CATALUNYA

Katalonien **ist** Radfahren

Katalonien **ist** Radfahren

INHALT

Einführung 4

Katalonien 6

Radtouren in Katalonien 8
Die Grünen Wege 10
Die Mountainbike-Zentren in Katalonien (Centres BTT) 12

Vorgeschlagene Routen 14
Von den katalanischen Pyrenäen bis ans Meer 16
Einmal rund um die Plana de Ponent 22
Mit dem Fahrrad vom Montblanc zum Ebre 28

Alle Routen auf einen Blick 34

Praktische Hinweise 35

Adressen 36
Dienstleistungen und Freizeitangebote an den Routen 37
Touristinformation und Radtouren 37
Club für Aktivtourismus Katalonien, Einrichtungen und Mitglieder 38
Tourismusverbände 40
Zentren zur Förderung des Tourismus (CPT) in Katalonien 40

EINFÜHRUNG

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen praktische und sinnvolle Tipps geben, damit Sie die landschaftliche Vielfalt und Schönheit Kataloniens einmal ganz anders erleben.

Radtouren haben in Katalonien eine lange Tradition und sind bei Einheimischen und Gästen sehr beliebt. Auf Radtouren kann man das Naturerlebnis wunderbar mit der Geschichte und den Bräuchen des Landes verbinden.

Diese Broschüre ist eine Ergänzung zu den Informationen auf der Homepage von Katalonientourismus (**www.turismedecatalunya.com/radfahren**), um die einzelnen Routen, die auf der Webseite mit Landkarten und kurzen Texten vorgestellt werden, genauer zu beschreiben. Außer den Landkarten und Streckenerklärungen sind auch GPS-Tracks für einzelne Etappen und Fotos der landschaftlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten, die an den einzelnen Routen liegen, online verfügbar.

Wir bieten diese beiden Formate an, weil wir auf die unterschiedlichen Interessen unserer Besucher eingehen möchten.

Katalonien ist ein Land der Kontraste – und als solches hat es sich zu einem der beliebtesten Urlaubsziele in Europa entwickelt. Hier zeigen wir Ihnen eine Auswahl der schönsten Orte, die man unbedingt gesehen haben sollte. Natürlich können wir nicht alles berücksichtigen, wir wollen aber ein paar interessante Vorschläge machen.

Es gibt viel zu entdecken. Kommen Sie mit auf die Reise!

KATALONIEN

FRANÇA
ANDORRA
ARAGÓ
PAÍS VALENCIÀ
MITTELMEER
Val d'Aran
Pirineus
Costa Brava
Terres de Lleida
Catalunya central
Girona
Lleida
Costa de Barcelona
Maresme
Barcelona
Barcelona
Costa Daurada
Costa del Garraf
Tarragona
Terres de l'Ebre
Barcelona

Die vielfältigen Gesichter Kataloniens zeigen sich nicht nur in seinen historischen, kulturellen und traditionellen Reichtümern, sondern auch in der abwechslungsreichen Landschaft. An den vielen **Sehenswürdigkeiten der zehn Highlights sehen Sie**, wie verschieden und besonders die einzelnen Regionen sein können.

Barcelona

Costa Brava

Alt Empordà, Baix Empordà, Gironès, La Selva, Pla de l'Estany.

Costa Daurada

Alt Camp, Baix Camp, Baix Penedès, Conca de Barberà, Priorat, Tarragonès.

Costa de Barcelona Maresme

Maresme.

Costa del Garraf

Alt Penedès, Baix Llobregat, Garraf.

Terres de l'Ebre

Baix Ebre, Montsià, Ribera d'Ebre, Terra Alta.

Catalunya central

Anoia, Bages, Osona, Vallès Occidental, Vallès Oriental.

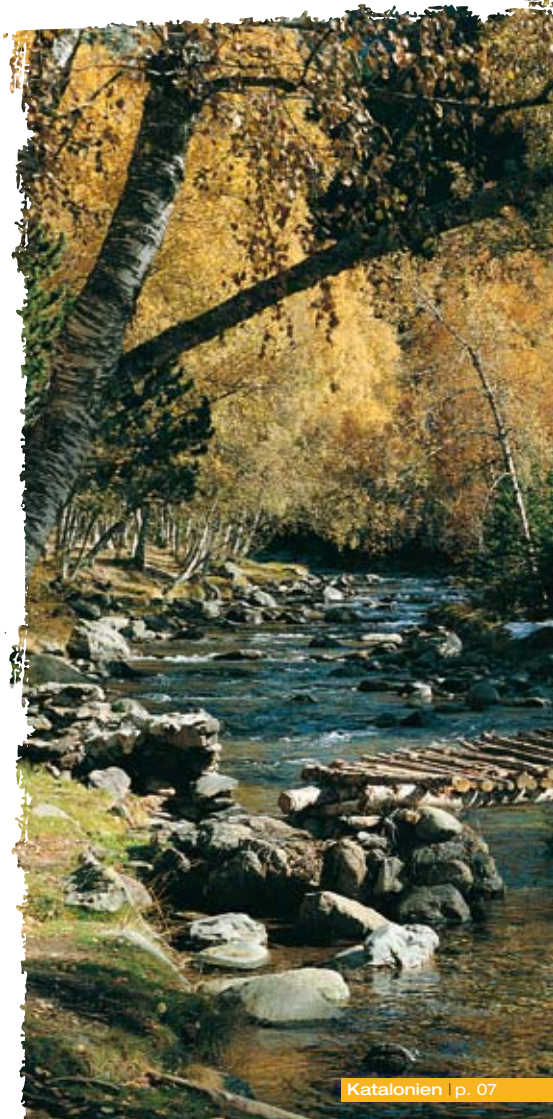
Terres de Lleida

Garrigues, Noguera, Pla d'Urgell, Segarra, Segrià, Urgell.

Pirineus

Alta Ribagorça, Alt Urgell, Berguedà, Cerdanya, Garrotxa, Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Ripollès, Solsonès.

Val d'Aran



RADTOUREN IN KATALONIEN

Mit dem Fahrrad Urlaub zu machen, wird in Katalonien immer beliebter. Bei einer Radtour kann man körperliche Bewegung in der freien Natur perfekt mit dem Entdecken unserer schönen Natur verbinden. **Sie treten in die Pedale und gleichzeitig bewundern Sie die zauberhafte Landschaft.** Damit Radtouren in Katalonien für alle ein Erfolg werden – egal ob für geübte oder ungeübte Radfahrer/innen – gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade der Strecken. So ist Radurlaub ideal für die ganze Familie genauso wie für einen Ausflug mit Freunden.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des landschaftlichen Reichtums in Katalonien. Legen Sie mit dem Fahrrad so außergewöhnliche Wege zurück, wie vom Meer bis ins Hochgebirge zu fahren – vorbei an Tälern und Hochebenen. Und genauso wie Sie die Schönheit der Natur erleben, entdecken Sie mit dem Fahrrad die architektonischen und kulturellen Denkmäler, die man überall im katalanischen Gebiet finden kann. Auf allen Radstrecken werden all ihre Sinne angesprochen.

Die Begeisterung für Radtouren und Mountainbiking hat in den letzten Jahren in Katalonien stark zugenommen. Seit den 1980er Jahren kommen immer mehr gut ausgestattete Radfahrer/innen, die auf natürlichen Radwegen fernab der befestigten Straßen fahren wollen. Die Lust, Neues zu entdecken, die Liebe zur Natur und der Erholungsgedanke schwingen sich gemeinsam aufs Rad.

In den 90er Jahren wurde es immer üblicher, Radtouren zu machen und die Radwege wurden auch in ländlichen Gegenden immer besser ausgebaut. Gemächlich von einem Ort zum nächsten radelnd kann man sehr gut mit der Umwelt, den Menschen und der Kultur eines bestimm ten Gebietes in Kontakt treten. **Katalonien bietet viele Möglichkeiten**, um die Gegend per Fahrrad zu erkunden: die Mountainbike-Zentren (Centres BTT), die **Grünen Wege** (Vies Verdes) und andere gut ausgebaute Radwegnetze wie man es z.B. in Niederampurien (Baix Empordà) findet, das ein ideales Radsportgebiet ist, weil das Land sehr eben ist. Hier kann man über **370 km Radwege fahren**, die sich zwischen den Landschaften an der Küste und dem Landesinnern aufteilen. Man kann versteckte Dörfer und eine ganze Vielfalt an Naturschutzgebieten erkunden und genauso gibt es bezaubernde Buchten oder die Einzigartigkeit der Rundwege zu entdecken.

Die Grünen Wege

Die Grünen Wege wurden extra für Alternativsport eingerichtet. Das Besondere ist daran, dass hier meistens stillgelegte Bahnstrecken zu Wander- und Radwegen umfunktioniert wurden.

Die Grünen Wege sind gut befahrbar und die Steigung beträgt normalerweise nicht mehr als 3%. Dadurch sind diese Wege, bis auf wenige gekennzeichnete Abschnitte, auch für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit gut geeignet. Die Wege sind sicher und ruhig, da sie fast nirgends von motorisierten Fahrzeugen befahren werden dürfen. Praktisch alle Grünen Wege in und um Girona entstanden auf alten Bahnstrecken, die früher die einzelnen Ortschaften miteinander verbanden und später aufgrund ihrer geringen Rentabilität und wegen des zunehmenden Transports auf den Landstraßen eingestellt wurden.

Die Neuerschließung dieser alten Wege hat eindeutig zur nachhaltigen Entwicklung der natürlichen Ressourcen in Katalonien beigetragen, besonders in den ländlichen Gebieten. Durch die Grünen Wege wurden Strecken wiedereröffnet, die den Zugang zu besonders interessanten Natur- und Kulturräumen ermöglichen. Mediterrane Wälder, Strände, Pinienwälder, Täler oder Bergreliefs – das sind die Naturschätze, an denen vorbei die Grünen Wege führen, wie z.B. der „Eisen- und Kohleweg“ (via del **Ferro i del Carbó**), die beiden ehemaligen Bahntrassen **Carrilet** I und II an der Costa Brava und in den Pyrenäen bei Girona oder die Trassen der Terra Alta und des **Baix Ebre** am Unterlauf des Ebre.

Grüne Wege in Katalonien

VV 1 **Grüner Weg „Eisen- und Kohleweg“**
Ripoll >
St Joan de les Abadesses-Ogassa
Kilometer: 12
Radweg: ja

VV 2 **Grüner Weg “Carrilet I”**
Olot > Girona
Kilometer: 54
Radweg: ja
(Amer- El pasteral, tram amb forts pendents)

VV 3 **Grüner Weg “Carrilet II”**
Girona > St. Feliu de Guíxols
Kilometer: 39,7
Radweg: ja

VV 4 **Grüner Weg der Terra Alta**
Arnes-Lledó > El pinell de Brai
Kilometer: 27
Radweg: ja
(limitacions als pendents de la Fontcalda)

VV 5 **Grüner Weg des Baix Ebre**
Roquetes > El Pinell de Brai
Kilometer: 27
Radweg: ja

Die Mountainbike-Zentren in Katalonien

In Katalonien gibt es eine Vielzahl an Radstrecken, die ideal für Touren mit dem **Mountainbike** (MTB) sind und die über die verschiedenen **MTB-Zentren** Kataloniens (Centres BTT) verwaltet und gepflegt werden.

Alle MTB-Zentren sind frei zugänglich und schließen jeweils mindestens 100 km gekennzeichnete Wege ein, die über einen festen Ausgangspunkt verfügen, an dem es eine Touristinformation und Service rund ums Fahrrad gibt und die nach ihrem Schwierigkeitsgrad eingestuft sind, so dass jede/r – egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r hier problemlos MTB fahren kann.

Im Allgemeinen handelt es sich bei den Strecken um Rundwege, die viel befahrene Straßen meiden und den Anteil an asphaltierten Wegen so gering wie möglich halten. Die jeweilige Schwierigkeitsstufe wird über einen Farbcode auf allen Informationstafeln und Markierungen auf der gesamten Strecke angegeben.

Am Ausgangspunkt für die jeweilige Route gibt es immer eine Informationstafel, auf der die Lage der verschiedenen Servicepunkte eingetragen ist. Alle Routen sind vom Ausgangspunkt bis zum Ziel eindeutig markiert.

Je nach dem, welche Leistungen die MTB-Zentren anbieten, gibt es dort neben der touristischen Information über die Gegend auch sanitäre Einrichtungen, Fahrradverleih, Werkstätten, Waschplätze usw.

Die **katalanischen MTB-Zentren** wurden vom katalanischen Fremdenverkehrsamt und dem katalanischen Sportbeirat durch den katalanischen Radsportverband „Federació Catalana de Ciclisme“ zugelassen. Zurzeit gibt es **15 MTB-Zentren**, die insgesamt **4100 km gekennzeichnete Radstrecken vereinen.**

http://www.turismedecatalunya.com/btt/

MTB-Zentren in Katalonien und Basispunkte

01 Baix Empordà
Castell d'Aro
02 El Berguedà
Avià
03 El Gironès
Quart
04 El Ripollès
Sant Joan de les Abadesses
05 La Selva
Amer
06 La Seu - Alt Urgell
La Seu d'Urgell
07 Lluçanès
Prats de Lluçanès
08 Mont-roig del Camp - Miami Platja
Mont-roig del Camp
09 Pallars Jussà
La Pobla de Segur
10 Pla de l'Estany - Banyoles
Banyoles
11 Salines - Bassegoda
Maçanet de Cabrenys
12 Santa Susanna Montnegre
Santa Susanna
13 Solsonès - Vall de Lord
Sant Llorenç de Morunys
14 Val d'Aran
Bossòst
15 Vall de Sau - Collsacabra
Tavèrnoles

VORGESCHLAGENE ROUTEN

Wir möchten Ihnen drei Vorschläge für Radtouren durch verschiedene Gebiete Kataloniens anbieten, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei sein wird.

Bitte beachten Sie:

- An den Ausgangs- und Endpunkten aller Routen gibt es eine Zuganbindung.
- Die vorgeschlagenen Routen – abgesehen von den Strecken der Grünen Wege – führen zum Teil auch über Landstraßen, auf denen erhöhte Aufmerksamkeit gefordert ist, da es sich um Straßen handelt, die nicht nur Radfahrern vorbehalten sind.
- Für die vorgeschlagenen Routen empfiehlt sich ein Trekkingrad oder All Terrain Bike.

Unsere Vorschläge für Radtouren:

- **Von den katalanischen Pyrenäen bis ans Meer** ●
- **Einmal rund um die Plana de Ponent** ●
- **Mit dem Fahrrad vom Montblanc zum Ebre** ●

Schwierigkeitsstufen der Routen:

Leicht	●	geeignet für Personen, die gelegentlich (ca. 4-6mal im Jahr) Radtouren unternehmen.
Mittel	●	geeignet für Personen in guter körperlicher Verfassung, die regelmäßig (ca. 7-12mal im Jahr) Radtouren un ternehmen.
Schwierig	●	geeignet für gut trainierte Personen, die häufig längere Radtouren unternehmen.

FRANCE
ANDORRA
Figueres
Ripoll
Girona
Einmal rund um die Plana de Ponent
ARAGÓ
Lleida
Von den katalanischen Pyrenäen bis ans Meer
Barcelona
Montblanc
Mit dem Fahrrad vom Montblanc zum Ebre
Tarragona
MITTELMEER
L'Ampolla
PAÍS VALENCIÀ

VON DEN KATALANISCHEN PYRENÄEN BIS ANS MEER

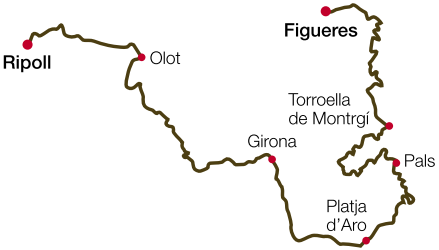
Ripoll → Figueres

Schwierigkeit: ●
Streckenlänge: 262,2
Etappen: 6

Höhenmeter: +1.300 m / -1.970 m

Einzelinformationen zu jeder Teilstrecke finden Sie unter
www.turismedecatalunya.com/ radfahren

Die Strecke



Der Weg führt über sechs Etappen von den Ausläufern der Pyrenäen bei Ripoll und La Garrotxa bis ins Tiefland Ampuriens.

Besonderheiten der Route und Anforderungen

Diese Route beginnt auf einer Höhe von 1064 m und endet auf dem Niveau des Meeresspiegels bei einer Länge von 262,2 km. Insgesamt sind 1910 Höhenmeter im Anstieg und 2592 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigten. Die Strecke verläuft über die Grünen Wege von Girona (von Ripoll nach Sant Joan de les Abadesses und von Olot nach Sant Feliu de Guíxols), Radwege in Niederampurien und einige Landstraßen, die jedoch nur wenig befahren sind. Bis auf den Aufstieg zur „Collada de Santigosa" in der ersten Etappe ist diese Strecke von geringer Schwierigkeit und gut geeignet für Personen, die mehrmals im Jahr Radtouren unternehmen. Die Route ist durch die entsprechenden Markierungen der jeweiligen Abschnitte gekennzeichnet und führt teilweise auch über Landstraßen ohne separate Radspur.

Landschaft und Kultur

Die Route von den Pyrenäen ans Meer verläuft durch viele interessante Landschaften, die auch architektonisch und künstlerisch vieles zu bieten haben: Die Täler am Rande der Pyrenäen bei Ripoll, die von romanischen Bauten geprägt sind; die Landschaft La Garrotxa, die zum Lieblingsmotiv eines der wichtigsten katalanischen Künstlerkreises (der Maler von Olot) wurde; die Stadt Girona mit dem berühmten Judenviertel und ihren Fassaden direkt über dem Fluss Onyar; die Buchten der Costa Brava und die wunderschönen mittelalterlichen, ampurischen Dörfer; die griechisch-römischen Ruinen Ampuriens und das Dalí-Museum in Figueres und außerdem der Naturpark der Aiguamolls de l'Empordà. Besonders wertvoll und auch über die Grenzen Spaniens hinaus bekannt ist die gastronomische Vielfalt der Gegend, zu der die traditionelle Küche des bergigen Landesinnern genauso wie Meeresspezialitäten gehören.

Übernachtung und Verpflegung

Rund um diese Route gibt es eine Vielzahl von Hotels, Pensionen, Herbergen, Campingplätzen und Restaurants. Touristunternehmen, die geführte Touren und Transport anbieten, finden Sie im Adressverzeichnis (S. 37).

Technische Daten

Schwierigkeit: leicht (außer der ersten Etappe von mittlerem Niveau). Geeignet für Personen, die gelegentlich, ca. 4-6mal im Jahr, Radtouren unternehmen.
Streckenlänge: 262,2 km
Höhenmeter: +1.300 m / -1.970 m

Etappen und Schwierigkeitsstufen

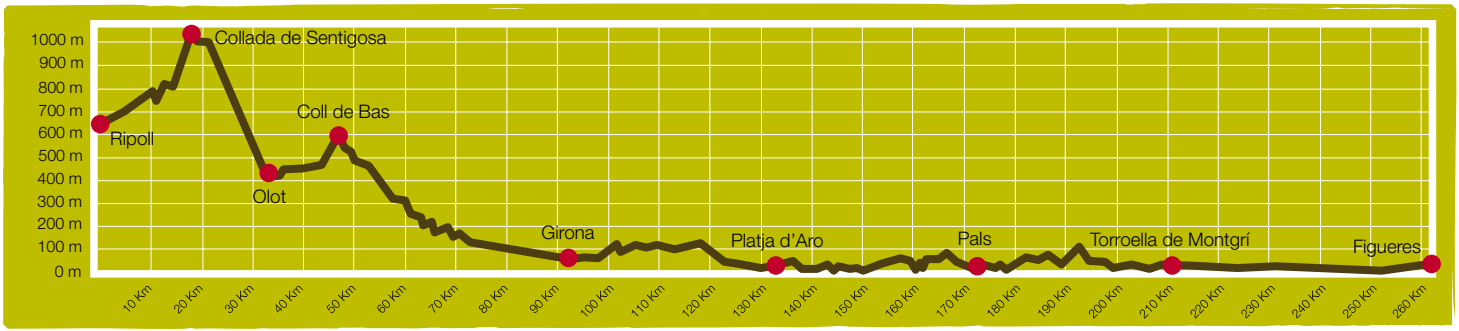
Ripoll Olot	●
Olot Girona	●
Girona Platja d'Aro	●
Platja d'Aro Pals	●
Pals Torroella de Montgrí	●
Torroella de Montgrí Figueres	●

Streckenaufteilung: 6 Etappen
Markierung: vertikal (Grüne Wege und Radwegenetz von Niederampurien)
Günstigste Jahreszeit: ganzjährig

Ergänzen Sie diese Informationen! Laden Sie sich die GPS-Tracks und das Routenbuch im Internet runter: www.catalunyaturisme.com/radfahren

Routenkarte

Höhenmeter

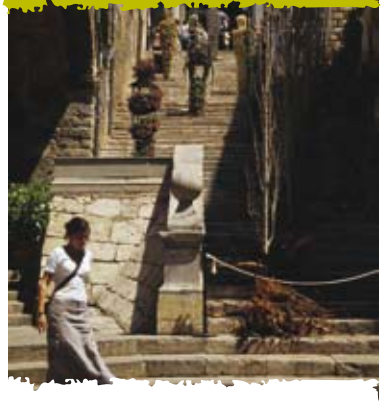


Wussten Sie schon...?

Das **Kloster Santa Maria de Ripoll** wurde unter dem Grafen Gifré el Pilós gegründet. Die Ikonografie des Eingangsportals, das als die „Steinbibel“ bekannt ist, zählt zu den Meisterwerken der katalanischen Romanik.

Das **Fallschirmsprungzentrum „Empuriabrava“** ist eines der besten der Welt.

Der **Call in Girona** ist das besterhaltene Judenviertel in Katalonien und eines der 26 Naturreservate in ganz Europa.



Eins der 26 Naturreservate im Naturschutzpark Vulkane der Garrotxa ist der **Fageda d’en Jordà** – ein Buchenwald, der auf der Lava des Crocat entstanden ist.

Die **katalanische Korkeiche** wurde schon seit der römischen Zeit exportiert. Und im 18. Jahrhundert spezialisierten sich Ober- und Niederampurien auf die Korkenherstellung.

Verpassen Sie nicht...

- **Die Bohnen (fesols) von Santa Pau** und die vulkanischen Gerichte von La Garrotxa.

- **Das Wollfest (La Festa Nacional de la Llana)** und die Bauernhochzeit (El casament de pagès), die im Mai **in Ripoll** gefeiert werden

- **Das Sardellenfest** (La Festa de l'Anxova) **in l'Escala** am ersten Sonntag im Oktober.

- Das beachtenswerte **Archäologische Museum von Ampurien**, der ehemals westlichsten griechischen Kolonie Emporion.

- **Die Devesa in Girona**, den bekanntesten Stadtpark Kataloniens.

- **Den sog. Schöpfungsteppich** (Tapís de la Creació), das berühmteste bis heute erhaltene Stück romanischer Textilkunst, das man in der Kathedrale von Girona bewundern kann.

- **Die Blumenzeit in Girona** (Temps de Flors) in der ersten Maihälfte.

- Einen Besuch im **Korkmuseum in Palafrugell**.

- **Die „taps" in Cadaqués**, einen leckeren Nachtisch.

- Das **Fischereimuseum** in Palamós und die berühmten Garnelen (gambas), die man in fast allen Restaurants dieses Ortes genießen kann.

Allgemeine Informationen

Ripollès Desenvolupament
Tel. +34 972 704 499
www.elripolles.com
Ripoll

Fremdenverkehrsamt Garrotxa
Tel. + 34 902 119 337
www.turismegarrotxa.com
Olot

Landratsamt von Gironès
Tel. +34 972 213 262
www.turisme.girones.org
Girona

Landratsamt von Baix Empordà
Àrea de Turisme
Tel. +34 972 642 310
www.visitemporda.com
La Bisbal d'Empordà

Landratsamt von Alt Empordà
Tel. +34 972 503 088
www.altemporda.ddgi.es
Figueres

Landkarten

Landkreis Ripollès 1: 50.000
Kartographisches Institut
Katalonien

Landkreis Garrotxa 1:50.000
Kartographisches Institut
Katalonien

Landkreis Gironès 1:50.000
Kartographisches Institut
Katalonien

Landkreis Niederampurien (Baix Empordà) 1:50.000
Kartographisches Institut
Katalonien

Landkreis Oberampurien (Alt Empordà) 1:50.000
Kartographisches Institut
Katalonien

ICC - Institut Cartogràfic de Catalunya: **www.icc.cat**

EINMAL RUND UM DIE PLANA DE PONENT

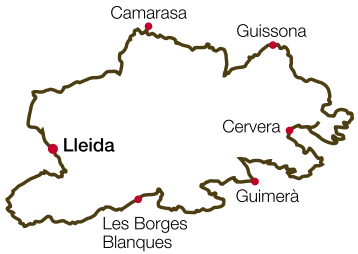
Lleida ➔ Lleida

Schwierigkeit: ●
Streckenlänge: 335
Etappen: 6

Höhenmeter: +3.860 m / -3.860 m

Einzelinformationen zu jeder Teilstrecke finden Sie unter
www.turismedecatalunya.com/radfahren

Die Strecke



Es handelt sich um einen Rundweg, der in sechs Etappen über die Ebenen und westlichen Bergketten Kataloniens führt und zum Teil direkt am Ufer des Segre verläuft, dem wichtigsten Nebenfluss des Ebres.

Besonderheiten der Route und Anforderungen

Die 335 km lange Strecke verläuft zwischen Höhen von 124 und 775 m, wobei insgesamt nur 3.860 Höhenmeter zu überwinden sind. Gefahren wird auf asphaltierten Landstraßen mit sehr geringem Verkehrsaufkommen. Die Route ist für gut trainierte Personen geeignet, die regelmäßig längere Radtouren machen. Bei dieser Tour ist man logistisch relativ auf sich selbst gestellt, es gibt weder separate Radwege noch spezielle Markierungen oder Hinweisschilder für die Fahrradroute. Wie bei allen für den motorisierten Verkehr frei gegebenen Straßen findet man auf dieser Strecke nur die allgemein üblichen Wegweiser.

Landschaft und Kultur

Fahren Sie um die Plana de Ponent und genießen Sie ihre einzigartige Landschaft: von den Berghängen hat man herrliche Panoramablicke. Die Aussicht ist immer abwechslungsreich, man sieht die großen Städte wie Lleida, Cervera, Agramunt oder Balaguer und daneben riesige Bewässerungsfelder oder Trockenanbau, Kanäle und kleinere ländliche Ortschaften. In der Provinz Lleida, in der es viele architektonische Sehenswürdigkeiten gibt, muss man unbedingt auch die Apotheke von Llardecans gesehen haben, die – neben der von Llívia im Landkreis Cerdanya – eine der ältesten in ganz Katalonien ist. Außerdem sollten Sie sich auf keinen Fall die Höhlenmalerei des Cògul entgehen lassen, in Borges Blanques das archäologische Museum, den Ölweg (la Ruta de l'Oli) durch die Landkreise Garrigues und Urgell, das Zisterzienserkloster in Vallbona de les Monges, den Templerweg vorbei an den Burgen der Segarra, die Universität von Cervera, die Kanäle von Urgell, die Flussebene am Noguera u.v.m. Auch das kulinarische Angebot dieser Gegend mit den typischen Gerichten des Landesinnern aus exzellenten Zutaten, die international einen Ruf zu verteidigen haben, sollte man unbedingt probieren.

Übernachtung und Verpflegung

Auf der gesamten Strecke gibt es Hotels, Landgasthöfe, Herbergen und Campingplätze mit unterschiedlichen Kapazitäten und Standards. Für das leibliche Wohl ist durch ausreichend Restaurants gesorgt. Auf dieser Route gibt es kaum Ausschilderungen; Hinweise kann man aber immer in den Touristinformationen bekommen, die sich in regelmäßigen Abständen an der Route befinden. Außerdem besteht die Möglichkeit, geführte Touren und Transport zu buchen (siehe Adressverzeichnis S. 37).

Technische Daten

Schwierigkeit: mittel. Geeignet für Personen in gutem gesundheitlichen Zustand, die ca. 7-12mal im Jahr Radtouren unternehmen.
Streckenlänge: 335 km
Höhenmeter: +3.860 m / -3.860 m
Etappen und Schwierigkeitsstufen:

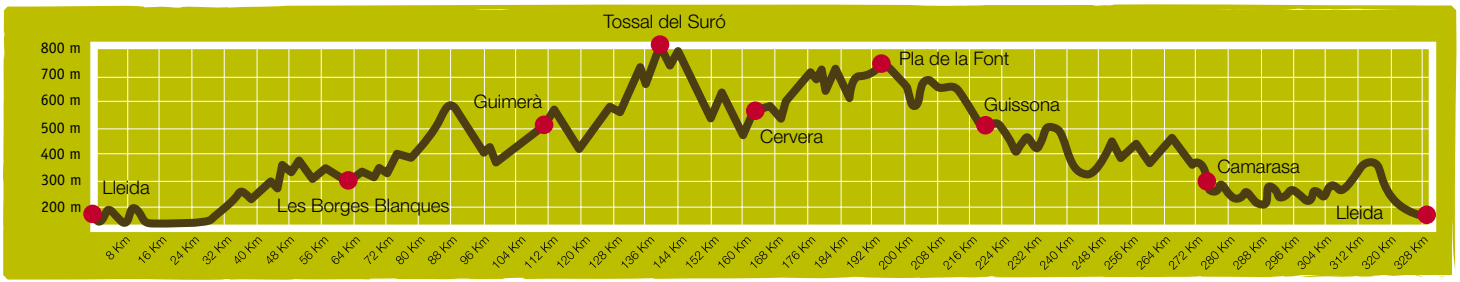
Lleida
Les Borges Blanques
Les Borges Blanques
Guimerà
Guimerà
Cervera
Cervera
Guissona
Guissona
Camarasa
Camarasa
Lleida

Streckenaufteilung:
Rundwanderung im Uhrzeigersinn in 6 Etappen.
Markierung: keine
Günstigste Jahreszeit: ganzjährig außer im Hochsommer.

Ergänzen Sie diese Informationen! Laden Sie sich die GPS-Tracks und das Routenbuch im Internet runter: www.catalunyaturisme.com/radfahren

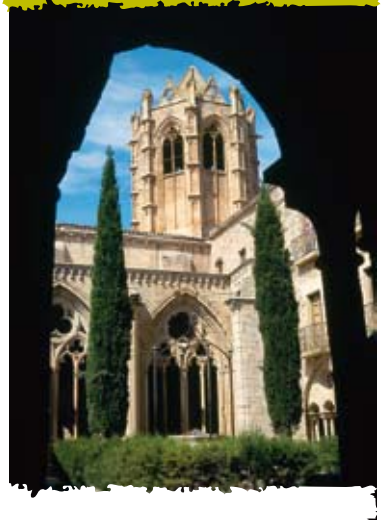
Routenkarte

Höhenmeter



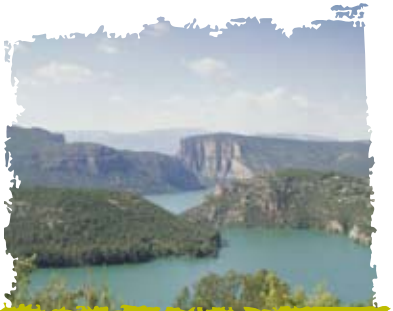
Wussten Sie schon...?

Die drei Klöster Vallbona de les Monges, Poblet und Santes Creus liegen am Zisterzienserweg (Ruta del Cister).



Im **Pla d'Urgell** wurde die alte Lagune Ivars y Vila-sana wiederhergestellt. In dieser Lagune und in ihrer Umgebung gibt es Vogelarten, die nur in Feuchtgebieten und Steppen leben und die man in Europa fast nur auf der iberischen Halbinsel finden kann.

In den Bergen von Prades und in der Gebirgskette Serra de Godall befindet sich ein großer Teil der Höhlenmalereien des gesamten **Mittelmeerraums**, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe der Menschheit erklärt wurden.



In **Camarasa** kann man an einem historischen Rundgang teilnehmen. Hier wurden Schauplätze aus dem Spanischen Bürgerkrieg nachgestellt mit Schützengräben, Maschinengewehrstellungen und Informationstafeln über die Positionen der verfeindeten Lager.

Verpassen Sie nicht...

- Die **„Fruinar“**, ein kulinarisches Programm, das über das ganze Jahr geht und bei dem sich alles ums Obst dreht.

- **Das Schneckenfest** (La Festa del Caragol), das im Mai in den Camps Elisis in der Stadt Lleida gefeiert wird.

- Die DO-Weine **Costers del Segre und Conca de Barberà**.

- Die **Burg von Gardeny**, die der Sitz des neuen Informationszentrums des Templerordens ist.

- **Die Naschmesse jedes Jahr im Oktober in Agramunt**. Eine besondere Spezialität, die man hier probieren kann, ist „torró“, eine Süßigkeit aus Mandeln und Honig. Der „torró“ aus Agramunt ist durch das DO-Gütesiegel geschützt.

- Die DO-Weine **Terra Alta und Montsant.**

- Die **DOP-Olivenöle Siurana** und **Terra Alta**.

- Die **audiovisuelle Vorführung im Kloster Santes Creus** und die gregorianischen Gesänge der Nonnen im Kloster von Vallbona

Allgemeine Informationen

Fremdenverkehrsamt von Garrigues
Tel. +34 973 142 658
www.ccgarrigues.com
Borges Blanques

Landratsamt von Segrià
Tel. +34 973 230 686
www.segria.net
Lleida

Landratsamt von Noguera
Tel. +34 973 448 933
www.nogueraturisme.cat
Balaguer

Fremdenverkehrsamt von Pla d'Urgell
Tel. +34 973 711 313
www.plaurgell.org
Mollerussa

Fremdenverkehrsamt von Segarra. Landesmuseum von Cervera
Tel. +34 973 531 303
www.ccsegarra.com/turisme
Cervera

Fremdenverkehrsamt von Urgell
Tel. +34 973 500 707
www.urgell.org
www.larutadelcister.info
Tàrrega

Landkarten

Landkreis Garrigues
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Segrià
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Noguera
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Pla d'Urgell
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Segarra
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Urgell
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

ICC – Institut Cartogràfic de Catalunya: **www.icc.cat**

MIT DEM FAHRRAD VOM MONTBLANC ZUM EBRE

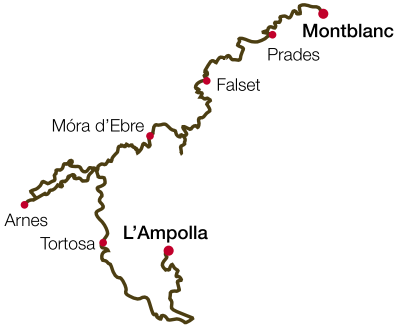
Montblanc → L'Ampolla

Schwierigkeit: ●
Streckenlänge: 289,2
Etappen: 6

Höhenmeter: +3.100 m / -3.450 m

Einzelinformationen zu jeder Teilstrecke finden Sie unter
www.turismedecatalunya.com/radfahren

Die Strecke



Bei dieser Radtour fahren Sie in sechs Etappen durch den Süden Kataloniens von der Herzogstadt Montblanc bis zum Ebredelta.

Besonderheiten der Route und Anforderungen

Besonderheiten der Route und Anforderungen
Die 289,2 km lange Strecke verläuft auf Höhen zwischen Normalnull und 1030m, wobei 3100 Höhenmeter im Anstieg und 3450 Höhenmeter im Abstieg zurückgelegt werden. Die Route erfolgt über Nebenstraßen mit sehr geringem Verkehrsaufkommen, über den Grünen Weg von Arnes nach Tortosa und über die befestigten, meistens asphaltierten Straßen des Ebredeltas. Diese Tour ist empfehlenswert für gut trainierte Personen, die häufig längere Radtouren machen. Auf der Route gibt es weder organisierte logistische Hilfe noch besondere Markierungen, sondern lediglich die allgemeine Straßenbeschilderung, da die Strecke, mit Ausnahme des Grünen Weges, auch für den Kfz-Verkehr freigegeben ist.

Landschaft und Kultur

Auf der Route vom Montblanc zum Ebre erleben Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus landschaftlicher und kultureller Schönheit. Außerdem können Sie kulinarische Leckereien von erstklassiger Qualität mit außergewöhnlichen Produkten und Zutaten genießen, die von der typischen Küche des Landesinnern bis zu Meeresspezialitäten reichen. Unbedingt besuchen sollten Sie die prächtige Herzogstadt Montblanc, die Naturlandschaft um Poblet, die Berge von Prades, den Naturpark des Montsant-Gebirges, Priorat – einen Landkreis, der weltweit für seine exklusive Weinproduktion berühmt ist – die Templerburg in Miravet, den Grünen Weg von Arnes, die Stadt Tortosa, die Kanäle des Ebre und den Naturpark am Ebrodelta, das größte Feuchtgebiet in Katalonien und eins der wichtigsten Vogelbiotope im Mittelmeerraum.

Übernachtung und Verpflegung

An der Route gibt es Hotels, Pensionen, Herbergen und Campingplätze unterschiedlicher Kapazitäten und Standards ebenso wie Restaurants mit einem guten gastronomischen Angebot. Aktuelle Hinweise erhalten Sie an den verschiedenen Touristinformationen auf der Strecke. Information zu geführten Touren und Transport finden Sie im Adressverzeichnis (S. 37).

Technische Daten

Schwierigkeit: schwierig. Empfohlen für gut trainierte Personen, die häufig längere Radtouren unternehmen.
Streckenlänge: 289,2 km
Höhenmeter: +3.100 m / -3.450 m
Etappen und Schwierigkeitsstufen:

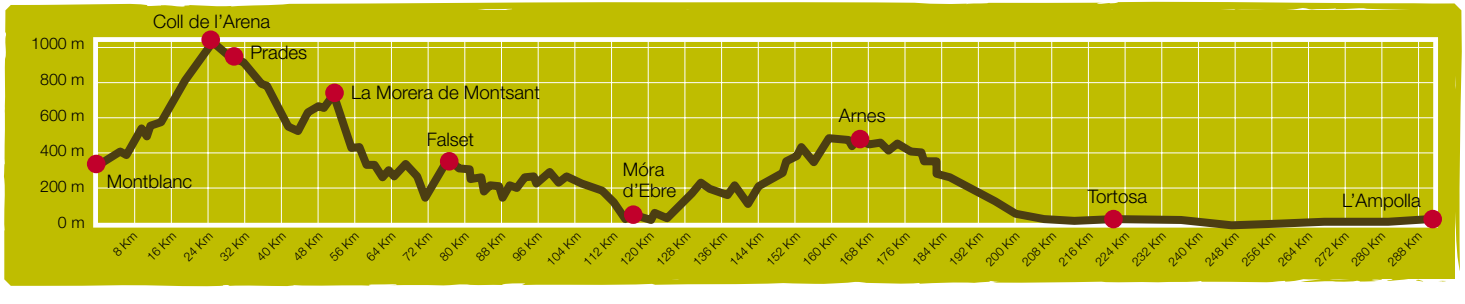
Montblanc – Prades	●
Prades – Falset	●
Falset – Móra d'Ebre	●
Móra d'Ebre – Arnes	●
Arnes – Tortosa	●
Tortosa – l'Ampolla	●

Streckenaufteilung: 6 Etappen
Markierung: keine.
Günstigste Jahreszeit: ganzjährig.

Ergänzen Sie diese Informationen! Laden Sie sich die GPS-Tracks und das Routenbuch im Internet runter: www.catalunyaturisme.com/radfahren

Routenkarte

Höhenmeter



Wussten Sie schon...?

Das Kloster von Poblet gehört nicht nur zum Weltkulturerbe der Menschheit, sondern es ist auch eine der wichtigsten Abteien des Benediktinerordens in Europa.

Die Stadt **Reus** beherbergt ein herausragendes Zeugnis des katalanischen Modernismus: Im Gaudí-Zentrum können Sie die Genialität, Kreativität und Kunst des Architekten Antoni Gaudí und die Geheimnisse des Modernismus in Katalonien bewundern.

Das Renaissance-Fest (La Festa del Renaixement), das jedes Jahr in der zweiten Julihälfte in Tortosa gefeiert wird, wurde offiziell zum Kulturerbe Spaniens erklärt.

In Montblanc gibt es jedes Jahr im April ein Mittelalterfest, bei dem mehr als 30 Veranstaltungen rund um die Figur von Sant Jordi, den Schutzheiligen Kataloniens, stattfinden.

Der **Naturpark Els Ports** ist eines der wichtigsten Schutzgebiete für Wildziegen und Nutria.

Verpassen Sie nicht...

- Einen Ausflug in den **Naturpark Els Ports** mit über 35.000 ha geschützter Landschaft.
- Die berühmten **Kartoffeln aus Prades**.
- Den **Mittelaltermarkt in Montblanc** zu Ehren von Sant Jordi am 23. April.
- Eine Weinprobe DO **Terra Alta.**
- Einen Ausflug auf einem Fischerboot mit den Miesmuschelfischern im **Ebredelta.**
- Den Miesmuschel- und Austerntag im Juni und die Riesengarnelen in **Sant Carles de la Ràpita.**
- Die modernistischen Gemeinschaftsweinkeller in **Pinell de Brai** und **Gandesa.**
- Eine Fahrt auf den „muletes“ auf dem Ebre. Wie die alten Flussschiffer der Ebredörfer fährt man in diesen kleinen Booten mit vier Rudern und Steuermann. **Viu lo Riu! Lebe den Fluss!**

Allgemeine Informationen

Fremdenverkehrsamt der Stadt Tarragona
Tel. +34 977 230 312
www.costadaurada.org
Tarragona

ICC – Institut Cartogràfic de Catalunya: **www.icc.cat**

Landkarten

Landkreis Conca de Barberà
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Priorat
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Terra Alta
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

Landkreis Montsià
1:50.000
Kartographisches Institut Katalonien

ALLE ROUTEN AUF EINEN BLICK

	Etappen	Km	Höhenmeter im Aufstieg	Höhenmeter im Abstieg	Schwierigkeit [1]	eigene Markierung	Information zur Gesamtroute	zentrale Reservierungen möglich	Gepäckbeförderung	geführte Touren	allg. Führer	Routenführer	eigene Karten	Verleih von Ausstattung
Von den katalanischen Pyrenäen bis ans Meer	6	262,2	+1.300	-1.970	●	JA	JA	NO	JA	JA	NEIN	NEIN	JA	JA
Einmal rund um die Plana de Ponent	6	327,7	+4.270	-4.270	●	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	JA
Mit dem Fahrrad vom Montblanc zum Ebre	6	289,2	+3.100	-3.450	●	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	JA

[1] Schwierigkeitsgrad der Routen
leicht: ● mittel: ● schwierig: ●

PRAKTISCHE HINWEISE

Bevor Sie zu einer Radtour aufbrechen:

- Schätzen Sie ein, ob Ihr gesundheitlicher Zustand den Anforderungen der jeweiligen Route entspricht. Machen Sie sich Ihre Grenzen be wusst und urteilen Sie mit Voraussicht.

- Kontrollieren Sie den Zustand Ihres Fahrrads. Überprüfen Sie Lampen und Reflektoren, Bremsen, Reifen, Gangschaltung und Kette. Fetten Sie die beweglichen Teile noch einmal ein und überprüfen Sie Werkzeug und Ersatzteile (Luftpumpe, Öl, Hebel, um den Reifen zu lösen, Flickzeug, Werkzeugtasche, Ersatzschlauch und Bowdenzüge für Bremsen und Gangschaltung).

- Für Gepäck sollte man Gepäckträger mit Hinterradtaschen benutzen.

- Denken Sie an Zusatzausrüstung wie Fahrradhandschuhe, Helm, Kilometerzähler, falls nötig GPS usw.

- Sie sollten unbedingt eine topographische Landkarte für die jeweilige Route mitnehmen (Karten im Maßstab 1:50.000 sind am besten geeignet).

- Sammeln Sie die notwendigen Informationen über die Gegend: Übernachtungsmöglichkeiten, Notfallrufnummer usw.

- Informieren Sie sich über das Wetter.

- Informieren Sie einen Familienangehörigen oder Freund/in über die Route, die Sie zurücklegen werden.

- Im Sommer ist es ratsam, eine zweite Wasserflasche mitzunehmen und denken Sie daran, regelmäßig Wasser nachzufüllen.

- Achten Sie auf Fußgänger und beachten Sie die allgemeinen Verkehrsregeln.

- Verhalten Sie sich umweltbewusst.

ADRESSEN

Dienstleistungen und Freizeitangebote an den Routen

Routen:

1: Von den katalanischen Pyrenäen bis ans Meer
2: Einmal rund um die Plana de Ponent
3: Mit dem Fahrrad vom Montblanc zum Ebre

- Ocigirona (1)
  www.ocigirona.net
- Costa Brava Verd Hotels (1)
  www.reservashoteles.net
- Canoa Kayak (3)
  santi.borras@teleline.es
- Centre BTT de Mont-roig del Camp Miami platja (3)
  www.miamiplatja.net
- Cicles JK (1)
  www.ciclesjk.com
- Cicloturisme i Medi Ambient (1)
  www.cicloturisme.com
- Consorci Vies Verdes de Girona (1)
  www.viesverdes.org
- Drac Actiu (3)
  www.dracactiu.com
- El Travel (1)
  www.eitravel.com
- Estació Nàutica L'Estartit-Illes Medes (1)
  www.enestartit.com
- Estació Nàutica Badia de Palamós i Calonge-Sant Antoni (1)
  www.estacionauticabadia.com
- La Barrancada (3)
  www.labarrancada.com
- Llop Aventura (3)
  www.llopaventura.com
- Naturatour (1,2,3)
  www.naturatour.com
- Naturetime events (3)
  www.cefores.net
- Rotpunkt (3)
  info@rotnatura.com

Touristinformation und Radtouren

- Turisme de Catalunya
  www.turismedecatalunya.com/radfahren
  www.turismedecatalunya.com/turismeactiu
- Centres BTT Catalunya
  www.turismedecatalunya.com/btt
- Consorci Vies Verdes de Girona
  www.viesverdes.org
- FCC-Federació Catalana de Ciclisme
  www.fedecat.cat
- Rutes del Palau Robert
  www.gencat.net/probert
- Via Verda Terra Alta
  www.terra-alta.org/index.htm
- Via Verda Baix Ebre
  www.baixebre.org

Club für Aktivtourismus Katalonien (Club Turisme Actiu de Turisme de Catalunya) Einrichtungen und Mitglieder

Zum **Club für Aktivtourismus Katalonien** gehören Firmen und Einrichtungen, die sich gemeinsam für die Förderung von Erholung und Sportarten einsetzen, die in der freien Natur ausgeübt werden, ohne die Umwelt zu schädigen. **www.turismedecatalunya.com/turismeactiu**

Dienstleistungen

Erholungszentren und Reiseunternehmen

- **Associació Estacions Nàutiques de Catalunya**
  www.encatalunya.info
- **Atlas Natura**
  www.atlasnatura.com
- **Badia Tucana**
  www.badiatucana.com
- **Baló Tour**
  www.balotour.com
- **Bonviure**
  www.bonviure.com
- **Cathelicopters**
  www.cathelicopters.com
- **Fang Aventura**
  www.fangaventura.com
- **Giroguies**
  www.giroguies.com
- **Helipistas**
  www.barcelonahelicopters.com
- **Infinit Air**
  www.infinitair.com
- **La Selva de l'Aventura**
  www.selvaventura.com
- **Medaqua**
  www.medaqua.com
- **Natura & Aventura**
  www.naturayaventura.com
- **Nòmades Rurals**
  www.camidelsparcs.com
- **Obrint Via**
  www.obrintvia.com
- **Parc d'Aventura Activ Natura**
  www.activ-natura.com
- **Parc Olímpic del Segre**
  www.parcolimpic.com
- **Port-Ainé Sport Center**
  www.port-aine.com
- **Prades Aventura**
  www.pradesaventura.com
- **Rafting Llavorsí**
  www.raftingllavorsi.com
- **Roc Roi**
  www.rocroi.com
- **Rutac Rutes Turístiques i d'Aventura Catalunya**
  rutacsl@telefonica.net
- **Segre Mitjà**
  www.segremitja.com
- **Taga Esports Natura**
  www.taga.ws
- **Terra Diversions**
  www.terradiversions.com
- **Tornasol Aventura**
  www.tornasol.com
- **Tour Turístic**
  www.i-santapau.com
- **Turisnat Pirineus Resort**
  www.turisnatpirineus.com

Übernachtung

- **Associació de Càmpings de Muntanya i del Pirineu Català**
  www.ocipirineu.com
- **Associació de Càmpings i C.V. de Barcelona**
  www.campingsbarcelona.com
- **Costa Brava Verd Hotels**
  www.reservashoteles.net
- **e-activ-hotels**
  www.e-activ-hotels.com
- **Gourmethotel**
  www.gourmethotel.org
- **Rafael Hoteles La Pleta *******
  www.lapleta.com
- **El Montanyà Resort & Spa ******
  www.elmontanya.com
- **Hotel Can Boix de Peramola ******
  www.canboix.cat
- **Hotel Carlemany ******
  www.carlemany.es
- **Hotel La Costa Golf & Beach Resort ******
  www.resortlacosta.com
- **Hotel El Grèvol ******
  www.hotelgrevol.com
- **Hotel Berga Park *****
  www.hotelbergapark.com
- **Hotel Condes del Pallars *****
  www.condesdelpallars.com
- **Hotel Estanys Blaus *****
  www.llacscardos.com
- **Hotel Garbí *****
  www.hotelgarbi.com
- **Hotel Husa Sant Bernat *****
  www.hotelhusasantbernat.com
- **Hotel Solana del Ter *****
  www.solanadelter.com
- **Hotel Terramar *****
  www.hterramar.com
- **Hotel Urbis *****
  www.hotelurbiscentre.com

- Hotel Batalla *
  www.hotelbatalla.com
- Apartaments El Muig Turisme Rural
  www.elmuig.com
- Apartaments Villa Engracia
  www.villaengracia.com
- Càmping Berga Resort-1a categoria
  www.bergaresort.com
- Càmping Ecològic Lava-2a categoria
  www.i-santapau.com/camping.htm
- Alberg la Bruna
  www.alberglabruna.com

Organisierte Reisen und Dienstleistungen

- A Peu
  www.a-peu.com
- Agenda Gestió Esportiva
  www.agenda-sportsactivities.com
- Alt Empordà Turisme
  www.empordaturisme.com
- Boí Taüll Resort
  www.boitaullresort.com
- Catatour
  www.catatour.com
- Cicloturisme i Medi Ambient
  www.cicloturisme.com
- Delta Turístic & Rent
  www.deltaturistic.com
- El Travel
  www.eitravel.com
- Grans Espais Ski i Aventura
  www.gransespais.com
- Grupo Natura
  www.grupo-natura.com
- Makà Ecotourism
  www.makaecotourism.com
- Molineu Viatges
  www.lamolina.es
- Turing Cerdanya Turisme i Aventura
  www.turingcerdanya.com
- Turisverd
  www.turisverd.com
- Vall de Núria
  www.valldenuria.cat

Fremdenverkehrsämter

- Consorci Ripollès Desenvolupament
  www.elripolles.com
- Empordà-Costa Brava Consell Comarcal del Baix Empordà
  www.visitemporda.com
- Enoturisme Penedès-Camins del Vi i del Cava
  www.altpenedes.net
- Mancomunitat de la Vall de Camprodon
  www.valldecamprodon.org
- Ocigirona
  www.ocigirona.net
- Oficina de Promoció Turística Diputació de Barcelona
  www.turismetotal.org
- Oficina de Turisme de Vic
  www.victurisme.cat
- Osona Turisme
  www.osonaturisme.cat
- Patronat Comarcal de Turisme de la Cerdanya
  www.cerdanya.org
- Patronat de Turisme Costa Brava Girona
  www.costabrava.org
- Patronat de Turisme Diputació de Lleida
  www.lleidatur.com
- Patronat de Turisme Diputació de Tarragona
  www.costadaurada.info
- Patronat de Turisme Diputació de Tarragona Terres de l'Ebre
  www.terresdelebre.org
- Patronat Municipal de Turisme de Cambrils
  www.cambrils-turisme.com
- Torisme Val d'Aran
  www.torisme.aran.org
- Turisme de Barcelona
  www.barcelonaturisme.cat
- Turisme de Sitges Agència de Promoció
  www.sitgestur.com
- Turisme Garrotxa
  www.turismegarrotxa.com

Tourismusverbände

- Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme
  www.costadelmaresme.org
- Diputació de Barcelona
  www.turismetotal.org
- Patronat de Turisme Costa Brava Girona
  www.costabrava.org
- Patronat de Turisme Diputació de Lleida
  www.lleidatur.com
- Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
  www.costadaurada.info
  www.terresdelebre.org
- Torisme Val d'Aran
  www.torisme.aran.org
- Turisme de Barcelona
  www.barcelonaturisme.cat
- ACAV-Associació Catalana d'Agències de Viatges
  www.acav.net
- ARAC-Associació d'Agències de Viatge Receptives de Catalunya
  www.aracat.com

Zentren zur Förderung des Tourismus (CPT) in Katalonien

TURISME DE CATALUNYA
Pg. de Gràcia 105, 3r
08008 Barcelona
Tel. +34 934 849 900
www.catalunyaturisme.com

- CPT Madrid
  turisme.blanquerna@gencat.net
- CPT Alemanya, Frankfurt
  info@katalonien-tourismus.de
- CPT Itàlia, Milà
  info@catalogna-turismo.it
- CPT Xina, Beijing
  ct.li@gencat.net
- CPT Benelux, Brussel·les
  info@catalunya-turisme.org
- CPT Regne Unit i Irlanda, Londres
  catalonia@catalantouristboard.co.uk
- CPT França, París
  p-casaperpinya@gencat.net
  (Perpinyà)
- CPT Països Nòrdics, Hèlsinki
  ctb@wtc.fi
- CPT Països de l'Est, Moscou
  jose@rosmail.ru

©Generalitat de Catalunya
Departament d'Innovació, Universitats i Empresa

Edita: Turisme de Catalunya
www.catalunyaturisme.com
ISBN: B-9637-2008
Routen und technische Daten: Acna Activitats Natura
Gestaltung, Satz und Herstellung: Anfibic
Druck: Gràfiques Cuscó
Übersetzung: Àtona
Fotos: M. Bartomeus, Xevi Hernández, Georama, Vall de Boí, Rafael López-Monné, Arthur Friedrich Selbach, Oriol Llauradó, José Luis Rodríguez, Jordi Bastart.

Turisme de Catalunya dankt allen Unternehmen und Einrichtungen, die uns Informationen und Fotos zur Verfügung gestellt haben, für die angenehme Zusammenarbeit.

CATALUNYA TURISME

Generalitat de Catalunya

www.turismedecatalunya.com/radfahren