

3ª ETAPA

BANYOLES - LA MOLINA (ALP) (162,900 Km.)

FECHA / DATE: Miércoles 26 de marzo de 2014

FIRMA / SIGNATURE: En Passeig Mossèn Lluís Constants entre C. Remei y C. Pare Claret de 11:45 h. a 12:30 h.

LLAMADA / APPEL: A las 12:40 h. en Passeig Lluís Constants frente nº 254.

SALIDA NEUTRALIZADA / DÉPART FICTIF: A las 12:45 h. por Mossèn Lluís Constants - Pl. Països Catalans - Av.

Països Catalans - Pg. de la Indústria (contra dirección) - Mossèn Lluís Constants - Pg. de la Puda (contra dirección) y GI-624.

SALIDA REAL LANZADA / DÉPART RÉEL LANCÉ: A las 12:50 h. en GI-524 hito 32 frente Bombas Espa dirección Olot.

CIERRE DE CONTROL / FIN DU CONTRÔLE: 10%

Altitud	Itinerario	Parciales	Recorridos	Faltan	37	39	41
	PROVINCIA DE GIRONA						
130	BANYOLES - Salida real en GI-524 hito 32 frente Bombas Espa dirección Olot.	0,000	0,000	162,900	12:50	12:50	12:50
180	SANT MIQUEL DE CAMPMAYOR	8,000	8,000	154,900	13:02	13:02	13:01
250	MIERES - sigue GI-524.	4,800	12,800	150,100	13:10	13:09	13:08
450	SANTA PAU	9,000	21,800	141,100	13:25	13:23	13:21
480	OLOT - Ctra. Santa Pau - Maria Vayreda - por la izquierda por Mulleras - ESPRINT TROFEU MIQUEL POBLET en Mulleras frente nº 22 - Plaça Clara - Pare Roca - Reis Catòlics.	7,800	29,600	133,300	13:38	13:35	13:33
400	EMPIEZA PUERTO - en N-260 a Sant Joan de les Abadesses frente Restaurante Hostal del Sol. Rampas en 10 km. - Desnivel medio 5,5% - Rampas máximas 10%.	2,000	31,600	131,300	13:41	13:38	13:36
1031	ALT DE COUBET (P.M. 1ª Cat.). Siguen rampas con ligero ascenso.	10,000	41,600	121,300	13:57	13:54	13:50
1064	ALT DE SANTIGOSA (No puntuable). Descenso rápido en 6,8 km. GI-621.	4,600	46,200	116,700	14:04	14:01	13:57
810	SANTJOAN DE LES ABADESSES	6,800	53,000	109,900	14:15	14:11	14:07
800	Giro a la izquierda a Ripoll por Crta. Camprodon - Anselm Clavé y N-260.	0,200	53,200	109,700	14:16	14:11	14:07
730	Rotonda a la derecha a Ripoll - Puigcerdà. C-151a.	7,500	60,700	102,200	14:28	14:23	14:18
710	RIPOLL - Ctra. Sant Joan - Pl. Ajuntament - Berenguer El Vell - Ctra. de Ribes.	1,000	61,700	101,200	14:30	14:24	14:20
720	Empalme con N-260 recto-derecha a Puigcerdà.	2,200	63,900	99,000	14:33	14:28	14:23
740	CAMPDEVÀNOL	2,600	66,500	96,400	14:37	14:32	14:27
740	Giro a la izquierda a Gombren - La Pobla de Lillet. GI-401.	0,300	66,800	96,100	14:38	14:32	14:27
740	PASO A NIVEL. Sigue GI-401.	0,300	67,100	95,800	14:38	14:33	14:28
930	GOMBRÈN	7,000	74,100	88,800	14:50	14:44	14:38
	PROVINCIA DE BARCELONA						
1005	Giro a la derecha a Santuari de Montgrony y Castellar de N'Hug. EMPIEZA PUERTO - Rampas en 21 km. - Desnivel medio 4,5% - Rampas máximas 9%.	3,900	78,000	84,900	14:56	14:50	14:44
1440	Cal Prat. Empalme por la derecha a La Molina y Alt de la Creueta. Sigue BV-4031 (paso estrecho en 500 m.).	10,000	88,000	74,900	15:12	15:05	14:58
1916	ALT DE LA CREUETA (P.M. Cat. Especial) "Cima Peris"	11,000	99,000	63,900	15:30	15:22	15:14
	PROVINCIA DE GIRONA						
1850	LA MOLINA (Pla d'Anyella).	6,200	105,200	57,700	15:40	15:31	15:23
1830	Giro a la izquierda a La Molina - Alp por GI-400.	0,900	106,100	56,800	15:42	15:33	15:25
1750	 TÚNEL - iluminado.	1,700	107,800	55,100	15:44	15:35	15:27
1670	Rotonda del Monumento del Oso. Recto por Avenida de Alp.	2,400	110,200	52,700	15:48	15:39	15:31

1400	ESTACIÓN DE LA MOLINA - sigue GIV-4082.	3,400	113,600	49,300	15:54	15:44	15:36
1150	Rotonda recto a Puigcerdà. N-260 (E9/C-162). EMPIEZA AVITUALLAMIENTO.	6,900	120,500	42,400	16:05	15:55	15:46
1170	Rotonda por la izquierda a La Seu d'Urgell. TERMINA AVITUALLAMIENTO. Sigue N-260.	3,500	124,000	38,900	16:11	16:00	15:51
1140	BOLVIR - ESPRINT INTERMEDIO - frente Restaurant L'Isard.	3,600	127,600	35,300	16:16	16:06	15:56
1150	GER - recto a La Seu d'Urgell. N-260.	3,500	131,100	31,800	16:22	16:11	16:01
1060	ISOVOL (exterior) - sigue N-260.	4,700	135,800	27,100	16:30	16:18	16:08
PROVINCIA DE LLEIDA							
1050	Límite Provincia.	1,400	137,200	25,700	16:32	16:21	16:10
1040	Rotonda cruce Alp. Sigue recto.	0,700	137,900	25,000	16:33	16:22	16:11
1040	BELLVER DE Cerdanya	2,000	139,900	23,000	16:36	16:25	16:14
1040	Rotonda a interior población. ESPRINT INTERMEDIO - Frente Farmacia. Sigue LP-4033a.	0,400	140,300	22,600	16:37	16:25	16:15
1080	Por la derecha a Alp.	2,300	142,600	20,300	16:41	16:29	16:18
1120	Bifurcación a Alp por C-16/LP-4033.	0,900	143,500	19,400	16:42	16:30	16:20
1130	PRATS I SANSOR (paso estrecho).	2,000	145,500	17,400	16:45	16:33	16:22
PROVINCIA DE GIRONA							
1120	Límite Provincia.	1,300	146,800	16,100	16:48	16:35	16:24
1190	ALP (exterior). E-9 (C-162). Dirección Puigcerdà.	2,700	149,500	13,400	16:52	16:40	16:28
1170	Por la derecha a La Molina. GIV-4082.	1,500	151,000	11,900	16:54	16:42	16:30
1400	LA MOLINA (Estación). Sigue GIV-4082 y Avenida de Alp. EMPIEZA PUERTO - Rampas en 5,3 km. - Desnivel medio 6% - Rampas máximas 8%.	6,600	157,600	5,300	17:05	16:52	16:40
1670	Rotonda Monumento del Oso.	4,000	161,600	1,300	17:12	16:58	16:46
1700	Cruce.	0,400	162,000	0,900	17:12	16:59	16:47
1705	Cruce con oficinas. Recto.	0,700	162,700	0,200	17:13	17:00	16:48
1710	Por la derecha a Font Canaleta.	0,100	162,800	0,100	17:14	17:00	16:48
1725	LA MOLINA (ALP). META en pàrking Font Canaleta (P.M. 1ª Cat.).	0,100	162,900	0,000	17:14	17:00	16:48

La línea de meta está al final de una recta de 150 m. Densivel del último kilómetro: 4%.

CONTROL MÉDICO/CONTRÔLE MÉDICALE: En línea de llegada.

OFICINA PERMANENTE: En Escola de Esquí Cota 2500

Esta etapa transcurre por las comarcas de: Pla de l'Estany, Garrotxa, Ripollès, Berguedà y La Cerdanya.

Coordenadas GPS:	
Oficina permanente:	LAT 42° 20.150' N
	LONG 1° 56.251' E
Control de firma	LAT 42° 6.802' N
	LONG 2° 45.883' E
Salida real	LAT 42° 6.654' N
	LONG 2° 45.093' E
Meta	LAT 42° 20.096' N
	LONG 1° 56.103' E