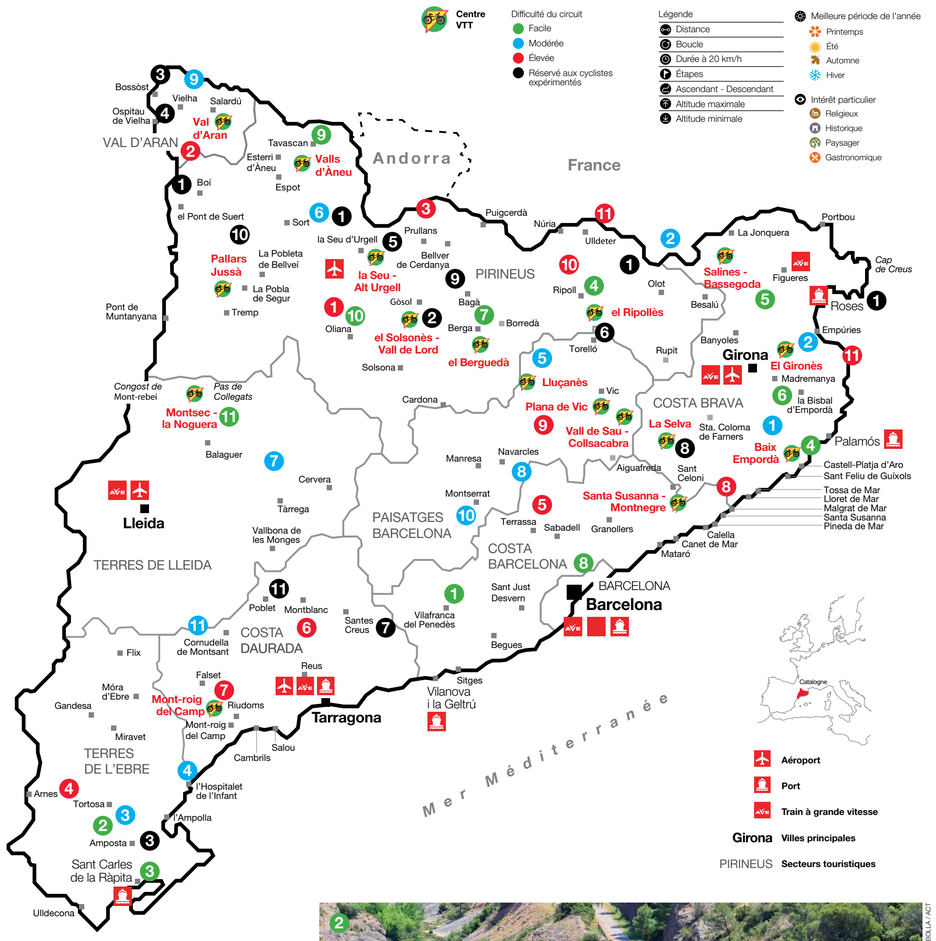
# Paysages et itinéraires à découvrir toute l'année

De la Costa Brava aux Terres de l'Ebre, du vignoble du Penedès au Val d'Aran, la Catalogne offre un réseau étendu et varié d'itinéraires et de sentiers pour pratiquer le VTT toute l'année.

Dans cette carte guide, vous trouverez une sélection choisie d'itinéraires panoramiques à travers le territoire catalan, présentant différents niveaux de difficulté. Ils vous inviteront à pédaler tout en découvrant des paysages de rêve, et en visitant de petits villages pour y savourer la gastronomie locale.

Pour plus de confort, la Catalogne dispose d'un réseau de centres VTT avec plus de 300 circuits et plus de 6 000 kilomètres d'itinéraires balisés. Dans chacun de ces centres on vous renseignera sur les excursions, l'hébergement, les sites d'intérêt....




**Distances entre villes**

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

**Températures moyennes pendant la journée**

| °C | Janvier | Février | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Septembre | Octobre | Novembre | Décembre |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Barcelona | 11 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 20 | 16 | 12 |
| Girona | 9 | 10 | 13 | 15 | 19 | 23 | 26 | 25 | 23 | 18 | 13 | 10 |
| Lleida | 7 | 10 | 14 | 15 | 21 | 24 | 27 | 27 | 23 | 18 | 11 | 8 |
| Tarragona | 11 | 12 | 14 | 16 | 19 | 22 | 25 | 26 | 23 | 20 | 15 | 12 |

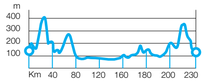
© MARIANO CEBOLLA / ACT

## Difficulté moyenne

### 1 COSTA BRAVA
### Grand Tour de l'Empordà sur les sentiers de Dalí

230 km · 2.450 m+ · 410 m · 0 m
--- · 4

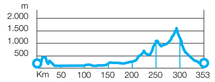
Une traversée par étapes sur les chemins et sentiers de l'Empordà. Au départ de la ville de Gérone, une traversée de la Sierra de Les Gavarres pour rejoindre la mer et visiter des villages médiévaux comme Pals ou le Musée Salvador Dalí à Figueres. **www.cycletourscatalonia.com**




### 2 PIRINEUS - COSTA BRAVA
### Pirinexus : des montagnes à la Costa Brava

353 km · 3.200 m+ · 1.513 m · 0 m
--- · 4-5

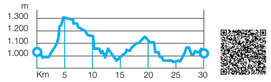
Itinéraire ponctué d'étapes qui traversent les Pyrénées de la Catalogne à deux reprises, reliant les zones de montagne avec l'environnement naturel de la côte de Gérone. Le Défi Pirinexus 360 Challenge se déroule en juin, une compétition *non-stop* qui parcourt tout le circuit. **www.viesverdes.cat**




### 3 TERRES DE L'EBRE
### Forêts au cœur d'Els Ports

30 km · 636 m+ · 1.315 m · 1.022 m
3 h · 1

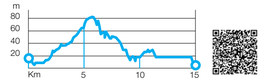
Un parcours à travers les forêts luxuriantes de pins sylvestres au cœur du Parc naturel d'Els Ports, avec des vues incomparables sur la vallée de l'Ebre et les paysages alpins à quelques kilomètres de la mer Méditerranée.
**www.tortosaturisme.com**




### 4 COSTA DAURADA
### Alliance de petites criques et zones humides

15 km · 92 m+ · 81 m · 0 m
1 h 50' · 1

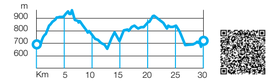
Un itinéraire qui marie mer et montagne, permettant de découvrir les criques attrayantes du littoral de Miami Platja, d'où observer la lagune de l'Estany Salat, point de nidification et passage d'un grand nombre d'espèces d'oiseaux.
**www.mont-roigmiami.cat**




### 5 PAISATGES BARCELONA
### Lluçanès culturel et naturel

30 km · 800 m+ · 940 m · 679 m
3 h · 1

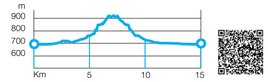
Un itinéraire du Centre VTT de Lluçanès qui permet de découvrir un environnement naturel unique, avec des espaces tels que la ravine de Merlès, le monastère Santa Maria de Lluçà, avec son cloître roman, le château ou l'église ronde de Sant Vicenç.
**www.turisme.llucanes.cat**




### 6 PIRINEUS
### Ermitage Les Peces

15 km · 203 m+ · 904 m · 672 m
1 h 50' · 1

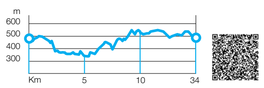
Un itinéraire du Centre VTT La Seu-Alt Urgell qui monte du village d'Alàs à l'un des meilleurs points de vue de L'Urgellet, où se trouve l'ermitage roman Les Peces, l'une des plus belles chapelles de caractère de la région.
**www.alturgell.cat**




### 7 TERRES DE LLEIDA
### Les sites médiévaux de la Segarra

34 km · 351 m+ · 531 m · 386 m
3 h · 1

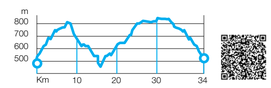
Un parcours visitant certains des plus beaux sites de la Segarra. Il relie des villages qui ont conservé leurs châteaux et leurs remparts médiévaux, des ermitages romans et même les ruines de l'ancienne cité romaine d'Iesso, l'actuelle Guissona.
**http://palaurobert.gencat.cat**




### 8 COSTA BARCELONA
### Les falaises du Bertí

34 km · 866 m+ · 877 m · 475 m
3 h 50' · 1

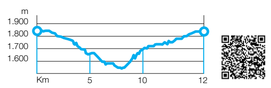
Un itinéraire à travers les spectaculaires falaises de Bertí et la gorge de Sant Miquel del Fai, permettant de visiter le sanctuaire de Puiggraciós et de mettre le cap sur Sant Miquel de Les Perxes par de beaux chemins et de longues promenades sur les sentiers.
**http://palaurobert.gencat.cat**




### 9 VAL D'ARAN
### Les sources de la Garonne

12 km · 257 m+ · 1.851 m · 1.626 m
2-3 h · 1

Un itinéraire à travers des forêts et des prairies de haute montagne, idéal pour les familles, de Pla de Beret au sanctuaire de Montgarri par des chemins et sentiers qui relient les sources de la Garonne avec la rivière Noguera Pallaresa.
**www.visitvaldaran.com**



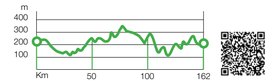
© CONSORCI DE PROMOCIÓ TURÍSTICA DEL PENEDÈS

## Itinéraires faciles

### 1 COSTA BARCELONA
### Tour du Penedès pour tous les âges

162 km · 2.000 m+ · 378 m · 100 m
--- · 4

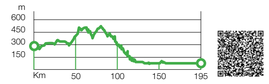
Pour apprécier le Penedès à votre rythme, cette boucle vous permet de pédaler entre les vignobles et d'admirer son paysage, faire connaissance avec ses habitants et découvrir jusqu'à 43 vignobles. Vous pourrez déguster ses vins et goûter la gastronomie locale le long du parcours. **www.penedes360.cat**




### 2 TERRES DE L'EBRE
### Voie verte avec prolongation jusqu'au Delta de l'Ebre

195 km · 1.000 m+ · 591 m · 0 m
--- · 2-4

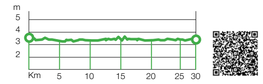
Cet itinéraire sur une voie verte traverse des plaines, des montagnes, d'anciens tunnels, des ponts et de petites gares ferroviaires. Vous pédalerez le long d'une ancienne voie ferrée en suivant le Canaletas et l'Èbre jusqu'à Tortosa. Ensuite, vous zigzaguerez à travers les rizières du Parc naturel du Delta de l'Ebre jusqu'à son embouchure. **www.tortosaturisme.cat**




### 3 TERRES DE L'EBRE
### Entre oiseaux et dunes : du Deltebre à la Punta del Fangar

30 km · 25 m+ · 5 m · 0 m
3 h · 1

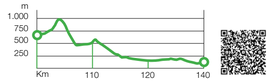
Un parcours balisé de grand intérêt de par sa diversité biologique, surtout au printemps, car il permet de découvrir les espèces du Parc naturel du Delta de l'Ebre et la grande richesse de cet environnement de marais. Parmi ses points d'intérêt, le système dunaire de la péninsule du Fangar, l'un des mieux conservés de la côte.
**http://palaurobert.gencat.cat**




### 4 PIRINEUS - COSTA BRAVA
### De la montagne à la mer : la route du Fer et du Carrilet

140 km · 1.200 m+ · 1.056 m · 0 m
--- · 2-3

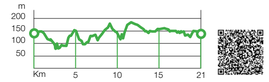
Un itinéraire qui relie les voies vertes du Fer et du Carrilet, pour aller de Ripoll à Sant Feliu de Guíxols. Il traverse cinq districts, des villages et des espaces naturels tels que la zone volcanique de la Garrotxa, la Vall del Ter et les prairies de Salt et Gérone, pour ensuite faire le tour du massif des Gavarres et aboutir sur la côte méditerranéenne.
**www.viesverdes.cat**




### 5 COSTA BRAVA
### Fermes de l'Empordà sous le vent

21 km · 250 m+ · 179 m · 92 m
2 h · 1

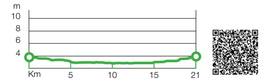
L'itinéraire du Centre VTT Salines-Bassegoda qui traverse le paysage rural typique de l'Alt Empordà. L'itinéraire passe par les villages de Navata et Lledó, et permet de découvrir les rives du Manol.
**http://fr.salines-bassegoda.org**




### 6 COSTA BRAVA
### Terre de pirates

21 km · 20 m+ · 10 m · 1 m
2 h · 1

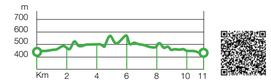
Un itinéraire inclus dans le Xarxa de Cicloturisme del Baix Empordà (Réseau Cyclotouristique du Baix Empordà), qui parcourt les plaines de l'embouchure du Ter, entre Torroella de Montgrí et la plage de l'Estartit, dans le parc naturel et face aux îles Medes.
**www.visitemporda.com**




### 7 PIRINEUS
### La voie verte de la rivière Llobregat

11 km · 110 m · 586 m · 486 m
2 h · 1

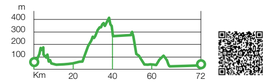
Un itinéraire doux et très agréable qui longe l'ancienne route de Carrilet, aujourd'hui aménagée en voie verte, de la colonie industrielle de Cal Rosal au spectaculaire pont roman du Pedret et à l'église de Sant Quirze.
**www.randopyrenees.fr**




### 8 BARCELONA
### Tour de Barcelone par sa ceinture verte

72 km · 800 m+ · 420 m · 0 m
5-6 h · 1

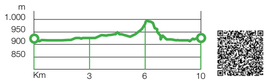
La Ronde Verte est un circuit balisé qui traverse les grands systèmes naturels du Barcelonès. La boucle comporte six sections principales : Le Parc Serra Collserola, le Parc de la rivière Besòs, le Parc Serralada de Marina, la Façade Littorale, Montjuïc et le Llobregat.
**www.rondaverda.cat**




### 9 PIRINEUS
### Découvrez les Pyrénées de la Catalogne

10 km · 52 m · 985 m · 935 m
1h 50' · 1

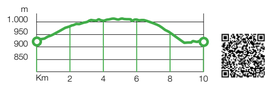
Circuit idéal pour toute la famille. Il borde la zone humide de la Mollera d'Escalarre, une zone d'une grande richesse naturelle dans le Parc naturel de l'Alt Pirineu. Sites d'intérêt : l'église Sant Martí d'Escalarre et les bunkers de la Guingueta d'Àneu.
**www.vallsdaneu.org**




### 10 PIRINEUS
### Ascension au sanctuaire de Lord

10 km · 200 m+ · 1.078 m · 898 m
2 h · 1

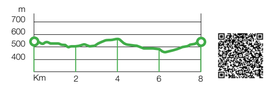
Un itinéraire du Centre VTT Solsonès-Vall de Lord autour de Sant Llorenç de Morunys, au pied du massif de Port del Comte. Il comprend l'ascension du piton rocheux au sommet duquel le sanctuaire de Lord a été bâti.
**http://lavalldelord.com**




### 11 TERRES DE LLEIDA
### Les fôrets et vignobles du monastère

8 km · 150 m+ · 560 m · 460 m
1 h · 1

Une promenade brève et agréable autour du monastère Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes, du XIIe siècle. Vous pédalerez sur des chemins et quelques parties de route secondaire, entre forêts, vignobles et jardins.
**http://esports.aralleida.com**

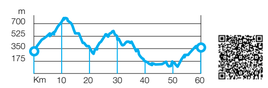


© CIROL CLAVERA / ACT

### 10 PAISATGES BARCELONA
### Tour de Montserrat : la montagne sacrée

60 km · 1.500 m+ · 709 m · 84 m
5 h · 1

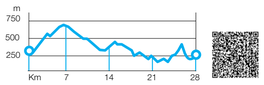
Un itinéraire autour du massif de Montserrat, la montagne la plus emblématique de Catalogne. Un parcours guidé qui suit le même itinéraire que celui de la populaire randonnée de La Portals, qui a lieu en avril et qui rassemble des milliers de cyclistes de tous âges.
**www.spinatura.com**




### 11 COSTA DAURADA
### Entre les vignobles du Priorat et du Montsant

28 km · 720 m+ · 735 m · 331 m
3 h · 1

Idéal pour explorer une région sauvage et peu peuplée de la région viticole du Priorat, en pédalant à travers les forêts et les vignobles qui s'étendent au pied de la chaîne montagneuse du Montsant, jusqu'à l'étonnant monastère chartreux d'Escaladei.
**www.turismepriorat.org**




# Catalogne : Itinéraires VTT

CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
Gouvernement de la Catalogne
**Tourisme de la Catalogne**

Partenaires / Membres ACT

Partners

Cyclotouriisme en Catalogne

**www.catalunya.com**


**En savoir plus**

**Catalan Tourist Board**
www.catalunya.com
https://velo.catalunyaexperience.fr
www.facebook.com/catalunyaexperience.fr
@catalunyaexperience.fr
https://twitter.com/CatalunyaFR
@CatalunyaFR
www.instagram.com/catalunyaexperience
www.youtube.com/user/CatalunyaExperience

**Organismes de promotion touristique**
Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
www.costadaurada.info
www.costabrava.org
www.terresdelebre.travel
The Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.aralleida.cat
The Patronat de Turisme (Regional Tourist Board) of the Diputació de Lleida
www.barcelonaesmotms.cat
The Barcelona Provincial Council
www.barcelonaturisme.com
The Turisme de Barcelona Consortium

**Palau Robert**
Centre d'information touristique de Catalogne)
Passeig de Gràcia, 107, 08008 Barcelona
+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93
www.gencat.cat/palaurobert

Catalan Tourist Board. Passeig de Gràcia, 105, 3.r planta. 08008 Barcelona
B 13264-2019

Cicloturisme Tourist Board

**Edition ©**
Catalan Tourist Board. Passeig de Gràcia, 105, 3.r planta. 08008 Barcelona
Suivi éditorial : Eugenia Ramírez, SA www.grupocelsa.es
Le reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, quel qu'en soit le procédé, y compris la reprographie et le traitement informatique, ainsi que la distribution d'exemplaires de celui-ci par location ou prêt public sont strictement interdits sans l'autorisation écrite des ayants-droits d'auteur, sous peine de sanctions légales.

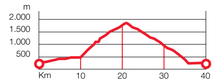
**Photo de couverture :** © Imatge Subaqua/SL / ACT

# Difficulté élevée

## 1 PIRINEUS
### Les dolmens d'Organyà

40 km | 1.346 m+ | 1.833 m | 629 m
4 h | 1

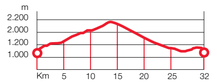
Une excursion exigeante qui réunit l'itinéraire des dolmens de la Vall de Cabó et une boucle spéciale qui monte à la Collada de Pillat, pour retourner à Organyà par la Solana de Fontanella et la gorge de Tresponts, sur les rives du Segre.
**www.hoteldom.es**




## 2 VAL D'ARAN
### La haute montagne aranaise

32 km | 1.100 m+ | 2.140 m | 1.160 m
4h 30' | 1

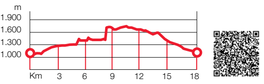
Un itinéraire de haute montagne entre les Banhs de Tredòs et la partie supérieure du Bal de Aiguamòg, à la périphérie du Parc national Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Il permet de visiter la plaine de Prüedo et de villages de charme comme Arties, Gessa ou Salardú.
**www.visitvaldaran.com**




## 3 PIRINEUS
### Sur les traces des peuples ibériques

18 km | 1.340 m+ | 1.723 m | 1.126 m
3 h | 1

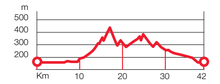
Un circuit offrant des panoramas extraordinaires sur les montagnes du Cadí-Moixeró, en pédalant le long des chemins ruraux à travers des fermes centenaires, des monuments mégalithiques de la préhistoire et une grotte ouverte au public avec des stalactites et des stalagmites.
**www.cerdanyaecoresort.com**




## 4 TERRES DE L'EBRE
### De l'Èbre au Parc naturel d'Els Ports

42 km | 772 m+ | 423 m | 5 m
4 h | 1

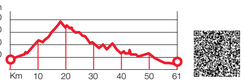
Un itinéraire au départ de la ville historique de Tortosa jusqu'au secteur sud-est du Parc naturel d'Els Ports. Un parcours varié qui combine une voie verte à des chemins ruraux et de montagne permettant de visiter des villages très pittoresques de cette chaîne de montagnes, comme Alfara de Carles.
**www.sbhotelsandbike.com**




## 5 COSTA BARCELONA
### Château de Gallifa et falaises de Sant Sadurní

61 km | 1.300 m+ | 797 m | 37 m
5-6 h | 1

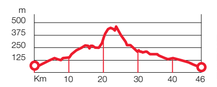
Un itinéraire à travers la chaîne de montagnes pré-côtières catalanes pour découvrir les falaises de Sant Sadurní, le château de Gallifa et quelques villages aux sources thermales remontant à l'époque romaine. Une invitation à découvrir la beauté naturelle et culturelle des environs de Barcelone.
**www.elpasqualet.com**




## 6 COSTA DAURADA
### À vélo à travers les noisetteraies

46 km | 600 m+ | 477 m | 0 m
4 h | 1

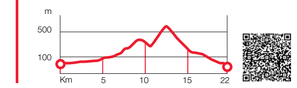
Une excursion pleine de contrastes le long des chemins ruraux entre la plage de Cambrils et les forêts et les champs de l'arrière-pays, dans la région de Borges del Camp, pour retourner vers la mer à travers noisetiers, oliviers et vignes.
**www.cyclingholidays.es**




## 7 COSTA DAURADA
### Essence méditerranéenne

22 km | 541 m+ | 501 m | 89 m
2 h | 1

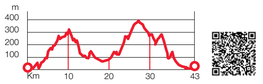
Un circuit intense et surprenant à travers une zone de grande valeur naturelle qui vous invite à apprécier les sentiers autour du barrage de Riudecanyes, pédaler à travers les forêts de chênes yeuses et découvrir le château monastère médiéval de Sant Miquel d'Escornalbou.
**www.mont-roigmiami.cat**




## 8 PAISATGES BARCELONA - COSTA BRAVA
### Villages et châteaux ibériques

43 km | 963 m+ | 388 m | 0 m
4 h | 1

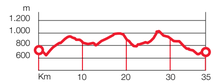
Depuis Lloret de Mar, l'itinéraire prend de l'altitude en direction des ruines du village ibérique de Montbarbat, situé sur un sommet avec une vue extraordinaire sur le Montseny, Les Gavarres, etc. Retour à la mer avec la visite du château de Sant Iscle et de l'ermitage Les Alegries.
**www.lloretcycling.com**




## 9 PAISATGES BARCELONA
### Falaises et villages du Collsacabra

35 | 1.439 m+ | 1.122 m | 665 m
6 h | 1

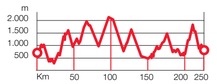
Cet itinéraire du Centre VTT de la Vall de Sau-Collsacabra traverse des villages pittoresques tels que Tavertet et Rupit dans un parcours splendide au cœur de la nature, à travers des forêts et des vues splendides, comme celles offertes depuis les falaises de Tavertet et Avenc.
**www.osonaturisme.cat**




## 10 PIRINEUS
### Bi6000 : la magie des Pyrénées catalanes

250 km | 2.050 m | 492 m
--- | 4-5

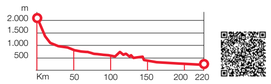
Une traversée des Pyrénées catalanes, à partir des forêts de la Garrotxa jusqu'aux prairies de haute montagne du Ripollès. Un itinéraire par étapes qui relient des chemins historiques, de villages de charme, des églises romanes et des monastères médiévaux.
**www.zonabtt.com**




## 11 PIRINEUS - COSTA BRAVA
### Des sources du Ter aux îles Medes

220 km | 2.648 m+ | 2.148 m | 0 m
--- | 1-4

Un voyage sur les rives du Ter depuis sa source à Vallter jusqu'à l'embouchure de l'Estartit, en face des îles Medes. Une traversée en autonomie et par étapes, faisant partie de l'ultra-marathon populaire Ter Bike Experience en juin.
**www.rutadelter.cat**



© JOSÉ CARLOS LEÓN / PATRONAT DE TURISME DE TARRAGONA

© BTELLA POTOSRI / CONSORCI DE LES VIES FERREES DE GIRONA

© JOSÉ CARLOS LEÓN / PATRONAT DE TURISME DE TARRAGONA

## Hébergements pour cyclotouristes

### Costa Brava

#### Caldes de Malavella

**Lavida Hotel 3★**
*HG-002540**
872 599 901
www.lavidahotel.com

#### Girona

**Hotel Carlemany Girona 4 ★**
*HG-002191**
972 211 212
www.hotelcarlemanygirona.com

**Ciutat de Girona 4 ★**
*HG-002387**
972 483 038
www.hotelciutatdegirona.com

**Gran Ultonia 4 ★**
*HG-002402**
972 203 850
www.hotelsultoniagirona.com

**Melià Girona 4 ★**
*HG-002144**
972 400 500
www.melia.com

**Hotel Peninsular 3 ★**
*HG000003**
972 203 800
www.hotelpeninsulargirona.com

#### Lloret de Mar

**Gran Hotel Monterrey 5 ★**
*HG-00091**
972 346 054
www.granhotelmonterrey.com

**Anabel 4 ★**
*HG00179113**
972 366 200
www.hotelanabel.com

**Costa Encantada 4 ★**
*HG002291**
972 368 310
www.marsolhotels.com

**Delamar (*only adults*)**
*HG-000263**
972 365 188
www.hoteldelamarlloret.com

**Evenia Olympic Suites 4 ★**
*HG002296**
972 361 500
www.eveniahotels.com/olympic-suites

**Fenals Garden 4 ★**
*HG-001880**
972 361 000
www.fenalsgarden.com

**Guitart Gold Central Park Aqua Resort 4 ★**
*HG-002330**
972 347 000
www.guitarthotels.com

**Gran Garbí 4**
*HG-002088**
972 367 708
www.hotelesgarbi.com

**H TOP Royal Star 4 ★**
*HG-001795**
972 365 512
www.htophotels.com/royalstar

**Maria del Mar 4 ★**
*HG-001464**
972 364 289
www.hotelmariadelmar.net

**Rosamar & Spa 4 ★ s**
*HG-000086**
972 364 422
www.rosamarhotels.com

**Xaine Park 4 ★**
*HG-001143**
972 364 250
www.xaine.com

**Samba 3 ★**
*HG0607**
972 365 650
www.hotelsamba.es

**Camping Lloret Blau**
*KG-000052**
972 365 483
www.campinglloretblau.com

#### Madremanya

**Can Bassa**
*HG-002521**
648 100 001
www.canbassa.com

#### Tossa de Mar

**Premier Gran Hotel Reymar & Spa 4 ★ s**
*HG-000174**
972 340 312
www.hotelreymartossa.com

### Costa Barcelona

#### Caldes de Montbui

**Balneari Broquetas 3 ★**
*HB-000164**
938 650 100
www.grupbroquetas.com

#### Calella

**Bernat II 4 ★ s**
*HB-003887**
937 665 960
www.hotelbernatcalella.com

**H TOP Calella Palace 4 ★ s**
*HB-003303**
937 664 420
www.htophotels.com

**Volga 4 ★**
*HB-003276**
937 691 800
www.hotelvolga.es

**GHT Balmes 3 ★**
*HB-000208-65**
937 691 694
www.ghthotels.com

**Neptuno 3 ★**
*HB-00310**
937 690 311
www.hotelneptuno.com

#### Santa Susanna

**Aqua Hotel Aquamarina & Spa 4 ★**
*HB-003862**
937 678 060
www.aquahotel.com

**Hotel Florida Park 4 ★**
*HB-003845**
937 678 090
www.hotelfloridapark.es

### Costa Daurada

#### Cambrils

**Estival Centurión Playa 4 ★s**
*HT-000470**
977 361 450
www.centurionplaya.com

**Estival Eldorado Resort 4 ★ s**
*HT-000723**
977 361 190
www.doradoplaya.com

**Mònica Hotel 4 ★ s**
*HT-000441**
977 791 000
www.hotelmonica.com

**Best Maritim 4 ★**
*HT000828**
977 385 596
www.besthotels.es

**Cambrils Park Sport Village 4 ★**
*HT-000875**
977 389 006
https://sportvillage.cambrilspark.com

**Sol Port Cambrils 4 ★**
*HT-00076254**
977 358 600
www.melia.com

**H10 Cambrils Playa 4 ★**
*HT-000651**
977 364 412
www.h10hotels.com

**Aparthotel Olimar II 3 ★**
*HT-000734**
977 795 566
www.olimar2.com

#### Montbrió del Camp

**Hotel Termes Montbrió 4 ★ s**
*HT-00719**
977 814 000
www.termesmontbrio.com

#### Salou

**H10 Vintage Salou 4 ★**
*HT-000469**
977 381 400
www.H10hotels.com

**Ohtels Vila Romana 4 ★**
*HT-000803**
977 353 338
www.ohtelsvilaromana.es

**Regente Aragón 4 ★**
*HT-000682**
977 352 002
www.hotelregentearagon.com

**Hotel Calypso 3 ★**
*C-000626**
977 384 900
www.medplaya.com

### Pirineus

#### Cellers

**Hotel Terradets 3 ★**
*HL-00105**
973 651 120
www.hotelterradets.com

#### Claverol

**Casa Churchill**
*PL-000618**
973 680 776
www.casachurchill.cat

#### Espot

**Camping Voraparc**
*KL-000064**
973 624 108
www.voraparc.com

#### Molinos

**La Vall Fosca 3 ★**
*HL-000442**
973 663 024
www.hotelvallfosca.com

#### València d'Àneu

**La Morera 3 ★**
*HL-00547**
973 626 124
www.hotel-lamorera.com

**Alba d'Esteve**
*PL-000730**
973 624 108
www.albadesteve.com

#### La Guingueta d'Àneu

**Nou Càmping 2.ª**
*KL-00015**
973 626 261
www.noucamping.com

#### La Seu d'Urgell

**Hotel Nice**
*HL-00232**
973 352 100
www.hotelnice.net

#### Llimiana

**Mas de Bruquet**
*HUTL-0155-64**
629 794 372
www.masdebruquet.cat

#### Montferrer

**Gran Sol Camping**
*KL-00018**
973 351 332
campinggransol.com

#### Oliana

**Hostal Victor**
*HL-000108**
973 470 010
www.hostalvictor.es

#### Organyà

**Hotel Dom 3 ★**
*HL-000800**
973 383 513
www.hoteldom.es

#### Prullans

**Cerdanya Resort 4 ★**
*HL-00032**
973 510 260
www.cerdanyaecoresort.com

#### Senterada

**Casa Leonardo**
*PL-000321**
973 661 787
www.casaleonardo.net

#### Solsona

**Camping el Solsonès**
*KCC-000043**
973 482 861
www.campingsolsones.com

#### Son

**MónNatura Pirineus**
973 626 722
www.monnaturapirineus.com

### Terres de l'Ebre

#### Poblenou del Delta

**L'Algadir del Delta 3 ★**
*HTE-000835**
977 744 559
www.hotelalgadirdelta.com

#### Tortosa

**Hotel SB Corona Tortosa 4 ★**
*HTE-00710**
977 580 433
www.hotelcoronatortosa.com

### Terres de Lleida

#### Tàrrega

**La Torre del Codina**
*PL-000734**
629 770 876
www.latorredelcodina.com

### Val d'Aran

#### Pont d'Arròs

**Verneda Camping Mountain Resort**
*KVA-000041**
973 641 024
www.campingverneda.com

## Agences de voyages spécialisées dans le cyclotourisme

**Bike Breaks Girona Cycle Centre**
www.gironacyclecentre.com

**CycleTours Catalonia**
www.cycletourscatalonia.com

**Cycling Costa Daurada**
www.cyclingcostadaurada.com

**Cycling Holidays**
www.cyclingholidays.es

**Evenia Travel Services**
www.evenia.travel

**Iberia Sports**
www.iberiasports.com

**Lapica Trips**
www.lapicatrips.com

**Mediterrania Cycling Tours**
www.mediterraniacyclingtours.com

**Olebike**
www.olebike.com

**Penedès Ecotours**
www.penedesecotours.com

**Spinatura**
www.spinatura.com

**Sport No Limit Travel**
www.sportnolimitravel.com

**Traveltec**
www.traveltec.info

## Services de cyclotourisme

**Aràneu**
www.araneu.com

**Bike Cambrils**
www.bikecambrils.com

**Deltacleta**
www.deltacleta.com

**EBikes Experience**
www.ebikesexperience.com

**Mariné Bicicletes**
www.marinebicicletes.cat

**Circuit de Calafat**
www.circuitcalafat.com

## Centres VTT

**Centre VTT Baix Empordà-Costa Brava**
https://visitemporda.com/fr/

**Centre VTT El Berguedà**
www.parapentespais.com/CA/btt.shtm

**Centre VTT El Gironès**
www.girones.cat/2012/01/centre-btt-el-girones_3.html
http://www.catalunya.com/centre-btt-el-girones-16-15003-107language=fr

**Centre VTT El Lluçanès**
https://pratsdellucanes.cat/turisme/rutes/btt/

**Centre VTT El Ripollès**
http://www.elripolles.com/que-vols-fer/pedala-pel-ripolles/11.html

**Centre VTT La Selva**
www.laselvaturisme.com/director/que-fer/btt/

**Centre VTT La Seu - Alt Urgell**
http://inforutes.parcolimpic.cat/?set_language=fr

**Centre VTT Mont-roig del Camp**
https://www.mont-roigmiami.cat/fr/rutes-en-bici/

**Centre de VTT Montsec - La Noguera**
www.lleidatur.com/pic/pdf/mapa-btt-noguera_cat.pdf

**Centre VTT Pallars Jussà**
www.lleidatur.com/Turismo/Visita/Centro-BTT-Pallars-Jussa/2681.aspx

**Centre VTT Plana de Vic**
http://osona.osonaturisme.cat/seccio/mtb_mountain_bike_centre_btt_vic

**Centre VTT Salines - Bassegoda**
http://centrebtt.salinesbassegoda.org/rutes-btt/

**Centre VTT Santa Susanna - Montnegre**
http://stasusanna-barcelona.fr/activites/sports/cyclisme/circuits-vtt/

**Centre VTT Solsonès - Vall de Lord**
http://lavalldelord.com/fr/que-fer/turisme-actiu/rutes-senderisme-btt/centre-btt-solsones-vall-lord/rutes-de-btt/

**Centre VTT Val d'Aran**
https://www.visitvaldaran.com/fr/btt-aran-total-bike/centre-vtt/

**Centre VTT Vall de Sau - Collsacabra**
http://www.catalunya.com/centre-btt-vall-de-sau--collsacabra-16-15003-77language=fr

**Centre VTT Valls d'Àneu**
www.lleidatur.com/Turismo/Visita/Centro-BTT-Valls-dAneu/7067.aspx

## En savoir plus

**Blanes**
www.blanescostabrava.cat

**Caldes de Montbui**
www.thermalia.cat

**Calella**
www.calellabarcelona.com

**Cambrils**
www.cambrils-turisme.com

**Cerdanya**
www.cerdanya.org

**Garrotxa**
turismegarrotxa.com

**Girona**
www.girona.cat/turisme

**La Pobla de Segur**
www.lapobladesegur.cat

**Lloret de Mar**
www.lloretdemar.org

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

**Penedès 360º**
www.penedes360.cat

**Pirineus**
www.visitpirineus.com

**Salou**
www.visitsalou.eu

**Santa Susanna**
stasusanna-barcelona.com

**Solsonès**
www.turismesolsones.com

**Val d'Aran**
www.visitvaldaran.com

**Vies Verdes**
www.viesverdes.com

**Vila-seca, La Pineda Platja**
www.lapinedaplatja.info

## Organismes de promotion touristique

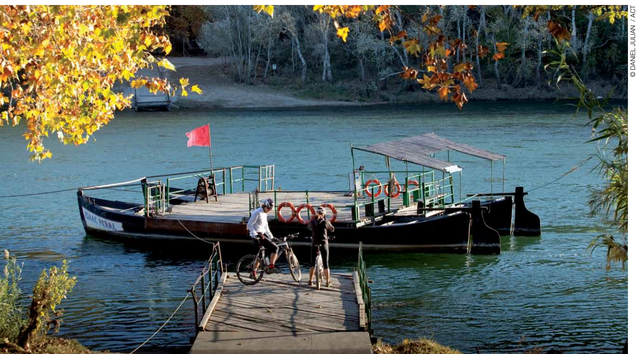
**Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona**
www.costadaurada.info
www.terresdelebre.travel

**The Patronat de Turisme Costa Brava Girona**
www.costabrava.org

**The Patronat de Turisme (Regional Tourist Board) of the Diputació de Lleida**
www.aralleida.cat

**The Barcelona Provincial Council**
www.barcelonaesmoltmes.cat

**The Turisme de Barcelona Consortium**
www.barcelonaturisme.com


© DANIEL JULIÀ / ACT

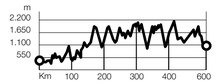
* Registre de Tourisme de Catalogne (RTC)

# Itinéraires pour cyclistes expérimentés

## 1 PIRINEUS
### La grande traversée des Pyrénées

600 km | 16.000+ | 2.188 m | 0 m
--- | 5-8

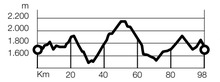
Un itinéraire longue distance reliant la mer Méditerranée à la mer Cantabrique à travers les Pyrénées. Il s'agit d'une manifestation sportive par étapes, en juin, après la classique Grande Traversée des Pyrénées.
**www.transpyr.com**




## 2 PIRINEUS
### Perspectives sur le mystérieux Pedraforca

98 km | 3.410 m+ | 2.191 m | 903 m
--- | 2-3

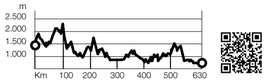
Un itinéraire en autonomie et par étapes autour du mont Pedraforca et du Port del Comte, commençant et se terminant à Gòsol, le village où Picasso a résidé et peint pendant plusieurs mois en 1906.
**www.pedalsdelpedraforca.com**




## 3 PIRINEUS - TERRES DE LLEIDA - TERRES DE L'EBRE
### La Catalogne du nord au sud : CAT700 Brevet

630 km | 12.000 m | 2.245 m | 0 m
--- | 5

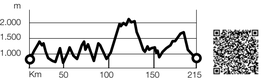
Un parcours longue distance qui traverse tout le territoire et offre une étonnante variété de paysages, des Pyrénées catalanes au Delta de l'Ebre, en passant par les régions les moins peuplées. Une manifestation d'endurance et autonomie *non-stop* qui se déroule en juin.
**www.cat700.com**




## 4 VAL D'ARAN - PIRINEUS
### La légendaire course des Pedals de Foc

215 km | 5.800 m+ | 2.250 m | 998 m
--- | 3-6

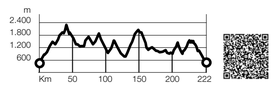
Une traversée par étapes des Pyrénées catalanes en périphérie du Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. En juillet, c'est une épreuve d'ultramarathon, mais l'itinéraire peut être apprécié en autonomie tout au long de la saison.
**www.pedalsdefoc.com**




## 5 PIRINEUS
### Le grand tour du Cadí-Moixeró

222 km | 6.180 m+ | 2.349 m | 672 m
4h 30' | 4

Toute une épopée dans les environs du Parc naturel du Cadí-Moixeró. Le plus long parcours du Centre VTT La Seu - Alt Urgell offre une vue incomparable sur les Pyrénées catalanes et le mont Pedraforca. Un itinéraire exigeant et riche en beautés naturelles.
**www.alturgell.cat/rutes**

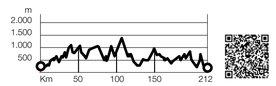


© ORIOL CLAVERA / ACT

## 6 PAISATGES BARCELONA
### Sur les traces du diable à travers le Collsacabra

212 km | 6.400 m+ | 1.314 m | 515 m
--- | 3-5

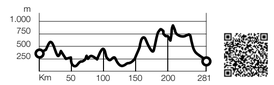
Une boucle pour les passionnés du *vélo tout terrain* le plus réjouissant, avec de longues parties de sentiers de difficulté moyenne qui parcourent les paysages naturels de Collsacabra, Cabrerès, Vall del Ges et Bisaura.
**www.trackstour.com**




## 7 COSTA BARCELONA
### Un tour à 360º du Penedès

281 km | 7.000 m+ | 927 m | 1 m
---- | 5

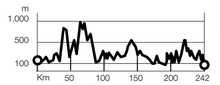
Un itinéraire technique à travers les montagnes qui entourent la plaine du vignoble du Penedès. Une véritable aventure exhaustive en deux roues qui vous emmènera de la montagne à la Méditerranée à travers châteaux, points de vue, paysages de contrastes, forêts et vignobles.
**www.penedes360.cat**




## 8 COSTA BRAVA
### Le tour de La Selva

242 km | 2.821 m+ | 880 m | 294 m
--- | 3-5

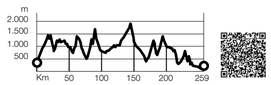
Un tour complet à travers la variété des paysages de la région de La Selva. L'itinéraire est divisé en trois boucles (nord, centre et sud), qui combinent différents chemins et sentiers du Centre de VTT de La Selva.
**www.laselvaturisme.com**




## 9 PAISATGES BARCELONA - PIRINEUS
### Le Sentier des Bons Hommes

259 km | 7.400 m+ | 2.047 m | 380 m
--- | 3-6

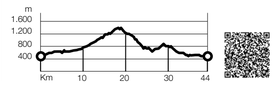
Une traversée des Pyrénées catalanes sur les traces des Cathares, aussi appelés les Bons Hommes. La beauté et l'âpreté du circuit ont inspiré la course cycliste Pyrenees Bike Race, une manifestation comptant trois étapes, qui se déroule en octobre.
**www.camidelsbonshomes.com**




## 10 PIRINEUS
### Parcourir le Serrat de Sant Roc

44 km | 1.400 m+ | 1.537 m | 476 m
5 - 6 h | 1

Un parcours à la difficulté élevée du Centre VTT du Pallars Jussà à travers les montagnes de la Pobla de Segur, aux portes des Pyrénées catalanes. Il vous permettra de découvrir des sites d'une grande beauté, comme les gorges d'Erinyà et la forêt de Serradell.
**www.lapobladesegur.cat/es/itinerarios**

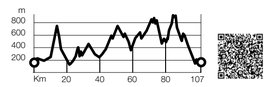


© JAUME BALSEBA / PATRONAT DE TURISME COSTA BRAVA GIRONA

## 11 COSTA DAURADA
### Monastères cisterciens

107 km | 2.821 m+ | 880 m | 294 m
--- | 2-3

Un itinéraire balisé en tant que GR-175 avec des variantes spéciales pour le *vélo tout terrain*. Le circuit relie les trois monastères de l'Ordre cistercien en Catalogne par des chemins ruraux et de montagne : Santes Creus, Poblet et Vallbona de les Monges.
**www.larutadelcister.info**



© TURISME DEPENAVA