

RUTA	CARRETERA	MARXA LLARGA				ALTIMETRIA
		BANYOLES - ROCACORBA				
		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					
BANYOLES . SORTIDA	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 la dreta per la C-66, direcció Olot	66	11:18	10:38	10:12	154
ARGELAGUER	C-66	71,4	11:34	10:51	10:23	185
SANT JAUME DE LLIERA	C-66	75	11:45	11:00	10:30	191
CRUÏLLA DE MONTAGUT	C-66. Gir a la dreta per prendre la N-260 A	77,5	11:52	11:06	10:35	
CRUÏLLA D'OIX	N-260 A	80	12:00	11:12	10:40	
CASTELLFOLLIT DE LA ROCA	N-260 A	80,8	12:02	11:14	10:42	302
CRUÏLLA CARRETERA D'OLOT	Gir a la dreta C-26	81,7	12:05	11:16	10:44	331
SANT JOAN LES FONTS	C-26	83,8	12:11	11:21	10:48	326
LA CANYA	Gir a l'esquerra. Rotonda C-26	85,6	12:17	11:25	10:51	372

OLOT	Rotonda Les Tries. Direcció vial Sant Jordi	87,8	12:23	11:31	10:56	419
OLOT	Vial Sant Jordi. Gir a la dreta.	88,6	12:26	11:33	10:57	
OLOT	Gir a l'esquerra GI-524. Rotonda de Santa Pau.	89,5	12:28	11:35	10:59	441
COLL DE CASELLES (SANTA PAU)	GI-524	95	12:45	11:48	11:10	618
SANTA PAU	GI-524	98	12:54	11:55	11:16	508
EL SALLENT	GI-524	101,8	13:05	12:04	11:24	348
COLLET DE COLITZÀ	GI-524	103,7	13:11	12:08	11:27	390
MIERES	GI-524	107	13:21	12:17	11:34	273
SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR	GI-524	112,4	13:37	12:30	11:45	222
VEÏNAT CAL GERMÀ (PORQUERES)	GI-524	118,5				
CRUÏLLA CARRETERA PUJARNOL (BAN	Gir a la dreta GIV-5247	119,6				
POLÍGON INDUSTRIAL DE BANYOLES	GIV-5247	119,7	13:59	12:47	11:59	178
PUJARNOL (PORQUERES)	GIV-5247	125,9	14:18	13:02	12:12	427
COLLET DE PUJARNOL	Carretera de Pujarnol a Rocacorba	126,6				430
COLLET DE CAL NEGRE	Carretera de Pujarnol a Rocacorba	127,9				560,9
EL ROURE GROS	Carretera de Pujarnol a Rocacorba	128,9				674
SANT NICOLAU	Carretera de Pujarnol a Rocacorba	129,6				721
PLA DE MARTÍS	Carretera de Pujarnol a Rocacorba	131,2				824
ROCACORBA	ARRIBADA	132,7	14:38	13:19	12:25	970

RECORREGUT TOTAL: 133 KM
DESNIVELL + ACUMULAT: 2.500 M