



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cyclotourisme et Voies Vertes

Made for cycling





Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cyclotourisme et Voies Vertes



Made for cycling

Index

5

Index

6	INTRODUCTION	65	ENTREPRISES
11	LE PARADIS DES CYCLISTES PROFESSIONNELS	77	HÉBERGEMENTS ET GARAGES À VÉLOS
13	LA FUSION DE L'ASPHALTE ET DU PAYSAGE	81	HÉBERGEMENT, CULTURE ET GASTRONOMIE
27	LE CYCLOTOURISME DE RANDONNÉE	83	CARTE
41	L'ADRÉNALINE VOYAGE AUSSI EN VTT	84	LÉGENDE DE LA CARTE
59	UNE DESCENTE VERTIGINEUSE À TRAVERS LES BIKE PARKS	85	SIGNALISATION
63	UN CALENDRIER DE COMPÉTITIONS BIEN REMPLI		

Le cyclotourisme sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone

En vélo, on voit la vie différemment: tout reprend la bonne vitesse et on se sent partie intégrante d'un paysage en mouvement. Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, de très nombreux kilomètres d'itinéraires et de routes vous attendent, idéals pour rouler en famille ou entre amis, en toute sécurité, avec l'assurance de savourer chaque bout de territoire comme si vous le recréiez coup de pédale après coup de pédale. En vélo, c'est vous qui définissez le rythme, et la multitude de propositions que vous trouverez s'y adaptent à la perfection.

Le réseau de voies vertes, de pistes cyclables et de routes secondaires est si étendu qu'en un seul voyage vous pourrez découvrir de petites calanques de la

Costa Brava, connaître des villages médiévaux et parcourir des sentiers pyrénéens. À vous de fournir la curiosité et les jambes. Devant vous, des kilomètres de bonnes raisons d'explorer des parages uniques, de mer et de montagne, qui accueillent toujours avec complicité ceux qui les abordent à vélo.

Mer ou montagne, des parages uniques qui accueillent avec complicité ceux qui les abordent à vélo.



Le prestige de Sea Otter Europe Costa Brava - Girona Bike Show

Gérone et la Costa Brava ont accueilli le prestigieux festival cycliste **Sea Otter Europe Costa Brava - Girona Bike Show**, un événement appelé à devenir une référence en Europe, qui rassemble dans la ville des milliers de visiteurs et les meilleures marques du monde de l'industrie cycliste. Des marques qui représentent le secteur du vélo dans toutes ses modalités: vêtements et accessoires, technologie appliquée au cyclisme, santé et nutrition, mobilité urbaine et destinations touristiques spécialisées dans le cyclotourisme.

Le festival est né aux États-Unis avec la Sea Otter Classic, qui, depuis 1991, mobilise également le secteur cycliste du monde entier. À Gérone, la manifestation est arrivée avec une très large offre sportive et un grand éventail d'expositions et d'activités tous publics.

Un festival qui attire dans la région des milliers de visiteurs et les meilleures marques du monde de l'industrie cycliste.





Made for cycling

Le paradis des cyclistes professionnels

Gérone accueille une immense communauté de cyclistes professionnels, venus du Canada, d'Australie, des États-Unis ou du Royaume-Uni, entre autres pays, qui ont fait de cette ville leur base d'entraînement et un endroit pour vivre et conclure des affaires liées au cyclotourisme. Ils le savent, Gérone est une destination cycliste d'avant-garde, en raison de l'immense variété d'itinéraires qu'ils trouvent dans la région, mais aussi du climat extraordinaire et de l'offre complémentaire de qualité.



«Pour nous, Gérone est bien davantage que le cyclisme. Outre des itinéraires spectaculaires pour profiter du vélo, la ville offre un éventail complet de culture et de gastronomie, ainsi qu'un style de vie parfait. C'est cela qui m'a convaincu de m'établir à Gérone à l'issue de ma carrière professionnelle».

Christian Meier

Introduction

11



«Gérone est une des grandes capitales européennes du cyclisme. Quand on est cycliste professionnel, c'est l'un des endroits idéals pour vivre: elle doit occuper la place n°1 de votre liste, ou, du moins, figurer au podium. Nombreux sont les cyclistes qui vivent ici ou ont toutes les raisons de le faire: la ville et les comarques de Gérone combient toutes nos exigences».

Dan Craven

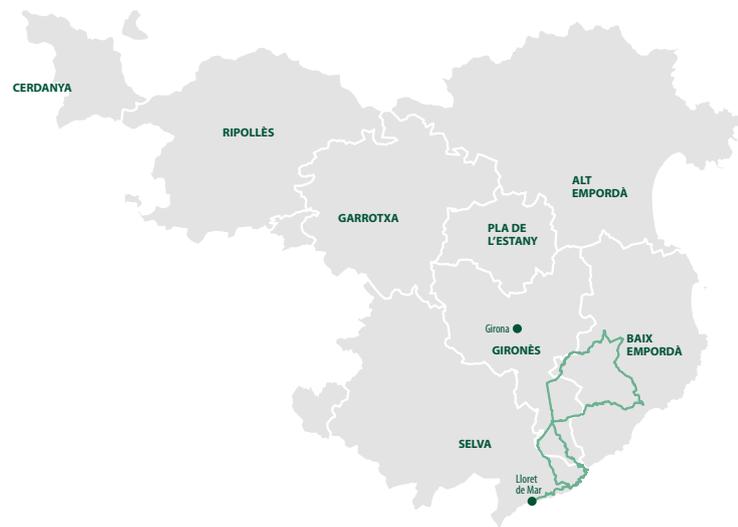


La fusion de l'asphalte et du paysage

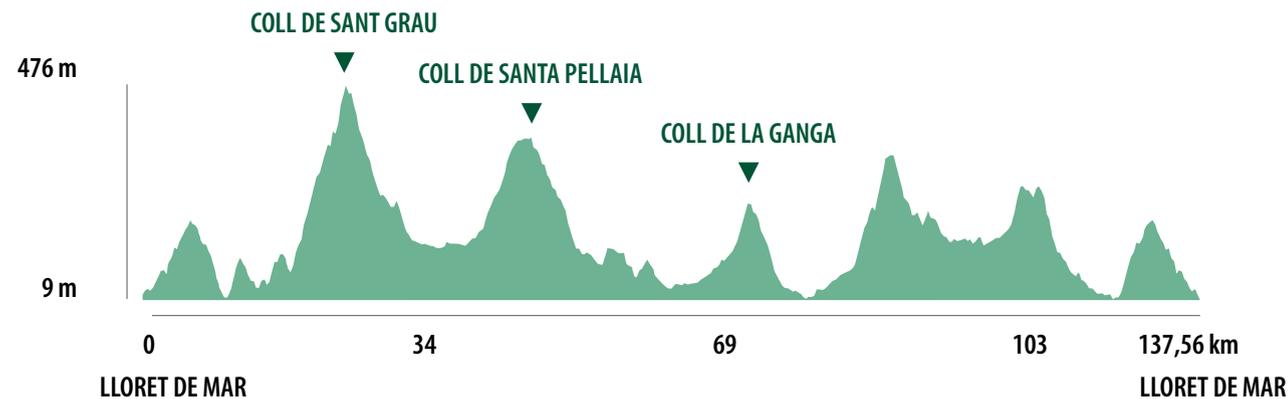
Plus qu'une activité sportive, le cyclisme est un facteur de bien-être personnel et de qualité de vie, sa pratique constituant un indicateur d'excellence du territoire. Aussi Gérone peut-elle se considérer de plein droit comme un paradis pour les cyclistes sur route: son très large réseau de routes secondaires et de cols de montagne légendaires vous permettra de parcourir le territoire de bout en bout, avec pas mal de défis, des tronçons sinueux et des montées et descentes incessantes, au cœur, toujours, d'une végétation exubérante qui protège l'asphalte et instaure alentour une permanente sensation de carte postale. À mesure que les jambes enregistrent les kilomètres, le rythme des sensations s'intensifie: sentiment de fusion entre mer et montagne, d'intense solitude du cycliste aux moments de souffrance, de bonheur partagé lorsque le groupe

coiffe un col. Dans les Pyrénées de Gérone et sur la Costa Brava, vélo et cycliste se fondent dans un paysage semblant avoir été créé sur mesure pour en profiter en changeant de braquet.

Vélo et cycliste se fondent dans un paysage semblant avoir été créé sur mesure pour en profiter en changeant de braquet.



PROFILE



Les domaines du liège. Les massifs de l'Ardenya et des Gavarres

L'Ardenya et les Gavarres sont deux massifs dominés par la culture du liège. De vastes forêts de chênes-lièges cohabitent avec les pins et le granit dans ces montagnes d'altitude modeste, qui séparent l'arrière-pays du littoral. Pour les franchir, les routes empruntent des cols à difficulté modérée, protégés du soleil sous le manteau de la forêt.

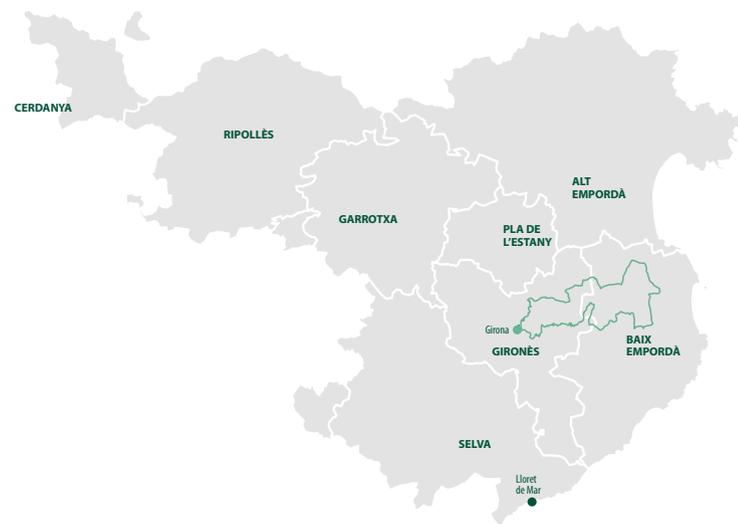
Alors que les premiers kilomètres longent le littoral par la route de Tossa de Mar, l'une des voies côtières les plus pittoresques de la Costa Brava où l'on saisit toute sa dimension esthétique, la traversée de ces deux massifs nous obligera à affronter les cols respectifs. Le col de

Sant Grau franchit l'Ardenya en une montée constante qui s'accroît sur les derniers kilomètres pour atteindre 10 % et ponctuellement 14 %. La traversée des Gavarres vers la mer emprunte le col de Santa Pellaia, en montée douce et régulière, oscillant entre 3 et 7 % et parfois 10 %. Puis on repart vers l'intérieur, par le col de Romanyà de la Selva, avec des montées de force moyenne ne dépassant pas 3 %. Les kilomètres s'accumulent dans les jambes. Sur le dernier tronçon de l'itinéraire, on pourra aussi travailler l'endurance à la faveur de vallonements constants entre Llagostera, Tossa et Lloret de Mar.

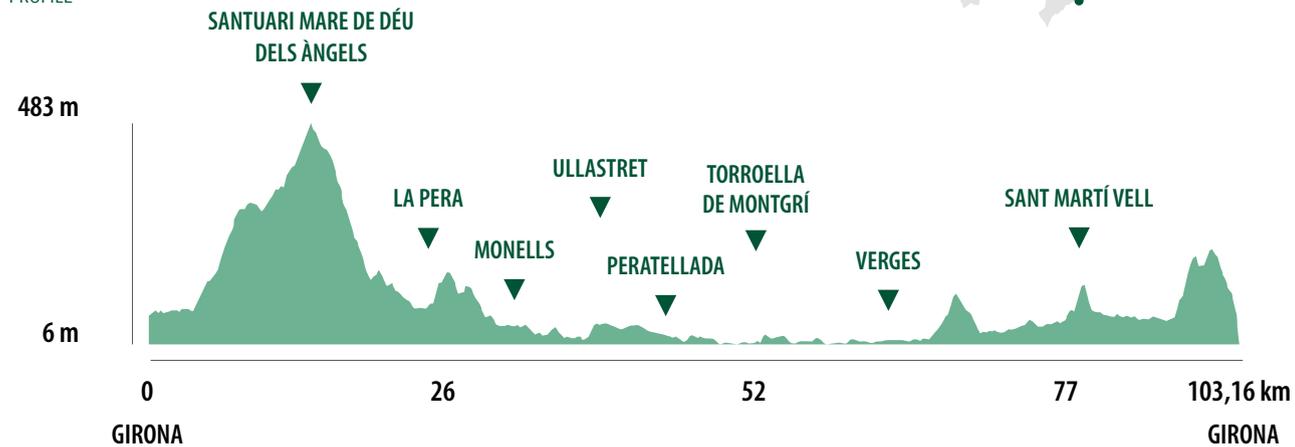
FICHE TECHNIQUE

-  Lloret de Mar. Parking public (Carrer Esteve Carles, 1. Tronçon urbain de la route GI-682).
-  137 km (y compris visite de Monells).
-  1850 m
-  Parcours assez exigeant et long mais sans dénivelés importants, hormis sur la partie supérieure du col de Sant Grau, ce qui permettra de mettre à l'épreuve notre explosivité musculaire. À faire de préférence sans hâte pendant les journées d'automne, d'hiver et de printemps, quand le tourisme balnéaire n'a pas encore envahi la région.





PROFILE



Le Moyen Âge à vélo

Au départ du centre de Gérone, nous traversons le massif des Gavarres en direction de la plaine du Baix Empordà et ses villages médiévaux. La difficulté de la journée est l'ascension du col d'Els Àngels, quelques kilomètres après le départ. Très populaire, il est fréquenté par des cyclistes, toutes catégories confondues, depuis des équipes professionnelles qui prennent Gérone pour base d'entraînement et de séjours aux cyclistes amateurs. Ce col, qui s'étend sur dix kilomètres, offre un dénivelé modéré qui permet de mettre au diapason les jambes et le cœur et, le cas échéant, de forcer le rythme jusqu'au sanctuaire d'Els

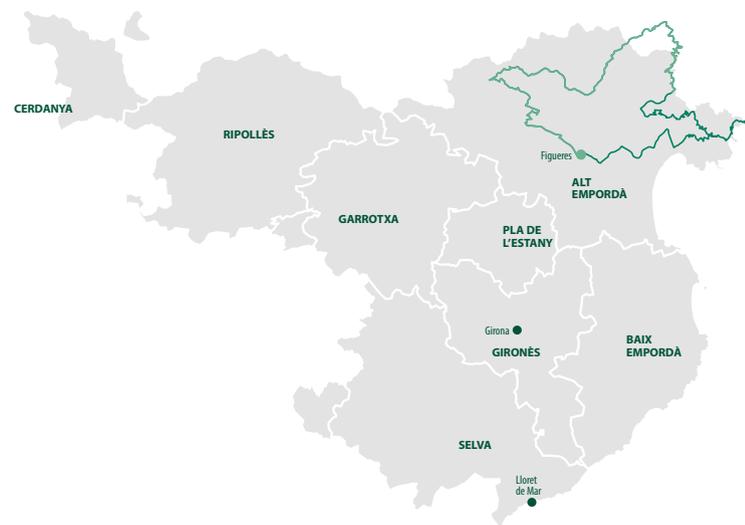
Àngels. La descente, accentuée et étroite, débouche sur un paysage ouvert et horizontal, une plaine rurale jonchée de villages, dont Púbol, La Pera, Monells ou Peratallada, où le temps semble s'être arrêté. Le pédalage y devient aisé et rythmique suivant une cadence efficace adaptée au terrain plat, hormis les jours de grande tramontane.

Nous fermons la boucle en retournant sur Gérone par le lieu-dit de Campdorà, sur un chemin goudronné qui nous réserve les dernières côtes avant d'entrer dans la ville par la partie haute.

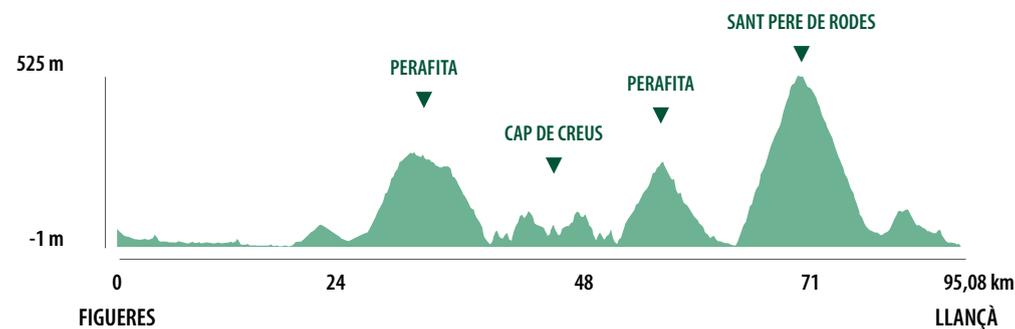
FICHE TECHNIQUE

-  Gérone. Pont de Sant Feliu.
-  103 km
-  900 m
-  Journée modérément exigeante, idéale pour travailler l'endurance sur longue distance, la cadence ainsi que la technique de circulation sur des routes étroites et petites zones urbaines dans le style d'une classique.





PROFILE



L'Alt Empordà en deux actes

Première étape: Figueres - Llançà

Nous partons de Figueres en direction de Roses. On évolue ici sur du plat, à bon train et avec un pédalage rond. Les jours de vent, c'est l'idéal pour pratiquer la technique qui consiste à rouler dans les roues ou le sillage de l'autre. Après avoir dépassé le Parc naturel Aiguamolls de l'Empordà, juste aux portes de Roses, commence la montagne. Certes, ce sont des cols à basse altitude, mais ils mettent nos jambes à contribution avec des montées et des descentes incessantes. Nous dévalons sur Cadaqués et, de là, nous atteignons la pointe la plus orientale de Catalogne, le cap de Creus. Majestueux et à configuration lunaire,

son accès est jonché de dénivelés qui ne permettent pas de prendre un rythme confortable: l'endroit est parfait pour travailler l'explosivité musculaire, en jouant sur les rapports entre pignons et plateaux. En revanche, l'ascension sur Sant Pere de Rodès depuis El Port de la Selva, c'est tout le contraire: continuité parfaite à 7 et 8 % de pente, idéal pour une séance d'entraînement à l'endurance, assez poussée, en alternant pédalage assis et en danseuse. La descente vers Vilajuïga et Llançà, bien méritée et apaisante, est peuplée d'oliviers dans un univers de pierre sèche.

FICHE TECHNIQUE

-  Figueres
-  Première étape 95 km / Deuxième étape 115 km
-  Première étape 1300 m / Deuxième étape 1650 m
-  Itinéraire en deux étapes au profil très varié et exigeant, de par la variété des types de terrain: plat, montagne et vallonements, montées raides et montées douces. La grosse difficulté est de le faire par jour de vent, il faudra alors peaufiner la technique consistant à rouler en peloton.



Made for cycling

La fusion de l'asphalte et du paysage

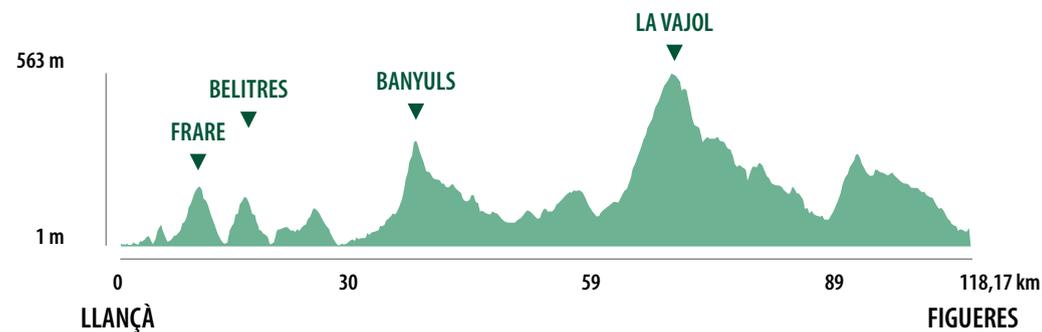
20

Deuxième étape: Llançà – Figueres

La deuxième étape, depuis Llançà, longe la côte en pénétrant ponctuellement en France. Il s'agit d'un paysage rythmique où, entre village et village, surgit un col court et aisé: une bonne occasion de travailler la cadence et la rapidité de pédalage. Les montées douces permettent aussi de mettre à profit le grand plateau et chercher les limites d'un pédalage très puissant. Il en est ainsi sur tous les cols, hormis le col de Banyuls où, dans les vignes, les montées atteignent des pics à 20 %.

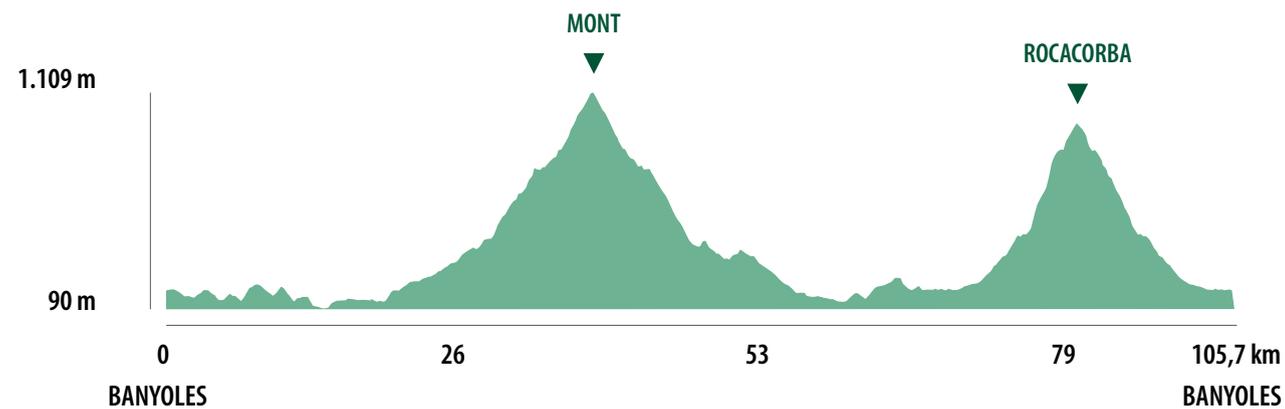
En évoluant cette fois-ci le dos à la mer, l'arrière-pays offre encore quelques montées, beaucoup plus aisées, et un bref tronçon de terre en bon état, qui traverse

les étangs de La Jonquera et nous permettra de revivre des sensations de courses classiques comme la Strade Bianche et de comprendre les secrets du cyclisme primitif. Après avoir gravi les montées de La Vajol, nous nous dirigeons vers Darnius. Au fond, la cime du Bassegoda annonce un changement de circonscription ; on devine la région de l'Alta Garrotxa avec son manteau forestier qui s'étend à perte de vue. Quand à nous, nous changeons de cap. Nous touchons au but. Une course rapide, aux rapports longs, nous ramène aisément vers la plaine de l'Empordà et notre destination finale: Figueres.





PROFILE



Deux sommets: le sanctuaire du Mont et le Rocacorba

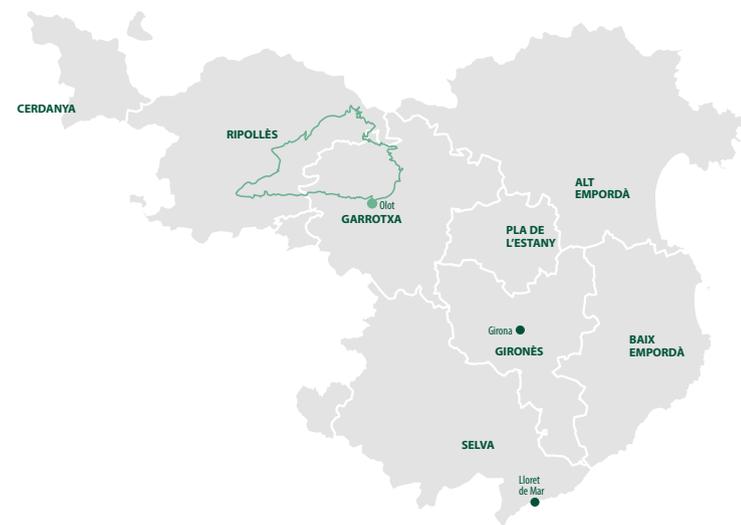
Banyoles est une ville adossée à un étang ; on y respire une quiétude rappelant les stations thermales. Nous démarrons à travers champs au rythme d'un relief vallonné qui prépare nos jambes à l'effort à venir. Arrivés à Crespià, nous mettons le cap sur la Nationale 260. Ici, l'ancienne auberge du Vilar, aujourd'hui un restaurant, marque le début de l'ascension au Mont, avec un dénivelé de presque mille mètres sur 19 kilomètres. L'ascension se durcit à partir du col d'En Serra: les 10 kilomètres restants présentent des murs dont la pente frise 15 %, une bonne occasion de s'entraîner à la puissance, en danseuse ou assis, et de mettre à contribution nos talents de grimpeurs. Une

fois l'objectif atteint, la descente sur Beuda et Besalú est traître à cause de l'état de l'asphalte et de l'étroitesse du chemin. Nous repassons par Banyoles pour une deuxième escalade: cap sur le sanctuaire de la Mare de Déu de Rocacorba. Cette fois-ci, 880 mètres de dénivelé et 13,8 kilomètres nous séparent du sommet. Les 6 kilomètres de la deuxième partie de l'ascension grimpent sur 540 mètres de dénivelé, en alternant des côtes très dures, entre 12 et 15 %. L'antenne de télécommunications ponctue l'ascension. Il ne nous reste plus qu'à faire le chemin inverse, en restant vigilants, pour s'offrir un rafraîchissement bien mérité au bord de l'étang de Banyoles.

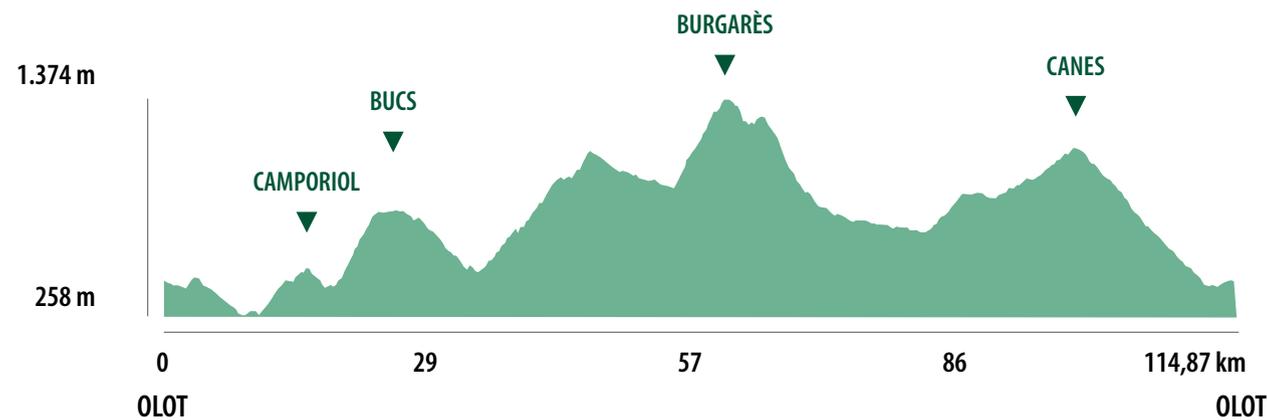
FICHE TECHNIQUE

-  Banyoles
-  105 km
-  2050 m
-  Parcours conçu spécifiquement pour s'entraîner aux ascensions soutenues et à forts dénivelés, une montée vers deux des sommets les plus remarquables de la province de Gérone, le Mont et Rocacorba.





PROFILE



Un voyage dans l'art roman

Depuis Olot, nous nous dirigeons vers Oix et Beget. Un paradis commence pour les amateurs de cols: petit plateau et rapports courts sur 42 kilomètres pour franchir trois cols. Le col de Camporiol, 5 kilomètres avec des côtes ne dépassant pas 6,5 %, prépare les jambes à un défi supérieur: le col de Bucs ou de Pera. À Beget, une halte s'impose pour contempler le village et faire le plein d'eau. C'est ici que nous entamons l'ascension vers le col de la Boixeda. Nous mettons à l'épreuve notre condition physique sur 12 kilomètres avec une pente à 5 % et des murs qui atteignent 12 %.

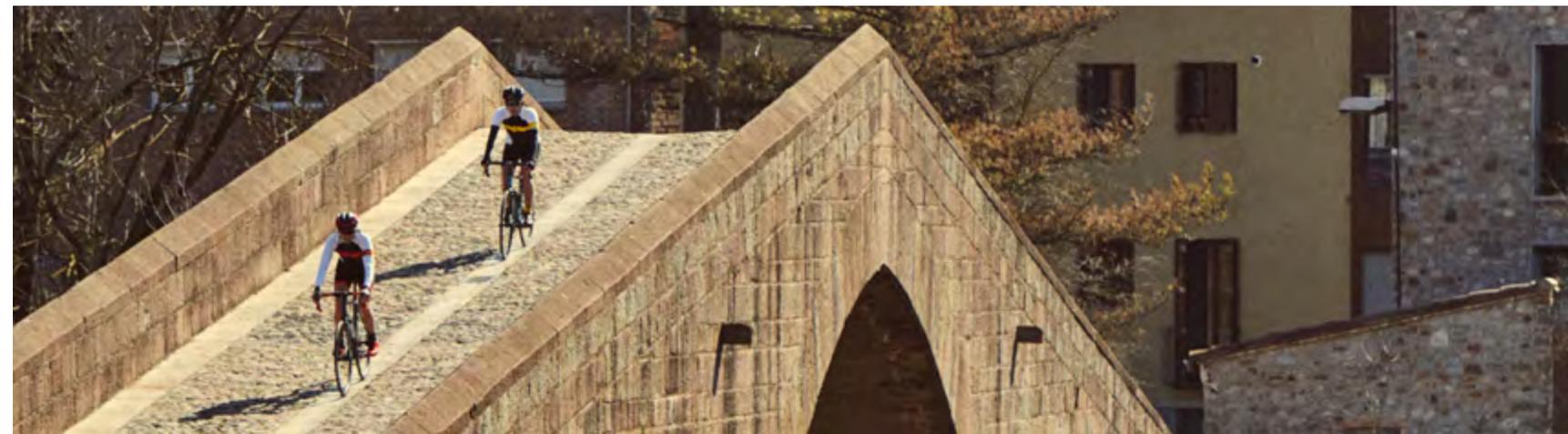
À partir de Camprodon, en direction de Ripoll, nous quittons la route principale vers la Colònia Estabanell. Un chemin rural gravit la montagne de Cavallera, en quête du col de Burgarès. Étroit mais en bon état, le

chemin s'étend sur 18 kilomètres où nous pédalerons à travers champs, plongés dans le silence. Ensuite, les 6 kilomètres d'ascension offrent la possibilité de pratiquer un pédalage en danseuse, en cherchant à prendre de la puissance, car les côtes frisent 13 % sur certains tronçons. Attention à la descente sur Ogassa, où la pente dépasse le seuil de 20 %.

Nous prenons vers Ripoll par la Route du Fer, une agréable voie verte goudronnée. Le col de Canes, dernier de la journée, ne présente aucune difficulté. À partir de Ripoll, on a 15 kilomètres aisés, avec une pente moyenne à 3 %; un tracé qui permet de travailler les rapports en gardant le grand plateau jusqu'à épuisement des dernières énergies. La descente finale vers Olot, but de notre parcours, est franche et rapide.

FICHE TECHNIQUE

- Olot
- 115 km
- 2100 m
- Itinéraire physiquement exigeant de par le nombre de cols et la pente des routes, qui dépasse parfois 12 %. La difficulté s'accroît par mauvais temps, notamment sur les deux premiers tiers. Consultez donc les prévisions météo avant de partir.





Le cyclotourisme de randonnée

Un parcours et un vélo avec des sacoches. Voyez-vous votre destination? Peu importe, ce qui compte c'est le chemin et l'envie de pédaler, l'émotion de conquérir chaque mètre et de penser que l'itinéraire vous réserve des surprises que vous ne pourriez imaginer. La magie du cyclotourisme, on peut l'éprouver en solitaire ou en bande, avec une carte à moitié froissée sur le guidon ou l'intuition pour seul compagnon de voyage. Pédaler et prendre plaisir sur des chemins poudreux en admirant les champs à l'infini dont la couleur change avec les saisons, le paysage de la Costa Brava et son incursion en douceur jusqu'au cœur des Pyrénées... Telle est la loi du vélo, avec le temps pour soi et tout un territoire à découvrir. Cette loi non écrite qui parle de découvrir de nouveaux paysages loin de la ville, respectueusement et sans hâte, par des sentiers poétiques et séduisants. Cette loi qui pousse à faire

halte dans une crique solitaire pour se baigner et reprendre des forces avant de repartir à coups de pédale pour arriver enfin, à l'heure du déjeuner, dans un village dont vous voudrez vous souvenir à jamais. Alors, on l'enfourche ce vélo, et on commence à pédaler?

Sentir l'émotion de conquérir chaque mètre et de penser que l'itinéraire vous réserve des surprises que vous ne pourriez imaginer .



Légende

1 Vies verdes

La diversité des voies vertes

www.viesverdes.cat

Les divers tracés des voies de chemin de fer qui, autrefois, unissaient les villages et leurs industries forment aujourd'hui un réseau soigné de voies vertes qui permettent de découvrir, en vélo, des endroits méconnus, des Pyrénées de Gérone profondes à la lumineuse Costa Brava. Au total, cinq voies vertes ont été adaptées, avec des dénivelés très doux et différents degrés de difficulté: elles vous feront connaître des sites d'une exceptionnelle diversité. Vous pourrez ainsi emprunter le Camí Ral i Ramader de Campdevàno! à Gombren, la Route du fer et du charbon entre Ripoll et Ogassa, la Route du petit train entre Olot et Sant Feliu de Guíxols, la Route thermique de Caldes de Malavella à Cassà de la Selva ou la Route du petit train qui relie Palamós à Palafrugell.

D'anciens tracés de voies de chemins de fer, aujourd'hui aménagés pour cyclotouristes de tous niveaux.



FICHE TECHNIQUE

-  140 km (+ 20 km de liaison entre Sant Joan de les Abadesses et Olot)
-  Entre 0,5% et 3%, en fonction de l'étape
-  Minimale
-  En fonction de l'étape. Goudron aggloméré / Gravillons damés / Terre – ciment



Un paysage qui change à chaque pas

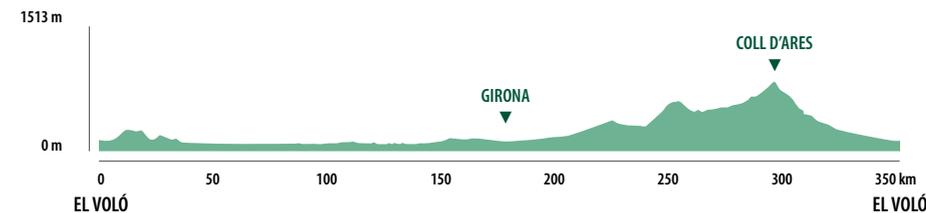
www.viesverdes.cat

Les voies vertes sont des parcours convenant à tous les âges et toutes les conditions physiques, idéals pour explorer les anciennes lignes de transport de minéraux ou de passagers et de marchandises. Dans la région de Gérone, le réseau de voies vertes traverse cinq comarques, une trentaine de villages et de sites naturels aussi singuliers que les Pré-Pyrénées, la zone des volcans de la Garrotxa, la vallée du Ter, les deveses de Salt et Gérone, le territoire proche du massif des Gavarres et la

côte méditerranéenne. Des Pyrénées à la Costa Brava, nature, gastronomie, loisirs et expériences à partager en famille ou entre amis, tout en découvrant un patrimoine culturel et traditionnel riche, des plus hauts sommets aux calanques les plus secrètes, au fil des éléments qui font, ici et là, la singularité des lieux.



PERFIL



Légende

2 Pirinexus



Pirinexus, une route d'union entre des territoires

www.pirinexus.cat

S'il est une route dont l'itinéraire renforce les liens entre des territoires, c'est bien la route Pirinexus: 353 kilomètres cyclables qui relient les comarques de Gérone à la région française où l'on parle le catalan, renforçant ainsi la mobilité touristique durable.

Ce circuit transfrontalier passe par 53 localités, avec un parcours très soigné qui emprunte en grande partie le tracé de voies vertes, ainsi que de chemins ruraux et de routes secondaires peu fréquentées.

Vous éprouverez comme jamais le plaisir de rouler en vélo et en toute sécurité, l'itinéraire étant parfaitement signalisé et l'offre de services complémentaires et d'hébergement disponible tout du long, ce qui vous permettra d'aller à votre rythme.

Un itinéraire d'union entre la Catalogne et la France, pour pédaler avec la tranquillité qu'offrent les voies vertes.

FICHE TECHNIQUE

-  353 km
-  En fonction de l'étape
-  Minime à Moyenne
-  En fonction de l'étape. Goudron aggloméré / Gravillons damés / Terre – ciment.



Différents terrains et un rythme personnalisé

www.pirinexus.cat

La ruta Pirinexus La route Pirinexus est divisée en plusieurs tronçons, mais à vous de décider les étapes que vous voulez couvrir et le rythme auquel vous souhaitez le faire. Il est recommandé de ne pas dépasser 60 kilomètres en moyenne par jour, afin de concilier joies du vélo et découverte du territoire. La surface des chemins varie également selon les tronçons, ce qui permet d'y circuler avec différents types de vélos.

Du Boulou à Palafrugell: chemins agricoles, parfois goudronnés, et petits tronçons de routes secondaires.

De Palafrugell à Olot: principalement voies vertes à l'écart de la circulation routière, excepté le tronçon allant de Sant Antoni de Calonge à Sant Feliu de Guíxols, que l'on peut faire par des sentiers côtiers ou en vélo par la route.

D'Olot à Arles: routes à faible circulation, excepté le tronçon allant de Sant Joan de les Abadesses à Camprodon, qui suit des chemins agricoles, goudronnés pour la plupart.

D'Arles au Boulou: principalement voie verte, avec quelques tronçons restant à exécuter, mais aussi des solutions alternatives empruntant des chemins agricoles et parfois des routes.



Légende

6 Ruta del Ter

Suivre le cours du Ter de bout en bout, des Pyrénées à la Méditerranée

Gérone et le Ter sont intimement liés. Cette rivière, qui a le plus fort débit de la région, a été des siècles durant un moteur indispensable pour l'industrie et l'agriculture de nombreux villages, de sa source dans la région pyrénéenne d'Ulldeter, à Setcases, à son embouchure, dite la *gola del Ter*, à Torroella de Montgrí. Avec autant de naturel que le flux réunit en silence différentes comarques, la Route du Ter, proposition cyclotouriste de 218 kilomètres, relie deux pôles d'attraction touristique, les Pyrénées et la Costa Brava, sans jamais quitter le tracé du cours d'eau. Au long du parcours, vous découvrirez une grande variété de paysages et pourrez explorer les éléments du patrimoine culturel, de la gastronomie et des traditions des communes par lesquelles passe la route.

Une proposition à faire en cinq ou six jours, qui admet toutes les adaptations imaginables, avec la possibilité, pour les cyclotouristes de passage, de couvrir des tronçons courts et circulaires.

Un itinéraire 100 % adaptable qui vous permettra de découvrir les comarques de Gérone de bout en bout.

FICHE TECHNIQUE

-  218 km
-  Début: Vallter 2000 (2.150 m)
Fin: La Gola del Ter (0 m)
-  5-6 jours
-  Possibilité de tronçons circulaires à Flaçà-Celrà et Sobrànigues-Sant Llorenç de les Arenes-Torroella de Montgrí.





Légende

- 4 Xarxa de senders del Baix Empordà

Le réseau de cyclotourisme du Baix Empordà

La comarque du Baix Empordà conserve un large réseau de chemins ruraux parfaitement signalisés, idéals à parcourir en vélo dans un environnement sûr, avec en toile de fond un paysage authentique. Le Conseil régional est à l'initiative de cette proposition cyclo-touristique de 250 kilomètres qui permet de connaître l'incroyable diversité des valeurs patrimoniales qui s'y cachent. La plus grande partie du trajet se déroule en plaine, mais, en quelques coups de pédale, on arrive sans peine aux marécages et zones côtières du val d'Aro et du couloir de Palafrugell. Très segmenté, le parcours permet à chacun de

concocter son propre itinéraire, en empruntant les différents chemins et routes balisés du territoire. Les entreprises de loisirs de la comarque vous proposeront toutes les prestations nécessaires pour que vous n'ayez plus qu'à pédaler et découvrir des terres qui, au Moyen Âge, appartenaient au comté d'Empúries, des tronçons de l'ancien petit train, des champs cultivés, des villages médiévaux tels que Pals ou Peratallada, le massif des Gavarres et le paysage fluvial des rivières Ter et Daró.

FICHE TECHNIQUE

-  250 km
-  En fonction de l'étape. Goudron aggloméré / Gravillons damés / Terre – ciment.
-  Possibilité de tronçons circulaires





L'adrénaline voyage aussi en VTT

Chaque fois qu'ils enfourchent leur VTT dans la région de Gérone, les habitants eux-mêmes découvrent de nouveaux chemins et différents points de vue. Ce type de vélo vous permettra de pénétrer au cœur de parcs naturels d'une grande beauté, de découvrir des villages de montagne pleins de charme ou d'éprouver des sensations de liberté et de vertige, des Pyrénées à la Costa Brava, dans des sites de verdure et d'eaux cristallines, en pédalant sur des chemins qui vous mèneront pratiquement jusqu'à la mer. Le vélo de montagne est un grand allié dans ce paysage privilégié ; grâce à lui, vous savourerez aussi la nature, la gastronomie, la culture et l'art de la région en toutes saisons. Vous y attendent une infinité de

parcours et de sentiers où éprouver votre dextérité, ainsi que des descentes frénétiques qui mettront comme jamais vos cinq sens en alerte, dans un environnement surpassant le scénario du rêve cycliste le plus fou.

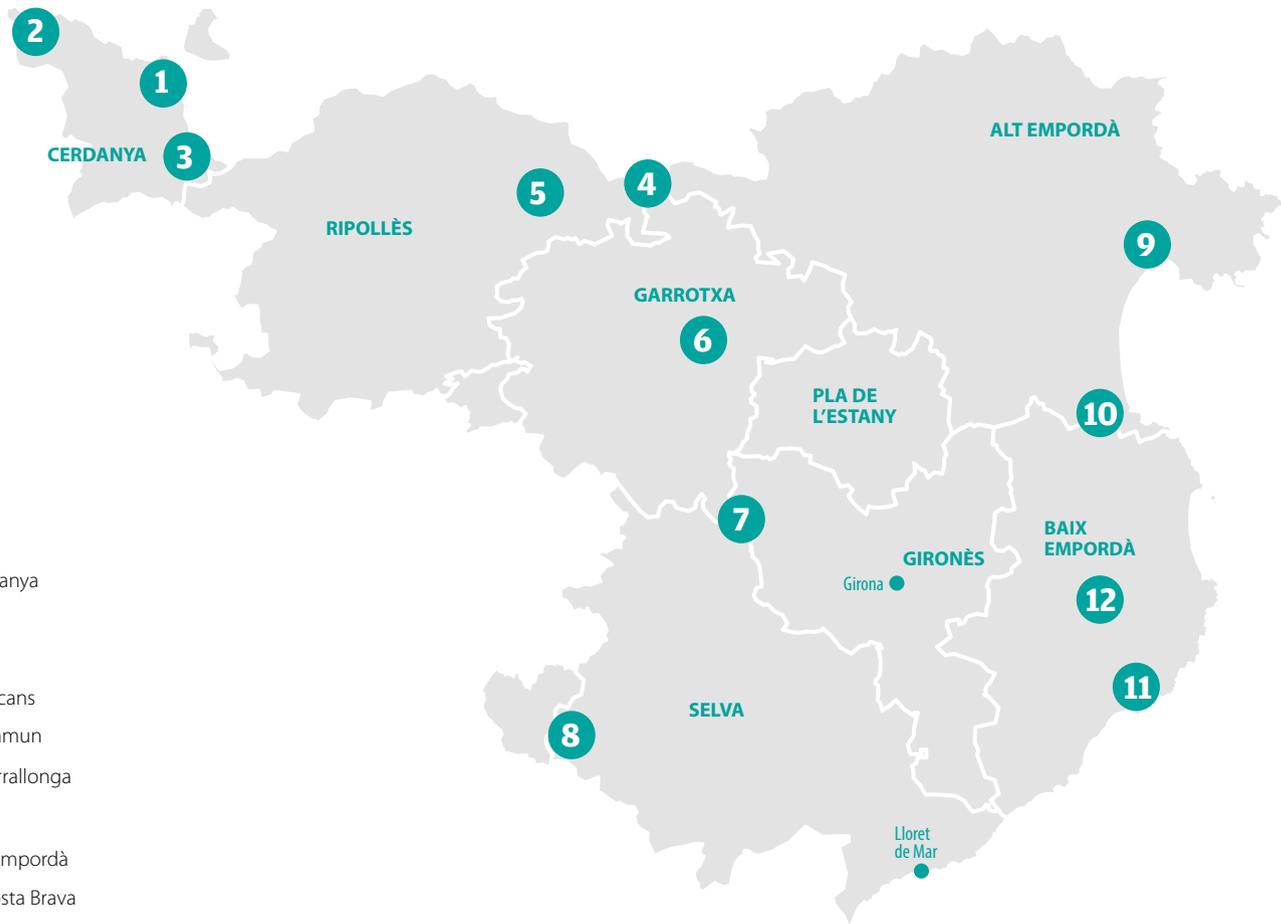
Une très large offre d'itinéraires organisés pour profiter du cyclisme et du paysage tout au long de l'année.



Routes en VTT par étapes

Les propositions suivantes sont un peu plus difficiles car elles exigent un certain niveau de préparation. Les Pyrénées de Gérone et la Costa Brava comptent un large réseau d'itinéraires de vélo de montagne organisés qui permettent de profiter toute l'année du territoire et de son paysage varié. Il y a des milliers de kilomètres de parcours signalisés et classés selon leur niveau de difficulté, ainsi qu'un grand nombre de services complémentaires (location de vélos, guides, transport de bagages et hébergement), pour que vous n'ayez à vous soucier que de profiter des joies du vélo.

L'éventail de propositions est large, avec différents types de terrains, de dénivelés et de distances à parcourir. Longue est également la liste des qualités de chacune des offres, qui ont en commun la mise en scène d'un défi cycliste dans un environnement où les sensations de victoire sont garanties du première kilomètre jusqu'au dernier.



Légende

- 1 Cerdanya 360°
- 2 Trinxat BTT
- 3 Tracks de Cerdanya
- 4 Bi6000
- 5 Bi3000
- 6 Tracks dels Volcans
- 7 Tracks de la Tramun
- 8 Pedals d'en Serrallonga
- 9 Raids al Vent
- 10 Gran Volta a l'Empordà
- 11 Tracks de la Costa Brava
- 12 Pedals de les Gavarres





Cerdanya 360°

Débutant et finissant à Puigcerdà, cette proposition transfrontalière offre la possibilité de parcourir toute la comarque en VTT sous forme de circuit, du bas du Parc naturel du Cadí-Moixeró au Capcir et au Conflent. La route bénéficie de la large ouverture de la vallée et d'un panorama à 360°, depuis la face la plus septentrionale, avec les montagnes limitrophes de l'Andorre et de la France, jusqu'à la face sud, présidée par le Puigmal. Ce sont 275 kilomètres que vous pourrez adapter à votre niveau et en fonction de vos besoins: les plus audacieux les couvriront en trois étapes, mais si vous préférez un rythme plus pausé, vous pouvez leur consacrer six journées, avec ou sans guide.



Trinxat BTT

Avec un parcours de 298 kilomètres, cette route cyclotouriste unit en forme de cercle les comarques de l'Alt Urgell et de la Cerdagne, frôlant le Pallars Sobirà et l'Andorre. Au long de cinq étapes (deux ou trois pour la variante extrême), les tracks GPS vous guideront au gré d'un parcours exigeant, pensé pour que les bikers découvrent un territoire riche de contrastes et profitent de l'ampleur des plaines de l'Urgellet et de la Cerdagne, en pédalant sur d'agréables pistes, à travers champs et en bordure de rivière. On roule à une altitude assez élevée, sur des pistes frisant les 2 000 mètres, aussi les points de vue sont-ils tout à fait exceptionnels. La Trinxat BTT bénéficie de tous les services dont peuvent avoir besoin les cyclistes désireux de faire de leur passion une excuse irrécusable pour vivre la Cerdagne à cent pour cent.



Tracks de Cerdanya

Cette route transfrontalière peut être couverte en trois, quatre ou cinq étapes, mais toutes ses variantes recèlent d'interminables sentiers à travers pinèdes et sapinières, ravines et pistes forestières de la Cerdagne, du Capcir et du Conflent. La proposition complète totalise 228 kilomètres, au contact permanent de sommets et de pâturages semblant avoir été conçus pour émouvoir et faire éprouver l'authentique liberté de rouler en vélo de montagne, dans sa version trail ou enduro. Grâce aux forfaits complets qui sont proposés, vous n'aurez à vous soucier que de pédaler, de profiter de la cuisine des villages que traverse la route et de vous couler dans la nuit cerdane en prenant du repos dans les établissements adhérents.



La BI6000

La bi6000 est un exigeant circuit de vélo de montagne de 250 kilomètres de long, qui traverse les parages les plus sauvages des Pyrénées Orientales et vous permettra de découvrir des recoins du Ripollès, du Vallespir et de la Garrotxa dont vous ne soupçonnez même pas l'existence, Parc naturel des sources du Ter et du Freser compris. Partant de Camprodon, c'est un itinéraire difficile d'un niveau technique moyen qui peut être couvert en quatre jours, en se guidant grâce à un carnet de route ou par GPS, avec transport de bagage inclus. Les établissements hôteliers se sont adaptés aux cyclistes et leur proposent aussi bien des menus que des prestations de stationnement et de nettoyage/entretien de vélos, entre autres. L'exigence de l'itinéraire est compensée par les voies qu'il emprunte: anciens chemins de transhumance et sentiers du temps des contrebandiers.



La BI3000

C'est la version réduite de la bi6000, mais uniquement en ce qui concerne la distance, la dose d'aventure et d'adrénaline restant les mêmes. Ce sont 108 kilomètres de VTT véritable en deux étapes, avec départ et arrivée à Camprodon. On la connaît mieux sous le nom populaire de « Route de la retraite », le parcours empruntant les sentiers fréquentés par contrebandiers et brigands par lesquels les Républicains fuirent le pays pendant la Guerre civile. En dépit de son faible kilométrage, cette route présente quelques tronçons très techniques qui feront les délices des amateurs de descente de sentiers.



Tracks dels Volcans

En vélo à travers les volcans: voici ce que propose cette épreuve, dont le tracé traverse des bois qui semblent impénétrables. Des chemins et des sentiers sauvages que vous parcourrez en trois ou quatre étapes, avec la possibilité de couvrir les 260 kilomètres de la route en les répartissant sur deux week-ends. Le Parc naturel des volcans de la Garrotxa, avec des réserves naturelles aussi singulières que la Fageda d'en Jordà (hêtraie), vous réserve le privilège d'une randonnée en vélo par des tronçons exigeants et des chemins réconfortants qui vous mèneront jusqu'aux spectaculaires falaises de Tavertet, puis à Besalú et Olot. Cyclotourisme et nature en éruption, associés à un forfait de prestations complet pour le participant.



Tracks de la Tramun

La Tramun est désormais l'une des routes phare de la région de Gérone. Un marathon de sentiers et de pistes de trial sans fin, au cœur de paysages idylliques du Gironès et de la Garrotxa, à faire soit en famille soit entre amis, en deux ou trois étapes. Un parcours très étudié, conçu pour offrir tout ce qu'un cycliste de montagne peut attendre d'une randonnée, avec des tronçons rapides et divertissants, des descentes techniques et la conjonction de paysages magnifiques, de forêts spectaculaires et de villages de rêve qui vous accueilleront avec tout le confort possible.



Pedals d'en Serrallonga

S'ils avaient eu des vélos, les brigands n'auraient jamais quitté ce territoire, pour vivre la grande aventure permanente dans le Parc naturel du Montseny et l'Espace naturel des Guillerries. Cet itinéraire autoguidé de 106 kilomètres commence et s'achève à Vilanova de Sau, et il permet de parcourir des chemins et des pistes forestières typiques de montagne, avec de charmants sentiers et des ravines, tout en bénéficiant des infrastructures hôtelières et de tourisme rural de cette zone sauvage des comarques de Gérone. Le parcours classique est pensé pour être couvert en deux jours, mais il en existe également une variante plus dure, avec quelques kilomètres supplémentaires.



Raids al Vent

Débutant et finissant à Roses, ce circuit de quatre journées fait le tour de l'Alt Empordà au gré de 274 kilomètres, dont 95 % empruntent des sentiers, des chemins et des pistes forestières. Il s'agit d'une route accessible toute l'année en dépit des variations climatiques que connaît la comarque la plus septentrionale de Gérone. Il commence par une longue étape de 101 kilomètres, qui laisse ensuite place à trois journées assez courtes durant lesquelles on parcourt centimètre par centimètre le Site naturel d'intérêt national des Albères et les parcs naturels des Aiguamolls de l'Empordà et du Cap de Creus.



Grand tour de l'Empordà

Outre l'assurance de manger mieux que nulle part ailleurs et de déguster des vins incomparables, le Grand tour de l'Empordà englobe les meilleurs itinéraires à travers ce territoire dalinien. Ils empruntent en effet les meilleurs sentiers et pistes de trials et permettent de découvrir l'Alt et le Baix Empordà les plus méconnus, tout en évitant les zones les plus touristiques et en traversant des sites de nature vierge. Avec un parcours total de 185 kilomètres, le Grand tour de l'Empordà commence et finit à L'Escala et il est conçu pour être couvert en deux ou trois jours. Une proposition très transversale qui permet de découvrir les chemins du Parc naturel du Montgrí, des Îles Medes et du Baix Ter, les rizières de Pals, les rives du Ter, le massif des Gavarres..., avec de bout en bout l'archipel des Medes en toile de fond. Une alliance magistrale de VTT et de nature.



Tracks de la Costa Brava

Une route de 216 kilomètres durant laquelle vous ne cesserez d'admirer la beauté de la Costa Brava, ses falaises et calanques secrètes, les chemins côtiers et la lumière de la Méditerranée, ainsi que la sérénité des sentiers du massif des Gavarres. Un parcours à faire en quatre jours, pour découvrir la Costa Brava la plus authentique. La route débute à Palamós et, de là, chaque coup de pédale vous apportera une nouvelle vague de sensations, en passant par Calella, Llafranc et Begur, et en découvrant les charmes médiévaux de Peratallada, Madremanya, Els Àngels..., pour retrouver ensuite la Méditerranée à Tossa de Mar, Sant Feliu et Calonge-Sant Antoni. Vous seul, avec votre vélo... et un véritable paradis de mer et de nature à découvrir.



Pedals de les Gavarres

Une route organisée à travers une grande forêt méditerranéenne des comarques de Gérone, avec de douces collines arrondies fleurant bon la Costa Brava, entourées des rivières Ter et Ridaura et, à leurs pieds, la plaine de l'Empordà. L'épaisseur de la forêt vous fera croire que chemins et sentiers n'ont pas de continuité, mais le parcours est cyclable de bout en bout ; tout du long, en outre, vous découvrirez un riche patrimoine culturel et ethnographique marqué par la présence de l'homme depuis des milliers d'années, avec des dolmens, des ermitages romans, des puits à neige, des fours à chaux, des fabriques de carrelages, des mas isolés et des villages médiévaux. Une proposition de quatre jours pour pénétrer à fond le massif des Gavarres, les montagnes de Begur et les environs de Castell-Cap Roig.



Itinéraires aller-retour en VTT

Courts mais intenses, brefs et excitants. Il y a des centaines d'itinéraires aménagés pour des randonnées matinales ou vespérales, des routes aller-retour qui vous permettront de vivre l'émotion du VTT dans toute sa splendeur, avec des tronçons fermés et sauvages, et d'autres plus ouverts et lumineux, mais toujours la sensation omniprésente d'être le personnage principal d'une idylle entre votre passion pour le vélo et votre goût pour les pistes forestières et les sentiers authentiques. Les différents conseils de région gèrent et conservent en bon état un certain nombre de routes de difficulté et durée variables,

convenant à tous les niveaux de forme et désirs d'exercer son corps: vous y trouverez des tronçons exigeants, des kilomètres de plaine, des descentes rapides, des ravines techniques, des chemins à travers bois ou en bordure de mer, des paysages de rive et de champs cultivés, avec, toujours, des panoramas spectaculaires.



Légende

- 1 Sant Pere Màrtir d'Amer (Selva)
- 2 La Gavarra marítima (Baix Empordà)
- 3 El Camí Natural de la Muga (Alt Empordà)
- 4 Per l'interior del Pla de l'Estany
- 5 Ascens a Sant Grau (Gironès)
- 6 De Montagut a Sadernes (Garrotxa)
- 7 Connectant les vallès de Camprodon i Ribes (Ripollès)
- 8 De Ger a Montmalús (Cerdanya)

1 Sant Pere Màrtir de Amer (Selva)

L'itinéraire débute à l'ancienne gare du petit train d'Amer, où se trouve le point d'accueil de la voie verte de Gérone à Olot. Il s'agit d'une route très variée, avec de nombreuses montées et descentes, pas très prononcées toutefois. L'ascension des collines autour d'Amer et Sant Julià permet de jouir d'une splendide perspective sur les falaises de Sant Roc et la vallée du Ter. Après un petit tronçon urbain par la voie verte, la route prend la direction de la zone boisée de Sant Julià del Llor et de Bonmatí. Suivant cet itinéraire,

vous roulez sur des pistes forestières au milieu de forêts méditerranéennes et, si vous le souhaitez, vous en profiterez pour faire une halte et prendre un peu de repos près de l'oratoire de Sant Pere Màrtir, après quoi vous poursuivrez jusqu'à la rive du Ter: là, un détour de quelques mètres s'impose pour rejoindre la vieille route de Sant Julià, où vous trouverez un pont médiéval datant du XIe siècle. De là, vous repartirez en direction d'Amer.



21,3 km



+ 416 m



1 h 30 min



2 La Gavarra maritime (Baix Empordà)

Une route pour d'authentiques experts du contrôle du VTT, avec un itinéraire difficile, aussi bien en raison du dénivelé cumulé que des tronçons techniques qu'il faut franchir. Le point de départ et d'arrivée est l'ancienne gare du petit train de Castell d'Aro. Après une grimpe prononcée et longue, où il faudra forcer au maximum, vous arriverez au Club de Golf d'Aro-Mas Nou. Au centre d'un lac artificiel, vous pourrez y voir un menhir préhistorique: la pierre des Goges. Ici commence une descente très technique vers les ruines du mas Riera,

où vous poursuivrez en direction de Romanyà par un chemin de terre. Un site paradisiaque vous attend sur ce trajet: la source de la Castanyeda, endroit plein de contrastes naturels. Après une courte montée, vous arriverez au village de Romanyà; après l'avoir traversé, vous entamerez une descente technique par une ravine avant d'aborder une dernière descente, compliquée mais excitante, qui vous conduira jusqu'à Santa Cristina et Castell d'Aro.



26,9 km



+ 328 m



2h 30 min



3 Le Chemin de nature de La Muga (Alt Empordà)

Le Chemin de nature de La Muga longe cette rivière et connecte différents espaces naturels, notamment l'Alta Garrotxa, les Salines ou le Parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà, révélant sur son passage les différents habitats associés au cours d'eau. Le parcours que nous vous proposons totalise 40 kilomètres grâce auxquels vous découvrirez la vie de la comarque de l'Alt Empordà et ses liens étroits avec La Muga, sur un territoire frontalier alliant culture et biodiversité. La route commence à Empuriabrava, embouchure de la rivière, et elle passe par Castelló d'Empúries, Peralada,

Cabanes, Pont de Molins, Boadella et Terrades pour finir à Sant Llorenç de la Muga. Sur le chemin, long mais aisément cyclable, vous vivrez à la première personne des endroits uniques comme les marécages (aiguamolls), de larges étendues de champs cultivés, avec le sommet du Canigou en toile de fond, des bois de rive, d'anciens moulins, des cascades et des puits à neige. Un itinéraire complet, sur un chemin naturel interconnecté à de nombreux autres circuits et sentiers praticables en VTT.

4 Par l'intérieur du Pla de l'Estany

Ce circuit d'une grande beauté, mais assez difficile, vous réserve des chemins qui pour la plupart sillonnent les ondulations de la commune de Vilademuls et de petits villages parfaitement signalisés et entretenus ; son point de départ et d'arrivée se situe au hameau de La República, à Palol de Revardit. La route vous conduira à la multitude d'églises romanes qui ponctuent le Pla de l'Estany, notamment celles de Santa Caterina d'Espasens, Santa Maria de Vilamarí ou Sant Cugat de Ravós. Long d'un peu plus de 40

kilomètres, cet itinéraire ne laisse jamais en repos, avec des montées et des descentes continues qui réclament l'intervention constante de vos jambes mais, en même temps, vous garantissent des émotions et la possibilité d'explorer des sentiers dont bien des habitants de la région ignorent l'existence.



42 km



+ 332 m



3h 30 min



43 km



+ 625 m



4 h



5 Ascension à Sant Grau (Gironès)

La route qui mène à Sant Grau a pour départ et arrivée le Centre VTT de Sant Gregori (Gironès) et parcourt essentiellement le territoire de cette commune. En quittant la zone de la Pineda, vous irez chercher le chemin qui longe le ruisseau de Llémèna jusqu'au barrage où ses eaux se déversent dans le Ter. À partir de là, il faut suivre le chemin en direction du village de Constantins ; le parcours passe par la fontaine de Can Perris et, peu avant Constantins, se dévie sur la droite par la piste forestière qui grimpe vers le sommet de Sant Grau (495 mètres), d'où vous pourrez contempler

un panorama spectaculaire, ainsi que les vestiges du château de Tudela. La descente a lieu par le versant de Ginestar, qui vous conduira à une piste forestière rapide et technique, en passant par un four à chaux, endroit où, en terrain plat désormais, vous traverserez l'agglomération de Ginestar, puis longerez à nouveau le ruisseau de Llémèna jusqu'à votre point d'origine.

6 De Montagut à Sadernes (Garrotxa)

Montagut et le point de départ de cet itinéraire beau et difficile, qui vous fait grimper tout de suite à Cós et, d'entrée également, pour vous mettre en appétit, amorce une première descente par des sentiers qui vous conduiront à la route entourant la montagne. Arrivés là, vous continuerez brièvement en direction de Castellfolit ; au premier croisement sur votre droite, le chemin tourne vers le mas Espigulé. À cet endroit, la ravine est très caillouteuse et le passage si épineux qu'il vous faudra peut-être marcher à pied jusqu'à

rencontrer une piste qui vous mènera à Santa Bàrbara. En haut, à l'ermitage, vous bénéficierez d'une vue privilégiée sur la comarque, juste avant de redescendre vers le mas Pujol et de poursuivre en direction du village de Sadernes. De là, vous irez chercher le gué de la rivière Llierca, pour une autre incursion en sous-bois vers le majestueux pont roman. À partir de ce point, vous poursuivrez votre route vers Tortellà, puis de nouveau vers Montagut, terminus d'un itinéraire qui vous laissera un goût de revenez-y.



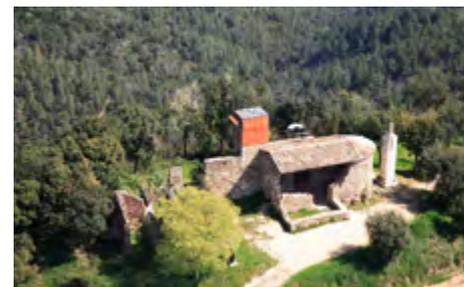
22 km



+ 383 m



2 h



23,6 km



+ 834 m



2 h 45 min



7 Liaison entre les vallées de Camprodon et de Ribes (Ripollès)

Une proposition spectaculaire d'une demi-journée, dont le parcours suit en grande partie la Collada Verda et unit la vallée de Camprodon à celle de Ribes. Les 2 000 mètres d'altitude étant parfois dépassés au long de cette route, il est recommandé de la faire en été, à la fin du printemps ou au début de l'automne.

En quittant Vilallonga de Ter, vous prendrez la route en direction de Setcases et tournerez à gauche pour grimper à Tregurà. Continuant l'ascension par la piste forestière, vous arriverez sous le Balandrau et le puy Cerveris, point culminant de l'itinéraire, à 2 058

mètres d'altitude. Après une barrière canadienne, vous pénétrerez dans la vallée de Pardines ; c'est là que commence la descente vers le début de la ravine qui, par la montagne du Tost, vous conduira en contrebas au village de Pardines. Le retour se fait par la piste de la Collada Verda, avec de forts dénivelés ascendants. Après une autre barrière canadienne, la descente commence, permettant de jouir de magnifiques panoramas. Arrivés au hameau d'Abella, vous prendrez sur la gauche la route en pente qui vous ramènera à Vilallonga de Ter.

8 De Ger à Montmalús (Cerdagne)

Le petit village de Ger, dans la Basse Cerdagne, est le point de départ de cet itinéraire singulier, dont le tracé passe par des sites qui vous feront vous arrêter pour contempler le paysage. La difficulté du parcours, de niveau moyen-élevé, vous demandera concentration et effort, mais chaque coup de pédale vaudra la peine grâce aux différents recoins qui vous attendent pendant le trajet. On part de Ger en suivant une partie du Chemin de Compostelle jusqu'à la commune d'All, où démarre le défi du circuit: une montée continue

et très longue (7 km) jusqu'au village abandonné de Montmalús. À partir de là, il ne reste plus qu'à attendre la récompense d'une descente, rapide et technique sur certains tronçons, qui offre en permanence des points de vue uniques sur toute la vallée de la Cerdagne, jusqu'au retour à Ger.



51,86 km



+ 1.593 m



4 h 30 min



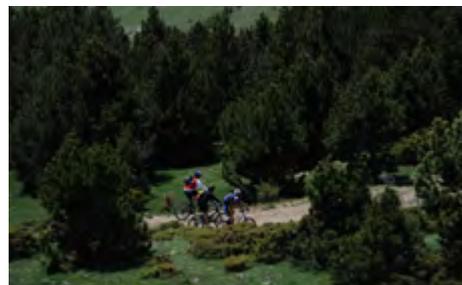
16 km



+ 626 m



1 h 30 min





Une descente vertigineuse à travers les bike parks

La Molina Bike Park (Cerdagne) est une référence parmi les modalités de descente et d'enduro en VTT. Profitant des remonte-pentes mécaniques de la station de montagne, elle offre aux cyclistes 13 pistes de descente pour riders de tous niveaux, un circuit de cross-country et un wood park. Avec des sorties depuis la cote 2 400, ceux-ci sont spécialement indiqués pour les vélos à double suspension, mais il n'est pas indispensable ici d'avoir un niveau de pilotage très élevé pour se faire plaisir. Au total, 27 kilomètres de parcours adaptés passionnants, avec toutes sortes d'éléments au cœur de forêts de pins de montagne et de parages d'une grande beauté comme le col de Pal ou le lac de la Molina.
www.lamolina.cat

Un autre paradis pour les amateurs d'enduro et de descente est le Pure Riding Bike Park d'Osor (Selva), avec de très longs circuits qui passent de 900 à 300 mètres en une dégringolade vertigineuse. Des

ravines sauvages au cœur de bois de châtaigniers, humides et frais, et des parcours très travaillés dans le style canadien, avec des passerelles et des ponts de bois parfaitement intégrés dans le paysage, feront les délices des *riders* les plus exigeants. Un bike park qui présente des circuits techniques et des challenges, avec différents niveaux de difficulté. La montée se fait à bord de véhicules tout-terrain.
www.pureriding.eu

Ponts de bois, dévers, sauts... Des parcours étudiés dans les moindres détails, pour des descentes que vous n'oublierez jamais.

Centres VTT, vélo toute l'année

Il y a à Gérone un large éventail de centres de VTT, espaces ouverts et libres d'accès, situés dans des environnements naturels uniques, qui présentent différents niveaux de difficulté et sont adaptés et signalisés pour la pratique du VTT. Notre géographie est ponctuée d'un grand nombre d'établissements de ce genre, à l'intention de tous les amateurs du vélo de montagne, qu'ils soient débutants ou experts. Il s'agit d'espaces où pédaler en toute tranquillité et sûreté, en bénéficiant d'une série de services complémentaires

de base pour pratiquer ce sport: point Accueil et Infos, aires de lavage, location et réparation de vélos, et toutes sortes de prestations optionnelles en fonction des caractéristiques de chaque établissement. Plus de 2 000 kilomètres d'itinéraires variés, avec différents niveaux de difficulté, signalisés et réservés exclusivement au vélo tout-terrain.

Des espaces touristiques offrant tous les services nécessaires pour profiter d'une journée d'authentique VTT.

Centre VTT du Pla de l'Estany

www.plaestany.cat/centrebtt

Porqueres
Kilomètres: 53
Routes: 10

Centre VTT du Gironès

www.turismegirones.cat

Sant Gregori
Kilomètres: 40
Routes: 2

Centre VTT de la Selva

www.laselvaturisme.com

Amer
Kilomètres: 412
Routes: 25

Centre VTT du Baix Empordà

www.visitemporda.com

Castell d'Aro
Kilomètres: 325
Routes: 19

Centre VTT du Ripollès

www.santjoandelesabadesses.cat

Sant Joan de les Abadesses
Kilomètres: 562
Routes: 24

Centre VTT de Salines-Bassegoda

www.salines-bassegoda.org

Navata
Kilomètres: 597
Routes: 33





Un calendrier de compétitions bien rempli

L'engouement qu'a suscité ces dernières années la pratique du VTT et du cyclisme sur route s'est traduit par la prolifération de compétitions rassemblant des centaines de participants, dont un certain nombre de champions du monde et de grandes figures internationales de la discipline. Le calendrier d'épreuves est extrêmement fourni, allant de circuits d'un jour à des traversées d'une semaine à travers la chaîne des Pyrénées. La difficulté, c'est le terrain qui la pose, étudié et ponctué de sites de rêve, chacun étant libre de fixer son propre niveau d'exigence ; telle est la clé de la réussite de ces propositions, où chacun, du cycliste chevronné au simple débutant, peut trouver sa place.

Les rendez-vous majeurs de cet agenda du VTT sont la Transpyr Coast to Coast, la Girona MTB Challenge, La Tramun ou la transfrontalière Sealight - Camí de Llum, de Cadaqués à Collioure. En ce qui concerne

la route, sans compter les étapes emblématiques de la Volta de Catalogne, de la Vuelta d'Espagne et du Tour de France, les cols les plus légendaires sont le théâtre d'épreuves telles que Terra de Remences, Transpyr Backroads, La Cerdanya Cycle Tour ou la 250/4000 Challenge in Costa Brava.

La difficulté, c'est le terrain qui la pose, étudié et ponctué de sites de rêve, chacun étant libre de fixer son propre niveau d'exigence.



Entreprises

Si vous êtes de ces amateurs de cyclisme qui préfèrent être assistés par des professionnels pour découvrir des territoires, approfondir des connaissances ou savourer des expériences uniques, voici maintenant une série d'entreprises locales qui vous y aideront. Avec des formules pour tous les niveaux et tous les âges, elles proposent les services nécessaires pour que le cyclotouriste n'ait à se soucier de rien, à part pédaler et prendre du plaisir.

Pour les amateurs de cyclisme qui préfèrent être assistés par des professionnels pour découvrir des territoires.

Cyclotourisme à la carte avec les agences réceptives

Il y a des agences de voyages spécialisées dans le cyclotourisme qui savent se mettre à votre place pour concevoir un programme sur mesure. Des entreprises qui vous proposent un séjour unique sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, pour que n'ayez à vous soucier que de pédaler et de profiter de la compagnie et du parcours. Ce sont des professionnels qui connaissent comme personne le terrain et chaque pouce du territoire, et qui s'occupent de l'hébergement et de tous les services nécessaires, y compris de

sélectionner pour vous les meilleurs itinéraires sur chemin de terre ou bitume, mettant à votre portée les routes les plus emblématiques et l'ascension des cols les plus légendaires du cyclisme. Ils vous feront des propositions conçues à partir de leur bagage spécialisé, adaptée à tous les niveaux de forme physique et à la durée souhaitée.

Des agences qui mettent à votre portée des routes emblématiques et l'ascension de cols légendaires du cyclisme.

Cicloturisme i Medi Ambient Girona

Établie à Gérone, notre agence spécialisée dans les itinéraires et les voyages en vélo organise des circuits dans les comarques géronaises et des voyages dans différentes régions d'Espagne et du reste de l'Europe. Pionnière en matière de création d'itinéraires cyclotouristes en Catalogne, c'est une agence réceptive de référence qui met à votre disposition un vaste catalogue de services, dont des locations de vélos, impulse de nouvelles routes et activités thématiques et organise des vacances sportives, en concevant sur mesure et en soignant tous les détails de séjours consacrés au vélo de route, au VTT ou au cyclisme de loisirs.

www.cicloturisme.com

Bike Breaks Girona Cycle Centre Girona

Des expériences fortes à Gérone et dans les Pyrénées, en vélo de route ou de montagne, grâce à une équipe de professionnels expérimentés du secteur. Voilà ce que vous propose Bike Breaks: un long portefeuille de forfaits cyclotouristes pour profiter de kilomètres de silence sur des routes uniques, de programmes d'entraînement afin d'améliorer sa forme physique sur des parcours de rêve, avec des sommets légendaires et des chemins pyrénéens que vous n'oublierez jamais. Et en VTT, vous est proposée une sélection de randonnées guidées et spécialement conçues pour tous les niveaux, depuis des excursions dans les environs de Gérone jusqu'à des itinéraires dans les montagnes les plus lointaines du district. Et, pour tout le catalogue, la possibilité de louer des vélos et une offre complète de prestations complémentaires, pour que vous n'ayez à vous soucier de rien.

www.gironacyclecentre.com

Trek & Ride Calella de Palafrugell

Trek & Ride sont spécialisés dans la réalisation de vos rêves de vacances à vélo. Choisissez la durée, la difficulté de la route et les services dont vous avez besoin. Sur cette base, l'équipe de Trek & Ride mettra tout en œuvre pour vous trouver des routes cyclistes de loisirs de grand intérêt culturel et paysager, des Pyrénées à la Costa Brava, en passant par des zones volcaniques, des forêts et des champs de culture, des monastères médiévaux, des villages de carte postale... Itinéraires guidés ou à couvrir pour votre propre compte, avec l'assurance de ne manquer de rien et de pouvoir vous centrer uniquement sur ce qui compte: vivre votre passion avec les cinq sens.

www.trekandride.com



Mountain Free Time Camprodon

Ils se définissent comme des fabricants d'expériences et ils sont spécialisés dans la création de produits de tourisme actif. Basés à Camprodon, ils proposent des forfaits cyclotouristes en tous genres qui comprennent la location du vélo, des entrées aux musées des localités traversées par les itinéraires, l'hébergement, un guide, le transport des bagages, etc. Il y a des formules pour tous les publics, depuis des itinéraires familiaux sans difficulté de deux journées pour découvrir l'environnement des Pyrénées, jusqu'à des randonnées de trois jours pour faire entièrement le tour de la vallée de Camprodon en VTT ou des circuits complets des Pyrénées à la mer. Ils proposent enfin des produits sur mesure en vélo électrique.

www.freetime.cat

Agenda Gestió Esportiva Banyoles

Agenda Gestió Esportiva est une équipe de professionnels du sport et du tourisme qui s'emploie à proposer les meilleures expériences, dans les conditions les plus appropriées et dans des environnements uniques. Établis à Banyoles, une des destinations cyclistes les plus privilégiées, ils desservent tout le territoire grâce à des formules associant à la perfection loisirs et activités physiques: depuis des circuits ruraux autour du lac ou des routes scéniques sur la Costa Brava, jusqu'à des ascensions en montagne, dans les Pyrénées. L'éventail de possibilités comprend des programmes pour tous les niveaux, aussi bien pour préparer des saisons sportives et des compétitions que pour profiter simplement de vacances sur deux roues.

www.agendasports.com



Autres services de cyclotourisme

Dans l'univers des forfaits et des programmes organisés, voici une série d'entreprises dont les propositions viennent compléter l'offre générale de cyclotourisme, vous donnant accès à une série de services spécifiques qui peuvent être très utiles pour mettre au point des randonnées, notamment: transports de vélos et de bagages, visites guidées de sites d'intérêt sur tout le territoire, routes gastronomiques, hébergement, assistance mécanique et combinaisons avec d'autres activités telles que le kayak, la plongée sous-marine, la voile, la randonnée pédestre, le ski, etc.

Les entreprises que nous vous présentons ici ne sont pas des agences de voyages spécialisées dans le cyclisme, mais elles proposent des produits spécifiques du secteur. Connaissant comme personne le territoire, ces professionnels locaux vous aideront à faire de votre découverte à vélo une expérience encore plus complète.

Ils complètent l'offre de cyclotourisme par des services spécifiques qui peuvent être très utiles pour mettre au point des randonnées.



ATMA-Centre Logístic de Bicicletes

Olot (Garrotxa)
www.atma.cat

Empordà Bike Resort

La Bisbal d'Empordà
 (Baix Empordà)
www.empordabikeresort.com

Evenia Travel Services

Lloret de Mar (Selva)
www.evenia.travel

Cycling in Costa Brava

Blanes (Selva)
www.cyclingincostabrava.com

Medaqua

L'Estartit (Baix Empordà)
www.medaqua.com

Viñolas Incoming Services

Roses (Alt Empordà)
www.viatgesvinolas.com/incoming

Happy Bikes Girona

Madremanya (Gironès)
www.happybikesgirona.com

Discover Pyrenees

Prullans (Cerdanya)
www.discoverpyrenees.com

Traveltec

Lloret de Mar (Selva)
www.traveltec.info

Burricleta

Girona (Gironès)

www.burricleta.com

Giroguies

Palafrugell (Baix Empordà)

www.giroguies.com

Station nautique L'Estartit - Illes Medes

L'Estartit (Baix Empordà)

www.enestartit.com

Caiac i Natura

Porqueres (Pla de l'Estany)

www.caiacinatura.com

Taxi Bikes

Sant Feliu de Guíxols (Baix Empordà)

+34 699 365 253

eBici.cat - Biciclick Girona

Girona (Gironès)

www.ebici.cat

Station nautique Roses - Cap de Creus

Roses (Alt Empordà)

www.enroses.com

Entreprises de location de vélos

Quand nous précisons que les entreprises spécialisées offrent tous les services nécessaires pour profiter d'une journée de cyclotourisme, nous voulons dire qu'elles fournissent tout, à commencer par le vélo lui-même. Si vous n'en avez pas ou n'avez pas souhaité amener le vôtre, nombreuses sont dans la région les entreprises qui vous fourniront des vélos de location pour rallier n'importe quel recoin des Pyrénées de Gérone et de la Costa Brava. Disposant de vélos pour toutes les disciplines cyclistes (VTT, promenade, route, électrique, urbains, tandems, pour enfants, adaptés, d'enduro et de descente...), elles vous proposent tous les accessoires

dont vous pouvez avoir besoin: casques, sièges enfant, sacoches, bidons, etc., ainsi que le transport des vélos à l'issue de l'itinéraire. Tout le matériel nécessaire pour profiter au maximum de votre passion, sans avoir à vous soucier d'autre chose que d'enfourcher votre vélo.

Elles vous proposent des vélos pour toutes les disciplines et tous les accessoires dont vous pouvez avoir besoin.



Made for cycling

Entreprises

74

Made for cycling

Entreprises

75

Cicles JK

Palafrugell (Baix Empordà)
www.ciclesjk.com

Cicloturisme i Medi Ambient

Girona (Gironès)
www.cicloturisme.com

Bike Breaks Girona Cycle Centre

Girona (Gironès)
www.gironacyclecentre.com

Empordà Bike Resort

La Bisbal d'Empordà
(Baix Empordà)
www.empordabikeresort.com

Happy Bikes Girona

Madremanya (Gironès)
www.happybikesgirona.com

Dojo Sant Feliu

Sant Feliu de Guíxols
(Baix Empordà)
+34 972 321 146

Trek and Ride

Calella de Palafrugell
(Baix Empordà)
www.trekandride.com

ATMA - Centre Logístic de Bicicletes

Olot (Garrotxa)
www.atma.cat

Albergue Rurale Ruta del Hierro

Sant Joan de les Abadesses
(Ripollès)
www.rutadelferro.com

Medaqua

L'Estartit (Baix Empordà)
www.medaqua.com

Agenda Gestió Esportiva

Banyoles (Pla de l'Estany)
www.agendasports.com

Bicigrino

Lloret de Mar (Selva)
www.e-bicigrino.com

Cycling in Costa Brava

Blanes (Selva)
www.cyclingincostabrava.com

Caiac i Natura

Porqueres (Pla de l'Estany)
www.caiacnaturata.com

Burricleta

Girona (Gironès)
www.burricleta.com

Station nautique L'Estartit - Illes Medes

L'Estartit (Baix Empordà)
www.enestartit.com

Station nautique Roses - Cap de Creus

Roses (Alt Empordà)
www.enroses.com

eBici.cat - Biciclick Girona

Girona (Gironès)
www.ebici.cat

Eo Bikes - Walk & Bikes

Figueres (Alt Empordà)
www.eobikes.com

CAT Can Guetes. Fundació MAP

Ripoll (Ripollès)
www.cat.fundaciomap.org



Hébergements et garages à vélos

L'offre spécialisée de prestations à l'intention des cyclotouristes a été réglementée au moyen de labels et de certifications qui en accréditent la qualité et le respect environnemental. On trouve ainsi des hébergements qui ont été adaptés aux besoins des cyclistes grâce à la création d'espaces pour ranger les vélos, et qui proposent des repas caloriques à des horaires adaptés, des chambres suffisamment grandes pour contenir les vélos, des ateliers de réparation, des aires de lavage, etc. Partout sur le territoire, vous trouverez également des établissements hôteliers ayant aménagé des garages indépendants où les vélos peuvent stationner en toute sécurité, soit un souci de moins pour leurs hôtes et un « plus » à leur catalogue de prestations.

Pour garantir la qualité de ces hébergements, plusieurs labels de qualité certifient leur stra-

tégique pour le cyclotourisme et les positionnent en tant que membres actifs d'une destination qui est une référence en matière de développement touristique durable.

Des lieux sûrs pour ranger les vélos et des aires de lavage et de réparation pour faire davantage de kilomètres.

Faites-leur confiance! Il s'agit de Bed&Bike et Bikefriendly

Les Pyrénées de Gérone et la Costa Brava disposent de plusieurs certifications attestant d'un pari résolu pour la qualité du service destiné au cyclotouriste. Ainsi, le label Bed&Bike garantit que l'établissement offre des services adaptés aux cyclistes, sur route comme de montagne, mais aussi des facilités d'hébergement pour une seule nuit, des espaces aménagés et sûrs pour garer et laver les vélos, faire sa lessive et la sécher, ainsi que du matériel de réparation et de mise au point du vélo, des pièces de rechange, des menus équilibrés et des renseignements sur les itinéraires et leurs alternatives, entre autres.

Les critères qui régissent ces labels de qualité ont été établis à partir des expériences des cyclotouristes

eux-mêmes, qui disposent également de la garantie de la certification Bikefriendly pour avoir pleinement confiance dans les hébergements touristiques accrédités. Ce sont des établissements qui ont su s'adapter aux besoins des cyclistes, auxquels ils offrent des horaires spéciaux dans leurs restaurants ou encore des casse-croûte à emporter, ainsi que des espaces de repos et de détente après une journée à pédaler. Dans ces établissements, de plus, vous pourrez louer des vélos et les services de guides, parmi de très nombreux autres services.

L'Agence catalane de tourisme a également créé une certification spécifique qui garantit la qualité des établissements qui se chargent du cyclisme sur route.



Des certifications qui garantissent que l'établissement offre tout ce dont vous pouvez avoir besoin en tant que cyclotouristes.





Hébergement

Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, on trouve toute sorte de possibilités d'hébergement, par prix et par dimensions, par types et par classement: des hôtels en bord de mer ou à la montagne aux appartements situés dans les centres touristiques les plus animés, en passant par les gîtes ruraux en pleine nature, les campings magnifiques et les établissements

thermaux reconnus dans le monde entier. Certains d'entre eux (voir la partie dépliant de ce guide) sont spécialisés dans l'accueil des voyageurs qui viennent pour pratiquer des activités de nature, notamment de randonnée et de cyclotourisme. Ils offrent tout le nécessaire pour que le visiteur se sente comme chez lui.



Culture

Pour parler de culture sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, il faut remonter aux origines de la civilisation. Par ordre d'ancienneté, on y découvre des monuments mégalithiques sur les montagnes de l'Albera et des Gavarres, des grottes préhistoriques à Serinyà, des villages ibères, grecs et romains près de la mer, notamment à Empúries, ou des éléments romans, gothiques, baroques et modernistes un peu partout. L'époque médiévale a laissé d'impressionnants exemples

d'architecture, comme Sant Pere de Rodes ou Ripoll, où l'on respire encore l'air d'expériences millénaires. Le regard des artistes des dernières années, en particulier celui du génial Salvador Dalí, a contribué à transformer la vision de notre environnement culturel et paysager, en l'exprimant à travers des créations artistiques incomparables. Au total, plus de 55 musées et 550 monuments reflètent la culture et les traditions de ce territoire.



Gastronomie

La culture et la gastronomie sont pratiquement indissociables, à tel point que Salvador Dalí affirmait que « la beauté sera comestible ou ne sera pas ». Le versant culturel que la gastronomie incarne aujourd'hui dans notre région est une renaissance sous ses aspects les plus innovants, grâce à des personnalités significatives telles que Ferran Adrià ou les frères Roca, parmi tant d'autres.

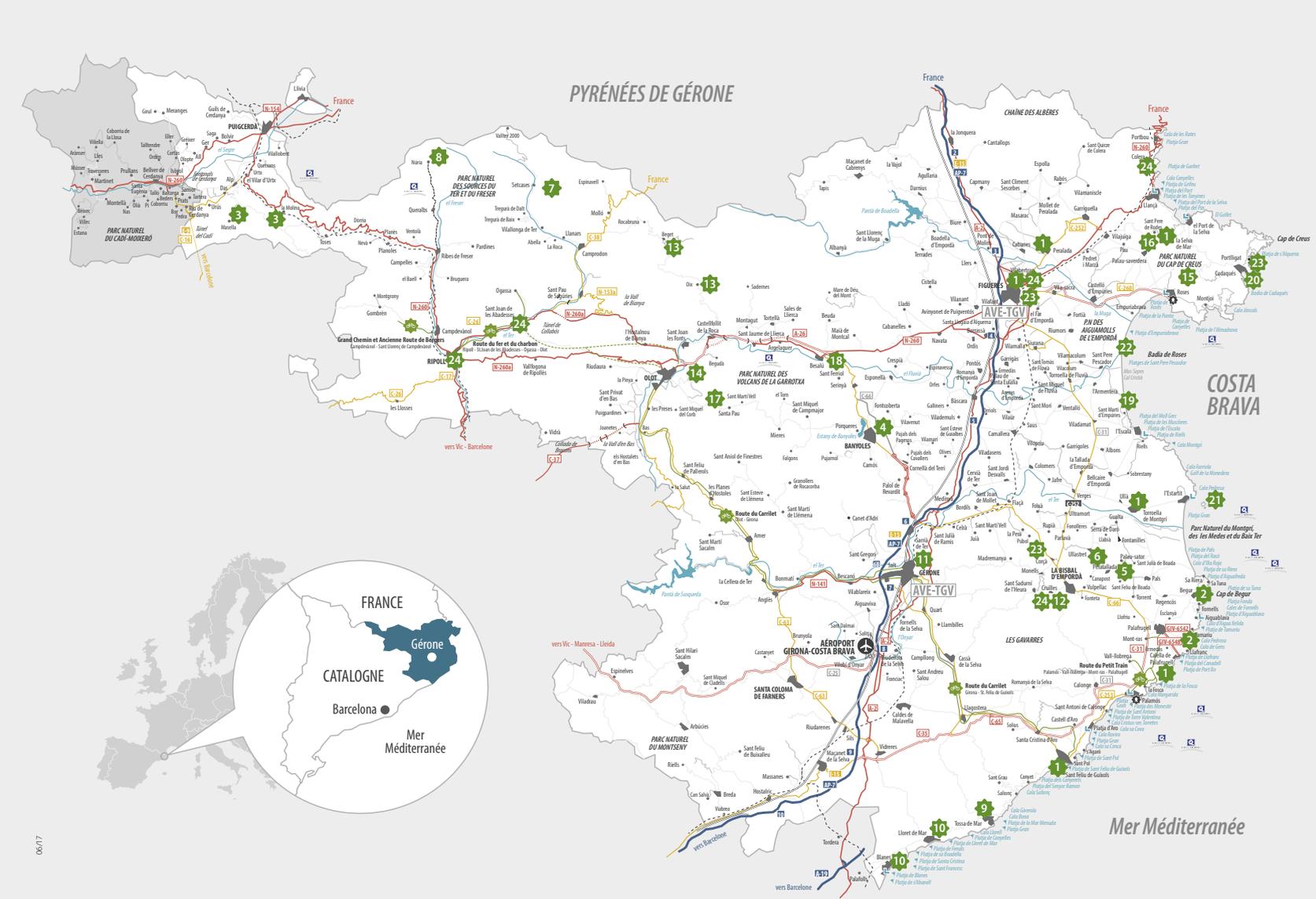
Il faut toutefois préciser que le voyageur peut trouver sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone une offre large et variée, qui repose sur une cuisine fortement enracinée dans la tradition du terroir. Notre gastronomie est une culture à vivre et à savourer, dont le niveau d'exigence et de professionnalisme est incarné au niveau international par des établissements d'avant-garde.



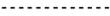
Carte

Principaux attraits

- 1 Festivals de musique de Torroella de Montgrí et Peralada
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, La Schubertiade
- 2 Calanques de Begur, Palafrugell et phare de Sant Sebastià
- 3 La Molina - Masella
- 4 Lac de Banyoles
- 5 Cités médiévales de Pals et Peratlada
- 6 Village ibère d'Ullastret
- 7 Vallée de Camprodon
- 8 Vallée et sanctuaire de Núria
- 9 Vila Vella (vieille ville) de Tossa de Mar
- 10 Jardins botaniques de la Selva maritime (Santa Clotilde, Pinya de Rosa et Marimurtra)
- 11 Vieux quartier de Gérone
- 12 Céramique de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix et Beget)
- 14 Parc naturel des Volcans de la Garrotxa
- 15 Parc naturel du Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruines d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Zone protégée des Îles Medes
- 22 Parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle dalinien (musées de Figueres, Portlligat et Púbol)
- 24 Art roman
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomie : « mer et montagne » (global)



Légende de la carte

-  Autopista de peaje
-  Carretera nacional
-  Autovía
-  Vía preferente
-  Carretera comarcal
-  Carretera local
-  En construcción
-  Otras carreteras
-  Río
-  Tren cremallera
-  Código de autopista
-  Salida de autopista
-  Código de carretera nacional
-  Código de carretera comarcal
-  Código de vía comarcal preferente
-  Codificación sustituida
-  Estación AVE
-  Límite comarcal
-  Ferrocarril
-  AVE
-  Vía verde
-  Túnel

Plages labellisées 2017

Écolabel décerné par l'Union européenne garantissant la qualité des eaux et des services que les plages offrent aux usagers.

Port Pavillon Bleu

Port de croisière



Système de management environnemental et d'audit EMAS 2017

- Begur** : Club Nàutic Aiguablava
- Blanes** : Club Vela Blanes et port de Blanes
- Calonge** : calanque Can Cristos - Ses Torretes, plage de Torre Valentina, plage de Sant Antoni, plage d'Es Monestri et promenade en bord de mer municipale
- Castelló d'Empúries** : plage d'Empuriabrava
- El Port de la Selva** : Club Nàutic Port de la Selva et port d'El Port de la Selva
- L'Escala** : port de L'Escala et Club Nàutic L'Escala
- Llança** : Club Nàutic Llança et port de Llança
- Palafrugell** : plages de Port Bo, Canadell, Llafranc, Tamariu et Calella de Palafrugell
- Palamós** : plages, calanques, Port Esportiu Marina Palamós, port de Palamós, promenade en bord de mer et parcs urbains
- Platja d'Aro** : Club Nàutic Port d'Aro
- Roses** : plages de Santa Margarida, El Salatar, El Rastrell, Nova, La Punta, Els Palangrers, Canyelles-Bonifaci et L'Almadrava, calanques naturelles Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell et Jóncols, port de Roses, port de plaisance de Roses, port de pêche de Roses et promenade en bord de mer
- Sant Feliu de Guixols** : port de Sant Feliu de Guixols
- Torroella de Montgrí-L'Estartit** : port de L'Estartit, plage principale de L'Estartit, Club Nàutic Estartit et promenade en bord de mer de L'Estartit



- ICTE Label « Q » de qualité touristique 2016**
- Calonge** : plage de Sant Antoni
- Castell-Platja d'Aro** : plage principale de Platja d'Aro et plage de Sa Conca
- Castelló d'Empúries** : plage d'Empuriabrava
- Torroella de Montgrí** : plage principale de L'Estartit
- Cerdanya** : station de ski et de montagne de La Molina
- Garrotxa** : Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa
- Ripollès** : station de ski Vall de Núria



Signalisation

-  Parcours de l'itinéraire
-  Dénivelé
-  Durée de l'itinéraire
-  Difficulté
-  Type de sol
-  Départ/arrivée
-  Possibilité de circuit
-  Caractéristiques techniques

Édition

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Design et production

Minimilks

Traduction et correction

Traduccions Link

Impression

Societat Limitada Tifell

Dépôt légal

GI 785-2017

Texte

Francesc Solà

Photographie

Jase Wilson, Pere Duran, *Facu Aguirre, Àlex Tremps, Oscar Vifer, Albert Duch, ©iStock.com caracterdesign, Alex Gosteli, Xevi F. Güell, Sherry Ott

Photos cédées par

The Col Collective, Lloret Turisme, La Molina – FGC, Volata, Consorci del Ter, Bikecat & The Planet D, Associació de Turisme La Selva, Consell Comarcal del Baix Empordà, Alt Empordà Turisme, Consell Comarcal del Pla de l'Estany, Gironès, Terra de Passeig, Turisme Garrotxa, Agència de Desenvolupament del Ripollès, Patronat Comarcal de Turisme de la Cerdanya, Parc Natural del Montseny, La Rectoria de Sant Miquel de Pineda, Hotel Delamar, Hotel Molí del Mig, Arxiu d'Imatges Patronat de Turisme Costa Brava Girona, Christian Meier, Cannondale-Drapac Team.



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cyclotourisme et Voies Vertes



 Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava Pyrénées de Gérone
Made for cycling
www.costabrava.org



G!rona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

