

GUÍA DEL CORREDOR · EDICIÓN 2026

LA MEGALÍTICA

Trail 5K · 10K · 21K

DOMINGO 11 DE OCTUBRE DE 2026

Tossa de Mar · Girona · Salida prevista: 09:00 h

VERSIÓN 28.07.2026 · INFORMACIÓN PROVISIONAL DONDE SE INDICA

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Antes de salir: lo esencial

La Megalítica combina senderos mediterráneos, bosque, tramos costeros y vistas de la Costa Brava. Esta guía reúne la información publicada a 28 de julio de 2026. Revisa la web oficial y tu correo durante la semana de carrera por si se confirman horarios, ubicación o servicios.

FECHA Y HORA

Domingo 11 de octubre de 2026.
Salida prevista a las 09:00 h para las tres distancias.

LUGAR

Tossa de Mar (Girona).
La ubicación exacta de salida y meta está pendiente de confirmar.

RECOGIDA DE DORSALES

Prevista el sábado por la tarde y el domingo por la mañana. Lugar y franjas horarias: pendientes de confirmar.

ORGANIZA

Club Esportiu Fondistes Tossa.
Inscripciones y pagos gestionados mediante RockTheSport.

Inscripciones y tarifas publicadas

Distancia	Hasta 07/09/2026 · 00:00	Después y hasta el cierre
Trail 5K	15,00 €	20,00 €
Trail 10K	20,00 €	25,00 €
Trail 21K	28,00 €	32,00 €

IMPORTANTE

Las inscripciones se abren el 1 de agosto de 2026 a las 00:00 h. Los plazos, condiciones de cambios y cierre definitivo son los que figuren en RockTheSport.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Elige tu recorrido

Los tres tracks oficiales están publicados por Fondistes de Tossa de Mar en Wikiloc. Descárgalos con antelación si quieres estudiarlos, pero sigue siempre la señalización y las indicaciones del personal de carrera.

5K

Trail 5K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

5,75 km
70 m D+
Corto, rápido y accesible.

[Ver track oficial en Wikiloc](#)

10K

Trail 10K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

9,68 km
364 m D+
Costero, dinámico y corrible.

[Ver track oficial en Wikiloc](#)

21K

Trail 21K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

19,50 km
762 m D+
Exigente y panorámico.

[Ver track oficial en Wikiloc](#)

Material e hidratación

TRAIL 5K

No se indica material obligatorio provisionalmente. Equípate según la meteorología y usa calzado adecuado para sendero.

TRAIL 10K

Se recomienda hidratación mínima de 200 ml o vaso propio si deseas beber en los avituallamientos.

TRAIL 21K

Se recomienda hidratación mínima de 200 ml o vaso propio. Lleva nutrición adaptada a tu estrategia.

AVITUALLAMIENTOS

5K: meta. 10K: un punto intermedio y meta, pendientes de confirmar. 21K: varios puntos y meta, pendientes de confirmar. La distribución definitiva se comunicará antes de la carrera.

SEGURIDAD

Los recorridos pueden modificarse por seguridad, meteorología, permisos o criterios técnicos. Respeta el medio natural, no abandones residuos y avisa al personal de carrera si presencias una incidencia.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Tu checklist de carrera

LA SEMANA ANTERIOR

- ☐ Revisa el correo del organizador.
- ☐ Confirma lugar y horario de dorsales.
- ☐ Consulta la previsión meteorológica.
- ☐ Descarga el track y estudia el perfil.
- ☐ No estrenes calzado ni nutrición.

EN LA MOCHILA

- ☐ DNI o documento identificativo.
- ☐ Dorsal y sistema de fijación.
- ☐ Calzado de trail.
- ☐ Hidratación o vaso propio para 10K/21K.
- ☐ Protección solar y capa según el tiempo.

ANTES DE LA SALIDA

- ☐ Llega con margen suficiente.
- ☐ Colócate en la zona correspondiente.
- ☐ Calienta de forma progresiva.
- ☐ Escucha el briefing.
- ☐ Ajusta el ritmo a tu experiencia.

DURANTE Y DESPUÉS

- ☐ Sigue la señalización oficial.
- ☐ Atiende a voluntariado y organización.
- ☐ No dejes residuos.
- ☐ Comunica cualquier abandono.
- ☐ Disfruta de Tossa y de la Costa Brava.

Canales oficiales

Web de la carrera	lamegalitica.es
Inscripciones	RockTheSport · La Megalítica
Organización	Fondistes de Tossa de Mar
Instagram	@fondistestossa
Facebook	FondistesTossa

ÚLTIMA REVISIÓN

Esta guía se ha preparado con la información pública disponible el 28 de julio de 2026. Prevalecerán siempre las instrucciones oficiales posteriores del organizador y el reglamento definitivo.