

**RACE
BOOK**



ONCO TRAIL 2026

3-4 OCTUBRE

www.oncotrail.cat 

RACE
BOOK



ONCO
TRAIL

2026

BENVINGUTS A ONCOTRAIL 2026

Aquest **racebook** us acompanyarà al llarg d'un repte que va molt més enllà dels 100 quilòmetres. Aquí hi trobareu la informació que necessiteu per afrontar cada tram, però, sobretot, el record del perquè sou aquí: sumar quilòmetres, esforços i solidaritat per avançar en la lluita contra el càncer. Cada pas, cada pujada i cada moment compartit contribueixen a fer possible un futur amb més recursos, més suport i més esperança per a les persones amb càncer i les seves famílies. Gràcies per formar part de l'Oncotrail 2026. Gaudiu del camí, cuideu-vos, animeu-vos i, sobretot, viviu cada quilòmetre. Perquè quan caminem i correm junts, arribem molt més lluny.

RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026

HORARIS

RECOLLIDA DORSALS

Pavelló Annex de Palafrugell

Dijous 1 i divendres 2 d'oct.
de 18.00 h a 20.00 h

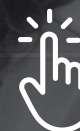
Dissabte 3 d'octubre
de 07.00 h a 8.00 h

BRIEFING

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



Pavelló Annex



**US RECORDEM QUE NO ES PODRAN FER
CANVIS D'INTEGRANTS DELS EQUIPS
PRESENCIALMENT DURANT LA
RECOLLIDA DE DORSALS**



Youtube Oncolliga Girona

RACE BOOK

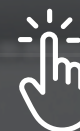



**ONCO
TRAIL**

2026



Plaça Can Mario



SORTIDA

8.15 h

Concentració de tots els equips a la plaça de Can Mario de Palafrugell.

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.

RACE
BOOK



ONCO
TRAIL

PÀRQUINGS PALAFRUGELL

P1 - Pàrquing principal - Davant Pavelló Annex

P2 - Pàrquing principal - Davant Supermercat Veritas

P3 - Pàrquing alternatiu - C/ del Daró

P4 - Pàrquing alternatiu - Tennis Palafrugell La Granota



RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026



Als pàrquins oficials de Palafrugell només hi podran accedir dos vehicles per equip.

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



Només es podrà aparcar per pernoctar (autocaravanes, furgonetes camperitzades, etc.) al **P2**, situat davant el supermercat Veritas

CONSELLS PÀRQUINGS



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.

RACE BOOK

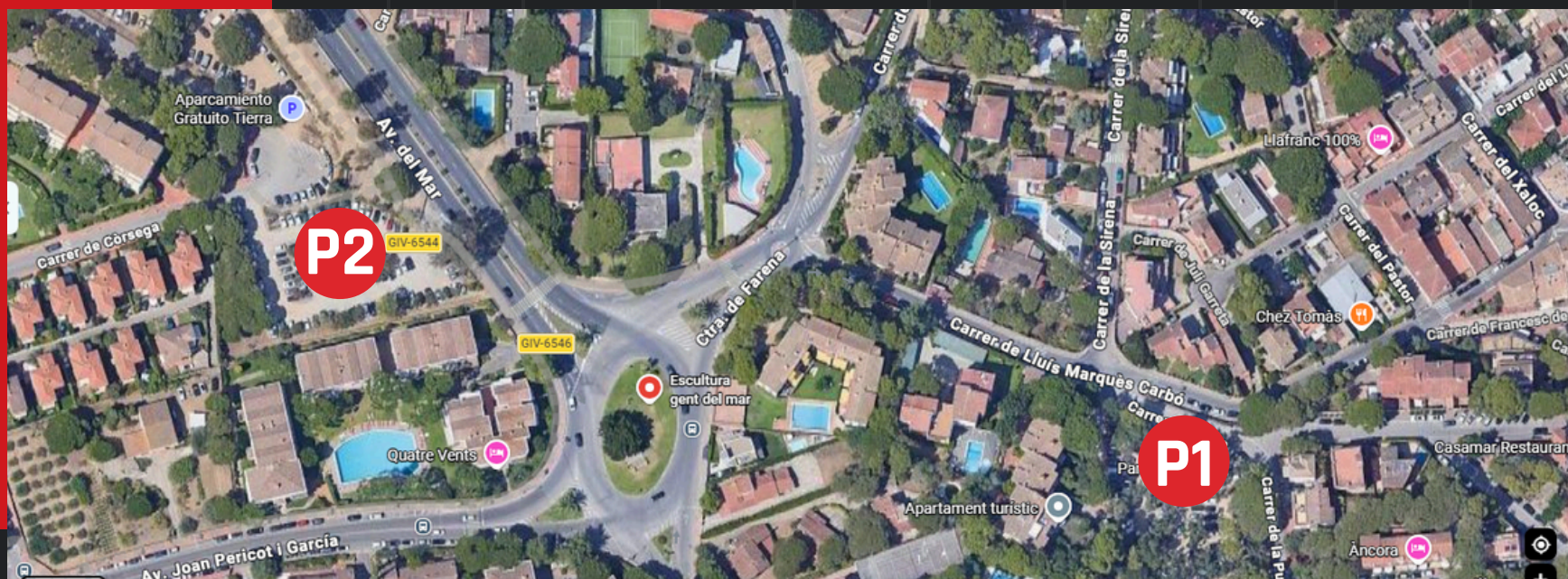


ONCO TRAIL

PÀRQUINGS LLAFRANC

P1 - Pàrquing C/ Lluís Marquès Carbó - Direcció platja de Llafranc

P2 - Final Av. del Mar, abans de la rotonda



RACE BOOK




**ONCO
TRAIL**

2026

PÀRQUINGS PLATJA FONDA

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



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



Només hi podran estacionar els vehicles participants que portin l'acreditació (un vehicle per equip). En el cas de trobar vehicles estacionats sense acreditació, la policia local valorarà sancionar.

RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026

FISIOTERÀPIA I PODOLOGIA



Servei de fisioteràpia a
PALS I PALAFRUGELL



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.)
- GPS PER EQUIP PER SEGUIR EL TRACK



RACE BOOK




**ONCO
TRAIL**

2026

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 a partir de les 12 del migdia (macarrons blancs o arròs amb verdures). 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!**
- 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).
- 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).

RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026



L'organització **NO entregará** aquest any garrafes d'aigua als equips.

Cada equip s'haurà de proveir del seu avituallament líquid.

Als punts de control hi haurà aigua en xarxa per reomplir bidons, ampolles i garrafes.

RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026

TIPUS AVITUALLAMENT

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

ESCANEA PER
DESCARREGAR DOCUMENT
AMB TIPUS
D'AVITUALLAMENT



RACE BOOK



ONCO TRAIL

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



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, els equips rebran bosses hermètiques on podran 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
higièncics i rebuig:
paper w.c., tirites,
mocadors de paper...

RACE
BOOK




ONCO
TRAIL

2026

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

**RACE
BOOK**



**ONCO
TRAIL**

2026

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.

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



RACE BOOK




**ONCO
TRAIL**

2026

TRACMOVE
— TRACKING SOLUTIONS —

GUIA D'ÚS DEL TRACKER



Aquest document és vàlid tant per a participants com per a organitzadors.
Segueix aquestes instruccions per encendre i apagar el tracker correctament.

1 CONEIX EL TEU TRACKER

PART FRONTAL



-  **GPS (BLAU)**
Connexió via satèl·lit
-  **PWR (VERMELL)**
Alimentació
-  **CEL (VERD)**
Connexió de la xarxa mòbil

PART SUPERIOR

BOTÓ D'ENCESA / APAGADA



BOTÓ D'ENCESA / APAGADA

Utilitzat per a **ENCENDRE** o **APAGAR** el tracker.
En tots dos casos, el procediment és el mateix.



2 ENCENDRE EL TRACKER

- 1 Pulsa fermament el botó d'encesa durant **4 - 5 segons**.
- 2 Primer s'encendrà el LED vermell (PWR) de manera fixa.
- 3 Just després, començarà a parpellejar únicament el LED blau (GPS) una vegada. El LED vermell (PWR) s'apagarà.



3 APAGAR EL TRACKER

- 1 Pulsa fermament el botó d'encesa durant **4 - 5 segons**.
- 2 El LED vermell (PWR) s'encendrà fix i, junt amb els LED blau (GPS) i verd (CEL), començaran a parpellejar.
- 3 Continua mantenint el botó premut fins que tots els LED s'apaguin i el tracker s'apagui completament.



4

RECOMANACIÓ IMPORTANT



Com tot GPS, és important que el tracker tingui vista al cel, per poder geolocalitzar-se correctament i obtenir la millor precisió de localització.



Evita cobrir el tracker amb objectes metàl·lics o mantenir-lo en llocs tancats durant períodes llargs.

RACE BOOK



ONCO TRAIL

2026



COMPROVA EL TEU TRACKER ABANS D'INICIAR LA PROVA



COMPROVA'L AMB NFC

És molt important que comprovis que el teu tracker funciona correctament abans de començar la prova.

1 APROPA EL TEU MÒBIL AL TRACKER



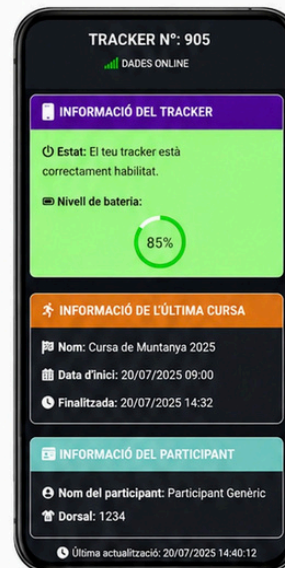
Activa el NFC al teu mòbil i apropa'l a la part posterior del tracker (on hi ha el símbol de l'ona).

2 ESPERA LA LECTURA DEL TRACKER



El mòbil llegirà el tracker i mostrarà la informació bàsica juntament amb les opcions de gestió.

3 COMPROVA LA TEVA INFORMACIÓ



Revisa que totes les dades siguin correctes: bateria, estat del tracker, informació de la cursa i el teu dorsal.



TOT CORRECTE?

Si totes les dades són correctes, el teu tracker està llest per a la prova.
En cas de qualsevol incidència, contacta amb l'organització.



ESCANEEJA EL CODI QR PER FER EL
SEGUIMENT EN DIRECTE DE LA CURSA



TAMBÉ POTS COMPROVAR EL
FUNCIONAMENT DEL TRACKER
ESCANEJANT AQUEST CODI QR



www.tracmove.es



hola@tracmove.es



+34 872 017 957

RACE BOOK



**ONCO
TRAIL**



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 LES
GAVARRES SEGUIU LES CINTES
QUE MARQUEN EL CAMÍ DELS
COTXES, NO RECALCULEU LA
RUTA, JA QUE US POT PORTAR
PER CAMINS INACCESSIBLES.

GUIA PER A VEHICLES

A la pàgina web disposeu d'un enllaç a Wikiloc
amb totes les rutes entre punts de control per
als vehicles de suport dels equips.

També hi podeu accedir amb aquest codi QR



**És necessari disposar d'un
smartphone amb accés al
Google Maps.**

RACE BOOK



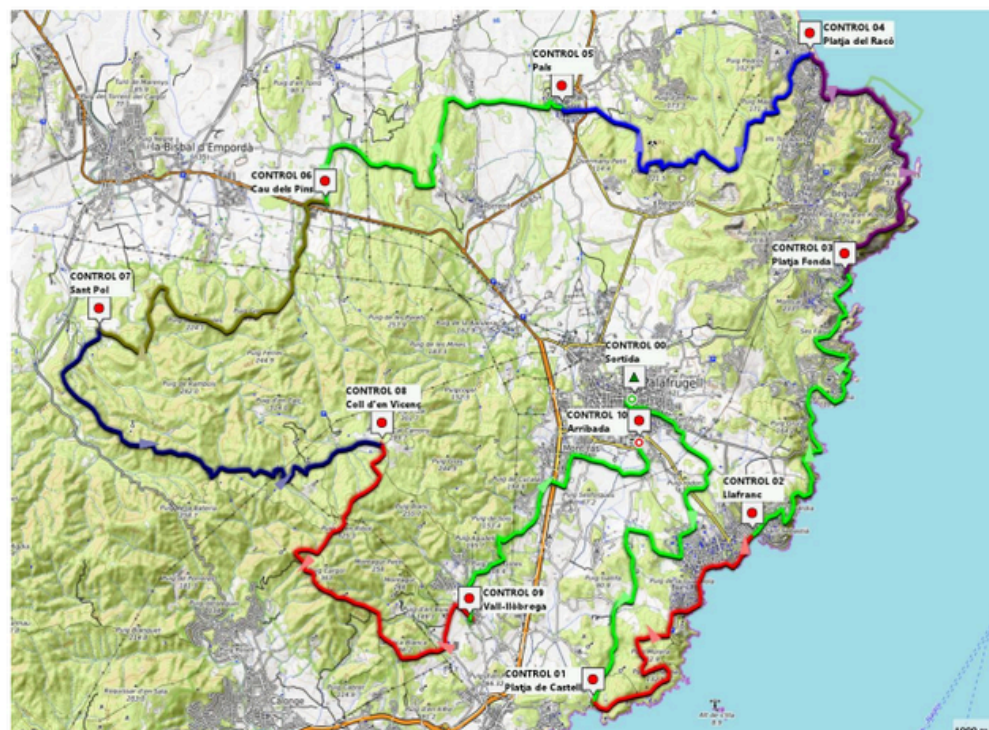
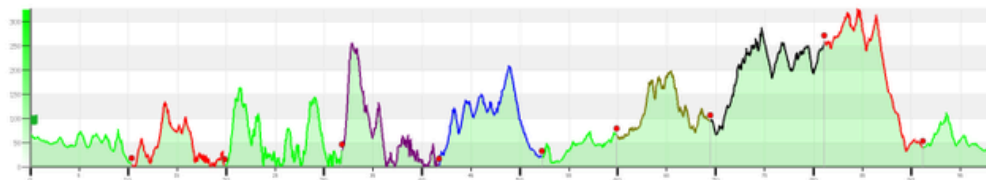
ONCO TRAIL



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

RECORREGUT

102,512 KM • +3.985 • -4.011



ESCANEJA EL CODI QR
PER ACCEDIR ALS
TRACKS DE LA CURSA



RACE BOOK

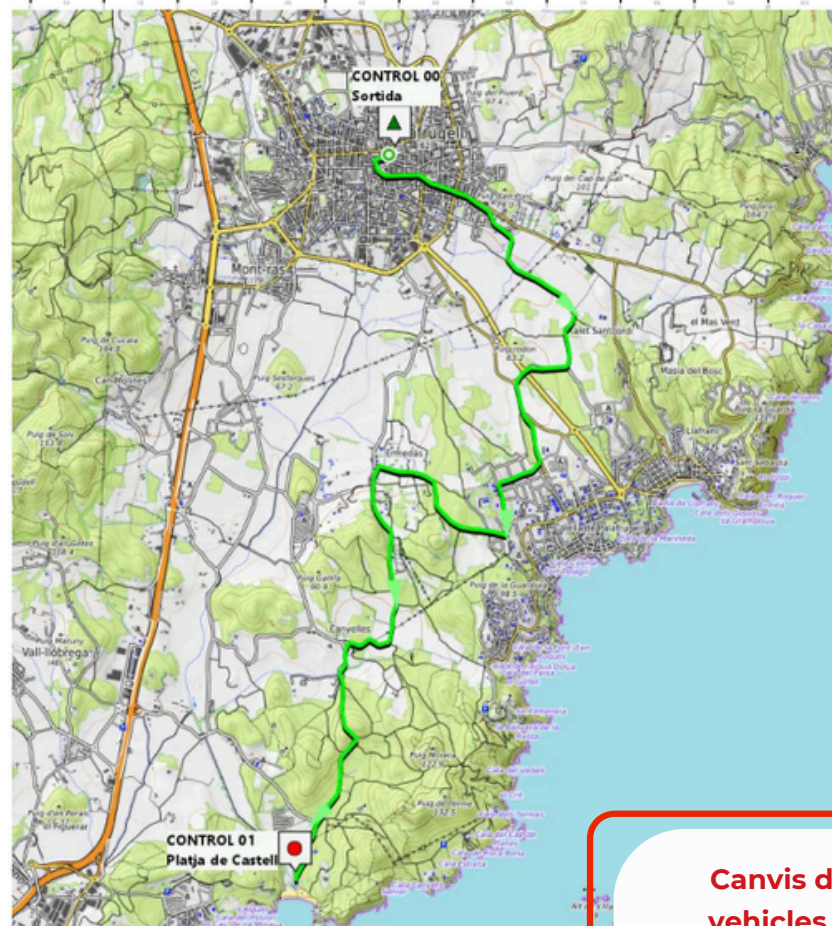
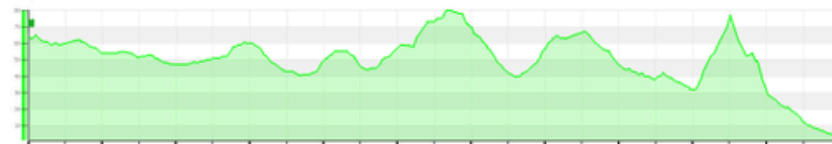



**ONCO
TRAIL**

TRAM 1

Tram 1: Sortida Palafrugell - Platja de Castell

11,03 km +150 -214



ESCANEEJA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 1



Canvis deguts a la circulació de
vehicles sortint del pàrquing de
Palafrugell. A més, el recorregut
ara es dirigeix cap a Calella.

RACE BOOK

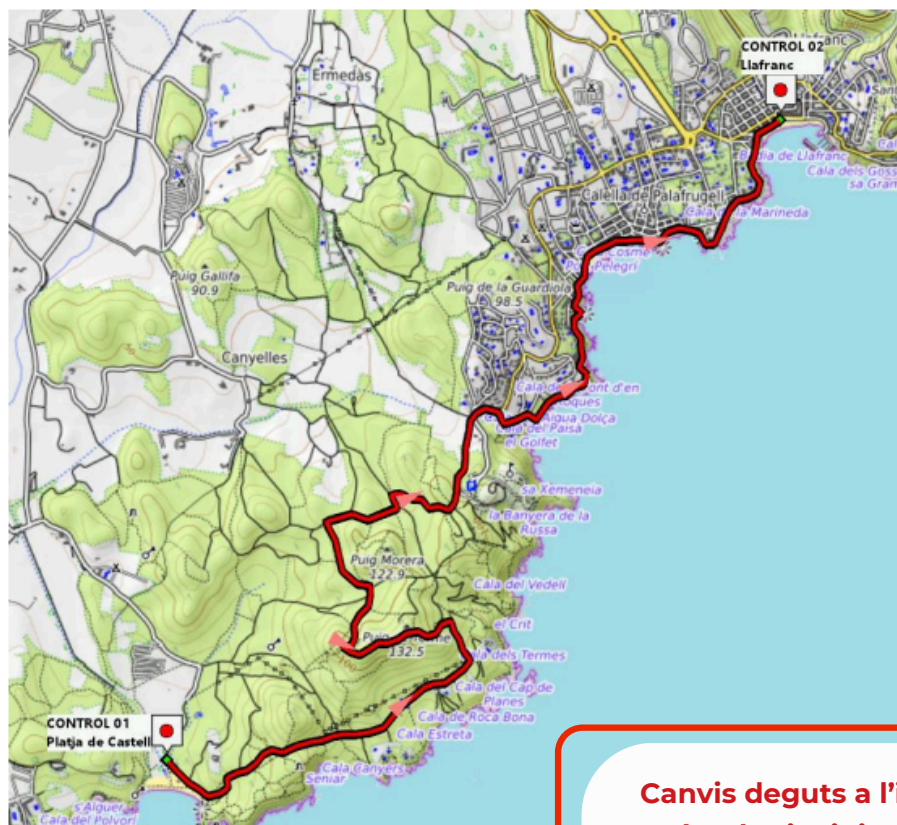
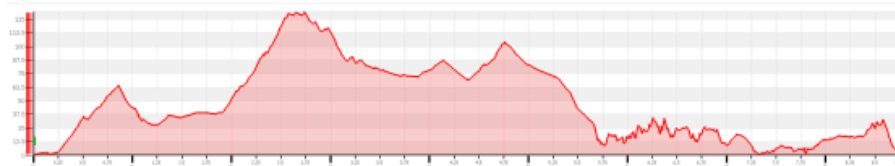


ONCO TRAIL

TRAM 2

Tram 2: Platja de Castell - Llafranc

8,810 km +359 -357



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 2



**Canvis deguts a l'incendi a Castell. A
més, al principi no passarem per les
cales (ni Cala Corbs, ni Cala Estreta ni
El Crit).**

RACE BOOK

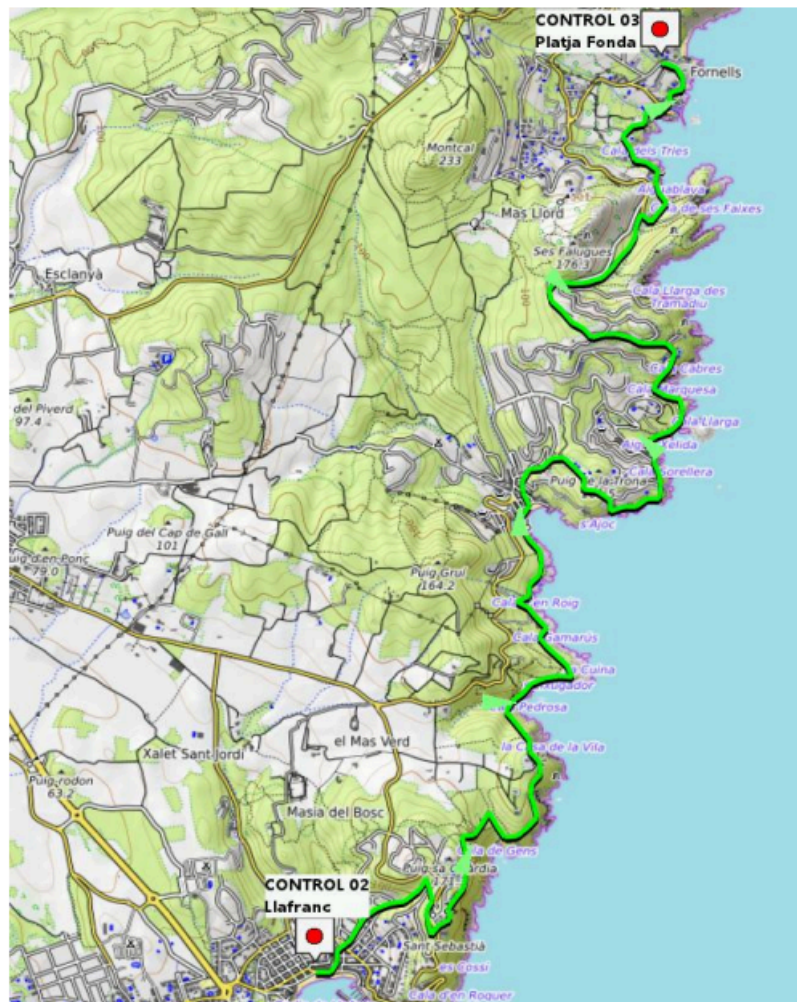
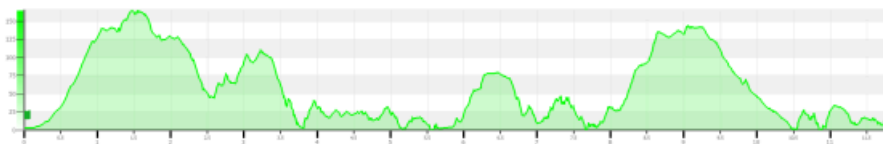


ONCO TRAIL

TRAM 3

Tram 3: Llafranc - Platja Fonda

12,110 km +853 -822



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 3



RACE BOOK

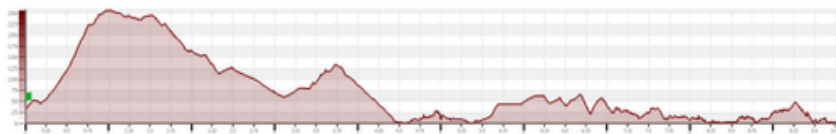



**ONCO
TRAIL**

TRAM 4

Tram 4: Platja Fonda - Platja del Racó

9,914 km +704 -736



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 4



RACE BOOK

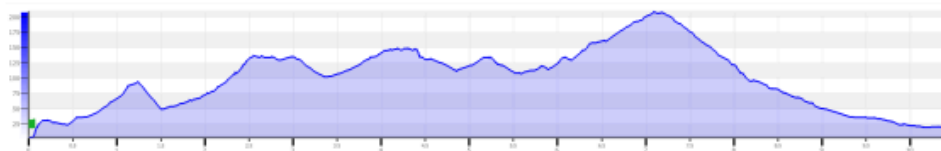


ONCO TRAIL

TRAM 5

Tram 5: Platja del Racó - Pals

10,520 km +389 -372



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 5



RACE BOOK

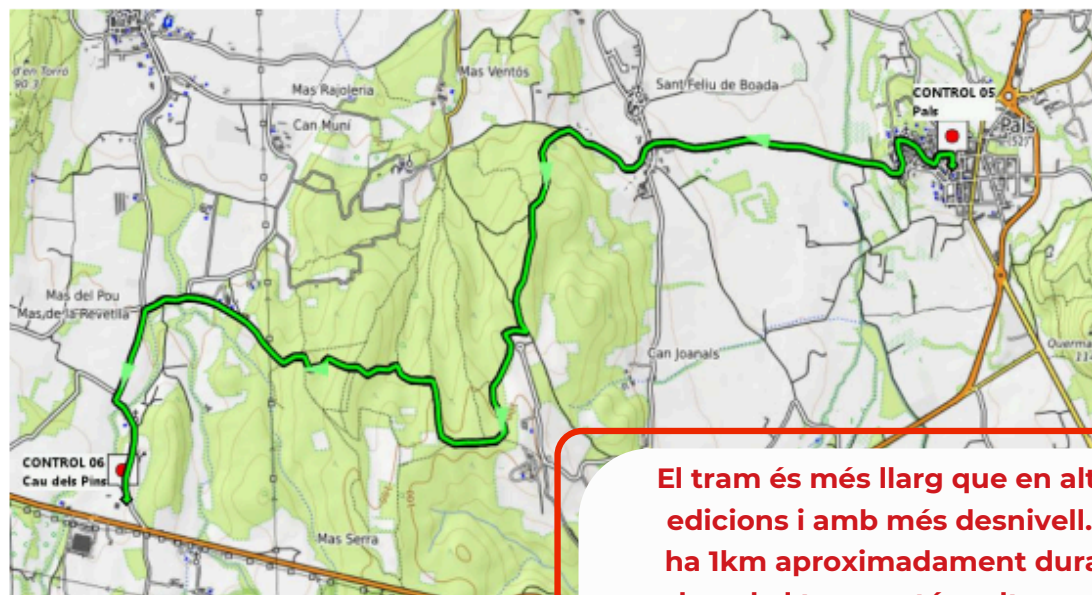
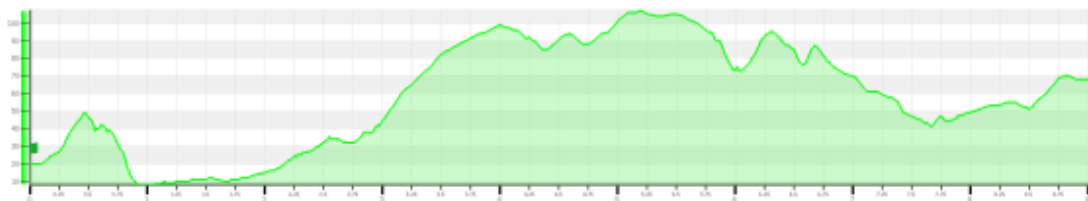


ONCO TRAIL

TRAM 6

Tram 6: Pals - Cau dels Pins

9,049 km +228 -180



ESCANEJA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 6



El tram és més llarg que en altres edicions i amb més desnivell. Hi ha 1km aproximadament durant el qual el terreny té molta pedra, cal anar amb compte.



RACE BOOK

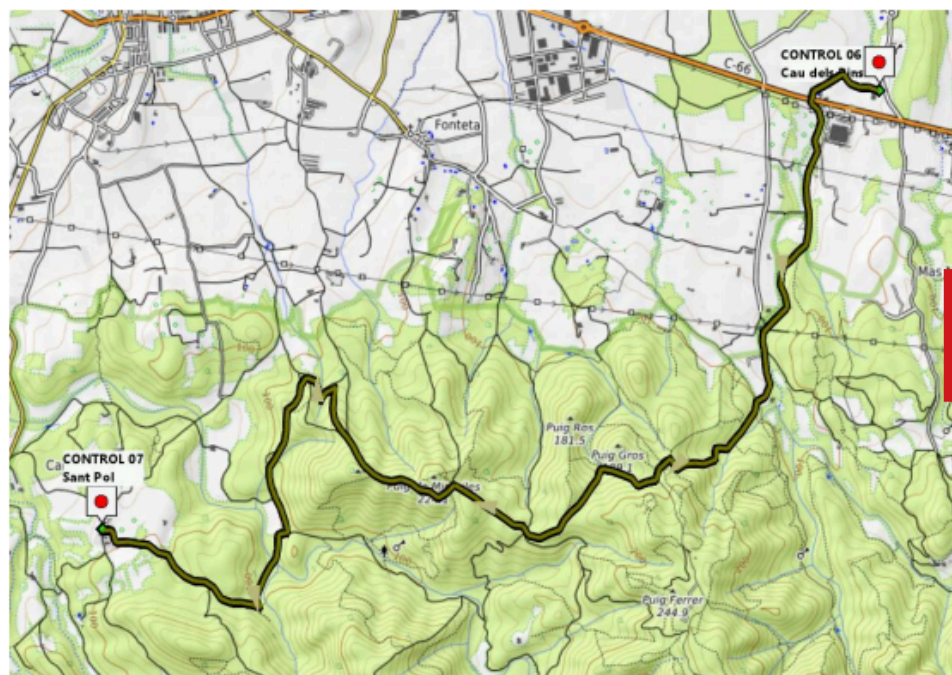



**ONCO
TRAIL**

TRAM 7

Tram 7: Cau dels Pins - Sant Pol

9,603 km +352 -325



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 7





RACE BOOK

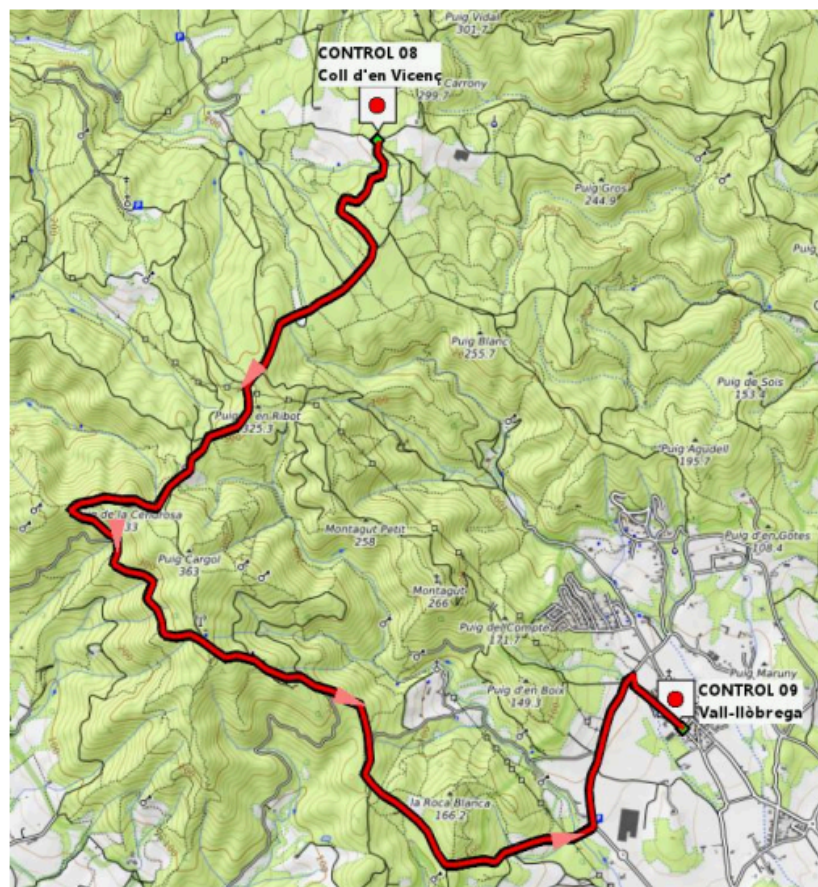


ONCO TRAIL

TRAM 9

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

10,000 km +267 -486



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 9



RACE BOOK

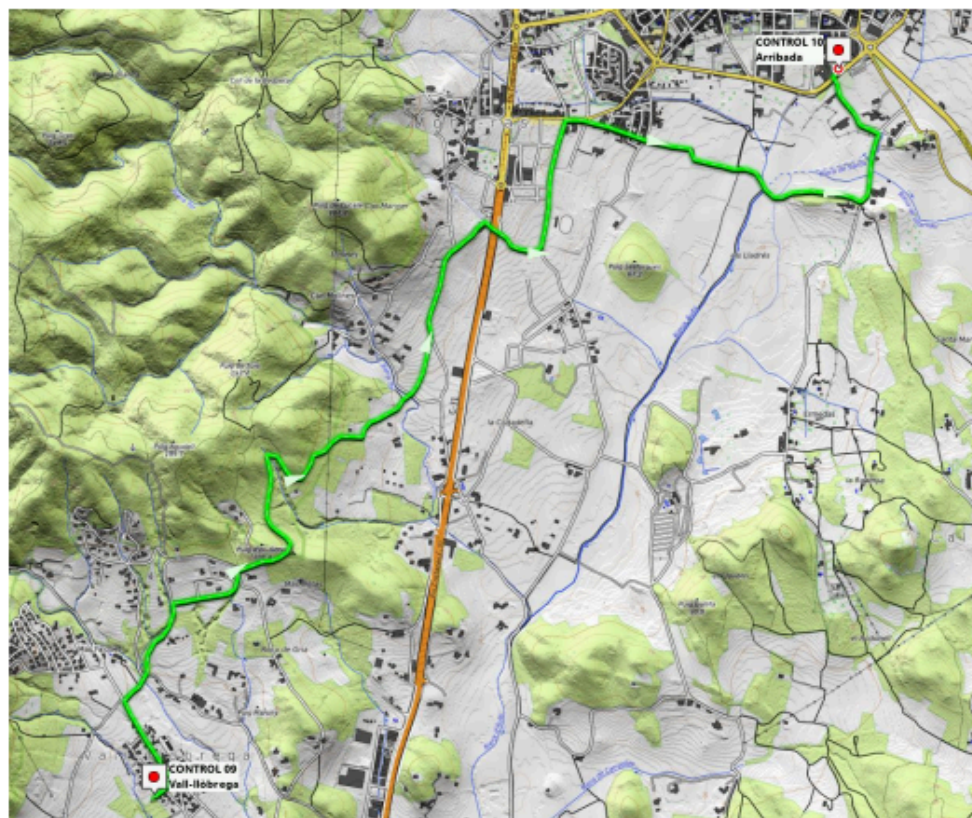
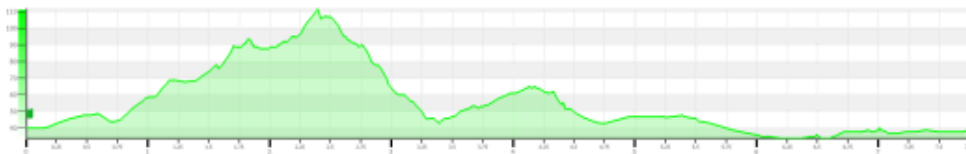


ONCO TRAIL

TRAM 10

Tram 10: Vall-llobrega - Arribada Palafrugell

7,816 km +127 -128



ESCANEA EL CODI QR
PER ACCEDIR AL TRACK
DEL TRAM 10



RACE BOOK



ONCO TRAIL

DISTÀNCIA I DESNIVELL

Tram	Parcial	Acumulat	Desnivell +	Desnivell -
Tram 1	11,03 km	11,03 km	+ 150	- 214
Tram 2	8,810 km	19,84 km	+ 359	- 357
Tram 3	12,110 km	31,95 km	+ 853	- 822
Tram 4	9,914 km	41,864 km	+ 704	- 736
Tram 5	10,520 km	52,384 km	+ 389	- 372
Tram 6	9,049 km	61,433 km	+ 228	- 180
Tram 7	9,603 km	71,036 km	+ 352	- 325
Tram 8	11,660 km	82,696 km	+ 556	- 391
Tram 9	10,00 km	92,696 km	+ 267	- 486
Tram 10	7,816 km	100,512 km	+ 127	- 128



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



RACE BOOK



ONCO TRAIL

TEMPS DE PAS

PUNT DE CONTROL	HORA MÀXIMA
Platja de Castell	12:20:00
Llafranc	15:15:00
Platja Fonda	18:40:00
Platja del Racó	21:30:00
Pals	01:25:00
Cau dels Pins	03:30:00
Sant Pol	06:00:00
Coll d'en Vicenç	09:00:00
Vall-llobrega	12:50:00
Palafrugell	15:00:00

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



2026

El quadre indica l'hora màxima de pas pels
diferents punts de control. A partir d'aquesta
hora es desmuntaran els avituallaments.



PATROCINADORS I COL-LABORADORS



ONCO TRAIL 2026

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)




**ONCO
TRAIL**

BONA CURSA!

2026

www.oncotrail.cat

ORGANITZA:

