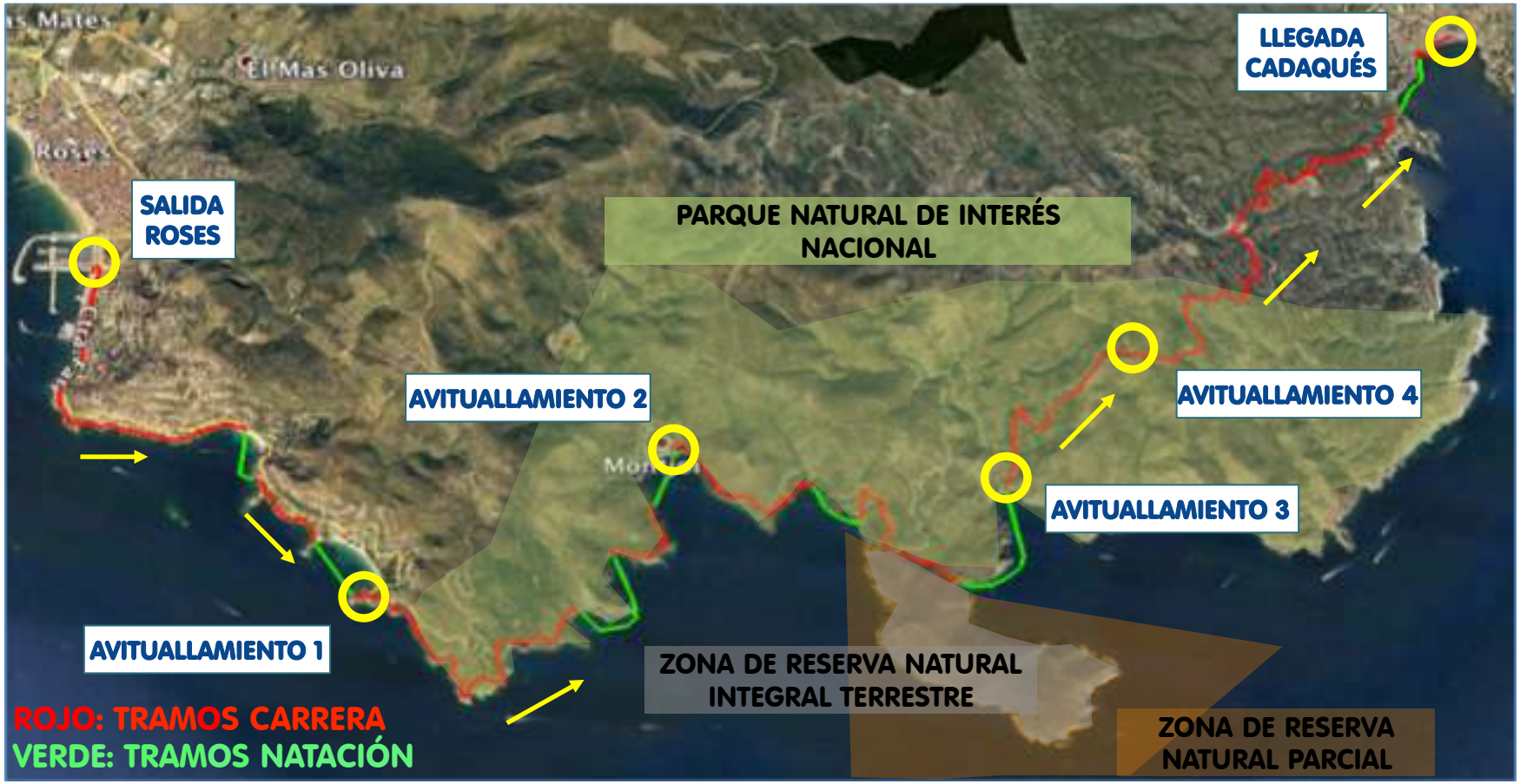
RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT La Gritta

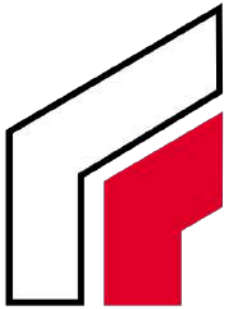
RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación

Todo el recorrido estará marcado por nosotros, con cintas y carteles de la organización. Estos serán publicados los días previos a la competición y en el briefing de la prueba se mostraran.

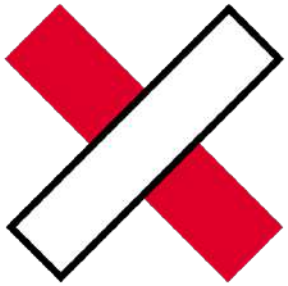
En caso de duda, el recorrido de carrera a pie sigue en todo momento el GR-92. Un sendero de Gran Recorrido que recorre toda la costa y que está señalizado con los colores e indicaciones que vemos a continuación.

En el caso de no ver nuestras señalizaciones vuelve al último punto donde las has visto.

CONTINUIDAD DEL SENDERO



CAMBIO DE DIRECCIÓN



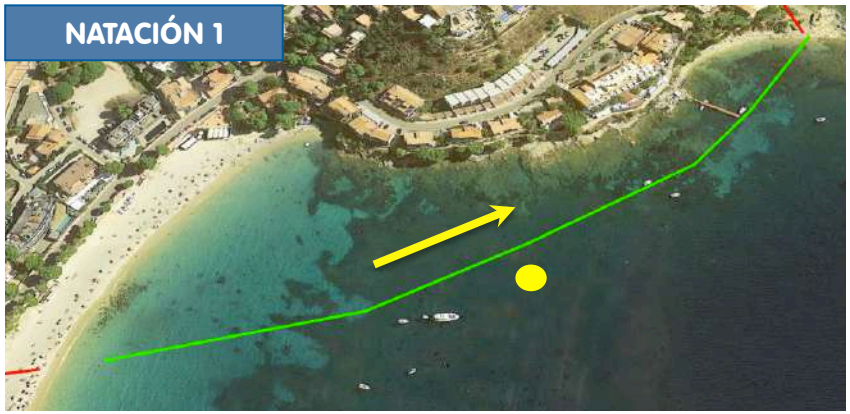
DIRECCIÓN EQUIVOCADA

CARRERA 1

- **Inicio**:
  Port de Roses
- **Final**:
  Playa de Canyelles Petites
- **Distancia**:
  2.600m
- **Señalización**:
  Cintas y carteles

- **Inicio**:
  Playa de Canyelles Petites
- **Final**:
  Cala Pacheco
- **Distancia**:
  470m
- **Señalización**:
  Boya + Pluma / Globo

NATACIÓN 1



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT La Gritta G.E.A.S. Guardia Civil

CARRERA 2

- **Inicio**:
  Cala Pacheco
- **Final**:
  Almadrava
- **Distancia**:
  590m
- **Señalización**:
  Cintas

NATACIÓN 2

- **Inicio**:
  Almadrava
- **Final**:
  Platja, Punta de l'Almadrava
- **Distancia**:
  490m
- **Señalización**:
  Boya + Pluma / Globo + Palmera

Inicio:
Platja, Punta de l'Almadrava
Final:
Cala Murtra
Distancia:
2.930m
Señalización:
Cintas + Avituallamiento ( )

CARRERA 3

NATACIÓN 3

Inicio:
Cala Murtra
Final:
Cala Rostella
Distancia:
1.000m
Señalización:
3 boyas + Pluma / Globo

Inicio:
Cala Rostella
Final:
Camino de ronda a Montjoi
Distancia:
860m
Señalización:
Cintas y carteles

Inicio:
Camino de ronda a Montjoi
Final:
Cala Montjoi
Distancia:
430m
Señalización:
Pluma / Globo

CARRERA 5

- **Inicio**:
  Cala Montjoi
- **Final**:
  Camino de ronda a Cala Pelosa
- **Distancia**:
  1.630m
- **Señalización**:
  Cintas + Avituallamiento ( ) al inicio

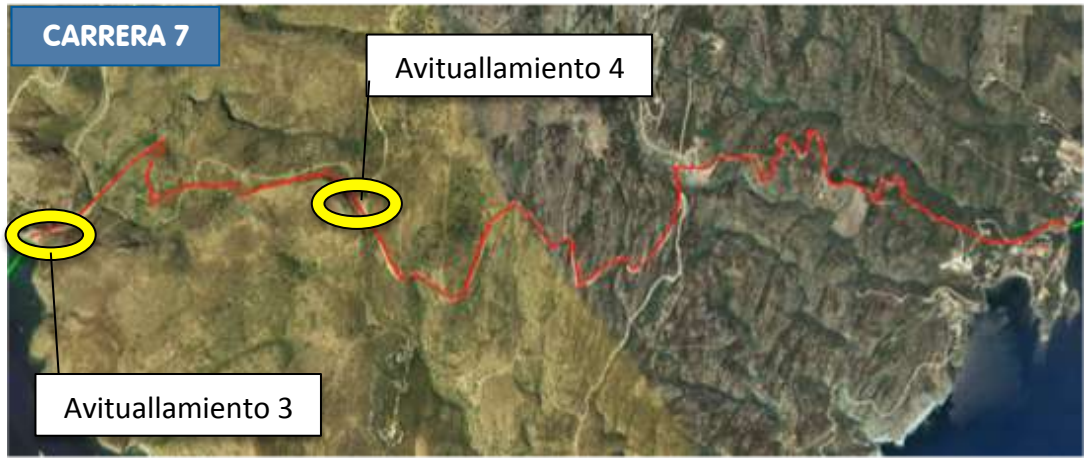
NATACIÓN 5

- **Inicio**:
  Camino de ronda a Cala Pelosa
- **Final**:
  Cala Pelosa
- **Distancia**:
  450m
- **Señalización**:
  1 boya y seguir la costa + Pluma / Globo

- **Inicio**:
Cala Pelosa
- **Final**:
Cala Canadell
- **Distancia**:
1.500m
- **Señalización**:
Cintas y carteles

- **Inicio**:
Cala Canadell
- **Final**:
Cala Jóncols
- **Distancia**:
1.000m
- **Señalización**:
2 boyas + Pluma / Globo

- **Inicio**:
  Cala Jóncols
- **Final**:
  Playa del Llané Petit
- **Distancia**:
  6.400m
- **Señalización**:
  Cintas + 2 x avituallamiento ( ) + plumas



- **Inicio**:
  Playa del Llané Petit
- **Final**:
  Port d'Alguer
- **Distancia**:
  450m
- **Señalización**:
  Boya + Pluma / Globo

CARRERA 8

- **Inicio**: Port d'Alguer
- **Final**: Passeig de Cadaqués
- **Distancia**: 370m
- **Señalización**: Cintas

DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE LONG

Roses - Cadaqués	RUN (m)	SWIM (m)	Desnivel +	TIME 1r	TIME último
SALIDA	0	0	0	9:00	9:00
Run 1	2.600		51	9:10	9:26
Swim 1		470		9:16	9:36:30
Run 2	590		22	9:20	9:43:30
Swim 2		490		9:27	9:57
Run 3 (av.1)	2.930		135	9:38	10:24
Swim 3		1.000		9:51	10:54
Run 4	860		82	9:55	11:01
Swim 4		430		10:01	11:15
Run 5 (av.2)	1.600		73	10:07	11:30
Swim 5		450		10:13	11:45
Run 6	1.500		85	10:19	12:03
Swim 6		1.000		10:32	12:33
Run 7 (av.3 i 4)	6.400		240	10:57	13:33
Swim 7		450		11:03	13:48
Run 8	370		6	11:05	13:52
TOTAL	**16.850**	**4290**	**694 (aprox)**	**11:10**	**14:00**

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT La Grilla

prueba combinada

MARNATON SWIMRUN eDreams CAP DE CREUS by HEAD - LONG

por Marnaton

Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc
Rutas del Mundo

Descubre más rutas en **es.wikiloc.com**

Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc

prueba combinada

MARNATON SWIMRUN eDreams CAP DE CREUS by HEAD - SPRINT

por Marnaton

Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc
Rutas del Mundo

Descubre más rutas en **es.wikiloc.com**

Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc

PLAN B Roses > Cadaqués

PLA C (21km carrera) Roses > Cadaqués