

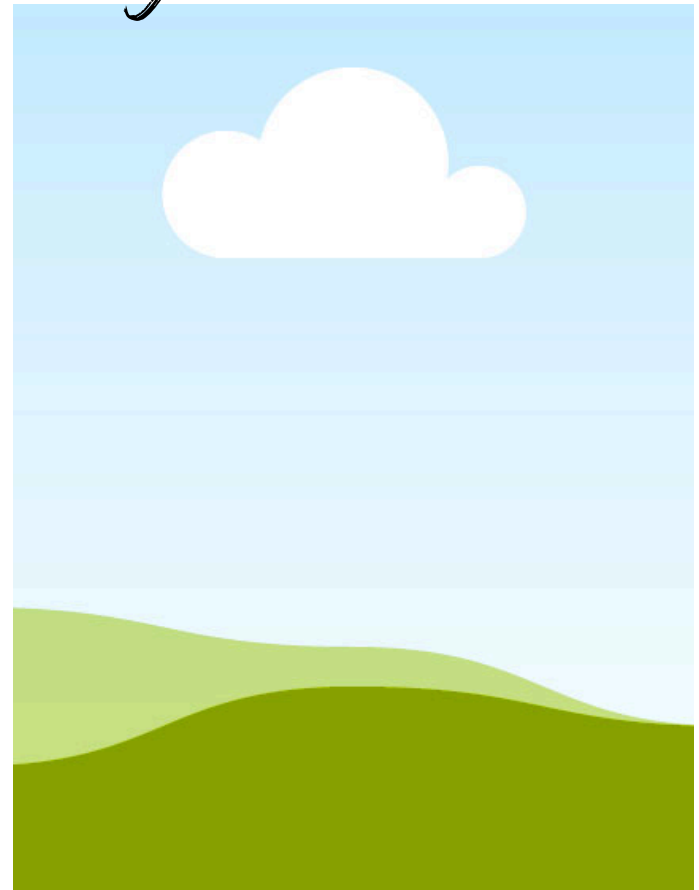
Barcelona - Tarragona

In evidenza:

- Barcellona: Skyline e uscita urbana verso Collserola.
- Terrassa: Parco di Vallparadís e patrimonio modernista.
- Solsona: Centro storico e cattedrale, una capitale storica dal fascino speciale.
- Sitges: Arrivo sul Mediterraneo lungo la passeggiata marittima.
- Tarragona: Entrata finale tra le mura e la Tarraco romana.

Sezione 1: Barcelona - Tarragona - 480 km - 8 tappe

- Da Barcellona a Terrassa 54 km
- Da Terrassa a Navàs 67 km
- Da Navàs a Solsona 65 km
- Da Solsona a Manresa 58 km
- Da Manresa a Sant Sadurní d'Anoia 65 km
- Da Sant Sadurní d'Anoia a Sitges 48 km
- Da Sitges a El Vendrell 40 km
- Da El Vendrell a Tarragona 83 km



Da non perdere!

- La Carretera de las Aguas e Collserola, con panorami mozzafiato su Barcellona e sentieri perfetti per il gravel.
- La salita al Coll d'Estenalles, un passo mitico con vista su La Mola e Montcau, punto culminante per qualsiasi ciclista.
- Il giro intorno al Pantano di Sant Ponç, un tratto di piste scorrevoli circondate da acqua e boschi, uno dei momenti più fotografici del percorso.
- Il passaggio vicino a Montserrat, con panorami unici e piste che combinano misticismo e terreno impegnativo.
- La discesa finale dal Garraf verso Sitges, una discesa panoramica con il Mediterraneo che si apre davanti a te.

Sezione 1. In bicicletta tra vigneti e brezze marine

Barcellona, vivace città mediterranea, è il punto di partenza del percorso che trasforma il paesaggio urbano in natura nel giro di pochi chilometri. Il terreno sale dolcemente verso il **Collserola** per poi ridisegnarsi in salite progressive verso **Sant Llorenç del Munt**. **Montserrat** emerge come un tempio minerale e guida l'ingresso nel **Penedès**, dove i vigneti si distendono come giardini geometrici. Il mare sembra lontano ma, in realtà, è sempre presente, proprio come l'eredità di Pau Casals mentre ci avviciniamo alla **Costa Daurada**. Un tratto che unisce montagne gentili, cultura e una luce inconfondibilmente che arriva fino a **Tarragona**.



Cifre del tratto (Gravel)

PUNTI DI RIFORNIMENTO / SERVIZI

Comprende zone con bar, fontane, negozi e aree di sosta lungo il percorso.

TIPOLOGIA DEL TERRENO

Prevalenza di piste con terreno compatto, sentieri forestali e tratti accessibili alla ghiaia.

GRANDI PUNTI PANORAMICI

Da Collserola a Montserrat, Sant Ponç, il Cardener, il Garraf e la costa mediterranea.

NUMERI DELLE TAPPE

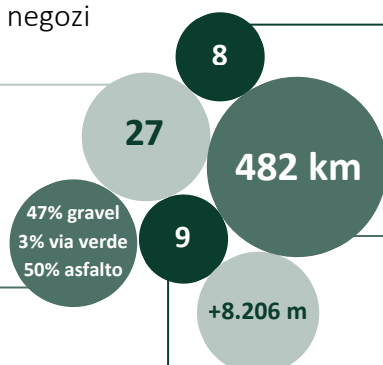
Percorso completo da Barcellona a Tarragona, che combina montagna, entroterra e costa.

DISTANZA TOTALE

Sommando tutte le tappe del percorso dalla capitale fino alla fine a Tarraco.

DISLIVELLO ACCUMULATO

Un itinerario variegato con passi mitici, strade forestali e tratti ondulati.



TAPPA 1. 54 km +1.300 m



Da Barcellona a Terrassa.
Si parte!

Questa tappa inaugurale ci mostra come, in soli 50 chilometri, il paesaggio urbano si trasformi in natura. Attraverseremo gli angoli più autentici del Parco Naturale di Collserola prima di raggiungere il patrimonio industriale di Terrassa.

Lasciamo la capitale

Partiamo da Plaça Catalunya, seguendo le piste ciclabili della Gran Via, circondati dagli imponenti edifici modernisti di Barcellona, come la Casa Calvet, una delle opere più conservatrici di Gaudí. Il paesaggio urbano inizia a cambiare quando imbocchiamo Carrer de Trullols, una salita costante ma moderata che ci porta alla Carretera de les Aigües de Collserola. Man mano che saliamo, la vista si allarga: da un lato, lo skyline della città con la Sagrada Família che spicca; dall'altro, le prime foreste del parco naturale. La Carretera de les Aigües offre una prospettiva unica della città dall'alto, come se fosse un balcone, con il Mar Mediterraneo sullo sfondo nelle giornate limpide.

Il polmone verde di Collserola

Lasciata la strada principale, entriamo nella rete di sentieri che attraversano il parco. Le ampie strade sterrate e compatte si snodano attraverso boschi di pini e lecci, passando per piccoli villaggi rurali come Sant Bartomeu de la Quadra. Le fattorie secolari che appaiono nel paesaggio sono testimoni silenziose della storia rurale di queste montagne. Il percorso alterna tratti aperti con ampie vedute e zone più frondose dove la luce filtra attraverso le foglie, creando un gioco di ombre. La discesa verso Rubí segue sentieri forestali ben tenuti, con alcuni tratti più stretti ma senza particolari difficoltà tecniche.

Arrivo a Terrassa

Negli ultimi chilometri, il terreno diventa più dolce con lievi ondulazioni che anticipano l'arrivo a Terrassa, una città di carattere e con un ricco patrimonio modernista e industriale. Gli ampi sentieri alberati consentono di godersi lo sforzo compiuto. Il panorama si apre rivelando i primi edifici della città, incorniciati dalle montagne che incontreremo nelle prossime tappe. L'ingresso alla città avviene attraverso il Parco Vallparadís, un corridoio verde che ci conduce dolcemente alla fine di questa prima giornata, nel cuore della città del Vallès Occidental, dove troviamo ogni tipo di servizio e alloggio. È inoltre possibile visitare il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia della Catalogna (mNACTEC).

TAPPA 2. 67 km +1.400 m

Questa tappa è caratterizzata dal Coll d'Estenalles, che ci porta nel Parco Naturale di Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Dopo aver raggiunto la cima, scendiamo verso il Bages, pedalando tra vigneti, fattorie e campi fino al tranquillo villaggio di Navàs.

Partenza da Terrassa

Il percorso inizia nella città di Terrassa. Lasciandoci alle spalle il centro urbano, prendiamo una strada sterrata che ci porta a Riera de les Arenes, che seguiamo fino a raggiungere Matadepera, dove inizia la vera sfida della giornata: il Coll d'Estenalles. Questo classico passo di montagna della zona è lungo 11 km con una pendenza media del 3,3% (con alcuni tratti che raggiungono il 9%) e si sale interamente su strada fino a un'altitudine di 870 m. Man mano che avanziamo, le sagome di La Mola e Montcau si ergono davanti a noi. La vegetazione del parco (sorbi, bossi e querce) ci accompagna durante tutta la salita. È un passo di montagna piacevole, con lunghi tratti rettilinei e altri con curve strette che rendono la salita divertente.

Il cuore del Parco Naturale

Una volta raggiunta la cima, la ricompensa è la discesa verso Navarcles passando per Talamanca, con il suo castello ricostruito nel XVIII secolo. Il primo tratto è una strada divertente, ricca di curve e con viste spettacolari sulle pareti rossastre del massiccio di Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Più avanti, la strada si apre, offrendo viste panoramiche su gran parte del Bages. Una volta raggiunta Navarcles, il paesaggio cambia radicalmente: ci lasciamo alle spalle il parco naturale ed entriamo nella regione attraverso strade rurali e agricole tra i campi.

Ingresso alla regione del Bages

Dopo aver attraversato Artés, passiamo sotto la C-25 attraverso un sottopassaggio che segna l'inizio del Camí de Sant Martí de Serraïma. Questo tratto in salita su ghiaia ci porta su un sentiero sopraelevato che offre una vista panoramica sulla regione. Dopo aver raggiunto la cima del Pic Garrofi, scendiamo verso Navàs lungo un sentiero che si collega alla strada di Gaià. Gli ultimi chilometri, con il sole che tramonta sui campi dorati e le sagome delle montagne sullo sfondo, concludono una tappa che mostra i due volti di questa regione: le montagne da superare e la pianura centrale che ci attende.



Da Terrassa a Navàs.
***Dalle montagne ai
campi del Bages!***

TAPPA 3. 65 km +1.200 m

Un percorso che combina lunghi sentieri panoramici, strade secondarie solitarie e il fascino naturale del bacino idrico di Sant Ponç, per concludersi nella storica Solsona, capoluogo del Solsonès.

Salita tra sentieri e panorami mozzafiato

Lasciamo alle spalle Navàs, nel cuore del Bages, e affrontiamo una lunga salita di 18 chilometri su un sentiero sterrato. La pendenza è costante ma dolce, consentendo una pedalata confortevole mentre l'orizzonte si apre e la vista sulla valle si allarga man mano che si guadagna quota. Il paesaggio alterna terreni agricoli, boschi e vecchie fattorie sparse. Il silenzio del sentiero, rotto solo dal rumore delle gomme sulla ghiaia, segna l'inizio di una tappa strettamente legata all'essenza del gravel: avanzare senza fretta, ma con la costante sensazione di allontanarsi dal rumore.

Strade secondarie

La pista ci conduce alla strada di accesso a Serrateix, un tratto secondario con pochissimo traffico. Il percorso si dirige verso Montmajor, con la catena montuosa della Serra de Sallent sempre visibile sullo sfondo come punto di riferimento costante. A Montmajor, la strada scende dolcemente fino a Navès. Da qui, il profilo si appiattisce e presto appare davanti a noi il blu intenso del bacino idrico di Pantà de Sant Ponç, incastonato tra i boschi, che ci invita a rallentare e a goderci i colori dell'acqua.

Ritorno al bacino idrico di Sant Ponç e arrivo a Solsona

Giriamo intorno al bacino su una strada sterrata che segue il profilo dell'acqua, alternando piccoli pendii e tratti più pianeggianti e aperti. Il riflesso del cielo sulla superficie e la tranquillità dei dintorni rendono questo momento uno dei più memorabili della giornata. Lasciata la strada sterrata, mancano solo 6 chilometri di asfalto per arrivare a Solsona, in un tratto finale veloce e confortevole. L'ingresso alla città avviene attraverso strade tranquille, con la cattedrale che fa capolino tra i tetti, segnando la fine di una tappa che unisce natura, tranquillità e patrimonio culturale.

Da Navàs a Solsona.
***Dai sentieri di Navàs
alla capitale del
Solsonès!***



TAPPA 4. 58 km +689 m



Da Solsona a Manresa.

Dal cuore del Solsonès alla capitale del Bages!

Una tappa variegata che segue il corso del fiume Cardener, combinando sentieri facili, strade secondarie e tratti di bosco. Il percorso collega due capoluoghi regionali, Solsona e Manresa, passando per il leggendario castello di Cardona e villaggi con una forte tradizione mineraria e agricola.

Sentieri lungo il Riu Negre

Lasciamo Solsona con una partenza dolce, seguendo un sentiero parallelo al Riu Negre per 15 chilometri, con alcuni tratti asfaltati che interrompono la continuità della strada sterrata. Il fiume ci accompagna con il suo corso tranquillo, mentre il paesaggio rimane verde e punteggiato di fattorie. Questa prima parte ci permette di prendere il ritmo e di goderci il percorso senza grandi pendenze fino a raggiungere l'Eix del Cardener, la porta d'accesso a Cardona.

Castello di Cardona

A Cardona, passiamo davanti al suo imponente castello, che domina la città e domina la vista da lontano. Ai suoi piedi, la Montagna di Sale, che può essere visitata, ricorda l'importanza storica dell'attività mineraria, che ha plasmato il carattere della zona. Una breve ma intensa salita ci porta a un sentiero che inizia una dolce discesa verso Valls de Torroella. Il sentiero diventa più ombreggiato quando entra in un bosco che rinfresca l'atmosfera e dà una sensazione di isolamento. I sentieri sono comodi e, in generale, il percorso scende verso Súria.

Seguendo il Cardener fino a Manresa

Arriviamo a Súria, dove vale la pena fermarsi per visitare il suo affascinante centro storico medievale, e proseguiamo lungo un sentiero parallelo al fiume Cardener che ci porta a Callús. Da qui, il percorso si trasforma in una strada secondaria che si snoda tra campi e fattorie, con il paesaggio che si trasforma gradualmente: i boschi lasciano il posto a zone più aperte e urbanizzate. Attraversiamo Sant Joan de Vilatorrada e finalmente entriamo a Manresa attraverso il Camí de la Joncadella, dove i primi edifici annunciano il nostro arrivo nella capitale del Bages e la fine di una tappa tranquilla ma ricca di contrasti.

TAPPA 5. 65 km +1.421 m

Una tappa impegnativa e spettacolare che combina tratti di bosco, ampie piste e strade secondarie, con la montagna di Montserrat come protagonista assoluto della prima metà. Il percorso culmina tra infiniti vigneti fino a raggiungere Sant Sadurní d'Anoia, la capitale del cava.

Da Manresa alle porte di Montserrat

Lasciamo Manresa attraverso il Camí de les Pedreres, dove fin dalle prime pedalate si può vedere in lontananza l'inconfondibile sagoma di Montserrat. Proseguiamo lungo sentieri e piste forestali che si snodano tra Castellgalí ed El Pinyot, in un ambiente tranquillo e ombreggiato. Il massiccio diventa sempre più vicino e imponente man mano che ci avviciniamo a Marganell. Lasciamo il sentiero e imbocchiamo una stradina che offre una delle migliori viste panoramiche di Montserrat, con le sue cime perfettamente definite e le pareti verticali.

Giro intorno al massiccio di Montserrat

Il percorso prosegue lungo una strada stretta che, avvicinandosi alla montagna, aumenta la sensazione di trovarsi all'interno del massiccio. Si sale dolcemente fino a raggiungere la strada principale ai piedi di Montserrat e si inizia una discesa che costeggia gran parte della montagna per entrare nella piccola area naturale di Roques Blanques. Il sentiero alterna tratti di terra compatta e tratti sassosi, in un paesaggio aspro che contrasta con i vigneti che ci attendono più in basso.

Verso il cuore del Penedès

Le ampie piste in discesa ci conducono alla Vía Blava de l'Anoia, un sentiero pianeggiante che scende verso il fiume. Qui il paesaggio cambia completamente: compaiono i primi vigneti del Penedès, che si estendono a perdita d'occhio. Il percorso termina a Sant Sadurní d'Anoia, lungo sentieri sterrati tra filari di viti perfettamente allineati.

Da Manresa a Sant Sadurní d'Anoia.

Tra Montserrat e i vigneti del Penedès!



TAPPA 6. 48 km +659 m

Una tappa breve ma ricca di carattere, che collega il paesaggio viticolo del Penedès con il Mediterraneo. Il percorso combina sentieri rurali attraverso i vigneti, strade secondarie e una spettacolare discesa finale verso Sitges. Un viaggio che collega il Penedès con il Garraf.

Da Sant Sadurní a Vilafranca, tra vigneti e fattorie

Lasciamo Sant Sadurní d'Anoia pedalando tra vigneti e fattorie, circondati dalla tranquillità del Penedès. I sentieri sono ampi e di terra battuta, ideali per godersi il ritmo tranquillo della regione vinicola. Attraversiamo El Pla e proseguiamo verso Vilafranca del Penedès, capitale storica del vino catalano e centro nevralgico della DO Penedès, con numerose cantine che offrono degustazioni e il Museo del Vino (VINSEUM). Proseguiamo lungo sentieri fiancheggiati da vigneti perfettamente ordinati. Da qui, il percorso sale gradualmente attraverso La Serreta e Sant Miquel d'Olèrdola, con un breve tratto più impegnativo che offre una vista aperta su tutta la pianura del Penedès.

Attraversando il Garraf

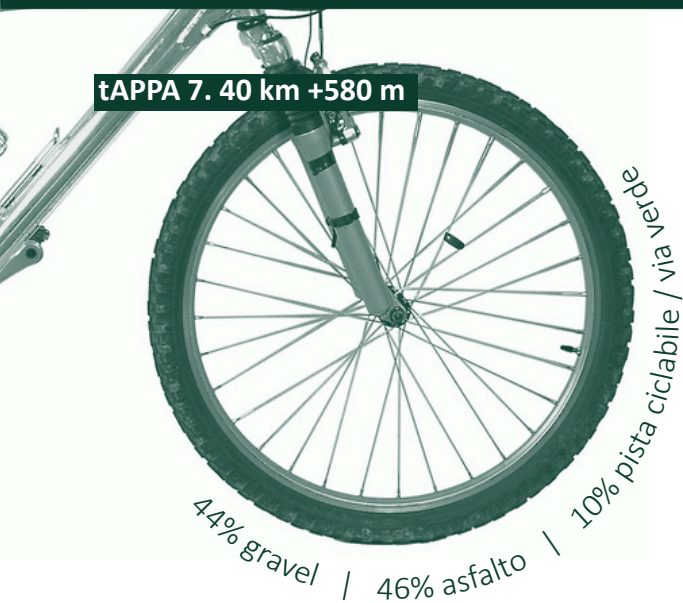
Dopo Olèrdola, il paesaggio cambia improvvisamente. Ci lasciamo alle spalle i vigneti ed entriamo nel Parco Naturale del Garraf, un terreno arido e accidentato dominato da rocce calcaree e foreste mediterranee. Il sentiero alterna tratti di ghiaia e strade strette, circondate da rosmarino e timo, con il mare che si avvicina sempre di più. Passiamo vicino a Sant Pere de Ribes prima di iniziare la discesa lungo il Camí de les Casetes, un sentiero panoramico che scende verso la costa con il Mediterraneo sullo sfondo.

Arrivo a Sitges e al Mediterraneo

La discesa finale ci porta a Sitges, una delle città più emblematiche della costa catalana. Entriamo nel centro della città attraverso il lungomare, seguendo la pista ciclabile lungo la spiaggia fino al centro storico. L'aria salmastra, le palme e le case bianche annunciano il nostro arrivo al mare. Una tappa breve ma intensa, che collega il silenzio dei vigneti con il Mediterraneo.

Da Sant Sadurní d'Anoia a Sitges.
Dal cuore dei vigneti alla costa mediterranea!





Da Sitges a El Vendrell.
Dalla costa del Garraf al cuore della Costa Daurada!

Una tappa breve e variegata che combina mare, boschi e vigneti, collegando la costa del Garraf con il ritorno nella regione del Penedès. Un percorso con sentieri panoramici e strade rurali che alterna salite intense e dolci discese, sempre con il Mediterraneo come punto di riferimento.

Costeggiando il Mediterraneo

Lasciamo Sitges percorrendo il lungomare, con le sue case in stile indiano e modernista affacciate sul mare, utilizzando la pista ciclabile con l'azzurro intenso del Mediterraneo alla nostra sinistra fino a raggiungere i Jardins de Terramar. Prendiamo una pista ciclabile che attraversa un bosco fresco e ombreggiato fino a Les Roquetes del Garraf. Attraversiamo il capoluogo regionale, Vilanova i la Geltrú, e lasciamo l'atmosfera costiera alle spalle per dirigerci verso l'interno. La strada sale gradualmente fino a entrare nel Parco di Foix.

Parco di Foix

All'interno del parco, affrontiamo una salita di meno di un chilometro e mezzo ma molto intensa, con curve che offrono viste spettacolari sul Mediterraneo. In cima, iniziamo una rapida discesa su ghiaia che ci porta al Pantà de Foix, un luogo tranquillo circondato da boschi mediterranei e vigneti. Il bacino idrico, costruito nel XIX secolo, è oggi un sito chiave per la biodiversità, presieduto dal castello di Castellet, che domina la valle da una collina. Giriamo intorno al bacino su una stradina prima di affrontare gli ultimi 15 km della tappa.

Arrivo a El Vendrell

Lasciamo alle spalle il bacino idrico ed entriamo in una zona più pianeggiante. Il percorso attraversa campi di viti e ulivi, fattorie e piccoli villaggi come La Gornal, sempre in un ambiente rurale e aperto. Gli ultimi chilometri sono facili e piacevoli, ideali per una piacevole pedalata fino a El Vendrell, fine della tappa, punto d'incontro tra l'interno e la Costa Daurada, e luogo di nascita del musicista Pau Casals, dove è possibile visitare il suo museo.

TAPPA 8. 83 km +1.237 m

Una tappa che collega El Vendrell e Tarragona, combinando patrimonio culturale e paesaggio naturale. Dalla memoria di Pau Casals al Monastero di Santes Creus, passando per strade di montagna e sentieri sterrati, il percorso culmina con un ingresso trionfale nella città romana di Tarraco.

Coll de les Ventoses

Lasciamo El Vendrell dopo aver visitato il Museo Pau Casals, ricordando la figura dell'illustre figlio della città e simbolo della musica catalana. I primi chilometri si snodano verso Sant Jaume dels Domenys, lungo strade secondarie e sentieri sterrati tra vigneti e campi. All'uscita dal paese, iniziamo la salita costante di 8 km fino al Coll de les Ventoses (560 m), il punto più alto della tappa. La strada offre una vista mozzafiato sul Penedès, con il Mediterraneo sullo sfondo e le montagne dell'entroterra che annunciano il passaggio alla Conca de Barberà.

Tra sentieri e monasteri

Dopo aver attraversato il Pla de Manlleu, lasciamo l'asfalto e prendiamo il Camí de la Coma, una pista che si snoda tra boschi e campi fino al Coll de l'Arboçar. Torniamo sulla strada e iniziamo la discesa verso il fiume Gaià, dove il paesaggio diventa più fresco e ombreggiato. Qui ci attende una delle principali attrazioni della giornata: il Monastero di Santes Creus, gioiello della via cistercense e simbolo storico della regione. Il percorso prosegue verso Aiguamúrcia, Vila-rodona e Bràfim, in una graduale discesa che alterna villaggi e terreni agricoli.

Arrivo a Tarragona

Gli ultimi chilometri attraversano Vilabella e ci portano, lungo strade secondarie e sentieri aperti, alla periferia del capoluogo di Tarragona. Attraversiamo i Jardins Imperi prima di entrare a Tarragona, città dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. L'arrivo in centro ci trasporta direttamente alla grandiosità di Tarraco, con le sue mura e i resti romani, come l'imponente anfiteatro con il mare sullo sfondo, la conclusione perfetta di una tappa variegata e culturale ricca di momenti memorabili.

Da El Vendrell a Tarragona.
***Dall'eredità di Pau Casals
al cuore di Tàrraco!***

