



Made for cycling





Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cicloturismo y Vías Verdes



Made for cycling

Índice

5

Índice

6	PRESENTACIÓN	65	EMPRESAS
11	EL PARAÍSO DE LOS CICLISTAS PROFESIONALES	77	ALOJAMIENTOS Y GARAJES PARA BICIS
13	LA FUSIÓN DEL ASFALTO Y EL PAISAJE	81	ALOJAMIENTO, CULTURA Y GASTRONOMÍA
27	EL CICLOTURISMO DE ALFORJA	83	MAPA
41	LA ADRENALINA TAMBIÉN VIAJA EN BTT	84	LEYENDA DEL MAPA
59	UN DESCENSO VERTIGINOSO POR LOS BIKE PARKS	85	SIMBOLOGÍA
63	UN EXTENSO CALENDARIO DE COMPETICIONES		

El cicloturismo en la Costa Brava y el Pirineo de Girona

Desde una bicicleta, la vida se ve diferente: todo adquiere una velocidad adecuada y pasas a formar parte de un paisaje en movimiento. En la Costa Brava y el Pirineo de Girona te esperan muchos kilómetros de rutas y carreteras, ideales para rodar en familia o con amigos, con total seguridad, y que te harán saborear cada tramo de territorio como si lo estuvieras creando de nuevo a cada golpe de pedal. En bici, el ritmo lo marcas tú, y la infinidad de propuestas que encontrarás se adaptarán a él a la perfección.

La red de vías verdes, caminos ciclables y carreteras secundarias es tan extensa que en un mismo viaje podrás descubrir pequeñas calas de la Costa Brava, conocer pueblos medievales y recorrer senderos

pirenaicos. Tú pones la curiosidad y las piernas. Por delante tienes kilómetros de motivos para explorar unos parajes únicos de mar y de montaña que siempre tratan con complicidad a quien se acerca a ellos sobre una bicicleta.

Parajes únicos de mar y de montaña que tratan con complicidad a quien se acerca a ellos sobre una bicicleta.



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

Girona y la Costa Brava han acogido el prestigioso festival ciclista **Sea Otter Europe Costa Brava - Girona Bike Show**, un certamen llamado a convertirse en un referente a escala europea y que convoca en la ciudad a miles de visitantes y a las mejores marcas del mundo de la industria ciclista. Marcas que representan al sector de la bicicleta en todas sus modalidades: ropa y complementos, tecnología aplicada al ciclismo, salud y nutrición, movilidad urbana y destinos turísticos especializados en cicloturismo.

El festival nació en Estados Unidos con la Sea Otter Classic, que desde 1991 también moviliza al sector ciclista de todo el mundo. A Girona, el evento ha llegado con una variada oferta deportiva y un amplio abanico de exhibiciones y actividades para todos los públicos.

Un festival que atrae a la provincia a miles de visitantes y a las mejores marcas del mundo de la industria ciclista.





El paraíso de los ciclistas profesionales

Girona acoge a una gran comunidad de ciclistas profesionales, venidos de Canadá, de Australia, de Estados Unidos o del Reino Unido, entre otros países, que han hecho de esta ciudad su campo base de entrenamiento y un lugar para vivir y poner en marcha negocios relacionados con el cicloturismo. Tienen claro que Girona es un destino ciclista puntero, por la amplia variedad de rutas que encuentran en la demarcación, por el clima extraordinario y por la buena oferta complementaria.



«Para nosotros, Girona es mucho más que ciclismo. Además de unas rutas espectaculares para disfrutar de la bicicleta, la ciudad ofrece un completo abanico de propuestas de cultura y gastronomía y un estilo de vida perfecto. Es esto lo que me ha hecho escoger Girona como lugar para establecerme después de mi carrera profesional».

Christian Meier



«Girona es una de las grandes capitales europeas del ciclismo. Si eres ciclista profesional, es uno de los mejores lugares para vivir: debe ocupar el número 1 en tu lista o, como mínimo, estar en el podio. Somos muchos los ciclistas que vivimos aquí o que tenemos un montón de razones para hacerlo: la ciudad y las comarcas de Girona cumplen todos nuestros requisitos».

Dan Craven



La fusión del asfalto y el paisaje

Más allá de una actividad deportiva, el ciclismo es un factor de bienestar personal y calidad de vida, y su práctica representa un indicador de excelencia del territorio. Por eso, Girona se puede considerar de pleno derecho un paraíso para los ciclistas de carretera: su extenso catálogo de carreteras secundarias y míticos puertos de montaña te permitirá recorrer el territorio de cabo a rabo, con grandes rectas, tramos sinuosos y un sube y baja continuo, rodeado siempre de una vegetación exuberante que resguarda el asfalto y que recubre el entorno de una permanente sensación de postal. A medida que acumulas kilómetros en las piernas aumenta el ritmo de sensaciones: la de fusión entre mar y montaña, la de intensa soledad que experimenta el ciclista en momentos de sufrimiento y la de gloria compartida con el grupo cuando se

corona un puerto. En el Pirineo de Girona y la Costa Brava, la bici y el ciclista se funden con un paisaje que parece creado y hecho a medida para disfrutarlo subiendo y bajando piñones. Las rutas que vienen a continuación son un buen ejemplo de ello.

El ciclista y la bici se funden con un paisaje de carreteras hecho a medida para disfrutarlo subiendo y bajando piñones.

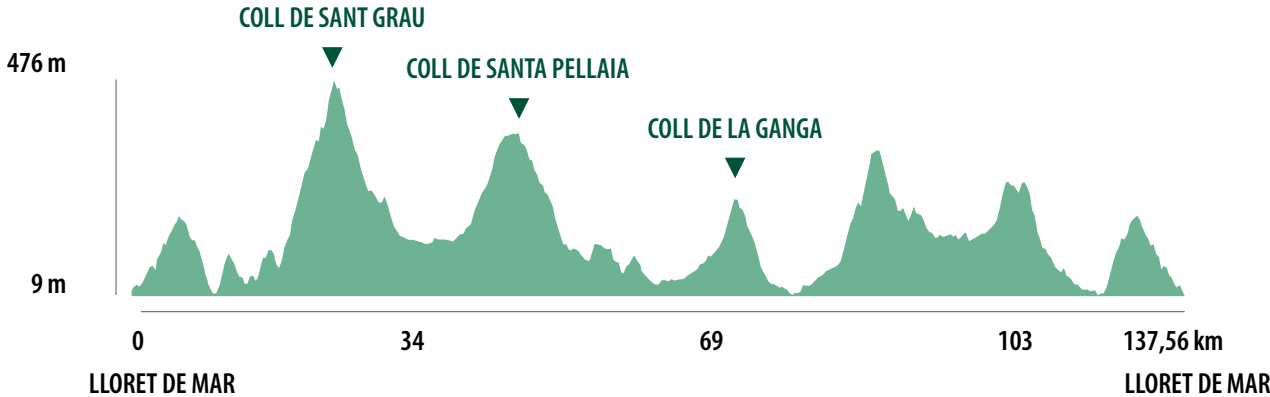
Made for cycling

La fusión del asfalto y el paisaje

14



PERFIL



Made for cycling

La fusión del asfalto y el paisaje

15



Los dominios del corcho. Los macizos de la Ardenya y de las Gavarres

La Ardenya y las Gavarres son dos macizos dominados por la cultura del corcho. Extensos alcornocales conviven con el pino y el granito en estas montañas de cotas modestas que separan el interior de la costa. Las carreteras que las atraviesan superan puertos de dificultad moderada, protegidos del sol por la cubierta forestal.

Si los primeros kilómetros discurren junto al mar por una de las vías costeras más impactantes para captar toda la dimensión estética de la Costa Brava, la carretera de Tossa de Mar, atravesar cada uno de estos dos macizos nos enfrentará con los correspondientes

puertos. El de Sant Grau supera la Ardenya, con pendientes constantes que se acentúan en los últimos kilómetros hasta alcanzar el 10 % y, puntualmente, el 14 %. La travesía de las Gavarres hacia el mar aprovecha el collado de Santa Pellaia, más regular y suave, entre el 3 y el 7 %, y alcanzando en ocasiones el 10 %. De nuevo hacia el interior, por el collado de Romanyà de la Selva, con pendientes medias que no superan el 3 %, iremos acumulando kilómetros en las piernas. En la última parte del itinerario, además, podremos trabajar la resistencia con las constantes ondulaciones que encontraremos entre Llagostera, Tossa y Lloret de Mar.

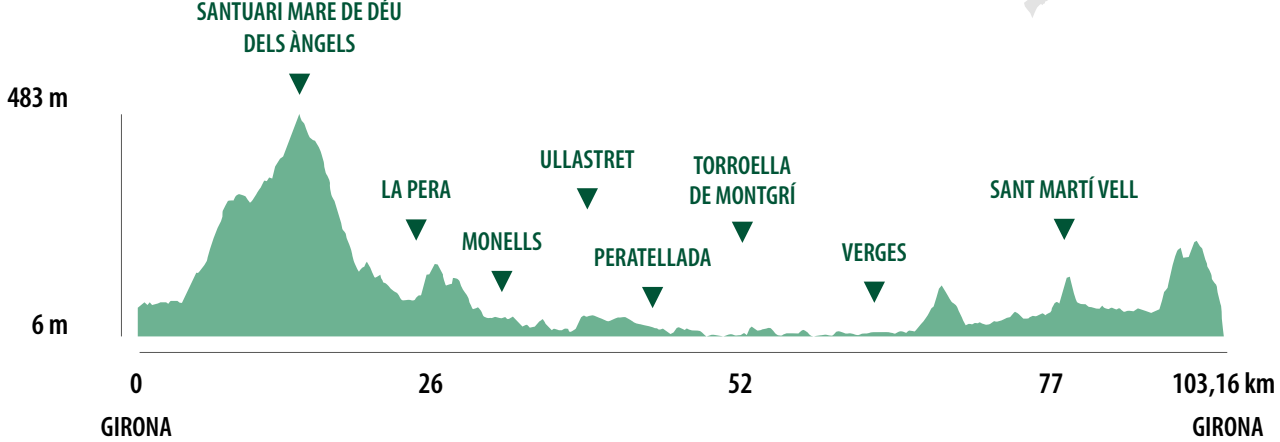
FICHA TÉCNICA

- Lloret de Mar. Aparcamiento público (calle Esteve Carles, 1. Tramo urbano de la carretera GI-682)
- 137 km (incluida la visita a Monells).
- 1850 m
- Recorrido de una cierta exigencia y longitud, pero sin pendientes importantes, exceptuando la parte superior del collado de Sant Grau, que permitirá poner a prueba nuestra explosividad. Recomendable para rodar sin prisas durante los días de otoño, invierno o primavera, cuando el turismo de sol y playa no colapsa la zona.





PERFIL



La Edad Media en bicicleta

Desde el centro de Girona atravesamos las Gavarres rumbo a la llanura bajoampurdanesa y sus pueblos medievales. La dificultad de la jornada es la ascensión al collado de Els Àngels, a pocos kilómetros del inicio. El popular puerto es frecuentado por todo el espectro de perfil ciclista, desde equipos profesionales que tienen Girona como base de entrenamiento y de estancias, hasta el ciclista amateur. El puerto, de 10 kilómetros, tiene una pendiente moderada que permite poner a tono las piernas y el corazón y, si hace falta, forzar el ritmo hasta llegar al santuario de Els Àngels. El descenso, acentuado y estrecho, desvela

un paisaje abierto y horizontal, una llanura rural salpicada de pueblos como Púbol, La Pera, Monells o Peratallada, donde el tiempo parece haberse detenido. El pedaleo se vuelve suave y rítmico, con una cadencia eficiente adaptada al terreno llano, a excepción de los días en que sopla la tramontana.

Cerramos la vuelta volviendo a Girona por el pequeño núcleo de Campdorà, a través de una línea de asfalto que nos depara las últimas rampas antes de entrar a la ciudad por su parte alta.

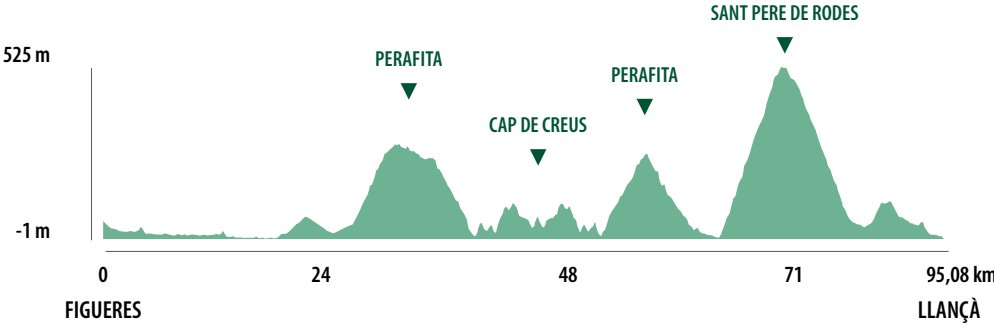
FICHA TÉCNICA

- Girona. Puente de Sant Feliu.
- 103 km
- 900 m
- Jornada de exigencia moderada ideal para ganar fondo y trabajar la cadencia y la técnica de circular por carreteras estrechas y pequeñas zonas urbanas, al estilo de una clásica.





PERFIL



El Alt Empordà en dos actos

Primera etapa: Figueres – Llança

Salimos desde Figueres en dirección a Roses. El rodar es llano, ágil y de pedaleo redondo. En días de viento es idóneo para practicar la técnica de ir a rueda o a rebufo. Una vez hemos superado el Parque Natural de los Aiguamolls del Empordà, justo a las puertas de Roses se inicia la montaña. Son puertos de baja altura, es cierto, pero ponen a prueba nuestras piernas con un continuo sube y baja. Descendemos a Cadaqués y desde aquí alcanzamos la punta más oriental de Cataluña, el cabo de Creus. Majestuoso y de configuración lunar, su acceso está salpicado de

rampas que no permiten coger un ritmo cómodo: es un lugar idóneo para trabajar la explosividad, apurando las relaciones entre piñones y platos. En cambio, la ascensión a Sant Pere de Rodès desde El Port de la Selva es todo lo contrario: continuidad pura en un 7 y un 8 % de desnivel, adecuado para una sesión de entrenamiento de fuerza y resistencia con alternancia de pedaleo sentado y de pie. El descenso, merecido y reconfortante, hacia Vilajuïga y Llança está poblado de olivos en un cosmos de piedra seca.

FICHA TÉCNICA

- Figueres
- Primera etapa: 95 km / segunda etapa: 115 km.
- Primera etapa: 1300 m / segunda etapa: 1650 m
- Itinerario en dos etapas de perfil muy variado y exigente por la diversidad de tipos de terreno; hay llano, montaña y toboganes, pendientes sostenidas y otras suaves. La máxima dificultad es realizarlo en días de viento, cuando deberemos depurar la técnica de rodar en grupo.



Made for cycling

La fusión del asfalto y el paisaje

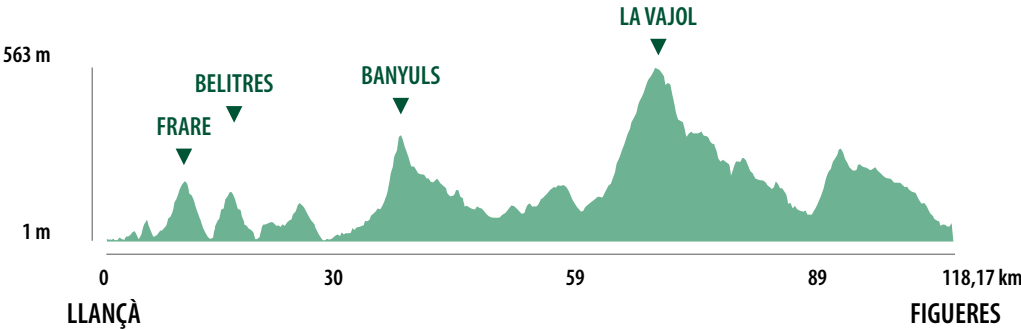
20

Segunda etapa: Llançà – Figueres

La segunda etapa, desde Llançà, recorre la costa y se adentra puntualmente en Francia. Es un paisaje rítmico donde, entre pueblo y pueblo, surge un puerto corto y cómodo: una oportunidad para incidir en el trabajo de cadencia y agilidad en el pedaleo. Pero también las pendientes suaves permiten apurar el plato grande y buscar los límites de un pedaleo más potente. Es así en todos los puertos, excepto en el de Banyuls, donde, entre viñas, las pendientes alcanzan puntas del 20 %.

Pedaleando esta vez de espaldas al mar, el interior nos depara aún alguna subida, ya más cómoda. Un breve tramo de tierra en buenas condiciones que

atraviesa los lagos de La Jonquera nos permitirá revivir las sensaciones de carreras clásicas como la Strade Bianche y entender los secretos del ciclismo originario. Una vez superadas las pendientes de La Vajol, nos dirigimos a Darnius. Al fondo, la cima del Bassegoda anuncia un cambio de comarca. Es la Alta Garrotxa, con su manto forestal que se pierde más allá de nuestra vista. Nosotros, sin embargo, viramos el rumbo. Nuestra meta está muy cerca. Un rodar ágil, con relaciones largas, nos empuja suavemente de nuevo hacia la llanura ampurdanesa y nuestro destino final, Figueres.



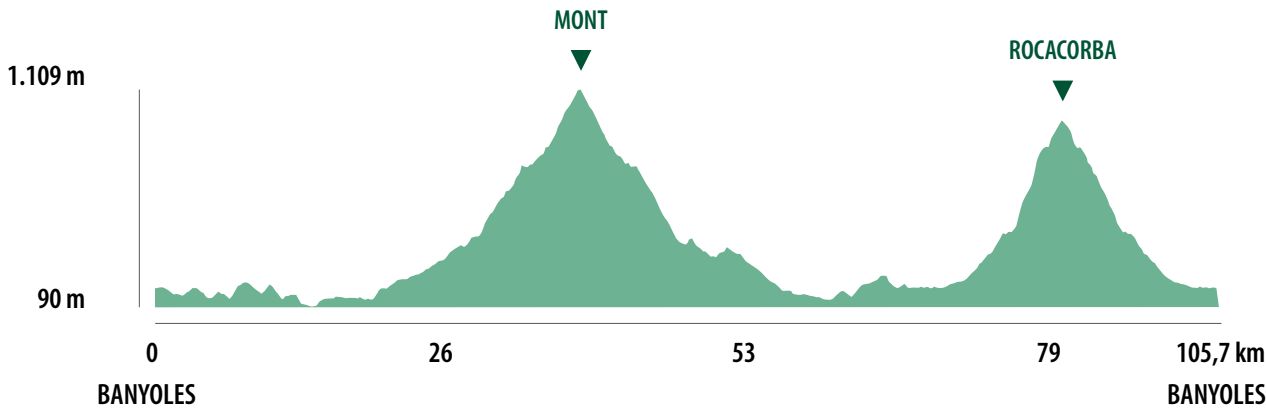
Made for cycling

La fusión del asfalto y el paisaje

22



PERFIL



Made for cycling

La fusión del asfalto y el paisaje

23



Dos hitos: el santuario del Mont y Rocacorba

Banyoles es una ciudad adosada a un lago; en ella se respira un sosiego que recuerda al de una población balnearia. Salimos entre campos a ritmo de una orografía ondulada que prepara las piernas para el esfuerzo que ha de venir. Una vez en Crespià, ponemos rumbo a la Nacional 260. Allí, el antiguo Hostal del Vilar, actualmente restaurante, marca el inicio de la ascensión al Mont, con casi mil metros de desnivel en 19 kilómetros. La ascensión se endurece a partir del collado de Serra: los 10 kilómetros restantes presentan muros que rozan la cota del 15 %, una oportunidad para entrenar la potencia, de pie o sentado sobre la bicicleta, y poner a prueba las dotes

de escalador. Una vez coronada la cima, el descenso hacia Beuda y Besalú es traidor a causa del estado del asfalto y de la estrechez del camino. Pasamos de nuevo por Banyoles para una segunda escalada: la del santuario de la Mare de Déu de Rocacorba. En esta ocasión, 880 metros de desnivel y 13,8 kilómetros nos separan de nuestro objetivo. Los 6 kilómetros de la segunda parte de la ascensión escalan 540 metros, con una alternancia de pendientes durísima, entre el 12 y el 15 %. La antena de telecomunicaciones marca el final de la ascensión. Solo queda deshacer el camino con precaución para ganarse el merecido refresco a la orilla del lago de Banyoles.

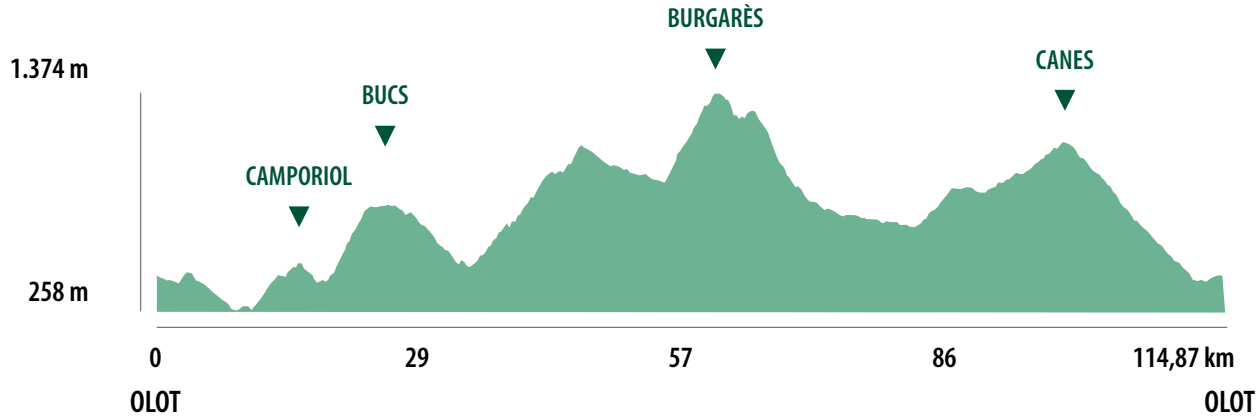
FICHA TÉCNICA

-  Banyoles
-  105 km
-  2050 m
-  Recorrido diseñado específicamente para entrenar las ascensiones mantenidas y con pendientes fuertes, con subida a dos de las cimas más representativas de Girona, el Mont y Rocacorba.





PERFIL



Un viaje al románico

Desde Olot nos dirigimos hacia Oix y Beget. Comienza un paraíso para los amantes de los puertos: plato pequeño y relaciones cortas durante 42 kilómetros para superar tres puertos. El de Camporiol, con 5 kilómetros y pendientes que no superan el 6,5 %, prepara las piernas para un reto superior: el collado de Bucs, o de Pera. En Beget hay que detenerse, contemplar el pueblo y cargar agua. Iniciamos aquí la ascensión al collado de la Boixeda. Ponemos a prueba nuestro estado físico durante 12 kilómetros con una pendiente media del 5 % y muros que alcanzan el 12 %. De Camprodon en dirección a Ripoll escapamos de la carretera principal hacia la Colonia Estabanell. Un camino rural asciende en dirección a la sierra de Cavallera, buscando el collado

de Bugarès. Estrecho y de cemento en buen estado, durante 18 kilómetros pedalearemos entre prados, en medio del silencio. A continuación, los 6 kilómetros de ascensión ofrecen la posibilidad de practicar el pedaleo de pie, buscando un añadido de potencia, ya que las pendientes rozan el 13 % en algunos tramos. Atención con el descenso hacia Ogassa, donde se supera el umbral del 20 %. Salimos hacia Ripoll por la Ruta del Hierro, una agradable vía verde asfaltada. El último puerto de la jornada, el de Canes, no presenta ninguna dificultad. Desde Ripoll son 15 kilómetros relajados con una pendiente media del 3 % y el descenso final hacia Olot, final de nuestro recorrido, es franco y rápido.

FICHA TÉCNICA

- Olot
- 115 km
- 2100 m
- Itinerario exigente físicamente por la cantidad de puertos y por las pendientes de las carreteras, que en ocasiones superan el 12 %. Se puede endurecer notablemente en caso de mal tiempo, en especial a lo largo de los dos primeros tercios. Consulta las previsiones antes de salir.





El cicloturismo de alforja

Un camino que recorrer y una bici con alforjas. ¿Divisas tu destino? Tanto da, porque lo que sientes es el mismo camino y las ganas de pedalearlo, la emoción de conquistar cada metro y pensar que la ruta te reserva sorpresas que ahora no puedes ni imaginar. La magia del cicloturismo se puede vivir en solitario o también en grupo, con un mapa medio arrugado sobre el manillar o con la intuición como único compañero de viaje. Pedalear y disfrutar de caminos polvorientos, de campos de cultivo infinitos que cambian de color en cada estación del año, del paisaje de la Costa Brava y de su suave incursión hasta el corazón del Pirineo... Es la ley de la bicicleta, con el tiempo detenido a tu favor y con todo un territorio por descubrir. Aquella ley no escrita que habla de conocer nuevos paisajes

lejos de la ciudad, de manera respetuosa y sin prisa, por senderos poéticos y sugerentes. La que te empuja a hacer parada en una cala solitaria para bañarte y recuperar fuerzas y a seguir pedaleando hasta llegar, a la hora de comer, a un pueblo cuyo recuerdo siempre querrás conservar. ¿Empezamos a pedalear?

Sentirás que conquistas cada metro y que la ruta te reserva sorpresas que no puedes ni imaginar

Leyenda

1 Vies verdes



La diversidad de las vías verdes

www.viesverdes.cat

Los trazados de las vías férreas que antiguamente unían los pueblos y sus industrias son hoy una cuidada red de vías verdes que permiten descubrir, sobre la bicicleta, lugares desconocidos, desde el más profundo Pirineo gerundense hasta la luminosa Costa Brava. En total se han adaptado cinco vías verdes, con desniveles muy suaves y con diferentes grados de exigencia, que te harán conocer espacios de una diversidad excepcional. Así, podrás seguir el Camino Real y Ganadero de Campdevànol a Gombrèn, la Ruta del Hierro y del Carbón entre Ripoll y Ogassa, la Ruta del Carrilet entre Olot y Sant Feliu de Guíxols, la Ruta Termal de Caldes de Malavella a Cassà de la Selva o la Ruta del Tren Pequeño, que une Palamós con Palafrugell.

Antiguos trazados de vías férreas, hoy adaptados para cicloturistas de todos los niveles .



FICHA TÉCNICA

- ↔ 140 km (+ 20 km de conexión entre Sant Joan de les Abadesses y Olot)
- ↗ Entre 0,5% y 3%, según tramo
- ⚠ Mínima
- 🍃 Según tramo. Asfalto / Saulón compactado / Suelo-cemento.



Made for cycling

El cicloturismo de alforja

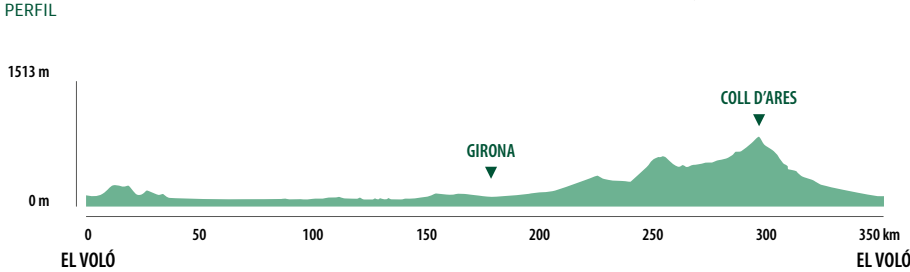
31

Un paisaje cambiante a cada paso

www.viesverdes.cat

Las vías verdes son recorridos aptos para todas las edades y condiciones físicas, ideales para explorar los antiguos trazados de transporte de minerales o de pasajeros y mercancías. En la provincia de Girona, la red de vías verdes atraviesa cinco comarcas, una treintena de pueblos y espacios naturales tan singulares como el Prepirineo, la zona volcánica de la Garrotxa, el valle del Ter, las dehesas de Salt y Girona, el territorio próximo a las Gavarres y la costa mediterránea. De los Pirineos a la Costa

Brava, naturaleza, gastronomía, ocio y experiencias para compartir en familia o con amigos mientras descubres un rico patrimonio cultural y tradicional, desde las montañas más altas hasta las calas más escondidas, mientras desgranamos los elementos que dan singularidad a cada lugar.



Leyenda

2 Pirinexus

Pirinexus, una ruta de unión entre territorios

www.pirinexus.cat

Si hay una ruta que, por su itinerario, refuerza vínculos entre territorios, esta es la Pirinexus: 353 kilómetros ciclables que unen las comarcas de Girona con el área francesa de habla catalana, potenciando la movilidad turística sostenible.

Esta ruta circular transfronteriza pasa por 53 poblaciones, con un recorrido muy cuidado que transcurre en buena parte por vías verdes, así como por caminos rurales y carreteras secundarias con una baja densidad de tráfico.

Sentirás como nunca el placer de ir en bicicleta con total seguridad, ya que la ruta está perfectamente señalizada y la oferta de servicios complementarios y de alojamientos disponible a lo largo del itinerario te permitirá hacerla a tu ritmo.

Un itinerario de unión entre Cataluña y Francia, para pedalear con la tranquilidad que ofrecen las vías verdes.



FICHA TÉCNICA

-  353 km
-  Según tramo
-  Mínima a Mediana
-  Según tramo. Asfalto / Saulón compactado / Suelo-cemento.



Diferentes terrenos y un ritmo personalizado

www.pirinexus.cat

La ruta Pirinexus se divide en diferentes tramos, pero tienes libertad total para decidir qué etapas quieres recorrer y a qué ritmo prefieres hacerlo. Se recomienda no superar los 60 kilómetros de media diaria, a fin de poder combinar la bicicleta con el descubrimiento del territorio. La superficie de los caminos también varía según los tramos, lo cual permite circular por ellos con diferentes tipos de bicicletas.

De Le Boulou a Palafrugell: caminos agrícolas, en algunos casos asfaltados, y pequeños tramos de carreteras secundarias.

De Palafrugell a Olot: principalmente vías verdes segregadas del tráfico rodado, excepto en el tramo de Sant Antoni de Calonge a Sant Feliu de Guíxols, que se puede hacer andando por caminos de ronda o en bicicleta por carretera.

De Olot a Arles-sur-Tech: carreteras con baja intensidad de tráfico, excepto en el tramo que va de Sant Joan de les Abadesses a Camprodon, que pasa por caminos agrícolas, la mayoría hormigonados.

De Arles-sur-Tech a Le Boulou: principalmente vía verde, con algunos tramos pendientes de ejecutar pero con alternativas que siguen sobre todo caminos agrícolas y alguna carretera.



Leyenda

6 Ruta del Ter

Seguir el curso del Ter, del Pirineo al Mediterráneo

Girona y el Ter tienen una relación indisoluble. Este río, el más caudaloso de la provincia, ha sido durante siglos un motor imprescindible para la industria y la agricultura de muchos pueblos, desde su nacimiento en la pirenaica zona de Ulldeter, en Setcases, hasta la desembocadura, en Torroella de Montgrí. Y con la misma naturalidad con que el paso del agua une en silencio diferentes comarcas, también lo hace la Ruta del Ter, una propuesta cicloturista de 218 kilómetros que enlaza dos polos de atracción turística, el Pirineo y la Costa Brava, siguiendo siempre el curso del río. A lo largo del recorrido podrás conocer una gran diversidad de paisajes y explorar los elementos culturales, la gastronomía y las tradiciones de los municipios por los que pasa la ruta.

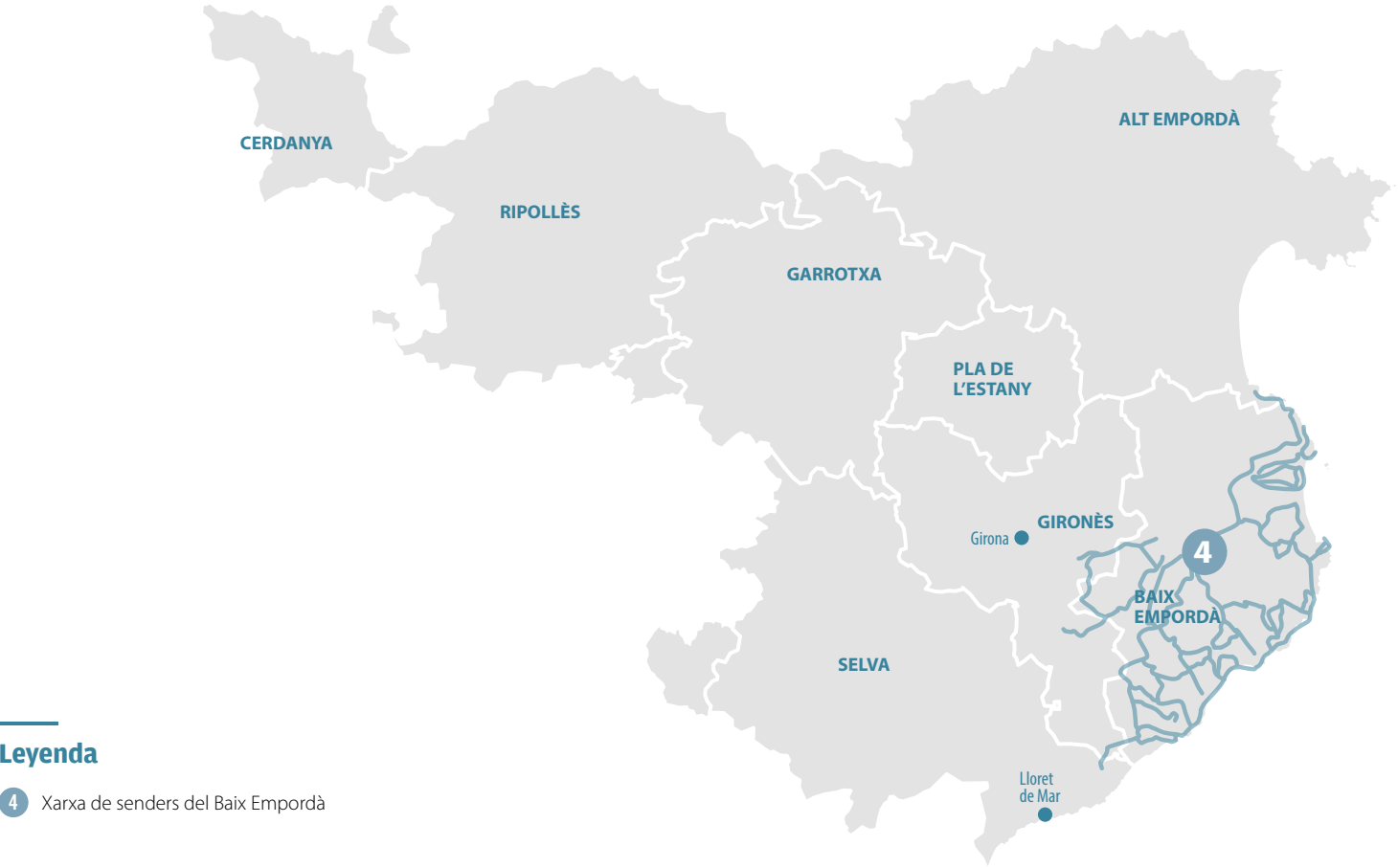
Una propuesta pensada para completar en cinco o seis días pero que permite todas las adaptaciones imaginables, con la opción de hacer algunos tramos cortos y circulares para los cicloturistas que solo están de paso.

Una ruta 100 % adaptable que te permitirá conocer la provincia de Girona de cabo a rabo.

FICHA TÉCNICA

- ↔ 218 km
- 📍 Inicio: Vallter 2000 (2.150 m)
Final: La Gola del Ter (0 m)
- 🕒 5-6 días
- 🔄 Posibilidad de tramos circulares en Flaçà-Celrà y Sobirànegues-Sant Llorenç de les Arenes-Torroella de Montgrí





Leyenda

4 Xarxa de senders del Baix Empordà

La red de cicloturismo del Baix Empordà

La comarca del Baix Empordà conserva una amplia red de caminos rurales perfectamente señalizados, ideales para recorrer en bicicleta en un entorno seguro y con un paisaje genuino como telón de fondo. El Consejo Comarcal es el impulsor de esta propuesta cicloturista que, a lo largo de 250 kilómetros, permite conocer la enorme diversidad de los valores patrimoniales que esconde esta tierra. La mayor parte del trayecto pasa por la llanura, pero a golpe de pedal se llega rápidamente a las zonas de humedales y a las áreas costeras del valle de Aro y del corredor de Palafrugell. Todo el recorrido está muy segmentado y facilita, por

tanto, que cada cual se prepare su propio itinerario, enlazando los diferentes caminos y carreteras balizados del territorio. Las empresas de ocio de la comarca te proporcionarán todos los servicios que necesites para que puedas dedicarte solo a pedalear y descubrir unas tierras que durante la Edad Media formaron parte del condado de Empúries, tramos del antiguo ferrocarril de vía estrecha, campos de cultivo, pueblos medievales como Pals o Peratallada, las Gavarres y el paisaje fluvial de los ríos Ter y Daró.

FICHA TÉCNICA

- ↔ 250 km
- Según tramo. Asfalto / Saulón compactado / Suelo-cemento.
- Posibilidad de tramos circulares





La adrenalina también viaja en BTT

Incluso los propios habitantes de la zona descubren nuevos caminos y diferentes puntos de vista de su paisaje cada vez que se suben a la BTT por Girona. Esta familia de bicicletas te permitirá adentrarte en parques naturales de gran belleza, descubrir pueblos de montaña llenos de encanto o experimentar sensaciones de libertad y vértigo desde el Pirineo hasta la Costa Brava, entre parajes de verdor y aguas cristalinas, pedaleando por caminos que te llevarán casi hasta sumergirte en el mar. La bicicleta de montaña es una gran aliada de este paisaje privilegiado, y te permitirá saborear la naturaleza, la gastronomía, la cultura y el arte de la zona en cualquier época del año. Te esperan una infinidad de recorridos, senderos para poner

a prueba tu destreza y descensos frenéticos que te harán tener los cinco sentidos activados como nunca, siempre en un entorno que supera el guion de cualquier fantasía de ciclismo.

Existe una amplia oferta de itinerarios organizados para disfrutar del ciclismo y el paisaje durante todo el año.



Made for cycling

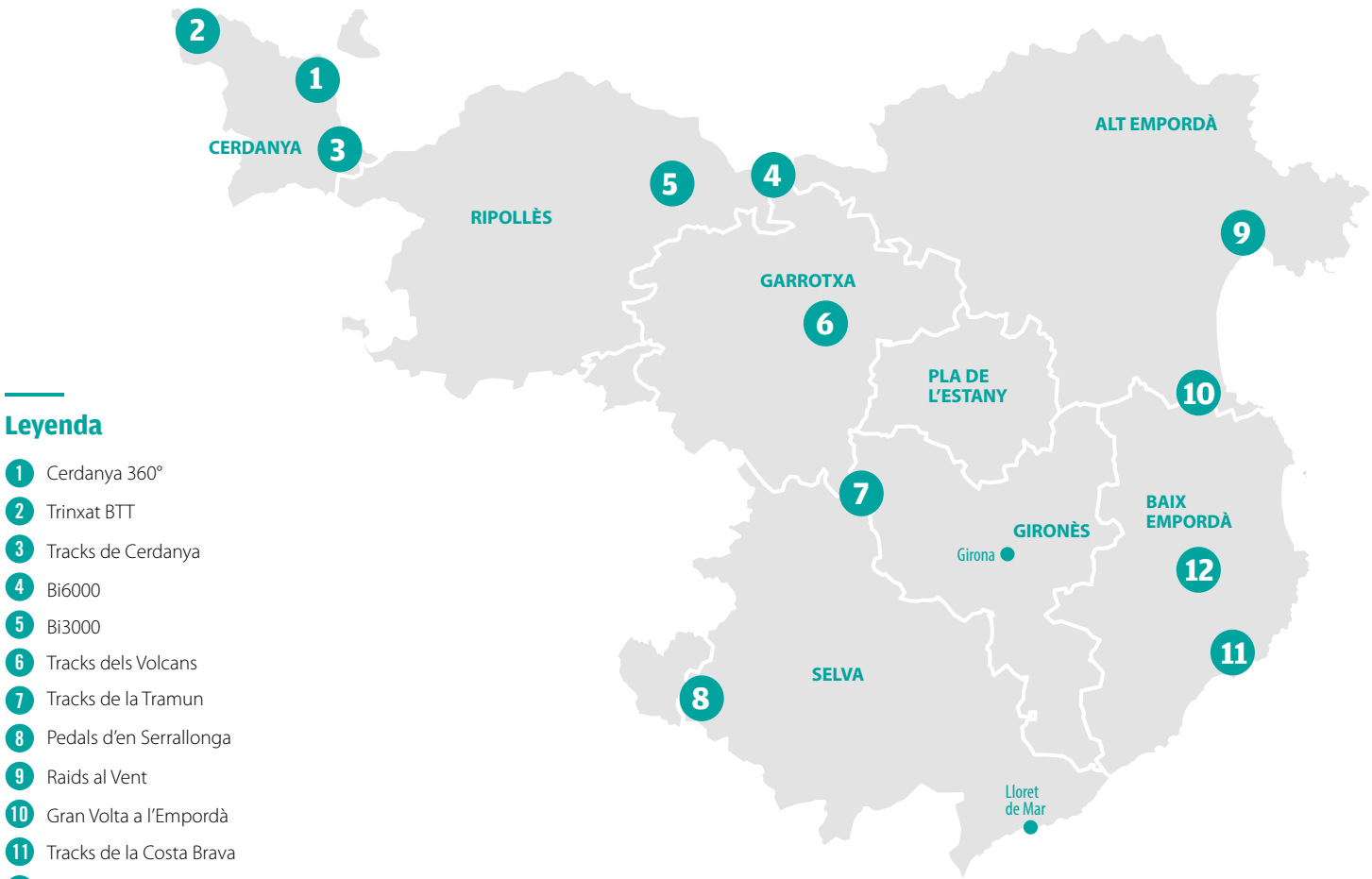
La adrenalina también viaja en BTT

43

Rutas en BTT por etapas

Las que presentamos a continuación son propuestas un poco más duras, que ya exigen cierto nivel de preparación. El Pirineo de Girona y la Costa Brava disponen de una oferta muy amplia de rutas en bicicleta de montaña organizadas que hacen posible disfrutar del territorio y de su variado paisaje durante todo el año. Hay miles de kilómetros de itinerarios señalizados y clasificados según el nivel de dificultad así como una buena oferta complementaria de servicios (alquiler de bicis, guías, traslado del equipaje y alojamiento), para que no te tengas que preocupar por nada que no sea disfrutar de la bicicleta.

El abanico de propuestas es amplio, con diferentes tipos de terreno, desniveles y distancias que recorrer. Y también es larga la lista de atributos de cada una de las ofertas, que tienen en común la puesta en escena de un reto ciclista en un entorno que garantiza sensaciones de victoria desde el primer kilómetro hasta el último.





Cerdanya 360°

Con salida y llegada a Puigcerdà, esta propuesta transfronteriza ofrece la posibilidad de recorrer toda la comarca en BTT y de forma circular, desde el pie del Parque Natural del Cadí-Moixeró hasta el Capcir y el Conflent. La ruta se beneficia de la gran apertura del valle y de sus 360° de visión, desde la cara más septentrional, dominada por las montañas fronterizas con Andorra y Francia, hasta la cara sur, presidida por el Puigmal. Son 275 kilómetros que podrás adaptar a tu nivel y necesidades: los más atrevidos tienen la opción de completarlos en tres etapas, y los que prefieran un ritmo más calmado también pueden dividirlos en seis jornadas, con o sin guía.



Trinxat BTT

Con un recorrido de 298 kilómetros, esta ruta cicloturista une de forma circular las comarcas del Alt Urgell y la Cerdanya, rozando el Pallars Sobirà y Andorra. A lo largo de cinco etapas (dos o tres en la variante extrema), seguirás los tracks por un recorrido exigente, pensado para que los bikers descubran una tierra rica en contrastes, además de disfrutar de la amplitud de las llanuras del Urgellet y la Cerdanya pedaleando por agradables pistas que transcurren entre campos de cultivo y cerca del río. Se circula a bastante altitud, por pistas situadas en torno a los 2000 metros, lo cual favorece unas vistas privilegiadas. La Trinxat BTT ofrece todos los servicios necesarios a los ciclistas que quieran hacer de su pasión una excusa irrefutable para vivir la Cerdanya al cien por cien.



Tracks de Cerdanya

Esta ruta transfronteriza se puede hacer en tres, cuatro o cinco etapas, pero en todas las variantes ofrece senderos inacabables por bosques de pinos y abetos, torrenteras y pistas forestales de la Cerdanya, el Capcir y el Conflent. La propuesta completa consta de 228 kilómetros en contacto permanente con cimas y valles de pastos, diseñados para que te emociones y para que experimentes la auténtica libertad de ir en bicicleta de montaña, ya sea en versión trail o enduro. Los completos paquetes que se ofrecen harán que no te tengas que preocupar por nada que no sea pedalear, disfrutar de la gastronomía de los pueblos que atraviesa la ruta y sumergirte en la noche ceretana descansando en los establecimientos adheridos.



La BI6000

La bi6000 es una exigente ruta circular de bicicleta de montaña, de 250 kilómetros de longitud, que atraviesa las zonas más salvajes del Pirineo Oriental y que te permitirá conocer rincones del Ripollès, el Vallespir y la Garrotxa que ni eres capaz de imaginar, incluido el Parque Natural de las Cabeceras del Ter y del Freser. Con salida en Camprodon, se trata de una ruta de dificultad alta y de un nivel técnico medio que puedes completar en cuatro días, autoguiado por un libro de ruta o por un GPS, y con servicio de transporte de equipaje incluido. Los establecimientos hoteleros están adaptados a los ciclistas, tanto por los menús que ofrecen como por los servicios de aparcamiento de bicis y de limpieza y mantenimiento, entre otros. La exigencia de la ruta se ve recompensada con el paso por antiguos caminos de trashumancia y senderos de los tiempos del contrabando.



La BI3000

Es la versión reducida de la bi6000, pero solo en lo que se refiere a la distancia, ya que la propuesta de aventura y la adrenalina tienen la misma presencia. Son 108 kilómetros de auténtica BTT en dos etapas, con salida y llegada a Camprodon. Popularmente se la conoce como «la ruta de la retirada», ya que el itinerario recorre los caminos por los que los republicanos huyeron del país durante la Guerra Civil, y por donde también transitaban contrabandistas y bandoleros. No obstante el reducido kilometraje, se trata de una ruta con algunos tramos muy técnicos que hará las delicias de los amantes de los descensos de senderos.



Tracks dels Volcans

En bici por tierra de volcanes: eso es lo que propone esta prueba, cuyo trazado atraviesa unos bosques que parecen impenetrables. Caminos y senderos inhóspitos que podrás recorrer en tres o cuatro etapas, con la opción de completar el itinerario de 260 kilómetros repartándolo en dos fines de semana. El Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa, con reservas naturales tan singulares como la Fageda d'en Jordà, te ofrece el privilegio de recorrerlo en bici por tramos exigentes y caminos reconfortantes que te llevarán hasta los espectaculares riscos de Tavertet y hasta Besalú y Olot. Cicloturismo y naturaleza en erupción, con un completo paquete de servicios para el participante.



Tracks de la Tramun

La Tramun se ha convertido en una de las rutas de referencia de la provincia de Girona. Una maratón de senderos y trialeras inacabables entre paisajes idílicos del Gironès y la Garrotxa, con la opción de hacerla en familia o con el grupo de amigos en dos o tres etapas. Un recorrido muy estudiado, pensado para ofrecer todo lo que un ciclista de montaña espera de una gran salida, con tramos rápidos y divertidos, descensos técnicos y la conjunción de unos paisajes magníficos con bosques espectaculares y unos pueblecitos de cuento que te acogerán con todas las comodidades posibles.



Pedals d'en Serrallonga

Si los bandoleros hubieran tenido bicicleta no se habrían movido de este territorio, para vivir una aventura permanente y en mayúsculas por el Parque Natural del Montseny y por el Espacio Natural de las Guilleries. Esta ruta autoguiada de 106 kilómetros comienza y acaba en Vilanova de Sau y permite recorrer caminos y pistas forestales típicos de montaña, con senderos preciosos, aprovechando las infraestructuras hoteleras y de turismo rural de esta zona salvaje de las comarcas de Girona. El recorrido clásico está pensado para hacerlo en dos días, con la posibilidad de una variante más dura que lo alarga unos cuantos kilómetros.



Raids al Vent

Esta ruta circular de cuatro días de duración, con inicio y final en Roses, da la vuelta al Alt Empordà a través de un recorrido de 274 kilómetros que, en un 95 % del trayecto, pasa por senderos, caminos y pistas forestales. Se trata de una salida asequible todo el año, a pesar de las variaciones climáticas que sufre la comarca más septentrional de Girona. Comienza con una larga etapa de 101 kilómetros que, seguidamente, da paso a tres jornadas bastante más cortas durante las cuales se recorren palmo a palmo el Paraje Natural de Interés Nacional de la Albera y los parques naturales de los Aiguamolls del Empordà y del Cabo de Creus.



Gran Vuelta al Empordà

Dando por hecho que comerás como en ningún otro sitio y que probarás unos vinos incomparables, la Gran Vuelta al Empordà engloba las mejores rutas por este territorio daliniano. Son itinerarios que pasan por senderos naturales y fantásticas trialeras y que permiten descubrir el Alt y el Baix Empordà más desconocidos, evitando las zonas más turísticas y atravesando rincones de naturaleza virgen. La Gran Vuelta al Empordà, con un recorrido total de 185 kilómetros, tiene salida y llegada en L'Escala y está pensada para hacerla en dos o tres días. Una propuesta muy transversal que permite descubrir los caminos del Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter, los arrozales de Pals, las riberas del Ter, las Gavarres..., siempre con el archipiélago de las Medes como telón de fondo. Una conjunción magistral de BTT y naturaleza.



Tracks de la Costa Brava

Una ruta de 216 kilómetros durante la cual no dejarás de admirar la belleza de la Costa Brava, sus acantilados y calas escondidas, los caminos de ronda y la luz del Mediterráneo, así como la tranquilidad de los senderos de las Gavarres. Un recorrido para hacer en cuatro días y para descubrir la Costa Brava más auténtica. Con salida en Palamós, desde aquí cada golpe de pedal te llevará a una nueva oleada de sensaciones, pasando por Calella, Llafranc y Begur, descubriendo los encantos medievales de Peratallada, Madremanya, Els Àngels..., hasta reencontrarte con el Mediterráneo en Tossa de Mar, Sant Feliu y Calonge-Sant Antoni. Solo tú y la bicicleta... y todo un paraíso de mar y naturaleza que descubrir.



Pedals de les Gavarres

Una ruta organizada a través del gran bosque mediterráneo de la provincia de Girona, con montañas suaves y redondeadas, perfumadas por el aroma de la Costa Brava y rodeadas por los ríos Ter y Ridaura, y con la llanura del Empordà a los pies. La espesura del bosque te hará creer que los caminos y senderos no tienen continuidad, pero todo el recorrido es muy ciclable; a lo largo del trayecto, además, descubrirás un rico patrimonio cultural y etnográfico marcado por la presencia del hombre desde hace miles de años, con dólmenes, ermitas románicas, pozos de hielo, hornos de cal, ladrillares, masías diseminadas y pueblos medievales. Una propuesta de cuatro días para sumergirte a fondo en el macizo de las Gavarres, en las montañas de Begur y en el paraje de Castell-Cap Roig.



Made for cycling

La adrenalina también viaja en BTT

51

Rutas de ida y vuelta en BTT

Cortas pero intensas, breves y excitantes. Hay centenares de rutas preparadas para hacer en una salida matinal o de tarde, itinerarios de ida y vuelta que te permitirán vivir la emoción de la BTT en todo su esplendor, con tramos más cerrados y salvajes, y otros más abiertos y radiantes, pero siempre con la sensación de ser el protagonista principal de un idilio entre tu pasión por la bicicleta y el paso por pistas forestales y senderos genuinos. Los diferentes consejos comarcales de la provincia gestionan y mantienen en buenas condiciones una serie de rutas de dificultad y duración variables, aptas para

toda clase de niveles de forma y ganas de exprimir el cuerpo: encontrarás tramos exigentes, kilómetros de llanura, descensos rápidos, senderos técnicos, caminos entre bosques o al borde del mar, paisajes de ribera y campos de cultivo, siempre acompañado por unas vistas espectaculares.



Leyenda

- 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 de Amer (Selva)

El itinerario comienza en la antigua estación del carrilet (tren de vía estrecha) de Amer, donde se encuentra el punto de acogida de la vía verde de Girona a Olot. Se trata de una ruta muy variada, con numerosos ascensos y descensos, aunque no muy pronunciados. La ascensión por las colinas que rodean Amer y Sant Julià permite disfrutar de una espléndida perspectiva de los riscos de Sant Roc y del valle del Ter. Después de recorrer un pequeño tramo urbano por la vía verde, la ruta se

dirige hacia la zona boscosa de Sant Julià del Llor y Bonmatí. Siguiendo el itinerario, circularás por pistas forestales entre bosques mediterráneos y, si quieres, puedes aprovechar para detenerte y descansar junto al oratorio de Sant Pere Màrtir. Seguidamente, continuarás hasta encontrar el río Ter: en este punto vale la pena desviarse unos metros para llegar hasta el Carrer Vell de Sant Julià, donde encontrarás un puente medieval del siglo XI. Desde aquí ya iniciarás el regreso a Amer.



21,3 km



+ 416 m



1 h 30 min





2 La Gavarra marítima (Baix Empordà)

Una ruta para auténticos expertos en el control de la BTT y que presenta un itinerario difícil, tanto por su desnivel acumulado como por los tramos técnicos que hay que superar. El punto de salida y llegada es la antigua estación del carrilet (tren de vía estrecha) de Castell d'Aro. Después de una subida pronunciada y larga, en la que deberás esforzarte al máximo, llegarás al Club Golf d'Aro-Mas Nou, donde, en el centro de un lago artificial, podrás ver un menhir prehistórico: la piedra de las Goges. Aquí comienza una bajada muy técnica hasta las

ruinas del mas Riera, donde seguirás hacia Romanyà por un camino de tierra. Durante el trayecto encontrarás un lugar paradisíaco: la fuente de la Castanyeda, un rincón lleno de contrastes de la naturaleza. Después de una corta subida, llegarás al pueblo de Romanyà, que hay que atravesar antes de encarar un descenso técnico por una trialera y, a continuación, abordar una última bajada, complicada pero excitante, que te llevará a Santa Cristina y Castell d'Aro.



26,9 km



+ 328 m



2h 30 min





3 El Camino Natural de La Muga (Alt Empordà)

El Camino Natural de La Muga sigue este curso fluvial y conecta diferentes espacios naturales, como la Alta Garrotxa, las Salines o el Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà, revelando a su paso los diferentes hábitats asociados al río. El recorrido que te proponemos suma 40 km que te acercarán a la vida de la comarca del Alt Empordà y a su estrecha vinculación con el río La Muga, en un territorio fronterizo donde se unen cultura y biodiversidad. La ruta comienza en Empuriabrava, punto de desembocadura del río, y pasa por

Castelló d'Empúries, Peralada, Cabanes, Pont de Molins, Boadella y Terrades, para acabar en Sant Llorenç de la Muga. Por el camino, largo pero sin complicaciones, vivirás en primera persona lugares tan singulares como los humedales (aiguamolls), amplias extensiones de campos de cultivo, con el Canigó como telón de fondo, bosques de ribera, antiguos molinos, saltos de agua y pozos de hielo. Una ruta completa por un camino natural que también conecta con muchos otros circuitos y senderos aptos para recorrer en BTT.



42 km



+ 332 m



3h 30 min



43 km



+ 625 m



4 h



4 Por el interior del Pla de l'Estany

Este circuito, de gran belleza pero con un grado de dificultad notable, te ofrece caminos que transcurren mayoritariamente por el ondulado terreno del municipio de Vilademuls y por pequeños pueblos rurales con mucho encanto. Forma parte de la extensa red de itinerarios de la comarca, perfectamente señalizados y mantenidos, y tiene el punto de inicio y final en el pequeño núcleo de La República, en Palol de Revardit. La ruta te llevará por un rosario de iglesias románicas que salpican la comarca del Pla de l'Estany,

como la de Santa Caterina d'Espasens, la de Santa Maria de Vilamarí o la de Sant Cugat de Ravós. Se trata de un itinerario de poco más de 40 kilómetros que no da tregua, un sube y baja continuo que te hará estar en conexión permanente con tus piernas pero que, al mismo tiempo, te garantiza emoción y la posibilidad de explorar unos senderos que no conocen ni siquiera muchos de los habitantes de la comarca.

5 Ascenso a Sant Grau (Gironès)

La ruta a Sant Grau tiene salida y llegada en el Centro BTT de Sant Gregori (Gironès) y transcurre mayoritariamente por este municipio. Al salir de la zona de la Pineda debes ir a buscar el camino que sigue el lecho del arroyo de Llémna hasta llegar al punto de confluencia con el Ter. A partir de aquí hay que seguir el camino en dirección al pueblo de Constantins; el recorrido pasa por la fuente de Can Perris y, poco antes de llegar a Constantins, se desvía a mano derecha por la pista forestal que asciende hasta la cima de Sant Grau (495 metros), desde la cual

se pueden contemplar unas vistas espectaculares y donde aún se hallan los restos del castillo de Tudela. El descenso se realiza por la vertiente de Ginestar, que te llevará por una pista forestal rápida y técnica, pasando por el horno de cal, punto donde ya llanearás a través del núcleo de Ginestar, y siguiendo de nuevo el arroyo de Llémna hasta llegar al punto de origen.



22 km



+ 383 m



2 h



23,6 km



+ 834 m



2 h 45 min



6 De Montagut a Sadernes (Garrotxa)

Montagut es el punto de inicio de esta bonita ruta de dificultad elevada que enseguida te hace subir hacia el Cós y que también de entrada, y para ir abriendo boca, incluye un primer descenso por unos senderos que te llevarán hasta la carretera que rodea la montaña. Una vez aquí, hay que seguir brevemente en dirección a Castellfollit; en el primer desvío a la derecha, el camino asciende hacia el mas Espigulé. En este punto, el sendero es muy pedregoso y se complica, por lo que es probable que debas hacer algún tramo a pie hasta

encontrar una pista que lleva a Santa Bàrbara. Arriba, en la ermita, disfrutarás de unas vistas privilegiadas de la comarca, justo antes de emprender el descenso hacia el mas Pujol y continuar hasta el pueblo de Sadernes. Desde aquí irás a buscar el vado del río Llierca, para hacer una nueva incursión en el bosque de camino al majestuoso puente románico. A partir de este punto hay que seguir hacia Tortellà y, de nuevo, hacia Montagut como destino final de una ruta que te dejará con ganas de volver.

Made for cycling

7 Conectando los valles de Camprodon y de Ribes (Ripollès)

Una espectacular propuesta de media jornada, cuyo recorrido se realiza en buena parte por el puerto de la Collada Verda y que une el valle de Camprodon con el de Ribes. A lo largo de la ruta se superan los 2000 metros de altitud, de manera que es recomendable hacerla durante el verano, a finales de primavera o a principios de otoño. Desde Vilallonga de Ter, toma la carretera en dirección a Setcases y desvíate a la izquierda para subir a Tegurà. La ascensión discurre por pista forestal hasta llegar al pie del Balandrau y del Puig Cerverís, el techo de la ruta, a 2058

8 De Ger a Montmalús (Cerdanya)

El pequeño pueblo de Ger, en la Baixa Cerdanya, es el punto de salida de este itinerario singular, cuyo trazado pasa por lugares que te harán detenerte a contemplar el paisaje. La dificultad del recorrido, de nivel medio-alto, requiere concentración y esfuerzo, pero los diferentes rincones que te esperan durante el trayecto harán que cada golpe de pedal valga la pena. Se sale de Ger siguiendo una parte del Camino de Santiago hasta llegar al municipio de All, donde arranca el reto del circuito: una subida

La adrenalina también viaja en BTT

56


51,86 km


+ 1.593 m


4 h 30 min






16 km


+ 626 m


1 h 30 min







Un descenso vertiginoso por los bike parks

La Molina Bike Park (Cerdanya) es un referente de las modalidades de descenso y enduro en BTT. Aprovechando los remontadores mecánicos de la estación de montaña, ofrece a los ciclistas 13 pistas de descenso para *riders* de todos los niveles, un circuito de cross-country y un wood park. En total, 27 kilómetros de apasionantes itinerarios adaptados y con todo tipo de elementos que se adentran en bosques de pino negro y que pasan por parajes de gran belleza, como el collado de Pal o el lago de La Molina.
www.lamolina.cat

Otro paraíso para los amantes del enduro y del descenso es el Pure Riding Bike Park de Osor (Selva), con larguísimos circuitos que pasan de los 900 a los 300 metros en un descenso de vértigo. Senderos salvajes en bosques de

castaños, húmedos y frescos, y unos recorridos muy trabajados al estilo canadiense, con pasarelas y puentes de madera perfectamente integrados en el paisaje, harán las delicias de los *riders* más exigentes.
www.pureriding.eu

Puentes de madera, peraltes, saltos... Unos recorridos estudiados al detalle para unas bajadas que no olvidarás nunca.

Made for cycling

Un descens vertiginós pels bike parks

60

Made for cycling

Un descens vertiginós pels bike parks

61

Centros BTT, bicicleta todo el año

Girona dispone de una completa oferta de centros BTT, unos espacios abiertos y de libre acceso, ubicados en entornos naturales singulares, que presentan diferentes niveles de dificultad y que están adaptados y señalizados para la práctica de la BTT. Nuestra geografía acumula un buen número de estos centros, destinados a todos los amantes de la bici de montaña, de debutantes a expertos. Se trata de espacios donde podrás pedalear con tranquilidad y seguridad y que ofrecen una serie de servicios complementarios básicos

para la práctica de este deporte: un punto de acogida con información, puntos de lavado, de alquiler y de reparación de bicicletas, y toda una serie de servicios y prestaciones opcionales que dependen de las características de cada centro. Hay más de 2000 kilómetros de itinerarios variados y con diferentes niveles de dificultad, señalizados y de uso exclusivo para la bicicleta todo terreno.

Espacios turísticos
que ofrecen todos los
servicios necesarios para
disfrutar de una jornada
de auténtica BTT.

Centro BTT del Pla de l'Estany
www.plaestany.cat/centrebtt

Porqueres
Kilómetros: 53
Rutas: 10

Centro BTT del Gironès
www.turismegirones.cat

Sant Gregori
Kilómetros: 40
Rutas: 2

Centro BTT de la Selva
www.laselvaturisme.com

Amer
Kilómetros: 412
Rutas: 25

Centro BTT del Baix Empordà
www.visitemporda.com

Castell d'Aro
Kilómetros: 325
Rutas: 19

Centro BTT del Ripollès
www.santjoandelesabadesses.cat

Sant Joan de les Abadesses
Kilómetros: 562
Rutas: 24

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

Navata
Kilómetros: 597
Rutas: 33





Un extenso calendario de competiciones

La gran afición por la práctica de la BTT y el ciclismo de carretera surgida en los últimos años ha hecho proliferar la organización de competiciones que reúnen a centenares de participantes, entre los cuales destacan campeones del mundo y figuras de ámbito internacional. Hay un extenso calendario de pruebas en las que tienen cabida desde los ciclistas más experimentados hasta los principiantes. La dureza la pone el terreno, estudiado y con unos entornos de ensueño, y el nivel de exigencia se lo marca cada uno.

Las citas más destacadas de la agenda de la BTT son la Transpyr Coast to Coast, la Girona MTB Challenge, La Tramun o la transfronteriza Sealight - Camí de

Llum, de Cadaqués a Colliure. Y en lo que respecta a la carretera, aparte de acoger etapas emblemáticas de la Volta a Catalunya, la Vuelta a España y el Tour de France, los puertos más míticos también son escenario de pruebas como Terra de Remences, Transpyr Backroads, La Cerdanya Cycle Tour o la 250/4000 Challenge in Costa Brava.

La dureza la pone el terreno, y el nivel de exigencia se lo marca cada cual.



Empresas

Si eres de aquellos amantes del ciclismo que prefieren tener el soporte de profesionales a la hora de descubrir territorios, profundizar en conocimientos o saborear experiencias únicas, te presentamos a continuación una serie de empresas locales que te ayudarán a lograrlo. Con propuestas para todos los niveles y edades, disponen de todos los servicios y de la experiencia necesaria para que el cicloturista no tenga que preocuparse de nada, excepto de pedalear y disfrutar.

Para los amantes del ciclismo que prefieren tener el soporte de profesionales a la hora de descubrir territorios.

Cicloturismo a la carta con las agencias receptoras

Hay agencias de viajes especializadas en cicloturismo que saben ponerse en tu piel para diseñarte un programa a medida. Empresas que te ofrecen una estancia única en la Costa Brava y el Pirineo de Girona, para que solo tengas que preocuparte de pedalear y disfrutar de la compañía y el recorrido. Son profesionales que conocen como nadie el ámbito local y cada palmo de territorio y que se ocupan del alojamiento y de todos los servicios necesarios, incluso de seleccionarte los mejores itinerarios por

tierra y asfalto, poniendo a tu alcance las rutas más emblemáticas y las ascensiones a los puertos más míticos del ciclismo. Te harán propuestas diseñadas a partir de su bagaje especializado, adaptadas a todos los niveles de forma física y a la duración deseada.

Ponen a tu alcance rutas emblemáticas y ascensiones a puertos míticos del ciclismo.

Cicloturisme i Medi Ambient Girona

Esta agencia especializada en rutas y viajes en bicicleta, ubicada en Girona, organiza circuitos por las comarcas gerundenses y viajes por diferentes regiones de España y del resto de Europa. Pionera en la creación de itinerarios cicloturistas en Cataluña, es una agencia receptiva de referencia que te ofrece un amplio catálogo de servicios, incluido el alquiler de bicicletas, y que impulsa nuevas rutas y actividades temáticas y organiza vacaciones deportivas, diseñando a medida y cuidando todos los detalles de tus estancias de bicicleta de carretera, BTT y ciclismo de ocio.

www.cicloturisme.com

Bike Breaks Girona Cycle Centre Girona

Experiencias intensas por Girona y el Pirineo, en bici de carretera o de montaña, a cargo de un equipo de profesionales experimentados del sector. Esto es lo que te propone Bike Breaks: una amplia cartera de paquetes cicloturistas para disfrutar de kilómetros de silencio por carreteras únicas, programas de entrenamiento para mejorar la forma física con unos recorridos de ensueño, cimas legendarias y caminos pirenaicos que no olvidarás nunca. En BTT, ofrecen una selección de excursiones guiadas y especialmente diseñadas para todos los niveles, desde salidas por los alrededores de Girona hasta rutas por las montañas más remotas de la demarcación. Y además, la posibilidad de alquilar las bicis y una completa oferta de servicios complementarios, para que no tengas que preocuparte de nada.

www.gironacyclecentre.com

Trek & Ride Calella de Palafrugell

En Trek & Ride son especialistas en dar forma al sueño de tus vacaciones sobre una bicicleta. Escoge la duración, la dificultad de la ruta y los servicios que necesitas. A partir de aquí, el equipo de Trek & Ride se pondrá en marcha para ofrecerte rutas ciclistas de ocio de gran interés cultural y paisajístico, desde el Pirineo hasta la Costa Brava, pasando por zonas volcánicas, bosques y campos de cultivo, monasterios medievales, pueblos de postal... Itinerarios con guía o para recorrer por tu cuenta, con la tranquilidad de tener cubiertas todas las necesidades y de poder centrarte exclusivamente en vivir tu afición con los cinco sentidos.

www.trekandride.com



Mountain Free Time Camprodon

Se definen como fabricantes de experiencias y son especialistas en la creación de productos de turismo activo. Con base en Camprodon, ofrecen paquetes cicloturistas de todo tipo que incluyen el alquiler de la bicicleta, entradas a los museos de los municipios por donde pasan las rutas, alojamiento, guía, transporte de equipaje, etc. Hay propuestas para todos los públicos, desde itinerarios familiares de dos días de duración y de dificultad baja para descubrir el entorno del Pirineo hasta rutas de tres días para dar la vuelta entera al valle de Camprodon en BTT o circuitos completos del Pirineo al mar. También ofrecen productos a medida en bici eléctrica.

www.freetime.cat

Agenda Gestió Esportiva Banyoles

Agenda Gestió Esportiva está integrada por un equipo de profesionales del deporte y el turismo que trabajan con el objetivo de ofrecerte las mejores experiencias, en las condiciones más adecuadas y en entornos únicos. Con sede en Banyoles, uno de los destinos ciclistas más privilegiados, la empresa da servicio a todo el territorio, con propuestas que combinan a la perfección el ocio y la actividad física: desde circuitos rurales en torno al lago o rutas escénicas por la Costa Brava hasta ascensiones a los Pirineos. El abanico de opciones incluye programas para todos los niveles, tanto para preparar temporadas y competiciones como para disfrutar de unas vacaciones sobre ruedas.

www.agendasports.com



Otros servicios de cicloturismo

Dentro del universo de los paquetes y los programas organizados encontramos una serie de empresas que, con sus propuestas, complementan la oferta general de cicloturismo, poniendo a tu alcance una serie de servicios específicos que te pueden ser de mucha utilidad a la hora de preparar las salidas. Hablamos de traslados de bicicletas y equipajes, visitas guiadas a puntos de interés de todo el territorio, rutas gastronómicas, alojamiento, servicio mecánico y combinaciones con otras actividades deportivas, como kayak, submarinismo, vela, senderismo, esquí, etc.

Las empresas que te presentamos a continuación no son agencias de viajes especializadas en ciclismo, pero sí ofrecen productos específicos del sector. Son profesionales locales que conocen como nadie el territorio y que te ayudarán a hacer que tu experiencia de descubrimiento con la bici sea aún más completa.

Complementan la oferta de cicloturismo con servicios específicos que te pueden ser muy útiles a la hora de organizar las salidas.



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

Empresas

72

Made for cycling

Empresas

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

Estación Náutica Roses - Cap de Creus

Roses (Alt Empordà)
www.enroses.com

Estación Nàutica L'Estartit - Illes Medes

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

Empresas de alquiler de bicicletas

Cuando explicamos que las empresas especializadas te ofrecen todos los servicios necesarios para disfrutar de una jornada de cicloturismo, queremos decir que te lo facilitan todo, empezando por la misma bicicleta. Si no tienes o no quieres cargar con ella, hay muchas empresas de todo el territorio que te proporcionarán bicis de alquiler para llegar a cualquier rincón del Pirineo de Girona y la Costa Brava. Disponen de bicicletas de todas las disciplinas ciclistas (BTT, de paseo, de carretera, eléctricas, urbanas, tandems, infantiles, adaptadas, de enduro y descenso...) y te ofrecen todos los accesorios que necesites, como

cascos, sillitas infantiles, alforjas, bidones, etc., así como el traslado de las bicicletas al final de la ruta. Todo el material requerido para disfrutar de tu pasión al cien por cien, sin que tengas que preocuparte ni siquiera de traerte la bici.

Te ofrecen bicis de todas las disciplinas y todos los accesorios que puedas necesitar.



Made for cycling

Empresas

74

Made for cycling

Empresas

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 Rural 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.caiacinatura.com

Burricleta

Girona (Gironès)
www.burricleta.com

Estación Nàutica l'Estartit - Les Medes

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

Estación 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



Alojamientos y garajes para bicis

La oferta especializada de servicios al cicloturista se ha regulado a través de unos reconocimientos y certificaciones que acreditan su calidad y el respeto al medio ambiente. De esta manera, encontramos alojamientos que se han adecuados a las necesidades de los ciclistas con la creación de espacios para guardar las bicicletas y ofreciendo comidas calóricas en horarios adaptados, habitaciones más grandes que permitan tener en ellas las bicis, taller mecánico, zona de lavado, etc. A lo largo del territorio también encontrarás establecimientos hoteleros que han habilitado garajes independientes para aparcar de forma segura las bicicletas de los huéspedes, una tranquilidad añadida a su catálogo de servicios.

Para garantizar la calidad de estos alojamientos, hay diferentes sellos de calidad que certifican su apuesta estratégica por el cicloturismo y que los posicionan como miembros activos de un destino turístico que es un referente en el desarrollo turístico sostenible.

Tienen espacios seguros para guardar las bicis y zonas de lavado y reparación para volver a hacer kilómetros.



¡Fíate! Son Bed&Bike y Bikefriendly

El Pirineo de Girona y la Costa Brava disponen de diversas certificaciones que demuestran una apuesta clara por la calidad del servicio al cicloturista. Así, el distintivo Bed&Bike garantiza que el establecimiento ofrece servicios adecuados para los ciclistas, tanto de carretera como de montaña: facilidades de pernoctación para una sola noche, espacios habilitados y seguros para guardar y lavar las bicicletas así como para lavar y secar la ropa, material para la reparación y puesta a punto de la bici, piezas de recambio, menús equilibrados para ciclistas e información sobre rutas y sus alternativas, etc.

Los criterios que rigen estos sellos de calidad se han fijado a partir de las experiencias de los propios

cicloturistas, que también disponen de la garantía de la certificación Bikefriendly para confiar plenamente en los alojamientos turísticos acreditados por esta. Son establecimientos que también se han adaptado a las necesidades de los ciclistas, a los que ofrecen horarios especiales en sus restaurantes o comidas para llevar, así como espacios para recuperarse y descansar bien después de una jornada sobre la bici. En estos establecimientos, además, podrás alquilar bicicletas y contratar rutas guiadas, entre muchos otros servicios.

La Agencia Catalana de Turismo también ha creado una certificación específica que avala la calidad de los establecimientos que cuidan el ciclismo de carretera.

Son certificaciones que garantizan que el establecimiento ofrece todo lo que necesitas como cicloturista.





Made for cycling

Alojamiento

En la Costa Brava y Pirineu de Girona hay opciones de alojamiento muy diversas, por precio y dimensiones, por tipología y por clasificación: desde hoteles al lado del mar o en la montaña, hasta apartamentos situados en los núcleos turísticos más animados, pasando por residencias en casas rurales en plena naturaleza, campings magníficos y balnearios

Cultura

Hablar de cultura en la Costa Brava y Pirineu de Girona es remontarse a los orígenes de la civilización. Por orden de antigüedad, descubriremos monumentos megalíticos en las sierras de l'Albera i les Gavarres, cuevas prehistóricas en Serinyà, poblados ibéricos griegos y romanos cerca del mar especialmente en Empúries, o elementos románicos, góticos, barrocos y modernistas presentes en todas partes. De la edad

Gastronomía

La relación entre cultura y gastronomía es prácticamente indisoluble, hasta el punto de que Salvador Dalí llegó a afirmar que «el arte, o será comestible o no será». La vertiente cultural que la gastronomía materializa en esta demarcación es un renacimiento en los aspectos más innovadores, con figuras tan significativas como Ferran Adrià y los hermanos Roca, entre otros.

Información

reconocidos internacionalmente. Algunos de estos establecimientos, que se encuentran en el desplegable de esta guía, son ideales para aquellos viajeros que acuden a los distintos destinos para practicar actividades de naturaleza, sobre todo senderismo y ciclo turismo. Cuentan con todo lo necesario para que el visitante se sienta como en casa.

media hay muestras tan impresionantes como Sant Pere de Rodes o Ripoll, que aún a día de hoy respiran el aire de vivencias milenarias. En los últimos años, la mirada de los artistas, especialmente la del genial Salvador Dalí, ha abierto un nuevo prisma en la visión de nuestro entorno cultural y paisajístico, y lo ha plasmado en creaciones artísticas inigualables. En total, más de 55 museos y 550 monumentos llenan el territorio de cultura y tradición.

Aun así, la oferta global que el viajero se encuentra en la Costa Brava y Pirineu de Girona es amplia y variada, basada en una cocina fuertemente vinculada a las raíces tradicionales de la tierra. La gastronomía de la zona es una cultura para vivir y disfrutar, con un nivel de exigencia y profesionalidad avalado por unos establecimientos de vanguardia a escala internacional.

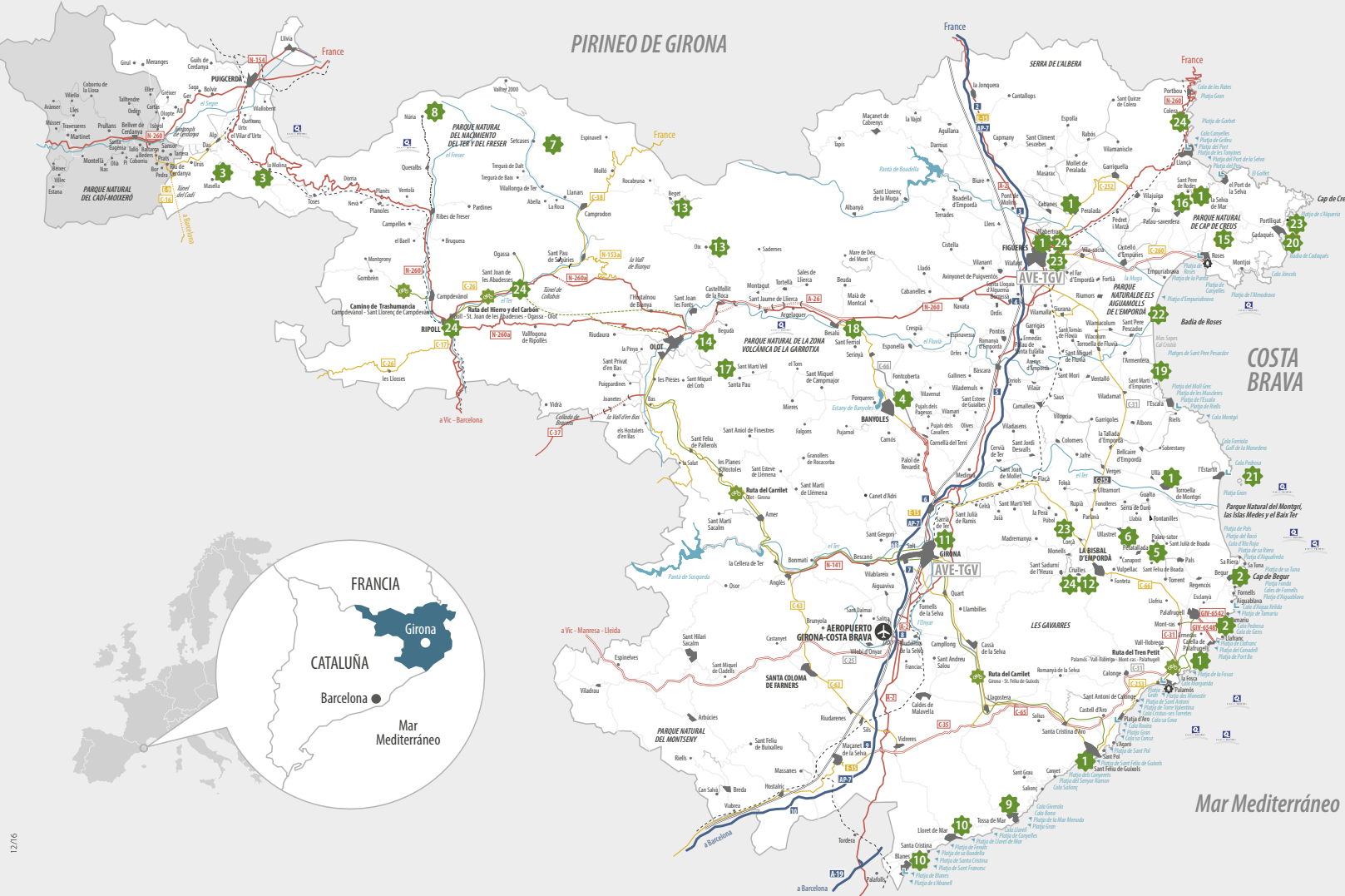
81



Mapa

Principales atractivos

- 1 Festivales de música de la Costa Brava y el Pirineo de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodés, Schubertiada
- 2 Calas de Begur, Palafrugell y faro de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Lago de Banyoles
- 5 Villas medievales de Pals y Peratallada
- 6 Poblado ibérico de Ullastret
- 7 Valle de Camprodon
- 8 Valle y santuario de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardines botánicos de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa y Marimurtra)
- 11 Casco antiguo de Girona
- 12 Cerámica de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix y Beget)
- 14 Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
- 15 Parque Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodés
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruinas de Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter
- 22 Parque Natural de Els Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triángulo Daliniano (Museo de Figueras, Portlligat y Púbol)
- 24 Románico
Santa María de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomía: «mar y montaña» (global)



Leyenda del mapa

- Autopista de peaje
- Carretera nacional
- Autovía
- Vía preferente
- Carretera comarcal
- Carretera local
- En construcción
- Otras carreteras
- Río
- Tren cremallera
- AP-7 Código de autopista
- Salida de autopista
- N-141 Código de carretera nacional
- C-1141 Código de carretera comarcal
- C-25 Código de vía comarcal preferente
- C-151 Codificación sustituida
- AVE Estación AVE
- Límite comarcal
- Ferrocarril
- AVE
- Vía verde
- Túnel

- Playas de máxima calidad 2017**
Galardón otorgado por la Unión Europea que reconoce la calidad de las aguas y los servicios que las playas ofrecen a los usuarios.
- Puerto con bandera azul**
- Puerto de cruceros**
- Sistema de ecogestión y de ecoauditoría EMAS 2017**
Blanes: Begur: Club Nàutic Aiguablava
Blanes: Club Vela Blanes y puerto de Blanes
Calonge: cala Can Cristos - Ses Torretes, playa de Torre Valentina, playa de Sant Antoni, playa de Es Monestri y paseo marítimo del municipio
Castelló d'Empúries: playa de Empuriabrava
El Port de la Selva: Club Nàutic Port de la Selva y puerto de El Port de la Selva
L'Escala: puerto de L'Escala y Club Nàutic l'Escala
Llançà: Club Nàutic Llançà y puerto de Llançà
Palafrugell: playas de Port Bo, Canadell, Llafranc, Tamariu y Calella de Palafrugell
Palamós: playas, calas, Port Esportiu Marina Palamós, puerto de Palamós, paseo marítimo y parques urbanos
Platja d'Aro: Club Nàutic Port d'Aro
Roses: playas de Santa Margarida, El Salatar, El Rastrell, Nova, La Punta, Els Palangrers, Canyelles-Bonifaci y L'Almadrava, calas naturales Murtra, Rostella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell y Jóncols, puerto de Roses, puerto deportivo de Roses, puerto pesquero de Roses y paseo marítimo
Sant Feliu de Guíxols: puerto de Sant Feliu de Guíxols
Torroella de Montgrí-L'Estartit: puerto de L'Estartit, playa Gran de L'Estartit, Club Nàutic Estartit y paseo marítimo de L'Estartit
- Certificado "Q" de calidad turística - ICTE 2016**
Calonge: playa de Sant Antoni
Castell-Platja d'Aro: playa Gran de Platja d'Aro y playa de Sa Conca
Castelló d'Empúries: playa de Empuriabrava
Torroella de Montgrí: playa Gran de L'Estartit
Cerdanya: estación de esquí y de montaña La Molina
Garrotxa: Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Ripollès: estación de esquí Vall de Núria



Simbología

- Recorrido de la ruta
- Desnivel
- Duración de la ruta
- Dificultad
- Tipo de suelo
- Punto de inicio/final
- Posibilidad de tramo circular
- Características técnicas

Publicado por

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Diseño y realización

Minimilks

Traducción y corrección

Traduccions Link

Impresión

Societat Limitada Tifell

Depósito Legal

GI 785-2017

Textos

Francesc Solà

Fotografía

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

Imágenes cedidas por

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.



Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona
Cicloturismo y Vías 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

