

RUTA	Marxa cicloturista LES GOGES CARRETERA	DIST Km	MARXA LLARGA			ALT m
			Hora de pas			
			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	08:00	08:00	08:00	176
MELIANTA (FONTCOBERTA)	Gir a la dreta GIV-5136	3	08:09	08:07	08:06	223
ESPONELLÀ	Rotonda, seguir per la GIP-5121	8	08:24	08:19	08:16	131
CRESPIÀ	GIP-5121	10	08:30	08:24	08:20	134
CABANELLES (CAN VILAR)	Gir a la dreta a la N-260	15	08:45	08:36	08:30	177
NAVATA	Gir a la dreta, per incorporar-se a la GIP-5239	18	08:54	08:43	08:36	148
LLADÓ	Gir a l'esquerra, per incorporar-se a la GIV-5238	21	09:03	08:50	08:42	205
CABANELLES	Gir a l'esquerra a la GIP-5237	23				189
CABANELLES (CAN VILAR)	Gir a la dreta, per incorporar-se a la N-260	24	09:12	08:58	08:48	177
CRUÏLLA DE MAIÀ DE MONTCAL	Gir a la dreta per la GIV-5235	31	09:33	09:14	09:02	174
MAIÀ DE MONTCAL	GIV-5235	33	09:39	09:19	09:06	220
COLLET DE CAN JOU	Gir a la dreta en direcció a Beuda	36	09:48	09:26	09:12	360
BEUDA	GIV-5234	38	09:54	09:31	09:16	338
CRUILLA N-260	Pas inferior de la N-260	42	10:06	09:41	09:24	
BESALÚ	Gir a l'esquerra per la C-66, direcció Olot	43	10:09	09:43	09:26	154
ARGELAGUER	Gir a la dreta per la GIV-523	48	10:24	09:55	09:36	185
TORTELLÀ	GI-5232	51	10:33	10:02	09:42	286
MONTAGUT	Gir a l'esquerra GIP-5233	55	10:45	10:12	09:50	274
CRUÏLLA DE MONTAGUT	Gir a la dreta per prendre la N-260 A	57	10:51	10:17	09:54	
CRUÏLLA DE LA CARRETERA D'OIX	N-260A	59	10:57	10:22	09:58	262
CAN BUNDANCI	Gir a l'esquerra per la Crta. Vall del Bac	62	11:06	10:29	10:04	268
COLLET DE COLLDECARRERA	Carretera Vall del Bac	72	11:33	10:50	10:22	634
HOSTAL DE LA VALL DEL BAC	Carretera Vall del Bac	73	11:36	10:53	10:24	578
COLLADA DE SANT PAU	Gir a la dreta C-153a	84				891
SANT PAU DE SEGÚRIES	Gir a l'esquerra C-38	85	12:15	11:24	10:50	852
SANT JOAN LES ABADESSES	gir a l'esquerra GI-521	92	12:36	11:41	11:04	779
COLLADA DE SANTIGOSA	GI-521	99	12:57	11:57	11:18	1057
COLL DE COUBET	Gir a l'esquerra N-260A	103	13:09	12:07	11:26	975
ENTRADA OLOT	N-260A	113	13:39	12:31	11:46	423
OLOT	Rotonda Les Tries. Direcció vial Sant Jordi	115				416
OLOT	Vial Sant Jordi. Gir a la dreta.	116				
OLOT	Gir a l'esquerra GI-524. Rotonda de Santa Pau.	119	13:57	12:46	11:58	448
CAN XEL	GI-524	123	14:09	12:55	12:06	618
SANTA PAU	GI-524	126				508
COLL DE COLITZA	GI-524	132	14:36	13:17	12:24	389
MIERES	GI-524	136	14:48	13:26	12:32	273
SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR	GI-524	142				214
PORQUERES (VEINAT CAL GERMÀ)	GI-524	148				184
BANYOLES (VORA ESTANY)		150	15:30	14:00	13:00	174
SANTA MARIA DE PORQUERES	GIV-5248	151	15:33	14:02	13:02	180
BANYOLES. ARRIBADA DAVANT EL PARC DE LA DRAGA	C-150 A	156	15:45	14:12	13:10	176
RECORREGUT TOTAL: 156 Km						
DESNIVELL + ACUMULAT: 2.300 m						