Cataluña en BTT: paisaje y deporte

La BTT, en su vertiente más lúdica, facilita recorrer rutas turísticas combinando deporte con el descubrimiento del entorno. Recorridos para los que Cataluña es territorio abonado: un clima agradable prácticamente durante todo el año y una orografía muy diversa que incluye valles, llanos, costa, suaves altiplanos, sierras de media montaña, picos y parajes de alta montaña, bosques... Un paisaje muy variado en el que no es díficil trazar rutas con subidas y bajadas de diferentes niveles de dificultad que, seguro, van a motivar a cualquier practicante de BTT. El territorio catalán está sembrado de rutas todoterreno aptas, salvo contadas excepciones, durante los 12 meses del año. Se trata de miles de kilómetros de itinerarios señalizados. La elección solo depende del tiempo, de las ganas y de qué paisaje prefieras descubrir.

Distancias entre capitales

Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	

Aeropuerto
Puerto
Tren de alta velocidad
Girona poblaciones principales
PIRINEUS Marcas turísticas

Leyendas

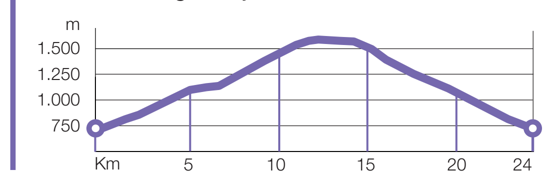
- Dificultad
- Distancia
- Desnivel acumulado
- Duración
- Etapas
- Mejor época del año: Primavera, Verano, Otoño, Invierno
- Interés especial: Espiritual, Histórico, Paisajístico, Gastronómico
- Inicio de la ruta de ciclismo
- Centros BTT Cataluña

Val d'Aran

1 VAL D'ARAN — Minas entre bosques

●●●●●○ · 24 km · 950 m
3 h · 1 día

Ruta circular con inicio en Bossòst. Asciende entre bosques de coníferas hasta las antiguas minas de Margalida y Victòria. **www.visitvaldaran.com**

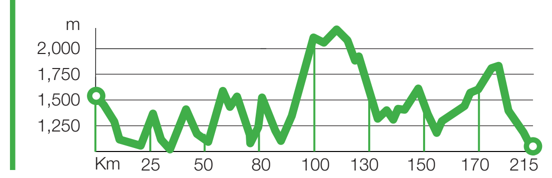


Pirineus

1 PIRINEUS — Pedals de Foc

●●●●●● · 215 km · 5.542 m+ 6.139 m-
--- · 3-6 días

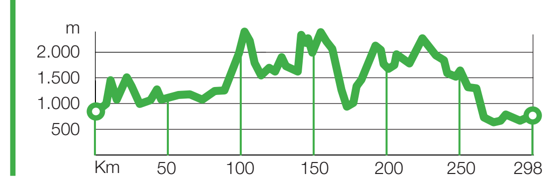
Travesía clásica del Pirineo con *non stop ultramarathon* en julio y ruta autoguiada por etapas el resto de la temporada. **www.pedalsdefoc.com**



2 LA CERDANYA - ALT URGELL — Trinxat BTT

●●●●●● · 298 km · 7.600 m
--- · 3-5 días

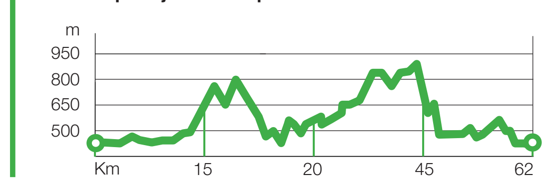
Travesía circular alrededor de La Cerdanya, entre el Parc Natural de l'Alt Pirineu y el Parc Natural del Cadí-Moixeró. Combina prados del valle con collados de alta montaña. Para pedalear por bosques y lagos, y disfrutar de la gastronomía de montaña. **www.trinxatbtt.com**



3 PALLARS JUSSÀ — Vuelta a Sant Corneli

●●●●●○ · 62 km · 1.360 m
5 h 30 m · 1 día

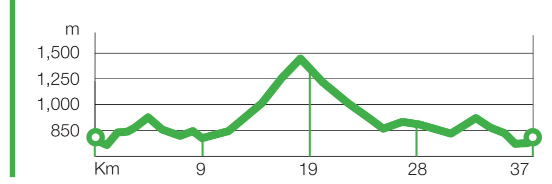
Espectacular recorrido desde el Centro BTT Pallars Jussà que permite visitar castillos medievales, iglesias románicas, estanques de origen cárstico únicos en Cataluña y una zona habitada por una gran colonia de ciervos y aves de rapiña. **www.pallarsjussa.net/ca/que-fer/btt**



4 RIPOLLÈS — Castillo de Milany

●●●●●● · 37 km · 1.450 m
5 h · 1 día

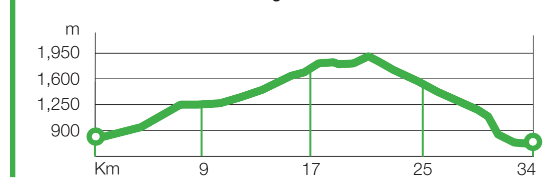
Desde Sant Joan de les Abadesses, el Centro BTT del Ripollès propone un completísimo itinerario que asciende hasta el castillo de Milany. La fortaleza a mayor altitud de Cataluña ofrece unas espléndidas vistas. **www.elripolles.com o www.elripolles.com/que-vols-fer/pedala-pel-ripolles/11.html**



5 PALLARS SOBIRÀ — Pla de la Font

●●●●○○ · 34 km · 1.150 m
3 h · 1 día

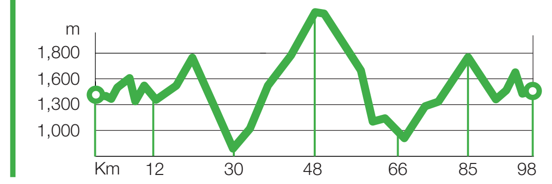
Una invitación a descubrir la naturaleza y los pueblos del Pirineo empezando desde un valle frondoso, rodeado de bosques y prados alpinos. La ruta asciende hasta el Pla de la Font y se visita el pueblo de Son, que roza los 2.000 metros de altura. **www.vallsdaneu.org/centrobtt/**



6 BERGUEDÀ — Pedals del Pedraforca

●●●●○○ · 98 km · 3.410 m
--- · 2-3 días

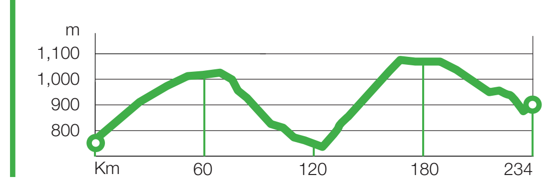
Travesía circular ideal para un fin de semana que arranca en Gósol, un pequeño pueblo situado a los pies del Pedraforca, en la sierra del Cadí, y recorre las sierras del Verd y el Port del Comte por caminos, pistas y senderos. **www.pedalsdelpedraforca.com**



7 SOLSONÈS — Mola de Lord

●●●○○○ · 18 km · 514 m
1 h 30 m · 1 día

La ruta 5 del Centro BTT Solsonès - Vall de Lord parte de Sant Llorenç de Morunys para explorar el espectacular relieve que circunda el pantano de la Llosa del Cavall, visitando el santuario de Lord y la ermita de Sant Jaume. **www.centrebttsolsones-valldelord.com**



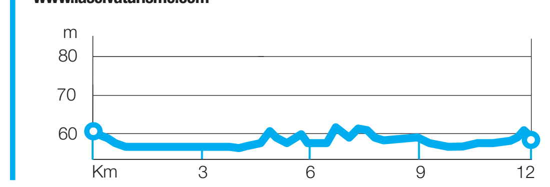
© TURISMO VERDE SL

Costa Brava

1 LA SELVA — Laguna de Sils

●○○○○○ · 12 km · 10 m
1 h · 1 día

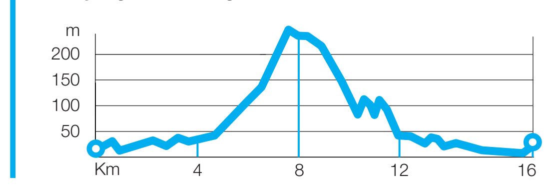
Itinerario que nos permitirá descubrir el espacio natural protegido de la laguna de Sils, asequible a ciclistas de todos los niveles. **www.laselvaturisme.com**



2 LLORET DE MAR — Puig de Montgròs

●●●●●● · 15,9 km · 295 m
1 h · 1 día

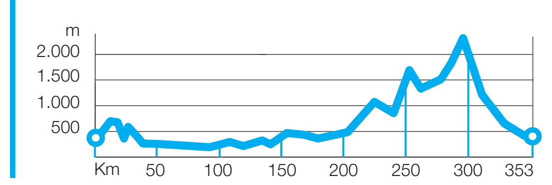
Ruta corta con ascensión al Montgròs incluida. Primeros kilómetros en plano para salir de Lloret de Mar. Seguidamente se inicia una fuerte pendiente de subida de unos cinco kilómetros hasta coronar los 314 metros del Montgròs. **www.cycling.lloretdemar.org**



3 PLA DE L'ESTANY — Vuelta al lago

●○○○○○ · 6 km · 5 m
40 min · 1 día

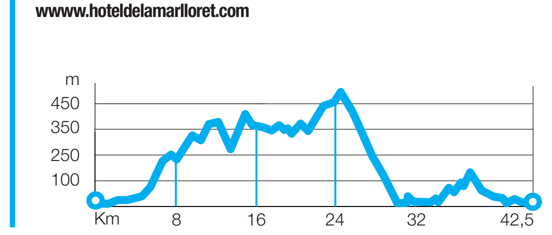
La ruta 8 del Centro BTT Pla de l'Estany está pensada para disfrutar con toda la familia, y da la vuelta completa al lago más grande de Cataluña por cómodos carriles bici y vías pavimentadas. **www.plaestany.cat/centrebtt/inici**



4 LLORET DE MAR — Puig de les Cadiretes

●○○○○○ · 42,5 km · 980 m
2 h · 1 día

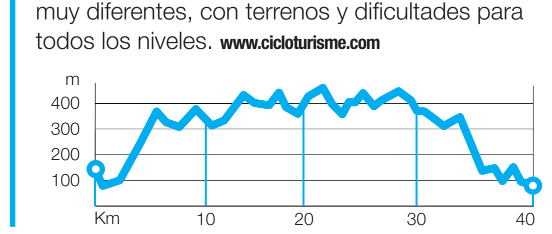
Ruta circular con tramos de pista sin dificultad técnica que permiten rodar rápido. Tendencia al ascenso desde el inicio, con descansos. Es una ruta muy concurrida por los deportistas locales. **wwww.hoteldelamarlloret.com**



5 GIRONA — Girona single tracks

●●●●○○ · 30-60 km · 500-900 m
4-5 h · 2 días

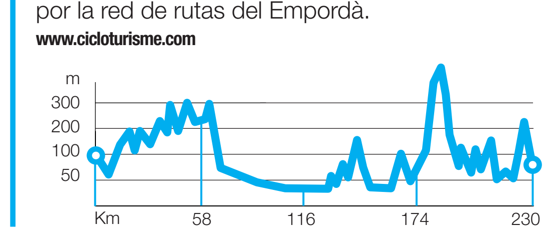
Propuesta para descubrir la interminable red de rutas y veredas que rodean Girona. Justo al lado de la ciudad se puede disfrutar de la sierra de las Gavarres y el valle de Llémena, dos áreas muy diferentes, con terrenos y dificultades para todos los niveles. **www.cicloturisme.com**



6 EMPORDÀ — Gran volta por tierras de Dalí

●●●○○○ · 230 km · 2.650 m
--- · 4 días

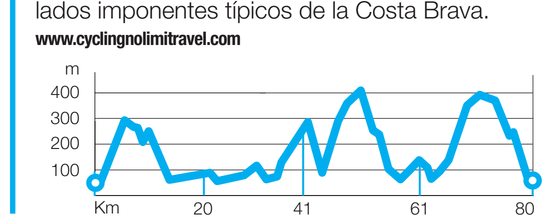
Travesía circular asequible a todos los aficionados al ciclismo de montaña, con inicio en la ciudad de Girona, para recorrer los paisajes del genio de la pintura Salvador Dalí y rodar a placer por la red de rutas del Empordà. **www.cicloturisme.com**



7 COSTA BRAVA — De Cadaqués a Colliure

●●●○○○ · 80 km · 1890 m+ 1890 m-
--- · 2 o 3 etapas

Itinerario para BTT de 2 o 3 etapas que une Cadaqués y Colliure, y que nos hará disfrutar de los paisajes espectaculares del Parc Natural del Cap de Creus, playas de gran belleza y acantilados imponentes típicos de la Costa Brava. **www.cyclingnolimitravel.com**

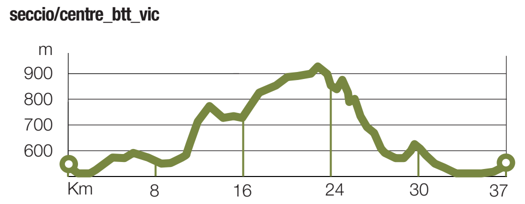


Paisatges Barcelona

1 OSONA — Ermitas y fuentes

●●●●○○ · 37 km · 725 m
5 h · 1 día

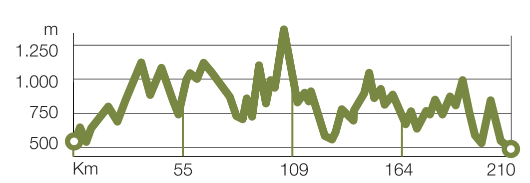
El itinerario asciende hasta la emblemática ermita de Sant Sebastià, donde en 1705 se firmó el histórico pacto de los Vigatans. **www.osonaturisme.cat/seccio/centre_btt_vic**



2 OSONA — Tracks del Diable

●●●●○○ · 210 km · 6.419 m
--- · 3-5 días

Travesía circular ideal para los amantes del ciclismo de montaña más entretenido y divertido, que cuenta con numerosos tramos de sendas sencillas de transitar y que recorre los bonitos parajes naturales del Cabrerès, el valle del Ges y el Bisaura. **www.tracksdeldiable.com**

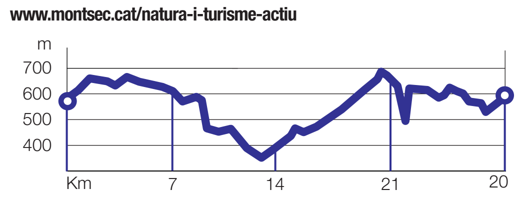


Terres de Lleida

1 NOGUERA — Bosc de Privà

●○○○○○ · 20,02 km · 403 m
1 h 45 min · 1 día

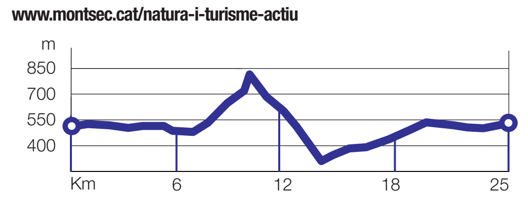
Itinerario número 5 que transcurre en el interior de bosques con ascensos y descensos. **www.montsec.cat/natura-i-turisme-actiu**



2 NOGUERA — Montalegre

●●●●○○ · 25,53 km · 534 m
2 h 30 min · 1 día

Fuerte ascensión constante hasta la cima, donde está la ermita de Montalegre y desde donde se puede disfrutar de la espectacular panorámica de la sierra del Montsec y el embalse de Camarasa, entre otros. **www.montsec.cat/natura-i-turisme-actiu**

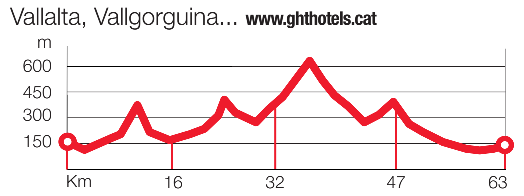


Costa Barcelona

1 CALELLA — El Corredor, ruta clásica

●●●●●● · 63,01 km · 2.820 m
5,30 h · 1 día

Ruta circular de 63 km y un desnivel acumulado de 2.820 m. Empieza y termina en Calella, pasando por Pineda de Mar, Sant Cebrià de Vallalta, Vallgorguina... **www.ghthotels.cat**

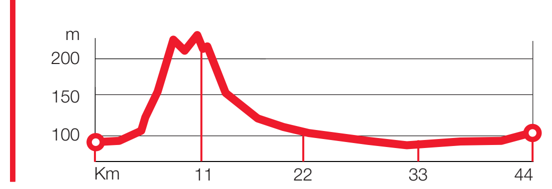


© MIGUEL RAURICH

2 CALELLA — De Calella a Tordera

●●●○○○ · 44 km · 660 m
4 h · ---

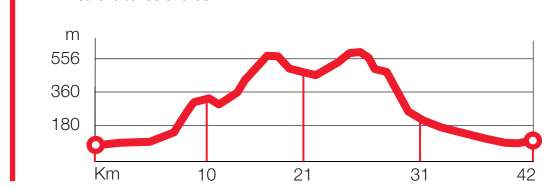
Ruta junto al mar que entra en los bosques del Montnegre por pistas anchas, pasa por Tordera, desciende hasta los Aiguamolls de la Tordera con punto de observación de pájaros, y regresa junto al borde del mar. **www.calellabarcelona.com**



3 CALELLA — Ruta por el Montnegre

●●●●○○ · 42 km · 1.510 m
5 h · ---

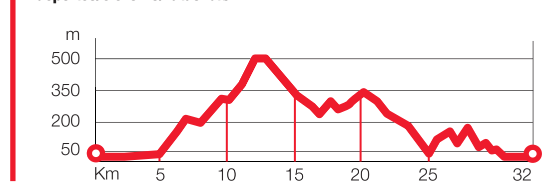
Ruta muy interesante por el Parc Natural del Montnegre, que llega hasta Sant Martí de Montnegre. Es un buen recorrido para escuchar a los pájaros y disfrutar de las sensaciones, los aromas y la belleza de los bosques del macizo. **www.calellabarcelona.com**



4 SANTA SUSANNA — Hortsavinyà

●●●●○○ · 32 km · 850 m
4 h 20 min · 1 día

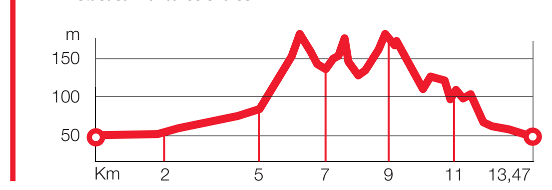
La ruta 4 del Centro BTT Santa Susanna asciende desde la playa hasta la antigua parroquia de Hortsavinyà, dentro del parque de las sierras del Montnegre y el Corredor, entre bosques de pinos, encinas, robles y castaños. **http://stasusanna-barcelona.es/actividades/deportes/ciclismo/rutas-btt/**



5 SANTA SUSANNA — Ruta de las ermitas

●●●○○○ · 13,47 km · 320 m
1,15 h · 1 día

Ruta relativamente corta, de carácter circular, cerca de Santa Susanna. El recorrido permite disfrutar de unas buenas vistas panorámicas del litoral norte de la costa del Maresme y de las playas de Santa Susanna. **www.stasusanna-barcelona.com**

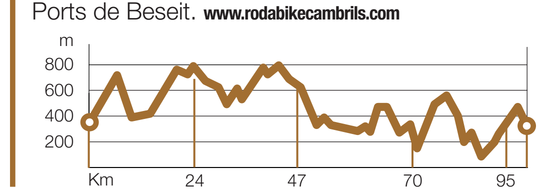


Costa Daurada

1 CAMBRILS — Cycling holidays

●●●●●○ · 70-100 km · 1.100 a 1.500 m
4-5 h · 1 día

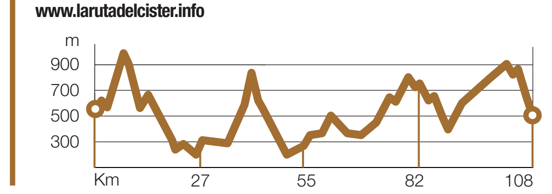
Ruta para conocer el interior de la Costa Daurada pasando por el Priorat, el Montsant o los Ports de Beseit. **www.rodabikecambrils.com**



2 COSTA DAURADA — Ruta del Císter

●●●○○○ · 108 km · 2.300 m
--- · 1-3 días

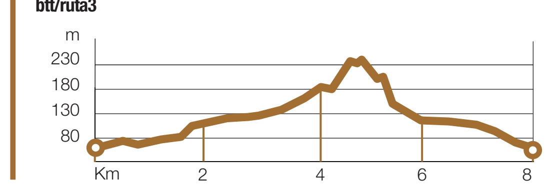
Travesía circular que une los tres monasterios de la orden del Císter en Cataluña (Santes Creus, Poblet y Vallbona de les Monges), con un recorrido alternativo al GR-175 original, adaptado a las necesidades del ciclista de montaña. **www.larutadelcister.info**



3 BAIX CAMP — Mare de Déu de la Roca

●●○○○○ · 8 km · 177 m
1 h · 21 día

Recorrido del Centro BTT de Mont-roig del Camp que invita a disfrutar de las vistas desde la ermita de la Mare de Déu de la Roca, donde, según la leyenda, se puede escuchar el canto de los ángeles. **www.mont-roigmiami.cat/es/activitats/centre-btt/ruta3**



© MARIA ROSA FARÉ

Cataluña, ciclismo para todos

CATALUNYA

Reserva y vive emociones diferentes

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

Partners

FCBarcelona · Circuit de Barcelona Catalunya · vueling · Estrella Damm · PortAventura World · La Roca Village · RCD Espanyol

Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

www.catalunya.com

DL B-24907-2017

Realización Editorial
Ediciones Reunidas, S.A.
www.grupozeta.es

Publica
Agència Catalana de Turisme.
Passeig de Gràcia, 105, 5ª planta. 08008 Barcelona.

Fotografía de portada
Ciclista bebiendo agua en Cinc Fonts
Sant Joan de les Abadesses © Daniel Julià

@catalunyaexperience www.instagram.com/catalunyaexperience
@catexperience www.twitter.com/catexperience
plus.google.com/+Catalunyaexperience1
www.youtube.com/user/CatalunyaExperience
www.facebook.com/catalunyaexperience

Para más información

Agència Catalana de Turisme
www.catalunya.com

Ask the office
www.facebook.com/catalunyaexperience

Disfrutar de la bici modo *slow*

Buena parte de la geografía catalana es perfectamente hábil para el trazado de rutas turísticas y de descubrimiento del entorno sobre una bicicleta sin necesidad de ser un ciclista experimentado. Cataluña cuenta con un extenso tramado de vías aptas para que ruede por ellas todo tipo de público. Una extensa red de vías verdes (caminos que aprovechan los antiguos trazados de ferrocarril) y carriles bici pensados para facilitar el descubrimiento del entorno y combinados con una amplia variedad de propuestas que permiten conocer muy de cerca la diversidad y la riqueza tanto de los paisajes naturales de la zona como de su paisaje urbano, mientras se disfruta de la tranquilidad y del placer que aporta un suave pedaleo.

EMPRESAS CICLOTURISTAS

Experiencias · Alojamientos · Alquiler y rutas

Costa Brava

Castell-Platja d'Aro

H Top Platja Park
*HG002169**
htophotels.com

H Top Caleta Palace
*HG002437 **
htophotels.com

Hotel i Apartaments Xaine
*HG00114320**
xaine.com

Hotel Maria del Mar
*HG001464**
hotelmariadelmar.net

Hotel Rosamar Spa
*HG000086**
rosamarhotels.com

Hotel Samba
*HG0607**
sambahotels.com

Htop Royal Star
*HG001795**
htophotels.com/royalstar

Girona

Hotel Carlemany Girona
*HG00219171**
hotelcarlemany.com

Hotel Ciutat de Girona
*HG002387**
hotelciutatdegirona.com

Hotel Gran Ultonia
*HG002402**
hotelsultoniagirona.com

Hotel Ibis Girona Costa Brava
*HG002401**
Ibis.com

Meliá Girona
*HG002144**
meliagirona.com

Hotel Peninsular
*HG000003**
novarahotels.com

Vies Verdes
viesverdes.cat

Madremanya

Can Bassa i HappybikesGirona
*HUTG008438/39/40/41/42**
canbassa.com

Tossa de Mar

Premier Gran Hotel Reymar & Spa
*HG000174**
hotelreymartossa.com

Lloret de Mar

Aparthotel Costa Encantada
*HG002291**
marsolhotels.com

Evenia Olympic Suites
*HG002296**
es.eveniahotels.com/olympic-suites

Gran Hotel Monterrey
*HG00091**
granhotelmonterrey.com

Guitart Gold Central Park
*HG002330**
guitarthotels.com

Hotel Anabel
*HG00179113**
hotelanabel.com

Hotel Delamar
hoteldelamarlloret.com

Hotel Fenals Garden
*HG001880**
fenalsgarden.com

Costa Daurada

Cambrils

Aparthotel Olimar II
*HT00073486**
gruparbo.com

Estival Centurion
*HT000470**
centurinplaya.com

H10 Cambrils Playa
*HT000651**
h10hotels.com

Hotel Best Maritim
*HT000608**
besthotels.es

Estival Eldorado Resort
*HT000723**
doradoplaya.com

Hotel Tryp Port Cambrils
*HT00076254**
melia.com

Monica Hotel
*HT000441**
hotelmonica.com

Cambrils Park Resort
*HT000875**
cambrilspark.es

Mariné Bicicletes
marinebicicletes.cat

Rodabike Cambrils
rodabikecambrils.com

Montbrió del Camp

Hotel Termes Montbrió
*HT00719**
termesmontbrio.com

Salou

H10 Vintage Salou
*HT000460**
h10hotels.com

Hotel Calypso
*HT000626**
medplaya.com

Regente Aragon
*HT000682**
hotelregentearagon.com

Costa Barcelona

Calella

H Top Amaika
*HB002757**
htophotels.com

Hotel Bernat II
*HB003887**
hotelbernatii.com

Hotel GHT Balmes
*HB000208-65**
ghthotels.om

Hotel Kaktus Playa
*HB002952**
hotelkaktusplaya.es

Hotel Neptuno
*HB00310**
hotelneptuno.com

Hotel Santa Monica
*HB1703**
medplaya.com

Hotel Volga
*HB003276**
hotelvolga.es

H Top Calella Palace
*HB003303**
htophotels.com

Miami Park
*HB003886-17**
aparthotelmiamipark.com

Malgrat de Mar

Aqua Hotel Silhouette
*HB004015**
aquahotel.com

Pineda de Mar

Aqua Hotel Promenade
*HB003977**
aquahotel.com

Santa Susanna

Aqua Hotel Aquamarina
*HB003862**
aquahotel.com

Aqua Hotel Montagut
*HB004023**
aquahotel.com

Aqua Hotel Onabrava
*HB004093**
aquahotel.com

Hotel Florida Park
*HB003845**
hotelfloridapark.es

HTOP Royal Sun
*HB003953**
htophotels.com

Htop Royal Sun suites
*HB004034**
htophotels.com

Pirineus

Espot

Càmping Voraparc
*KL000064**
voraparc.com

Alba d'Esteve
*PL000730**
albadesteve.com

Esterri d'Àneu

Aràneu
araneu.com

La Pobleta de Bellveí

L'Era del Marxant
*HL000819**
leradelmarxant.es

Oliana

Hostal Víctor
*HL000108**
hostalvictor.es

Prullans

Cerdanya Ecoresort
*HL00032**
prullans.net

Terres de l'Ebre

Amposta

Hotel Restaurant l'Algadir del Delta
*HTE000835**
hotelalgadirdelta.com

Terres de Lleida

Lleida

Benvinguts
benvinguts.cat

Agencias de viajes

Lapica Cycling
*GCMD000262**
lapicacycling.com

Iberia Sports
GC003687
iberiasports.com

Cicloturisme
*GMCD000547**
cicloturisme.com

Traveltec
*GC000001204**
traveltec.info

Evenia travel services
*GCMD403**
evenia.travel

Mediterrania Cycling Tours
*GC3671**
mediterraniacyclingtours.com

Olebike
*GCMD000296**
olebike.com

Kabi by Edurne Pasaban
*CIE23041133**
kabi-travels.com

Cycling Costa Daurada
*GC003857**
cyclingcostadaurada.com

Cycling no Limit Travel
*GC4971**
cyclingnolimitravel.com

Spinatura
GC004472
spinatura.com

Información turística

Blanes
www.vistiblanes.net

Calella
www.calella.cat

Cambrils
www.cambrils-turisme.com

Girona
www.girona.cat/turisme

Lloret de Mar
www.lloretdemar.org

Mont-roig del Camp – Miami Platja
www.mont-roigmiami.cat

Santa Susanna
stasusanna-barcelona.com

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org

Diputació de Barcelona
diba.cat/turisme

Patronat de Turisme Costa Daurada
www.costadaurada.info

Patronat de Turisme Diputació de Lleida
www.aralleida.cat

* Registro de turismo de Cataluña (RTC)

Todos estos establecimientos han sido certificados por la Agència Catalana de Turisme.

RECOMENDACIONES

- Utiliza siempre el casco de protección.
- Respeta la señalización y las normas de circulación.
- Respeta la flora y la fauna que encuentres durante el recorrido.
- No tires basura ni otros residuos en el recorrido de las rutas.
- Procura vestir ropa clara o de colores vivos. Cuando las condiciones de luz lo requieran, utiliza elementos reflectores en las prendas y en la bicicleta.
- Resguárdate del sol con crema protectora y gafas de sol.
- Lleva siempre bebida suficiente (agua o bebidas isotónicas), así como fruta o alimentos energéticos en pequeñas cantidades.

Val d'Aran

1 VAL D'ARAN — Tradiciones milenarias

●○○○○○ · 4,6 km · 50 m
30 min - 1h · 8 días

Ruta circular con suaves desniveles por pistas de tierra (31%) y asfalto (69%). Ideal para descubrir los alrededores de Les, pedaleando por un sector del Camin Reiau. Comienza en la Plaça deth Haro, pasa por la ermita de Sant Blai y sigue por una pista junto al bosque, hasta llegar a la carretera de la Lana, que regresa al pueblo.

Para más información: **www.visitvaldaran.com**

Pirineus

1 LA CERDANYA — Pueblos pintorescos

●●○○○○ · 40 o 62 km · 1.255 o 1.838 m
--- · ---

Este recorrido circular visita algunos de los pueblos con más encanto de la Cerdanya, localidades tan recomendables como Lles y Traveseres, a la vez que ofrece impresionantes vistas del Parc Natural del Cadí-Moixeró. Disponibles diferentes *roadbooks* de rutas autoguiadas con descripciones detalladas.

Para más información: **www.discoverpyrenees.com**

© ORIOL CLAVERA

© CABLEPRESS

Costa Brava

1 BLANES — Ruta del Tordera

●○○○○○ · 7,98 km · 1 m +/1 m-
45 min · 1 día

Ruta apta para todas las edades, ideal para hacer en familia, y que transcurre junto al río Tordera, cuyo trazado hace de frontera natural entre dos de las zonas costeras más populares de Cataluña, la suave costa del Maresme y la espectacular y agreste Costa Brava.

Para más información: **www.visitblanes.net**

2 EMPORDÀ — Descubrir el Baix Empordà

●●●○○○ · 18 km · 264-240 m
1:30 o 2 h · 1 día

La ruta comienza en La Pera y, desde ahí, une por pequeñas carreteras y caminos rurales los pueblos de Púbol, Corçà y Monells, entre otros. Posteriormente, se adentra en la comarca del Gironès y conecta las poblaciones de Millars y Madremanya. Todo el recorrido transcurre por un paisaje que combina los campos de cultivo con el bosque mediterráneo, y pequeños asentamientos humanos dispersos, aunque bien integrados en el paisaje.

Para más información: **www.happybikesgirona.com**

3 EMPORDÀ — Pueblos medievales

●●●●○○ · 37 km · 177 m
4 h · 1 día

Propuesta para ciclistas no experimentados que comienza en la pequeña y bonita población de Madremanya, en la comarca del Gironès, y desde ahí une, a través de pequeñas carreteras y caminos rurales de cómoda circulación, los pueblos de La Pera, Púbol, Corçà, Casavells, Ullastret, Palau-sator, Peratallada, Castell d'Empordà y Monells, entre otros enclaves privilegiados de una de las áreas más espectaculares de la provincia.

Para más información: **www.happybikesgirona.com**

4 GIRONA — Pirinexus

●●●○○○ · 353 km · ---
30 h · 34 etapas

La ruta Pirinexus propone 353 kilómetros de recorrido para amantes del ciclismo. Pasa por 53 poblaciones y ocho comarcas diferentes, y combina trazados de vías verdes con caminos rurales o carreteras con baja densidad de tráfico. Se puede añadir una visita guiada a una bodega, donde los participantes podrán disfrutar del buen vino y de la mejor gastronomía de la región. Reserva previa.

Para más información: **www.pirinexus.cat**

5 LLORET DE MAR — Lloret de Mar

●●●○○○ · 54 km · 650 m
--- · ---

Una salida corta para estirar las piernas por la carretera más espectacular de la Costa Brava, que corona la cima más emblemática de la zona, el alto de Sant Grau, entre las localidades de Lloret de Mar y Tossa de Mar, dos de los enclaves más populares de la costa, en un recorrido que permite disfrutar de espectaculares vistas de las playas, calas y acantilados rocosos de esta zona del litoral mediterráneo.

Para más información: **www.cycling.lloretdemar.org/**

6 L'ESTARTIT — Pedaleando por el río Ter

●●●○○○ · 230 km · 2.264 m+ 3.539 m-
--- · 5 días

Travesía guiada de 230 kilómetros de cinco etapas, que va desde el nacimiento del Ter, en los Pirineos, hasta la Gola del Ter, en el Mediterráneo. Pedalear por el antiguo trazado ferroviario que unía Girona y Sant Feliu de Guíxols, convertido hoy en vía verde, para terminar en la bella localidad de L'Estartit, en el Mediterráneo, donde podremos hacer una visita al archipiélago de las islas Medes, uno de los espacios naturales más importantes del Mediterráneo.

Para más información: **www.cyclingnolimitravel.com**

7 GIRONA — Vías verdes

●○○○○○ · 140 km · 0,5% y 3%
--- · 3-4 días

Las vías verdes son recorridos aptos para todas las edades y condiciones físicas. En general, han rehabilitado antiguos recorridos del tren, de transporte de minerales o de pasajeros y mercancías. Este recorrido recorre cinco comarcas, unos 30 pueblos y diversos espacios naturales: los Pirineos de Cataluña, la zona volcánica de la Garrotxa, la Vall del Ter y las dehesas de Salt y Girona, la zona cercana al macizo de Les Gavarres y la costa mediterránea.

Para más información: **www.viesverdes.cat**

Paisatges Barcelona

1 BERGA — Por el curso del río Llobregat

●●●○○○ · 12,33 km · 491 m
2 h · 1 día

Plácido itinerario de iniciación al cicloturismo por la Vía Verde del Llobregat, entre la Colònia Rosal y el pantano de la Baells, que discurre por el antiguo trazado del ferrocarril de vía estrecha, que en el s. XIX transportaba personas y mercancías entre Manresa y Guardiola de Berguedà, siguiendo el curso del río Llobregat.

Para más información: **www.turismeberga.cat**

2 VIC — A orillas del Ter

●●●○○○ · 220 km · 2.200 m
15 h · 4 día

La Ruta del Ter propone un viaje por etapas desde el Pirineo hasta el mar Mediterráneo, siguiendo el curso del río por caminos, pistas y sendas, redescubriendo paisajes poco conocidos y antiguas colonias textiles. La ruta se divide en etapas y te proponemos hacerla en un día que transcurre por las solitarias comarcas del norte de Barcelona, para culminar la travesía en las playas de la Costa Brava.

Para más información: **www.rutadelter.cat**

© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

Barcelona

1 BARCELONA — La ronda verde de Barcelona

●●●○○○ · 72 km · 750 m
6 h · 1

Circuito señalizado por caminos y bicicarriles que permite dar la vuelta completa a la ciudad de Barcelona. Sigue el trazado de un corredor verde que conecta diversos pueblos del área metropolitana de la ciudad condal y combina sectores urbanos con zonas naturales, bosques, ríos, etc.

Para más información: **www.rondaverda.cat**

Terres de Lleida

1 BALAGUER — Por el Canal d'Urgell

●●●○○○ · 184 km · 789 m
--- · 2 y 4 días

Ruta autoguiada y circular ideal para iniciarse en el cicloturismo o para disfrutar con la familia, pues invita a pedalear durante varios días por los suaves caminos y las pistas que discurren en paralelo al Canal d'Urgell, en las llanas Terres de Lleida, por un territorio de fácil circulación en bicicleta.

Para más información: **www.pedalsdelcanaldurgell.com**

2 LLEIDA — Via InterCatalunya

●●○○○○ · 298 km · 2.318 m
28 h · 5 días

Una nueva ruta cicloturista que utiliza pequeñas carreteras con poco tráfico, caminos rurales y vías urbanas entre las ciudades de Girona y Lleida, descubriendo una zona poco conocida de Cataluña y que coincide, en buena parte, con el trazado del Camí de Sant Jaume.

Para más información: **www.catalunya.com**

Costa Barcelona

1 SANTA SUSANNA — Font del Boter en bici

●○○○○○ · 5,73 km · 46 m
35 m · 1 día

Sencilla ruta que nos descubre el núcleo del pueblo de Santa Susanna, en la comarca del Maresme, los parques y plazas de la población, para, a continuación, conducirnos hasta la fuente del Boter, cercana al centro del pueblo, pero ya en plena zona boscosa.

Para más información: **www.stasusanna-barcelona.com**

2 SITGES — Masías del Garraf

●●●○○○ · 25 km · 650 m
3 h · 1 día

Dentro del Parque del Garraf, el itinerario señalizado recorre pistas forestales uniendo antiguas masías y descubriendo el pasado agrícola y ganadero de este espectacular y laberíntico macizo calcáreo.

Para más información: **parcs.diba.cat/es/web/garraf**

3 CALELLA — De Calella a Tordera

●●●○○○ · 37 km · 280 m
3 h · 1 día

Desde el mar, la ruta se encarama al macizo del Montnegre, pasando por la iglesia barroca de Sant Miquel de Vallmanya, para descender hasta el espacio protegido de interés natural de los humedales del río Tordera, que alberga un punto de observación de aves, y regresar hasta la costa siguiendo el curso fluvial.

Para más información: **calellabarcelona.com**

Costa Daurada

1 CAMBRILS — Al borde del Mediterráneo

●○○○○○ · 63,70 km · 650 m
3 h · ---

Itinerario circular, prácticamente llano, ideal para principiantes, que comienza en Cambrils para llegar hasta Tarragona. Discurre por diversas poblaciones de la comarca del Baix Camp, hasta llegar de nuevo a la población costera de Cambrils.

Para más información: **www.cambrils.cat**

2 SALOU — De Salou al final del Ebro

●○○○○○ · 66 km · 300 m
2,5 h · 1 día

Ruta muy tranquila, con un perfil mayoritariamente plano hasta el kilómetro 20, que pasa por L'Hospitalet de l'Infant i Miami Platja. Seguidamente, entramos en un tramo de ruta donde hay mayor desnivel hasta el Perelló, con una subida de hasta 170 m y, en el kilómetro 50, daremos por finalizado el tramo de subida. Una vez llegados a este punto, sólo quedará relajarnos y dejarnos llevar por la bicicleta hasta el paraje natural del Delta de l'Ebre.

Para más información: **www.hotelregentearagon.com**

3 PRIORAT — Priorat 240

●●●○○○ · 240 km. · 4.150 metros
--- · 1 a 4 días

Circuito permanente que recorre las 26 poblaciones de esta singular comarca y ofrece una magnífica combinación entre ciclismo, cultura, historia y gastronomía. Bordea el Parc Natural del Montsant, que ha extendido su acreditación en la carta europea de turismo sostenible a todo el Priorat. La comarca también está en vías de ser reconocida por la UNESCO como Patrimonio Mundial de la Humanidad. Lugar de peregrinación internacional para los *winelovers*.

Para más información: **www.priorat240.com**

4 CAMBRILS — Enogastrociclismo

●○○○○○ · 6-10 km · 0 metros
2 h · 1 día

Durante los meses de julio y agosto, se pueden disfrutar rutas en bicicleta eléctrica, una nueva manera de conocer Cambrils. Combinan ciclismo, gastronomía y vino. Los grupos tienen un mínimo de dos personas y un máximo de cuatro. Se organizan de lunes a domingo con guía incluida. Posibilidad de hacer la ruta en catalán, castellano, inglés y francés. También de alquilar bicicletas de paseo y de carretera.

Para más información: **www.rodabikecambrils.com**

5 SALOU — Aventura en Vila-seca

●○○○○○ · 10 km · ---
45 m · 1 día

Ruta que circula por carril bici, y diferentes caminos, desde el Hotel Calypso, un establecimiento situado en el centro de la población de Cambrils, pasando por Vila-seca, el hipódromo de Vila-seca y el parque temático de PortAventura - Ferrariland. Acaba el recorrido en la popular ciudad turística de Salou, epicentro del ocio de la costa tarraconense.

Para más información: **www.medplaya.cat**

6 MONT-ROIG DEL CAMP — Del mar al faro

●○○○○○ · 8,2 km · 305-68 m
1 h · 1 día

Mont-roig del Camp y Miami Platja cuentan con una buena red de carreteras para la práctica del ciclismo. Además, la climatología de la Costa Daurada es excelente durante todo el año. Saliendo de Miami Platja, junto al mar, ya se divisa la ermita de la Verge de la Roca y la capilla de San Ramón de Mont-roig del Camp, que fue faro de marineros. Si se visita por primera vez, el color rojo de la roca sorprende.

Para más información: **www.mont-roigmiami.cat**

7 PRIORAT — Ciclismo entre viñas

●●●○○○ · --- km. · ---
--- · 5 días

4 o 5 días de rutas circulares, durante las mañanas, por la reconocida zona vitivinícola de la comarca del Priorat. Rutas con diferentes niveles y duraciones. El alojamiento ofrece servicios especializados, como garaje para bicicletas con zona de limpieza y reparación, GPS, servicio de avituallamiento, servicio de mantenimiento técnico en ruta, lavandería, fisioterapia, masajes y mapas de la ruta.

Para más información: **www.olimar2.com**

© MARIANO CEBOLLA

Terres de l'Ebre

1 POBLE NOU DEL DELTA — Lagunas del delta

●○○○○○ · 26 km · Inapreciable
2 y 3 h · 1 a 5 días

Las pistas del Parc Natural del Delta de l'Ebre son idóneas para los ciclistas. Desde el Poble Nou del Delta, empiezan diversos itinerarios señalizados a zonas de especial interés, como las lagunas de la Encanyissada y de la Tancada, con puestos de observación de aves, o a la emblemática playa de los Eucaliptus.

Para más información: **www.hotelalgadirdelta.com**

2 TORTOSA — Vía verde del Delta a els Ports

●○○○○○ · 50 km · 400 m+
5 h · 1 y 2 días

Los primeros dos tramos de la Vía Verde del antiguo ferrocarril del Vall de Zafán sirven para ir desde Tortosa hasta Horta de Sant Joan, emblemática localidad en el corazón de los Ports de Beseit. Una excursión muy variada, apta para todos los ciclistas. Una vez en Horta de Sant Joan, hay que aprovechar para disfrutar de la historia que acumulan los muros de sus edificaciones, así como del legado de Picasso.

Para más información: **www.viulebre.com**