



RUTAS EN
BTT
a PIE
y a CABALLO

POR LA
CERDANYA





CERDANYA

La Gran Vall del Pirineu



RECOMENDACIONES PARA EL CICLISTA DE MONTAÑA

- 1 Ser respetuosos con la naturaleza.
- 2 Conservar la basura y depositarla en los contenedores al finalizar la excursión.
- 3 Dar preferencia a los peatones, caballos, etc. Si vienen de frente, parar si es necesario. Si los tenéis que adelantar, hacérselo saber para no asustarlos.
- 4 Evitar las altas velocidades en los descensos con curvas cerradas.
- 5 No salir nunca de los caminos.
- 6 No molestar al ganado ni a ningún otro animal.
- 7 Respetar la propiedad privada.
- 8 Dejar las cercas como las habéis encontrado.
- 9 Llevar agua y comida si pensáis que la excursión será larga.
- 10 Se recomienda llevar casco y guantes.
- 11 Tener precaución al cruzar vías de ferrocarril y carreteras.
- 12 No encender fuego en el bosque.
- 13 Disponen de información metereológica y de una "Webcam" en www.cerdanya.org



CÓMO SEGUIR LA SEÑALIZACIÓN

Seguir las flechas del recorrido escogido.

Normalmente, los cruces están señalizados. Si no lo están, seguir siempre por la pista más amplia y principal.

Si la ruta sigue una única pista sin cruces, seguramente encontraréis señalización que os confirma que vais por buen camino.



ALQUILER, VENTA Y REPARACIÓN DE BICICLETAS

ALP / LA MOLINA

- Esports Carles Adserà
Coll Sisè, s/n - La Molina
Tel. 972 892 172
- **La Molina**
Edifici Telecabina,
s/n Parcuing 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

- **Intrépid**
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
- **Cerdeaventura**
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'Estatió, s/n

Tel. 972 882 042

Velo Monkey

C. Almogàvers, 14

Tel. 654 094 683



ALP SANAVASTRE ALP



1



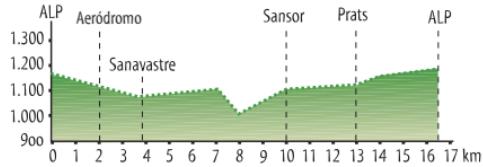
Punto de salida: Oficina de Turismo de Alp

Distancia: 16,6 km

Tiempo: 1 h 30 min.

A pie: 4 h

Vuelta suave y fácil por la llanura del valle, por caminos sin dificultad.

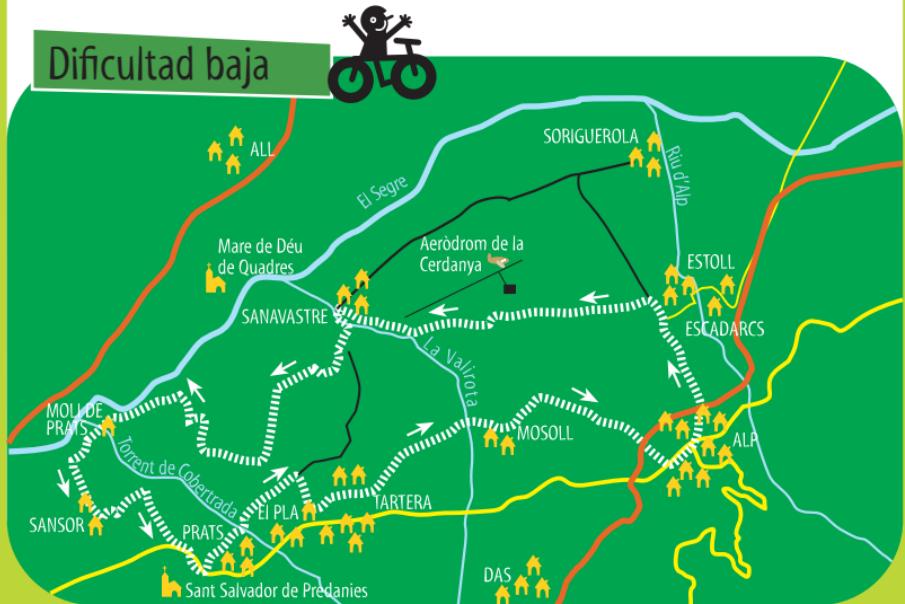


Lugares de interés: ecosistema de Sanavastre (antigua mina), Sansor, Prats,

Mosoll (ermita), Alp.

Puntos de agua: Sanavastre, Mosoll, Alp.

Ciclabilidad: 100%.





SANAVASTRE PUIGCERDÀ

Punto de salida: Plaça Major de Sanavastre

Distancia: 12,5 km

Tiempo: 1 h

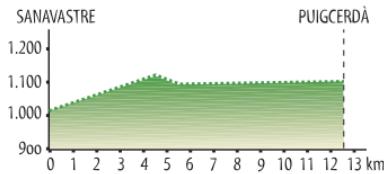
A pie: 3 h



2

Itinerario suave y fácil por caminos y asfalto sin ninguna dificultad, que rodean el aeródromo.

Hay que tener cuidado al cruzar la carretera general cerca de Puigcerdà.

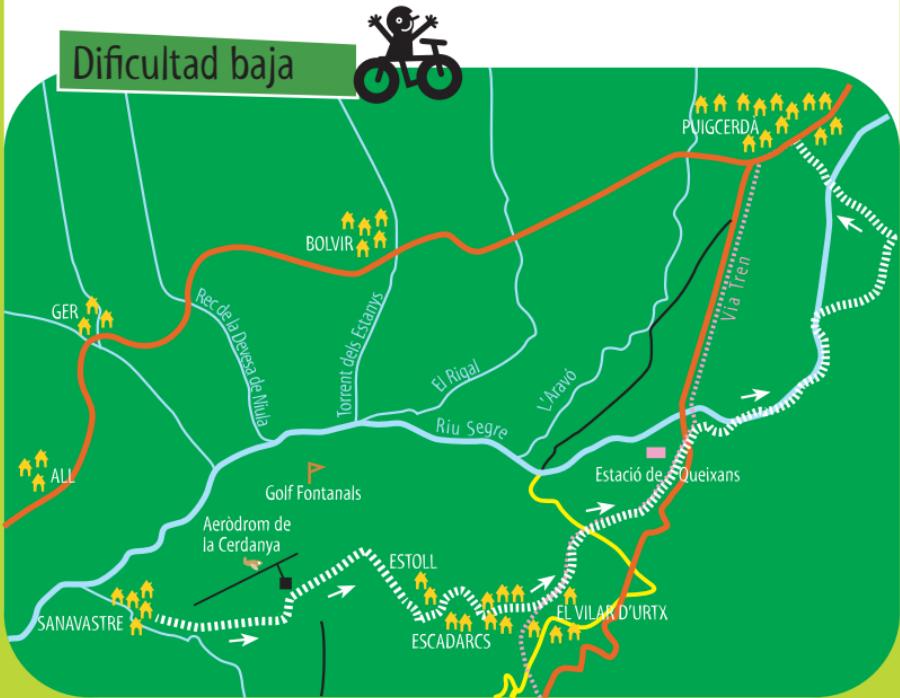


Lugares de interés: Queixans, Puigcerdà.

Puntos de agua: Queixans, Puigcerdà.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad baja



PUIGCERDÀ BOLVIR PUIGCERDÀ

/ RUTA DE LOS MOLINOS /



3

Punto de salida: Camino de Sant Marc

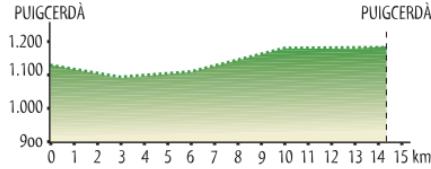
Distancia: 14,2 km

Tiempo: 1 h 30 min.

A pie: 3 h



Recorrido fácil por los alrededores de Puigcerdà, por caminos frondosos. El retorno del circuito de Bolvir a Puigcerdà coincide con el camino de Sant Jaume. Tendremos cuidado al cruzar la carretera general en Bolvir.



Lugares de interés: Sant Marc, Talltorta, Bolvir, El Remei, puente románico de Sant Martí d'Aravó, Puigcerdà.

Puntos de agua: Puigcerdà, Sant Martí, Talltorta.

Ciclabilidad: 100%.



Dificultad baja



PUIGCERDÀ RIGOLISA PUIGCERDÀ



4



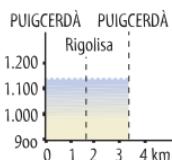
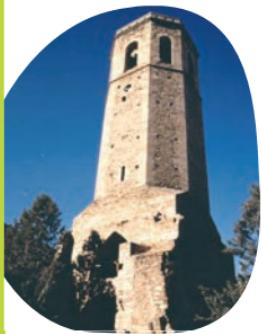
Punto de salida: lado norte del lago de Puigcerdà

Distancia: 3,4 km

Tiempo: 30 min.

A pie: 1 h

Recorrido muy fácil al lado de Puigcerdà, recomendado para hacer con niños. Buenas vistas.



Lugares de interés: Rigolisa.

Puntos de agua: Puigcerdà.

Ciclabilidad: 100%.



PUIGCERDÀ GUILS PUIGCERDÀ



/ RUTA DEL CONTRABANDISTA /

5

Punto de salida: lado norte del lago de Puigcerdà

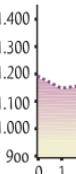
Distancia: 16,5 km

Tiempo: 1 h 30 min.

A pie: 5 h

Salida desde el lago de Puigcerdà. Subida suave por asfalto hasta Iravals, en dirección a la Tor de Querol, donde empieza la parte fuerte del recorrido, con una subida pronunciada hasta Guils. Bajaremos disfrutando de excelentes vistas del valle hasta el Remei y enlazaremos con el recorrido núm. 3 hasta el lago de Puigcerdà. La señalización existe sólo en territorio catalán.

LLAC DE
PUIGCERDÀ



La Tor de Querol

El Remei

LLAC DE
PUIGCERDÀ

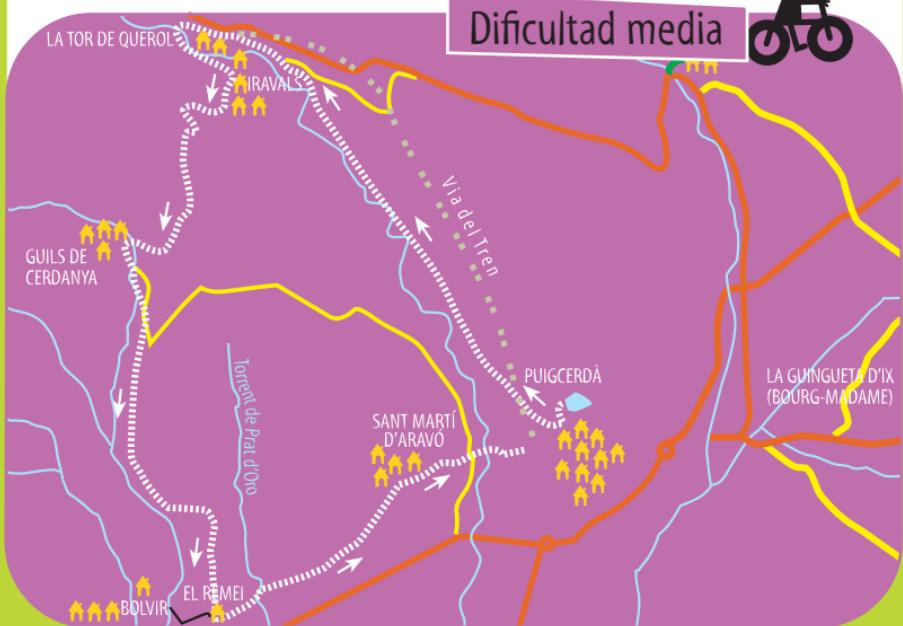


Lugares de interés: Puigcerdà, Guils, Iravals, Sant Pere.

Puntos de agua: Puigcerdà, Guils, Sant Martí.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad media



TALLÓ SANTA EUGÈNIA TALLÓ



6

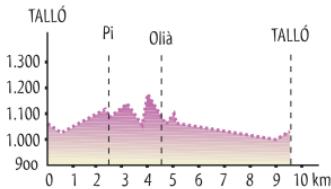
Punto de salida: Talló

Distancia: 9,5 km

Tiempo: 1 h 30 min.

A pie: 3 h

Recorrido corto y variado por la "Batllia Ceretana". En la zona intermedia hay subidas breves y duras. Cruzamos un riachuelo con la bicicleta a hombros. Orografía y paisaje muy interesantes.

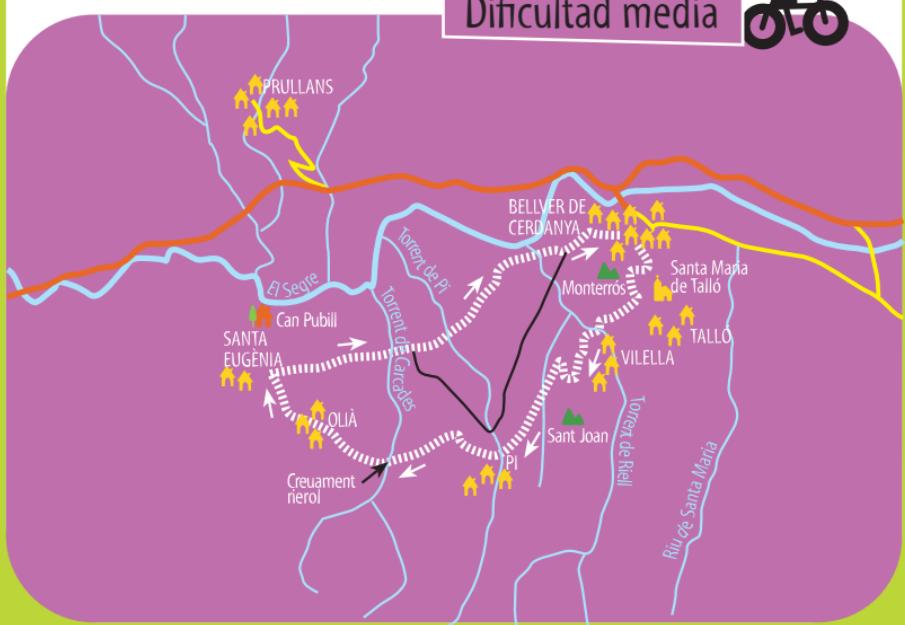


Lugares de interés: Bellver, Talló, Pi, Olià, Santa Eugènia.

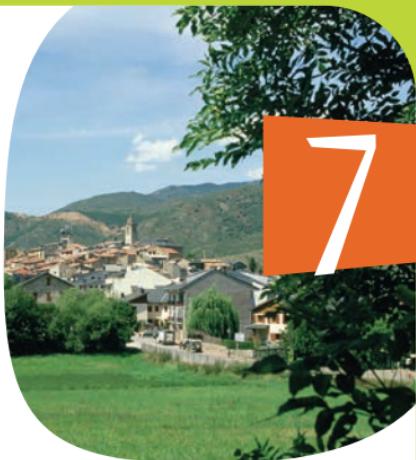
Puntos de agua: Bellver, Talló, Pi.

Ciclabilidad: 98%, 200 m de bicicleta a hombros.

Dificultad media



BELLVER PI FONT DEL PRADELL NÈFOL BELLVER



7

Punto de salida: Plaza de Sant Roc
(oficina de turismo)

Distancia: 25,25 km

Tiempo: 3 h

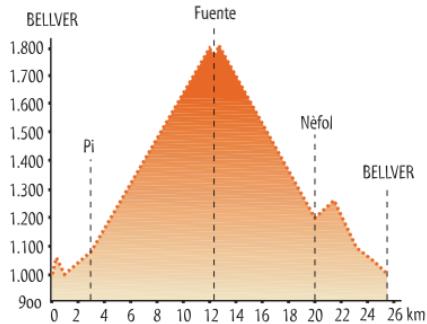
A pie: 7 h

Ascensión progresiva desde Bellver hasta Pi y hasta la fuente del Pradell por una pista ancha que cruza un bosque de avetos muy frondoso. De bajada, y después de la cantera de Pi, cruzamos el río y tomamos un sendero en ligera subida que nos llevará a las casas de Nèfol. El camino se ensancha para bajar al valle, y por la pequeña carretera de Vilella llegarán a Talló y Bellver.

Lugares de interés: Bellver, Pi, Nèfol.

Puntos de agua: Bellver, Pi, Font del Pradell.

Ciclabilidad: 100%.



Dificultad alta



BELLVER DE CERDANYA

SANTA EUGÈNIA

Torrent de Pi
Torrent de Garrafes

Mas de Cortariu

Monterrós

Sant Joan

VILELLA

Santa Maria de Talló

TALLÓ

NÈFOL

Font del Pradell

Roca Foradada

BELLVER MATA NEGRA BELLVER



8



Punto de salida: Plaza de Sant Roc (oficina de turismo)

Distancia: 30,5 km

Tiempo: 2 h 30 min.

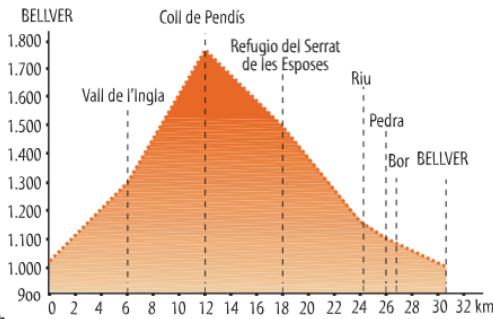
A pie: 10 h

Subida continuada desde Bellver hasta el fondo del valle de l'Ingla, donde empieza la ascensión fuerte hasta el Collado del Pendís, este primer tramo coincide con el Camí dels Bons Homes. Desde allí, bajada rápida hasta Riu, por asfalto, tierra y terreno ondulado y variable hasta Bellver.

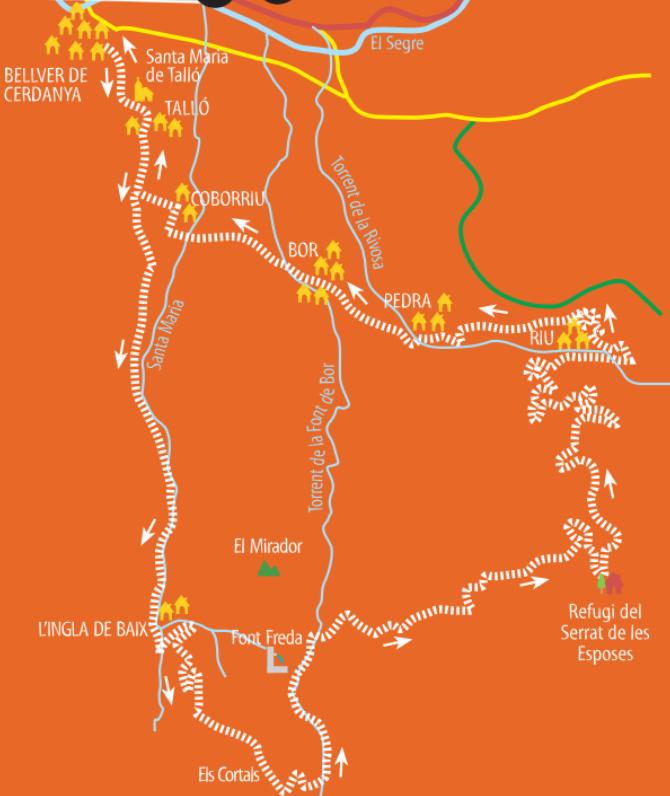
Lugares de interés: Bellver, Talló, El Mirador, Riu, Pedra, Bor.

Puntos de agua: Bellver, Talló, l'Ingla, Font Freda, Els Cortals, Riu, Bor, Pedra.

Ciclabilidad: 100%.



Dificultad alta



LLÍVIA UR PUIGCERDÀ



Punto de salida: fuente de la calle de les Bulloses

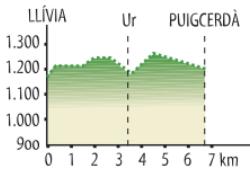
Distancia: 6,8 km

Tiempo: 40 min.

A pie: 1 h 30 min.

Recorrido suave y ondulado que une las villas de Llívia y Puigcerdà. Precaución en la carretera y el cruce de Ur.

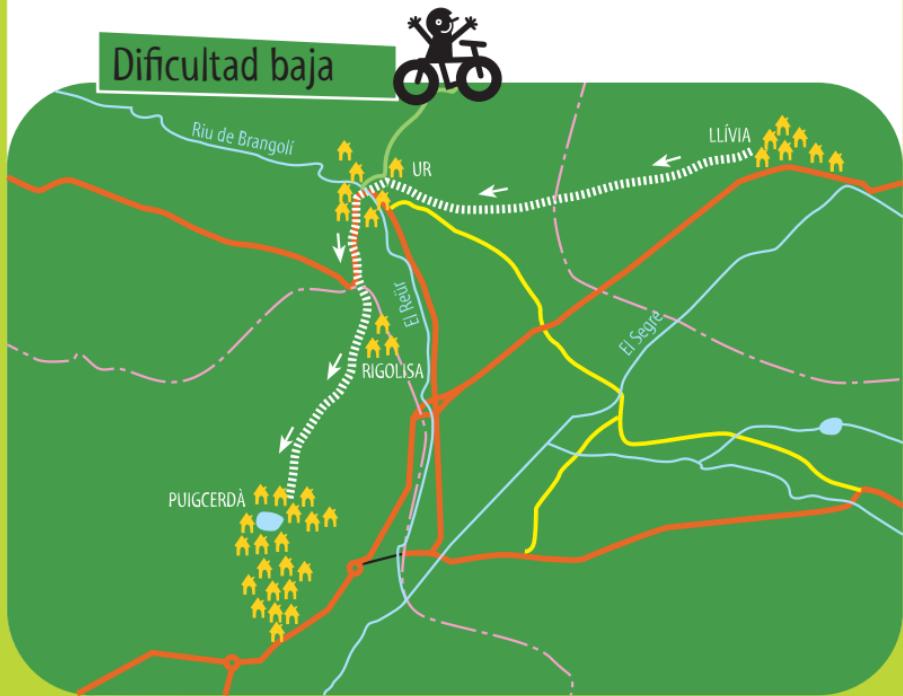
La señalización sólo existe en territorio catalán.



Lugares de interés: Llívia, Ur, Puigcerdà.

Puntos de agua: Llívia, Ur, Puigcerdà.

Ciclabilidad: 100%.





LLÍVIA BELL-LLOC LLÍVIA

Punto de salida: fuente de la calle de les Bulloses

Distancia: 23 km

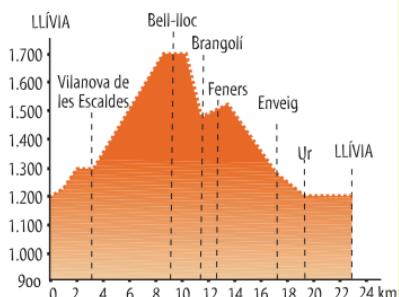
Tiempo: 2 h 30 min.

A pie: 6 h

Recorrido variado con dos subidas duras: la primera al salir de Llívia, la segunda después de Vilanova de les Escaldes. Subida gradual hasta Bell-lloc, donde disfrutaremos de magníficas vistas de la Cerdanya, bajada técnica y trialera por un sendero y después asfalto y camino hasta Ur, donde enlazaremos con el recorrido núm. 9 para volver a Llívia. La señalización sólo existe en territorio catalán.



10

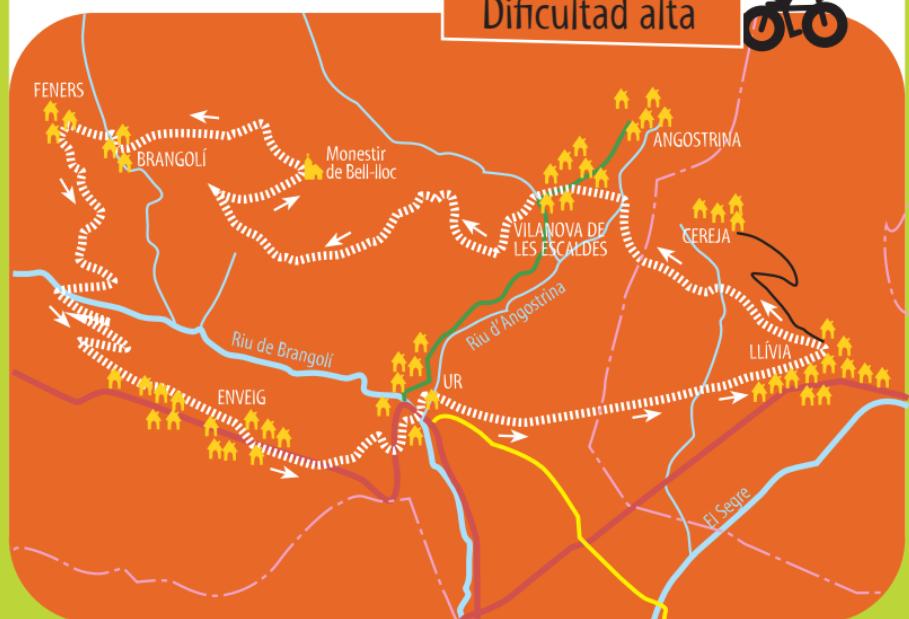


Lugares de interés: Llívia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes, Belllloc, Brangolí, Feners, Enveig, Ur.

Puntos de agua: Llívia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad alta

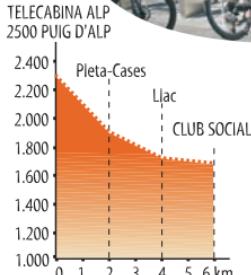


LA MOLINA LA MOLINA



11

- Punto de salida: Club Social i Esportiu Teletacabina Alp 2500. Cota 1.700
Final: Club Social i Esportiu
Distancia: 6 km. Desnivel: 640 metros
Tiempo: 30 min. A pie: 1 h 30 min.
El Teletacabina Alp 2500 funciona durante los meses de verano, de 10 a 16.45 h.
Para más información: Tel. 972 892 031



Se empieza el circuito de una manera diferente, subiendo en el Teletacabina Alp 2500 hasta 2.340 m de altitud, excelentes vistas y mesa de orientación cerca de este punto. A partir de aquí empieza un descenso por la Tossa de La Molina, siguiendo la línea del telecabina hasta encontrar el lago y, tomando una pista asfaltada, llegamos al Club Social.



Dificultad alta

Círculo de descenso



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



- Punto de salida: Club Social i Esportiu, Teletacabina Alp 2500. Cota 1.700
Final: Club Social i Esportiu
Distancia: 12 km. Desnivel: 840 m
Tiempo: 1 h 30 min. A pie: 3 h
Telecabina Alp 2500, los meses de verano, de 10 a 16.45 h. Información: Tel. 972 892 031

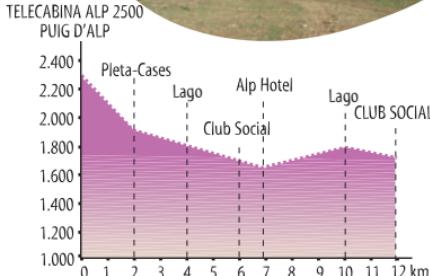
Cogemos el Teletacabina Alp 2500 y subimos a 2.340 m. A partir de aquí comienza el descenso fuerte, hasta encontrar la Pleta de Masella. Seguimos por la pista forestal hasta el Alp Hotel, desde donde continuaremos por pista asfaltada durante 1,5 km. En este punto podemos seguir por asfalto hasta el Club Social de La Molina, o bien coger el camino del bosque que nos lleva a una finca para bajar hasta el Club Social bordeando el nuevo lago.



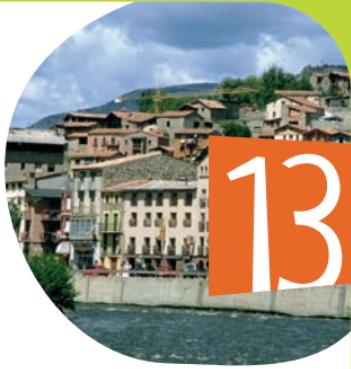
Dificultad media



12



MARTINET LLES MARTINET



13

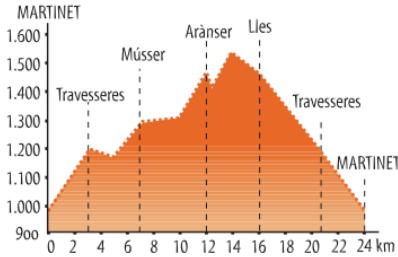
Punto de salida: camino de la Llosa, inicio en el Tossalet

Distancia: 23,7 km

Tiempo: 2 h 15 min.

A pie: 7 h

Subida dura desde Martinet hasta Travesseres. Asfalto en bajada y subida gradual hasta Müsser. Pista forestal planeando y con subida hasta Aràns. En el cementerio tomamos el camino viejo de Lles. Sendero técnico que bordea la montaña subiendo, planeando y bajando suavemente a Lles. Descendemos por carretera hasta Travesseres, donde tomamos el camino por el que hemos subido para llegar a Martinet. Ruta que aúna los encantos rurales de la Cerdanya con vistas excelentes.

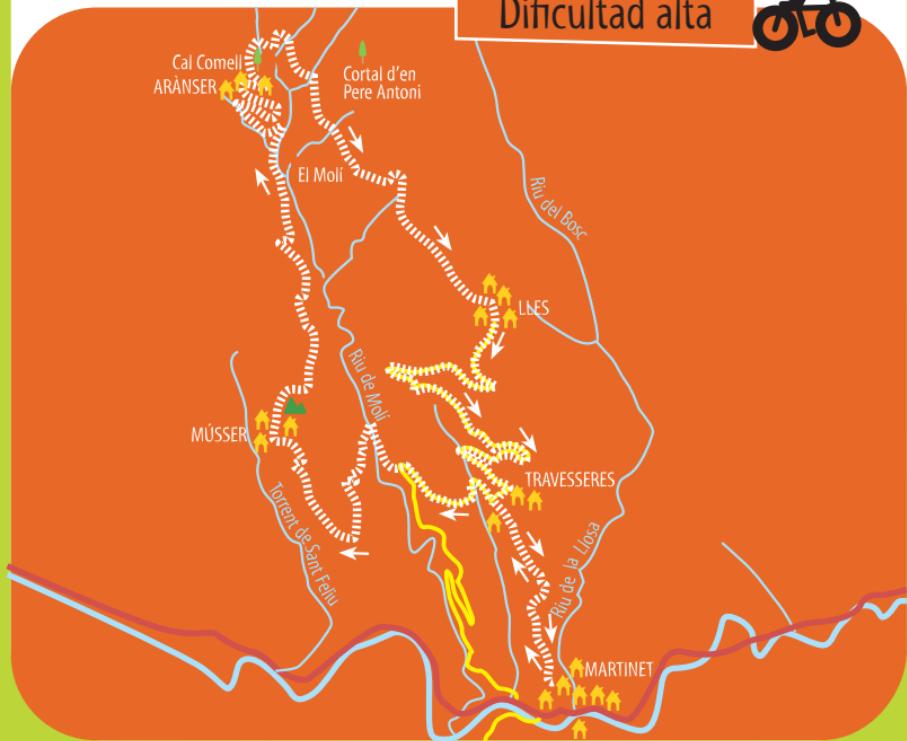


Lugares de interés: Martinet, Travesseres, Müsser, Aràns, Lles.

Puntos de agua: Travesseres, Müsser, Aràns, Lles, Martinet.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad alta



MARTINET VILIELLA ARDÒVOL MARTINET



14



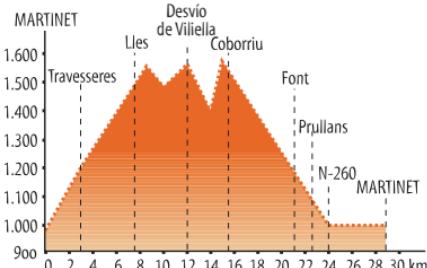
Punto de salida: camino de la Llosa, inicio en el Tossalet.

Distancia: 29 km

Tiempo: 2 h 30 min.

A pie: 10 h

Subida dura desde Martinet hasta Travesseres. Por carretera hasta Lles. Pista con suave ascenso hasta el desvío de Viliella. Bajada a Sant Marc y ascenso a Coborriu de la Llosa. Descendemos hasta Ardòvol, y de allí pasando por la masía de la Serra seguiremos el descenso por pista hasta Martinet.



Lugares de interés: Martinet, Travesseres, Lles, Viliella, Sant Martí, Coborriu de la Llosa, Ardòvol.

Puntos de agua: Martinet, Travesseres, Lles, Ardòvol.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad alta



MARTINET MONTELLÀ SANT MARTÍ DELS CASTELLS MARTINET



15

Punto de salida: puente de Montellà

Distancia: 10,6 km

Tiempo: 1 h

A pie: 3 h

Recorrido corto y variado que puede enlazar con el núm. 6. Subida por asfalto hasta cerca de Montellà. Continuar por una pista con fuerte bajada hasta el río. Volver a subir para bajar hasta Cal Manxot, desde donde podemos enlazar con el recorrido núm. 6 a Santa Eugènia. Después de una pequeña subida, bajamos hasta la carretera general, llegamos a Sant Martí dels Castells y, desde allí, regresamos a Martinet.



Lugares de interés: Martinet, Montellà, Sant Genís, Casa de Colònies de Ridolaina, Cal Manxot, Sant Martí dels Castells.

Puntos de agua: Martinet.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad media



MARTINET BÉIXEC ESTANA VÍLLEC MARTINET



16



1 Punto de salida: frente al puente de Montellà

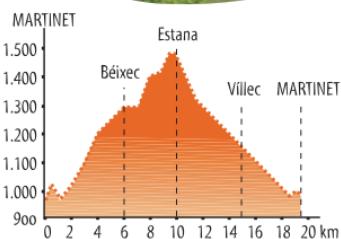
Distancia: 19,5 km

Tiempo: 3 h

A pie: 7 h

Subida gradual y fuerte de unos 10 km hasta más allá de Béixec, con vistas espectaculares de la Sierra del Cadí.

Alternamos asfalto y camino de tierra en buen estado. Bajamos por Villeg hasta Martinet.



Lugares de interés: Martinet, Béixec, Estana, Villeg.

Puntos de agua: Martinet, Béixec, Estana, Villeg.

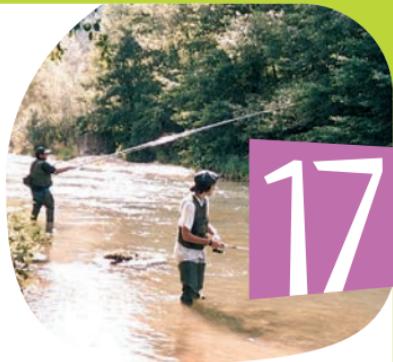
Ciclabilidad: 100%.



Dificultad alta



MARTINET BASTANIST MARTINET



17

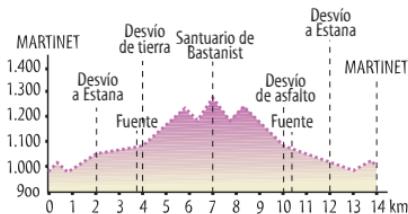
Punto de salida: el Tornall

Distancia: 14 km

Tiempo: 1 h 30 min.

A pie: 5 h

Salida frente al puente. Pasamos al lado del Parque de los Bunquers y subimos hasta Villec, allí nos desviamos a la izquierda hacia Bastanist. Podemos hacer un pic-nic en el área habilitada al lado de la ermita. Bajaremos por el mismo camino asfaltado.



Lugares de interés: Martinet, Bastanist.

Puntos de agua: Martinet, fuente a medio camino, Bastanist.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad media



El Segre

MARTINET

MONTELLÀ

Sant Genís

Tossal de Villec

torrent del Cabril

Cal Guasc

torrent d'Estana

Cal Gombau

ESTANA

Mare de Déu
de Bastanist

GER ALL MONTMALÚS GER

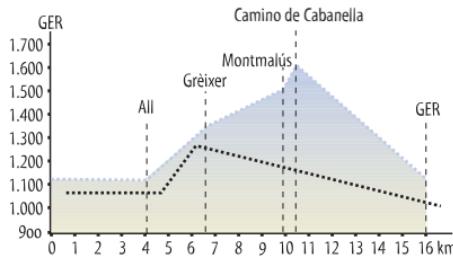


18

- Punto de salida: camino viejo de Puigcerdà
- Distancia: 16 km / 8 km (variante)
- Tiempo: 2 h 15 min. / 1 h 15 min. (variante).
- A pie: 5 h



Empezamos el itinerario en Ger, siguiendo parte del camino de Sant Jaume hasta All, donde arranca una subida continua y larga hasta el pueblo de Montmalús. Desde allí seguiremos en bajada rápida que nos devolverá al punto de partida donde disfrutaremos de unas vistas espectaculares. Para aquellos que no quieran pedalear tanto, poco antes de llegar a Gréixer encontrarán una variante para volver al pueblo.



Lugares de interés: iglesia de Santa Coloma de Ger, Santa Maria d'All y Sant Climent de Gréixer.

Puntos de agua: Ger, All y Gréixer.

Ciclabilidad: 100%.

Dificultad media



El circuito corto es de dificultad media y el largo es de dificultad alta



BOLVIR CAMÍ DE L'AIGUA



19



RUTA 19A: dificultad alta

RUTA 19B: dificultad baja

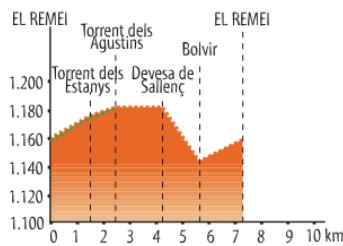
Punto de salida: ermita del Remei

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

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

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

Camino que transcurre siguiendo el curso de la acequia de la Solana hasta la Devesa de Sallenç. Para aquellos que quieran hacer la excursión más corta hay una variante a mitad del recorrido para volver al punto de partida. Trayectos al lado de los torrentes, entre bosques frondosos y ecosistemas muy interesantes.



Lugares de interés: ermita del Remei, Devesa de Sallenç e iglesia de Santa Cecilia de Bolvir.

Puntos de agua: fuente de Bolvir.

Ciclabilidad: 90%.

Dificultad alta



LOCALIZACIÓN DE LAS RUTAS



Círculo de iniciación



Dificultad baja



Dificultad media



Dificultad alta



Edita:



CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA



Colabora:



Descarga el track GPS desde [wikiloc](#)

OFICINA DE TURISMO DE LA CERDANYA

Cruce N-152 con N-260 17520 PUIGCERDÀ

Tel. 972 140 665 • Fax 972 140 592

info@cerdanya.org

www.cerdanya.org

