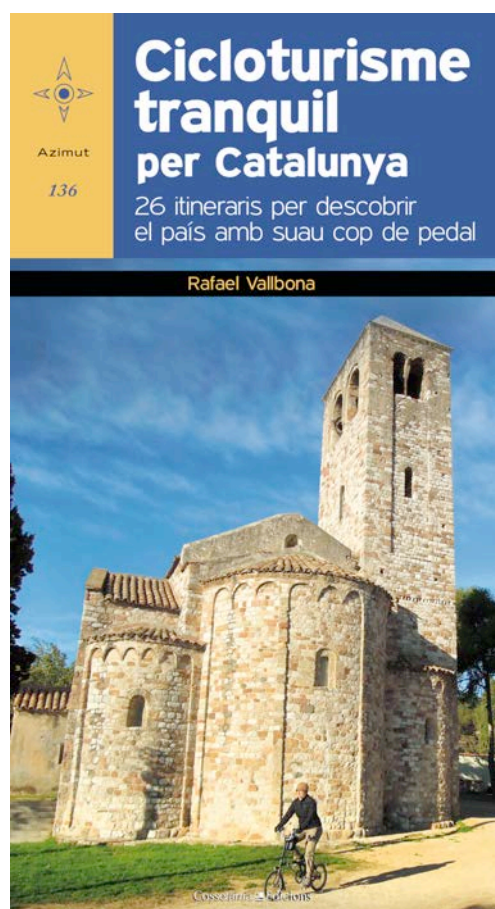


Cicloturisme tranquil per Catalunya

**26 itineraris per descobrir el país
amb un suau cop de pedal**

De Rafael Vallbona

**Rutes en bicicleta que prioritzen la descoberta del paisatge
i del patrimoni cultural i històric**



Les rutes d'aquest recull són circuits ciclistes on el paisatge, la descoberta o el patrimoni són els valors protagonistes, evitant posar en primer pla les dificultats tècniques que caracteritzen el cicloturisme esportiu.

No trobareu aquí ni grans distàncies, ni dificultats enormes. Cadascuna de les rutes està pensada a partir de la idea de descobrir un territori i posar-lo en valor històric. És així com el ciclisme es fa humanista.

A més, sempre que cal es combina la bicicleta i el transport públic, una mescla idònia per fomentar el turisme sostenible.

“Després d’haver travessat els Pirineus, els Alps i les Dolomites, d’haver recorregut el Sàhara o d’haver participat en moltes marxes cicloesportives tant a

Catalunya com a Euskadi, Astúries, França, Flandes o Holanda, he mirat enrere i he vist que estava oblidant el més intens dels plaers d’anar en bicicleta, el de descobrir la lletra petita del territori, els racons del territori que només amb

la bicicleta som capaços de conèixer a fons, fer-ne un mapa i arxivar-lo per sempre més a la memòria [...]"

Rafael Vallbona

Les rutes:

La descripció de cada itinerari va acompanyada per una breu introducció, dades tècniques (poblacions per on transcorre, dificultat, distància, temps, desnivell, ...), mapes i fotografies:

- La bellesa indòmita del delta de l'Ebre
- Volta a l'hemidelta dret de l'Ebre
- Pels camps de la plana de Cambrils
Un plàcid tour urbà per Cambrils
- Pel litoral de l'Alt Penedès i el Garraf
En bici per la marinera Vilanova i la Geltrú
- Entre vinyes, la Vilafranca medieval i modernista
- Platges i aiguamolls del Llobregat
- Descobrint el delta del Llobregat
- Del Vallès al mar
- Les cornises del riu Ripoll
- Anem a la platja en bici
De la lluro romana al Mataró postindustrial
- Gallecs i la riera de Caldes, illes del Vallès
- El Congost, un riu que ha tornat a néixer
- De Calella al delta de la Tordera
Pedalada familiar al cor del Montseny
La història de la Costa Brava neix a Sant Feliu
- Els arrossars de Pals
- Pobles, masos i verals del pla de l'Onyar
- Girona, la dels quatre rius
- La vall d'en Bas, terra de remences
- Prades, boscos i rierols de la vall de Bianya
- Patrimoni històric i natural de l'Alt Empordà
- Tota la diversitat del Parc dels Aiguamolls de l'Empordà
L'espectacle de la badia de Roses

L'autor

Rafael Vallbona és escriptor i periodista. Ha publicat molts llibres de tota mena de gèneres i alguns han estat traduïts a diversos idiomes.

La seva passió pel ciclisme l'ha portat a participar en nombroses proves, tant de carretera com de muntanya, i ha fet alguns viatges en bicicleta, dels quals n'ha escrit llibres. És autor de "VOLTA" A CATALUNYA. UN SEGLE D'ESPORT I PAÍS i XAVI TONDO, EL TRIOMF DE L'OBSTINACIÓ, publicats a Cossetània.

Ruta 5

Entre vinyes, la Vilafranca medieval i modernista

Situada al centre d'una plana entapissada de vinyes, Vilafranca del Penedès, la capital del vi, és un antic assentament que va començar a guanyar poder i prestigi al segle XII, quan la veïna Olèrdola va entrar en declivi. Us proposem una ruta per descobrir la capital de l'Alt Penedès i algun dels seus entorns.

Dades tècniques

Itinerari: Carrer de la Vinya, Santa Maria dels Horts, mas Rabassa, rambla de Nostra Senyora, plaça de l'Oli, plaça de la Vila i avinguda de Tarragona

Dificultat: Fàcil

Distància: 16 km

Temps: 2 h 45'

Desnivell: 170 m

Més informació: <http://turisme.vilafranca.cat>

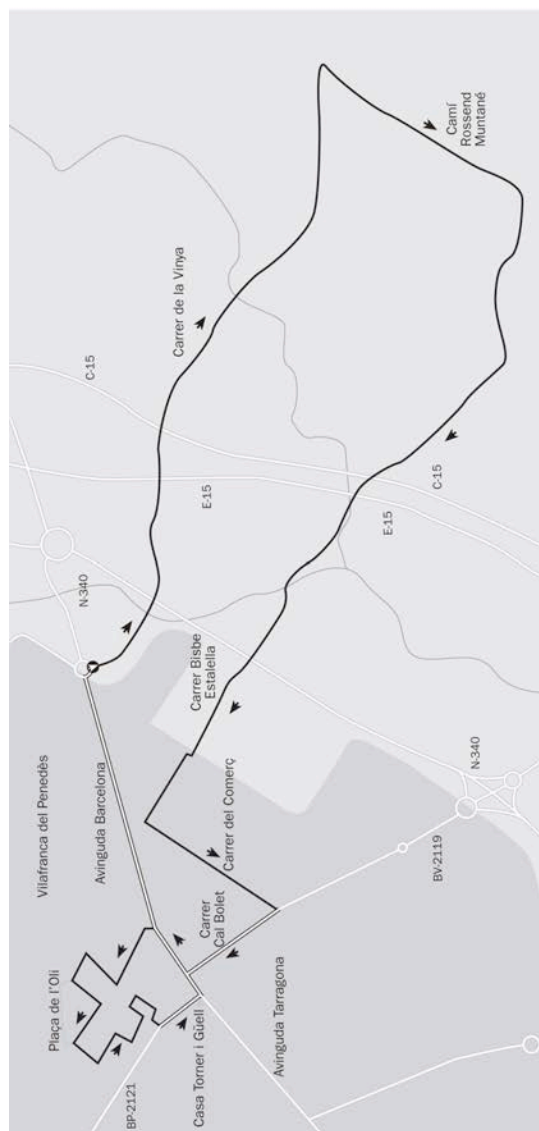
Com arribar-hi:

Transport públic: Renfe (R-4) (Vilafranca del Penedès)

Cotxe: N-340, AP-7



Ermita de Santa Maria dels Horts



35

Fitxa tècnica

Títol: *Cicloturisme tranquil per Catalunya. 26 itineraris per descobrir el país amb un suau cop de pedal*

Autor: Rafael Vallbona

Col·lecció: Azimut, 136

Pàgines: 120

Nombre d'il·lustracions: 83

Format: 12 x 22,5 cm

Preu: 12,10 euros

ISBN: 978-84-9034-182-7