

ESMORZAR - CONTROL 0 VILAPLANA obertura a les 6:00 – sortida 7:00

- Salt de les Tosques (3.4 km)
- Refugi de la Mussara (5.5 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 1: LA MUSSARA (Refugi) obertura a les 7:30 – tancament a les 9:00

- Coll del Pla de l'Agustenc (7.6 km)
- Mas dels Frares (11.5 km)

AVITUALLAMENT LÍQUID

- El Gorguet (13.0 km)
- Mas en ruïnes (14.4 km)
- Tosca dels Escanals (16.1 km)
- Església La Febró (17.5 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 2: LA FEBRÓ obertura a les 9:00 – tancament a les 12:00

- Font del Cap del Pla (20.5 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 3: PRADES (ermita de l'Abellera) obertura a les 9:30 – tancament a les 13:30

- Ermita de Sant Antoni (23.1 km)
- Ermita de l'Abellera (24.5 km)
- Salt de Nulles (26.3 km)
- Església de Santa Maria (27.7 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 4: CAPAFONTS obertura a les 9:45 – tancament a les 15:00

- Pont Vell (28.9 km)
- Toll de la Manugra (30.0 km)
- Plaça Major de Farena (34.6 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 5: FARENA obertura a les 10:00 – tancament a les 16:30

- Mas d'en Verd (37.5 km)
- Font Mont Ral (39.8 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 6: MONT-RAL obertura a les 10:30 – tancament a les 18:15

- Mas d'Estiu del Mas de Paisan (41.5 km)
- Mas de Joan Bo (42.8 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT 7: L'ALBIOL obertura a les 11:00 – tancament a les 20:15

- Mas de Nebot (50.0 km)
- Ermita del Mas d'Anguera (52.7 km)
- Ermita de Mascabrers (54.2 km)

CONTROL I AVITUALLAMENT FINAL: VILAPLANA obertura a les 12:30 – tancament a les 22:00