

INFORMACIÓ ETAPES ONCODINES TRAIL 2022

RECORREGUT L



RECORREGUT L - Corrent | 9 etapes – 77,1 km – 2.500 m desnivell positiu

Etapa	Inici	Final	km parcials	km acum.	Avituallament final d'etapa	hora obert	hora tancat	Desnivell + positiu	Desnivell - negatiu
1	Granollers	Mil Pins	6,5	6,5	Líquid, Dolç	7.00	10.00	+57 m	-9 m
2	Milpins	La Garriga	9,9	16,4	Esmorzar	8.30	12.00	+160 m	-124 m
3	La Garriga	El Figaró	15,1	31,5	Líquid, Fruita, Snacks	10.30	14.00	+605 m	-527 m
4	El Figaró	Puiggraciós	12,6	44,1	Líquid, Fruita, Snacks	12.30	16.15	+764 m	-391 m
5	Puiggraciós	L'Ametlla del Vallès	6,5	50,6	Dinar	14.00	17.00	+22 m	-417 m
6	L'Ametlla del Vallès	Santa Eulàlia	5,7	56,3	Líquid, Fruita, Snacks	14.15	18.00	+92 m	-142 m
7	Santa Eulàlia	Castell de Montbui	4,7	61	Líquid, Fruita, Snacks	15.45	19.30	+285 m	-0 m
8	Castell de Montbui	Caldes de Montbui	4,7	65,7	Berenar	16.30	20.00	+0 m	-322 m
9	Caldes de Montbui	Sant Feliu de Codines	11,4	77,1	Sopar	17.00	23.00	+460 m	-195 m