



Una història d'amor: Girona, els ciclistes i el cafè / Une histoire d'amour : Gérone, les cyclistes et le café / A love story: Girona, cyclists and coffee / Eine Liebesgeschichte. Girona, die radfahrer und der kaffee

Que ciclistes i cafè s'hagin declarat amor etern és fàcil d'entendre. Un bon cafè, a part del plaer per als sentits que aporta en si mateix, et dona aquella espurna que a vegades necessites per rodar a un ritme alegre o per enllaçar uns quants ports de muntanya. Ara imagina't prendre aquest cafè acompanyat d'un pastís casolà acabat de fer, envoltat d'una comunitat ciclista amb un ambient entre cosmopolita i localment autèntic. Ben vingut a Girona, una de les ciutats amb una ràtio més alta de cafès ciclistes per habitant!

Que ciclistas y café se hayan declarado amor eterno es algo fácil de entender. Un buen café, aparte del placer para los sentidos que aporta en sí mismo, proporciona esa chispa que a veces necesitas para rodar a un ritmo alegre o para enlazar unos cuantos puertos de montaña. Ahora, imaginate tomar ese café acompañado de una tarta casera recién hecha, rodeado de una comunidad ciclista con un ambiente entre cosmopolita y localmente auténtico. Bienvenido a Girona, una de las ciudades con una ratio más alta de cafés ciclistas por habitante.

Que cyclistes et café se soient déclarés un amour éternel se comprend aisément. Un bon café, outre le plaisir des sens qu'il apporte en lui-même, donne ce coup de pouce dont on a parfois besoin pour rouler à bon rythme ou enchaîner plusieurs cols de montagne. Imaginez-vous un instant en train de prendre ce café accompagné d'un morceau de gâteau fait maison tout frais, avec tout autour une communauté cycliste dans une atmosphère à la fois cosmopolite et locale. Bienvenue à Gérone, une des villes où le ratio cafés cyclistes-habitant est le plus élevé.

It's easy to understand why cyclists and coffee have professed undying love for each other. Apart from the pleasurable experience of drinking a good cup of coffee, it also gives you the buzz that you need at times to cycle at a cheeky pace, or link up a few mountain

Principals atractius / Principales atractivos / Principaux attraitis Main attractions / Wichtigste Sehenswürdigkeiten

- 1 Festivals de música de la Costa Brava i el Pirineu de Girona
- 2 Peralada, Cap Roig, Torrellà de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, Schubertlida
- 3 Cales de Begur, Palafrugell i el far de Sant Sebastià
- 4 La Molina-Masella
- 5 Estany de Banyoles
- 6 Viles medievals de Pals i Peratallada
- 7 Poblat ibèric d'Ullastret
- 8 Vall de Camprodón
- 9 Vall i santuari de Núria
- 10 Vila Vella de Tossa de Mar
- 11 Jardins de la Costa Brava (Santa Clotilde, Pliny de Rosa i Marimurtra)
- 12 Barri Vell de Girona
- 13 Ceràmica de la Bisbal
- 14 Alta Garrotxa (Oix i Beget)

- 15 Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- 16 Parc Natural de Cap de Creus
- 17 Sant Pere de Rodes
- 18 Santa Pau
- 19 Besalú
- 20 Ruïnes d'Empúries
- 21 Cadaqués
- 22 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- 23 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- 24 Triangle Dalinià (Museu de Figueres, Portlligat i Púbol)
- 25 Romànic
- 26 Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 27 Gastronomia: «mar i muntanya» (global)

- Autopista de peatge / Autopista de peaje / Autoroute à péage / Toll motorway / Gebührensplittige Autobahn
- Carretera nacional / Carretera nacional / Route nationale / National main road / Nationalstraße
- Autovia / Autovia / Voie rapide / Dual carriageway / Schnellstraße
- Via preferent / Via preferente / Voie prioritaire / Major road / Highway
- Carretera comarcal / Carretera comarcal / Route régionale / County road / Landstraße
- Carretera local / Carretera local / Route locale / Local road / Verbindungsstraße
- En construcció / En construcción / En construction / Under construction / Im Bau
- Altres carreteres / Otras carreteras / Autres routes / Other roads / Sonstige Straßen
- Riu / Río / Rivière / River / Fluss
- Cremallera / Tren cremallera / Train à crémaillère / Rack railway / Zahnradbahn
- Codi d'autopista / Código de autopista / Code d'autoroute / Motorway symbol / Autobahn-Symbol
- Sortida d'autopista / Salida de autopista / Sortie d'autoroute / Motorway exit / Autobahnausfahrt
- Codi de carretera nacional / Código de carretera nacional / Code de route nationale / National main road symbol / Nationalstraßennummer
- Codi de carretera comarcal / Código de carretera comarcal / Code de route régionale / County road symbol / Landstraßennummer

GPS tracks download

Baix Empordà

- Ruta per la plana de l'Empordà
Torrellà de Montgrí
102km | +1.633m
- Gran reptre del Baix Empordà
Sant Antoni de Calonge
70km | +833m
- Gran volta pel Baix Empordà
La Bisbal d'Aro
150km | +1.525m
- Volta per les Gavarres
Calonge
93km | +1.541m

- Els miradors de la Costa Brava
Palafrugell
81km | +1.285m
- Pujada de Sant Grau d'Ardènia
Sant Feliu de Guíxols
64km | +1.196m
- Pujada dels Àngels
Sta. Pellaia
68km | +1.053m

Lloret de Mar

- Lloret de Mar - Calonge - La Bisbal - Santa Pellaia - Sant Grau - Lloret de Mar
132km | +1.850m
- Lloret de Mar - Anglès - Sant Hilari Sacalm - Arbúcies - Lloret de Mar
112km | +1.340m
- Lloret de Mar - Sant Grau - Romanyà de la Selva - Lloret de Mar
106km | +1.600m
- Lloret de Mar - Turó de l'Hme - Lloret de Mar
140km | +1.850m

Blanes

- Blanes - Tossa - Llagostera - Blanes
Blanes
91km | +2.456m
- Blanes - Hostalric - Arenys de Mar - Blanes
72km | +890m

- Lloret de Mar - Santa Coloma - Sant Hilari Sacalm - Arbúcies - Lloret de Mar
95km | +850m
- Lloret de Mar - Sant Grau - Llagostera - Tossa - Lloret de Mar
54km | +1.411m
- Lloret de Mar - Sant Grau - Els Àngels - Girona - Lloret de Mar
134km | +1.850m

Cerdanya

- La Cerdanya Cicle Tour
Alp
182km | +3.514m
- 3 Nacions
Puigcerdà
140km | +2.400m
- Cañl Challenge
Puigcerdà
217km | +8.782m
- Volta per la Baixa Cerdanya
Puigcerdà
54km | +605m
- Puigcerdà - Toses - La Molina - Puigcerdà
Puigcerdà
80km | +1.473m
- Pujada al Puigmal
Sant Martí d'Aravó
58km | +1.334m

Roses

- Roses - Cadaqués - Cap de Creus - Port de la Selva - Sant Pere de Rodes - Roses
Roses
85km | +1.431m
- Roses - Llançà - Banyuls Sur Mer
Roses
93km | +1.173m
- Roses - Les Salines
Roses
116km | +1.185m

Vall d'en Bas

- Sant Esteve d'en Bas - Oix - Beget - Vallter - Sant Esteve d'en Bas
150km | +2.616m
- Sant Esteve d'en Bas - Condreu - Roda de Ter - Rupit - Sant Esteve d'en Bas
111km | +1.150m
- Sant Esteve d'en Bas - Collfred - Bellmunt - Bracons - Sant Esteve d'en Bas
92km | +2.220m

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

- Ardènia - Gavarres
Lloret de Mar
137km | 2.613+m
- Castellfollit de la Roca - Oix - Beget - Rocabruna - Vallter 2000
Castellfollit de la Roca
123 km | 2.665+m
- Girona - La Pera - Ullastret - Verges - Foixà
Girona
103 km | 1.220+m
- Olot - Camprodón - Ogassa - Ripoll
Olot
115 km | 3.038+m
- Figueres - Cap de Creus
Figueres
95 km | 1.518+m
- Llançà - Banyuls - Espolla - Maçanet de Cabrenys - Figueres
Llançà
118 km | 2.211+m

Girona

- 'Els Àngels' i els pobles medievals del Baix Empordà i la Costa Brava
Girona
51km | +651m
- Girona - Costa Brava
Girona
99km | +1.613m
- Els Àngels i les Gavarres
Girona
56km | +1.177m
- Girona Gran Fondo
Girona
121km | +1.620m
- Girona: Banyoles, amb escalada opcional al Rocacorba en bicicleta de carretera
Girona
78km | +1.254m
- Rocacorba Sortida des de Girona
Girona
72km | +1.419m
- Girona - Banyoles
Girona
81km | +759m

- Baix Empordà i Gavarres: Els Àngels, Monells i Santa Pellaia. 'Hincapie Loop'.
Girona
62km | +928m
- Ruta clàssica fins al santuari de la Mare de Déu del Mont i el llac de Banyoles
Girona
130km | +1.804m
- La ruta clàssica de la Costa Brava en bicicleta de carretera
Girona
110km | +1.466m
- Girona Sant Hilari Sacalm
Girona
132km | +1.406m
- Costa Brava: Girona - Sant Feliu de Guíxols
Girona
92km | +1.319m
- Girona Sant Hilari Sacalm
Girona
102km | +2.002m

Hincapie Loop,

per / por / par / by / von George Hincapie

1973

Exciclista professional / Exciclista profesional / Ex cyclist, professional / Former road racing cyclist, / Ehemaliger Profiradsportler

No sabia que la gent es referís a aquest bucle com la «ruta Hincapie». La frequenció bastant en aquella època. Era la volta perfecta, de més o menys dues hores i mitja des del centre de la ciutat i amb dos bons ports. Ideal per a una sortida tranquil·la o per fer sèries en pujada durant una sortida més llarga.

Recomanaria fer cicloturisme a la Costa Brava perquè crec realment que és un dels millors llocs per pedalar a Europa. Té muntanya, platja, moltíssims carreteres i gent amable. És per tot això que hi ha tants ciclistes professionals vivint-hi.

No sabia que la gente se refería a este bucle como la «ruta Hincapie». La frecuencia bastante en aquella época. Era la vuelta perfecta, de más o menos dos horas y media desde el centro de la ciudad con dos buenos puertos. Ideal para una salida tranquila o para hacer series en subida durante una salida más larga.

Recomendaría practicar cicloturismo en la Costa Brava porque realmente creo que es uno de los mejores lugares para pedalear en Europa. Hay montaña, playa, muchísimas carreteras y gente amable. Es por todo esto por lo que hay tantos ciclistas profesionales viviendo allí.

Je ne savais pas que les gens avaient baptisé ce circuit « route Hincapie ». J'y ai pas mal pédalé à l'époque. C'était le circuit parfait : plus ou moins deux heures et demi depuis le centre-ville, avec deux bons cols. Il était idéal pour une sortie tranquille ou pour des séries en montagne durant une sortie plus longue.

Je recommandais de faire du cyclo-tourisme sur la Costa Brava parce que je suis sincèrement que c'est un des meilleurs endroits pour pédaler en Europe. Il y a tout : montagne, plage, un réseau routier très complet et des gens amables. C'est pour ça que tant de cyclistes professionnels y habitent.

I'm not sure why people seem to refer to that loop as the 'Hincapie loop'. I did ride it quite a bit back in those days. It was the perfect 2.5-hour or so loop from the centre of town with two nice climbs in it. It was perfect for an easy loop or if you wanted to do hill repeats on a longer day.

I would recommend riding in the Costa Brava as I truly believe it is one of the best places to ride in Europe. There are mountains, beaches, tons of roads and friendly people. That's why you see so many professional cyclists living there.

Ich wusste nicht, dass die Leute diese Strecke „Hincapie-Tour“ nennen. Seinezeit bin ich sie oft gefahren. Es war die perfekte Rundroute, etwa zweieinhalb Stunden ab der Stadtmitte und mit zwei interessanten Pässen. Ideal für ein ruhiges Training oder für Bergintervalle während einer längeren Ausfahrt.

Ich würde einen Radaufenthalt an der Costa Brava empfehlen, weil es meiner Meinung nach eines der besten Gebiete zum Radfahren in Europa ist. Es gibt Berge, Strände, unzählige Straßen und die Leute sind sehr nett. Aus diesen Gründen leben dort auch so viele Radprofis.

Ullegh's l'entrevista sencera
Lee the entrevista completa aquí
Lire l'entretien en entier
Read the whole interview
Vollständiges Interview lesen

