

PRESENTACIÓ  
PRESENTATION  
VORSTELLUNG

El Baix Empordà és un lloc de somni. Muntanya, plana i mar es combinen en una harmonia natural i fan d'aquest petit territori una joia de contingut. El seu paisatge, d'una magnitud i admiració incomparables, guarda encara avui el testimoni de tots aquells habitants que, des d'abans dels ibers i al llarg de la història, han deixat significatives petjades en els nombrosos jaciments arqueològics i en les construccions de caire civil i religiós. El seu valuós patrimoni històric i la bellesa del seu patrimoni natural descobreixen una comarca on s'han sabut combinar les zones protegides amb les zones d'excel·lència turística. La seva gent li donarà la benvinguda a la comarca, perquè tota aquesta terra convidi a conèixer-la i a estimar-la.

*La Baix Empordà est un site de rêve. Montagne, plaine et mer s'y allient en une harmonie naturelle qui fait de ce petit territoire un véritable joyau. Son paysage, d'une grandeur incomparable et d'une admirable beauté, garde encore le témoignage de tous les hommes qui, bien avant les Ibères et au long de l'histoire, y ont imprimé leurs pas et ont laissé de nombreux sites archéologiques et de multiples constructions à caractère civil et religieux. Son précieux patrimoine historique et la beauté de ses richesses naturelles révèlent une région où l'on a su concilier sites protégés et zones d'excellence touristique. Ses habitants vous accueilleront chez eux, parce que tout ici invite à connaître et aimer le terroir.*

Der Verwaltungsbezirk Baix Empordà ist eine traumhaft schöne Gegend. Berge, ein weites Flachland und das Meer vereinen sich hier in vollster Harmonie und lassen dieses Land zu einem wahren Schmuckstück werden. Die überwältigend schöne Landschaft birgt auch heute noch die Zeugnisse all jener Bewohner, die bereits weit vor den Ibern im Lauf der Geschichte hier in Gestalt von archäologischen Ausgrabungsstätten und zivilen und religiösen Bauten ihre Spuren hinterlassen haben. Ein großartiges kulturgeschichtliches Erbe und eine einmalig schöne Landschaft sind Kennzeichen einer Gegend, die weitläufige Naturschutzgebiete harmonisch mit modellhaft gestalteten touristischen Zentren zu verbinden weiß. Die Bewohner dieses Landstrichs werden Sie mit aller Gastfreundschaft willkommen heißen, denn diese Gegend will entdeckt und geliebt werden.

**i** OFICINES DE TURISME I AJUNTAMENTS  
OFFICES DU TOURISME ET MAIRIES  
FREMDEVENKEHRSBÜROS UND RATHÄUSER

Torroella - L'Estartit	Passeig Marítim, 47 17258 L'Estartit	Tel. 972 75 19 10 Fax. 972 75 17 49 otestar@ddgi.es
Pals	Plaça Major, 7 17256 Pals	Tel. 972 63 73 80 / 972 66 78 57 Fax. 972 63 73 26 / 972 66 78 18 turisme.pals@ddgi.es
Begur	Av. Onze de Setembre, 5 17255 Begur	Tel. 972 62 45 20 Fax. 972 62 45 78 begurturisme01@jet.es
Palafrugell	Plaça de l'Església, (Can Rosés) 17200 Palafrugell	Tel. 972 61 18 20 / 972 30 02 28 Fax. 972 61 17 56 / 972 61 12 61 turisme@palafrugell.net
La Bisbal	Plaça del Castell, s/n 17100 La Bisbal d'Empordà	Tel. 972 64 51 66 / 972 64 20 67 Fax. 972 64 31 86 bisbalcu@intercom.es
Palamós	Passeig del Mar, 22 17230 Palamós	Tel. 972 60 05 00 / 972 60 05 50 Fax. 972 60 01 37 info@palamos.org
Calonge - Sant Antoni	Av. Catalunya, s/n 17252 Sant Antoni de Calonge	Tel. 972 66 17 14 Fax. 972 66 10 80 turisme@calonge-santantoni.com
Castell - Platja d'Aro	Pl. Mossèn Cinto Verdaguer, 4 17250 Platja d'Aro	Tel. 972 81 71 79 Fax. 972 82 56 57 turisme@platjadaro.com
Sant Feliu de Guixols	Plaça Monestir, s/n 17220 Sant Feliu de Guixols	Tel. 972 82 00 51 Fax. 972 82 01 19 turisme@guixols.net
Santa Cristina d'Aro	Pl. Mossèn Baldri i Reixac, 1 17246 Santa Cristina d'Aro	Tel. 972 83 70 10 Fax. 972 83 74 12 turisme.stacri@ddgi.es
Mont-ras	Pl. de l'Ajuntament, 1 17253 Mont-ras	Tel. 972 30 19 74 Fax. 972 30 19 56 montras@ddgi.es
Forallac	c/ Unió, s/n 17111 Forallac	Tel. 972 64 55 22 Fax. 972 64 55 24 ajuntament@forallac.com

**COSTA BRAVA CENTRE**  
Pla de Dinamització Turística

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Indústria,  
Comerç i Turisme

MINISTERIO DE ECONOMÍA  
SECRETARÍA GENERAL DE TURISMO

COMUNITAT EUROPEA  
Fons Europeu de Desenvolupament Regional

CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ  
C/ Tarongers, 12 - 17100 La Bisbal d'Empordà  
Tel. 00 34 972 64 23 10 - Fax 00 34 972 64 10 03 - e-mail: turisme@ccbom.org  
Coordinació: Àrea de Turisme del Consell Comarcal del Baix Empordà. Fotografies: Jordi Puig.  
Dipòsit Legal: GI-460-2002. Impressió Gràfiques Gispert, S.A.



COSTA BRAVA CENTRE

Baix Empordà



Cyclotourisme al Baix Empordà

Cyclotourisme dans le Baix Empordà

Radtourismus im Baix Empordà



Un 33% del territori està protegit pel Pla d'espais d'interès natural.

Une part de 33% du territoire du Baix Empordà est protégée par le Plan des Espaces d'Intérêt Naturel

33% der Fläche des Baix Empordà (dt.: Unteres Ampurdan) steht unter dem Naturschutz

LA COMARCA  
LA RÉGION  
DIE GEGEND

El 33% del territori del Baix Empordà està protegit pel Pla d'Espais d'Interès Natural de Catalunya. La plana del Baix Empordà està formada per les terres que pacientment han anat aportant els rius Ter i Daró. Al voltant de la plana s'alcen diferents massissos muntanyosos que, sense grans desnivells, s'enlairen prou per fer de talaià i poder contemplar millor els paisatges. Per la seva situació geogràfica, el Baix Empordà gaudeix d'un clima temperat que permet les sortides amb bicicleta durant tot l'any, si bé cal ajustar l'equip a les condicions pròpies de cada estació.

*33% du territoire du Baix Empordà sont protégés par le Plan relatif aux sites d'intérêt naturel de Catalogne. La plaine du Baix Empordà s'est formée peu à peu grâce aux terres charriées par les eaux du Ter et du Daró. Autour de la plaine, se dressent plusieurs massifs montagneux qui, sans grands dénivells, la surplombent à une altitude suffisante pour faire office de promontoire d'où mieux contempler les paysages. Par sa situation géographique, le Baix Empordà bénéficie d'un climat tempéré propice aux excursions à bicyclette, et cela toute l'année, quoi qu'il soit toutefois conseillé d'adapter son équipement aux conditions météorologiques de chaque saison.*

Ein Drittel des gesamten Verwaltungsbezirks Baix Empordà steht im Rahmen des katalanischen Entwicklungsplans für schutzbedürftige Landschaftsbereiche unter Naturschutz. Die ausgedehnte Ebene des Baix Empordà entstand aus den Ablagerungen, die im Lauf der Zeit von den Flüssen Ter und Daró angeschwemmt wurden. Umringt wird dieses weite Flachland von verschiedenen Bergzügen, die zwar kaum nennenswerte Höhen erreichen, deshalb aber trotzdem schöne Ausblicke auf die umliegende Gegend bieten. Aufgrund seiner geographischen Lage hat der Verwaltungsbezirk Baix Empordà ein ausgesprochen mildes Klima, so daß Radausflüge bei entsprechender Anpassung an die jahreszeitlich unterschiedlichen Voraussetzungen das ganze Jahr über möglich sind.

Vulpellac

Calella de Palafrugell

LA XARXA  
LE RÉSEAU  
DAS STRASSENNETZ

La comarca del Baix Empordà conserva una àmplia xarxa de camins rurals allunyats de les grans vies de comunicació. Són camins aptes per fer amb bicicleta pedalant a poc a poc, per poder admirar tranquil·lament els paisatges que formen la comarca i per conèixer tots i cadascun dels valors patrimonials. 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. Al sud de la comarca, cal destacar la recuperació, com a carril bici, de l'antic traçat de tren de Sant Feliu de Guixols a Girona.

*La région du Baix Empordà conserve un vaste réseau de chemins vicinaux éloignés des grandes voies de communication. On peut y pédaler en toute tranquillité, admirer au passage les paysages du terroir, et découvrir tous les trésors de son patrimoine. C'est dans la plaine que se situe la majeure partie de ce réseau qui, au gré de chemins et de routes, rejoint les régions côtières du val d'Aro et du couloir de Palafrugell. Au sud de la région, à signaler la mise en service d'une piste cyclable qui emprunte l'ancien tracé du train qui reliait autrefois Sant Feliu de Guixols à Girona.*

Der Verwaltungsbezirk Baix Empordà besitzt auch heute noch ein weites Netz an Feldwegen und Nebenstraßen weit ab von den großen Verkehrsadern, die sich ideal für be-schauliche Radausflüge in eine kulturhistorisch außerordentlich interessante Umgebung eignen. Der größte Teil dieses Verkehrsnetzes für den Radtourismus konzentriert sich auf das große Flachland; von dort aus führen aber auch Wege in den Küstenbereich des Aro-Tals und bis hinüber in den Korridor von Palafrugell. Im Süden des Verwaltungsbezirks wurde darüber hinaus auch die Trasse der früheren Schmalspurbahn von Sant Feliu de Guixols nach Girona als Radweg hergerichtet.

Castell d'Aro  
(Via Verda de Sant Feliu de Guixols a Girona)

L'EQUIPAMENT I LA SENYALITZACIÓ  
L'EQUIPEMENT ET LA SIGNALISATION  
AUSSTATTUNG UND BESCHILDERUNG

La xarxa de cicloturisme està perfectament balisada amb una senyalització pròpia adaptada d'altres models europeus. El pictograma de la bicicleta ens ajudarà sempre a seguir el camí que ens portarà als punts més bonics de la comarca. Alhora, tot un seguit de panells interpretatius instal·lats en els punts més interessants proporcionen informació del patrimoni natural i cultural. A més a més, en punts estratègics, hi trobareu les zones de descans que estan equipades amb els elements indispensables per fruitir d'un merescut repòs. Existeixen publicacions específicament destinades a suggerir excursions per la comarca a les diferents oficines de turisme.

*Le réseau de cyclotourisme est parfaitement balisé: il a sa propre signalisation, adaptée d'autres modèles européens. En suivant le pictogramme de la bicyclette, vous trouverez sans peine votre chemin vers les plus beaux endroits de la région. Sur les divers sites, vous pourrez en outre vous instruire en lisant les panneaux qui en commentent l'histoire et l'environnement naturel. Enfin, en divers points stratégiques, vous rencontrerez des aires équipées de tous les éléments indispensables à un repos bien mérité. Aux offices du tourisme, vous pourrez vous procurer plusieurs publications spécialisées suggérant des excursions dans la région.*

Die für den Radtourismus bestimmten Wege und Straßen sind bestens ausgezeichnet und lehnen sich hierbei an gut identifizierbare europäische Vorbilder an. Ein Fahrrad-Piktogramm hilft uns, stets den richtigen Weg zu finden, um uns mit den interessantesten Sehenswürdigkeiten der Gegend vertraut zu machen. Darüber hinaus findet der Besucher auch immer wieder eine Reihe von praktischen Informationstafeln, die ihn über das vor Ort vorhandene landschaftliche und kulturhistorische Erbe unterrichten. An strategisch gelegenen Stellen wurden an den verschiedenen Routen auch Rastplätze angelegt, auf denen der Radler alles findet, was er für einen wohlverdienten Zwischen-aufenthalt braucht. In den Fremdenverkehrsbüros der Gegend liegen speziell auf den Radtourismus abgestimmte Broschüren aus, denen man konkrete Ausflugsprogramme entnehmen kann.



ELS ALLOTJAMENTS  
L'HÉBERGEMENT  
UNTERKÜNFTEN

La particularitat del territori és el predomini d'allotjaments de caràcter familiar repartits per tota la comarca. El sector de la costa disposa d'una àmplia oferta d'hoteles, càmpings i apartaments. A l'interior es poden trobar petits hotels i allotjaments rurals bastits en masies centenàries. La majoria d'aquests establiments disposen de serveis i d'informació específicament pensats per facilitar l'estada als visitants que desitgin fer cicloturisme. A les poblacions més importants hi ha tots els equipaments i serveis necessaris per a la bona pràctica del cicloturisme.

*La particularité du terroir est la prédominance de logements à caractère familial dans toute la région. Le secteur de la côte dispose d'une vaste offre d'hôtels, campings et appartements. À l'intérieur des terres, vous trouverez de petits hôtels et des gîtes ruraux aménagés dans des mas centenaires. La majorité de ces établissements disposent de services et d'informations spécialement pensés pour faciliter le séjour des visiteurs souhaitant s'adonner au cyclotourisme. Dans les localités plus importantes, vous trouverez toutes sortes d'équipements et de prestations nécessaires à la bonne pratique du cyclotourisme.*

Typisch für die Gegend sind die vielen vor allem familiären Unterkunftsbetriebe. An der Küste findet der Gast zahlreiche Hotels, Campingplätze und Apartments. Weiter im Landesinnern stößt man dann auf kleine Gasthäuser und Unterkunfts-möglichkeiten in alten Bauernhäusern, die oft mehrere hundert Jahre alt sind. Die meisten dieser Unterkunftsbetriebe bieten ihren Gästen ein ganz spezifisch auf den Radtourismus ausgerichtetes Informations und Serviceangebot. In den größeren Orten finden sich alle Zusatzeinrichtungen und Geschäfte, die für einen sorglosen Radurlaub erforderlich sind.

Monells

Platja de Castell

Palamós

La gola del Ter







Al Baix Empordà existeix una xarxa de cicloturisme expressament dissenyada i senyalitzada per conèixer els llocs més interessants de la comarca tot passejant en bicicleta. Excepte la Via Verda de Sant Feliu de Guíxols a Girona, els camins senyalitzats no són exclusius per al pas dels cicloturistes, sinó que són aquells camins públics aptes per anar amb bicicleta per la baixa intensitat de trànsit. Tot i això, el cicloturista haurà de prendre les màximes precaucions, encara que hi haurà senyalitzacions específiques de seguretat viària.


Aquest mapa presenta el recorregut de la xarxa així com els seus principals punts d'interès, per facilitar que el cicloturista es confeccioni el seu propi itinerari combinant els diferents camins marcats. D'altra banda, si ho prefereix, trobarà a les oficines de turisme més informació de la xarxa cicloturística i també empreses de la comarca que comercialitzen paquets turístics de cicloturisme que duren des de dos fins a vuit dies perquè vostè gaudeixi al màxim de les vacances més actives i gratificants.

*Il existe dans le Baix Empordà un réseau de cyclotourisme conçu et signalisé expressément pour vous permettre de découvrir à bicyclette les sites les plus intéressants de la région. À l'exception de la Voie Verte de Sant Feliu de Guíxols à Girona, les chemins balisés ne sont pas réservés aux seuls cyclotouristes: ce sont des chemins publics, mais peu fréquentés, où l'on peut donc circuler en toute tranquillité. Toutefois, en dépit de la signalisation, le cyclotouriste devra prendre toutes les précautions de sécurité routière nécessaires.*

*Cette carte présente le parcours du réseau, ainsi que ses principaux sites d'intérêt: le cyclotouriste pourra grâce à elle se confectionner son propre itinéraire en combinant les différents chemins indiqués. D'autre part, s'il le préfère, il trouvera auprès des offices du tourisme des renseignements complémentaires au sujet du réseau de cyclotourisme et pourra consulter les entreprises de la région qui commercialisent des paquets de deux à huit jours... de quoi vous assurer les vacances actives les plus gratifiantes qui soient.*

Im Verwaltungsbezirk Baix Empordà wird ein speziell für den Radtourismus entwickeltes Straßennetz unterhalten, über das der Besucher per Fahrrad die interessantesten Sehenswürdigkeiten der Gegend kennenlernen kann. Bis auf den Grünen Weg Sant Feliu de Guíxols - Girona sind die gut ausgeschilderten Routen hierbei nicht ausschließlich Radfahrern vorbehalten; vielmehr handelt es sich um Wege und Straßen, die sich aufgrund ihres niedrigen Verkehrsaufkommens ganz besonders gut für den Radtourismus eignen. Dessen ungeachtet sollte es der Radler natürlich niemals an der gebotenen Aufmerksamkeit und Vorsicht im Straßenverkehr fehlen lassen, da die spezifischen Sicherheitsauszeichnungen durchaus keinen absoluten Schutz bieten.

Auf dieser Karte sind das für den Radtourismus vorgesehene Straßennetz und die verschiedenen Sehenswürdigkeiten der Gegend eingezeichnet, so daß sich der Radfahrer die jeweilige Route ohne weiteres nach seinen eigenen Wünschen zusammenstellen kann. Einschlägige Auskunft und Beratung erteilen aber auch die örtlichen Fremdenverkehrsbüros sowie auf den Radtourismus spezialisierte Unternehmen, die dem Aktivurlauber fertige Ausflugspakete mit einer Dauer zwischen zwei und acht Tagen anbieten.



**Indicador via bici**  
**Indicateur piste cyclable**  
**Hinweis auf Radweg**

- Via bici coincident amb camins rurals (amb asfalt o no)
- Piste cyclable coïncidant avec des chemins ruraux (goudronnés ou pas)
- Radweg fällt mit Feldweg zusammen (teils auch nicht asphaltiert)

---

- Via bici coincident amb carretera
- Piste cyclable coïncidant avec une route
- Radweg fällt mit Landstraße zusammen

### RECOMANACIONS RECOMMANDATIONS - EMPFEHLUNGEN

- Els camins senyalitzats no són exclusius per al pas dels cicloturistes, tan sols són aquells camins i carreteres públiques aptes per anar amb bicicleta.
- Recordeu que compartireu la circulació amb vehicles de motor, per tant caldrà extremar les mesures de seguretat i precaució, especialment, en els trams de via bici coincident amb carretera.
- 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.
- Les chemins signalisés ne sont pas réservés aux cyclotouristes: ce sont des chemins et des routes publiques où l'on peut rouler en vélo.
- N'oubliez pas que vous les partagerez avec des véhicules à moteur: il vous faudra donc multiplier les mesures de sécurité et de précaution, en particulier, sur les tronçons de piste cyclable coïncidant avec une route.
- Votre sécurité dépend essentiellement de votre comportement. Circulez avec civisme et respect.
- N'oubliez jamais que vous n'avez pas la priorité. Indiquez explicitement vos intentions quand vous roulez à bicyclette.
- Respectez toujours les règles générales de circulation.
- Pour votre sécurité, portez toujours un casque.
- Die ausgezeichneten Routen sind nicht allein Radfahrern vorbehalten. Vielmehr handelt es sich um öffentliche Wege und Straßen, die sich ganz besonders für den Radtourismus eignen.
- Mit Kraftfahrzeugen muß gerechnet werden. Deshalb sollte man es nie an der gebotenen Aufmerksamkeit und Vorsicht fehlen lassen, besonders auf Radwegabschnitten, die mit einer Landstraße zusammenfallen.
- Ihre Sicherheit hängt weitgehend von Ihrem eigenen Verhalten ab. Fahren Sie deshalb rücksichtsvoll und halten Sie sich an die bestehenden Vorschriften.
- Denken Sie immer daran, daß Sie kein Vorfahrtsrecht haben. Zeigen Sie als Radfahrer anderen Verkehrsteilnehmern immer ganz deutlich Ihre Absicht an.
- Beachten Sie die allgemeinen Straßenverkehrsvorschriften.
- Fahren Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit stets mit Helm.

### LLEGENDA - LÉGENDE - ZEICHENERKLÄRUNG

Alçades Altitudes Höhen	Xarxa viària Réseau routier Straßennetz	Conjunt monumental Ensemble monumental Sehenswerter Ort	Monestir Monastère Kloster	Conjunt arqueològic Site archéologique Archäologische Fundstätte	Platja Plage Strand
Hidrografia Hydrographie Gewässer	Monument d'interès Monument intéressant Sehenswürdigkeit	Església Eglise Kirche	Artesania popular Artisanat populaire Typisches Kunsthandwerk	Aeroport Aéroport Flughafen	Estació de tren Gare ferroviaire Bahnhof
Km Escala km échelle Km-Skala 1:135.000	Castell Château Burg	Església romànica Eglise romane Romanische Kirche	Museu Musée Museum		

