

# Costa de Barcelona Maresme

Ciclisme de Carretera  
Cyclisme sur Route



## Introducció

El Maresme, situat a pocs minuts de Barcelona, disposa d'un gran atractiu natural i paisatgístic que fa de la comarca un territori encisador i idoni per a la pràctica del ciclisme.

A les rutes de ciclisme de carretera, el mar i la mitja muntanya del Maresme es fusionen. Des de les concorregudes carreteres de la costa s'accedeix a carreteres secundàries més tranquil·les. Aquí hi pedalaràs amb la comunitat local, envoltat de frondoses pinedes on rodar, escalfar cames i escalar l'alçada suficient per tenir una perspectiva del Mediterrani més barceloní.



## Introduction

La nature et les paysages du Maresme en font un lieu merveilleux et idéal pour la pratique du cyclisme, à deux pas de Barcelone.

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.



**Llegenda / Légende**

- Parc Natural / Parc naturel
- Estació de ferrocarril / Gare ferroviaire

EDITA:  
**Costa del Maresme**  
CONSORCI DE PROMOCIÓ TURÍSTICA

BIOSPHERE  
Sustainable  
Commitment

AMB EL SUPORT DE:

**BCN+** **Barcelona**  
és molt més

**Diputació**  
**Barcelona**

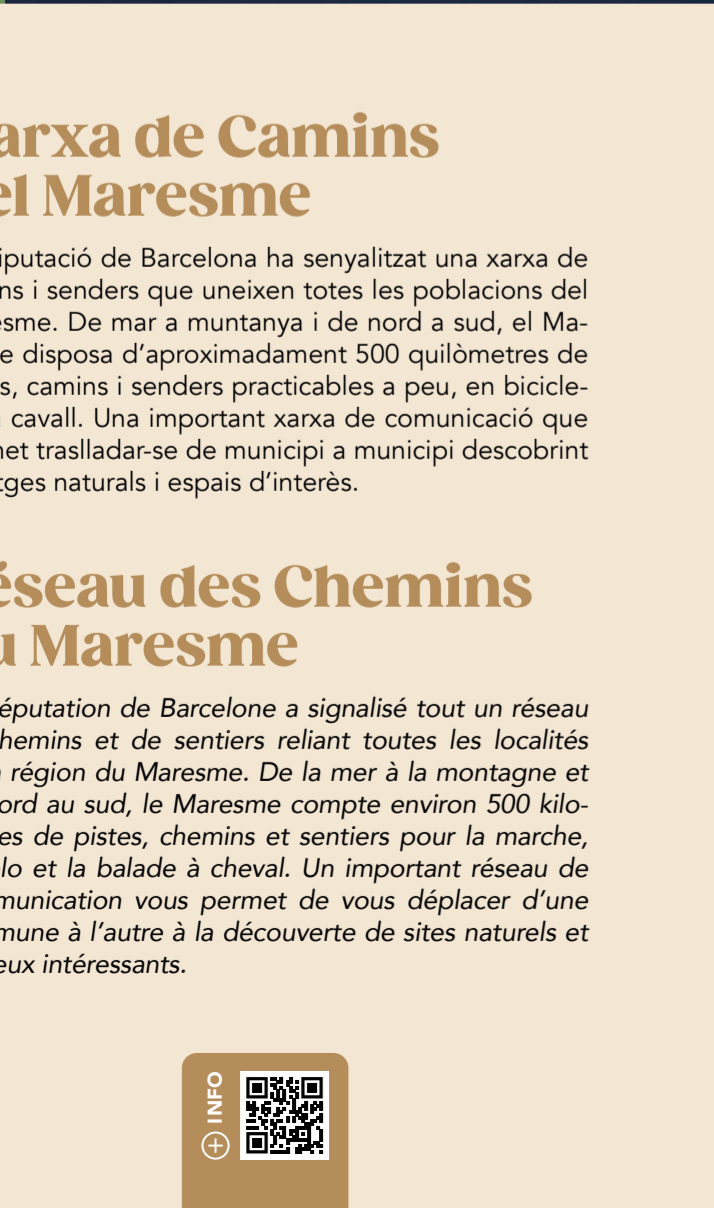
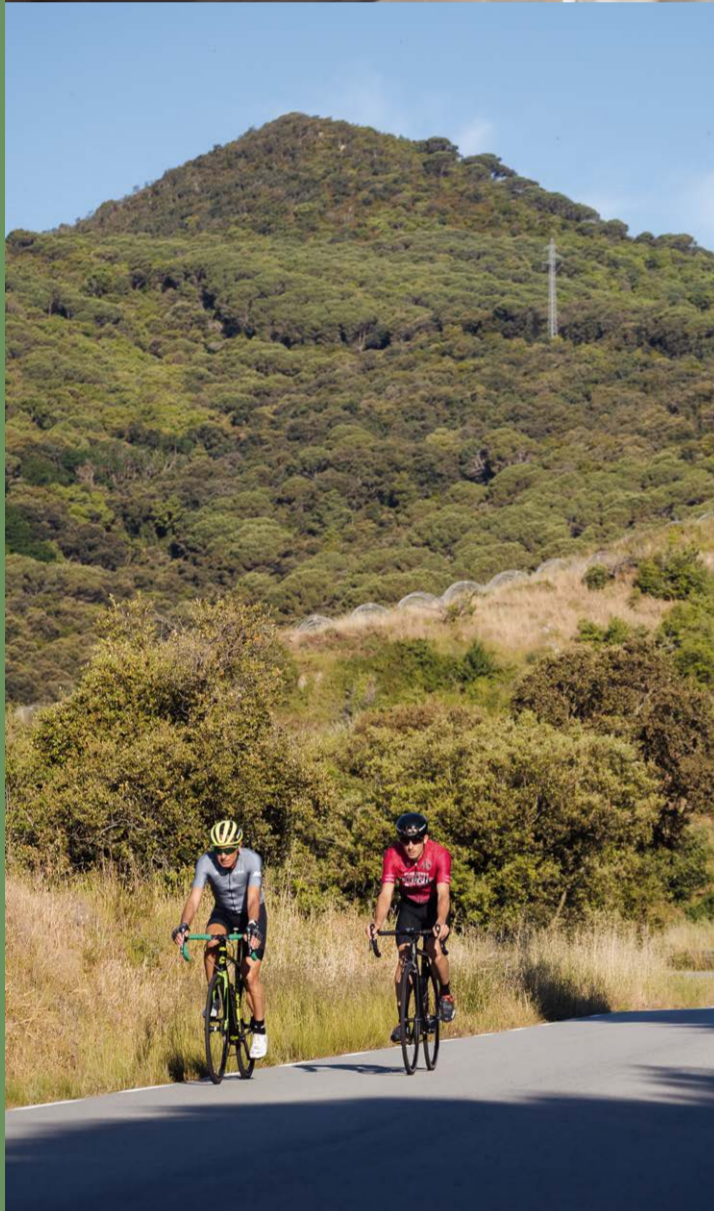
**CATALUNYA**  
Ciclisme a Catalunya

[www.turismemaresme.cat](http://www.turismemaresme.cat)

@costadelsmaresme @laiaimaresme

Fotos / Photos: Joan M. Arenaza, Guillem Casanoves  
© Consorci PT Costa del Maresme

- ↔ Distància / Distance
- 🕒 Temps / Temps
- ⬆️ Desnivell positiu / Dénivelé positif
- ⬆️ Desnivell negatiu / Dénivelé négatif
- ⋯ Tipus de ruta / Type d'itinéraire



- Mataró - Sant Feliu de Buixalleu**  
 ↔ 109 km  
 🕒 4 h 20 min  
 ⬆️ 1344 m  
 ⬆️ 1344 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Ports del Maresme**  
 ↔ 101 km  
 🕒 4 h  
 ⬆️ 1104 m  
 ⬆️ 1104 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Calella - Turó de l'Home**  
 ↔ 111 km  
 🕒 4 h 30 min  
 ⬆️ 2508 m  
 ⬆️ 2508 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Calella - Collformic - Santa Fe del Montseny**  
 ↔ 146 km  
 🕒 5 h 50 min  
 ⬆️ 3004 m  
 ⬆️ 3004 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Sant Celoni**  
 ↔ 66 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️ 681 m  
 ⬆️ 685 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Mataró - Sant Celoni**  
 ↔ 98 km  
 🕒 4 h  
 ⬆️ 1262 m  
 ⬆️ 1262 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Turó de l'Home**  
 ↔ 130 km  
 🕒 5 h 15 min  
 ⬆️ 2463 m  
 ⬆️ 2463 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Breda**  
 ↔ 66 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️ 557 m  
 ⬆️ 557 m  
 ⋯ Circular / En boucle

- Santa Susanna - Lloret de Mar - Sant Hilari**  
 ↔ 108 km  
 🕒 4 h 20 min  
 ⬆️ 1379 m  
 ⬆️ 1379 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Lloret de Mar - Hostalric**  
 ↔ 65 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️ 553 m  
 ⬆️ 553 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Blanes - Vidreres**  
 ↔ 64 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️ 509 m  
 ⬆️ 509 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Tossa de Mar - Llagostera**  
 ↔ 84 km  
 🕒 3 h 20 min  
 ⬆️ 870 m  
 ⬆️ 870 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Sant Grau - Llagostera**  
 ↔ 102 km  
 🕒 4 h  
 ⬆️ 1350 m  
 ⬆️ 1350 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Mataró**  
 ↔ 66 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️ 719 m  
 ⬆️ 719 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Montseny**  
 ↔ 149 km  
 🕒 6 h  
 ⬆️ 2437 m  
 ⬆️ 2437 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Susanna - Caldes d'Estrac**  
 ↔ 38 km  
 🕒 1 h 30 min  
 ⬆️ 292 m  
 ⬆️ 292 m  
 ⋯ Circular / En boucle

- Tordera - Canet de Mar**  
 ↔ 51 km  
 🕒 2 h  
 ⬆️ 282 m  
 ⬆️ 282 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Entre el Maresme i el Vallès per Alella i el coll de Parpers**  
 ↔ 44 km  
 🕒 1 h 45 min  
 ⬆️ 553 m  
 ⬆️ 553 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Els colls de Parpers i de Sant Bartomeu**  
 ↔ 39 km  
 🕒 1 h 30 min  
 ⬆️ 684 m  
 ⬆️ 684 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Entre el Maresme i el Vallès per Can Bordoi i Collsacreu**  
 ↔ 66 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️ 879 m  
 ⬆️ 879 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- La Vallalta, el turó del pollastre i la carretera de Mata**  
 ↔ 47 km  
 🕒 1 h 50 min  
 ⬆️ 548 m  
 ⬆️ 548 m  
 ⋯ Circular / En boucle



## Alotjaments i serveis especialitzats

Al Maresme hi trobaràs allotjaments especialitzats que ofereixen serveis específics per a ciclistes, des d'espais per guardar la bicicleta fins a servei de bugaderia ràpida, informació de rutes o spa per recuperar energia. També hi trobaràs empreses especialitzades en ciclisme que ofereixen els serveis necessaris per gaudir d'una experiència ciclista completa.

## Hébergement et services spécialisés

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



## Cyclotourisme de lleure

El plaer de pujar a una bici en companyia d'amics, amb els nens, amb tota la família, o només jo perquè avui tinc ganes de pedalar... No em parlis de quilòmetres, parla'm d'experiències úniques per bosquets plens de senders, resseguint el Mediterrani, o tafanejant per places i carrers de pobles autèntics que en direcció sud et portaran fins a Barcelona... i ja descansarem al tren durant la tornada.

## 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 rongeant 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.



## Xarxa de Camins del Maresme

La Diputació de Barcelona ha senyalitzat una xarxa de camins i senders que uneixen totes les poblacions del Maresme. De mar a muntanya i de nord a sud, el Maresme disposa d'aproximadament 500 quilòmetres de pistes, camins i senders practicables a peu, en bicicleta i a cavall. Una important xarxa de comunicació que permet traslladar-se de municipi a municipi descobrint paratges naturals i espais d'interès.

## Réseau des Chemins du Maresme

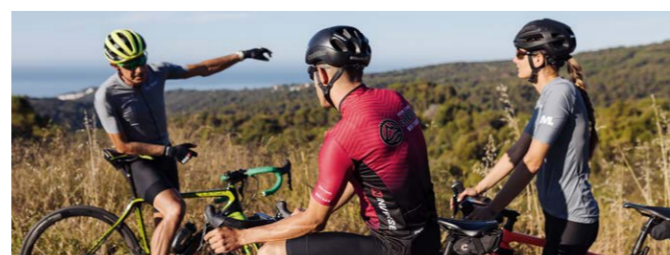
La Députation de Barcelone a signalisé tout un réseau de chemins et de sentiers reliant toutes les localités de la région du Maresme. De la mer à la montagne et du nord au sud, le Maresme compte environ 500 kilomètres de pistes, chemins et sentiers pour la marche, le vélo et la balade à cheval. Un important réseau de communication vous permet de vous déplacer d'une commune à l'autre à la découverte de sites naturels et de lieux intéressants.



## Recomanacions generals Recommandations générales

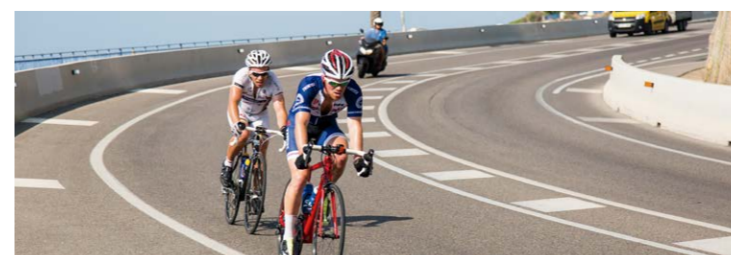
A la carretera, els ciclistes han de complir amb la normativa de circulació vigent. A banda, recomanem uns consells de bones pràctiques per preservar la convivència entre cotxes, vianants i ciclistes que fa del Maresme una destinació excepcional per al ciclisme:

- A** En carreteres sense voral (o de menys d'un metre) o amb trànsit intens i baixa visibilitat:
  - ▶ Circulació en fila d'un i grups de 5 ciclistes (longitud màxima del grup 30 metres = 2 cotxes)
  - ▶ Deixeu un espai de 50 metres (3 cotxes) entre cada grup de 5 ciclistes.
- B** En carreteres amb voral superior a un metre, o poc trànsit i bona visibilitat:
  - ▶ Circular en parelles i grups de màxim 10 ciclistes (longitud màxima del grup 30 metres = 2 cotxes)
  - ▶ Deixeu un espai de 50 metres (3 cotxes) entre cada grup de 10 ciclistes.



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 :

- 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.



## Consells de seguretat

- ▶ Porta el casc sempre posat i cordat adequadament.
- ▶ Instal·la un llum vermell a la tija del seient per senyalitzar la teva presència.
- ▶ Equipa't amb colors vius i elements reflectants perquè la resta de conductors et puguin veure.
- ▶ Contracta una assegurança contra accidents a la teva agència de viatges.
- ▶ Telèfon d'emergències 112.

## Conseils de 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.



wikiloc

Descarrega't l'App mòbil i segueix els itineraris del Maresme amb el GPS

Téléchargez l'application mobile et suivez les itinéraires du Maresme avec le GPS

