

Control	Punt	Distància acum. (km)	Elevació (m)	Horari	Contingut
Control 0	Esmorzar i entrega de Dorsals, Casal de Vilaplana		358	De 6:00h a 6:55h	Coca, Donuts, Sucs, café, llet, cacaolat
	SORTIDA, Pl. De l'Ajuntament		358	7:00 h	
	Poble de La Mussara	3,67	975		
	Refugi de La Mussara	3,9	966		
	GR 172	4,54	967		
	GR 7 Coll del Tipasso	6,12	1021		
Control 1	GR 65,5 Encreuament ctra. T-704 TV-7045	6,89	958	De 7:45 a 9:30	Aigua, Aquàrius, CocaCola Plàtan, taronja
	Fonts del Glorieta	13,16	674		
Control 2	Mont-ral	15,2	864	De 8:45 a 11:30	Aigua, Aquàrius, CocaCola Magdalenes, pa amb Nutella
	Mas d'en Verd	16,8	689		
	Coll de la Fuenta	19,28	754		
	Pont Vell	23,26	681		
	Capafonts	24,33	751	De 10:00 a 14:00	Aigua, Aquàrius, CocaCola Mandonguilles, plàtan, codonyat
	Salt de Nulles	25,71	752		

Control	Punt	Distància acum. (km)	Elevació (m)	Horari	Contingut
Control 4	Ermita de l'Abellera	27,54	1007	De 10:30 a 15:00	Aigua, Aquàrius, CocaCola Entrepà de pemil, cacahuets, dàtils,
	Ermita de Sant Roc	27,85	1019		
	Ermita de Sant Antoni	28,9	954		
	Coll de la Drecera	30,45	1006		
	Mirador del Pla de la Guardia	32,45	1121		
Control 5	Coll del Vidrier	34,38	1008	De 11:00 a 16:30	Aigua, Aquàrius, CocaCola Dàtils, codonyat, plàtans
	Coll de l'Andreu	34,7	982		
	Corral d'en Pla	41,7	747		
Control 6	Parking de Siurana	43,2	729	De 12:00 a 19:00	Aigua, Aquàrius, CocaCola Entrepà de formatge, plàtan, galetes, codonyat
	Mas d'en Candi	48	539		
	Gallicant	49,8	874		
	Gorg del Mas dels Frares	51,7	720		
	Font de Verdú	53,7	928		
Control 7	Encreuament Castillejos TV 7092	55,1	933	De 13:00 a 22:30	Aigua, Aquàrius, CocaCola Truita, figues/panses, codonyat, plàtan
	Gir a la Dreta per entrar a Garrigots	57,6	828		
	Font de la Teula	59,9	643		
	Font del Marió	60,9	533		
Control 8	Arribada al Casal Vilaplanenc	63	358	Màxim a les 23:59h	Aigua, Aquàrius, CocaCola Llonganissa, pa amb tomàquet, fruita seca, caldo