

RUTES AMB

BTT

a PEU

i a CAVALL

PER LA

CERDANYA





CERDANYA

La Gran Vall del Pirineu



RECOMANACIONS PEL CICLISTA DE MUNTANYA

- 1 Sigueu respectuosos amb la natura.
- 2 Conserveu la brossa i dipositeu-la en els contenidors al final de l'excursió.
- 3 Doneu preferència als vianants, cavalls, etc. Si vénen de front, pareu si és necessari. Si els heu d'avançar, feu-ho saber per no esverar-los.
- 4 Eviteu les altes velocitats en els descens amb revolts cecs.
- 5 No sortiu mai dels camins.
- 6 No molesteu el bestiar ni cap altre animal.
- 7 Respecteu la propietat privada.
- 8 Deixeu les tanques com les hagueu trobat.
- 9 Porteu aigua i menjar si creieu que l'excursió serà llarga.
- 10 Es recomana portar casc i guants.
- 11 Precaució en creuar vies de ferrocarril i carreteres.
- 12 No encengueu foc al bosc.
- 13 Disposen d'informació meteorològica i d'una "Webcam" al web www.cerdanya.org



COM SEGUIR LA SENYALITZACIÓ

Seguiu les fletxes del recorregut triat.

Normalment, les cruïlles estan senyalitzades. Si no ho estan, seguiu sempre per la pista més ampla o principal.

Si la ruta segueix una única pista sense cruïlles, segurament trobareu senyalització que us confirmarà que aneu pel bon camí.



LLOGUER, VENDA I REPARACIÓ DE BICICLETES

ALP / LA MOLINA

- **Esports Carles Adserà**
Coll Sisè, s/n - La Molina
Tel. 972 892 172
- **La Molina**
Edifici Telecabina,
s/n Pàrquing 1
Estació d'esquí La Molina
Tel. 972 892 031
- **Traça – Esquí i esports de muntanya**
Plaça Pista Llarga, s/n
La Molina
Tel. 972 892 994

BELLVER DE Cerdanya

- **Intrèpid**
C. Major, 42 – Pi
Tel. 973 510 747
- **LLÍVIA**
- **Gravity Pyrenees – Tracks de Cerdanya**
C. dels Forns, 11
Tel. 669 426 248
- **Ski Bike**
Avda. Catalunya, 103
Tel. 972 896 298

PRULLANS

- **La Cerdanya a 4 potes**
Ctra. N-260, km 200
Tel. 973 510 669
- **PUIGCERDÀ**
- **Bici Ski**
Avda. Pirineus, 13
Tel. 972 883 118
- **Dsnivell Skimo & Cycling**
C. Pont Teixidó, 26
Tel. 972 090 939
- **Cercleaventura**
Avda. del Segre, 42
Tel. 972 881 017

• Esports Iris

- Avda. de França, 10
Tel. 972 882 398
- **Go Out**
Avda. de Cerdanya, 2
Tel. 972 883 420
- **Punt Alpí**
Ctra. de Vilallobent, 9
Tel. 609 245 212
- **[T]Kers**
C. Major, 55
Tel. 972 881 496
- **Top Bikes**
C. de l'Estació, s/n
Tel. 972 882 042
- **Velo Monkey**
C. Almogàvers, 14
Tel. 654 094 683

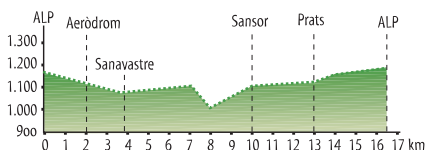


ALP SANAVASTRE ALP



Punt de sortida: oficina de turisme d'Alp
Distància: 16,6 km
Temps: 1 h 30 min.
A peu: 4 h

Volta suau i fàcil per la plana de la vall, per camins sense cap dificultat.

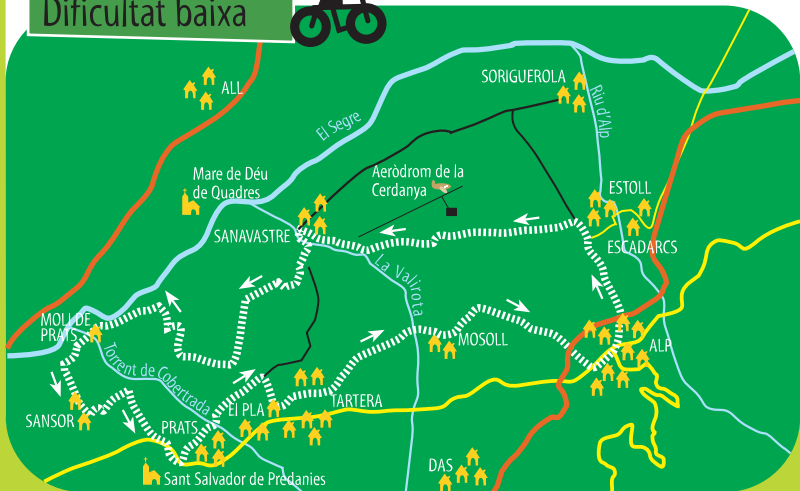


Llocs d'interès: ecosistema de Sanavastre (forat de la mina), Sansor, Prats, Mosoll (ermita), Alp.

Punts d'aigua: Sanavastre, Mosoll, Alp.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat baixa





SANAVASTRE PUIGCERDÀ

Punt de sortida: Plaça Major de Sanavastre

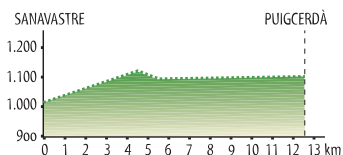
Distància: 12,5 km

Temps: 1 h

A peu: 3 h



Itinerari suau i fàcil per camins i asfalt sense cap dificultat, que voregen l'aeròdrom.

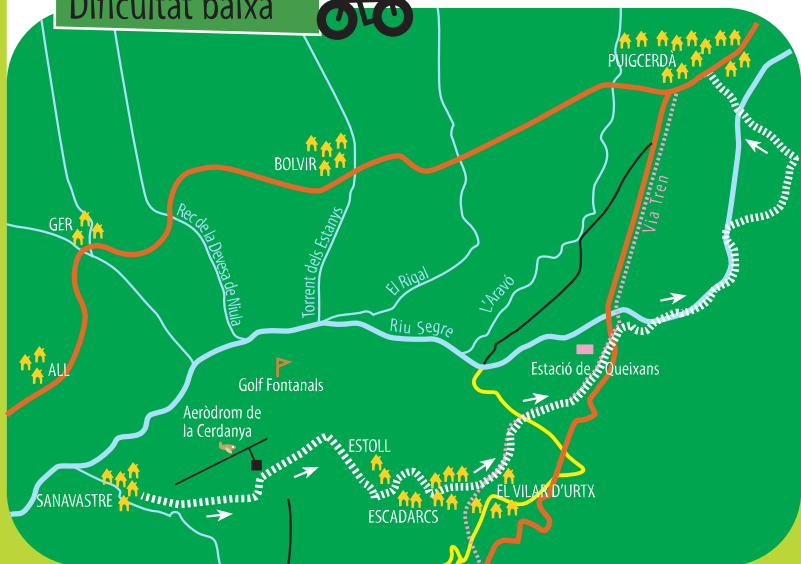


Llocs d'interès: Queixans, Puigcerdà.

Punts d'aigua: Queixans, Puigcerdà.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat baixa



PUIGCERDÀ BOLVIR PUIGCERDÀ / RUTA DELS MOLINS /

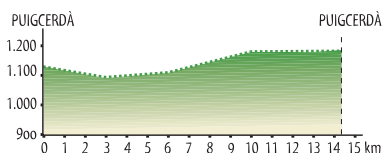


3

Punt de sortida: Camí de Sant Marc
Distància: 14,2 km
Temps: 1 h 30 min.
A peu: 3 h



Recorregut fàcil pels voltants de Puigcerdà, per camins frondosos. El retorn del circuit de Bolvir a Puigcerdà coincideix amb el Camí de Sant Jaume. Vigilarem al travessar la carretera general a Bolvir.



Llocs d'interès: Sant Marc, Talltorta, Bolvir, El Remei, Pont romànic de Sant Martí d'Aravó, Puigcerdà.

Punts d'aigua: Puigcerdà, Sant Martí, Talltorta.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat baixa



PUIGCERDÀ RIGOLISA PUIGCERDÀ

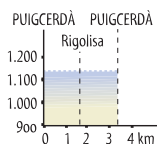


Punt de sortida: costat nord del llac de Puigcerdà
Distància: 3,4 km
Temps: 30 min.
A peu: 1 h



4

Recorregut molt fàcil al costat de Puigcerdà, recomanat per fer amb nens. Bones vistes.



Llocs d'interès: Rigolisa.

Punts d'aigua: Puigcerdà.

Ciclabilitat: 100%.



Circuit d'iniciació



PUIGCERDÀ GUILS PUIGCERDÀ

/ RUTA DEL CONTRABANDISTA /



5

Punt de sortida: costat nord del llac de Puigcerdà

Distància: 16,5 km

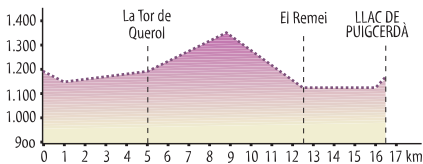
Temps: 1 h 30 min.

A peu: 5 h

Sortida des del llac de Puigcerdà. Pujada suau per l'asfalt fins a Iravals, en direcció a la Tor de Querol, on comença la part forta del recorregut, amb una pujada pronunciada fins a Guils. Baixarem gaudint d'excel·lents vistes de la vall fins al Remei i enllacem amb el recorregut núm. 3 fins al llac de Puigcerdà.

La senyalització existeix només en territori català.

LLAC DE
PUIGCERDÀ

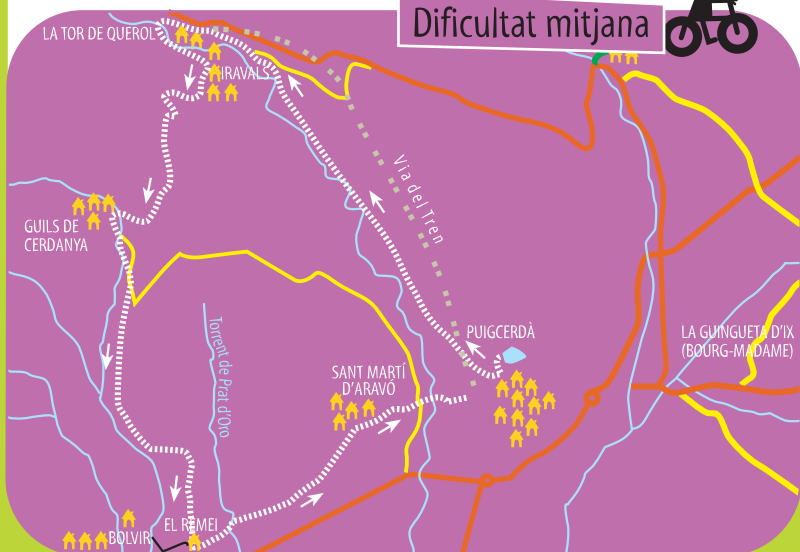


Llocs d'interès: Puigcerdà, Guils, Iravals, Sant Pere.

Punts d'aigua: Puigcerdà, Guils, Sant Martí.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat mitjana



TALLÓ SANTA EUGÈNIA TALLÓ

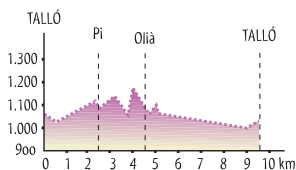


Punt de sortida: Talló
Distància: 9,5 km
Temps: 1 h 30 min.
A peu: 3 h

Recorregut curt i variat per la Batllia Ceretana.
A la zona intermitja hi ha pujades breus i dures.
Creuem un rierol amb la bicicleta a coll. Orografia
i paisatge molt interessants.



6

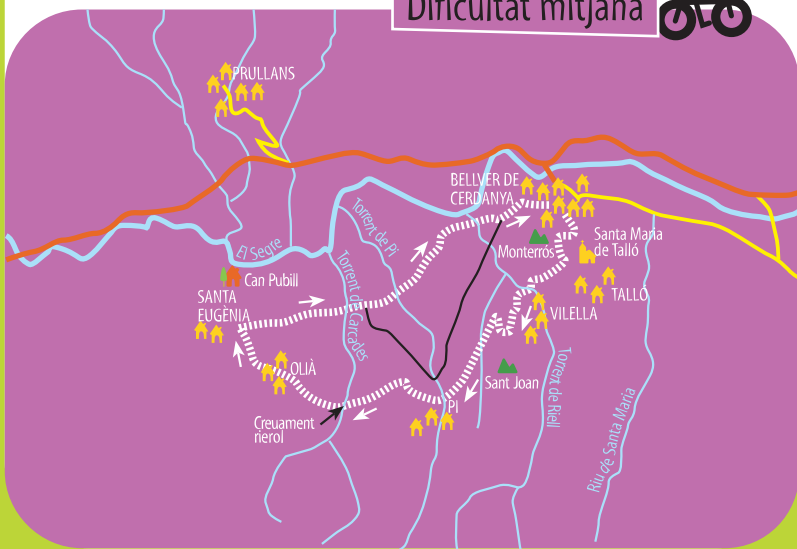


Llocs d'interès: Bellver, Talló, Pi, Olià, Santa Eugènia.

Punts d'aigua: Bellver, Talló, Pi.

Ciclabilitat: 98%, 200 m de bicicleta a coll.

Dificultat mitjana



BELLVER
PI
FONT DEL PRADELL
NÈFOL
BELLVER



7

Punt de sortida: Plaça de Sant Roc
(oficina de turisme)

Distància: 25,25 km

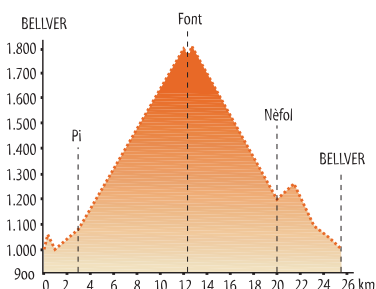
Temps: 3 h

A peu: 7 h

Ascens progressiu des de Bellver fins a Pi i fins a la font del Pradell per una pista ampla que travessa un bosc d'avets molt frondós. De baixada, i després de la pedrera de Pi, travessem el riu i prenem un corriol que, en lleugera pujada, ens porta a les cases de Nèfol. El camí s'eixampla per baixar a la vall, i per la petita carretera de Vilella arriba a Talló i Bellver.

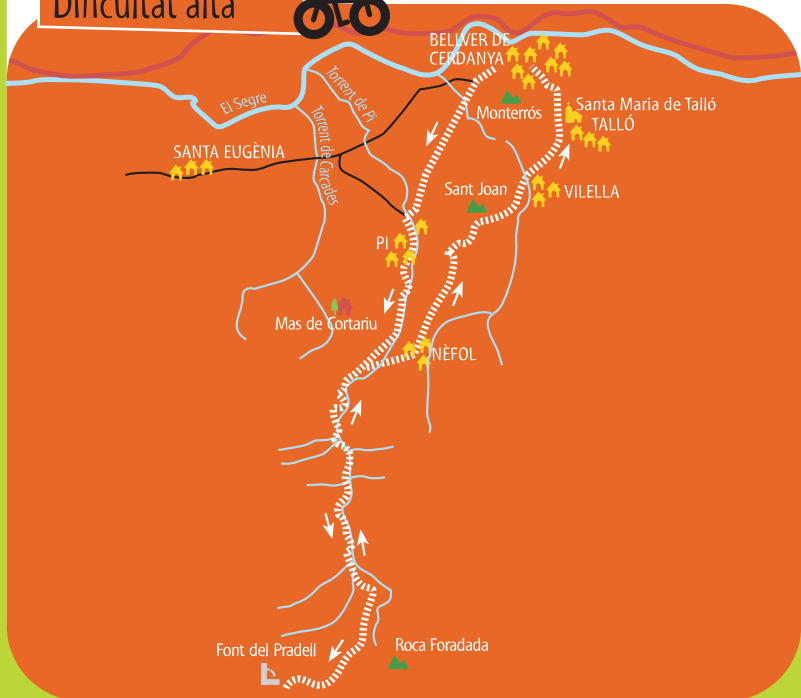
Llocs d'interès: Bellver, Pi, Nèfol.

Punts d'aigua: Bellver, Pi, Font del Pradell.



Ciclabilitat: 100%.

Dificultat alta



BELLVER MATA NEGRA BELLVER



8

Punt de sortida: Plaça de Sant Roc
(oficina de turisme)

Distància: 30,5 km

Temps: 2h 30 min.

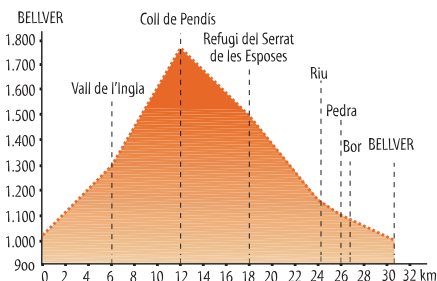
A peu: 10 h

Pujada contínua des de Bellver fins al fons de la vall de l'Inglà, on comença l'ascensió forta fins al Coll de Pendís, aquest primer tram coincideix amb el Camí dels Bons Homes. Des d'allí, baixada ràpida fins a Riu, per asfalt, terra i terreny ondulat i variable fins a Bellver.

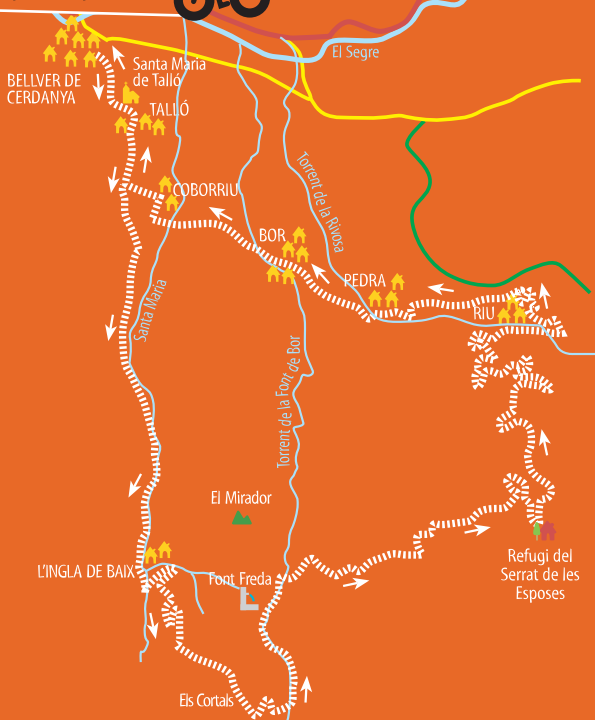
Llocs d'interès: Bellver, Talló, El Mirador, Riu, Pedra, Bor.

Punts d'aigua: Bellver, Talló, l'Inglà, Font Freda, Els Cortals, Riu, Bor, Pedra.

Ciclabilitat: 100%.



Dificultat alta



LLÍVIA UR PUIGCERDÀ



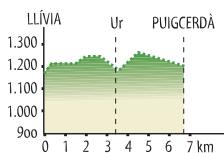
Punt de sortida: font del carrer de les Bulloses

Distància: 6,8 km

Temps: 40 min.

A peu: 1h 30 min.

Recorregut suau i ondulat que uneix les viles de Llivia i Puigcerdà. Precaució a la carretera i a la cruïlla d'Ur. La senyalització existeix només en territori català.



9

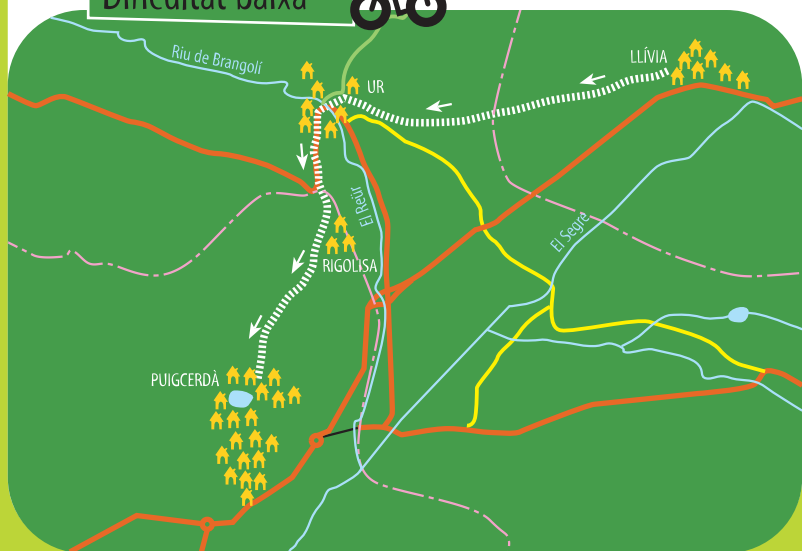
Llocs d'interès: Llivia, Ur, Puigcerdà.

Punts d'aigua: Llivia, Ur, Puigcerdà.

Ciclabilitat: 100%.



Dificultat baixa



LLÍVIA BELL-LLOC LLÍVIA



10

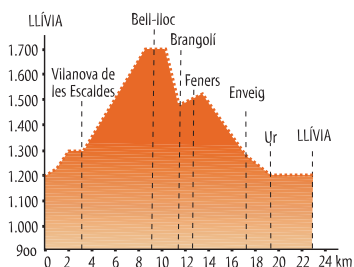
Punt de sortida: font del carrer de les Bulloses

Distància: 23 km

Temps: 2 h 30 min.

A peu: 6 h

Recorregut variat amb dues pujades dures: la primera al sortir de Llivia, la segona després de Vilanova de les Escaldes. Pujada esgraonada fins a Bell-lloc on gaudirem de magnífiques vistes de la Cerdanya, baixada tècnica i trialera per un corriol i després asfalt i camí fins a Ur, on enllaçarem amb el recorregut núm. 9 per tornar a Llivia. La senyalització només existeix en territori català.



Llocs d'interès: Llivia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes, Bell-lloc, Brangolí, Feners, Enveig, Ur.

Punts d'aigua: Llivia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat alta



LA MOLINA LA MOLINA

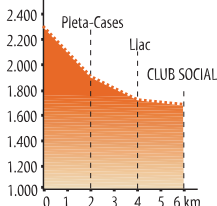


Punt de sortida: Club Social i Esportiu
Telecabina Alp 2500. Cota 1.700
Final: Club Social i Esportiu
Distància: 6 km. Desnivell: 640 metres
Temps: 30 min. A peu: 1h 30 min.
El telecabina Alp 2500 funciona durant
els mesos d'estiu, de 10 a 16.45 h
Per més informació: Tel. 972 892 031



11

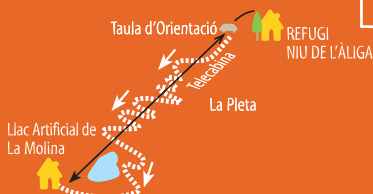
TELECABINA ALP
2500 PUIG D'ALP



Es comença el circuit d'una manera ben diferent, ja que s'ha de pujar pel Telecabina Alp 2500 fins a 2.340 m d'altitud, excel·lents vistes i taula d'orientació a prop d'aquest punt. A partir d'aquí comença un descens per la Tossa de La Molina, seguint la línia del Telecabina fins trobar el llac i, tot seguint una pista asfaltada, arribem al Club Social.

Dificultat alta

Circuit de descens



LA MOLINA COLLADA DE LES TORTES COLL DE LA CREUETA LA MOLINA

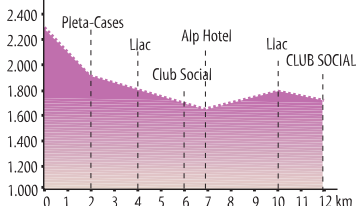


Punt de sortida: Club Social i Esportiu,
Telecabina Alp 2500. Cota 1.700
Final: Club Social i Esportiu
Distància: 12 km. Desnivell: 840 m
Temps: 1 h 30 min. A peu: 3 h
Telecabina Alp 2500, els mesos d'estiu, de 10 a 16.45 h. Informació: Tel. 972 892 031.



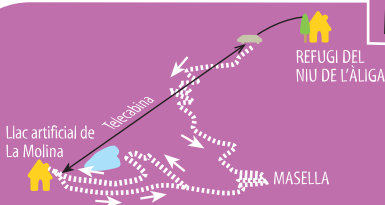
12

TELECABINA ALP 2500
PUIG D'ALP



Agafem el Telecabina Alp 2500 i pugem fins a 2.340 m. A partir d'aquí comença el descens fort, fins trobar la Pleta de Masella. Seguim per la pista forestal fins a l'Alp Hotel, des d'on continuarem per carretera asfaltada durant 1,5 km. En aquest punt podem seguir per asfalt fins al Club Social de La Molina, o bé agafar el camí del bosc que ens porta a una finca per baixar fins al Club Social vorejant el nou llac.

Dificultat mitjana



MARTINET LLES MARTINET



13

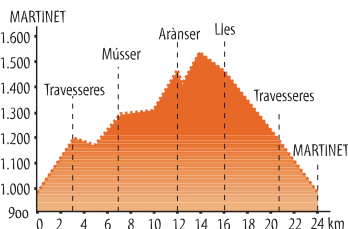
Punt de sortida: camí de la Llosa, inici al Tossalet

Distància: 23,7 km

Temps: 2 h 15 min.

A peu: 7 h

Pujada dura des de Martinet fins a Travesseres. Asfalt en baixada i gradual pujada fins a Músser. Pista forestal planant i amb pujada fins a Arànsér. Al cementiri prenem el camí vell de Lles. Sender tècnic que voreja la muntanya pujant, planant i baixant suaument a Lles. Descendim per carretera fins a Travesseres, on agafem el camí per on hem pujat per arribar a Martinet. Ruta que reuneix els encants rurals de la Cerdanya amb vistes excel·lents.



Llocs d'interès: Martinet, Travesseres, Músser, Arànsér, Lles.

Punts d'aigua: Travesseres, Músser, Arànsér, Lles, Martinet.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat alta



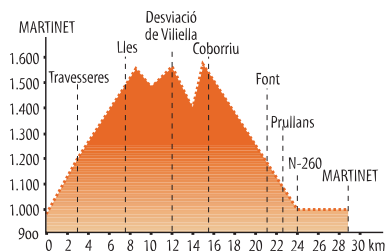
MARTINET VILIELLA ARDÒVOL MARTINET



14

Punt de sortida: camí de la Llosa, inici al Tossalet
Distància: 29 km
Temps: 2 h 30 min.
A peu: 10 h

Pujada dura des de Martinet fins a Travesseres. Per carretera fins a Lles. Pista amb suau ascens fins a la desviació de Viliella. Baixada a Sant Marc i ascens a Coborriu de la Llosa. Baixarem fins a Ardòvol i d'allí passant per la masia de la Serra seguirem el descens per la pista fins a Martinet.



Llocs d'interès: Martinet, Travesseres, Lles, Viliella, Sant Martí, Coborriu de la Llosa, Ardòvol.

Punts d'aigua: Martinet, Travesseres, Lles, Ardòvol.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat alta



MARTINET MONTELLÀ SANT MARTÍ DELS CASTELLS MARTINET



15

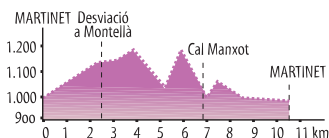
Punt de sortida: pont de Montellà

Distància: 10,6 km

Temps: 1 h

A peu: 3 h

Recorregut curt i variat que pot enllaçar amb el núm. 6. Pujada per asfalt fins molt a prop de Montellà. Continuar per una pista amb forta baixada fins al riu. Tornar a pujar per baixar fins a Cal Manxot, des d'on podem enllaçar amb el recorregut núm. 6 a Santa Eugènia. Després d'una pujadeta, baixem fins a la carretera general, arribem a Sant Martí dels Castells i, un cop allí, tornem a Martinet.



Llocs d'interès: Martinet, Montellà, Sant Genís, Casa de Colònies de Ridolaina, Cal Manxot, Sant Martí dels Castells.

Punts d'aigua: Martinet.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat mitjana



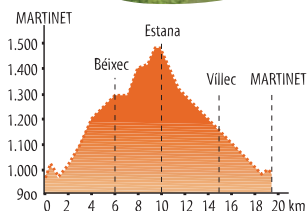
MARTINET BÉIXEC ESTANA VÍLLEC MARTINET



16

Punt de sortida: davant el pont de Montellà
Distància: 19,5 km
Temps: 3 h
A peu: 7 h

Pujada gradual i forta d'uns 10 km fins més enllà de Béixec, amb vistes espectaculars de la Serra del Cadí.
Alternem asfalt i camí de terra en bon estat.
Baixem per Víllec fins a Martinet.



Llocs d'interès: Martinet, Béixec, Estana, Víllec.

Punts d'aigua: Martinet, Béixec, Estana, Víllec.

Ciclabilitat: 100%.



Dificultat alta



MARTINET BASTANIST MARTINET



17

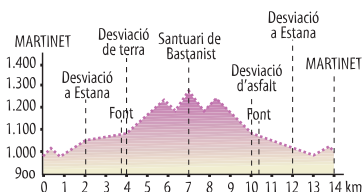
Punt de sortida: el Tornall

Distància: 14 km

Temps: 1 h 30 min.

A peu: 5 h

Sortida davant del pont. Passem pel costat del Parc dels Búnquers i pugem fins a Vil·lec, d'allà ens desviem a l'esquerra cap a Bastanist. Podem fer un pic-nic a l'àrea habilitada al costat de l'ermita. Baixem pel mateix camí asfaltat.

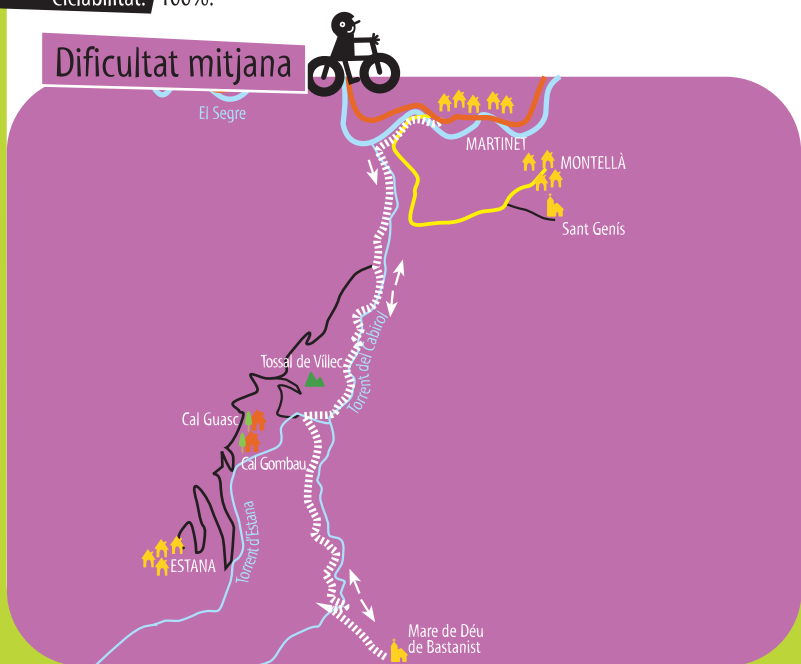


Llocs d'interès: Martinet, Bastanist.

Punts d'aigua: Martinet, font a mig camí, Bastanist.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat mitjana



GER ALL MONTMALÚS GER



18



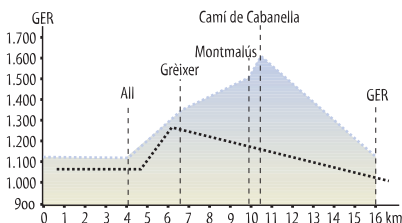
Punt de sortida: camí vell de Puigcerdà

Distància: 16 km / 8 km (variant).

Temps: 2 h 15 min. / 1 h 15 min. (variant).

A peu: 5 h

Comencem l'itinerari a Ger, seguint part del camí de Sant Jaume fins a All, on arrenca una pujada contínua i llarga fins al poble de Montmalús. Des d'allí seguirem amb una baixada ràpida que ens tornarà al punt de partida on gaudirem d'unes vistes espectaculars. Per aquells que no vulguin pedalar tant, poc abans d'arribar a Grèixer trobaran una variant per tornar al poble de Ger.



Llocs d'interès: església de Santa Coloma de Ger, Santa Maria d'All i Sant Climent de Grèixer.

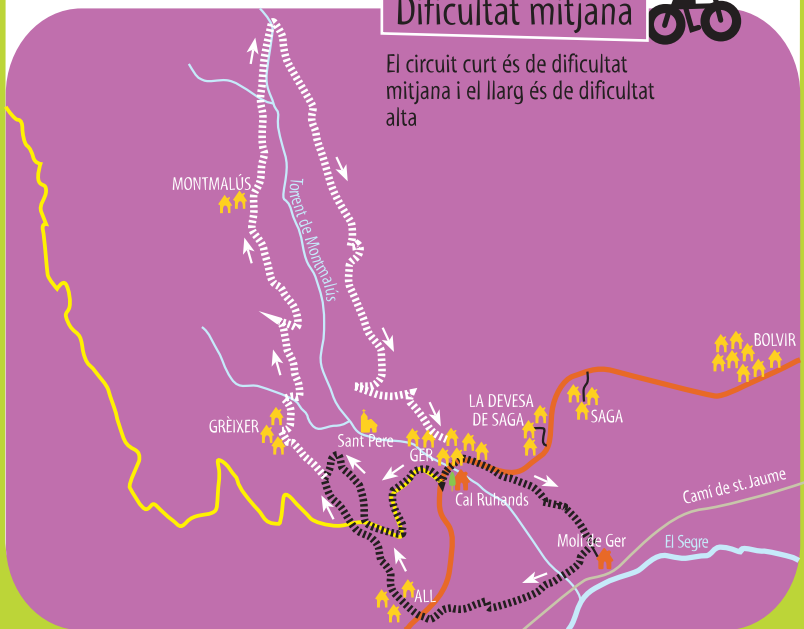
Punts d'aigua: Ger, All i Grèixer.

Ciclabilitat: 100%.

Dificultat mitjana



El circuit curt és de dificultat mitjana i el llarg és de dificultat alta



BOLVIR CAMÍ DE L'AIGUA



19

RUTA 19A: dificultat alta

RUTA 19B: dificultat baixa

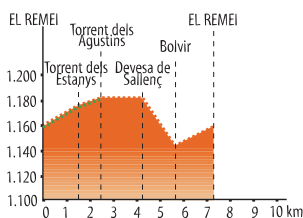
Punt de sortida: ermita del Remei

Distància: Ruta 19A: 7,2 km / Ruta 19B: 3km

Temps: Ruta 19A: 1 h 15 min. / Ruta 19B: 30 min.

A peu: Ruta 19A: 2h 20 min. / Ruta 19B: 1 h

Camí que transcorre seguint el curs de la sèquia de la Solana fins a Devesa de Sallenc. Per a aquells que vulguin fer l'excursió més curta hi ha una variant a meitat del recorregut per tornar al punt d'inici. Trajecte al costat dels torrents amb boscos frondosos i ecosistemes molt interessants.

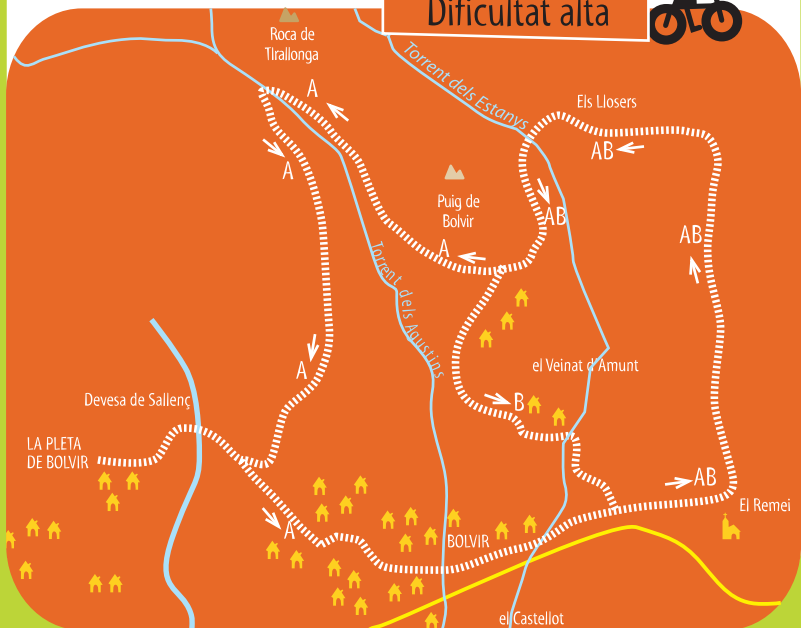


Llocs d'interès: ermita del Remei, Devesa de Sallenc i església de Santa Cecília de Bolvir.

Punts d'aigua: font de Bolvir.

Ciclabilitat: 90%.

Dificultat alta



LOCALITZACIÓ

DE LES RUTES



Circuit d'iniciació



Dificultat baixa



Dificultat mitjana



Dificultat alta



Edita:



Col·labora:



Baixa el track GPS desde



OFICINA DE TURISME DE LA CERDANYA

Cruïlla N-152 amb N-260 17520 PUIGCERDÀ

Tel. 972 140 665 • Fax 972 140 592

info@cerdanya.org

www.cerdanya.org

