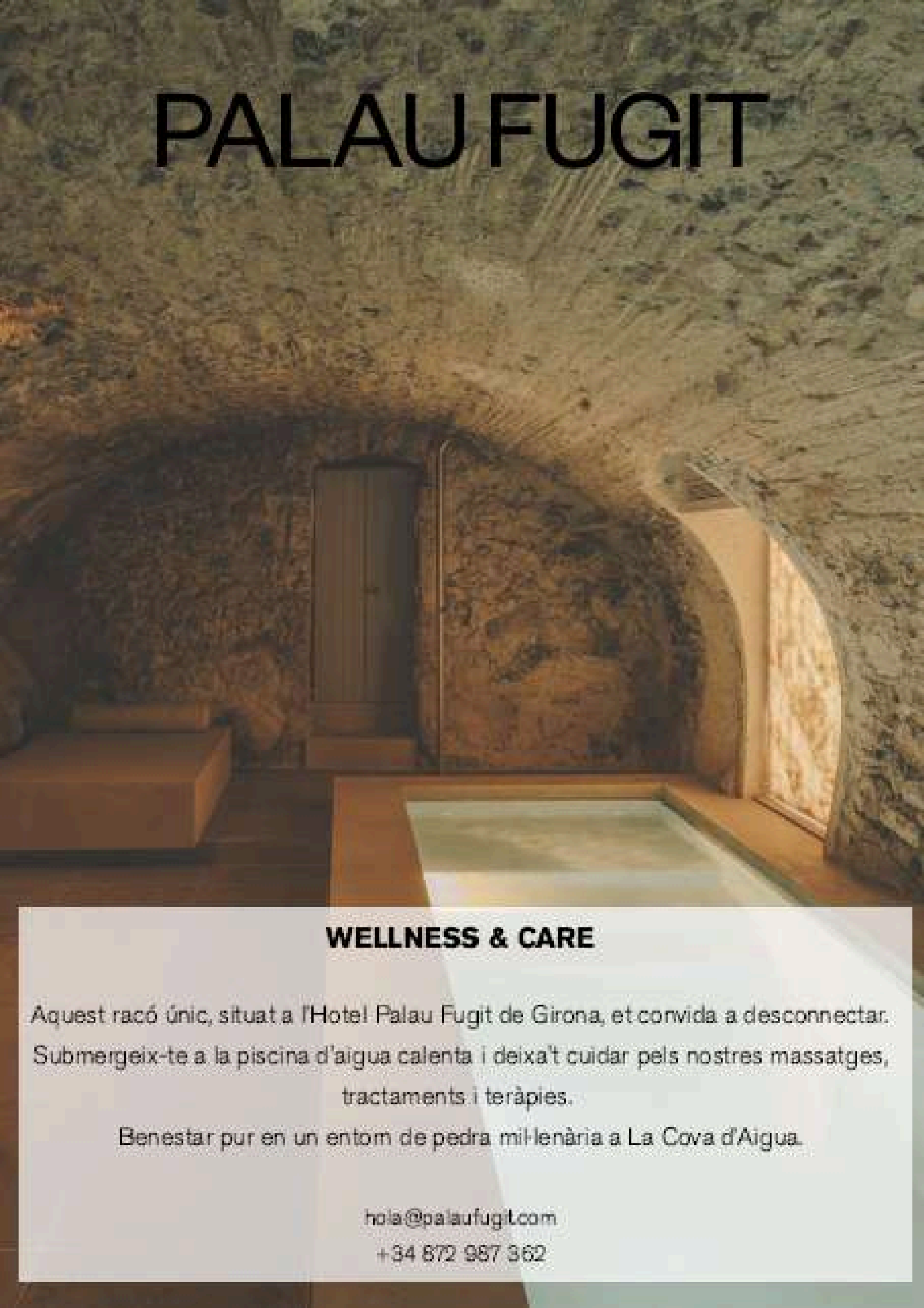
DISSABTE 7/11

Protegeix-lo bé de la pluja i la humitat.

MEDI AMBIENT

Els recorreguts de l'Oncogravel transcorren en la seva majoria per paratges protegits d'excepcional 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.





PALAU FUGIT

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
GRAVEL

GRÀCIES PER SUMAR-VOS AL REPTE!








ONCO
GRAVEL