

*Volta a  
Catalunya  
en BTT*

Josep Insa Montava

100  
TÍTOLS  
PUBLICATS  
D'AZIMUT

Cossetània Edicions



Azimut  
100



*Col·lecció: Azimut - 100*

# ***VOLTA A CATALUNYA EN BTT***



*JOSEP INSA MONTAVA*

**Cossetània**  
EDICIONS





Primera edició: octubre del 2008

Fotografies interiors: Josep Insa Montava

Edita: 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

© Josep Insa Montava  
© Cossetània Edicions

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN: 978-84-9791385-0

Dipòsit legal: T-1.594-2008





## **Introducció**

A les persones que ens agrada l'excursionisme, tant a peu com a cavall o en una bicicleta tot terreny o de muntanya, quan finalitzem una excursió ja pensem en quina serà la pròxima i poc ens costa de posar fil a l'agulla per cercar excursions que s'adaptin bé a les nostres facultats físiques i econòmiques, i que ens facin patxoca. Els que tenim la sort de poder posar-nos a caminar per camins només sortir del portal de casa, tot seguit ja albirem el camp i més enllà les muntanyes. Les diferents serres que formen les Muntanyes de Prades ens han ofert l'oportunitat de recórrer-les centenars de vegades. Primer les aproximacions eren a peu i en ferrocarril (qui no recorda aquelles sortides del tren de les sis del matí dels diumenges?); després va venir la moto, que ens ofería l'oportunitat d'apropar-nos a les moles de Colldejou, Llaberia, el Montsant, la serra la Llena, Montserrat, el Pedraforca...

Més endavant, l'any 1957, vaig fer realitat una gran il·lusió a Benasc: tot un mes trespant de cim en cim... Les grans muntanyes i cims pirinencs eren a l'abast, i tot gràcies al ferrocarril i a l'autobús, que escurçaven les distàncies. Poc després, ja feia els desplaçaments en un petit utilitari, que en un tres i no res ens permetia plantar-nos a les muntanyes del Prepirineu i a les valls pirinenques, als Alps, Dolomites, les de l'Atlas al Marroc, el Kilimanjaro a Tanzània, el Karakorum i l'Himàlaia, els Andes... fou un no parar. Més tard, el bon company Raimon Junyent ho resumia amb aquestes paraules: "Som uns ganes, no deixem res per verd" (tenint amb compte les nostres possibilitats físiques, tècniques, econòmiques i de disponibilitat lliure). Tenia raó...

Ben a prop de casa nostra, relativament, hi trobem les interessants muntanyes del Prepirineu, no molt visitades en comparació els seus germans més grans dels Pirineus, els quals són molt cobejats, principalment els més alts per excursionistes novells i pels nous aventurers, la majoria incitats per la propaganda de reportatges televisius, i que molt aviat volen tenir dins del sarró els cims més mítics de la serralada, com el Pedraforca, el Puigmal, la Pica d'Estats o l'Aneto.





Com que gaudeixo de la jubilació, tinc moltes hores per poder passar les tardes dels dies curts d'hivern en què plou o fa molt de vent. Què hi ha més profitós per a mi que, tot contemplant des de casa les muntanyes que encerclen l'Alt Camp, començar a barrinar en una preciosa travessa per valls i collades pel Prepirineu català i, per què no, una volta més o menys circular per conèixer nous racons, pobles, costes i muntanyes de Catalunya? Poc després els mapes ja són al damunt de la taula, la imaginació vola. Què en sortirà?

Les grans travesses m'han atret des de sempre. L'any 1970, en bicicleta de carretera, vam fer la travessa integral de la serralada dels Pirineus, des de l'Atlàntic fins a la Mediterrània, concretament des del cap d'Higuer —Hondarribia— fins al cap de Creus —Cadaqués—, passant per molts dels colls i ports més alts de la serralada i completant l'aventura amb l'assoliment a peu dels cims del Midi d'Ossau, l'Aneto i el Canigó. Encara avui, després de 37 anys, tant jo com els companys de marxa (Alfons Vives en la pedalada i Pere Sans, J. Capellades i la meua companya Maria Secall) la recordem amb molt de goig. L'any 2000 vaig fer en solitari (acompanyat d'un equip logístic) la mateixa travessa, en sentit invers i en BTT.

A finals d'hivern del 1988, juntament amb un bon grup de companys de la UEC de Cornellà, assolírem la preciosa travessia alpina des de Chamonix (França) fins a Zermatt (Suïssa) amb esquís; tot un somni durant anys que es va fer realitat.

L'any 1990 vaig dur a terme, en solitari, una preciosa travessa a peu des de Valls (Alt Camp) fins a Cocentaina (comarca del Comtat, Alacant), seguint sempre el sender GR 7, tot creuant, pujant i baixant moltes serres de les comarques meridionals catalanes i del País Valencià, entre les quals la de Mariola, on van néixer els meus pares; fou un petit homenatge.

Des de feia temps que tenia en ment d'obrir una travessa pel Prepirineu català, que es materialitzà finalment l'any 2004, quan tot seguint camins i pistes de terra (algunes cimentades o asfaltades) molt poc transitades vaig recórrer des de la riba de la Noguera Ribagorçana fins a la Mediterrània. Quan aquest projecte ja era una realitat, els companys Pep Olivé i Jordi Ferré, de Cossetània Edicions, em van proposar fer la volta a Catalunya en bicicleta de muntanya, coincidint amb el fet extraordinari de l'aparició del número 100 de la col·lecció Azimut.

La proposta era engrescadora i el repte a l'abast, ja que tenia tot el vessant nord de Catalunya recorregut i ja em mancava menys. De temps per fer-ho, no me'n faltava; de disposició i ganes, tampoc... Gairebé sense rumiar-ho, vaig acceptar el repte i, a poc a poc, primer damunt els mapes comarcals de l'Institut Cartogràfic Català, a escala 1:50.000 (em mancava taula per desplegar els mapes de les nostres comarques) i després en





bicicleta, vaig anar recorrent des de Valls part del vessant costaner català fins al riu Ebre i, a continuació, riu amunt cap a la Terra Ferma lleidatana, per aconseguir la fita anhelada d'arribar a la subcomarca de la Terreta (terme municipal de Trepmp), on havia començat el meu periple pel Prepirineu.

Després vam continuar per la Costa Brava des del Port de la Selva fins a Barcelona, cap i casal de Catalunya. Des d'allí ja mancava poc per arribar altre cop a Valls, tot creuant el massís del Garraf i vorejant la costa des de la Blanca Subur fins a Comaruga, i creuant alguns horts amb la típica menja del calçot.

Han estat més de quinze mesos de feina, tant a casa com a l'aire lliure, força intensa, engrescadora i satisfactòria, malgrat els molts desplaçaments que han comportat les aproximacions per anar enllaçant els trams. He procurat evitar els mesos de calor i de turisme massiu, perquè això comporta no trobar allotjament, i més encara si arribes en bicicleta...

## **Volta integral al país**

Per això, en el present treball us proposem aquesta volta integral pel nostre país. Comencem la pedalada al port de Barcelona, al peu del monument de Cristòfor Colom, davant d'aquest mar tan nostre. Remuntarem els forts pendents de la muntanya de Montjuïc. Seguirem cap al sud, mentre creuem la Zona Franca, per enfilarnos a les aspres muntanyes del Garraf. Continuarem cap a la costa, passant per la Blanca Subur, per accedir a les platges de la Costa Daurada, on els seus pobles resten tranquils fora de la temporada turística: Sitges, Vilanova, Cubelles, Cunit, Calafell, el Vendrell... Seguirem cap a l'interior del Camp de Tarragona, passant per l'Alt Camp, el Tarragonès i el Baix Camp. Veurem moltes pedres i monuments dels nostres avantpassats, que conviuen al costat de grans complexos industrials i petroquímics, que solament pensen en els grans beneficis econòmics; el medi ambient és cosa secundària...

Sense adonar-nos-en, arribarem a Tortosa, a la riba del nostre gran riu, l'Ebre. El remuntarem per la riba dreta tot seguint el traçat de l'antiga via del ferrocarril de la Val de Zafán. Passarem dels pobles riallers de l'horta als més eixuts del secà, però tots cordials: Roquetes, Aldover, Xerta, Bot, Gandesa, Batea, la Pobla de Massaluga, Riba-roja d'Ebre...

A Riba-roja tornarem a creuar l'Ebre i ens enfilarem cap als altiplans de les terres lleidatanes, on podrem observar a prop del riu Segre que totes les terres són uns vergers i a poca distància són seques. Deixarem Lleida a migdia; no queda gaire lluny, per si voleu anar a visitar-la.

Seguirem cap a Alfarràs per creuar la Noguera Ribagorçana i remuntar-la vers el nord, on les aigües estan amansides als





*El Montsec d'Estall o d'Aragó*

embassaments de Santa Anna i de Canelles, on dormen antics pobles com Boix, Tragó de Noguera i Blancafort. Aleshores ens caldrà remuntar petites serres de roca calcària, passarem pel llogarret de l'Alberola, creuarem la serra de Montclús, entrarem en terres de masos com els de Millà, pel petit llogarret del mateix nom, passarem pels pobles propers a Àger com Agulló i Corçà, des d'on a través de la preciosa ermita de la Pertusa accedirem a l'impressionant congost de Mont-rebei. Creuarem aquest singular i bell pas o bé tindrem l'opció de seguir la variant, que remunta els pendents rosts del vessant sud del Montsec d'Ares. Passat el llogarret d'Alsamora, retrobarem la Noguera Ribagorçana i anirem plegats cap al Pont de Montanyana.

Des d'aquí, ja en zona del Prepirineu, anirem a cercar un xic més cap al nord, a la subcomarca de la Terreta, els feréstecs, aspres i solitaris camins d'aquesta serralada, que ens farà recórrer moltes comarques, valls i barrancades paral·leles als Pirineus i d'altres de transversals ens faran guanyar desnivells per assolir colls. Principalment a la part més occidental d'aquesta serralada, les muntanyes i valls estan molt deshabitades, de ben segur que transitareu hores i hores, o potser dies, sense veure cap ésser humà (excepte en les poblacions dels finals d'etapa); això sí, si esteu atents escoltareu i veureu el silenci del paratge. Tot trescant, de ben segur que ara veureu una volada de perdius, un estol de tudons, el vol de l'àliga o dels voltors ben a prop de les cingleres, el bram dels cérvols en la boscúria dels obacs de la serra de Carreu i de Boumort, les petjades dels senglars, potser un esquirolo o una guineu creuarà el camí...

En algun poble o mas isolat, encara hi resten algunes ànimes vivents que clamen al cel —o a l'infern— ajuts per disposar d'accessos per anar a la vila a comprar, o bé electricitat.





A totes aquestes experiències caldrà afegir-hi la bellesa dels paratges: boscos, alzinars, rouredes, serres, cingleres, valls, barrancs, llogarrets, masos, esglésies i ermites romàniques us faran gaudir d'uns dies esplèndids, d'unes nits clares i brillants en pobles, potser en algun mas o cabana, i potser en alguna acampada salvatge, en el decurs de la qual podrem comptar els estels. Tot això, tenint sempre a l'esquerra de la nostra ruta (al nord) la serralada dels Pirineus; i a la dreta (al sud), serres i serres i, més llunyanes, les terres baixes, les de la plana, terres de conreu plenes de pobles i de vida, que de ben segur que acullen avui els habitants que un dia marxaren dels llogarrets i masos que al nostre pas trobarem buits i enrunats.

Un cop arribem a la costa, al cap de Creus, la seguirem de nord a sud passant per infinitat de rialleres poblacions com Cadaqués, Roses, Sant Pere Pescador, l'Escala, Torroella de Montgrí, Ullastret, la Bisbal d'Empordà... Aleshores ens caldrà remuntar la serra de les Gavarres, amb els seus preciosos alzinars, per arribar a Llagostera, i des d'aquí, a través de la serra de Sant Grau, passant pels peus del puig de Cadiretes, deixarem anar avall vers el bonic nucli antic de Tossa de Mar, tot veient precioses boscúries d'alzines sureres i grans panoràmiques sobre el mar Mediterrani. Per no passar per una infinitat d'urbanitzacions i carreteres asfaltades, tornarem a remuntar petites serres del litoral properes a Lloret, per arribar al poble de Tordera, situat a la riba del riu que duu el mateix nom.

Un cop a Tordera, mancarà una llarga o dues jornades de trescar, passant per petites poblacions, per algunes ermites



*Ruïnes romanes  
d'Empúries*





## **Les etapes de la volta a Catalunya en BTT**

<b>Etapa</b>	<b>Recorregut</b>	<b>Distància</b>
1a	Barcelona - Castelldefels	28,280 km
2a	Castelldefels - Cunit	43,500 km
3a	Cunit - Valls	52,250 km
4a	Valls - Reus	35,500 km
5a	Reus - Vandellòs	42,650 km
6a	Vandellòs - Tortosa	73,450 km
7a	Tortosa - Gandesa	45,000 km
8a	Gandesa - Riba-roja d'Ebre	57,800 km
9a	Riba-roja d'Ebre - Alcarràs	63,000 km
10a	Alcarràs - l'Alberola	60,000 km
11a	L'Alberola - el Pont de Montanyana	37,900 km més 2 h 30' a peu
12a	El Pont de Montanyana - Tremp	44,850 km
13a	Tremp - Organyà	64,550 km
14a	Organyà - Gósol	57,000 km
15a	Gósol - Bagà	35,000 km
16a	Bagà - Ribes de Freser	53,400 km
17a	Ribes de Freser - Camprodon	25,200 km (opció A); 34,600 km (opció B)
18a	Camprodon - Castellfollit de la Roca	43,350 km (opció A); 30,300 km (opció B)
19a	Castellfollit de la Roca - Sant Llorenç de la Muga	41,200 km
20a	Sant Llorenç de la Muga - Roses	41,000 km
21a	El Port de la Selva - Cadaqués	25,600 km
22a	Cadaqués - Roses	25,250 km
23a	Roses - Torroella de Montgrí	50,000 km
24a	Torroella de Montgrí - Llagostera	53,000 km
25a	Llagostera - Tordera	43,300 km
26a	Tordera - Barcelona	99,330 km



mig oblidades als vessants de les muntanyes de les serres del Montnegre, el Corredor i de Marina, on podrem veure precioses boscúries d'alzinars, rouredes i pinedes. Abans d'acabar el nostre periple, podrem optar per seguir una variant, per camins fàcils tocant gairebé la sorra de les platges del Maresme, o bé continuar per les carenes de la serra de Marina fins a arribar a Badalona. A partir d'aquí continuarem tots plegats pels carrils bici del litoral barceloní, per acabar el nostre periple al cap i casal de Catalunya, la ciutat de Barcelona.

Si busqueu passar uns dies de contemplació del país, sense que hi manqui ni l'emoció ni l'esforç diari de superar-se contínuament... prepareu-vos i a gaudir d'aquesta aventura!

## **En bicicleta tot terreny**

Aquesta volta està concebuda per ser realitzada en la bicicleta tot terreny, ja que majoritàriament se circula per pistes i camins de terra, amb alguns trams curts per asfalt (encara que no ens agradi) per enllaçar pistes i camins. Per tant, la descripció de les etapes es farà tenint com a eina i ajut bàsic el compactaquilòmetres acoblat a la bicicleta. Els temps de marxa seran aproximats, ja que el nivell de preparació individual o del grup pot fer variar molt els horaris. Per tant, el temps de les etapes tan sols és orientatiu.

Això no vol dir pas que aquests itineraris no es puguin fer a peu o a cavall, però aleshores ens caldrà partir algunes de les etapes proposades i anar més carregats, amb aliments i equip per pernoctar, en cas que no puguem gaudir del suport d'un equip logístic motoritzat; personalment, l'utilitzo en les llargues travessies i va molt bé, especialment quan et fas gran...

Fins i tot, en algunes jornades podrem assolir algun cim proper a peu. No obstant això, queda supeditat a la preparació física de què gaudiu, tant personalment com del grup.

En aquesta volta a Catalunya el sentit de la marxa s'inicia des de Barcelona fins al sud, amb arribada al riu Ebre, on canviarem la direcció cap al nord fins a arribar a l'inici del Prepirineu català. Allí, des de la Noguera Ribagorçana, seguirem de ponent a llevant, per fer cap a la badia de Roses, després d'haver creuat els rius Noguera Pallaresa, el Segre, el Llobregat, el Ter, el Muga i el Fluvià. Aleshores només ens caldrà salvar els diversos trams fins a la capital catalana, Barcelona.

És evident que mentre creuem el Prepirineu, en totes les diferents etapes del recorregut, ens caldrà des d'un bon començament remuntar uns bons desnivells per guanyar la collada o carena i després iniciar, amb normalitat, el llarg descens i així finalitzar gairebé cada jornada a la riba d'una altra vall. La duresa i dificultat tècnica dels recorreguts queda reflectida en cada itine-





rari, depenent del quilometratge, el desnivell i l'estat del terreny pel qual circularèm. La descripció de les etapes s'acompanya de les altimetries i de croquis o plànols orientatius de cada etapa; malgrat això, és molt important portar a mà el mapa corresponent. Per aquest motiu he utilitzat els mapes topogràfics de l'Institut Cartogràfic de Catalunya de les comarques corresponents a escala 1:50.000.

Hi ha itineraris que presenten algunes variants, ja que així no menyspreem llocs propers que ens duen al mateix lloc. També trobarem itineraris amb dues opcions; per tant, caldrà escollir l'opció que més ens agradi, tant per la seva bellesa com pels desnivells, ja que uns poden ser més suaus que d'altres. Cal remarcar que en tota la travessa només hi ha sol un tram en el qual cal anar per sender, i on de ben segur caldrà anar a peu, tant de baixada com de pujada; aquest tram es troba a la 21a etapa. En alguns casos puntuals, també cercarem llocs de pas en què el pendent i l'estat del terreny poden obligar-nos a anar a peu, però això ja depèn de l'habilitat tècnica i preparació física de cadascú.

Què és millor? Anar amb poques persones, o bé amb un grup més nombrós? L'experiència dels anys em fa aconsellar que, com menys persones hi anem, amb menys problemes ens trobarem, ja siguin tècnics, logístics, de convivència... potser tres o quatre companys pot ser el més adient.

En gairebé totes les etapes de la volta, en tots els pobles pels quals passarem, trobarem queviures, i en molts també hi ha serveis d'allotjament o restauració. Pel que fa al cas concret de la zona del Prepirineu, solament trobarem serveis al principi i final de cadascuna de l'etapa. És vital, però, ser autosuficients en cada jornada i per això haurem de portar els aliments ade-



*El santuari del Corredor*





*Pas per la collada Verda*

quats a la llargada i duresa del recorregut. Penseu que val més que sobri un xic de menjar que no pas que en falti, ja que aleshores hi ha perill de patir una “pájara” (defalliment, en l’argot ciclista). En el lloc on pernoctem cal sopar i esmorzar adequadament i fer algun piscolabis durant el recorregut.

A més, és imprescindible hidratar-se com cal. Al llarg del recorregut hi ha fonts, però en ple estiu algunes no ragen. Per tant, és molt recomanable, en cas de dubte, que sigueu previsors i en porteu, com a mínim, un parell de litres per cap.

## **Quan anar-hi?**

Quina és la millor època de l’any per fer la travessia? Potser els mesos més aconsellables són entre maig i juny o entre setembre i octubre, per evitar l’excessiva calor d’estiu en indrets d’interior i el fred i la neu de l’hivern al Prepirineu. A la primavera ho trobarem tot verd, ple de vida, amb aigües a les fonts i barrancs; i a la tardor, malgrat que els dies són més curts, la gamma de colors és bucòlica: grocs, marrons, ocres, vermells... Podrem parar sempre que vulguem, sense cap pressa, per contemplar les panoràmiques, des d’alguns turons i collades, de pobles i llogarrets encisadors i solitaris. Per a la resta del recorregut, tot l’any és indicat.

Algunes de les pistes i camins poden ser molt argilosos després que hagi plogut; això fa que, en alguns trams, la progressió sigui més pesada i que gairebé no es pugui transitar.

Cal adaptar l’horari de sortida al recorregut i a les nostres aptituds, sempre és molt millor arribar aviat que tard. Per aquest motiu recomano no tenir mandra per matinar.



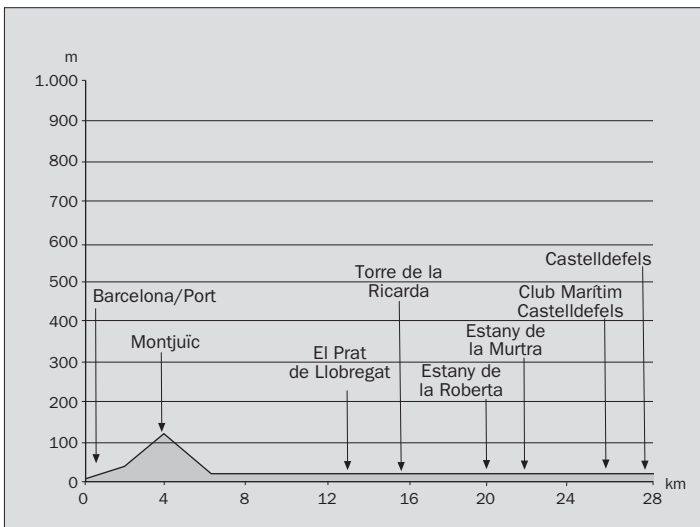


## 1a etapa

### **Barcelona • Montjuïc • Zona Franca • el Prat de Llobregat • torre de la Ricarda • Parc Natural del Delta del Llobregat • Castelldefels**

- Variant: Castelldefels, Garraf, Vallcarca i Sitges.
- Distància: Itinerari, 31,420 km; la variant, 16,580 km.
- Temps: Itinerari, de 3 a 5 hores, segons el nivell, parades a banda; la variant, d'1 a 1.30 hores.
- Desnivell: Itinerari, 200 m; la variant, 250 m.
- Dificultat: Mitjana-alta, segons el nivell.
- Fonts d'aigua potable: Barcelona, el Prat i Castelldefels.
- Cartografia: Mapa comarcal de Catalunya, ICC, Barcelonès-13 i Baix Llobregat-11, escala 1:50.000.
- Lloc de sortida: Barcelona, monument a Cristòfor Colom.

Deixar la capital comtal enrere mentre anem en bicicleta i procurar no passar per les carreteres més transitades no és gens fàcil, i encara menys si volem dotar el recorregut d'un cert encant, ja sigui per les panoràmiques com pels llocs esportius, industrials o comercials. Per això he escollit sortir des de Barcelona, amb la pujada a la mítica muntanya de Montjuïc, i creuar amb molta feina la Zona Franca (actual motor econòmic de la capital), ja que sempre hi ha trams tallats per obres, ara del





metro, ara per eixamplament de vials, ara per asfaltar-los, etc. Creuarem el riu Llobregat, passarem d'esquilllèvit per la població del Prat, per salvar l'aeroport i poder continuar més enllà de les platges del Prat (molts dels camins estan tancats per diferents motius: perquè passen pels terrenys del Parc Natural del Delta del Llobregat, per l'ampliació de l'aeroport o per evitar els freqüents robatoris que pateix la pagesia de la zona), passarem a frec del mar i de les llacunes de la Roberta, la del Remolar (Reserva Natural Parcial Remolar-Filipines) i de la riera de Sant Climent. Més endavant podrem gaudir de les precioses pinedes de les platges de Viladecans, Gavà i Castelldefels. Una vegada allí, haurem acabat la plana, i en l'etapa següent anirem costa amunt per assolir el massís del Garraf.

Per fer aquest itinerari haurem de caminar i empènyer la bicicleta per damunt de la sorra durant una hora, però no hi ha un altre camí digne, perquè de cap manera no podem passar per la carretera del Prat de Llobregat a Castelldefels amb l'intens trànsit de tota mena de vehicles, a més de les nombroses, constants i perilloses derivacions...

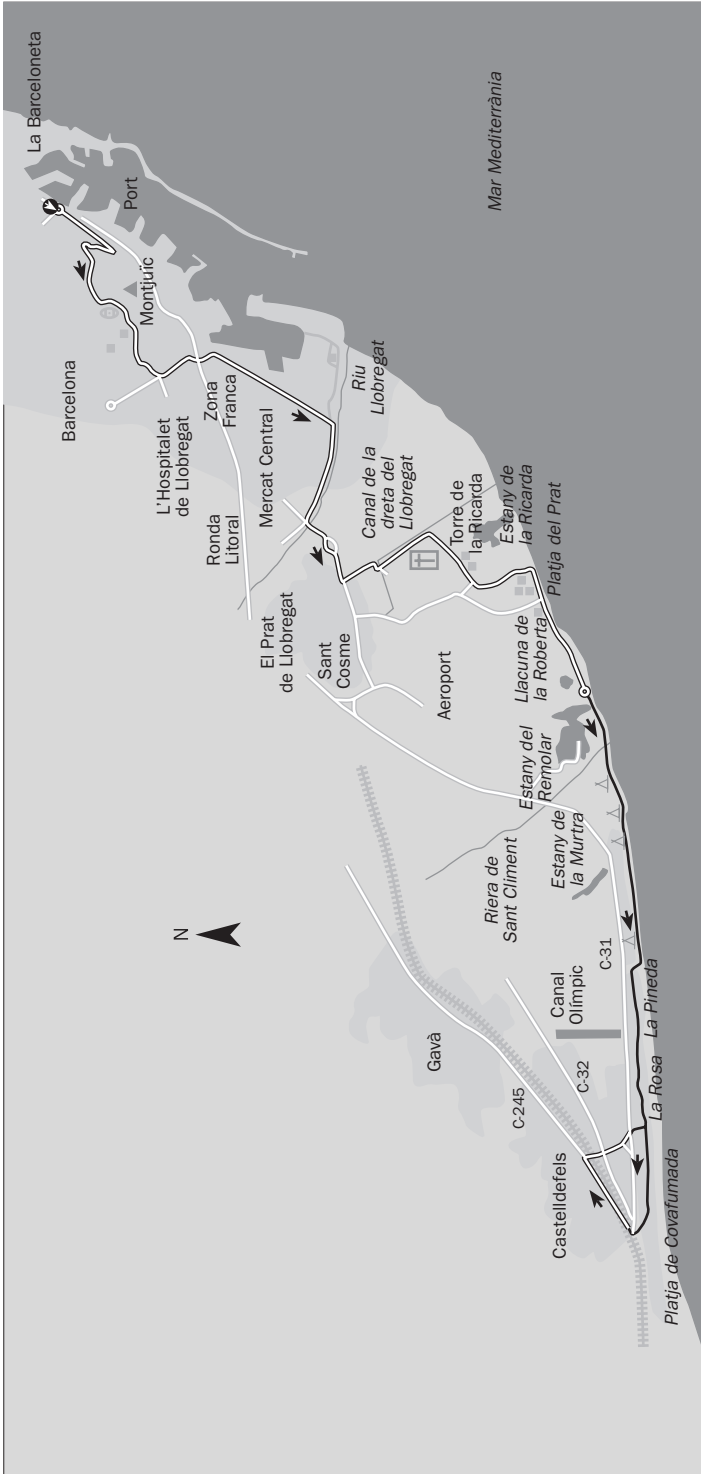
En aquest itinerari, per cert no gaire llarg, se'ns presenta la possibilitat d'allargar el recorregut fins a arribar a Sitges, mentre passem per la bonica carretera de les Costes de Garraf. És un recorregut potser no gaire recomanable a causa del trànsit, però segons l'època i l'horari aquest impediment tampoc no és res de l'altre món; tot i que hi ha certs desnivells, no és ni de bon tros el de passar pel massís del Garraf. Les panoràmiques que trobarem sobre el mar són excel·lents, així com la de la Blanca Subur (Sitges). És una altra opció per escollir (vegeu-ne una breu descripció al final del recorregut).

## Descripció de l'itinerari

*BARCELONA. Què podem dir de la ciutat cap i casal de Catalunya? Tots sabem que té una llarga i dilatada història, en el decurs de la qual ha viscut fets gloriosos i d'altres de vergonyosos. Quines excel·lències podem dir pel que fa als museus, els edificis singulars, la cultura, les muntanyes que envolten la gran ciutat, els seus habitants cada dia més cosmopolites, amb un mosaic més gran de totes les races i creences; els barris senyorials amb gent benestant i els altres amb gent treballadora que lluita i treballa per poder pagar les hipoteques...?*

*Jo prefereixo passejar tranquil·lament pel Barri Gòtic, per Ciutat Vella, per la Barceloneta, per Montjuïc; visitar el Museu d'Arqueologia de Catalunya, el Museu Nacional d'Art, el Museu Picasso; i perdre'm pel carrer Petritxol, la plaça del Pi, la Catedral, Santa Maria del Mar, les Rambles, els edificis modernistes... Que cadascú en visiti el que més li vingui de gust.*







## **Índex**

Prefaci .....	5
Introducció .....	7
1a etapa: Barcelona · Montjuïc · Zona Franca · el Prat de Llobregat · torre de la Ricarda · Parc Natural del Delta del Llobregat · Castelldefels .....	19
2a etapa: Castelldefels · massís del Garraf · Plana Novella · Sitges · Vilanova i la Geltrú · Cubelles · Cunit .....	30
3a etapa: Cunit · Segur de Calafell · Calafell · Sant Salvador · el Vendrell · Albinyana · Bonastre · Salomó · la Tossa Grossa · Montferri · Bràfim · Alió · Valls .....	44
4a etapa: Valls · Vallmoll · les Gunyoles · Perafort · Tarragona · Constantí · Reus .....	64
5a etapa: Reus · Riudoms · Montbrió · l'Arbocet · Mont-roig · les Planes del Rei · els Dedalts · Vandellòs .....	77
6a etapa: Vandellòs · Mas Valentí · barranc dels Taixos · masos de Sancho i d'Abellar · mas Plater · el Perelló · pont Trencat · hostal de la Mosca · coll d'Alba · Tortosa .....	89
7a etapa: Tortosa · Roquetes · Xerta · el Pinell de Brai · santuari de la Fontcalda · Bot · Gandesa .....	100
8a etapa: Gandesa · coll del Moro · Batea · la Pobla de Massaluca · ermita de Berrús · Riba-roja d'Ebre .....	110
9a etapa: Riba-roja d'Ebre · Almatret · puig de Montmeneu · Torres de Segre · Alcarràs.....	118







10a etapa: Alcarràs · Alpicat · Alfarràs · Ivars de Noguera · Boix · Alberola .....	127
11a etapa: L'Alberola · mas de Marcó · els masos de Millà i Sant Romà · ermita de Sant Llobí · Millà · Agulló · Corçà · la Pertusa · congost de Mont-rebei · el Pont de Montanyana .....	137
12a etapa: El Pont de Montanyana · Montanyana · Areny de Noguera · el Pont d'Orrit · Esplugafreda · serra de Gurb · Tremp .....	149
13 etapa: Tremp · Talarm · Salàs de Pallars · la Pobla de Segur · Sant Martí de Canals · Pessonada · serra del Boumort · Carreu · coll de Llivia · Montanissell · Organyà .....	158
14 etapa: Organyà · Fígols d'Organyà · colls Durau, de la Maçana, de la Nou i d'Ares · Ossera · Padrinàs · Sant Pere · Montargull · Tuixén · Josa de Cadí · Gósol .....	172
15 etapa: Gósol · Saldes · santuari i bosc del Gresolet · coll de la Balma · coll de la Bena · coll de l'Escriga · Bagà .....	181
16 etapa: Bagà · l'Hospitalet de Roca · coll de Pal · la Molina · collada de Toses · Toses · Fornells de la Muntanya · Planès · Planoles · Ribes de Freser .....	191
17a etapa: Ribes de Freser · Camprodon (dues opcions) ..	201
18a etapa: Camprodon · Castellfollit de la Roca (dues opcions) .....	211
19a etapa: Castellfollit de la Roca · pont de Llierca · Sadernes · Sant Feliu del Riu · ermita de les Agulles · coll del Riu · Bassegoda · Albanyà · Sant Llorenç de la Muga .....	223
20a etapa: Sant Llorenç de la Muga · pantà de Boadella · Boadella d'Empordà · Biure · Cabanes · Peralada · Vallgonera · Marzà · Pedret · Vilaüt · Aiguamolls de l'Empordà · Roses .....	231
21a etapa: El Port de la Selva · Parc Natural del Cap de Creus · cala Tavallera · far del cap de Creus · Cadaqués .....	243
22a etapa: Cadaqués · puig d'en Manyana · pla de la Guàrdia · badia de Montjoi · l'Almadrava · Canyelles petites · far de Roses · Roses .....	249





23a etapa: Roses · Castelló d'Empúries · Sant Pere Pescador · Sant Martí d'Empúries · l'Escala · Torroella de Montgrí .....	255
24a etapa: Torroella de Montgrí · Llabià · Ullastret · Castell d'Empordà · la Bisbal d'Empordà · massís de les Gavarres · puig d'Arques · Cassà de la Selva · Llagostera .....	266
25a etapa: Llagostera · serra de Sant Grau · puig de Cadiretes · Tossa de Mar · Tordera .....	276
26a etapa: Tordera · Hortsavinyà · Sant Martí de Montnegre · Vallgorguina · el Corredor · Sant Andreu del Far · Sant Bartomeu de Cabanyes · la Conreria de Montalegre · Badalona · Sant Adrià de Besòs · Barcelona .....	291





## TÍTOLS PUBLICATS DINS LA COL·LECCIÓ AZIMUT

1. De la muntanya al mar  
*Josep Insa Montava*
2. El Montsant  
*Antoni Cabré Puig*
3. Conèixer la Segarra en BTT  
*Josep M. Riera i Castells*
4. L'Alt Gaià, entre la Segarra i el Camp  
*Ignasi Planas de Martí*
5. La Ruta del Cister a peu i amb BTT (GR 175)  
*C. Anglès - P. Cunillera  
E. Fonts - M. Robusté*
6. De les Muntanyes de Prades a l'Ebre  
*Josep Insa Montava*
7. El descens d'engorjats a Catalunya  
*J. M. Concernau  
A. Civit - X. Boltà*
8. En BTT per Sant Llorenç del Munt, l'Obac i Montserrat  
*Carles Sans i Ravellat*
9. Per les serres del mestral-I  
*Antoni Cabré Puig*
10. Per les serres del mestral-II  
*Antoni Cabré Puig*
11. En BTT pel Baix Camp  
*Josep Pere Ribas Anguera*
12. En BTT pel massís del Port  
*C. Martínez - M. Ortiz*
13. En BTT per l'Anoia  
*Josep M<sup>a</sup> Bernaus i Gené*
14. Activitats d'oci i esports d'aventura al delta de l'Ebre  
*Joan Castellano Masdeu*
15. A peu pel massís del Port  
*Vicent Pellicer Ollés*
16. La Serralada Litoral en BTT  
*Joan Portell Rifà*
17. Muntanyes de Prades: excursions naturals  
*Màrius Domingo de Pedro*
18. Per les Terres de l'Ebre  
*Josep Insa Montava*
19. En BTT pel Gironès  
*Josep M<sup>a</sup> Cullell Surroca*
20. Siurana: guia d'excursions per fer a peu  
*Antoni Cabré Puig*
21. Las fuentes de El Port  
*Vicent Pellicer Ollés*
22. Les Muntanyes de Prades: 20 recorreguts per boscos, cingles i barrancs  
*Ignasi Planas de Martí*
23. Paratges naturals: massís del Garraf i conques de l'Anoia, del Foix i del Gaià  
*X. Bayer - C. Guasch*
24. 50 itineraris a peu per Catalunya  
*Josep Mauri i Portolès*
25. Els millors circuits d'esquí de fons del Pirineu oriental  
*Josep Palau i Sanmartí*
26. Obrint traça pel Pirineu: recull de travessies d'esquí de muntanya  
*Oriol Guasch i Terré*
27. El Garraf en BTT  
*Joan Tutusaus Martí*
28. Per la Franja en BTT  
*Josep Insa Montava*
29. A peu per la Gavarra marítima  
*Ricard Teixidor i Palau*





30. El Pallars Jussà a peu  
*J. Creus - J. R. Gasa*
31. Excursions escollides  
des de la Costa Daurada  
*Antoni Cabré Puig*
32. A tota cresta  
*M. Borrell - E. Faura*
33. A cavall per Catalunya  
*Màrius Domingo de Pedro*
34. Conesa: itineraris a peu  
per aquest bocí de terra  
*Xavier Martorell i Boada*
35. Escalades als Frares  
Encantats (Montserrat)  
*Daniel Brugarolas Jori*
36. Sostres comarcals de  
Catalunya  
*Jordi López Miquel*
37. Caminades pel massís del  
Port  
*Vicent Pellicer*
38. En BTT pel Ripollès  
*David Aguirre Esteve*
39. Muntanyes de Núria,  
Carançà i vall del Ter  
*Pako Sánchez*
40. A peu pel Montnegre  
i el Corredor  
*Tomàs Muelas Fernández*
41. Pel Lluçanès en BTT  
*Adrià Zamel i Parramon*
42. A peu per Osona  
*Josep Mauri i Portolès*
43. Catalunya vertical  
*Joan Jover*
44. Andorra: 15 ascensions  
i 11 escalades hivernals  
*Carles Gel*
45. L'Urgell: 12 itineraris  
en BTT, a peu o a cavall  
*Josep Insa Montava*
46. Caminades per la Noguera  
*F. Antillach - A. Ortiz*
47. Passejant pel Ripollès  
*Josep M. Colomer Fossas*
48. Passejades pels voltants  
de Cunit  
*Josep Miró Illa*
49. El Bages en BTT  
*J. M. Ferrer - J. Ll. Jurado*
50. Excursions escollides  
pel Prepirineu  
*Antoni Cabré i Puig*
51. El Berguedà en BTT  
*Miquel Julià Sans i Forés*
52. Vall de Boí. 25 ascensions  
i travessies a peu  
*Carles Gel*
53. En BTT per l'Alt Empordà  
*J. Descamps - S. Puig*
54. 50 itineraris en BTT  
per Catalunya  
*Manel Cajide i Plaza*
55. El Bisaura. Rutes a peu  
i en BTT  
*Montserrat Vilalta i Prat*
56. Les Garrigues: 14 itineraris  
en BTT, a peu o a cavall  
*Josep Insa Montava*
57. En BTT per Osona  
*Joan Conill Mateu*
58. En BTT pel Segrià  
*C. Sallán - I. Guitart*
59. La Garrotxa en BTT  
*Sergi Lara i Garcia*
60. Excursions a peu  
pel Baix Llobregat  
*J. Sierra - M. J. Sans*
61. A peu per l'Alt Penedès  
*Joan Raventós Hill*





62. El Montseny. 50 itineraris a peu  
*Francesc Roma i Casanovas*
63. Grim pant pel massís del Port  
*Joan Tiron*
64. 30 ascensions a peu per la Catalunya Nord  
*Carles Gel*
65. Excursions pel Tarragonès  
*Xavier Martorell i Boada*
66. Circuits d'alta muntanya pel Pirineu oriental català  
*Manel Figuera Abadal*
67. Massís del Carlit: ascensions per les arestes, carenes i valls  
*Pako Sánchez*
68. En BTT pel Solsonès  
*Xavier Fabrés i Andreu*
69. La ruta dels 9 refugis  
*D. Buenacasa - M. Subirà*
70. La serra del Boumort i muntanyes veïnes  
*Manel Cortès Ribelles*
71. Excursions des de cases de turisme rural  
*J. Quintana - I. Vidal*
72. En BTT per l'Alta Cerdanya i el Capcir  
*Oriol Guasch i Terré*
73. Les rutes en bicicleta del 'Cavall Fort'  
*Joan Portell Rifà*
74. El Garraf a peu  
*Joan Tutusaus Martí*
75. Excursions escollides per a raquetes de neu  
*Manel Figuera Abadal*
76. L'alt Berguedà en 27 itineraris  
*X. Losantos - P. Robert  
R. Rovira*
77. El Vallès Oriental i Occidental en BTT  
*C. Sans - J. Vidal*
78. Els 30 millors barrancs del Pirineu  
*Àlex Batllori Lacueva*
79. Guia d'escalada clàssica a les Muntanyes de Prades  
*Josep Jané Vallvey*
80. Cavalls del Vent  
*Isaac Fernández Sanvisens*
81. A peu pel Parc Natural Cadí-Moixeró i el massís del Pedraforca  
*Sergi Lara i Garcia*
82. A peu per la Garrotxa  
*Josep Mauri i Portolès*
83. Caminant per la Porta del Cel  
*D. Buenacasa - M. Subirà*
84. Circuits d'alta muntanya pel Pirineu occidental català  
*Manel Figuera Abadal*
85. Montserrat. Les 32 millors excursions i vies ferrades  
*Francesc Roma i Casanovas*
86. La Costa Daurada arran de mar  
*Josep Insa Montava*
87. 25 excursions pel Front del Pallars  
*Joan Ramon Segura*
88. Excursions a peu pel voltant de Girona  
*Xavier Vilamitjana Pujol*





89. Itineraris de natura pel  
Gaià, el Foix i l'Anoia  
*X. Bayer - C. Guasch*
90. En BTT per la vall  
de Tuixent i la Vansa  
*Joan Ramon Segura*
91. La Costa Brava a peu  
*Sergi Lara*
92. El massís de la Maladeta  
*T. Tobar - J. Pons - R. Solís*
93. El Pallars Sobirà en BTT  
*Xavier Agut*
94. Caminant el Pallars Jussà  
*Jordi Tutusaus*
95. El massís del Port. El plaer  
de l'aventura  
*Vicent Pellicer*

96. Muntanyes de Canejan.  
Val de Toran  
*M. Timoneda - J. Llanes*
97. Les ascensions de  
Verdaguer al Pirineu  
*Bernat Gasull i Roig*
98. 50 ascensions fàcils pel  
Pirineu català  
*Manel Figuera*
99. Itineraris a peu per la  
Vall Fosca  
*Sergi Galanó*
100. Volta a Catalunya en BTT  
*Josep Insa*

