

RUTA	CARRETERA	RECORREGUT LLARG				ALT
		BANYOLES - BANYOLES				
		Dist (Km)	20 km/h	25 km/h	30 km/h	
BANYOLES . SORTIDA	Sortida C-150 A, i gir a l'esquerra per incorporar-se 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
ESPONELLÀ	Rotonda, seguir per la GIP-5121	8	8:24	8:19	8:16	131
CRESPIÀ	GIP-5121	10	8:30	8:24	8:20	134
CABANELLES (CAN VILAR)	Gir a l'esquerra per incorporar-se a la N-260	15	8:45	8:36	8:30	177
CRUÏLLA DE MAIÀ DE MONTCAL	Gir a la dreta per la GIV-5235	22	9:06	8:53	8:44	174
MAIÀ DE MONTCAL	GIV-5235	24	9:12	8:58	8:48	220
COLLET DE CAN JOU	Gir a la dreta en direcció a Beuda	27	9:21	9:05	8:54	360
BEUDA	GIV-5234	29	9:27	9:10	8:58	338
CRUILLA N-260	Pas inferior de la N-260	33	9:39	9:29	9:06	168
BESALÚ	Gir a la dreta per la C-66, direcció Olot	34	9:42	9:31	9:08	154
ARGELAGUER	Gir a la dreta per la GIV-523	40	10:00	9:45	9:20	185
TORTELLÀ	GI-5232	42	10:06	9:50	9:24	286
MONTAGUT	Gir a l'esquerra GIP-5233	46	10:18	10:00	9:32	274
CRUÏLLA DE MONTAGUT	Gir a la dreta per prendre la N-260 A	48	10:24	10:05	9:36	260
CRUILLA DE LA CARRETERA D'OIX	Gir a la dreta per la GIV-5221	51	10:33	10:13	9:42	262
CAN BUNDANCI	Gir a l'esquerra per la Crta. Vall del Bac	52	10:36	10:15	9:44	268
COLLET DE COLLDECARRERA	Carretera Vall del Bac	62	11:06	10:39	10:04	634
HOSTAL DE LA VALL DEL BAC	Carretera Vall del Bac	62,5	11:07	10:40	10:05	578
COLLADA DE SANT PAU	Gir a la dreta C-153a	73	11:40	11:06	10:26	891
SANT PAU DE SEGÚRIES	Gir a l'esquerra C-38	74	11:43	11:08	10:28	852
SANT JOAN LES ABADESSES	Gir a l'esquerra GI-521	81	12:04	11:26	10:42	779
COLLADA DE SANTIGOSA	GI-521	88	12:25	11:44	10:56	1057
COLL DE COUBET	Gir a l'esquerra N-260A	93	12:40	11:57	11:06	975
ENTRADA OLOT	N-260A	103	13:10	12:22	11:26	423
OLOT	Gir a la dreta pr la Crta. De la Canya	104	13:13	12:24	11:28	403
OLOT	Rotonda Les Tries. Direcció vial Sant Jordi	105	13:16	12:27	11:30	416
OLOT	Vial Sant Jordi. Gir a la dreta.	105,5	13:18	12:29	11:31	419
OLOT	Gir a l'esquerra GI-524. Rotonda de Santa Pau	107	13:23	12:33	11:34	448
CAN XEL (COLL DE CASELLES)	GI-524	112	13:38	12:45	11:44	618
SANTA PAU	GI-524	116	13:50	12:55	11:52	508
COLL DE COLITZA	GI-524	122	14:08	13:10	12:04	389
MIERES	Gir a la dreta, carretera de Falgons	125	14:17	13:18	12:10	273
COLL DE FALGONS	Seguir carretera de Mieres a Falgons	128	14:26	13:26	12:16	380
FALGONS	Gir a l'esquerra GIV-5246	128,5	14:28	13:27	12:17	364
SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR	Gir a la dreta GI-524	133	14:42	13:39	12:28	214
PORQUERES (VEINAT CAL GERMÀ)	GI-524; gir a l'esquerra per la crta. del Frigolet	139	15:00	13:54	12:40	184
PORQUERES (STA M ^{re} PORQUERES)	GIV-5248; gir a la dreta	139,5	15:01	13:55	12:41	182
BANYOLES. ARRIBADA FRONT SUD DE L'ESTANY (PASSEIG MAGDALENA AULINA)	GIV-5248	140	15:04	13:57	12:42	181
TORNADA NEUTRALITZADA FINS PAVELLÓ DE LA DRAGA						

RECORREGUT TOTAL: 140 KM
DESNIVELL + ACUMULAT: 2.600 M