



GUÍA DEL CORREDOR · EDICIÓN 2026

LA MEGALÍTICA

Trail 5K · 10K · 21K

DOMINGO 11 DE OCTUBRE DE 2026

Tossa de Mar · Girona · Salida prevista: 09:00 h

VERSIÓN 06.08.2026 · DATOS EN REVISIÓN DONDE SE INDICA

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Antes de salir: lo esencial

La Megalítica combina senderos mediterráneos, bosque, tramos costeros y vistas de la Costa Brava. Esta guía reúne la información publicada a 6 de agosto de 2026. Revisa la web oficial y tu correo durante la semana de carrera por si se confirman horarios, ubicación o servicios.

FECHA Y HORA

Domingo 11 de octubre de 2026.
Salida prevista a las 09:00 h para las tres distancias.

LUGAR

Tossa de Mar (Girona).
La ubicación exacta de salida y meta está pendiente de confirmar.

RECOGIDA DE DORSALES

Polideportivo de Tossa de Mar.
Sábado: de 18:00 a 20:00 h.
Domingo: de 08:00 a 08:30 h.

ORGANIZA

Club Esportiu Fondistes Tossa.
Inscripciones y pagos gestionados mediante RockTheSport.

Inscripciones y tarifas publicadas

Distancia	Hasta 07/09/2026 · 00:00	Después y hasta el cierre
Trail 5K	15,00 €	20,00 €
Trail 10K	20,00 €	25,00 €
Trail 21K	28,00 €	32,00 €

IMPORTANTE

Las inscripciones se abren el 1 de agosto de 2026 a las 00:00 h. Los plazos, condiciones de cambios y cierre definitivo son los que figuren en RockTheSport.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Recorridos en revisión

Los recorridos de la edición 2026 todavía no son definitivos y la organización se reserva el derecho a modificarlos por seguridad, meteorología, permisos o criterios técnicos. Los enlaces de descarga se publicarán cuando los tracks estén revisados.

5K

Trail 5K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

5 km
70 m D+
Corto, rápido y accesible.

Track pendiente de revisión

10K

Trail 10K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

10 km
400 m D+
Costero, dinámico y corrible.

Track pendiente de revisión

21K

Trail 21K

MAR

MONTAÑA

COSTA BRAVA

21 km
800 m D+
La edición más trail.

Track pendiente de revisión

Material e hidratación

TRAIL 5K

No se exige material obligatorio. Equípate según la meteorología y usa calzado adecuado para sendero.

TRAIL 10K

Se recomienda hidratación mínima de 200 ml o vaso propio si deseas beber en los avituallamientos.

TRAIL 21K

Se recomienda hidratación mínima de 200 ml o vaso propio. Lleva nutrición adaptada a tu estrategia.

AVITUALLAMIENTOS

5K: meta. 10K: un punto intermedio y meta, pendientes de confirmar. 21K: varios puntos y meta, pendientes de confirmar. La distribución definitiva se comunicará antes de la carrera.

SEGURIDAD

Los recorridos pueden modificarse por seguridad, meteorología, permisos o criterios técnicos. Respeta el medio natural, no abandones residuos y avisa al personal de carrera si presencias una incidencia.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Tu checklist de carrera

LA SEMANA ANTERIOR

- ☐ Revisa el correo del organizador.
- ☐ Apunta lugar y horario de dorsales.
- ☐ Consulta la previsión meteorológica.
- ☐ Revisa la actualización de los tracks.
- ☐ No estrenes calzado ni nutrición.

EN LA MOCHILA

- ☐ DNI o documento identificativo.
- ☐ Dorsal y sistema de fijación.
- ☐ Calzado de trail.
- ☐ Hidratación o vaso propio para 10K/21K.
- ☐ Protección solar y capa según el tiempo.

ANTES DE LA SALIDA

- ☐ Llega con margen suficiente.
- ☐ Colócate en la zona correspondiente.
- ☐ Calienta de forma progresiva.
- ☐ Escucha el briefing.
- ☐ Ajusta el ritmo a tu experiencia.

DURANTE Y DESPUÉS

- ☐ Sigue la señalización oficial.
- ☐ Atiende a voluntariado y organización.
- ☐ No dejes residuos.
- ☐ Comunica cualquier abandono.
- ☐ Disfruta de Tossa y de la Costa Brava.

Canales oficiales

Web de la carrera	lamegalitica.es
Inscripciones	RockTheSport · La Megalítica
Organización	Fondistes de Tossa de Mar
Instagram	@fondistestossa
Facebook	FondistesTossa

ÚLTIMA REVISIÓN

Esta guía se ha preparado con la información publicada el 6 de agosto de 2026. Prevalecerán siempre las instrucciones oficiales posteriores del organizador y el reglamento definitivo.

DOCUMENTO OFICIAL · EDICIÓN 2026

REGLAMENTO

LA MEGALÍTICA

Trail 5K · 10K · 21K

TOSSA DE MAR · 11 OCTUBRE 2026 · 09:00 H

8.^a EDICIÓN · VERSIÓN MAQUETADA 06.08.2026

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Reglamento de la prueba

La 8.ª edición de La Megalítica Tossa de Mar será organizada por el Club Fondistes Tossa, con la colaboración del Ayuntamiento de Tossa de Mar, el 11 de octubre de 2026 a las 09:00 h.

ACEPTACIÓN

La inscripción o participación en la prueba representa la total aceptación y respeto de este reglamento. Su interpretación y todo aquello que no quede expresamente regulado será decidido por la Junta de Fondistes Tossa.

1. Participación y responsabilidad

La participación en la carrera está bajo la responsabilidad y el propio riesgo de los/las participantes, en quienes recae la decisión de participar. Los/las participantes eximen a la organización de reclamaciones o demandas basadas en sus supuestas acciones y en sus materiales, incluida la pérdida.

Los/las participantes deberán pedir y firmar, durante la entrega de dorsales, los documentos requeridos para dejar constancia del reglamento. Al inscribirse manifiestan encontrarse físicamente aptos/as para el evento.

2. Seguridad, asistencia y abandono

Habrà personal especializado en diferentes puntos del recorrido y en los controles. Es obligatorio seguir sus indicaciones. En caso de abandono, se deberá informar lo antes posible a la organización, a un punto de control o al teléfono de emergencia.

EMERGENCIAS

656 353 541

El dorsal también incluirá un teléfono de la organización para emergencias.

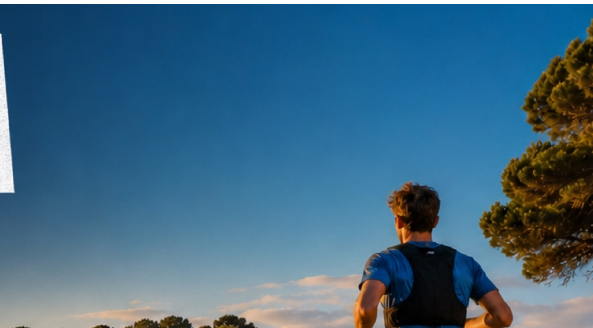
Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos. Si las condiciones meteorológicas lo aconsejan —por aviso de Protección Civil— se aplicará un recorrido alternativo, comunicado por redes sociales, web y antes de la salida. Si el cambio se produce con la carrera iniciada, se avisará en los puntos de control.

Un equipo escoba cerrará la carrera, comprobará el paso de participantes y prestará ayuda cuando sea necesario.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Condiciones de participación

3. Cambios, devoluciones y retirada

Si una persona inscrita finalmente no puede participar, la organización no realizará ninguna devolución del importe ni cambio de dorsal.

La organización y el equipo sanitario podrán retirar a un/a participante cuando consideren que tiene disminuidas sus capacidades físicas o técnicas por fatiga, no dispone del material exigido o sus condiciones no son apropiadas para continuar.

Los abandonos solo podrán efectuarse en los puntos de control indicados. Quien abandone en otro punto deberá regresar a meta por sus propios medios. Si una lesión o accidente impide la aproximación, deberá intentarse avisar a la organización por todos los medios posibles para activar el operativo de rescate.

4. Distancias y edades

Prueba	Recomendación de edad
Trail 5K	Más de 16 años
Trail 10K	Más de 16 años
Media Maratón 21K	Mayoría de edad

MENORES

Los menores de 18 años deberán presentar autorización paterna, materna o de sus tutores legales, autorizando y acreditando la preparación del/de la participante.

5. Dorsal e identificación

- El dorsal deberá llevarse bien visible en la parte delantera. Su manipulación será motivo de descalificación.
- Los/las atletas sin dorsal no podrán tomar la salida ni entrar en meta.
- La organización solicitará DNI o documento similar al recoger el dorsal para comprobar identidad y edad.
- Para recoger el dorsal de otra persona será necesario presentar una fotocopia o el DNI del/de la participante.

6. Chip y límite horario

El chip se entregará integrado en el dorsal y no deberá devolverse. El tiempo límite será de 3 h 30 min. Quienes quieran continuar después podrán hacerlo fuera de carrera y bajo su responsabilidad. Por meteorología adversa o seguridad, la organización podrá detener la prueba, modificar el recorrido o variar los límites horarios.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Programa y logística

7. Horarios

Hora	Sábado 10/10/2026
17:45 h	Presentación de la carrera y resumen
18:00 h	Apertura del reparto de dorsales
20:00 h	Cierre del reparto de dorsales

Hora	Domingo 11/10/2026
08:00 h	Apertura de la entrega de dorsales
08:30 h	Cierre de la entrega de dorsales
09:00 h	Salida oficial de las tres distancias
09:15 h	Sorteo con los números de dorsal
09:20 h	Llegada estimada del/de la primero/a de 5K
09:30 h	Entrega de premios de 5K
09:50 h	Llegada estimada del/de la primero/a de 10K
10:45 h	Llegada estimada del/de la primero/a de 21K
12:00 h	Entrega de premios de 10K y 21K

DORSALES

La recogida se realizará en el Polideportivo de Tossa de Mar. Los horarios de llegada son aproximados.

8. Bolsa del corredor

Todos/as los/las participantes de las tres distancias recibirán una camiseta técnica y una bolsa del corredor con diferentes obsequios de las empresas patrocinadoras.

9. Material

Distancia	Material
Trail 5K	Sin material obligatorio. Calzado adecuado para senderos y equipación según la meteorología
Trail 10K	Calzado de trail running. Recomendable: hidratación de al menos 200 ml o vaso propio
Trail 21K	Recomendable: silbato, hidratación de al menos 200 ml o vaso propio y barritas energéticas o similar

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Servicios y desarrollo

10. Servicios al participante

- Servicio médico con ambulancias en el circuito y en meta.
- Guardarropa, feria del corredor, duchas junto a meta y WC disponibles antes y después de la carrera.
- Aparcamiento público gratuito en el parking de los Bomberos de Tossa de Mar, a 300 m de la meta; también en calle Puerto Rico, avenida Costa Brava y la entrada del campo de fútbol.
- Acceso de corredores/as a la Piscina Climatizada Municipal de la Recovery Zone, con gorro, bañador y chancas obligatorios.
- Dorsal personalizado.
- Avituallamientos sólidos y líquidos durante el recorrido y al finalizar.
- Seguro de responsabilidad civil y seguro deportivo de accidentes.

11. Recorrido, controles y organización

La organización se reserva el derecho de cambiar la fecha o el recorrido, o cancelar el evento, sin derecho a reclamar compensación por parte de las personas inscritas. También podrá ampliar el periodo de inscripción para cualquiera de los colectivos participantes si lo considera oportuno.

Los/las participantes deberán pasar obligatoriamente por los controles de paso, donde el personal verificará su paso. Es importante seguir las indicaciones y consejos del personal de organización y seguridad.

12. Reclamaciones

PLAZO

Las reclamaciones se aceptarán exclusivamente hasta las 23:59 h del mismo día de la carrera por correo electrónico: fondistestossa@gmail.com.

13. Imagen y datos personales

Toda persona participante, al inscribirse, consiente que el Club Fondistes Tossa, por sí mismo o por terceras entidades, utilice imágenes de la prueba para su promoción, así como el tratamiento informático de sus datos personales con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial.

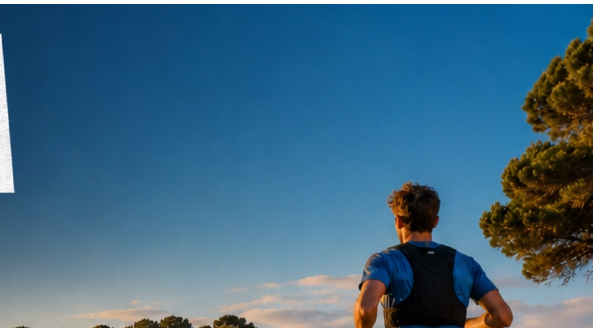
De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos personales, el/la participante podrá ejercer su derecho de acceso para rectificar o cancelar parcial o totalmente el contenido. La solicitud deberá enviarse por escrito y firmada digitalmente a fondistestossa@gmail.com.

Los/las participantes permiten que su nombre, apellidos, sexo y año de nacimiento se publiquen en las listas de inscritos y, si finalizan la carrera, en las clasificaciones, siguiendo la normativa establecida.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Inscripciones y premios

14. Inscripciones y tarifas

Inscripciones online en lamegalitica.es o fondistestossa.com.

Distancia	Hasta 07/09	Desde 07/09
Trail 5K	15 €	20 €
Trail 10K	20 €	25 €
Trail 21K	28 €	32 €

GRUPOS Y CLUBES

Habrà una inscripción más económica para grupos de un mínimo de ocho personas. Deberà solicitarse con suficiente antelación a fondistestossa@gmail.com.

CIERRE

El cierre de inscripciones será el 11/10/2026 o al alcanzar un máximo de 600 participantes en el conjunto de pruebas.

15. Clasificaciones

Las clasificaciones podrán consultarse durante la misma mañana de la prueba en lamegalitica.es.

16. Premiación

- Medalla La Megalítica y bolsa de obsequios para los/las tres primeros/as de la clasificación general masculina y femenina, y para los/las tres primeros/as de cada categoría.
- Premio especial al/a la participante más joven y más veterano/a, y a los/las primeros/as locales.
- Es posible que se celebre un sorteo entre quienes lleguen a meta.

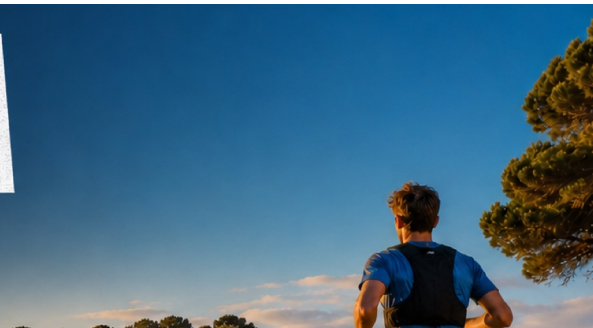
17. Normativa del sorteo

- El sorteo se realizará después de la salida; los/las ganadores/as se publicarán en un panel situado en la entrada de la feria del corredor, junto a los resultados.
- El número de dorsal será la referencia de participación.
- El premio deberá reclamarse presencialmente, con DNI, antes de las 14:00 h del día de la carrera.

LA MEGALÍTICA

TOSSA DE MAR · 11.10.2026

TRAIL 5K · 10K · 21K



Recogida y contacto

18. Recogida de dorsal y bolsa

No retirar el dorsal y la bolsa del corredor durante los horarios de entrega supone la renuncia a ambos y a la participación sin dorsal. Consulta el apartado de horarios.

19. Guardarropa

El guardarropa estará dentro del pabellón deportivo, junto a la zona de salida y meta. Será imprescindible entregar cualquier prenda dentro de una bolsa de deporte o mochila identificada con el número de dorsal. La organización no se hace responsable de los objetos de valor depositados ni del deterioro de los bienes dejados en consigna. El aparcamiento público gratuito de los Bomberos se encuentra a 300 m de la meta.

ORGANIZACIÓN

Club Esportiu Fondistes de Tossa
lamegalitica.es · fondistestossa.com
fondistestossa@gmail.com

PREVALENCIA

En caso de duda, prevalecerán las instrucciones comunicadas por la organización y las decisiones adoptadas por la Junta de Fondistes Tossa.

Gracias por respetar el recorrido, al personal de carrera, al resto de participantes y al entorno natural de Tossa de Mar.