



4-5
OCT

ONCO 2025 TRAIL



www.oncotrail.cat 



BENVINGUTS A ONCOTRAIL 2025

Aquest racebook és molt més que una guia; és el vostre company de viatge en un repte que posarà a prova la vostra força, el vostre coratge i, sobretot, el vostre esperit solidari. Cada quilòmetre que recorreu ens apropa a un futur amb més esperança per a totes aquelles persones que lluiten contra el càncer.

Gràcies per formar part d'aquest gran esdeveniment. Gaudiu de cada pas, cada tram i cada moment, perquè esteu corrent i caminant per una causa que ho mereix!



HORARIS

RECOLLIDA DORSALS

Pavelló Annex de Palafrugell

Dijous 2 i divendres 3 d'oct.
de 18.00 h a 20.00 h

Dissabte 4 d'octubre
de 07.00 h a 8.00 h

BRIEFING

Aquest any no hi haurà briefing presencial. El briefing estarà gravat i disponible al canal de Youtube de la Fundació Oncolliga Girona.



Youtube
Oncolliga



SORTIDA

8.15 h - Concentració de tots els equips a la plaça de Can Mario

9.00 h - Sortida conjunta de tots els equips. Hi poden participar tots els membres de l'equip. No hi haurà cap restricció en aquest sentit.



Plaça Can Mario



PÀRQUINGS PALAFRUGELL



- P1 - Pàrquing principal - Prohibit accés a autocaravanes
- P2 - Pàrquing principal - Permès l'accés a autocaravanes
- P3 - Pàrquing alternatiu

*Fletxes blaves: accés a pàrquing 1

PÀRQUINGS PALAFRUGELL

Hi haurà tres zones de pàrquing a Palafrugell:



PÀRQUING 1 - Permès l'accés a tot tipus de vehicles excepte les autocaravanes. No es podrà pernoctar en aquest pàrquing.



PÀRQUING 2 - Totes les autocaravanes hauran d'aparcar aquí. En aquest pàrquing es podrà pernoctar (autocaravanes, furgonetes camperitzades, etc.)

PÀRQUING 3 - Pàrquing alternatiu. No cal cap identificació per accedir-hi.



Als pàrquins 1 i 2 de Palafrugell hi podran accedir només dos vehicles per equip.

Tots els vehicles hauran de portar en tot moment els distintiu de **PÀRQUING** que entrega l'organització en un lloc visible.

En cas de trobar vehicles sense el distintiu oficial, la policia local valorarà sancionar.

Durant el recorregut només podrà accedir al pàrquing de l'avituallament un vehicle per equip per evitar colapses.

PÀRQUING PLATJA FONDA



— Aparcament equips participants amb autorització (C/ Francesc Sabater Xiquet, C/ Cap Rubí)

Mapa d'accés al punt d'avituallament de Platja Fonda i zones d'aparcament per als equips participants.



NOMÉS HI PODRAN ESTACIONAR ELS VEHICLES DELS PARTICIPANTS QUE PORTIN L'ACREDITACIÓ. EN EL CAS DE TROBAR VEHICLES ESTACIONATS SENSE ACREDITACIÓ LA POLICIA LOCAL VALORARÀ SANCIONAR



Servei de
fisioteràpia a PALS I
PALAFRUGELL

FISIOTERÀPIA I PODOLOGIA



El servei de Podologia
estarà disponible només
a PALS



MATERIAL OBLIGATORI

- PARAVENT
- MANTA TÈRMICA
- TELÈFON MÒBIL
- XIULET
- QUATRE IMPERDIBLES PER PERSONA

- UNA FARMACIOLA PER EQUIP
- UN FRONTAL PER PERSONA (A PARTIR DE LES 18.00 H.)

HI HAURÀ CONTROL DE
MATERIAL AL CAU DELS PINS

- GPS PER EQUIP PER SEGUIR EL TRACK



AVITUALLAMENTS

- Els avituallaments estaran situats als punts de control.
- **IMPORTANT:** No es donaran gots als avituallaments, cal portar-ne de propis
- A Pals se servirà l'àpat principal (macarrons o arròs). A la bossa que s'entregarà als equips amb els dorsals i obsequis hi haurà també els tiquets en un sobre que s'hauran de mostrar obligatòriament a l'avituallament de Pals per poder recollir la ració. **NO ELS EXTRAVIEU!**
- L'avituallament final, a Palafrugell, serà un entrepà de botifarra amb poma. Hi haurà pa sense gluten i entrepà de formatge com a alternativa. També hi haurà arròs amb verdures (opció vegana).



Els equips que prevegin que passaran molt tard per l'avituallament de Pals poden recollir les seves racions abans (les pot recollir un sol membre de l'equip mostrant els tiquets)



TIPUS AVITUALLAMENT

	PLATJA CASTELL	LLAFRANC	PLATJA FONDA	PLATJA RACÓ	PALS	CAU DELS PINS	SANT POL	COLL D'EN VICENÇ	VALL-LLOBREGA	PALAFRUGELL
AIGUA EN XARXA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aigua cisterna	✓	✓
CERVESA										✓
FRUITS SECS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FRUITA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
XOCOLATA					✓			✓		
FUET			✓			✓			✓	✓
FORMATGE			✓			✓			✓	✓
XUXES		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PA AMB CREMA DE XOCOLATA		✓		✓			✓			
TÀPER INDIVIDUAL DE MACARRONS O ARRÒS (*)					✓			✓		
CALDO						✓	✓	✓	✓	✓
ENTREPÀ DE BOTIFARRA (*)										✓

MACARRONS I ARRÒS

ELS MACARRONS SE SERVIRAN BLANCS. A L'AVITUALLAMENT US OFERIRAN TONYINA I ALTRES PER AFEGER-HI SI VOLEU.
L'ARRÒS ÉS AMB VERDURES.

ARRIBADA A PALAFRUGELL

A L'ARRIBADA A PALAFRUGELL HI HAURÀ ENTREPÀ DE BOTIFARRA. COM A ALTERNATIVA PER A VEGETARIANS I VEGANS HI HAURÀ ARRÒS AMB VERDURES O ENTREPÀ DE FORMATGE

ESCANEJA PER
DESCARREGAR DOCUMENT
AMB TIPUS
D'AVITUALLAMENT



CUIDEM L'ENTORN

L'Oncotrail és molt més que una cursa: és una experiència de solidaritat i respecte. Enguany, per contribuir a la cura del medi ambient, cada participant rebrà dues bosses hermètiques on podrà guardar les seves deixalles. Així evitarem embrutar els camins i preservarem la bellesa de l'entorn natural que ens acull. Entre tots i totes, fem que la cursa sigui més neta i sostenible.

BOSSA GROGA



Per depositar-hi
envasos lleugers

BOSSA NEGRE

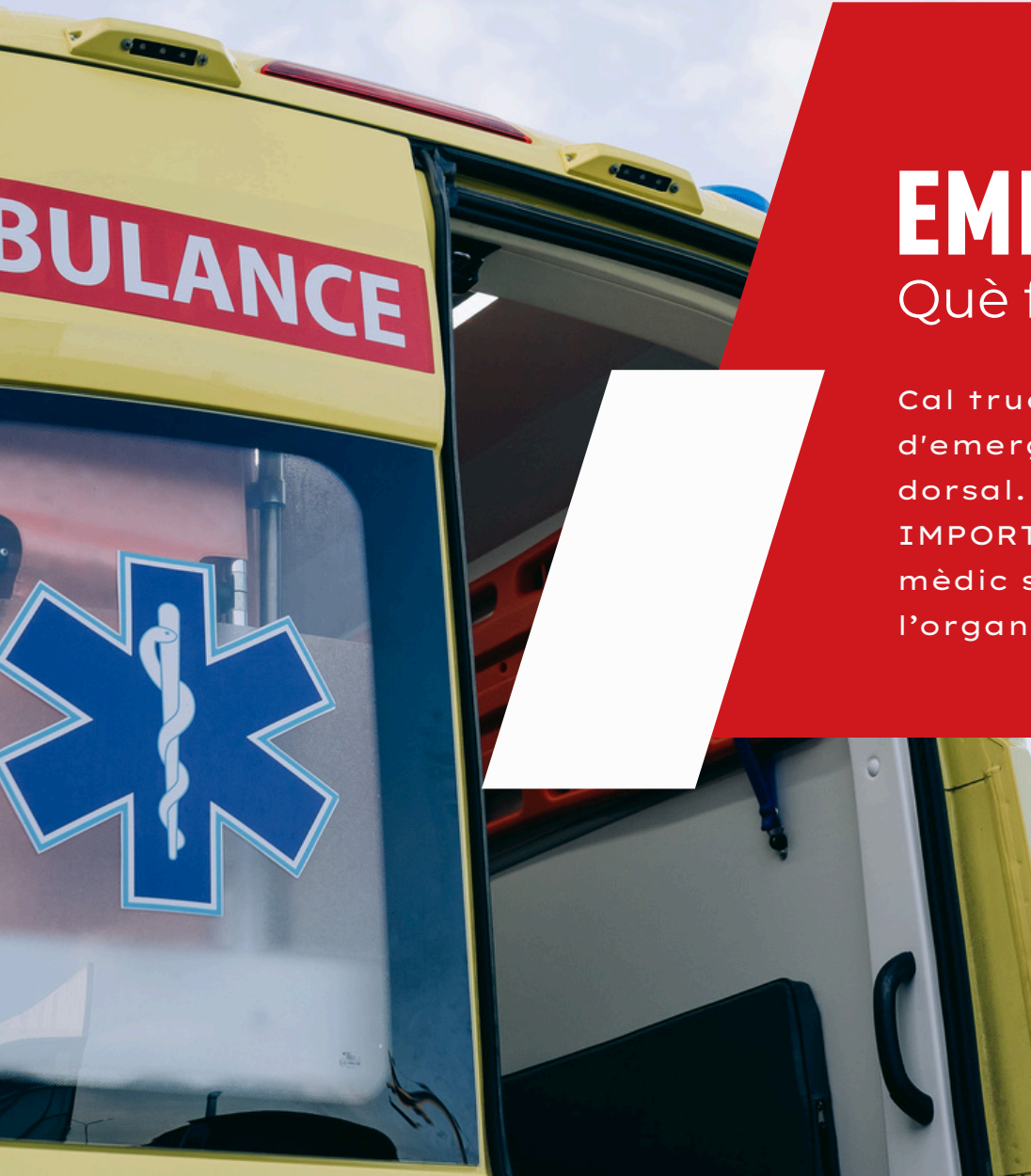


Restes de productes
higiènic i rebuig:
paper w.c., tirites,
mocadors de paper...

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

ENPLATER
GROUP
Printing flexible packaging





EMERGÈNCIES

Què fer en cas d'accident?

Cal trucar al número de telèfon d'emergències que hi haurà imprès al dorsal.

IMPORTANT: no anar mai a un centre mèdic sense comunicar-ho prèviament a l'organització.



672 429 770

Només emergències



EÑ TRACKER TAMBÉ
ÉS UN ELEMENT
IMPORTANT PER
GARANTIR LA
SEGURETA DELS
PARTICIPANTS, JA
QUE PERMET
UBICAR-LOS EN
TOT MOMENT.

CRONOMETRATGE

El cronometratge es farà per GPS. Cada equip disposarà d'un tracker (format ronyonera) que haurà d'estar sempre en mans dels membres de l'equip que estiguin en cursa.

Als punts de control serà imprescindible passar el tracker als companys que facin el relleu. Cap equip podrà sortir fins que no s'hagi fet aquest traspàs.

En el cas que algun equip abandoni la cursa, caldrà que torni el tracker al punt de control més proper o a l'arribada.

Aquest sistema permetrà fer un seguiment en directe de la cursa, sabent en cada moment en quin punt del recorregut es troba cada equip.



ESCANEJA EL CODI QR PER
FER EL SEGUIMENT EN
DIRECTE



ESCANEJA PER COMPROVAR
EL CORRECTE
FUNCIONAMENT DELS
TRACKERS





GUIA PER A VEHICLES

A la pàgina web disposeu d'un document per guiar els cotxes que fan suport als equips anant d'avituallament a avituallament. Escaneja el codi QR per accedir-hi.

FUNCIONAMENT

Per anar de l'avituallament A al B llegiu el codi QR que indica el número del control al qua voleu anar (B) i el link us portarà al track de Google Maps que va des de l'avituallament A al B. Veureu la vostra posició al mapa amb el punt blau del Google Maps. A més de seguir el track, llegiu les indicacions perquè informen algun punt conflictiu.



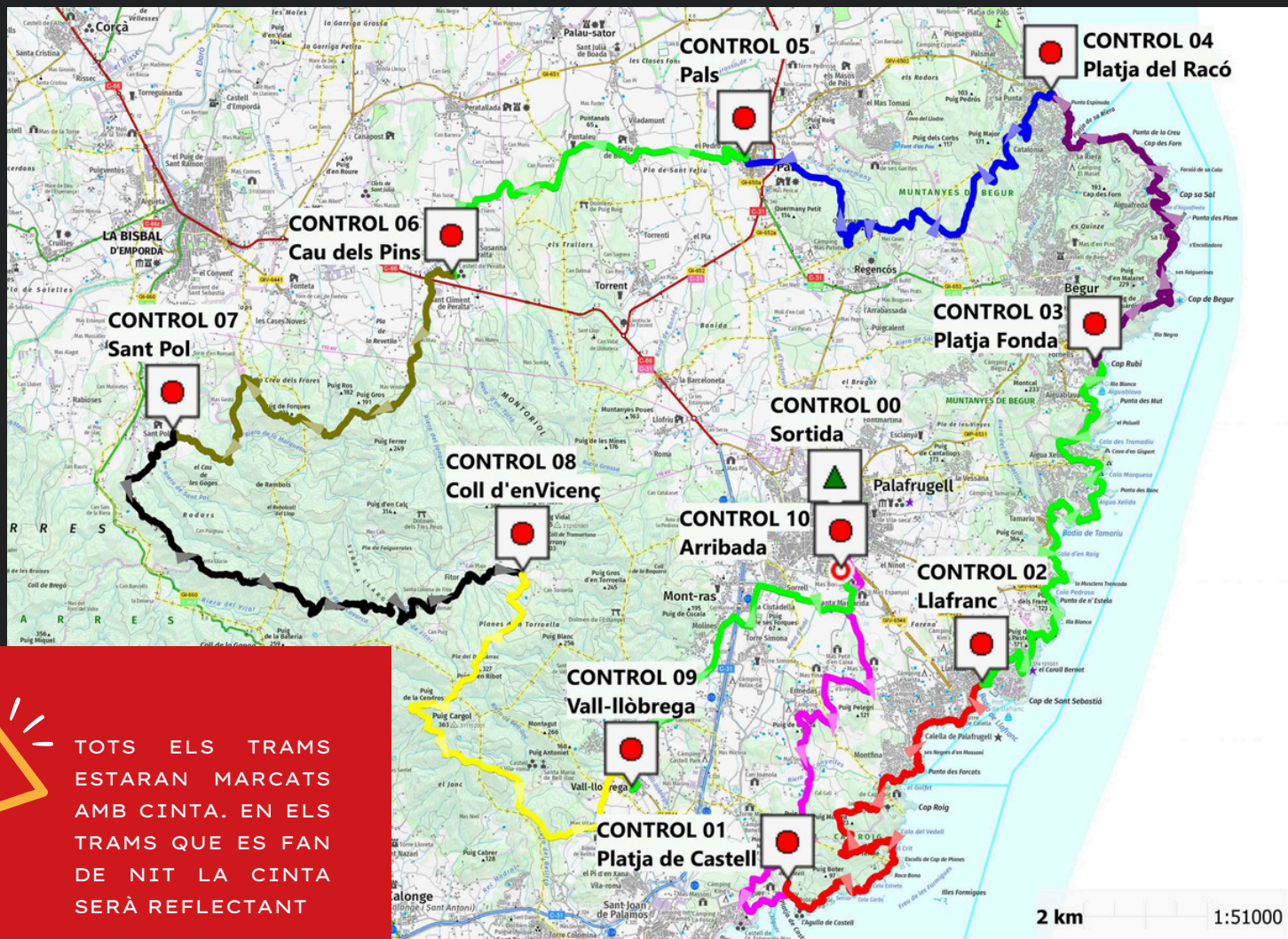
ÉS NECESSARI TENIR UN
SMARTPHONE AMB LECTOR DE CODIS
QR I ACCÉS AL GOOGLE MAPS.



COMPTE! ALGUN TRAM PASSA PER PISTA I S'HA D'ANAR AMB UN COTXE
CAPAÇ D'ANAR PER PISTA NO ASFALTADA.
PER LA ZONA DE PISTA DE GAVARRS SEGUIU LES CINTES QUE
MARQUEN EL CAMÍ DELS COTXES, NO RECALCULEU LA RUTA, JA QUE US
POT PORTAR PER CAMINS INACCESSIBLES.

RECORREGUT

Distància 101,2 km - Desnivell positiu + 4.073 Desnivell negatiu - 4.103



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
COMPLET DE LA CURSA



TOTS ELS TRAMS
ESTARAN MARCATS
AMB CINTA. EN ELS
TRAMS QUE ES FAN
DE NIT LA CINTA
SERÀ REFLECTANT

DISTÀNCIA I DESNIVELL

Tram	Parcial	Acumulat	Desnivell +	Desnivell -
Tram 1	11,45 km	11,45 km	+ 191	- 255
Tram 2	10,42 km	21,87 km	+485	- 486
Tram 3	11,98 km	33,85 km	+ 847	- 816
Tram 4	10,03 km	43,88 km	+ 720	- 752
Tram 5	10,42 km	54,30 km	+ 377	- 360
Tram 6	7,59 km	61,89 km	+ 153	- 106
Tram 7	9,57 km	71,49 km	+ 350	- 323
Tram 8	11,69 km	83,15 km	+ 556	- 391
Tram 9	10,06 km	93,21 km	+ 267	- 486
Tram 10	7,81 km	101,02 km	+ 127	- 128



ESCANEJA EL CODI QR PER
ACCEDIR AL DOCUMENT AMB
L'ANÀLISI DE TRAMS

TEMPS DE PAS

PUNT DE CONTROL	HORA MÀXIMA
Platja de Castell	12:15:00
Llafranc	15:15:00
Platja Fonda	18:40:00
Platja del Racó	21:30:00
Pals	0:30:00
Cau dels Pins	2:40:00
Sant Pol	5:20:00
Coll d'en Vicenç	8:40:00
Vall-llobrega	11:30:00
Palafrugell	13:45:00



ESCANEJA EL CODI QR PER
ACCEDIR AL DOCUMENT AMB EL
TEMPS DE PAS



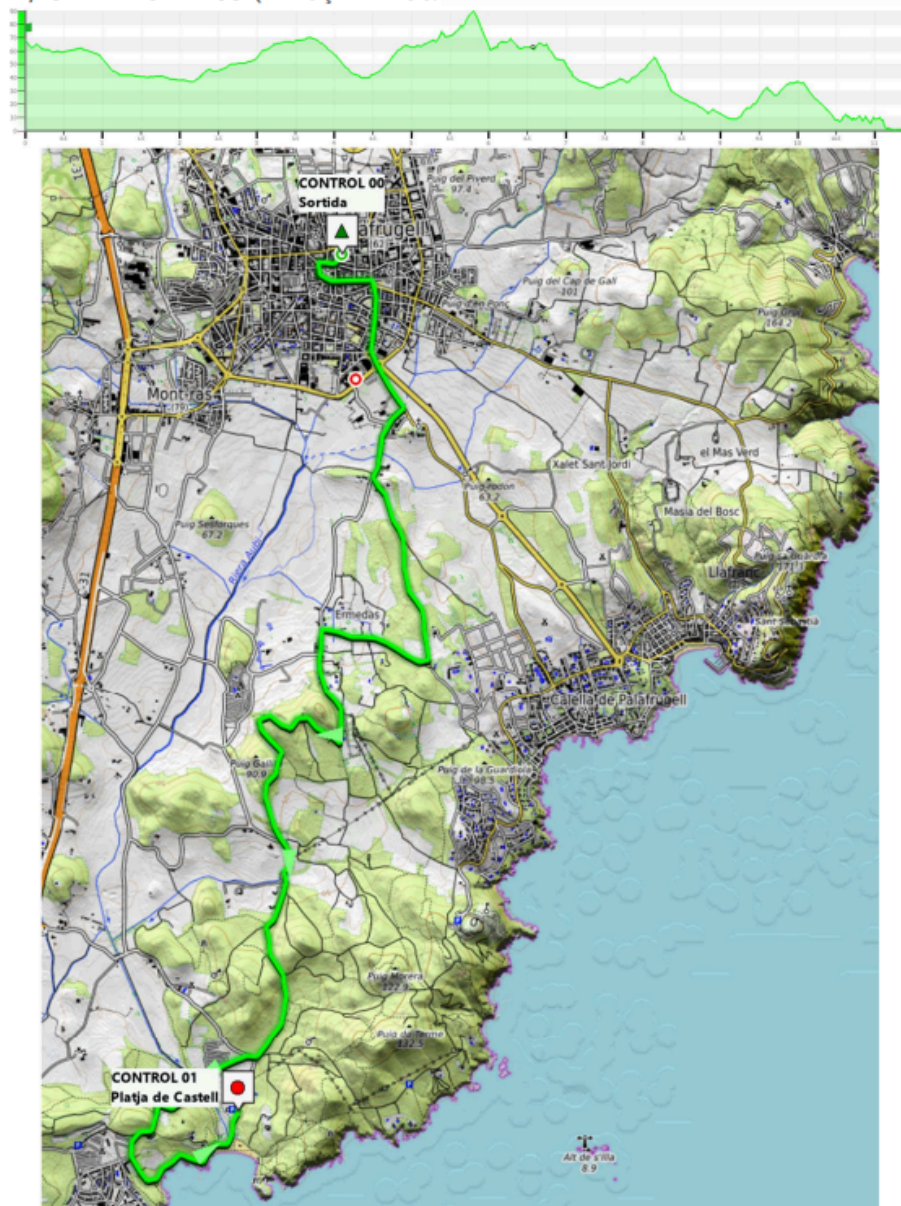
EL QUADRE INDICA L'HORA MÀXIMA DE
PAS PELS DIFERENTS PUNTS DE
CONTROL. A PARTIR D'AQUESTA HORA ES
DESMUNTARAN ELS AVITUALLAMENTS.

ONCO 2025 TRAIL



Tram 01: Sortida Palafrugell - Platja de Castell

11,45 km +191 -255 (Enllaç Wikiloc:

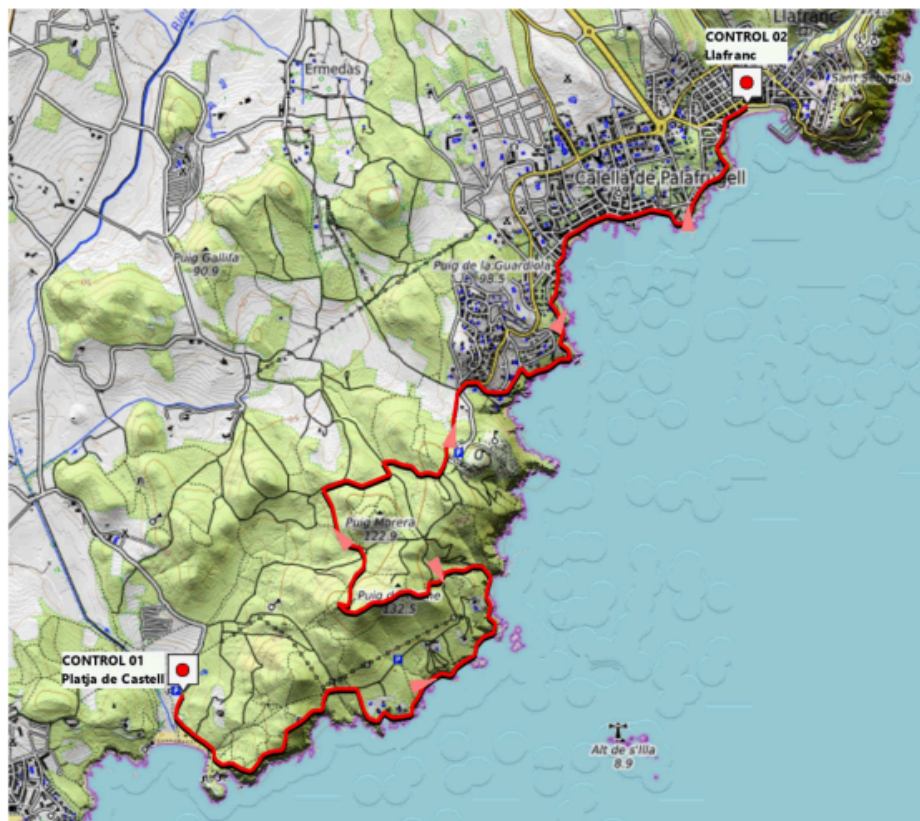
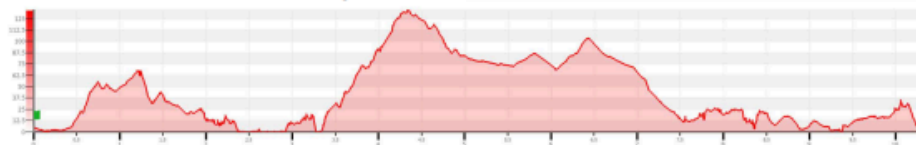


ONCO 2025 TRAIL



Tram 2: Platja de Castell - Llafranc

10,42 km +485 -486 (Enllaç Wikiloc: [Enllaç Wikiloc](#))



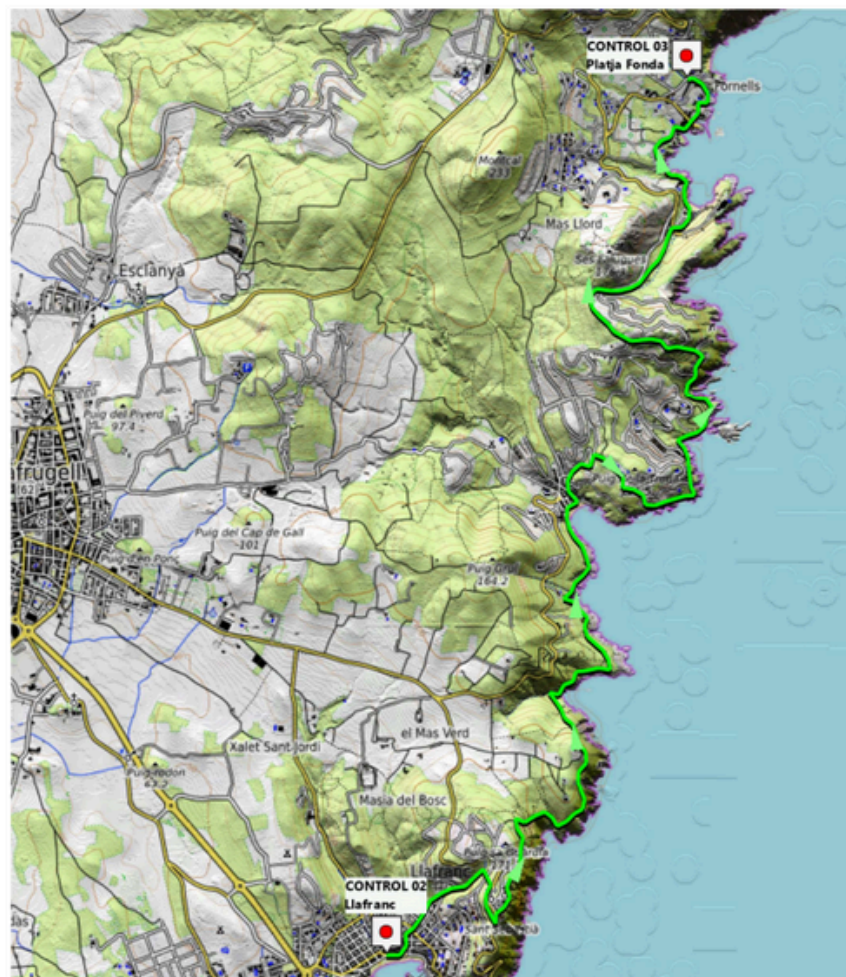
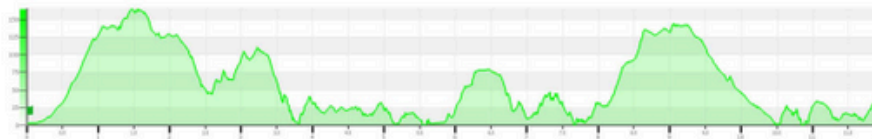
ONCO TRAIL

2025



Tram 3: Llafranc - Platja Fonda

11,98 km +847 -816 (Enllaç Wikiloc: [Enllaç Wikiloc](#))



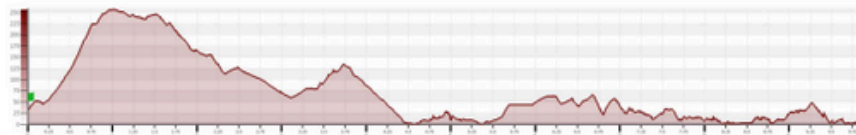
ONCO TRAIL

2025



Tram 4: Platja Fonda - Platja del Racó

10,03 km +720 -752 (Enllaç Wikiloc: [\[link\]](#))

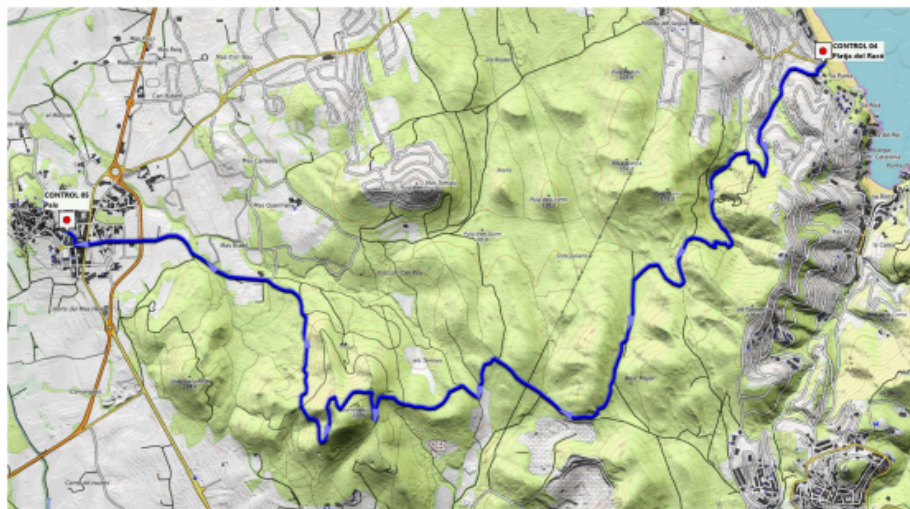
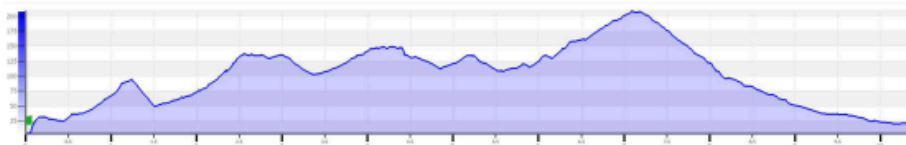


ONCO 2025 TRAIL



Tram 5: Platja del Racó - Pals

10,42 km +377 -360 (Enllaç Wikiloc:

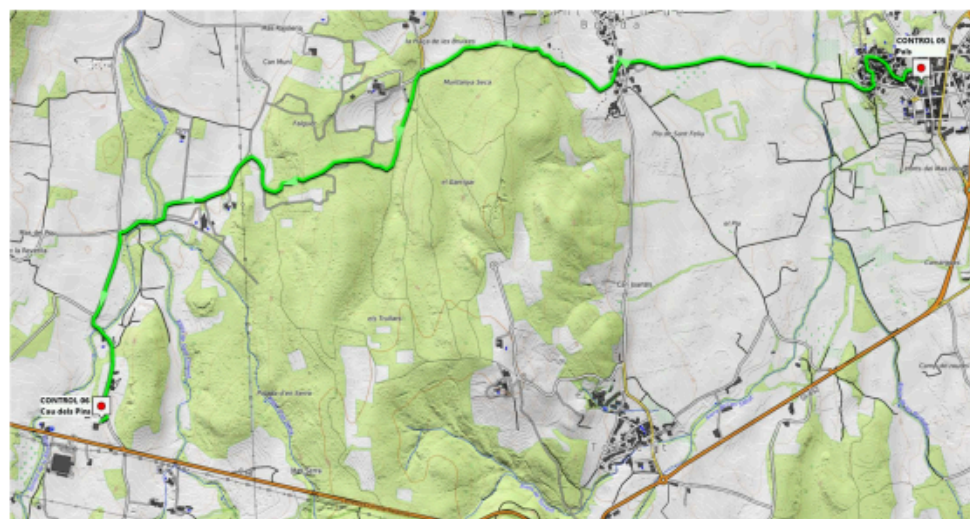
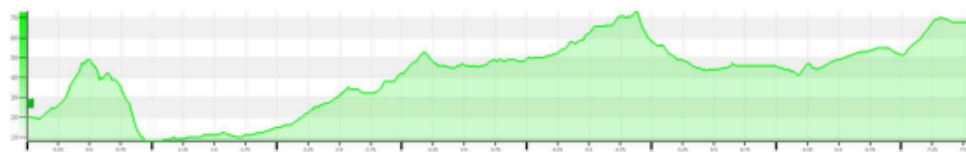


ONCO 2025 TRAIL



Tram 6: Pals - Cau dels Pins

7,59 km +153 -106 (Enllaç Wikiloc: [\[link\]](#))

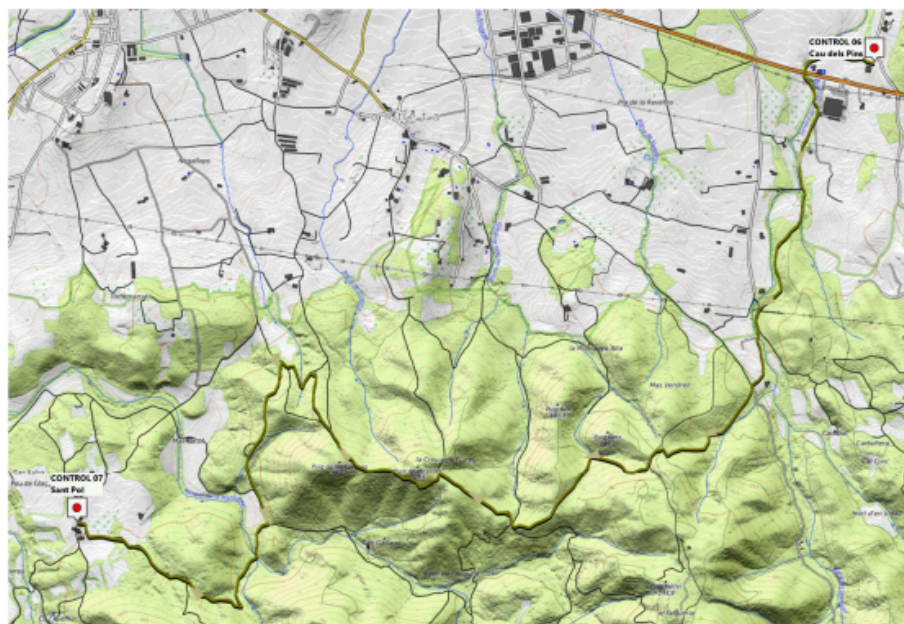
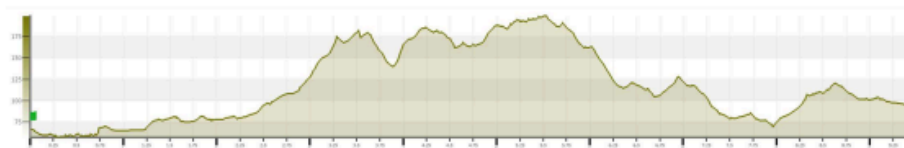


ONCO 2025 TRAIL



Tram 7: Cau dels Pins - Sant Pol

9,57 km +350 -323 (Enllaç Wikiloc: [\[link\]](#))

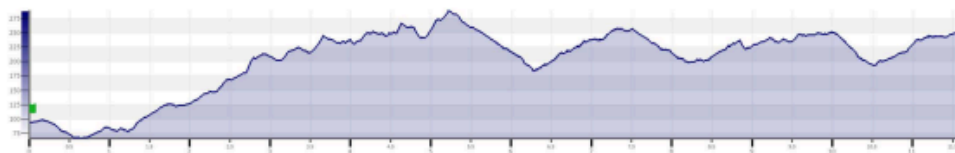


ONCO 2025 TRAIL



Tram 8: Sant Pol - Coll d'en Vicenç

11,69 km +556 -391 (Enllaç Wikiloc: [enllaç](#))

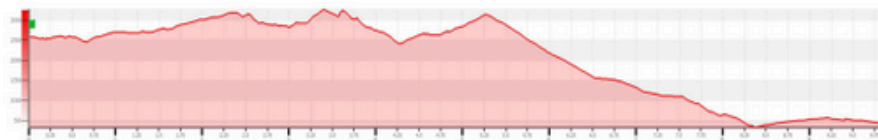


ONCO 2025 TRAIL



Tram 9: Coll d'en Vicenç - Vall-Ilobrega

10,06 km +267 -486 (Enllaç Wikiloc:)

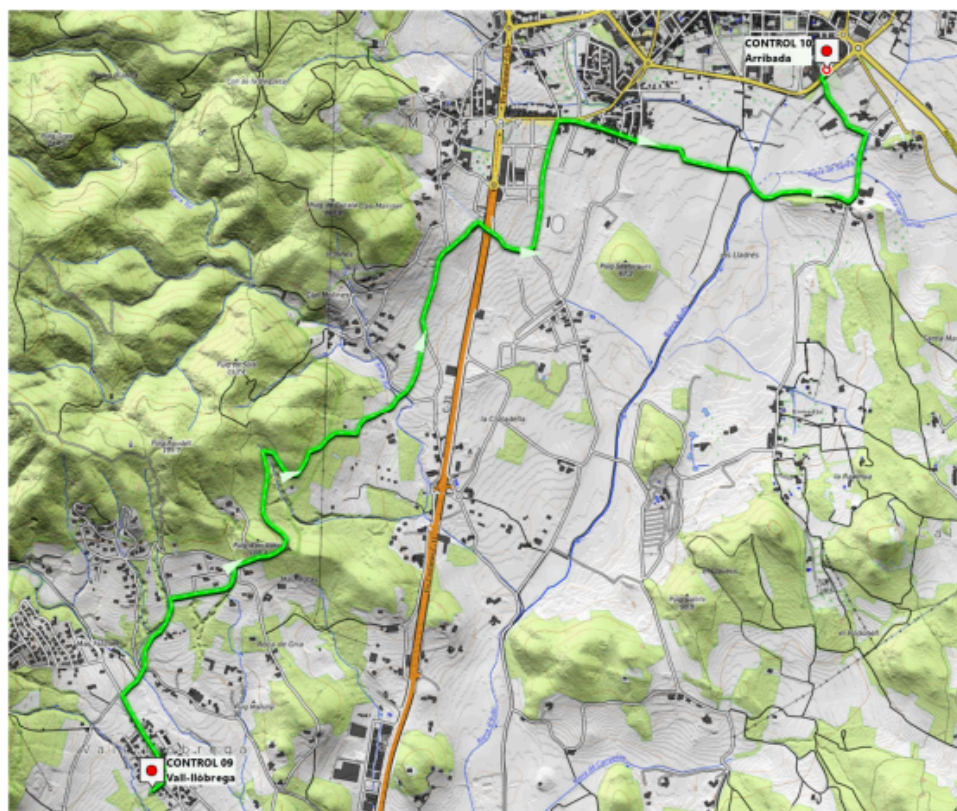
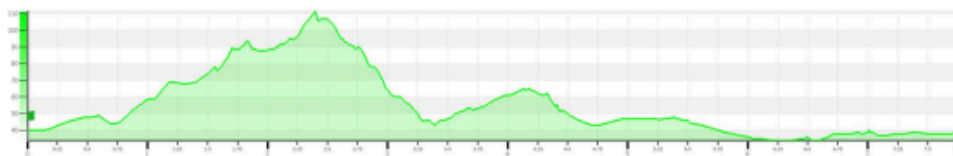


ONCO 2025 TRAIL



Tram 10: Vall-llobrega - Arribada Palafrugell

7,81 km +127 -128 (Enllaç Wikiloc: [\[link\]](#))





RESUM DOCUMENTS ÚTILS



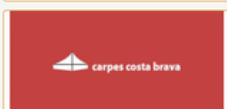
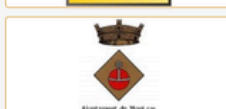
Fes clic a sobre per
descarregar el document



SEGUEIX L'ACTUALITAT DE LA CURSA
ALS MITJANS OFICIALS

ONCOTRAIL25

PATROCINADORS I COL-LABORADORS

 We make it better				 Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona			
			 ALQUILER DE MAQUINARIA 972 30 53 60				
							 Centre adscrit a: Universitat de Girona Escola Universitària de la Salut i l'Esport
							
				 la ràdio de l'empordà		 PACKAGING WITH PASSION	

SEGUEIX-NOS A LES XARXES SOCIALS!



www.facebook.com/Oncotrail/



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



www.youtube.com/fundaciooncolligagirona



[@oncotrail](https://www.x.com/oncotrail)



GRÀCIES

www.oncotrail.cat

ORGANITZA:

