



LA RUTA CICLOTURISTA DEL BAIX EMPORDÀ LE CIRCUIT DE CYCLOTOURISME DU BAIX EMPORDÀ

ST.FELIU DE GUÍXOLS / STA. CRISTINA D'ARO – CASTELL D'ARO SANT ANTONI DE CALONGE (Calonge)–PALAMÓS



Recorreu per la Via Verda El Carrilet els pobles de la Vall d'Aro i arribeu fins a la Badia de Palamós. Boniques platges, petites cales i molta cultura, especialment medieval, marinera i vinícola. Podeu desviar-vos per descobrir nuclis com Castell d'Aro o Calonge.

Suivez la Voie verte El Carrilet, traversez les villages de la Vall d'Aro et rejoignez la baie de Palamós. De jolies plages, des petites criques et de la culture à foison, médievale surtout, mais aussi maritime et vinicole. Vous pouvez faire un petit détour par les villages de Castell d'Aro et Calonge.

KM 22,5 km **⌚** 1h 30 min.
📍 Of. de Turisme de St. Feliu / Of. de Turisme de Sta. Cristina

PALAFRUGELL–PALS (Masos de Pals, Platja de Pals)



Una proposta més suau que travessa Palafrugell i s'endinsa per boscos fins descobrir el paisatge magnífic que dibuixa el nucli històric de Pals. Podeu arribar també fins als Masos de Pals o a la Platja de Pals.

Une autre proposition, plus douce, qui traverse Palafrugell et s'enfonce dans la forêt jusqu'à la découverte du splendide paysage qui compose le village historique de Pals. Vous pouvez aussi rejoindre els Masos de Pals ou la Platja de Pals.

KM 10 km **⌚** 45 min.
📍 Oficina de Turisme de Palafrugell

ALBONS–TOR–MARENYÀ–LA TALLADA–VERGES



Descobriu petits pobles i nuclis amb molta història en un paisatge de calma i gran bellesa. Albons, Tor, Marenyà, La Tallada fins arribar a Verges, municipi molt conegut per la seva processó del dijous sant que inclou una dansa única en la cultura popular, la Dansa de la Mort.

Partez à la découverte de petits villages et de hameaux chargés d'histoire dans un paysage paisible d'une grande beauté. Albons, Tor, Marenyà, La Tallada puis Verges, village célèbre pour sa procession du Jeudi saint et sa danse unique dans la culture populaire : la Danse de la Mort.

KM 10 km **⌚** 45 min.
📍 Ajuntament d'Albons

PÚBOL/LA PERA–MONELLS–SANT SADURNÍ DE L'HEURA CRUÏLLES/LA BISBAL D'EMPORDÀ



Tram exigent, però que val molt la pena. El municipi més extens del Baix Empordà amb paisatges molt harmoniosos. Monells, Sant Sadurní de l'Heura i al final Cruïlles. Segles d'història. També podeu arribar a la Bisbal d'Empordà, capital de la comarca i de la ceràmica.

Tronçon exigeant, mais l'effort en vaut la peine. La commune la plus vaste du Baix Empordà aux paysages harmonieux. Monells, Sant Sadurní de l'Heura puis Cruïlles. Des siècles d'histoire. Vous pouvez également rejoindre la Bisbal d'Empordà, capitale de la comarque et de la céramique.

KM 14,9 km **⌚** 1h
📍 Ajuntament de la Pera

SANT FELIU DE BOADA–TORRENT–PALAFRUGELL



Aquest darrer tram connecta amb Palafrugell per acabar aquesta ruta per trams i enllaçar amb transport públic. Podeu continuar també fins als pobles del sud de la comarca.

Ce dernier tronçon conduit à Palafrugell où le circuit se termine et rejoint les réseaux de transport public. Vous pouvez continuer jusqu'aux villages du sud de la comarque.

KM 8,7 km **⌚** 40 min.
📍 Plaça de l'Església

Una proposta de volta per descobrir la comarca a partir de diferents trams de la xarxa

PALAMÓS –PLATJA DE CASTELL (Vall-llobrega) MONT-RAS–PALAFRUGELL (Calella, Llafranc, Tamariu)



Descobriu el paratge natural de Castell i aprofiteu una part de l'antiga Via Verda del Tren Petit que us conduirà a Palafrugell, referència del sud, les havaneres i Josep Pla. De camí, podeu visitar Vall-llobrega o Mont-ras. Podeu acabar a Calella de Palafrugell, Llafranc o Tamariu.

Découvrez le paysage naturel de Castell et prenez une partie de l'ancienne Voie verte du petit train jusqu'à Palafrugell, capitale du liege et des havaneres, ville de Josep Pla. En chemin, vous pouvez visiter Vall-llobrega ou Mont-ras. Vous pouvez pousser jusqu'à Calella de Palafrugell, Llafranc ou Tamariu.

KM 10,7 km **⌚** 45 min.
📍 Oficina de Turisme de Palamós

PALS–SANT JULIÀ DE BOADA–FONTCLARA–FONTANILLES GUALTA–TORROELLA DE MONTGRÍ / L'ESTARTIT

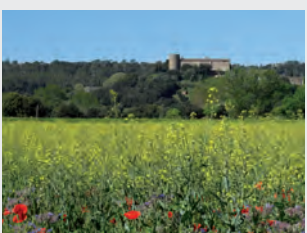


Aquest tram us endinsa en un parc natural que combina el paisatge del camp amb nuclis plens d'història i amb el massís del Montgrí i el seu castell de fons, tot una referència fins arribar a Torroella de Montgrí o a l'Estartit, nuclis des d'on admirar les Illes Medes i el Baix Ter.

Ce tronçon s'enfonce dans un parc naturel qui mêle paysage champêtre et villages chargés d'histoire, sans oublier le massif du Montgrí et son château, une référence incontournable avant d'arriver à Torroella de Montgrí ou à l'Estartit, village qui offre une vue sur les îles Medes et le Baix Ter.

KM 14,8 km **⌚** 1h
📍 Oficina de Turisme de Pals

VERGES–COLOMERS–FOIXÀ (connexió Flaçà)–RUPiÀ



Remunteu el riu Ter fins a Colomers, que conserva un important patrimoni hidràulic. Traveseu el riu fins arribar a la vila comtal de Foixà. Des d'aquí podeu arribar a l'estació de tren de Flaçà o continuar fins el bonic poble de Rupia.

Remontez le fleuve Ter jusqu'à Colomers, un village qui a conservé un important patrimoine hydraulique. Traversez le fleuve pour rejoindre le village comtal de Foixà. De là, vous pouvez retrouver la gare ferroviaire de Flaçà ou poursuivre jusqu'au joli village de Rupia.

KM 15 km **⌚** 1h
📍 Centre de Visitants Verges 50

CRUÏLLES/LA BISBAL–FONTETA–VULPELLAC CANAPOST–PERATALLADA



Des de la Bisbal d'Empordà, de seguida entreu al municipi de Forallac, que conserva nuclis que no podeu deixar d'admirar. Fonteta, Vulpellac, Canapost fins arribar a Peratallada, conjunt històric molt imponent.

Immédiatement après la Bisbal d'Empordà, vous entrez sur le territoire communal de Forallac qui conserve des villages qui feront votre admiration. Fonteta, Vulpellac, Canapost jusqu'à Peratallada, un ensemble historique très imposant.

KM 10,7 km **⌚** 45 min.
📍 Ajuntament de Cruïlles / Of. de Turisme de la Bisbal d'Emp.

La xarxa de cicloturisme

La xarxa de cicloturisme permet descobrir tota la comarca del Baix Empordà o enllaçar amb l'Alt Empordà. A la plana es on es desenvolupa la major part de la xarxa que enllaça, però, per camins i carreteres, amb les zones costaneres de la vall d'Aro i del corredor de Palafrugell. Destaca la presència de dos trams de via verda i també del traçat de Pirineux al seu pas per la comarca. La xarxa combina camins de terra i carreteres asfaltades. La connexió amb l'estació de tren de Flaçà o amb les estacions d'autobusos de Palafrugell o Sant Feliu de Guíxols poden ajudar a la mobilitat dels cicloturistes.

La xarxa de cicloturisme està balisada amb una senyalització pròpia adaptada d'altres models europeus. El pictograma de la bicicleta, ajudada sempre a seguir el camí que guia fins als punts més bonics de la comarca. Aleshora, tot un seguit de panells interpretatius instal·lats en els punts més interessants proporcionen informació del patrimoni natural i cultural.

SIMBOLOGIA DE LA XARXA LEGENDE DU RESEAU

✈️ Aeroport
Aéroport

🚆 Estació de tren
Gare ferroviaire

🚌 Estació de bus
Gare routière

👤 Recomanat per famílies
Conseillé pour les familles

🚲 Indicador seguiment
Indicateur suivi

🚶 Hospital
Hôpital

🚶 Tram d'enllaç (no xarxa)
Tronçon de liaison (hors réseau)

🗺️ Número itinerari proposat
Numéro itinéraire proposé

Cette boucle permet de découvrir la région à partir de différents tronçons du réseau

PALAFRUGELL–BEGUR–REGENCÓS–PALS (Masos de Pals, Platja de Pals)



Els més exigents: podeu pujar fins a Begur, poble que conserva un important patrimoni indià i unes vistes magnífiques. Travesant Regencós arribeu a Pals, municipi amb tres nuclis on podeu trobar un merescut repòs: Pals, els Masos de Pals o la Platja de Pals.

Les plus exigeants peuvent monter jusqu'à Begur, un village qui conserve un important patrimoine indien ; il offre aussi un panorama magnifique. En passant par Regencós, vous rejoignez Pals, commune composée de trois hameaux, pour un repos bien mérité : Pals, els Masos de Pals ou la Platja de Pals.

KM 16,9 km **⌚** 1h 10 min.
📍 Oficina de Turisme de Palafrugell

TORROELLA DE MONTGRÍ/L'ESTARTIT ULLÀ–BELLCAIRE–ALBONS



Des de Torroella, resseguiu el massís del Montgrí travessant Ullà i arribeu a Bellcaire d'Empordà, un altre nucli presideu per un castell. Continueu fins a Albons, límit de la comarca. Des d'aquí podeu connectar amb l'Alt Empordà o seguir descobrint el Baix Empordà.

Au départ de Torroella, parcourez le massif du Montgrí en passant par Ullà, pour rejoindre Bellcaire d'Empordà, un autre village dominé par un château. Continuez jusqu'à Albons, aux limites administratives de la comarque. Vous entrez alors dans l'Alt Empordà ; vous pouvez aussi continuer à découvrir le Baix Empordà.

KM 10 km **⌚** 40 min.
📍 Of. de Turisme de Torroella / Of. de Turisme de l'Estartit

RUPiÀ–CORÇÀ–PÚBOL/LA PERA (Connexió Flaçà)



Des de Rupia, entreu al municipi de Corçà, que conserva un bonic centre històric. Continueu per petits nuclis i veïnats que us guiaran fins a La Pera, travessant primer Púbol, seu del Castell Museu Gala Dali. Des de La Pera també podeu enllaçar amb l'estació de tren de Flaçà.

Après Rupia, vous arrivez à Corçà dont le joli centre historique a été préservé. Continuez dans les petits villages et les hameaux qui vous conduisent jusqu'à La Pera, en passant par Púbol où se trouve le château-musée Gala Dali. À La Pera, vous pouvez retrouver la gare de Flaçà.

KM 10,3 km **⌚** 45 min.
📍 Ajuntament de Rupia

PERATALLADA–PALAU-SATOR–FONTCLARA SANT JULIÀ DE BOADA–SANT FELIU DE BOADA



A pocs quilòmetres de Peratallada, arribeu a Palau-sator, municipi que integra també els nuclis de Fontclara, Sant Julià de Boada i Sant Feliu de Boada, plens de patrimoni per descobrir.

À quelques kilomètres de Peratallada, se trouve Palau-sator, dont le territoire communal accueille également les villages de Fontclara, Sant Julià de Boada et Sant Feliu de Boada et leur riche patrimoine.

KM 5,6 km **⌚** 30 min.
📍 Bar social / Oficina de Turisme de Peratallada

Le réseau de cyclotourisme

Le réseau de cyclotourisme permet de découvrir l'ensemble de la comarque du Baix Empordà, mais aussi de rejoindre l'Alt Empordà. C'est dans la plaine que s'étend l'essentiel du réseau, mais des chemins et des routes le relient aux zones côtières de la vall d'Aro et du corridor de Palafrugell. Signalons la présence de deux tronçons de voie verte ainsi que celle du chemin Pirineux qui traverse la région. Le réseau emprunte des chemins de terre et des routes asphaltées. La liaison avec la gare ferroviaire de Flaçà et les gares routières de Palafrugell ou Sant Feliu de Guíxols facilite la mobilité des cyclotouristes.

Le réseau de cyclotourisme est équipé d'une signalisation propre inspirée d'autres modèles européens. Le pictogramme du vélo permet de toujours suivre le chemin jusqu'aux plus jolis sites de la région. En outre, un ensemble de panneaux d'interprétation installés aux endroits les plus intéressants fournit des informations sur le patrimoine naturel et culturel.

RECOMANACIONS

- Els camins senyalitzats no són exclusius per al pas dels cicloturistes, tan sols són aquells camins i carreteres públiques aptes per anar amb bicicleta.
- Recordau que compartireu la circulació amb vehicles de motor, per tant caldrà extreure les mesures de seguretat i precaució.
- La vostra seguretat depèn bàsicament del vostre comportament. Circuleu amb civisme i respecte.
- No oblideu mai que no teniu la prioritat. Manifesteu explícitament les vostres intencions quan circuleu amb bicicleta.
- Respecteu sempre les normes generals de trànsit.
- Per a la vostra seguretat utilitzeu sempre el casc.

RECOMMANDATIONS

- Les chemins balisés ne sont pas uniquement réservés aux cyclotouristes, il s'agit de voies publiques (routes et chemins) sur lesquelles il est possible de circuler à vélo.
- N'oubliez pas que vous partagez la voirie avec des véhicules à moteur. Il est donc nécessaire d'appliquer les mesures de sécurité les plus strictes.
- Votre sécurité dépend avant tout de votre comportement. Circulez avec civisme et respect.
- N'oubliez jamais que vous n'avez pas la priorité. Signalez très clairement vos intentions lorsque vous vous déplacez à vélo.
- Respectez toujours le Code de la route.
- Pour votre sécurité, utilisez toujours un casque.

SERVEIS TURÍSTICS PEL CICLOTURISTA SERVICES TOURISTIQUES AUX CYCLOTOURISTES

Lloguer, serveis i experiències de cicloturisme al Baix Empordà
Location, services et activités de cyclotourisme

SANT FELIU DE GUÍXOLS. Ayats Cycles
Tel. 972 82 15 37 - www.ayatscycles.com

PALAFRUGELL. Cicles JK
Tel. 972 61 07 09 - www.ciclesjk.com

CALELLA DE PALAFRUGELL. Bikes Met
Tel. 972 61 40 39 / 635 66 12 55 - www.maritimesmet.com

L'ESTARTIT. Medaqua
Tel. 972 75 20 43 - www.medaqua.com

GUALTA. Centre Burricleta Baix Empordà
Tel. 972 75 50 82 - www.ocitania.cat

MADREMANYA. Happy Bikes Girona
Tel. 648 10 00 01 - www.happybikesgirona.com

GIRONA. Bike Breaks Girona Cycle Centre
Tel. 972 20 54 65 - www.gironacyclecentre.com

Hotels / Aparthotels / Hostals
Hôtels / Appart'hôtels / Auberges

PLATJA D'ARO. Hotel Els Pins / HG-001238
Tel. 972 81 72 19 - www.hotelespins.com

PLATJA D'ARO. Aparthotel Comtat Sant Jordi / HG-001239
Tel. 972 81 60 61 - www.aparthotel-santjordi.com

PALAFRUGELL. Aparthotel Arrels d'Empordà / HG-002468
Tel. 972 98 19 20 - www.novarahotels.com

CALELLA DE PALAFRUGELL. Hotel La Torre / HG-000337
Tel. 972 61 46 03 - www.latorre.cat

CALELLA DE PALAFRUGELL. Hotel Sant Roc / HG-000065
Tel. 972 61 42 50 - www.santrocc.com

CALELLA DE PALAFRUGELL. Hotel Alga / HG-000058
Tel. 972 61 70 80 - www.novarahotels.com

LLAFRANC. Hotel Terramar / HG-000081
Tel. 972 30 02 00 - www.hterramar.com

TAMARIU. Hotel Tamariu / HG-000286
Tel. 972 62 00 31 - www.tamariu.com

PALS. La Costa Golf & Beach Resort / HG-002182
Tel. 972 66 77 40 - www.resortlacosta.com

TORROELLA DE MONTGRÍ. Hotel Moli del Mig / HG-002364
Tel. 972 75 53 96 - www.molidelmig.com

TORROELLA DE MONTGRÍ. Hotel Picasso / HG-001939
Tel. 972 75 75 72 - www.hotelpicasso.net

VERGES. Hostal Alberana / HG-002272
Tel. 972 78 01 36 - www.hostalalberana.cat

PERATALLADA. Hotel El Cas del Papibou / HG-002267
Tel. 972 63 47 16 - www.hotelelcaudelapapibou.com

SANT CLIMENT DE PERALTA. Hostal rural Mas Rabiol / HG-002354
Tel. 972 63 42 96 - www.masrabiol.com

Càmpings / Campings

SANTA CRISTINA D'ARO. Càmping Santa Cristina / KG-000277
Tel. 972 83 77 53 - www.campingsantacristina.com

PLATJA D'ARO. Càmping Vallador / KG-000032
Tel. 972 81 75 15 - www.vallador.com

PALAMÓS. Càmping Benelux / KG-000091
Tel. 972 31 55 75 - www.cbenelux.com

PALS. Càmping Interpals / KG-000054
Tel. 972 63 61 79 - www.interpals.com

PALS. Càmping Neptuno / KG-000066
Tel. 972 63 67 31 - www.campingneptuno.com

L'ESTARTIT. Càmping les Medes / KG-000072
Tel. 972 75 18 05 - www.campinglesmedes.com

Cases de turisme rural / Gîtes ruraux

CALONGE. Can Margarit / PG-000926
Tel. 608 78 11 49 - canmargarit@gmail.com

CASAVELLS (CORÇÀ). Encis d'Empordà / PG-000983
Tel. 646 09 80 09 - www.encisdemporda.com

SANT FELIU DE BOADA. Can Barrull / PG-000374
Tel. 972 63 41 98 - www.canbarrull.com

PERATALLADA. Ca l'Anguila / PG-000176
Tel. 972 63 41 13 - www.calanguila.com

LA BISBAL D'EMPORDÀ. Empordà Bike Resort / PG-000921
Tel. 972 64 18 20 - www.empordabikeresort.com

Cases, apartaments i habitatges d'ús turístic Location de maisons et d'appartements

MADREMANYA. Can Bassa / HUTG-008438-12
Tel. 648 10 00 01 - www.canbassa.com

Casa de colònies / Maisons de colonies

PALAMÓS. Mas Gorgoll
Tel. 972 60 21 63 - www.masgorgoll.cat

Bars - Restaurants

LLOFRIU (PALAFRUGELL). Restaurant La Sala Gran
Tel. 972 31 16 38 - www.salagran.com

FONTCLARA. Restaurant L'Avi Quel
Tel. 972 63 48 73 - www.aviquel.com

SANT CLIMENT DE PERALTA. Restaurant La Masia
Tel. 972 63 40 58 - www.restaurantlamasia.net

LA TALLADA D'EMPORDÀ. Bar L'Empordanet
Tel. 972 78 03 02