

	DATA	EDICIÓ	PROVA	LOCALITAT	HORA	DISTÀNCIA	ORGANITZACIÓ
GENER	14 i 15	35a	24 HORES DE MUNTANYA	OLOT	14 h	76 km	CENTRE EXCURSIONISTA OLOT ceo@ceolot.cat - www.ceolot.cat
	19	6a	CURSA I MARXA POPULAR DE LA POLICIA MUNICIPAL DE GIRONA. "MEMORIAL JAVI HERNÁNDEZ"	GIRONA	9.30 h marxa i 10 h cursa	5,3 km i 7,7 km	POLICIA MUNICIPAL DE GIRONA www.girona.cat/cursapm
	22	1a	FIRA DE L'ESPORT DE GIRONA	GIRONA	10 h	5 km	ESPORTS PARRA I 17000 SPORTS www.esportsparra.com - info@esportsparra.com
	22	5a	DUATLÓ DE MUNTANYA DE PORQUERES	PORQUERES	10.30 h	3,5 - 7 - 18 km	AJUNTAMENT DE PORQUERES activitats@esportsporqueres.com www.esportsporqueres.com
	29	2a	CURSA DE CARNESTOLTES	GIRONA	11 h	5 km	FRANCESC XAVIER AVELLANA REVUELTA ironxevi226@gmail.com
	29	2a	COPA CATALANA A CAN VILALLONGA	CASSÀ DE LA SELVA	10 h	Segons circuit	ALIGOTS CLUB ESPORTIU DE CURSES D'ORIENTACIÓ info@klassmark.com - www.trailrocacorba.com
FEBRER	4	3a	MARXA POPULAR BALCÓ DE L'EMPORDÀ	PALAU-SAVERDERA	9.30 h	6 km	AJUNTAMENT DE PALAU-SAVERDERA ajuntament@palausaverdera.cat
	5	5a	TRAIL ROCACORBA (express)	CANET D'ADRI	9 h	20 km	KLASSMARK info@klassmark.com - www.trailrocacorba.com
	5	3a	RUN 4 CÀNCER Activitat paral·lela a set poblacions diferents	LA JONQUERA, OLOT, PALAFRUGELL, PLANOLES, PORQUERES, SALT, SANTA COLOMA DE	9 h	5 i 10 km	FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA Tel. 972 224 963 fundacio@oncolligagirona.cat www.oncolligagirona.cat
	5	3a	RUN 4 CÀNCER	PORQUERES	10 h	5 i 10 km	AJUNTAMENT DE PORQUERES activitats@esportsporqueres.com www.esportsporqueres.com
	5	3a	TERCERA CURSA CONTRA EL CÀNCER AECC GIRONA EN MARXA - Curses infantils	GIRONA	10 h 10.30-11 h 12h	Caminada 5 km Curses	AECC - CATALUNYA CONTRA EL CÀNCER A GIRONA - Tel. 972 201 306 - www.girona.aecc.es
	19	5a	MARATÓ VIA VERDA DEL CARRILET	GIRONA-PLATJA D'ARO	9 h	10 - 21 - 30 - 42 km	MARATÓ VIES VERDES info@maratoviesverdes.cat www.maratoviesverdes.cat
MARÇ	25	2a	ROGAINE POPULAR LA CELLERA	LA CELLERA DE TER	10 h	Segons circuit	ALIGOTS CLUB ESPORTIU DE CURSES D'ORIENTACIÓ - aligots@aligots.org www.aligots.org
	5	23a	MITJA MARATÓ DEL PLA DE L'ESTANY	BANYOLES	10 h	21,097 km	CLUB NATACIÓ BANYOLES - www.cnbanyoles.cat
	5	3a	VOLCANOLIMITS TRAILS	LES PLANES D'HOSTOLES	8 h	12 - 25 - 45 km	VOLCANOLIMITS - Tel. 671 974 280 info@volcanolimits.com
	5	3a	CURSA DE MUNTANYA DE GINESTAR	SANT GREGORI	8.30 h	10, 18 i 25 km	COMISSIÓ DE FESTES DE GINESTAR www.santgregori.cat
	5	31a	XAFA-ROCS TRULLÀS	ARBREDA DE TRULLÀS	8 h	12 km	COMISSIÓ DE FESTES DE TRULLAS Tel. 666 805 829
	5	IV	DUATLÓ DE GIRONA Duatló infantil	GIRONA	10.30 h 9.30 h	5 - 24 - 2 km	TRIATLÓ GIRONA COSTA BRAVA esportiu.tgcb@gmail.com www.triatlogironacostabrava.cat/ii-duatlo-de-girona/
	11	4a	MATINAL DE MARXA NÒRDICA	GIRONA	10 h	5, 8 i 12 km	FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA - Tel. 972 224 963 fundacio@oncolligagirona.cat www.oncolligagirona.cat
	12	1a	CAMPIONAT DE CATALUNYA ESCOLAR D'ORIENTACIÓ	SARRIÀ DE TER	10 h	Depèn del circuit	ALIGOTS CLUB ESPORTIU DE CURSES D'ORIENTACIÓ aligots@aligots.org - www.aligots.org
	18	5a	MILLA URBANA DE PORQUERES	PORQUERES	16.30 h	1.609 metres	CLUB ATLETISME PORQUERES clubatletismeporqueres@gmail.com
	19	54a	PUJADA A PEU ALS ÀNGELS GEIEG	GIRONA	9 h	9,1 km	GEIEG (GRUP EXCURSIONISTA I ESPORTIU GIRONI) - activitats.social@geieg.cat
	25	38a	MARXA POPULAR A LES ERMITES DE LLORET DE MAR	LLORET DE MAR	8 h	18 km	PENYA XINO-XANO DE LLORET DE MAR www.xinoxano.org
	26	2a	CERDANYA SKYLINE	VILALLOBENT	10 h 30km 10.30 h 20 km	20 i 30 km	KLASSMARK - info@klassmark.com www.cerdanyaskyline.com
ABRIL	1	7a	OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER	OLOT - GIRONA - SANT FELIU DE GUÍXOLS	10 h	100 km	OXFAM INTERMÓN - www.oxfamintermon.org www.oxfamintermon.org/trailwalker infotrailwalker@oxfamintermon.org
	2	1a	CURSA POPULAR D'ORIENTACIÓ	VENTALLÓ	10 h	segons circuit	ALIGOTS CLUB ESPORTIU DE CURSES D'ORIENTACIÓ aligots@aligots.org - www.aligots.org
	2	20a	10 KM DE GIRONA ESPORTS PARRA Curses infantils	GIRONA	10 h	5 i 10 km 600 m i 1300 m	ESPORTS PARRA / LA SALLE info@esportsparra.com
	16	29a	MARXA POPULAR A SANT GREGORI	SANT GREGORI	8 h	10 km	AJUNTAMENT DE SANT GREGORI www.santgregori.cat
	16	3a	L'ENTREBANCADA	PALAFRUGELL	11 h	6500 metres	C.A. PALAFRUGELL entrebancada@capalafrugell.cat www.entrebancada.com
	23	40a	EMBARDISSADA	SADERNES	7 h	21 km	CENTRE EXCURSIONISTA OLOT ceo@ceolot.cat - www.ceolot.cat
MAIG	30	14a 8a	MARATÓ D'EMPÚRIES CURSES	L'ESCALA- EMPÚRIES	8.30 h	42,195 km 10 i 21 km	PATRONAT D'ESPORTS DE L'ESCALA Tel. 972 772 951 - esports@lescala.cat www.maratoempuries.com - www.esportslescala.com
	30	9a 8a	MARXA POPULAR DE SANT MARTÍ VELL CURSA DE MUNTANYA DE LES GAVARRES	SANT MARTÍ VELL	8.30 h	11 km 21 km	PORTAL DE LES GAVARRES - Tel. 651 174 522 - portaldelesgavarres.santmarti@gmail.com - www.portaldelesgavarres.cat
	1	39a	MARXA POPULAR DE BORDILS	BORDILS	8 h	12 km	CLUB ATLÈTIC BORDILS - atleticbordils@gmail.com
	1	5a	MARXA SOLIDÀRIA DE PALAU ACAPS - GIRONA	GIRONA	8.30 h marxa 9 h cursa	8 i 12 km	ASSOCIACIÓ CATALANA D'AMICS DEL POBLE SAHARAUÍ. ACAPS - GIRONA - acaps.gi@gmail.com marxapalauacaps.gi.blogspot.com
	7	21a 12a	CURSA POPULAR CIUTAT DE GIRONA MINICURSA Curses infantils	GIRONA	10.05 h 9.15 h	5 km Segons categoria	AJUNTAMENT DE GIRONA - EL CORTE INGLÉS activitatsesports@ajgirona.cat www.girona.cat/esports Hi col·labora: Club Atletisme Girona i GEIEG
	7	6a 2a	CURSA DE MUNTANYA DE BANYOLES MARXA DE MUNTANYA DE BANYOLES	BANYOLES	8 h	13 km 21 km	CLUB NATACIÓ BANYOLES - www.cnbanyoles.cat
MAIG	7	XXI	MARXA POPULAR SUA LA GOTA	AIGUAVIVA	8.30 h	8 i 13 km	Ajuntament d'Aiguaviva - 1tinentcalde@aiguaviva.cat
	7	32a	MARXA POPULAR DE BESCANÓ	BESCANÓ	8 h	9 i 15 km	COLLA EXCURSIONISTA L'ISARD - BESCANÓ - collaisard@bescano.com
	7	2a	CURSA SOLIDÀRIA DE PRIMAVERA DE SANT JULIÀ DE RAMIS	SANT JULIÀ DE RAMIS	9 h	5 i 10 km (modalitat infantil: 500 m)	AJUNTAMENT DE SANT JULIÀ DE RAMIS Tel.: 972 170 909- sjramis@santjuliaderamis.cat
	7	6a	TRAIL CAP DE CREUS (trail) TRAIL CAP DE CREUS (marató)	ROSES	8 h 9 h	23 km 44 km	KLASSMARK - info@klassmark.com- www.trailcapdecreus.com
	14	6a	CURSA DE LES GAVARRES ASTRID - 21	GIRONA	9 h	10 i 20 km	FUNDACIÓ ASTRID-21 cursagavarres21@gmail.com cursagavarres21.blogspot.com.es
	14	39a	MARXA DE PRIMAVERA	CASSÀ DE LA SELVA	7.30 h	20 km	COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA info@lacolla.cat
	14	18a	NARINANT	SANT ANDREU SALOU	8 h	10 i 20 km	ASSOCIACIÓ ESPORTIVA SANT ANDREU DE CORREDORS - Tel. 972 463 037 ajuntament@santandreusalou.cat
	21	16a	MARXA POPULAR DEL BARRI DE SANT NARCÍS	GIRONA	9 h	10 km	ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DEL BARRI DE SANT NARCÍS - cursasantnarcis@gmail.com
	21	8a	MARXA POPULAR DEL VOLCÀ DE LA CROSA	ESTANYOL	8 h	7 i 13 km	COMISSIÓ DE FESTES D'ESTANYOL - Tel. 972 440 005 - estanyolfesta@gmail.com - www.bescano.cat

	DATA	EDICIÓ	PROVA	LOCALITAT	HORA	DISTÀNCIA	ORGANITZACIÓ	
JUNY	2	11a	CURSA DE LA POLICIA LOCAL DE SALT	SALT	9 h	8,5 km	AJUNTAMENT DE SALT - policia_local_salt@salt.cat	
	4	4a	SANT GRAU XTREM RUN	SANT GREGORI	8 h	12 i 25 km	CC SANT GREGORI EL LLÈMENA www.ccsantgregori.blogspot.com.es	
	11	28a	CURSA - MARXA A L'ALBA. MEMORIAL ÀNGEL VELAZQUEZ <i>Curses infantils</i>	SALT	9 h	9 km	ESPORTS PARRA I AJUNTAMENT DE SALT Tel. 972 200 429 - info@esportsparra.com www.esportsparra.com	
	11	33a	MARXA POPULAR DE MONTILIVI	GIRONA	9 h	12 km	AV MONTILIVI - avmontilivi@gmail.com	
		15a	CAMINADA DE MONTILIVI	GIRONA	8.30 h	8 km		
		11	13a	CURSA DE LLAFRANC - PUJADA AL FAR	PALAFRUGELL	9 h	8,6 km	C.A. PALAFRUGELL - www.capalafrugell.cat
		18	2a	SUPERCURSES	GIRONA	9.30 h / 9.35 h / 10.30 h / 10.50 h / 11.15 h	2.750 m i 5.500 m	KAPTIVASPORTS - CONSELL ESPORTIU GIRONÈS
		25	4a	TRAIL ULLDETER	CAMPRODON	6 h / 8 h	30 i 55 km	KLASSMARK - info@klassmark.com www.trailcapdecreus.com
		25	8a	MARXA POPULAR PUJA I BAIXA	BEGUR	8 h	14 km aprox.	CLUB EXCURSIONISTA PERDUTS DE BEGUR Tel. 676 022 700 - esports@begur.cat www.perdutsbegur.cat
		25	18a	MARXA POPULAR RIBES DEL TER	GIRONA	9 h	6,5 km aprox.	ASSOCIACIÓ VEÏNS FONTAJAU - RAMBLA XAVIER CUGAT - www.fontajau.cat
JULIOL	16	34a	MARXA POPULAR QUART	QUART	8 h	12 km	AJUNTAMENT DE QUART - aequart@gmail.com	
AGOST	27	48a	MINIMARATÓ DE CALELLA DE PALAFRUGELL	PALAFRUGELL	9 h	8,6 km	C.A. PALAFRUGELL - www.capalafrugell.cat	
SETEMBRE		32a	MARXA POPULAR SANTA EUGÈNIA DE TER	GIRONA	9.30 h	10 km	AV SANTA EUGÈNIA DE TER info@avsantaeugenia.com	
	3	38a	MARXA POPULAR DEL CLUB POLIESPORTIU FLAÇA	PISCINA C.P.FLAÇA	9 h	10 km	C.P. FLAÇA - clubpoliesportiuflaca@hotmail.com	
	9	5a	COCOLLONA GIRONA NIGHT RUN <i>Curses infantils</i>	GIRONA	22 h	5 i 10 km	LOW LIGHT SERIES / DIVERSPORT - info@lowlightseries.com - www.lowlightseries.com	
	11	24a	CURSA AL CASTELL DE SANT MIQUEL	GIRONA	9 h	15 km	CREC DE SANT DANIEL info@lavalldesantdaniel.com www.santdaniel.wix.com / cursa - sant - miquel	
	11	23a	MARXA POPULAR DE LA DIADA	GIRONA	9 h	12 km	CLUB ATLETISME GIRONA - ironxevi226@gmail.com	
	17	5a	MARXA SENGLARS DE CANET D'ADRI	PAVELLO POLIESPORTIU DE CANET D'ADRI	8.30 h	10 i 20 km	ASSOCIACIÓ CULTURAL DE CANET D'ADRI Tel 972 428 280 - ajuntament@canet-adri.cat	
	17	38a	MARXA DELS SANTS METGES	SANT JULIÀ DE RAMIS	8 h	9 km	CLUB EXCURSIONISTA SANT JULIA DE RAMIS sjramis@santjuliaderamis.cat	
	17	16a	MARXA POPULAR DEL XIUXO	GIRONA	9 h	6 km	FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA - L.LIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER Tel. 972 224 963 - fundacio@oncolligagirona.cat www.oncolligagirona.cat	
	22	11a	CAMINADA NOCTURNA	SANT JULIÀ DE RAMIS	21 h	9 km	AV PLA DE LA GARRIGA sjramis@santjuliaderamis.cat	
	24	39a	MARXA DE TARDOR DE MADREMANYA	MADREMANYA	8 h	10 i 20 km aprox.	COMISSIÓ DE FESTES I ESPORTS DE MADREMANYA participaciociudadana@adremanya.cat	
	24	10a	CURSA POPULAR DELS BOMBERS DE GIRONA <i>Curses infantils</i>	GIRONA	9.30	11 km	ASSOCIACIÓ CULTURAL I ESPORTIVA BOMBERS DE GIRONA cursabombersgirona.blogspot.com	
	30	37a	MARXA POPULAR PLATGES LES DE LLORET	LLORET DE MAR	8 h	9 km	PENYA XINO-XANO DE LLORET DE MAR info@xinoxano.org - www.xinoxano.org	
	30 i 1 octubre	4a	ONCOTRAIL	PALAFRUGELL	9 h	100 km	FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA - L.LIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER Tel. 972 224 963 - fundacio@oncolligagirona.cat www.oncolligagirona.cat	
	OCTUBRE	1	40a	MARXA DE TOMET	AE MEDINYÀ	9 h	10 km	AE MEDINYÀ - sjramis@santjuliaderamis.cat
		1	4a	CURSA DE LA DONA GIRONA	GIRONA	10 h	5 km	ESPORTS PARRA - AJUNTAMENT DE GIRONA Tel. 972 243 304 www.cursadeladonagirona.com
1		35a	CURSA POPULAR CIUTAT D'OLOT - FIRES DE SANT LLUC	OLOT	9.30 h	10 km	CLUB ATLETISME OLOT TERRA DE VOLCANS I INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE D'OLOT - www.cursasantlluc.com	
7		2a	ROGAINE SERRA CAVALLERA	PARDINES	12 h	Segons categoria	ALIGOTS CLUB ESPORTIU DE CURSES D'ORIENTACIÓ - aligots@aligots.org www.aligots.org	
8		28a	MARXA POPULAR DE SANT ROC	VILABLAREIX	9 h	10 km	ASSOCIACIÓ ESPORTIVA VILABLAREIX (secció d'atletisme)	
3a		CURSA DE MUNTANYA	17 km					
8		7a	CURSA POPULAR DE SALT "ESPORT PER A LA SALUT I LA CONVIVÈNCIA"	SALT	9.30 h	250 - 400 - 650 - 1.300 m / 2 i 10 km	ASSOCIACIÓ ALMOHAJIREN ALMAGAREBA AJUNTAMENT DE SALT cursa_popular_salt@hotmail.com	
8		40a	MARXA DE TOMET	AE MEDINYÀ	9 h	10 km	AE MEDINYÀ - sjramis@santjuliaderamis.cat	
22		39a	CURSA DEL CARRER NOU - GIRONA CENTRE EIX COMERCIAL <i>Curses infantils</i>	GIRONA	9 h	Infantils - 5 i 10 km	AGRUPACIÓ DE COMERÇ GIRONA CENTRE Tel. 972 486 107 - info@gironacentre.org	
29		40a	TRAVESSADA DE LES GAVARRES	CASSÀ DE LA SELVA	7.30 h	20 km	COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA info@lacolla.cat	
	Per fires	6a	CATEDRAL SPRINT ESCALES DE LA CATEDRAL	GIRONA	19 a 20 h	KLASSMARK - info@klassmark.com		
NOVEMBRE	12	30a	MARXA POPULAR D'ESTANYOL	ESTANYOL	8 h	8 i 15 km	COMISSIÓ DE FESTES D'ESTANYOL estanyofesta@gmail.com - www.bescano.cat	
	12	3a	MDM HALF MARATHON	BEUDA	10 h	12 i 21 km	RUN NO LIMITS / DIVERSPORT - info@diversport.es	
	19	7a	CURSA DE MUNTANYA DE GIRONA I TRANSGAVARRES	GIRONA	9 h	18 km	KLASSMARK - info@klassmark.com www.cursademuntanyadegirona.com	
	19	20è	CROS CIUTAT DE GIRONA <i>Curses infantils</i>	GIRONA	9 h	Segons categoria	AJUNTAMENT DE GIRONA - Tel 972 226 136 activatatesports@ajgirona.cat www.girona.cat/esports	
	26	Pendent confirmació	23a	MITJA MARATÓ CIUTAT DE GIRONA	GIRONA	9 h	21,097 km	AJUNTAMENT DE GIRONA activatatesports@ajgirona.cat www.girona.cat/esports Hi col·labora: Club Atletisme Girona i GEIEG
	26	4a	LLAGOSTRAIL <i>Curses infantils</i>	LLAGOSTERA	9.30 h	12 i 21 km 300 i 600 m	GRUP EXCURSIONISTA BELL MATÍ bellmatitrail@gmail.com	
	26	6a	COLERA XTREM	COLERA	10 h	12 i 21 km	RUN NO LIMITS / DIVERSPORT - info@diversport.es	
DESEMBRE	8	22a	CURSA POPULAR DE PORQUERES	PORQUERES	9.30 h	7,2 km	AJUNTAMENT DE PORQUERES activatatesports@esportsporqueres.com www.esportsporqueres.com	
	17	11a	MARATÓ PER A LA MARATÓ DE TV3 coincidint amb la Marató de TV3	GIRONA	9.30 h	42,195 km	CLUB ATLETISME GIRONA I AJUNTAMENT DE GIRONA	
	26	38a	CURSA POPULAR DE SANT ESTEVE	LLAGOSTERA	10.00 h	5 i 10 km	CLUB DE BÀSQUET LLAGOSTERA I PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE LLAGOSTERA	
	31	13a	SANT SILVESTRE DE GIRONA	GIRONA	18 h	5 km 110 - 600 - 1.200 m	CLUB ATLETISME GIRONA I AJUNTAMENT DE GIRONA - Tel 972 226 136 activatatesports@ajgirona.cat www.girona.cat/esports	
	8a	MINI SANT SILVESTRE <i>Curses infantils</i>	17.05 h					
31	13a	CURSA DE SANT SILVESTRE	CASSÀ DE LA SELVA	17.30 h	7 km	COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA info@lacolla.cat		

# Posa't a córrer



Amb el suport de:



Amb el patrocini de:

