



Per a la teva seguretat / Para tu seguridad / Pour votre sécurité / For your safety / Zu ihrer Sicherheit

- Porta el casc sempre posat i cordat adequadament / Lleva el casco siempre puesto y abrochado adecuadamente / Portez votre casque en permanence et bien attaché / Always wear your helmet and make sure it is properly done up. / Fahren Sie immer mit aufgesetztem und richtig befestigtem Radhelm!
- Equipat amb colors vius i amb elements reflectants / Equipate con colores vivos y elementos reflectantes / Équipez-vous de couleurs vives et d'éléments réflecteurs / Wear bright colours and reflectors. / Wählen Sie für Ihre Ausrüstung leuchtende Farben mit reflektierenden Elementen
- Contracta una assegurança d'accidents a la teva agència de viatges / Contrata un seguro de accidentes en tu agencia de viajes / Contracte une assurance accidents auprès de votre agence de voyages / Take out an accident insurance with your travel agency. / Schließen Sie bei Ihrem Reisebüro eine Unfallversicherung ab
- Teléfono d'emergències: 112 / Teléfono de emergencias: 112 / Téléphone d'urgence: 112 / The emergency phone number in Catalonia is 112. / Notrufnummer: 112

Bones pràctiques / Buenas prácticas / Bonnes pratiques / Good practices / Richtiges Verhalten

A part de complir la normativa de circulació, et recomanem que et descarreguis uns consells sobre bones pràctiques per preservar la convivència entre cotxes, vianants i ciclistes, que fa de la Costa Brava i el Pirineu de Girona una destinació excepcional per al ciclisme. / Aparte de cumplir la normativa de circulación, te recomendamos que te descargues unos consejos sobre buenas prácticas para preservar la convivencia entre coches, peatones y ciclistas, que hace de la Costa Brava y el Pirineo de Girona un destino excepcional para el ciclismo. / En plus de respecter les règles de circulation, nous vous recommandons de télécharger quelques conseils de bonnes pratiques pour préserver, entre automobiles, piétons et cyclistes, le « vivre ensemble »

Fotografia: Athlétic Affaire, Klassmark, Banyoles Turisme, David Rueda, Sea Otter Europe, Daniel Hughes UK. Edició: 09/20 / Désenry: Safareip.

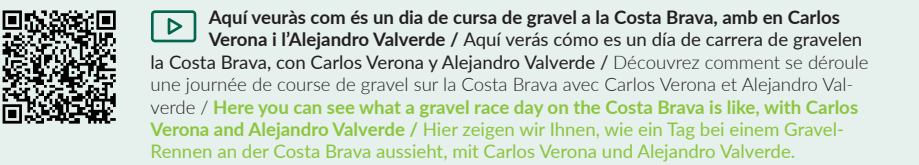
Els pro parlen de nosaltres! / Los pro hablan de nosotros / Les pros parlent de nous! / The pros talk about us! / Das sagen Profs über uns!



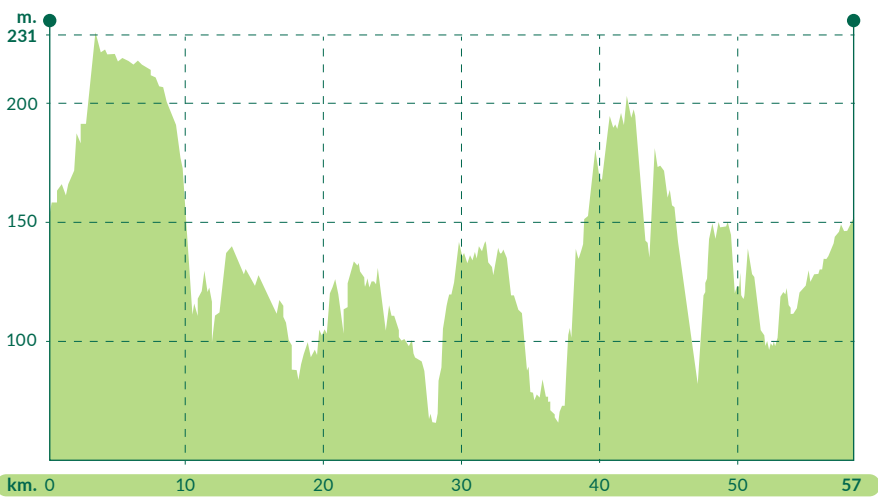
Alejandro Valverde
Campió del Món de Gravel / Campeón del Mundo de Gravel / Champion du Monde Gravel / Gravel World Champion / Gravel-Weltmeister



Carlos Verona
Ciclista professional / Ciclista profesional / Professioneller Radfahrer



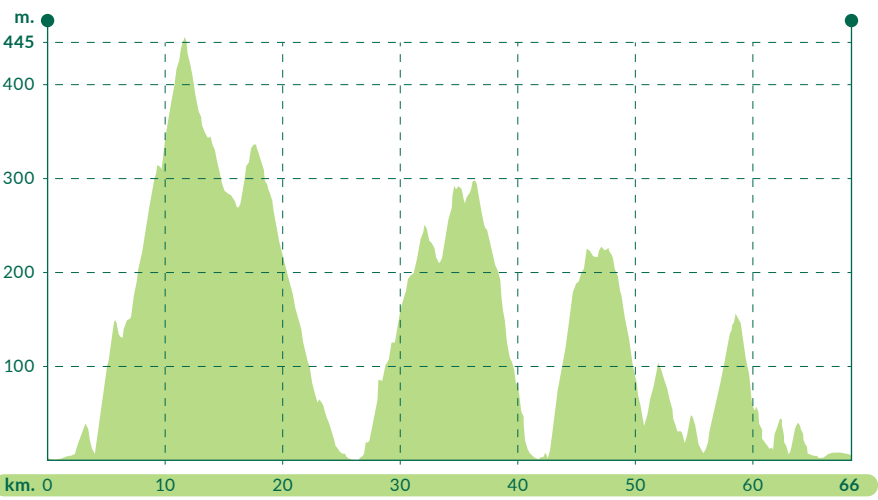
Banyoles – Ordís – Banyoles



640 m 57km Banyoles



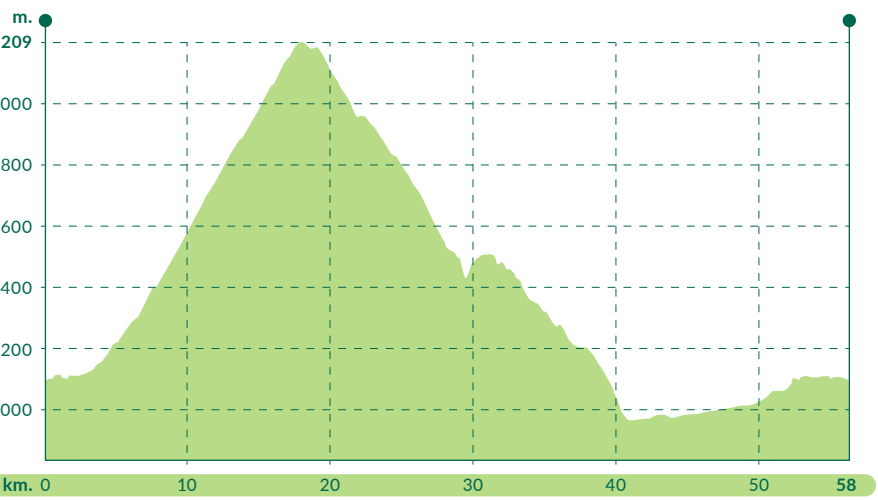
Cross Gravel Roses – Cap de Creus



1.400 m 66 km Roses



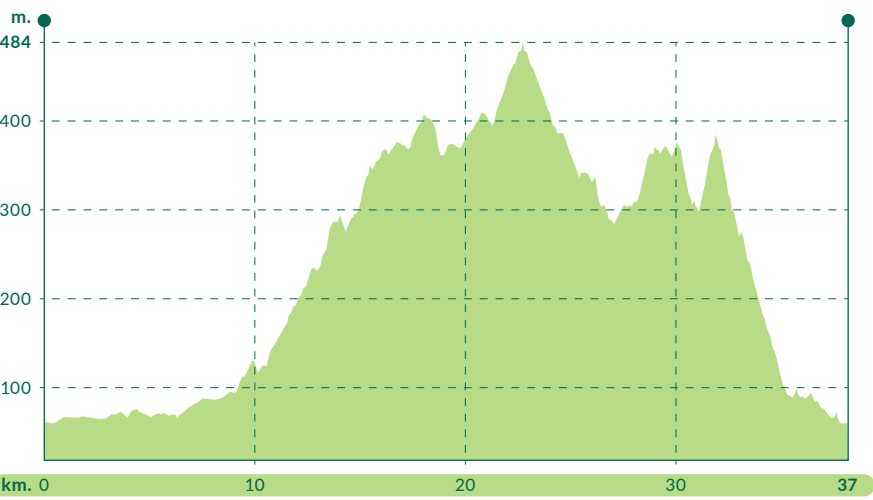
Volta per la Solana amb la Gravel



1.300 m 58 km Puigcerdà



Girona – Quart – Els Àngels – Sant Miquel – Girona



690 m 37 km Girona



Made for cycling

Des d'una bicicleta, la vida es veu diferent: tot afa una velocitat adequada i passes a formar part d'un paisatge en moviment. A la Costa Brava i al Pirineu de Girona t'hi esperen molts quilòmetres de rutes i carreteres, ideals per rodar amb seguretat i perquè assaboreixis cada tram de territori com si t'estiguessis creant de nou amb cada pedalada.

Amb la bici, el ritme el marques tú, i la infinitat de propostes que trobaràs en aquest mapa s'hi adaptaran a la perfecció.

Desde una bicicleta, la vida se ve diferente: todo adquiere una velocidad adecuada y pasas a formar parte de un paisaje en movimiento. En la Costa Brava y el Pirineo de Girona te esperan muchos kilómetros de rutas y carreteras, ideales para rodar con seguridad y para que saborees cada tramo de territorio como si lo estuvieras creando de nuevo con cada pedalada.

Con la bici, el ritmo lo marcas tú, y la infinidad de propuestas que encontrarás en este mapa se adaptarán a la perfección al mismo.

Du haut d'un vélo, on voit la vie différemment : tout acquiert la bonne vitesse et on devient une partie d'un paysage en mouvement. Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, de nombreux kilomètres de pistes et de routes vous attendent, pour rouler en toute sécurité et savourer chaque morceau de territoire comme si vous le créeriez à chaque coup de pédale.

Costa Brava i Pirineu de Girona
Costa Brava y Pirineo de Girona
Costa Brava et Pyrénées de Gérone
Costa Brava & Girona Pyrenees
Costa Brava und Pyrenäen von Girona

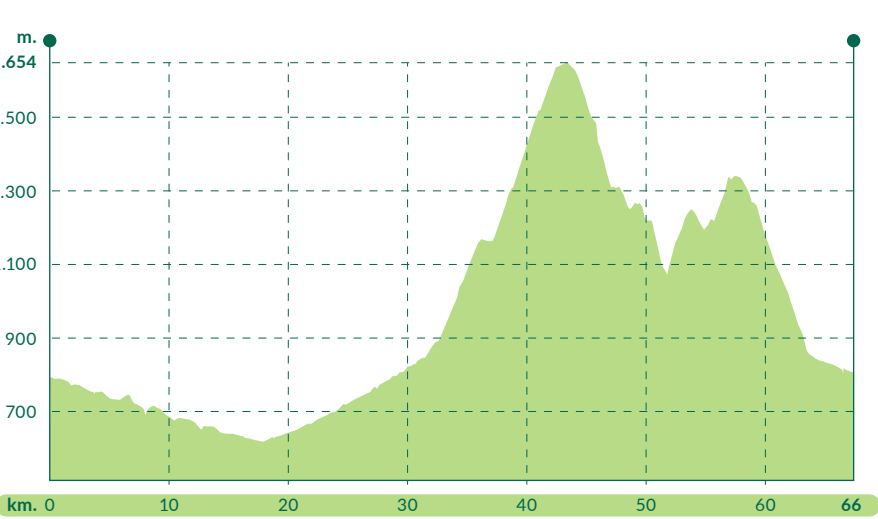
En vélo, c'est vous qui donnez la cadence, et l'infinité de propositions que vous trouvez sur cette carte s'y adapteront à la perfection. Seen from a bike life looks different: everything goes by at just the right speed and you become part of a landscape in motion. The Costa Brava & Girona Pyrenees has endless miles of safe routes and roads just waiting for you to come and cycle them, giving you the chance to savour every part of your route in the region as if recreating it at each peddle stroke.

On a bike you're the one that sets the pace and the countless options that you'll find on this map will adapt to it seamlessly.

Vom Fahrrad hat man einen anderen Blick auf das Leben: Alles verläuft in einer angemessenen Geschwindigkeit und man wird Teil einer bewegten Landschaft. Im Gebiet der Costa Brava und der Pyrenäen von Girona erwarten Sie viele Kilometer Routen und Landstraßen, ideal zum sicheren und genussvollen Fahren, so als ob Sie jede Strecke neu anlegen würden.

Nur Sie geben Ihrem Rad den Rhythmus vor, wofür Sie in dieser Karte zahlreiche Vorschläge vorfinden.

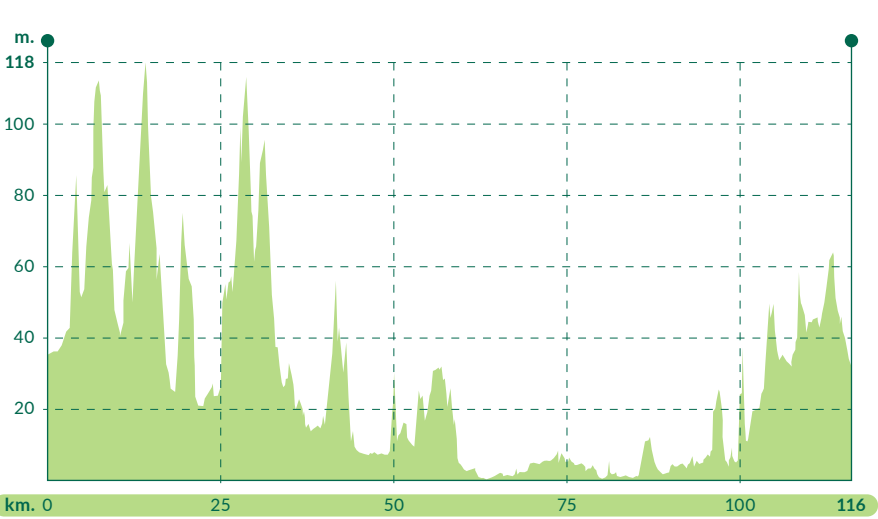
Coll de Jou per Serra Cavallera



1.300 m 66 km Ribes de Freser



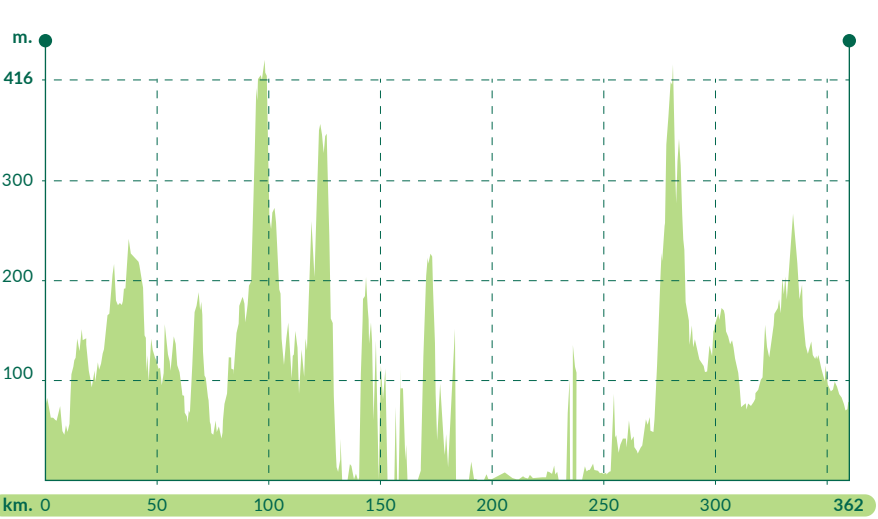
El Baix Empordà amb gravel més medieval



607 m 116 km La Bisbal d'Empordà



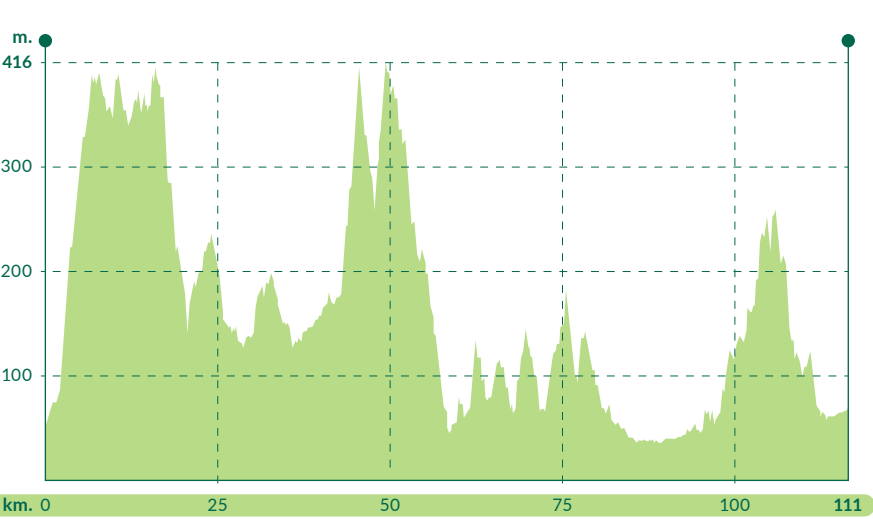
The Traka 360



4.190 m 362 km Girona



UCI Gravel World Series SOE 2024



1.890 m 111 km Girona



Agències receptives especialitzades en ciclisme / Agencias receptoras especializadas en ciclismo / Agences réceptives spécialisées en cyclisme / Incoming travel agencies specialised in cycling / Auf radfahrer spezialisierte incoming-agenturen

Loguer de bicicletes / Alquiler de bicicletas / Location de vélos / Bike hire / Fahrradverleih

Catalonia Bike Tours +34 608 576 821 cataloniabiketours.com

Eat Sleep Cycle +34 972 649 131 eatsleepcycle.com

Trek and ride +34 639 377 584 trekandride.com

Trek Travel +34 872 550 624 trektravel.com

ebikes area +34 872 592 222 ebikesarea.com

Gran Fondo Community +34 972 305 855 granfondocommunity.com

Happy Bikes Girona +34 648 100 001 happybikesgirona.com

Iberia Sports +34 931 166 843 iberiasports.com

Evenia travel services +34 972 364 781 evenia.travel

Allotjament / Alojamiento / Hébergement / Übernachtungsmöglichkeiten

Empreses de serveis especialitzades en ciclisme / Empresas de servicios especializadas en ciclismo / Entreprises de services spécialisées en cyclisme / Service companies specialised in cycling / Auf radfahrer spezialisierte dienstleistungsunternehmen

Bicicscap Girona +34 937 451 074 biciscap.com

Canals transports de viatges +34 639 586 575 canalsbus.com

Federal cafe Girona +34 672 264 515 federalcafe.es

Girona Taxi +34 649 852 454 gironataxi.cat

Taxitour Garrotxa +34 639 981 729 taxitourgarrrotxa.com

Vertidissim +34 611 683 166 vertidissim.com

Safe bicycle storage

Equipment Storage Space

Meeting Room

Sauna and Spa

Physio Room

Gym

Specially Adapted Cuisine

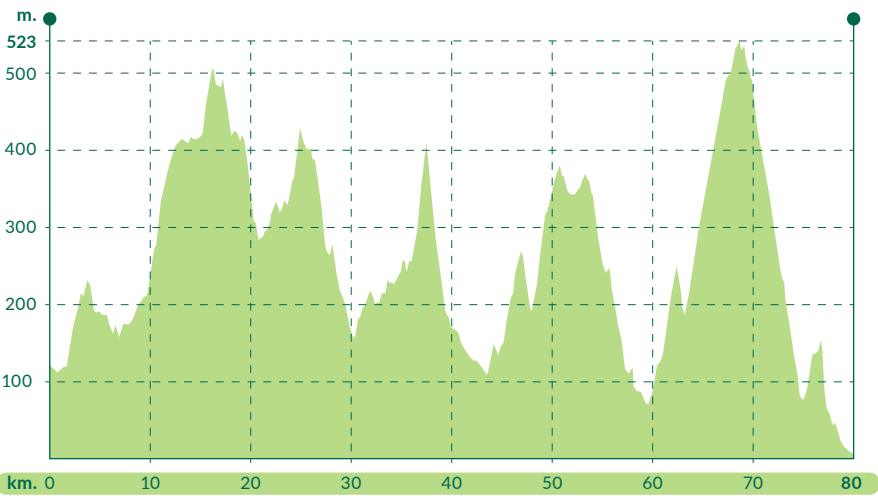
Late Check Out

Laundry Service

Swimming Pool

La Gravelera

Dia 1: La Jonquera – Port de la Selva

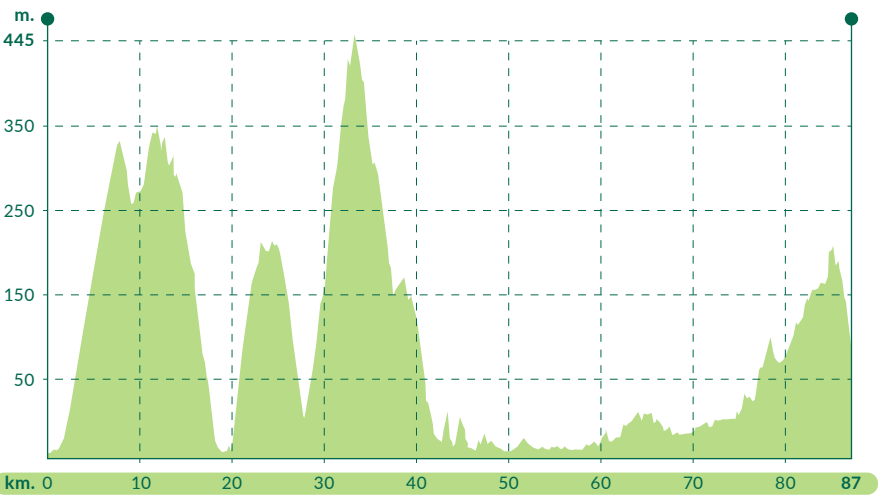


1.860 m 80 km La Jonquera



La Gravelera

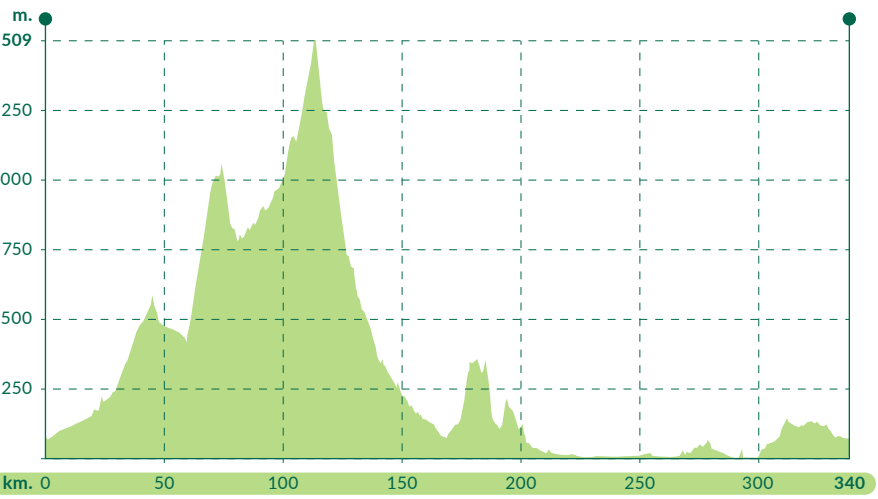
Dia 2: Port de la Selva – La Jonquera



1.450 m 87 km Port de la Selva



Pirineux



3.360 m 340 km Girona



Sabies que...? / ¿Sabías que...? / Le saviez-vous? / Did you know...? / Wussten sie schon ...?

La primera edició de The Traka va comptar amb poc més d'un centenar de participants l'any 2019. Actualment és un esdeveniment global, considerat com a un dels més importants de l'escena gravel europea.

Si encara no ho has provat, pots llogar una bicicleta gravel a la majoria d'establiments que ofereixen servei de lloguer de bicicletes.

La ruta Pirineux combina trams d'asfalt i pista, i també inclou trams de la Via Verda on la velocitat està limitada a 20 Km/h.

Aquí es pot practicar gravel gairebé tot l'any, hivern inclòs. Gaudim de 300 dies l'any de sol de mitjana, i les millors èpoques per pedalar són primavera i tardor. Ara bé, t'interessa saber que els hiverns són temperats a la Costa Brava i els estius són prou frescos al Pirineu de Girona.

El 2024 el Bike Show Sea Otter Europe va acollir per primer cop una prova del circuit UCI del mundial de gravel.

UCI

La primera edició de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.

Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.

La primera edición de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.

Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.

La ruta Pirineux combina tramos de asfalto y pista, y también incluye tramos de la Via Verde donde la velocidad está limitada a 20 Km/h.

Aquí es pot practicar gravel gairebé tot l'any, hivern inclòs. Gaudim de 300 dies l'any de sol de mitjana, i les millors èpoques per pedalar són primavera i tardor. Ara bé, t'interessa saber que els hiverns són temperats a la Costa Brava i els estius són prou frescos al Pirineu de Girona.

El 2024 el Bike Show Sea Otter Europe va acollir per primer cop una prova del circuit UCI del mundial de gravel.

UCI

La primera edición de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.

Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.

La ruta Pirineux combina tramos de asfalto y pista, y también incluye tramos de la Via Verde donde la velocidad está limitada a 20 Km/h.

La primera edición de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.

Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.

La ruta Pirineux combina tramos de asfalto y pista, y también incluye tramos de la Via Verde donde la velocidad está limitada a 20 Km/h.

Aquí es pot practicar gravel gairebé tot l'any, hivern inclòs. Gaudim de 300 dies l'any de sol de mitjana, i les millors èpoques per pedalar són primavera i tardor. Ara bé, t'interessa saber que els hiverns són temperats a la Costa Brava i els estius són prou frescos al Pirineu de Girona.

El 2024 el Bike Show Sea Otter Europe va acollir per primer cop una prova del circuit UCI del mundial de gravel.

UCI

La primera edición de The Traka contó con poco más de un centenar de participantes en 2019. Actualmente es un evento global, considerado como uno de los más importantes de la escena gravel europea.

Si todavía no lo has probado, puedes alquilar una bicicleta gravel en la mayoría de establecimientos que ofrecen servicio de alquiler de bicicletas.

La ruta Pirineux combina tramos de asfalto y pista, y también incluye tramos de la Via Verde donde la velocidad está limitada a 20 Km/h.

Llegenda / Leyenda / Légende / Legend / Legende

Desnivell positiu / Desnivel positivo / Dénivelé positif / Elevation gain / Positive Höhenmeter

Distància / Distancia / Distance / Distance / Länge

Inici / Inicio / Point de départ / Start point / Ausgangspunkt



Una història d'amor: Girona, els ciclistes i el cafè / Una historia de amor: Girona, los ciclistas y el café / Une histoire d'amour : Gérone, les cyclistes et le café / A love story: Girona, cyclists and coffee / Eine Liebesgeschichte. Girona, die radfahrer und der kaffee

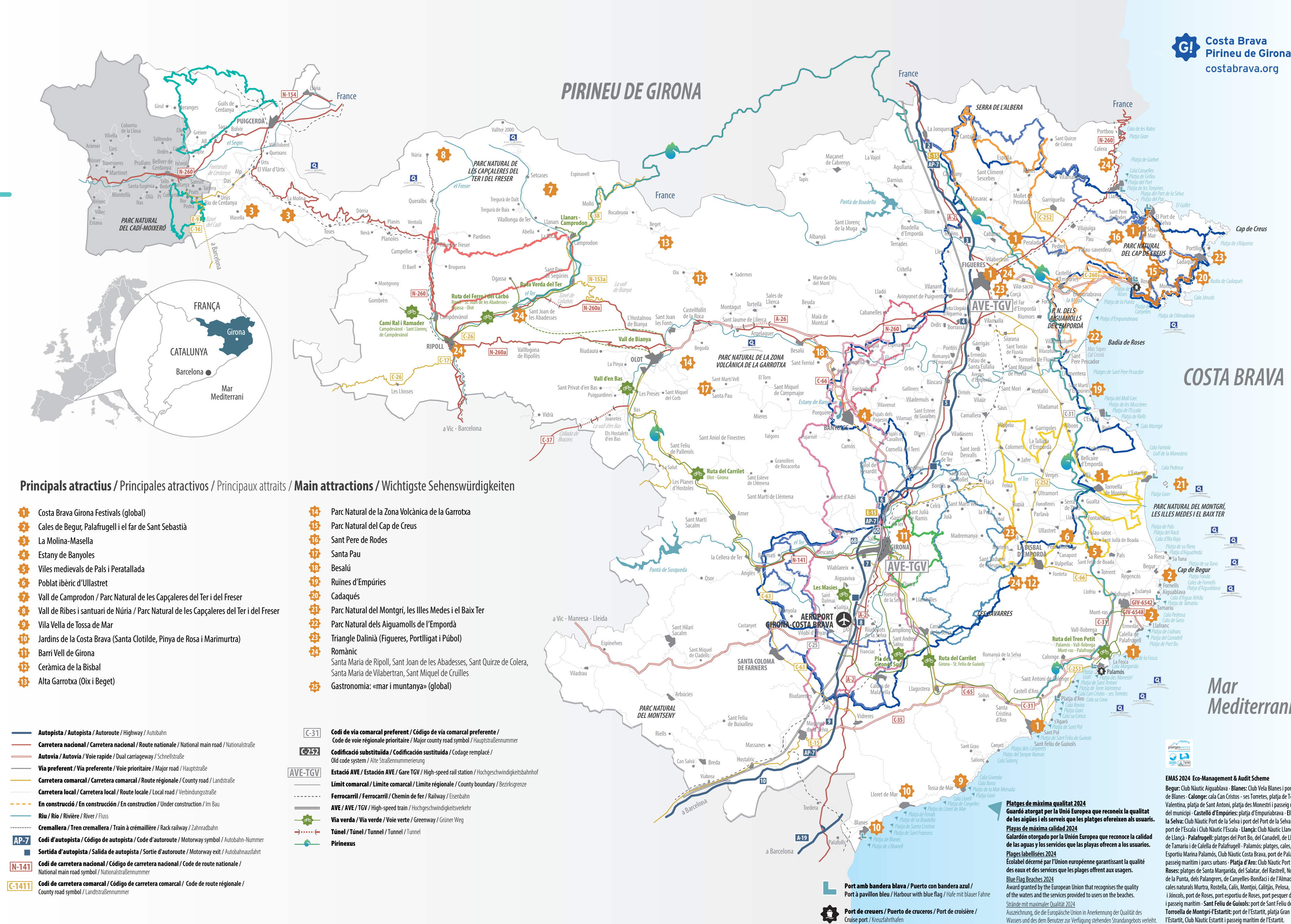
Que ciclistes i cafè s'hagin declarat amor etern és fàcil d'entendre. Un bon cafè, a part del plaer per als sentits que aporta en si mateix, et dona aquella espurna que a vegades necessites per rodar a un ritme alegre o per enllaçar uns quants ports de muntanya. Ara imagina't prendre aquest cafè acompanyat d'un pastís casolà acabat de fer, envoltat d'una comunitat ciclista amb un ambient entre cosmopolita i localment autèntic. Benvingut a Girona, una de les ciutats amb una ràtio més alta de cafès ciclistes per habitant!

Que ciclistas y café se hayan declarado amor eterno es algo fácil de entender. Un buen café, aparte del placer para los sentidos que aporta en sí mismo, proporciona esa chispa que a veces necesitas para rodar a un ritmo alegre o para enlazar unos cuantos puertos de montaña. Ahora, imagínate tomar ese café acompañado de una tarta casera recién hecha, rodeado de una comunidad ciclista con un ambiente entre cosmopolita y localmente auténtico. Bienvenido a Girona, una de las ciudades con una ratio más alta de cafés ciclistas por habitante.

Per cert, aquí el cafè és demana sol, amb llet o tallat... / Por cierto, aquí el café se pide solo, con leche o cortado... / Au fait, ici, le café on le demande noir, au lait ou noisette... / By the way, when it comes to ordering your coffee here ask for a *café sol* (espresso), *café amb llet* (latte) or *tallat* (espresso with a dash of milk). / Übrigens trinkt man hier den Kaffee als Espresso (café sol), Milchkaffee (café amb llet) oder Kaffee mit einem Schuss Milch (tallat)...

Que cyclists et café se soient déclarés un amour éternel se comprend aisément. Un bon café, outre le plaisir des sens qu'il apporte en lui-même, donne ce coup de pouce dont on a parfois besoin pour rouler à bon rythme ou enchaîner plusieurs cols de montagne. Imaginez-vous un instant en train de prendre ce café accompagné d'un morceau de gâteau fait maison tout frais, avec tout autour une communauté cycliste dans une atmosphère à la fois cosmopolite et locale. Bienvenue à Gérone, une des villes où le ratio cafés cyclistes/habitant est le plus élevé !

It's easy to understand why cyclists and coffee have professed undying love for each other. Apart from the pleasurable experience of drinking a good cup of coffee, it also gives you the buzz that you need at times to cycle at a cheeky pace, or link up a few mountain



Principals atractius / Principales atractivos / Principaux attrait / Main attractions / Wichtigste Sehenswürdigkeiten

- 1 Costa Brava Girona Festivals (global)
- 2 Cales de Begur, Palafrugell i el far de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Estany de Banyoles
- 5 Viles medievals de Pals i Peratlàdda
- 6 Poblat ibèric d'Ullastret
- 7 Vall de Camprodon / Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser
- 8 Vall de Ribes i santuari de Núria / Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardins de la Costa Brava (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
- 11 Barri Vell de Girona
- 12 Ceràmica de la Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix i Beget)

- 14 Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- 15 Parc Natural del Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodas
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruïnes d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- 22 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle Dalinià (Figueres, Portlligat i Púbol)
- 24 Romànic
- 25 Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 26 Gastronomia: «mar i muntanya» (global)

- Autopista / Autopista / Autoroute / Highway / Autobahn
- Carretera nacional / Carretera nacional / Route nationale / National main road / Nationalstraße
- Autovia / Autovia / Voie rapide / Dual carriageway / Schnellstraße
- Via preferent / Via preferente / Voie prioritaire / Major road / Hauptstraße
- Carretera comarcal / Carretera comarcal / Route régionale / County road / Landstraße
- Carretera local / Carretera local / Route locale / Local road / Verbindungstraße
- En construcció / En construcción / En construction / Under construction / Im Bau
- Riu / Riviere / River / Fluss
- Cremallera / Tren cremallera / Train à crémaillère / Rack railway / Zahnradbahn
- AVE-7
- Sortida d'autopista / Salida de autopista / Sortie d'autoroute / Motorway exit / Autobahnabfahrt
- Codi de carretera nacional / Código de carretera nacional / Code de route nationale / National main road symbol / Nationalstraßennummer
- Codi de carretera comarcal / Código de carretera comarcal / Code de route régionale / County road symbol / Landstraßennummer
- C-31
- C-252
- AVE-TGV
- Estació AVE / Estación AVE / Gare TGV / High-speed rail station / Hochgeschwindigkeitsbahnhof
- Límit comarcal / Limite comarcal / Limite régionale / County boundary / Bezirksgrenze
- Ferrocarril / Ferrocarril / Chemin de fer / Railway / Eisenbahn
- AVE / AVE / TGV / High-speed train / Hochgeschwindigkeitsverke
- Via verda / Via verde / Voie verte / Greenway / Grüner Weg
- Túnel / Tunnel / Tunnel / Tunnel
- Pirineus

GPS Tracks

Banyolès

- Banyoles – Ordís – Banyoles
BANYOLES 57km | +640m
- Banyoles – Camí de Mas Morsú – Carretera de Lladó a Navata
BANYOLES 49km | +585m
- Sortida de gravel – Sportway Banyoles
BANYOLES 35km | +280m

Roses

- Cross Gravel Roses – Cap de Creus
ROSES 66km | +1.400m
- Test Gravel Roses – Aiguamolls de l'Empordà
ROSES 43km | +21m
- Gravel Roses – Alpera
ROSES 102km | +1.008m

Cerdanya

- Volta per la Solana – Port de la Selva
PUIGCERDÀ 58km | +1.300m
- Ingla Riu – Tallo
TALLO 30km | +800m

Baix Empordà

- El Baix Empordà amb gravel més medieval
LA BISBAL D'EMPORDÀ 116km | +607m

Gironès

- Girona – Quart – Els Àngels – Sant Miquel – Girona
GIRONA 37km | +690m

Ripollès

- Coll de Jou per Serra Cavallera
RIBES DE FRESER 66km | +1.300m

La Gravelera

- Dia 1: La Jonquera – Port de la Selva
LA JONQUERA 80km | +1.860m
- Dia 2: Port de la Selva – La Jonquera
PORT DE LA SELVA 87km | +1.450m

Sea Otter Europe

- UCI Gravel World Series SOE 2024
GIRONA 1171km | +1.890m

Pirineus

- GIRONA 340km | +3.360m

La Santa Vall

- SANT GREGORI 116km | +1.290m

The Traka 360

- GIRONA 362km | +4.190m

Testimonials



Diederik Deelen
Corredor curses gravel / Corredor carreras gravel / Coureur gravel / Gravel racer / Gravel-Racer

"I think the climate is also extremely good here. It's quite surprising, even for me, coming to northern Spain. I was expecting actually colder winters, but I think the weather all year round is quite amazing. Summers can be warm, but I think autumn and spring are the best periods of the season."

"Je pense que le climat est également extrêmement bon ici. C'est assez surprenant, même pour moi, de venir dans le nord de l'Espagne. Je m'attendais à des hivers plus froids, mais je pense que le temps est tout à fait incroyable tout au long de l'année. Les étés peuvent être chauds, mais je pense que l'automne et le printemps sont les meilleures périodes de la saison."

"Ich finde, das Klima ist hier auch sehr gut. Das ist selbst für mich, der ich nach Nordspanien komme, ziemlich überraschend. Eigentlich hatte ich mit kälteren Wintern gerechnet, aber ich finde, das Wetter ist das ganze Jahr über ziemlich fantastisch. Die Sommer können warm sein, aber ich finde, Herbst und Frühling sind die besten Jahreszeiten."



Si en vols saber més, pots veure l'entrevista sencera aquí.
Si te interesa, puedes ver la entrevista entera aquí.
Pour en savoir plus, vous pouvez regarder l'interview complète ici.
If you'd like to know more, watch the full interview here.
Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich das ganze Interview hier ansehen.

Testimonials



Mayalen Noriega
Ciclista ex professional / Ciclista ex profesional / Ancien cycliste professionnel / Former professional cyclist / Ehemaliger Radsportler

"What I find really special about Girona is the community, the passion for the outdoors, the families, they just love it, they love being outside, going with the kids on the weekend, they've been taught since they were little, and if you come, the community is really special."

"Lo que encuentro realmente especial de Girona es la comunidad, la pasión por el aire libre, las familias, les encanta estar al aire libre, andar con los niños los fines de semana, les han enseñado desde pequeños y si vienes verás que la comunidad es realmente especial."



Si en vols saber més, pots veure l'entrevista sencera aquí.
Si te interesa, puedes ver la entrevista entera aquí.
Pour en savoir plus, vous pouvez regarder l'interview complète ici.
If you'd like to know more, watch the full interview here.
Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich das ganze Interview hier ansehen.

