

RUTA	CARRETERA	MARXA CURTA			ALTIMETRIA (m)	
		BANYOLES - BANYOLES				
		Distància (Km)	Hora de pas 20 km/h	Hora de pas 25 km/h	Hora de pas 30 km/h	
	Sortida C-150 A, i gir a l'esquerra per incorporar-se a la GIP- 5121	0	8:00	8:00	8:00	176
BANYOLES . SORTIDA	a la GIP- 5121	0	8:00	8:00	8:00	176
MELIANTA (FONTCOBERTA)	Gir a la dreta GIV-5136	3	8:09	8:07	8:06	223
CARRETERA VILAVENUT	Gir a l'esquerra, per incorporar-se a la GIV-5132	7,6	8:23	8:18	8:15	
VILAVENUT (VILADEMULS)	GIV-5132	12	8:36	8:28	8:24	169
GALLINERS (VILADEMULS)	Gir a l'esquerra, per incorporar-se a la GIV-5131	18	8:54	8:43	8:36	129
CARRETERA GIV-5131	Gir a l'esquerra, per incorporar-se a la GI-554	20	9:00	8:48	8:40	
ORFES (VILADEMULS)	GI-554	21	9:03	8:50	8:42	68
ESPONELLÀ	Gir a la dreta, per incorporar-se a la GIP-5121	30	9:30	9:12	9:00	131
CRESPIÀ	GIP-5121	32	9:36	9:18	9:04	134
CABANELLES (CAN VILAR)	Gir a la dreta a la N-260	36,5	9:50	9:27	9:13	177
NAVATA	Gir a la dreta, per incorporar-se a la GIP-5239	40	10:00	9:36	9:20	148
LLADÓ	Gir a l'esquerra, per incorporar-se a la GIV-5238	44	10:12	9:46	9:28	205
CABANELLES	Gir a l'esquerra a la GIP-5237	46,6	10:20	9:52	9:33	189
CABANELLES (CAN VILAR)	Gir a la dreta, per incorporar-se a la N-260	47	10:21	9:53	9:34	177
CRUÏLLA DE MAIÀ DE MONTCAL	Gir a la dreta per la GIV-5235	53,6	10:41	10:09	9:47	174
MAIÀ DE MONTCAL	GIV-5235	56	10:48	10:14	9:52	220
COLLET DE CAN JOU	Gir a la dreta en direcció a Beuda	59,1	10:57	10:22	9:58	360
BEUDA	GIV-5234	61	11:03	10:26	10:02	338
CRUILLA N-260	Pas inferior de la N-260	65,3	11:16	10:37	10:11	
BESALÚ	Gir a l'esquerra per la C-66, direcció Banyoles	66	11:18	10:38	10:12	154
CRUILLA VARIANT DE BESALÚ	Gir a la dreta per la C-66 (variant de Besalú)	68,8	11:26	10:45	10:18	
FARES (SANT FERRIOL)	C-66	70	11:30	10:48	10:20	133
SERINYÀ	C-66	72,7	11:38	10:54	10:25	194
CRUILLA CARRETERA BANYOLES	Gir a la dreta, incorporant-se a la C-150 A	74	11:42	10:58	10:28	
BANYOLES. ARRIBADA DAVANT EL						
PARC DE LA DRAGA	C-150 A	78	11:54	11:07	10:36	176

RECORREGUT TOTAL: 78 KM

DESNIVELL + ACUMULAT: 1.000 M