

Cicloturismo en las comarcas de Barcelona / Cycling tourism in the counties of Barcelona

Tanto si eres amante de la carretera, de los descensos en BTT o de los caminos junto al río, en las comarcas de Barcelona encontrarás el escenario ideal para disfrutar de tu pasión por los pedales. No importa si lo haces solo, con el club, con amigos o en familia. En la provincia de Barcelona te espera tu próximo reto: exigentes puertos de montaña, vertiginosos descensos en BTT, paseos entre viñedos o la próxima salida con los niños. Whether you're a fan of road racing, downhill MTB or a gentle path along the riverbank, in the counties of Barcelona you'll find the ideal setting for enjoying your passion for pedalling. It doesn't matter whether you're alone, with your club or with your family or friends. Your next challenge awaits you in the province of Barcelona: demanding mountain passes, dizzying MTB descents, vineyard tours or your next outing with the kids!



10 razones para venir a la provincia de Barcelona a disfrutar de la bicicleta / 10 reasons for enjoying cycling in the province of Barcelona

- 1/ Un territorio de contrastes que se extiende desde los Pirineos hasta el mar.
- 2/ Un clima privilegiado.
- 3/ Su diversidad paisajística repleta de parques naturales, frondosos bosques, montañas, viñedos y playas.
- 4/ Incontables kilómetros de carreteras de montaña, caminos y senderos marcados.
- 5/ La diversidad de rutas aptas para todas las condiciones físicas y niveles técnicos.
- 6/ Sus puertos de montaña.
- 7/ Un calendario lleno de salidas y eventos cicloturísticos.
- 8/ Su oferta de alojamientos y servicios especializados para el cicloturista.
- 9/ Sus destinos deportivos y especializados en cicloturismo: Calella, Castelldefels, Hospitalet de Llobregat y Santa Susanna.
- 10/ Su patrimonio arquitectónico y cultural, gastronomía, oferta enoturística y mucho más...

- 1/ A land of contrasts that stretches from the Pyrenees to the sea.
- 2/ A privileged climate.
- 3/ A diverse landscape full of nature parks, lush forests, mountains, vineyards and beaches.
- 4/ Countless kilometres of mountain roads, paths and marked trails.
- 5/ The diversity of routes is suitable for all physical conditions and technical levels.
- 6/ Its mountain passes.
- 7/ A calendar full of cycling tours and events.
- 8/ Its range of accommodation and specialised services for cycle tourists.
- 9/ Its sporting and specialised cycle touring destinations: Calella, Castelldefels, Hospitalet de Llobregat and Santa Susanna.
- 10/ Its architectural and cultural heritage, cuisine, wine tourism and much more...



Prepara tu salida / Prepare your outing

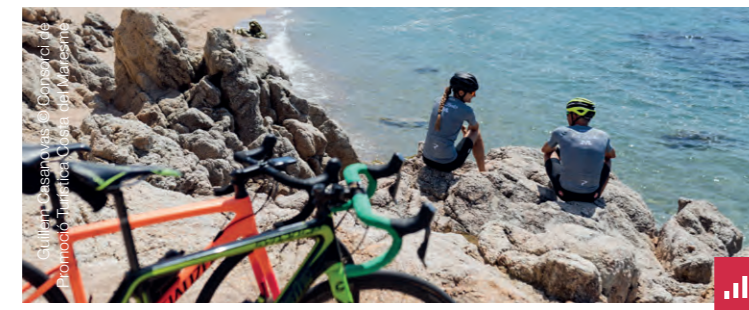
Planifica tu escapada: en la web de BCN+ encontrarás otros consejos de seguridad para disfrutar del cicloturismo, servicios, alojamientos y agencias de viajes especializados en cicloturismo, tus próximas actividades relacionadas con la bicicleta y un buen listado de rutas para hacer con la familia.

Planning your getaway on the BCN+ website will be a great help, as you'll find other safety tips for cycling tourism, services, accommodation, specialised travel agencies, nearby cycling-related activities and a long list of routes to cover with the family.

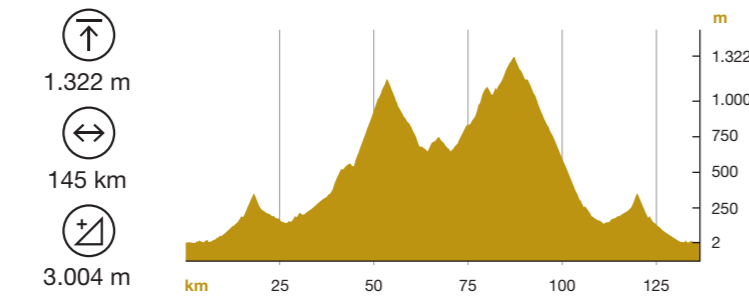
Rutas TOP / Routes TOP

Carretera / Road

1 CALELLA - COLLFORMIC - SANTA FE DEL MONTSENY



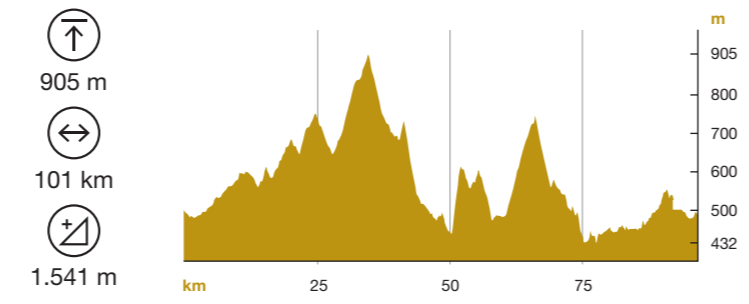
Una ruta que te acerca, desde el mismo Maresme, al paraíso ciclista que es el Montseny. / A route that takes you from El Maresme to the cycling paradise of Montseny.



2 DESCUBRIENDO LAS GUILLERIES / DISCOVERING LES GUILLERIES



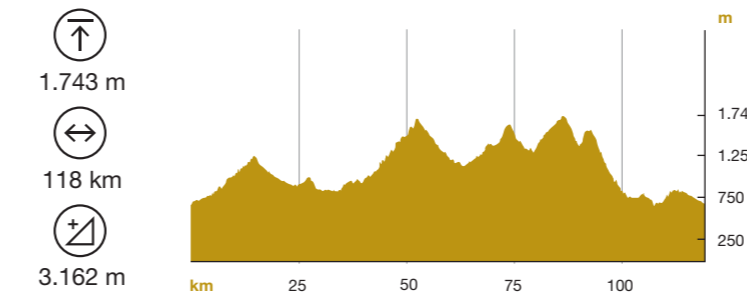
Una ruta para recorrer los espectaculares paisajes del pantano de Sau y los parques naturales de las Guilleries-Savassona y el Montseny. / A route through the spectacular scenery of the Sau reservoir and Les Guilleries-Savassona and El Montseny nature parks.



3 LA RUTA MINERA DESDE BERGA / THE MINING ROUTE FROM BERGA



Un homenaje a los hombres y mujeres que lucharon para sacar adelante su vida en las minas del Alt Berguedà durante más de cien años. / A tribute to the men and women who struggled to make a living in the Alt Berguedà mines for over a hundred years.

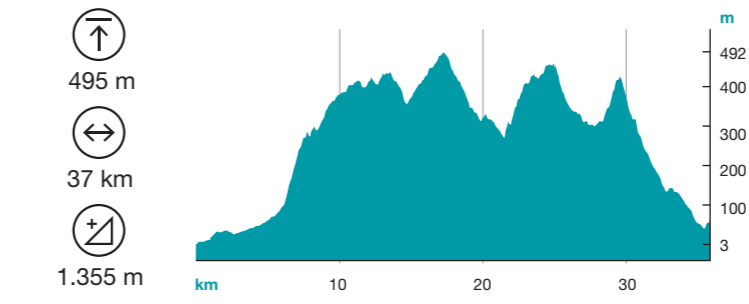


BTT y gravel / MTB and gravel

7 DE MATARÓ A SANTA COLOMA DE GRAMENET / FROM MATARÓ TO SANTA COLOMA DE GRAMENET



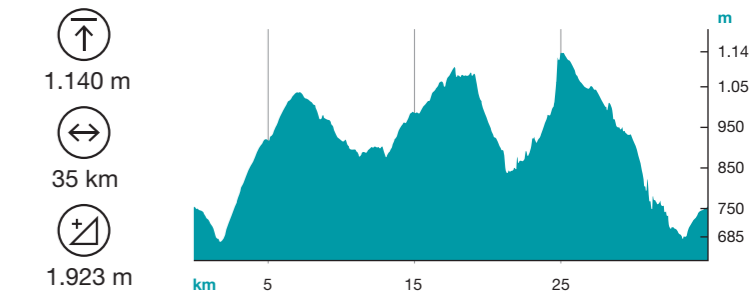
Magnífica travesía de interés paisajístico y arquitectónico, de trazado sinuoso, con muchas subidas y bajadas. / A magnificent ride through winding paths, climbs and descents, full of scenic and architectural interest.



8 CIRCUITO POR EL CABRERÈS / CABRERÈS LOOP



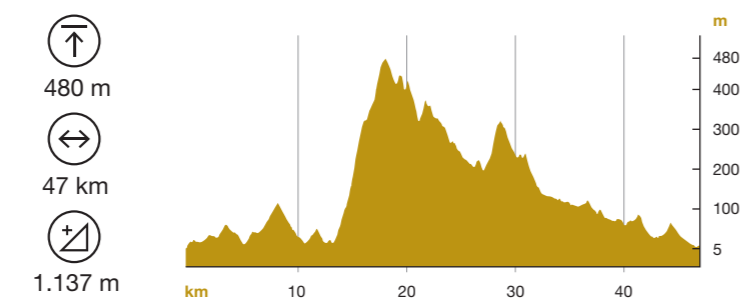
Circuito duro por los desniveles, la distancia y el nivel técnico, pero con gran atractivo paisajístico. / A tough route that due to its climbs, distance requires a high technical level but delivers a superb scenic appeal.



4 DE SITGES AL MACIZO DEL GARRAF POR EL RAT PENAT / FROM SITGES AND THE GARRAF MASSIF VIA RAT PENAT



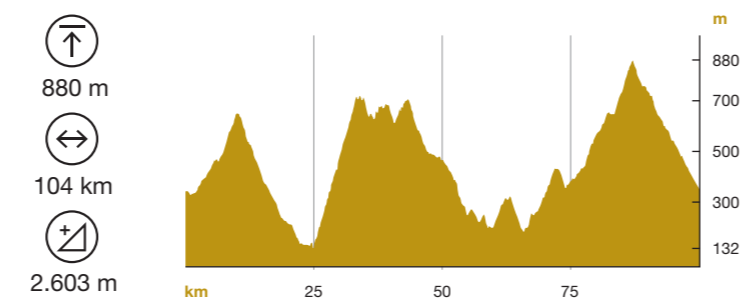
Para ciclistas que quieran experimentar la subida rocosa del Rat Penat, en el macizo del Garraf. / For cyclists wanting to experience the rocky Rat Penat climb in the Garraf massif.



5 DE TERRASSA A MANRESA POR MONTSERRAT / FROM TERRASSA TO MANRESA VIA MONTSERRAT



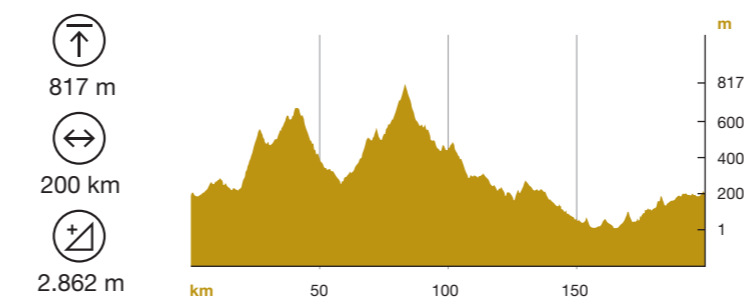
Un largo paseo de nivel experto, pasando por Montserrat y con vistas memorables. / A long expert-level ride through Montserrat featuring memorable views.



6 PENEDÈS 360 BACK ROADS / CARRETERA / ROAD



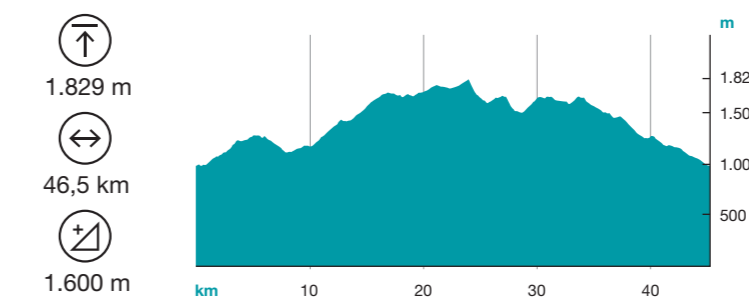
Ruta circular, por etapas, de 200 kilómetros llena de contrastes, que va de las montañas del interior al mar pasando por el Penedès, rodeada de viñedos. / A 200-kilometre circular route (stage route) full of contrasts from the inland mountains to the sea, passing through El Penedès and its vineyards.



9 LA GRAN CIRCULAR DE ENSIJA / THE GREAT ENSIJA CIRCULAR ROUTE



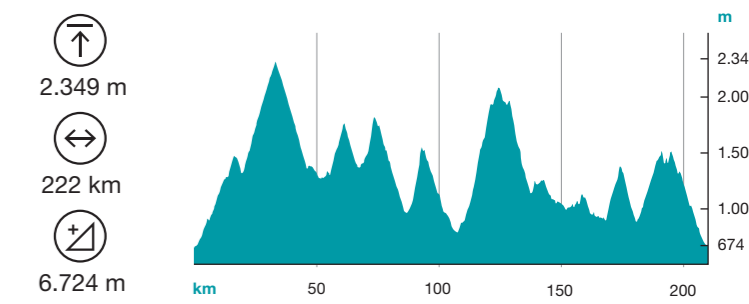
Una vuelta que vincula los hallazgos de restos de dinosaurios y el mundo minero para disfrutar plenamente del Alt Berguedà. / A route to enjoy the Alt Berguedà to the full, from its former mining heritage to the findings of dinosaur remains.



10 LA VUELTA AL CADÍ EN BTT / THE TOUR OF EL CADÍ BY MTB



Ruta en bicicleta de montaña que da la vuelta al Parque Natural del Cadí-Moixeró y pasa por el macizo del Pedraforca, por caminos y pistas. / A mountain bike route around the Cadí-Moixeró Nature park that passes along the paths and tracks of the Pedraforca Massif.



Cicloturismo de alforjas / Touring

11 CAMINO OLIBA / OLIBA ROUTE

MOUNTAIN BIKE/GRAVEL / MOUNTAIN BIKE/GRAVEL



Una ruta para descubrir el patrimonio románico de las comarcas del Bages, Osona y el Ripollès siguiendo el legado del obispo y abad Oliba. / A route that will reveal the Romanesque heritage of the counties of El Bages, Osona and El Ripollès as it traces the legacy of the Bishop and Abbot Oliba.



ETAPA/ STAGE 1: Monasterio/ Monastery de Montserrat - Artés



ETAPA/ STAGE 2: Artés - Vic



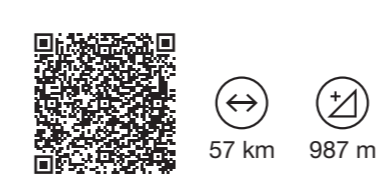
ETAPA/ STAGE 3: Vic - Rupit



ETAPA/ STAGE 4: Rupit - Torelló



ETAPA/ STAGE 5: Torelló - Camprodon



MÁS INFORMACIÓN DE LAS RUTAS EN: www.barcelonaesmoltmes.cat/cicloturismo

Consejos de seguridad y buenas prácticas

- Respetar la normativa vigente de circulación.
- Infórmate sobre las condiciones meteorológicas y el estado de la ruta.
- Informa a personas cercanas de la ruta que harás.
- Comprueba el estado de la bicicleta antes de empezar la salida.
- Circula con el casco bien atado en todo momento.
- Además del casco, utiliza otros elementos de protección. Usa materiales reflectantes y, a poder ser, equipate con maillot y ropa ciclista de colores vivos.
- Haz visible tu presencia con luces debajo del asiento y en el manillar.
- Contrata un seguro.
- Sigue las rutas marcadas y no salgas de las zonas señalizadas.
- Respetar los caminos particulares.
- Respetar a los demás usuarios de la vía, en especial, la prioridad de los caminantes.
- En ningún caso deseches los envoltorios de barras energéticas, gels o de ningún tipo, durante la marcha o cuando te pares.
- Cuando te detengas, aparca la bicicleta en un lugar seguro en el que no suponga un obstáculo para la circulación de otros usuarios.
- En caso de emergencia llama al 112.

Safety tips and best practices

- Respect all traffic regulations.
- Find out about the weather conditions and state of the route.
- Inform people close to you of the route you'll take.
- Check the condition of your bike before starting out on your ride.
- Ride with your helmet securely fastened at all times.
- In addition to your helmet, use other protective gear. Use reflective materials and, if possible, equip yourself with a jersey and brightly-coloured cycling wear.
- Make your presence visible with lights under your saddle and on the handlebars.
- Take out insurance.
- Follow the signposted routes and don't leave the marked areas.
- Respect any private paths.
- Respect other road users, especially the priority of pedestrians.
- Under no circumstances should you toss on the ground any wrappers of energy bars, gels and so on while you're riding or when you stop.
- When you do stop, park your bicycle in a safe place so that it doesn't get in the way of other users.
- Call 112 in an emergency.

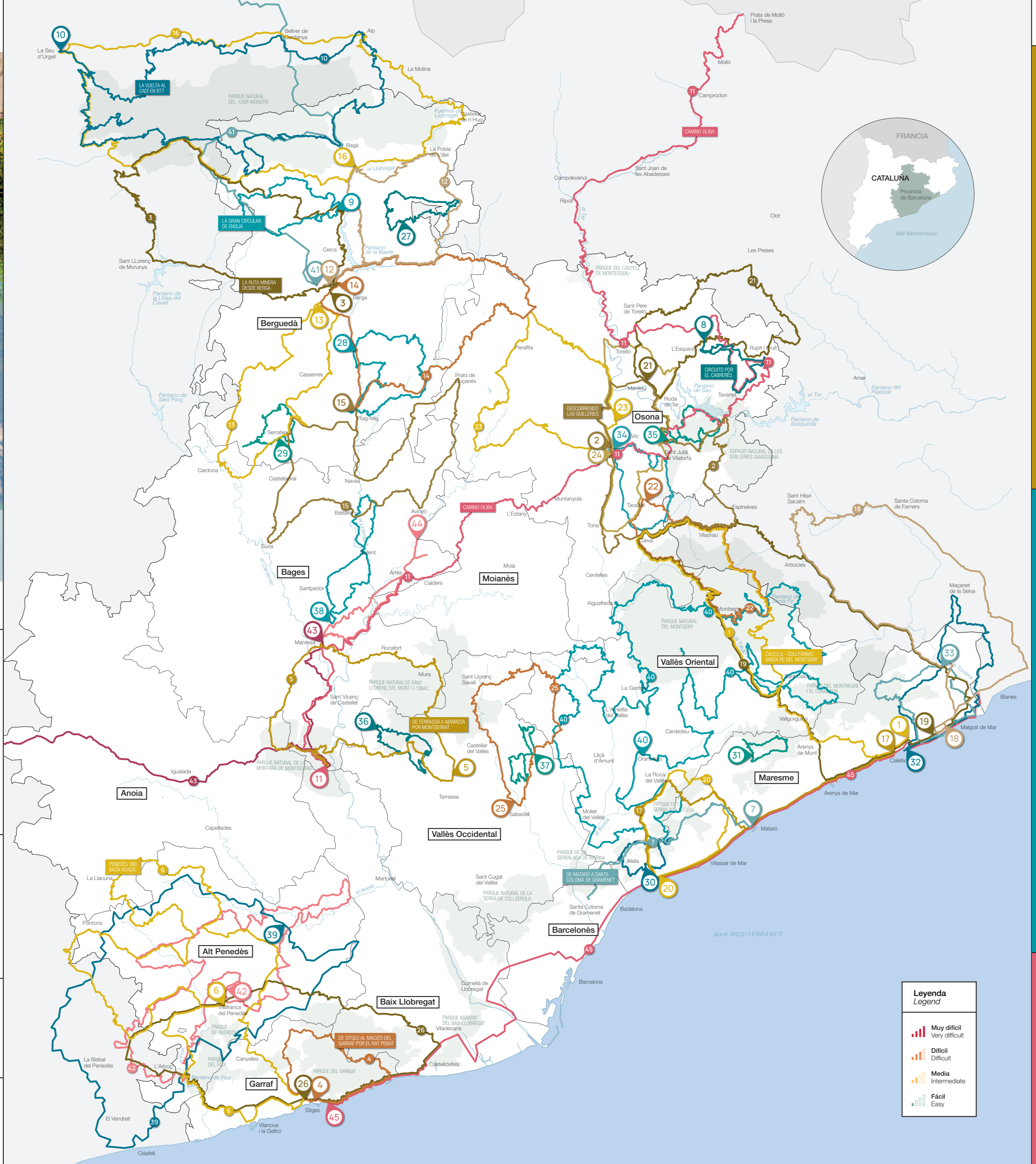
Leyenda / Legend

- Carretera / Road
- BTT y gravel / MTB and gravel
- Cicloturismo de alforjas / Touring
- Altura máx. / Max. altitude
- Distancia / Distance
- Desnivel positivo + altitud change
- Muy difícil / Very difficult
- Difícil / Difficult
- Media / Intermediate



Rutas / Routes TOP

- Carretera / Road**
- 1 **Calella - Collformic - Santa Fe del Montseny**
145 km | 3.004 m D+
 - 2 **Descubriendo las Guillerías / Discovering Les Guillerías**
101 km | 1.541 m D+
 - 3 **La ruta minera desde Berga / The mining route from Berga**
118 km | 3.162 m D+
 - 4 **De Sitges al macizo del Garraf por el Rat Penat / From Sitges and the Garraf Massif via Rat Penat**
147 km | 1.137 m D+
 - 5 **De Terrassa a Manresa por Montserrat / From Terrassa to Manresa via Montserrat**
104 km | 2.603 m D+
 - 6 **Penedès 360 Back Roads**
1200 km | 2.862 m D+
- BTT y gravel / MTB and gravel**
- 7 **De Mataró a Santa Coloma de Gramenet / From Mataró to Santa Coloma de Gramenet**
37 km | 986 m D+
 - 8 **Circuito por el Cabrerès / Cabrerès Loop**
35 km | 1.038 m D+
 - 9 **La gran circular de Ensija / The great Ensija route**
146,5 km | 1.600 m D+
 - 10 **La vuelta al Cadí en BTT / The tour of El Cadí by MTB**
222 km | 6.724 m D+
- Cicloturismo de alforjas / Touring**
- 11 **MOUNTAIN BIKE/GRAVEL / MOUNTAIN BIKE/GRAVEL Camino Oliba / Oliba Route**
205 km | 5.455 m D+



Legenda / Legend

- ▬▬▬ Muy difícil / Very difficult
- ▬▬▬ Difícil / Difficult
- ▬▬▬ Media / Intermediate
- ▬▬▬ Fácil / Easy

Más rutas / More routes

- Carretera / Road**
- 12 **BERGUEDÀ La Catllaràs desde Berga / La Catllaràs from Berga**
83 km | 1.988 m D+
 - 13 **La Cardonesa por Casserres / La Cardonesa via Casserres**
78 km | 1.403 m D+
 - 14 **La vuelta a Alpens / The tour of Alpens**
98 km | 1.725 m D+
 - 15 **La vuelta inferior / The bottom tour**
106 km | 1.808 m D+
 - 16 **La vuelta al Cadí por carretera / The tour of El Cadí by road**
167 km | 3.388 m D+
- MARESME**
- 17 **Puertos del Maresme / Maresme mountain passes**
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 y el Vallès por Alella y el collado de Parpers / Between El Maresme and El Vallès via Alella and the Coll of Parpers**
43 km | 552 m D+
- OSONA**
- 21 **De Bracons al Collsacabra / From Bracons to El Collsacabra**
82 km | 1.585 m D+
 - 22 **Vuelta al Montseny / Tour of El Montseny**
74 km | 1.771 m D+
 - 23 **Pedaleando por el Lluçanès / Pedalling through El Lluçanès**
77 km | 1.237 m D+
 - 24 **Bordeando la Plana / Bordering La Plana**
72 km | 877 m D+
- VALLÈS OCCIDENTAL**
- 25 **De Sabadell a Sant Feliu de Codines / Sabadell to Sant Feliu de Codines**
58 km | 1.008 m D+
- GARRAF**
- 26 **De Sitges a Vilafranca por Begues y Foix / From Sitges to Vilafranca via Begues and Foix**
106 km | 1.272 m D+

- BTT y gravel / MTB and gravel**
- 27 **BERGUEDÀ De Castell de l'Areny a Sant Jaume de Frontanyà / From Areny Castle to Sant Jaume de Frontanyà**
31 km | 1.308 m D+
 - 28 **Del río Llobregat a la riera de Merlès / From the Llobregat River to the Merlès riverbed**
55 km | 1.809 m D+
 - 29 **Serrateix y el valle de Navel / Serrateix and the Navel Valley**
25 km | 553 m D+
- MARESME**
- 30 **De Alella a Sant Mateu / From Alella to Sant Mateu**
28 km | 800 m D+
 - 31 **De Canyamars al Santuari del Corredor / From Canyamars to the Santuari del Corredor Hermitage**
17 km | 493 m D+
 - 32 **De Calella a Maçanet / From Calella to Maçanet**
61 km | 849 m D+
 - 33 **Entre el Montnegre y la costa / Between Montnegre and the coastline**
42 km | 888 m D+
- OSONA**
- 34 **De Vic a Puiglagulla / From Vic to Puiglagulla**
37 km | 538 m D+
 - 35 **Vuelta por las Guillerías / Tour through Les Guillerías**
33 km | 941 m D+ | * no apta para gravel / unsuitable for gravel
- VALLÈS OCCIDENTAL**
- 36 **Vuelta por el Obac / Tour of L'Obac**
44 km | 600 m D+
 - 37 **Alrededores de Sentmenat / Around Sentmenat**
40 km | 600 m D+
- BAGES**
- 38 **Camino largo de la Séquia / La Séquia Long Route**
47 km | 526 m D+
- RUTAS POR ETAPAS / MULTI DAY ROUTES**
- 39 **Penedès 360 All Mountain**
180 km | 4.178 m D+ BTT / MTB
 - 40 **Gravel en el Vallès Oriental / Gravel in Vallès Oriental**
356,6 km | 7.252 m D+
 - 41 **Camino de los Buenos Hombres / Way of Good Men**
205 km | 5.530 m D+ BTT / MTB

- Cicloturismo de alforjas / Touring**
- 42 **PENEDÈS Penedès 360 The Original - Gravel**
162 km | 2.020 m D+
 - 43 **BAGES - BTT Y GRAVEL / MTB AND GRAVEL Camino Ignaciano / Ignatian Way**
655 km | 7.015 m D+ BTT / MTB
Etapas Camino Ignaciano provincia de Barcelona 25 - 28. Stages of the Ignatian way in the Province of Barcelona 25 - 28.
 - 44 **Entre viñedos por el Bages / Among the vineyards of El Bages**
50 km | 570 m D+
 - 45 **EuroVelo 8**
Etapas / Stage 36 - Sitges - Sant Adrià de Besòs
Etapas / Stage 37 - Sant Adrià de Besos - Premià de Mar
Etapas / Stage 38 - Premià de Mar - Blanes