CATALUNYA

La Catalogne, **c'est** le VTT

Centres VTT Catalunya

Centres BTT

ACTIU-NATURA

La Cata

Val d'Aran
Val d'Aran
Parc Natural de l'Alt Pirineu
Valls d'Àneu
Andorre
France
Parc Natural d'Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici
Paratge Natural de l'Albera
Sort
Parc Natural de Cadí-Moixeró
La Seu - Alt Urgell
Paratge Natural del Pedraforca
Pirineus
Sant Llorenç de Morunys
Salines - Bassegoda
Parc Natural de Cap de Creus
La Pobla de Segur
El Pallars Jussà
El Ripollès
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
Pla de l'Estany - Banyoles
El Solsonès - La Vall de Lord
El Berguedà
Avià
Lluçanès
Prats de Lluçanès
Vall de Sau - Collsacabra
Parc Natural Medes - Montgrí
Talam
El Montsec - La Noguera
Vic
Costa Brava
El Gironès
Plana de Vic
La Selva
Girona
Ager
Monestir de les Avellanes
Paisatges Barcelona
Sant Hilari Sacalm
Baix Empordà
Parc Natural del Montseny
Lleida
Vilanova de la Barca
Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac
Castellbell i el Vilar
Cardedeu
Parc Natural de Montserrat
Terres de Lleida
Guialmons
Santa Susanna - Montnegre
Parc de Collserola
Parc Natural del Montnegre i el Corredor
Torres de Segre
Parc Natural de Poblet
Costa Barcelona
Costa Barcelona
Parc Natural de Montsant
Prades
Barcelona
Parc Natural del Garraf
Reserva Natural del Delta del Llobregat
La Fatarella
Costa Daurada
Gandesa
Tarragona
Vandellòs
Mont-roig del Camp - Miami Platja
Mer Méditerranée
Parc Natural dels Ports
Tortosa
Parc Natural del Delta de l'Ebre
Terres de l'Ebre
Centres VTT Catalunya
Ruta TransCatalunya
Itinéraire Catalunya Central - Pyrénées
Itinéraire de la Méditerranée
Itinéraire de Ponent
Itinéraire de la Costa Brava Pyrénées de Girona (variante)
Itinéraire du Val d'Aran (variante)
La Catalogne

alogne

c'est le VTT

Table des matières

Présentation des Centres VTT Catalunya 5

Méthode d'utilisation du guide des Centres VTT Catalunya 7

Centres VTT Catalunya

Paisatges Barcelona
El Lluçanès 10
La Plana de Vic 12
Vall de Sau - Collsacabra 14

Costa Brava
El Baix Empordà 16
El Gironès 18
El Pla de l'Estany - Banyoles 20
La Selva 22
Salines - Bassegoda 24

Costa Daurada
Mont-roig del Camp - Miami Platja 26

Costa Barcelona
Santa Susanna - Montnegre 28

Pirineus
El Berguedà 30
El Pallars Jussà 32
El Ripollès 34
El Solsonès - Vall de Lord 36
La Seu - Alt Urgell 38
Valls d'Àneu - Pallars Sobirà 40

Terres de Lleida
El Montsec - la Noguera 42

Val d'Aran
La Val d'Aran 44

Route TransCatalunya 46

Quadre resum Centres BTT Catalunya 48

KLEIN

Le Guide des Centres VTT Catalunya a été conçu comme un outil simple, pratique et d'une grande utilité pour tous ceux qui souhaitent profiter des paysages catalans sur les deux roues d'un vélo tout terrain. À vélo, vous découvrirez les mille et une ressources naturelles, paysagères, culturelles, gastronomiques et touristiques d'un territoire rempli de diversité.
Vous pouvez obtenir de plus amples informations sur les Centres VTT Catalunya en visitant le site web : **www.catalunya.com**

Présentation
des Centres VTT Catalunya

En 1997, *Turisme de Catalunya* a initié un projet de création d'un réseau de Centres VTT Catalunya, une iniciative pionnière dans l'État espagnol. Le Centre VTT Pla de l'Estany - Banyoles a été le premier centre inauguré en 1999. Aujourd'hui 18 centres VTT sont en fonctionnement.
Actuellement, les amateurs de VTT peuvent profiter en Catalogne d'un réseau de **18 centres VTT** comprenant au total **311 routes** et plus de **6.000 km signalisés.**
L'Agència Catalana de Turisme gère le programme de Centres VTT Catalunya, conjointement au Conseil Catalan du Sport et la Fédération Catalane de Cyclisme ; de plus, la signalisation spécifique des Centres VTT a été officiellement enregistrée au niveau de l'État espagnol.

Qu'est-ce qu'un Centre VTT Catalunya ?

Il s'agit d'un accès aménagé pour la pratique du vélo tout terrain (VTT ou mountain bike). Tous les Centres VTT Catalunya disposent d'un Point d'Accueil offrant des informations touristiques et des services complémentaires en rapport avec cette activité sportive et de loisirs. Ainsi, ces centres deviennent également les points de départ des différents itinéraires signalisés dans les alentours. Toutes les routes d'un Centre VTT s'étendent sur un total de 100 kilomètres et sont signalisées en vue de faciliter au maximum les parcours et la découverte de la richesse naturelle, paysagère et culturelle du pays.

Qu'est-ce qu'un Centre VTT vous offre-t-il ?

- Minimum 100 km d'itinéraires conçus pour tous les niveaux de pratique, signalisés et classés selon le degré de difficulté.
- Un point d'accueil offrant des services en rapport avec le vélo et fonctionnant comme un point d'information touristique fournissant des informations sur les routes, les ressources touristiques et l'offre d'hébergement et de restauration dans la zone. Il offre des prospectus du centre VTT et d'autres de nature plus technique ou touristique sur chaque route, et ce dans différentes langues.
- D'autres services complémentaires pour faciliter la pratique du vélo de montagne : location de vélos, zone de stationnement, points de nettoyage, douches, services médicaux, etc.
- Des points d'information situés dans des restaurants, auberges, hôtels et autres établissements.
- Un standard de qualité. Tous les Centres VTT Catalunya ont obtenu l'homologation du Conseil Catalan du Sport et de la Fédération Catalane de Tourisme.

Caractéristiques des routes

De manière générale, les routes sont circulaires ; elles évitent les tronçons de circulation de véhicules à moteur, les surfaces asphaltées et les voies à double sens. Le niveau de difficulté est indiqué à l'aide d'un code de couleurs apparaissant sur tous les éléments d'information et de signalisation sur le terrain.
Couleur de signalisation. Degré de difficulté du parcours:

facile	moyen	difficile	très difficile

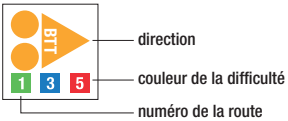
Points de sortie

Banyoles. Pla de l'Estany. Costa Brava.

La plupart des routes d'un Centre VTT Catalunya partent des points d'accueil. Toutefois, et lorsque l'intérêt de l'espace et de l'itinéraire le justifie, certaines routes peuvent partir de points isolés ne disposant pas des services d'un point d'accueil.

Signalisation sur le terrain

Chaque point de sortie des routes, que ce soit un point d'accueil ou un point isolé, contient un plafond d'information. L'information contenue est complétée par l'utilisation de plaques indicatives permettant de localiser les différents services et suivre les routes.
Pour suivre les itinéraires, des plaques directionnelles ont été installées depuis le point de départ jusqu'au point d'arrivée, dont la fréquence moyenne varie en fonction du type de terrain. Ces plaques se trouvent particulièrement aux points d'insertion et de changements soudains de sens.



Plaques directionnelles. Elles signalent la direction à suivre et le numéro de la route, moyennant la couleur correspondant à la difficulté. Les plaques peuvent contenir des informations de plus d'une route. Elles sont installées sur différents supports verticaux, et certaines sont placées sur des éléments déjà existants.

Plaques de liaison entre des routes et entre des Centres VTT Catalunya. Elles indiquent la direction et le sens à suivre pour relier avec d'autres routes du même Centre, ou avec des routes d'un autre Centre VTT Catalunya.

Plaques de direction erronnée. Elles se trouvent principalement dans des croisements pouvant engendrer une confusion par rapport au chemin à suivre.

Plaques de danger. En présence de ce type de signalisation, il convient d'être très vigilant. Elles se trouvent avant d'arriver à une difficulté particulière, avant le croisement d'une voie circulable, ou avant toute autre situation potentiellement dangereuse.

Plaques de double circulation. Elles indiquent des tronçons de parcours dans lesquels il est possible de rencontrer des utilisateurs en sens contraire, car ils coïncident avec une autre route.

Plaques de situation. Elles indiquent la situation d'un service spécifique et propre au Centre VTT Catalunya (par exemple dans ce cas, les douches).

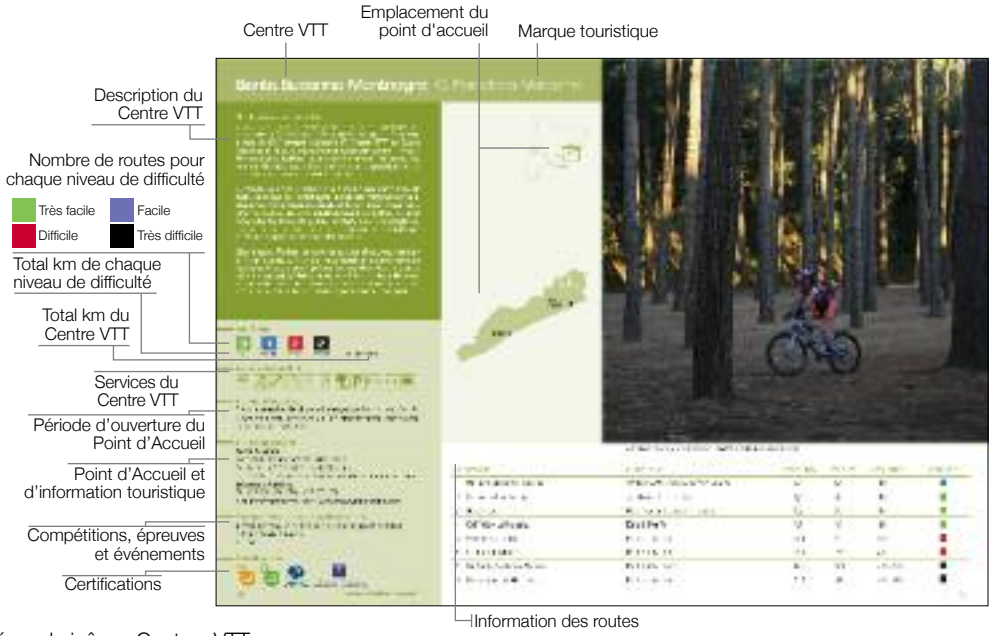
Plaques de signalisation des routes

Les plaques indiquant les services et le suivi des routes sont placées sur des supports conçus spécialement pour cette fonction, tels que des poteaux en bois ou sur des éléments naturels ou urbains, en fonction des localisations et des réglementations de chaque zone. Outre le plafond d'information du point de départ et les plaques de signalisation, il est possible de rencontrer des signalisations spécifiques concernant des ressources touristiques existant sur le parcours ou à proximité. Ce type de signalisation utilise généralement les modèles et matériels communs que la Direction Générale du Tourisme du Gouvernement régional de la Catalogne utilise en milieu rural.

Comment utiliser
le guide des Centres VTT Catalunya

Ce guide fournit des informations sous forme de fiches de tous les centres VTT composant le réseau de Centres VTT Catalunya, reprenant une description et les caractéristiques générales. Vous y trouverez également l'information générale sur la route TransCatalunya, un itinéraire de long parcours permettant de parcourir Catalunya en VTT et reliant les différents Centres VTT Catalunya.

Plus de renseignements sur **www.catalunya.com** et les différents Centres VTT Catalunya.



Légende icônes Centres VTT

- Location de matériel
- Nettoyage de vélos
- Atelier mécanique de vélos
- Petites réparations
- Matériel complémentaire pour enfants
- Parking voitures
- Parking vélos
- Douches
- Point d'accueil
- Toilettes
- Vestiaires
- Hébergement
- Vélo gratuit dans l'hébergement
- Bar
- Vélo gratuit dans l'hébergement
- Restaurant
- Ouvert 24h
- Point de départ
- Piscine
- Connexion Internet
- Information
- Zones repos
- Service de guide
- Mountain bikes
- Vélos hybrides
- Remontées mécaniques
- Parapente
- Location de GPS
- Destination de Tourisme en Famille
- Destination de Tourisme Sportif
- Station nautique
- Engagement de Qualité Touristique
- Services du Centre VTT centralisés au Point d'accueil
- Services du Centre VTT dans différents points

Éclat de couleur

Le Lluçanès est la région naturelle pour la pratique du VTT. Elle dispose de huit routes : des routes vertes, bleues, rouges ou noires, en fonction de leur degré de difficulté, lesquelles traversent des endroits également hauts en couleurs mais d'une toute autre nature : le vert changeant des chênes et des pins, le doré des cultures de céréales, le bleu des arbres riverains, l'éclat printanier des fleurs en bordure de chemins... Un chromatisme divers constituant un véritable plaisir pour les yeux, et quelle que soit la saison de l'année.

À vélo, le Lluçanès fait montre du meilleur de ses paysages, lesquels combinent des escarpements, des balmes, des centaines de mas, des chemins d'élevage, des édifices romans et des vues extraordinaires. À tout cela vient s'ajouter une multitude de services touristiques : gîtes ruraux, maisons de colonies, campings, auberges, restaurants et commerces, fêtes et traditions enracinées, gastronomie de haut niveau et légendes ancestrales où il ne manque pas les histoires de sorcières ou de bandits.

Les Routes

2	2	3	1	
15,1 km	45,8 km	106,6 km	52,2 km	**Total 219,7 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

D'avril à juin : week-ends et jours fériés de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 20h00. Juillet et août : tous les jours, de 8h00 à 14h00.
Septembre et octobre : week-ends et jours fériés, de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 20h00.
De novembre à mars : week-ends et jours fériés, de 10h00 à 14h00.

Point d'accueil

Prats de Lluçanès
Pavillon municipal de Prats de Lluçanès
c/ Mateu Garreta, 2
08513 - Prats de Lluçanès
Tél. 938 508 160 • Fax 938 880 456
turisme.consorci@llucanes.cat • **www.turisme.llucanes.cat**
Information touristique
Tél. 938 880 050
turisme.consorci@llucanes.cat • **www.llucanes.cat**

Compétitions, épreuves et événements

Parcours populaire à vélo organisé tous les ans vers la fin du mois de mars par l'Union Cycliste du Lluçanès.

Nº	Nom Route
1	Els Elois
2	Sant Andreu de Llanars
3	Salselles
4	Costa de la Cavalleria
5	Els Carlins
6	Aiguabarreig
7	Els Sorreigs
8	Les Gatoses

Cal Dama (croisement avec c/ Cinc de Febrer et route de Gironella). Prats de Lluçanès.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Prats de Lluçanès	5,1	95	45 min	
Prats de Lluçanès	10	170	1 h	
Prats de Lluçanès	30,1	860	2 h 45 min	
Prats de Lluçanès	21,6	370	1 h 30 min	
Prats de Lluçanès	52,2	1574	4 h	
Prats de Lluçanès	41,9	937	3 h	
Olost	34,7	859	2 h 45 min	
Prats de Lluçanès	24,2	501	1 h 30 min	

La Plana de Vic

Dynamisme et tranquillité

Verts, bleus, rouges ou noirs, quel que soit l'itinéraire des onze routes disponibles à réaliser en VTT à travers la Plaine de Vic, tous sont un plaisir pour les sens. Les différents circuits signalisés relient Vic, Manlleu et le territoire de Portes del Montseny. Le centre VTT Plana de Vic relie deux centres de plus, celui de la Vall de Sau - Collsacabra et celui du Lluçanès, et forme ainsi un grand réseau de routes à travers la région d'Osona.

Les attraits de la Plana de Vic sont nombreux : la ville de Vic en est le principal centre commercial et de services ; elle est dotée d'un riche patrimoine monumental et culturel dont le centre historique, avec sa Cathédrale -temple romain- ou encore le Musée Épiscopal, en est le reflet. Tout le territoire, par où défilent les routes, est parsemé de belles églises, châteaux, cachettes de bandits, sans oublier un patrimoine industriel tout le long de la rivière dominée par le Musée industriel du Ter.

Tout cet énorme héritage naturel et monumental, ainsi que le large éventail d'établissements de restauration et d'hébergement, tous plus accueillants les uns que les autres, font de la Plana de Vic un territoire rempli d'attraits pour le visiteur. De plus, les parcours à vélo deviennent une voie bienfaisante pour pénétrer dans une région dynamique et en même temps remplie d'endroits où profiter de la quiétude.

Les Routes

2	5	3	2	
17,3 km	103 km	104,2 km	74,8 km	**Total 299,3 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

Fermeture deux semaines par an pour les vacances de Noël et de Pâques.
Le reste de l'année, ouvert tous les jours de 9 h à 14 h et de 16 h à 20 h.

Point d'accueil

Vic
Auberge Canonge Collell
Av. Olímpia, 4 • 08500 - Vic
Tél. 938 894 938
alberg.vic@gencat.cat • **www.xanascat.cat**

Information touristique
Office de Tourisme régional d'Osona
Tél. 938 851 715 • info@osonaturisme.cat • **www.osonaturisme.cat**
Vic - Office de tourisme
Tél. 938 862 091 • turisme@vic.cat • **www.victurisme.cat**
Seva - Consortium Portes del Montseny
Tél. 938 125 712 • tur.laplana@diba.cat • **www.portesdelmontseny.com**
Manlleu - Office de Tourisme
Tél. 938 515 176 • turisme@mitmanlleu.org • **www.manlleu.cat**

Nº	Nom Route
1	Vic - Gurb - Vic
2	Vic - Sta. Eulalia de Riuprimer - La Guixa - Vic
3	Vic - Gurb - Sta. Eulalia de Riuprimer - La Guixa - Vic
4	Vic - Gurb - Ermitage St. Sebastià - Fontfreda - Sta. Eulàlia de Riuprimer - Vic
5	Vic - Malla - Tona - Múnter - La Guixa - Vic
6	Vic - Mont-rodon - Puig l'Agulla - St. Julià de Vilatorta - Calldetenes - Vic
7	Vic - Creu de Gurb - St Bartomeu Grau - Sta Cecilia - Vic
7.1	Vic - Creu de Gurb - St. Bartomeu del Grau - Sta. Cecília de Voltregà - Vic
8	Vic - Manlleu - Vic
9	Manlleu - Santuari Puig Agut - Manlleu
10	Tona - Mare de Déu de l'Ajuda - St. Miquel de Vilageriu - Tona
11	Tona - Múnter - Muntanyola - St. Cugat de Gavadons - Collsuspina - Tona

Ermitage de Sant Miquel de Vilageriu. Tona. Osona.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil de Vic	8,3	94	1 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	14,8	202	1 h 30 min - 2 h	
Point d'accueil de Vic	19,5	249	2 h - 2 h 45 min	
Point d'accueil de Vic	37,6	725	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	32,1	471	3 h 30 min - 4 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	35	610	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	32	980	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	42,8	1.375	6 h 30 min - 7 h 30 min	
Point d'accueil de Vic	22,8	229	2 h - 3 h	
Manlleu	13,8	162	1 h 30 min - 2 h 30 min	
Tona	9	150	1 h - 2 h	
Tona	31,6	992	4 h 30 min - 5 h 30 min	

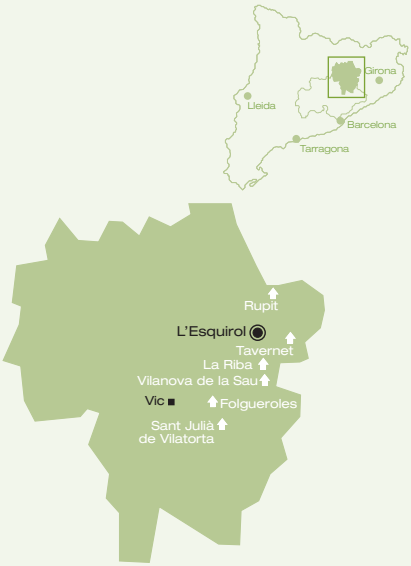
Vall de Sau - Collsacabra Paisatges Barcelona

La force de la nature

Des chemins poursuivant des bois, des ruisseaux, des jetées d'eau, des belvédères impressionnants et même des monolithes avec les poésies de Jacint Verdaguer. Tous ces éléments reflètent la variété des 16 routes VTT à travers la Vallée de Sau - Collsacabra s'étendant sur un total de 256 kilomètres et réparties en fonction de leur degré de difficulté : facile, modéré ou difficile.

Les itinéraires partent des différents villages de la région, avec des caractéristiques orographiques et paysagères faisant de la Vallée de Sau - Collsacabra un endroit très attrayant pour les amateurs de vélo tout terrain.

La nature est en réalité le principal attrait de la zone, traversée par la rivière Ter et parsemée de magnifiques villages pleins d'histoire et de tradition : Folgueroles, l'Esquirol, Rupit et Pruit, Sant Julià de Vilatorta, Tavèrnoles, Tavertet et Vilanova de Sau. Sans oublier les établissements de restauration et d'hébergement, pleins de tradition et d'esprit montagnard.



Les Routes

6	4	3	4	
40,5 km	47,2 km	51 km	119,6 km	**Total 258,1 km**

Services Centre VTT

WC

Période d'ouverture

Du 15 mars au 15 octobre, de lundi à dimanche de 10h00 à 19h00.

Point d'accueil

Anigami - (Masia Les Comes)
Route C-153 de Vic a Olot, km 18,7 • 08511 - L'Esquirol
Tel. 937 447 295 • info@anigami.cat

Information touristique
Office de Tourisme régional d'Osona
Tel. 938 851 715
info@osonaturisme.cat • www.osonaturisme.cat

Compétitions, épreuves et événements

Support et information de la **Cabrerès BTT**, parcours populaire à vélo, organisé tous les ans au mois de mai.
Duathlon de Collsacabra, course de montagne célébrée au mois de mai.

Nº	Nom Route
1	Tavertet - Pla del Castell - Tavertet
2	Santa Maria de Corcó - La Barra de Ferro - Santa Maria de Corcó
3	Tavertet - Fageda de La Cau - Sant Corneli - Tavertet
4	Santa Maria de Corcó - Cantonigrós - Tavertet - Rupit - Santa Maria de Corcó
5	Santa Maria de Corcó - Sant Julià de Cabrera - La Foradada - Santa Maria de Corcó
6	Rupit - Puig de la Batalla - Salt de Sallent - Rupit
7	Folgueroles - Casol de Puigcastellet - Sant Pere de Savassona - La Damunt - Folgueroles
8	Folgueroles - La Damunt - Sant Jordi de Puigseslloses - Folgueroles
9	Folgueroles - La Damunt - Monòlits de Jacint Verdaguer - Folgueroles
10	Folgueroles - Font Trobada - Folgueroles
11	Folgueroles - Els Munts - Pantà de Sau - Savassona - Tavèrnoles - Folgueroles
12	La Riba - El Bruger - La Riba
13	Route de liaison : Point d'Information Vilanova - Point d'information de Rupit
14	Vilanova de Sau - Sant Romà de Sau - Vilanova de Sau
15	Vilanova de Sau - Cal Joan - Vilanova de Sau
16	St. Julià Vilatorta - Puiglagulla - Sant Julià
17	Route d'initiation

Barrage de Sau. Tavertet (Morro de l'Abella). Osona.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'information de Tavertet	7,5	50	45 min	
Point d'accueil	7,4	80	1 h	
Point d'information de Tavertet	14,8	250	1 h 30 min	
Point d'accueil	41	89	4 h 15 min	
Point d'accueil	25,5	900	3 h	
Point d'information de Rupit	17	450	1 h 45 min	
Point d'information de Folgueroles	14,5	300	1 h 15 min	
Point d'information de Folgueroles	15	100	1 h 15 min	
Point d'information de Folgueroles	10,5	75	1 h	
Point d'information de Folgueroles	6,8	50	45 min	
Point d'information de Folgueroles	36,1	600	3 h 30 min	
La Riba	4	50	30 min	
Point d'information de Vilanova	21,7	300	2 h	
Point d'information de Vilanova	14	100	1 h 15 min	
Point d'information de Vilanova	10	70	1 h	
Point d'information de St. Julià Vilatorta	10,8	192	1 h 30 min	
Point d'accueil	1,7	28	30 min	

Nature et divertissement à vélo

Le sport, le divertissement et la nature à l'état pur sont à l'honneur dans la région du Baix Empordà. Le Centre VTT de cette région invite les amateurs de vélo à pénétrer dans les massifs des Gavarres et l'Ardenya, tout en jouissant des paysages de montagne avec des vues sur la mer. Les 21 routes aménagées pour la pratique de ce sport sont reliées entre elles, ce qui permet de combiner différents tracés, dénivelés et degrés de difficulté tout le long des 359,17 kilomètres.

Outre le fait d'offrir des endroits privilégiés pour les amateurs de VTT, le Baix Empordà propose une offre touristique variée et complète : mer et montagne, culture, fêtes, une gastronomie de haut niveau... Des attraits de premier ordre pour profiter à vélo d'un séjour parfait sur la Costa Brava.

Les Routes

3	2	8	8	
17,4 km	23,4 km	110,3 km	207,5 km	**Total 358,6 km**

Services Centre VTT

loc WC

Période d'ouverture

Juin, juillet, août et septembre ouvert de lundi à dimanche de 9h00 à 13h00 et de 15h00 à 18h00 ; le restant de l'année ouvert les week-ends et jours fériés de 9h00 à 13h00 et de 15h00 à 17h00. En dehors de cet horaire établi, le point d'accueil sera ouvert pour des groupes sur réservation préalable.

Point d'accueil

Castell d'Aro
Av. del Carrilet, s/n (ancienne gare du *carrilet*)
17250 - Castell d'Aro
Tél./Fax 972 825 151 • info@sportivament.com

Information touristique
Tél. 972 642 310 • Fax 972 645 575
turisme@baixemporda.cat • www.visitemporda.com

Nº	Nom Route
1	La Vallée d'Aro
2	El Riudaura
3	Le château de Solius Mas Pla-Solius
4	La vallée de Sant Amanç
5	L'ermitage de Sant Elm
6	El Puig Gros
7	Tour de l'Ardenya
8	La Gavarra maritime
9	El Puig d'Arques
21	Rive droite du Daró
22	Par les deux rives du Daró
23	De la Bisbal à Sant Miquel de Cruïlles
24	Par le pied des Gavarres
25	De la Bisbal d'Empordà à Fitor
26	À Santa Llúcia d'Arboç et la Serra dels Perduts
27	Col de la Ganga et Sant Cebrià dels Alls
31	Santa Maria de Bell-lloc
32	La montagne de Cant Mont
33	Puig Cargol et Sant Cebrià dels Alls
41	Grand tour du Massif de Montgrí
42	Tour reliant l'Estartit et Torroella

Ruisseau de Fitor. Fonteta. Baix Empordà.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil de Castell d'Aro	8,9	30	45 min - 1 h 15 min	
Point d'accueil de Castell d'Aro	16,8	100	1 h - 1 h 30 min	
Mas Plau de Solius (Santa Cristina d'Aro)	6,3	80	45 min - 1 h 15 min	
Monastère de Sant Feliu de Guíxols	6,7	150	1 h - 1 h 30 min	
Monastère de Sant Feliu de Guíxols	7,9	125	1 h - 1 h 30 min	
Monastère de Sant Feliu de Guíxols	11,4	290	1 h 30 min - 2 h	
Monastère de Sant Feliu de Guíxols	30,2	680	2 h 30 min - 3 h	
Point d'accueil de Castell d'Aro	25,9	600	2 h - 2 h 30 min	
Romanyà de la Selva (Santa Cristina d'Aro)	25,9	605	2 h 30 min - 3 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	3,6	25	30 min - 1 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	4,9	22	30 min - 1 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	6,6	60	45 min - 1 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	16,6	150	1 h - 1 h 30 min	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	25,3	300	2 h - 3 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	24,9	400	2 h 30 min - 3 h	
Piscines Municipales de la Bisbal d'Empordà	36,8	700	3 h - 4 h	
Pavillon des Sports de Palamós	20,5	510	2 h - 3 h	
Mairie de Calonge	13,2	300	1 h 30 min - 2 h	
Mairie de Calonge	31,9	700	2 h 30 min - 3 h	
IES Montgrí	20	375	2 h	
Font de Sta. Anna	14,3	254	1 h 25 min	

Terre de promenade

Plus de 200 kilomètres de nature, de paysages et de culture façonnent les itinéraires en VTT à travers le Gironès. Paisible et pleine de charme, cette région semble avoir été faite pour s'y promener, que ce soit à vélo ou à pied.

Bien au-delà de la ville de Girona, dont la visite est obligée, vous découvrirez des petits villages logés dans des espaces naturels uniques, des mas transformés en gîtes ruraux, des ermitages romans, des vues panoramiques, des restaurants offrant les meilleurs plats de la cuisine locale...

Du haut de votre VTT, les nombreux attraits du Gironès acquièrent une dimension bien plus supérieure. Vous y découvrirez des endroits rustiques, des endroits plus plats, des chemins près du Ter, l'Onyar ou le Celrè, des routes traversant des prés, d'autres s'enfilant vers la montagne... Tout un monde émouvant offrant une multitude de choix, avec la sécurité de ne jamais se tromper.

Les Routes

2	7	2	4
10,9 km	110,6 km	41,7 km	65,7 km

Total 228,9 km

Services Centre VTT

Période d'ouverture

De mai à octobre, les week-ends

Point d'accueil

Centre VTT Sant Gregori
La Pineda, s/n • 17150 Sant Gregori
Tel. 972 428 300
centrebtt@santgregori.cat • promocio@santgregori.cat
www.stgregori.com/centrebtt/

Information touristique
Centre des visiteurs du Gironès
Avd. França, 221 • 17840 Sarrià de Ter
Tel. 972 011 669
centredevisitants@girones.cat • www.turismegirones.cat

Compétitions, épreuves et événements

Contactez le point d'accueil pour obtenir le programme des activités.

Nº	Nom Route
1	Les églises de Quart
2	Route des mas
3	Les Gavarres
4	La Vall d'Adri
5	Sant Grau
6	La gare du train à vapeur de Llambilles
7	La Torratxa
8	Bescanó sud
9	Le Ter moyen
10	Les villages du Ter droit
11	Le sanctuaire des Anges
12	De Sarrià de Ter à Canet d'Adri
13	Rocacorba

Routes de liaison	
A	Aiguaviva et Fornells de la Selva
B	Llagostera

Ermitage de Sant Cristòfol del Bosc. Llambilles. Gironès.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Quart	6	98	30 min	
Quart	13	115	45 min	
Quart	23,7	400	2 h - 3 h	
Sant Gregori	16	202	1 h 15 min	
Sant Gregori	19	450	2 h - 3 h	
Quart	6,1	55	20 min	
Vilablareix	14	208	45 min	
Bescanó	18	385	1 h - 2 h	
Sant Jordi Desvalls	17,2	373	1 h - 2 h	
Celrà	21,7	254	1 h 30 min	
Celrà	19	580	2 h - 3 h	
Sarrià de Ter	22,6	204	1 h 30 min	
Canet d'Adri	19	678	2 h - 3 h	
Aiguaviva	4,9	100	20 min	
Llagostera	8,7	447	1 h	

El Pla de l'Estany - Banyoles Costa Brava

Chemins en vert et bleu

Le vélo tout terrain est un des véhicules les plus adéquats pour connaître le Pla de l'Estany. La région dispose de dix itinéraires signalisés à parcourir en vélo, lesquels traversent des endroits pleins de charme, avec comme principal point de départ la capitale de la région, Banyoles. Le célèbre lac qui l'entoure est un des principaux attraits, bien qu'il en existe d'autres à découvrir en contact avec la nature.

Les différents circuits partant du centre VTT Pla de l'Estany - Banyoles et d'autres endroits de la région, tels que Pujarnol, Palol de Revardit ou le Veïnat de Martís, parcourent des endroits remplis de beauté où l'eau, le vert de la nature et l'architecture romane sont incontestablement les rois.

Banyoles a été le sous-siège olympique d'aviron en 1992, en tant que reconnaissance à la tradition sportive de la région et en raison des excellentes infrastructures pour la pratique d'activités telles que la natation, l'aviron et le canoë-kayak. Il convient d'ajouter à tout cela le réseau de circuits du Centre VTT, ainsi que les nombreux et variés services touristiques : gîtes ruraux, hôtels, campings, maisons de colonies, restaurants... Un séjour parfait parmi des chemins en bleu et vert.

Les Routes

2	3	5	3	
18,5 km	33,9 km	124,9 km	106,9 km	**Total 284,2 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

De septembre à juin ; samedis, dimanches et jours fériés de 9h30 à 13h30 et de 16h00 à 20h00.
Juillet et août, tous les jours de 9h30 à 13h30 et de 16h00 à 20h00.

Point d'accueil

Porqueres
Centre VTT Pla de l'Estany - Banyoles
Maison de Colonies El Vila
Route Circumval·lació de l'Estany, s/n • 17834 - Porqueres
Tél. 699 770 647
centrebtt@plaestany.net • **www.plaestany.cat/centrebtt**
Information touristique
Tél. 972 573 550
turisme@plaestany.cat • **www.plaestany.cat/turisme**

Certifications

Nº	Nom Route
1	Du Puig Clarà à Camós
2	Chemin de Torrentmal
3	Can Ramió de Camós et la Mota
4	Montée de Sant Patllari
5	Route de Brilf et Guixeres
6	Route d'Ollers et El Fluvià
7	Espasens - Vilademuls - Ravós del Terri
8	Tour de l'étang de Banyoles
9	Tour du Pla de Martís
10	Route de Serinyà et l'étang

Routes de liaison	
A	Route de liaison Rocacorba
B	Route de liaison Biert
C	Route de liaison Refuge de la Mota

Étang de Banyoles. Pla de l'Estany.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil	19,9	260	1 h 15 min	
Point d'accueil	8,4	45	30 min	
Section de commune de la République (Palol de Revardit)	43,7	960	3 h 30 min	
Point d'accueil	20,9	460	2 h	
Martís	46,7	830	3 h 30 min	
Martís	30,6	500	2 h	
Section de commune de la République (Palol de Revardit)	43	750	3 h	
Auberge de l'Estany	6,5	indéterminé	25 min	
Point d'accueil	12	indéterminé	45 min	
Point d'accueil	20	100	1 h 30 min	
Pla de l'Estany, Section de commune Pujarnol (route 4)	16,5	425	1 h 15 min	
Pla de l'Estany, Section de commune Pujarnol Pujarnol (route 3)	10,5	150	45 min	
Pla de l'Estany, Urbanisation Els Refugis de la Mota (route 3)	5,5	120	20 min	

Chemins d'eau

L'eau devient un élément commun aux différents paysages de la région de la Selva : les criques, les plages et les falaises de la Costa Brava, les forêts touffues des Guilleries et El Montseny, les espaces riverains et les cultures de la plaine, les zones volcaniques, les ruisseaux, les rivières Onyar, Ter ou Tordera, les bassins de Susqueda et El Pasteral, l'étang de Sils...

Les plus de 400 kilomètres de voies aptes à parcourir en VTT, répartis sur 25 routes de différents degrés de difficulté, constituent une excellente façon de connaître tous ces chemins d'eau et d'autres tout aussi attrayants, lesquels permettent de profiter de près des monuments, des traditions, des jardins botaniques, des musées, sans oublier la gastronomie de la région.

La Selva jouit d'une longue expérience en tourisme, tant de côte que d'intérieur. C'est pourquoi, vous y trouverez tout un éventail d'établissements de qualité : des gîtes ruraux, des hôtels de montagne ou de plage, des balnéaires, des restaurants... Un complément parfait pour arrondir des vacances inoubliables dans la région de l'eau.

Les Routes

2	7	11	5	
16,5 km	100,4 km	178,8 km	115,4 km	**Total 411,1 km**

Services Centre VTT

Amer

Tossa de Mar

Période d'ouverture

Amer
Durant toute l'année, vendredi et samedi de 9h00 à 14h00 et de 15h00 à 18h00, dimanche et jours fériés de 10h00 à 14h00.

Tossa de Mar
Tous les jours d'octobre à avril de 9h00 à 18h00 et de mai à septembre de 9h00 à 20h00.

Point d'accueil

Amer
C/ Pujada de l'Estació,15 (ancienne gare du train à vapeur)
17170 - Amer • Tél. 972 430 160 • informaciot@amer.cat • www.laselvaturisme.com

Tossa de Mar
Zona esportiva, s/n • 17320 - Tossa de Mar
Tél. 972 340 108 • info@infotossa.com

Information touristique
Tél. 972 841 702 • www.laselvaturisme.com

Nº	Nom Route
1	Puig de Cadiretes
2	Planes de l'Aromir
3	Aiguafina
4	Sant Pere del Bosc
5	Sant Pere Desplà
6	El Vilar
7	Blanes
8	Vallcanera - Serramagra
9	Étang de Sils
10	Sant Marçal
11	El Soler
12	Les ermitages
13	Les Planes - Joanet
14	Camps d'Onyar
15	Sant Maurici
16	Crosa de Sant Dalmai
17	Puig de Montgrós
18	Santa Brígida
19	Bonmatí
20	Sant Pere Màrtir
21	Les bassins
22	Montsoriu
23	Sant Pere Sestronques
24	Les Mas de Sant Amanç
25	Puig d'Afrou

Bassin de Susqueda. Sant Hilari Sacalm. La Selva.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil de Tossa de Mar	10,9	460	1 h	■
Point d'accueil de Tossa de Mar	14,8	200	1 h	■
Point d'accueil de Tossa de Mar	18,4	185	1 h 15 min	■
Lloret de Mar	13,2	140	1 h	■
Arbúcies	15,8	425	1 h 15 min	■
Blanes	8,2	140	45 min	■
Blanes	4,4	100	25 min	■
Sils	15,9	80	1 h	■
Sils	12,1	10	45 min	■
Arbúcies	32,6	865	2 h	■
Sant Hilari Sacalm	19,5	220	1 h 15 min	■
Sant Hilari Sacalm	22,8	280	1 h 45 min	■
Sant Hilari Sacalm	16,0	310	1 h	■
Caldes de Malavella	16,1	25	1 h	■
Caldes de Malavella	8,6	65	30 min	■
Vilobí d'Onyar	14,5	40	45 min	■
Lloret de Mar	15,9	295	1 h	■
Point d'accueil d'Amer	13,4	300	1 h 15 min	■
Point d'accueil d'Amer	21,1	145	1 h 30 min	■
Point d'accueil d'Amer	21,3	190	1 h 30 min	■
Point d'accueil d'Amer	30,9	685	2 h 30 min	■
Arbúcies	23,9	430	1 h 45 min	■
Anglès	12,8	130	45 min	■
Anglès	9,8	95	30 min	■
La Cellera de Ter	18,2	655	1 h 45 min	■

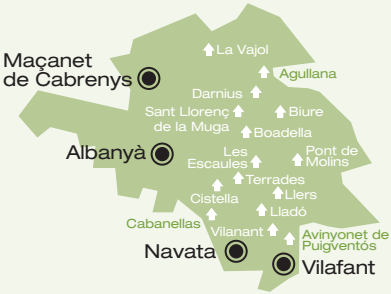
Salines - Bassegoda

À la découverte de l'Empordà

Les villes formant le consortium de Salines - Bassegoda, situées plus à l'intérieur de l'Empordà, constituent tout un monde à découvrir. Une bonne façon de le faire est à vélo, en parcourant des espaces d'une grande beauté naturelle, avec des monuments et un patrimoine historique incontournables. Le centre VTT offre 600 kilomètres de sentiers, avec 33 routes permettant de faire une halte dans les villages et les paysages les plus emblématiques de ce territoire haut en contrastes.

Découvrir ces endroits à vélo de montagne rapproche les sportifs de l'incomparable paysage de la Plana de l'Empordà et des vallées de la Muga, l'Arnera, le Manol ou le bassin de Boadella, tout en profitant des ermitages, des églises, des ponts, des dolmens et des menhirs...

Et étant donné que la nature, outre le fait d'être belle, est savante, elle a su doter ce territoire des ingrédients nécessires pour profiter d'une gastronomie de premier ordre, dans les restaurants, les hôtels, les gîtes ruraux et les autres établissements éparpillés à travers cette délicieuse contrée de l'Empordà.



Les Routes

8	11	8	6	
81,08 km	177,1 km	146 km	193 km	**Total 597,18 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture (Maçanet de Cabrenys)

De juin à septembre, de 11h00 à 14h00 et de 16h00 à 20h00. Restant de l'année, vacances et jours fériés de 11h00 à 14h00. En cas de fermeture, il est possible de demander la clé (Tél. 617 805 759).

Points d'accueil

Maçanet de Cabrenys. Office de Tourisme et Centre Culturel Miquel Barnadas, Parking del Pont, s/n o 17720 - Maçanet de Cabrenys.
Tél. 972 544 297 - 972 544 005
turisme@massanet.org • **www.massanet.org**
Navata Tél. 972 982 983 / 872 00 41 09 • ajuntament@navata.org
www.navata.org
Albanyà - Càmping Bassegoda Park Tél. 972 542 020
info@bassegodapark.com • **www.bassegodapark.com**
Vilafant Tél. 972 502 850 • info@sappysport.com • **www.sappysport.es**
www.salines-bassegoda.org/centrebtt
Information touristique: Tél. 972 565 004 • **www.salines-bassegoda.org**

Compétitions, épreuves et événements

- 4 parcours à vélo annuels, avec point de départ depuis les différentes localités de Salines - Bassegoda.
- Le Club Cycliste Senglanassos (lié au Centre VTT) organise chaque année le MASDH, Championnat International de Descente en VTT à Maçanet de Cabrenys.

Nº	Nom Route
1	Els Bosquets
2	Route des Ermitages
3	La Porrisa
4	Tour du bassin
5	Route des sources
6	Els Senglanassos
7	Col de Pincaró
8	Bassegoda - Alta Garrotxa
9	Navata - Vilademuls - Vilert
10	Navata - Lladó - Navata
11	Navata - La Serra - Navata
12	Route de l'eau - Sant Llorenç de la Muga
13	Circuit du Manol - Vilafant
14	Vilafant - Pla del Timoner
15	Avinyonet - Les Garrigues - Vilanant
16	Avinyonet - Llers- Vilanant
17	Lien Pont de Molins avec Biure et Llers
18	El Ricardell - Biure
19	Can Muné - Biure
20	Cistella - Lladó - Manol
21	Cabanelles - Navata
22	Cistella - Vilarig - Terrades
23	La Vajol - Les Salines
24	Vilanant - Avinyonet - Travaus
25	Llers - Palau Surroca
26	Lladó - L'Estela - Lladó
27	Lladó - Sant Martí - Sesserres - Lladó
28	Lladó - Albanyà - Bassegoda - Lladó
29	Terrades - Les Escaules - Palau Surroca
30	Terrades - Sant Llorenç - Terrades
31	Els Pardals - Darnius - La Vajol
32	Boadella - Terrades - Darnius - Biure
33	Agullana - La Vajol

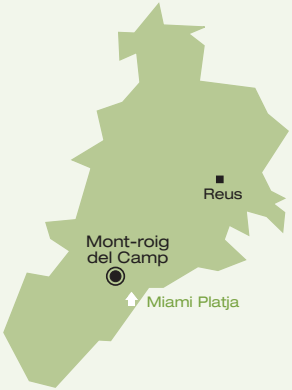
Église de Sant Pere de Can Miró. Navata. Alt Empordà.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Maçanet de Cabrenys	8,8	185	40 min	
Maçanet de Cabrenys	23	410	1 h 40 min	
Maçanet de Cabrenys	12,3	200	1 h	
Maçanet de Cabrenys - Sant Llorenç - Darnius	33,6	587	2 h 30 min	
Maçanet de Cabrenys	11,7	205	40 min	
Maçanet de Cabrenys	17,3	520	2 h 30 min	
Albanyà	14,1	500	1 h	
Albanyà	48	970	5 h	
Navata	31	360	1 h 50 min	
Navata	20,4	245	1 h 40 min	
Navata	7,9	98	35 min	
Sant Llorenç de la Muga	9,1	190	40 min	
Vilafant	8,6	104	40 min	
Vilafant	11	117	1 h 10 min	
Avinyonet de Puigventós - Vilanant	10	130	1 h	
Llers - Avinyonet de Puigventós - Vilanant	17	317	1 h 40 min	
Pont de Molins - Biure - Llers	6,3	232	40 min	
Biure	6,4	131	35 min	
Biure	8,8	188	50 min	
Cistella - Lladó	12,8	304	1 h 25 min	
Cabanelles	22,8	465	1 h 40 min	
Cistella - Terrades	17,6	364	1 h 25 min	
La Vajol	21,7	864	2 h 15 min	
Vilanant - Avinyonet de Puigventós	21	305	1 h 40 min	
Llers - Avinyonet de Puigventós - Vilanant	14,1	307	1 h 10 min	
Lladó	20	538	2 h	
Lladó	26,5	683	2 h 20 min	
Lladó - Albanyà	62	1.935	5 h 50 min	
Les Escaules - Terrades	13	372	1 h	
Terrades - Sant Llorenç de la Muga	9,2	242	1 h	
Darnius - La Vajol	17	501	1 h 20 min	
Boadella	16,6	290	1 h 30 min	
Agullana - La Vajol	17,5	530	1 h 50 min	

Mont-roig del Camp - Miami Platja Costa Daurada

Montagne et mer

Dix routes parfaitement signalisées, avec plus de 140 kilomètres de parcours, donnent la bienvenue aux amateurs de VTT qui arrivent à Mont-roig del Camp - Miami Platja, un endroit ensoleillé de la Costa Daurada et fortement marqué par la dualité mer - montagne, sans oublier une importante offre touristique en hébergements et restauration.
Le Centre VTT de la municipalité est le point de départ d'excursions intéressantes de différents niveaux : depuis des tracés adaptés à toute la famille, en passant par des endroits sur la côte, et d'autres s'enfilant dans la montagne à la recherche d'endroits plus sauvages et de magnifiques vues depuis les hauteurs. Tous ces itinéraires à vélo permettent de profiter de promenades à travers des cultures d'oliviers et de caroubes, monter vers les ermitages de la Roca et de Peiró, longer les marécages et le terrain de golf, voir de près les anciennes cabanes en pierre sèche, s'approcher de l'ancien monastère de Sant Miquel d'Escornalbou ou se délecter face aux paysages qu'a peint l'artiste Joan Miró durant son séjour à Mont-Roig.
Les caractéristiques et le climat de la région permettent de pratiquer d'autres sports, tels que les sports nautiques (avec pour base la Station Nautique que partagent les villes de Salou, Cambrils, Mont-roig del Camp - Miami Platja et l'Hospitalet de l'Infant), le golf ou l'équitation, sans oublier un large éventail de modalités cyclistes.



Les Routes

4	3	2	1	
37,5 km	50 km	33 km	24 km	**Total 144,5 km**

Services Centre VTT

loc WC P

Période d'ouverture

De 15 juin à 15 septembre, de 9h à 13h et de 16.30h à 19h.
De 16 de septembre à 14 juin, Week-ends et Pâques de 9h à 13.30h et de 16.30h à 18h.
Dimanche horaire du matin.

Point d'accueil

Mont-roig del Camp
Centre VTT Mont-roig del Camp - Miami Platja
C/ Aureli M. Escarré, s/n - 43300 • Mont-roig del Camp
Tél. 977 810 978 - 626 771 607 • Fax 977 179 545
turisme@mont-roig.cat • **www.mont-roigmiami.cat**
Information touristique
Tél. 977 810 978
turisme@mont-roig.cat - **www.mont-roigmiami.cat**

Compétitions, épreuves et événements

Courses populaires

Certifications

CATALUNYA Estacions Nàutiques

Nº	Nom Route
1	Les Planes
2	Ermitage de Peiró
3	Mare de Déu de la Roca
4	Els Estels
5	Étang salé
6	Ravin de Vilanova
7	Terres Noves
8	Les Arrebassades
9	Les Pedreres
10	Château d'Escornalbou à Riudecanyes

Les Arrebassades. Route Mont-roig del Camp. Baix Camp

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Mont-roig del Camp	15	70	50 min	
Mont-roig del Camp	9	90	30 min	
Mont-roig del Camp	7,5	100	35 min	
Mont-roig del Camp	6	70	30 min	
Miami Platja	15	70	50 min	
Mont-roig del Camp	12	70	50 min	
Mont-roig del Camp	23	100	1 h 35 min	
Mont-roig del Camp	15	130	55 min	
Mont-roig del Camp	18	130	1 h	
Mont-roig del Camp	24	457	2 h	

Santa Susanna - Montnegre

De la côte au belvédère

Depuis les endroits les plus intéressants de la municipalité côtière jusqu'aux chemins les plus sauvages du Parc du Montnegre et le Corredor, à plus de 510 mètres de hauteur. Le Centre VTT de Santa Susanna est le point de départ de routes s'étendant sur 110 kilomètres cyclables, réparties entre la mer et la montagne, une combinaison de paysages qui fait plus attrayant le parcours à vélo à travers ce territoire et les autres municipalités du Maresme.

Outre ses plages de qualité et la proximité avec les magnifiques endroits du Montnegre, excellent belvédère sur le Maresme, Santa Susanna offre au visiteur d'autres zones naturelles à proximité, ainsi qu'une intéressante offre d'art et de culture : l'église, les tours de garde, les chapelles... À tous ces éléments viennent s'ajouter une infrastructure hôtelière de premier ordre, avalisée par la longue trajectoire touristique de la municipalité.

Située tout près de là, Tordera est le point de départ de certaines routes en VTT à travers cette région. Cette municipalité, connue par son offre de restauration traditionnelle et par son marché dominical, comprend en outre les agrégats d'Hortsavinyà, Sant Pere de Riu, Vallmanya, l'ancien monastère de Roca-rossa, sans oublier différents mas, des chapelles et des ermitages. Mille et un endroits à parcourir en promenade.

Les Routes

3	1	2	2	
17 km	6,4 km	28,7 km	57,9 km	**Total 110 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 9 h à 13 h. Week-ends (de mars à novembre), de 10 h à 14 h. Après-midis (juillet et août) de 17 h à 21 h. Fermé en décembre et en janvier.

Point d'accueil

Santa Susanna
Office de Tourisme Santa Susanna i Montnegre
Av. del Mar, s/n (Devant la gare) • 08398 - Santa Susanna
Tél. 937 679 008 • 937 679 250
sports@stasusanna-online.com • oi.turisme@stasusanna.org
www.stasusanna-online.com
Information touristique
Tél. 937 679 008 • Fax 937 677 652
oi.turisme@stasusanna.org • www.stasusanna-online.com

Compétitions, épreuves et événements

- Parcours populaire à vélo VTT Santa Susanna (prévu octobre)
- Duathlon Santa Susanna
- Triathlon

Certifications

Nº	Nom Route
1	Les potagers de Santa Susanna
2	Étang de Can Torrent
3	Illa del Riu
4	Cal Raba - La Roureda
5	Route des ermitages
6	La Serra de Miralles
7	De Santa Susanna à Tordera
8	À travers les chemins du Montnegre

Sant Isidre, avant d'arriver au Ranxo Mestres. Santa Susanna. Maresme.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Office de Tourisme de Santa Susanna	6,4	60	1 h	
Mairie de Tordera	6,2	50	1 h	
Parc Prudenci Bertrana (Tordera)	3,5	50	1 h	
Gare de chemins de fer Renfe	7,3	50	1 h	
Point d'accueil	12,6	140	2 h	
Point d'accueil	16,1	250	3 h	
Point d'accueil	30,4	300	4 h - 5 h	
Point d'accueil	27,5	510	5 h - 6 h	

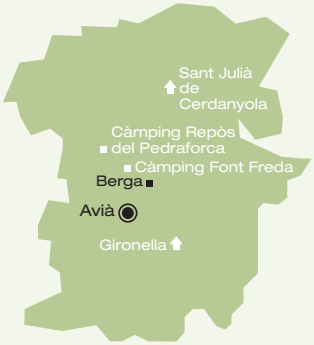
El Berguedà

Chemins remplis d'histoire

Pédaler à travers le Berguedà permet de parcourir des chemins remplis d'histoire et de nature. Les 11 routes signalisées à parcourir en VTT pénètrent dans l'emblématique Chemin des Bons Hommes (Camí dels Bons Homes), traversent l'espace naturel de Cadí-Moixeró, s'arrêtent dans l'art roman le plus pur et longent les anciennes colonies industrielles au bord du fleuve Llobregat...

L'orographie variée de la région laisse place aux itinéraires présentant différents degrés de difficulté : depuis des chemins paisibles pour les débutants jusqu'à d'autres techniquement plus difficiles adressés aux sportifs plus expérimentés et hardis. Le tout pour en profiter à n'importe quelle saison de l'année.

Et en tant qu'attrait ajouté, citons la diversité des endroits au sein de la même région, ainsi qu'une gastronomie invitant à stationner son vélo pendant quelques instants et savourer des plats de première qualité inspirés de la cuisine traditionnelle.



Les Routes

3	0	5	3	
24 km	0 km	117 km	85 km	**Total 226 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

Ouvert toute l'année, sauf les 25 et 26 décembre ainsi que les 1er et 6 janvier.
Horaires d'été (des vacances de Pâques au 15 septembre) :de 9 h à 13 h et de 16 h à 19 h, du lundi au samedi.
Dimanche et jours fériés : de 9 h à 14 h.

Horaires d'hiver (du 16 septembre aux vacances de Pâques) : de 9 h à 13 h et de 15 h à 18 h, du lundi au samedi.
Dimanche et jours fériés : de 9 h à 14 h.

Point d'accueil

Office de Tourisme de Berguedà
Route C-16 km 96. Sortie Berga Sud • 08600 Berga
Tel. 938 221 500
www.elbergueda.cat

Information touristique
Tel. 938 221 500
turisme@elbergueda.cat - www.elbergueda.cat

Nº	Nom Route
1	Sant Quintí de Monclar
2	Pedret
3	Gironella
4	Noet
4.1	Noet - variante
5	Pi de les Tres Branques
6	L'Estany
7	Graugés
8	La Riereta
9	Els Colls
10	Route Catllaràs

Casa Sobrestrada. Avià. Berguedà.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Casa Sobrestrada	25	75	3 h	■
Casa Sobrestrada	31	300	4 h	■
Camping Gironella	15	75	1 h 30 min	■
Casa Sobrestrada	9	30	1 h	■
Casa Sobrestrada	10	30	1 h 15 min	■
Camping Fontfreda	35	450	4 h	■
Camping Fontfreda	15	500	3 h 30 min	■
Casa Sobrestrada	5	30	1 h	■
Casa Sobrestrada	20	120	2 h 30 min	■
Camping Repòs del Pedraforca	35	850	4 h 30 min	■
Sant Julià de Cerdanyola	26	775	2 h 45 min	■

El Pallars Jussà

Contrastes pré-pyréneens

Le Pallars Jussà est la terre des contrastes. Les endroits verts situés plus au nord se combinent à d'autres zones plus âpres, bien qu'avec tout autant de charme. Cette région, formée par les bassins de la Noguera Pallaresa et El Flamisell, est entourée de chaînes de montagnes et de vallées en hauteur, typiques des Pré-Pyrénées (Montsec, Comiols et Boumort) et des Pyrénées (La Vall Fosca). Tous ces éléments forment un endroit rempli d'attraits pour les amateurs de vélo de montagne.

Les routes VTT du Pallars Jussà s'agencent autour de la Pobla de Segur, le centre géographique de la région, et parcourent les alentours du bassin de Sant Antoni, les bassins de la Noguera Pallaresa et El Flamisell, les chaînes de montagnes de Boumort, Sant Corneli, Nerets, Sant Salvador et Camporan Estall. Un autre itinéraire VTT reflétant la variété et la richesse de cette région est celui des vignes de Sant Miquel, partant de la capitale régionale Tremp.

Le Pallars Jussà offre également de nombreux attraits culturels, gastronomiques et naturels qui méritent un bon coup de pédale.

Les Routes

1	2	3	3	
17,5 km	28,5 km	77,8 km	141,3 km	**Total 265,1 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

De lundi à vendredi de 10h00 à 12h00 et de 17h00 à 22h00 ; samedis de 9h00 à 13h00 et de 17h00 à 22h00 et dimanches de 9h00 à 13h00, durant toute l'année ; mardi matin fermé.

Point d'accueil

La Pobla de Segur
Pavillon Municipal des Sports
C/ La Font, s/n • 25500 - La Pobla de Segur
Tél. 973 680 644 • Fax 973 681 107
patronatesports@pobladesegur.cat • **www.pobladesegur.cat**
Information touristique
Tél. 973 680 257
turisme@pobladesegur.cat • **www.pobladesegur.cat**

Nº	Nom Route
1	Aramunt - Sant Martí
2	Lac de Sant Antoni - Bernadot
3	Torallola - Salàs
4	La forêt d'Erinyà
5	Sant Miquel - Costa Pera
6	Montesquiu - Galliner
7	Claverol
8	Tour de Sant Corneli
9	Serrat - Sant Roc

Bassin de Sant Antoni. Routes 1- 2 - 6 - 7 - 8. La Pobla de Segur. Pallars Jussà.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil	17,5	195	1 h 15 min	
Point d'accueil	17,5	95	1 h	
Point d'accueil	29	680	3 h	
Point d'accueil	30,5	700	3 h	
Point d'accueil	11	240	1 h 30 min	
Point d'accueil	35,5	680	3 h	
Point d'accueil	18,3	520	2 h 30 min	
Point d'accueil	62	1.360	5 h 30 min	
Point d'accueil	43,8	1.400	4 h 45 min	

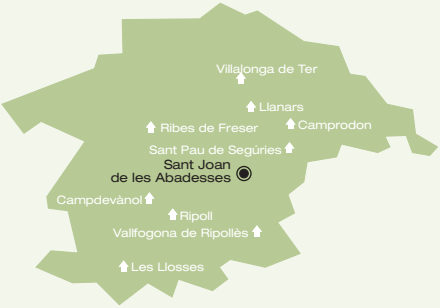
El Ripollès

Vélo en hauteur

Pédaler à travers le Ripollès permet de profiter au maximum des hauteurs, avec des routes dépassant les 2000 mètres, au pied du Puigmal et des principales montagnes du Ripollès. D'autres itinéraires sont plus simples bien que tout aussi intéressants, tels que ceux traversant les impressionnants endroits des vallées du Freser ou du Ter. Cette région est en réalité un refuge pour les amateurs de VTT. La Serra Cavallera, la Collada Verda, le sanctuaire de Núria ou le riche patrimoine roman sont quelques-uns des nombreux attraits qu'offre le Ripollès, un territoire légendaire rempli d'histoire.

Le Centre VTT de Ripollès met à la disposition des sportifs 24 routes parfaitement signalisées et présentant quatre niveaux de difficulté, outre un point d'accueil à Sant Joan de les Abadesses, ainsi que différents points d'information dans toutes les localités par où passent les routes, avec des conseils et une orientation pour chaque route.

Le tout permettra de pénétrer dans les mille et un endroits du Ripollès presque sans devoir descendre de votre vélo.



Les Routes

1	2	9	12
4 km	17 km	208,3 km	312 km

Total 541,3 km

Services Centre VTT

loc · WC · P · 24 h

Période d'ouverture

Toute l'annee, de lundi à dimanche de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 20h00. D'octobre à mai. Dimanche après-midi fermé.

Point d'accueil

Sant Joan de les Abadesses
Auberge Rurale La Ruta del Ferro
Parc de l'Estació, s/n • 17860 - Sant Joan de les Abadesses
Tél. /Fax 972 720 495
alberg@santjoandelesabadesses.com • www.rutadelferro.com

Information touristique

Ripoll
Tél. 972 702 351

Sant Joan de les Abadesses
Tél. 972 720 599

Vall de Ribes
Tél. 972 727 728

Vall de Camprodon
Tél. 972 740 936

Camprodon
Tél. 972 740 010

Setcases
Tél. 972 136 089

www.elripolles.com

Compétitions, épreuves et événements

Support à des sorties organisées par les clubs cyclistes de la zone.

Nº	Nom Route
1	Château de Milany
2	Sant Bernabé de les Tenes
3	Sant Martí de Surroca
4	Cols du Muig
5	Sant Pau - Resclusanys - Vall del bac
6	La Rovira
7	El Remei
8	El Catllar
9	Les Vagonetes
10	Les Artigues
11	Col d'Ares
12	Tour par Bolós
13	Espinalba
14	Vallée de Camprodon - Vallée de Ribes
15	Setcases - Pla Liens - Setcases
16	Tour par la Vallée de Ribes
17	Sant Pere d'Aüira
18	Puig Cornador
19	Llaés
19.1	Llaés (variante)
20	L'Auró
20.1	L'Auró (variante)
21	L'Adroguer
21.1	L'Adroguer (variante)

Parc de la station de Sant Joan de les Abadesses, à côté de l'auberge Ruta del Ferro. Ripollès.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil	44	1.160	5 h	■
Point d'accueil	24	490	3 h	■
Point d'accueil	20	650	3 h	■
Point d'accueil	10	280	1 h 30 min	■
Sant Pau de Segúries (place Francesc Estabanell)	30	450	3 h 30 min	■
Point d'accueil	4	50	30 min	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	7	130	1 h	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	15	420	2 h	■
Point d'accueil	9	170	1 h 45 min	■
Vallfogona de Ripollès	18	700	2 h	■
Camprodon (Office Tourisme Vallée de Camprodon)	42,5	1.094	4 h 30 min	■
Camprodon (Office Tourisme Vallée de Camprodon)	32,1	720	3 h 15 min	■
Llanars (devant l'hôtel El Grèvol)	12,5	350	2 h	■
Villalonga de Ter (zone polysportive)	42,6	1.503	4 h 30 min	■
Setcases (Font del Pont Nou)	20,7	658	2 h 30 min	■
Ribes de Freser (Pavillon)	39,5	1.037	5 h	■
Campdevànol (devant maison de repos)	17,2	410	3 h	■
Les Llosses (devant mairie)	18	461	2 h 30 min	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	35	405	2 h 30 min	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	21,8	476	3 h	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	30,6	415	3 h	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	22,1	400	2 h 45 min	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	17,8	405	2 h 30 min	■
Ripoll (parking de Can Guetes)	19,7	455	2 h 45 min	■

El Solsonès - Vall de Lord

Excursions en majuscules

Sant Llorenç de Morunys et les villes des alentours constituent des endroits idéaux pour réaliser des sorties spectaculaires à vélo de montagne à travers la région du Solsonès. Des sources, des torrents, des *masies* (des maisons rurels traditionnels), des bassins, des bois et des ermitages sont quelques-uns des nombreux attraits qui parsèment les routes à travers cette région. Tandis que certains itinéraires sont de difficulté faible ou moyenne, avec des tracés courts et des dénivelés peu prononcés, d'autres atteignent des zones élevées de montagne, avec des parcours d'environ 40 kilomètres et des dénivelés allant jusqu'à 1.874 mètres.
Avant ou après avoir parcouru les circuits dûment signalisés que propose le Centre VTT de Sant Llorenç de Morunys, il convient de découvrir les nombreux autres attraits de cette région pré-pyrénéenne. Sa capitale, Solsona, conserve un magnifique centre historique, présidé par la cathédrale, ainsi qu'un riche héritage festif et culturel. En dehors de Solsona, citons Olius, les bassins de Sant Ponç et la Llosa del Cavall, le sanctuaire du Mirade, la station de ski de Port del Comte et une infinité d'autres endroits intéressants à visiter ou pour y pratiquer du sport...
Et en ce qui concerne la gastronomie, ne manquez surtout pas de savourer l'excellente cuisine de montagne dans les nombreux établissements d'hôtelerie et de restauration de la région, offrant des spécialités qui seront un véritable plaisir pour le palais.

Les Routes

3	2	3	1
55,51 km	16,3 km	38,8 km	38 km

Total 148,61 km

Services Centre VTT

Période d'ouverture

Juillet et août, de mardi à samedi de 10h00 à 13h00 et de 16h00 à 19h00 et dimanches de 10h00 à 13h00.
De septembre à juin, samedi de 10h00 à 13h00 et de 16h00 à 19h00 ; dimanche et jours fériés de 10h00 à 13h00.

Point d'accueil

Office de Tourisme de la Vall de Lord
Route du Berga, s/n • 25282 Sant Llorenç de Morunys
Tel./Fax 973 492 181
www.lavalldelord.com/btt

Information touristique
Office de Tourisme del Solsonès
Route du Bassella, 1 • 25280 Solsona
Tel. 973 482 310
turisme@turismesolsones.com • www.turismesolsones.com

Compétitions, épreuves et événements

Le Centre VTT organise le **Lord Festival** (épreuve de classement à l'Open d'Espagne) chaque année au mois de mai.

Nº	Nom Route
1	La Creueta
2	Les Comes
3	Les Torrents
4	Le Sanctuaire
5	Les Sources
6	El Jou
7	Sollort
8	Pratformiu
9	La Bòfia

Vue de la Vallée de Lord depuis le Cap de Balç. Route de Pratformiu. Sant Llorenç de Morunys. Solsonès.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Point d'accueil	2,8	67	15 min	
Point d'accueil	3	120	15 min	
Point d'accueil	6	178	20 min	
Point d'accueil	10,3	210	45 min	
Point d'accueil	12	425	1 h	
Point d'accueil	17,8	769	1 h 30 min	
Point d'accueil	18	445	1 h 30 min	
Point d'accueil	40,7	1.874	2 h 30 min	
Point d'accueil	38	1.280	3 h	

La Seu - Alt Urgell

Sport au goût pyrénéen

Les plus de 100 kilomètres signalisés de routes de VTT font de l'Alt Urgell la destination idéale pour les amateurs de ce sport. La nature accompagne tous les trajets ayant comme principal point de départ le Parc Olympique du Segre, dans la région de la Seu d'Urgell, outre d'autres points de départ tels que Organyà, Uixén et Coll de Nargó.

Des hôtels, auberges, établissements de tourisme rural et des restaurants collaborent avec le Centre VTT la Seu - Alt Urgell dans l'organisation de programmes d'activités combinant le sport, le tourisme et la gastronomie.

La Seu, la capitale de la région, est une ville remplie d'attraits culturels. Les routes cyclotouristiques mènent à des endroits pleins de charme, tels que l'endroit de style roman de Sant Climent de Nargó ou les itinéraires à travers le Parc de Cadí. Sans oublier naturellement l'arrêt obligé dans un des établissements offrant de délicieux plats typiques de la cuisine pyrénéenne.

Le tour de Cadí-Moixeró
De toutes les routes partant du Parc Olympique, le tour de Cadí-Moixeró se caractérise par sa taille ; il s'agit d'un itinéraire de long parcours qui s'avère une expérience unique.

Les Routes

3	11	6	10	
20,7 km	192,6 km	177,7 km	814,8 km	**Total 1.205,1 km**

Tour de Cadí-Moixeró

0	0	0	5	
0 km	0 km	0 km	222,3 km	**Total 222,3 km**

Services Centre VTT

loc WC P

Période d'ouverture

De novembre à mars, de lundi à vendredi de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 19h00, samedis et dimanches de 10h00 à 14h00. D'avril à octobre, de lundi à samedi de 10h00 à 14h00 et de 16h00 à 19h00, dimanches de 10h00 à 14h00. Août, tous les jours de 9h00 à 20h00.

Point d'accueil

La Seu d'Urgell. Parc Olympique du Segre. Parc del Segre, s/n
25700 - La Seu d'Urgell. Tél. 973 360 092 • Fax 973 360 192
parcolimpic@parcolimpic.cat • www.parcolimpic.cat
Information touristique
Tél. 973 351 511 • info@turismeseu.com • www.turismeseu.com
Tél. 973 353 112 • consell@alturgell.ddl.net • www.ccau.cat

Compétitions, épreuves et événements

Organisation de différentes sorties guidées en groupe.

Certifications

DESTINATION DE TOURISME SPORTIF

Nº	Nom Route
8	La Mata Negra (Cerdanya)
9	El Collell (Berguedà)
11	Alàs
12	Alàs - Les Peces
13	El Pla
14	Arfa - Castellciutat
15	Tour de Lletó
16	Mesclant de les Aigües
17	La Bastida
18	Bell-lloc
19	Chaîne de montagnes d'Arfa - Mas d'en Planes
20	Chaîne de montagnes de Casanoves - Mas de la Font
25	Tuixén - Moulin de Fórnols
26	Tuixén - Col de Port
31	Estamariu - Calvinyà
32	La Rabassa
41	Aravell - Bellestar
42	Aravell - Mardiscle
43	Sant Joan de l'Erm
44	Anserall
45	La Seu - Sant Joan de l'Erm
51	Santa Magdalena
52	Sant Joan Vell
53	Pic de l'Orri
54	Prat Muntaner
55	Col de Leix
56	La Culla
57	Sant Joan - Cuberes
71	Route des Dolmens
81	Tour de Gavarra
	Tour de Cadí-Moixeró 1 (Sens anti-horaire)
1	La Seu d'Urgell - Fórnols
1	Fórnols - Bagà
1	Bagà - Martinet
1	Martinet - La Seu d'Urgell
	Tour de Cadí-Moixeró 2 (sens horaire)
2	La Seu d'Urgell - Martinet
2	Martinet - Bagà
2	Bagà - Fórnols
2	Fórnols - La Seu d'Urgell

Torrent de Casanoves, Route nº 20, Centre VTT La Seu - Alt Urgell. La Seu d'Urgell. Alt Urgell.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Bellver	30,5	700	3 h 30 min	
Saldes	25	880	3 h	
Parc Olympique	8,9	32	48 min	
Parc Olympique	15,1	203	1 h 27 min	
Parc Olympique	18,3	105	1 h 37 min	
Parc Olympique	12,5	107	1 h 14 min	
Parc Olympique	32,9	867	3 h 16 min	
Parc Olympique	5,8	20	30 min	
Parc Olympique	10,7	291	1 h	
Parc Olympique	9,9	44	1 h 13 min	
Parc Olympique	27,6	656	3 h 10 min	
Parc Olympique	12,5	317	1 h 20 min	
Tuixén	10,4	193	1 h	
Tuixén	27,2	868	2 h 50 min	
Parc Olympique	44,1	1.237	4 h 20 min	
Parc Olympique	59,2	1.700	6 h 48 min	
Parc Olympique	20,3	315	1 h 45 min	
Parc Olympique	33,9	790	3 h 13 min	
Parc Olympique	72	2.050	7 h 12 min	
Parc Olympique	14,6	178	1 h 15 min	
La Seu d'Urgell	72	1.580	7 h 20 min	
Sant Joan de l'Erm	37,9	681	3 h 42 min	
Sant Joan de l'Erm	10,9	89	1 h	
Sant Joan de l'Erm	35,9	952	3 h 30 min	
Sant Joan de l'Erm	24,3	488	2 h 20 min	
Sant Joan de l'Erm	6,7	67	50 min	
Sant Joan de l'Erm	25,5	554	2 h 30 min	
Sant Joan de l'Erm	52,3	1.124	5 h 20 min	
Organyà	26,8	325	2 h 40 min	
Col de Nargó	47,2	1.300	4 h 43 min	
Parc Olympique	222,3	6.180	23 h 50 min	
	53,2	1.820	6 h 20 min	
	61	1.545	6 h 30 min	
	56	1.520	5 h 48 min	
	52,1	1.295	5 h 12 min	
Parc Olympique	222,3	6.180	22 h 30 min	
	52,1	1.560	5 h 10 min	
	56	1.375	5 h 50 min	
	61	2.025	6 h 30 min	
	53,2	1.220	5 h	

Vallées d'Àneu - El Pallars Sobirà Pirineus

Au cœur des Pyrénées

Les vallées d'Àneu, situées au nord de la région d'El Pallars Sobirà, proposent aux visiteurs des caractéristiques territoriales et paysagères idylliques. Des dizaines de lacs, entourés de sommets élevés et de centaines de ruisseaux, des paysages protégés, une savoureuse gastronomie romane, autant d'éléments qui permettent aux visiteurs de vivre un séjour inoubliable.

Les circuits VTT des vallées d'Àneu parcourent tout le territoire et permettent de rejoindre le lac de Sant Maurici et l'exceptionnel parc national de Catalogne. C'est à Esterri d'Àneu, centre névralgique des vallées, que sont situés le point d'accueil et les principaux services du centre.

Grâce aux centaines de kilomètres à parcourir en famille ou à vélo, pour les plus courageux, elle est la première destination du catalane à avoir obtenu le label DTF (Destination de tourisme en famille).

Une expérience unique et exceptionnelle vous attend dans les vallées d'Àneu.

Les Rutes

3	3	2	2	
26,4 Km	52,9 Km	46,9 Km	84,8 Km	**Total 211 km**

Services Centre VTT

loc WC

Période d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 9 h à 13 h et de 15.30 h à 17 h
Samedi de 10 h à 14 h
Dimanche de 10 h à 14h (fermé de septembre a juin)

Point d'accueil

Office de Tourisme Esterri d'Àneu
Major, 40 25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 568
centrebttvallsdaneu@gmail.com • www.vallsdaneu.org

Information touristique
Office de Tourisme Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 568 - info@vallsdaneu.org • www.vallsdaneu.org

Points d'information
Esierri Bikes - Av. Francesc Macià, 2 baixos - 25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 041

Camping Nou Càmping - Route s/n - 25597 La Guingueta d'Àneu
Tel. 973 626 261

Hotel Roya - C/ Sant Maurici, s/n - 25597 Espot.

Certifications

DESTINATION DE TOURISME EN FAMILLE

Nº	Nom Route
1	Mollera
2	La Pressalla
3	Dorve
4	Gerdar
5	Pla de la Font
6	Mont Caubo
10	Roca Blanca
11	La Mola
12	Sant Maurici
20	Bonabé
30	Isards

Església dels Sants Just i Pastor de Son. Ruta 4 Gerdar

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m))	Durée approximative	Niveau difficulté
Esterri d'Àneu	12,8	70	1 h	
Esterri d'Àneu	5,2	10	30 min	
Esterri d'Àneu	19,9	650	1 h	
Esterri d'Àneu	26,6	700	2 h 15 min	
Esterri d'Àneu	34,5	1.150	3 h	
Esterri d'Àneu	30,4	1.300	2 h 30 min	
Espot	8,4	20	35 min	
Espot	10,5	355	1 h	
Espot	20,3	770	1 h 45 min	
Alòs d'Isil	34,6	410	2 h 15 min	
Unarre	7,8	260	45 min	

Kilomètres de diversité

Environ 500 kilomètres de circuits font de la région de la Noguera un des secteurs les plus étendus pour les amateurs de sorties à vélo de montagne. Les chemins signalisés offerts par le Centre VTT Montsec - la Noguera parcourent les municipalités d'Àger, Les Avellanes et Santa Linya, et Os de Balaguer, moyennant 19 routes, 4 variantes et 3 liens, lesquelles ont été classées comme très faciles, faciles, difficiles ou très difficiles, en fonction des caractéristiques de chacune d'entre elles. Le monastère de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes et le camping d'Àger constituent en outre des points d'accueil, tandis que Os de Balaguer, Tartareu et Fontdepou disposent de points d'information.

La région de la Noguera offre une grande diversité de paysages typiques des Pré-Pyrénées de Lleida. Par conséquent, les routes à vélo de montagne sont des plus diverses : elles parcourent des gorges, tels que celle de Mont-rebei, elles mènent à d'intéressants édifices historiques, tels que la Collégiale d'Àgero ou le monastère de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes, elles longent de grands bassins, tels que celui de Canelles, Santa Anna et Camarasa, et filent à travers des espaces de haute montagne offrant d'impressionnantes vues.

Et après avoir pédalé à travers tous ces magnifiques endroits du Montsec, rien de meilleur que de reprendre des forces dans un des nombreux restaurants et hébergements de style typiquement rural de la région.

Les Routes

4	5	10	7	
24,4 km	64,4 km	211,9 km	205,9 km	**Total 506,6 km**

Services Centre VTT

Période d'ouverture

Camping Vall d'Àger
D'abril à septembre, ouvert tous les jours de 9h00 à 23h00.
D'octobre à mars, ouvert tous les jours sauf le jeudi de 9h00 à 18h00.

Auberge Monastère de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes
Toute l'année, ouvert de lundi à dimanche, excepté Pâques et du 24/12 au 07/01, de 10h00 à 20h00.

Points d'accueil

Àger
Camping Vall d'Àger
Route Balaguer, s/n • 25691 - Àger
Tél. 973 455 200 • Fax 973 455 202
www.campingager.com

Os de Balaguer
Monastère de Les Avellanes (C-12, km 181) • 25610 - Os de Balaguer • Tél. 973 438 006 • Fax 973 438 038
www.monestirdelesavellanes.com

Information touristique
Tél. 973 448 933
consell@ccnoguera.cat • **www.montsec.cat**

Nº	Nom Route
1	Bois du Monastère
2	Vilanova de la Sal
3	Les Tisores
4	Os de Balaguer
5	Bois de Privà
5.B	Variante Montalegre
5.C	Variante Bassin de Camarasa
6	Les Avellanes - Santa Linya
11	Ermitage de Cérvoles
12	Sant Salvador - Montessor
21	Descente de Tartareu
22	Bassin de Santa Anna
23	Bassin de Canelles
31	Fontdepou
31.B	Variante Sant Urbà
41	Carxeu
42	Àger
43	Macierol
44	Ametlla
45	Torres de Cas
46	Montsec - Colobor
46.B	Variante Tour Sant Alís
47	Mont-rebei - La Pertusa

Routes de liaison	
A	Monastère - Àger (Route 6)
A	Àger - Monastère (Route 31B)
B	Os de Balaguer - Tartareu (Route 12)
B	Tartareu - Os de Balaguer (Route 22)
C	Tartareu - Àger (Route 22)
C	Àger - Tartareu (Route 45)

Photographie de Mireia Santesmasses

Col d'Ares. Àger. La Noguera.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Monastère de Les Avellanes	2,6	47	15 min	
Monastère de Les Avellanes	10,6	207	50 min	
Monastère de Les Avellanes	8,2	161	50 min	
Monastère de Les Avellanes	15,6	352	1 h 15 min	
Monastère de Les Avellanes	20	403	1 h 45 min	
Monastère de Les Avellanes	25,5	713	2 h 30 min	
Monastère de Les Avellanes	26,9	534	2 h 15 min	
Monastère de Les Avellanes	29,4	761	2 h	
Os de Balaguer	18,8	504	2 h	
Os de Balaguer	22,2	661	2 h 15 min	
Tartareu	8,1	325	1 h	
Tartareu	27,3	752	2 h 15 min	
Tartareu	33,6	996	2 h 50 min	
Fontdepou	18,4	444	1 h 45 min	
Fontdepou	25,3	669	2 h 15 min	
Àger	6,7	147	45 min	
Àger	5,6	172	40 min	
Àger	6,9	128	50 min	
Àger	21	555	1 h 30 min	
Àger	37,2	984	2 h 20 min	
Àger	24,9	830	2 h 30 min	
Àger	40,1	1.335	3 h 30 min	
Àger	36,5	1.311	4 h	
	4,5	209	45 min	
	4,5	169	35 min	
	6,9	223	50 min	
	6,9	149	45 min	
	6,2	255	40 min	
	6,2	162	35 min	

Val d'Aran

Beauté naturelle

Au total, 414,9 kilomètres et 26 routes font du Val d'Aran un paradis pour les amateurs de la nature et du VTT. Au fil de l'itinéraire à vélo, les sentiers, chemins et pistes forestières signalisés et bornés mènent l'amateur de vélo de montagne à travers des circuits présentant différents niveaux de difficulté, bien qu'identiques quant à leur beauté. Des itinéraires naturels idéaux pour en profiter au maximum.

La région, à longue tradition touristique, dispose d'autres attraits pour le visiteur : des attraits architectoniques, culturels, de sports d'hiver, gastronomiques, festifs... À tous ces éléments, il convient d'ajouter un large éventail d'infrastructures d'hébergement et de restauration, constituant le complément ideal pour arrondir une excursion en hauteur à vélo.

Les Routes

7	4	7	7
37,4 km	40,7 km	135,9 km	205 km

Total 419 km

Services Centre VTT

loc WC

Période d'ouverture

Du 15 mai au 12 octobre, de lundi à dimanche de 9h00 à 13h00 et de 17h00 à 21h00.

Point d'accueil

Copos Bike
Ap. Elurra • 25539 - Betren • Tél. 973 640 024 • info@coposbike.com
www.coposbike.com
Points d'information
Bossòst Tél. (+34) 973 647 241
Les
Tél. (+34) 973 647 303 • www.turismoles.com
Pònt d'Arròs
Tél. (+34) 973 641 024 • www.campingverneda.com
Salardú
Tél. 973 645 271 • www.tojuaran.com (Auberge Era Garona)
Tél. 973 645 197 • www.visitvaldaran.com (Information touristique Val d'Aran)
Vielha. Information touristique Val d'Aran
Tél. (+34) 973 640 110 • o.torisme@aran.org • www.visitvaldaran.com

Certifications

DESTINATION DE TOURISME SPORTIF

Nº	Nom Route
1	Les - Les (par Sant Blai)
2	Les - Les (par Piste Portet)
3	Les - Les (par Portet)
4	Bossòst - Bossòst (par Bordes Sapòda)
5	Bossòst - Bossòst (par Margalida)
6	Es Bòrdes - Es Bòrdes (par Pònt deth Coc)
7	Es Bòrdes - Es Bòrdes (par Pònt d'Arròs)
8	Es Bòrdes - Es Bòrdes (par Benós)
9	Aubèrt - Aubèrt (par Pònt d'Arròs)
10	Vielha - Vielha (par Vilac)
11	Vielha - Vielha (par Piste Salient)
12	Vielha - Vielha (par Bords)
13	Vielha - Vielha (par Gausac)
14	Vielha - Vielha (par Casau)
15	Arties - Arties (par Garòs)
16	Salardú - Salardú (par Unha)
17	Bagergue - Sta. Margalida
18	Salardú - Salardú (par route Aiguamòg)
19	Salardú - Salardú (par Tredòs)
20	Plan de Beret - Plan de Beret (par Montgarri)
21	Salardú - Salardú (par Prüedo)
22	Bossòst - Bossòst (par Pònt deth Lop)
23	Vielha - Vielha (par Piste de Tuca)
24	Portilhon - Bois d'Aubàs
25	Portilhon - Portilhon (par Bòrdes de Sauvaga)
26	Betren - Betren (par Vielha)

Bassa d'Oles. Gausac. Val d'Aran.

Point de départ	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative	Niveau difficulté
Les	4,6	22	30 min	
Les	34	820	4 h 30 min	
Les	24,2	850	4 h	
Bossòst	18,5	700	4 h	
Bossòst	24	950	4 h 30 min	
Es Bòrdes	10,5	300	2 h 30 min	
Es Bòrdes	15,8	650	4 h	
Es Bòrdes	16,3	450	3 h	
Aubèrt	6,7	140	1 h	
Vielha	46,5	1.200	6 h 30 min	
Vielha	14,6	300	2 h	
Vielha	38	1.200	6 h	
Vielha	7,8	120	1 h 20 min	
Vielha	24	930	5 h 30 min	
Arties	5,8	50	45 min	
Salardú	3,4	90	35 min	
Bagergue	3	100	30 min	
Salardú	3,8	130	45 min	
Salardú	18,2	700	3 h	
Plan de Beret	12,2	215	1 h 45 min	
Salardú	32	880	4 h 30 min	
Bossòst	21,8	1.000	5 h 30 min	
Vielha	13	560	2 h 30 min	
Portilhon	6,8	225	45 min	
Portilhon	10,7	80	1 h	
Betren	2,8	50	20 min	

TransCatalunya

Tout un défi à deux roues !

La TransCatalunya est une route de long parcours reliant les Centres VTT de Catalunya. Cette route propose plusieurs itinéraires qui, mis bout à bout, permettent de faire le tour de la Catalogne. Vous découvrez ainsi l'ensemble des centres VTT et notre territoire, hors des sentiers battus.
La route comprend 5 grands itinéraires qui totalisent 1 911,5 km avec des dénivelés cumulés allant de 40 mètres pour les plus plats à 2 800 mètres pour les plus montagneux. La durée totale est d'environ 184 heures ; elle peut néanmoins varier en fonction de nombreux aspects.
Il s'agit là d'un vaste itinéraire, idéal pour être parcouru en plusieurs étapes, pas nécessairement au même moment.

Pensée pour être parcourue avec l'aide d'un GPS, la route TransCatalunya est géoréférencée, bien que les tronçons des itinéraires utilisant des routes déjà existantes d'un Centre VTT soient pourvus de la signalisation spécifique des Centres VTT Catalunya. Pour télécharger les fichiers de données GPS de tous les itinéraires et de chaque étape, ainsi que les cartes avec la route, la fiche technique et la description des parcours, consultez le site web **www.catalunya.com/ruta-transcatalunya-24-1-131**.

Grands itinéraires pour une route unique
La route TransCatalunya permet de découvrir les différentes zones de Catalogne à vélo. Certains itinéraires ont été balisés par les centres VTT pour vous guider, d'autres sont inédits. Vous découvrirez ainsi tous les paysages qui composent le territoire : des routes de montagne pyrénéennes aux routes longeant la côte méditerranéenne en passant par les plaines de l'intérieur des terres.
Ils offrent tous une occasion à la fois unique et différente de découvrir notre territoire, tout en pouvant adapter la durée du parcours à la condition physique et à la disponibilité de chacun.

Parcourir la TransCatalunya requiert l'accomplissement d'une série de mesures de base de sécurité et de respect de l'environnement, en vue de profiter au maximum de cette expérience unique à deux roues et pédales.
Vous trouverez sur le site web tous les détails concernant les recommandations de sécurité pour cyclistes, les conseils pour la réalisation respectueuse des parcours et toute l'information nécessaire pour réaliser la TransCatalunya.

- Centros VTT Catalunya
- Itinéraire *Paisatges Barcelona - Pirineus*
- Itinéraire de la Méditerranée
- Itinéraire de Ponent
- Itinéraire de la *Costa Brava* - Pyrénées de Girona
- Itinéraire du *Val d'Aran*

Itinéraire

Paisatges Barcelona - Pirineus
La Pobla de Segur - Santa Susanna
Total km: 448 km
Dénivelé moyen: 1.350 m
Durée approximative totale: 44 h 30 min

De la Méditerranée
Santa Susanna - Tortosa
Total km: 419 km
Dénivelé moyen: 1.465 m
Durée approximative totale: 41 h 30 min

De Ponent
Tortosa - La Pobla de Segur
Total km: 356 km
Dénivelé moyen: 587 m
Durée approximative totale: 32 h

De la Costa Brava - Pyrénées de Girona
Santa Susanna - Tortosa
Total km: 254,5 km
Dénivelé moyen: 1.214 m
Durée approximative totale: 25 h

Du Val d'Aran
La Seu d'Urgell – Santa Susanna
Total km: 434 km
Dénivelé moyen: 820 m
Durée approximative totale: 41 h

Total Km des cinq itinéraires: 1.911,5 km
Dénivelé moyen des cinq itinéraires: 5.436 m
Durée approximative totale des cinq itinéraires: 184 h

Salvanyà. Alt Urgell. Pirineus.

Étape	Départ	Arrivée	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée approximative
1	La Pobla de Segur	Sort	58	1.600	6 h
2	Sort	La Seu d'Urgell	64	2.000	6 h 30 min
3	La Seu d'Urgell	Sant Llorenç de Morunys	68	2.800	6 h
4	Sant Llorenç de Morunys	Avià	57	1.400	6 h
5	Avià	Prats de Lluçanès	47	600	5 h
6	Prats de Lluçanès	Vic	33	300	3 h
7	Vic	Sant Hilari Sacalm	62	1.000	6 h
8	Sant Hilari Sacalm	Santa Susanna	59	1.100	6 h
1	Santa Susanna	Cardedeu	56	1.500	5 h 30 min
2	Cardedeu	Castellbell i el Vilar	76	1.800	7 h 30 min
3	Castellbell i el Vilar	Guialmons	71	1.900	7 h
4	Guialmons	Prades	71	1.900	7 h
5	Prades	Mont-roig del Camp	55	1.200	5 h
6	Mont-roig del Camp	Vandellòs	22	550	2 h 30 min
7	Vandellòs	Tortosa	68	1.400	7 h
1	Tortosa	Gandesa	44	790	4 h
2	Gandesa	La Fatarella	28	470	3 h
3	La Fatarella	Torres de Segre	78	600	6 h 30 min
4	Torres de Segre	Vilanova de la Barca	37	40	2 h
5	Vilanova de la Barca	Monestir de les Avellanes	36	370	3 h
6	Monestir de les Avellanes	Àger	40	725	4 h
7	Àger	Talarn	69	1.500	7 h 30 min
8	Talarn	La Pobla de Segur	24	200	2 h
1	La Pobla de Segur	Castellàs	49	1.650	5 h
2	Castellàs	Vilaller	36,5	1.110	3 h 30 min
3	Vilaller	Vielha	39	1.050	4 h
4	Vielha	Esterri d'Aneu	54	1.025	4 h 30 min
5	Esterri d'Aneu	Rialp	52	1.450	5 h
6	Rialp	Sant Joan de l'Erm	24	1.000	3 h
1	La Seu d'Urgell	Bellver de Cerdanya	59	1.500	5 h 30 min
2	Bellver de Cerdanya	Ribes de Freser	58	1.600	5 h
3	Ribes de Freser	Sant Joan de les Abadesses	26	900	3 h
4	Sant Joan Abadesses	Oix	32	850	3 h 30 min
5	Oix	Càmìng Bassegoda	39	900	4 h
6	Càmìng Bassegoda	Banyoles	52	600	5 h
7	Banyoles	Flaçà	49	500	4 h
8	Flaçà	Quart	30	450	3 h
9	Quart	Tossa de Mar	53	600	4 h 30 min
10	Tossa de Mar	Santa Susanna	36	300	3 h 30 min

Tableau récapitulatif des Centres VTT Catalunya

Centre VTT					Total nbre routes	Total km du Centre
Paisatges Barcelona						
El Lluçanès	2	2	3	1	8	219,7
La Plana de Vic	2	5	3	2	12	299,3
Vall de Sau - Collsacabra	6	4	3	4	17	258,1
Costa Brava						
El Baix Empordà	3	2	8	8	21	358,6
El Gironès	2	7	2	4	15	228,9
El Pla de l'Estany - Banyoles	2	3	5	3	13	284,2
La Selva	2	7	11	5	25	411,1
Salines - Bassegoda	8	11	8	6	33	597,18
Costa Daurada						
Mont-roig del Camp - Miami Platja	4	3	2	1	10	144,5
Costa Barcelona						
Santa Susanna - Montnegre	3	1	2	2	8	110
Pirineus						
El Berguedà	3	0	5	3	11	226
El Pallars Jussà	1	2	3	3	9	265,1
El Ripollès	1	2	9	12	24	560,63
El Solsonès - La Vall de Lord	3	2	3	1	9	148,61
La Seu - Alt Urgell	3	11	6	15	35	1.227,4
Valls d'Àneu	3	3	2	2	10	211
Terres de Lleida						
El Montsec - la Noguera	4	5	10	7	26	506,6
Val d'Aran						
La Val d'Aran	7	4	7	7	25	419
TOTAL	**59**	**74**	**92**	**86**	**311**	**6.456,59**

Agència Catalana de Turisme

Passeig de Gràcia, 105, 3a planta
08008 Barcelona
Tel.: +34 934 849 900
Fax: +34 934 849 888
www.catalunya.com

Centres de promotion touristique de l'Agència Catalana de Turisme

Bénélux
info.act.bnl@gencat.cat

Espagne
turisme.blanquerna@gencat.cat

États Unis
info.act.usa@gencat.cat

Europe Centrale
info.act.de@gencat.cat

France
promotion.act.fr@gencat.cat

Italie
info.act.it@gencat.cat

Pays Nordiques
info.act.nordic@gencat.cat

Royaume-Uni - Irlande
info.act.uk@gencat.cat

Pays de l'Est
info.act.ru@gencat.cat

Amérique du Sud
info.act.latam@gencat.cat

Asie du sud est
info.act.sea@gencat.cat

Chine
promotion.act.cn@gencat.cat

Sant Llorenç de Morunys. Solsonès. Pirineus.

Édition

© Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Turisme
Passeig de Gràcia, 105, 3a planta
08008 Barcelonat

Photographies

Cablepress (P. 4, 9, 13, 17, 21, 23, 27, 31, 33)
Centre VTT El Baix Empordà (P. 11)
Centre VTT El Gironès (P. 15)
Centre VTT La Selva (P. 19)
Centre VTT Mont-roig del Camp - Miami Platja (P. 25)
Centre VTT El Pla de l'Estany - Banyoles (P. 29)
Centre VTT El Solsonès - La Vall de Lord (P. 35)
Centre VTT La Val d'Aran (P. 37)
Centre VTT Vall de Sau - Collsacabra (P. 39)
Centre VTT Montsec - la Noguera (P. 41)
Centre VTT La Plana de Vic (P. 43)
Banque d'images de l'Agència Catalana de Turisme

L'Agència Catalana de Turisme tient à remercier les Centres VTT pour leur collaboration dans l'édition de ce catalogue, ainsi que la Fédération Catalane de Cyclisme pour l'avoir aidée à réaliser l'édition de ce guide, et pour son implication dans la tutelle et la certification des routes des centres VTT en Catalogne.

Impression

Dépôt légal :

Generalitat de Catalunya
Gouvernement de la Catalogne
Tourisme de la Catalogne

esportcat

Federació Catalana de Ciclisme

St. Martí d'Ogassa. Ripollès. Pirineus.

www.catalunya.com