

# Marxes, caminades i curses al Baix Empordà

Senderisme



Còrrer - Running



Cicloturisme



BTT



**GENER**

**Marxa Popular REGENCÓS**

Marxa

Nivell popular

[i www.regencos.cat](http://www.regencos.cat) / 972 611 369

**FEBRER**

**Cursa Popular de SANTA CRISTINA D'ARO**

Cursa

Nivell popular

[i www.santacristina.net](http://www.santacristina.net)

**Setmana Santa**

**Marxa Nocturna PALAFRUGELL**

Marxa

Nivell popular

[i Can Genis. 972 613 104](http://www.can-genis.com)

**ABRIL**

**Conca del Daró LA BISBAL D'EMPORDÀ**

Marxa

Nivell popular

[i www.ccdaro.com](http://www.ccdaro.com)

**ABRIL**

**Marxa de les Guilles FORALLAC**

Marxa

Nivell popular

[i www.forallac.cat](http://www.forallac.cat)

**MAIG**

**Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya PALAMÓS**

Marxa i sortida guiada

Nivell popular

[i www.clubalpipalamos.cat](http://www.clubalpipalamos.cat)

**MAIG**

**Passejada popular amb bicicleta LA BISBAL D'EMPORDÀ**

Marxa

Nivell popular

[i www.oncolligagirona.cat](http://www.oncolligagirona.cat)

**MAIG**

**Marxa del Puig Rodó CORÇÀ**

Marxa

Nivell popular

[i www.corca.cat](http://www.corca.cat)

**JUNY**

**Festa una milla PALAFRUGELL**

Cursa urbana

Nivell popular

[i www.capalafrugell.cat](http://www.capalafrugell.cat) 972 611 964

**JUNY**

**Marxa Popular Mar i Muntanya PALAMÓS**

Marxa

Nivell popular

[i https://www.facebook.com/pages/AA-Palamós-i-Santa-Cristina-dAro](https://www.facebook.com/pages/AA-Palamós-i-Santa-Cristina-dAro)

**JUNY**

**Pujada al Far PALAFRUGELL**

Cursa urbana i de muntanya

Nivell popular

[i www.cappalafrugell.cat](http://www.cappalafrugell.cat) 972 611 964

**JULIOL**

**Caminada Nocturna CASTELL-PLATJA D'ARO**

Marxa

Nivell popular

[i www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com) 972 816 769 / 972 817 179

**FEBRER**

**Marató de les Vies Verdes Diferents municipis**

Cursa

Nivell popular i professional

[i www.viesverdes.cat](http://www.viesverdes.cat)

**MARÇ**

**Marxa del Suro PALAFRUGELL**

Marxa femenina

Nivell popular

[i 972 30 15 31](http://www.972301531.com)

**ABRIL**

**Roadbook BTT Garoina Extrema -PALAFRUGELL**

Cursa d'orientació

Nivell popular

[i www.aepalafrugell.org](http://www.aepalafrugell.org) Can Genis. 972 613 104

**ABRIL**

**Trailwalker Diferents municipis**

Marxa

Nivell popular i professional

[i http://trailwalker.oxfamintermon.org/](http://trailwalker.oxfamintermon.org/)

**MAIG**

**Marxa del Montgrí TORROELLA DE MONTGRÍ L'ESTARTIT**

Marxa

Nivell popular

[i 629 614 500](http://www.629614500.com)

**MAIG**

**Quermany 224 PALS**

Cursa de muntanya

Nivell popular

[i http://acepedro.blogspot.com.es/](http://acepedro.blogspot.com.es/) 666 354 999

**MAIG**

**Marxa dels gats CALONGE - ST. ANTONI**

Córrer BTT Marxa

Nivell popular

[i www.marxadelsgats.cat](http://www.marxadelsgats.cat)

**MAIG**

**Deca-Bike Decathlon CASTELL -PLATJA D'ARO**

Marxa

Nivell popular

[i www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

**JUNY**

**Marxa de la Garoina PALAFRUGELL**

Marxa

Nivell popular

[i www.aepalafrugell.org](http://www.aepalafrugell.org) Can Genis. 972 613 104

**JUNY**

**Bici Trail Ter Diferents municipis**

Marxa

Nivell popular

[i www.bicitrail.ter.cat](http://www.bicitrail.ter.cat)

**JUNY**

**Puja i baixa BEGUR**

Marxa

Nivell popular

[i www.perdutsbegur.cat](http://www.perdutsbegur.cat)

**JULIOL**

**II Marxa La Vall de Molins CALONGE - SANT ANTONI**

Marxa

Nivell popular

[i Pavelló de Calonge: 972 652 355](http://www.pavellodcalonge.com)

## OFICINES DE TURISME i AJUNTAMENTS PARTICIPANTS

(Oficines de Turisme) (Ajuntaments)

	Begur	972 62 45 20
	La Bisbal d'Empordà	972 64 55 00
	Calonge - Sant Antoni	972 66 17 14
	Castell - Platja d'Aro	972 81 71 79
	L'Estartit	972 75 19 10
	Palafrugell	972 30 02 28
	Palamós	972 60 05 50
	Pals	972 63 73 80
	Peratallada (Forallac)	872 98 70 30

[http://twitter.com/baixemporda\\_tur](http://twitter.com/baixemporda_tur)  
[www.facebook.com/baixempordaturisme](http://www.facebook.com/baixempordaturisme)  
[www.instagram.com/visitemporda](http://www.instagram.com/visitemporda)  
[www.plus.google.com/visitemporda](http://www.plus.google.com/visitemporda)

	Santa Cristina d'Aro	972 83 52 93
	St. Feliu de Guíxols	972 82 00 51
	Torroella de Montgrí (Espai Ter)	972 11 91 00
	Verges	972 78 09 74
	Regencós	972 61 13 69
	Corçà	972 63 00 51
	Mont-Ras	972 30 19 74
	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura	972 64 05 73

**JULIOL**

**Nocturna**  
SANT FELIU DE GUÍXOLS

Marxa

Nivell popular

[www.cemontclar.cat](http://www.cemontclar.cat)

**JULIOL**

**Trail Running Nocturn**  
«El Crit» de MONT-RAS

Marxa **Cursa**

Nivell popular

[972 301 974](http://972.301.974)

**AGOST**

**XIX Milla Urbana de Sant Antoni i 5 km Nightrun**  
CALONGE -ST. ANTONI

**Cursa urbana**

Nivell popular i professional

[Pavelló de Calonge: 972 652 355](http://www.pavellodecalonge.com)

**AGOST**

**Caminada Nocturna per les Gavarres**  
LA BISBAL D'EMPORDÀ

Marxa

Nivell popular

[www.facebook.com/associacioespoc](http://www.facebook.com/associacioespoc)

**AGOST**

**Terra indiketes. Sa Guilla**  
SANTA CRISTINA D'ARO

**Cursa muntanya**

Nivell popular i semi-professional

<http://terraindiketes.matxacuca.cat/>

**AGOST**

**Terra indiketes. Marxa d'Es Pollastre**  
SANTA CRISTINA D'ARO

Marxa

Nivell popular i semi-professional

<http://terraindiketes.matxacuca.cat/>

**AGOST**

**Mini Marató de Calella**  
PALAFRUGELL

**Cursa**

Nivell popular

[www.cappalafrugell.cat](http://www.cappalafrugell.cat)  
[972 611 964](http://972.611.964)

**AGOST**

**Milla Popular**  
ST FELIU DE GUÍXOLS

**Cursa**

Nivell popular

[www.guixols.cat](http://www.guixols.cat)  
[972 327 360](http://972.327.360)

**SETEMBRE**

**Marxa de L'Escrucó**  
CASTELL - PLATJA D'ARO

Marxa / Cursa

Nivell popular

[www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com) / [972 816 769](http://972.816.769)

**SETEMBRE**

**Marxa BTT**  
VERGES

Marxa

Nivell popular

<http://bttverges.blogspot.com.es/>

**SETEMBRE**

**Ruta de l'Aigua**  
SANT FELIU DE GUÍXOLS

Marxa

Nivell popular

[www.parroquiesguixols.org](http://www.parroquiesguixols.org)

**SETEMBRE**

**Pujada al Quermany**  
PALS

Marxa

Nivell popular

[www.pals.cat](http://www.pals.cat)  
[972 637 380](http://972.637.380)

**SETEMBRE**

**Marxa de MONELLS**

Marxa

Nivell popular

[www.cruilles.cat](http://www.cruilles.cat)

**SETEMBRE**

**BTT Copa Gironina**  
CASTELL - PLATJA D'ARO

**Cursa**

Nivell professional

[972 81 67 69](http://972.81.67.69)

**OCTUBRE**

**Oncotrail**  
Diferents municipis

**Cursa**

Nivell popular

[www.oncotrail.cat](http://www.oncotrail.cat)  
[972 224 963](http://972.224.963)

**OCTUBRE**

**Marxa de l'Arboç**  
LA BISBAL D'EMPORDÀ

Marxa

Nivell popular

[972 643 698](http://972.643.698)

**OCTUBRE**

**Marxa popular**  
VERGES

Marxa

Nivell popular

<http://bttverges.blogspot.com>

**NOVEMBRE**

**Marxa dels Traginers**  
PALAMÓS

Marxa i sortida guiada

Nivell popular

[www.clubalpipalamos.cat](http://www.clubalpipalamos.cat)

**NOVEMBRE**

**Marxa dels 20 Km**  
PLATJA D'ARO

Marxa

Nivell popular

[972 816 769](http://972.816.769) / [www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

**NOVEMBRE**

**Cursa/Marxa del Club de Tennis la Bisbal**  
LA BISBAL D'EMPORDÀ

**Cursa**

Nivell popular i professional

[www.centreesportiuclabibsal.com](http://www.centreesportiuclabibsal.com)  
[972 645 568](http://972.645.568)

**NOVEMBRE**

**Mitja Marató de CORÇÀ**  
i 10k "El Rodonell de Corçà"

**Cursa**

Nivell popular i professional

[www.corca.cat](http://www.corca.cat)

**DESEMBRE**

**Marató de l'Ardenya**  
SANTA CRISTINA D'ARO

**Cursa de muntanya**

Nivell popular i professional

<http://maratoardenya.matxacuca.cat/>

**DESEMBRE**

**Cursa dels Nassos**  
TORROELLA DE MONTGRÍ  
L'ESTARTIT

**Cursa**

Nivell popular i professional

[www.catorroella.cat](http://www.catorroella.cat)

**DESEMBRE**

**Marxa dels arrossars**  
PALS

Marxa **Marxa** **Cursa**

Nivell popular

[www.acepedro.blogspot.com](http://www.acepedro.blogspot.com)  
[666 354 999](http://666.354.999)

**DESEMBRE**

**Sant Silvestre Ganxona**  
SANT FELIU DE GUÍXOLS

Marxa

Nivell popular

[www.clubaquaticxaloc.com](http://www.clubaquaticxaloc.com)

**DESEMBRE**

**Marxa dels Nassos**  
PALAMÓS

Marxa **Cursa**

Nivell popular

[www.clubderempalamos.blogspot.com.es](http://www.clubderempalamos.blogspot.com.es)

Aprofiteu per descobrir el territori i gaudir del turisme actiu en GPS o per mitjà del mòbil.

**Les rutes del Baix Empordà al teu mòbil**

Descarrega l'aplicació de Wikiloc de forma gratuïta

Navega i cerca el canal Baix Empordà

Tria i guarda la ruta

Inicia i segueix la ruta

Amb recomanacions i observacions

Podeu aconseguir publicacions especialitzades de turisme actiu al Baix Empordà a la botiga on line



[www.visitemporda.com/shop](http://www.visitemporda.com/shop)