

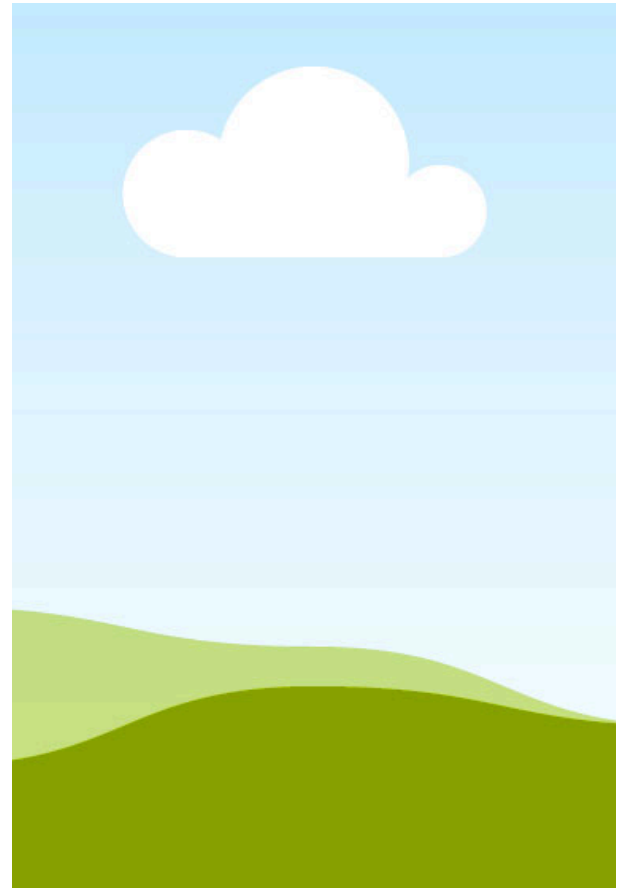
Tarragona - Lleida

In evidenza:

- Tarragona: partenza tra patrimonio romano e Mediterraneo, punto di partenza storico del tratto.
- L'Ametlla de Mar: villaggio marinaro e fine di una delle tappe costiere più mediterranee del percorso.
- Tortosa: Capitale storica del Baix Ebre e porta d'ingresso al Delta e a Els Ports.
- Montblanc: Villaggio medievale fortificato, con uno dei centri storici meglio conservati della Catalogna.
- Lleida: Arrivo finale con la Seu Vella che domina la pianura di Ponent, conclusione monumentale della tappa.

Sezione 2: Tarragona – Lleida – 562 km – 8 tappe

- Da Tarragona a l'Ametlla de Mar 70 km
- Da l'Ametlla de Mar a Tortosa 69 km
- Da Tortosa a Horta de Sant Joan 49 km
- Da Horta de Sant Joan a Móra d'Ebre 50 km
- Da Móra d'Ebre a Poboleda 88 km
- Da Poboleda a Montblanc 52 km
- Da Montblanc a Mollerussa 65 km
- Da Mollerussa a Lleida 49 km



Da non perdere!

- Il percorso costiero tra Cambrils, L'Hospitalet de l'Infant e Ametlla de Mar, con piste ciclabili e calette sul Mediterraneo.
- Le infinite piste del Parco Naturale del Delta dell'Ebro, tra risaie, lagune e uccelli in volo costante.
- La salita al Montsagre nel Parco Naturale di Els Ports, un tratto impegnativo e selvaggio, con viste immense sulla valle dell'Ebro.
- La Via Verde della Val de Zafán, con gallerie, ponti e il fiume Canaletes che accompagna la pedalata.
- I terrazzamenti dei vigneti del Priorat ai piedi della Serra del Montsant, uno dei paesaggi più spettacolari e autentici di tutto il percorso.

Sezione 2. In bicicletta lungo strade storiche

Proseguiamo costeggiando il litorale, dove il mare traccia un orizzonte morbido e il percorso si dirige verso il **Delta dell'Ebro**, uno dei territori più piatti e vasti del Paese, dove il dislivello cambia leggermente e l'orizzonte sembra non finire mai. Il tracciato sale verso il **Parc Natural dels Ports**, con paesaggi aspri, foreste e ampi punti panoramici, prima di scorrere lungo la **Via Verde de la Val de Zafán**. Il **Priorat** introduce vigneti terrazzati e montagne ripide, prima di raggiungere il silenzio dei monasteri cistercensi e le pianure interne di **Lleida**, circondate da frutteti, campi di cereali e una luce infinita.



Cifre del tratto (Gravel)

PUNTI DI RIFORNIMENTO / SERVIZI

Città, porti, paesi rurali e capoluoghi di provincia con servizi lungo tutto il percorso.

TIPOLOGIA DEL TERRENO

Ampia varietà di superfici: piste ciclabili costiere, piste rurali, vie verdi e strade secondarie.

GRANDI PUNTI PANORAMICI

Mediterraneo, Costa Daurada, Delta dell'Ebro, Els Ports, Terra Alta, Priorat, Montsant, Prades, Serra del Tallat e la pianura di Ponent.

NUMERI DELLE TAPPE

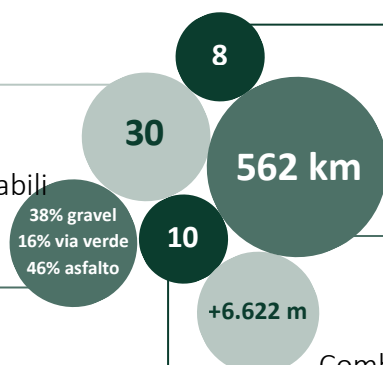
Da Tarragona a Lleida, collegando la costa, il delta, le montagne e la pianura interna.

DISTANZA TOTALE

Un tratto lungo e variegato che attraversa alcuni dei paesaggi più singolari della Catalogna meridionale.

DISLIVELLO ACCUMULATO

Combinazione equilibrata di tappe pianeggianti, transizioni dolci e salite impegnative in ambiente montano.



TAPPA 9. 70 km +569 m



Da Tarragona a Ametlla de Mar
***Dalla città romana alle calette
della Costa Daurada!***

Una tappa da percorrere in bicicletta con il rumore delle onde come compagno di viaggio. Costiera e dolce, costeggia la Costa Daurada, collegando la storia di Tarragona con il fascino marittimo di l'Ametlla de Mar. Combina tratti di piste ciclabili, sentieri attraverso uliveti e un lungo tratto lungo il lungomare, attraversando città caratteristiche come Reus, Cambrils e l'Hospitalet de l'Infant.

Da Tarragona a Reus: storia e modernismo

Lasciamo Tarragona su piste ciclabili e stradine che ci allontanano dalla città, seguendo un percorso pianeggiante e piacevole, e quasi senza accorgercene entriamo a Reus. Attraversiamo il centro, dove troviamo la Plaça del Mercadal, dominata dall'edificio modernista del Centro Gaudí, dove possiamo conoscere la vita e l'opera dell'architetto.

Attraversare questa città ci invita a bere un vermouth, una bevanda con una lunga tradizione fin dalla fine del XIX secolo, prima di tornare in campagna. Una combinazione perfetta di patrimonio e autenticità catalana.

Attraverso gli uliveti fino al mare

Lasciamo Reus alle spalle e ci dirigiamo verso Riudoms su strade sterrate larghe e scorrevoli che attraversano un mosaico di uliveti e mandorleti. L'atmosfera diventa più tranquilla e il terreno scende gradualmente e dolcemente fino a raggiungere Cambrils, dove il Mar Mediterraneo appare davanti ai nostri occhi. Da qui, seguiamo il lungomare lungo la pista ciclabile, un tratto tranquillo e pianeggiante dove possiamo godere dei panorami mozzafiato offerti dalla Costa Daurada.

Con il Mediterraneo come guida

Lasciata Cambrils, il percorso prosegue lungo la strada per Miami Platja, dove torniamo sul lungomare parallelo al mare, passando per calette idilliache come Cala dels Vienesos e Cala de les Sirenes. Arriviamo a l'Hospitalet de l'Infant, da dove costeggiamo Platja del Torn lungo la strada, con l'intenso blu del Mediterraneo a portata di mano. Dopo un ultimo tratto lungo la strada e i sentieri costieri, entriamo a Calafat e proseguiamo lungo il Camí de les Tres Cales, che ci porta a l'Ametlla de Mar, un affascinante villaggio di pescatori e la conclusione perfetta di una giornata all'insegna della pura essenza mediterranea.

TAPPA 10. 69 km +320 m

Una tappa che ci porta dalle calette rocciose della Costa Daurada ai paesaggi infiniti del Parco Naturale del Delta dell'Ebro. Il mare, le risaie e gli uccelli scandiscono il ritmo di una giornata tranquilla e visivamente spettacolare, che culmina a Tortosa, la storica capitale del Baix Ebre.

Da l'Ametlla alle porte del Delta

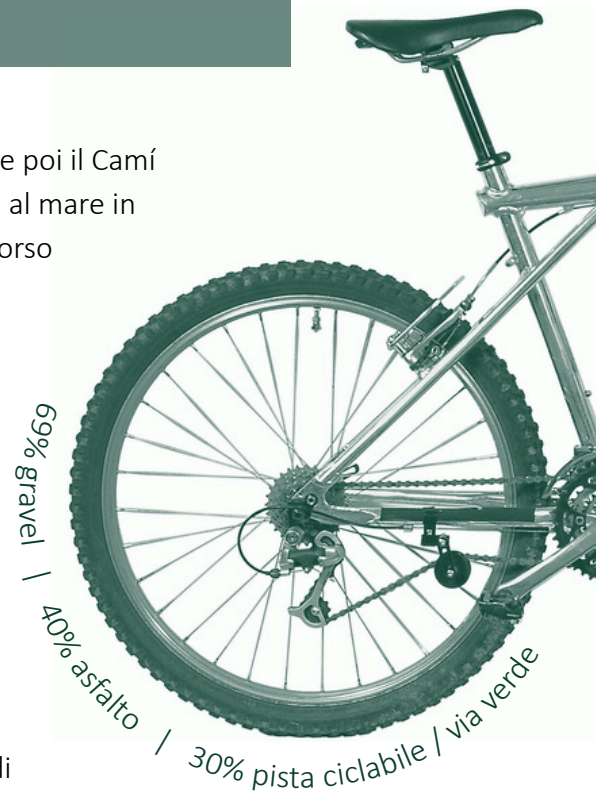
Lasciamo l'Ametlla de Mar dal suo porto, seguendo la strada portuale e poi il Camí Vell de l'Ampolla, una strada stretta che costeggia la costa e si avvicina al mare in diversi punti, offrendo una vista spettacolare sul Mediterraneo. Il percorso attraversa calette e tratti costieri fino a raggiungere l'Ampolla, dove cambia direzione. Prendiamo il Passeig de l'Arenal e improvvisamente il paesaggio si apre. Davanti a noi si estende il Delta de l'Ebre, con le sue prime risaie, le lagune e l'inconfondibile sensazione di infinito. Una transizione perfetta tra la costa frastagliata e la pianura del delta.

Sentieri infiniti nel Delta dell'Ebro

Entriamo nel parco naturale attraverso Platja de l'Arenal e costeggiamo Bassa de les Olles, la laguna più piccola del Delta, dove possiamo già osservare la sua ricca fauna con uccelli che volano sopra le risaie. Il percorso prosegue lungo perfette piste pianeggianti di ghiaia, circondate da canali di irrigazione e vegetazione acquatica, fino a raggiungere Deltebre. Qui attraversiamo il paese e il fiume Ebre tramite il ponte che collega Deltebre con Sant Jaume d'Enveja. Continuiamo a pedalare su comode piste tra risaie e canali, con gli uccelli come fedeli compagni di viaggio.

Dalle lagune del Delta al fiume Ebro

Il percorso ci porta alla Casa de Fusta, uno dei punti di riferimento del Delta e ora centro di interpretazione del parco. Da qui, prendiamo un percorso che costeggia il perimetro della laguna dell'Encanyissada, uno dei luoghi più iconici e fotogenici della zona. Il paesaggio è completamente pianeggiante, con ampi orizzonti e una luce speciale che cambia durante il giorno. Continuiamo lungo sentieri infiniti circondati da campi fino a raggiungere Amposta, dove prendiamo il sentiero del Canal de l'Esquerra de l'Ebre, che ci guida parallelamente a Tortosa, e più avanti seguiamo un tratto del Camino Natural de la Via Verda de la Val de Zafán per raggiungere la fine della tappa, Tortosa, una città ricca di storia e collegamento tra la pianura del delta e le montagne del Parco Naturale di Els Ports, dove possiamo ammirare la sua imponente Cattedrale di Santa Maria. Una giornata da ricordare, dove la natura e la tranquillità sono le protagoniste assolute.



Da Atmetlla de Mar a Tortosa
***Dalla Costa Daurada alle risaie del
Delta dell'Ebro!***

TAPPA 11. 49 km +1.333 m

Una tappa breve ma intensa, con uno spettacolare contrasto tra la calma delle pianure dell'Ebro e l'asprezza del Parco Naturale di Els Ports. Dopo una partenza tranquilla lungo la pista ciclabile, la giornata ci porta in un ambiente montuoso, con sentieri rocciosi, boschi e immense vedute sulle montagne delle Terres de l'Ebre.

Da Tortosa alle porte del Parco Naturale

Lasciamo Tortosa seguendo la Via Verda de la Val de Zafán, una vecchia linea ferroviaria trasformata in pista ciclabile che costeggia il corso del fiume Ebro. Il percorso è praticamente pianeggiante e molto comodo, attraversa i paesi di Aldover e Xerta, dove il fiume e i campi coltivati scandiscono il ritmo. Lasciamo la pista ciclabile e percorriamo un breve tratto lungo la strada prima di imboccare una strada secondaria verso Paüls, un tratto solitario e piacevole che si snoda attraverso boschi mediterranei.

La salita attraverso Els Ports

Man mano che procediamo, la strada entra nel Parco Naturale di Els Ports. Il percorso si restringe e la pendenza aumenta fino a quando l'asfalto lascia il posto a una strada sterrata. È qui che inizia la salita del Montsagre, una salita impegnativa e tecnica che combina ripide rampe con terreni rocciosi e irregolari, tipici della geologia calcarea del massiccio. Tra i pini, il panorama si apre gradualmente, rivelando il corso del fiume Ebro e, in lontananza, le catene montuose di Cardó-el Boix. È un ambiente puramente naturale, silenzioso e aspro.

Discesa verso Horta de Sant Joan

Dal punto più alto, una spettacolare vista panoramica sulle valli di Paüls annuncia l'inizio della discesa. Il sentiero scende ripidamente e presenta alcuni tratti tecnici, passando per il Coll de la Carrasqueta e offrendo una vista sulle imponenti formazioni rocciose del Parco Naturale di Els Ports, con pareti verticali e scogliere che sembrano sculture naturali. La discesa termina sulla strada che da Prat de Comte porta ad Arnes, che seguiamo per alcuni chilometri prima di deviare verso Horta de Sant Joan, un villaggio in pietra dalla silhouette inconfondibile, noto per essere uno dei più emblematici porte d'accesso al parco e per il suo legame con Pablo Picasso, dove possiamo anche visitare il Centro Picasso, che ospita le opere che l'artista ha creato a Horta. Una tappa breve ma intensa, dove la natura si mostra nella sua forma più selvaggia e maestosa.

Da Tortosa a Horta de
Sant Joan

**Attraversando il
Parco Naturale Els
Ports!**



25% gravel | 50% asfalto | 25% pista ciclabile / via verde

TAPPA 12. 50 km +535 m

7% gravel | 43% asfalto | 50% pista ciclabile / via verde

Da Horta de Sant Joan a Móra d'Ebre.

Dalla Terra Alta alla valle dell'Ebro!

Una tappa dal profumo di montagna e di fiume che collega il Parco Naturale di Els Ports con la valle dell'Ebro, seguendo la storica Via Verda de la Val de Zafán. Gallerie, vecchi ponti ferroviari, uliveti, vigneti e la Cattedrale del Vino di Pinell de Brai sono i punti salienti di una giornata tranquilla prima di raggiungere Móra d'Ebre.

Il sentiero naturalistico della pista ciclabile della Val de Zafán

Lasciamo Horta de Sant Joan e ci immettiamo immediatamente nella Via Verda de la Val de Zafán, una linea ferroviaria in disuso trasformata in pista ciclabile che scende dolcemente verso sud. Il percorso si snoda tra montagne e boschi mediterranei, passando per Bot e attraversando numerosi ponti e gallerie, alcuni illuminati e altri no, per cui è consigliabile portare con sé una torcia. Il percorso segue il fiume Canaletes, che appare e scompare tra gole e pozze d'acqua limpida, creando una sensazione costante di avventura e calma allo stesso tempo. Un tratto emblematico, dove la natura e la storia ferroviaria si incontrano.

El Pinell de Brai e la Cattedrale del Vino

Lasciamo la pista ciclabile e, attraverso una strada secondaria, arriviamo a El Pinell de Brai, un paese che custodisce uno dei gioielli architettonici più singolari della regione: la Cattedrale del Vino, una cooperativa modernista progettata da Cèsar Martinell, discepolo di Gaudí. L'edificio, con i suoi archi parabolici e le ceramiche ornamentali, è un simbolo della cultura e dell'identità vinicola della Terra Alta, una delle 12 denominazioni di origine vinicole della Catalogna. Da El Pinell, un sentiero si snoda attraverso boschi e vigneti, salendo sempre più in alto fino a offrire una vista panoramica eccezionale sulla valle dell'Ebro e sulla catena montuosa del Montsant sullo sfondo.

Discesa verso l'Ebro

Dal punto più alto, il sentiero inizia a scendere verso Miravet, nota per il suo castello templare e il suo storico ponte sul fiume. Proseguiamo lungo strade secondarie e sentieri attraverso frutteti e coltivazioni secche, passando per Benissanet, fino a raggiungere Móra d'Ebre, capoluogo della Ribera d'Ebre. Il fiume Ebre torna nuovamente protagonista e conclude una tappa ricca di storia e natura. Una giornata che trasuda autenticità ad ogni angolo.

TAPPA 13. 88 km +1.757 m

Una tappa lungo la Costa Daurada, ricca di contrasti, che collega le rive del fiume Ebre con le montagne e i vigneti del Priorat, una delle regioni più autentiche e spettacolari in Catalogna. Il percorso combina sentieri rurali e strade tortuose, attraversando borghi storici, bacini artificiali e valli ricche di vigneti prima di addentrarsi nella magia minerale del Parco Naturale della Serra del Montsant.

Dalla valle dell'Ebro alle strade del vino

Lasciamo Móra d'Ebre e attraversiamo il fiume per dirigerci verso Móra la Nova. Da qui, il percorso entra in una zona di campi e boschi mediterranei, con uliveti, mandorli e vigneti che si alternano tra piccole colline e pianure. Seguiamo un sentiero facile, con un leggero saliscendi costante, passando per Darmós e Capçanes, dove il paesaggio inizia già a rivelare il carattere del Priorat. Poco dopo raggiungiamo il Pantà dels Guiamets, un piccolo bacino artificiale circondato da pini e vigneti che offre un momento di calma e frescura prima della salita finale verso Falset, capoluogo della regione e culla del vino.

Tra colline di vigneti e strade tortuose

Lasciamo Falset su una strada tortuosa che scende e sale tra vigneti perfettamente terrazzati, passando per Gratallops e Vilella Baixa. Man mano che procediamo, il Parco Naturale della Serra del Montsant diventa sempre più vicino e imponente, con le sue pareti calcaree verticali che dominano l'orizzonte. Il viaggio è un vero spettacolo per gli occhi: villaggi arroccati sulle colline, strade che si snodano tra le colline e il profumo del vino che permea l'aria.

Vigneti terrazzati ai piedi della Serra del Montsant

A Vilella Alta lasciamo l'asfalto e imbocchiamo una pista che attraversa il cuore del Priorat, una rinomata denominazione di origine controllata, tra vigneti terrazzati. La salita è costante ma piacevole, con alcuni tratti più tecnici e rocciosi che richiedono maggiore attenzione. I dintorni sono maestosi. A destra, i vigneti terrazzati sembrano non finire mai, mentre a sinistra le pareti rocciose del Montsant si ergono sopra di noi. Il silenzio è rotto solo dal rumore delle ruote sulla ghiaia e dal vento che scende dalle montagne. Torniamo sulla strada per gli ultimi chilometri che ci portano oltre lo storico Monestir d'Escaladei, origine della viticoltura del Priorat, prima di raggiungere Poboleda, un piccolo villaggio in pietra che trasuda pace e autenticità.

Da Móra d'Ebre a Poboleda.

Dalla Ribera d'Ebre al cuore del Priorat!



TAPPA 14. 52 km +1.038 m

Una tappa che collega due zone di grande carattere: il Priorat e i Monti di Prades. Dai vigneti terrazzati di Pobleda alle foreste della riserva naturale dei Monti di Prades, il percorso combina sentieri e strade secondarie con ampie vedute sul Montsant, sul monastero di Poblet e sulle valli della Conca de Barberà.

Da Poboleda a Cornudella de Montsant

Lasciamo Poboleda su un sentiero che sale dolcemente attraverso i vigneti fino al Coll de Conill. Da qui, il sentiero scende gradualmente fino a una strada secondaria che ci porta verso Cornudella de Montsant, attraversando piccoli burroni e zone boschive. Sulla destra iniziano ad apparire i Monti di Prades, con i loro dolci pendii e le fitte foreste che contrastano con le pareti di pietra nuda del Montsant. L'inizio di una tappa che combina vino, montagna e la tranquillità rurale del Priorat più autentico.

Attraversando i Monti di Prades

Da Cornudella de Montsant, proseguiamo lungo una strada di montagna che entra nell'area naturale dei Monti di Prades, un ambiente sorprendente per il suo verde e la varietà dei paesaggi. Il percorso attraversa Albarca e sale al Coll de Forcals, dove si apre la vista sulle valli interne e sulle foreste di lecci e pini rossi. La salita prosegue, costante ma piacevole, fino al Coll de l'Arena (1.034 m), il punto più alto della giornata. Dal Coll de l'Arena inizia una spettacolare discesa di 16 km su una strada in perfette condizioni, ricca di curve e con un ritmo regolare che invita a godersi il percorso.

Discesa verso il Monastero di Poblet e Montblanc

La vegetazione che circonda la strada ci priva di qualsiasi vista fino a metà della discesa, dove scopriamo dove continua la strada e possiamo godere della vista dell'intera valle. La lunga discesa ci porta direttamente al Monastero di Poblet, patrimonio mondiale dell'UNESCO e uno dei gioielli dell'architettura cistercense catalana. Da qui, lasciamo l'asfalto per imboccare una pista che si snoda tra uliveti e coltivazioni, passando per l'Espluga de Francolí, fino a raggiungere Montblanc, una città fortificata con un centro medievale che conserva tutto il fascino dei secoli passati.



Da Poboleda a Montblanc.
***Dal cuore del Priorat alle
montagne di Prades!***

TAPPA 15. 65 km +715 m



Da Montblanc a Mollerussa.
Dalle montagne di Prades alla pianura di Lleida!

Una tappa di transizione che collega le dolci colline del Camp de Tarragona con la vastità della pianura di Lleida. Il percorso si snoda attraverso campi e villaggi rurali, attraversando la Serra del Tallat prima di scendere nei paesaggi agricoli dell'Urgell, con l'Estany d'Ivars i Vila-sana come punto culminante di natura e tranquillità.

Da Montblanc alla Serra del Tallat

Lasciamo Montblanc e imbocchiamo subito un ampio sentiero sterrato in leggera salita che attraversa campi di cereali, mandorli e uliveti. Il percorso sale dolcemente verso la Serra del Tallat, un luogo che combina paesaggio agricolo ed energia eolica, con turbine che coronano la cima e offrono una vista panoramica su tutta la Conca. L'ultimo tratto fino al passo si snoda lungo una strada stretta con una pendenza costante ma gestibile, la salita principale della tappa. Si tratta di una salita breve ma panoramica, che segna il passaggio alle pianure del Ponent.

La Vall del Corb e i villaggi dell'Urgell

Dopo il passo inizia una lunga discesa che ci porta verso la Vall del Corb. Il percorso scende lungo strade secondarie e sterrate compatte, attraversando paesaggi rurali aperti e silenziosi. Campi di grano, orzo e mandorli si alternano a piccoli villaggi come Vallbona de les Monges, con il suo monastero cistercense, Maldà, Belianes e Bellpuig, che conservano il loro fascino agricolo e tranquillo. Le piste qui sono ampie e piacevoli, perfette per mantenere un ritmo costante, con il vento e i profumi della campagna come compagni di viaggio.

Estany d'Ivars i Vila-sana

Da Bellpuig, il percorso si addentra in un paesaggio agricolo completamente pianeggiante fino a raggiungere Estany d'Ivars i Vila-sana, un'area naturale recuperata che oggi è una delle zone umide più importanti dell'entroterra catalano. Il percorso intorno al lago è tranquillo ed è riservato esclusivamente a pedoni e ciclisti, dove è possibile osservare più di 200 specie diverse di uccelli e godersi la calma dei dintorni. Dopo aver completato il mezzo giro, lasciamo il lago alle spalle e prendiamo il Camí de Vila-sana fino a Mollerussa, fine della tappa, dove il paesaggio è ormai quello della pianura di Lleida.

TAPPA 16. 49 km +355 m

Una tappa prevalentemente pianeggiante che attraversa il cuore agricolo della regione del Ponent. Seguendo alcuni tratti dei canali di irrigazione del Canal d'Urgell, il percorso si snoda tra campi coltivati a frutta e cereali, con piste larghe e scorrevoli, perfette per godersi una piacevole pedalata prima di raggiungere Lleida.

Tra canali e campi

Lasciamo Mollerussa su un ampio sentiero pianeggiante che corre parallelo alla Sèquia Tercera del Canal d'Urgell, una delle infrastrutture che hanno trasformato completamente questa regione. Il paesaggio è aperto e circondato da campi di grano, meli e peri che crescono grazie all'acqua di questo storico sistema di irrigazione, costruito a metà del XIX secolo. I sentieri sono ampi e veloci, con un terreno molto simile a quello della tappa precedente, ideale per pedalare a buon ritmo godendosi il paesaggio circostante.

Da Les Garrigues a L'Urgell, attraverso terre di olio e frutta

Attraversiamo Les Borges Blanques, capoluogo delle Garrigues e rinomata per la sua lunga tradizione nella produzione di olio extravergine di oliva, simbolo della regione. Proseguiamo lungo strade sterrate compatte parallele alla linea ferroviaria fino a raggiungere Juneda, sempre circondata da campi di frutta. Lasciata Juneda, il percorso si collega alla Sèquia Quarta del Canal d'Urgell, uno dei rami principali del sistema idraulico che distribuisce l'acqua a centinaia di campi nell'Urgell e nel Segrià. Un mosaico agricolo che plasma l'identità di tutto questo territorio.

Da Mollerussa a Lleida.
Sentieri perfetti verso la capitale del Segrià!

Arrivo a Lleida

Attraversiamo i Tossals de Torregrossa (Margalef e La Pena), piccole colline che offrono una vista mozzafiato sulla pianura del Ponent. Le piste rimangono comode e perfettamente percorribili in bicicletta fino a raggiungere la periferia di Lleida, dove il paesaggio rurale lascia il posto ai primi centri urbani. Entriamo in città con la Seu Vella visibile da una distanza, simbolo inconfondibile della capitale del Segrià. La tappa 16 e la sezione 2 terminano ai piedi della collina dove sorgono la Seu Vella e il Castell de la Suda, un punto di arrivo imbattibile per un itinerario che ha unito storia, natura e autenticità. Si consiglia vivamente di salire fino in cima per godere di una vista panoramica completa delle Terres de Lleida.

