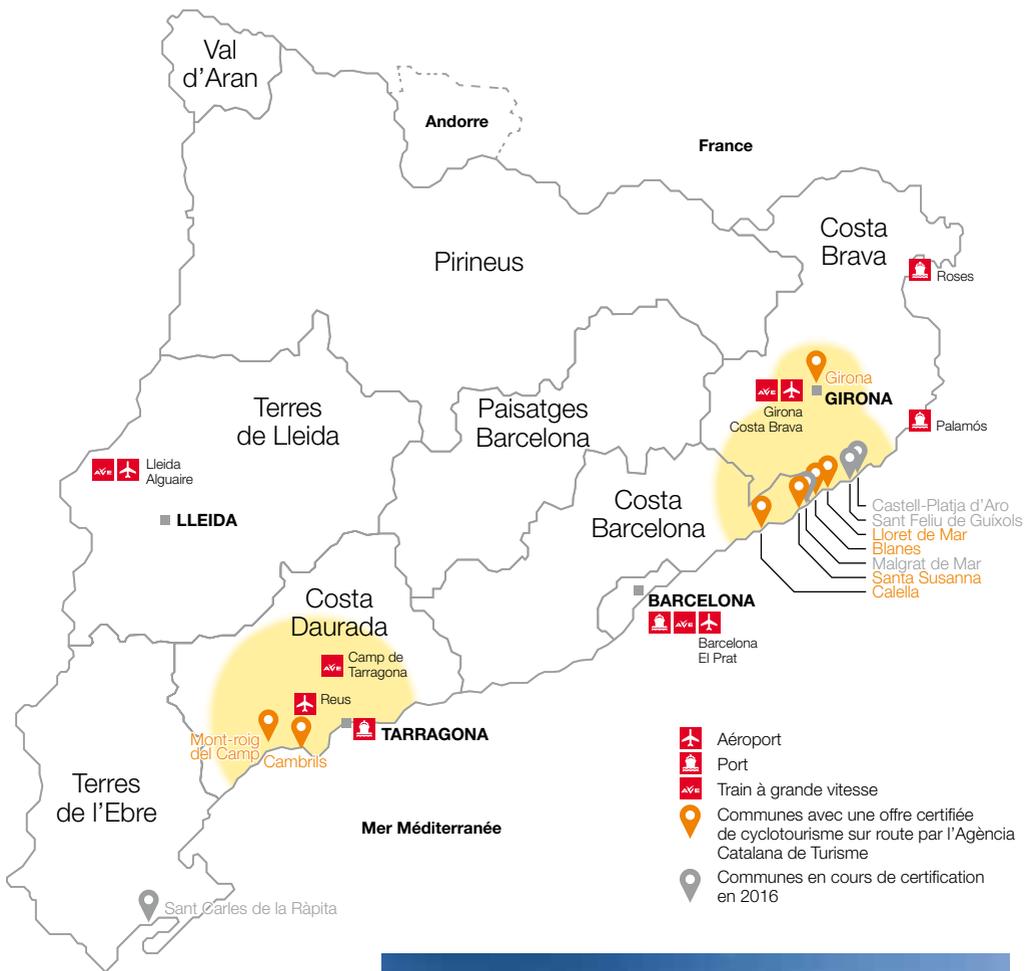




# Cyclotourisme sur route

Pédalez à travers la Catalogne



Plage du Trabucador, située au cœur du parc naturel du Delta de l'Èbre.

# Pédalez à travers la Catalogne

## Une destination méditerranéenne à découvrir à vélo

**Depuis les Pyrénées aux Terres de l'Èbre, en suivant la côte méditerranéenne, la Catalogne offre aux amoureux du vélo les conditions idéales pour la découvrir sur deux roues : une orographie agréable et variée, des routes et un ensemble de services adaptés au cyclotourisme sur route, ainsi qu'un climat doux tout au long de l'année.**

Destination privilégiée de la Méditerranée, la Catalogne est un territoire aux dimensions humaines, mais présentant une géographie variée, avec des cols de montagne, dans le Val d'Aran, et de grandes plages de sable sur la Costa Dorada. Le pays offre au visiteur un patrimoine naturel et culturel riche ainsi qu'une excellente offre gastronomique reconnue mondialement qui complètent l'aventure cyclotouriste. Cuisine, art et histoire enrichissent le cyclotourisme pour le transformer en une expérience complète. Tout au long du parcours, le cycliste profitera de routes en bon état, d'établissements et d'autres services adaptés à ses besoins.

En Catalogne, le cyclotourisme sur route est une expérience à partager. Vivez-la avec vos proches et faites de la Catalogne votre destination cyclotouristique en Méditerranée !

### **Hébergement pour cyclistes**

Un ensemble de logements « cyclistes » offrent une attention particulière aux cyclotouristes. Il s'agit d'établissements qui remplissent une série de conditions telles que :

- Flexibilité horaire pour servir les repas.
- Possibilité de préparer des pique-niques afin de pouvoir pratiquer du sport.
- Personnel qualifié pour recommander des itinéraires et apporter des conseils techniques.
- Un atelier pour que le cycliste puisse effectuer les réparations de base.
- Un espace sécurisé au sein des installations pour entreposer les vélos.
- Un service de vente et de réparation.

# Cyclotourisme en Catalogne

## Calendrier des épreuves cyclistes en 2016

### Girona

#### 1 Open VTT de Gérone

Février

Course formée de deux parcours : 36 et 19 km.

[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

#### 2 Duathlon III Gérone-Manter

Le 27 mars

Course à pied et cyclisme

Duathlon de course : course à pied rapide de 5 km, 24 km de cyclisme et 2,5 km de course à pied.

[www.triatlogironacastabrava.cat](http://www.triatlogironacastabrava.cat)

#### 3 2ème challenge VTT de Gérone

10 avril

Course VTT de 100 km. Parcours passant par plusieurs communes des régions de Gérone (Rocacorba, Valle de Liémena ou el Pujarnol).

[www.gironamtchallenge.com](http://www.gironamtchallenge.com)

#### 4 Bike World Girona

Avril/mai

Foire dédiée au cyclisme.

[www.firagirona.com](http://www.firagirona.com)

#### 5 Challenge 360 Pirinexus

Avril/Mai

Itinéraire cyclotouriste de 350 km.

Il débute à Gérone et passe par Olot, le col d'Ares, Céret et La Jonquera.

<http://events.ocisport.net/ca/2015/pirinexus-360-challenge-31>

#### 6 29ème cyclotouriste des pompiers

Du 24 au 27 mai

Organisée par les pompiers de

Barcelone et s'adresse aux forces de police.

[www.acebombersbcn.cat](http://www.acebombersbcn.cat)

#### 7 Festival cycliste de Gérone - Girona Gran Fondo

Du 6 au 12 juin

Festival cycliste comprenant 3 épreuves principales : une épreuve chronométrée au Sanctuaire des Anges, une épreuve nocturne dans le centre historique de Gérone et une épreuve de fond de 125 km.

[www.gironagranfondo.com](http://www.gironagranfondo.com)

#### 8 54ème fête du vélo du GEIEG (centre sportif de Gérone)

Septembre/octobre

Sortie en vélo pour tout le monde.

Parcourt une des Routes Vertes autour de la ville de Gérone.

[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

#### 9 2ème « Gerunda Road »

1er novembre

Course formée de deux parcours : 101 et 134 km.

[www.elsbandolers.cat](http://www.elsbandolers.cat)

#### 10 2ème duathlon de montagne du GEIEG

Novembre

Course à pied et VTT

[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Blanes

#### 11 2ème duathlon populaire de la ville sportive de Blanes

7 février

Course à pied et VTT

[www.triatloblanes.com](http://www.triatloblanes.com)

#### 12 6ème triathlon de Vila de Blanes

24 avril

Vélo, course à pied et natation.

Départ de la plage de Sa Palomera.

[www.triatloblanes.com](http://www.triatloblanes.com)

#### 13 Épreuve VTT

24 avril

[www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)

#### 14 Contre-la-montre en côte jusqu'au château de San Joan

21 août

Le parcours commence dans le centre de Blanes. Cette épreuve est organisée par le club cycliste de Blanes.

#### 15 Course VTT féminine

4 septembre

L'épreuve commence dans les installations municipales de la cité sportive et parcourt les chemins autour d'El Vilar. Elle est organisée par le club cycliste de Blanes.

[www.facebook.com/Club-Ciclista-Blandense-161949593913557](http://www.facebook.com/Club-Ciclista-Blandense-161949593913557)

#### 16 Mémorial Miquel Colomer

11 septembre

Route et expert (compétition)

[www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)

#### 17 VTT extrême

9 octobre

Épreuve organisée par le club

Esportiu Free Bike.

[www.freebikeblanes.es](http://www.freebikeblanes.es)

### Santa Susanna

#### 18 Transmaresme

Mars



Chemins VTT.  
www.stasusanna-online.com

**19 Grand parcours Santa Susanna Costa Barcelona-Costa Brava**  
5 juin  
www.stasusanna-online.com

**20 3ème triathlon BH**  
Septembre  
Sprint. L'épreuve comprend de la natation (50 m), du vélo (20 km) et de la course à pied (5 km).  
www.lifeforevents.com

## Calella

**21 1ère étape du 96ème Tour de Catalogne**  
Le 21 mars  
www.voltacatalunya.cat

**22 Semaine du vélo de Calella 2016**  
Du 23 au 30 avril  
www.callellabarcelona.com

**23 Ironman 70.3 Barcelona**  
22 mai  
1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied.  
<http://eu.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman-70.3/barcelona70.3.aspx>

**24 Ironman de Barcelone 2016**  
2 octobre  
3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied. Départ de la Platja Gran (« grande plage »).  
[www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/barcelona.aspx](http://www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/barcelona.aspx)

## Cambrils

**25 3ème cyclotouriste Canyon Cambrils Park Costa Daurada**  
16 avril  
Cyclotouriste sur route.  
L'épreuve comprend 3 circuits : long (184 km), moyen (122 km)

et court (104 km).  
www.canyoncambrilspark.com

**26 Triathlon de Cambrils**  
12 juin  
Sprint et sprint olympique.  
<http://triatlocambrils.com>

## Mont-roig del Camp

**27 10ème Grand Prix PC Mont-roig del Camp - Trophée Josep Florencio Tutusaus**  
Janvier  
Course sur route à caractère social. Parcours de 78 km en 4 tours.  
www.ciclisme.cat/home/carretera

**28 96ème Tour cycliste de Catalogne**  
Mars  
www.voltacatalunya.cat

**29 Championnat de Catalogne de cyclisme sur piste – Mont-roig**  
Avril  
Cyclisme sur piste.  
[www.ciclisme.cat/home/pista](http://www.ciclisme.cat/home/pista)

**30 12ème Coupe d'Espagne de cyclisme de policiers et pompiers**  
Mai  
Comprend deux championnats : le 2ème championnat de cyclisme de policiers et le 29ème de pompiers.

**31 Course de la Dinde**  
26 décembre  
Course populaire.  
www.mont-roig.cat



Course de Mont-roig del Camp.



© Joan M<sup>e</sup> Arenaza

Cyclotourisme à Calella.

## Castell-Platja d'Aro

### 32 Raid Indiketes

Juin

L'épreuve combine plusieurs activités sportives : kayak, natation, VTT, rappel, etc. Course de Montroig del Camp.

consécutives : natation en mer, VTT et course à pied. Son organisation est gérée par le GEM (Groupe d'Excursion de Malgrat). [www.gem-malgrat.cat](http://www.gem-malgrat.cat)

### 36 Gran Premio carretera Fiesta Mayor

August

Road cycling - Master (competition) Organised by Esport Ciclista Malgrat.

[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

### 37 6 heures de VTT à FORTIA

Septembre

Organisée par :

[abrunet\\_h@yahoo.es](mailto:abrunet_h@yahoo.es)

### 38 3 heures de VTT (résistance)

Octobre

Organisée par le club cycliste de Malgrat.

[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

## Sant Feliu de Guíxols

### 33 27ème triathlon de Sant Feliu

Mai

Natation (750 m), vélo (20 km) et 5 km de course à pied. Il s'agit du triathlon en sprint le plus vieux de Catalogne.

[www.clubaquaticxaloc.com/ca/triatlo/presentacio](http://www.clubaquaticxaloc.com/ca/triatlo/presentacio)

## Malgrat de Mar

### 34 Course populaire de VTT

Mars

Organisée par le club cycliste de Malgrat.

[www.facebook.com/esportciclistamalgrat](http://www.facebook.com/esportciclistamalgrat)

### 35 Triathlon de Malgrat de Mar

Juillet

Il est composé de 3 épreuves

### 40 Challenger Las Terres de l'Èbre

Avril

Épreuve VTT

### 41 5ème triathlon double olympique Terres de l'Èbre

24 avril

[www.triatloterresdelebre.cat](http://www.triatloterresdelebre.cat)

## Reste de la Catalogne

### Dimanche 6 mars Vilafranca del Penedès (Barcelona)

25ème cyclotouriste Terres de Vi i Cava

### Dimanche 13 mars Amer (Girona)

6ème cyclotouriste Amer-Sant Martí

### Dimanche 27 mars Tortosa (Tarragona)

29ème course Terres de l'Èbre-Montée du mont Caro

### Dimanche 3 avril Barcelona

2ème cyclotouriste Oakley Grand Fond Barcelone

### Dimanche 10 avril Granollers (Barcelona)

36ème cyclotouriste Routes du Montseny

## Sant Carles de la Ràpita

### 39 Camí dels Bandolers

Février

Circuit VTT



© La Volta

Tour cycliste de Catalogne

**Du 21 au 27 mars**  
**96ème Tour cycliste de Catalogne, la « Volta »**  
 Il parcourt la région catalane en 7 étapes.  
[www.voltacatalunya.cat](http://www.voltacatalunya.cat)

**Dimanche 24 avril****Cervera (Lleida)**

5ème cyclotouriste Classique dels Murs

<http://classicadelsmurs.cat>

**Samedi 30 avril****Tremp (Lleida)**

25ème cyclotouriste La Pallaresa

**Dimanche 8 mai****Sant Esteve d'en Bas (Girona)**

19ème cyclotouriste Terra de Remences

**Dimanche 15 mai****Sant Celoni (Barcelona)**

12ème cyclotouriste Tierra del Agua ( «Terre de l'eau »)

**Samedi 21 mai****Balaguer (Lleida)**

8ème cyclotouriste Montsec-Montsec

**Dimanche 22 mai****Sant Martí Sarroca (Barcelona)**

4ème cyclotouriste Pédales à Clip

**28 et 29 mai****Barcelona**

6ème cyclo-marathon Barcelone-Perpignan-Barcelone BPB2016

**Dimanche 29 mai****Sta. Eulàlia de Riuprimer****(Barcelona)**

4ème cyclotouriste Jufre Riuprimer

**Samedi 4 juin****La Pobla de Segur (Lleida)**

17ème cyclosporive La Bonaigua

**Dimanche 5 juin****Tarragona**

29ème cyclotouriste Sant Magí

**Samedi 11 juin****La Seu d'Urgell (Lleida)**

13ème cyclotouriste, Tour du Parc Cadí-Moixeró

**Dimanche 12 juin****Sabadell (Barcelona)**

2ème cyclotouriste La Vallesana

**Dimanche 19 juin****Puigcerdà (Girona)**

37ème cyclotouriste Routes des Trois Nations

**25-26 juin****L'Ametlla de Mar (Tarragona)**

6èmes 24h cyclotour

**Dimanche 26 juin****La Pobla de Segur (Lleida)**

26ème cyclotouriste Virgen de Ribera

**Dimanche 3 juillet****Sant Celoni (Barcelona)**

17ème montée du Turó de l'Home

**Dimanche 10 juillet****Ripoll (Girona)**

36ème cyclotouriste Tierra de Condes

**Dimanche 17 juillet****Berga (Barcelona)**

3ème cyclotouriste de Berga : La Route minière

**Dimanche 28 août****Berga (Barcelona)**

3ème rencontre cycliste

**Samedi 10 septembre****Prades (Tarragona)**

5ème cyclotouriste Eutiches Muntanyes de Prades

**Dimanche 18 septembre****Pineda de Mar (Barcelona)**

25ème cyclotouriste Vila de Pineda

**Dimanche 2 octobre****Mollet del Vallès (Barcelona)**

28ème cyclotouriste Ciutat de Mollet

**Dimanche 9 octobre****Tarragona**

3ème cyclotouriste Gran Fondo Tarragona

**Dimanche 16 octobre****L'Hospitalet de Llobregat****(Barcelona)**

4ème cyclotouriste solidaire

**Dimanche 30 octobre****Monistrol de Montserrat****(Barcelona)**

68ème « Diada de Monsterrat »

Les dates des compétitions que nous présentons dans cette brochure peuvent avoir connu des modifications en raison de l'avance avec laquelle elles sont publiées. Il est recommandé de les confirmer sur les sites Internet correspondants ou sur le site de la Fédération catalane de cyclisme ([www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat)).

---

# Plus que du cyclotourisme

**Pédaler, explorer, découvrir, savourer... Voyager à vélo permet de combiner le sport, la culture et les distractions. Chacun choisit comment vivre l'expérience, parce qu'il existe autant de manières de pratiquer le cyclotourisme que de cyclotouristes. Nous vous proposons trois modalités pour parcourir la Catalogne à deux roues.**

## **1. Courses caractérisées par leur charme, leur histoire et la tradition**

Depuis la côte méditerranéenne et jusqu'aux sommets des Pyrénées, vous pourrez profiter d'un large réseau de routes secondaires idéales afin de faire du vélo toute l'année. Itinéraires tranquilles et panoramiques, dans des zones montagneuses ou des régions agricoles et viticoles, qui nous font découvrir des lieux naturels uniques et qui nous permettent de visiter de petits villages et savourer la gastronomie locale.

A Gérone, la Costa Brava se fond avec les montagnes des Gavarres et les Pyrénées à travers des routes attractives avec des étapes dans des localités telles que Calella de Palafrugell, Castell-Platja d'Aro, Sant Feliu de Guíxols, Lloret de Mar ou Blanes. Depuis la côte du Maresme, avec Malgrat de Mar, Santa Susanna et Calella comme points de départ, un cercle vert de cinq parcs naturels dans les alentours de Barcelone, visitant des lieux emblématiques, comme Montseny, el Montnegre ou Montserrat. Dans le sud, le littoral de Tarragone est la porte d'entrée aux courses bucoliques de Montsant, la Serra de Prades et les Ports de Tortosa-Beseit, depuis Cambrils, Mont-roig del Camp, Miami Platja et Sant Carles de la Ràpita.



VTT au col d'Arès, régions de Ripollès et de Vallespir.

## 2. Routes en famille et cyclotourisme de balade

Afin de profiter du cyclotourisme en toute tranquillité et en famille, il existe en Catalogne une offre large d'itinéraires adaptés à tous les publics, avec peu de dénivelé et empruntant des voies évitant le trafic, exclusivement réservées aux cyclistes et aux piétons.

À Gérone, les « Routes Vertes » ([www.viesverdes.cat](http://www.viesverdes.cat)) permettent de relier les Pyrénées à la côte méditerranéenne à travers la « Route Verte » du fer et du charbon, entre Ripoll et Sant Joan de les Abadesses, et la « Route Verte du Carrilet », qui va d'Olot jusqu'à Sant Feliu de Guíxols, en passant par la ville de Gérone. À Tarragone, les « Routes Vertes » de Baix Ebre et de la région de la Terra Alta relie le massif d'Els Ports à l'embouchure du fleuve de l'Èbre, autre zone qui possède une grande valeur naturelle, idéale pour la pratique du cyclotourisme plus familial. Dans la plaine de Lleida, l'itinéraire Pedals del Canal d'Urgells vous fera découvrir la région à travers l'œuvre du génie hydraulique la plus importante de l'histoire de Catalogne, et à Gérone, la Pirinexus ([www.pirinexus.cat](http://www.pirinexus.cat)) propose un voyage transfrontalier pour découvrir à vélo les charmes du paysage et le patrimoine culturel de la région.

## 3. Cyclotourisme de montagne

L'orographie riche de Catalogne a permis de créer un total de dix-huit centres VTT ([www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)), qui réunissent plus de 6 000 km de chemins balisés de différents niveaux et parcourent toute la région. Dans chaque centre VTT, vous trouverez un point d'accueil, avec des informations concernant les itinéraires, les parkings, les douches et tous les services nécessaires pour les cyclistes qui font des sorties d'une journée. Il existe des routes plus longues conçues pour être parcourues sur plusieurs jours, comme le Tour du massif montagneux de la Serra del Cadí ou la route du cistercien (dans la province de Tarragone).

De plus, vous trouverez en Catalogne de nombreuses autres routes autoguidées pour les amateurs de VTT de niveau intermédiaire ou avancé, sur lesquelles le cyclotouriste peut demander un service de transport de bagages entre les différents logements, comme ceux de Pedals de Foc, Pedals del Pedraforca, Pedals del Priorat, Pedals dels Ports, Tracks del Diable, Tracks dels Volcans ou encore Tracks Costa Brava.

**Centres VTT de Catalogne:** [www.catalunya.com/que-faites-vous/Nature-activite-sportive/voulez-vous-plus-de-routes-VTT-pour-continuer-a-pedaler](http://www.catalunya.com/que-faites-vous/Nature-activite-sportive/voulez-vous-plus-de-routes-VTT-pour-continuer-a-pedaler)

# En savoir plus

## Agences de voyage spécialisées en cyclotourisme

**Bike Breaks Girona Cycle Centre** (GC-001897)

[www.gironacyclecentre.com](http://www.gironacyclecentre.com)

**Bike Cat** (GC-002559)

[www.bikecat.com](http://www.bikecat.com)

**Blau Mari Incoming Services/Olé Bike**

(GCMD-000296). [www.olebike.com](http://www.olebike.com)

**Cicloturisme** (GCMD-000547)

[www.cicloturisme.com](http://www.cicloturisme.com)

**Cycling Costa Daurada** (GC-003857)

[www.cyclingcostadaurada.com](http://www.cyclingcostadaurada.com)

**Èxode Viatges** (GC-000813)

[www.cyclingcatalonia.com](http://www.cyclingcatalonia.com)

**La Pica Trips** (GCMD- 000262)

[www.lapicatrips.com](http://www.lapicatrips.com)

**Terra Diversions** (GC-001933)

[www.terradiversions.com](http://www.terradiversions.com)

**Mediterrania Cycling Tours** (GC-003671)

[www.mediterraniacyclingtours.com](http://www.mediterraniacyclingtours.com)

## Autres services de cyclotourisme

**Catbike** [www.catbike.net](http://www.catbike.net)

**Descent Barcelona** [www.descent.cat](http://www.descent.cat)

**Esports Florencio** [www.esportsflorencio.com](http://www.esportsflorencio.com)

**Freebike** [es.cyclingcostabrava.com](http://es.cyclingcostabrava.com)

**Hike & Bike** [www.hikeandbike.cat](http://www.hikeandbike.cat)

**Medbikes** [www.medbikes.com](http://www.medbikes.com)

**Red Hills Bikes** [www.facebook.com/RedHillBikes](http://www.facebook.com/RedHillBikes)

## Entités municipales de promotion touristique

**Girona**, [www.girona.cat/turisme/cat](http://www.girona.cat/turisme/cat)

**Castell-Platja d'Aro**, [www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

**Sant Feliu de Guíxols**, [www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)

**Lloret de Mar**, [www.lloretdemar.org](http://www.lloretdemar.org)

**Blanes**, [www.visitblanes.net](http://www.visitblanes.net)

**Malgrat de Mar**, [www.turismemalgrat.com](http://www.turismemalgrat.com)

**Santa Susanna**, [www.stasusanna-online.com](http://www.stasusanna-online.com)

**Calella**, [www.calella.cat](http://www.calella.cat)

**Mont-roig del Camp**, [www.mont-roigmiami.cat](http://www.mont-roigmiami.cat)

**Cambrils**, [www.cambrils-turisme.com](http://www.cambrils-turisme.com)

**Sant Carles de la Ràpita**, [www.turismelarapita.com](http://www.turismelarapita.com)

## Pour davantage d'informations sur la Catalogne



[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)



[www.facebook.com/catalunyaexperience](http://www.facebook.com/catalunyaexperience)



[@catexperience](https://twitter.com/catexperience)

[www.twitter.com/catexperience](http://www.twitter.com/catexperience)



[@catalunyaexperience](https://www.instagram.com/catalunyaexperience)

[www.instagram.com/catalunyaexperience](http://www.instagram.com/catalunyaexperience)



[www.youtube.com/user/CatalunyaExperience](http://www.youtube.com/user/CatalunyaExperience)



<https://plus.google.com/+Catalunyaexperience1>

## Ask the office

[www.facebook.com/catalunyaexperience/](http://www.facebook.com/catalunyaexperience/)

[app\\_431056236953440](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_431056236953440)

**Palau Robert - Centre d'Informació de Turisme de Catalunya**

Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona

+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93

Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10

[www.gencat.cat/palaurobert](http://www.gencat.cat/palaurobert)

Horaires : du lundi au samedi : 10h-20h ;

Dimanche et jours de fêtes : de 10h00 à 14h30.

## Informations touristiques

012 depuis la Catalogne

902 400 012 depuis le reste de l'Espagne

902 400 012 depuis l'étranger

[www.catalunya.com/que-faites-vous/Nature-](http://www.catalunya.com/que-faites-vous/Nature-activite-sportive/la-route-est-aussi-pour-les-velos)

[activite-sportive/la-route-est-aussi-pour-les-velos](http://www.catalunya.com/que-faites-vous/Nature-activite-sportive/la-route-est-aussi-pour-les-velos)



## Partners

---



**FC BARCELONA**  
*més que un club*



**Circuit de  
Barcelona**  
CATALUNYA



**BARCELONA**  
1876

*Official Europe's  
airline partner*

**vueling**

*Official partner  
in South America*

**SINGAPORE AIRLINES**

A great way to fly

A STAR ALLIANCE MEMBER



DESDE 1551  
**CODORNIU**



**abertis** autopistas



[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

 Generalitat de Catalunya  
Gouvernement de la Catalogne  
**Tourisme de la Catalogne**

