



Rutes de ciclisme des del BAIX EMPORDÀ

Rutas de ciclismo desde el Baix Empordà

Cycling routes from Baix Empordà

Itinéraires à vélo depuis le Baix Empordà



COSTA BRAVA

Wikiloc
Rutes · Rutas · Routes



LLEENDA | LEYENDA | KEY | LÉGENDE

	1	Ruta per la plana de l'Empordà
	2	Pujada de Sant Grau d'Ardenya (La Selva)
	3	Gran volta pel Baix Empordà
	4	Els miradors de la Costa Brava
	5	Pujada dels Àngels (Gironès) i Santa Pellaia
	6	Volta per les Gavarres
	7	Gran repte pel Baix Empordà
		Límit de comarca (Baix Empordà)

1 Ruta per la plana de l'Empordà

Torroella de Montgrí · La Bisbal d'Empordà · Flaçà · Verges
 Sant Pere Pescador · L'Escalera · Torroella de Montgrí

102 Km 723 m 4h 45m Torroella de Montgrí



2 Pujada de Sant Grau d'Ardenya (La Selva)

Sant Feliu de Guíxols · Coll de Sant Grau · Romanyà de la Selva
 Calonge · Platja d'Aro · Sant Feliu de Guíxols

64 Km 1.158 m 3h Sant Feliu de Guíxols



El territori
 La comarca del Baix Empordà presenta unes característiques geogràfiques ideals per a la pràctica del ciclisme o el cicloturisme esportiu. Una combinació perfecta entre una extensa i reposada plana, que s'estén cap el nord a l'Alt Empordà, i diferents massissos muntanyosos que obliguen a suaus però prolongats esforços i que arriben fins a les comarques veïnes de la Selva i el Gironès. Sempre acompanyat de paisatges únics de mar i de muntanya, el ciclista pot descobrir un territori mil·lenari i ple d'història. A més dels estius càlids, els hiverns suaus conviden a pedalar tot l'any. Diferents serveis tècnics i turístics de qualitat i una gastronomia empordanesa de prestigi fan del territori una experiència esportiva i turística irreplicable.

El territorio
 La comarca del Baix Empordà presenta unas características geográficas ideales para la práctica del ciclismo o el cicloturismo deportivo. Una combinación perfecta entre una extensa y placida llanura, que se extiende hacia el norte donde se encuentra el Alt Empordà, y diferentes macizos montañosos que obligan a suaves pero prolongados esfuerzos y que llegan hasta las comarcas vecinas de la Selva y el Gironès. Siempre acompañado de paisajes únicos de mar y montaña, el ciclista puede descubrir un territorio milenario y lleno de historia. Además de los veranos cálidos, los inviernos suaves invitan a pedalear todo el año. Diferentes servicios técnicos y turísticos de calidad y una gastronomía empordanesa de prestigio hacen del territorio una experiencia deportiva y turística irreplicable.

The Region
 The Baix Empordà county possesses certain geographical features which make it ideal for cycling and bicycle touring. A perfect combination between a broad and low-lying plain, stretching northwards to the Alt Empordà, and different mountain massifs demanding gentle but lengthy exertion, reaching as far as the neighbouring counties of La Selva and El Gironès. In the constant company of unique sea and mountain landscapes, cyclists can discover a thousand-year-old region packed with history. In addition to the warm summers, the mild winters invite you to cycle all year round. The wide range of high-quality technical and tourist facilities and the prestigious Empordà gastronomy make the region an unmatched sporting and tourist experience.

Le territoire
 La comarque du Baix Empordà présente des caractéristiques géographiques idéales pour pratiquer le cyclisme ou le cyclotourisme sportif. Une combinaison parfaite entre une plaine vaste et tranquille qui s'étend au nord vers l'Alt Empordà, et différents massifs montagneux qui obligent à des efforts légers mais prolongés et qui parviennent jusqu'aux comarques voisines de la Selva et du Gironès. Le cycliste, en permanence accompagné par des paysages uniques de mer et de montagne, peut découvrir un territoire millénaire et rempli d'histoire. En plus des étés chauds, les hivers doux invitent à pédaler pendant toute l'année. Différents services techniques et touristiques de qualité, ainsi qu'une gastronomie prestigieuse de l'Empordà font du territoire une expérience sportive et touristique unique.

3 Gran volta pel Baix Empordà

Sta. Cristina d'Aro · St. Feliu de Guíxols · Palafrugell · Begur · Torroella de Montgrí
 Albons · Vilopriu · La Pera · La Bisbal d'Empordà · Calonge · Sta. Cristina d'Aro

150 km 1.630 m 6h 30m Santa Cristina d'Aro



4 Els miradors de la Costa Brava

Palafrugell · Begur · Pals · La Bisbal d'Empordà
 Calonge · Palamós · Palafrugell

81 Km 1.260 m 4h Palafrugell



La xarxa de carreteres
 El Baix Empordà i les comarques gironines disposen d'una extensa xarxa viària de carreteres, comarcals i locals, aptes pel ciclisme o el cicloturisme esportiu. Moltes tenen baixa intensitat de trànsit, travessen pobles i nuclis històrics o ascendeixen per colls emblemàtics. També estan identificades i reconegudes per l'habitual pràctica del ciclisme. Tanmateix, el ciclista ha de prendre les màximes precaucions de seguretat, especialment en zones més transitades o carreteres principals.

La red de carreteras
 El Baix Empordà y las comarcas de Girona disponen de una extensa red viaria de carreteras, comarcals y locales, aptas para el ciclismo o el cicloturismo deportivo. Muchas tienen baja intensidad de tráfico, atraviesan pueblos y núcleos históricos o ascienden por puertos emblemáticos. También están identificadas y reconocidas para la práctica habitual del ciclismo. Sin embargo, el ciclista debe tomar las máximas precauciones de seguridad, especialmente en zonas más transitadas o carreteras principales.

The road network
 The Baix Empordà and the counties of Girona have an extensive regional and local road network, suitable for cycling and bicycle touring. Many of them have little traffic, pass through historical villages and town centres and ascend iconic mountain passes. They are also distinguished by and renowned for their regular cycling activity. However, cyclists should take the utmost safety precautions, especially in busier areas and on main roads.

Le réseau routier
 Le Baix Empordà et les comarques de Gérone disposent d'un vaste réseau routier avec des routes régionales et locales adaptées au cyclisme ou au cyclotourisme sportif. Beaucoup d'entre elles présentent une faible densité de trafic, traversent des villages et de centres-villes historiques ou montent par le biais de ports emblématiques. Elles sont également identifiées et reconnues pour la pratique habituelle du cyclisme. Toutefois, le cycliste doit prendre les précautions maximales de sécurité, en particulier dans les zones les plus fréquentées ou sur les routes principales.

5 Pujada dels Àngels (Gironès) i Santa Pellaia

La Bisbal d'Empordà · Púbol · Madremanya · Coll dels Àngels
 Cassà de la Selva · Coll de Santa Pellaia · La Bisbal d'Empordà

68 Km 980 m 3h 25m La Bisbal d'Empordà



6 Volta per les Gavarres

Calonge · La Bisbal d'Empordà · Monells · Coll dels Àngels
 Quart · Llagostera · Romanyà de la Selva · Calonge

93 Km 1.478 m 3h 55m Calonge



Les rutes
 El mapa proposa 7 rutes circulars que tenen el punt de sortida en diferents municipis del Baix Empordà i que en alguns casos transcorren per punts d'altres comarques gironines. Aquestes rutes combinen distàncies, paisatges, desnivells i oferta de serveis de forma equilibrada, i cerquen l'exigència i l'esforç del ciclista, però també el seu gaudi i la seva comoditat, en tot moment. La descàrrega dels tracks per mitjà del compte ORG de rutes WIKILOK Baix Empordà permet un seguiment i una informació més precisa de cada ruta, si bé pot ser iniciada en diferents punts donat el seu recorregut circular.

Las rutas
 El mapa propone 7 rutas circulares que tienen el punto de salida en diferentes municipios del Baix Empordà y que en algunos casos transcurren por puntos de otras comarcas de Girona. Estas rutas combinan distancias, paisajes, desniveles y oferta de servicios de forma equilibrada, buscando la exigencia y el esfuerzo del ciclista, pero también su disfrute y comodidad, en todo momento. La descarga de los tracks por medio de la cuenta ORG de rutas WIKILOK Baix Empordà permite un seguimiento y una información más precisa de cada ruta, si bien puede ser iniciada en diferentes puntos dado su recorrido circular.

The routes
 The map proposes seven circular routes with starting points in different Baix Empordà municipalities, some of which pass through locations in other counties of Girona. These routes provide a balanced mixture of distances, landscapes, inclinations and services, demanding different levels of effort from cyclists while ensuring their constant enjoyment and convenience. By downloading these tracks via the WIKILOK Baix Empordà ORG account you can take a closer look and obtain information about each route, on which you can start at different points, given their circular nature.

Les routes
 Le plan propose 7 routes circulaires ayant comme point de départ différentes communes du Baix Empordà et qui dans certains cas passent par des endroits d'autres comarques de Gérone. Ces routes combinent les distances, les paysages, les pentes et l'offre de services de manière équilibrée, et recherchent l'exigence et l'effort du cycliste, mais également son plaisir et sa commodité à tout moment. Le téléchargement des itinéraires par le biais du compte ORG de routes WIKILOK Baix Empordà permet de faire un suivi et d'obtenir des informations plus précises sur chaque route, bien qu'elle puisse être commencée à différents endroits étant donné que son parcours est circulaire.

7 Gran repte pel Baix Empordà

Palamós · Sant Antoni de Calonge · Platja d'Aro · Romanyà de la Selva · Calonge
 La Bisbal · Palafrugell · Palamós · Sant Antoni de Calonge · Platja d'Aro

71 km 807 m 3h 30m Palamós
 St. Antoni de Calonge
 Platja d'Aro



Distància · Distancia
 Distance

Desnivell · Desnivel
 Dénivelé · Slope

Durada · Duración
 Durée · Duration

Punt de sortida
 Punto de salida
 Point de sortie
 Departure point

INFO

CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ
 C/ Tarongers, 12 · 17100 La Bisbal d'Empordà
 Tel. 972 64 23 10 · turismo@baixemporda.cat
 www.visitemporda.com

Empordà Costa Brava
 Baix Empordà

Costa Brava

CATALUNYA

OFICINES DE TURISME DEL BAIX EMPORDÀ

BEGUR
 Av. Onze de Setembre, 5
 17255 Begur
 Tel. 972 62 45 20
 turismo@begur.cat
 www.visitbegur.com

CALONGE - SANT ANTONI
 Av. Catalunya, 26
 17252 Sant Antoni de Calonge
 Tel. 972 66 17 14
 turismo@calonge.cat
 www.calonge-santantoni.cat

L'ESTARTIT
 Passeig Marítim, s/n
 17258 L'Estartit
 Tel. 972 75 19 10
 info@visitestartit.com
 www.visitestartit.com

PALAMÓS
 Moll Pesquer, s/n
 17230 Palamós
 Tel. 972 60 05 50
 oficinaturisme@palamos.cat
 www.visitpalamos.cat

PERATALLADA
 Plaça del Castell, 3
 17113 Peratallada
 Tel. 872 98 70 30
 turismo@forallac.cat
 www.visitperatallada.cat

SANTA CRISTINA D'ARO
 C. Estació, 4
 17246 Santa Cristina d'Aro
 Tel. 972 83 52 93
 oficinaturisme@santacristina.cat
 www.visitsantacristina.cat

VERGES
 Centre de Visitants Verges 50
 La Placeta, 2
 17142 Verges
 Tel. 972 78 09 74
 turismo@verges.cat
 www.verges.cat

LA BISBAL D'EMPORDÀ
 Edifici Torre Maria · C. L'Aigueta, 17
 17100 La Bisbal d'Empordà
 Tel. 972 64 55 00
 turismo@labisbal.cat
 www.visitlabisbal.cat

CASTELL - PLATJA D'ARO
 Mossèn Cinto Verdagué, 4
 17250 Platja d'Aro
 Tel. 972 81 71 79
 turismo@platjadaro.com
 www.platjadaro.com

PALAFRUGELL
 Av. de la Generalitat, 33
 17250 Palafrugell
 Tel. 972 30 02 28
 turismo@palafrugell.cat
 www.visitpalafrugell.cat

PALS
 C. Hospital, 22
 17256 Pals
 Tel. 972 63 73 80
 info@pals.cat
 www.visitpals.cat

SANT FELIU DE GUÍXOLS
 Plaça del Monestir, s/n
 17220 Sant Feliu de Guíxols
 Tel. 972 82 00 51
 turismo@guixols.cat
 www.visitguixols.com

TORROELLA DE MONTGRÍ
 Centre Cultural Can Quintana · C. Ullà, 3
 17257 Torroella de Montgrí
 Tel. 972 75 51 80
 info@visitestartit.com
 www.visitestartit.com