

---

# ELS PIRINEUS DE CATALUNYA A COP DE PEDAL





**ÍNDEX**

<b>INTRODUCCIÓ</b>	04
<b>LLEGENDA</b>	06
<b>A COP DE PEDAL EN BTT</b>	11 - 45
Centres BTT	11
Excursions i passejades	19
Rutes per etapes	33
Els Bike parks, enduro i DH	45
<b>A COP DE PEDAL EN BICICLETA DE CARRETERA</b>	51 - 73
Ports de muntanya senyalitzats	51
Rutes en bicicleta de carretera i gravel	59
<b>VIES VERDES</b>	69-73
<b>CALENDARI DE LES PRINCIPALS PROVES ALS PIRINEUS DE CATALUNYA</b>	75-80



## Pirineus, Catalunya



## CONEIXES ELS PIRINEUS?

Un lloc on el camí compta tant com el destí, on pots passar el dia gaudint de la natura en la seva màxima expressió i acabar al capvespre descansant a la vora del foc. Una terra marcada per les altes muntanyes, un patrimoni cultural ric i una gastronomia excepcional. Naturalesa en estat pur que t'espera per a la pràctica de l'esport, la visita a l'únic parc nacional de Catalunya, als parcs naturals i per descobrir una cultura mil·lenària.

Viu un paradís interior!














## LLEGENDA

# RUTES

### FITXA TÈCNICA

-  Nivell dificultat: difícil
-  Nivell dificultat: mitjana
-  Nivell dificultat: fàcil
-  Quilòmetres del recorregut
-  Punt més alt/baix
-  Desnivell acumulat
-  Desnivell acumulat
-  Material

 Temps del recorregut

 Desnivell

 Tipus de ruta: lineal

 Tipus de ruta: circular

 Senyalització

 Etapes

### CALENDARI

 Millor època de l'any per fer la ruta

### ALTRES INFORMACIONS

 Sostenible

 Accessible











#### A COP DE PEDAL EN BTT

## ELS CENTRES BTT DELS PIRINEUS DE CATALUNYA

### ¿Què és un Centre BTT?

És un espai de lliure accés habilitat per a la pràctica de la bicicleta tot terreny. Tots els Centres BTT Catalunya disposen, com a mínim, d'un punt d'acollida des del qual ofereixen informació turística i serveis complementaris relacionats amb aquesta activitat com per exemple: lloguer de bicicletes, dutxes i aparcament. També ofereix fullets del Centre BTT i altres fullets d'índole tècnica o turística sobre cada ruta, en diferents idiomes. Així mateix, els centre BTT són punts de partida dels diferents itineraris senyalitzats per anar amb bici.

Els centre BTT ofereixen un conjunt d'itineraris que sumen un mínim de 100 quilòmetres pensat per ser recorreguts en bicicleta tot terreny que estan ubicats en una mateixa comarca. Les diferents rutes estan catalogades segons la llargada i la dificultat per tal que qualsevol practicant, expert o novell s'hi pugui aventurar.



## CENTRES BTT



## 1 LA VAL D'ARAN

### Punt d'acollida

**Copos Bike**  
Ap. Elurra  
25539 Betren  
Tel. + 34 973 640 024  
info@coposbike.com  
www.coposbike.com

### Període d'obertura

Del 15 de maig al 12 d'octubre, de dilluns a diumenge  
de 9 a 13 h i de 17 a 21 h.

29 RUTES AMB UN TOTAL DE  
531 KM DE RUTES SENYALITZADES

- 8 RUTES MOLT FÀCILS  
40,9 km
- 7 RUTES DIFICULTAT MODERADA  
60 km
- 7 RUTES DIFÍCILS  
140,5 km
- 7 RUTES MOLT DIFÍCILS  
290 km

## 2 SORT-RIALP-SORIGUERA- BAIX PALLARS

### Punt d'acollida

Poliesportiu Els Til·lers, s/n  
25560 Sort  
Tel: 973 620 010 - 973 621 457  
esports@sort.cat  
www.sortturisme.com

### Període d'obertura

Consultar pàgina web

9 RUTES  
AMB UN TOTAL DE 213 KM

### 3 VALLS D'ÀNEU - PALLARS SOBIRÀ

#### Punt d'acollida

Oficina Turisme Esterri d'Àneu Major, 40  
25580 Esterri d'Àneu  
Tel. + 34 973 626 568  
centrebttvallsdaneu@gmail.com  
www.vallsdaneu.org

#### Període d'obertura

Consultar pàgina web

14 RUTES AMB UN TOTAL  
DE 298 KM SENYALITZATS

- 3 RUTES MOLT FÀCILS  
26,4 km
- 3 RUTES DIFICULTAT MODERADA  
52,9 km
- 3 RUTES DIFÍCILS  
66,7 km
- 5 RUTES MOLT DIFÍCILS  
152 km

### 4 PALLARS JUSSÀ

#### Punt d'acollida

Oficina de turisme - Centre d'acollida i Estació  
d'esports i natura al Pirineu

Passeig del ferrocarril, s/n  
25500 La Pobla de Segur  
Tel. + 34 973 680 257  
esports@lapobladeseegur.cat  
www.pobladeseegur.cat

#### Lloguer de bicicletes al Pavelló municipal d'Esports

Carrer de la font, s/n  
25500 La Pobla de Segur  
Tel. + 34 973 680 644

9 RUTES SENYALITZADES  
AMB UN TOTAL DE 265,5 KM

- 1 17,5 km
- 2 28,5 km
- 3 77,8 km
- 3 141,3 km

+ INFO

### 5 LA SEU — ALT URGELL

#### Punt d'acollida

Parc Olímpic del Segre.  
Parc del Segre, s/n  
25700 La Seu d'Urgell  
Tel. + 34 973 360 092  
parcolimpic@parcolimpic.cat  
www.parcolimpic.cat

#### Període d'obertura

De novembre a març, de dilluns a divendres  
de 10 a 14 h i de 16 a 19 h,  
dissabte i diumenge de 10 a 14 h.

D'abril a octubre, de dilluns a dissabte  
de 10 a 14 h i de 16 a 19 h, diumenge  
de 10 a 14 h. Agost, cada dia de 9 a 20 h.

30 RUTES SENYALITZADES  
AMB UN TOTAL DE 1205,1 KM

- 3 RUTES MOLT FÀCILS  
20,7 km
- 11 RUTES DIFICULTAT MODERADA  
192,6 km
- 6 RUTES DIFÍCILS  
177,7 km
- 10 RUTES MOLT DIFÍCILS  
814,8 km

### 6 EL SOLSONÈS - VALL DE LORD

#### Punt d'acollida

Oficina de Turisme de la Vall de Lord  
Carretera de Berga, s/n  
25282 Sant Llorenç de Morunys  
Tel./Fax: + 34 973 492 181  
www.lavalldelord.com/btt

#### Període d'obertura

De juliol a agost, de dimarts a dissabte de 10 a 13 h i  
de 16 a 19 h i diumenge de 10 a 13 h.  
De setembre a juny, dissabtes de 10 a 13 h i de 16 a  
19 h; diumenge i festius de 10 a 13 h.

11 RUTES SENYALITZADES  
AMB UN TOTAL 143,21 KM

- 1 RUTES MOLT FÀCILS  
2,7 km
- 6 RUTES DIFICULTAT MODERADA  
65 km
- 2 RUTES MOLT DIFÍCILS  
75,51 km



## 7 EL BERGUEDÀ

### Punt d'acollida

#### Oficina de Turisme del Berguedà

Ctra. C-16 km 96.  
Sortida Berga Sud  
08600 Berga  
Tel. + 34 938 221 500  
www.elbergueda.cat

### Període d'obertura

Obert tot l'any excepte els dies 25 i 26 de desembre i els dies 1 i 6 de gener.

Horari d'estiu (de Setmana Santa fins al 15 de setembre): de 9 a 13h i de 16 a 19h de dilluns a dissabte. Diumenges i festius de 9 a 14h.

Horari d'hivern (del 16 de setembre a Setmana Santa): de 9 a 13h i de 15 a 18h de dilluns a dissabte. Diumenges i festius de 9 a 14h.

36 RUTES SENYALITZADES AMB UN TOTAL DE 689 KM

- 13** RUTES MOLT FÀCILS  
118,5 km
- 10** RUTES DIFICULTAT MODERADA  
160,5 km
- 7** RUTES DIFÍCILS  
118 km
- 6** RUTES MOLT DIFÍCILS  
292 km

## 8 EL RIPOLLÈS

### Punt d'acollida

#### Alberg rural La Ruta del Ferro

Parc de l'Estació, s/n  
17860 Sant Joan de les Abadesses  
Tel./Fax: + 34 972 720 495  
alberg@santjoandelellesabadesses.com  
www.rutadelferro.com

### Període d'obertura

Tot l'any, de dilluns a diumenge de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.  
D'octubre a maig, diumenges a la tarda tancat.

20 RUTES SENYALITZADES  
AMB UN TOTAL DE 476,94 M

- 1** RUTES MOLT FÀCILS  
4 km
- 4** RUTES DIFICULTAT MODERADA  
75,14 km
- 10** RUTES DIFÍCILS  
267,7 km
- 6** RUTES MOLT DIFÍCILS  
134,1 km

## 9 SALINES - BASSEGODA

### Punt d'acollida

#### Oficina d'informació i Turisme i Centre Cultural Miquel Barnadas,

Aparcament del Pont, s/n. 17720 Maçanet de Cabrenys.  
Tel. + 34 972 544 297 · Tel. + 34 972 544 005  
turisme@massanet.org · www.massanet.org

#### Navata

Tel. + 34 972 982 983  
ajuntament@navata.org · www.navata.org

### Període d'obertura

Maçanet de Cabrenys.

De juny a setembre de 11 a 14 h i de 16 a 20 h. La resta de l'any, vacances i festius d'11 h a 14 h. Si està tancat es pot demanar la clau (Tel. +34 617 805 759).

#### Albanyà - Camping Bassegoda Park

Tel. + 34 972 542 020  
info@bassegodapark.com  
www.salines-bassegoda.org/centrebtt

#### Vilafant

Tel. + 34 972 502 850  
info@sappysport.com  
www.sappysport.es

32 RUTES SENYALITZADES  
AMB UN TOTAL DE 585,1 KM

- 6** RUTES MOLT FÀCILS  
70,24 km
- 12** RUTES DIFICULTAT MODERADA  
192,35 km
- 9** RUTES DIFÍCILS  
136,58 km
- 5** RUTES MOLT DIFÍCILS  
185,93 km



**A COP DE PEDAL EN BTT****EXCURSIONS I PASSEJADES A  
COP DE PEDAL PER A TOT HOM**

Pedalar pels camins i pistes dels Pirineus, coneixent els seus racons més amagats, és un plaer al qual difícilment ens podem resistir.

A continuació trobareu idees de rutes de diferents nivells per fer en bicicleta.

Us convidem a descobrir els paisatges dels Pirineus a cop de pedal!



## EXCURSIONS EN BTT A LA VAL D'ARAN

### LES - SANT BLAI - CAMIN REIAU - LES

És una ruta circular molt fàcil que es proposa en sentit contrari al de les agulles del rellotge però que també pot fer-se a la inversa. Els desnivells suaus i el terreny molt regular la fan ideal per a passejades familiars. La ruta permet fer una visita tranquil·la de la vila de Les i els seus voltants.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada al nucli urbà de Les

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Baix



4,6 km



+ 50 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

### SALARDÚ - TREDÒS - PONT DE RUDA - TANAU - ORRI - BAGERGUE 3 UNH - SALARDÚ

Itinerari dur físicament, ja que en pocs kilòmetres es guanyen 600 m de desnivell per camins estrets i pista amb rampes amb algun tram que potser cal fer a peu. Les vistes sobre la vall de la Garona amb les Maladetes com a teló de fons són impressionants.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Salardú

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Alt



18,2 km



+ 700 m



Circular

#### CALENDARI



Estiu i tardor

## EXCURSIONS EN BTT A L'ALTA RIBAGORÇA

### ELS PLANOS

Recorregut sense pràcticament desnivells, recomanat per a famílies, que transcorre pels Planos de Barruera, Erill i el Salencar de Barruera. un primer tram transita pel marge dret del riu, tot realitzant un recorregut d'anada i tornada pels Planos; i un segon tram, pel marge esquerre, amb una volta circular pel Salencar.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Barruera

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Baix



8 km



+ 85 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any a excepció de l'hivern

### JOC DE PILOTA

Recorregut circular que surt de Durro i que té com a punt d'inflexió el paratge conegut com a Joc de la Pilota, a dalt de la serra que divideix els termes municipals de Taüll i Durro.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Durro

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Alt



19,04 km

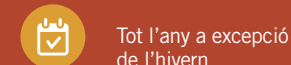


+ - 800 m



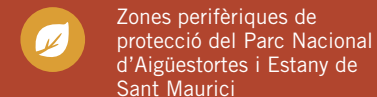
Circular

#### CALENDARI



Tot l'any a excepció de l'hivern

#### ECOTURISME



Zones perifèriques de protecció del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici







## EXCURSIONS EN BTT AL PALLARS SOBIRÀ

### LA MOLLERA

Ruta que s'endinsa en el Parc Natural de l'Alt Pirineu, pel Pla d'Àneu entre Esterrí i la Guingueta d'Àneu. Apta per fer en família.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA

-  Baix
-  12,63 km
-  162 m
-  Circular

#### CALENDARI

-  Tot l'any

### RUTA DEL PAMANO LLESSUI





Ruta que discorre per les antigues pistes de l'estació d'esquí de Llessú, sota el Montsent de Pallars. Circuit per descobrir els majestuosos paisatges de la Vall d'Àssua. Sortida a Llessú.

#### COM ARRIBAR-HI?

Aquesta ruta té inici i final a la població de Llessú.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA

-  Alt
-  28 km
-  800 m
-  Circular

#### CALENDARI

-  Tot l'any

## EXCURSIONS EN BTT AL PALLARS JUSSÀ

### RUTA EMBASSAMENT DE SANT ANTONI - EL VERNEDOT





Itinerari que voreja el vessant nord-est de l'embassament de Sant Antoni amb una vista magnífica del pantà. Ideal per fer en família.

#### COM ARRIBAR-HI?

Inici de la ruta al Centre BTT Pallars Jussà, situat al Pabelló Municipal d'esports de la Poble de Segur.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA

-  Baix
-  17,5 km
-  129 m
-  Circular

#### CALENDARI

-  Tot l'any

### RUTA DEL SERRAT DE SANT ROC





Itinerari que ens porta cap a l'espai natural de l'alta vall de Serradell, on l'esforç es veu recompensat per l'espectacularitat del paisatge.

#### COM ARRIBAR-HI?

Inici de la ruta al Centre BTT Pallars Jussà, situat al Pabelló Municipal d'esports de la Poble de Segur.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA

-  Molt Alt
-  43,62 km
-  1400 m
-  Circular

#### CALENDARI

-  Primavera i estiu



## EXCURSIONS EN BTT A L'ALT URGELL

### LA SEU - ALÀS - LES PECES

Un ascens fàcil a un dels millors miradors de l'Urgellet. Un passeig amb una mica de pujada al final, que ens deixarà al peu d'una de les esglésies amb més personalitat de la comarca, la ermita de les Peces.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida des del centre BTT al Parc Olímpic del Segre a la Seu d'Urgell

[+ INFO](#) [WIKILOCS](#)

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



15,1 km



203 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

### VOLTA A LLETÓ

Una volta que posa a prova qualsevol Biker amb les millors exigències i 867 m de desnivell, on podreu gaudir d'uns paisatges increïbles de la serra del Cadí. Magnífiques vistes a les parets de la cara Nord del Cadí i que passa per petites poblacions muntanyenques de l'Alt Urgell.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida des del centre BTT al Parc Olímpic del Segre a la Seu d'Urgell

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Alt



32,9 km



867 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

## EXCURSIONS EN BTT A LA Cerdanya

### TALLÒ - SANTA EUGÈNIA – TALLÓ

Recorregut curt i variat per gaudir del paisatge i la cultura tot pedalant per la batllia ceretana molt a prop de Bellver de Cerdanya.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Tallò

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



9,5 km



162 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

### DE GER A MONTMALÚS

El petit poble de Ger, a la Baixa Cerdanya, és el punt de sortida d'aquest itinerari singular. El traçat passa per llocs que convida a contemplar el paisatge.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Ger, La Cerdanya

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



16 km



+ 626 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any



## EXCURSIONS EN BTT AL SOLSONÈS

### RUTA ELS TORRENTS

Ruta amb punt d'inici i final a l'Oficina de Turisme de la Vall de Lord, de caire familiar, a través dels boscos més propers a Sant Llorenç de Morunys.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a l'oficina de Turisme de la Vall de Lord, a Sant Llorenç de Morunys.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



5,84 km



154 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

### VOLTA AL PANTÀ DE SANT PONÇ

Volta al voltant del pantà, seguint el camí que es va obrir per fer els treballs de construcció i manteniment de l'embassament entre els anys 1949 i 1954 a la vall mitjana del riu Cardener.

#### COM ARRIBAR-HI?

La ruta surt des del punt d'inici de les rutes BTT, ubicat darrere de l'edifici de Correus a Solsona.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



15,6 km



75 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

## EXCURSIONS EN BTT AL BERGUEDÀ

### VIA VERDA DE PEDRET A CAL ROSAL

Preciosa via verda al voral del riu Llobregat que ens portarà des del Pont de Pedret fins Cal Rosal. És ideal per fer en família. Senyalització: Marques blanques i vermelles (GR).

#### COM ARRIBAR-HI?

La ruta surt des del pont de Pedret

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA



Baix



12 Km



50 m



Lineal

#### CALENDARI



Tot l'any

#### INTERÈS ECO-SOSTENIBLE



Il·luminació d'un túnel amb placa solar i senyalització cada 500 m. amb pals de fusta tractada.

### ENTRE MINES I DINOSAURES

Ruta que des de Sant Corneli, una antiga colònia minera pertanyent a Cercs, passa per Fumanya (on a més de les mines del Coll de Fumanya i del Pla de la Barraca hi ha també nombroses petjades de Dinosauris) i Vallcebre. Descobrir molts petits racons que ofereixen al participant la satisfacció de gaudir d'una proposta meravellosa.

#### COM ARRIBAR-HI?

La ruta comença al Museu de les Mines de Cercs.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



22,5 km



+ 800m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any



## EXCURSIONS AL RIPOLLÈS

### EL REMEI

Itinerari curt pels voltants de la vila de Ripoll, bressol de Catalunya. Pujarem a l'ermita del Remei, que dona nom a la ruta, on a l'octubre es celebra al seu aplec.

#### COM ARRIBAR-HI?

Punt de Sortida de la ruta a l'aparcament de Can Guetes a Ripoll.

**+ INFO**

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà



10,6 km



+ 218 m



Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

### VALL DE CAMPRODON - VALL DE RIBES

Una ruta espectacular, gran part de la mateixa discorre per la Collada Verda que uneix la Vall de Camprodon amb la Vall de Ribes. Al llarg de la ruta es sobrepassen els 2000 m. d'altitud.

#### COM ARRIBAR-HI?

Punt de Sortida de la ruta a Vilallonga de Ter (Zona Poliesportiva)

**+ INFO**



Alt



51,86 km

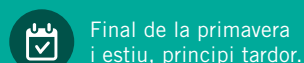


+ 1.593 m



Lineal

#### CALENDARI



Final de la primavera i estiu, principi tardor.

## EXCURSIONS EN BTT A LA GARROTXA

### RUTA CAMÍ DE MONTAGUT

Aquesta ruta transcorre entre camps de blat, gaudireu d'unes boniques vistes. Durant tota la ruta us acompanyarà de teló de fons l'Alta Garrotxa. Recomanable per tota la família

#### COM ARRIBAR-HI?

La sortida es a Sant Jaume de Llierca al pal (senyalització) G51.

**+INFO**

#### FITXA TÈCNICA



baix



7,8 Km



127 m



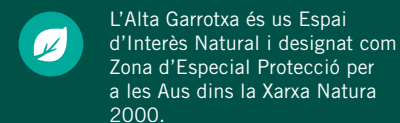
Circular

#### CALENDARI



Tot l'any

#### INTERÈS ECO-SOSTENIBLE



### OLOT - SANTA PAU

Ruta iniciada a la via verda de la ruta del Carrilet fins al pla de les Preses i la Vall d'en Bas, travessant la vall del Corb i la fageda d'en Jordà per arribar al peu del volcà Santa Margarida, Rocanegra i fins a la vila de Santa Pau.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida del Parc Nou a la porta sud del Parc, situada al costat mateix del Museu dels Volcans i arribada a Santa Pau

**+ INFO** **GENCAT**

#### FITXA TÈCNICA



Mitjà/Alt



27 Km



440 m.



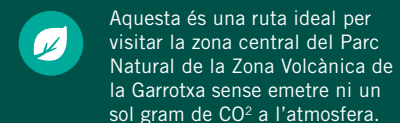
Lineal

#### CALENDARI



Tot l'any

#### INTERÈS ECO-SOSTENIBLE





## EXCURSIONS EN BTT A L'ALT EMPORDÀ

### VALLETA - ST. SILVESTRE - VALLETA A LLANÇÀ

Recorregut que permet descobrir l'ermita de St. Silvestre i la Font del Xai.

#### COM ARRIBAR-HI?

Al Barri de Valleta de Llançà (Darrera del restaurant)

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



baix



6 km



-



Circular. Cal seguir les marques verdes

#### CALENDARI



Tot l'any

### VOLTA AL PANTÀ

Recorregut que dona la volta completa al Pantà de Darnius-Boadella.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida per la Farga cap a Sant Llorenç de la Muga. Ruta 04 del centre BTT Salines Bassegoda

[+ INFO](#)

#### FITXA TÈCNICA



Alt



38,58 km



752 metres



Circular.

#### CALENDARI



Tot l'any







A COP DE PEDAL EN BTT

## RUTES EN BTT PER ETAPES

A continuació us oferim una selecció de rutes per etapes per fer a diferents àrees dels Pirineus de Catalunya. Totes aquestes rutes es comercialitzen el que vol dir que es pot contractar el guiatge i/o els tracks, l'allotjament en ruta, el transport de l'equipatge, els àpats... per fer una ruta amb garanties i per gaudir al 100% d'aquest territori.



RUTES EN BTT PER ETAPES



## TRANSPIRINENCA EN BTT

ETAPES 12 etapes de Roses a Hondarribia. 6 etapes, de Roses a Camp.



Probablement la ruta més dura i èpica, la Transpirinenca discorre des de la mar Mediterrània fins al Cantàbric travessant tota la cadena muntanyenca dels Pirineus. Gaudiràs creuant Catalunya, Aragó, Navarra i el País Basc a cop de pedal i contemplaràs els monuments més imponents dels Pirineus.

+ INFO I RESERVES

FITXA TÈCNICA

- 1.000 km
- + 6.100 m
- Lineal

CALENDARI

- de juny a octubre

## ALTA RIBAGORÇA I VAL D'ARAN



### 1 PEDALS D'OCCITÀNIA

ETAPES 3, 4, 5 o 6



Discorre entre boscos, amb uns paisatges inoblidables i a les muntanyes més altes del Pirineu. Entrareu a França, passant de la Val d'Aran a la vall de Luchon per camins centenaris i corriols infinits, amb un total de 226 km i 6.000 m de desnivell positiu. La ruta forma part de la xarxa "Pedales del Mundo".

+ INFO I RESERVES

FITXA TÈCNICA

- 226 km
- + 6.100 m
- Circular

CALENDARI

- Entre maig i novembre

### 2 ERA RODA CLASSIC

ETAPES 2, 3, 4



L'itinerari d'Era Roda recorre totes les valls de la Val d'Aran. Podreu pedalar pels límits del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i descobrir els pobles del romànic de l'Aran.

El 80% de la ruta transcorre per camins, senderes i trialeres. En funció del nivell físic i l'experiència es pot fer en 2, 3, 4, 5 o 6 dies.

Consulteu altres modalitats

+ INFO I RESERVES

FITXA TÈCNICA

- 210 km
- + 6.700 m
- Circular

CALENDARI

- Entre maig i novembre

RUTES EN BTT PER ETAPES

## VALL D'ARAN, ALTA RIBAGORÇA, PALLARS SOBIRÀ I PALLARS JUSSÀ



### 3 PEDALS DE FOC

ETAPES 3, 4, 5 o 6



Es una ruta que recorre la perifèria del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Circula per camins i pistes forestals típiques de muntanya, senderons i corriols, aprofitant les infraestructures hoteleres i de turisme rural de la zona recorrent les comarques de la Vall d'Aran, el Pallars Sobirà, el Pallars Jussà i l'Alta Ribagorça.

+ INFO I RESERVES

### 4 ERA RODA PALLARS

ETAPES 3 o 4



Era Roda Pallars és una ruta que comença a Esterri d'Àneu per a pedalar per la Vallferrera, Vall de Cardós i Valls d'Àneu amb unes meravelloses vistes d'aquesta comarca.

+ INFO I RESERVES

FITXA TÈCNICA

- 215 km
  - + 5.700 m
  - Circular
- CALENDARI
- Tardor, estiu

FITXA TÈCNICA

- 170 km
  - + 6.300 m
  - Circular
- CALENDARI
- Maig a octubre

### 5 FERA PYRENEES MOUNTAIN GRAVEL

ETAPES 8



+ INFO I RESERVES

La FERA és una travessa circular que recorre el cor dels Pirineus Centrals, entre les valls dels rius Noguera Pallaresa, Noguera Ribagorçana, Garona i Segre. El vessant nord i sud de la serralada. Aquesta ruta és fruit del compromís per compartir el millor itinerari que permeti descobrir la diversitat de paisatges naturals i culturals dels Pirineus Centrals, evitant les carreteres més transitades i buscant els itineraris més pedalables. Circula per pistes de terra d'alta muntanya que s'entrellacen amb petites carreteres i camins asfaltats. A cavall entre la bicicleta de muntanya i la de carretera.

Aquesta ruta es pot dividir en dos sectors independents: FERA 300 i FERA 200, de 5 i 3 etapes respectivament. Les etapes aprofiten, sempre que és possible, els nuclis amb més serveis com a punts d'inici i final.

FITXA TÈCNICA

- 506 km
  - 13.563 m +
  - circular
- CALENDARI
- maig a octubre



## 6 TRACKS PALLARS BIKE TRAIL

ETAPES 2,3 o 4



+ INFO I RESERVES

Amb Tracks Pallars podràs descobrir una de les zones més espectaculars del Pirineu comprès entre les comarques del Pallars Sobirà i Andorra.

2 rutes perquè puguis triar quina forma vols per a realitzar la ruta: enduro, més intensa i pensada per a gaudir de la sendera del Pirineu. Trail, més enfocada a recórrer distàncies per a descobrir el territori.

### FITXA TÈCNICA



185 km



+ 6.753 m



Circular

### CALENDARI



15 de maig  
finals d'octubre

## 7 SALORIA BIKE TRAIL

ETAPES 4 (3 o 2 en variants de més duresa)



+ INFO I RESERVES

Ruta entre el Pallars Sobirà i l'Alt Urgell. Un itinerari escollit per pistes i corriols, creuant rius i prats, sempre envoltat per la natura del Parc Natural De L'alt Pirineu. Amb ascensions a colls mítics: Cabús, Conflent, Prat Muntaner, colls que et portaran d'una vall a una altra per gaudir de les magnífiques vistes que només les alçades del Pirineu ens ofereixen.

### FITXA TÈCNICA



200 km



+ 6.600 m



Circular

### CALENDARI



de juny  
a octubre

## PALLARS JUSSÀ

### 8 EL CINQUÈ LLAC EN BTT FÍSICA O ELÈCTRICA

ETAPES 5



+ INFO I RESERVES

Ruta dissenyada per gaudir de la bici per les valls més desconegudes del Pirineu de Lleida (la vall Fosca, la vall de Manyanet, la vall d'Adons i el pla de Corts). Pedaleja sense preocupacions. Tu només has de gaudir de la bici i de tot el que el Pirineu t'ofereix: el paisatge, la gastronomia, el patrimoni i la seva gent.



### FITXA TÈCNICA



172 km



+ 5.670 m



Circular

### CALENDARI



de maig  
a octubre

## CERDANYA / ALT URGELL

### 9 TRACKS DE CERDANYA TRAIL

ETAPES 3, 4 o 5



+ INFO I RESERVES

És l'alta ruta pirinenca que recorre la vall de Cerdanya i l'altiplà del Capcir. Una ruta circular amb un traçat cuidat fins a l'últim detall, perquè el biker gaudeixi de tots i cadascun dels quilòmetres. Una ruta transfronterera, on més de la meitat del seu recorregut transcorre per senderes de baixa i mitja dificultat. Una ruta amb vistes espectaculars, per a conèixer un territori ple de contrastos. Inici i final de la ruta a Llívia.

Consulteu altres modalitats en el mateix enllaç.



### FITXA TÈCNICA



170 km



+ 4750 m  
- 4750 m



Circular

### CALENDARI



primavera  
i estiu

## 10 TRINXAT BTT

ETAPES 5 (2 o 3 variant extrema)



+ INFO I RESERVES

Amb un recorregut de 298 quilòmetres, aquesta ruta uneix de forma circular les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, fregant el Pallars Sobirà i Andorra. Al llarg de cinc etapes (dues o tres en la variant extrema), us guiareu amb els tracks per un recorregut exigent, pensat descobrir una terra rica en contrastos, a més de gaudir de l'amplitud de les planes de l'Urgellet i la Cerdanya pedalant per agradables pistes que transcorren entre camps de conreu i a la vora del riu. Se circula a força altitud, per pistes que ronden els 2.000 metres, i això afavoreix unes vistes privilegiades.

### FITXA TÈCNICA

- 298 km
- 7.600 m
- Circular
- de maig a octubre



## CERDANYA / EL BERGUEDÀ

### 11 CAMÍ DELS BONS HOMES

ETAPES 8



+ INFO I RESERVES

+ INFO

El Camí dels Bons Homes és una ruta que creua el Pirineu Oriental transversalment, des del Santuari de Queralt de Berga fins a la ciutat occitana de Montségur. Es tracta d'un repte en majúscules, estructurat en 7 etapes, que ressegueix un itinerari exigent tant física com tècnicament, només apte per ciclistes experts amb btt o e-bike.

L'inici de la ruta és a Berga i el final a la ciutat francesa de Foix

### FITXA TÈCNICA

- 300 km
- + 9.250 m
- Lineal
- primavera i estiu

## EL BERGUEDÀ

### 12 CAVALLS DE VENT

ETAPES 4



+ INFO I RESERVES

Cavalls del Vent MTB és una ruta que permet descobrir l'entorn del Parc Natural del Cadí-Moixeró. Gaudir de les espectaculars parets del vessant sud del Moixeró, recórrer la vessant sud de la Serra del Cadí, gaudir de magnífiques vistes del vessant est i nord del Massís del Pedraforca, saltant de vall en vall per pistes i camins a força alçada. Més endavant, pedalareu per la espectacular vessant nord de la Serra del Cadí amb les seves abruptes parets, les seves estretes valls i els seus magnífics racons.

### FITXA TÈCNICA

- 97,6 km  
225 km / 3 etapes  
230 km / 4 o més etapes
- 7.300 m
- Circular
- de maig a octubre

### CALENDARI

- de maig a octubre



### 13 PEDALS DE FERRO

ETAPES 2, 3, 4 o 5



+ INFO I RESERVES

Pedals de Ferro uneix els paratges de l'Alt Berguedà i els del Baix Berguedà en una volta amb atractius com el Parc Natural del Cadí-Moixeró, el Pedraforca, el Catllaràs, la Serra del Picancel, les colònies tèxtils, Peguera, Capolat... Tots ells són llocs per on passa la ruta i, per tant, fer-la ens permet gaudir de la seva bellesa i dels seus magnífics paratges.

### FITXA TÈCNICA

- 260 km
- 8.350 m
- Lineal
- tot l'any si no hi ha neu

### CALENDARI



## RIPOLLÈS

### 15 BI6000

ETAPES 3, 4 o 5



[+ INFO I RESERVES](#)

La BI6000 travessa les zones més salvatges del Pirineu Oriental i permet conèixer racons del Ripollès, el Vallespir i la Garrotxa inclòs el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser. Amb sortida a Camprodon, es tracta d'una ruta de dificultat alta i d'un nivell tècnic mitjà que podeu completar en quatre dies, autoguiats per un llibre de ruta o per un GPS i amb servei de transport d'equipatge inclòs.



#### FITXA TÈCNICA

250 km

6.600 m

Circular

#### CALENDARI

de maig a novembre

### 16 BI3000

ETAPES 2



[+ INFO I RESERVES](#)

És la versió reduïda de la BI6000, però només pel que fa a la distància, ja que la proposta d'aventura i l'adrenalina hi tenen la mateixa presència. Sortida i arribada a Camprodon. Popularment es coneix com «la ruta de la retirada», ja que l'itinerari ressegueix els senders pels quals els republicans van fugir del país durant la Guerra Civil, i per on també transitaven contrabandistes i bandolers.

#### FITXA TÈCNICA

100 km

3.613 m

Circular

#### CALENDARI

d'abril a novembre

## LA GARROTXA

### 17 TRACKS DELS VOLCANS

ETAPES 3 (També en 4 etapes i en versió cap de setmana)



[+ INFO I RESERVES](#)

En bici per terra de volcans: això és el que proposa aquesta prova, el traçat de la qual travessa uns boscos que semblen impenetrables. Camins i senders inhòspits que podreu recórrer en tres o quatre etapes, amb l'opció de completar l'itinerari de 260 quilòmetres repartint-lo en dos caps de setmana. El Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, amb reserves naturals tan singulars com la fageda d'en Jordà, us ofereix el privilegi de recórrer-lo en bici per trams exigents i camins reconfortants que us duran fins als espectaculars cingles de Tavertet i fins a Besalú i Olot. Cicloturisme i natura en erupció, amb un complet paquet de serveis per al participant.



#### FITXA TÈCNICA

236 km

6.306 m

Circular

#### CALENDARI

tot l'any

## ALT EMPORDÀ

### 18 GRAN VOLTA A L'EMPORDÀ

ETAPES 2, 3, 4 o 5



[+ INFO I RESERVES](#)

La Gran Volta a l'Empordà, amb un recorregut total de 185 quilòmetres, té sortida i arribada a l'Escala i està pensada per fer-la en dos o tres dies. Una proposta molt transversal que permet descobrir els camins del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, els arrossars de Pals, les ribes del Ter, les Gavarres..., sempre amb l'arxipèlag de les Medes com a teló de fons. Una conjunció magistral de BTT i natura.



#### FITXA TÈCNICA

167 km

1.320 m

Circular

#### CALENDARI

tot l'any





A COP DE PEDAL EN BTT

## ELS BIKE PARKS, ENDURO I DH

Als Pirineus podreu gaudir i practicar el vostre esport favorit en aquestes instal·lacions en plena natura amb circuits per la pràctica del descens i l'enduro.



## BIKE PARKS

### VAL D'ARAN MOUNTAIN BIKE PARK

+ INFO

En la Bassa d'Oles trobarem el Vall d'Aran Mountain Bike Park. Dos circuits concebuts i perfectament senyalitzats per a la pràctica del DH. S'accedeix a través d'una pista asfaltada que surt de Gausac i d'Aubèrt.

### ENDUROMIES (VAL D'ARAN)

+ INFO

Enduromies és una zona creada per a la pràctica de Enduro amb bicicleta. És actualment una de les seus de la Copa Catalana de Enduro BTT.

És un paratge inoblidable amb baixades naturals que transcorren per camins antics recuperats i adaptats per a l'ús en BTT.

### BIKEPARK LA MOLINA

+ INFO

El Bike Park de La Molina és una zona on gaudir de l'entorn i descobrir nous recorreguts. Diferents circuits de descens per a ciclistes de tots els nivells, fàcils per als que volen introduir-se en el món del descens i traçats amb més dificultat per als "riders" amb més experiència. En total hi ha 14 pistes de descens amb quasi 40 quilòmetres de recorreguts, als que s'accedeix amb el Telecabina La Molina i el Telecadira Cap de Comella.

14 pistes de descens · 40 km de recorreguts

Modalitats: Descens, cross country, wood park i un Txiqui Bikepark amb pistes d'Enduro, BTT i MTB.

### 4 RIDERS BIKE PARK (EL BERGUEDÀ)

+ INFO

El Bikepark es troba a la localitat d'Avià, a una hora de l'aeroport de Barcelona. Gràcies al fantàstic clima es pot gaudir del Bike Park durant tot l'any.

- Àmplia varietat de descensos, des de pistes 100% artificials fins al 100% naturals.
- Àrea d'iniciació de MTB per als petits i / o aprenents, dins del Mini DH.











**vallter**  
ESTACIÓ D'ESQUÍ I MUNTANYA

km  
**3**

Altitud **1.501 m**

Pendent proper km  
**8,2 %**

Resten  
**8,4 km**

A COP DE PEDAL EN BICICLETA DE CARRETERA

## PORTS DE MUNTANYA SENYALITZATS

L'orografia i el transit moderat de les carreteres dels Pirineus de Catalunya fan que el ciclista de carretera pugui gaudir del ciclisme en plenitud i assolir ports molt atractius, alguns molt exigents.

A continuació destaquem aquells que estan senyalitzats per la pràctica d'aquesta modalitat.



CICLISME DE CARRETERA: PORTS SENYALITZATS

## PORTS VAL D'ARAN

### 1 BOSSÒST – PORTILHON

FITXA TÈCNICA



### 2 BOSSÒST – GUARDADES D'ARRES

FITXA TÈCNICA



### 3 PONT D'ARRÒS – VILAMÒS

FITXA TÈCNICA



### 4 ES BÒRDES – ARTIGA DE LIN

FITXA TÈCNICA



### 5 PÒNT D'ARROS – SAUT DETH PISH

FITXA TÈCNICA



### 6 AUBERT – BASSA D'OLES

FITXA TÈCNICA



### 7 BAQUEIRA – PLA DE BERET

FITXA TÈCNICA



+ INFO



CICLISME DE CARRETERA: PORTS SENYALITZATS

## PORTS ALTA RIBAGORÇA

### 1 PUJADA A L'ESTACIÓ D'ESQUÍ DE BOÍ-TAÜLL (2.045 M)

FITXA TÈCNICA



### 2 PUJADA A CAVALLERS (1.700 M)

FITXA TÈCNICA



### 3 PUJADA A DURRO (1.375M)

FITXA TÈCNICA



+ INFO

CICLISME DE CARRETERA: PORTS SENYALITZATS

## PORTS DEL BERGUEDÀ

### 5 PORT DEL COLL DE LA CREUETA (CASTELLAR DE N'HUG)

FITXA TÈCNICA



### 6 PORT DE COLL DE PAL (GUARDIOLA DE BERGUEDÀ)

FITXA TÈCNICA



### 7 PORT DE COLL DE PRADELL DES DE COLL DE LA TRAPA (SALDES)

FITXA TÈCNICA



CICLISME DE CARRETERA: PORTS SENYALITZATS

## PORTS DEL RIPELLÈS

### 1 PORT DE COLL DE PRADELL DES DE VALLCEBRE

FITXA TÈCNICA



Al punt d'inici, a cada punt quilomètric i al punt final.

### 2 PORT DE RASOS DE PEGUERA (BERGA)

FITXA TÈCNICA



Al punt d'inici i al punt final.

### 3 PORT DEL SANCTUARI DE FALGARS (LA POBLA DE LILLET)

FITXA TÈCNICA



Al punt d'inici, a cada punt quilomètric i al punt final.

+ INFO

### 5 PORT DE VALLTER (SETCASES)

FITXA TÈCNICA



### 6 PORT DEL COLLET DE LES BARRAQUES (DES DE RIBES DE FRESER)

FITXA TÈCNICA



### 7 PUJADA AL SANCTUARI DE MONTGRONY (DES DE MONTGRONY)

FITXA TÈCNICA



+ INFO





A COP DE PEDAL EN BICICLETA DE CARRETERA I GRAVEL

## RUTES EN BICICLETA DE CARRETERA I GRAVEL

Us presentem un selecció de rutes en bicicleta de carretera i gravel. Algunes són rutes en varies etapes d'altres es poden fer en un sol dia.



RUTES EN BICICLETA DE CARRETERA I GRAVEL



## LA RUTA REINA DELS PIRINEUS

### TRANSPIRENENCA EN BICI DE CARRETERA



**COM ARRIBAR-HI?**

Sortida a Roses i arribada a Hondarribia

**+ INFO I RESERVES**

Probablement la ruta més dura i èpica, la Transpirenca discorre des de la mar Mediterrània fins al Cantàbric travessant tota la cadena muntanyenca dels Pirineus. Gaudiràs creuant Catalunya, Aragó, Navarra i el País Basc a cop de pedal i contemplaràs els monuments més imponents dels Pirineus. En aquesta ruta pedalaràs durant llargues jornades albirant espectaculars penya-segats de costa, boscos frondosos i ascensions interminables. Pel camí, pobles perduts, paisatges inoblidables i gastronomia d'alta muntanya.

**FITXA TÈCNICA**

- 800 km
  - 8
  - + 12.000 m
  - Lineal
- CALENDARI**
- de juny a octubre

## VAL D'ARAN, ALTA RIBARGORÇA, PALLARS SOBIRÀ, PALLARS JUSSÀ I ALT URGELL

### 1 FERA PYRENEES MOUNTAIN GRAVEL



**COM ARRIBAR-HI?**

Sortida i arribada a la Pobla de Segur

**+ INFO I RESERVES**

La FERA és una travessa circular que recorre el cor dels Pirineus Centrals, entre les valls dels rius Noguera Pallaresa, Noguera Ribagorçana, Garona i Segre. El vessant nord i sud de la serralada. Aquesta circula per pistes de terra d'alta muntanya que s'entrellacen amb petites carreteres i camins asfaltats. A cavall entre la bicicleta de muntanya i la de carretera.

Les etapes aprofiten, sempre que és possible, els nuclis amb més serveis com a punts d'inici i final.

\*i possibilitat de dividir i fer 5 etapes (Fera 300) o 3 etapes (Fera 200)

**FITXA TÈCNICA**

- 506 km
  - 8 \*
  - + 13.563 m
  - Circular
- CALENDARI**
- de maig a octubre

### 2 PIRINEXUS EN BICICLETA GRAVEL



**+ INFO I RESERVES**

La ruta Pirinexus és una ruta gravel que uneix el Pirineu amb la mar Mediterrània a través d'itineraris de baixa dificultat tècnica i gran riquesa paisatgística.

La Pirinexus és ideal per a bicis gravel o trekking, però es pot gaudir igualment sobre una btt o bici de carretera.

Depenent de si es tria l'opció de 3 o 4 etapes, pot ser una ruta cicloturística o un repte. Triant l'una o l'altra opció, la filosofia de la ruta canvia per complet. En qualsevol cas fareu parada en poblacions amb encant com Girona, L'Escalada o Ceret.

**FITXA TÈCNICA**

- 285 km / 345 km
  - 3-4
  - + 700 m (3 etapes)
  - Circular
- CALENDARI**
- Tot l'any



## ALTRES RUTES PER ETAPES

### 3 LE DEFI OCCITAN (VAL D'ARAN)



Es tracta d'una ruta que es desenvolupa pràcticament per carreteres secundàries del Pirineu. Té el seu inici i final a Vielha, i pansa pels serrals del Pla Batalher, Col de Menté, Col de Buret, Col d'Ares, Port de Balès, Portilhon i Guadadèr d'Arrés. Es tracta d'una ruta bastant assequible per a gairebé tots els cicloturistes, ja que la duresa de la ruta es reparteix en etapes de 65 km de mitjana.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Vielha, Val d'Aran

[+ INFO I RESERVES](#)

#### FITXA TÈCNICA

- 197 km
- 9
- + 19.470 m
- Lineal

#### CALENDARI

de juny a octubre

### 4 Cerdanya Road



Ports mítics on entrenen els professionals, carreteres solitàries d'asfalt perfecte i una ruta transfronterera a través d'Espanya, França i Andorra. Col de Pailhères, Col de Puymorens, Collada de la Gallina, Port d'en Valira, Coll d'Ordino i moltes altres, són ports que han fet famosa aquesta regió en el món del ciclisme.

#### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada a Llívia

[+ INFO I RESERVES](#)

#### FITXA TÈCNICA

- 382 km
- 4
- 2.120 m
- Circular

#### CALENDARI

de juny a octubre

### 5 CERDANYA GRAVEL



Si vols allunyar-te del soroll per a realitzar passos d'alta muntanya no asfaltats, aquesta és la teva ruta! Una ruta per les carreteres i passos de muntanya que sempre vam voler recórrer, però que l'absència d'asfalt no ens permetia enllaçar. Una ruta Gravel d'alta muntanya, dissenyada expressament per a aquesta mena de bicis i ciclistes.

#### COM ARRIBAR-HI?

sortida i arribada a Llívia

[+ INFO I RESERVES](#)

#### FITXA TÈCNICA

- 285 km
- 3 - 4
- + 1.950 m
- Circular

#### CALENDARI

de juny a octubre

### 6 GRAN VOLTA A L'EMPORDÀ



La Gran Volta a l'Empordà comença a la ciutat de Girona i ofereix un itinerari complet per L'Alt i el Baix Empordà. En pocs quilòmetres gran varietat de paisatges, com pobles medievals, cales petites o pobles de pescadors tradicionals. És una ruta difícil per a ciclistes de nivell mitjà, a causa de les pendents que inclouen colls de muntanya d'entre 5 i 10 km. Aquesta ruta porta també al Cap de Creus, el punt més oriental de la Península Ibèrica.

[+ INFO I RESERVES](#)

#### FITXA TÈCNICA

- 370 km
- 6
- m
- Circular

#### CALENDARI

Tot l'any

## 7 RUTA DELS 16 COLLS AL BERGUEDÀ



Una gran ruta per als autèntics amants del ciclisme. Una bona manera de descobrir l'entorn del Berguedà sobre dues rodes, coneixent les poblacions, la seva gastronomia, el patrimoni i els seus paisatges espectaculars.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

- 293 km
- 3
- + 6.570 m
- Circular

### CALENDARI

- Tot l'any

## RUTES PER FER EN UN DIA

### 8 VIELHA CIRCULAR



Ruta de 26 km que permite dar una vuelta cerca de Vielha, por carreteras poco transitadas y con posibilidad de hacer ascensiones importantes.

Uno de los atractivos de esta ruta es que podemos enlazar con 4 ascensiones muy interesantes: Saut deth Pish, Vilamòs, Artiga de Lin y Bassa d'Oles.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

- 26 km
- 1
- + 550 m
- Circular

### CALENDARI

- de juny a octubre

## 9 VOLTA PER LA BAIXA CERDANYA



Aquesta és una volta clàssica pels ciclistes de Cerdanya que no volen gran desnivells a les seves cames.

Sortim de Puigcerdà per la N260 en direcció La Seu d'Urgell, en baixada suau arribarem fins a Martinet i un cop allà tenim el tram amb més desnivell de l'itinerari tot pujant a Montellà i des d'allà per una carretereta cap a Santa Eugènia de Nerellà. Passant per Pi, tornem a Bellver i prenem la carretera de la baga passant per Prats i després prenent direcció a Sanavastre i Soriguerola, tornarem per la carretera vella a Puigcerdà.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

- 54 km
- 
- + 605 m
- 

### CALENDARI

- 

## 10 VOLTA PER LA VALL DE LA CERDANYA



Aquesta és una volta per l'alta i la baixa Cerdanya. Engeguem a Alp i ens dirigim a Puigcerdà passant per Soriguerola i la carretera vella. Un cop a Puigcerdà agafem la carretera de Llúvia i des d'allà comencem a pujar des d'Estavar fins a arribar a dalt a Fon-Romeu. Seguim pujant fins arribar prop de Montlluís fins a Bolquera i creuem la vall per dirigir-nos a Eina. Agafarem una carretereta molt maca que ens portarà a Sallagosa. Des d'allà agafarem la carretera de Llúvia fins a Puigcerdà i ens dirigirem en lleugera baixada de Puigcerdà cap a Bellver per la N-260. Un cop a Bellver tornarem a Alp passant per Prats.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

- 87,4 km
- 1.091 m
- 1.851 m (Font Romeu)
- 1.018 m (Bellver de Cerdanya)
- 2,7 %



## 11 PUIGCERDÀ – TOSES – LA MOLINA – PUIGCERDÀ



Ruta clàssica del ciclisme cerdà.

Sortida de Puigcerdà per dirigir-se per la N-260 direcció Ripoll pujant la mítica Collada de Toses i abans d'arribar a Planoles, desplaçar-se cap a Dòrria i Toses i tornar a pujar en direcció La Molina. Després direcció Masella i baixada cap a Das per tornar a Puigcerdà passant per Urtx i Queixans.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

	80,2 km
	1.473 m
	1811 m (La Molina)
	1091 m (Queixans)
	3,7%

## 12 PUJADA AL PUIGMAL



Aquesta és una pujada dura que porta fins molt a prop del mític cim del Puigmal. Sortida des de Sant Martí d'Aravó cap a França creuant la frontera a Puigcerdà direcció cap a Santa Llocaia per enfilar la carretera en direcció a l'antiga estació d'esquí del Puigmal i fins arribar al final de la carretera asfaltada a 2.283 m. El descens es fa per la mateixa carretera en direcció a Err i des d'allà cap a Sallagosa i Llívia i tornada al punt d'inici per Caldegas.

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

	58,3 km
	1.334 m
	2.283 m (Puigmal)
	1.128 m (Bourg-Madame)
	4,3%

## 13 GUARDIOLA DE BERGUEDÀ-LA POBLA DE LILLET-MONTGRONY- CASTELLAR DE N'HUG-LA POBLA DE LILLET-GUARDIOLA DE BERGUEDÀ



Aquesta ruta ens permetrà conèixer un dels racons més desconeguts que trobem entre el Berguedà i el Ripollès: Montgrony. Punt d'inici i de final: Plaça de l'Església de Guardiola de Berguedà

[+ INFO I RESERVES](#)

### FITXA TÈCNICA

	53 km
	1.106 m
	-
	-
	-





**A COP DE PEDAL PER LES VIES VERDES**

## **A COP DE PEDAL PER LES VIES VERDES**

Les vies verdes son infraestructures de comunicació desenvolupades sobre trams ferroviaris desafectats del trànsit i sobre camins de la natura destinats a usuaris no motoritzats, vianants, ciclistes o persones amb mobilitat reduïda, que es poden utilitzar per a fins recreatius i constitueixen una proposta de turisme tranquil, sostenible i alternatiu.



VIES VERDES






## 1 LA RUTA DEL FERRO I EL CARBÓ

Aquesta ruta és un tram de 12 quilòmetres de via verda, de baixa dificultat, que segueix l'antic trajecte que feia el tren per transportar el carbó de les mines d'Ogassa. Tot el traçat de la ruta, que uneix Ripoll, a 682 metres d'altitud, amb Sant Joan de les Abadesses, a 775 metres sobre el nivell del mar, està asfaltat i flanquejat per vegetació. El desnivell de 160 metres se supera gràcies a una pendent suau de l'1%.

+ INFO

FITXA TÈCNICA

-  baix, ruta accessible
-  15 km
-  1 %
-  777 m (St. Joan de les Abadesses)
-  682 m (Ripoll)
-  Asfalt

## 2 SANT JOAN DE LES ABADESSES - COLÒNIA LLAUDET (2 KM) - CAMPRODON - LLANARS (3 KM)

Aquesta via té una longitud de 2 km fins a la colònia Llaudet. Després segueix per la ruta Pirinexus fins a Camprodon i enllaça amb Llanars per una altra secció nova de via verda de 3 km. Connecta amb la ruta del Ferro i del Carbó, a Sant Joan de les Abadesses i permet arribar fins a Ripoll. A Sant Joan de les Abadesses també connecta amb el tram d'enllaç que arriba fins a Olot, inici de la ruta del Carrilet.

+ INFO

FITXA TÈCNICA

-  Baixa
-  5 km (2+3)
-  - m
-  988 m (Camprodon)
-  773 m (Sant Joan de les Abadesses)
-  Asfalt

## 3 CAMÍ RAMADER DE CAMPDEVÀNOL: CAMPDEVÀNOL - SANT LLORENÇ DE CAMPDEVÀNOL

De la població de Campdevàrol surt l'antic camí ral i ramader que arriba a la popular font de Sant Eudald, a la font de Querol (una zona d'esbarjo situada en un paratge d'una gran bellesa i riquesa natural) i a l'església romànica de Sant Llorenç de Campdevàrol.

+ INFO

FITXA TÈCNICA

-  Baixa
-  4 km
-  2,5 %
-  800 m (Sant Llorenç de Campdevàrol)
-  700 m (Campdevàrol)
-  Gresa amb una capa de tot-u superficial

4

## RUTA DEL CARRILET: OLOT - GIRONA

La Ruta del Carrilet Olot-Girona té un suau pendent des d'Olot (440 m) fins a Girona (70 m) i el seu punt més alt se situa al coll d'en Bas, a 558 metres sobre el nivell del mar. El recorregut, apte per a vianants i bicicletes, es troba en molt bon estat, condicionat amb nous ponts, baranes i senyalització.

**+ INFO** **+ INFO**

### FITXA TÈCNICA

-  Mitjà
-  54 - 57 km (segons entrada a Girona)
-  1,5 %
-  620 m (coll d'en Bas)
-  70 m (Girona)
-  Sauló compactat

5

## VIA VERDA DE CAL ROSAL A PEDRET

Entre totes les rutes verdes, la més fàcil és, sens dubte, la via verda de Cal Rosal a Pedret al Berguedà. Construïda a finals del S. XIX, la línia de Manresa a Berga i Guardiola va ser clau pel desenvolupament d'aquesta comarca durant el S. XX

Entre Cal Rosal i Pedret es conserva el traçat en perfecte estat. Un recorregut amb boscos, i l'extraordinari pont de Pedret al costat de l'església de Sant Quirze.

**+ INFO**

### FITXA TÈCNICA

-  Baix
-  6 km (anada) punt d'inici a l'aparcament de Cal Rosal
-  105 m
-  603 m
-  2.076 m
-  -

6

## VIA VERDA DEL CARRILET VALL FOSCA

Segueix el traçat de les vies que es van construir a principis de segle xx per al transport de treballadors i mercaderies de la central hidroelèctrica de Cabdella. L'itinerari comença a la cota 2.200, al costat de l'estany Gento —al qual, durant els mesos d'estiu es pot pujar amb el telefèric— i acaba a l'antiga cambra d'aigües de la central de Cabdella, passant per túnels i camins envoltats de muntanyes.

**+ INFO**

### FITXA TÈCNICA

-  Mitjà
-  5 km
-  - %
-  2160 m
-  2.076 m
-  -

7

## PIRINEXUS

Pirinexus és una anella ciclable transfronterera amb un recorregut de 353 quilòmetres per als amants de les bicicletes o el senderisme, combinant l'exercici físic a l'aire lliure en entorns agradables amb el valor afegit de la descoberta de la regió que es visita.

Pirinexus passa per un total de 53 poblacions i vuit comarques diferents, i combina traçats de vies verdes amb altres rutes pedalables, com camins rurals o carreteres amb baixa densitat de trànsit.

**+ INFO** **+ INFO**

### FITXA TÈCNICA

-  -
-  -
-  -
-  -
-  -
-  -





CALENDARI DE LES PRINCIPALS PROVES  
DELS PIRINEUS DE CATALUNYA

## BTT, CARRETERA I GRAVEL

## CALENDARI DE PROVES DE TOTES LES MODALITATS

# PROVES BTT

## MARXA CICLOTURISTA "LA PALLARESA"

ABRIL · PALLARS JUSSÀ

Amb sortida des de Tremp consta de 3 proves. Recorreguts pels 2 Pallars de diversa longitud i desnivell acumulat per incentivar als aficionats al ciclisme.

Llarg: 169 km i 3.000 m de desnivell acumulat

Mig: 117 km i 1.600 m de desnivell acumulat

Curt: de 71 km i 1.000 m de desnivell acumulat

+ INFO

## ESCANYABOCS

MAIG (3ER CAP DE SETMANA) · ALT URGELL

Proves combinades en les modalitats de raids d'aventura, d'orientació nocturna, marxa nòrdica i BTT. Cursa de BTT no competitiva però cronometrada

+ INFO

## 1ª GEOBIKE PALLARS

MAIG · PALLARS JUSSÀ

Marxa BTT que passa per racons espectaculars de la Conca de Tremp i que ofereix al participant dues modalitats a escollir. Circuit llarg de 50 km /Circuit curt de 31 km

+ INFO

## PEDALS DE FOC NON STOP MTB ULTRAMARATHON

JUNY

La Ultramarathon de BTT més dur d'Europa i pionera a la Península Ibèrica. L'exigència física de la versió Non Stop és màxima, amb 213 km de longitud i 6.200 metres de desnivell positiu, en un recorregut que recorre el perímetre de el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

+ INFO

## TRANSPYR COAST TO COAST

JUNY · PIRINEU

La Travessia Mar a Mar, una cursa per etapes considerada una de les 10 millors aventures en BTT del planeta. De la costa vasca francesa a la Costa Brava en 7 etapes per terres franceses i de Catalunya. (Saint-Jean-de-Luz, Saint-Jean- Pied-de-Port, Oloron-Sainte-Marie, Bagnères-de-Bigorre, Vielha, La Seu d'Urgell, Camprodon i Roses)

+ INFO

## HARDBIKE

JUNY · VAL D'ARAN

HARDBIKE és una prova ciclista que té com a objectiu descobrir-te durant 4 jornades bikers, els millors indrets de la Val d'Aran per a la pràctica de la btt en entorns d'alta muntanya i de corriols.

+ INFO

## BTT CAVALLERA 2022

JUNY · ST. JOAN ABADESES – RIPOLLÈS

2 circuits DE 35 km aprox, un de nivell expert i un altre de nivell tècnic més Moderat.

+ INFO

## SCOTT CUP PIRINEUS

JUNY · RIPOLL

Prova d'alta muntanya amb sortida i arribada a Ripoll, amb una infinitat de single tracks i senders molt macos. Dues distàncies exigents però adaptades a tots els nivells de BTT.

+ INFO

## TER BIKE EXPERIENCE

JUNY · SETCASES – RIPOLLÈS

prova no competitiva. Es tracta d'una experiència esportiva de superació personal i alhora de companyerisme, coneixences i relació amb altres esportistes. Activitat promoguda pel Consorci del Ter (www.consorcidelter.cat) a través de la Ruta del Ter (www.rutadelter.cat) des del seu naixement (sortida oficial a Setcases) fins a la seva desembocadura a Torroella de Montgrí – L'Estartit.

+ INFO

## BUFF MTB MARATHON

JULIOL · VALL DE BOÍ

Forma part del circuit Scott BTT Marató. 48 km y 1800m+. La cursa es disputa a Barruera amb espectaculars cims i paisatges d'alta muntanya.

## LA CATLLARÀS

JULIOL · BERGUEDÀ

És una cursa btt entorn el massís del Catllaràs, amb sortida i arribada a Sant Julià de Cerdanyola. Distància: 14,82 km, 31,09 km o 44,89 km.

+ INFO



## ERA RODA NON STOP

JULIOL (3ER CAP DE SETMANA) · VAL D'ARAN

Era Roda non Stop és una prova que es realitza en 3 formats diferenciats, amb la intenció de donar cabuda a tots els bikers. Ultramarathon : 120km i 4700m de desnivell positiu, Marathon: 55 km i 2100m de desnivell positiu. e-Bike 55 km i 2100 desnivell positiu. El 80% de la ruta transcorre per camins, senders i trialeres.

[+ INFO](#)

## L'ENDURO BTT RAIERS

NOVEMBRE · PALLARS JUSSÀ

Els circuits per on es realitzen les baixades estan ubicats als termes municipals de la Pobla de Segur, Sossís i Claverol, amb un traçat amb més de 1.000 metres de desnivell acumulat. Aquesta competició forma part de la lliga d'Enduro BUKARDO

[+ INFO](#)

[+ INFO](#)

## CATALUNYA BIKE RACE

OCTUBRE · CERDANYA

Prova de MTB per etapes individual de tres dies, inclosa dins el Calendari de la Reial Federació Espanyola de Ciclisme. 194 km i 5740 m desnivell positiu amb sortida i arribada a Puigcerdà.

[+ INFO](#)

# PROVES CARRETERA

## PIRINEUS GIRONA CHALLENGE

ABRIL · SARRIÀ DE TER-CAMPRODON

Una singular marxa cicloturista en dues etapes. La primera etapa surt de Sarrià de Ter (Girona) i arriba a Camprodon després de 120 km. I la segona, torna a Sarrià de Ter per un altre recorregut de 118 km.

[+ INFO](#)

## MARXA CICLOTURISTA TRES NACIONS

JUNY · CERDANYA

Amb sortida a la és la única marxa circular del món que traspasa tres països donant un toc distintiu a cadascun d'ells. Recorre 140 km del Pirineu català, el francès, i Andorra, passant per ports mítics.

[+ INFO](#)

## ORBEA CADÍ CHALLENGE

JUNY · CERDANYA

Cicloturista de dues etapes que transcorre per les carreteres més ben guardades de la Cerdanya, Berguedà i Alt Urgell. La primera etapa compta amb 120 quilòmetres amb 3.000 metres de desnivell i la segona 118 quilòmetres amb 2.200 metres de desnivell.

[+ INFO](#)

## LA RUTA MINERA

JUNY · BERGUEDÀ

Prova cicloturista que es celebra a Berga i transcorre principalment per carreteres amb molt poc trànsit de vehicles, ideals per a la pràctica del ciclisme. És un homenatge als homes i dones que van treballar a les mines de l'Alt Berguedà durant més de cent anys.

[+ INFO](#)

## CERDANYA CYCLING TOUR

JULIOL · CERDANYA

Una cursa no competitiva que dona la volta a la Cerdanya, amb sortida i arribada al poble d'Alp, i que permet conèixer alguns dels indrets més bonics de la vall. 179 km. 3.486 m desnivell+

[+ INFO](#)

## BUFF 4 CIMS

JULIOL · BERGUEDÀ

Marxa cicloturística de resistència per als autèntics amants de la bicicleta de carretera que busquen un repte diferent en un marc incomparable, com és l'entorn natural pirinaic del Berguedà.

[+ INFO](#)

## PROVES CARRETERA

### MARXA CICLOTURISTA BARRAQUES

SETEMBRE · RIPOLLÈS

Aquesta marxa transcorre per carreteres de gran valor paisatgístic, travessant els pobles de les valls del Ripollès. El darrer port de muntanya és cronometrat.

### GRAN FONS LA FALLA

SETEMBRE · ALTA RIBAGORÇA

Prova per conèixer a fons la Vall de Boí i l'Alta Ribagorça, amb una distància de 135 quilòmetres i 3.000 metres positius. Transcorre per les carreteres del Pirineu Català i Aragonès, a la Comarca de la Ribagorça, amb paisatges i llocs tan espectaculars com la Vall del Baliera, la Vall de Barravés, el Balneari de Caldes de Boí, el Parc Nacional d'Aigüestortes i la Vall de Boí amb les esglésies romàniques com a protagonistes. També mig fondo (106 km) i petit fondo (62 km).

+ INFO

### BONAIGUA GRAN FONDO

OCTUBRE · (VAL D'ARAN)

Una marxa no competitiva que discorre per les carreteres que envolten el Port de la Bonaigua, amb la localitat de Vielha com a punt d'inici i final, i un recorregut de 110 quilòmetres i un desnivell acumulat de 3.190 metres.

+ INFO

## PROVES GRAVEL

### GRAVEL CERDANYA

JULIOL · CERDANYA

Esdeveniment de gravel 1 dia amb sortida de Puigcerdà. Es combinen zona d'alta muntanya per pistes en perfectes condicions amb senders plans i molt ciclables a la banda del riu. 55 km i 1990 m desnivell +

+ INFO









CULTURA I PATRIMONI

## LA MEMÒRIA D'UN LLOC

Els Pirineus, columna vertebral per la qual va créixer Catalunya, ofereixen un extens i valuós patrimoni arquitectònic i cultural, amb recursos considerats Patrimoni Mundial de la Humanitat. Són font d'inspiració d'escriptors i pintors i bressol d'una cultura mil·lenària. Amaguen esglésies romàniques, monestirs, castells, conjunts arqueològics i pobles medievals, a més d'una cinquantena de museus, santuaris de gran bellesa i devoció, llocs de culte i pedres plenes d'història.



GASTRONOMIA

## NATURA I PALADAR

La riquesa gastronòmica dels Pirineus fa que sigui un plaer asseure's a la taula i tastar els seus plats de muntanya. Caça, bolets, formatges de vaca, ovella i cabra, embotits... La cuina pirinenca treu el màxim profit dels productes de la terra i, combinant-los amb la saviesa dels ancestres, sorprèn els paladars més exigents.



ALLOTJAMENTS

## UN DESCANS MERESCUT

Hotels, cases de turisme rural, albergs i càmings... Als Pirineus de Catalunya hi ha allotjaments per a tots els gustos. Cadascun amb la seva personalitat i especialitat. De caràcter entusiasta i acollidor, els establiments dels Pirineus són un espai on descansar després d'una jornada d'aventura o gaudir d'uns dies de relax.





## CRÈDITS

**Portada:** La Garrotxa. Cicloturisme  
**P.2:** Arxiu FGC autor Oriol Molas  
**P.4:** Bellver Cerdanya @Catalunya Bike Race  
**P.6:** Portaine Arxiu @ CadiBike Foto Pep Imma  
**P.8:** Bof Taül. Foto FGC  
**P.10:** Val d'Aran. Arxiu ACT  
**P.18:** BofTaüll. Foto FGC / Pixion  
**P.31:** Pirinexus - Jase Wilson - Arxiu Imatges PTCBG  
**P.32:** BTT a Montgarri. Arxiu Consorci Turisme Valls d'Àneu  
**P.44:** La Molina © FGC. OriolMolas&MolaBikes  
**P.47:** LA Molina © FGC. Oriol Molas  
**P.48:** Pirinexus - Jase Wilson - Arxiu Imatges PTCBG  
**P.50:** Vallter. ©FGC.jpg  
**P.58:** Berguedà. Autor Òscar Rodbag  
**P.68:** Olot - Les Preses - Foto Stella Rotger  
**P.74:** Saldes. Autor Erreka  
**P.81:** Beget. Autor Oriol Clavera  
**P.82:** EraRodaNonStop2021\_FOTOTUR\_JMT  
**P.84:** Taüll. Foto Inmedia Solutions. Arxiu ACT  
**P.86:** Gastronomia  
**P.88:** Allotjament de la Cerdanya. Foto Patronat Comarcal de Turisme de la Cerdanya  
**P.91:** Berguedà. La Pobla de Lillet. Foto Erreka  
Fotos de les diferents rutes cedides per les rutes i/o Patronats





 Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana de Turisme**

**ara  
lleida**

  
**Diputació de Lleida**  
Patronat de Turisme

 **Pirineu de Girona**

  
**VAL D'ARAN**  
L'essència dels Pirineus

 **Pirineus  
Barcelona**

 **Diputació  
Barcelona**

 **IDAPA**  
Institut per al Desenvolupament  
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran  
Institut entant Desenvolupament  
e era Promoció de l'Alt Pirineu e Aran

 **FGC**  
Ferrocarrils  
de la Generalitat  
de Catalunya



Visita la web  
**[www.visitpirineus.com/ca](http://www.visitpirineus.com/ca)**

Per a més informació  
**[info@visitpirineus.com](mailto:info@visitpirineus.com)**



**@visitpirineus**

