

## Cicloturisme a les comarques de Barcelona / Cyclotourisme dans les alentours de Barcelone

Tant si ets amant de la carretera, dels descensos en BTT o dels camins vora el riu, a les comarques de Barcelona trobaràs l'escenari ideal per gaudir de la teva passió pels pedals. No importa si ho fas sol, amb el club, els amics o en família. A la província de Barcelona t'hi espera el teu pròxim rept: exigents ports de muntanya, vertiginosos descensos en BTT, passejades entre vinyes o la propera sortida amb els nens! / *Que vous soyez amateur de route, de descentes en VTT ou de sentiers le long de la rivière, dans les alentours de Barcelone, vous trouverez le cadre idéal pour profiter de votre passion pour le vélo. Peu importe que vous le fassiez seul, au sein d'un club, entre amis ou en famille. Dans la province de Barcelone, votre prochain défi vous attend : des cols exigeants, des descentes vertigineuses en VTT, des promenades au milieu des vignes ou la prochaine sortie avec les enfants!*



## 10 raons per venir a gaudir de la bicicleta a la província de Barcelona / 10 raisons de venir profiter du vélo dans la province de Barcelone

- 1/ Un territori de contrastos que s'estén des dels Pirineus fins al mar.
- 2/ Un clima privilegiat.
- 3/ La seva diversitat paisatgística repleta de parcs naturals, boscos frondosos, muntanyes, vinyes i platges.
- 4/ Incomptables quilòmetres de carreteres de muntanya, camins i senders marcats.
- 5/ La diversitat de rutes aptes per a totes les condicions físiques i nivells tècnics.
- 6/ Els seus ports de muntanya.
- 7/ Un calendari ple de marxas i esdeveniments cicloturístics.
- 8/ La seva oferta d'allotjaments i serveis especialitzats per al cicloturista.
- 9/ Les seves destinacions esportives i especialitzades en cicloturisme: Calella, Castelldefels, l'Hospitalet de Llobregat i Santa Susanna.
- 10/ El seu patrimoni arquitectònic i cultural, gastronomia, oferta enoturística i molt més...

- 1/ *Un territoire de contrastes qui s'étend des Pyrénées à la mer.*
- 2/ *Un climat privilégié.*
- 3/ *Sa diversité paysagère regorge de parcs naturels, de forêts luxuriantes, de montagnes, de vignobles et de plages.*
- 4/ *D'innombrables kilomètres de routes de montagne, de chemins et de sentiers balisés.*
- 5/ *La diversité des itinéraires adaptés à toutes les conditions physiques et à tous les niveaux techniques.*
- 6/ *Ses cols de montagne.*
- 7/ *Un calendrier riche en randonnées et en événements cyclotouristiques.*
- 8/ *Son offre d'hébergement et de services spécialisés pour les cyclotouristes.*
- 9/ *Ses destinations sportives et spécialisées dans le cyclotourisme : Calella, Castelldefels, l'Hospitalet de Llobregat et Santa Susanna.*
- 10/ *Son patrimoine architectural et culturel, sa gastronomie, son offre œnotouristique et bien plus encore...*

## Prepara la teva sortida / Préparez votre sortie

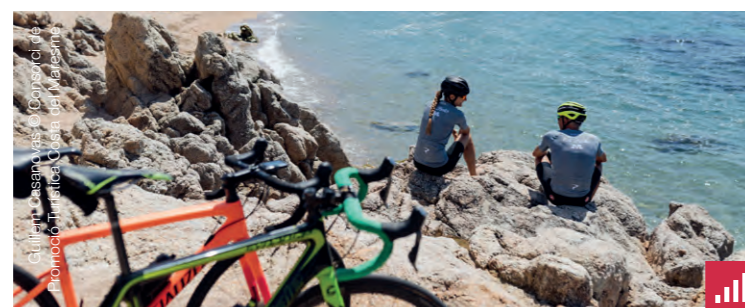
Planifica la teva escapada al web de Barcelona és molt més, hi trobaràs altres consells de seguretat per gaudir del cicloturisme, serveis, allotjaments i agències de viatges especialitzats en cicloturisme, les teves pròximes activitats relacionades amb la bicicleta i un bon llistat de rutes per fer amb la família. / *Planifiez votre escapade sur le site Web de Barcelone vous apporte un plus, vous y trouverez d'autres conseils de sécurité pour profiter du cyclotourisme, des services, des hébergements et des agences de voyage spécialisées dans le cyclotourisme, vos prochaines activités cyclistes et une longue liste d'itinéraires à faire en famille.*

[www.barcelonaesmoltmes.cat/cicloturisme](http://www.barcelonaesmoltmes.cat/cicloturisme)

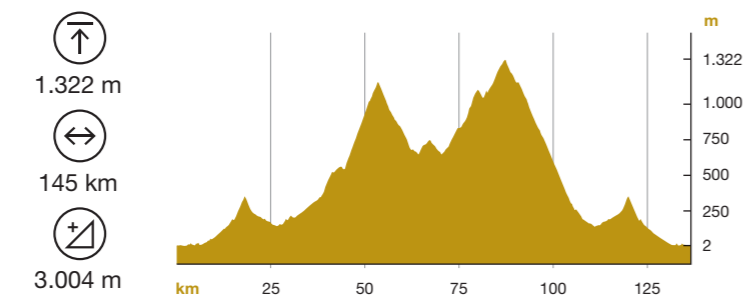
## Rutes TOP / Itinéraires TOP

### Carretera / Route

#### 1 CALELLA - COLLFORMIC - SANTA FE DEL MONTSENY



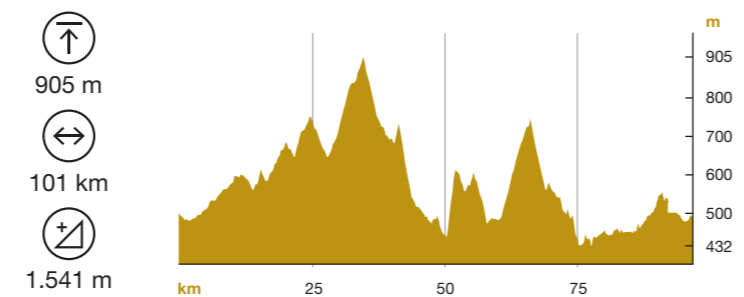
Una ruta que t'apropa, des del mateix Maresme, al paradís ciclista que és el Montseny. / *Un itinéraire qui vous amène, du Maresme même, au paradis du vélo qu'est le Montseny.*



#### 2 DESCUBRINT LES GUILLERIES À LA DÉCOUVERTE DES GUILLERIES



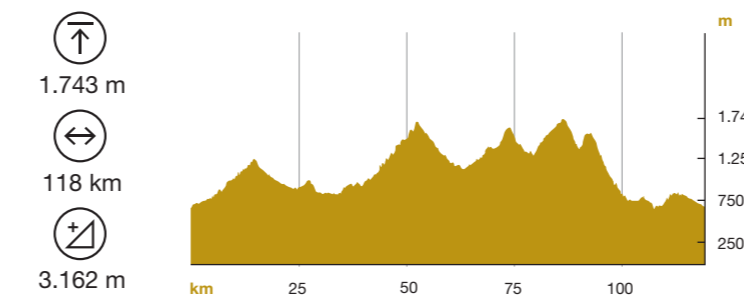
Una ruta per recórrer els espectaculars paisatges del pantà de Sau i els parcs naturals de les Guilleries-Savassona i el Montseny. / *Un itinéraire pour parcourir les paysages spectaculaires du réservoir de Sau, les parcs naturels de Guilleries-Savassona et le Montseny.*



#### 3 LA RUTA MINERA DES DE BERGA LA ROUTE MINIÈRE DEPUIS BERGA



Un homenatge als homes i dones que van lluitar per tirar endavant la seva vida a les mines de l'Alt Berguedà durant més de cent anys. / *Un hommage aux hommes et aux femmes qui se sont battus pendant plus de cent ans pour gagner leur vie dans les mines de l'Alt Berguedà.*

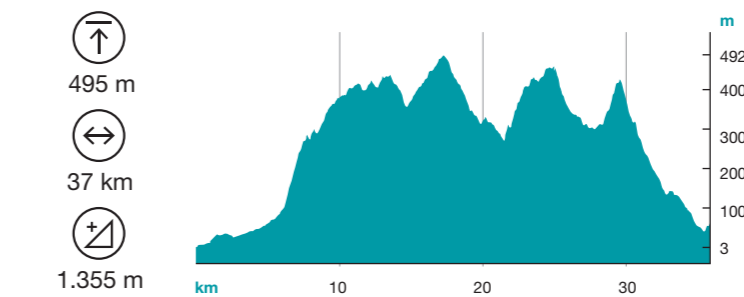


### BTT i gravel / VTT et gravel

#### 7 DE MATARÓ A SANTA COLOMA DE GRAMENET DE MATARÓ À SANTA COLOMA DE GRAMENET



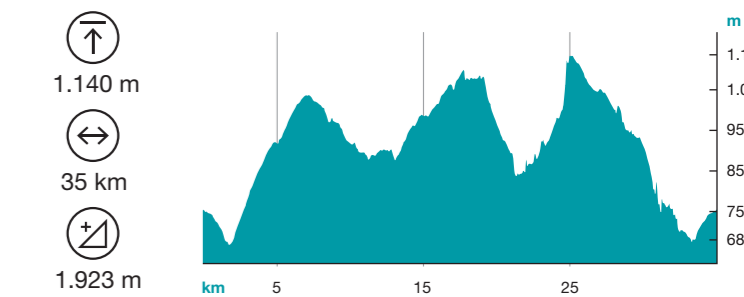
Magnífica travessa d'interès paisatgístic i arquitectònic, de traçat sinuós, amb moltes pujades i baixades. / *Magnifique traversée d'intérêt paysager et architectural, au tracé sinueux, avec de nombreuses montées et descentes.*



#### 8 CIRCUIT PEL CABRERÈS CIRCUIT PAR LE CABRERÈS



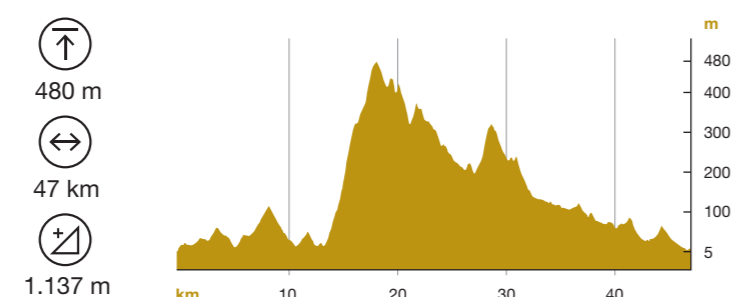
Circuit dur pels desnivells, la distància i el nivell tècnic, però amb un gran atractiu paisatgístic. No apte per a gravel. / *Circuit difficile en raison des pentes, de la distance et du niveau technique, mais avec un grand attrait paysager. Ne convient pas au gravel.*



#### 4 DE SITGES I EL MASSÍS DEL GARRAF PEL RAT PENAT / DE SITGES ET DU MASSIF DU GARRAF PAR LE RAT PENAT



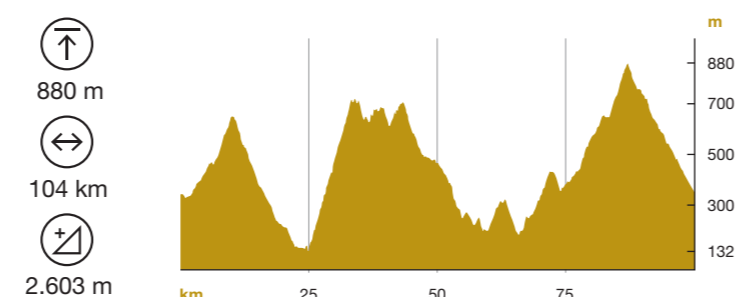
Per a ciclistes que vulguin experimentar la pujada rocosa del Rat Penat, al massís del Garraf. / *Pour les cyclistes qui souhaitent expérimenter l'ascension rocheuse du Rat Penat, dans le massif du Garraf.*



#### 5 DE TERRASSA A MANRESA PER MONTSERRAT / DE TERRASSA À MANRESA PAR MONTSERRAT



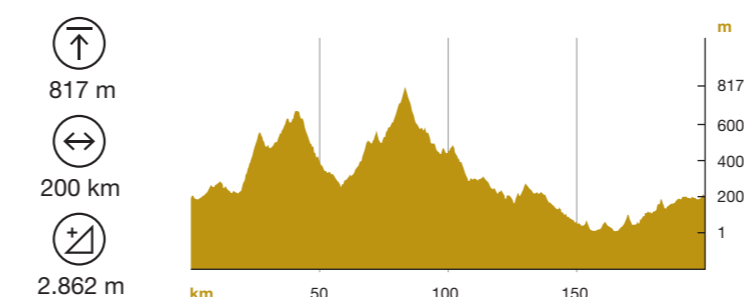
Una llarga passejada de nivell expert, passant per Montserrat, i amb vistes memorables. / *Une longue promenade de niveau expert, passant par Montserrat et avec une vue mémorable.*



#### 6 PENEDÈS 360 BACK ROADS CARRETERA / ROUTE



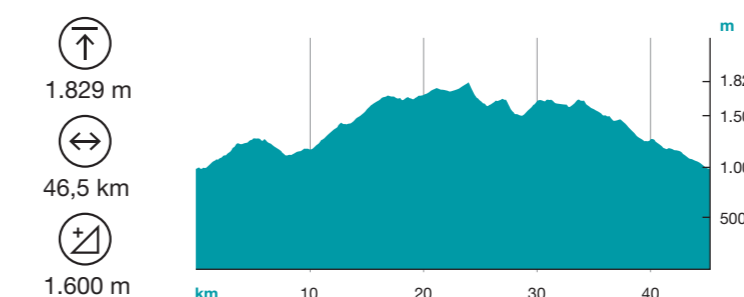
Ruta circular per etapes de 200 quilòmetres plena de contrastos, que va de les muntanyes de l'interior al mar, passant pel Penedès, acompanyats per vinyes. Un itinerari circular per etapes de 200 kilòmetres plein de contrastes, qui va des montagnes de l'intérieur jusqu'à la mer, en passant par le Penedès, accompagné de vignobles.



#### 9 LA GRAN CIRCULAR D'ENSIJA LA GRANDE CIRCULAIRE D'ENSIJA



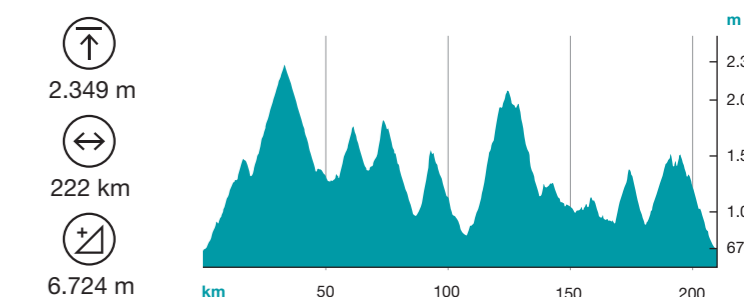
Una volta que vincula les troballes de restes de dinosaures i el món miner per gaudir plenament de l'Alt Berguedà. / *Un parcours qui relie les découvertes de restes de dinosaures et le monde minier pour profiter pleinement de l'Alt Berguedà.*



#### 10 LA VOLTA AL CADÍ EN BTT LE TOUR DU CADÍ EN VTT



Ruta en BTT per etapes que dona la volta al Parc Natural del Cadí-Moixeró i passa pel massís del Pedraforca, a través de camins i pistes. / *Itinéraire pour VTT, par étapes, qui fait le tour du Parc Naturel de Cadí-Moixeró et traverse le massif de Pedraforca, à travers des chemins et des sentiers.*



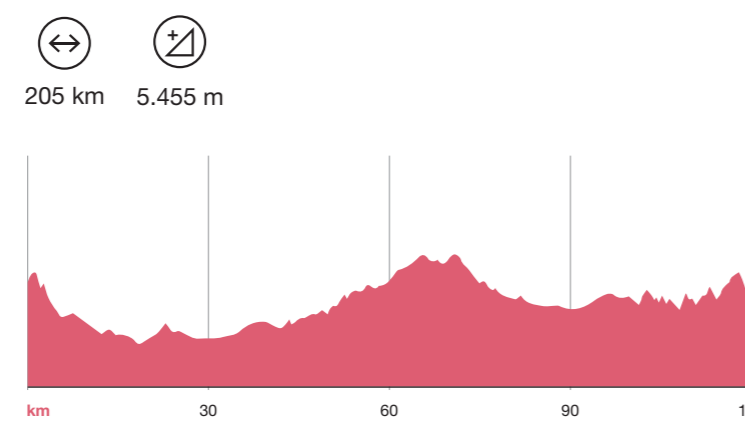
### Cicloturisme d'alforges / Touring

#### 11 CAMÍ OLIBA CHEMIN OLIBA

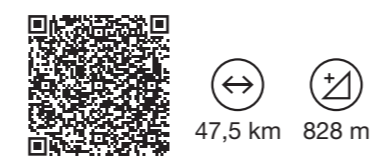
MOUNTAIN BIKE/GRAVEL / VTT/GRAVEL



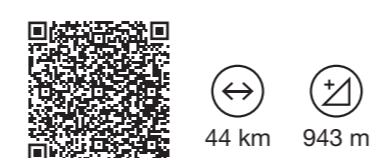
Una ruta per descobrir el patrimoni romànic de les comarques del Bages, Osona i el Ripollès tot resseguint el llegat del Bisbe i Abat Oliba. Un itinerari per descobrir le patrimoine roman des régions du Bages, de l'Osona et du Ripollès tout en retraçant l'héritage de l'évêque et de l'abbé Oliba.



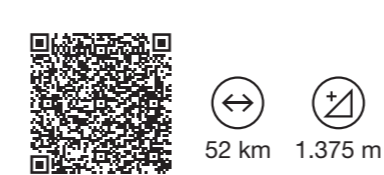
ETAPA/ ÉTAPE 1: Monestir/ Monastère de Montserrat – Artés



ETAPA/ ÉTAPE 2: Artés – Vic



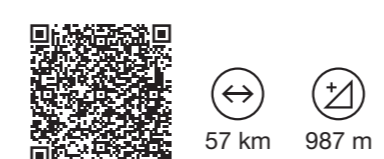
ETAPA/ ÉTAPE 3: Vic – Rupit



ETAPA/ ÉTAPE 4: Rupit – Torelló



ETAPA/ ÉTAPE 5: Torelló – Camprodon



MÉS INFORMACIÓ DE LES RUTES A: PLUS D'INFORMATIONS SUR LES ITINÉRAIRES A: [www.barcelonaesmoltmes.cat/cicloturisme](http://www.barcelonaesmoltmes.cat/cicloturisme)

#### Consells de seguretat i bones pràctiques

- Respecta la normativa vigent de circulació.
- Informa't sobre les condicions meteorològiques i de l'estat de la ruta.
- Informa persones properes de la ruta que faràs.
- Comprova l'estat de la bicicleta abans de començar la sortida.
- Circula amb el casc ben lligat en tot moment.
- A banda del casc fes servir altres elements de protecció. Utilitza materials reflectants i, si pot ser, equipat amb mallot i roba ciclista de colors vius.
- Fes visible la teva presència amb llums sota el seient i al manillar.
- Contracta una assegurança.
- Segueix les rutes marcades i no surtis de les zones senyalitzades.
- Respecta els camins particulars.
- Respecta els altres usuaris de la via, en especial, la prioritat dels caminants.
- En cap cas llencis els embolcalls de barretes energètiques, gels o de cap mena, durant la marxa o quan t'aturis.
- Quan t'aturis, aparca la bicicleta en un lloc segur en què no suposi un obstacle per a la circulació d'altres usuaris.
- En cas d'emergència truca al 112.

#### Conseils de sécurité et bonnes pratiques

- Respectez le code de la route en vigueur.
- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et l'état de l'itinéraire.
- Informez vos proches de l'itinéraire que vous emprunterez.
- Vérifiez l'état du vélo avant de commencer l'excursion.
- Portez votre casque bien attaché à tout moment.
- En plus du casque, utilisez d'autres éléments de protection. Utilisez des matériaux réfléchissants et, si possible, équipez-vous d'un maillot et de vêtements de cyclisme aux couleurs vives.
- Soyez visible à tout moment avec des lumières sous la selle et sur le guidon.
- Souscrivez une assurance.
- Suivez les itinéraires balisés et ne quittez pas ces zones.
- Respectez les chemins privés.
- Respectez les autres usagers de la route, en particulier, la priorité des promeneurs.
- Ne jetez en aucun cas les emballages de barres énergétiques, gels ou autres, en marchant ou à l'arrêt.
- Lorsque vous vous arrêtez, garez le vélo dans un endroit sûr où il ne gêne pas la circulation d'autres usagers.
- En cas d'urgence, appelez le 112.

#### Llegenda

- Carretera Route
- BTT i gravel VTT et gravel
- Cicloturisme d'alforges / Touring
- Altura màx. Altitude max.
- Distància Distance
- Desnivell positiu Dénivelé positif
- Molt difícil Très difficile
- Diffícil Difficile
- Mitjana Moyenne





## Rutes / Itinéraires TOP

### Carretera / Route

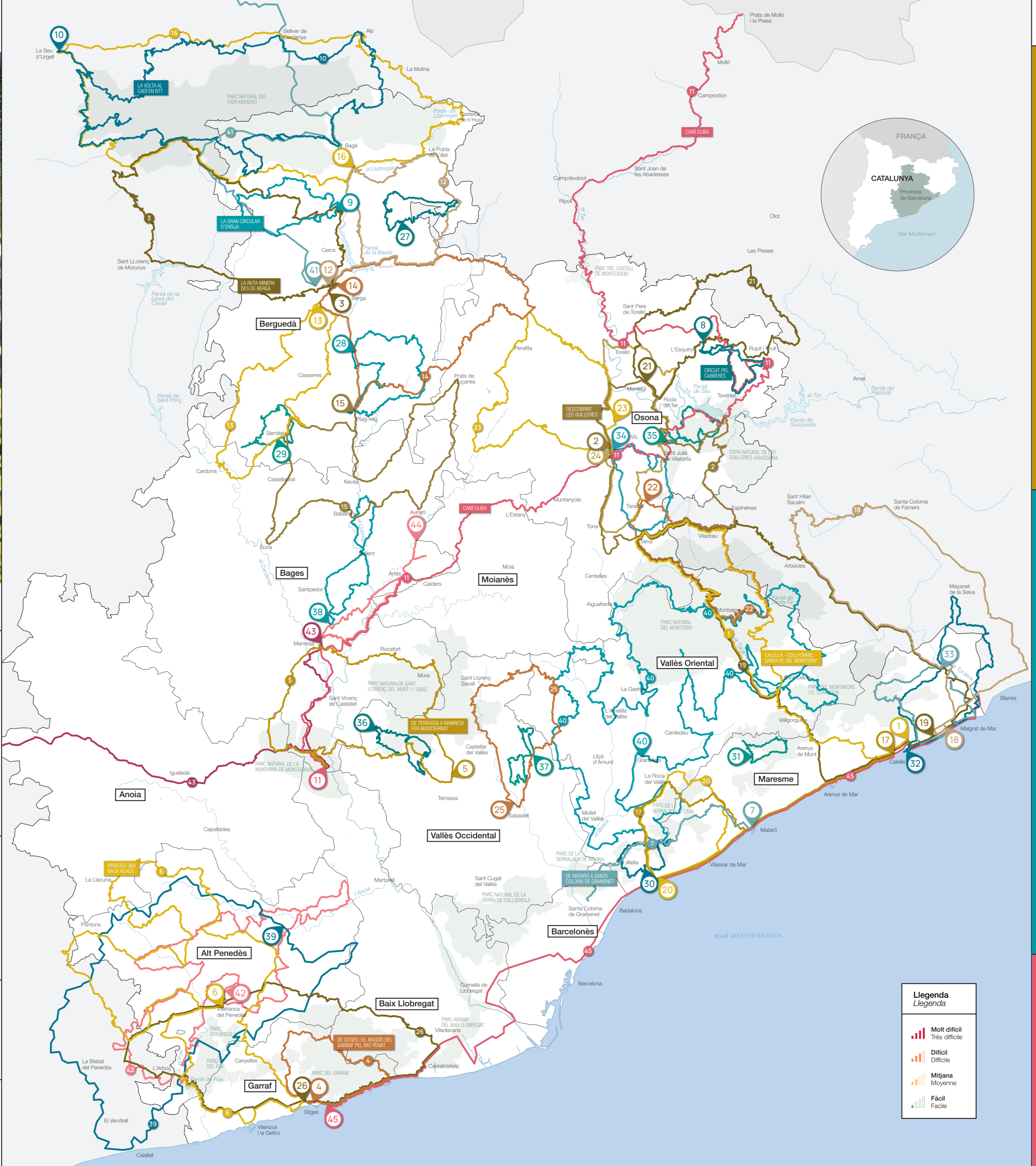
- 1 **Calella - Collformic - Santa Fe del Montseny**  
145 km | 3.004 m D+
- 2 **Descobrint les Guillerries**  
À la découverte des Guillerries  
101 km | 1.541 m D+
- 3 **La ruta minera des de Berga**  
La route minière depuis Berga  
118 km | 3.162 m D+
- 4 **De Sitges i el Massís del Garraf pel Rat Penat**  
De Sitges et du Massif du Garraf par le Rat Penat  
147 km | 1.137 m D+
- 5 **De Terrassa a Manresa per Montserrat**  
De Terrassa à Manresa par Montserrat  
104 km | 2.603 m D+
- 6 **Penedès 360 Back Roads**  
1200 km | 2.862 m D+

### BTT i gravel / VTT et gravel

- 7 **De Mataró a Santa Coloma de Gramenet**  
De Mataró à Santa Coloma de Gramenet  
37 km | 986 m D+
- 8 **Circuit pel Cabreres / Circuit par le Cabreres**  
35 km | 1.038 m D+
- 9 **La gran circular d'Ensià / La grande circulaire d'Ensià**  
146,5 km | 1.600 m D+
- 10 **La Volta al Cadí en BTT / Le Tour du Cadí en VTT**  
222 km | 6.724 m D+

### Ciclisme d'alforges / Touring

- 11 **MOUNTAIN BIKE/GRAVEL / VTT/GRAVEL**  
Camí Oliba / Chemin Oliba  
205 km | 5.455 m D+



**Legenda**  
Llegenda

- Molt difícil / Très difficile
- Diffícil / Difficile
- Mitjana / Moyenne
- Fàcil / Facile

## Més rutes / Plus d'itinéraires

### Carretera / Route

- 12 **BERGUEDÀ**  
La Catllaràs des de Berga / La Catllaràs de Berga  
83 km | 1.988 m D+
- 13 **La Cardonesa per Casseres / La Cardonesa par Casseres**  
78 km | 1.403 m D+
- 14 **La volta a Alps / Le tour d'Alpens**  
98 km | 1.725 m D+
- 15 **La volta de baix / Le tour inférieure**  
106 km | 1.808 m D+
- 16 **La volta al Cadí en carretera / Le tour du Cadí par la route**  
167 km | 3.388 m D+
- 17 **MARESME**  
Ports del Maresme  
101 km | 1.104 m D+
- 18 **Santa Susanna - Lloret de Mar - Sant Hilari**  
108 km | 1.378 m D+
- 19 **Montseny**  
149 km | 2.436 m D+
- 20 **Entre el Maresme i el Vallès per Alella i el coll de Parpers**  
Entre le Maresme et le Vallès par Alella et le col de Parpers  
43 km | 552 m D+
- 21 **OSONA**  
De Bracons al Collsacabra / De Bracons à Collsacabra  
82 km | 1.585 m D+
- 22 **Volta al Montseny / Tour du Montseny**  
74 km | 1.771 m D+
- 23 **Pedalant pel Lluçanès / Pédaler à travers le Lluçanès**  
77 km | 1.237 m D+
- 24 **Voreiant la Plana / Longeant la Plana**  
72 km | 877 m D+
- 25 **VALLÈS OCCIDENTAL**  
Sabadell a Sant Feliu de Codines  
De Sabadell à Sant Feliu de Codines  
58 km | 1.008 m D+
- 26 **GARRAF**  
De Sitges a Vilafranca per Begues i Foix  
De Sitges à Vilafranca par Begues et Foix  
106 km | 1.272 m D+

### BTT i gravel / VTT et gravel

- 27 **BERGUEDÀ**  
De castell de l'Areny a Sant Jaume de Frontanyà  
Du Château d'Areny à Sant Jaume de Frontanyà  
31 km | 1.308 m D+
- 28 **Del Riu Llobregat a la riera de Merlès**  
Du fleuve Llobregat au ruisseau de Merlès  
55 km | 1.809 m D+
- 29 **Serrateix i la vall de Navel / Serrateix et la vallée de Navel**  
25 km | 553 m D+
- 30 **MARESME**  
D'Alella a Sant Mateu / D'Alella à Sant Mateu  
28 km | 800 m D+
- 31 **De Canyamars al Santuari del Corredor**  
De Canyamars au Sanctuaire du Corredor  
17 km | 493 m D+
- 32 **De Calella a Maçanet / De Calella à Maçanet**  
61 km | 849 m D+
- 33 **Entre el Montnegre i la costa / Entre Montnegre et la côte**  
42 km | 888 m D+
- 34 **OSONA**  
De Vic a Puiglagulla / De Vic à Puiglagulla  
37 km | 538 m D+
- 35 **Volta per les Guillerries / Tour par les Guillerries**  
33 km | 941 m D+ | \* no apte per a gravel / ne convient pas au gravel
- 36 **VALLÈS OCCIDENTAL**  
Volta per l'Obac / Tour par l'Obac  
44 km | 600 m D+
- 37 **Entorns de Sentmenat / Les environs de Sentmenat**  
40 km | 600 m D+
- 38 **BAGES**  
Camí llarg de la Séquia / Chemin long de la Séquia  
47 km | 526 m D+
- 39 **RUTES PER ETAPES / ITINÉRAIRES PAR ÉTAPES**  
Penedès 360 All Mountain  
180 km | 4.178 m D+ BTT / VTT
- 40 **Gravel al Vallès Oriental / Gravel au Vallès Oriental**  
356,6 km | 7.252 m D+
- 41 **Camí dels Bons Homes / Chemin des Bons Hommes**  
205 km | 5.530 m D+ BTT / VTT

### Ciclisme d'alforges / Touring

- 42 **PENEDÈS**  
Penedès 360 The Original - Gravel  
162 km | 2.020 m D+
- 43 **BAGES - BTT I GRAVEL / VTT ET GRAVEL**  
Camí Ignasià / Chemin Ignasià  
655 km | 7.015 m D+ BTT / VTT  
Étapes Camí Ignasià province de Barcelona 25 - 28.  
Étapes Chemin Ignasià province de Barcelone 25 - 28.
- 44 **Entre vinyes pel Bages / Au milieu des vignes par le Bages**  
50 km | 570 m D+
- 45 **EuroVelo 8**  
Etapa / Étape 36 - Sitges - Sant Adrià de Besòs  
Etapa / Étape 37 - Sant Adrià de Besos - Premià de Mar  
Etapa / Étape 38 - Premià de Mar - Blanes