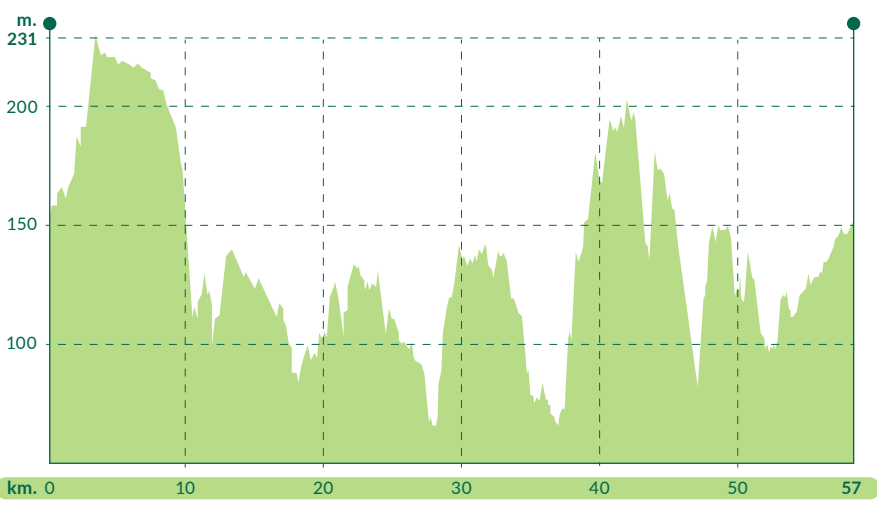




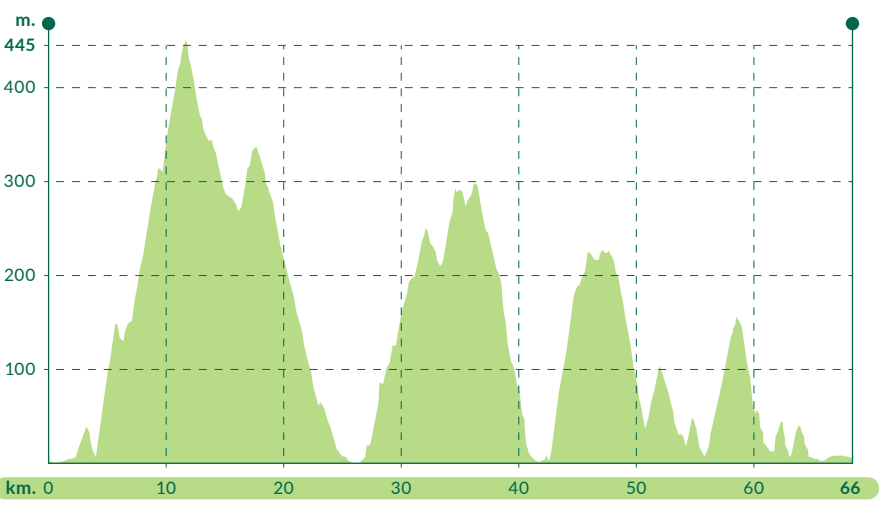
Banyoles – Ordís – Banyoles



640 m 57km Banyoles



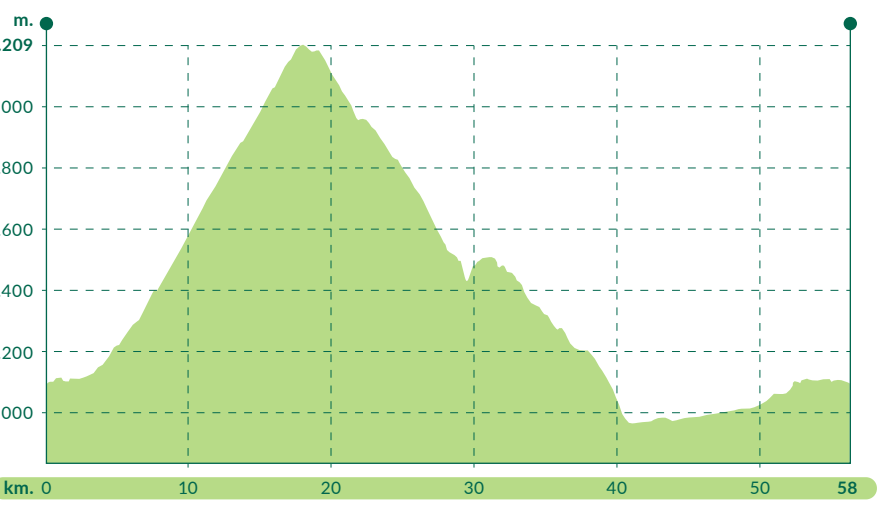
Cross Gravel Roses – Cap de Creus



1.400 m 66 km Roses



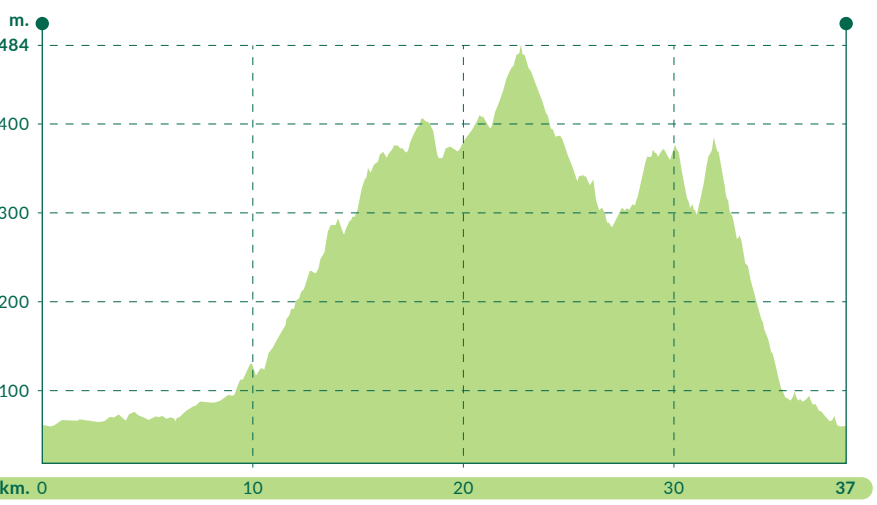
Volta per la Solana amb la Gravel



1.300 m 58 km Puigcerdà



Girona – Quart – Els Àngels – Sant Miquel – Girona



690 m 37 km Girona



Made for cycling

Des d'una bicicleta, la vida es veu diferent: tot agafa una velocitat adequada i passes a formar part d'un paisatge en moviment. A la Costa Brava i al Pirineu de Girona t'hi esperen molts quilòmetres de rutes i carreteres, ideals per rodar amb seguretat i perquè assaboreixis cada tram de territori com si l'estiguessis creant de nou amb cada pedalada.

Amb la bici, el ritme el marques tu, i la infinitat de propostes que trobaràs en aquest mapa s'hi adaptaran a la perfecció.

Desde una bicicleta, la vida se ve diferente: todo adquiere una velocidad adecuada y pasas a formar parte de un paisaje en movimiento. En la Costa Brava y el Pirineo de Girona te esperan muchos kilómetros de rutas y carreteras, ideales para rodar con seguridad y para que saborees cada tramo de territorio como si lo estuvieras creando de nuevo con cada pedalada.

Con la bici, el ritmo lo marcas tú, y la infinidad de propuestas que encontrarás en este mapa se adaptarán a la perfección al mismo.

Du haut d'un vélo, on voit la vie différemment: tout acquiert la bonne vitesse et on devient une partie d'un paysage en mouvement. Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, de nombreux kilomètres de pistes et de routes vous attendent, pour rouler en toute sécurité et savourer chaque morceau de territoire comme si vous le créeriez à chaque coup de pédale.

Costa Brava i Pirineu de Girona
Costa Brava y Pirineo de Girona
Costa Brava et Pyrénées de Gérone
Costa Brava & Girona Pyrenees
Costa Brava und Pyrenäen von Girona

En vélo, c'est vous qui donnez la cadence, et l'infinité de propositions que vous trouverez sur cette carte s'adapteront à la perfection. Seen from a bike life looks different: everything goes by at just the right speed and you become part of a landscape in motion. The Costa Brava & Girona Pyrenees has endless miles of safe routes and roads just waiting for you to come and cycle them, giving you the chance to savour every part of your route in the region as if recreating it at each peddle stroke.

On a bike you're the one that sets the pace and the countless options that you'll find on this map will adapt to it seamlessly.

Vom Fahrrad hat man einen anderen Blick auf das Leben: Alles verläuft in einer angemessenen Geschwindigkeit und man wird Teil einer bewegten Landschaft. Im Gebiet der Costa Brava und der Pyrenäen von Girona erwarten Sie viele Kilometer Routen und Landstraßen, ideal zum sicheren und genussvollen Fahren, so als ob Sie jede Strecke neu anlegen würden.

Nur Sie geben Ihrem Rad den Rhythmus vor, wofür Sie in dieser Karte zahlreiche Vorschläge vorfinden.

Per a la teva seguretat / Para tu seguridad / Pour votre sécurité / For your safety / Zu ihrer Sicherheit

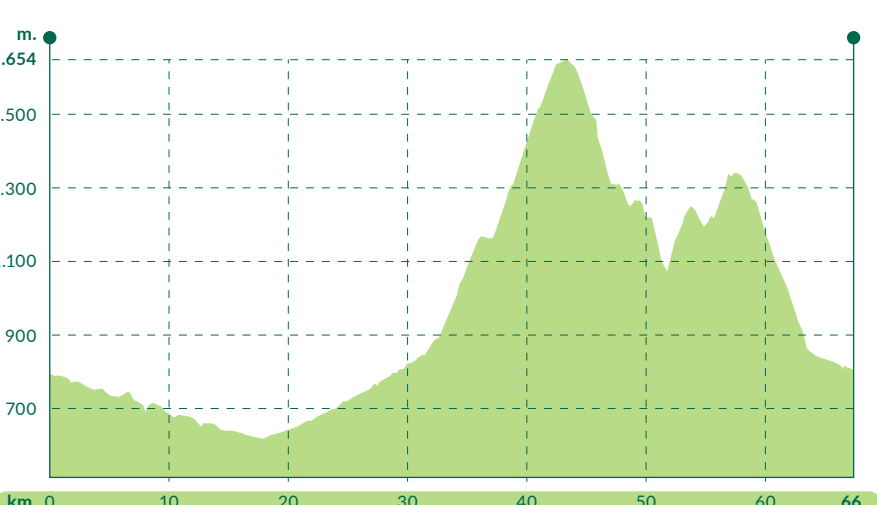
- Porta el casc sempre posat i cordat adequadament / Lleva el casco siempre puesto y abrochado adecuadamente / Portez votre casque en permanence et bien attaché / Always wear your helmet and make sure it is properly done up. / Fahren Sie immer mit aufgesetztem und richtig befestigtem Radhelm
- Instal·la una llum vermella a la tija del seient per senyalitzar la teva presència / Instala una luz roja en la tija del sillín para señalar tu presencia / Installez un LED rouge sur la tige de la selle pour signaler votre présence / Install a red light on the seat post to make yourself visible. / Befestigen Sie eine rote Leuchte an der Sattelstütze, um auf sich aufmerksam zu machen
- Equipat amb colors vius i amb elements reflectants / Equipate con colores vivos y elementos reflectantes / Équipez-vous de couleurs vives et d'éléments réfléchissants / Wear bright colours and reflectors. / Wählen Sie für Ihre Ausrüstung leuchtende Farben mit reflektierenden Elementen und richtig befestigten Radhelm
- Contracta una assegurança d'accidents a la teva agència de viatges / Contrata un seguro de accidentes en tu agencia de viajes / Contractez une assurance accidents auprès de votre agence de voyages / Take out an accident insurance with your travel agency. / Schließen Sie bei Ihrem Reisebüro eine Unfallversicherung ab
- Tel·l·fon d'emergències: 112 / Teléfono de emergencias: 112 / Téléphone d'urgence: 112 / The emergency phone number in Catalonia is 112. / Notrufnummer: 112

Bones pràctiques / Buenas prácticas / Bonnes pratiques / Good practices / Richtiges Verhalten

A part de complir la normativa de circulació, et recomanem que et descargas uns consells sobre bones pràctiques per preservar la convivència entre cotxes, vianants i ciclistes, que fa de la Costa Brava i el Pirineu de Girona una destinació excepcional per al ciclisme. / Aparte de cumplir la normativa de circulación, te recomendamos que te descargues unos consejos sobre buenas prácticas para preservar la convivencia entre coches, peatones y ciclistas, que hace de la Costa Brava y el Pirineo de Girona un destino excepcional para el ciclismo. / En plus de respecter les règles de circulation, nous vous recommandons de télécharger quelques conseils de bonnes pratiques pour préserver, entre automobiles, piétons et cyclistes, le « vivre ensemble »

Fotografía: Athletic Affaire, Klassmark, Banyoles Turisme, David Rueda, Sea Otter Europe, Daniel Hughes UK. Edició: 09/20 / Diseny: Safamig.

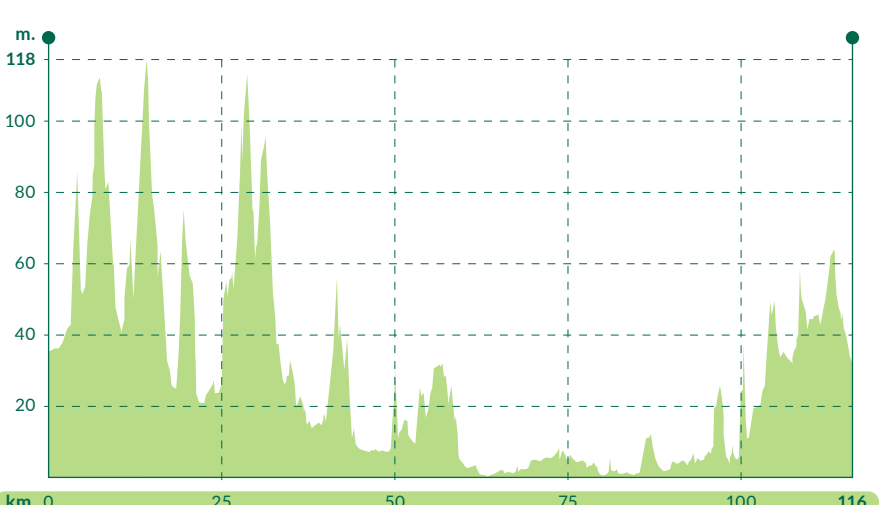
Coll de Jou per Serra Cavallera



1.300 m 66 km Ribes de Freser



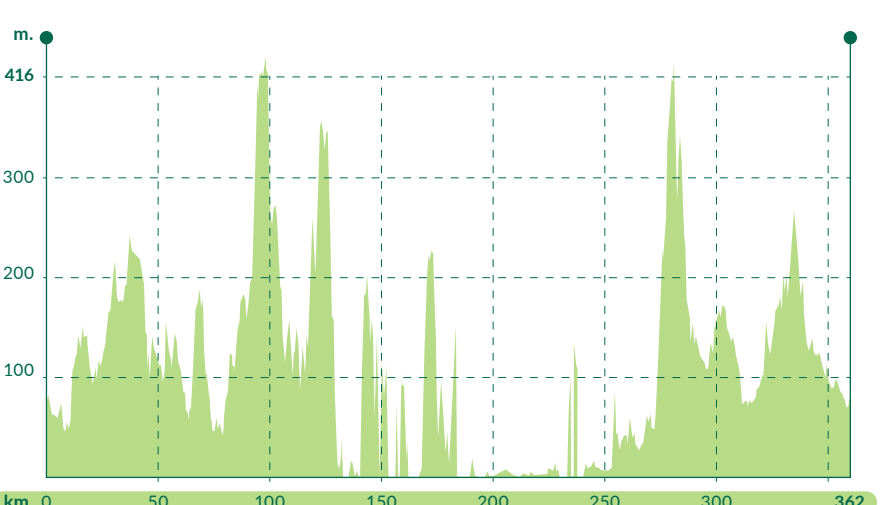
El Baix Empordà amb gravel més medieval



607 m 116 km La Bisbal d'Empordà



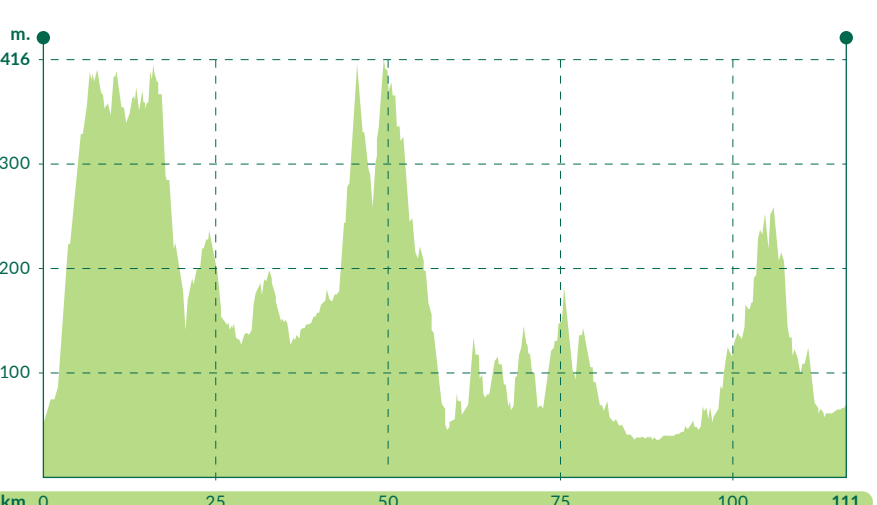
The Traka 360



4.190 m 362 km Girona



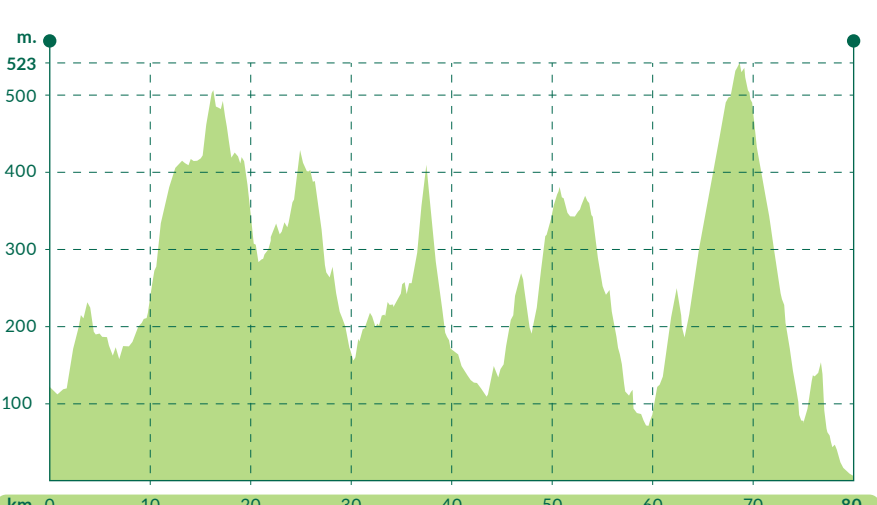
UCI Gravel World Series SOE 2024



1.890 m 111 km Girona



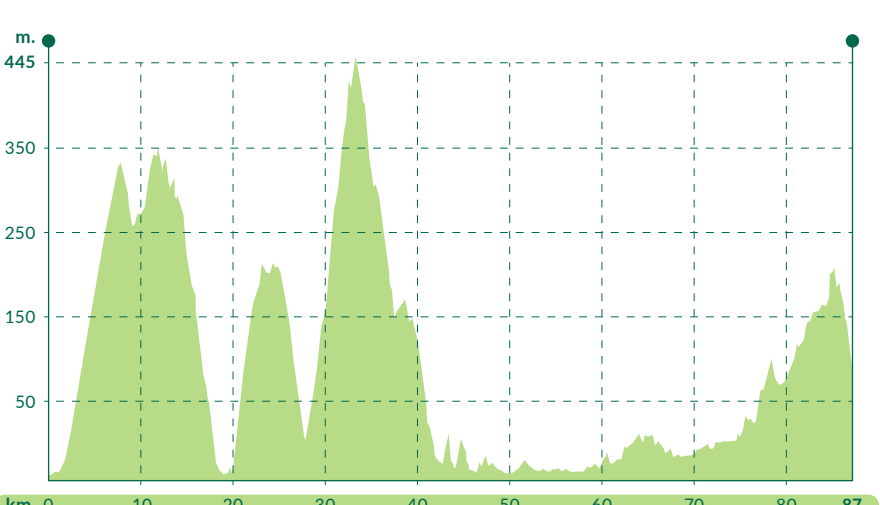
La Gravelera Dia 1: La Jonquera – Port de la Selva



1.860 m 80 km La Jonquera



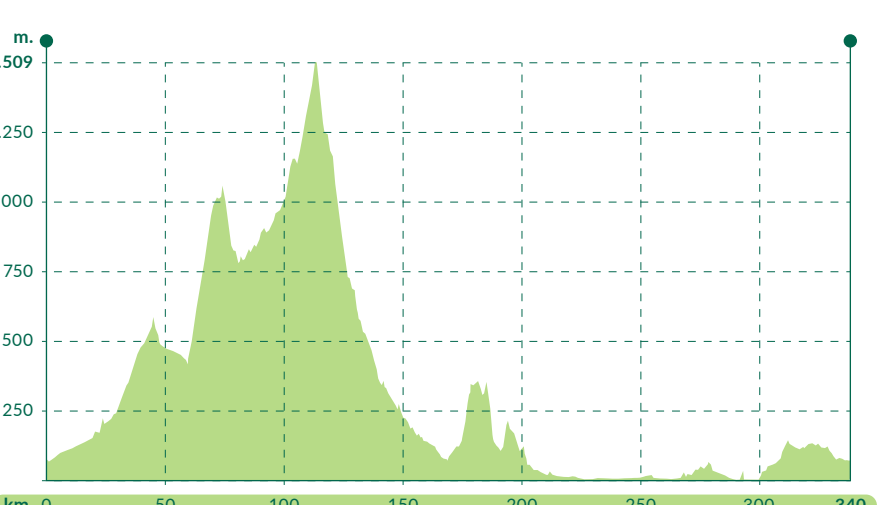
La Gravelera Dia 2: Port de la Selva – La Jonquera



1.450 m 87 km Port de la Selva



Pirinexus



3.360 m 340 km Girona



Sabies que... / ¿Sabías que...? / Le saviez-vous ? / Did you know...? / Wussten sie schon ...?

- La primera edició de The Traka va comptar amb poc més d'un centenar de participants l'any 2019. Actualment és un esdeveniment global, considerat com a un dels més importants de l'escena gravel europea.
- Si encara no ho has provat, pots llogar una bicicleta gravel a la majoria d'establiments que ofereixen servei de lloguer de bicicletes.
- La ruta Pirinexus combina trams d'asfalt i pista, i també inclou trams de la Via Verda on la velocitat està limitada a 20 Km/h.
- Aquí es pot practicar gravel gairebé tot l'any, hivern inclòs. Gaudim de 300 dies l'any de sol de mitjana. I les millors èpoques per pedalar són primavera i tardor. Ara bé, t'interessa saber que els hiverns són temperats a la Costa Brava i els estius són prou frescos al Pirineu de Girona.
- El 2024 el Bike Show Sea Otter Europe va acollir per primer cop una prova del circuit UCI del mundial de gravel.
- La primera edición de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.
- Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.
- La ruta Pirinexus combina tramos de asfalto y pista, y también incluye tramos de la Via Verde donde la velocidad está limitada a 20 Km/h.
- Aquí se puede practicar gravel casi todo el año, invierno incluido. Disfrutamos de 300 días al año de media de sol, y las mejores épocas para pedalear son primavera y otoño. Ahora bien, te interesa saber que los inviernos son templados en la Costa Brava y los veranos son bastante frescos en el Pirineo de Girona.
- En 2024, el Bike Show Sea Otter Europe acogió por primera vez una prueba del circuito UCI del mundial de gravel.
- In 2024, the Sea Otter Europe bike show hosted a UCI Gravel World Series circuit trial for the first time.
- Zur ersten Ausgabe von The Traka kamen 2019 etwas mehr als hundert Teilnehmer. Heute ist es eine internationale Veranstaltung und gilt als eine der wichtigsten in der europäischen Gravel-Bikerszene.
- Wenn Sie diese Modalität noch nicht ausprobiert haben, können Sie bei den meisten Fahrradverleihern ein Gravelbike mieten.
- Die Pirinexus-Route umfasst Asphalt- und Gravel-Strecken sowie Teile der aufgelassenen Bahntrasse Via Verda, auf denen die Geschwindigkeit auf 20 km/h begrenzt ist.
- Hier kann man das ganze Jahr über, auch im Winter, Gravel-Touren unternehmen. Unser Gebiet weist durchschnittlich 300 Sonnentage im Jahr auf, wobei das Frühjahr und der Herbst die besten Jahreszeiten zum Radfahren sind. Zu erwähnen ist allerdings, dass die Winter an der Costa Brava mild und die Sommer in den Pyrenäen von Girona recht kühl sind.
- 2024 fand im Rahmen der Bike Show Sea Otter Europe zum ersten Mal ein Rennen der UCI World Gravel Series statt.

Llegenda / Legenda / Légende / Legend / Legende

- Desnivell positiu / Desnivel positivo / Dénivelé positif / Elevation gain / Positive Höhenmeter
- Distància / Distancia / Distance / Distance / Länge
- Inici / Inicio / Point de départ / Start point / Ausgangspunkt

Aquí veuràs com és un dia de cursa de gravel a la Costa Brava, amb en Carlos Verona i Alejandro Valverde / Aquí verás cómo es un día de carrera de gravel en la Costa Brava, con Carlos Verona y Alejandro Valverde / Découvrez comment se déroule une journée de course de gravel sur la Costa Brava avec Carlos Verona et Alejandro Valverde / Here you can see what a gravel race day on the Costa Brava is like, with Carlos Verona and Alejandro Valverde / Hier zeigen wir Ihnen, wie ein Tag bei einem Gravel-Rennen an der Costa Brava aussieht, mit Carlos Verona und Alejandro Valverde.



Una història d'amor: Girona, els ciclistes i el café / Una historia de amor: Girona, los ciclistas y el café / Une histoire d'amour : Gèrone, les cyclistes et le café / **A love story: Girona, cyclists and coffee** / Eine Liebesgeschichte. Girona, die radfahrer und der kaffee

Que ciclistes i café s'hagin declarat amor etern és fàcil d'entendre. Un bon café, 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 enllairar uns quants ports de muntanya. Ara imaginat prendre aquest café acompanyat d'un pastís casolà acabat de fer, envoltat d'una comunitat ciclista amb un ambient entre cosmopolita i localment autèntic. Benvingut 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 si mismo, proporciona esa chispa que a veces necesitas para rodar a un ritmo alegre o para enlazar unos cuantos puertos de montaña. Ahora, imagínate 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 cyclists 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 Gèrone, 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

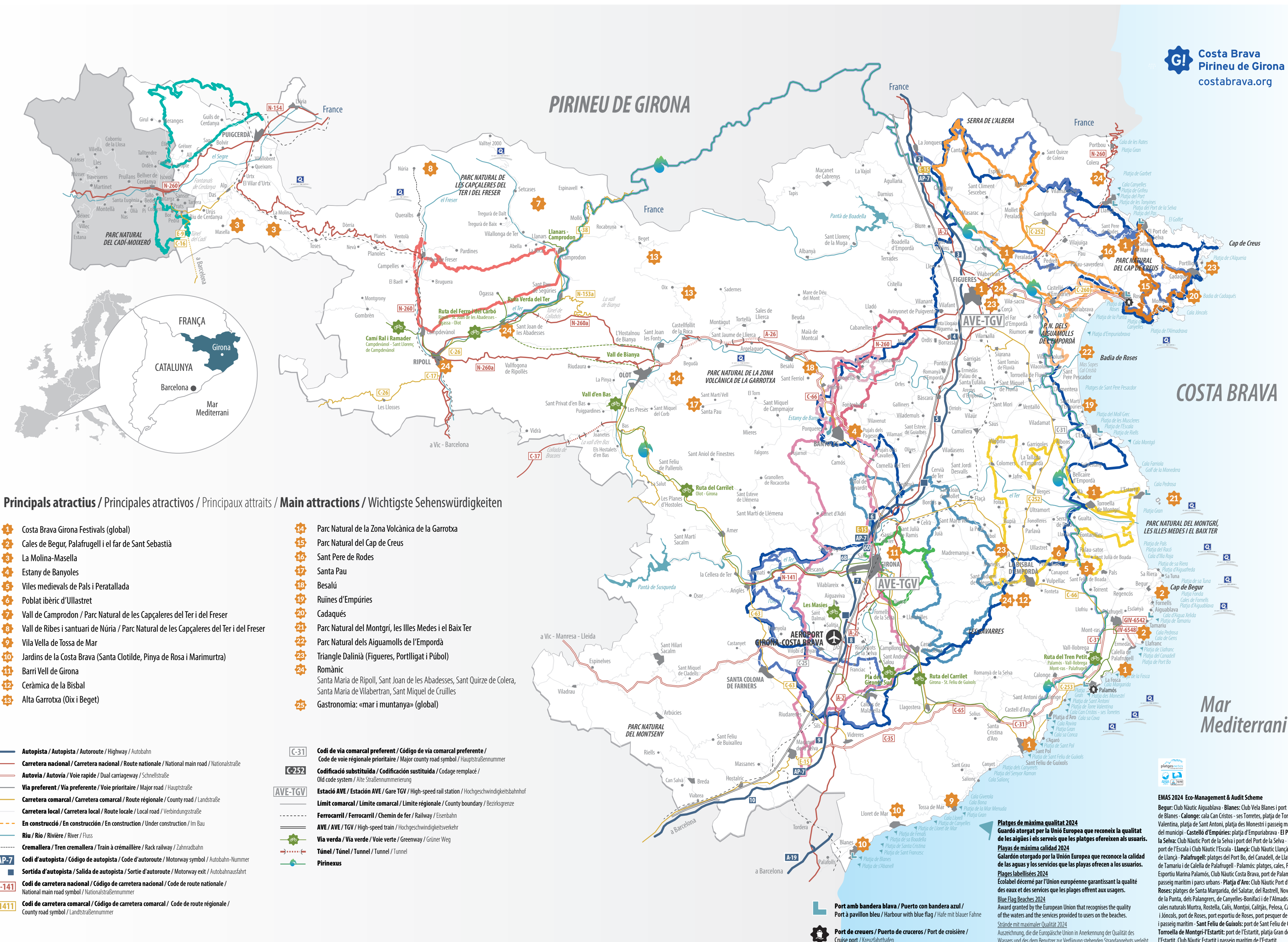
passes. Now imagine having this coffee with a piece of freshly baked cake, surrounded by fellow cyclists as you soak up the both cosmopolitan and genuinely local atmosphere. Welcome to Girona, one of the cities with the highest ratio of cycling cafés per inhabitant. Dass Radfahrer Kaffee lieben, ist leicht erklärbar. Ein guter Kaffee bietet nicht nur Sinnesgenuss, sondern gibt uns oft auch die nötige Spritzigkeit für einen Rhythmuswechsel oder zur Überwindung mehrerer Gebirgspässe hintereinander. Erst recht ist es ein besonderes Vergnügen, wenn man den Kaffee mit einem frischen Kuchen unter Radfahrerkollegen in einem vertöfften und zwanglosen lokalen Ambiente zu sich nimmt. Willkommen in Girona, der Stadt mit einer der höchsten Zahlen an radfahrerfreundlichen Cafeterias pro Einwohner!

Per cert, aquí el café es demana sol, amb llet o tallat... / Por cierto, aquí el café se pide solo, con leche o cortado... / Au fait, ici, le café on le demande noir, au lait ou noisette... / By the way, when it comes to ordering your coffee here ask for a **café sol** (espresso), **café amb llet** (latte) or **tallat** (espresso with a dash of milk). / Origins trinkt man hier den Kaffee als Espresso (café sol), Milchkaffee (café amb llet) oder Kaffee mit einem Schuss Milch (tallat) ...

Si en vols saber més, pots veure l'entrevista sencera aquí. Si te interesa, puedes ver la entrevista entera aquí. Pour en savoir plus, vous pouvez regarder l'interview complète ici. If you'd like to know more, watch the full interview here. Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich das ganze Interview hier ansehen.



Inici / Inicio / Point de départ / Start point / Ausgangspunkt



GPS Tracks

Banyoles

- Banyoles – Ordís – Banyoles**
BANYOLES
57km | +640m
- Banyoles – Camí de Mas Moreu – Carretera de Lladó a Navata**
BANYOLES
49km | +585m
- Sortida de gravel – Sportway Banyoles**
BANYOLES
33km | +280m

Gironès

- Girona – Quart – Els Àngels – Sant Miquel – Girona**
GIRONA
37km | +690m

Roses

- Cross Gravel Roses – Cap de Creus**
ROSES
66km | +1400m
- Test Gravel Roses – Aiguamolls de l'Empordà**
ROSES
43km | +21m
- Gravel Roses – Albera**
ROSES
102km | +1.008m

Ripollès

- Coll de Jou per Serra Cavallera**
RIBES DE FRESE
66km | +1.300m

Cerdanya

- Volta per la Solana amb la Gravel**
PUIGCERDÀ
58km | +1.300m
- Ingla Riu**
TALLÓ
30km | +800m

Baix Empordà

- El Baix Empordà amb gravel més medieval**
LA BISBAL D'EMPORDÀ
116km | +607m

La Gravelera

- Dia 1: La Jonquera – Port de la Selva**
LA JONQUERA
80km | +1.860m
- Dia 2: Port de la Selva – La Jonquera**
PORT DE LA SELVA
87km | +1.450m

La Santa Vall

- SANT GREGORI**
116km | +1.290m

Sea Otter Europe

- UCI Gravel World Series SOE 2024**
GIRONA
111km | +1.890m

Pirinexus

- GIRONA**
340km | +3.360m

The Traka 360

- GIRONA**
362km | +4.190m

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

- Costa Brava Girona Festivals (global)
- Cales de Begur, Palafrugell i el far de Sant Sebastià
- La Molina-Masella
- Estany de Banyoles
- Viles medievals de Pals i Peratallada
- Poblat ibèric d'Ullastret
- Vall de Camprodon / Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser
- Vall de Ribes i santuari de Núria / Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser
- Vila Vella de Tossa de Mar
- Jardins de la Costa Brava (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
- Barri Vell de Girona
- Ceràmica de la Bisbal
- Alta Garrotxa (Oix i Beget)
- Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- Parc Natural del Cap de Creus
- Sant Pere de Rodès
- Santa Pau
- Besalú
- Ruïnes d'Empúries
- Cadaqués
- Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- Triangle Dalinià (Figueres, Portlligat i Púbol)
- Romànic
- Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- Gastronomia: «mar i muntanya» (global)

- Autopista / Autopista / Autoroute / Highway / 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 / Hauptstraße**
- Carretera comarcal / Carretera comarcal / Route régionale / County road / Landstraße**
- Carretera local / Carretera local / Route locale / Local road / Verbindungsstraße**
- En construcció / En construcción / Under construction / Im Bau**
- 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-Nummer**
- 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**
- Codi de via comarcal preferent / Código de via comarcal preferente / Code de voie régionale prioritaire / Major county road symbol / Hauptstraßennummer**
- Codificació substituïda / Codificación sustituida / Codage remplacé / Old code system / Alte Straßennummern**
- Estació AVE / Estación AVE / Gare TGV / High-speed rail station / Hochgeschwindigkeitsbahnhof**
- Limit comarcal / Límite comarcal / Limite régionale / County boundary / Bezirksgrenze**
- Ferrocarril / Ferrocarril / Chemin de fer / Railway / Eisenbahn**
- AVE / AVE / TGV / High-speed train / Hochgeschwindigkeitsverkehr**
- Via verda / Via verde / Voie verte / Greenway / Grüner Weg**
- Túnel / Túnel / Tunnel / Tunnel / Tunnel**
- Pirinexus**

Testimonials



Diederik Deelen

Corredor curses gravel / Corredor carreras gravel / Coureur gravel / Gravel racer / Gravel-Racer

"I think the climate is also extremely good here. It's quite surprising, even for me, coming to northern Spain. I was expecting actually colder winters, but I think the weather all year round is quite amazing. Summers can be warm, but I think autumn and spring are the best periods of the season."

"Crec que el clima també és molt bo aquí. És força sorprenent, fins i tot per a mi, venir al nord d'Espanya. En realitat m'esperava hiverns més freds, però crec que el clima durant tot l'any és força increïble. Els estius poden ser calids, però crec que la tardor i la primavera són els millors períodes de la temporada."

"Creo que el clima aquí también es extraordinamente bueno. Es bastante sorprendente, incluso para mí, venir al norte de España. En realidad esperaba inviernos más fríos, pero creo que el clima durante todo el año es bastante sorprendente. Los veranos pueden ser cálidos, pero creo que el otoño y la primavera son los mejores períodos de la temporada."

"Je pense que le climat est également extrêmement bon ici. C'est assez surprenant, même pour moi, de venir dans le nord de l'Espagne. Je m'attendais à des hivers plus froids, mais je pense que le temps est tout à fait incroyable tout au long de l'année. Les étés peuvent être chauds, mais je pense que l'automne et le printemps sont les meilleures périodes de la saison."

"Ich finde, das Klima ist hier auch sehr gut. Das ist selbst für mich, der ich nach Nordspanien komme, ziemlich überraschend. Eigentlich hatte ich mit kälteren Wintern gerechnet, aber ich finde, das Wetter ist das ganze Jahr über ziemlich fantastisch. Die Sommer können warm sein, aber ich finde, Herbst und Frühling sind die besten Jahreszeiten."



Si en vols saber més, pots veure l'entrevista sencera aquí. Si te interesa, puedes ver la entrevista entera aquí. Pour en savoir plus, vous pouvez regarder l'interview complète ici. If you'd like to know more, watch the full interview here. Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich das ganze Interview hier ansehen.

Testimonials



Mayalen Noriega

Ciclista ex professional / Ciclista ex profesional / Ancien cycliste professionnel / Former professional cyclist / Ehrenmalger Radsportler

"What I find really special about Girona is the community, the passion for the outdoors, the families, they just love it, they love being outside, going with the kids on the weekend, they've been taught since they were little, and if you come, the community is really special."

"El que trobo realment especial de Girona és la comunitat, la passió per l'aire lliure, les famílies, els encanta, els encanta estar a l'aire lliure, anar amb els nens els caps de setmana, els han ensenyat des de petits i si vens veuràs que la comunitat és realment especial."

"Lo que encuentro realmente especial de Girona es la comunidad, la pasión por el aire libre, las familias, les encanta, les encanta estar al aire libre, ¡con los niños los fines de semana, les han enseñado desde pequeños y si vienes verás que la comunidad es realmente especial!"

"Ce que je trouve vraiment spécial à Gèrone, c'est la communauté, la passion pour le plein air, les familles, ils adorent ça, ils aiment être dehors, aller avec les enfants le week-end, on leur apprend depuis qu'ils sont petits et si vous venez, la communauté est vraiment spéciale."

"Was ich an Girona wirklich besonders finde, ist die Gemeinschaft, die Leidenschaft für die Natur, die Familien, sie lieben es einfach, draußen zu sein, am Wochenende mit den Kindern unterwegs zu sein. Sie haben es von klein auf gelernt, und wenn du kommst, ist die Gemeinschaft wirklich etwas Besonderes."



Si en vols saber més, pots veure l'entrevista sencera aquí. Si te interesa, puedes ver la entrevista entera aquí. Pour en savoir plus, vous pouvez regarder l'interview complète ici. If you'd like to know more, watch the full interview here. Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich das ganze Interview hier ansehen.

