



Made for cycling





Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cicloturisme i Vies Verdes



Made for cycling

Índex

5

Índex

6	PRESENTACIÓ	65	EMPRESSES
11	EL PARADÍS DELS CICLISTES PROFESSIONALS	77	ALLOTJAMENTS I GARATGES PER A BICIS
13	LA FUSIÓ DE L'ASFALT I EL PAISATGE	81	ALLOTJAMENTS, CULTURA I GASTRONOMIA
27	EL CICLOTURISME D'ALFORJA	83	MAPA
41	L'ADRENALINA TAMBÉ VIATJA EN BTT	84	LLEGENDA DEL MAPA
59	UN DESCENS VERTIGINÓS PELS BIKE PARKS	85	SIMBOLOGIA
63	UN EXTENS CALENDARI DE COMPETICIONS		

Made for cycling

Presentació

El cicloturisme a la Costa Brava i al Pirineu de Girona

Des d'una bicicleta la vida es veu diferent: tot agafa una velocitat adequada i passeu a formar part d'un paisatge en moviment. A la Costa Brava i al Pirineu de Girona us hi esperen molts quilòmetres de rutes i carreteres, ideals per rodar en família o amb amics, amb seguretat total, i que us faran assaborir cada tram de territori com si l'estiguéssiu creant de nou amb cada pedalada. Amb la bici, el ritme el marqueu vosaltres, i la infinitat de propostes que trobareu s'hi adaptaran a la perfecció.

La xarxa de vies verdes, camins pedalables i carreteres secundàries és tan extensa que en un mateix viatge podreu descobrir petites cales de la Costa Brava, conèixer pobles medievals i recórrer senders pirinencs.

Vosaltres hi poseu la curiositat i les cames. Al davant teniu quilòmetres de motius per explorar uns paratges únics, de mar i de muntanya, que sempre tracten amb complicitat a qui s'hi acosta damunt d'una bicicleta.

Paratges únics de mar i muntanya, que tracten amb complicitat a qui s'hi acosta damunt d'una bicicleta.



El prestigi de Sea Otter Europe Costa Brava - Girona Bike Show

Girona i la Costa Brava han acollit el prestigiós festival ciclista **Sea Otter Europe Costa Brava - Girona Bike Show**, un certamen cridat a convertir-se en un referent a Europa i que convoca a la ciutat milers de visitants i les millors marques del món de la indústria ciclista. Marques que representen el sector de la bicicleta en totes les seves modalitats: roba i complements, tecnologia aplicada al ciclisme, salut i nutrició, mobilitat urbana i destinacions turístiques especialitzades en cicloturisme.

El festival va néixer als Estats Units amb la Sea Otter Classic, que des del 1991 també mobilitza el sector ciclista d'arreu del món. A Girona, l'esdeveniment hi ha arribat amb una àmplia oferta esportiva i un gran ventall d'exhibicions i activitats per a tots els públics.

Un festival que porta a la demarcació milers de visitants i les millors marques del món de la indústria ciclista.





El paradís dels ciclistes professionals

Girona acull una gran comunitat de ciclistes professionals, vinguts del Canadà, d'Austràlia, dels Estats Units o del Regne Unit, entre altres països, que han fet d'aquesta ciutat el seu camp base d'entrenament i un lloc per viure i engegar negocis relacionats amb el cicloturisme. Tenen clar que Girona és una destinació ciclista capdavantera, per l'àmplia varietat de rutes que troben a la demarcació, pel clima extraordinari i per la bona oferta complementària.



«Per a nosaltres, Girona i la Costa Brava són molt més que ciclisme. A més d'unes rutes espectaculars per gaudir de la bicicleta, la ciutat ofereix un complet ventall de cultura i gastronomia i un estil de vida perfecte. És això el que m'ha fet escollir Girona com a lloc per establir-me després de la meva carrera professional.»

Christian Meier



«Girona és una de les grans capitals europees del ciclisme. Si ets ciclista professional, és un dels millors llocs per viure: ha d'ocupar el número 1 a la teva llista o, si més no, estar al podi. Som molts els ciclistes que vivim aquí o que tenim un munt de raons per fer-ho: la ciutat i les comarques gironines compleixen tots els nostres requisits.»

Dan Craven



La fusió de l'asfalt i el paisatge

Més enllà d'una activitat esportiva, el ciclisme és un factor de benestar personal i qualitat de vida, i la seva pràctica representa un indicador d'excel·lència del territori. Per això, Girona es pot considerar de ple dret un paradís per als ciclistes de carretera: el seu extens catàleg de carreteres secundàries i mítics ports de muntanya us permetrà recórrer el territori de cap a cap, amb grans rectes, trams sinuosos i un puja-i-baixa continu, envoltats sempre d'una vegetació exuberant que resguarda l'asfalt, que recobreix l'entorn d'una sensació permanent de postal.

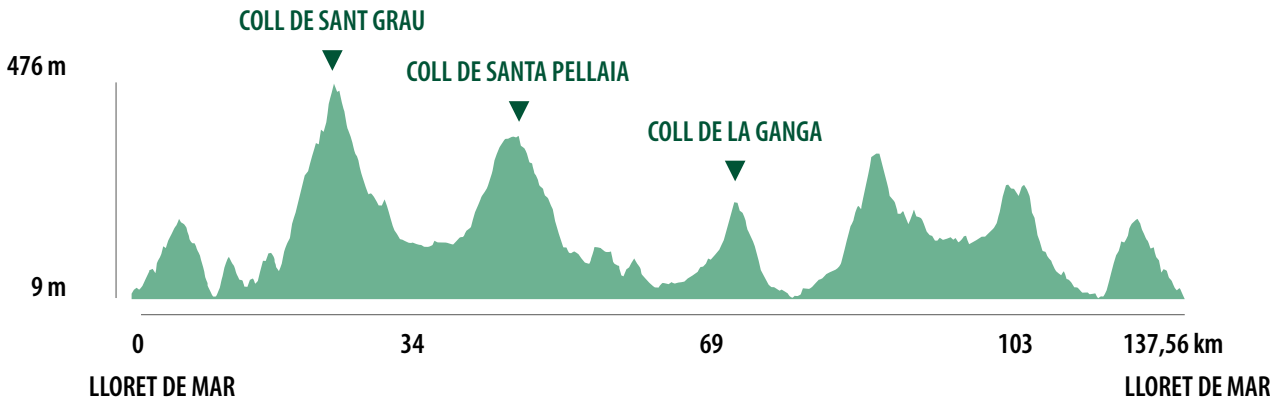
A mesura que acumuleu quilòmetres a les cames augmenta el ritme de sensacions: la de fusió entre mar i muntanya, la d'intensa solitud que experimenta el ciclista en moments de patiment i la de glòria compartida amb el grup quan s'assoleix

un port. Al Pirineu de Girona i la Costa Brava, la bici i el ciclista es fonen amb un paisatge que sembla creat i fet a mida per gaudir-lo pujant i baixant pinyons. Les rutes que vénen a continuació en són un bon exemple.

El ciclista i la bici es fonen amb un paisatge de carreteres fet a mida per gaudir-lo pujant i baixant pinyons.



PERFIL



Els dominis del suro. Els massissos de l'Ardenya i de les Gavarres

L'Ardenya i les Gavarres són dos massissos dominats per la cultura del suro. Extenses suredes conviuen amb el pi i el granit en aquestes muntanyes de cotes modestes que separen l'interior de la costa.

Les carreteres que les travessen amaguen ports de dificultat moderada, protegits del sol per l'espessa coberta forestal. Els primers kilòmetres discorren vora el mar per una de les vies costaneres més impactants de la Costa Brava, la carretera de Tossa de Mar, que de seguida us posarà al davant dels primers ports. El de Sant Grau supera l'Ardenya, amb pendents constants

que s'accentuen en els darrers quilòmetres fins assolir el 10% i puntualment el 14%.

La travessia de les Gavarres cap al mar aprofita el coll de Santa Pellaia, més regular i suau, entre el 3 i el 7%, i assolint en ocasions el 10%, i segueix de nou cap a l'interior, pel coll de Romanyà de la Selva, amb pendents mitjans que no superen el 3%. Anirem acumulant kilòmetres a les cames. En la darrera part de l'itinerari a més a més podreu treballar la resistència amb constants ondulacions entre Llagostera, Tossa i Lloret de Mar.

FITXA TÈCNICA

- Lloret de mar. Aparcament públic (Carrer Esteve Carles, 1. Tram urbà de la carretera GI-682)
- 137 km (incloent-hi visita a Monells).
- 1850 m
- Recorregut d'una certa exigència i longitud, però sense pendents importants, exceptuant la part superior del coll de Sant Grau, que permetrà posar a la nostra explosivitat. Recomanable per a rodar sense presses durant els dies de tardor, hivern o primavera quan el turisme de sol i platja encara no col·lapsa la zona.



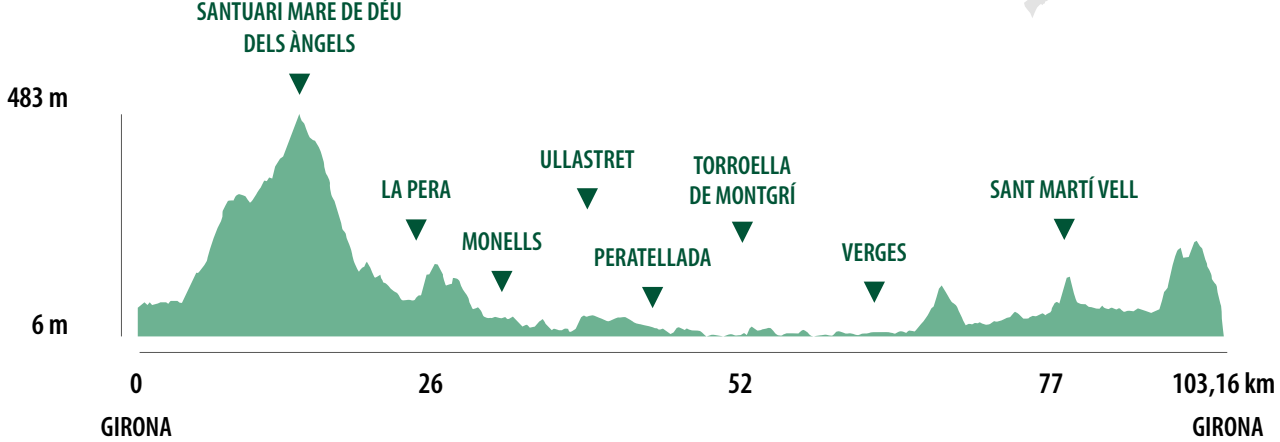
Made for cycling

La fusió de l'asfalt i el paisatge

16



PERFIL



Made for cycling

La fusió de l'asfalt i el paisatge

17



L'edat mitjana en bicicleta

Des del centre de Girona, traverseu les Gavarres amb el rumb posat en la plana baixempordanesa i els seus pobles medievals. La dificultat de la jornada és l'ascensió al coll dels Àngels, als pocs kilòmetres de l'inici. El popular port és freqüentat per tot el ventall de perfil ciclista, des d'equips professionals que tenen Girona com a base d'entrenament i estades, fins al ciclista amateur. El port, de 10 kilòmetres, té un pendent moderat que permet posar a to les cames i el cor i, si s'escau, forçar el ritme fins al santuari dels

Àngels. El descens, accentuat i estret, desvetlla un paisatge obert i horitzontal, una planura rural replena de pobles com Púbol, La Pera, Monells o Peratallada, on el temps sembla haver-se aturat. El pedaleig s'hi torna suau i rítmic, amb una cadència eficient adaptada al terreny pla, a excepció dels dies en què bufa la tramuntana. Tanquem la volta tornant a Girona pel disseminat de Campdorà, un fil d'asfalt ocult que ens depara les darreres rampes abans d'entrar a la ciutat per la seva part alta.

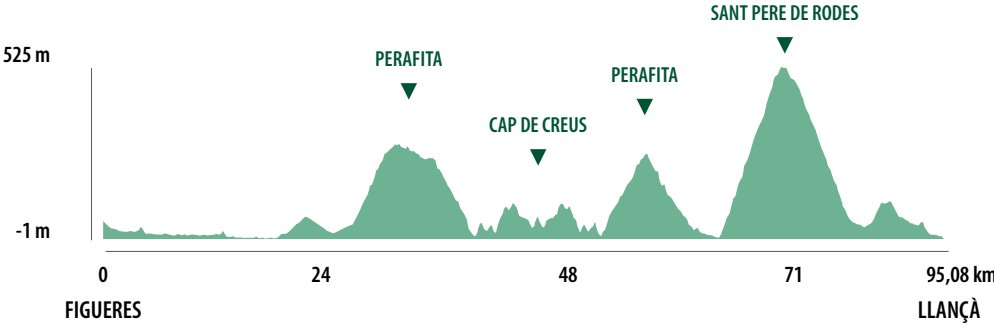
FITXA TÈCNICA

- Girona. Pont de Sant Feliu
- 103 km
- 900 m
- Jornada d'exigència moderada ideal per guanyar fons i treballar la cadència alhora que la tècnica de circular per carreteres estretes i petites zones urbanes a l'estil d'una clàssica.





PERFIL



L'Alt Empordà en dos actes

Primera etapa: Figueres - Llança

Sortim des de Figueres en direcció a Roses. El rodar és pla, àgil i de pedaleig rodó. En dies de vent, és idoni per practicar la tècnica d'anar a roda o a rebufl. Un cop hem superat el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, just a les portes de Roses s'inicia la muntanya. Són ports de baixa alçada, és cert, però us posarà a prova les cames amb un continu puja i baixa. Baixeu a Cadaqués per assolir la punta més oriental de Catalunya, el Cap de Creus, amb un accés ple de rampes que no permeten agafar un ritme

còmode: és un lloc idoni per a treballar l'explosivitat, tot apurant les relacions entre pinyons i plats. Per contra, l'ascensió a Sant Pere de Rodes des de Port de la Selva és tot el contrari: continuïtat pura en un 7 i 8% de desnivell, idoni per a una sessió d'entrenament de força resistència amb alternança de pedaleig assegut i dempeus. El descens, merescut i reconfortant, cap a Vilajuïga i Llança es pobla d'oliveres en un univers de pedra seca.

FITXA TÈCNICA

- Figueres
- Primera etapa: 95 km / segona etapa: 115 km
- Primera etapa: 1300 m / segona etapa: 1650 m
- Itinerari amb dues etapes de perfil molt variat i exigent per la varietat de tipus de terreny: hi ha pla, muntanya i tobogans, pendents mantinguts i d'altres suaus. La màxima dificultat és realitzar-lo en dies de vent, quan ens caldrà depurar la tècnica de rodar en pilot.

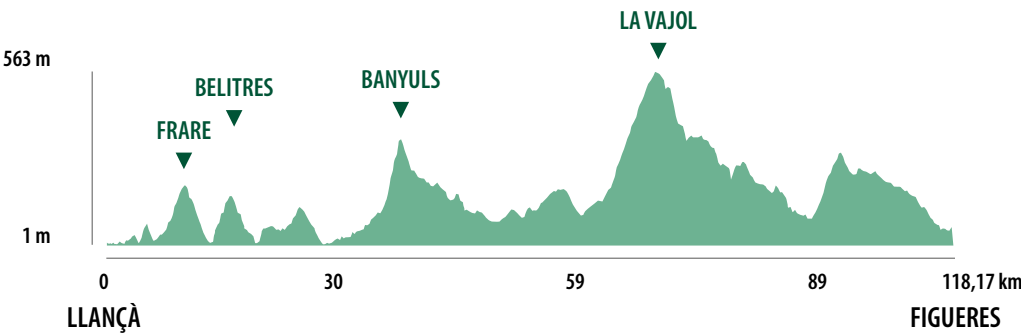


Segona etapa: Llançà - Figueres

Aquesta etapa recorre la costa i s'endinsa puntualment a França. És un paisatge rítmic en el qual, entre poble i poble, sorgeix un port curt i còmode: una oportunitat per a incidir en el treball de cadència i agilitat en el pedaleig. Però també els pendents suaus permeten apurar el plat gran i cercar els límits d'un pedaleig més potent. És així a tots els ports, excepte al de Banyuls on, entre vinyes, els pendents assoleixen puntes del 20%.

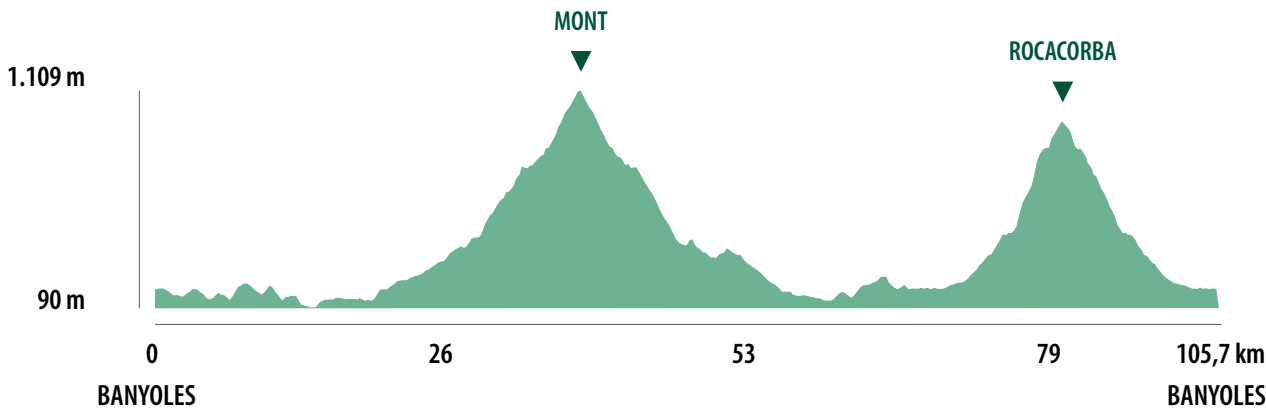
Pedalant aquesta vegada d'esquena al mar, l'interior ens depara encara alguna pujada, ja més còmoda. Un

breu tram de terra en bones condicions que travessa els estanys de la Jonquera us permetrà reviure les sensacions de curses clàssiques com la Strade Bianche i entendre els secrets del ciclisme originari. Un cop superats les pendents de La Vajol, us dirigiu cap a Darnius. Al fons, el cim del Bassegoda anuncia l'Alta Garrotxa. Vosaltres, però, virem el rumb. La vostra destinació, Figueres, és a tocar. Un rodar àgil, amb relacions llargues, us empeny suaument de nou cap a la plana empordanesa.





PERFIL



Dues fites: el santuari del Mont i Rocacorba

De Banyoles sortiu entre camps a ritme d'una orografia ondulada que prepara les cames per a l'esforç que ha de venir. Un cop assolit Crespià, poseu rumb a la N260. Allà, l'antic Hostal del Vilar marca l'inici de l'ascensió al Mont, amb gairebé mil metres de desnivell en 19 kilòmetres. L'ascensió s'endureix a partir del coll d'en Serra: els 10 kilòmetres restants presenten murs que freguen la cota del 15%, una oportunitat per entrenar la potència, dempeus o assegut sobre la bicicleta i posar a prova les dots d'escaladors. Un cop coronada la fita, el descens cap a Beuda i Besalú és traïdor a causa de l'estat de l'asfalt i l'estretor del camí.

Passem de nou per Banyoles per a una segona escalada: la del santuari de la Mare de Déu de Rocacorba. En aquesta ocasió, 880 metres de desnivell i 13,8 kilòmetres us separen del cim. Els 6 kilòmetres de la segona part de l'ascensió escalen 540 metres, amb una alternança de pendents duríssima, entre el 12 i el 15%. L'antena de telecomunicacions marca el final de l'ascensió. Només queda desfer el camí amb precaució per guanyar-se el merescut refresc a la vora de l'estany de Banyoles.

FITXA TÈCNICA

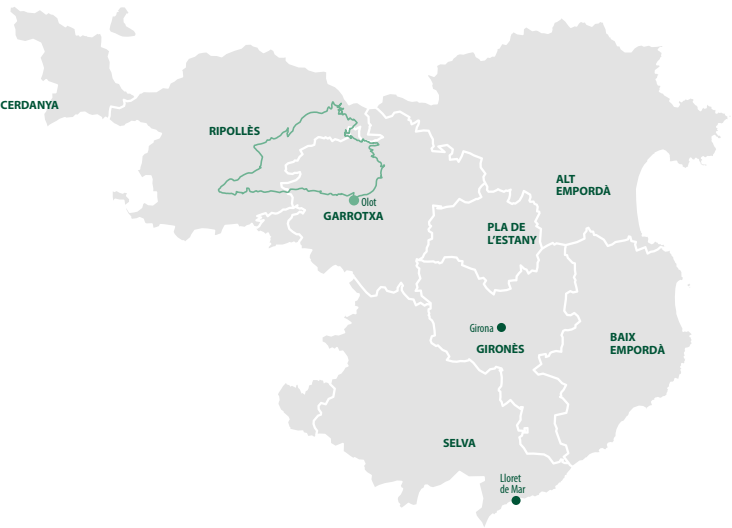
- Banyoles
- 105 km
- 2050 m
- Recorregut dissenyat específicament per a entrenar les ascensions mantingudes i amb pendents forts, amb pujada a dues de les fites més representatives de Girona, el Mont i Rocacorba.



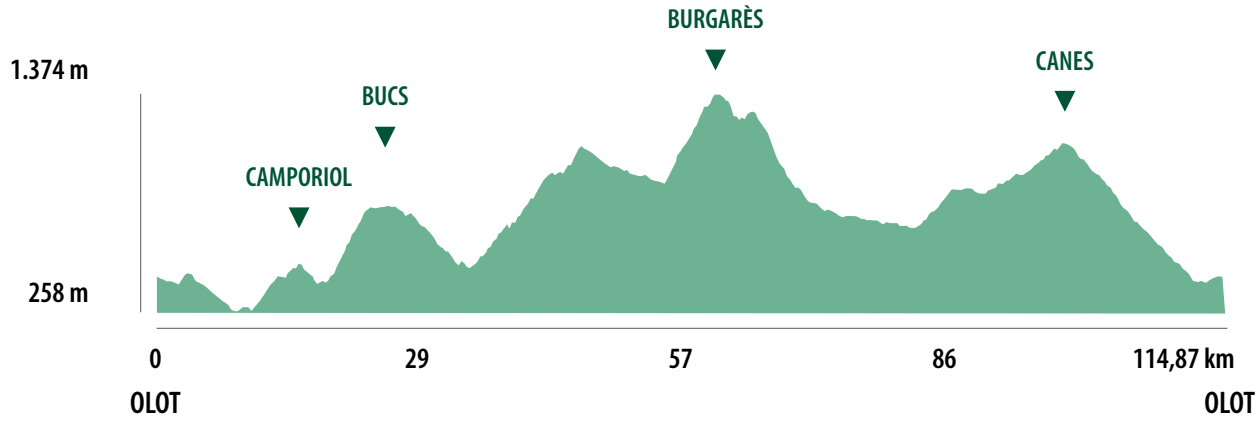
Made for cycling

La fusió de l'asfalt i el paisatge

24



PERFIL



Made for cycling

La fusió de l'asfalt i el paisatge

25



Un viatge al romànic

Des d'Olot ens dirigim cap a Oix i Beget. Comença un paradís per als amants dels ports: plat petit i relacions curtes durant 42 quilòmetres per superar tres ports. El de Camporiol, amb 5 Km i pendents que no superen el 6,5%, prepara les cames per a un repte superior: el coll de Bucs, o de Pera.

A Beget, cal aturar-s'hi, contemplar el poble i carregar aigua. Inicieu aquí l'ascensió al coll de la Boixeda. Poseu a prova el vostre estat físic durant 12 quilòmetres amb un pendent mitjà del 5% i murs que assoleixen el 12%.

De Camprodon en direcció a Ripoll fugiu de la carretera principal cap la Colònia Estabanell. Un camí rural s'enfila

cap a la serra de Cavallera, estret i de ciment en bon estat, durant 18 quilòmetres pedalareu entre prats, enmig del silenci. A continuació, els 6 Km d'ascensió ofereixen la possibilitat de practicar el pedaleig dempeus amb pendents que freguen el 13% en alguns trams. Atenció amb el descens cap a Ogassa, on se supera el llindar del 20%.

Sortiu cap a Ripoll per la Ruta del Ferro, una agradable Via Verda asfaltada. L'últim port de la jornada, el de Canes, no presenta cap dificultat. Des de Ripoll, són 15 quilòmetres relaxats amb un pendent mitjà del 3% i el descens final cap a Olot, final del recorregut, és franc i ràpid.

FITXA TÈCNICA

- Olot
- 115 km
- 2100 m
- Itinerari exigent físicament per la quantitat de ports i pels pendents de les carreteres, que superen en ocasions el 12%. Es pot endurir amb escreix en cas de mal temps, especialment al llarg dels dos primers terços. Consulteu les previsions abans de sortir.





El cicloturisme d'alforja

Un camí per fer i una bici amb alforges. Veieu la vostra destinació? Tant és, perquè el que sentiu és el mateix camí i les ganes de pedalar-lo, l'emoció de conquerir cada metre i pensar que la ruta us reserva sorpreses que ara no podeu ni imaginar. La màgia del cicloturisme es pot viure en solitari o també en colla, amb un mapa mig arrugat damunt del manillar o amb la intuïció com a únic company de viatge. Pedalar i gaudir de camins empolsinats, de camps de cultiu infinits que canvien de color amb cada estació de l'any, del paisatge de la Costa Brava i de la seva suau incursió fins al cor del Pirineu... És la llei de la bicicleta, amb el temps aturat a favor vostre i amb tot un territori per descobrir. Aquella llei no escrita que parla de conèixer nous paisatges lluny de la ciutat, de manera respectuosa i sense

pressa, per senders poètics i suggeridors. La que us empeny a fer parada en una cala solitària per banyar-vos i agafar forces i per seguir pedalant fins a arribar, a l'hora de dinar, a un poble que voldreu per sempre més al vostre record. Us hi enfileu i comenceu a pedalar?

Sentireu que conqueriu cada metre i que la ruta us reserva sorpreses que no podeu ni imaginar.

Llegenda

1 Vies verdes



La diversitat de les vies verdes

www.viesverdes.cat

Els traçats de les vies de tren que antigament unien els pobles i la seva indústria són avui una cuidada xarxa de vies verdes que permeten descobrir, des de la bicicleta, indrets desconeguts, des del Pirineu gironí profund fins a la lluminosa Costa Brava. En total s'han adaptat cinc vies verdes, amb desnivells molt suaus i amb diferents graus d'exigència, que us faran conèixer espais d'una diversitat excepcional.

Així, podreu seguir el Camí Ral i Ramader de Campdevànol a Gombrèn, la Ruta del Ferro i del Carbó entre Ripoll i Ogassa, la Ruta del Carrilet entre Olot i Sant Feliu de Guíxols, la Ruta Termal de Caldes de Malavella a Cassà de la Selva o la Ruta del Tren Petit, que uneix Palamós amb Palafrugell.



FITXA TÈCNICA

- ↔ 140 km (+ 20 km de connexió entre Sant Joan de les Abadesses i Olot)
- ↗ Entre 0,5% i 3%, segons el tram
- ⚠ Mínima
- 🍃 Segons tram. Asfalt / Sauló compactat / Sòl-ciment



Made for cycling

El cicloturisme d'alforja

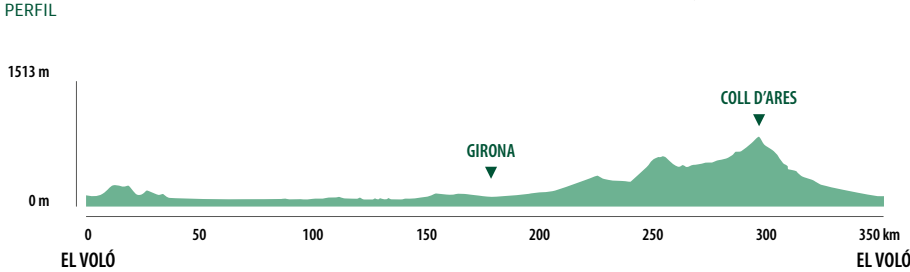
31

Un paisatge canviant a cada pas

www.viesverdes.cat

Les vies verdes són recorreguts aptes per a totes les edats i condicions físiques, ideals per explorar els vells traçats de transport de minerals o de passatgers i mercaderies. A la demarcació de Girona, la xarxa de vies verdes travessa cinc comarques, una trentena de pobles i espais naturals tan singulars com el Prepirineu, la zona volcànica de la Garrotxa, la vall del Ter, les deveses de Salt i Girona, el territori proper a les Gavarres i la costa mediterrània.

Dels Pirineus a la Costa Brava, natura, gastronomia, lleure i experiències per compartir en família o amb amics mentre descobriu un ric patrimoni cultural i tradicional, des de les muntanyes més altes fins a les cales més amagades, tot desgranant els elements que donen singularitat a cada indret.



Llegenda

2 Pirinexus

Pirinexus, una ruta d'unió entre territoris

www.pirinexus.cat

Si hi ha una ruta que pel seu itinerari reforça vincles entre territoris, aquesta és la Pirinexus: 353 quilòmetres pedalables que uneixen les comarques de Girona amb l'àrea francesa de parla catalana, potenciant la mobilitat turística sostenible.

Aquesta ruta circular transfronterera passa per 53 poblacions, amb un recorregut molt cuidat que transcorre en bona part per vies verdes, així com per camins rurals i carreteres secundàries amb una baixa densitat de trànsit.

Sentireu com mai el plaer d'anar amb bicicleta amb tota seguretat, ja que la ruta està perfectament senyalitzada i l'oferta de serveis complementaris i allotjaments disponible al llarg de l'itinerari us permetrà fer-la al vostre ritme.

Un itinerari d'unió entre Catalunya i França, per pedalar amb tranquil·litat.



FITXA TÈCNICA

-  353 km
-  Segons el tram
-  Mínima a mitjana
-  Segons tram. Asfalt / Sauló compactat / Sòl-ciment.



Diferents terrenys i un ritme personalitzat

www.pirinexus.cat

La ruta Pirinexus es divideix en diferents trams, però teniu llibertat total per decidir quines etapes voleu recórrer i a quin ritme preferiu fer-ho. Es recomana no superar els 60 quilòmetres de mitjana diària, per tal de poder combinar la bicicleta amb la descoberta del territori. La superfície dels camins també varia segons els trams, cosa que permet circular-hi amb diferents tipus de bicicletes.

Del Voló a Palafrugell: camins agrícoles, en alguns casos asfaltats, i petits trams de carreteres secundàries.

De Palafrugell a Olot: principalment vies verdes segregades del trànsit rodat, excepte en el tram de Sant Antoni de Calonge a Sant Feliu de Guíxols, que es pot fer a peu per camins de ronda o amb bicicleta per carretera.

D'Olot a Arles: carreteres amb baixa intensitat de trànsit, excepte el tram que va de Sant Joan de les Abadesses a Camprodon, que passa per camins agrícoles, la majoria formigonats.

D'Arles al Voló: principalment via verda, amb alguns trams pendents d'executar però amb alternatives que segueixen sobretot camins agrícoles i alguna carretera.

Llegenda

6 Ruta del Ter



Resseguir el Ter de cap a cap, del Pirineu al Mediterrani

Girona i el Ter tenen una relació indeslligable. Aquest riu, el més cabalós de la demarcació, ha estat durant segles un motor imprescindible per a la indústria i l'agricultura de molts pobles, des del seu naixement a la pirinenca zona d'Ulldeter, a Setcases, fins a la desembocadura a la gola del Ter, a Torroella de Montgrí. I amb la mateixa naturalitat amb què el pas de l'aigua uneix en silenci diferents comarques, també ho fa la Ruta del Ter, una proposta cicloturista de 218 quilòmetres que enllaça dos pols d'atracció turística, el Pirineu i la Costa Brava, resseguint sempre el curs del riu. Al llarg del recorregut podreu conèixer una gran diversitat de paisatges i explorar els elements culturals, la gastronomia i les tradicions dels municipis pels quals passa la ruta.

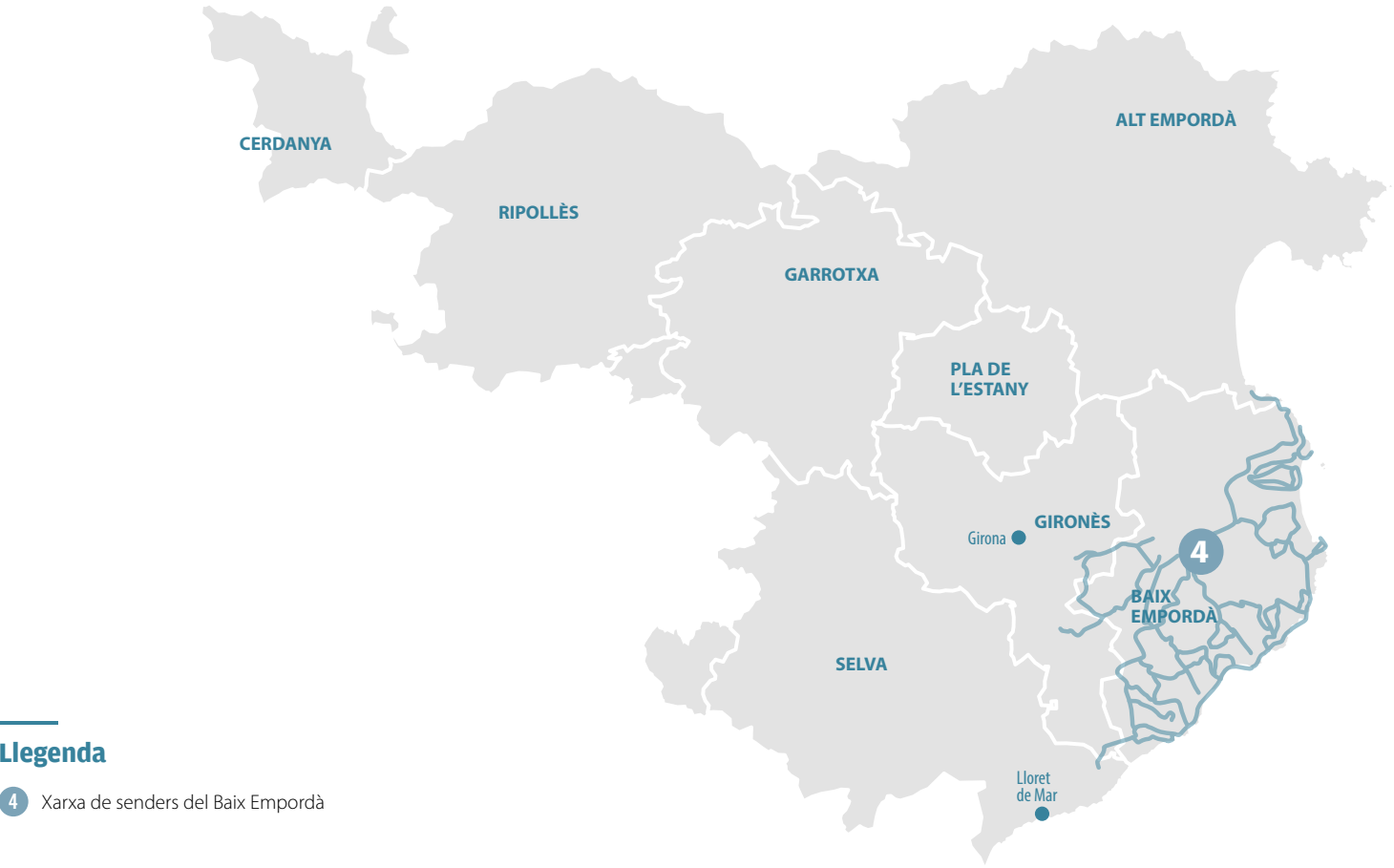
Una proposta pensada per completar en cinc o sis dies però que permet totes les adaptacions imaginables, amb l'opció de fer-ne alguns trams curts i circulars per als cicloturistes que només estan de pas.

Una ruta 100 % adaptable que us permetrà conèixer les comarques de Girona de cap a cap.

FITXA TÈCNICA

- 218 km
- Inici: Vallter 2000 (2.150 m)
Final: La Gola del Ter (0 m)
- 5-6 dies
- Possibilitat de trams circulars a Flaçà-Celrà i Sobrànigues-Sant Llorenç de les Arenes-Torroella de Montgrí





Llegenda

4 Xarxa de senders del Baix Empordà

La xarxa de
Cicloturisme
del Baix Empordà

La comarca del Baix Empordà conserva una àmplia xarxa de camins rurals perfectament senyalitzats, ideals per fer amb bicicleta en un entorn segur i amb un paisatge genuí com a tel·l de fons. El Consell Comarcal és l'impulsor d'aquesta proposta cicloturista de 250 quilòmetres, que permet conèixer l'enorme diversitat dels valors patrimonials que s'hi amaguen. La major part del trajecte passa per la plana, però a cop de pedal s'arriba ràpidament a les zones d'aiguamolls i a les àrees costaneres de la vall d'Aro i del corredor de Palafrugell.

Tot el recorregut està molt segmentat i facilita, per tant, que cadascú es prepari el seu propi itinerari, enllaçant els diferents camins i carreteres abalisats del territori. Les empreses d'oci de la comarca us proporcionaran tots els serveis que necessiteu perquè pugueu dedicar-vos només a pedalar i descobrir unes terres que durant l'edat mitjana van formar part del comtat d'Empúries, trams de l'antic carrilet, camps de conreu, pobles medievals com Pals o Peratallada, les Gavarres i el paisatge fluvial dels rius Ter i Daró.

FITXA TÈCNICA

- ↔ 250 km
- Segons el tram. Asfalt / Sauló compactat / Sòl-ciment
- Possibilitat de trams circulars





L'adrenalina també viatja en BTT

Fins i tot els mateixos habitants de la zona descobreixen nous camins i diferents punts de vista del seu paisatge cada vegada que s'enfilen a la BTT per Girona. Aquesta família de bicicletes us permetrà endinsar-vos per parcs naturals de gran bellesa, descobrir pobles de muntanya plens d'encant o experimentar sensacions de llibertat i vertigen des del Pirineu fins a la Costa Brava, entre paratges de verdor i aigües cristal·lines, pedalant per camins que gairebé us portaran fins a dins del mar. La bicicleta de muntanya és una gran aliada d'aquest paisatge privilegiat, que també us permetrà assaborir la natura, la gastronomia, la cultura i l'art de la zona en qualsevol època de l'any. Us espera una infinitat de recorreguts, corriols

per posar a prova la vostra destresa i descensos frenètics que us faran tenir els cinc sentits activats com mai, sempre en un entorn que supera el guió de qualsevol fantasia de ciclisme.

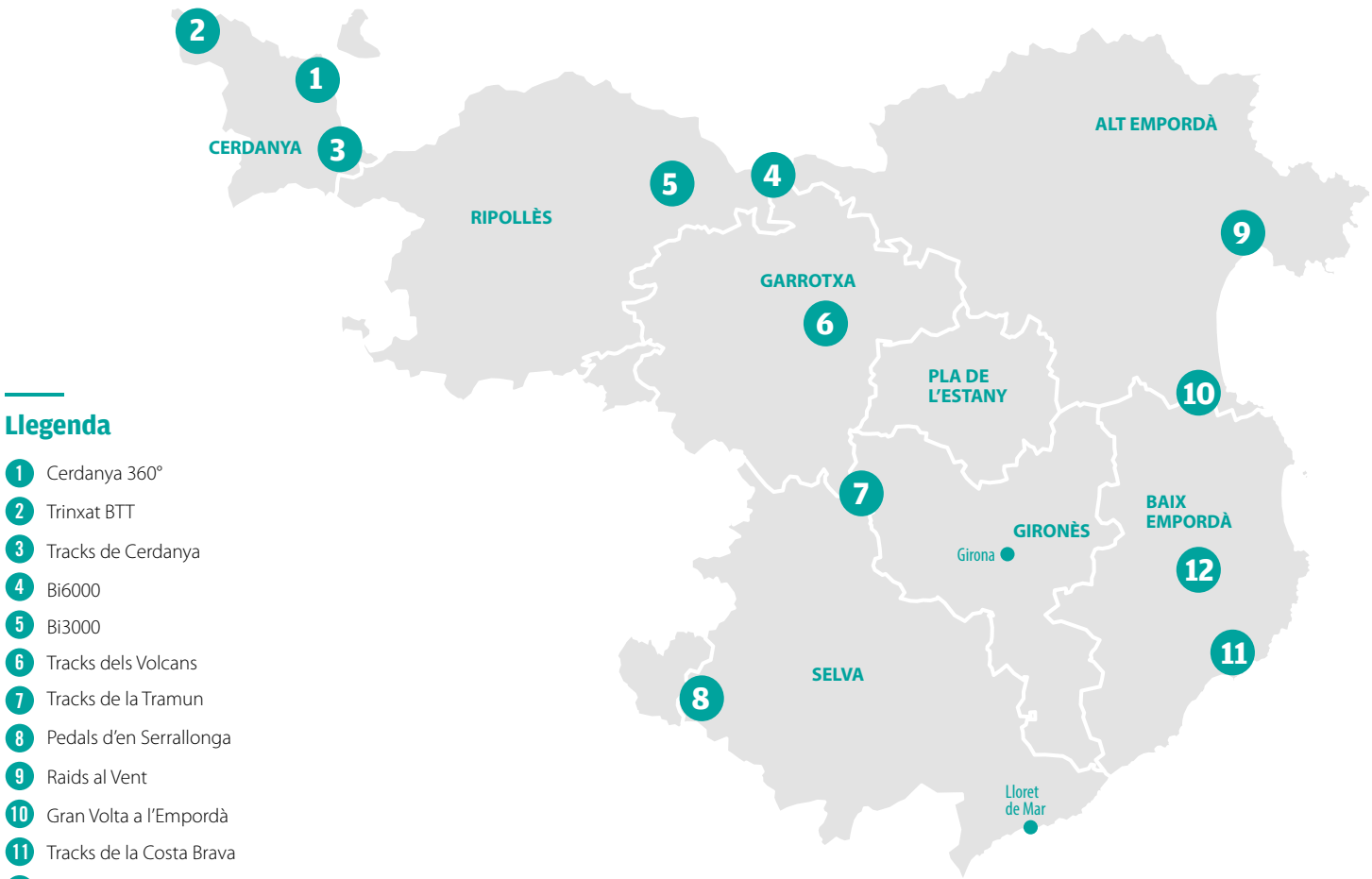
Hi ha una àmplia oferta d'itineraris organitzats per gaudir del ciclisme i el paisatge durant tot l'any.



Rutes en BTT per etapes

Les que us presentem a continuació són propostes una mica més dures, que ja exigeixen cert nivell de preparació. El Pirineu de Girona i la Costa Brava disposen d'una oferta molt àmplia de rutes en bicicleta de muntanya organitzades que fan possible gaudir del territori i del seu paisatge variat durant tot l'any. Hi ha milers de quilòmetres d'itineraris senyalitzats i classificats segons el nivell de dificultat i una bona oferta complementària de serveis (lloguer de bicis, guiatge, trasllat de l'equipatge i allotjament), perquè no us hàgiu de preocupar per res que no sigui gaudir de la bicicleta.

El ventall de propostes és ampli, amb diferents tipus de terreny, desnivells i distàncies per recórrer. I també és llarga la llista d'atributs de cadascuna de les ofertes, que tenen en comú la posada en escena d'un repte ciclista en un entorn que garanteix sensacions de victòria des del primer quilòmetre fins a l'últim.





Cerdanya 360°

Amb sortida i arribada a Puigcerdà, aquesta proposta transfronterera ofereix la possibilitat de recórrer tota la comarca en BTT i de forma circular, des del peu del Parc Natural del Cadí-Moixeró fins al Capcir i el Conflent. La ruta es beneficia de la gran obertura de la vall i dels seus 360° de visió, des de la cara més septentrional, amb les muntanyes frontereres amb Andorra i França, fins a la cara sud, presidida pel Puigmal. Són 275 quilòmetres que podreu adaptar al vostre nivell i necessitats: els més atrevits teniu l'opció de completar-la en tres etapes, i si preferiu un ritme més calmat també podeu destinar-hi sis jornades, amb o sense guia.



Trinxat BTT

Amb un recorregut de 298 quilòmetres, aquesta ruta cicloturista uneix de forma circular les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, fregant el Pallars Sobirà i Andorra. Al llarg de cinc etapes (dues o tres en la variant extrema), us guiareu amb els tracks per un recorregut exigent, pensat perquè els bikers descobreixin una terra rica en contrastos, a més de gaudir de l'amplitud de les planes de l'Urgellet i la Cerdanya pedalant per agradables pistes que transcorren entre camps de conreu i a la vora del riu. Se circula a força altitud, per pistes que ronden els 2.000 metres, i això afavoreix unes vistes privilegiades. La Trinxat BTT ofereix tots els serveis necessaris als ciclistes que vulguin fer de la seva passió una excusa irrefutable per viure la Cerdanya al cent per cent.



Tracks de Cerdanya

Aquesta ruta transfronterera es pot fer en tres, quatre o cinc etapes, però en totes les variants s'hi amaguen senders inacabables per boscos de pins i avets, torrenteres i pistes forestals de la Cerdanya, el Capcir i el Conflent. La proposta completa consta de 228 quilòmetres en contacte permanent amb cims i valls de pastura, dissenyats perquè us emocioneu i perquè experimenteu l'autèntica llibertat d'anar en bicicleta de muntanya, sigui en versió trail o enduro. Els complets paquets que s'ofereixen faran que no us hàgiu de preocupar per res que no sigui pedalar, gaudir de la gastronomia dels pobles que travessa la ruta i submergir-vos en la nit cerdana descansant als establiments adherits.



La BI6000

La bi6000 és una exigent ruta circular de bicicleta de muntanya, de 250 quilòmetres de longitud, que travessa les zones més salvatges del Pirineu Oriental i que us permetrà conèixer racons del Ripollès, el Vallespir i la Garrotxa que ni sou capaços d'imaginar, inclòs el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser.

Amb sortida a Camprodon, es tracta d'una ruta de dificultat alta i d'un nivell tècnic mitjà que podeu completar en quatre dies, autoguiats per un llibre de ruta o per un GPS i amb servei de transport d'equipatge inclòs. Els establiments hotelers estan adaptats als ciclistes, tant pels menús que ofereixen com pels serveis d'aparcament de bicis i de neteja i manteniment, entre altres. L'exigència de la ruta es veu recompensada pel pas per antics camins de transhumància i senders dels temps del contraban.



La BI3000

És la versió reduïda de la bi6000, però només pel que fa a la distància, ja que la proposta d'aventura i l'adrenalina hi tenen la mateixa presència. Són 108 quilòmetres d'autèntica BTT en dues etapes, amb sortida i arribada a Camprodon. Popularment es coneix com «la ruta de la retirada», ja que l'itinerari ressegueix els senders pels quals els republicans van fugir del país durant la Guerra Civil, i per on també transitaven contrabandistes i bandolers. Tot i el reduït quilometratge, es tracta d'una ruta amb alguns trams molt tècnics que farà les delícies dels amants dels descensos de corriols.



Tracks dels Volcans

En bici per terra de volcans: això és el que proposa aquesta prova, el traçat de la qual travessa uns boscos que semblen impenetrables. Camins i senders inhòspits que podreu recórrer en tres o quatre etapes, amb l'opció de completar l'itinerari de 260 quilòmetres repartint-lo en dos caps de setmana. El Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, amb reserves naturals tan singulars com la fageda d'en Jordà, us ofereix el privilegi de recórrer-lo en bici per trams exigents i camins reconfortants que us duren fins als espectaculars cingles de Tavertet i fins a Besalú i Olot. Cicloturisme i natura en erupció, amb un complet paquet de serveis per al participant.



Tracks de la Tramun

La Tramun s'ha convertit en una de les rutes de referència de la demarcació de Girona. Una marató de senders i trialeres inacabables entre paisatges idíl·lics del Gironès i la Garrotxa, amb l'opció de fer-la en família o amb la colla d'amics en dues o tres etapes. Un recorregut molt estudiat, pensat per oferir tot el que un ciclista de muntanya espera d'una gran sortida, amb trams ràpids i divertits, descensos tècnics i la conjunció d'uns paisatges magnífics amb boscos espectaculars i uns poblets de conte que us acolliran amb totes les comoditats possibles.



Pedals d'en Serrallonga

Si els bandolers haguessin tingut bicicleta no s'haurien mogut d'aquest territori, per viure una aventura permanent i en majúscules pel Parc Natural del Montseny i per l'Espai Natural de les Guilleries. Aquesta ruta autoguiada de 106 quilòmetres comença i acaba a Vilanova de Sau i permet recórrer camins i pistes forestals típics de muntanya, amb senderons i corriols preciosos, aprofitant les infraestructures hoteleres i de turisme rural d'aquesta zona feréstega de les comarques gironines. El recorregut clàssic està pensat per fer-lo en dos dies, amb la possibilitat d'una variant més dura que l'allarga uns quants quilòmetres.



Raids al Vent

Aquesta ruta circular de quatre dies de durada, amb inici i final a Roses, fa la volta a l'Alt Empordà a través d'un recorregut de 274 quilòmetres que, en un 95 % del trajecte, passa per corriols, camins i pistes forestals. Es tracta d'una sortida assequible tot l'any, malgrat les variacions climàtiques que pateix la comarca més septentrional de Girona. Comença amb una llarga etapa de 101 quilòmetres que, tot seguit, dona pas a tres jornades bastant més curtes durant les quals es recorren pam a pam el Paratge Natural d'Interès Nacional de l'Albera i els parcs naturals dels Aiguamolls de l'Empordà i de Cap de Creus.



Gran Volta a l'Empordà

Donant per fet que menjareu com enlloc i que tastareu uns vins incomparables, la Gran Volta a l'Empordà engloba les millors rutes per aquest territori dalinià. Són itineraris que passen pels millors senders i trialeres i que permeten descobrir l'Alt i el Baix Empordà més desconeguts, tot evitant les zones més turístiques i travessant racons de naturalesa verge. La Gran Volta a l'Empordà, amb un recorregut total de 185 quilòmetres, té sortida i arribada a l'Escala i està pensada per fer-la en dos o tres dies. Una proposta molt transversal que permet descobrir els camins del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, els arrossars de Pals, les ribes del Ter, les Gavarres..., sempre amb l'arxipèlag de les Medes com a teló de fons. Una conjunció magistral de BTT i natura.



Tracks de la Costa Brava

Una ruta de 216 quilòmetres durant la qual no deixareu d'admirar la bellesa de la Costa Brava, els seus penya-segats i cales amagades, els camins de ronda i la llum del Mediterrani, així com la serenor dels senders de les Gavarres. Un recorregut per fer en quatre dies i per descobrir la Costa Brava més autèntica. Amb sortida a Palamós, des d'aquí cada pedalada us portarà a una nova onada de sensacions, passant per Calella, Llafranc i Begur, descobrint els encants medievals de Peratallada, Madremanya, els Àngels..., fins a retrobar-vos amb el Mediterrani a Tossa de Mar, Sant Feliu i Calonge-Sant Antoni. Només vosaltres i la bicicleta... i tot un paradís de mar i natura per descobrir.



Pedals de les Gavarres

Una ruta organitzada a través del gran bosc mediterrani de les comarques gironines, amb muntanyes suaus i arrodonides, perfumades per l'aroma de la Costa Brava i envoltades pels rius Ter i Ridaura, i amb la plana de l'Empordà als peus. L'espessor del bosc us farà creure que els camins i senders no tenen continuïtat, però tot el recorregut és molt pedalable; al llarg del trajecte, a més, descobrireu un ric patrimoni cultural i etnogràfic marcat per la presència de l'home des de fa milers d'anys, amb dòlmens, ermites romàniques, pous de glaç, forns de calç, rajoleria, masos escampats i pobles medievals. Una proposta de quatre dies per submergir-vos a fons al massís de les Gavarres, a les muntanyes de Begur i al paratge de Castell-cap Roig.



Rutes d'anar i tornar en BTT

Curtes però intenses, breus i excitants. Hi ha centenars de rutes preparades per fer en una sortida matinal o de tarda, itineraris d'anada i tornada que us permetran viure l'emoció de la BTT en tota la seva esplendor, amb trams més tancats i feréstecs i altres de més oberts i radiants, però sempre amb la sensació de ser el protagonista principal d'un idil·li entre la vostra passió per la bicicleta i el pas per pistes forestals i senders genuïns. Els diferents consells comarcals de la demarcació gestionen i mantenen en bones condicions una sèrie de rutes de dificultat i durada variables, aptes per a tota mena de nivells de forma i

ganes d'esprémer el cos: hi trobareu trams exigents, quilòmetres de planura, descensos ràpids, corriols tècnics, camins entre boscos o arran de mar, paisatges de ribera i camps de conreu, sempre acompanyats per unes vistes espectaculars.



Llegenda

- 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 valls de Camprodon i Ribes (Ripollès)
- 8 De Ger a Montmalús (Cerdanya)

1 Sant Pere Màrtir d'Amer (Selva)

L'itinerari comença a l'antiga estació del carrilet d'Amer, on hi ha el punt d'acolliment de la via verda de Girona a Olot. Es tracta d'una ruta molt variada, amb nombrosos ascensos i descensos, tot i que no gaire pronunciats. L'ascensió pels turons que envolten Amer i Sant Julià permet gaudir d'una esplèndida perspectiva dels cingles de Sant Roc i de la vall del Ter. Després de recórrer un petit tram urbà per la via verda, la ruta es dirigeix cap a la zona boscosa de Sant Julià del Llor i Bonmatí. Seguint l'itinerari circularau

per pistes forestals entre boscos mediterranis i, si voleu, podreu aprofitar per aturar-vos i descansar al costat de l'oratori de Sant Pere Màrtir. Tot seguit continuareu fins a trobar el riu Ter: en aquest punt val la pena desviar-se uns metres per arribar fins al carrer Vell de Sant Julià, on trobareu un pont medieval del segle XI. Des d'aquí ja iniciareu el retorn a Amer.



21,3 km



+ 416 m



1 h 30 min



2 La Gavarra marítima (Baix Empordà)

Una ruta per a autèntics experts en el control de la BTT i que presenta un itinerari difícil, tant pel seu desnivell acumulat com pels trams tècnics que cal salvar. El punt de sortida i arribada és l'antiga estació del carrilet de Castell d'Aro. Després d'una pujada pronunciada i llarga, on us haureu d'esforçar al màxim, arribareu al Club Golf d'Aro-Mas Nou, on, al centre d'un estany artificial, podreu veure un menhir prehistòric: la pedra de les Goges. Aquí comença una baixada molt tècnica fins a les ruïnes del mas Riera, on seguireu cap

a Romanyà per un camí de terra. Durant el trajecte trobareu un indret paradisiac: la font de la Castanyeda, un racó ple de contrastos de la natura. Després d'una curta pujada arribareu al poble de Romanyà; així que l'hàgiu creuat, iniciareu un descens tècnic per una trialera abans d'abordar una darrera baixada, complicada però excitant, que ja us durà fins a Santa Cristina i Castell d'Aro.



26,9 km



+ 328 m



2h 30 min



3 El Camí Natural de la Muga (Alt Empordà)

El Camí Natural de la Muga segueix aquest curs fluvial i connecta diferents espais naturals, com l'Alta Garrotxa, les Salines o el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, revelant al seu pas els diferents hàbitats associats al riu. El recorregut que us proposem suma 40 quilòmetres que us aproparan a la vida de la comarca de l'Alt Empordà i a la seva estreta vinculació amb la Muga, en un territori fronterer on s'uneixen cultura i biodiversitat. La ruta comença a Empuriabrava, punt de desembocadura del riu, i passa per Castelló d'Empúries, Peralada, Cabanes, Pont de

4 Per l'interior del Pla de l'Estany

Aquest circuit, de gran bellesa però amb un grau de dificultat notable, us ofereix camins que transcorren majoritàriament per l'ondulat terreny del municipi de Vilademuls i per petits pobles rurals amb molt d'encant. Forma part de l'extensa xarxa d'itineraris de la comarca, perfectament senyalitzats i mantinguts, i té el punt d'inici i final al veïnat de la República, a Palol de Revardit. La ruta us portarà per un degoteig d'esglésies romàniques que esquitxen el Pla de l'Estany, com la de Santa Caterina d'Espasens, la de Santa Maria de

Molins, Boadella i Terrades per acabar a Sant Llorenç de la Muga. Pel camí, llarg però de bon pedalar, viureu en primera persona indrets tan singulars com els aiguamolls, àmplies extensions de camps de conreu, amb el Canigó al fons de la vostra mirada, boscos de ribera, antics molins, salts d'aigua i pous de glaç. Una ruta completa per un camí natural que també connecta amb molts altres circuits i senders aptes per recórrer en BTT.

Vilamarí o la de Sant Cugat de Ravós. Es tracta d'un itinerari d'una mica més de 40 quilòmetres que no dona treva, un puja-i-baixa continu que us farà estar en connexió permanent amb les vostres cames però que, al mateix temps, us garanteix emoció i la possibilitat d'explorar uns senders que no coneixen ni tan sols molts dels habitants de la comarca.



42 km



+ 332 m



3h 30 min



43 km



+ 625 m



4 h

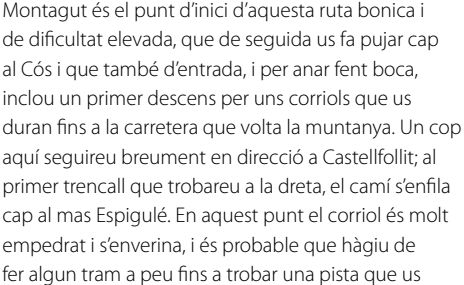
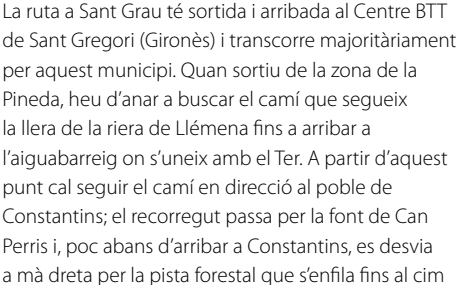


5 Ascens a Sant Grau (Gironès)

La ruta a Sant Grau té sortida i arribada al Centre BTT de Sant Gregori (Gironès) i transcorre majoritàriament per aquest municipi. Quan sortiu de la zona de la Pineda, heu d'anar a buscar el camí que segueix la llera de la riera de Llémèna fins a arribar a l'aiguabarreig on s'uneix amb el Ter. A partir d'aquest punt cal seguir el camí en direcció al poble de Constantins; el recorregut passa per la font de Can Perris i, poc abans d'arribar a Constantins, es desvia a mà dreta per la pista forestal que s'enfila fins al cim de Sant Grau (495 metres), des del qual es poden

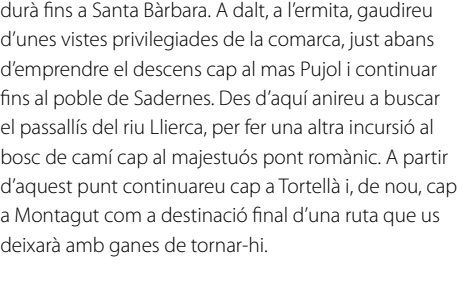
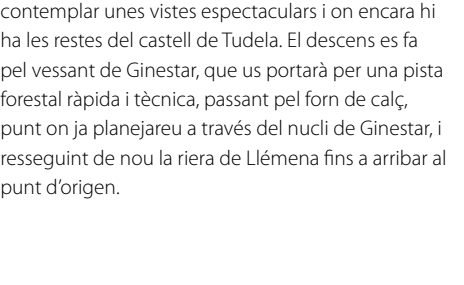
6 De Montagut a Sadernes (Garrotxa)

Montagut és el punt d'inici d'aquesta ruta bonica i de dificultat elevada, que de seguida us fa pujar cap al Cós i que també d'entrada, i per anar fent boca, inclou un primer descens per uns corriols que us duren fins a la carretera que volta la muntanya. Un cop aquí seguireu breument en direcció a Castellfollit; al primer trencall que trobareu a la dreta, el camí s'enfila cap al mas Espigulè. En aquest punt el corriol és molt empedrat i s'enverina, i és probable que hàgiu de fer algun tram a peu fins a trobar una pista que us



contemplar unes vistes espectaculars i on encara hi ha les restes del castell de Tudela. El descens es fa pel vessant de Ginestar, que us portarà per una pista forestal ràpida i tècnica, passant pel forn de calç, punt on ja planejareu a través del nucli de Ginestar, i resseguint de nou la riera de Llémèna fins a arribar al punt d'origen.

durà fins a Santa Bàrbara. A dalt, a l'ermita, gaudireu d'un esdeveniment privilegiat de la comarca, just abans d'emprendre el descens cap al mas Pujol i continuar fins al poble de Sadernes. Des d'aquí anireu a buscar el passallís del riu Llierca, per fer una altra incursió al bosc de camí cap al majestuós pont romànic. A partir d'aquest punt continuareu cap a Tortellà i, de nou, cap a Montagut com a destinació final d'una ruta que us deixarà amb ganes de tornar-hi.



22 km



+ 383 m



2 h



23,6 km



+ 834 m



2 h 45 min



7 Connectant les valls de Camprodon i Ribes (Ripollès)

Una proposta espectacular de mig dia, el recorregut de la qual es fa en bona part per la collada Verda i que uneix la vall de Camprodon amb la de Ribes. Al llarg de la ruta se sobrepassen els 2.000 metres d'altitud, de manera que és recomanable fer-la durant l'estiu, a finals de primavera o a principis de tardor.

Amb sortida a Vilallonga de Ter, agafareu la carretera en direcció a Setcases i trencareu a l'esquerra per pujar a Tregurà. Seguireu l'ascensió per pista forestal fins que arribareu a sota del Balandrau i del puig Cerverís,

8 De Ger a Montmalús (Cerdanya)

El petit poble de Ger, a la Baixa Cerdanya, és el punt de sortida d'aquest itinerari singular, el traçat del qual passa per indrets que us faran aturar-vos a contemplar el paisatge. La dificultat del recorregut, de nivell mitjà-alt, us demanarà concentració i esforç, però els diferents racons que us esperen durant el trajecte faran que cada pedalada valgui la pena. Se surt de Ger seguint una part del Camí de Sant Jaume fins a arribar al municipi d'All, on arrenca el repte del circuit: una pujada continuada i molt llarga, de 7 quilòmetres, fins

el sostre de la ruta, a 2.058 metres d'altitud. Passat un pas canadenc s'entra a la vall de Pardines; en aquest punt comença el descens fins a trobar l'inici del corriol que, per la muntanya del Tost, us conduirà de baixada fins al poble de Pardines. La tornada es fa per la pista de la collada Verda, amb forts pendents de pujada. Després d'un altre pas canadenc comença el descens, que permet gaudir d'unes panoràmiques magnífiques. Arribats al veïnat d'Abella, seguireu baixant cap a l'esquerra fins a trobar de nou Vilallonga de Ter.

al poble abandonat de Montmalús. A partir d'aquest punt, tot el que us espera és la recompensa d'un descens ràpid i tècnic en alguns trams, que us oferirà permanentment unes vistes úniques de tota la vall de la Cerdanya fins que arribeu un altre cop a Ger.


51,86 km


+ 1.593 m


4 h 30 min






16 km


+ 626 m


1 h 30 min







Un descens vertiginós pels bike parks

La Molina Bike Park (Cerdanya) és un referent de les modalitats de descens i enduro en BTT. Aprofitant els remuntadors mecànics de l'estació de muntanya, ofereix als ciclistes 13 pistes de descens per a *riders* de tots els nivells, un circuit de cross-country i un wood park. En total, 27 quilòmetres d'apassionants recorreguts adaptats i amb tota mena d'elements que s'endinsen en boscos de pi negre i que passen per paratges de gran bellesa, com el coll de Pal o el llac de la Molina. www.lamolina.cat

Un altre paradís per als amants de l'enduro i del descens és el Pure Riding Bike Park d'Osor (Selva), que presenta llarguissims circuits, tècnics i exigents per un descens de vertigen. Corriols salvatges en boscos de castanyers, humits i frescos, i uns

recorreguts molt treballats a l'estil canadenc, amb passarel·les i ponts de fusta perfectament integrats en el paisatge, faran les delícies dels *riders* més exigents. www.pureriding.eu

Ponts de fusta, peralts, salts... Uns recorreguts estudiats al detall per unes baixades que no oblidareu mai.

Made for cycling

Un descens vertiginós pels bike parks

60

Made for cycling

Un descens vertiginós pels bike parks

61

Centres BTT, bicicleta tot l’any

Girona té una completa oferta de centres BTT, uns espais oberts i de lliure accés, ubicats en entorns naturals singulars, que presenten diferents nivells de dificultat i que estan adaptats i senyalitzats per a la pràctica de la BTT. La nostra geografia acumula un bon nombre d’aquests centres, destinats a tots els amants de la bici de muntanya, de debutants a experts. Es tracta d’espais on podeu pedalar amb tranquil·litat i seguretat i que ofereixen una sèrie de serveis

complementaris bàsics per a la pràctica d’aquest esport: un punt d’acolliment amb informació, punts de rentat, de lloguer i de reparació de bicicletes, i tot un seguit de serveis i prestacions opcionals que depenen de les característiques de cada centre. Hi ha més de 2.000 quilòmetres d’itineraris variats i amb diferents nivells de dificultat, senyalitzats i d’ús exclusiu per a la bicicleta tot terreny.

Espais turístics que
ofereixen tots els
serveis necessaris per
gaudir d’una jornada
d’autèntica BTT.

Centre BTT del Pla de l’Estany
www.plaestany.cat/centrebtt

Porqueres
Quilòmetres: 53
Rutes: 10

Centre BTT del Gironès
www.turismegirones.cat

Sant Gregori
Quilòmetres: 40
Rutes: 2

Centre BTT de la Selva
www.laselvaturisme.com

Amer
Quilòmetres: 412
Rutes: 25

Centre BTT del Baix Empordà
www.visitemporda.com

Castell d’Aro
Quilòmetres: 325
Rutes: 19

Centre BTT del Ripollès
www.santjoandelesabadesses.cat

Sant Joan de les Abadesses
Quilòmetres: 562
Rutes: 24

**Centre BTT de
Salines-Bassegoda**
www.salines-bassegoda.org

Navata
Quilòmetres: 597
Rutes: 33





Un extens calendari de competicions

La fal·lera per la pràctica de la BTT i el ciclisme de carretera ha fet proliferar l'organització de competicions que apleguen centenars de participants, entre els quals destaquen campions del món i figures d'àmbit internacional. Hi ha un extens calendari de proves que permet encabir-hi des dels ciclistes més experimentats fins als que tot just s'hi inicien. La duresa la posa el terreny, estudiat i amb uns entorns de somni, i el nivell d'exigència se'l marca cadascú.

Les cites més destacades de l'agenda de la BTT són la Transpyr Coast to Coast, la Girona MTB Challenge, La Tramun o la transfronterera Sealight - Camí de Llum, de Cadaqués a Cotlliure. I pel que fa a la

carretera, a banda d'acollir etapes emblemàtiques de la Volta a Catalunya, la Vuelta a España i el Tour de France, els ports més mítics també són escenari de proves com Terra de Remences, Transpyr Backroads, La Cerdanya Cycle Tour o la 250/4000 Challenge in Costa Brava.

La duresa la posa el terreny i el nivell d'exigència se'l marca cadascú.



Empreses

Si sou d'aquells amants del ciclisme que prefereixen tenir el suport de professionals a l'hora de descobrir territoris, aprofundir coneixements o assaborir experiències úniques, us presentem a continuació un seguit d'empreses locals que us hi ajudaran. Amb propostes per a tot tipus de nivells i edats, disposen de tots els serveis i coneixements necessaris perquè el cicloturista no s'hagi de preocupar de res, excepte de pedalar i gaudir.

Per als amants del ciclisme que prefereixen tenir el suport de professionals a l'hora de descobrir territoris.

Cicloturisme a la carta amb les agències de viatge especialitzades

Hi ha agències de viatges especialitzades en cicloturisme que saben posar-se en la vostra pell per dissenyar-vos un programa a mida. Empreses que us ofereixen una estada única a la Costa Brava i al Pirineu de Girona, per tal que només us hàgiu de preocupar de pedalar i gaudir de la companyia i el recorregut.

Són professionals que coneixen com ningú l'àmbit local i cada pam de territori i que s'ocupen de l'allotjament i de tots els serveis necessaris, fins i tot de seleccionar-

vos els millors itineraris per terra i asfalt, posant al vostre abast les rutes més emblemàtiques i les ascensions als ports més mítics del ciclisme. Us faran propostes dissenyades a partir del seu bagatge especialitzat, adaptades a tots els nivells de forma física i a la durada desitjada.

Posen al vostre abast rutes emblemàtiques i ascensions a ports mítics del ciclisme.

Cicloturisme i Medi Ambient Girona

Aquesta agència especialitzada en rutes i viatges en bicicleta, ubicada a Girona, organitza circuits per les comarques gironines i viatges per diferents regions d'Espanya i de la resta d'Europa. Pionera en la creació d'itineraris cicloturistes a Catalunya, és una agència receptiva de referència que us ofereix un ampli catàleg de serveis, inclòs el lloguer de bicicletes, i que impulsa noves rutes i activitats temàtiques i organitza vacances esportives, dissenyant a mida i cuidant tots els detalls de les vostres estades de bicicleta de carretera, BTT i ciclisme d'oci.

www.cicloturisme.com

Bike Breaks Girona Cycle Centre Girona

Experiències intenses per Girona i el Pirineu, en bici de carretera o de muntanya, a càrrec d'un equip de professionals experimentats del sector. Això és el que us proposa Bike Breaks: una àmplia cartera de paquets cicloturistes per gaudir de quilòmetres de silenci per carreteres úniques, programes d'entrenament per millorar la forma física amb uns recorreguts de somni, cims llegendaris i camins pirinencs que no oblidareu mai. I en BTT ofereixen una selecció d'excursions guiades i especialment dissenyades per a tots els nivells, des de sortides per la rodalia de Girona fins a rutes per les muntanyes més remotes de la demarcació. I amb tot el catàleg, la possibilitat de llogar les bicis i una completa oferta de serveis complementaris, perquè no us hàgiu de preocupar de res.

www.gironacyclecentre.com

Trek & Ride Calella de Palafrugell

A Trek & Ride són especialistes a donar forma al somni de les vostres vacances damunt d'una bicicleta. Escolliu la durada, la dificultat de la ruta i els serveis que necessiteu. A partir d'aquí, l'equip de Trek & Ride es posarà en marxa per oferir-vos rutes ciclistes d'oci de gran interès cultural i paisatgístic, des del Pirineu fins a la Costa Brava, passant per zones volcàniques, boscos i camps de conreu, monestirs medievals, pobles de postal... Itineraris amb guia o per recórrer pel vostre compte, amb la tranquil·litat de tenir cobertes totes les necessitats i de poder centrar-vos exclusivament a viure la vostra afició amb els cinc sentits.

www.trekandride.com



Mountain Free Time Camprodon

Es defineixen com a fabricants d'experiències i són especialistes en la creació de productes de turisme actiu. Amb base a Camprodon, ofereixen paquets cicloturistes de tota mena que inclouen el lloguer de la bicicleta, entrades als museus dels municipis per on passen les rutes, allotjament, guia, transport d'equipatge, etc. Hi ha propostes per a tots els públics, des d'itineraris familiars de dos dies de durada i de dificultat baixa per descobrir l'entorn del Pirineu fins a rutes de tres dies per fer la volta sencera a la vall de Camprodon en BTT o circuits sencers del Pirineu al mar. També ofereixen productes a mida amb bici elèctrica.

www.freetime.cat

Agenda Gestió Esportiva Banyoles

A Agenda Gestió Esportiva són un equip de professionals de l'esport i el turisme que treballen amb l'objectiu d'oferir-vos les millors experiències, en les condicions més adequades i en entorns únics. Amb seu a Banyoles, una de les destinacions ciclistes més privilegiades, donen servei a tot el territori, amb propostes que combinen a la perfecció el lleure i l'activitat física: des de circuits rurals al voltant de l'estany o rutes escèniques per la Costa Brava fins a ascensions als Pirineus. El ventall d'opcions inclou programes per a tots els nivells, tant per preparar temporades i competicions com per gaudir d'unes vacances sobre rodes.

www.agendasports.com



Altres serveis de cicloturisme

Dins l'univers dels paquets i els programes organitzats trobem una sèrie d'empreses que, amb les seves propostes, complementen l'oferta general de cicloturisme, posant al vostre abast un seguit de serveis específics que us poden ser de molta utilitat a l'hora de preparar les sortides. Parlem de trasllats de bicicletes i equipatges, visites guiades a punts d'interès de tot el territori, rutes gastronòmiques, allotjament, servei mecànic i combinacions amb altres activitats esportives, com caiac, submarinisme, vela, senderisme, esquí, etc.

Les empreses que us presentem a continuació no són agències de viatges especialitzades en ciclisme, però sí que ofereixen productes específics del sector. Són professionals locals que coneixen com ningú el territori i que us ajudaran a fer que la vostra experiència de descoberta amb la bici sigui encara més completa

Complementen l'oferta de cicloturisme amb serveis específics que us poden ser molt útils a l'hora d'organitzar les sortides.



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

Made for cycling

Empreses

72

Made for cycling

Empreses

73

Burricleta

Girona (Gironès)

www.burricleta.com

Caiac i Natura

Porqueres (Pla de l'Estany)

www.caiacinatura.com

eBici.cat - Biciclick Girona

Girona (Gironès)

www.ebici.cat

Giroguies

Palafrugell (Baix Empordà)

www.giroguies.com

Taxi Bikes

Sant Feliu de Guíxols (Baix Empordà)

+34 699 365 253

Estació Nàutica Roses – Cap de Creus

Roses (Alt Empordà)

www.enroses.com

Estació Nàutica L'Estartit - Illes Medes

L'Estartit (Baix Empordà)

www.enestartit.com

Empreses de lloguer de bicicletes

Quan expliquem que les empreses especialitzades us ofereixen tots els serveis necessaris per gaudir d'una jornada de cicloturisme, volem dir que us ho faciliten tot, començant per la mateixa bicicleta. Si no en teniu o no la voleu haver de carregar, hi ha moltes empreses de tot el territori que us proporcionaran bicicletes de lloguer per arribar a qualsevol racó del Pirineu de Girona i la Costa Brava.

Disposen de bicicletes de totes les disciplines ciclistes (BTT, de passeig, de carretera, elèctriques, urbanes, tàndems, infantils, adaptades, d'enduro i descens...) i us

ofereixen tots els accessoris que hàgiu de menester, com ara cascs, cadiretes infantils, alforges, bidons, etc., així com el trasllat de les bicicletes al final de la ruta. Tot el material que necessiteu per gaudir de la vostra passió al cent per cent, sense haver-vos de preocupar ni tan sols d'agafar la vostra bici.

Us ofereixen bicicletes de totes les disciplines i tots els accessoris que pugueu necessitar.



Made for cycling

Empreses

74

Made for cycling

Empreses

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

Alberg Rural Ruta del Ferro

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.caiacinatura.com

Burricleta

Girona (Gironès)
www.burricleta.com

Estació Nàutica l'Estartit - Les Medes

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

Estació Nàutica 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



Allotjaments i garatges per a bicis

L'oferta especialitzada de serveis al cicloturista s'ha regulat a través d'uns reconeixements i certificacions que n'acrediten la qualitat i el respecte cap al medi ambient. D'aquesta manera, trobem allotjaments que s'han adequat a les necessitats dels ciclistes amb la creació d'espais per guardar les bicicletes i oferint àpats calòrics en horaris adaptats, habitacions més grans que permeten tenir-hi les bicis, taller mecànic, zona de rentat, etc. Al llarg del territori també trobareu establiments hotelers que han habilitat garatges independents per aparcar de forma segura les bicicletes dels hostes, una tranquil·litat afegida al seu catàleg de serveis.

Per garantir la qualitat d'aquests allotjaments, hi ha diferents segells de qualitat que certifiquen la

seva aposta estratègica pel cicloturisme i que els posicionen com a membres actius d'una destinació turística que és un referent en el desenvolupament turístic sostenible.

Tenen espais segurs per guardar les bicis i zones de rentat i reparació per tornar a fer quilòmetres.

Fieu-vos-en! Són Bed&Bike i Bikefriendly

El Pirineu de Girona i la Costa Brava disposen de diverses certificacions que demostren una aposta clara per la qualitat del servei al cicloturista. Així, el distintiu Bed&Bike garanteix que l'establiment ofereix serveis adequats per als ciclistes, tant de carretera com de muntanya, com ara facilitats de pernoctació per una sola nit, espais habilitats i segurs per guardar i rentar les bicicletes així com per rentar i assecar la roba, material per a la reparació i posada a punt de la bici, peces de recanvi, menús equilibrats per a ciclistes i informació sobre rutes i les seves alternatives, entre altres.

Els criteris que regeixen aquests segells de qualitat han estat fixats a partir de les experiències dels mateixos cicloturistes, que també disposen de la garantia de

la certificació Bikefriendly per confiar plenament en els allotjaments turístics que hi estan acreditats. Són establiments que també s'han adaptat a les necessitats dels ciclistes, als quals ofereixen horaris especials als seus restaurants o àpats per emportar-se així com espais per recuperar-se i descansar bé després d'una jornada damunt la bici. En aquests establiments, a més, hi podreu llogar bicicletes i contractar rutes guiades, entre molts altres serveis.

L'Agència Catalana de Turisme també ha creat una certificació específica que avala la qualitat dels establiments que cuiden el ciclisme de carretera.

Són certificacions que garanteixen que l'establiment ofereix tot el que necessiteu com a cicloturistes.





Made for cycling

Allotjament

A la Costa Brava i al Pirineu de Girona s'hi troben, per preu i per dimensions, per tipologia i per classificació, opcions d'allotjament ben diverses: des d'hotels vora el mar o la muntanya fins a apartaments situats als nuclis turístics més animats, passant per residències en cases de pagès en plena natura, magnífics càmpings i balnearis reconeguts internacionalment.

Cultura

Parlar de cultura a la Costa Brava i al Pirineu de Girona és remuntar-nos als orígens de la civilització. Per ordre d'antiguitat, descobrirem monuments megalítics a les serres de l'Albera i les Gavarres, coves prehistòriques a Serinyà, poblats ibèrics, grecs i romans prop del mar, especialment a Empúries, o elements romànics, gòtics, barrocs i modernistes presents arreu. De l'edat mitjana hi ha mostres tan impressionants com Sant Pere de Rodes o

Gastronomia

La relació entre cultura i gastronomia és pràcticament indissoluble, fins al punt que Salvador Dalí va arribar a afirmar que "l'art, o serà comestible o no serà". El vessant cultural que la gastronomia materialitza avui a la nostra demarcació és un renaixement en els aspectes més innovadors, amb figures tan significatives com Ferran Adrià i els germans Roca, entre d'altres. Tot i això, cal dir

Informació

Alguns d'aquests establiments estan especialitzats en els viatgers que vénen a la destinació a practicar activitats a la natura, sobretot cicloturisme i senderisme. Disposen de tot el que es necessita perquè el visitant se senti com a casa.

Ripoll, que encara respiren l'aire de vivències mil·lenàries. Els darrers anys, la mirada dels artistes, especialment la del genial Salvador Dalí, ha obert un nou prisma en la visió del nostre entorn cultural i paisatgístic, i l'ha plasmat en unes creacions artístiques inigualables. En total, més de 55 museus i 550 monuments omplen aquest territori de cultura i tradició.

que l'oferta global que el viatger pot trobar a la Costa Brava i al Pirineu de Girona és àmplia i variada, basada en una cuina fortament vinculada a les arrels tradicionals de la terra. La gastronomia de casa nostra és una cultura per viure i per gaudir, amb un nivell d'exigència i professionalitat avalades per uns establiments capdavanters a escala internacional.

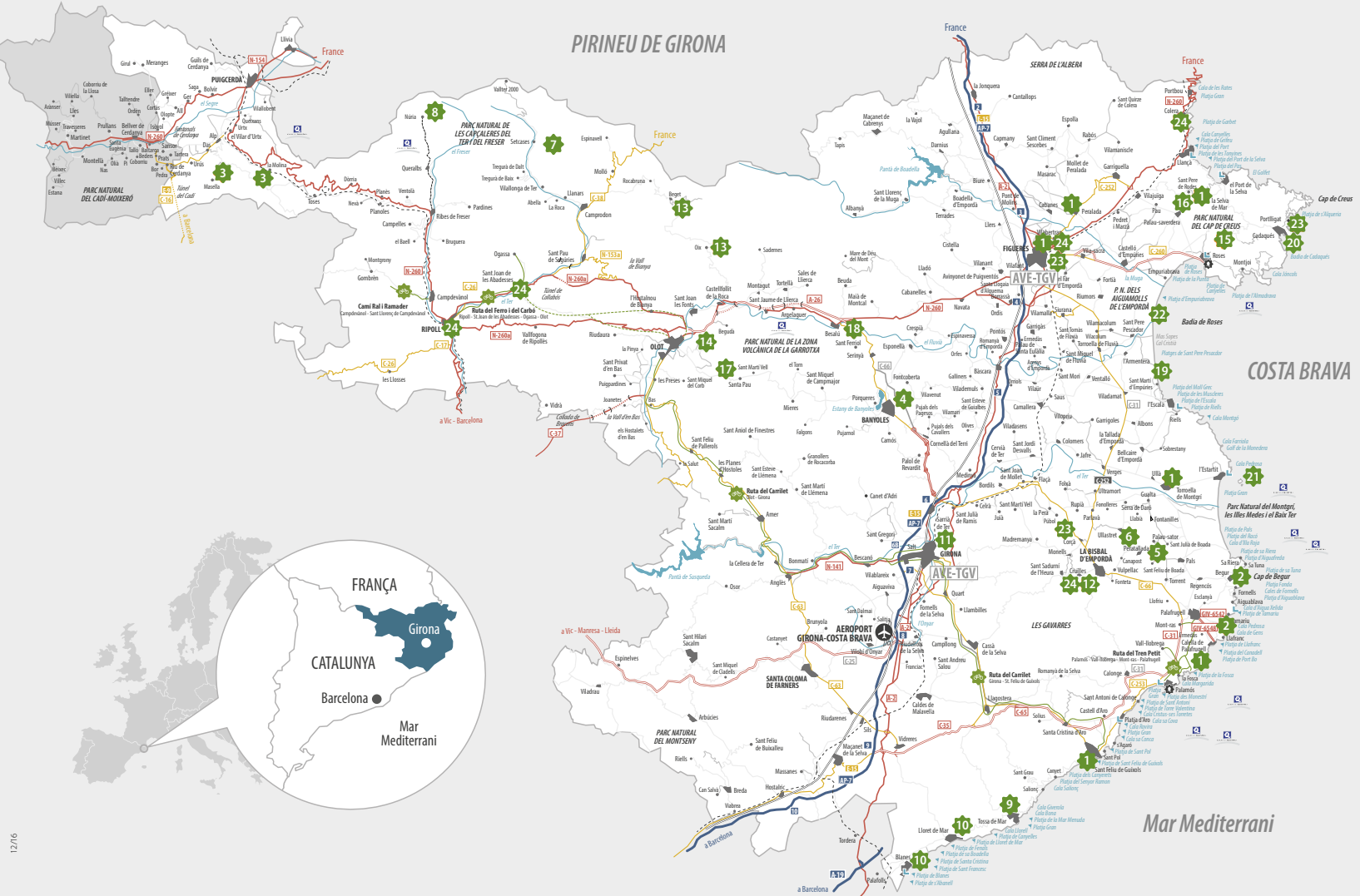
81



Mapa

Principals atractius

- 1 Festivals de música de la Costa Brava i el Pirineu de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada (Sant Feliu de Guíxols), Sant Pere de Rodes, Schubertiada
- 2 Cales de Begur, Palafrugell i far de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Estany de Banyoles
- 5 Viles medievals de Pals i Peratallada
- 6 Poblat ibèric d'Ullastret
- 7 Vall de Camprodon
- 8 Vall i santuari de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardins botànics de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
- 11 Barri vell de Girona
- 12 Ceràmica de la Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix i Beget)
- 14 Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- 15 Parc Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruïnes d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- 22 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle Dalinià (Museu de Figueres, Portlligat i Púbol)
- 24 Romànic
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomia: «mar i muntanya» (global)



Llegenda del mapa

- Autopista de peatge
- Carretera nacional
- Autovia
- Via preferent
- Carretera comarcal
- Carretera local
- En construcció
- Altres carreteres
- Riu
- Cremallera
- AP-7 Codi d'autopista
- Sortida d'autopista
- N-141 Codi de carretera nacional
- C-1141 Codi de carretera comarcal
- C-25 Codi de via comarcal preferent
- C-151 Codificació substituïda
- AVE Estació de l'AVE
- Límit comarcal
- Ferrocarril
- AVE
- Via verda
- Túnel

- Platges de màxima qualitat 2017
Guardó atorgat per la Unió Europea que reconeix la qualitat de les aigües i els serveis que les platges ofereixen als usuaris
- Port amb bandera blava
- Port de creuers
- Sistema d'ecogestió i d'ecoauditoria EMAS 2017
Begur: Club Nàutic Aiguablava
Blanes: Club Vela Blanes i port de Blanes
Calonge: cala Can Cristos - ses Torretes, platja de Torre Valentina, platja de Sant Antoni, platja des Monestri i passeig marítim del municipi
Castelló d'Empúries: platja d'Empuriabrava
El Port de la Selva: Club Nàutic Port de la Selva i port del Port de la Selva
L'Escala: port de l'Escala i Club Nàutic l'Escala
Llançà: Club Nàutic Llançà i port de Llançà
Palafrugell: platges del Port Bo, del Canadell, de Llafranc, de Tamariu i de Calella de Palafrugell
Palamós: platges, cales, Port Esportiu Marina Palamós, port de Palamós, passeig marítim i parcs urbans
Platja d'Aro: Club Nàutic Port d'Aro
Roses: platges de Santa Margarida, del Salatar, del Rastrell, Nova, de la Punta, dels Palangrers, de Canyelles-Bonifaci i de l'Almadrava, cales naturals Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell i Jóncols, port de Roses, port esportiu de Roses, port pesquer de Roses i passeig marítim
Sant Feliu de Guíxols: port de Sant Feliu de Guíxols
Torroella de Montgrí-l'Estartit: port de l'Estartit, platja Gran de l'Estartit, Club Nàutic Estartit i passeig marítim de l'Estartit
- Certificat "Q" de qualitat turística - ICTE 2016
Calonge: platja de Sant Antoni
Castell-Platja d'Aro: platja Gran de Platja d'Aro i platja de sa Conca
Castelló d'Empúries: platja d'Empuriabrava
Torroella de Montgrí: platja Gran de l'Estartit
Cerdanya: estació d'esquí i de muntanya de La Molina
Garrotxa: Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Ripollès: estació d'esquí Vall de Núria

Simbologia

- Recorregut de la ruta
- Desnivell
- Durada de la ruta
- Dificultat
- Tipus de sòl
- Punt d'inici/final
- Possibilitat de tram circular
- Característiques tècniques



Edita

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseny i producció

Minimilks

Traducció i correcció

Traduccions Link

Impressió

Societat Limitada Tifell

Dipòsit legal

GI 785-2017

Textos

Francesc Solà

Fotografia

Jase Wilson, Pere Duran, *Facu Aguirre, Àlex Tremps, Oscar Vifer, Albert Duch,

©iStock.com caracterdesign, Alex Gosteli, Xevi F. Güell, Sherry Ott

Fotos cedides per

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.



Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cicloturisme i Vies Verdes



Costa Brava
Pirineu de Girona



Costa Brava Pirineu de Girona
Made for cycling
www.costabrava.org



Diputació de Girona

Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

