



catalunya **es** cicloturismo





catalunya **es** cicloturismo

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Presentación | 4 |
| Catalunya | 6 |
| El cicloturismo en Catalunya | 8 |
| Las Vías Verdes | 10 |
| Centres BTT de Catalunya | 12 |
| Rutas propuestas | 14 |
| Del Pirineo catalán al mar en bicicleta | 16 |
| Una vuelta por la Plana de Ponent | 22 |
| De Montblanc al Ebro en bicicleta | 28 |

| | |
|---|-----------|
| Guía rápida | 34 |
| Consejos prácticos | 35 |
| Directorio | 36 |
| Servicios de cicloturismo relacionados con las rutas | 37 |
| Información cicloturismo | 37 |
| Club Turisme Actiu de Turisme de Catalunya, Empresas miembros | 38 |
| Entidades y asociaciones turísticas | 40 |
| Centros de Promoción Turística (CPT) de Catalunya | 40 |

PRESENTACIÓN



Ésta es una publicación amena y práctica. Una herramienta que ponemos al alcance del visitante que desea aproximarse a Catalunya, penetrar en su diversidad paisajística y disfrutar de la gran variedad de productos y recursos naturales que hay en ella.

El cicloturismo es una práctica muy popular que en Catalunya goza de una amplia aceptación. Es una actividad que permite conocer la historia, las costumbres y la naturaleza cultural y patrimonial de un modo agradable.

La presente publicación ha sido diseñada como complemento a un **contenido online**, que amplía la información de las rutas que aquí se presentan mediante la descripción precisa del recorrido. La página web www.turismedecatalunya.com/cicloturismo es de fácil acceso e incluye mapas de las rutas, descripción de los recorridos, tracks para el GPS de cada etapa e imágenes de los espacios por los que transcurre.

El acceso a ambos formatos conforma un producto de calidad adaptado a los intereses de los visitantes.

Catalunya es tierra de contrastes, y, como tal, se ha convertido en una de las potencias turísticas más atractivas de Europa. Aquí ofrecemos una muestra de los parajes naturales cuya visita activa recomendamos. No se trata de un inventario completo de la oferta de cicloturismo en Catalunya, sino de propuestas concretas que nos permitimos sugerir.

El camino es largo, y las vistas, espléndidas. ¡Disfrutad del trayecto!

CATALUNYA



Catalunya presenta una extraordinaria diversidad que se manifiesta no sólo en la riqueza de su historia, cultura y patrimonio, sino, además, mediante una variada belleza paisajística. Las **10 marcas turísticas** son la mejor manera de identificar las características y las peculiaridades de cada territorio.

Barcelona

Costa Brava

Alt Empordà, Baix Empordà, Gironès, La Selva, Pla de l'Estany.

Costa Daurada

Alt Camp, Baix Camp, Baix Penedès, Conca de Barberà, Priorat, Tarragonès.

Costa de Barcelona Maresme

Maresme.

Costa del Garraf

Alt Penedès, Baix Llobregat, Garraf.

Terres de l'Ebre

Baix Ebre, Montsià, Ribera d'Ebre, Terra Alta.

Catalunya Central

Anoia, Bages, Osona, Vallès Occidental, Vallès Oriental.

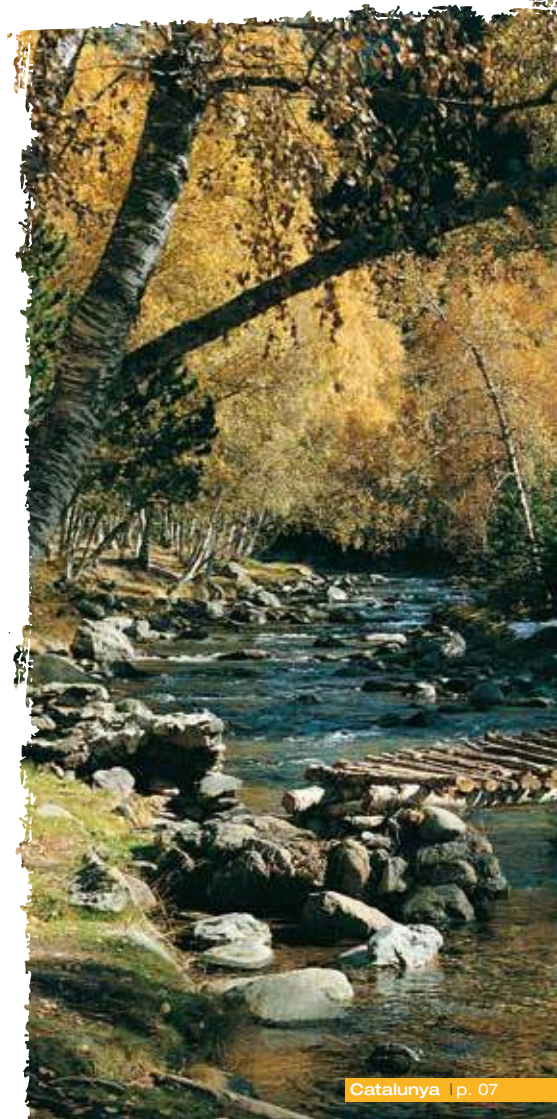
Terres de Lleida

Garrigues, Noguera, Pla d'Urgell, Segarra, Segrià, Urgell.

Pirineus

Alta Ribagorça, Alt Urgell, Berguedà, Cerdanya, Garrotxa, Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Ripollès, Solsonès.

Val d'Aran



EL CICLOTURISMO EN CATALUNYA



El **cicloturismo** es una actividad física que se lleva a cabo en plena naturaleza y que, cada vez más, disfruta de mayor aceptación en tierras catalanas. La práctica del cicloturismo en **Catalunya** resulta **perfecta para combinar el ejercicio físico con el descubrimiento y conocimiento esta tierra**, al mismo tiempo que, pedaleando en bicicleta, permite contemplar y admirar la belleza de sus paisajes. La existencia de diferentes tipos de itinerarios facilita el acceso a todos a la práctica del cicloturismo y lo convierten en una actividad ideal para realizar con la familia o los amigos.

Aprovecha las amplias posibilidades que ofrece la naturaleza y la libertad que da la geografía catalana para recorrer en bicicleta caminos de extraordinaria variedad que van del mar a la alta montaña, pasando por valles y llanuras. Al valor que comporta una naturaleza tan atractiva, la práctica del cicloturismo suma el acceso a la extraordinaria riqueza arquitectónica y cultural presente en la mayor parte del territorio catalán, lo que convierte algunos de los trayectos en rutas de enorme interés en todos los sentidos.

En Catalunya, la práctica del cicloturismo de carretera y de la bicicleta todo terreno ha experimentado un notable crecimiento. A partir de 1980 fue aumentando el número de usuarios bien equipados y en disposición de realizar itinerarios en el medio natural, alejados de las carreteras más transitadas. Ganas de conocer, respeto por la naturaleza y ocio comenzaron a pedalear juntos.

Durante la década de los 90, la práctica de la bicicleta se consolidó, y el cicloturismo practicado en entornos rurales se fue extendiendo, porque transitar pausadamente de un lugar a otro permite interactuar con el medio, la gente y la cultura de un territorio. Catalunya dispone

de una amplia oferta para disfrutarla en bicicleta: los **Centres BTT Catalunya**, las **Vías Verdes** y alguna red de rutas cicloturísticas como la del Baix Empordà, un espacio ideal para pedalear gracias a su perfil territorial, muy llano. Esta comarca presenta una **red de senderos de 370 Km** repartidos entre paisajes de la costa y del interior. Descubrir sus pueblos interiores y la variedad de sus espacios protegidos puede combinarse con la posibilidad de visitar las más encantadoras calas y descubrir la singularidad de los Caminos de Ronda.



Las Vías Verdes

Se trata de una propuesta de **turismo alternativo** que aprovecha viejos trazados ferroviarios abandonados. Las **Vías Verdes** promueven la **movilidad sostenible** y no motorizada de caminantes y ciclistas.

Las vías verdes tienen una suave pendiente que, por lo general, no excede del 3 %, lo cual favorece que, excepto en los tramos de enlace debidamente señalados, sean accesibles para personas con movilidad reducida. Se trata de vías muy seguras, puesto que, en casi la totalidad de los trazados, está prohibido su uso por vehículos motorizados. La práctica totalidad de las vías verdes de Girona reutiliza antiguos trazados ferroviarios, los cuales unían diferentes municipios de la zona pero que fueron clausurados por su escasa rentabilidad y por el rápido crecimiento del transporte por carretera.

La recuperación del camino que marcaban estas vías ha contribuido activamente al desarrollo sostenible de los recursos naturales de Catalunya, especialmente en las áreas rurales. La existencia de vías verdes ha permitido recuperar y diseñar rutas que favorecen el acceso a paisajes de gran importancia natural y cultural. Bosques mediterráneos, playas,

pinos, valles o peñas montañosas forman parte del patrimonio natural que atraviesan vías verdes como la del **Ferro i el Carbó** o las del **Carrilet I y II**, en la Costa Brava y el Pirineo de Girona, o la de la **Terra Alta** y el **Baix Ebre**, en las Terres de l'Ebre.





Vías Verdes en Catalunya

- VV 1** **V.V. del Ferro i del Carbó**
 Ripoll > St Joan Abadesses - Ogassa
 Kilómetros: 12
 Adaptada: Si
- VV 2** **V.V. del Carrilet I**
 Olot > Girona
 Kilómetros: 54
 Adaptada: Si
 (Amer-el Pasteral, tramo con pendientes más fuertes)
- VV 3** **V.V. del Carrilet II**
 Girona > St Feliu de Guíxols
 Kilómetros: 39,7
 Adaptada: Si
- VV 4** **V.V. de la Terra Alta**
 Ames-Lledó > El pinell de Brai
 Kilómetros: 27
 Adaptada: Si
 (Limitaciones en las pendientes de la Fontcalda)
- VV 5** **V.V. del Baix Ebre**
 Roquetes > El Pinell de Brai
 Kilómetros: 27
 Adaptada: Si

Centres BTT Catalunya

Catalunya dispone de una amplia oferta de itinerarios ideales para ser recorridos en **bicicleta todo terreno** (BTT o mountain bike) que podréis encontrar en los diversos centros BTT de la **red de Centres BTT Catalunya**.

Los centros BTT son espacios de acceso libre en los que encontraréis un mínimo de 100 Km de circuitos señalizados, que parten de un punto de acogida que dispone de información turística y servicios para la bicicleta, clasificados según el nivel de dificultad, de modo que cualquiera, debutante o experto, puede practicar la BTT con absoluta tranquilidad.

Generalmente, las rutas son circulares y evitan los tramos con tránsito de vehículos motorizados, minimizando las superficies asfaltadas y el doble sentido de la marcha. Los niveles de dificultad vienen indicados mediante un código de colores presente en todos los elementos de información y señalización del recorrido.

Los puntos de acogida disponen de un plafón informativo con placas indicativas que ayudan a la localización de los distintos servicios. Las rutas están señalizadas desde el punto de partida hasta el de llegada mediante unas placas direccionales o de seguimiento.

En cuanto a los servicios que ofrecen los centros BTT, el punto de acogida facilita información turística de la zona y, además, dispone de sanitarios y duchas, ofreciendo servicios complementarios de alquiler de bicicletas, áreas de lavado, taller de reparaciones, etc.

Los **Centres BTT Catalunya** están homologados por Turisme de Catalunya y por el Consell Català de l'Esport a través de la Federació Catalana de Ciclisme. Actualmente, la red la forman **15 centros BTT** que ofrecen un total de **4.100 kilómetros de rutas señalizadas**.

<http://www.turismedecatalunya.com/btt/>





Centres BTT Catalunya y Puntos de acogida

- 01 Baix Empordà
Castell d'Aro
- 02 El Berguedà
Avià
- 03 El Gironès
Quart
- 04 El Ripollès
Sant Joan de les Abadesses
- 05 La Selva
Amer
- 06 La Seu - Alt Urgell
La Seu d'Urgell
- 07 Lluçanès
Prats de Lluçanès
- 08 Mont-roig del Camp -
Miami Platja
Mont-roig del Camp
- 09 Pallars Jussà
La Pobla de Segur
- 10 Pla de l'Estany - Banyoles
Banyoles
- 11 Salines - Bassegoda
Maçanet de Cabrenys
- 12 Santa Susanna Montnegre
Santa Susanna
- 13 Solsonès - Vall de Lord
Sant Llorenç de Morunys
- 14 Val d'Aran
Bossòst
- 15 Vall de Sau - Collsacabra
Tavèrnoles

RUTAS PROPUESTAS

En esta publicación proponemos 3 rutas cicloturísticas para todos los gustos, que nos van a permitir recorrer distintas áreas de Catalunya montados en bici.

Hay que destacar que:

- En los puntos de inicio y final de todas las rutas hay estación de ferrocarril.
- Las rutas propuestas –exceptuando los tramos de vías verdes –utilizan en parte de su recorrido carreteras locales y comarcales en las que cabe extremar la atención, puesto que no se trata de vías destinadas únicamente a los ciclistas.
- Para realizar dichas rutas se aconseja una bicicleta de modelo mixto o híbrido (conocido en otros países como *trekking bike* o *all terrain bikes*).

Las rutas propuestas son:

- **Del Pirineo catalán al mar en bicicleta** ●
- **Una vuelta por la Plana de Ponent** ●
- **De Montblanc al Ebro en bicicleta** ●

Niveles de dificultad de las rutas:

- Fácil ● Indicada para personas que van de excursión esporádicamente, entre 4 y 6 veces al año.
- Medio ● Indicada para personas con buena forma física y que van regularmente de excursión, entre 7 y 12 veces al año.
- Difícil ● Indicada para personas bien entrenadas y que van de excursión a menudo.





FRANCE

ANDORRA

Una vuelta por
La Plana de Ponent

ARAGÓN

Lleida

Del Pirineo catalán
al mar en bicicleta

De Montblanc al
Ebro en Bicicleta

Montblanc

Barcelona

Tarragona

L'Ampolla

MAR MEDITERRANEO

PAÍS VALENCIÀ

DEL PIRINEO CATALÁN AL MAR EN BICICLETA

Ripoll → Figueres

Nivel: ●

Km totales: 262,2 km

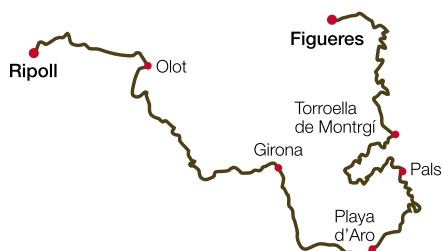
Etapas: 6

Desnivel acumulado: +1300 m / -1970 m

Información detallada de cada etapa en
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo



Descripción de la ruta



La ruta

Se trata de un recorrido de cicloturismo que discurre entre las tierras pirenaicas del Ripollès y La Garrotxa hasta la llanura ampurdanesa en seis etapas.

Características técnicas y usuarios

El recorrido transcurre entre los 1064 m de altitud y el nivel del mar, suma 262,2 Km y acumula un desnivel de 1910 m de subida y 2592 m de bajada. Utiliza las vías verdes de Girona (de Ripoll a Sant Joan de les Abadesses y de Olot a Sant Feliu de Guíxols), la red cicloturística del Baix Empordà y algunos tramos de carreteras locales de baja circulación. Exceptuando el accenso a la collada de Santi-gosa de la primera etapa, se trata de una ruta de poca intensidad indicada para personas y grupos que van de excursión regularmente varias veces al año. Utiliza la señalización de las diferentes vías por las que transcurre, y parte de su recorrido se integra en la red viaria

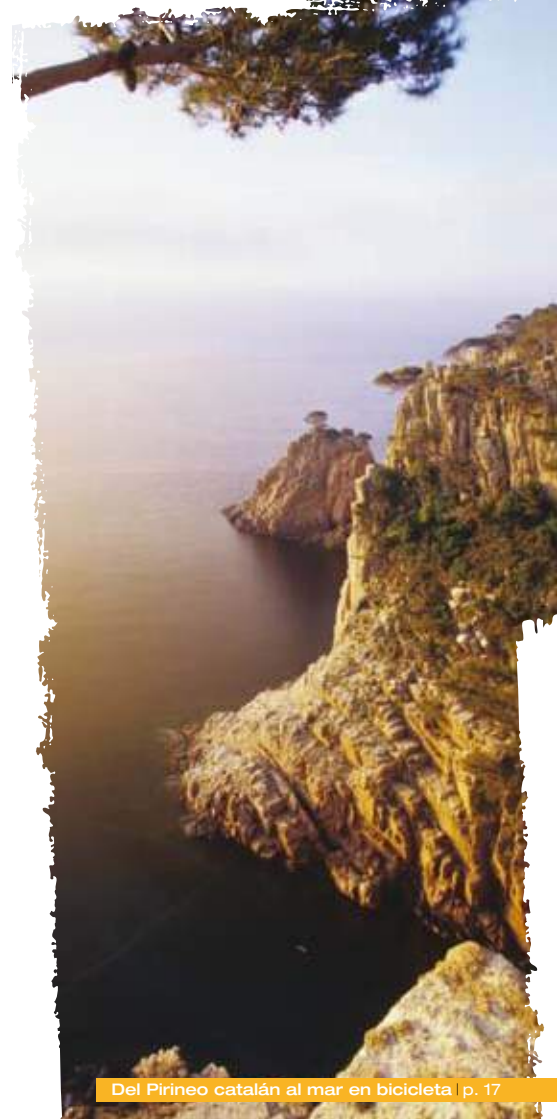
abierta a la circulación motorizada, sin carriles segregados.

El entorno natural y cultural

La ruta del Pirineo hasta el mar discurre por paisajes de gran interés, en un entorno de alta riqueza arquitectónica y artística que comprende los valles prepirenaicos del Ripollès, con notables muestras de arquitectura románica, pasando por la comarca de la Garrotxa, decorado de una de las escuelas pictóricas paisajísticas más importantes de Catalunya; la ciudad de Girona, con su judería y las fachadas del río Onyar; las calas de la costa Brava y los encantadores pueblecitos medievales ampurdaneses; las ruinas grecorromanas de Empúries y el museo Dalí de Figueres; y el parque natural de los Aiguamolls de l'Empordà. Asimismo incorpora referentes gastronómicos de primera calidad y reconocimiento internacional que se basan en la tradicional cocina montañesa del interior, en la cocina marinera y en sus excepcionales productos con denominación de origen.

Alojamiento y servicios

Los alrededores de esta ruta presentan una amplia variedad de oferta de hoteles, alojamientos rurales, albergues, campings y establecimientos de restauración. Diversas empresas proporcionan servicios de guía y transporte. Consultar Directorio (p. 37).



Ficha técnica

Nivel: fácil (excepto la primera etapa, de nivel medio). Indicada para personas que vayan de excursión de manera esporádica, entre 4 y 6 veces al año.

Km totales: 262,2 km

Desnivel acumulado: +1300 m / -1970 m

Etapas y nivel de dificultad:

| | |
|-----------------------|---|
| Ripoll - Olot | ● |
| Olot - Girona | ● |
| Girona - Platja d'Aro | ● |

| | |
|---------------------------------|---|
| Platja d'Aro - Pals | ● |
| Pals - Torroella de Montgrí | ● |
| Torroella de Montgrí - Figueres | ● |

Tipología del itinerario: travesía de 6 etapas.

Señalización: vertical (vías verdes y red cicloturista del Baix Empordà).

Época recomendada: todo el año.

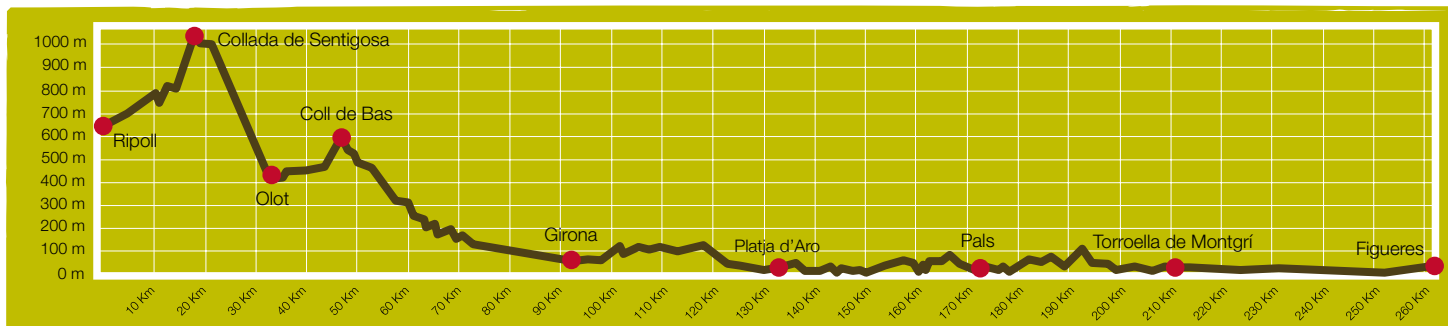
Complementa esta información y bájate los tracks de GPS y el libro de ruta (Road Book) en www.turismedecatalunya.com/cicloturismo



Mapa de la ruta



Altímetro

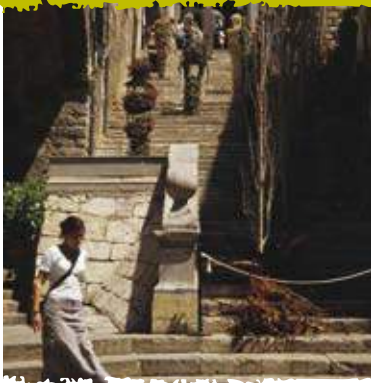


¿Sabías que ...?



El **monasterio de Santa María de Ripoll** fue fundado por el conde Gifré el Pilós. Y que la iconografía de la portalada, conocida como la Biblia de piedra, es una de las obras maestras del románico catalán.

El **call de Girona** es la judería mejor conservada de Catalunya y una de las más notables de Europa.



La **Fageda d'en Jordà** es una de las 26 reservas naturales del Parque Natural de la zona volcánica de la Garrotxa, y que creció sobre la lava del volcán Croscat.

El **centro de paracaidismo de Empuriabrava** está considerado como uno de los mejores del mundo.



Las **encinas corcheras** de Catalunya fueron explotadas desde la época romana. Y que en el siglo XVIII las comarcas del Alt y el Baix Empordà se especializaron en la manufactura de los corchos.



No te pierdas...

- Los **fesols** (judías) **de Santa Pau** ni la cocina volcánica de la Garrotxa.



- La **Fiesta Nacional de la Lana** y de las bodas *a pagès* (campesinas), que se celebran en mayo en Ripoll.
- La **Fiesta de la Anchoa de la Escala**, el primer domingo de octubre.
- Ni tampoco el notable **museo de arqueología de Empúries**,

situado en la antigua colonia helena de Emporion.

- **La Devesa de Girona**, el más frondoso parque urbano de Catalunya.
- El **Tapís de la Creació** (Tapiz de la Creación), la más importante pieza del arte textil románico que se conserva del mundo, y que podréis admirar en la catedral de Girona.
- **Girona Temps de Flors** (Tiempo de Flores), la primera quincena de mayo.
- Una visita al **museo del corcho** de Palafrugell.
- Degustar los **“taps” de Cadaqués**, ¡un postre delicioso!
- El **museo de la pesca** de Palamós, y las famosas gambas de la localidad que podréis degustar en la mayoría de menús de la población a partir de abril.



Información general

Ripollès Desenvolupament

Tel. +34 972 704 499

www.elripolles.com

Ripoll

Turisme Garrotxa

Tel. + 34 902 119 337

www.turismegarrotxa.com

Olot

Consell Comarcal del Gironès

Tel. +34 972 213 262

www.turisme.girones.org

Girona

Consell Comarcal del Baix Empordà

Àrea de Turisme

Tel. +34 972 642 310

www.visitemporda.com

La Bisbal d'Empordà

Consell Comarcal de l'Alt Empordà

Tel. +34 972 503 088

www.altemporda.ddgi.es

Figueres

Cartografia

Mapa Comarcal de Catalunya.

Ripollès. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Garrotxa. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Gironès. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Baix Empordà. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Alt Empordà. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

ICC - Institut Cartogràfic de

Catalunya: www.icc.cat



UNA VUELTA POR LA PLANA DE PONENT

Lleida → Lleida

Nivel: ●

Km totales: 335 km

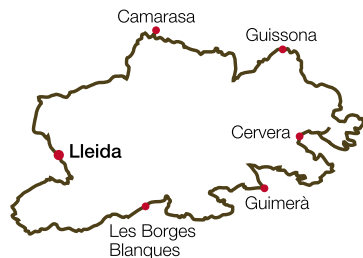
Etapas: 6

Desnivel acumulado: +3860 m / -3860 m

Información detallada de cada etapa en
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo



Descripción de la ruta



La ruta

Recorrido circular de cicloturismo que transcurre en seis etapas por las llanuras y montañas occidentales de Catalunya, en plena cuenca del Segre, el principal afluente del Ebro.

Características técnicas y usuarios

Itinerario que discurre entre los 124 y 775 m de altitud, suma 335 Km de distancia y acumula un desnivel de 3,860 m.

Utiliza pistas rurales asfaltadas y carreteras locales de baja intensidad de circulación. Indicada para personas bien entrenadas y/o que suelen ir de excursión. La ruta no tiene apoyo logístico organizado, ni señalización específica ni de viales segregados. El recorrido utiliza la señalización general viaria y está abierto a la circulación motorizada.

El entorno natural y cultural

Disfruta del placer de recorrer la Plana de Ponent y su singular paisaje, aprovechando sus perfiles montañosos que permiten disfrutar de buenas panorámicas. Alterna la visita a las grandes ciudades de las llanuras, como Lleida, Cervera, Agramunt o Balaguer, con extensos campos de regadío y de secano, canales de riego y pequeños núcleos rurales. De la provincia de Lleida, además de su patrimonio arquitectónico y cultural, destacan edificios como la farmacia de Llardecans que –junto con la de Llivia, en la Cerdanya– es una de las más antiguas de Catalunya; las pinturas rupestres del Cògul, el museo arqueológico de Borges Blanques, la ruta del aceite por las Garrigues y el Urgell, el monasterio cisterciense de Vallbona de les Monges, la ruta de los templarios por los castillos de la Segarra, la Universidad de Cervera, los canales de Urgell, la llanura de la Noguera, etc. Vale la pena dedicar especial atención a la oferta gastronómica, basada en la cocina del interior con recetas, platos e ingredientes de primera calidad y reconocimiento internacional.

Alojamiento y servicios

Durante el recorrido hay hoteles, alojamientos rurales, albergues y campings de diferentes capacidades y categorías que se complementan con establecimientos de restauración que presentan una buena oferta gastronómica. La

información no se encuentra señalizada y hay que utilizar la que brindan las varias oficinas de información de las comarcas que atraviesa la ruta. Varias empresas proporcionan servicios de guía y transporte. Consultar Directorio (p.37).



Ficha técnica

Nivel: medio. Indicada para personas en buena forma física que suelen ir de excursión entre 7 y 12 veces al año.

Km totales: 335 km

Desnivel acumulado: +3860 m / -3860 m

Etapas:

- Lleida - ●
- Les Borges Blanques ●
- Les Borges Blanques - ●
- Guimerà ●
- Guimerà - ●
- Cervera ●
- Cervera - ●
- Guissona ●

Guissona -
Camarasa
Camarasa -
Lleida

Tipología del itinerario: circular en sentido horario de 6 etapas.

Señalización: no señalizada.

Época recomendada: todo el año, excepto durante el punto álgido del verano.

Complementa esta información y bájate los tracks de GPS y el libro de ruta (Road Book) en

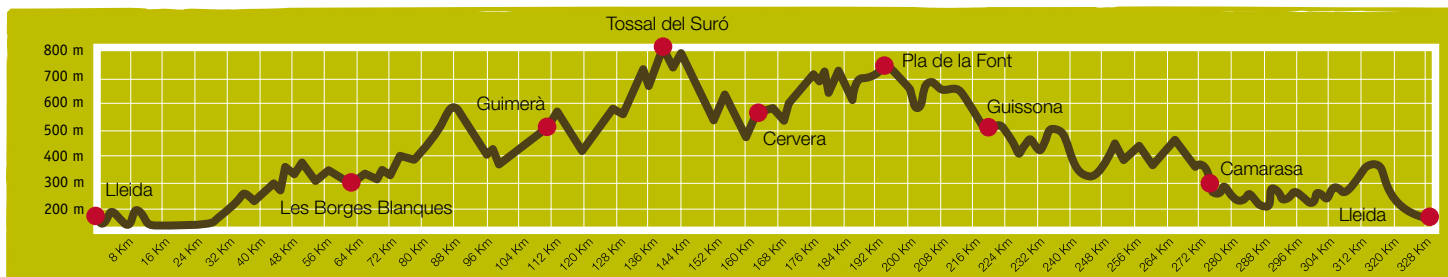
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo



Mapa de la ruta



Altímetro



¿Sabías que ...?

Los **monasterios de Vallbona de les Monges, Poblet y Santes Creus** forman parte de la Ruta del Císter.



En el **Pla d'Urgell** ha sido recuperada la antigua laguna de Ivars y Vila-sana. Y que en esta laguna y sus alrededores se encuentran representadas **especies de aves** de zonas húmedas y de zonas estépicas que, en Europa, casi sólo es posible hallar en la península Ibérica.



Que en las montañas de Prades y en la sierra de Godall se concentran gran parte de las **pinturas rupestres del arco mediterráneo**, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.



En **Camarasa** se promueve una ruta histórica y han sido recuperados escenarios de la Guerra Civil, con trincheras, nidos de metralletas, localización de ambos bandos en paneles informativos.

No te pierdas...

- **Fruinar**, una campaña gastronómica que dura todo el año y que tiene en la fruta su principal ingrediente.
- El **Fiesta del Caracol**, que se celebra en mayo en los Camps Elisis de la ciudad de Lleida.



- Los vinos D.O. **Costers del Segre** y **Conca de Barberà**.

- El **castillo de Gardeny**, sede del nuevo centro de interpretación de la orden del Templo.
- La **feria del turrón y del chocolate a la piedra de Agramunt**, en octubre. El turrón de Agramunt se encuentra amparado por una Indicación Geográfica Protegida.
- Los vinos con D.O. **Terra Alta** y **Montsant**.
- El aceite D.O.P. **Siurana** y D.O.P. **Terra Alta**.
- El audiovisual del **monasterio de Santes Creus** y los cantos gregorianos de las monjas del monasterio de Vallbona.



Información general

Oficina Comarcal de Turisme de les Garrigues

Tel. +34 973 142 658
www.cogarrigues.com
Borges Blanques

Consell Comarcal del Segrià

Tel. +34 973 230 686
www.segria.net
Lleida

Consell Comarcal de la Noguera

Tel. + 00 34 973 448 933
www.nogueraturisme.cat
Balaguer

Oficina Comarcal de Turisme del Pla d'Urgell

Tel. +34 973 711 313
www.plaurgell.org
Mollerussa

Oficina Comarcal de Turisme de la Segarra. Museu Comarcal de Cervera

Tel. +34 973 531 303
www.ccsegarra.com/turisme
Cervera

Oficina Comarcal de Turisme de l'Urgell

Tel. +34 973 500 707
www.urgell.org
www.larutadelcister.info
Tàrraga

Cartografia

Mapa Comarcal de Catalunya. Garrigues. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya. Segrià. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya. Noguera. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya. Pla d'Urgell. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya. Segarra. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya. Urgell. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

ICC - Institut Cartogràfic de Catalunya: www.icc.cat



DE MONTBLANC AL EBRO EN BICICLETA

Montblanc → L'Ampolla

Nivel: ●

Km totales: 289,2 km

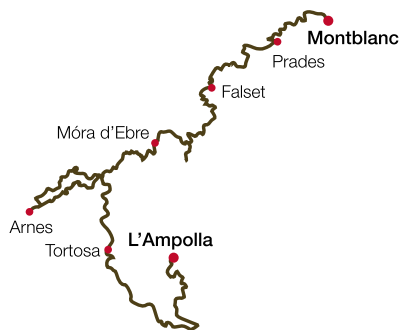
Etapas: 6

Desnivel acumulado: +3100 m / -3450 m

Información detallada de cada etapa en
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo



Descripción de la ruta



La ruta

Recorrido lineal de cicloturismo que transcurre en seis etapas por las tierras del sur de Catalunya, entre la villa ducal de Montblanc y el delta del Ebro.

Características técnicas y usuarios

El recorrido discurre entre el nivel del mar y los 1030 m de altitud, suma 289,2 Km de distancia y acumula 3.100 m de subida y 3450 m de bajada. Transcurre por carreteras secundarias de escasa circulación, por la vía verde de Arnes a Tortosa y por las pistas compactadas, y a menudo asfaltadas, del delta del Ebro.

Es una ruta indicada para gente bien entrenada y/o que suele ir de excursión. La ruta no dispone de apoyo logístico organizado ni señalización específica. Utiliza la señalización general viaria

y, excepto la vía verde, el recorrido está abierto a la circulación motorizada.

El entorno natural y cultural

La ruta de Montblanc al Ebro comprende naturaleza de gran atractivo paisajístico y cultural, muy rico y variado, incluyendo, asimismo, una oferta gastronómica de primera calidad basada en una cocina tradicional de interior y marinera, con productos e ingredientes excepcionales y reconocidos internacionalmente. Hay que visitar la magnífica villa ducal de Montblanc, el paraje natural de Poblet, las montañas de Prades, el parque natural del Montsant, el Priorat —comarca con una producción vinícola de altísima calidad y de fama mundial— el castillo templario de Miravet, la vía verde de Arnes, la ciudad de Tortosa, los canales del Ebro y el parque natural del Delta de l'Ebre, la zona húmeda más extensa de Catalunya y uno de los hábitats de aves más importantes del Mediterráneo.

Alojamiento y servicios

Durante el recorrido hay hoteles, alojamientos rurales, albergues y campings de diferentes categorías y capacidades, complementados con establecimientos de restauración con una buena oferta gastronómica. La información no está centralizada y hay que utilizar la que brindan las diversas oficinas de información de las comarcas que atraviesa la ruta. Varias

empresas proporcionan servicios de guía y transporte. Consultar Directorio (p. 37).



Ficha técnica

Nivel: difícil. Indicada para personas físicamente bien entrenadas y/o que vayan a menudo de excursión.

Km totales: 289,2 km

Desnivel acumulado: +3100 m / -3450 m

Etapas:

Montblanc -

Prades

Prades -

Falset

Falset -

Móra d'Ebre

Móra d'Ebre -

Arnes

Arnes -

Tortosa

Tortosa -

l'Ampolla

Tipología el itinerario: recorrido de 6 etapas

Señalización: no señalizada.

Época recomendada: todo el año.

Complementa esta información y bájate los tracks de GPS y el libro de ruta (Road Book) en

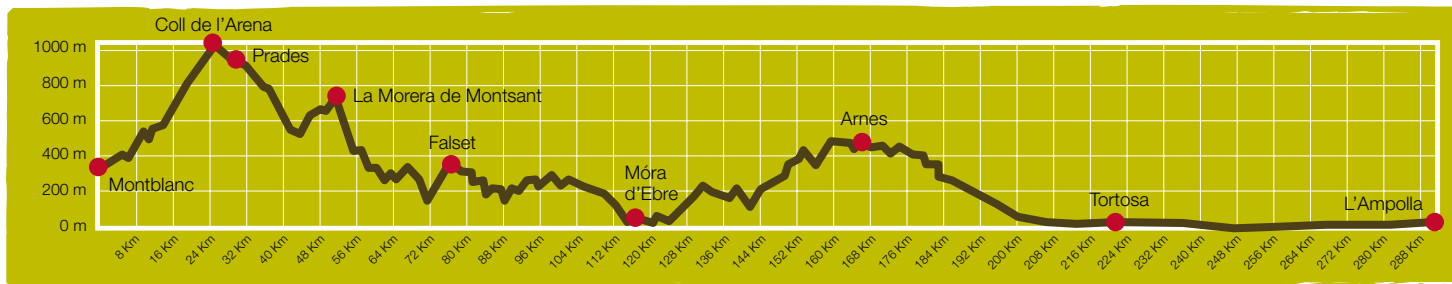
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo/



Mapa de la ruta



Altímetro



¿Sabías que ...?



El **monasterio de Poblet**, además de haber sido declarado Patrimonio de la Humanidad, es una de las abadías más importantes de la orden benedictina de Europa.

Reus acoge un destacado patrimonio del modernismo catalán. Y en el nuevo Gaudí Centre podrás descubrir el genio, la creatividad y el arte del arquitecto Antoni Gaudí así como las claves del Modernismo en Catalunya.



La **Festa del Renaixement** (Fiesta del Renacimiento) de **Tortosa**, que se celebra la segunda quincena de julio fué declarada de Interés Nacional.



Durante la **semana medieval de Montblanc**, en abril, se organizan más de treinta actos festivos centrados en la figura de Sant Jordi, patrón de Cataluña.



El **parque natural de Els Ports** es uno de los reductos más importantes de Catalunya para la cabra salvaje y la nutria.

No te pierdas...

- Un día de excursión al **Parque Natural de Els Ports**, que cuenta con más de 35 000 ha. protegidas.
 - La **patata de Prades**.
 - El **mercado medieval de Montblanc** por Sant Jordi (23 de abril).
 - Y una cata del vino D.O. **Terra Alta**.
 - La **Ruta de las mejilloneras** en una barca de pescadores, por el delta del Ebro.
 - La **Jornada del Mejillón y de la Ostra**, en junio, y los langostinos de Sant Carles de la Ràpita.
 - Las bodegas cooperativas y modernistas, como la de **Pinell de Brai** y la de **Gandesa**.
- Un descenso con “muletes” por el Ebro; navegarás en estas pequeñas embarcaciones de cuatro remos y timonel como los antiguos navegantes de los pueblos del Ebro. *Viu lo Riu!*



Información general

Patronat de Turisme de la
Diputació de Tarragona

Tel. +34 977 230 312

www.costadaurada.org

Tarragona

Cartografía

Mapa Comarcal de Catalunya.

Conca de Barberà. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Priorat. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

Mapa Comarcal de Catalunya.

Terra Alta. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

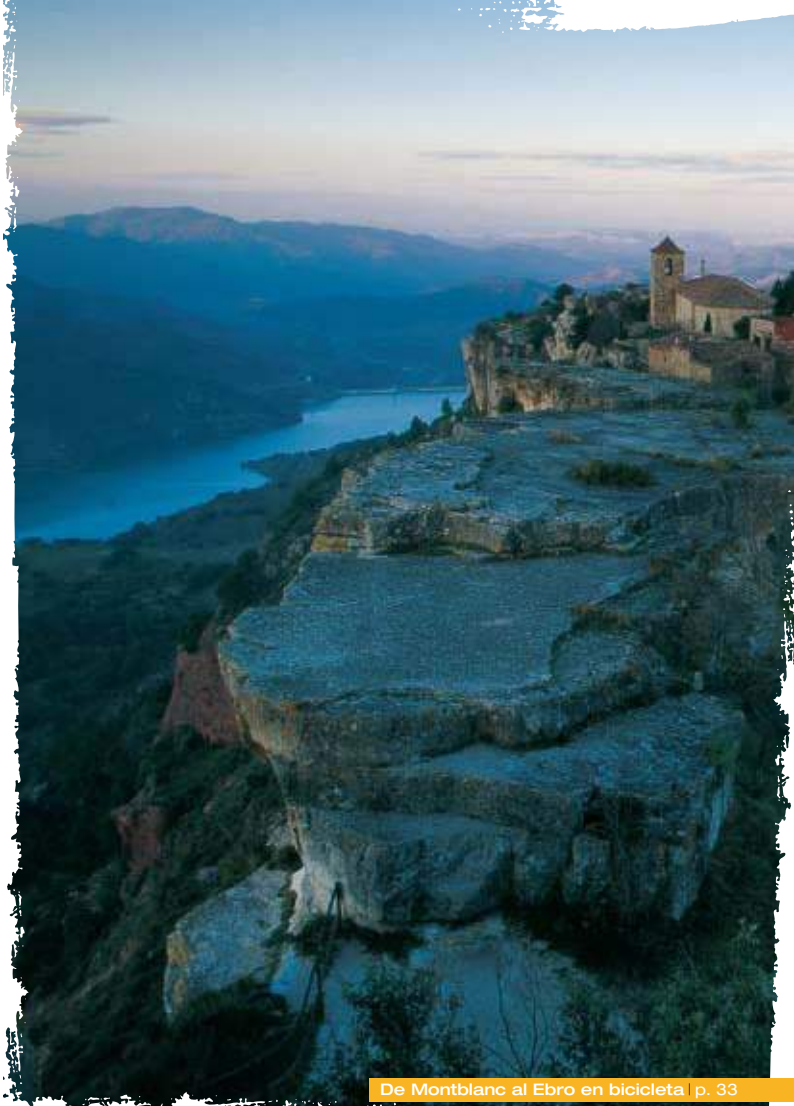
Mapa Comarcal de Catalunya.

Montsià. 1:50.000

Institut Cartogràfic de Catalunya

ICC - Institut Cartogràfic de

Catalunya: www.icc.cat



GUÍA RÁPIDA DE LAS RUTAS

| | Etapas | km | Desniveles en subida | Desniveles en bajada | Dificultad ¹ | Señalización propia | Información centralizada | Reservas centralizadas | Transporte de maletas | Guía | Guía itineraria | Cartografía propia | Alquiler de material | Ferrocarril |
|---|--------|-------|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|------|-----------------|--------------------|----------------------|-------------|
| Del Pirineo catalán al mar en bicicleta | 6 | 262,2 | +1300 | -1970 | ● | SI | SI | NO | SI | SI | NO | NO | SI | SI |
| Una vuelta por la Plana de Ponent | 6 | 327,7 | +4270 | -4270 | ● | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | SI |
| De Montblanc al Ebro | 6 | 289,2 | +3100 | -3450 | ● | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | SI |

¹ Nivel de dificultad de la ruta en global

Fácil: ● Medio: ● Difícil: ●

CONSEJOS PRÁCTICOS

Consejos para la práctica del cicloturismo:

- Valorar si se tiene la preparación física apropiada para la ruta elegida, ser consciente de las propias limitaciones y actuar con juicio.
- Antes de partir, revisar el estado de la bicicleta. Comprobar luces y reflectores, frenos, cubiertas, cambios y cadena, engrasar las partes móviles, completar las herramientas y los recambios necesarios (bomba neumática, aceite, palancas para quitar la cubierta, kit de reparación de pinchazos, kit de herramientas, neumáticos de repuesto y cables para frenos y cambios...).
- Es conveniente llevar portapaquetes posterior con alforjas laterales.
- Llevar equipo complementario adecuado (guantes de bici, casco, cuentakilómetros y GPS si es necesario...).
- Las características de las rutas propuestas hacen imprescindible el uso de mapas topográficos (los de escala 1:50000 son los más adecuados).
- Tener la información correspondiente y suficiente de la zona: posibilidad de alojamiento durante la ruta, teléfono de emergencia, etc.
- Consultar la previsión meteorológica.
- Haber informado del recorrido previsto a algún familiar o amigo.
- En verano es aconsejable llevar una segunda botella de agua y reponerla continuamente.
- Respetar la prioridad de los caminantes y las normas de circulación.
- Respetar el medio ambiente y el entorno natural.



DIRECTORIO



Servicios de ciclo-turismo relacionados con las rutas

Rutas:

- 1: Del Pirineo catalán al Mar en bicicleta
 - 2: Una vuelta por la Plana de Ponent
 - 3: De Montblanc al Ebro en bicicleta
-
- **Ocigirona (1)**
www.ocigirona.net
 - **Costa Brava Verd Hotels (1)**
www.reservashoteles.net
 - **Canoa Kayak (3)**
santi.borras@teleline.es
 - **Centre BTT de Mont-roig del Camp Miami platja (3)**
www.miamiplatja.net
 - **Cicles JK (1)**
www.ciclesjk.com
 - **Cicloturisme i Medi Ambient (1)**
www.cicloturisme.com
 - **Consorti Vies Verdes de Girona (1)**
www.viesverdes.org
 - **Drac Actiu (3)**
www.dracactiu.com
 - **El Travel (1)**
www.eitravel.com
 - **Estació Nàutica L'Estartit - Illes Medes (1)**
www.enestartit.com

- **Estació Nàutica Badia de Palamós i Calonge-Sant Antoni (1)**
www.estacionauticabadia.com
- **La Barrancada (3)**
www.labarrancada.com
- **Llop Aventura (3)**
www.llopaventura.com
- **Naturatour (1,2,3)**
www.naturatour.com
- **Naturetime events (3)**
www.cefores.net
- **Rotpunkt (3)**
info@rotnatura.com

Información cicloturismo

- **Turisme de Catalunya**
www.turismedecatalunya.com/cicloturismo
www.turismedecatalunya.com/turismeactiu
- **Centres BTT Catalunya**
www.turismedecatalunya.com/btt
- **Consorti Vies Verdes de Girona**
www.viesverdes.org
- **FCC - Federació Catalana de Ciclisme**
www.fedecat.cat
- **Rutes del Palau Robert**
www.gencat.net/probert
- **Via Verda Terra Alta**
www.terra-alta.org/index.htm
- **Via Verda Baix Ebre**
www.baixebre.org

Club Turisme Actiu de Turisme de Catalunya

Empresas miembros

El **Club Turisme Actiu** agrupa a empresas e instituciones que trabajan conjuntamente para la promoción y comercialización de aquellas actividades recreativas que se realizan en el entorno natural sin degradarlo.

www.turismedecatalunya.com/turismeactiu

Proveedores de productos y servicios

Empresas y entidades con recurso principal

- **Associació Estacions Nàutiques de Catalunya**
www.encatalunya.info
- **Atlas Natura**
www.atlasnatura.com
- **Badia Tucana**
www.badiatucana.com
- **Baló Tour**
www.balotour.com
- **Bonviure**
www.bonviure.com
- **Cathelicopters**
www.cathelicopters.com
- **Fang Aventura**
www.fangaventura.com
- **Giroguies**
www.giroguies.com
- **Helipistas**
www.barcelonahelicopters.com
- **Infinít Air**
www.infinítair.com

- **La Selva de l'Aventura**
www.selvaventura.com
- **Medaqua**
www.medaqua.com
- **Natura & Aventura**
www.naturayaventura.com
- **Nòmades Rurals**
www.camidelsparcs.com
- **Obrint Via**
www.obrintvia.com
- **Parc d'Aventura Activ Natura**
www.activ-natura.com
- **Parc Olímpic del Segre**
www.parcollimpic.com
- **Port-Ainé Sport Center**
www.port-aïne.com
- **Prades Aventura**
www.pradesaventura.com
- **Rafting Llavorsí**
www.raftingllavorsi.com
- **Roc Roi**
www.rocroi.com
- **Rutac Rutes Turístiques i d'Aventura Catalunya**
rutacsl@telefonica.net
- **Segre Mitjà**
www.segremitja.com
- **Taga Esports Natura**
www.taga.ws
- **Terra Diversions**
www.terradiversions.com
- **Tornasol Aventura**
www.tornasol.com
- **Tour Turístic**
www.i-santapau.com
- **Turisnat Pirineu Resort**
www.turisnatpirineus.com

Alojamiento

- **Associació de Càmpings de Muntanya i del Pirineu Català**
www.ocipirineu.com
- **Associació de Càmpings i C.V. de Barcelona**
www.campingsbarcelona.com
- **Costa Brava Verd Hotels**
www.reservashoteles.net
- **e-activ-hotels**
www.e-activ-hotels.com
- **Gourmethotel**
www.gourmethotel.org
- **Rafael Hoteles La Pleta** *****
www.lapleta.com
- **El Montanyà Resort & Spa** ****
www.elmontanya.com
- **Hotel Can Boix de Peramola** ****
www.canboix.cat
- **Hotel Carlemany** ****
www.carlemany.es
- **Hotel La Costa Golf & Beach Resort** ****
www.resortlacosta.com
- **Hotel El Grèvol** ****
www.hotelgrevol.com
- **Hotel Berga Park** ***
www.hotelbergapark.com
- **Hotel Condes del Pallars** ***
www.condesdelpallars.com
- **Hotel Estanys Blaus** ***
www.llacscardos.com
- **Hotel Garbí** ***
www.hotelgarbi.com

- **Hotel Husa Sant Bernat** ***
www.hotelhusasantbernat.com
- **Hotel Solana del Ter** ***
www.solanadelter.com
- **Hotel Terramar** ***
www.hterramar.com
- **Hotel Urbis** ***
www.hotelurbiscentre.com
- **Hotel Batalla** *
www.hotelbatalla.com
- **Apartaments El Muig Turisme Rural**
www.elmuig.com
- **Apartaments Villa Engracia**
www.villaengracia.com
- **Càmping Berga Resort - 1a categoria**
www.bergaresort.com
- **Càmping Ecològic Lava - 2a categoria**
www.i-santapau.com/camping.htm
- **Alberg la Bruna**
www.alberglabruna.com

Agencias receptoras y Empresas de servicios

- **A Peu**
www.a-peu.com
- **Agenda Gestió Esportiva**
www.agenda-sportsactivities.com



- **Alt Empordà Turisme**
www.empordaturisme.com
- **Boí Taüll Resort**
www.boitauillresort.com
- **Catatour**
www.catatour.com
- **Cicloturisme i Medi Ambient**
www.cicloturisme.com
- **Delta Turístic & Rent**
www.deltaturistic.com
- **El Travel**
www.eitravel.com
- **Grans Espais Ski i Aventura**
www.gransespais.com
- **Grupo Natura**
www.grupo-natura.com
- **Makà Ecotourism**
www.makaecotourism.com
- **Molineu Viatges**
www.lamolina.es
- **Turing Cerdanya Turisme i Aventura**
www.turingcerdanya.com
- **Turisverd**
www.turisverd.com
- **Vall de Núria**
www.valldenuria.cat

Entidades de promoción turística

- **Ajuntament de Castelló d'Empúries - Oficina de Turisme**
www.castello.cat
- **Ajuntament de Tremp**
www.ajuntamentdetremp.cat
- **Consell Comarcal del Berguedà**
www.elbergueda.cat
- **Consell Comarcal del Pallars Jussà**
www.pallarsjussa.net
- **Consell Regulador Camí dels Bons Homes**
www.camidelsbonshomes.com
- **Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme**
www.costadelmaresme.cat
- **Consorci Ripollès Desenvolupament**
www.elripolles.com
- **Consorci de Turisme de l'Alt Berguedà**
www.altbergueda.com
- **Emporda-Costa Brava Consell Comarcal del Baix Empordà**
www.visitemporda.com
- **Enoturisme Penedès - Camins del Vi i del Cava**
www.altpenedes.net

- **Mancomunitat de la Vall de Camprodon**
www.valldecamprodon.org
- **Ocigirona**
www.ocigirona.net
- **Oficina de Promoció Turística Diputació de Barcelona**
www.turismetotal.org
- **Oficina de Turisme de Vic**
www.victurisme.cat
- **Osona Turisme**
www.osonaturisme.cat
- **Patronat Comarcal de Turisme de la Cerdanya**
www.cerdanya.org
- **Patronat de Turisme Costa Brava Girona**
www.costabrava.org
- **Patronat de Turisme Diputació de Lleida**
www.lleidadatur.com
- **Patronat de Turisme Diputació de Tarragona**
www.costadaurada.info
- **Patronat de Turisme Diputació de Tarragona Terres de l'Ebre**
www.terresdelebre.org
- **Patronat Municipal de Turisme de Cambrils**
www.cambrils-turisme.com

- **Turisme Val d'Aran**
www.turisme.aran.org
- **Turisme de Barcelona**
www.barcelonaturisme.cat
- **Turisme de Sitges Agencia de Promoció**
www.sitgestur.com
- **Turisme Garrotxa**
www.turismegarrotxa.com

Entidades y asociaciones turísticas

- **Consorci de promoció turística Costa del Maresme**
www.costadelmaresme.org
- **Diputació de Barcelona**
www.turismetotal.org
- **Patronat de Turisme Costa Brava Girona**
www.costabrava.org
- **Patronat de Turisme Diputació de Lleida**
www.lleidatur.com
- **Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona**
www.costadaurada.info
www.terresdelebre.org
- **Torisme Val d'Aran**
www.torisme.aran.org
- **Turisme de Barcelona**
www.barcelonaturisme.cat
- **ACAV - Associació Catalana d'Agències de Viatges**
www.acav.net
- **ARAC - Associació d'Agències de Viatge Receptives de Catalunya**
www.aracat.com

Centros de Promoción Turística (CPT) de Catalunya

TURISME DE CATALUNYA

Pg. de Gràcia 105, 3r
08008 Barcelona
Tel. +34 934 849 900
www.catalunyaturisme.com

- **CPT Madrid**
turisme.blanquerna@gencat.net
- **CPT Alemanya, Frankfurt**
info@katalonien-tourismus.de
- **CPT Itàlia, Milà**
info@catalogna-turismo.it
- **CPT Xina, Beijing**
ct.li@gencat.net
- **CPT Benelux, Brussel·les**
info@catalunya-turisme.org
- **CPT Regne Unit i Irlanda, Londres**
catalonia@catalantouristboard.co.uk
- **CPT França, París**
media@tourismedelacatalogne.fr
promotion@tourismedelacatalogne.fr
p-casaperpinya@gencat.net
(Perpinyà)
- **CPT Països Nòrdics, Hèlsinki**
ctb@wtc.fi
- **CPT Països de l'Est, Moscou**
jose@rosmail.ru

©Generalitat de Catalunya

Departament d'Innovació, Universitats i Empresa

Edita: Turisme de Catalunya
www.catalunyaturisme.com
Depósito legal: B-1504-2008
Definición rutas y contenidos técnicos:
Acna Activitats Natura
Diseño, maquetación y producción ejecutiva: Anfibic
Impresión: Gràfiques Cuscó
Fotografías: M. Bartomeus, Xevi Hernández, Georama, Vall de Boí, Rafael López-Monné, Arthur Friedrich Selbach, Oriol llauradó, José Luis Rodríguez, Jordi Bastart.

Turisme de Catalunya quiere agradecer la colaboración de todas las empresas y entidades que han aportado información y fotografías para la elaboración de esta publicación.



