



# Cicloturisme de carretera

Pedaleja a Catalunya



# Pedaleja a Catalunya

## La teva destinació del Mediterrani per gaudir-ne sobre rodes

**Des dels Pirineus fins a les Terres de l'Ebre, resseguint la costa mediterrània, i amb Girona com a nova destinació a l'interior, Catalunya ofereix als amants de la bicicleta les condicions idònies per recórrer-la sobre dues rodes: una orografia amable i variada, rutes, un conjunt de serveis adaptats al cicloturisme de carretera i un clima suau durant tot l'any.**

Catalunya, destinació privilegiada del Mediterrani, és un territori de dimensions assequibles, però amb una geografia variada, que inclou des de ports de muntanya, a la Val d'Aran, fins a extenses platges de sorra, a la Costa Daurada. El país ofereix al visitant un ric patrimoni natural i cultural i també una excel·lent i reconeguda oferta gastronòmica que complementen l'aventura cicloturista. Cuina, art i història enriqueixen les rutes de cicloturisme per fer-ne una experiència total. Durant el recorregut, el ciclista gaudirà de carreteres en bon estat i d'establiments i altres serveis preparats per atendre les seves necessitats.

A Catalunya el cicloturisme de carretera es viu com una experiència compartida. Compartiu-la amb els vostres i feu que sigui la vostra destinació cicloturista de la Mediterrània!

### **Allotjament per a ciclistes**

Un conjunt d'allotjaments ciclistes ofereixen atenció especial als cicloturistes.

Són establiments que compleixen aquests requisits:

- Flexibilitat horària per servir àpats.
- Possibilitat de preparar pícnic per a la pràctica esportiva.
- Personal qualificat per recomanar itineraris i donar consells tècnics.
- Espai de taller perquè el ciclista pugui fer reparacions bàsiques.
- Lloc segur dins de les instal·lacions per deixar-hi les bicicletes.
- Serveis de venda i reparació.

# Cicloturisme a Catalunya

## Calendari de proves ciclistes al 2016

### Girona

#### 1 Open BTT Girona

Febrer

Cursa formada per dos recorreguts: de 36 km i 19 km.  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

#### 2 III Duatló Girona-Manter

27 de març

*Running* i ciclisme. Duatló de carretera: sprint 5 km *running*, 24 km bicicleta i 2,5 km *running*.  
[www.triatlogironacostabrava.cat](http://www.triatlogironacostabrava.cat)

#### 3 II Girona MTB Challenge

10 d'abril

Cursa BTT de 100 km. Recorregut per diversos municipis i paratges de les comarques de Girona (Rocacorba, vall del Llénena o Pujamol).  
[www.gironamtbchallenge.com](http://www.gironamtbchallenge.com)

#### 4 Girona Bike World

Abril/Maig

Fira dedicada al ciclisme.  
[www.firagirona.com](http://www.firagirona.com)

#### 5 Pirinexus 360 Challenge

Abril/Maig

Itinerari cicloturístic de 350 km. S'inicia a Girona i passa per Olot, el coll d'Ares, Ceret i la Jonquera.  
<http://events.ocisport.net/ca/2015/pirinexus-360-challenge-31>

#### 6 29a Marxa Cicloturista de Bombers

Del 24 al 27 de maig

Organitzada per Bombers de Barcelona i dirigida als cossos de seguretat.  
[www.acebombersbcn.cat](http://www.acebombersbcn.cat)

#### 7 Girona Cycling Festival – Girona Gran Fondo

Del 6 al 12 de juny

Festival ciclista amb 3 proves principals: cronometrada al Santuari dels Àngels, nocturna pel nucli antic de Girona i Girona Gran Fondo, de 125 km.  
[www.gironagranfondo.com](http://www.gironagranfondo.com)

#### 8 54a Festa del Pedal del GEiEG

Setembre/Octubre

Pedalada apta per a tothom. Recorre una de les vies verdes al voltant de la ciutat de Girona.  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

#### 9 2a Gerunda Road

1 de novembre

Cursa formada per dos recorreguts: de 101 km i 134 km.  
[www.elbandolers.cat](http://www.elbandolers.cat)

#### 10 II Duatló de Muntanya del GEiEG

Novembre

*Running* i BTT.  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Blanes

#### 11 II Duatló Popular Ciutat Esportiva de Blanes

7 de febrer

*Running* i BTT.  
[www.triatloblanes.com](http://www.triatloblanes.com)

#### 12 VI Triatló Vila de Blanes

24 d'abril

Bicicleta, *running* i natació. Sortida des de la platja de sa Palomera.  
[www.triatloblanes.com](http://www.triatloblanes.com)

#### 13 Prova BTT

24 d'abril

[www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)

#### 14 Cronoescalada al Castell de Sant Joan

21 d'agost

El recorregut s'inicia al centre de Blanes. La prova està organitzada pel Club Ciclista Blanes.

#### 15 Marxa BTT Dones a Pedals

4 de setembre

La prova s'inicia a les instal·lacions municipals Ciutat Esportiva i passa pels camins al voltant del Vilar. Està organitzada pel Club Ciclista Blandense.  
[www.facebook.com/Club-Ciclista-Blandense-161949593913557](http://www.facebook.com/Club-Ciclista-Blandense-161949593913557)

#### 16 Memorial Miquel Colomer

11 de setembre

Carretera i Màster (competició).  
[www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)

#### 17 BTT extrem

9 d'octubre

Prova organitzada pel Club Esportiu Free Bike.  
[www.freebikeblanes.es](http://www.freebikeblanes.es)

### Santa Susanna

#### 18 Transmaesme

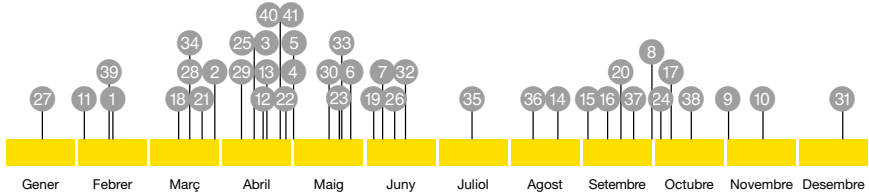
Març

Rutes BTT.  
[www.stasusanna-online.com](http://www.stasusanna-online.com)

#### 19 Gran Ruta Santa Susanna Costa Barcelona-Costa Brava

5 de juny

[www.stasusanna-online.com](http://www.stasusanna-online.com)

**20 III BH Triatló**

Setembre

Sprint. Inclou natació (50 m), ciclisme (20 km) i cursa a peu (5 km).

[www.lifeforevents.com](http://www.lifeforevents.com)

**Calella****21 1a etapa de la 96a Volta Ciclista a Catalunya**

21 de març

[www.voltacatalunya.cat](http://www.voltacatalunya.cat)

**22 Calella Cycling Week 2016**

Del 23 al 30 d'abril

[www.calellabarcelona.com](http://www.calellabarcelona.com)

**23 Ironman 70.3 Barcelona**

22 de maig

1,9 km natació, 90 km ciclisme i 21 km *running*.

<http://eu.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman-70.3/barcelona70.3.aspx>

**24 Ironman Barcelona 2016**

2 d'octubre

3,8 km natació, 180 km ciclisme i 42 km *running*. Sortida des de la Platja Gran.

[www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/barcelona.aspx](http://www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/barcelona.aspx)

**Cambrils****25 III Marxa Cicloturista Canyon Cambrils Park Costa Daurada**

16 d'abril

Marxa de ciclisme en carretera.

La prova consta de 3 circuits: llarg (184 km), mitjà (122 km) i el de 104 km.

[www.canyoncambrilspark.com](http://www.canyoncambrilspark.com)

**26 Triatló de Cambrils**

12 de juny

Sprint i sprint olímpic.

<http://triatlocambrils.com>

**Mont-roig del Camp****27 10è Gran Premi PC**

**Mont-roig del Camp – Trofeu Josep Florencio Tutusaus**

Gener

Cursa de carretera de caràcter social. Es recorren 78 km en 4 voltes.

[www.ciclisme.cat/home/carretera](http://www.ciclisme.cat/home/carretera)

**28 96a Volta Ciclista a Catalunya**

Març

[www.voltacatalunya.cat](http://www.voltacatalunya.cat)

**29 Lliga Catalana Pista – Mont-roig**

Abril

Ciclisme en pista.

[www.ciclisme.cat/home/pista](http://www.ciclisme.cat/home/pista)

**30 XII Copa d'Espanya de Ciclisme de Polícies i Bombers**

Maig

Engloba dos campionats:

el II Campionat d'Espanya de

Ciclisme de Polícies i el XXIX

Campionat d'Espanya de Ciclisme

de Bombers.

**31 Cursa del Gall Dindi**

26 de desembre

Cursa popular.

[www.mont-roig.cat](http://www.mont-roig.cat)

**Castell - Platja d'Aro****32 Raid Indiketes**

Juny

La prova combina diverses activitats esportives: caiac, natació, BTT, ràpel, etc.



© Mont-roig Miamí Turisme

Carretera de Mont-roig del Camp.



© Joan M<sup>a</sup> Arenaza

Cicloturisme a Calella.

## Sant Feliu de Guíxols

**33 27a Triatló de Sant Feliu**  
 Maig  
 Natació (750 m), ciclisme (20 km) i 5 km a peu. És el triatló sprint més antic de Catalunya.  
[www.clubaquaticxaloc.com/ca/triatlo/presentacio](http://www.clubaquaticxaloc.com/ca/triatlo/presentacio)

## Malgrat de Mar

**34 Cursa Popular BTT**  
 Març  
 Organitzada per Esport Ciclista Malgrat.  
[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

**35 Triatló de Malgrat de Mar**  
 Juliol  
 Consisteix a realitzar tres proves consecutives: natació pel mar, BTT i cursa a peu. Està organitzat per GEM (Grup Excursionista Malgrat).  
[www.gem-malgrat.cat](http://www.gem-malgrat.cat)

**36 Gran Premi carretera Festa Major**  
 Agost  
 Ciclisme de carretera – Màster (competició). Organitzat per Esport Ciclista Malgrat.  
[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

**37 6 Hores Mountain Bike FORTIA**

Setembre  
 Organitzada per:  
[abrunet\\_h@yahoo.es](mailto:abrunet_h@yahoo.es)

**38 3 Hores de Resistència BTT**  
 Octubre  
 Organitzada per Esport Ciclista Malgrat.  
[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

## Sant Carles de la Ràpita

**39 Camí dels Bandolers**  
 Febrer  
 Circuit BTT.

**40 Xallenger Terres de l'Ebre**  
 Abril  
 Prova BTT.

**41 V Triatló doble olímpic Terres de l'Ebre**  
 24 d'abril  
[www.triatloterresdelebre.cat](http://www.triatloterresdelebre.cat)

## Resta de Catalunya

**Diumenge, 6 març Vilafranca del Penedès (Barcelona)**  
 XXV Marxa Cicloturista Terres de Vi i Cava

**Diumenge, 13 març Amer (Girona)**  
 VI Marxa Cicloturista Amer-Sant Martí

**Diumenge, 27 març Tortosa (Tarragona)**  
 XXXIX Marxa Terres de l'Ebre-Pujada al Caro

**Diumenge, 3 abril Barceloneta**  
 II Marxa Cicloturista Oakley Gran Fondo Barcelona

**Diumenge, 10 abril Granollers (Barcelona)**  
 XXXVI Marxa Cicloturista Rutes del Montseny

**Diumenge, 24 abril Cervera (Lleida)**  
 V Marxa Cicloturista Clàssica dels Murs.  
<http://classicadelsmurs.cat>

**Dissabte, 30 abril Tremp (Lleida)**  
 XXV Marxa Cicloturista La Pallaresa



© La Volta

Volta Ciclista a Catalunya.

**Del 21 al 27 de març****96a Volta Ciclista a Catalunya, la Volta**

Recorre la geografia catalana en 7 etapes.

[www.voltacatalunya.cat](http://www.voltacatalunya.cat)**Diumenge, 8 maig****Sant Esteve d'en Bas (Girona)**

XIX Marxa Cicloturista Terra de Remences

**Diumenge, 15 maig****Sant Celoni (Barcelona)**

XII Marxa Cicloturista Terra de l'Aigua

**Dissabte, 21 maig****Balaguer (Lleida)**

VIII Marxa Cicloturista Montsec-Montsec

**Diumenge, 22 maig****Sant Martí Sarroca (Barcelona)**

IV Marxa Cicloturista Pedals de Clip

**28-29 maig****Barcelona**

VI Cicloturisme Barcelona-Perpinyà-Barcelona BPB2016

**Diumenge, 29 maig****Sta. Eulàlia de Riuprimer (Barcelona)**

IV Marxa Cicloturista Jufre Riuprimer

**Dissabte, 4 juny****La Pobla de Segur (Lleida)**

XVII Marxa Cicloturista La Bonaigua

**Diumenge, 5 juny****Tarragona**

XXIX Marxa Cicloturista Sant Magí

**Dissabte, 11 juny****La Seu d'Urgell (Lleida)**

XIII Marxa Cicloturista Volta al Parc Cadí-Moixeró

**Diumenge, 12 juny****Sabadell (Barcelona)**

II Marxa Cicloturista La Vallesana

**Diumenge, 19 juny****Puigcerdà (Girona)**

XXXVII Marxa Cicloturista Ruta de les Tres Nacions

**25-26 juny****L'Ametlla de Mar (Tarragona)**

VI 24 Hores CycloTour

**Diumenge, 26 juny****La Pobla de Segur (Lleida)**

XXVI Marxa Cicloturista Verge de Ribera

**Diumenge, 3 juliol****Sant Celoni (Barcelona)**

XVII Pujada al Turó de l'Home

**Diumenge, 10 juliol****Ripoll (Girona)**

XXXVI Marxa Cicloturista Terra de Comtes

**Diumenge, 17 juliol****Berga (Barcelona)**

III Marxa Cicloturista de Berga: la Ruta Minera

**Diumenge, 28 agost****Berga (Barcelona)**

III Retrobada Ciclista

**Dissabte, 10 setembre****Prades (Tarragona)**

V Marxa Cicloturista Eutiches Municipales de Prades

**Diumenge, 18 setembre****Pineda de Mar (Barcelona)**

XXV Marxa Cicloturista Vila de Pineda

**Diumenge, 2 octubre****Mollet del Vallès (Barcelona)**

XXVIII Marxa Cicloturista Ciutat de Mollet

**Diumenge, 9 octubre****Tarragona**

III Marxa Cicloturista Gran Fondo Tarragona

**Diumenge, 16 octubre****L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)**

IV Marxa Cicloturista Solidària

**Diumenge, 30 octubre****Monistrol de Montserrat (Barcelona)**

LXVIII Diada Montserratina

Les dates de les competicions que presentem en aquest fullet poden haver sofert alguna modificació a causa de l'antelació amb què es publiquen. Us recomanem confirmar-les als webs corresponents o al web de la Federació Catalana de Ciclisme ([www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)).

---

# Més que cicloturisme

**Pedalejar, explorar, descobrir, assaborir... Viatjar amb bicicleta permet combinar esport, cultura i diversió. Cadascú tria com vol viure aquesta experiència, perquè hi ha moltes maneres de practicar el cicloturisme. Us proposem tres modalitats per recórrer Catalunya sobre rodes.**

## 1. Carreteres amb encant, història i tradició

Des de la costa mediterrània fins als cims dels Pirineus, s'estén una xarxa de carreteres secundàries ideals per gaudir de la bicicleta durant tot l'any. Itineraris tranquils i panoràmics, en zones de muntanya o comarques agrícoles –i vitivinícoles–, que ens descobreixen paratges naturals únics i ens permeten visitar petits pobles i assaborir-ne la gastronomia local.

A Girona, la Costa Brava es fon amb les muntanyes de les Gavarres i el Pirineu a través de rutes molt atractives que comencen i acaben a poblacions com Calella de Palafrugell, Castell-Platja d'Aro, Sant Feliu de Guíxols, Lloret de Mar o Blanes. Des de la costa del Maresme –amb Malgrat de Mar, Santa Susanna i Calella com a punts de partida– una anella verda uneix cinc parcs naturals que envolten Barcelona, amb paratges tan emblemàtics com el Montseny, el Montnegre o Montserrat. Al sud, el litoral de Tarragona és la porta d'entrada a les carreteres bucòliques del Montsant, la serra de Prades i els Ports de Tortosa-Beseit, des de Cambrils, Montroig del Camp, Miami Platja i Sant Carles de la Ràpita.



BTT al coll d'Ares, Ripollès-Vallespir.



## 2. Rutes en família i cicloturisme *slow*

Per gaudir del cicloturisme d'una manera relaxada i amb la família, a Catalunya hi ha una àmplia oferta d'itineraris aptes per a tots els públics, amb poc desnivell i per vies allunyades del trànsit, exclusives per a ciclistes i vianants.

A Girona, les vies verdes ([www.viesverdes.cat](http://www.viesverdes.cat)) uneixen el Pirineu amb la costa mediterrània a través de la Ruta del Ferro i el Carbó –entre Ripoll i Sant Joan de les Abadesses– i la Ruta del Carrilet, que va des d'Olot fins a Sant Feliu de Guíxols, passant per la ciutat de Girona. A Tarragona, les vies verdes del Baix Ebre i la Terra Alta connecten el massís dels Ports amb la desembocadura del riu Ebre, una altra zona d'alt valor natural ideal per al cicloturisme més tranquil. A la plana de Lleida, la ruta Pedals del Canal d'Urgell descobreix les seves comarques a través de l'obra d'enginyeria hidràulica més important de la història de Catalunya, i a Girona, la ruta Pirinexus ([www.pirinexus.cat](http://www.pirinexus.cat)) ens proposa un viatge transfronterer per descobrir, amb bicicleta, els encants del paisatge i el patrimoni cultural de la regió.

## 3. Cicloturisme de muntanya

La variada orografia de Catalunya ha permès crear un total de divuit centres BTT, que sumen més de 6.000 km de rutes abalisades de diferents nivells i que descobreixen tots els racons del país. A cada centre BTT hi ha un punt d'acollida, amb informació dels itineraris, aparcament, dutxes i tots els serveis necessaris per als ciclistes que fan rutes d'un dia. També hi ha rutes més llargues dissenyades per gaudir-les en diverses jornades, com la Volta a la Serra del Cadí o la Ruta del Cister (a Tarragona).

A més, a Catalunya hi ha moltes altres rutes autoguiades per als ciclistes de muntanya de nivell mitjà o avançat, en les quals el cicloturista pot contractar un servei de transport d'equipatges entre allotjament i allotjament, com Pedals de Foc, Pedals del Pedraforca, Pedals del Priorat, Pedals dels Ports, Tracks del Diable, Tracks dels Volcans o Tracks Costa Brava.

**Centres BTT Catalunya:** [www.catalunya.com/que-vols-fer/actiu-natura/vols-mes-rutes-BTT-per-continuar-pedalant](http://www.catalunya.com/que-vols-fer/actiu-natura/vols-mes-rutes-BTT-per-continuar-pedalant)

# Més informació

## Agències de viatge especialitzades en cicloturisme

**Bike Breaks Girona Cycle Centre** (GC-001897)

[www.gironacyclecentre.com](http://www.gironacyclecentre.com)

**Bike Cat** (GC-002559)

[www.bikecat.com](http://www.bikecat.com)

**Blau Marí Incoming Services/Olé Bike**

(GCMD-000296). [www.olebike.com](http://www.olebike.com)

**Cicloturisme** (GCMD-000547)

[www.cicloturisme.com](http://www.cicloturisme.com)

**Cycling Costa Daurada** (GC-003857)

[www.cyclingcostadaurada.com](http://www.cyclingcostadaurada.com)

**Èxode Viatges** (GC-000813)

[www.cyclingcatalonia.com](http://www.cyclingcatalonia.com)

**La Pica Trips** (GCMD- 000262)

[www.lapicatrips.com](http://www.lapicatrips.com)

**Terra Diversions** (GC-001933)

[www.terradiversions.com](http://www.terradiversions.com)

**Mediterrania Cycling Tours** (GC-003671)

[www.mediterraniacyclingtours.com](http://www.mediterraniacyclingtours.com)

## Altres serveis de cicloturisme

**Catbike** [www.catbike.net](http://www.catbike.net)

**Descent Barcelona** [www.descent.cat](http://www.descent.cat)

**Esports Florencio** [www.esportsflorencio.com](http://www.esportsflorencio.com)

**Freebike** [es.cyclingcostabrava.com](http://es.cyclingcostabrava.com)

**Hike & Bike** [www.hikeandbike.cat](http://www.hikeandbike.cat)

**Medbikes** [www.medbikes.com](http://www.medbikes.com)

**Red Hills Bikes** [www.facebook.com/RedHillBikes](http://www.facebook.com/RedHillBikes)

## Entitats municipals de promoció turística

**Girona**, [www.girona.cat/turisme/cat](http://www.girona.cat/turisme/cat)

**Castell-Platja d'Aro**, [www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

**Sant Feliu de Guíxols**, [www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)

**Lloret de Mar**, [www.lloretdemar.org](http://www.lloretdemar.org)

**Blanes**, [www.visitblanes.net](http://www.visitblanes.net)

**Malgrat de Mar**, [www.turismemalgrat.com](http://www.turismemalgrat.com)

**Santa Susanna**, [www.stasusanna-online.com](http://www.stasusanna-online.com)

**Calella**, [www.calella.cat](http://www.calella.cat)

**Mont-roig del Camp**, [www.mont-roigmiami.cat](http://www.mont-roigmiami.cat)

**Cambrils**, [www.cambrils-turisme.com](http://www.cambrils-turisme.com)

**Sant Carles de la Ràpita**, [www.turismelarapita.com](http://www.turismelarapita.com)

## Per a més informació de Catalunya



[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)



[www.facebook.com/catalunyaexperience](http://www.facebook.com/catalunyaexperience)



[@catexperience](https://twitter.com/catexperience)

[www.twitter.com/catexperience](http://www.twitter.com/catexperience)



[@catalunyaexperience](https://www.instagram.com/catalunyaexperience)

[www.instagram.com/catalunyaexperience](http://www.instagram.com/catalunyaexperience)



[www.youtube.com/user/CatalunyaExperience](http://www.youtube.com/user/CatalunyaExperience)



<https://plus.google.com/+Catalunyaexperience1>

## Ask the office

[www.facebook.com/catalunyaexperience/](http://www.facebook.com/catalunyaexperience/)

[app\\_431056236953440](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_431056236953440)

## Palau Robert - Centre d'Informació de Turisme de Catalunya

Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona

+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93

Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10

[www.gencat.cat/palaurobert](http://www.gencat.cat/palaurobert)

Horaris: de dilluns a dissabte, 10-20 h;

diumenges i festius, 10-14.30 h

## Informació turística

012 des de Catalunya

902 400 012 des de fora de Catalunya

+34 902 400 012 des de fora d'Espanya

[www.catalunya.com/que-vols-fer/actiu-natura/la-carretera-tambe-es-per-a-les-bicicletes](http://www.catalunya.com/que-vols-fer/actiu-natura/la-carretera-tambe-es-per-a-les-bicicletes)



## Partners

---



**FCBARCELONA**  
*més que un club*



**Circuit de  
Barcelona**  
CATALUNYA



**LA ROCA  
VILLAGE**



**Estrella**  
Damm

*Official Europe's  
airline partner*

**vueling**

*Official partner  
in South America*

**SINGAPORE AIRLINES**



A great way to fly

A STAR ALLIANCE MEMBER



DESDE 1551  
**CODORNIU**



**PortAventura**

**abertis** autopistas



[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

 Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana de Turisme**

