

Aquest any celebrem la 31ena edició de la MARXA DEL GARRAF.

La **Marxa del Garraf** és una caminada especial perquè el seu recorregut uneix la muntanya i el mar. Tot i que, la major part del recorregut transcorre pel Massís del Garraf també ens apropa al mar baixant al poble del Garraf, on els valents, fins i tot, es poden donar un bany.

La Marxa no és una passejada sino una prova exigent, amb un recorregut de 46 quilòmetres, amb un desnivell molt important (total acumulat de 2.720 m) i amb un temps màxim per realitzar-la de 13 hores. Per tant, tots/es hem de ser conscients de la nostra capacitat física per veure si estem preparats/des per realitzar-la.

Els/les nostres voluntaris/es, aprox.125, estaran com cada any als punts de control i d'avituallament disposats per ajudar i per animar els/les participants. Tots els avituallaments tenen aigua i menjar, encara que heu de revisar el Reglament amb tots els detalls. Sobretot, recordar-vos que el primer avituallament està a uns 10 quilòmetres de la sortida.

També us volem recordar que el recorregut transcorre per un espai natural i hem de ser curosos amb la natura.

La primera edició de la Marxa del Garraf va ser l'any 1995 i formem part del calendari de la Copa Catalana de Caminades de Resistència (ara Circuit Català de Caminades de Resistència) des de la primera edició de la Copa.

Com tots sabeu, el Circuit de Caminades de Resistència no són proves competitives sinó unes proves esportives per realitzar-les a peu i on el temps no compta; el repte és individual i té com a premi el reconeixement públic de la seva realització.

Fitxa tècnica:

- Dia: diumenge, 8 de novembre de 2026.
- Lloc de sortida i arribada: Plaça de Jaume Balmes de Gavà (davant l'ajuntament).
- Senyalització: tot l'itinerari estarà marcat amb cintes, senyals verticals i sagetes de farina, pròpies de la MG.
- Hora de sortida: de 6 h. a 6.30 h.
- Distància: 46 quilòmetres.
- Desnivells: +1.360 m (total acumulat 2.720 m).
- Temps màxim: 13 hores.

Podeu trobar el track de la ruta a <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/marxa-del-garraf-2021-46-km-88478666>

Per a més informació, podeu visitar [la pàgina web](#) dels organitzadors (UME).