

# Costa de Barcelona Maresme

Bicicleta de Muntanya XC  
Vélo de Montagne XC



costa de barcelona maresme BCN+ Costa Barcelona CATALUNYA



Situació  
Situation



## Introducció

El Maresme, situat a pocs minuts de Barcelona, és terra de contrastos. Amb una gran varietat de paisatges i desnivells i amb una infinitat de vies i camins per recórrer BTT, qualsevol alternativa et brinda un paisatge diferent a cada pedalada i una oportunitat per gaudir del ciclisme.

Un constant puja-baixa entre sauló, rieres seques, arrels, roca per pistes forestals. El territori del Maresme és tècnic? Sí, és tan tècnic com pura diversió! I superant els obstacles, cadascú al seu nivell, és com s'aprèn a conduir un mountain bike. Podríem dir que aquí hi tenim una escola a l'aire lliure.



## Introduction

Le Maresme, à deux pas de Barcelone, 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 VTT. Les paysages changent au fur et à mesure des itinéraires et faire du vélo dans un tel environnement est un vrai bonheur.

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



**Llegenda / Légende**

- Xarxa de Camins del Maresme / Réseau des Chemins du Maresme
- Parc Natural / Parc naturel
- 🚉 Estació de ferrocarril / Gare ferroviaire

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

BIOSPHERE  
Sustainable  
Committed

AMB EL SUPORT DE:

BCN+ **Barcelona és molt més**

111 **Diputació Barcelona**

CATALUNYA **11**  
Cicloturisme a Catalunya

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

Instagram: @costabcmmaresme  
Facebook: @laiaimaresme

Fotos / Photos: Joaqui M. Arenas, Javi Cabrerá, Guillem Cabrerá  
© Consorci PT Costa del Maresme

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



- D'Alella a Sant Mateu**  
 ↔ 28 km  
 🕒 2 h 40 min  
 ⬆️⬆️ 800 m  
 ⬆️ 800 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- El Meridià Verd**  
 ↔ 19 km  
 🕒 1 h 50 m  
 ⬆️⬆️ 506 m  
 ⬆️ 623 m  
 ⋯ Només anada / Aller seulement
- D'Òrrius a Sant Mateu**  
 ↔ 20,5 km  
 🕒 2 h 10 min  
 ⬆️⬆️ 509 m  
 ⬆️ 509 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Riera de Clarà - Pujolar**  
 ↔ 9 km  
 🕒 1 h  
 ⬆️⬆️ 252 m  
 ⬆️ 252 m  
 ⋯ Circular / En boucle

- De Mataró a Santa Coloma de Gramenet**  
 ↔ 37 km  
 🕒 3 h 40 min  
 ⬆️⬆️ 986 m  
 ⬆️ 933 m  
 ⋯ Només anada / Aller seulement
- De Canyamars al Santuari del Corredor**  
 ↔ 17 km  
 🕒 1 h 30 min  
 ⬆️⬆️ 493 m  
 ⬆️ 493 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- El Pou de Glaç de Canyamars**  
 ↔ 5 km  
 🕒 30 min  
 ⬆️⬆️ 185 m  
 ⬆️ 185 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Ruta avançada de Llanerers**  
 ↔ 13 km  
 🕒 1 h 20 min  
 ⬆️⬆️ 437 m  
 ⬆️ 437 m  
 ⋯ Circular / En boucle

- Les 3 viles**  
 ↔ 17 km  
 🕒 1 h 40 min  
 ⬆️⬆️ 501 m  
 ⬆️ 501 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Pla de Forcs**  
 ↔ 10 km  
 🕒 50 min  
 ⬆️⬆️ 332 m  
 ⬆️ 332 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Santa Florentina i la Creu**  
 ↔ 9 km  
 🕒 1 h 10 min  
 ⬆️⬆️ 314 m  
 ⬆️ 314 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- De Calella a Maçanet**  
 ↔ 62 km  
 🕒 5 h  
 ⬆️⬆️ 848 m  
 ⬆️ 848 m  
 ⋯ Circular / En boucle



- De Sant Celoni a Santa Susanna**  
 ↔ 35 km  
 🕒 3 h 40 min  
 ⬆️⬆️ 914 m  
 ⬆️ 1063 m  
 ⋯ Només anada / Aller seulement
- De Santa Susanna a Sant Lloç**  
 ↔ 40 km  
 🕒 3 h 50 min  
 ⬆️⬆️ 1070 m  
 ⬆️ 1070 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Entre el Montnegre i la costa**  
 ↔ 44 km  
 🕒 3 h 50 min  
 ⬆️⬆️ 973 m  
 ⬆️ 973 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- De Vilassar de Mar a Òrrius per la Mutua**  
 ↔ 28 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️⬆️ 499 m  
 ⬆️ 499 m  
 ⋯ Circular / En boucle



## Allotjaments 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.



## Cicloturisme 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 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.



## 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

Els espais naturals protegits són indrets on es pot practicar activitats a l'aire lliure i conèixer el nostre patrimoni natural i cultural. Conserva'!

- ▶ Transita sempre per camins i senders habilitats. No facis drecceres.
- ▶ Adequa la velocitat al tipus de via i evita fer derrapades, ja que provoquen l'erosió del terreny.
- ▶ Els vianants gaudeixen de la preferència. Cedeix-los el pas. Respecta la senyalització i els elements patrimonials.
- ▶ No llencis residus al medi, inclosos els orgànics, ja que la degradació pot ser molt lenta i causar un impacte paisatgístic.
- ▶ Respecta sempre la flora i la fauna.
- ▶ Planifica prèviament la ruta i porta un plànol o un GPS.
- ▶ Porta eines i recanvis per a la bicicleta. Així podràs resoldre petits imprevistos.
- ▶ En condicions de vent fort, pluja intensa o boira, actua amb precaució.
- ▶ Evita circular i creuar per torrents i rieres en episodis de pluja.



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.



## 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

