

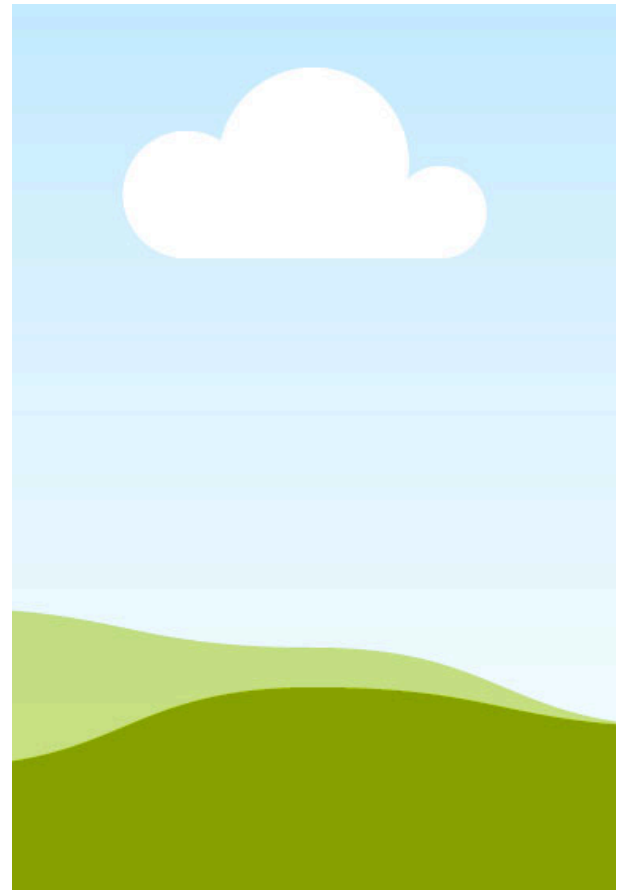
# Figueres - Barcelona

## In evidenza:

- Figueres: inizio del tratto nel cuore dell'Empordà, città culturale e punto di transizione verso il mare.
- Port de la Selva: arrivo al Mediterraneo nel cuore di Cap de Creus, dove la montagna incontra il mare.
- Pals: borgo medievale e simbolo dell'Empordà rurale e agricolo.
- Girona: capitale storica con una forte identità ciclistica e ottimi collegamenti tramite piste ciclabili.
- Barcellona: epico finale del percorso, con ingresso panoramico da Collserola e dal Passeig de les Aigües.

## Sezione 5: Figueres - Barcelona - 394 km - 10 tappe

- Da Figueres a Port de la Selva 52 km.
- Da Port de la Selva a Castelló d'Empúries 66 km.
- Da Castelló d'Empúries a Pals 69 km.
- Da Pals a Tossa de Mar 73 km.
- Da Tossa de Mar a Girona 47 km.
- Da Girona a Sant Esteve d'en Bas 53 km.
- Da Sant Esteve d'en Bas a Vic 83 km.
- Da Vic a Sant Celoni 81 km.
- Da Sant Celoni a L'Ametlla del Vallès 63 km.
- Da L'Ametlla del Vallès a Barcellona 60 km.



**Da non perdere!**

- Il massiccio dell'Albera e la salita a Sant Pere de Rodes, con vista infinita sul Golfo di Roses e Cap de Creus.
- Il cuore selvaggio del Parco Naturale di Cap de Creus, tra Cadaqués, Portlligat e il faro più orientale della penisola.
- Le Aiguamolls de l'Empordà e la pianura agricola del Baix Ter, un contrasto totale tra zone umide e borghi medievali.
- La Costa Brava tra Begur, Palamós, Sant Feliu de Guíxols e Tossa, con strade sospese sulle scogliere e calette nascoste.
- L'attraversamento finale del Montseny e del Collserola, che collega natura e città prima dell'ingresso trionfale a Barcellona.

## Sezione 5. In bicicletta dal surrealismo al modernismo

L'ultimo segmento inizia nel **Parco Naturale del Cap de Creus**, dove vento e roccia creano un paesaggio surreale, simile alle forme che Dalí un tempo aveva immaginato. Da qui, il percorso entra nell'**Empordà** e nella **Costa Brava**, una terra in cui calette nascoste, villaggi imbiancati a calce, sentieri costieri e un mosaico di campi convivono raccontando secoli di storia mediterranea. **Girona** ci accoglie con le sue mura, i suoi ponti e un'energia creativa che permea l'intera città. Andando avanti, la pianura di **Vic** e i boschi del **Parco Naturale del Montseny** portano silenzio, freschezza e vivaci salite. E, per concludere, la pianura del **Vallès**, ampia e agricola, annuncia il ritorno al **Collserola**, offrendo un ultimo balcone sulla città prima di scendere verso **Barcellona**, dove questa avventura termina esattamente dov'è cominciata.



## Cifre del tratto (Gravel)

### PUNTI DI RIFORNIMENTO / SERVIZI

Città costiere, capoluoghi di provincia e centri urbani ben distribuiti per pianificare ogni giornata.

### TIPOLOGIA DEL TERRENO

Equilibrio tra piste rurali, strade secondarie, tratti costieri e piste ciclabili consolidate.

### GRANDI PUNTI PANORAMICI

Albera, Cap de Creus, Aiguamolls de l'Empordà, Baix Ter, Costa Brava, Cadiretes, Gironès, Vall d'en Bas, Osona, Montseny e Collserola.

### NUMERI DELLE TAPPE

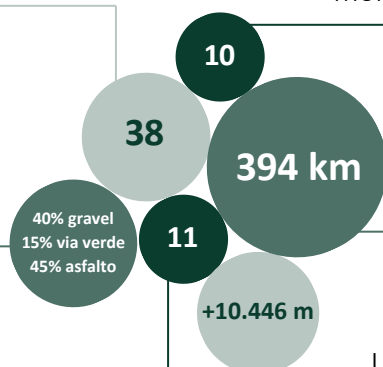
Il tratto più vario del percorso, che combina mare, montagna, piste ciclabili e aree metropolitane.

### DISTANZA TOTALE

Dall'Empordà a Barcellona, collegando la Costa Brava, l'entroterra e la zona pre-costiera.

### DISLIVELLO ACCUMULATO

Un tratto impegnativo, con tappe costiere e di media montagna, e un finale alpino a Montseny e Collserola.



**TAPPA 33. 52 km +1.090 m**



Da Figueres a Port de la Selva.  
***Dal cuore dell'Empordà al  
Cap de Creus!***

Questa tappa inizia a Figueres e termina dove le montagne incontrano il mare. Dalle pianure interne dell'Empordà al Mediterraneo, il percorso combina sentieri attraverso vigneti e uliveti, salite panoramiche al massiccio dell'Albera e un'ultima salita al monastero di Sant Pere de Rodes prima della discesa finale a Port de la Selva.

**Da Figueres a Vilamaniscla attraverso il massiccio dell'Albera**

Lasciamo Figueres su sentieri pianeggianti che attraversano la pianura agricola, passando per Peralada e i suoi vigneti. Da Delfià il terreno inizia a salire e ci addentriamo nel massiccio dell'Albera su sentieri sterrati. Le pendenze diventano gradualmente più ripide fino a Vilamaniscla, dove il paesaggio cambia completamente: i sentieri salgono tra muretti a secco e ulivi, con le prime viste sul Golfo di Roses e Cap de Creus sullo sfondo. Il terreno è roccioso, tipico della zona, e in alcuni tratti piuttosto tecnico, ma i dintorni e le viste panoramiche rendono ogni pedalata degna di essere fatta.

**Sant Pere de Rodes, il gioiello romanico sopra Cap de Creus**

Una volta superato il punto più alto, il sentiero inizia una lunga discesa con viste spettacolari su Llançà e sul mare. Dopo aver attraversato Valleta e Vilajuïga, iniziamo la salita su strada verso il monastero di Sant Pere de Rodes (8,8 km +484 m). Si tratta di una salita costante e piacevole, ora all'interno del Parco Naturale di Cap de Creus, circondata da ulivi e vigneti e con vista sull'Empordà e sul Golfo di Roses. In cima troviamo il monastero di Sant Pere de Rodes, che si erge imponente sopra la montagna di Verdera. Fondato nel IX secolo e considerato uno dei gioielli dell'architettura romanica catalana, il complesso riunisce i tre simboli della società feudale: il monastero (la fede), il villaggio di Santa Creu de Rodes (il lavoro) e il Castell de Sant Salvador de Verdera (la difesa). Da qui, la vista sulla costa dell'Empordà è immensa, con Port de la Selva e Cap de Creus sullo sfondo.

**Discesa verso il mare: arrivo a Port de la Selva**

Dal monastero inizia una discesa indimenticabile, lungo una strada ricca di curve e scorci sul mare che danno la sensazione di cadere nel vuoto. Man mano che si perde quota, l'azzurro del Mediterraneo si avvicina fino a entrare a Port de la Selva, un pittoresco villaggio di pescatori circondato dalle montagne e bagnato dal mare, dove il silenzio di Cap de Creus si mescola al profumo del sale e al rumore delle vele nel porto, tappa finale di questa tappa.

**TAPPA 34. 66 km +1.210 m**

Una tappa ricca di contrasti che attraversa Cap de Creus fino a raggiungere la pianura degli Aiguamolls de l'Empordà. Dal terreno accidentato del parco naturale ai campi e ai canali della pianura dell'Empordà, il percorso combina sentieri costieri e panoramici. È una giornata che riassume tutta la diversità della Catalogna settentrionale: mare, montagna e natura nella sua forma più pura.

**Da Port de la Selva a Cadaqués attraverso il cuore di Cap de Creus**

Lasciamo Port de la Selva, costeggiando il porto e la baia fino a Punta de la Creu, dove il sentiero sale ripidamente lungo tracciati rocciosi che guadagnano rapidamente quota. Le prime vedute sono già spettacolari. Entriamo in una zona con vegetazione bassa e resistente e rocce modellate dal vento di tramontana. I tracciati, tipici del terreno granitico del parco, alternano tra salite e discese fino a quando il mare riappare, ora più lontano, e ci conduce a Cadaqués, uno dei villaggi più iconici della zona: case bianche, strade acciottolate e la luce inconfondibile che ha affascinato Dalí. Nonostante la sua aria tranquilla, conserva una viva e marinara, circondato da un paesaggio unico dove roccia, mare e tramontana si intrecciano.

**Dal paesaggio di Dalí al faro di Cap de Creus**

Da Cadaqués, proseguiamo lungo una strada stretta e tortuosa che attraversa Portlligat, dove la casa di Salvador Dalí si affaccia sul mare, e continua a salire tra rocce erose fino al faro di Cap de Creus, il punto più orientale della penisola iberica. Il faro, situato a 87 metri sul livello del mare, domina un ambiente di selvaggia bellezza minerale: scogliere, calette nascoste e formazioni rocciose, dove Dalí trovò ispirazione nelle forme del vento e della pietra. La discesa verso Cadaqués è breve ma spettacolare, con il mare sempre sullo sfondo e il vento che porta il profumo del sale.

**Dalle calette di Cap de Creus agli Aiguamolls de l'Empordà**

Dopo Cadaqués, il percorso si addentra nei sentieri interni che attraversano il versante meridionale del parco. Il sentiero passa vicino al Castell de la Guardiola e scende verso la costa, seguendo tratti di sentiero che alternano salite e discese. Si passano baie iconiche come Montjoi e Murtra. Dopo un'ultima breve salita, si raggiunge un belvedere naturale che offre una vista privilegiata su tutto il Golfo di Roses. Da qui si scende verso Roses, che si attraversa, e ci si dirige verso la pianura lungo sentieri rurali che entrano nel Parco Naturale delle Aiguamolls de l'Empordà. Il paesaggio cambia completamente: le montagne lasciano il posto a risaie, lagune e canali abitati da uccelli acquatici come aironi cenerini e fenicotteri rosa. Gli ultimi chilometri sono completamente pianeggianti, ideali per una pedalata rilassata fino a Castelló d'Empúries, antico capoluogo di contea con un importante patrimonio storico e porta d'accesso alla pianura dell'Empordà.



Da Port de la Selva a  
Castelló d'Empúries.

**Da Cap de Creus agli Aiguamolls  
de l'Empordà!**

**TAPPA 35. 69 km +310 m**

Una tappa completamente pianeggiante, ideale per pedalare tranquillamente attraverso spazi naturali, risaie e borghi medievali. Il percorso va dall'Alt Empordà al Baix Empordà, seguendo ampi sentieri tra terreni agricoli e tratti del percorso Pirinexus. Una giornata tranquilla e rurale che si conclude tra borghi di origine feudale.

**Dagli Aiguamolls de l'Empordà a Sant Pere Pescador**

Lasciamo Castelló d'Empúries in bicicletta e attraversiamo il Parco Naturale delle Aiguamolls de l'Empordà, una delle zone umide più importanti della Catalogna. I sentieri sono ampi e perfetti per pedalare tra campi coltivati e pianure alluvionali popolate da aironi cenerini, fenicotteri e germani reali. Il paesaggio è aperto e pianeggiante, con il mare vicino e i Pirenei sullo sfondo. Dopo aver attraversato il fiume Fluvià, arriviamo a Sant Pere Pescador, un villaggio segnato dal vento e dal fiume che serpeggia fino al Mediterraneo.

**Dal mare al massiccio del Montgrí**

Da Sant Pere Pescador, proseguiamo lungo sentieri rurali e tratti del percorso Pirinexus fino a l'Escala, dove il percorso costeggia la costa lungo il sentiero costiero prima di dirigersi verso l'interno. Attraversiamo zone agricole fino a raggiungere il Parco Naturale del Montgrí, delle Isole Medes e del Baix Ter. Attraversiamo Ullà e Torroella de Montgrí, ai piedi del castello del XIII secolo che corona il massiccio calcareo. Boschi di pini bianchi e macchia mediterranea si mescolano a risaie e canali. Su entrambi i lati del fiume, il mosaico di campi e fattorie ci ricorda l'importanza agricola e storica di questa pianura fluviale.

**Dalla pianura del Baix Ter ai borghi medievali dell'Empordà**

Una volta attraversato il Ter, il percorso diventa più rurale e culturale. Passiamo per Gualta e Ullastret, un antico insediamento iberico e uno dei borghi medievali meglio conservati della zona. La tappa successiva è La Bisbal d'Empordà, capoluogo della regione e rinomata per la sua tradizione ceramica; nei laboratori si sente ancora il rumore dei tornio dei ceramisti e il colore delle piastrelle riempie le strade. Gli ultimi chilometri ci portano a Peratallada, un vero tesoro medievale con strade acciottolate, porte fortificate e facciate in pietra dorata, e a Sant Feliu de Boada, un piccolo borgo feudale circondato da campi e fattorie secolari. Da qui, un ultimo tratto attraverso campi e strade rurali ci porta a Pals, la fine della tappa, dove il centro storico e la sua torre romanica concludono una giornata ricca di storia e autenticità dell'Empordà.

Da Castelló d'Empúries a Pals.

***Dagli Aiguamolls ai borghi medievali dell'Empordà!***



72% gravel | 24% asfalto | 4% pista ciclabile / via verde

TAPPA 36. 73 km +1.080 m



Da Pals a Tossa de Mar.

***Da Pals a Tossa, in bicicletta tra il mare e le scogliere!***

Una tappa mediterranea che unisce la tranquillità rurale dell'entroterra dell'Empordà alla bellezza selvaggia della Costa Brava. Dai vigneti e dai campi di Pals alle strade tortuose lungo le scogliere tra Sant Feliu de Guíxols e Tossa de Mar.

### **Le montagne e le calette di Begur**

Lasciamo Pals e ci dirigiamo verso le montagne di Begur, attraversando strade rurali e boschi mediterranei. Sulla costa, passiamo davanti alla Platja de Pals e alle piccole calette con acque cristalline incastonate tra rocce e pini, Sa Riera e Sa Tuna. Da qui, la strada sale fino al villaggio di Begur, con le sue case in stile indiano, le torri di difesa e i belvedere affacciati sul Mediterraneo. Dal castello, uno dei punti più alti della costa, si può ammirare l'intero litorale dell'Empordà, dalle isole Medes a Cap de Begur.

### **Da Palafrugell a Palamós lungo la greenway**

Scendiamo da Begur verso Regencós e Palafrugell, centro storico dell'industria catalana del sughero, e da qui ci immettiamo nella pista ciclabile Pirinexus. Questo tratto è pianeggiante e molto piacevole, circondato da campi e fattorie, fino a raggiungere il mare a Palamós. Antico porto di pescatori di lunga tradizione, il suo lungomare e il suo porto conservano un'atmosfera autentica, dove ancora oggi al mattino presto si scarica il pescato.

### **Tra il verde dei pini e l'azzurro del Mediterraneo**

Dopo Palamós, il percorso segue la costa attraverso Platja d'Aro, S'Agaró e Sant Feliu de Guíxols, dove inizia una delle strade più spettacolari della costa: la cosiddetta strada delle 365 curve. Si tratta di 30 chilometri di costa incontaminata, con dolci saliscendi, curve continue e punti panoramici su calette nascoste e pinete che scendono verso il mare. Ogni curva apre una vista diversa: scogliere, acque blu e la linea infinita dell'orizzonte. La tappa termina a Tossa de Mar, dominata dal suo castello medievale e dalle mura che si ergono sul mare.

**TAPPA 37. 47 km +630 m**

Una tappa che inizia sul mare e termina nell'entroterra, passando dal paesaggio costiero alla foresta mediterranea e infine alla pianura agricola del Gironès. Da Tossa de Mar, il percorso sale sul massiccio dei Cadiretes e prosegue poi lungo sentieri rurali e la via verde del Carrilet fino a raggiungere Girona. Una tappa ideale per godersi il passaggio tra montagna, campagna e città.

**Dal mare al massiccio dei Cadiretes**

Lasciamo Tossa de Mar e ci allontaniamo dalla costa per addentrarci nel massiccio dei Cadiretes, un'area naturale protetta che combina boschi di lecci, querce da sughero e pini mediterranei. Il sentiero sale gradualmente attraverso fitti boschi, con tratti ombreggiati e occasionali scorci sul mare alle nostre spalle. Man mano che saliamo, il paesaggio si apre, rivelando la pianura di Vidreres e, all'orizzonte, le montagne del Montseny. È un tratto solitario e naturale, con sentieri sassosi ma percorribili in bicicletta.

**Discesa e transizione verso il Gironès**

Dopo la collina, scendiamo lungo il Camí de Caulés in un lungo tratto in discesa per lasciarci alle spalle il massiccio ed entrare nelle terre più aperte di Girona. Attraversiamo l'autostrada tramite un sottopassaggio e pedaliamo tra campi, fattorie e piccoli boschi di pini e querce. Il terreno è dolce e pianeggiante, ideale per mantenere un ritmo costante. Attraversiamo Cassà de la Selva e Quart, tranquilli villaggi circondati da terreni agricoli, dove si respira già l'atmosfera della pianura di Girona.

**Pista ciclabile Carrilet fino a Girona**

A Quart ci immettiamo sulla pista ciclabile Carrilet Il Girona-Sant Feliu de Guíxols, una vecchia linea ferroviaria trasformata in uno dei percorsi ciclabili più piacevoli della regione. Il sentiero, ben tenuto e circondato dalla vegetazione, corre parallelo al fiume Onyar tra tratti di bosco e prati coltivati. I ponti ferroviari e i ponti pedonali restaurati aggiungono un fascino particolare al percorso. L'ingresso a Girona è graduale, con il centro storico e la cattedrale visibili da lontano. Una volta parcheggiate le biciclette, possiamo passeggiare per le sue strade acciottolate e scoprire i resti romani e il quartiere ebraico, uno dei meglio conservati d'Europa, e fermarci in uno dei bar per ciclisti.

Da Tossa de Mar a Girona.

***Dal Mediterraneo a Girona, attraversando il massiccio dei Cadiretes!***



**TAPPA 38. 53 km +670 m**

Una tappa dolce e costante che collega Girona con La Garrotxa, seguendo il corso del fiume Ter e il tracciato della vecchia linea ferroviaria Carrilet. Il percorso combina tratti di sentieri lungo il fiume con la Via Verda del Carrilet I, attraversando boschi, campi e piccoli villaggi fino a raggiungere i piedi dei vulcani della Vall d'en Bas.

**Da Girona al fiume Ter, in bicicletta attraverso i boschi lungo il fiume**

Lasciamo Girona seguendo ampi sentieri ben battuti che salgono dolcemente parallelamente al fiume Ter. Il percorso si snoda attraverso terreni agricoli e boschi dominati da ontani, pioppi, frassini e salici, alberi che prosperano grazie all'umidità costante del fiume. La luce filtra attraverso le foglie e il rumore dell'acqua accompagna la nostra pedalata. Attraversiamo Sant Gregori e Bonmatí, dove il paesaggio inizia a diventare più rurale e il terreno più ondulato.

**Lungo la pista ciclabile Carrilet I Greenway fino a La Garrotxa**

Da Bonmatí ci immettiamo sulla Carrilet I Greenway, che segue il tracciato della vecchia linea ferroviaria che collegava Girona con Olot. Il sentiero gravel, ben segnalato e ben battuto, si snoda attraverso un incantevole paesaggio naturale, attraversando ponti e piccole gallerie che ricordano il passato ferroviario della linea. Man mano che saliamo di quota, la vegetazione diventa più rigogliosa e il paesaggio più verde, seguendo il corso del fiume Brugent e attraversando i villaggi di Sant Feliu de Pallerols e Les Planes d'Hostoles.

**Ingresso alla Vall d'en Bas e fine della tappa**

L'ultima tappa ci porta verso La Garrotxa, seguendo un dolce pendio fino al Coll d'en Bas (589 m), il punto più alto del percorso. Da qui, una leggera discesa ci porta nella Vall d'en Bas, una delle zone agricole più fertili e belle della regione. Campi verdi, fattorie sparse, boschi e incantevoli villaggi, e il profilo di oltre quaranta coni vulcanici annunciano il nostro arrivo a Sant Esteve d'en Bas, fine della tappa e ingresso nella Zona Vulcanica della Garrotxa.

Da Girona a Sant Esteve d'en Bas.  
*Seguendo il corso del fiume Ter fino a  
La Garrotxa!*



**TAPPA 39. 83 km +1.650 m**



Da Sant Esteve d'en Bas a Vic  
*Dalla Vall d'en Bas alla pianura di Osona!*

Una tappa di alta montagna con paesaggi mutevoli che collega Vall d'en Bas con la pianura di Vic. Dopo una ripida salita al Coll de Bracons, il percorso combina strade e sentieri forestali attraverso boschi rigogliosi, villaggi in pietra come Rupit e il bacino idrico di Sau fino a raggiungere Vic, centro storico e culturale di Osona.

### **La salita al Coll de Bracons**

Lasciamo Sant Esteve d'en Bas e iniziamo la salita al Coll de Bracons per attraversare la Serra dels Llancers. Si tratta di 8,2 chilometri con 655 metri di dislivello e una pendenza media dell'8%, un passo impegnativo ma spettacolare. La strada si snoda attraverso un bosco rigoglioso dominato da faggi e querce, che mantengono l'atmosfera fresca e umida. In alcuni punti la vegetazione si dirada, permettendoci di contemplare la Vall d'en Bas e le montagne della Garrotxa che si dispiegano alle nostre spalle. Il tratto finale è il più intenso, ma l'arrivo al passo ripaga ogni sforzo con un'ampia e silenziosa vista panoramica sulle montagne.

### **Attraversando l'Area Naturale di Collsacabra**

Dopo aver raggiunto la cima, scendiamo per alcuni chilometri dall'altro lato fino a un bivio sulla sinistra che ci conduce lungo un sentiero fino a Sant Julià de Cabrera. Entriamo nell'area naturale di Collsacabra, un luogo dalla geologia suggestiva, con ripide scogliere e una ricca biodiversità. Il paesaggio è verde e umido, dominato da boschi di querce, lecci e faggi che ricoprono la zona. Torniamo sulla strada per scendere alcuni chilometri e affrontare una nuova salita al Coll de Bac, attraversando boschi tipici dell'Alta Garrotxa. Dal passo, una discesa tortuosa ci porta a Rupit, uno dei paesi più bucolici del paese: case in pietra, vicoli acciottolati e un ponte sospeso sul fiume, il tutto circondato da scogliere e cascate che ne definiscono la bellezza.

### **Da Les Guilleries al bacino idrico di Sau, per finire a Vic**

Lasciamo Rupit su una strada secondaria che entra nell'Area Naturale di Guilleries-Savassona. La strada scende costantemente fino al bacino idrico di Sau, un bacino iconico sul fiume Ter, noto per le rovine del campanile del vecchio villaggio che emergono quando il livello dell'acqua si abbassa. Attraversiamo la diga e proseguiamo lungo una strada che circonda il bacino, ma è circondata da fitte foreste che ostacolano la vista dell'acqua. Lasciamo il bacino alle spalle e proseguiamo verso Tavèrnoles, dove prendiamo una pista che, tra campi e fattorie, ci porta a Roda de Ter e infine a Vic, capoluogo di Osona, con il suo storico centro porticato come punto di arrivo della tappa.

**TAPPA 40. 81 km +1.670 m**

Una tappa impegnativa con un notevole dislivello che attraversa da un lato all'altro il Parco Naturale del Massís del Montseny, collegando la pianura di Osona con la depressione pre-costiera. Una giornata spettacolare in montagna, ricca di boschi, colline e panorami che mostrano il passaggio tra i Pirenei e il Mediterraneo.

**Da Vic a Viladrau, la porta del Montseny**

Lasciamo Vic su sentieri e strade secondarie che attraversano la pianura di Osona tra campi di grano e fattorie sparse. Passiamo per Sant Julià de Vilatorrada e iniziamo la salita lungo il sentiero che porta al Coll de Romegats (725 m), un passo dolce che ci avvicina al Parco Naturale del Massís del Montseny. La strada è stretta e tranquilla, con tratti boscosi e ampie vedute sulla pianura che ci lasciamo alle spalle. Dopo una breve discesa, arriviamo a Viladrau, nota per la sua acqua e per le oltre duecento sorgenti naturali che sgorgano in tutto il territorio: il villaggio e la foresta. Il suo microclima fresco e umido, unico nel monte Montseny, ha reso la zona un luogo privilegiato, dove l'acqua e la natura definiscono il carattere del sito.

**Attraversando il Montseny: dal Coll de Bordoriol al Coll de Sant Marçal**

Da Viladrau in poi inizia la parte più spettacolare della tappa. La strada entra nel Parco Naturale del Massís del Montseny e inizia a salire costantemente.

Si sale fino al Coll de Bordoriol e poi si prosegue verso il Coll de Sant Marçal (1.324 m), sempre circondati da fitti boschi di faggi, abeti e querce. Nelle zone più alte, la luce è filtrata e il silenzio è assoluto, mentre in estate i verdi sono intensi e in autunno il bosco si tinge di tonalità dorate e rossastre. Dai punti più aperti si possono vedere le montagne che circondano il massiccio e la valle di Santa Fe.

**Discesa verso Vallès: da Santa Fe a Sant Celoni**

Una volta superato il punto più alto, inizia una lunga e spettacolare discesa. I primi chilometri attraversano la zona di Santa Fe del Montseny, tra tunnel naturali di alberi alti e ombrosi. Più in basso, la strada si apre e le curve si moltiplicano; è una discesa veloce e divertente con l'asfalto in ottime condizioni. Da diversi punti panoramici si può vedere la pianura del Vallès e le montagne costiere sullo sfondo. Man mano che si perde quota, la temperatura aumenta e la vegetazione cambia, lasciando il posto a boschi di pini mediterranei e querce. Un tratto finale lungo un sentiero in leggera pendenza ci porta a Sant Celoni, un villaggio con strade ricche di storia, chiese barocche e fascino medievale, dove termina la tappa.

Da Vic a Sant Celoni.  
**Attraversando il Montseny!**



**TAPPA 41. 63 km +1.200 m**

Una tappa variegata che combina montagna e mare, passando dalle foreste della Serralada Litoral alle pianure del Vallès Oriental. Il percorso alterna sentieri forestali, strade tortuose e tratti rurali tra campi e ruscelli. Una tappa che collega due regioni molto diverse.

**Dal piede del Montseny ai sentieri forestali**

Partiamo da Sant Celoni in direzione sud, attraversando l'autostrada AP-7 tramite un sottopassaggio per entrare nella valle di Olzinelles. La strada è stretta e tranquilla, circondata da lecci e pini in un ambiente verde e umido che conserva l'essenza del Montnegre. Prima di raggiungere il paese, svoltiamo a destra per iniziare la salita lungo un sentiero forestale che attraversa il bosco fino al Coll de Can Poliva (471 m). L'atmosfera è tipicamente mediterranea: sentieri polverosi, profumo di pino e rosmarino e panorami che si aprono di tanto in tanto.

**Dalla foresta alla costa: attraversando la regione del Maresme**

Dopo il passo, c'è una ripida discesa verso Sant Iscle de Vilalta. Qui inizia una nuova salita impegnativa che conduce al Sender dels Miradors, da dove si può già vedere il mare scintillare all'orizzonte. Il sentiero scende verso il Maresme, attraverso boschi e campi, fino a raggiungere Canet de Mar, una città costiera con una ricca tradizione modernista e marinara, nota anche per i suoi laboratori artigianali e l'eredità architettonica di Domènech i Montaner. Proseguiamo lungo sentieri rurali attraversano piccoli torrenti fino ad Arenys de Munt, dove ci immettiamo sulla strada del Coll del Pollastre (267 m). Si tratta di una breve salita ma ricca di curve e di belle vedute sulla costa, che culmina in una rapida discesa verso Mataró, capoluogo del Maresme, antica città romana e oggi vivace centro urbano con un ricco patrimonio modernista, come la Nau Gaudí, prima opera di Antoni Gaudí.

**Da Mataró al Vallès Oriental**

Attraversiamo Mataró e proseguiamo verso Argentona, dove lasciamo la costa alle spalle per risalire la Serra Litoral. Saliamo parte del Coll de Parsers su strada e poi prendiamo una pista forestale che attraversa il massiccio verso Vallès. Il terreno alterna tratti di boscaglia e zone boschive e aperte, fino a quando iniziamo la discesa verso Cardedeu, una città con un ricco passato agricolo e modernista, dove sono ancora conservati casali e edifici in stile noucentista circondati da campi e banani. Una volta in pianura, il paesaggio diventa rurale e agricolo: sentieri tra campi di cereali, ruscelli e casali, con i torrenti Riera de Cànoves e Torrent del Pla a farci compagnia lungo il percorso. Gli ultimi chilometri sono una graduale e dolce salita verso L'Ametlla del Vallès, fine della tappa, immersa tra campi e boschi, con vista sulla pianura del Vallès.

Da Sant Celoni a Ametlla del Vallès.  
**Attraversando la Serra Litoral!**

55% gravel | 41% asfalto | 4% pista ciclabile / via verde



TAPPA 42. 60 km +830 m

54% gravel | 30% asfalto | 16% pista ciclabile / via verde

Da Ametlla del Vallès a Barcellona.

***Dalla pianura del Vallès alla città di Barcellona!***

L'ultima tappa del percorso collega il mondo rurale del Vallès con la città di Barcellona attraverso l'area metropolitana. Una giornata di transizione che inizia tra campi e fattorie e termina in città. Sentieri, tratti di pista ciclabile e la salita finale attraverso Collserola fino al Passeig de les Aigües segnano l'ingresso in città e la fine dell'avventura.

### **Dal Vallès rurale a Caldes de Montbui**

Lasciamo L'Ametlla del Vallès in direzione di Santa Eulàlia de Ronçana, pedalando lungo ampi sentieri tra campi e boschi di pini bianchi e lecci. Il paesaggio è aperto, con la sagoma della Serra de Collserola già visibile all'orizzonte. Man mano che ci avviciniamo a Caldes de Montbui, il terreno diventa più ondulato. La città è nota per le sue terme romane e le sorgenti termali, una tradizione vivente che la rende una delle più antiche località termali della Catalogna. Dopo aver attraversato il centro storico, entriamo nel Vallès Occidental, passando per Sentmenat e seguendo sentieri rurali attraverso campi, boschi e piccoli villaggi.

### **Il passaggio al Parco Naturale della Serra de Collserola**

La strada rimane irregolare, con continui saliscendi, fino a quando il terreno inizia a scendere verso sud. Pedaliamo parallelamente al torrente Santiga, tra zone agricole e piccoli boschi, e più avanti seguiamo un tratto del fiume Ripoll lungo una pista ciclabile segnalata. Attraversiamo Ripollet e Cerdanyola del Vallès, dove il paesaggio mostra già il passaggio dalla pianura alle montagna. Da qui, il percorso entra nel Parco Naturale della Serra de Collserola, un vero e proprio confine verde tra la città e l'area industriale dell'area metropolitana. Il tracciato è ampio e confortevole, ma con rampe impegnative che salgono sul monte Collserola.

### **Fine del percorso: arrivo a Barcellona**

Una volta in cima, ci immettiamo nel Passeig de les Aigües, uno degli spazi più emblematici per ciclisti ed escursionisti a Barcellona. Questa vecchia strada di servizio, ora trasformata in un percorso panoramico, costeggia il versante del Collserola con una vista unica su tutta la città. Man mano che procediamo, Barcellona si estende ai nostri piedi: la Sagrada Família, il mare e, sullo sfondo, il porto e il monte Montjuïc con il suo castello. La discesa finale, lungo una strada dolce e tortuosa, ci porta a Plaça de Karl Marx, dove entriamo in città attraverso piste ciclabili fino a Plaça Catalunya, punto di arrivo di questa tappa e fine del percorso gravel del Grand Tour de Catalunya.