



### RESUMEN

5 noches y 6 días (4 de bicicleta). Las colinas y montañas de Montgrí y Les Gavarres en la región costera de la Costa Brava proporcionan un paraíso para los ciclistas y ofrecen una multitud de caminos y senderos únicos. Este itinerario de 4 días ofrece a los ciclistas la oportunidad de mejorar su condición física y técnica con una variedad de paseos. Encontrarás ascensiones difíciles y descensos realmente divertidos. El recorrido es una muestra de lo que la región puede ofrecer a los ciclistas: vacaciones activas cerca de la playa que se combinan con la alta gastronomía de la dieta mediterránea.

### DESTACADO

- ✓ Divertidas pistas combinadas con senderos fáciles no pavimentados que conectan las colinas.
- ✓ Escapada en la fascinante zona de l'Empordà, con su hermoso paisaje rural.
- ✓ Gran diversidad de parajes: bosques, arrozales, frutales y costa agreste.
- ✓ Transpórtate a otro tiempo, visitando antiguos pueblos medievales, como Torroella, Pals y Monells.
- ✓ Disfruta de la gastronomía mediterránea y del reputado vino local del Empordà.

### ALOJAMIENTOS

Hay dos tipos de alojamiento: alojamiento standard (2-3\*) y alojamiento premium (4\*).

### PRECIO SELF GUIDED

Precio por persona en habitación doble en alojamientos estándar: **590€**  
Suplemento individual en alojamiento estándar: **202€**  
Precio por persona en habitación doble en alojamientos premium: **950€**  
Suplemento individual en alojamiento premium: **430€**  
BMC MTB: **100€**

### INCLUIDO

- ✓ Libro de ruta, *tracks* de GPS y mapas
- ✓ Información turística general
- ✓ Alojamiento y desayuno 5 Noches
- ✓ Transporte maletas de hotel a hotel
- ✓ Asistencia durante el tour (8 a 20h)
- ✗ Alquiler de Bicicleta (4 días)
- ✗ Seguro de viaje y noches extras
- ✗ Transfer de personas
- ✗ Tasa turística

# ITINERARIO

## Día 1 Llegada a Torroella de Montgrí

Llegada a Torroella con su magnífico castillo en la cima de la colina. Recomendamos visitar el núcleo medieval de la ciudad.

## Día 2: Circular en el macizo del Montgrí (51 km / 723 m +).

Después de entregar la documentación necesaria y ajustar bicicleta, comienza el primer día. Esta ruta explora el macizo del Montgrí y su alrededor. Desde lo alto del Macizo, es posible ver tanto los Pirineos como el mar Mediterráneo, así como la conocida zona agrícola del Empordà, única por la gran cantidad de canales de riego. Combinará pistas técnicas, de arena y áreas rocosas. Excelentes vistas sobre el mar desde grandes acantilados. Llegará al pueblo de pescadores de L'Escala y recorrerá el paseo frente al mar. Más tarde, llegará al asentamiento griego y romano frente a bonitas playas donde puede tomarse un baño. Después de recorrer en bicicleta el agradable paseo marítimo peatonal, giraremos a la izquierda hacia el interior y el sur, regresando a Torroella. Tendrás nuevamente la oportunidad de volver a disfrutar de los senderos

## Día 3: Torroella de Montgrí a Madremanya (45 km / 790 m +)

Comenzando desde Torroella en dirección norte, cruzará algunas áreas agrícolas con muchos manzanos. Pasando por Bellcaire y Albons con sus castillos desde donde llegaréis a una región tortuosa, con bosque de pinos mediterráneos, con muchas pistas divertidas.

Antes de llegar a Madremanya, pasará por Púbol, el pueblo que posee el Museo del Castillo Gala Dalí, que vale la pena visitar.

Finalmente llegarás al pequeño y encantador pueblo de Madremanya.

## Día 4: Circular a Les Gavarres (42 km / 1100 m +)

Esta circular se extiende hasta las montañas de Les Gavarres y vuelve a escalar uno de los picos más altos del Puig d'Alt (485 m) con excelentes vistas al sur de la Costa Brava, y toda la llanura del Empordà, Girona y los Pirineos como telón de fondo. Aquí está el conocido santuario dels Angels, donde Dali se casó con Gala.

## Día 5: Madremanya a Torroella de Montgrí (59 km / 580 m +)

Hoy la pista comienza en un área plana que rodea La Bisbal y luego tenéis una larga subida a Santa Coloma de Fitor, una bonita iglesia románica en el medio de les Gavarres. Luego, un descenso agradable y divertido os llevará al magnífico pueblo medieval de Pals. La segunda mitad de la pista está en un área plana, cruzando campos de arroz, hasta la costa y luego de regreso a Torroella.

## Día 6: Día de salida

---