

ESTABLIMENTS COL·LABORADORS

CASTELLFOLLIT DE LA ROCA
PASTISSERIA I FÀBRICA DE
GALETES CA L'ENRIC
FLECA CAL TUSET
(CASA FUNDADA L'ANY 1876)

FONDA CA LA PAULA
Tel. 972 294 032
E-mail: fondacalapaula@gmail.com

COMA, AGÈNCIA
D'ASSEGURANCES, S.C.

CARNISSERIA I EMBOTITS PUJOLAR
QUEVIURES JOAQUIM PAIRÓ (SUMA)

GARATGE BOSCH
LLIBRERIA ROSA

BAR EL PUB
PLAÇA MAJOR - Tel. 972 294 871
E-mail: elpubcastellfollit@gmail.com
[facebook.com/elpubcastellfollit](https://www.facebook.com/elpubcastellfollit)

BAR-RESTAURANT C'AN ROC
CTRA. D'OLOT, 48 - Tel. 972 294 450
E-mail: CANROC48@hotmail.com

FIGUERES
ESTEVE QUERA, S.A.

OLOT
DISTRIBUCIONS COUBET

LÀCTICS GUIX, S.L.

MONTAGUT
AJUNTAMENT DE MONTAGUT I OIX

RESTAURANT DE MUNTANYA
"CAN BUNDÀNCIA" Tel. 972 294 481

BEGUDÀ (SANT JOAN LES FONTS)
EMBUTIDOS Y JAMONES NOEL, S.A.



Diputació de Girona
221 municipis

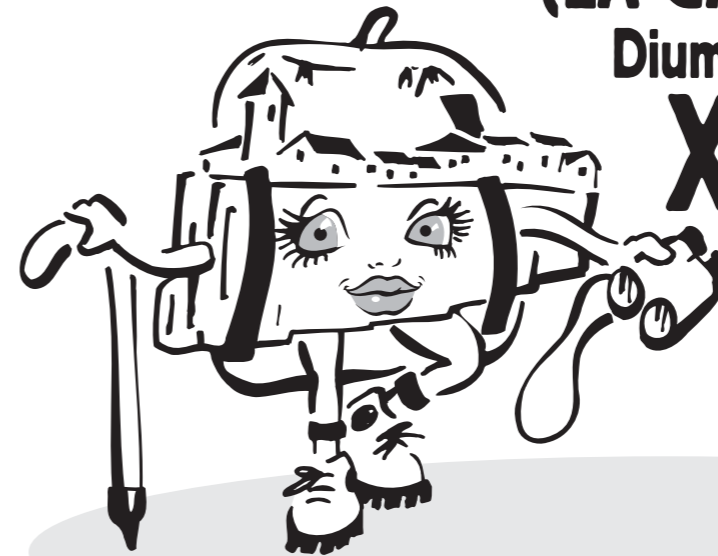
ORGANITZA

COMISSIÓ ORGANITZADORA DE LA MARXA POPULAR "LA MARXOSA"
AJUNTAMENT DE CASTELLFOLLIT DE LA ROCA

CASTELLFOLLIT DE LA ROCA (LA GARROTXA, GIRONA)

Diumenge, 8 de maig de 2016

XXV MARXA POPULAR



"LA MARXOSA"

LLOC DE SORTIDA/ARRIBADA: Local Piscina Castellfollit

HORARIS:

INSCRIPCIONS: a partir de les 6:15h

SORTIDA: a les 7:00h

TEMPS DE MARXA EFECTIU: de 4,5 a 5 hores
(Aproximadament, uns 16 quilòmetres de recorregut)

NOTES: l'aparcament de vehicles, es farà al camp de futbol de Castellfollit.

QUOTA DE PARTICIPACIÓ: 5,00 € per persona.

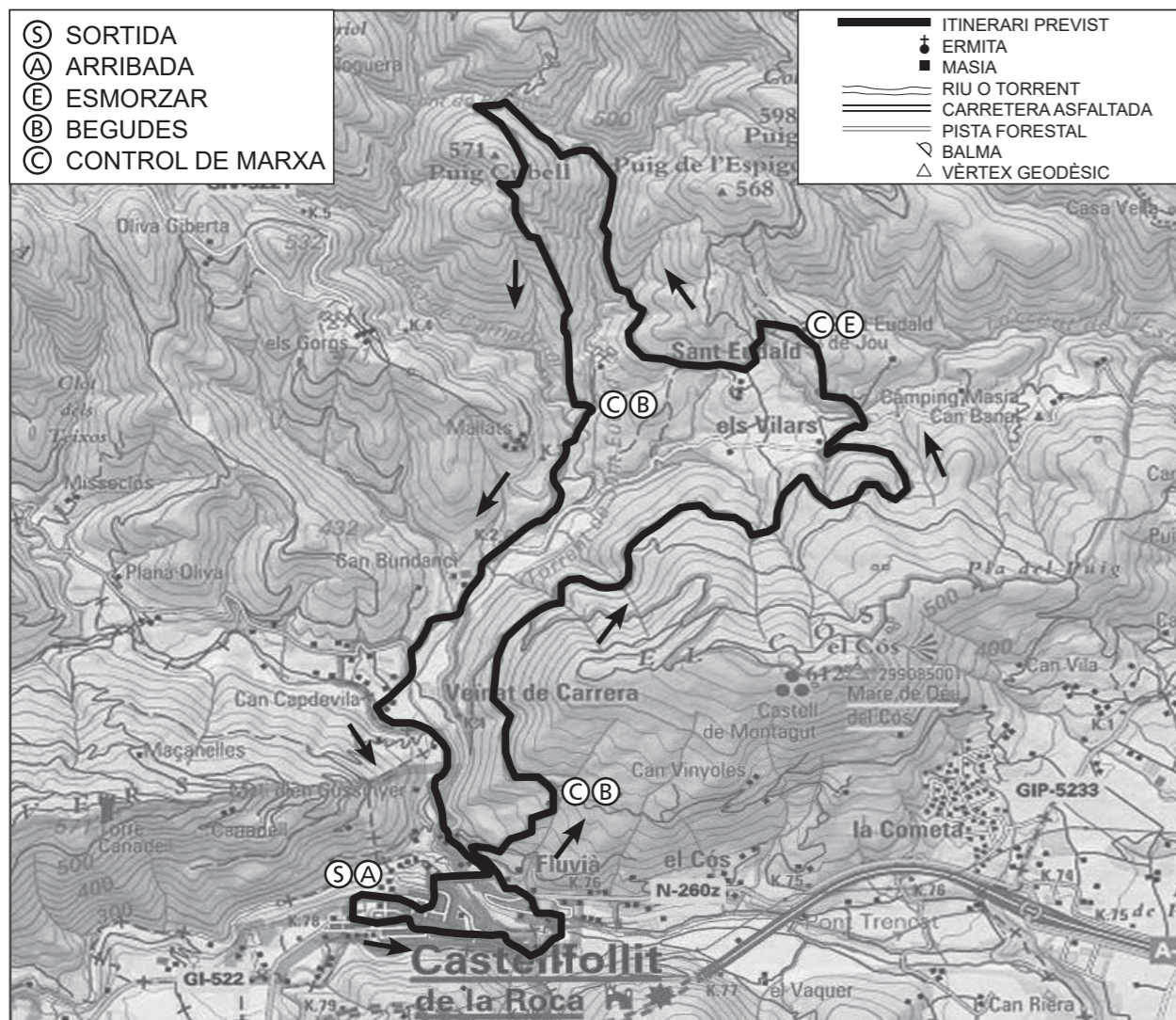
us hi esperem !!!

Per a informació, dirigiu-vos a:

David Fernández tel. 696 041 689 o Jordi Pujolar tel. 687 735 011
(si us plau, truqueu entre les 19:00 i les 21:00 hores, de dilluns a divendres).

web: www.aspresxtrem.com

ITINERARI PREVIST



ITINERARI PREVIST

Aquesta nova edició de la Marxosa, que enguany compleix 25 anys, sortirà des de la piscina de Castellfollit per anar tot seguit fins a l'església-museu de la punta del cingle. Qui vulgui podrà gaudir de bones vistes a la plaça del Mirador, per baixar després per l'anomenat camí de la Rossolada fins a creuar un darrera l'altre els rius Toronell i Fluvià. Arribats al barri de les Fàbriques, encetarem una ascensió agradable pel camí que puja cap a la muntanya del Cós per la casa de la Cassanya. Passarem per l'esmentada casa, que te bones vistes sobre Castellfollit i ens trobarem amb el Control 1. Després anirem un tram planejant fins a passar ben aviat cap al costat bac de la muntanya. Seguirem fent corriols per aquest cantó, passant per les runes de Can Mosqueroles i sortint del bosc a prop ja del segon Control. Animats per la proximitat de l'esmorzar ens enfilarem per un camí dreturer fins assolir la magnífica esplanada que envolta l'ermita de Sant Eudald de Jou. En aquest indret tan plaent, on sembla que la vida vagi a una altra velocitat, més pausada, primaveral i agradable, podrem fer un bon esmorzar per afrontar amb forces tot el que encara ens queda.

Continuarem fins a creuar un dels torrents que baixen de l'Espigoler i passarem a frec de la casa del Trull, des d'on s'enfila un corriol que ens menarà amunt amb ferma i seguida pujada fins a creuar el torrent de Sant Eudald, on podem fer un bufet a la bonica bassa de la Sireneteta. Continuarem amunt encara fins a trobar el camí que baixa de Puan. El seguirem un trosset fins a girar, ja a prop de la casa, cap al coll de Puan. A partir d'aquest punt baixarem per un camí estassat de nou, que flanqueja el Puig Cubell amb bones vistes fins a tornar a emboçar amb el camí de Puan. Aquesta vegada el seguirem en direcció descendent fins a la pista de la pedrera de Can Bundància, on hi haurà situat el Control 3. Petit avituallament i continuarem per pista, passant pel restaurant Can Bundanci i després pels prats que envolten can Quei. Creuarem a gual la riera de Carrera i seguirem per Cal Grill i Can Giny fins al barri del Cós. Ja només ens mancarà creuar el Fluvià, entrar a Castellfollit per les escales i seguir poble amunt fins arribar novament a la piscina.

REGLAMENT DE LA MARXA

- A més dels controls de sortida i d'arribada, n'hi haurà un a Sant Eudald (el número 2) on se servirà l'esmorzar, i dos més, l'un a la Cassanya (el número 1), i l'altre a la pista de la pedrera de Can Bundància (el número 3), en els quals se serviran begudes i fruita sucosa.
- Les condicions meteorològiques adverses, no seran obstacle per a la celebració de la Marxa. L'Organització, però, davant d'una situació així, es reservarà el dret a fer qualsevol canvi que consideri oportú, fins l'anul·lació, suspensió o trasllat de data de la Marxa. En tot cas, l'Organització, sempre, podrà fer els canvis que estimi pertinents, si es donen circumstàncies de qualsevol mena que ho facin aconsellable.
- Els participants, han de vigilar bé, i de respectar, totes les senyalitzacions. Als que assisteixin per primera vegada a una marxa d'aquest tipus o que tinguin tendència a desorientar-se per la muntanya, se'ls recomana anar en grup. A més, es recomana que els menors de 10 anys assisteixin acompanyats de persones majors d'edat.
- En cas que algun participant abandoni la Marxa, sigui per la causa que sigui, ho haurà de notificar al control de marxa més proper, o bé al d'arribada. En llocs adients, hi haurà, però, un cotxe de l'Organització, a fi de recollir als qui decideixin abandonar la Marxa.
- L'Organització, no es farà pas responsable dels danys o accidents que puguin esdevenir abans, durant o després de la Marxa. El fet de participar-hi serà considerat, sempre, un acte dimanant de l'exercici de la lliure voluntat de l'individu, i, per tant, totalment sota la seva única i exclusiva responsabilitat.
- Per respecte a la propietat privada i comuna, a l'Organització, als demés participants i, sobretot, a la natura, es prega no llençar deixalles, no malmetre les plantes i les coses, ni maltractar o matar als animals que es puguin trobar durant el recorregut de la Marxa. Es demana, també, no alterar les senyalitzacions de marxa, ni els rètols de caràcter informatiu i cultural.
- El preu que es cobra a cada participant, serveix per ajudar a sufragar les despeses que comporta l'organització i desenvolupament de la Marxa. I en cas de produir-se algun romanent, aquest es destinaria a activitats o finalitats de tipus cultural, esportiu o humanitari.