

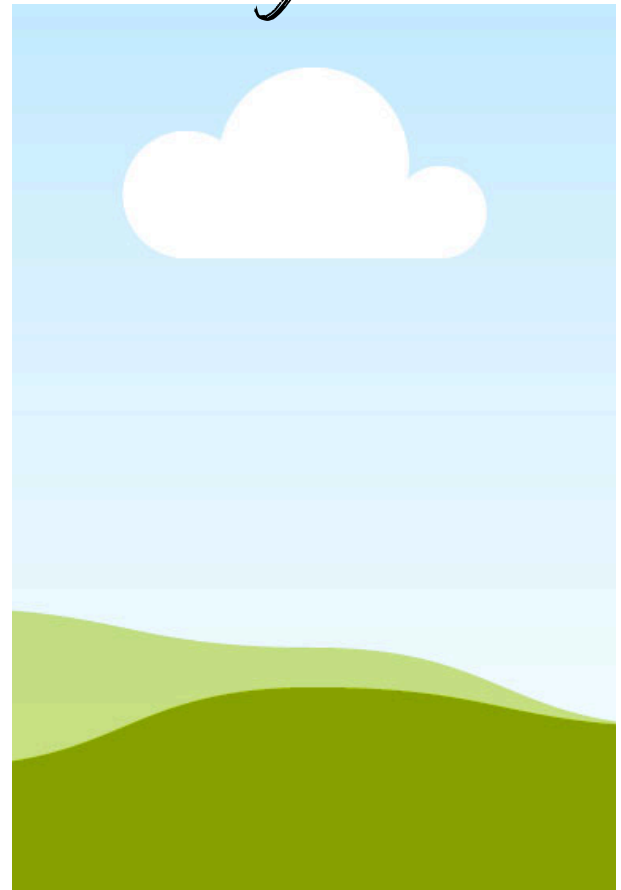
# La Seu d'Urgell - Figueres

## In evidenza:

- La Seu d'Urgell: inizio del tratto con identità pirenaica e atmosfera da capoluogo di valle.
- Puigcerdà: capoluogo della Cerdanya, luminosa e aperta, dopo aver attraversato grandi passi di montagna.
- Sant Joan de les Abadesses: centro storico del Ripollès, con monastero romanico e passato medievale.
- Olot: Capitale della Garrotxa e cuore della Zona Vulcanica, circondata da una natura singolare.
- Figueres: Fine del tratto nella pianura dell'Empordà, città culturale e porta sul Mediterraneo.

## Sezione 4: La Seu d'Urgell - Figueres - 256 km - 8 tappe

- Da La Seu d'Urgell a Gósol 51 km.
- Da Gósol a Bagà 43 km.
- Da Bagà a Puigcerdà 50 km.
- Da Puigcerdà a La Pobla de Lillet 55 km.
- Da La Pobla de Lillet a Sant Joan de les Abadesses 37 km.
- Da Sant Joan de les Abadesses a Olot 70 km.
- Da Olot a Banyoles 40 km.
- Da Banyoles a Figueres 54 km.



**Da non perdere!**

- Il valico del Cadí e il Coll de la Trava, una spettacolare transizione tra l'Alt Urgell e il Berguedà.
- Il giro completo del Pedraforca, con sentieri forestali e viste costanti su uno dei massicci più iconici della Catalogna.
- La salita al Coll de Pal (2.106 m), uno dei grandi passi del percorso, con panorami infiniti sul Cadí-Moixeró e sulla Cerdanya.
- I paesaggi vulcanici della Garrotxa, con la Fageda d'en Jordà, sentieri tra lava e borghi medievali.
- Il passaggio verso l'Empordà passando per Besalú e la Platja d'Espolla, dove il paesaggio si apre e cambia carattere.

## Sezione 4. In bicicletta attraverso i Pirenei

Collegando l'Alt Urgell all'Empordà, dai paesaggi aspri del Cadí e del Pedraforca, con lunghe salite e passi oltre i 2.000 metri, il percorso si dirige a nord-est attraversando la Cerdanya, una delle valli più vaste e luminose dei Pirenei. Tra villaggi medievali, vallate boschive, paesaggi vulcanici e scogliere di basalto, l'itinerario scorre naturalmente verso Banyoles. Le ultime tappe avanzano tra masie, campi e ponti romanici fino a raggiungere Figueres, la porta culturale dell'Empordà.



## Cifre del tratto (Gravel)

### PUNTI DI RIFORNIMENTO / SERVIZI

Villaggi di montagna, borghi storici e capoluoghi di provincia ben distribuiti lungo il percorso.

### NUMERI DELLE TAPPE

Un tratto di transizione tra alta montagna, valli interne e paesaggi vulcanici.

### TIPOLOGIA DEL TERRENO

Combinazione di passi di montagna, strade forestali, strade secondarie e piste ciclabili.

### GRANDI PUNTI PANORAMICI

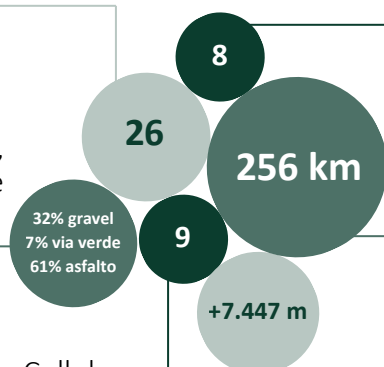
Cadí-Moixeró, Pedraforca, Cerdanya, Coll de Pal, Berguedà, Ripollès, zona vulcanica della Garrotxa, lago di Banyoles e pianura dell'Empordà.

### DISTANZA TOTALE

Percorso variegato che collega i Pirenei, i Prepirenei e l'Empordà.

### DISLIVELLO ACCUMULATO

Tappe impegnative nei primi giorni e profili più dolci verso la fine del tratto.



**TAPPA 25. 51 km +1.750 m**



Da La Seu d'Urgell a Gósol.  
**Attraversando il Cadí verso Berguedà!**

Una tappa che va da La Seu d'Urgell ai piedi del Pedraforca. Una giornata all'insegna dell'alta montagna, che combina lunghe salite su strade secondarie, tratti di sentiero sotto la Serra del Cadí e borghi storici come Josa de Cadí e Gósol. Paesaggi rurali, valli nascoste e il silenzio dei Pirenei alle porte del Berguedà.

**Da La Seu d'Urgell al Coll de la Trava**

Partiamo da La Seu d'Urgell, capitale storica dell'Alt Urgell e punto di confluenza dei fiumi Segre e Valira. Il suo centro storico e la cattedrale romanica di Santa Maria segnano l'inizio di una tappa impegnativa. Lasciamo la città alle spalle e imbocchiamo la strada che sale al Coll de la Trava (1.480 m), una lunga salita di 16 km con un dislivello di 834 m. È una strada tranquilla, circondata da boschi di pini rossi e con una vista costante sulle montagne circostanti. Man mano che saliamo, le montagne della

Serra del Cadí cominciano ad apparire sullo sfondo, imponenti e scoscese. Una volta raggiunta la cima del passo, un tratto dolce e ondulato di 6,5 km ci permette di riprendere fiato e godere del panorama prima di raggiungere il Coll de Bancs, con vista panoramica aperta verso la Vall de la Vansa.

**Vall de la Vansa e Coll de Jovell**

Da Coll de Bancs iniziamo una dolce discesa verso Cornellana, dove lasciamo l'asfalto per imboccare una pista forestale che corre sotto la Serra del Cadí, seguendo il corso del fiume Ribanegre. Il sentiero è più tecnico e sassoso, ma molto autentico: un ambiente di montagna puro con vista sulle pareti calcaree del Cadí e sui prati che riempiono la valle. Questa pista ci porta al Coll de Jovell (1.793 m), un passo naturale che separa Cornellana e Josa de Cadí. Il paesaggio è alpino, aperto e spettacolare, con una chiara sensazione di alta montagna.

**Discesa verso Josa de Cadí e Gósol**

Dal passo inizia una discesa di 6 km lungo un sentiero più ampio e comodo, ricco curve e con una vista privilegiata su Josa de Cadí, che appare incastonata nella valle. Il paese, con le sue case in pietra e le stradine strette, è una testimonianza vivente del passato medievale del territorio, legato alle leggende catarre e all'artigianato dei "trementinaires". Da Josa, prendete la strada verso Gósol, che prevede un tratto in salita e uno in discesa, circondati da prati e boschi. L'ultimo tratto offre una magnifica vista panoramica sul villaggio e su parte del massiccio del Pedraforca, che annuncia l'ingresso nella regione del Berguedà.

**TAPPA 26. 43 km +841 m**

Una tappa breve ma intensa, caratterizzata dall'imponente presenza del Pedraforca. Il percorso collega i paesi di Gósol e Bagà, circondando il massiccio lungo sentieri forestali, con vista costante sulla Serra del Cadí.

**Da Gósol a Saldes, ai piedi del Pedraforca**

Lasciamo Gósol, un villaggio di montagna con una forte identità pirenaica e una storia legata a Picasso, che qui visse nel 1906. Iniziamo scendendo lungo la strada che porta a Saldes, con il Pedraforca sempre in primo piano. La strada serpeggia attraverso la valle e in diversi punti offre una vista spettacolare su questo colosso di pietra, con i suoi due "pollegons", simbolo del Berguedà e dei Pirenei catalani.

**Salita panoramica al Coll de Torn**

A Saldes inizia la salita verso il Mirador de Gresolet, uno dei punti più emblematici del Parco Naturale del Cadí-Moixeró. Da questi balconi si può ammirare la parete nord del Pedraforca e la valle del Gresolet, circondata da boschi di abeti e faggi. A questo punto, lasciamo l'asfalto e proseguiamo lungo una pista forestale che costeggia il versante sud del massiccio, con le pareti rocciose a sinistra e la valle a destra. Il sentiero, sempre in leggera salita, attraversa località come Collell, Coll de les Bassotes e infine Coll de Torn (1.915 m), il punto più alto della tappa. Durante tutta la salita, il Pedraforca appare e scompare, offrendo uno dei panorami più suggestivi del percorso.

**Dalla valle del Gresolet al patrimonio medievale di Bagà**

Da Coll de Torn inizia una lunga e piacevole discesa che porta gradualmente nella valle. Il sentiero è ampio e comodo, anche se in alcuni tratti roccioso, e alla fine diventa asfaltato. Man mano che si perde quota, la vegetazione diventa più fitta, con boschi misti di pino rosso, faggio e quercia. Nei pressi di Guardiola de Berguedà, il percorso si collega a un tratto della Via del Nicolau, una vecchia linea ferroviaria trasformata in pista ciclabile. Questo tratto è un vero piacere da percorrere in bicicletta: gallerie, ponti pedonali in legno e viste sul fiume Bastareny accompagnano l'ingresso al fondovalle. L'ultimo tratto segue la storica strada reale che collega Guardiola de Berguedà con Bagà, fino a raggiungere la piazza porticata della città medievale, fine della tappa.



Da Gósol a Bagà.  
**Intorno al Pedraforca!**

**TAPPA 27. 50 km +1.505 m**

Una tappa in alta quota con panorami infiniti. Da Bagà, il percorso sale al Coll de Pal, a oltre 2.100 metri, attraversando il Parco Naturale del Cadí-Moixeró per raggiungere la valle aperta e luminosa della Cerdanya. È una delle salite più dure e iconiche del percorso, ma anche una delle più spettacolari dal punto di vista panoramico.

**La salita al Coll de Pal (2.106 m)**

Lasciamo Bagà e, quasi senza transizione, iniziamo la salita al Coll de Pal, una strada leggendaria nel ciclismo catalano con 20 km e 1.338 m di dislivello. I primi chilometri attraversano fitte foreste, con tratti ombreggiati e rettilinei che si snodano tra le montagne. Poi il paesaggio si apre e la vista si allarga: si possono vedere le successive linee delle montagne Cadí-Moixeró. Passiamo dal belvedere Mirador de la Devesa, da dove si possono vedere Pedraforca, Serra d'Ensija, Verd e, nelle giornate limpide, persino Montserrat. La vegetazione cambia man mano che si sale: la foresta di pini neri lascia il posto a prati alpini che annunciano la vicinanza del passo. Al Coll de Pal (2.106 m), la vista si estende sui Pirenei orientali e sulla grande pianura della Cerdanya.

**Attraversando La Molina e Masella**

Dal passo, lasciamo la strada asfaltata e prendiamo un sentiero panoramico che attraversa le stazioni sciistiche di La Molina e Masella. Il percorso alterna tratti aperti di prati di alta montagna e tratti di bosco rado, con vista costante sulla valle della Cerdanya. La discesa è tecnica in alcuni tratti, con pendii ripidi e zone rocciose, ma il paesaggio compensa ogni sforzo: il Cadí alle nostre spalle e tutta la pianura della Cerdanya che si estende ai nostri piedi.

**Dalla valle della Cerdanya a Puigcerdà**

Una volta raggiunta Alp, il percorso cambia completamente. Il terreno diventa più dolce e pedaliamo lungo sentieri rurali e pascoli, attraversando il fiume Segre per seguire il Camí Ral de Sant Jaume, un antico percorso che collega i villaggi della valle della Cerdanya. È un tratto dolce, con il rumore del fiume come filo conduttore, che attraversa Bolvir prima di raggiungere Puigcerdà, la storica capitale della Cerdanya, con il suo lago e il campanile che ci danno il benvenuto e segnano la fine della tappa.

Da Bagà a Puigcerdà.  
***Dal Berguedà alla  
Cerdanya passando  
per il Coll de Pal!***



25% gravel | 75% asfalto | 0% pista ciclabile / via verde

TAPPA 28. 55 km +1.059 m



Da Puigcerdà a La Pobla de Lillet.

**Attraversando la Collada de Toses e il Coll de la Creueta!**

L'unica tappa interamente su strada, ma tranquilla e spettacolare. Da La Cerdanya a Berguedà, il percorso attraversa due grandi passi pirenaici, Toses e La Creueta, lungo tranquille strade di montagna circondate da boschi e prati d'alta montagna. Una giornata di ampi orizzonti, panorami costanti e discese spettacolari.

### Da Puigcerdà a Collada de Toses

Lasciamo Puigcerdà, capoluogo storico della Cerdanya, pedalando lungo i primi chilometri pianeggianti della valle, tra prati e fattorie, fino a raggiungere Urtx, dove inizia la salita alla Collada de Toses. La strada tortuosa e tranquilla sale dolcemente per oltre 20 chilometri, con una pendenza regolare e piacevole. I primi tratti offrono una vista aperta sulla pianura della Cerdanya, mentre più in alto la strada entra in fitti boschi di abeti e pini neri. Di tanto in tanto, il bosco si apre per rivelare le montagne di La Molina all'orizzonte.

### Dal Coll de Toses al Coll de la Creueta (1.888 m)

Una volta superato il Collada de Toses, la strada continua a salire su un tratto di saliscendi che ci porta al Collada del Pedró e poi al Coll de la Creueta (1.888 m), il punto più alto della tappa. Questo passo segna il confine naturale tra il Ripollès e il Berguedà. Il paesaggio è aperto e alpino, con ampi prati e cime come il Pic de la Creueta (2.067 m) sulla sinistra. Da qui, la vista è spettacolare: file e file di montagne che si estendono fino all'orizzonte.

### La discesa attraverso Castellar de n'Hug e la sorgente del Llobregat

Iniziamo una lunga discesa ricca di curve e panorami, una strada perfetta da godersi senza fretta. La discesa attraversa l'affascinante villaggio di Castellar de n'Hug, famoso per il suo ambiente naturale e per essere la sorgente del fiume Llobregat. Man mano che perdiamo quota, i prati alpini lasciano il posto ai boschi e il terreno diventa più dolce. Gli ultimi chilometri seguono il corso del fiume fino a raggiungere La Pobla de Lillet, un paese ricco di storia che nasconde una delle opere meno conosciute di Gaudí, i Jardins Artigas, e conclude una tappa tranquilla ma piuttosto ripida.

**TAPPA 29. 37 km +527 m**

Tappa di transizione tra Berguedà e Ripollès, che combina strade di montagna, sentieri rurali e la pista ciclabile Ferro i del Carbó. Un percorso dolce e tranquillo, ricco di fascino, che collega le foreste pre-pirenaiche con la valle del Ter e i suoi borghi storici, come Ripoll e Sant Joan de les Abadesses.

**Da Berguedà al Coll de la Merolla**

Lasciamo La Pobla de Lillet sulla strada che sale verso il Coll de la Merolla (1.108 m), un passo naturale tra il Berguedà e il Ripollès. La salita, lunga circa 8,5 km, è dolce e molto piacevole, con molte curve e tratti ombreggiati attraverso boschi di pino rosso, faggio e abete. Man mano che si sale, il paesaggio alterna pareti rocciose e piccoli prati aperti fino a raggiungere la cima del passo, dove la vista si estende verso le montagne circostanti e la catena montuosa del Montgrony.

**Da Gombrèn a Ripoll lungo la mulattiera**

Dal passo, una discesa, anch'essa ricca di curve, ci porta a Gombrèn, un piccolo e grazioso borgo medievale, situato in una splendida cornice ai piedi del santuario del Montgrony. Da qui, lasciamo la strada e imbocchiamo la pista per il bestiame di Campdevàdol. È un percorso rurale molto adatto alle biciclette che combina tratti di bosco e prati aperti, con il rumore costante dell'acqua in sottofondo. Nei pressi di Campdevàdol, il percorso diventa più pianeggiante e piacevole, e in breve tempo raggiungiamo Ripoll, centro storico della regione del Ripollès e tradizionale crocevia, dove possiamo visitare il monastero di Santa Maria, uno dei gioielli dell'architettura romanica catalana.

**Via Verda del Ferro i del Carbó a Sant Joan de les Abadesses**

La Via Verda del Ferro i del Carbó inizia a Ripoll, una vecchia linea ferroviaria trasformata in pista ciclabile. Questo percorso, prevalentemente asfaltato e circondato dalla vegetazione, segue il corso del fiume Ter con una pendenza molto dolce fino a Sant Joan de les Abadesses. È un tratto tranquillo e verdeggiante, fiancheggiato da alberi e passerelle e ponti di legno che attraversano i torrenti. L'arrivo a Sant Joan de les Abadesses, con il suo monastero e il vecchio ponte sul Ter, è la conclusione perfetta di una tappa tranquilla che unisce storia, natura e arte romanica.

Da La Pobla de Lillet a Sant Joan de les Abadesses.

***Dal Berguedà al Ripollès passando per La Merolla!***



**TAPPA 30. 70 km +1.193 m**

Una tappa ricca di contrasti che collega Ripollès con La Garrotxa, attraversando verdi vallate, boschi rigogliosi e affascinanti villaggi in pietra. Il percorso combina tratti di pista ciclabile e strade secondarie che attraversano il cuore dell'Alta Garrotxa prima di raggiungere Olot. È una giornata molto varia, con un paesaggio che cambia ad ogni chilometro.

**Da Sant Joan de les Abadesses a Camprodon**

Lasciamo Sant Joan de les Abadesses seguendo la Via Verda del Ferro i del Carbó fino a Sant Pau de Segúries, un tratto molto dolce e piacevole che segue il corso del fiume Ter attraverso boschi e prati. Dopo la via verde, proseguiamo lungo strade secondarie fino a Camprodon, uno dei paesi più emblematici della zona. Il suo ponte romanico sul fiume Ter, la strada principale e le case in pietra che si riflettono nel fiume creano un'atmosfera accogliente e autentica.

**Da Camprodon a Beget lungo strade strette e attraverso fitti boschi**

Lasciamo Camprodon in direzione di Rocabruna, lungo strade strette che salgono dolcemente attraverso fitti boschi fino a raggiungere il passo del Coll de la Boixeda. Inizia quindi una discesa di 12 km di discesa lungo una bella strada secondaria, ricoperta da una vegetazione di ogni sfumatura di verde immaginabile. Attraversiamo Rocabruna e Beget, uno dei borghi più belli della tappa, con strade acciottolate e uno splendido ambiente naturale.

**Dall'Alta Garrotxa a Olot passando per Oix e Castellfollit de la Roca**

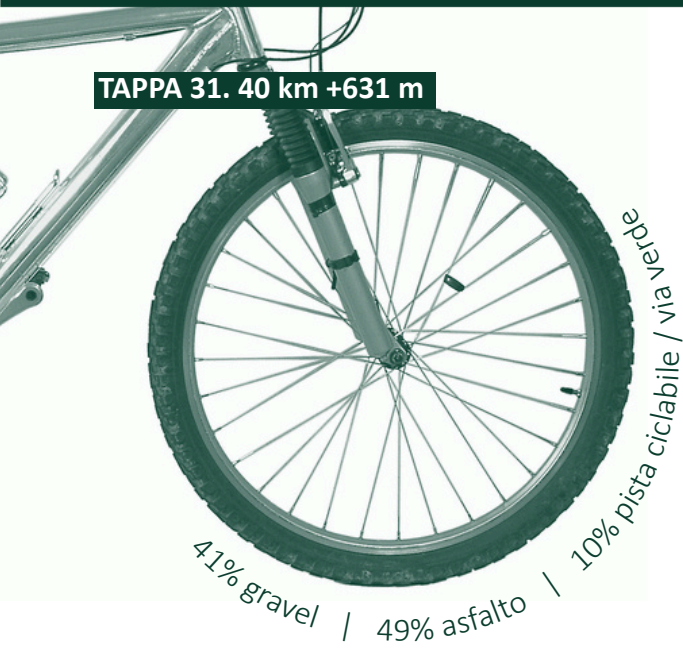
Dopo Beget inizia la salita al Coll de Pera (802 m), breve ma impegnativa in alcuni tratti. Il passo attraversa l'Alta Garrotxa, circondata dall'umido foreste tipiche della zona. Una volta raggiunta la cima del passo, si apre una lunga discesa che ci porta a Oix e poi a Castellfollit de la Roca, dove entriamo nel Parco Naturale della Zona Vulcanica della Garrotxa e dove le case in pietra si ergono sopra le scogliere di basalto. Gli ultimi chilometri attraversano Sant Joan les Fonts e La Canya, seguendo strade che attraversano questi villaggi fino a raggiungere Olot, punto finale della tappa.

Da Sant Joan de les Abadesses a Olot.

***Dal Ripollès alla Garrotxa!***



**TAPPA 31. 40 km +631 m**



Da Olot a Banyoles.  
*Dai vulcani della Garrotxa al lago di Banyoles!*

Una tappa breve e ricca di contrasti, che collega due dei paesaggi naturali più iconici della Catalogna: la zona vulcanica di Olot e il lago di Banyoles. Un percorso che combina sentieri attraverso boschi di faggi e colate laviche, strade rurali e sentieri attraverso i campi fino a raggiungere il lago più grande della Catalogna.

### **Da Olot a La Fageda d'en Jordà**

Lasciamo Olot, città circondata dai vulcani e capoluogo della Garrotxa, attraversando campi e frutteti fino a raggiungere La Fageda d'en Jordà, una delle foreste più magiche del paese. Qui i faggi crescono su un terreno ondulato formato dalla lava dei vulcani della zona, creando un paesaggio ricco di "tossols" e forme irregolari. Il silenzio, la luce filtrata e l'odore della terra umida rendono questo tratto un'esperienza unica lungo il percorso.

### **Borghi medievali e strade rurali**

Dopo La Fageda, il percorso prosegue verso Santa Pau, un borgo medievale con strade acciottolate e una piazza porticata di eccezionale bellezza. Da qui, si prosegue lungo strade secondarie che attraversano El Sallent e Santa Maria del Collell, alternando tratti di bosco e campi aperti con vista sulla Serra de Rocacorba. Il sentiero sale dolcemente fino al Collet de Guixeres e poi inizia una discesa attraverso il bosco fino a raggiungere il bacino del lago di Banyoles.

### **Intorno al lago di Banyoles**

Una volta in pianura, il percorso si collega alla pista ciclabile Volta a l'Estany de Banyoles, un percorso circolare di circa 6,5 km che circonda il lago su piste ciclabili. È la conclusione perfetta del percorso: un ambiente tranquillo, ricco di uccelli e vegetazione acquatica. Il riflesso del cielo sull'acqua e la sensazione di calma concludono un viaggio che ha ti ha portato attraverso l'intero Parco Naturale della Zona Vulcanica della Garrotxa fino alle acque tranquille del lago di Banyoles.

**TAPPA 32. 54 km +806 m**

Una tappa caratterizzata da paesaggi mutevoli e dalla transizione verso l'Empordà. Dall'ambiente tranquillo e acquatico di Banyoles ai campi aperti e ai borghi medievali della Garrotxa e dell'Alt Empordà, il percorso segue sentieri rurali, costeggia il fiume e strade storiche fino a raggiungere Figueres. Un viaggio tranquillo, ricco di natura, storia e contrasti.

**Da Banyoles a Platja d'Espolla e al Fluvià**

Lasciamo Banyoles costeggiando il lago lungo la pista ciclabile Banyoles-Melianta e proseguiamo su ampi sentieri e pianure tra i campi, fino a raggiungere la Platja d'Espolla, uno degli spazi naturali più singolari della Catalogna. Questo stagno intermittente, alimentato solo da acque sotterranee, forma un paesaggio unico dove la vita si adatta ai cicli dell'acqua e della siccità. Da qui, il sentiero prosegue lungo il Pla de Martís fino a raggiungere il fiume Fluvià.

**Besalú e il suo patrimonio medievale**

Seguendo la controcorrente del fiume Fluvià, si raggiunge Besalú, uno dei borghi medievali più emblematici del paese. Il suo ponte romanico sul fiume, la sinagoga Il quartiere, il monastero di Sant Pere e le strade acciottolate formano un complesso storico di eccezionale bellezza. Attraversiamo il ponte e, una volta superato il fiume, lasciamo la strada e i sentieri iniziano a salire dolcemente verso il Coll de Sacreu (318 m), il punto più alto della tappa.

**Dalla Garrotxa all'Empordà**

Dopo la collina, il paesaggio cambia progressivamente. Le foreste di querce e querce da sughero lasciano il posto a campi aperti e fattorie sparse che annunciano la pianura dell'Empordà. Attraversiamo Maià de Montcal e Lladó, un incantevole villaggio situato tra boschi mediterranei e margini in pietra a secco, e proseguiamo su comode strade sterrate fino a Cistella e Avinyonet de Puigventós. Gli ultimi chilometri sono pianeggianti e piacevoli, tra ulivi e cereali, fino a raggiungere Figueres, capoluogo dell'Alt Empordà e città dove si trova il famoso Museo Dalí, fine della tappa e della sezione 4.

Da Banyoles a Figueres.  
*Dal lago di Banyoles alla  
pianura dell'Empordà!*

