



Azimut

136

Cicloturisme tranquil per Catalunya

26 itineraris per descobrir
el país amb suau cop de pedal

Rafael Vallbona





Col·lecció: Azimut - 136

CICLOTURISME TRANQUIL PER CATALUNYA

**26 itineraris
per descobrir el país
amb suau toc de pedal**

RAFAEL VALLBONA

Cossetània
EDICIONS





L'edició d'aquest llibre ha comptat amb la col·laboració de:



PROBIKE
www.probike.com

Primera edició: novembre del 2013

© del text i de les fotografies: Rafael Vallbona

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-182-7

DL T 1324-2013





Introducció

Descobrint la vida a pedalades

És la il·lusió de tants dies: llevar-se aviat, posar la bici a punt, repassar la ruta i començar a pedalar. No hi ha pressa, no cal superar cap adversari. Només és obrir pas a la utopia possible, explorar la llegenda, cartografiar la memòria per reconstruir el mite oblidat amb els anys; però és molt. “Els ciclistes són adolescents en plena descoberta de la vida”, diu el sociòleg Marc Augé. Sí, ho som. Me n’adono a cada nova ruta que faig, a cada veral que conec, a cada camí que pedalo. No hi ha dia de bicicleta que no sigui un somni aconseguit, com quan érem nens i corriem tot l’estiu pels ravals del poble amb les bicis buscant aventures. Un sentimental en diu felicitat, un racionalista en diu humanisme.

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. I així, pedalant pel país, tornar a descobrir la vida, com quan érem adolescents.

I em vaig posar mans a l’obra.

Cicloturisme tranquil

Les rutes d’aquest recull estan pensades i dissenyades a partir del concepte francès de *randonneur* (caminant, literalment) que m’he permès traduir per “tranquil”; és a dir: circuits ciclistes on el paisatge, la descoberta o el patrimoni són els valors protagonistes, tot evitant posar en primer pla la idea dels ascensos i les dificultats tècniques que caracteritzen i prioritzen les rutes de cicloturisme esportiu. Cada cosa al seu lloc.





Bicicletes plegables

Sóc un enamorat de les bicicletes plegables angleses Brompton des del dia que el bon amic Pere Cahué me'n va deixar provar una. A la practicitat de poder-les carregar a qualsevol mena de transport, des d'un avió fins a un autobús de línia passant per l'AVE o una Vespa 125 cc (*sic!*), s'hi uneix la comoditat, la fiabilitat i la resistència. Amb la Brompton he pedalat per Barcelona, Donostia, Amsterdam o Berlín; he recorregut vies verdes, camins i carreteres, i fins i tot he pujat el Tourmalet; això sí, gràcies als tocs *esportius* que m'hi va fer el mag de l'enginyeria ciclista Dani Milian. És una màquina completa i atractiva que, atès que tampoc no es tracta de fer velocitats mitjanes elevades ni circuits extremadament tècnics, em serveix perfectament per als meus objectius (per als meus i per als de milers d'usuaris/viatgers arreu del món). I lluny de despertar recel al transport públic, aixeca admiració i respecte; tot facilitats, imprescindible per poder viatjar.

Algunes, poques, recomanacions

No sóc qui per dir-vos com heu de disposar del vostre viatge, però sí que considero que tinc el deure de fer-vos partícips d'algunes de les coses en les quals penso quan em dispo a pedalar.

- Porto la bicicleta sempre en perfecte estat de funcionament, en aquest aspecte no admeto matisos.
- No carrego mai res perquè sí. De pes, el just i encara. La moderna roba tècnica facilita enormement aquesta circumstància. No penseu que, per fer una ruta de 20 o 30 quilòmetres, es pot anar de qualsevol manera. No. Cal portar l'equipament necessari, però sense carregar-se com un sant bernat. Les jaquetes de Gore-Tex, per posar un exemple, són cares, però duren tota la vida. Anar fent un aixovar ciclista a poc a poc és la millor forma, i la menys lesiva per a la butxaca, de tenir sempre allò que realment necessitem per a l'itinerari que hem de fer, l'època de l'any i les condicions meteorològiques. Feu dels aniversaris i dels Reis unes dates per anar aixecant el vostre fons d'armari ciclista. El mateix dic per a les eines, bosses, alforges i aquesta mena de material.
- No tinc pressa per completar la ruta. L'objectiu no és acabar abans; és acabar descobrint el territori i gaudint del que hem vist i de la companyia. Penseu que els primers clubs ciclistes i les primeres proves, a finals del XIX, no eren competicions, sinó que eren rutes i circuits cicloturistes. Era el *top* de la modernitat. Com ara.





- Sóc escrupolosament respectuós amb l'entorn i amb la població que l'habita, siguin persones o animals.
- Vaig amb molta cura amb els automòbils, però ocupo l'espai que em correspon a la via pública sense por, sigui un camí rural o una carretera. En tinc tot el dret, només faltaria.
- Faig fotos, pregunto a la gent, em documento, miro mapes i tot el que calgui per aconseguir entendre el territori que he travessat en l'excursió. Si el viatge, per curt o proper que sigui, no ens transforma, millor quedem-nos a casa.
- I per això no em quedo mai aclofat al sofà. Per això surto als camins i carreteres amb la bicicleta, per conèixer; perquè conèixer ens fa lliures. No vull una altra cosa per a vosaltres, per això he fet aquest llibre.

Salut i pedals!

Rafael Vallbona





Ruta 1

La bellesa indòmita del delta de l'Ebre

El delta de l'Ebre és un dels paratges naturals més diversos i espectaculars de Catalunya. A la bellesa indòmita dels seus paisatges infinits i solitaris, s'hi afegeix una fauna i una flora pròpies que se solen manifestar de forma exuberant i que justifiquen sobradament l'excursió. Si a això hi afegim una densa xarxa de camins i carreteres rurals i l'absència de desnivell, recórrer el delta de l'Ebre en bicicleta pot ser una gratificant activitat de lleure actiu, a la vegada que una descoberta natural i patrimonial enriquidora.

Dades tècniques

Itinerari: La Cava, Deltebre (Ecomuseu), lo Passador, passeig fluvial, Riumar, far del Garxal, Muntell de les Verges, Deltebre i la Cava

Dificultat: Fàcil

Distància: 35 km

Temps: 3 h 30'

Desnivell: 60 m

Més informació: <http://www.terresdelebre.org/>

Com arribar-hi:

Transport públic: Renfe, línia Barcelona-Tortosa (Camarles-Deltebre)

Cotxe: N-340, AP-7

Descripció de l'itinerari

A l'Ecomuseu del Delta, situat a Deltebre, o al web que us indiquem a la fitxa tècnica, hi trobareu vuit possibles rutes de cicloturisme. De totes, hem escollit la número 2 perquè ens sembla la més representativa del que és el territori en tots els seus aspectes. La sortida és de l'Ecomuseu, al carrer Doctor Martí Buera, 22, a l'esquerra just després de la rotonda principal d'entrada a Deltebre (darrere un centre comercial). Hi ha lloc per aparcar. Sortiu deixant l'edifici a la dreta i gireu a l'esquerra a l'arribar al final del carrer. Tot dret arribeu a lo Passador, el nou pont sobre l'Ebre que ha acabat amb els tradicionals transbordadors que creuaven el riu. Dalt del pont, llegireu la història dels transbordadors. També podeu seure i contemplar extasiats





la presència calma de l'aigua. Després torneu a la mateixa riba d'on veníeu.

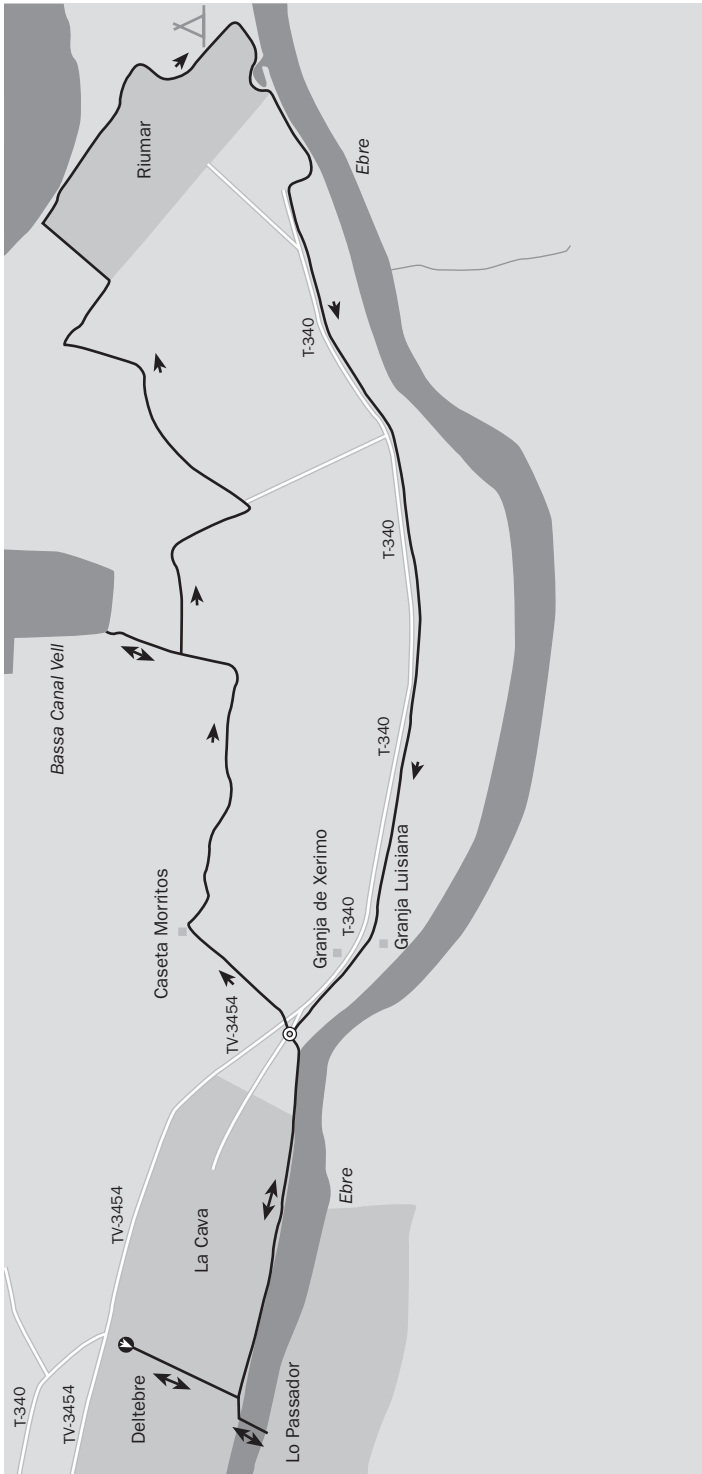
Seguiu recte pel passeig fluvial, en paral·lel al riu, fins que, passat el club nàutic, trobeu una rotonda. Creueu-la amb compte i seguiu recte pel camí rural d'enfront. Passeu el canal i seguiu recte. Porteu una séquia a l'esquerra i aviat s'acaba l'asfalt. Al final desemboqueu al camí del Toll, asfaltat, que agafeu a la dreta durant 2,2 km fins a trobar una casa a mà esquerra. Passada la casa, hi ha les indicacions per anar a la bassa del Canal Vell, un espai protegit amb una torre per guaitar la fauna del lloc. Desfeu el camí fins a la casa on heu girat i seguiu ara cap a l'esquerra. Travesseu un desguàs al cap de 800 metres i 50 metres després gireu a la dreta deixant una plantació de palmeres a l'esquena. Uns 200 metres després tombeu a l'esquerra, on hi ha un canal amb comportes, i tireu dret cap a la platja de la Bassa d'Arena. Al cap d'un quilòmetre i mig, gireu obligatòriament a l'esquerra i ja veieu el mar, però un quilòmetre després cal tornar a la dreta per una pista de terra ampla. Travesseu el Sotar del Niño Perdido abans d'arribar a la urbanització de Riumar, on gireu a l'esquerra buscant el passeig marítim. Deixeu, però, el passeig i recorreu les dunes de la platja per les passerres de fusta habilitades. És un dels millors moments de la ruta.

Al final del passeig comença la ruta del Garxal; al fons es veu el far. És qüestió de seguir els camins traçats, passant primer per l'aguaitador sobre la llacuna, fins a arribar de nou al riu, just on desemboca. L'agafeu a contra corrent, en direcció al port fluvial i a la zona de les golondrines, on hi ha alguns restaurants



Pedalant cap a la bassa del Canal Vell







Pel passeig fluvial a tocar de lo Passador

i botigues de records. Deixeu-ho tot enrere i, abans de sortir a la carretera, agafeu el camí ciclista (Caminos Naturales del Ebro) que hi passa pel costat i que us mena a la rotonda que heu creuat a l'anada. A l'esquerra sortiu de nou al passeig fluvial, que ara heu de recórrer fins després de lo Passador. Retorneu a l'Ecomuseu tot desfent el trajecte per dins del nucli urbà de Deltebre; així coneixereu el poble.





Ruta 2

Volta a l'hemidelta dret de l'Ebre

Amb 320 quilòmetres quadrats, el delta de l'Ebre és la zona humida més important de Catalunya. Físicament és un immens triangle travessat pel mig pel riu d'una bellesa tan diversa que és impossible conèixer-lo tot. Ara us proposem una gran ruta per descobrir l'hemidelta dret.

Dades tècniques

Itinerari: El Poblenou del Delta, Ullals de Baltasar, Amposta, Balada, Sant Jaume d'Enveja, illa de Buda, Sant Jaume d'Enveja, la Tancada i el Poblenou del Delta

Dificultat: Mitjana

Distància: 59 km

Temps: 4 h 10'

Desnivell: Inapreciable

Bibliografia: Mapa-guia *Delta de l'Ebre. Parc Natural* (ed. Alpina)

Més informació: <http://www.turismeamposta.cat/>

Com arribar-hi:

Transport públic: Renfe, línia Barcelona-Tortosa (l'Aldea-Amposta)

Cotxe: N-340, AP-7

Descripció de l'itinerari

Us proposem sortir des del Poblenou, un raval d'Amposta. S'hi arriba per la carretera TV-3408. Es tracta d'una vila creada l'any 1957 pel Ministeri d'Agricultura per consolidar uns conreus que hi havia des del segle XIX. En el moment de la inauguració, el poble es deia Villafranco. És un poble polit i endreçat, amb restaurants i diverses cases dedicades al turisme rural.

Des d'aquí agafeu la carretera TV-3408 en direcció a Sant Carles de la Ràpita passant pel canal de Sant Pere, que nodreix d'aigua la llacuna de l'Encanyissada. Uns metres després de passar un segon canal, agafeu el camí enquitranat a la dreta, el camí de l'Anglès, que va paral·lel al canal del mateix nom i que, després de creuar la TV-3406, es converteix en un ferm de terra. Aquest camí us porta als Ullals de Baltasar, una zona on brolla l'aigua de forma natural perquè és el sobreeixidor de





la recàrrega de la zona càrstica de la serra del Montsià i dels Ports. Les basses poden estar cobertes de nenúfars.

Després de visitar els Ullals, creueu la TV-3408 a la zona de l'Enclusa. Circuleu ara en paral·lel a l'antic canal de navegació entre Amposta i la badia dels Alfacs, que va fer construir el rei Carles III amb la idea de convertir la Ràpita en el port més important de la Mediterrània. Aquesta agradable pista us porta fins a Amposta. Els últims metres els heu de fer per la carretera, que al final es creua amb la que va a Sant Jaume d'Enveja, la TV-3403. Al fons veieu el riu. Havent creuat el canal, gireu a l'esquerra cap a Amposta i, just sota el viaducte de l'N-340, gireu a la dreta per un descampat i sortiu al passeig fluvial.

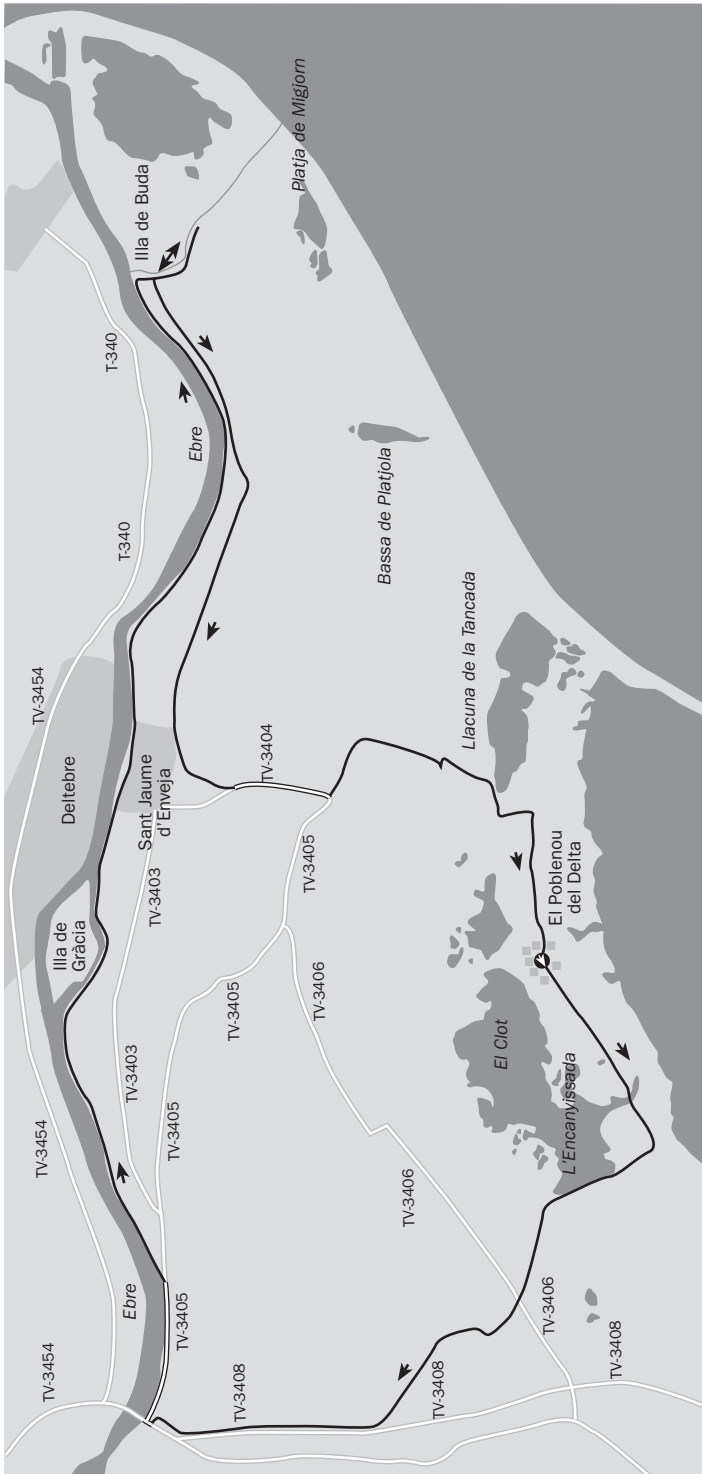
Ara es tracta de seguir el passeig fins que acaba uns centenars de metres més enllà, punt just on comença el Camí de Sirga del riu (camí utilitzat per remolcar els llaguts riu amunt). Generalment entre baranes de fusta i ben senyalitzat, fins i tot amb fites quilomètriques, aquesta ruta us porta pel poblet de Balada (hi ha un baladre monumental que val la pena veure), fins a Sant Jaume d'Enveja. A l'esquerra podeu anar veient les illes de Sapinya i de Gràcia, a més del nou pont sobre el riu. El tram de Sant Jaume es fa per un carril bici que, al sortir del poble, es torna novament Camí de Sirga i creua el bosc de la Comandanta abans d'acabar a l'illa de Buda, on el riu es divideix en dos braços abans de desembocar. Quan s'acaba el camí, podeu agafar la carretera enquitranada a l'esquerra per anar fins a la platja de Migjorn (un quilòmetre més) o bé iniciar el retorn.

La tornada la feu per la carretera que va al costat del canal de la dreta. Té poc trànsit, però cal vigilar. Un cop a Sant Jaume,



Ja de tornada, cap a Sant Jaume d'Enveja







Pel bosc de la Comandanta

deixeu el trencall que hi entra saltant el canal i seguiu recte fins a una bifurcació. Llavors preneu el trencall de l'esquerra, que desemboca a la TV-3404, a l'alçada de la cooperativa arrosse-
ra. Aneu a l'esquerra fins al final. Aneu a l'esquerra de nou per la TV-3405; al tercer camí que surt a la dreta, ample, asfaltat i amb un indicador que diu "Ranxo Gran", gireu a la dreta. Després d'una llarga recta, el camí tomba a la dreta; poc després ho fa a l'esquerra (deixant el camí que surt recte) i aviat se li incorpora un caminó per l'esquerra. Aneu de front vers la llacuna de la Tancada. Quan hi sigueu, gireu a la dreta i poc després a l'esquerra (és el camí principal) fins a desembocar al càmping La Tancada. Agafeu la carretera a la dreta i, al cap de dos quilòmetres, arribeu al Poblenu, després de completar una volta perimetral a l'hemidelta dret de l'Ebre.





Índex

Introducció.....	5
Descobrint la vida a pedalades	5
Cicloturisme tranquil.....	5
Bicicletes plegables	7
Algunes, poques, recomanacions.....	7
Nota de l'autor.....	9

LES RUTES

1. La bellesa indòmita del delta de l'Ebre	11
2. Volta a l'hemidelta dret de l'Ebre.....	15
3. Pels camps de la plana de Cambrils	19
3.1 Un plàcid <i>tour</i> urbà per Cambrils	23
4. Pel litoral de l'Alt Penedès i el Garraf.....	27
4.1 En bici per la marinera Vilanova i la Geltrú	31
5. Entre vinyes, la Vilafranca medieval i modernista	34
6. Platges i aiguamolls del Llobregat	38
7. Descobrint el delta del Llobregat	42
8. Del Vallès al mar.....	46
9. Les cornises del riu Ripoll.....	51
10. Anem a la platja en bici	55
10.1 De la lluro romana al Mataró postindustrial	59
11. Gallecs i la riera de Caldes, illes del Vallès	62
12. El Congost, un riu que ha tornat a néixer.....	66
13. De Calella al delta de la Tordera	70
14. Pedalada familiar al cor del Montseny.....	74
15. La història de la Costa Brava neix a Sant Feliu	77
16. Els arrossars de Pals.....	80





17. Pobles, masos i verals del pla de l'Onyar	83
17.1 Girona, la dels quatre rius.....	87
18. La vall d'en Bas, terra de remences.....	91
19. Prades, boscos i rierols de la vall de Bianya	95
20. Patrimoni històric i natural de l'Alt Empordà	99
21. Tota la diversitat del Parc dels Aiguamolls de l'Empordà	102
21.1 L'espectacle de la badia de Roses	106

