

RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATCA

RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación

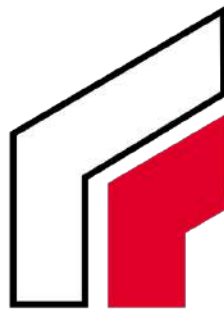
Todo el recorrido estará marcado por nosotros, con cintas y carteles de la organización. Estos serán publicados los días previos a la competición y en el briefing de la prueba se mostraran.

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.

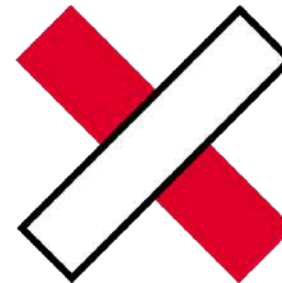
En el caso de no ver nuestras señalizaciones vuelve al último punto donde las has visto.



**CONTINUIDAD
DEL SENDERO**



**CAMBIO DE
DIRECCIÓN**



**DIRECCIÓN
EQUIVOCADA**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

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

PATROCINADORES

NATACIÓN 1



ORGANITZA: MARINATCA



SWIMRUN by
eDreams HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

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

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINAICAT



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

▣ **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

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARNAICA**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

▣ **Inicio:**

Cala Rostella

▣ **Final:**

Camino de ronda a Montjoi

▣ **Distancia:**

860m

▣ **Señalización:**

Cintas y carteles



NATACIÓN 4



Avituallamiento 2

CARRERA 4



▣ **Inicio:**

Camino de ronda a Montjoi

▣ **Final:**

Cala Montjoi

▣ **Distancia:**

430m

▣ **Señalización:**

Pluma / Globo

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATICA

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

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATICA**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

▣ **Inicio:**

Cala Pelosa

▣ **Final:**

Cala Canadell

▣ **Distancia:**

1.500m

▣ **Señalización:**

Cintas y carteles



CARRERA 6



NATACIÓN 6

Avituallamiento 3

▣ **Inicio:**

Cala Canadell

▣ **Final:**

Cala Jóncols

▣ **Distancia:**

1.000m

▣ **Señalización:**

2 boyas + Pluma / Globo

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATCA**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

▣ **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



PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATICA**



SWIMRUN by
eDreams HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

CARRERA 8



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

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATCAI

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: MARINATCAI



SWIMRUN
eDreams by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.



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

PATROCINADORES

ORGANIZA: **MARNATON**

eDreams

SPORT

HEAD

hOlistk

POWERADE

The
Mood
Project

★
ESTRELLA
BARCELONA

VERI
TODA PERA DEL GIRONI

meteo.cat

RECUPERATION
SPORT

Colnagur
SPORT

La Grilla
LABRIL

CEAS
CASA DE CREUS

PLAN B Roses > Cadaqués



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARATHON

PLA C (21km carrera) Roses > Cadaqués



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATCA