

Costa de Barcelona

Maresme

CA / EN

Ciclisme de Carretera
Bicicleta de Muntanya XC
Cicloturisme de Lleure
Free Ride

Road Cycling
Mountain Biking XC
Leisure Cycling Touring
Free Ride





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. El Maresme és terra de contrastos. Amb una gran varietat de paisatges i desnivells i amb una infinitat de vies i camins per recórrer amb bicicleta de carretera o BTT, qualsevol alternativa et brinda un paisatge diferent a cada pedalada i una oportunitat per gaudir del ciclisme. Arreu del Maresme hi trobaràs allotjaments i serveis especialitzats per a ciclistes, especialment a Calella i Santa Susanna, municipis distingits amb el segell de turisme esportiu.

Aquest catàleg reuneix propostes per a totes les edats i nivells que mouen l'afició del ciclisme, des de rutes per fer en bicicleta per l'àrea d'influència del Maresme, fins a emplaçaments on es poden allotjar els ciclistes que decideixin practicar aquesta modalitat esportiva més d'un dia. També hi trobaràs una selecció d'itineraris de BTT i carretera que conviden a pedalar mentre gaudeixes d'un entorn formidable.

Vine a descobrir tot allò que la nostra comarca ofereix als amants del ciclisme!

The Maresme region, located a few minutes from Barcelona, has a great natural and scenic appeal that makes it a charming and ideal territory for cycling. The Maresme is a land of contrasts. With a wide variety of landscapes and slopes and with a myriad of roads and tracks to do by road or mountain bike, any alternative offers you a different landscape with each ride and an opportunity to enjoy cycling. All over the Maresme you will find specialised accommodation and services for cyclists, especially in Calella and Santa Susanna, which are towns distinguished with the sports tourism stamp.

This brochure presents proposals for all ages and levels that encourage cycling; from cycle routes through the Maresme area of influence, to locations where cyclists who decide to do routes of more than one day can stay. You will also find a selection of mountain bike and road routes that invite you to cycle through wonderful surroundings.

Come discover everything that our region has to offer lovers of cycling!



Vine a gaudir de la bicicleta els 365 dies de l'any. El Maresme, protegit per les serralada Litoral a l'interior i amb el mar Mediterrani com a eix vertebrador, gaudeix d'un clima suau i assolellat la major part de l'any, ideal per practicar esports a l'aire lliure. La comarca, situada a pocs quilòmetres al nord de la ciutat de Barcelona i a prop de la Costa Brava, està ben comunicada tant per carretera com en tren.

Deixa't sorprendre per la cuidada gastronomia que t'ofereixen els restaurants de la comarca amb productes de Km 0 com el pèsol, la maduixa o la mongeta del ganxet i les captures més fresques de la mar, tot maridat amb una exquisida selecció de vins de la DO Alella, vins cultivats entre mar i muntanya, al sud de la comarca.

Combina la teva estada esportiva amb una atractiva oferta cultural i d'oci que engloba des d'una nodrida agenda cultural, museus i edificis modernistes fins esports aquàtics, *wellness* o golf. Ho tenim tot a punt per fer de la teva estada una experiència inoblidable.

Come enjoy cycling 365 days a year. The Maresme, protected by the coastal mountains inland and with the Mediterranean Sea as its backbone, has a mild and sunny climate most of the year, ideal for outdoor sports. Just a few kilometres north of the city of Barcelona and close to the Costa Brava, the region is well connected by road and rail.

Be surprised by the gastronomy offered by the region's restaurants with Km 0 products such as peas, strawberries or white beans and the freshest catches from the sea, all paired with an exquisite selection of wines from the DO Alella, wines produced between the sea and the hills in the south of the region.

Combine your sports with an attractive cultural and leisure offer that includes a rich cultural agenda, museums and modernist buildings, to water sports, wellness or golf. We have everything ready to make your stay an unforgettable experience.

Índex / Index



El Maresme, on estem? / The Maresme, where are we?	5
Ciclisme de Carretera / Road Cycling	
Introducció / Introduction	6
Carreteres ciclistes del Maresme (Mapa) / Cycling roads in the Maresme (Map)	7
GPS Tracks	8
Bicicleta de Muntanya XC / Mountain Biking XC	
Introducció / Introduction	9
Rutes Bicicleta de Muntanya XC al Maresme (Mapa) / XC Mountain Bike routes in the Maresme (Map)	10
GPS Tracks	11
Cicloturisme de Lleure / Leisure Cycling Touring	
Introducció / Introduction	12
Rutes Cicloturisme de Lleure al Maresme (Mapa) / Leisure Cycle Touring routes in the Maresme (Map)	13
GPS Tracks	14
Free Ride. La Poma, el millor Bike Park d'Europa / Free Ride. La Poma, the best Bike Park in Europe	15–16
Recomanacions generals / General recommendations	17–20
Municipis especialitzats / Specialised towns	21
Allotjaments especialitzats / Specialised accommodation	22–26
Empreses especialitzades / Specialised companies	27–29

El Maresme

On estem?
Where are we?



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





Ciclisme de Carretera

A les rutes 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. Els reptes no s'acaben aquí, el Montseny amb l'imponent Turó de l'Home (HC) és l'etapa reina de la zona.

Road Cycling

The sea and hills of the Maresme come together on the road routes. Busy coastal roads give way to quieter back roads. Here you will cycle with the local community, surrounded by leafy pine forests where you can cruise, warm up your legs and climb high enough to get a perspective of the most Barcelonan Mediterranean. And the challenges do not end here: Montseny with its imposing Turó de l'Home (HC) is the area's top stage.

Carreteres ciclistes del Maresme

Cycling roads in the 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 Parpers
 - 19 Els colls de Parpers 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

Punt de Sortida i Arribada
Start and Arrival point

● 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 Bordoï 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 Muntanya XC

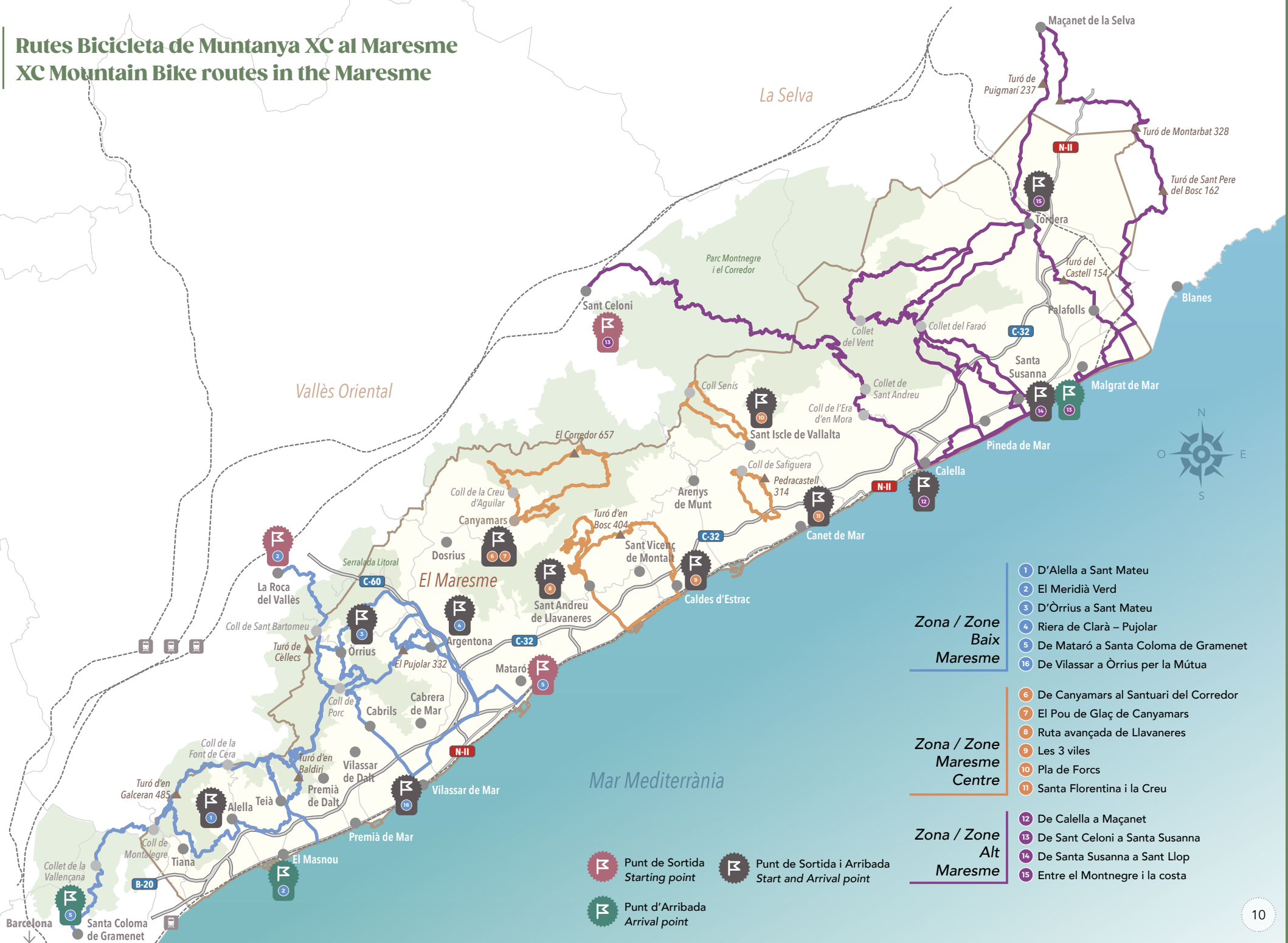
Un constant puja-baixa entre sauló, rieres seques, arrels, roca per pistes forestals. El territori del Maresme és tècnic? Sí, és tan tècnic com pura diversió! I superant els obstacles, cadascú al seu nivell, és com s'aprèn a conduir una mountain bike. Podríem dir que aquí hi tenim una escola a l'aire lliure. Els parcs del Montnegre i Corredor, la serralada Litoral i la serralada de Marina ocupen la major part dels espais interessants per rodar per muntanya, consulta la seva normativa d'usos [aquí](#).

Mountain Biking XC

Constant ups and downs between rough sandy terrain, dry rivers, roots and rock on forest tracks. Is the Maresme territory technical? Yes, it's as technical as it is pure fun! And it is by overcoming obstacles, each rider at his own level, that you learn to ride a mountain bike. We could say that we have an open-air school here. The Montnegre and Corredor parks, the Litoral and Marina hill ranges take up most of the interesting spaces for mountain biking, check out their regulations [here](#).

Rutes Bicicleta de Muntanya XC al Maresme

XC Mountain Bike routes in the 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

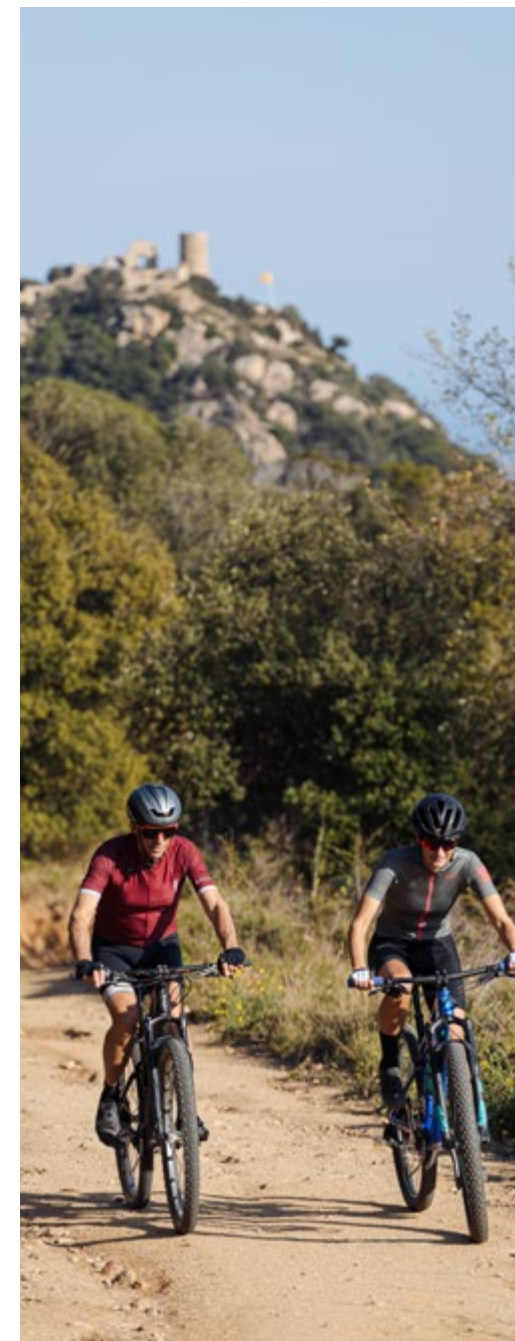
- Zona / Zone Centre Maresme**
- 6 De Canyamars al Santuari del Corredor
 - 7 El Pou de Glaç de Canyamars
 - 8 Ruta avançada de Llanereres
 - 9 Les 3 viles
 - 10 Pla de Forcs
 - 11 Santa Florentina i la Creu

- 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

- Punt de Sortida Starting point
- Punt de Sortida i Arribada Start and Arrival point
- Punt d'Arribada Arrival point

● 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





Cicloturisme de Lleure

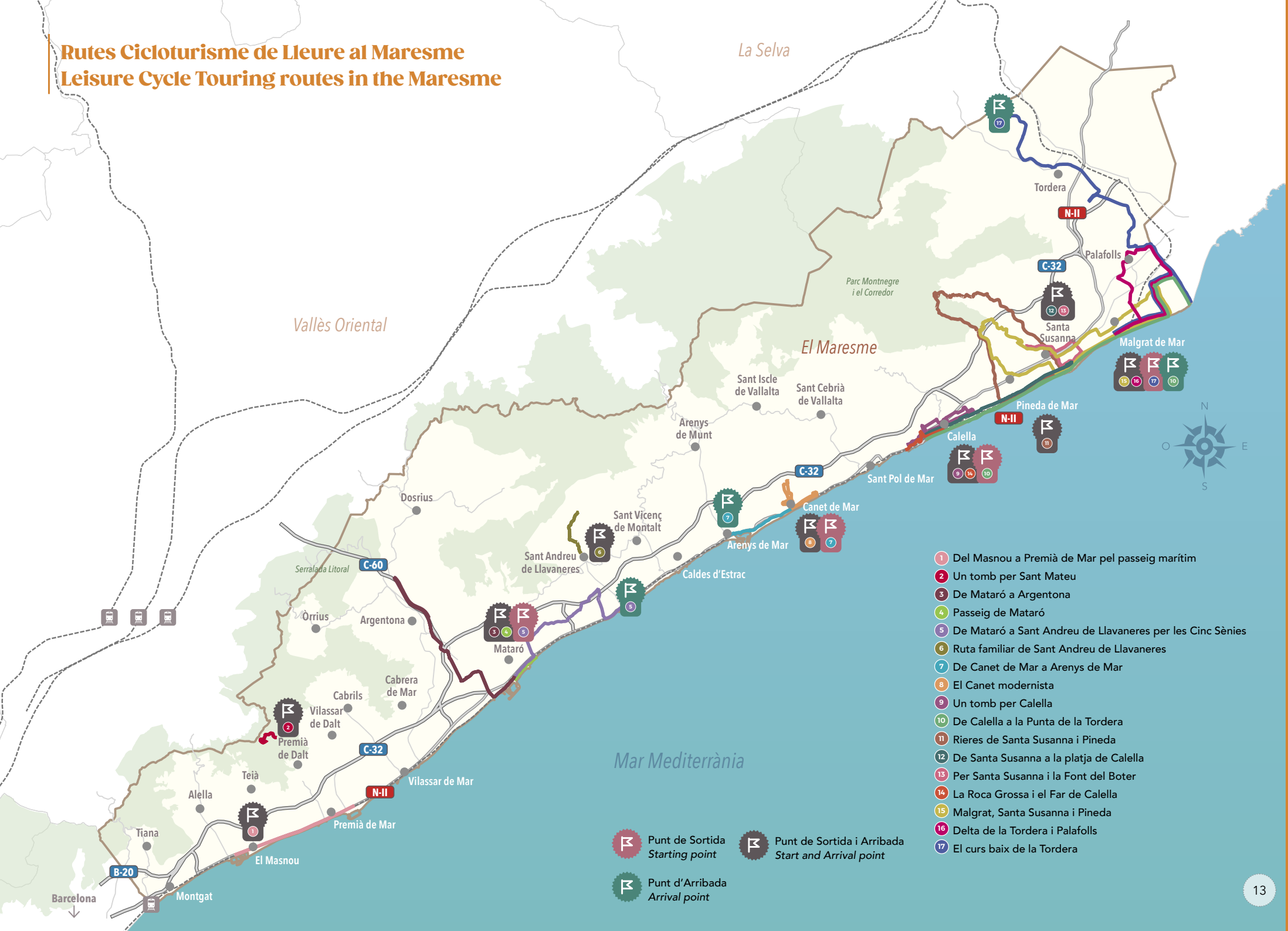
El plaer de pujar a una bici en companyia d'amics, amb els nens, amb tota la família, o només jo perquè avui tinc ganes de pedalar... No em parlis de quilòmetres, parla'm d'experiències úniques per bosquets plens de senders, resseguint el Mediterrani, o tafanejant per places i carrers de poblets autèntics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

Leisure Cycling Touring



The pleasure of riding a bike in the company of friends, with children, with the whole family, or just me today because I want to ride... Don't tell me about kilometres, tell me about unique experiences through forests full of trails, following the Mediterranean, or peeking through squares and streets of authentic villages that will take you south to Barcelona... and we will catch the train for an easy ride back. That there is the odd climb that is too much? An e-bike will give you wings.


Rutes Cicloturisme de Lleure al Maresme










Leisure Cycle Touring routes in the 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 Llanereres per les Cinc Sènies
- 6 Ruta familiar de Sant Andreu de Llanereres
- 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

 Punt de Sortida
Starting point
  Punt de Sortida i Arribada
Start and Arrival point

 Punt d'Arribada
Arrival point

- 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 Llaveneres per les Cinc Sènies**
↔ 8 km ▲ +75 m
📍 Mataró
📍 Sant Andreu de Llaveneres
- 6  **Ruta familiar de Sant Andreu de Llaveneres**
↔ 4 km ▲ +88 m
📍 Sant Andreu de Llaveneres
- 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 millor Bike Park d'Europa

La Poma Bikepark va néixer el 2005 com un "campillo" per a la pràctica del *dirt jump*. Amb el temps, i la bona feina dels *riders* locals, les instal·lacions han evolucionat fins a convertir La Poma en un dels *bike parks* de referència a escala mundial. La Poma és considerat el millor *bike park* d'Europa per centenars de *riders*, i està inclòs en el top 5 mundial del mitjà especialitzat GMBN.

Algunes promeses locals com Andreu Lacondeguy, Bienvenido Aguado o Adolf Silva s'han convertit en grans estrelles internacionals a les instal·lacions de La Poma.

Free Ride La Poma, the best Bike Park in Europe

La Poma Bike Park was created in 2005 as a training ground for dirt jump. Over time, and with the work of the local riders, the facilities have evolved to make La Poma one of the world's leading bike parks. La Poma is considered the best bike park in Europe by hundreds of riders, and is included in the world top 5 of the specialised GMBN network.

Some local promises such as Andreu Lacondeguy, Bienvenido Aguado and Adolf Silva have become great international stars at La Poma's facilities.



Contacte / Contact

+34 937 443 801 / +34 659 259 603

info@lapomabikepark.com

Ctra. dels Sis Pobles s/n

08338 Premià de Dalt

Horaris / Opening hours

De dilluns a dijous de 16 a 21 h

From Monday to Thursday

from 4 p.m. to 9 p.m.

De divendres a diumenge

de 10 a 21 h

From Friday to Sunday

from 10 a.m. to 9 p.m.

Instal·lacions / Facilities

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

Serveis / Services

- Refrescos La Poma Bar
Refreshments La Poma Bar
- Botiga
Shop
- Lloguer BMX i Dirt Bikes
BMX and Dirt Bike rental
- Lloguer Casc
Helmet rental
- Lloguer Scooter
Scooter rental
- Escola de descens, BMX, MTB, Skate,
Scooter i Dirt Jump
- *Descent, BMX, MTB, Skate, Scooter and
Dirt Jump school*

+ info

www.lapomabikepark.com

Recomanacions generals *General recommendations*

Per la teva 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

For your safety:

- ▶ *Always wear a properly fastened helmet*
- ▶ *Install a red light under the saddle to make your presence clear*
- ▶ *Wear bright colours and reflective elements so that other drivers can see you*
- ▶ *Take out accident insurance at your travel agency*
- ▶ *Emergency telephone 112*



A la carretera

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:

Circulació interurbana en grup

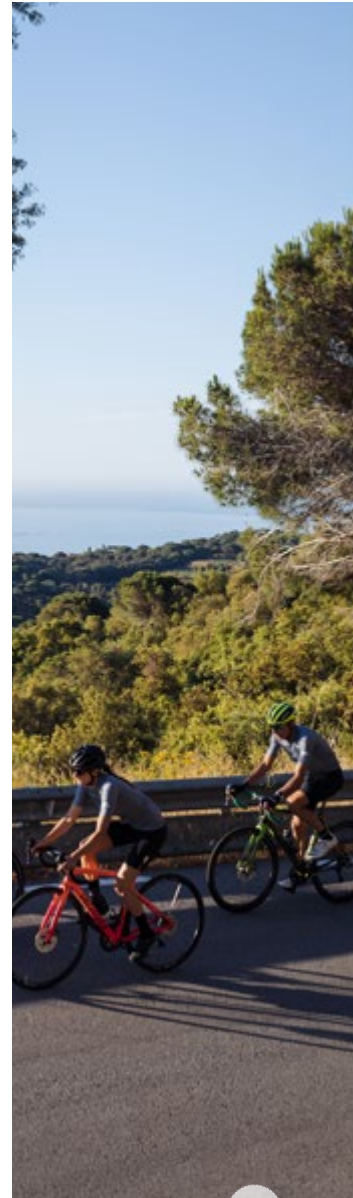
- A** En carreteres sense voral (o de menys d'un metre) o amb trànsit intens i baixa visibilitat:
 - ▶ Circulació en fila d'un i grups de 5 ciclistes (longitud màxima del grup 30 metres = 2 cotxes)
 - ▶ Deixeu un espai de 50 metres (3 cotxes) entre cada grup de 5 ciclistes.
- B** En carreteres amb voral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

On the road

On the road, cyclists must comply with current traffic regulations. We also give you some good tips to maintain the co-existence between cars, pedestrians and cyclists that makes the Maresme an exceptional place for cycling:

Group circulation between towns

- A** *On roads without kerbs (or of less than one metre) or with heavy traffic and low visibility:*
 - ▶ *Ride in single file and in groups of 5 cyclists (maximum group length 30 metres = 2 cars)*
 - ▶ *Leave a space of 50 metres (3 cars) between each group of 5 cyclists.*
- B** *On roads with a kerb of more than one metre, or little traffic and good visibility:*
 - ▶ *Ride two-abreast and in groups of up to 10 cyclists (maximum group length 30 metres = 2 cars)*
 - ▶ *Leave a space of 50 metres (3 cars) between each group of 10 cyclists.*



Bones pràctiques a la carretera

- ▶ Reduir la velocitat en arribar a la rotonda, agrupats al màxim. Els cotxes tenen l'obligació de respectar-te com a "unitat de grup".
- ▶ Encreuaments: el líder del grup ha de marcar el canvi de rumb indicant el gir amb el braç cap al costat pertinent. Repetir 3 vegades el senyal. També ho assenyalaran els altres components del grup.
- ▶ Parades: les parades es marcaran com els encreuaments. Important! El grup líder ha de preveure un espai perquè tot el grup pugui abandonar el 100% de la carretera.
- ▶ Objectes al camí: objectes a la carretera, pedres, forats, objectes perillosos i vidre s'assenyalen amb el braç, estirat en diagonal cap a terra, al costat on es deixa l'objecte.
- ▶ Deixalles: no llenceu embolcalls de barretes energètiques, gels ni res en general, ni durant les parades ni durant la marxa.
- ▶ Aparcament: durant les parades, aparqueu les bicicletes en un lloc segur i en llocs on no obstaculitzin el pas d'altres persones.

Good practices on the road

- ▶ *Slow down when you reach roundabouts, and group together as much as possible. Cars have an obligation to respect you as a "group unit".*
- ▶ *Turns: the group leader must indicate changes of direction with their arm to the relevant side. Repeat the signal 3 times. The other members of the group will also make the signal.*
- ▶ *Stops: stops will be indicated just like turns. Important! The leading group must provide a space for the whole group to get completely off the road.*
- ▶ *Objects on the road: objects on the road, stones, holes, dangerous objects and glass are pointed out with the arm diagonally towards the ground, on the side where the object lies.*
- ▶ *Rubbish: do not throw away energy bar wraps, gels or anything in general, either on stops or while riding.*
- ▶ *Parking: on stops, park your bicycles in a safe place and in places that cause no obstruction for other people.*



A la muntanya

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

- ▶ Transita sempre per camins i senders habilitats. No facis dreceres.
- ▶ 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 béns 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.

In the hills

Protected natural spaces are places where you can do outdoor activities and get to know our natural and cultural heritage. Keep them protected.

- ▶ *Always use the paths and trails provided. Don't take short cuts.*
- ▶ *Adjust your speed to the type of road and avoid skidding, which causes soil erosion.*
- ▶ *Pedestrians have priority. Give way to them. Follow the signs and respect the heritage.*
- ▶ *Don't leave rubbish in the environment, not even organic waste, as it can take time to break down and impact on the landscape.*
- ▶ *Always respect the flora and fauna.*
- ▶ *Plan your route in advance and take a map or GPS.*
- ▶ *Bring tools and spare parts for your bike. This will help you solve minor problems.*
- ▶ *Ride with care in strong wind, heavy rain or fog.*
- ▶ *Avoid riding and crossing streams or dry rivers at times of rain.*



Municipis especialitzats *Specialised towns*

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



Allotjaments especialitzats Specialised accommodation

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.

The Maresme offers specialised accommodation with specific services for cyclists: from spaces for storing bicycles to a quick laundry service, route information or a spa to get your energy back.



Bike station o espai tancat segur per aparcar bicicletes
Bike station or secure enclosure for parking bicycles



Sala de briefing
Briefing room



Gimnàs
Gym



Adaptació menús esportius
Adaptation of sports menus



Flexibilitat horaris d'àpats
Mealtime flexibility



Servei bugaderia amb retorn en 24 h
Laundry service with return in 24 h



Spa
Spa



Piscina
Pool



Late Check Out / dutxa cortesia
Late Check Out / courtesy shower



Rentat de bicicletes
Bicycle cleaning



Informació de rutes
Route information



Biosphere
Destinació compromesa
Committed destination



Biosphere
Empresa certificada
Certified company



CATALUNYA  Turisme Esportiu
Sports Tourism



CATALUNYA  Cicloturisme a Catalunya
Cycling in Catalonia

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.hotelvilaaarens.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

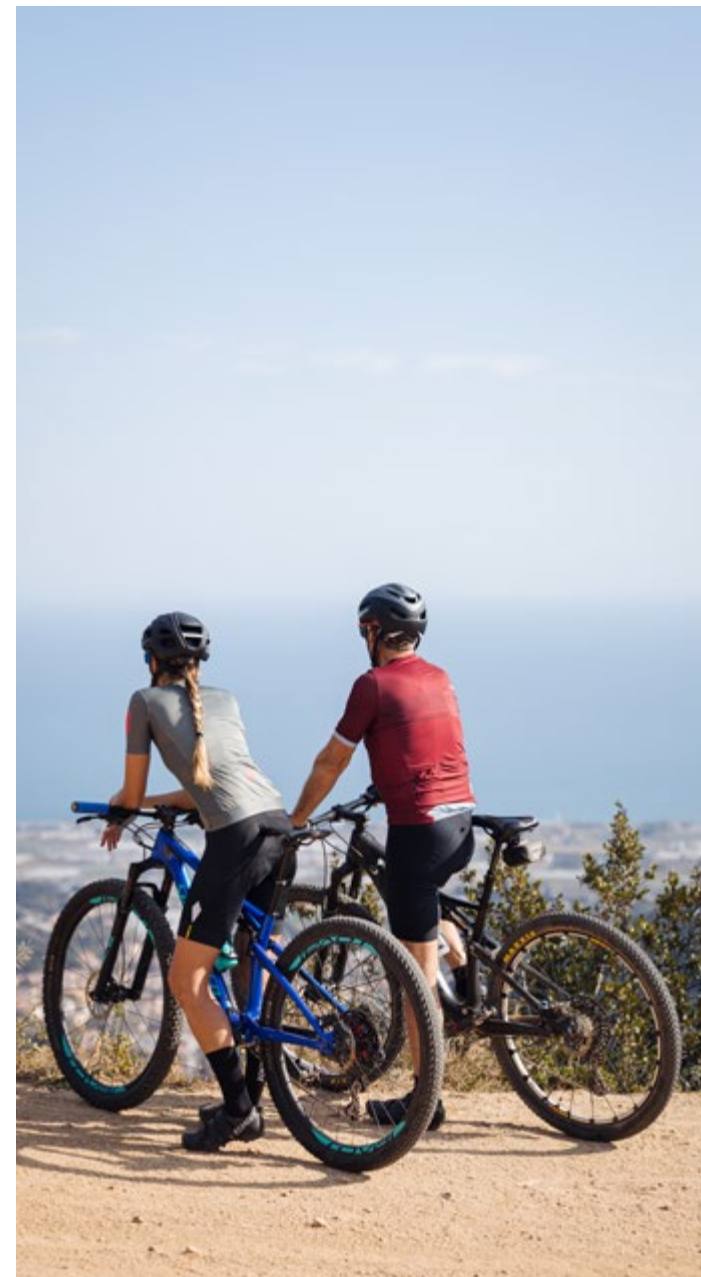
www.campingdelmar.com



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



Empreses especialitzades *Specialised companies*

Al Maresme trobaràs empreses especialitzades en ciclisme que ofereixen els serveis necessaris per gaudir d'una experiència ciclista completa.

In the Maresme you will find specialised cycle companies that offer the necessary services for a complete cycling experience.



Lloguer de bicicletes
Bike rental



Reparació de bicicletes
Bike repair



Servei de guiatge
Guide service



Bike station
Bike station



Menú esportiu
Sports menu



Assistència en ruta
Roadside assistance



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 informació sobre allotjaments i serveis ha estat proporcionada pels mateixos establiments. El Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme no es fa responsable d'aquesta informació ni de possibles variacions.

Information about accommodation and services has been provided by the companies themselves. Costa del Maresme Tourism Promotion Consortium assumes no responsibility for this information or any possible variations.

EDITA:



BIOSPHERE
Sustainable
Committed

AMB EL SUPORT DE:



Diputació
Barcelona



Cicloturisme a Catalunya
Cycling in Catalonia

www.turismemaresme.cat



@costabcnmaresme
@laiaiamaresme



Fotos / Pictures: Guillem Casanovas © Consorci PT Costa del Maresme
Agraïments / Thanks to: La Poma Bike Park