

Centro BTT del Baix Empordà

MTB Centre
of Baix Empordà

The MTB Centre

The MTB Centre is a certification that identifies and recognises the Baix Empordà region as an optimal area for doing mountain biking. It guarantees a wide range of signposted, upkept routes in the territory, with different levels of difficulty that adapt to all kinds of public, from young children starting out to more advanced, demanding riders.

As a Mountain Bike Centre, there is a welcoming point in Castell d'Aro where users can make the most of various information services and assistance.

Users can download the tracks for all the routes of the mountain bike centre or can purchase the specialist publication "Mountain biking routes in Baix Empordà".



El Centro BTT

El Centro BTT es como una certificación que identifica y reconoce el Baix Empordà con un espacio óptimo para la práctica de la BTT. Garantiza una amplia oferta de rutas señalizadas y mantenidas en el territorio, con diferentes niveles de dificultad que se adaptan a todos los públicos, desde los más pequeños que empiezan hasta los más avanzados y exigentes.

Como centro BTT, existe un punto de acogida, situado en Castell d'Aro, donde los usuarios pueden disfrutar de diferentes servicios de información y asistencia.

Los usuarios pueden descargar las tracks de todas las rutas del centro BTT o pueden adquirir una publicación especializada "Rutas en BTT por el Baix Empordà".

The MTB Centre

E

The MTB Centre is a certification that identifies and recognises the Baix Empordà region as an optimal area for doing mountain biking. It guarantees a wide range of signposted, upkept routes in the territory, with different levels of difficulty that adapt to all kinds of public, from young children starting out to more advanced, demanding riders.

As a Mountain Bike Centre, there is a welcoming point in Castell d'Aro where users can make the most of various information services and assistance.

Users can download the tracks for all the routes of the mountain bike centre or can purchase the specialist publication "Mountain biking routes in Baix Empordà".



BTT junto al mar

El Baix Empordà es una tierra de contrastes. Sus extensas playas y calas más singulares conviven con imponentes macizos montañosos, algunos de los cuales llegan hasta el mar. Las Gavarres, la Ardenya o el Montgrí están llenos de caminos y senderos por donde adentrarse y disfrutar de la práctica de la BTT. Y a la vez, descubrir pueblos y núcleos muy auténticos y paisajes únicos del Baix Empordà y de la Costa Brava.

El Baix Empordà tiene la certificación de Centro BTT, reconociendo esta especialización del territorio con un amplio abanico de rutas que salen desde diferentes puntos de la comarca. Asimismo, otras iniciativas enlazan los puntos de salida y las zonas montañosas, atravesando el llano del Baix Empordà.

Entidades y empresas locales fomentan la práctica de la BTT y programan actividades i/o productos turísticos.

MTB down by the sea

The Baix Empordà region is a land of contrasts. The large beaches and the amazing bays live in harmony with impressive mountain massifs, some of which go down to the sea. Les Gavarres, L'Ardenya and El Montgrí are full of paths and trails for you to enjoy riding your MTB. At the same time, you can discover the authentic towns and villages and the unique country side of the Baix Empordà region and of the Costa Brava.

The Baix Empordà has a MTB Centre certificate, recognising the specialisation of the territory with a wide range of routes that depart from different points in the county. Other initiatives link the departs with the mountainous areas, particularly by means of the Baix Empordà Plain.

Local organisations and companies promote mountain bike riding and programme activities and/or tourist products.



El Centro BTT

El Centro BTT es como una certificación que identifica y reconoce el Baix Empordà con un espacio óptimo para la práctica de la BTT. Garantiza una amplia oferta de rutas señalizadas y mantenidas en el territorio, con diferentes niveles de dificultad que se adaptan a todos los públicos, desde los más pequeños que empiezan hasta los más avanzados y exigentes.

Como centro BTT, existe un punto de acogida, situado en Castell d'Aro, donde los usuarios pueden disfrutar de diferentes servicios de información y asistencia.

Los usuarios pueden descargar las tracks de todas las rutas del centro BTT o pueden adquirir una publicación especializada "Rutas en BTT por el Baix Empordà".

The MTB Centre

The MTB Centre is a certification that identifies and recognises the Baix Empordà region as an optimal area for doing mountain biking. It guarantees a wide range of signposted, upkept routes in the territory, with different levels of difficulty that adapt to all kinds of public, from young children starting out to more advanced, demanding riders.

As a Mountain Bike Centre, there is a welcoming point in Castell d'Aro where users can make the most of various information services and assistance.

Users can download the tracks for all the routes of the mountain bike centre or can purchase the specialist publication "Mountain biking routes in Baix Empordà".



Descripción de las rutas / Description of the routes

Castell d'Aro (Salida desde el punto de acogida / Departure from the reception point)

RUTA / ROUTE: 1

Vall d'Aro. Ruta de 8,8 km que, con un desnivel acumulado de 29 m, sigue en parte el antiguo recorrido del popular «Carrilet» (ferrocarril de vía estrecha).

Vall d'Aro. An 8.8 kilometre route with accumulated gradient difference of 29 metres, partly following the former Carrilet narrow gauge train line.



RUTA / ROUTE: 2

El Ridaura. Ruta de 16,4 km con un desnivel acumulado de 60 m y que discurre agradablemente por los paisajes típicos del Baix Empordà.

River Ridaura. A 16.4 km route with accumulated gradient difference of 60 m, running placidly through Baix Empordà landscapes.

RUTA / ROUTE: 3

Sant Feliu de Guixols. Es una ruta difícil, tanto por su desnivel (620 m) como por algunos tramos técnicos, así como por el kilometraje acumulado (24 km).

Sea-side of the Gavarres Range. This is a difficult route, due to its gradient difference (620 m), its technical sections and its total accumulated length (24 km).

RUTA / ROUTE: 4

Vall de Sant Amanç. Con un total de 6,5 km (130 m de desnivel), la ruta sigue pistas y caminos no exentos de dificultades que convierten el itinerario en un corto e interesante entretenimiento.

Vall de Sant Amanç. Over a total of 6.5 km (130 m gradient difference) the route follows paths and trails that are not without their difficulties, thus making the route a short but interesting "divertimento".

RUTA / ROUTE: 5

Ermita de Sant Elm: La ruta es de una gran belleza, tanto desde el punto de vista paisajístico, por la magnífica panorámica sobre la bahía de Sant Feliu de Guixols, como técnicamente, por discutir entre senderos y caminos no exentos de dificultad; 7 km de longitud y 150 m de desnivel acumulado.

Sant Elm church. The route is of great beauty both for the landscape and for the magnificent view it affords over Sant Feliu de Guixols bay; technically too, it is of interest in that it runs along tracks and paths of a certain difficulty. 7 km route with an accumulated gradient difference of 150 m.

RUTA / ROUTE: 6

Puig Gros. Ruta circular que permite el ascenso a una de las cimas más emblemáticas del macizo de L'Ardenya: el Puig Gros. El recorrido tiene 11,2 km de largo y 330 m de desnivel.

Puig Gros. A circular route taking you up to the summit of one of the Ardenya range's most symbolic mountains: Puig Gros. A total of 11.2 km and 330 m gradient difference.

RUTA / ROUTE: 7

Vuelta por L'Ardenya. La ruta, de 29 km, con un desnivel acumulado de 700 m, permite recorrer el macizo de L'Ardenya, desde Sant Feliu de Guixols hasta Solius. apta para personas en buen estado físico y practicantes asiduos de BTT.

Trip through the Ardenya range. Over a length of 29 km, this route with an accumulated gradient difference of 700 m takes you around the Ardenya range, from Sant Feliu de Guixols to Solius. Suitable for those in good physical shape and skilled at mountain biking.

Descripción de las rutas / Description of the routes

Santa Cristina d'Aro (Salida desde Romanà de la Selva / Departure from Romanà de la Selva)

RUTA / ROUTE: 9

Puig d'Arques. La gran belleza del recorrido compensa con creces los esfuerzos invertidos. 25 km de longitud y 650 m de desnivel acumulado.

Puig d'Arques. The great beauty of this route more than makes up for the effort involved. 25 km and 650 m accumulated gradient difference.



RUTA / ROUTE: 21

Riba derecha del Daró. Ruta que discurre paralela a la riba derecha del río Daró justo cuando éste penetra en la llanura. La distancia es de 3,3 km, y el desnivel acumulado, de 8 m.

Right bank of the River Daró. A route that runs parallel to the right bank of the River Daró just where it goes down into the plain. Distance of 3.3 km and 8 m accumulated gradient difference.

RUTA / ROUTE: 22

Por ambas ribas del Daró. Con una distancia de 4,5 km, recorre las dos ribas del Daró y vuelve al punto de salida.

Along both banks of the River Daró. With a distance of 4.5 km, runs along both banks of the Daró and takes you back to the point of departure.

RUTA / ROUTE: 23

De La Bisbal d'Empordà a Sant Miquel de Cruilles. Siempre por pistas en buen estado, se recorre parte del Pla de Salells, con un total de 6,1 km y sólo 60 m de desnivel.

From La Bisbal d'Empordà to Sant Miquel de Cruilles. At all times along trails in good condition, we pass over part of the Pla de Salells plain, with a total of 6.1 km and only 60 m gradient difference.

RUTA / ROUTE: 27

De La Bisbal d'Empordà al collado de La Ganga y Sant Cebrià dels Alls. Ruta muy completa, con grandes desniveles (750 m de desnivel acumulado) y sólo apta para personas en buen estado físico y experimentadas técnicamente (36,6 km).

From La Bisbal d'Empordà to La Ganga pass and Sant Cebrià dels Alls. A very all-round route, with considerable gradient differences (750 m accumulated), only for very fit and technically skilled bikers (length of 36.6 km).

RUTA / ROUTE: 41

Torroella de Montgrí (Salida desde el Espai Ter / Departure from Espai Ter)

RUTA / ROUTE: 41

Gran vuelta por el macizo del Montgrí con amplias panorámicas del Empordà, de la costa i de las islas Medes. Un total de 315 m de desnivel y más de 28,7 km de recorrido

A long route through the Montgrí massif with great panoramic views of the Empordà, of the coast and of the Medes islands. 315 metres of changes in level and a route of more than 28.7 km.

RUTA / ROUTE: 24

Al pie de Les Gavarres. Ruta que asciende y desciende por los primeros contrafuertes del macizo de Les Gavarres. 15,8 km de recorrido y 200 m de desnivel.

In the foothills of the Gavarres. A route that takes you up and down the foothills of the Gavarres. 15.8 km and 200 m gradient difference.

RUTA / ROUTE: 25

De La Bisbal d'Empordà a Fitor. Itinerario sin grandes dificultades con un ascenso suave y constante, apto para aficionados de todos los niveles. De 23,8 km de longitud y 300 m de desnivel.

From La Bisbal d'Empordà to Fitor. A route without any great difficulties, rising constantly but gently, suitable for many mountain bike enthusiasts. Length of 23.8 km and gradient difference of 300 m.

RUTA / ROUTE: 43

Recorrido completo para descubrir el parque natural rodeando y atravesando el macizo del Montgrí hasta llegar a la llanura del Baix Ter, remontando el río. Un total de 33 km y un desnivel de 185 metros.

A comprehensive route designed to discover the natural park, which goes around and through the Montgrí Massif to the Baix Ter Plain, following the river 33 km in all with a 185 m gradient difference.

RUTA / ROUTE: 31

Santa Maria de Bell-lloc. Ruta circular de Palamós a Calonge por Santa María de Bell-lloc, posterior ascenso al Puig Cargol y retorno al punto de partida. Distancia de 19,7 km y desnivel de 530 m.

Santa Maria de Bell-lloc. A circular route from Palamós to Calonge via Santa Maria de Bell-lloc, followed by a climb up to Puig Cargol and return to the starting point. Distance of 19.7 km with gradient difference of 530 m.

RUTA / ROUTE: 34

L'Estartit (Salida desde la oficina de turismo / Departure from the Tourist Office)

RUTA / ROUTE: 42

Vuelta corta que enlaza l'Estartit y Torroella pasando por el pie del Montgrí. Un final técnico, 200 m de desnivel y 17,3 km de recorrido nos hará disfrutar de esta zona del Baix Empordà.

A short route that links L'Estartit and Torroella passing along the lower slopes of Montgrí. 200 metres of changes in level, 17.3 km of route and a technical finish will enable you to enjoy this area of El Baix Empordà.

Color de la señalización / Signposting colours

Grado progresivo en función de la dificultad del recorrido

Progressive degree according to the route difficulty

fácil

easy

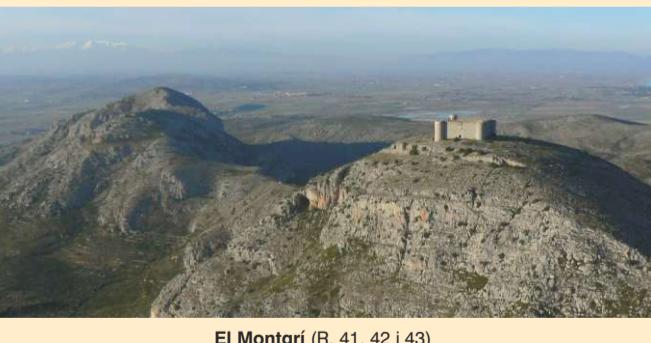
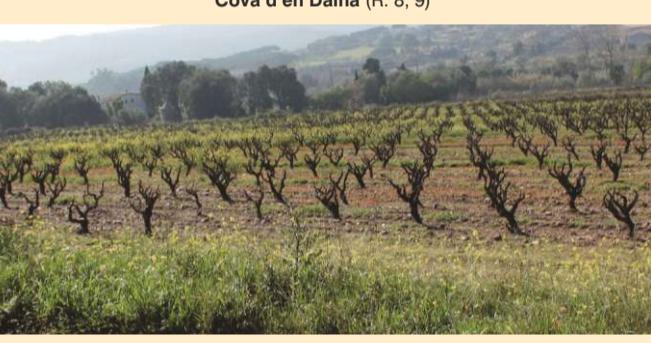
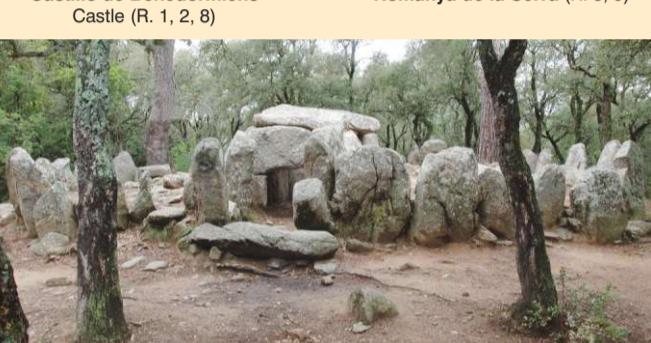
mediano

medium

<p

Elementos de interés turístico

Elements of tourist interest



Leyenda del mapa / Legend

Punto de acogida Reception point	Bar Bar	Artesanía popular Craft work	Monasterio Monastery	Viales / Roads	Cotas / Heights
Punto de información Information point	WC WC	Monumento Monument	Carreteras Roads	500 m.	
Punto de salida Departure point		Conjunto medieval Monuments	Rutas Carreteras	400 m.	
Punto de lavado Washing point		Monumento megalítico Megalithic monuments	Carreteras Roads	300 m.	
Alquiler de bicicletas Bike rental		Núcleo medieval Medieval concentration	Carreteras Roads	200 m.	
Reparación Repairs		Iglesia Church	Carreteras Roads	100 m.	
Duchas Showers		Playa Beach	Carreteras Roads	0 m.	
		Vista panorámica Panoramic views	Carreteras Roads		
		Via verde Green Route	Carreteras Roads		
		Placa de señalización de las rutas / Route's board signposting			
		número de ruta routes number			
		dirección direction			
		color de dificultad color depending of difficulty			

RUTAS OFICIALES SEÑALIZADAS / OFFICIAL SIGNPOSTED ROUTES

Nº.	Nombre de la ruta Name of the route	Punto de salida Departure point	Distancia (Km) Distance (km)	Desnivel (m) Climb (m)	Tiempo estimado Estimated time	Nivel dificultad Level of difficulty
01	VALL D'ARO VALL D'ARO	Punto de acogida de Castell d'Aro Reception point of Castell d'Aro	8,8	29	45 min - 1h 15 min	Verde
02	EL RIDAURA RIVER RIDAURA	Punto de acogida de Castell d'Aro Reception point of Castell d'Aro	16,4	60	1h 15 min - 1h 30 min	Rojo
03	CASTILLO DE SOLIUS SOLIUS CASTLE	Mas Pla de Solius (Santa Cristina d'Aro)	5,3	65	30 min - 45 min	Rojo
04	VALL DE SANT AMANC VALL DE SANT AMANC	Monasterio de Sant Feliu de Guixols Monastery of Sant Feliu de Guixols	6,5	130	30 min - 1h	Rojo
05	ERMITA DE SANT ELM SANT ELM CHURCH	Monasterio de Sant Feliu de Guixols Monastery of Sant Feliu de Guixols	7	150	45 min - 1h	Rojo
06	PUIG GROS PUIG GROS	Monasterio de Sant Feliu de Guixols Monastery of Sant Feliu de Guixols	11,2	330	1h 15 min - 1h 30 min	Negro
07	VUELTA POR L'ARDENYA TRIP THROUGH THE ARDENYA RANGE	Monasterio de Sant Feliu de Guixols Monastery of Sant Feliu de Guixols	29	700	2h 45 min - 3h 15 min	Negro
08	LA GAVARRA MARÍTIMA SEA-SIDE OF THE GAVARRS RANGE	Punto de acogida de Castell d'Aro Reception point of Castell d'Aro	24	620	2h 30 min - 2h 45 min	Negro
09	PUIG D'ARQUES PUIG D'ARQUES	Romanyà de la Selva (Santa Cristina d'Aro)	25	650	2h 30 min - 3h	Negro
21	RIBA DERECHA DEL DARÓ RIGHT BANK OF THE RIVER DARÓ	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	3,3	8	15 min - 45 min	Verde
22	POR AMBAS RIBAS DEL DARÓ ALONG BOTH BANKS OF THE RIVER DARÓ	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	4,5	14	30 min - 45 min	Verde
23	DE LA BISBAL A SANT MIQUEL DE CRUÏLLES FROM LA BISBAL TO SANT MIQUEL DE CRUÏLLES	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	6,1	60	30 min - 45 min	Verde
24	AL PIE DE LAS GAVARRS IN THE FOOTHILLS OF THE GAVARRS	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	15,8	200	1h - 1h 30 min	Rojo
25	DE LA BISBAL A FITOR FROM LA BISBAL TO FITOR	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	23,8	300	2h - 2h 30 min	Rojo
26	A SANTA LLÚCIA D'ARBOÇ Y SERRA DELS PERDUTS SANTA LLÚCIA D'ARBOÇ AND THE SERRA DELS PERDUTS MOUNTAINS	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	25,2	470	3h - 3h 30 min	Negro
27	COLLADO DE LA GANGA Y SANT CEBRIÀ DELS ALLS LA GANGA PASS AND SANT CEBRIÀ DELS ALLS	Piscina municipal de la Bisbal d'Empordà Municipal swimming pool of La Bisbal d'Empordà	36,6	750	3h 30 min - 4h	Negro
31	SANTA MARÍA DE BELL-LLOC SANTA MARÍA DE BELL-LLOC	Pavellón de deportes de Palamós Sports complex of Palamós	19,7	530	2h - 2h 15 min	Negro
32	MONTAÑA DE CAN MONT CAN MONT MOUNTAIN	Ayuntamiento de Calonge Calonge town hall	12,2	300	1h 30 min - 2h	Rojo
33	PUIG CARGOL Y SANT CEBRIÀ DELS ALLS PUIG CARGOL AND SANT CEBRIÀ DELS ALLS	Ayuntamiento de Calonge Calonge town hall	32	780	3h 30 min - 4h	Negro
41	GRAN VULETA POR EL MACIZO DEL MONTGRÍ A LONG ROUTE THROUGH THE MONTGRÍ MASSIF	Espai Ter de Torroella de Montgrí	28,7	315	1h 45 min - 2h	Rojo
42	VUELTA CORTA QUE ENLAZA L'ESTARIT Y TORROELLA A SHORT ROUTE THAT LINKS L'ESTARIT AND TORROELLA	Oficina de Turismo de l'Estarit L'Estarit Tourist Office	17,3	200	1h 15 min - 1h 30 min	Rojo
43	ULLÀ Y LA MONTAÑA GRANDE ULLÀ AND THE BIG MOUNTAIN	Espai Ter de Torroella de Montgrí	33	185	2h - 2h 15 min	Negro

RUTAS ESPECIALES / SPECIAL ROUTES



La ruta de los 2 macizos (1/2 días)
Gavarres y Ardenya
The Two Massif Route
Gavarres and Ardenya

Descripción:

Ruta intensa que se pueden realizar en un día (para los más atrevidos) o en dos, disfrutando de los paisajes de mar y de montaña. Sigue tramos de las rutes negras.



Description:
An intense route that can be done in one day (by bolder cyclists) or in two, while enjoying the sea and mountain landscapes. It follows sections of the black routes.

Km	97 km
Desnivel	+ 2100 metros acumulados + 2100 accumulated metres
Tiempo	+ 7 horas. Se recomienda 1 o 2 días + 7 hours. We recommend 1 or 2 days
Punto de salida	Punto de acogida del Centro BTT Reception point
Puntos de seguimiento	Oficinas de turismo Tourist offices
	Información. Punto de acogida del Centro BTT Information. MTB Centre Welcoming Point Tel. + 34 972 82 51 51 (ver horarios / See schedules) btt.baixemporda@gmail.com



La ruta de los 3 macizos (2/3 días)
Gavarres, Ardenya y Montgrí
The Three Massif Route
Gavarres, Ardenya and Montgrí

Descripción:

Ruta para descubrir la comarca en BTT enlazando las zonas de montaña con el llano del Baix Empordà a través de la red de cicloturismo.



Description:
A route to get to know the county from your mountain bike, linking mountain areas with the Baix Empordà Plain using the cycle touring network.

Km	164 km
Desnivel	+ 2400 metros acumulados + 2400 accumulated metres
Tiempo	+ 12 horas. Se recomienda 2 o 3 días + 12 hours. We recommend 2 or 3 days
Punto de salida	Punto de acogida del Centro BTT Reception point
Puntos de seguimiento	Oficinas de turismo Tourist offices
	Información. Punto de acogida del Centro BTT Information. MTB Centre Welcoming Point Tel. + 34 972 82 51 51 (ver horarios / See schedules) btt.baixemporda@gmail.com

