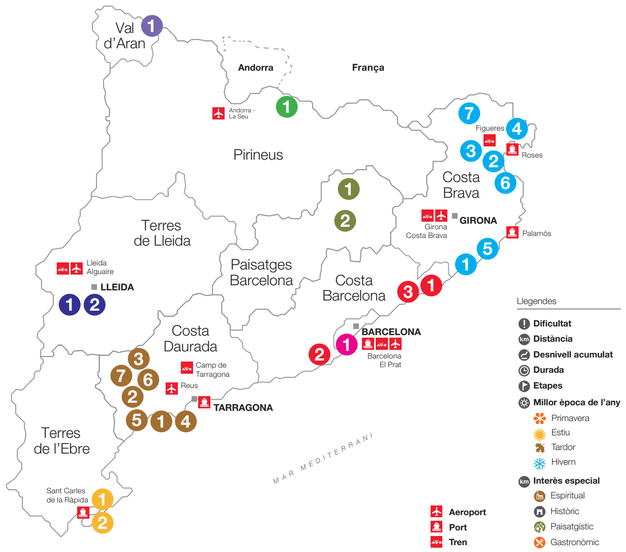
Catalunya en BTT: paisatge i esport

La BTT, en el seu vessant més lúdic, facilita recórrer rutes turístiques tot combinant esport amb la descoberta de l'entorn. Recorreguts per als quals Catalunya és territori abonat: un clima agradable pràcticament durant tot l'any i una orografia molt diversa que inclou valls, planes, costa, suaus altiplans, serres de mitja muntanya, pics i paratges d'alta muntanya, boscos... Un paisatge molt variat en el qual no és difícil traçar rutes amb pujades i baixades de diferents nivells de dificultat que, de ben segur, motivaran qualsevol practicant de BTT. El territori català està sembrat de rutes tot terreny aptes, tret de comptades excepcions, durant els 12 mesos de l'any. Es tracta de milers de quilòmetres d'itineraris senyalitzats. L'elecció només depèn del temps, de les ganes i de quin paisatge prefereixis descobrir.

VAL D'ARAN
Bossòst
Vielha
Salardú
Ospitau de Vielha
Val d'Aran
Tavascan
Esterri d'Àneu
Valls d'Àneu
Boí
Espot
el Pont de Suert
Sort
la Seu d'Urgell
Prullans
Bellver de Cerdanya
La Pobleta de Bellvei
Pallars Jussà
la Seu - Alt Urgell
La Pobla de Segur
Tremp
Pont de Muntanyana
Andorra
Puigcerdà
Núria
Ulldeter
Olot
Ripoll
Bagà
Gósol
Oliana
Berga
Borredà
el Solsonès - Vall de Lord
el Berguedà
Solsona
Cardona
Torelló
Vic
Lluçanès
Plana de Vic
Vall de Sau - Collsacabra
PIRINEUS
França
La Jonquera
Portbou
Cap de Creus
Figueres
Roses
Salines - Bassegoda
Besalú
el Ripollès
Pla de l'Estany
Banyoles
Empúries
Girona
Rupit
El Gironès
Madremanya
la Bisbal d'Empordà
COSTA BRAVA
La Selva
Sta. Coloma de Farners
Palamós
Baix Empordà
Castell- Platja d'Aro
Sant Feliu de Guíxols
Tossa de Mar
Lloret de Mar
Malgrat de Mar
Santa Susanna
Pineda de Mar
Calella
Canet de Mar
Mataró
Aiguafreda
Sant Celoni
Santa Susanna - Montnegre
Granollers
Sabadell
Terrassa
Navarcles
Manresa
Montserrat
Cervera
Tàrrega
Vallbona de les Monges
PAISATGES BARCELONA
COSTA BARCELONA
Lleida
Pallars Jussà
Pallars Sobirà
Cadí-Moixeró
Cerdanya
Ripollès
Garrotxa
Pla de l'Estany
Gironès
Selva
Baix Empordà
Alt Empordà
Pla d'Urgell
Segarra
Segrià
Noguera
Pallaresa
Urgell
Alta Ribagorça
Pallaresa
Solsonès
Berguedà
Osona
Vallès Oriental
Vallès Occidental
Maresme
Barcelonès
Baix Llobregat
Garraf
Alt Penedès
Anoia
Segarrès
Baix Penedès
Tarragonès
Alt Camp
Baix Camp
Baix Ebre
Montsià
Ribera d'Ebre
Priorat
Conca de Barbera
Garrigues

Gaudir de la bici mode *slow*

Bona part de la geografia catalana és perfectament hàbil per al traçat de rutes turístiques i de descoberta de l'entorn a sobre d'una bicicleta sense necessitat de ser un ciclista experimentat. Catalunya compta amb un extens tramat de vies aptes perquè hi rodi tot tipus de públic. Una extensa xarxa de vies verdes (camins que aprofiten els antics traçats de ferrocarril) i carrils bici pensats per facilitar la descoberta de l'entorn, combinats amb una àmplia varietat de propostes que permeten conèixer molt de prop la diversitat i la riquesa, tant dels paisatges naturals de la zona com del seu paisatge urbà, mentre es gaudeix de la tranquil·litat i el plaer que aporta un suau pedaleig.



Val d'Aran

1 VAL D'ARAN — Tradicions mil·lenàries

Dificultat: ●○○○○○ | Km 4,6 km | Desnivell acumulat 50 m | Durada 30 min - 1h | Etapes 8 dies

Ruta circular amb suaus desnivells per pistes de terra (31%) i asfalt (69%). Ideal per descobrir els voltants de Les, pedalant per un sector del Camin Reiau. Comença a la Plaça deth Haro, passa per l'ermita de Sant Blai i segueix per una pista al costat del bosc, fins arribar a la carretera de la Llana, que torna al poble.

Per a més informació: **www.visitvaldaran.com**

© CABLEPRESS

Pirineus

1 LA CERDANYA — Pobles pintorescs

Dificultat: ●●○○○○ | Km 40 o 62 km | Desnivell acumulat 1.255 o 1.838 m | Durada --- | Etapes ---

Aquest recorregut circular visita alguns dels pobles amb més encant de la Cerdanya, localitats tan recomanables com Lles i Travesseres, alhora que ofereix impressionants vistes del Parc Natural del Cadí-Moixeró. Disponibles diferents *roadbooks* de rutes autoguiades amb descripcions detallades.

Per a més informació: **www.discoverpyrenees.com**

© ORIOL CLAVERA

Costa Brava

1 BLANES — Ruta del Tordera

Dificultat: ●○○○○○ | Km 7,98 km | Desnivell acumulat 1 m +/1 m- | Durada 45 min | Etapes 1 dia

Ruta apta per a totes les edats, ideal per fer en família, i que transcorre al costat del riu Tordera, el traçat fa de frontera natural entre dues de les zones costaneres més populars de Catalunya, la suau costa del Maresme i l'espectacular i agresta Costa Brava.

Per a més informació: **www.visitblanes.net**

2 EMPORDÀ — Descobrir el Baix Empordà

Dificultat: ●●○○○○ | Km 18 km | Desnivell acumulat 264-240 m | Durada 1:30 o 2 h | Etapes 1 dia

La ruta comença a la Pera i, des d'aquí, uneix per petites carreteres i camins rurals els pobles de Púbol, Corçà i Monells, entre d'altres. Posteriorment, s'endinsa a la comarca del Gironès i connecta les poblacions de Millars i Madremanya. Tot el recorregut transcorre per un paisatge que combina els camps de cultiu amb el bosc mediterrani, i petits assentaments humans dispersos, tot i que ben integrats en el paisatge.

Per a més informació: **www.happybikesgirona.com**

3 EMPORDÀ — Pobles medievals

Dificultat: ●●●●○○ | Km 37 km | Desnivell acumulat 177 m | Durada 4 h | Etapes 1 dia

Proposta per a ciclistes no experimentats que comença a la petita i bonica població de Madremanya, a la comarca del Gironès, i des d'aquí uneix, a través de petites carreteres i camins rurals de còmoda circulació, els pobles de la Pera, Púbol, Corçà, Casavells, Ullastret, Palau-sator, Peratallada, Castell d'Empordà i Monells, entre d'altres enclavaments privilegiats d'una de les àrees més espectaculars de la província.

Per a més informació: **www.happybikesgirona.com**

Paisatges Barcelona

1 BERGA — Pel curs del riu Llobregat

Dificultat: ●●●○○○ | Km 12,33 km | Desnivell acumulat 491 m | Durada 2 h | Etapes 1 dia

Plàcid itinerari d'iniciació al cicloturisme per la Via Verda del Llobregat, entre la Colònia Rosal i el pantà de la Baells, que discorre per l'antic traçat del ferrocarril de via estreta, que al s. XIX transportava persones i mercaderies entre Manresa i Guardiola de Berguedà, seguint el curs del riu Llobregat.

Per a més informació: **www.turismeberga.cat**

2 VIC — A la vora del Ter

Dificultat: ●●●○○○ | Km 220 km | Desnivell acumulat 2.200 m | Durada 15 h | Etapes 4 dia

La Ruta del Ter proposa un viatge per etapes des del Pirineu fins al mar Mediterrani, seguint el curs del riu per camins, pistes i sendes, redescobrint paisatges poc coneguts i antigues colònies tèxtils. La ruta es divideix en etapes i et proposem fer-la en un dia que transcorre per les solitàries comarques del nord de Barcelona, per culminar la travessa a les platges de la Costa Brava.

Per a més informació: **www.rutadelter.cat**

© SERVEIS EDITORIALES GEORAMA

EMPRESES CICLOTURISTES

Experiències | Allotjaments | Lloguer i rutes

Costa Brava

Castell-Platja d'Aro

Allotjaments

H Top Platja Park
*HG002169**
htophotels.com

H Top Caleta Palace
*HG002437 **
htophotels.com

Girona

Allotjaments

Hotel Carlemany Girona
*HG00219171**
hotelcarlemany.com

Hotel Ciutat de Girona
*HG002387**
hotelciutatdegirona.com

Hotel Gran Ultonia
*HE002402**
hotelsultoniagirona.com

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

Melió Girona
*HG002144**
meliagirona.com

Hotel Peninsular
*HG000003**
novarahotels.com

Experiències

Vies Verdes
viesverdes.cat

Lloret de Mar

Allotjaments

Aparthotel Costa Encantada
*HG002291**
marsolhotels.com

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

Gran Hotel Monterrey
*HE000091**
granhotelmonterrey.com

Guitart Gold Central Park
*HG002330**
guitarthotels.com

Hotel Anabel
*HG00179113**
hotelanabel.com

Hotel Delamar
hoteldelamarforet.com

Hotel Fenals Garden
*HG001880**
fenalsgarden.com

Hotel i Apartaments Xaine
*HG00114320**
xaine.com

Hotel Maria del Mar
*HG001464**
hotelmariadelmar.net

Hotel Rosamar Spa
*HG000086**
rosamarhotels.com

Hotel Samba
*HG0607**
sambahotels.com

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

Madremanya

Allotjaments

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

Tossa de Mar

Allotjaments

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

Costa Daurada

Cambrils

Allotjaments

Aparthotel Olimar II
*HT00073498**
gruparbo.com

Estival Centurion
*HT000470**
centurinplaya.com

H10 Cambrils Playa
*HT000651**
h10hotels.com

Hotel Best Maritim
*HT000698**
besthotels.es

Estival Eldorado Resort
*HT000723**
doradoplaya.com

Hotel Tryp Port Cambrils
*HT00076254**
melia.com

Monica Hotel
*HT000441**
hotelmonica.com

Cambrils Park Resort
*HT000875**
cambrilspark.es

Lloguer i rutes

Mariné Bicicletes
marinebicicletes.cat

Rodabike Cambrils
rodabikecambrils.com

Montbrió del Camp

Allotjaments

Hotel Termes Montbrió
*HT00719**
termesmontbrio.com

Salou

Allotjaments

H10 Vintage Salou
*HT000492**
h10hotels.com

Hotel Calypso
*HT000626**
medplaya.com

Regente Aragon
*HT000682**
hotelregentearagon.com

Costa Barcelona

Calella

Allotjaments

H Top Amaika
*HB002757**
htophotels.com

Hotel Bernat II
*HB003887**
hotelbernati.com

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

Hotel Kaktus Playa
*HB002952**
hotelkaktusplaya.es

Hotel Neptuno
*HB00310**
hotelneptuno.com

Hotel Santa Monica
*HB1703**
medplaya.com

Hotel Volga
*HB003276**
hotelvolga.es

H Top Calella Palace
*HB003369**
htophotels.com

Miami Park
*HB003886-17**
aparthotelmiamipark.com

Malgrat de Mar

Allotjaments

Aqua Hotel Silhouette
*HB004015**
aquahotel.com

Pineda de Mar

Allotjaments

Aqua Hotel Promenade
*HB003977**
aquahotel.com

Santa Susanna

Allotjaments

Aqua Hotel Aquamarina
*HB003862**
aquahotel.com

Aqua Hotel Montagut
*HB004023**
aquahotel.com

Aqua Hotel Onabrava
*HB004093**
aquahotel.com

Hotel Florida Park
*HB003845**
hotelfloridapark.es

HTOP Royal Sun
*HB003953**
htophotels.com

Htop Royal Sun suites
*HB004034**
htophotels.com

Pirineus

Espot

Allotjaments

Càmping Vorapare
*KL000064**
vorapare.com

Alba d'Esteve
*PL000730**
albadesteve.com

Esterri d'Àneu

Lloguer i rutes

Aràneu
araneu.com

La Pobleta de Bellveí

Allotjaments

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

Oliana

Allotjaments

Hostal Víctor
*HL000108**
hostalvictor.es

Prullans

Allotjaments

Cerdanya Ecoresort
*HL0032**
prullans.net

Terres de l'Ebre

Amposta

Allotjaments

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

Terres de Lleida

Lleida

Allotjaments

Benvinguts
benvinguts.cat

Agències de viatges

Lapica Cycling
*GCMD000262**
lapicacycling.com

Iberia Sports
GC000687
iberiasports.com

Cicloturisme
*GMCD000547**
cicloturisme.com

Traveltec
*GC000001204**
traveltec.info

Evenia travel services
*GCMD403**
evenia.travel

Mediterrania Cycling Tours
*GC3671**
mediterraniacyclingtours.com

Olebike
*GCMD000296**
olebike.com

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

Cycling Costa Daurada
*GC003857**
cyclingcostadaurada.com

Cycling no Limit Travel
*GC4971**
cyclingnolimitravel.com

Spinatura
GC004472
spinatura.com

Informació turística

Blanes
www.visitblanes.net

Calella
www.calella.cat

Cambrils
www.cambrils-turisme.com

Girona
www.girona.cat/turisme

Lloret de Mar
www.lloretdemar.org

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

Santa Susanna
stasusanna-barcelona.com

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org

Diputació de Barcelona
diba.cat/turisme

Patronat de Turisme Costa Daurada
www.costadaurada.info

Patronat de Turisme Diputació de Lleida
www.aralleida.cat

* Registre de Turisme de Catalunya (RTC)

Tots aquests establiments han estat certificats per l'Agència Catalana de Turisme.

Terres de Lleida

1 BALAGUER — Pel Canal d'Urgell

Dificultat: ●●●○○○ | Km 184 km | Desnivell acumulat 789 m | Durada --- | Etapes 2 i 4 dies

Ruta autoguiada i circular ideal per iniciar-se en el cicloturisme o per gaudir amb la família, ja que convida a pedalar durant diversos dies pels suaus camins i per les pistes que discorren en paral·lel al Canal d'Urgell, a les planes Terres de Lleida, per un territori de fàcil circulació amb bicicleta.

Per a més informació: **www.pedalsdelcanalurgell.com**

2 LLEIDA — Via InterCatalunya

Dificultat: ●●○○○○ | Km 298 km | Desnivell acumulat 2.318 m | Durada 28 h | Etapes 5 dies

Una nova ruta cicloturista que utilitza petites carreteres amb poc trànsit, camins rurals i vies urbanes entre les ciutats de Girona i Lleida, descobrint una zona poc coneguda de Catalunya i que coincideix, en bona part, amb el traçat del Camí de Sant Jaume.

Per a més informació: **www.catalunya.com**

Costa Barcelona

1 SANTA SUSANNA — Font del Boter en bici

Dificultat: ●○○○○○ | Km 5,73 km | Desnivell acumulat 46 m | Durada 35 m | Etapes 1 dia

Senzilla ruta que ens descobreix el nucli del poble de Santa Susanna, a la comarca del Maresme, els parcs i places de la població, per, a continuació, conduir-nos fins a la Font del Boter, propera al centre del poble, però ja en plena zona boscosa.

Per a més informació: **www.stasusanna-barcelona.com**

2 SITGES — Masies del Garraf

Dificultat: ●●●○○○ | Km 25 km | Desnivell acumulat 650 m | Durada 3 h | Etapes 1 dia

Dins el Parc del Garraf, l'itinerari senyalitzat recorre pistes forestals unint antigues masies, tot descobrint el passat agrícola i ramader d'aquest espectacular i laberíntic massís calcari.

Per a més informació: **parcs.diba.cat/es/web/garraf**

3 CALELLA — De Calella a Tordera

Dificultat: ●●●○○○ | Km 37 km | Desnivell acumulat 280 m | Durada 3 h | Etapes 1 dia

Des del mar, la ruta s'enfila al massís del Montnegre, passant per l'església barroca de Sant Miquel de Vallmanya, per baixar fins a l'espai protegit d'interès natural dels aiguamolls del riu Tordera, que acull un punt d'observació d'aus, i tornar fins a la costa seguint el curs fluvial.

Per a més informació: **calellabarcelona.com**

Barcelona

1 BARCELONA — La ronda verda de Barcelona

Dificultat: ●●●○○○ | Km 72 km | Desnivell acumulat 750 m | Durada 6 h | Etapes 1 dia

Circuit senyalitzat per camins i bicicarrils que permet donar la volta completa a la ciutat de Barcelona. Segueix el traçat d'un corredor verd que connecta diversos pobles de l'àrea metropolitana de la ciutat comtal i combina sectors urbans amb zones naturals, boscos, rius, etc.

Per a més informació: **www.rondaverda.cat**

Costa Daurada

1 CAMBRILS — A la vora del Mediterrani

Dificultat: ●○○○○○ | Km 63,70 km | Desnivell acumulat 650 m | Durada 3 h | Etapes ---

Itinerari circular, pràcticament pla, ideal per a principiants, que comença a Cambrils per arribar fins a Tarragona. Discorre per diverses poblacions de la comarca del Baix Camp, fins arribar de nou a la població costanera de Cambrils.

Per a més informació: **www.cambrils.cat**

2 SALOU — De Salou al final de l'Ebre

Dificultat: ●○○○○○ | Km 66 km | Desnivell acumulat 300 m | Durada 2,5 h | Etapes 1 dia

Ruta molt tranquil·la, amb un perfil majoritàriament pla fins al quilòmetre 20, que passa per l'Hospitalet de l'Infant i Miami Platja. Seguidament, entrem en un tram de ruta on hi ha més desnivell fins al Perelló, amb una pujada de fins a 170 m i, al quilòmetre 50, donarem per finalitzat el tram de pujada. Un cop arribats a aquest punt, només caldrà relaxar-nos i deixar-nos portar per la bicicleta fins al paratge natural del Delta de l'Ebre.

Per a més informació: **www.hotelregenteararagon.com**

3 PRIORAT — Priorat 240

Dificultat: ●●●○○○ | Km 240 km | Desnivell acumulat 4.150 m | Durada --- | Etapes 1 a 4 dies

Circuit permanent que recorre les 26 poblacions d'aquesta singular comarca i ofereix una magnífica combinació entre ciclisme, cultura, història i gastronomia. Voreja el Parc Natural del Montsant, que ha estès la seva acreditació a la carta europea de turisme sostenible a tot el Priorat. La comarca també està en vies de ser reconeguda per la Unesco com a Patrimoni Mundial de la Humanitat. Lloc de pelegrinatge internacional per als *winelovers*.

Per a més informació: **www.priorat240.com**

4 CAMBRILS — Enogastrociclisme

Dificultat: ●○○○○○ | Km 6-10 km | Desnivell acumulat 0 m | Durada 2 h | Etapes 1 dia

Durant els mesos de juliol i agost, es pot gaudir de les rutes en bicicleta elèctrica, una nova manera de conèixer Cambrils. Combinen ciclisme, gastronomia i vi. Els grups tenen un mínim de dues persones i un màxim de quatre. S'organitzen de dilluns a diumenge amb guia inclosa. Possibilitat de fer la ruta en català, castellà, anglès i francès. També de llogar bicicletes de passeig i de carretera.

Per a més informació: **www.rodabikecambrils.com**

© MARIANO CEBOLLA

5 SALOU — Aventura a Vila-seca

Dificultat: ●○○○○○ | Km 10 km | Desnivell acumulat --- | Durada 45 min | Etapes 1 dia

Ruta que circula per carril bici, i diferents camins, des de l'Hotel Calypso, un establiment situat al centre de la població de Cambrils, passant per Vila-seca, l'hipòdrom de Vila-seca i el parc temàtic de PortAventura-Ferrariland. Acaba el recorregut a la popular ciutat turística de Salou, epicentre de l'oci de la costa tarragonina.

Per a més informació: **www.medplaya.cat**

6 MONT-ROIG DEL CAMP — Del mar al far

Dificultat: ●○○○○○ | Km 8,2 km | Desnivell acumulat 305-68 m | Durada 1 h | Etapes 1 dia

Mont-roig del Camp i Miami Platja compten amb una bona xarxa de carreteres per a la pràctica del ciclisme. A més, la climatologia de la Costa Daurada és excel·lent durant tot l'any. Sortint de Miami Platja, al costat del mar, ja es veuen l'ermita de la Mare de Déu de la Roca i la capella de Sant Ramon de Mont-roig del Camp, que va ser far de mariners. Si es visita per primer cop, el color vermell de la roca sorprèn.

Per a més informació: **www.mont-roigmiami.cat**

7 PRIORAT — Ciclisme entre vinyes

Dificultat: ●●●○○○ | Km --- | Desnivell acumulat --- | Durada --- | Etapes 5 dies

4 o 5 dies de rutes circulars, durant els matins, per la reconeguda zona vitivinícola de la comarca del Priorat. Rutes amb diferents nivells i durades. L'allotjament ofereix serveis especialitzats, com garatge per a bicicletes amb zona de neteja i reparació, GPS, servei d'avituallament, servei de manteniment tècnic en ruta, bugaderia, fisioteràpia, massatges i mapes de la ruta.

Per a més informació: **www.olimar2.com**

Terres de l'Ebre

1 POBLE NOU DEL DELTA — Llacunes del delta

Dificultat: ●○○○○○ | Km 26 km | Desnivell acumulat Inapreciable | Durada 2 i 3 h | Etapes 1 a 5 dies

Les pistes del Parc Natural del Delta de l'Ebre són idònies per als ciclistes. Des del Poble Nou del Delta, comencen diversos itineraris senyalitzats a zones d'especial interès, com les llacunes de l'Encanyissada i la Tancada, amb punts d'observació d'aus, o a l'emblemàtica platja dels Eucaliptus. Per a més informació: **www.hotelalgadirdelta.com**

2 TORTOSA — Via verda del Delta als Ports

Dificultat: ●○○○○○ | Km 50 km | Desnivell acumulat 400 m+ | Durada 5 h | Etapes 1 i 2 dies

Els primers dos trams de la Via Verda de l'antic ferrocarril de la Vall de Zafán serveixen per anar des de Tortosa fins a Horta de Sant Joan, emblemàtica localitat situada al cor dels Ports de Beseit. Una excursió molt variada, apta per a tots els ciclistes. Un cop a Horta de Sant Joan, cal aprofitar per gaudir de la història que acumulen els murs de les seves edificacions, així com del llegat de Picasso.

Per a més informació: **www.viulebre.com**

RECOMANACIONS

- Utilitza sempre el casc de protecció.
- Respecta la senyalització i les normes de circulació.
- Respecta la flora i la fauna que trobis durant el recorregut.
- No llencis deixalles ni altres residus en el recorregut de les rutes.
- Intenta vestir roba clara o de colors vius. Quan les condicions de llum ho requereixin, utilitza elements reflectors a la roba i a la bicicleta.
- Protegeix-te del sol amb crema protectora i ulleres de sol.
- Porta sempre prou beguda (aigua o begudes isotòniques), així com fruita o aliments energètics en petites quantitats.