

Costa de Barcelona

Maresme

ES / FR

Ciclismo de Carretera
Bicicleta de Montaña XC
Cicloturismo de Ocio
Free Ride

Cyclisme sur Route
Vélo de Montagne XC
Cyclotourisme de Loisirs
Free Ride





El Maresme, situado a pocos minutos de Barcelona, dispone de un gran atractivo natural y paisajístico que hace de la comarca un territorio encantador e idóneo para la práctica del ciclismo. El Maresme es tierra de contrastes. Con una gran variedad de paisajes y desniveles y con infinidad de vías y caminos para recorrer en bicicleta de carretera o BTT, cualquier alternativa te brinda un paisaje diferente a cada pedalada y una oportunidad para disfrutar del ciclismo. En todo el Maresme encontrarás alojamientos y servicios especializados para ciclistas, especialmente en Calella y Santa Susanna, municipios distinguidos con el sello de turismo deportivo.

Este catálogo reúne propuestas para todas las edades y niveles que mueven la afición del ciclismo, desde rutas para realizar en bicicleta por el área de influencia del Maresme, hasta emplazamientos donde se pueden alojar los ciclistas que decidan practicar esta modalidad más de un día. También encontrarás una selección de itinerarios de BTT y carretera que invitan a pedalear mientras disfrutas de un entorno formidable.

¡Ven a descubrir todo lo que nuestra comarca ofrece a los amantes del ciclismo!

La nature et les paysages du Maresme en font un lieu merveilleux et idéal pour la pratique du cyclisme, à deux pas de Barcelone. Le Maresme est une terre de contrastes. Les paysages sont variés, avec de nombreux dénivelés et il existe un très grand nombre de voies et de chemins à parcourir en vélo de route ou VTT. Les paysages changent au fur et à mesure des itinéraires et faire du vélo dans un tel environnement est un vrai bonheur. Partout dans le Maresme vous trouverez des hébergements et des services spécialisés pour les cyclistes, notamment à Calella et Santa Susanna, des communes s'étant vues décernées le label de tourisme sportif.

Ce catalogue, s'adressant aux amateurs de vélo, rassemble des propositions pour tous les âges et tous les niveaux, par exemple des itinéraires à faire en vélo dans le Maresme et ses environs mais aussi des hébergements pour les cyclistes souhaitant réaliser cette modalité sportive au-delà d'une journée. Vous y trouverez également un grand choix d'itinéraires VTT et route, vous invitant à pédaler dans un cadre fabuleux.

Venez découvrir tout ce que notre région propose aux amateurs de cyclisme !



Ven a disfrutar de la bicicleta los 365 días del año. El Maresme, protegido por la cordillera Litoral en el interior y con el mar Mediterráneo como eje vertebrador, disfruta de un clima suave y soleado la mayor parte del año, ideal para practicar deportes al aire libre. La comarca, ubicada a pocos kilómetros al norte de la ciudad de Barcelona y cerca de la Costa Brava, está bien comunicada tanto por carretera como en tren.

Déjate sorprender por la cuidada gastronomía que te ofrecen los restaurantes de la comarca con productos de Km 0 como el guisante, la fresa o la judía del "ganxet" y las capturas más frescas del mar, todo maridado con una exquisita selección de vinos de la DO Alella, vinos cultivados entre mar y montaña, en el sur de la comarca.

Combina tu estancia deportiva con una atractiva oferta cultural y de ocio que abarca desde una nutrida agenda cultural, museos y edificios modernistas hasta deportes acuáticos, wellness o golf. Lo tenemos todo listo para hacer de tu estancia una experiencia inolvidable.

Venez profiter de l'opportunité de faire du vélo 365 jours par an. Le Maresme -protégé à l'intérieur par une cordillère, la Serralda Litoral, et suivant l'axe de la mer Méditerranée de l'autre côté- bénéficie d'un climat doux et ensoleillé pratiquement toute l'année, ce qui est idéal pour réaliser des sports de plein air. La région, se trouvant à quelques kilomètres au nord de la ville de Barcelone et à proximité de la Costa Brava, est bien desservie, puisqu'on y accède facilement en voiture mais également en train.

Laissez-vous surprendre par la gastronomie soignée que vous proposent les restaurants de la région mettant à l'honneur les produits Km 0 comme par exemple les petits pois, les fraises ou les haricots secs (del ganxet) ainsi que les poissons fraîchement pêchés ; tout cela accompagné de très bons vins d'appellation DO Alella, produits entre la mer et la montagne, au sud de la région.

Complétez votre séjour sportif par des activités culturelles et de loisirs. En termes de culture, le programme est en effet bien rempli et il y a de nombreux musées et bâtiments modernistes à visiter ; en matière de loisirs vous pouvez réaliser des sports aquatiques, vous relaxer lors d'activités de wellness ou jouer au golf. Tout est prêt pour faire de votre séjour une expérience inoubliable.

Índice / Index



El Maresme, ¿dónde estamos? <i>/ El Maresme, où sommes-nous ?</i>	5
Ciclismo de Carretera / Cyclisme sur Route	
Introducción / <i>Introduction</i>	6
Carreteras ciclistas del Maresme (Mapa) <i>/ Routes cyclistes du Maresme (Carte)</i>	7
GPS Tracks	8
Bicicleta de Montaña XC / Vélo de Montagne XC	
Introducción / <i>Introduction</i>	9
Rutas Bicicleta de Montaña XC en el Maresme (Mapa) <i>/ Itinéraires de Vélo de Montagne XC dans le</i> <i>Maresme (Carte)</i>	10
GPS Tracks	11
Cicloturismo de Ocio / Cyclotourisme de Loisirs	
Introducción / <i>Introduction</i>	12
Rutas Cicloturismo de Ocio en el Maresme (Mapa) <i>/ Itinéraires de Cyclotourisme de Loisirs dans</i> <i>le Maresme (Carte)</i>	13
GPS Tracks	14
Free Ride. La Poma, el mejor Bike Park de Europa <i>/ Free Ride. La Poma, le meilleur Bike Park d'Europe</i>	15–16
Recomendaciones generales / Recommandations générales	17–20
Municipios especializados / Communes spécialisées	21
Alojamientos especializados / Hébergements spécialisés	22–26
Empresas especializadas / Entreprises spécialisées	27–29

El Maresme

¿Dónde estamos?
Où sommes-nous ?



Costa del Maresme
CONSORCI DE PROMOCIÓ TURÍSTICA

**Consorti de Promoció Turística
Costa del Maresme**
Plaça Miquel Biada, 1
08301 Mataró
Barcelona
Tel. +34 937 411 161
info@turismemaresme.cat





Ciclismo de Carretera

En las rutas de carretera, el mar y la media montaña del Maresme se fusionan. Desde las concurridas carreteras de la costa se accede a carreteras secundarias más tranquilas. Aquí pedalearás con la comunidad local, rodeado de frondosos pinares donde rodar, calentar piernas y escalar la altura suficiente para tener una perspectiva del Mediterráneo más barcelonés. Los retos no acaban aquí, el Montseny con el imponente Turó del Home (HC) es la etapa reina de la zona.

Cyclisme sur Route

Les itinéraires sur route permettent de contempler aussi bien la mer que la moyenne montagne du Maresme. Les routes du littoral sont souvent très fréquentées mais débouchent sur des routes secondaires plus tranquilles. Vous pourrez pédaler avec la communauté locale au cœur de forêts denses, et vous pourrez rouler, faire travailler vos mollets et grimper suffisamment haut pour avoir une belle perspective de la Méditerranée la plus barcelonaise. Et les défis ne s'achèvent pas là, puisque le Montseny avec son imposante colline, le Turó de l'Home (HC), est l'étape reine dans ce secteur.

Carreteras ciclistas del Maresme

Routes cyclistes du Maresme



- 1 Mataró – Sant Feliu de Buixalleu
 - 2 Ports del Maresme
 - 5 Santa Susanna – Sant Celoni
 - 6 Santa Susanna – Mataró – Sant Celoni
 - 14 Santa Susanna – Mataró
 - 16 Santa Susanna – Caldes d'Estrac
 - 17 Tordera – Canet de Mar
 - 18 Entre el Maresme i el Vallès per Alella i el Coll de Parsers
 - 19 Els colls de Parsers i de Sant Bartomeu
 - 20 Entre el Maresme i el Vallès per Can Bordoï i Collsacreu
 - 21 La Vallalta, el Turó del Pollastre i la carretera de Mata
-
- 3 Calella – Turó de l'Home
 - 4 Calella – Collformic – Santa Fe del Montseny
 - 7 Santa Susanna – Turó de l'Home
 - 15 Montseny
-
- 8 Santa Susanna – Breda
 - 9 Santa Susanna – Lloret de Mar – Sant Hilari de Sacalm
 - 10 Santa Susanna – Lloret de Mar – Hostalric
 - 11 Santa Susanna – Blanes – Vidreres
 - 12 Santa Susanna – Tossa de Mar – Llagostera
 - 13 Santa Susanna – Sant Grau – Llagostera

Zona / Zone Maresme

Zona / Zone Montseny

Zona / Zone Girona

 Punto de Salida y Llegada
Point de Départ et d'Arrivée

● Zona / Zone Maresme ● Zona / Zone Montseny ● Zona / Zone Girona


1  **Mataró – Sant Feliu de Buixalleu**
↔ 109 km ▲ +1344 m
📍 Mataró


2  **Ports del Maresme**
↔ 101 km ▲ +1100 m
📍 Arenys de Mar


3  **Calella – Turó de l'Home**
↔ 111 km ▲ +2508 m
📍 Calella


4  **Calella – Collformic – Santa Fe del Montseny**
↔ 145 km ▲ +3004 m
📍 Calella


5  **Santa Susanna – Sant Celoni**
↔ 66 km ▲ +680 m
📍 Santa Susanna


6  **Santa Susanna – Mataró – Sant Celoni**
↔ 97 km ▲ +1262 m
📍 Santa Susanna


7  **Santa Susanna – Turó de l'Home**
↔ 129 km ▲ +2460 m
📍 Santa Susanna


8  **Santa Susanna – Breda**
↔ 65 km ▲ +557 m
📍 Santa Susanna


9  **Santa Susanna – Lloret de Mar – Sant Hilari**
↔ 108 km ▲ +1379 m
📍 Santa Susanna


10  **Santa Susanna – Lloret de Mar – Hostalric**
↔ 64 km ▲ +553 m
📍 Santa Susanna

11  **Santa Susanna – Blanes – Vidreres**
↔ 64 km ▲ +509 m
📍 Santa Susanna


12  **Santa Susanna – Tossa de Mar – Lagostera**
↔ 84 km ▲ +870 m
📍 Santa Susanna

13  **Santa Susanna – Sant Grau – Lagostera**
↔ 102 km ▲ +1350 m
📍 Santa Susanna

14  **Santa Susanna – Mataró**
↔ 65 km ▲ +719 m
📍 Santa Susanna

15  **Montseny**
↔ 149 km ▲ +2430 m
📍 Santa Susanna

16  **Santa Susanna – Caldes d'Estrac**
↔ 38 km ▲ +290 m
📍 Santa Susanna

17  **Tordera – Canet de Mar**
↔ 50 km ▲ +282 m
📍 Tordera

18  **Entre el Maresme i el Vallès per Alella i el Coll de Parpers**
↔ 44 km ▲ +553 m
📍 El Masnou

19  **Els Colls de Parpers i de Sant Bartomeu**
↔ 39 km ▲ +684 m
📍 Vilassar de Mar

20  **Entre el Maresme i el Vallès per Can Bordoí i Collsacreu**
↔ 66 km ▲ +879 m
📍 Vilassar de Mar

21  **La Vallalta, el turó del pollastre i la carretera de Mata**
↔ 47 km ▲ +548 m
📍 Mataró





Bicicleta de Montaña XC

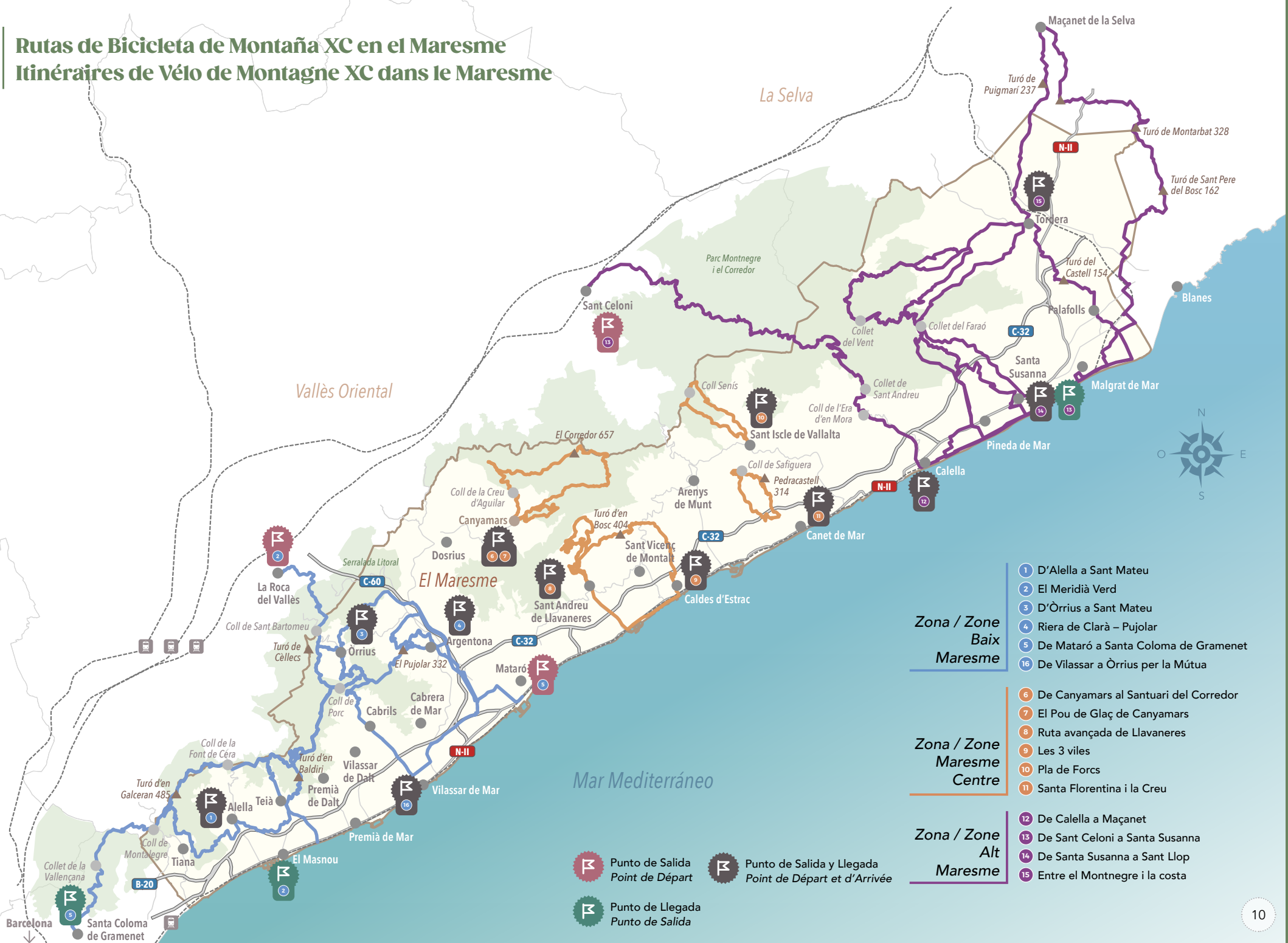
Un constante sube-baja entre sablón, rieras secas, raíces, roca por pistas forestales. ¿El territorio del Maresme es técnico? ¡Sí, es tan técnico como pura diversión! Y superando los obstáculos, cada uno a su nivel, es como se aprende a conducir una mountain bike. Podríamos decir que aquí tenemos una escuela al aire libre. Los parques del Montnegre y Corredor, de la cordillera Litoral y de la cordillera de Marina ocupan la mayor parte de los espacios interesantes para rodar por montaña, consulta su normativa de usos **aquí**.

Vélo de Montagne XC

*Ça monte et ça descend sur des terrains sablonneux, des bras de mer asséchés, des racines et des cailloux jalonnant des pistes forestières. Le territoire du Maresme est-il technique ? Oui, technique tout autant que ludique ! Et c'est au gré des obstacles que l'on devient un pro du mountain bike, chacun à son niveau. On pourrait dire qu'ici l'apprentissage se fait au grand air. Les parcs du Montnegre i Corredor, les cordillères Serralada Litoral et Serralada de Marina représentent les espaces les plus intéressants pour rouler en montagne. Consultez les règlements d'usage **ici**.*

Rutas de Bicicleta de Montaña XC en el Maresme

Itinéraires de Vélo de Montagne XC dans le Maresme



- Zona / Zone Baix Maresme**
- 1 D'Alella a Sant Mateu
 - 2 El Meridià Verd
 - 3 D'Òrrius a Sant Mateu
 - 4 Riera de Clarà - Pujolar
 - 5 De Mataró a Santa Coloma de Gramenet
 - 16 De Vilassar a Òrrius per la Mútua

- Zona / Zone Centre Maresme**
- 6 De Canyamars al Santuari del Corredor
 - 7 El Pou de Glaç de Canyamars
 - 8 Ruta avançada de Llanerers
 - 9 Les 3 viles
 - 10 Pla de Forcs
 - 11 Santa Florentina i la Creu


- Zona / Zone Alt Maresme**
- 12 De Calella a Maçanet
 - 13 De Sant Celoni a Santa Susanna
 - 14 De Santa Susanna a Sant Llop
 - 15 Entre el Montnegre i la costa

- Punto de Salida / Point de Départ
- Punto de Salida y Llegada / Point de Départ et d'Arrivée
- Punto de Llegada / Punto de Salida

● Zona / Zone Baix Maresme ● Zona / Zone Maresme Centre ● Zona / Zone Alt Maresme

1  **D'Alella a Sant Mateu**
↔ 28 km ▲ +800 m
📍 Alella

2  **El Meridià Verd**
↔ 18 km ▲ +506 m
📍 La Roca del Vallès
📍 El Masnou

3  **D'Òrrius a Sant Mateu**
↔ 20 km ▲ +509 m
📍 Òrrius

4  **Riera de Clarà - Pujolar**
↔ 9 km ▲ +252 m
📍 Argentona

5  **De Mataró a Santa Coloma de Gramenet**
↔ 36 km ▲ +986 m
📍 Mataró
📍 Santa Coloma de Gramenet


6  **De Canyamars al Santuari del Corredor**
↔ 17 km ▲ +493 m
📍 Canyamars

7  **El Pou de Glaç de Canyamars**
↔ 5 km ▲ +185 m
📍 Canyamars

8  **Ruta avançada de Llanerres**
↔ 13 km ▲ +437 m
📍 Sant Andreu de Llanerres


9  **Les 3 viles**
↔ 17 km ▲ +500 m
📍 Caldes d'Estrac

10  **Pla de Forcs**
↔ 10 km ▲ +332 m
📍 Sant Iscle de Vallalta

11  **Santa Florentina i la Creu**
↔ 9 km ▲ +314 m
📍 Canet de Mar

12  **De Calella a Maçanet**
↔ 61 km ▲ +846 m
📍 Calella

13  **De Sant Celoni a Santa Susanna**
↔ 35 km ▲ +914 m
📍 Sant Celoni
📍 Santa Susanna

14  **De Santa Susanna a Sant Llop**
↔ 40 km ▲ +1070 m
📍 Santa Susanna

15  **Entre el Montnegre i la costa**
↔ 43,5 km ▲ +973 m
📍 Tordera

16  **De Vilassar a Òrrius per la Mútua**
↔ 28 km ▲ +499 m
📍 Vilassar de Mar





Cicloturismo de Ocio

El placer de subir a una bici en compañía de amigos, con los niños, con toda la familia, o sólo yo porque hoy tengo ganas de pedalear... No me hables de kilómetros, háblame de experiencias únicas por bosques llenos de senderos, siguiendo el Mediterráneo, o curioseando por plazas y calles de pueblecitos auténticos que en dirección sur te llevarán hasta Barcelona... y ya descansaremos en el tren durante la vuelta. ¿Hay algún tramo con demasiada subida? Una e-bike te dará alas.

Cyclotourisme de Loisirs

Le plaisir d'enfourcher un vélo pour aller faire un tour avec les copains, avec les enfants, avec toute la famille, ou tout simplement parce qu'aujourd'hui on a envie de pédaler... Ne nous parlez pas de kilomètres, parlez-nous d'expériences uniques dans des bois regorgeant de sentiers, le long de la Méditerranée, ou de moments de flânerie au fil des places et rues de petits villages authentiques menant à Barcelone vers le sud... On aura tout le temps de se reposer dans le train lors du trajet de retour. Une montée trop abrupte ? Un e-bike vous donnera des ailes.

Rutas Cicloturismo de Ocio en el Maresme

Itinéraires de Cyclotourisme de Loisirs dans le Maresme




















- 1 Del Masnou a Premià de Mar pel passeig marítim
- 2 Un tomb per Sant Mateu
- 3 De Mataró a Argentona
- 4 Passeig de Mataró
- 5 De Mataró a Sant Andreu de Llaneres per les Cinc Sèries
- 6 Ruta familiar de Sant Andreu de Llaneres
- 7 De Canet de Mar a Arenys de Mar
- 8 El Canet modernista
- 9 Un tomb per Calella
- 10 De Calella a la Punta de la Tordera
- 11 Rieres de Santa Susanna i Pineda
- 12 De Santa Susanna a la platja de Calella
- 13 Per Santa Susanna i la Font del Boter
- 14 La Roca Grossa i el Far de Calella
- 15 Malgrat, Santa Susanna i Pineda
- 16 Delta de la Tordera i Palafolls
- 17 El curs baix de la Tordera

 Punto de Salida / Point de Départ
  Punto de Salida y Llegada / Point de Départ et d'Arrivée

 Punto de Llegada / Punto de Salida



- 1**  **Del Masnou a Premià de Mar pel passeig marítim**
↔ 10 km ▲ +1 m
📍 El Masnou
- 2**  **Un tomb per Sant Mateu**
↔ 3 km ▲ +56 m
📍 Premià de Dalt
- 3**  **De Mataró a Argentona**
↔ 17 km ▲ +113 m
📍 Mataró
- 4**  **Passeig de Mataró**
↔ 1 km ▲ +9 m
📍 Mataró
- 5**  **De Mataró a Sant Andreu de Llanerers per les Cinc Sènies**
↔ 8 km ▲ +75 m
📍 Mataró
📍 Sant Andreu de Llanerers
- 6**  **Ruta familiar de Sant Andreu de Llanerers**
↔ 4 km ▲ +88 m
📍 Sant Andreu de Llanerers
- 7**  **De Canet de Mar a Arenys de Mar**
↔ 3 km ▲ +17 m
📍 Canet de Mar
📍 Arenys de Mar
- 8**  **El Canet modernista**
↔ 6 km ▲ +77 m
📍 Canet de Mar
- 9**  **Un tomb per Calella**
↔ 8 km ▲ +96 m
📍 Calella
- 10**  **De Calella a la Punta de la Tordera**
↔ 14 km ▲ +16 m
📍 Calella
📍 Malgrat de Mar
- 11**  **Rieres de Santa Susanna i Pineda**
↔ 17 km ▲ +237 m
📍 Pineda de Mar
- 12**  **De Santa Susanna a la platja de Calella**
↔ 14 km ▲ +7 m
📍 Santa Susanna
- 13**  **Per Santa Susanna i la Font del Boter**
↔ 6 km ▲ +55 m
📍 Santa Susanna
- 14**  **La Roca Grossa i el Far de Calella**
↔ 8 km ▲ +71 m
📍 Calella
- 15**  **Malgrat, Santa Susanna i Pineda**
↔ 22 km ▲ +235 m
📍 Malgrat de Mar
- 16**  **Delta de la Tordera i Palafolls**
↔ 12 km ▲ +36 m
📍 Malgrat de Mar
- 17**  **El curs baix de la Tordera**
↔ 19 km ▲ +70 m
📍 Malgrat de Mar
📍 Tordera





Free Ride La Poma, el mejor Bike Park de Europa

La Poma Bikepark nació en 2005 como un “campillo” para la práctica del *dirt jump*. Con el tiempo, y el buen trabajo de los *riders* locales, las instalaciones han evolucionado hasta convertir a La Poma en uno de los *bike parks* de referencia a escala mundial. La Poma es considerado el mejor *bike park* de Europa por cientos de *riders*, y está incluido en el top 5 mundial del medio especializado GMBN.

Algunas promesas locales como Andreu Lacondeguy, Bienvenido Aguado o Adolf Silva se han convertido en grandes estrellas internacionales en las instalaciones de La Poma.

Free Ride La Poma, le meilleur Bike Park d'Europe

La Poma Bikepark a vu le jour en 2005 sous la forme d'un « petit terrain de jeu » pour la pratique du dirt jump. Au fil du temps et grâce à la persévérance des riders locaux, les équipements ont évolué et ont fait de La Poma l'un des bike parks les plus renommés à l'échelle mondiale. Des centaines de riders considèrent La Poma comme le meilleur bike park d'Europe et il fait partie du top 5 mondial au classement effectué par le canal spécialisé GMBN.

Certains talents locaux prometteurs comme Andreu Lacondeguy, Bienvenido Aguado ou Adolf Silva sont devenus des athlètes de renom international grâce à La Poma.



Contacto / Coordonnées

+34 937 445 879

info@lapomabikepark.com

Ctra. dels Sis Pobles s/n

08338 Premià de Dalt

Horarios / Horaires

De lunes a jueves de 16 a 21 h

Du lundi au jeudi de 16 à 21 h

De viernes a domingo de 10 a 21 h

Du vendredi au dimanche

de 10 à 21 h

Instalaciones / Équipements

- Pumptrack
- Dirt Jump
- Skatepark
- Dual
- Trial
- Foam pit & resi jump
- Air Bag

Servicios / Services

- Refrescos La Poma Bar
Boissons La Poma Bar
- Tienda
Magasin
- Alquiler BMX y Dirt Bikes
Location BMX et Dirt Bikes
- Alquiler Casco
Location Casque
- Alquiler Scooter
Location Scooter
- Escuela de descenso, BMX, MTB, Skate,
Scooter y Dirt Jump
*École de descente, BMX, MTB, Skate,
Scooter et Dirt Jump*

+ info

www.lapomabikepark.com

Recomendaciones generales *Recommandations générales*

Por tu seguridad:

- ▶ Lleva el casco siempre puesto y abrochado adecuadamente
- ▶ Instala una luz roja en el tallo del asiento para señalar tu presencia
- ▶ Equípate con colores vivos y elementos reflectantes para que el resto de los conductores te puedan ver
- ▶ Contrata un seguro contra accidentes en tu agencia de viajes
- ▶ Teléfono de emergencias 112

Pour votre sécurité :

- ▶ *Portez toujours votre casque et attachez-le correctement*
- ▶ *Installez un phare rouge sur la tige de la selle pour signaler votre présence*
- ▶ *Portez des couleurs vives et des accessoires réfléchissants afin que les autres conducteurs vous repèrent facilement*
- ▶ *Souscrivez une assurance accident auprès de votre agence de voyages*
- ▶ *Numéro de téléphone d'urgence : 112*



En carretera

En carretera, los ciclistas deben cumplir con la normativa de circulación vigente. Aparte, recomendamos unos consejos de buenas prácticas para preservar la convivencia entre coches, peatones y ciclistas que hace del Maresme un destino excepcional para el ciclismo:

Circulación interurbana en grupo

- A** En carreteras sin arcén (o de menos de un metro) o con tráfico intenso y baja visibilidad:
 - ▶ Circulación en fila de uno y grupos de 5 ciclistas (longitud máxima del grupo 30 metros = 2 coches)
 - ▶ Dejad un espacio de 50 metros (3 coches) entre cada grupo de 5 ciclistas.
- B** En carreteras con arcén superior a un metro, o poco tráfico y buena visibilidad:
 - ▶ Circular en parejas y grupos de máximo 10 ciclistas (longitud máxima del grupo 30 metros = 2 coches)
 - ▶ Dejad un espacio de 50 metros (3 coches) entre cada grupo de 10 ciclistas

Sur la route

Sur la route, les cyclistes doivent respecter les règles de circulation en vigueur. Certaines règles de courtoisie sont par ailleurs recommandées pour faciliter une bonne cohabitation entre les automobilistes, les piétons et les cyclistes, qui font du Maresme une destination exceptionnelle pour le cyclisme :

Circulation interurbaine en groupe

- A** *Sur les routes sans accotement (ou de moins d'un mètre) ou lorsque la circulation est dense et la visibilité basse :*
 - ▶ *Circulation en file indienne d'un et de plusieurs groupes de 5 cyclistes (longueur maximale du groupe 30 mètres = 2 voitures)*
 - ▶ *Laissez un espace de 50 mètres (3 voitures) entre chaque groupe de 5 cyclistes.*
- B** *Sur des routes avec un accotement supérieur à un mètre, ou peu de circulation et une bonne visibilité :*
 - ▶ *Circuler côte à côte, par deux et au sein de groupes de maximum 10 cyclistes (longueur maximale du groupe 30 mètres = 2 voitures)*
 - ▶ *Laissez un espace de 50 mètres (3 voitures) entre chaque groupe de 10 cyclistes.*



Buenas prácticas en la carretera

- ▶ Reducir la velocidad al llegar a la rotonda, agrupados al máximo. Los coches tienen la obligación de respetarte como unidad de grupo.
- ▶ Cruces: el líder del grupo debe marcar el cambio de rumbo indicando el giro con el brazo hacia el lado pertinente. Repetir 3 veces la señal. También lo señalarán los demás componentes del grupo.
- ▶ Paradas: las paradas se marcarán como los cruces. ¡Importante! El grupo líder debe prever un espacio para que todo el grupo pueda abandonar el 100% de la carretera.
- ▶ Objetos en el camino: objetos en carretera, piedras, agujeros, objetos peligrosos y cristal se señalan con el brazo, estirado en diagonal hacia el suelo, al lado donde se deja el objeto.
- ▶ Desechos: no tire envoltorios de barras energéticas, gels ni nada en general, ni durante las paradas ni durante la marcha.
- ▶ Aparcamiento: durante las paradas, aparque las bicicletas en un lugar seguro y en lugares donde no obstaculicen el paso de otras personas.

Bonnes habitudes sur la route

- ▶ *Ralentir lorsqu'on arrive sur un rondpoint, restant regroupés le plus possible. Les voitures ont l'obligation de respecter les cyclistes en tant qu' « unité de groupe ».*
- ▶ *Carrefours : la personne en tête du groupe doit faire part de l'intention de tourner en tendant le bras sur le côté souhaité et renouveler le geste à trois reprises. Les autres cyclistes s'exécuteront également.*
- ▶ *Stops : Il faut marquer l'arrêt, comme aux carrefours. Important ! La tête de file doit prévoir suffisamment d'espace pour que l'ensemble du groupe ait le temps de passer.*
- ▶ *Objets sur la route : les objets sur la route, les pierres, les trous, les éléments dangereux et morceaux de verre doivent être signalés avec le bras, pointé vers le sol à l'endroit où se trouve l'objet en question.*
- ▶ *Déchets : ne jetez pas d'emballages de bars énergétiques, gels ou autres, ni lors du trajet ni au cours des arrêts.*
- ▶ *Stationnement : lors des arrêts, garez les vélos en lieu sûr et de façon à ce qu'ils n'empêchent pas le passage d'autres personnes.*



En la montaña

Los espacios naturales protegidos son lugares donde practicar actividades al aire libre y conocer nuestro patrimonio natural y cultural. Consérvalo.

- ▶ Transita siempre por caminos y senderos habilitados. No tomes atajos.
- ▶ Adecua la velocidad al tipo de vía y evita hacer derrapes, ya que provocan la erosión del terreno.
- ▶ Los peatones disfrutan de la preferencia. Cédeles el paso. Respetar la señalización y los bienes patrimoniales.
- ▶ No tires residuos al medio, incluidos los orgánicos, ya que la degradación puede ser muy lenta y causar un impacto paisajístico.
- ▶ Respetar siempre la flora y la fauna.
- ▶ Planifica previamente la ruta y lleva un plano o un GPS.
- ▶ Lleva herramientas y repuestos para la bicicleta. Así podrás resolver pequeños imprevistos.
- ▶ En condiciones de viento fuerte, lluvia intensa o niebla, actúa con precaución.
- ▶ Evita circular y cruzar por torrentes y rieras en episodios de lluvia.

À la montagne

Les espaces naturels protégés sont des lieux où vous pouvez réaliser des activités de plein air et découvrir notre patrimoine naturel et culturel. Prenez-en soin.

- ▶ *Passez toujours par des chemins et sentiers aménagés. Ne prenez pas de raccourcis.*
- ▶ *Adaptez votre vitesse au type de voie et évitez de faire des dérapages, car ils provoquent l'érosion du terrain.*
- ▶ *Les piétons sont prioritaires. Cédez-leur le passage. Respectez les panneaux de signalisation et les éléments patrimoniaux.*
- ▶ *Ne jetez pas de déchets dans la nature, pas même organiques, car la décomposition peut être très lente et avoir un impact négatif sur le paysage.*
- ▶ *Respectez toujours la faune et la flore.*
- ▶ *Planifiez votre itinéraire à l'avance et prévoyez un plan ou un GPS.*
- ▶ *Apportez des outils et des pièces de rechange pour votre vélo. Vous pourrez ainsi parer à de petits imprévus.*
- ▶ *Prenez vos précautions en cas de vent fort, pluie intense ou brouillard.*
- ▶ *Évitez de circuler et de traverser des torrents et des bras de mer secs susceptibles d'être inondés lors d'épisodes de pluie.*



Municipios especializados *Communes spécialisées*

Santa Susanna

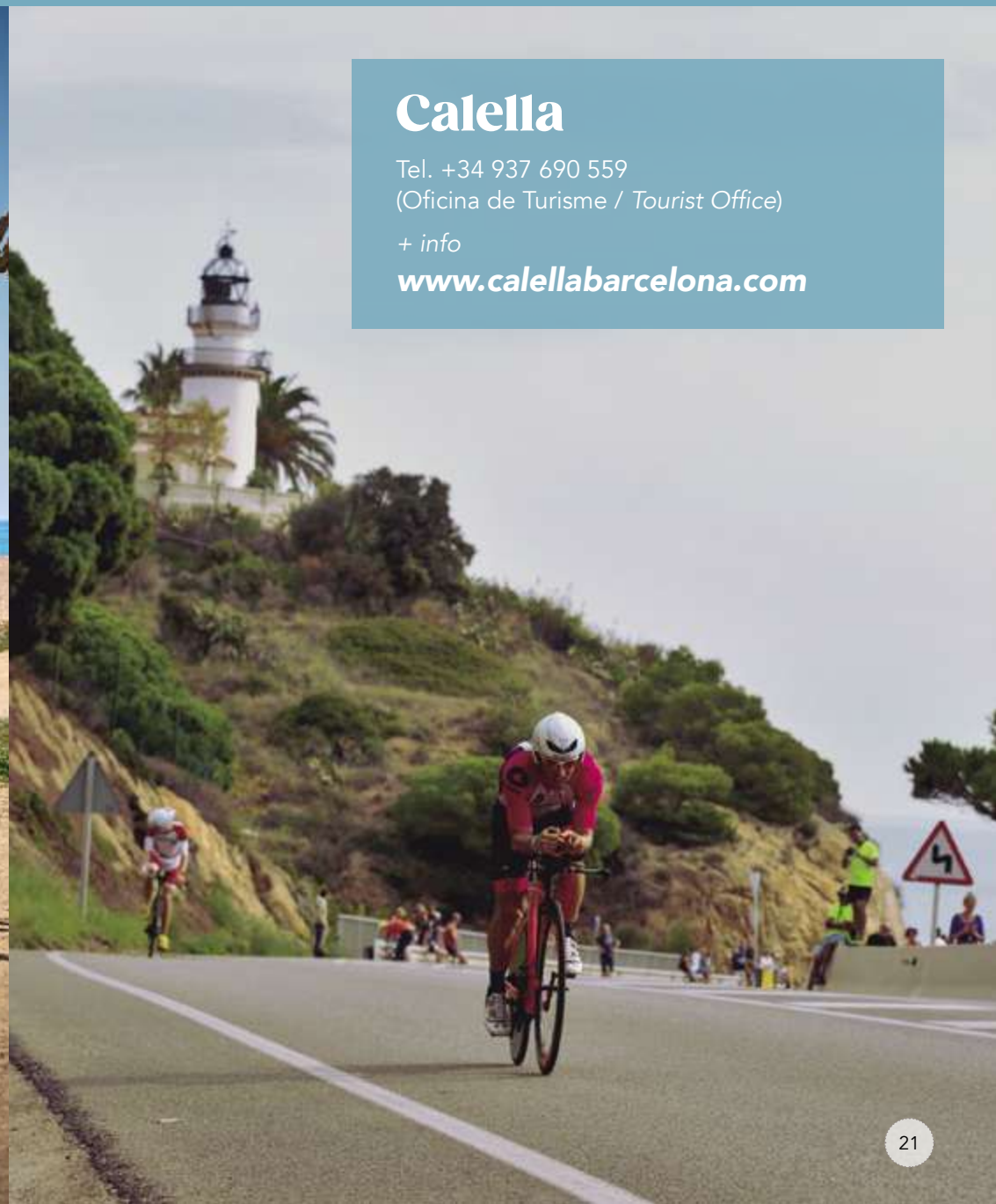
Tel. +34 937 679 008
(Oficina de Turisme / *Tourist Office*)

+ info
www.stasusanna-barcelona.com
www.cyclingsantasusanna.com

Calella

Tel. +34 937 690 559
(Oficina de Turisme / *Tourist Office*)

+ info
www.calellabarcelona.com



Alojamientos especializados Hébergements spécialisés

En Maresme encontrarás alojamientos especializados que ofrecen servicios específicos para ciclistas, desde espacios para guardar la bicicleta hasta servicio de lavandería rápida, información de rutas o spa para recuperar energía.

Dans le Maresme, vous trouverez des hébergements spécialisés qui proposent des services spécifiques pour les cyclistes, allant d'espaces pour garder votre vélo à des services de laverie rapide, en passant par des recommandations d'itinéraires et même des spas pour reprendre des forces.



Bike station o espacio cerrado seguro para aparcar bicicletas
Bike station ou espace fermé sûr pour garer les vélos



Sala de briefing
Salle de briefing



Gimnasio
Salle de sport



Adaptación menús deportivos
Adaptation menus sportifs



Flexibilidad horarios de comidas
Flexibilité horaires repas



Servicio de lavandería con retorno en 24 h
Service de laverie avec retour en 24 h



Spa
Spa



Piscina
Piscine



Late Check Out / ducha de cortesía
Late Check Out / douche courtoisie



Lavado de bicicletas
Nettoyage de vélos



Información de rutas
Recommandations d'itinéraires



Biosphere
Destinación comprometida
Destination engagée



Biosphere
Empresa certificada
Entreprise certifiée



CATALUNYA  Turismo Deportivo
Tourisme Sportif



CATALUNYA  Cicloturismo en Catalunya
Cyclotourisme en Catalogne

ARENYS DE MAR

Hotel Sa Voga 4*

Tel. +34 937 959 293
www.savoga.com



Vila Arenys Hotel 4*

Tel. +34 937 959 293
www.hotelvilareneys.com



CABRILS

Mas Vives

Tel. +34 649 477 561
www.instagram.com/mas.vives



CALDES D'ESTRAC

DYH Dynamic Hotels 3*

Tel. +34 931 160 660
www.dyhotels.com



CALELLA

Aparthotel Miami Park 3*

Tel. +34 937 660 778
www.aparthotelmiamipark.com



GHT Balmes hotel, Aparthotel & Splash 3*

Tel. +34 937 691 694
www.ghthotels.com



Hotel Bernat II 4* S

Tel. +34 937 665 960
www.hotelbernatcalella.com



Camping El Far 2*

Tel. +34 937 6 0 967
www.campingelfar.com



Hotel Checkin Garbí 3*

Tel. +34 952 917 417
www.checkingarbi.com



Hotel H-TOP Amaika 4* S

Tel. +34 937 691 350
www.htophotels.com/amaika



Hotel H-TOP Calella Palace & Spa 4* S

Tel. +34 937 664 422
www.htophotels.com/calellapalace



Hotel GHT Marítim 4*

Tel. +34 937 391 234
www.ghthotels.com



Neptuno Hotel & Spa 4* S

Tel. +34 937 690 311
www.hotelneptuno.com



Hotel Santa Mònica 3*

Tel. +34 951 989 315
www.medplaya.cat



Kaktus Hotel Volga 4*

Tel. +34 937 691 800
www.hotelvolga.es



Sant Jordi Boutique Hotel 5*

Tel.+34 937 661 919
www.hotelsantjordi.com



CANET DE MAR

Camping Globo 4*

Tel. +34 937 941 143
www.globo-rojo.com



Hotel Rocatel 3*

Tel. +34 666 395 976
www.hotelrocatel-playacanetdemar.com



EL MASNOU

Hostal Gavina Mar

Tel. +34 937 825 019
www.gavinamar.com



Hotel Llar de Capitans 3*

Tel. +34 935 407 309
www.llardecapitanshotel.com



Hotel Torino 1*

Tel. +34 935 552 313
www.hoteltorinoelmasnou.com



MALGRAT DE MAR

AQUA Hotel Silhouette & Spa 4*

Tel. +34 937 654 118
www.aquahotel.com



Camping del Mar 3*

Tel. +34 937 653 767
www.campingdelmar.com



Hotel Papi 3*

Tel. +34 937 654 266
www.papihotels.com





MATARÓ

Hotel Atenea Port Mataró 4*

Tel. +34 932 226 006
www.hotelateneaport.com



Camping Barcelona 3*

Tel. +34 937 90 47 20
www.campingbarcelona.com



New Hotel Colón 3*

Tel. +34 931 785 839
www.newhotelcolon.com



Can Bagués

Tel. +34 697 723 780
www.canbagues.com



PINEDA DE MAR



AQUA Hotel Promenade 4*

Tel. +34 937 678 774
www.aquahotel.com



EHO Pineda Splash 30 degrees 4*

Tel. +34 937 670 002
www.pinedasplashhotel.com



Summus Hotel Stella & SPA 4* S

Tel. +34 937 671 452
www.sumushotels.com/stella



SANTA SUSANNA



AQUA Hotel Aquamarina & Spa 4* S

Tel. +34 937 678 060
www.aquahotel.com



AQUA Hotel Montagut Suites 4* S

Tel. +34 937 678 211
www.aquahotel.com



AQUA Hotel Onabrava & Spa 4* S

Tel. +34 937 678 370
www.aquahotel.com



Càmping Bon Repòs

Tel. +34 937 678 475
www.campingbonrepos.com



Hotel Atzavara 5*

Tel. +34 936 699 100
www.aquahotel.com/hoteles/atzavara



Hotel Don Angel 3*

Tel. +34 950 328 350
www.hoteldonangel.com



Hotel Dwo Sirius 4* S

Tel. +34 952 917 417
www.checkinsirius.com



Hotel Indalo Park 4*

Tel. +34 937 678 455
www.indalopark.com



Hotel H-TOP Royal Sun 4*

Tel. +34 937 678 000
www.htophotels.com/royalsun



Hotel H-TOP Royal Sun Suites 4* S

Tel. +34 937 679 283
www.htophotels.com



Hotel Mercury 4* S

Tel. +34 937 678 612
www.hotelmercury.com



Hotel & Suites Tahití Playa 4*

Tel. +34 937 032 200
www.tahitiplaya.com



Hotel Florida Park 4*

Tel. +34 937 678 090
www.hotelfloridapark.com



VILASSAR DE DALT

Hotel Sorli Emocions 4*

Tel. +34 937 538 240
www.hotelsorliemocions.cat



Empresas especializadas *Entreprises spécialisées*

En Maresme encontrarás empresas especializadas en ciclismo que ofrecen los servicios necesarios para disfrutar de una experiencia ciclista completa.

Dans le Maresme vous trouverez des entreprises spécialisées dans le domaine du cyclisme qui proposent les services nécessaires pour vivre une expérience cycliste complète.



Alquiler de bicicletas
Location de vélos



Reparación de bicicletas
Réparation de vélos



Servicio de guía
Service de guide



Bike station
Bike station



Menú deportivo
Menu sportif



Asistencia en ruta
Assistance sur route



ALELLA

Alella Motors

Tel. +34 935 551 493
www.alellamotors.cat



ARENYS DE MUNT

Munt bikes

Tel. +34 937 939 135
www.muntbikes.com



ARGENTONA

La bicicleta Argentona

Tel. +34 647 957 841
www.labiciargentona.com



Start Bikes

Tel. +34 937 074 988
www.start-bikes.com



CABRERA DE MAR

The Bike Village

Tel. +34 936 387 251
www.thebikevillage.com



CALELLA

Riera Bikes

Tel. +34 930 376 590
www.rierabikes.com



42Radis

Tel. +34 937 661 927
www.42radis.cat



Orko Bikes

Tel. +34 932 479 362
www.orkobikes.com



CANET DE MAR

Different Bikes

Tel. +34 937 956 708
www.differentbikes.es



EL MASNOU

Addict Bikes

Tel. +34 931 857 210
www.addictbikes.com



MALGRAT DE MAR

CatBike

Tel. +34 937 619 128
www.catbikeshop.net



David Rent

Tel. +34 656 935 181
www.davidrent.com



Medbikes

Tel. +34 937 662 655
www.medbikes.com



La Jijonenca

Tel. +34 937 610 437



MRT Cycling

Tel. +34 616 263 689



MATARÓ

BikerideCostaBrava - Barcelona

Tel. +34 622 959 767 / 639 674 627
www.bikeridecostabrava.com



Biking Point

Tel. +34 937 987 241
www.bikingpoint.es



Carbon Bike Repairs

Tel. +34 635 794 939
www.carbonbikerepairs.es



Decathlon

Tel. +34 937 991 010
www.decathlon.es



Doctore Bike

Tel. +34 937 908 708 / 692 160 342
www.doctorebike.com



RRbickers

Tel. +34 937 964 339



OnVeló Cycling

Tel. +34 669 870 619
www.onvelocycling.com



Plat i Pinyó

Tel. +34 937 571 261
www.platipinyo.com



SBR

Tel. +34 937 551 813
www.sbrstore.com/shop



9 Transport

Tel. +34 622 911 884
www.9transport.com



Va de Bici

Tel. +34 695 660 373



PINEDA DE MAR

Bicis Poch

Tel. +34 937 623 751
www.bicispoch.com



Hike&Bike

Tel. +34 639 377 584
www.cyclingcatalonia.net



PREMIÀ DE MAR

Dbike

Tel. +34 937 510 104 / 633 208 883
www.dbike.eu



Sea Bikes Premià

Tel. +34 931 155 943
www.bmkpremia.com



SANT ANDREU DE LLAVANERES

LABOSCH

Tel. +34 650 944 517
www.labosch.es



SANTA SUSANNA

Activ Natura

Tel. +34 683 372 554
www.activnatura.com



Descent

Tel. +34 637 877 997
www.descent.cat



TEIÀ

Teià Bike

Tel. +34 633 893 660



TORDERA

Erola Bikes

Tel. +34 937 641 019



VILASSAR DE MAR

Corriol S.C.P.

Tel. +34 937 593 433



Coffe Ride

info@coffeeride.es
www.coffeeride.es



La información sobre alojamientos y servicios ha sido proporcionada por los mismos establecimientos. El Consorcio de Promoción Turística Costa del Maresme no se hace responsable de esta información o de posibles variaciones.

Les renseignements concernant les structures ont été donnés par les établissements eux-mêmes. Le Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme, organisme ne peut être tenu responsable des informations fournies ni d'éventuelles modifications.

EDITA:



BIOSPHERE
Sustainable
Committed

AMB EL SUPORT DE:



Diputació
Barcelona



Cicloturisme a Catalunya
Cycling in Catalonia

www.turismemaresme.cat



@costabcnmaresme
@laiaiamaresme



Fotos / Photos : Guillem Casanovas © Consorci PT Costa del Maresme
Agradecimientos / Remerciements : La Poma Bike Park