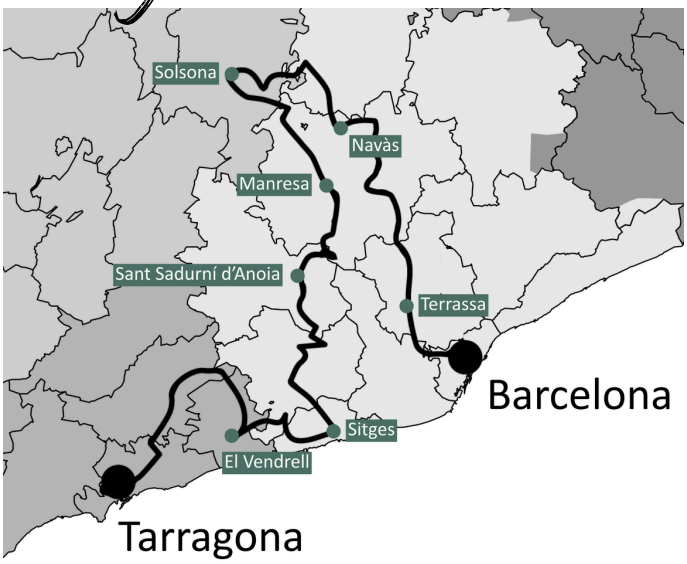
Barcelona - Tarragona

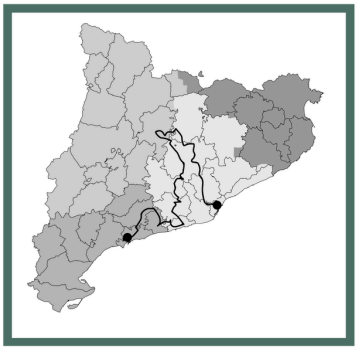
El més destacat:

- Barcelona: La silueta de la ciutat i una escapada a Collserola.
- Terrassa: El Parc de Vallparadís i el patrimoni modernista.
- Solsona: El nucli antic i la catedral, una capital històrica amb un encant especial.
- Sitges: Arribada al Mediterrani a través del passeig marítim.
- Tarragona: Arribada final entre les muralles i la Tarraco romana.



Tram 1: Barcelona - Tarragona - 480 km - 8 etapes

- De Barcelona a Terrassa 54 km
- De Terrassa a Navàs 67 km
- De Navàs a Solsona 65 km
- De Solsona a Manresa 58 km
- De Manresa a Sant Sadurní d'Anoia 65 km
- De Sant Sadurní d'Anoia a Sitges 48 km
- De Sitges a El Vendrell 40 km
- De El Vendrell a Tarragona 83 km



No t'ho perdis!

- La Carretera de les Aigües i Collserola, que ofereixen vistes panoràmiques constants de Barcelona i camins perfectes per anar amb bicicleta de grava.
- La pujada al Coll d'Estenalles, un coll de muntanya llegendari amb vistes a La Mola i el Montcau, un punt destacat per a qualsevol ciclista.
- La volta al pantà de Sant Ponç, un tram de camins ondulants envoltat d'aigua i boscos, un dels moments més fotogènics de la ruta.
- El tram per Montserrat, amb vistes panoràmiques úniques i camins que combinen el misticisme amb un terreny exigent.
- El descens final des del Garraf cap a Sitges, un descens panoràmic amb el Mediterrani obrint-se davant teu.

Tram 1. Bici entre vinyes i brises marines

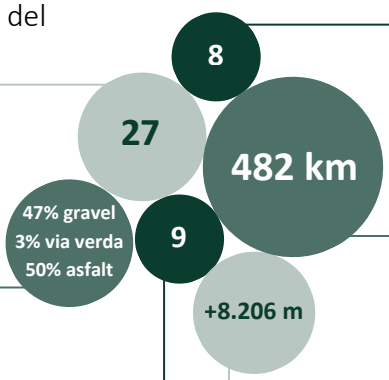
Barcelona, vibrant ciutat mediterrània, és el punt de partida d'un recorregut que transforma l'àrea urbana en natura en només uns quilòmetres. El relleu s'eleva suaument cap a **Collserola** i després es redibuixa en pujades progressives cap a **Sant Llorenç del Munt. Montserrat** emergeix com un temple mineral i guia l'entrada al **Penedès**, on les vinyes s'estenen com jardins geomètrics. El mar queda lluny però sempre present, igual que el llegat de Pau Casals quan ens acostem a la **Costa Daurada**. Un tram que combina muntanya amable, cultura i una llum inequívocament mediterrània fins arribar a **Tarragona**.

Xifres del tram (Gravel)

ATURADES PER A REFRIGERI / SERVEIS
Inclou poblacions amb bars, fonts, botigues i espais de descans al llarg del recorregut.

TIPUS DE TERRENY
Predomini de pistes de terra compactada, camins forestals i trams accessibles per a gravel.

GRANS PUNTS PANORÀMICS
Des de Collserola fins a Montserrat, Sant Ponç, el Cardener, el Garraf i la costa mediterrània.



NOMBRES D'ETAPES
Ruta completa de Barcelona a Tarragona, combinant muntanya, interior i costa.

DISTÀNCIA TOTAL
Sumant totes les etapes del recorregut des de la capital fins al final a Tàrraco.

DESNIVELL ACUMULAT
Un itinerari variat amb ports mítics, pistes forestals i trams ondulats.

ETAPA 1. 54 km +1.300 m

De Barcelona a Terrassa.
Comencem!

Aquesta etapa inaugural ens descobreix com, en tot just 50 quilòmetres, el paisatge urbà es transforma en natura. Travessarem els racons més autèntics de Parc Natural de Collserola abans d'arribar al patrimoni industrial de Terrassa.

Sortint de la capital comtal

Sortim de Plaça Catalunya seguint els carrils bici de la Gran Via, envoltats pels imponents edificis modernistes de Barcelona, com la Casa Calvet, una de les obres més conservadores de Gaudí. El paisatge urbà comença a transformar-se quan prenem el Carrer de Trullols, una pujada constant però moderada que ens porta cap a la Carretera de les Aigües de Collserola. A mesura que guanyem alçada, les vistes s'amplien: d'un costat, el "skyline" de la ciutat de Barcelona amb la Sagrada Família destacant; de l'altre, els primers boscos del Parc Natural. La Carretera de les Aigües, ens ofereix una perspectiva única de la ciutat des de les altures, com si fos un balcó, amb el mar Mediterrani com a teló de fons els dies clars.

El pulmó verd de Collserola

Quan deixem la carretera principal, ens endinsem en la xarxa de camins que travessen el parc natural. Els camins amples de terra compactada serpentegen entre boscos de pins i alzines, passant per petits nuclis rurals com Sant Bartomeu de la Quadra. Les masies centenàries que veiem al paisatge són testimonis muts de la història rural d'aquestes muntanyes. El recorregut alterna trams oberts amb àmplies vistes i seccions més de boscos més frondosos, on la llum es filtra entre les fulles creant un joc de clarobscurs. La baixada cap a Rubí transcorre per pistes forestals ben conservades, amb algun tram estret però sense dificultats tècniques destacables.

L'arribada a Terrassa

Els últims quilòmetres el terreny es torna més suau, amb lleugeres ondulacions que anticipen l'arribada a Terrassa, ciutat amb caràcter i ric patrimoni modernista i industrial amb camins amples entre arbredes que permeten gaudir de l'esforç fet. Les vistes s'obren per mostrar els primers edificis de la ciutat, que apareix al fons emmarcada per les muntanyes que trobarem en les properes etapes. L'entrada urbana es fa pel parc urbà de Vallparadís, un corredor verd que ens condueix suaument fins al final d'aquesta primera jornada, deixant-nos al mig de la ciutat del Vallès Occidental on disposem de tot tipus de serveis i allotjaments. També es pot visitar el Museu Nacional de la Ciència i la Tècnica de Catalunya (mNACTEC).

ETAPA 2. 67 km +1.400 m

Etapa marcada pel Coll d'Estenalles, que ens endinsa al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Després de coronar-lo, baixem cap a la comarca del Bages, rodant entre vinyes, masos i camps fins al tranquil poble de Navàs.

41% gravel / 59% paviment / 0% via verda / carril bici

De Terrassa a Navàs.
De la muntanya als camps del Bages!

Sortida de Terrassa

La ruta comença a la ciutat de Terrassa. En deixar enrere el nucli urbà, agafem una pista de gravel que ens porta fins a la Riera de les Arenes, que seguirem fins arribar a Matadepera, on comença el veritable repte del dia: el Coll d'Estenalles. Aquest port clàssic de la zona té 11 km de llargada amb un pendent mitjà del 3,3% (amb algun tram que arriba al 9%) i s'ascendeix totalment per carretera fins als 870 m d'altitud. A mesura que avancem, les siluetes de La Mola i el Montcau apareixen davant nostre. La vegetació del parc (la moixera, el boix i el roure) ens acompanya tot l'ascens. És un port agradable, amb trams de rectes llargues i d'altres de corbes revirades que fan que la pujada sigui entretinguda.

El cor del Parc Natural

Un cop coronem, la recompensa és la baixada cap a Navarcles passant per Talamanca, amb el seu castell reconstruït al segle XVIII. El primer tram és una carretera molt divertida plena de curves i amb vistes a les parets rogenques del massís de Sant Llorenç del Munt i l'Obac molt espectaculars. Més endavant, a bona part del Bages. En total són uns 19 km, amb quatre petites pujades que trenquen la monotonia del descens. En arribar a Navarcles, el paisatge canvia radicalment: deixem enrere el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac per entrar al Bages per camins rurals i agrícoles entre camps.

Entrada al Bages

Un cop travessem Artés, creuem per sota la C-25 a través d'un pas subterrani que marca l'inici del Camí de Sant Martí de Serraima. Aquest tram de gravel amb pendent ens fa pujar fins a una pista elevada que ofereix vistes panoràmiques de la comarca. La part final de l'etapa ens regala una zona perfecte per acabar el dia, amb pujades i baixades suaus i curtes entre camps de conreu. Després de coronar el suau Pic Garrofí, baixem cap a Navàs per una pista que empalma amb la carretera de Gaià. Els últims quilòmetres, amb el sol ponent-se sobre els camps daurats i les siluetes de les muntanyes al fons, tanquen una etapa que ens ha mostrat les dues cares d'aquesta regió: la muntanya que cal travessar i la plana central que ens espera.

ETAPA 3. 65 km +1.200 m

Un recorregut que combina llargues pistes panoràmiques, carreteres secundàries solitàries i l'encant natural del Pantà de Sant Ponç, per acabar a la històrica Solsona, capital del Solsonès.

Ascens entre pistes i panoràmiques

Deixem enrere Navàs, al cor del Bages, afrontant una llarga pujada de 18 quilòmetres per pista de gravel. El desnivell és constant però suau, permetent un pedaleig còmode mentre l'horitzó s'obre i les vistes de la vall s'amplien a mesura que guanyem alçada. El paisatge alterna camps de conreu, bosc i antigues masies disperses. El silenci de la pista, trencat només pel so dels pneumàtics trepitjant la grava, marca un inici d'etapa molt lligat a l'essència del gravel: avançar sense pressa, però sempre amb la sensació d'allunyar-se del soroll.

Carreteres secundàries

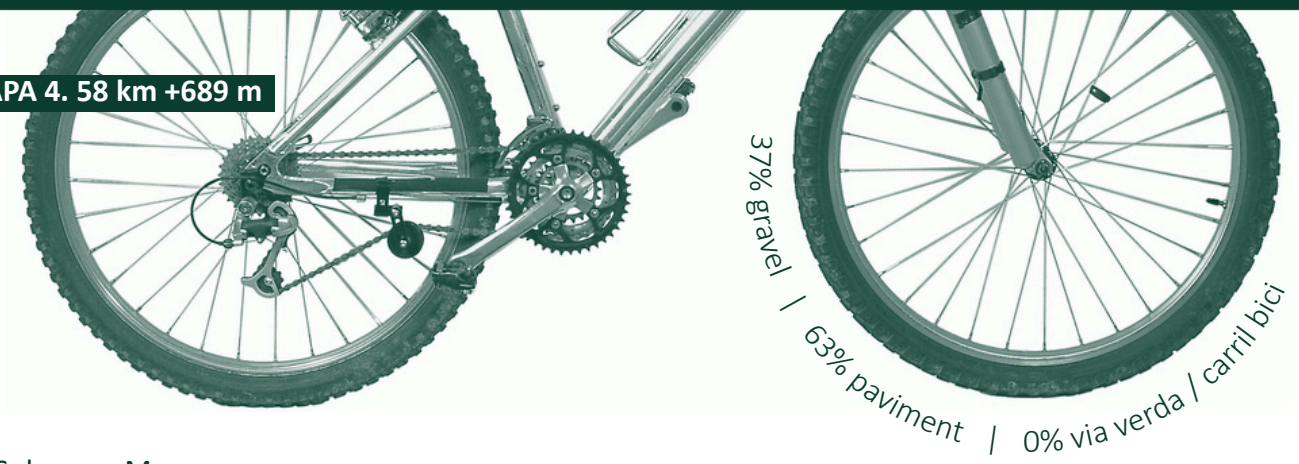
La pista ens condueix fins a la carretera d'accés a Serrateix, un tram de carretera secundaria on gairebé no passa trànsit. La ruta es dirigeix cap a Montmajor, sempre amb la Serra de Sallent dibuixada al fons, com a referència constant. A Montmajor, la carretera es cargola en un descens amable que ens porta fins a Navès. Des d'aquí, el perfil s'endolceix i aviat apareix davant nostre el blau profund del Pantà de Sant Ponç, un embassament encaixonat entre boscos que convida a baixar el ritme i disfrutar dels colors de l'aigua.

La volta al Pantà de Sant Ponç i arribada a Solsona

Envoltem el pantà per una pista de terra que s'adapta al contorn de l'aigua, alternant petits repetjons amb trams més plans i oberts. El reflex del cel sobre la superfície i la tranquil·litat de l'entorn el converteixen en un dels moments més memorables de la jornada. En sortir de la pista, només resten 6 quilòmetres d'asfalt per arribar a Solsona, en un tram final ràpid i còmode. L'entrada a la ciutat es fa pels seus carrers tranquils, amb la catedral treient el cap entre teulades, marcant el final d'una etapa que barreja natura, tranquilitat i patrimoni.

De Navàs a Solsona.
De les pistes de Navàs a la capital del Solsonès!

ETAPA 4. 58 km +689 m



De Solsona a Manresa.

Del cor del Solsonès a la capital del Bages!

Una etapa variada que segueix el curs del riu Cardener, combinant pistes suaus, carreteres secundàries i trams de bosc. El recorregut connecta dues capitals comarcals, Solsona i Manresa, amb el pas obligat pel llegendari castell de Cardona i pobles plens de tradició minera i agrícola.

Pistes vora el Riu Negre

Sortim de Solsona amb un inici amable, seguint durant 15 quilòmetres una pista paral·lela al Riu Negre, amb algun tram d'asfalt que trenca la continuïtat del camí de terra. El riu acompanya amb el seu curs tranquil, mentre el paisatge es manté verd i salpicat de masies. Aquesta primera part serveix per entrar en ritme i gaudir de la ruta sense grans desnivells, fins que arribem a l'Eix del Cardener, porta d'entrada a Cardona.

El Castell de Cardona

A Cardona passem a tocar del seu imponent castell, que s'aixeca sobre la ciutat i domina la vista des de lluny. Als seus peus, la Muntanya de Sal, que podem visitar, recorda la importància històrica de l'explotació minera que ha marcat el caràcter de la zona. Una curta però intensa pujada ens condueix fins a una pista que inicia un descens suau en direcció a Valls de Torroella. El camí es fa més ombrívol, entrant en un bosc que refresca l'ambient i aporta una sensació d'aïllament. Les pistes són còmodes i en general la ruta va descendent amb direcció a Súria.

Seguint el Cardener fins a Manresa

Arribem a Súria, a on podem fer parada per visitar el seu nucli antic amb encant medieval, i continuem per una pista paral·lela al riu Cardener, que ens porta fins a Callús. A partir d'aquí, la ruta canvia a una carretera secundària que serpenteja entre camps i masies, amb el paisatge transformant-se a poc a poc: els boscos deixen pas a zones més obertes i urbanitzades. Passem per Sant Joan de Vilatorrada i finalment entrem a Manresa pel Camí de la Joncadella, on els primers edificis anuncien l'arribada a la capital del Bages i el final d'una etapa plàcida però plena de contrastos.

ETAPA 5. 65 km +1.421 m

Una etapa exigent i espectacular que combina trams de bosc, pistes amples i carreteres secundàries, amb la Muntanya de Montserrat com a protagonista absoluta de la primera meitat. El recorregut culmina creuant vinyes interminables fins a arribar a Sant Sadurní d'Anoia, capital del cava.

De Manresa a les portes de Montserrat

Sortim de Manresa pel Camí de les Pedreres, on ja des de les primeres pedalades s'observa a la llunyania la silueta inconfusible de Montserrat. Seguim per pistes i trams de bosc que s'estenen entre Castellgalí i El Pinyot, en un entorn tranquil i ombrívol. El massís es fa cada cop més proper i imponent a mesura que avancem cap al poble de Marganell. Deixem la pista i agafem una carretereta que ens regala una de les millors panoràmiques de Montserrat, amb les seves agulles i parets verticals perfectament definides.

Voltant el massís de Montserrat

El traçat continua per una petita carretera que, a mesura que ens acosta a la muntanya, augmenta la sensació d'estar dins del massís. Pujem per una carretereta i agafem la carretera principal, als peus de Montserrat i iniciem un descens que voreja bona part de la muntanya i endinsar-nos en el petit espai natural de Roques Blanques. El camí aquí alterna terra compacta i trams més pedregosos, amb un paisatge salvatge que contrasta amb les vinyes que ja ens esperen més avall.

Cap al cor del Penedès

Les pistes amples de baixada ens condueixen fins a la Via Blava de l'Anoia, un camí planer que baixa fins al riu. Aquí el paisatge canvia radicalment: apareixen les primeres vinyes del Penedès, que s'estenen fins on arriba la vista. La ruta arriba al punt final de l'etapa, Sant Sadurní d'Anoia, per unes pistes de gravel entre camps de fileres de ceps perfectament aliniats.

De Manresa a Sant Sadurní d'Anoia.
Entre Montserrat i les vinyes del Penedès!

ETAPA 6. 48 km +659 m

De Sant Sadurní d'Anoia a Sitges.
Del cor de les vinyes al la costa del Mediterràni!

Una etapa curta però amb molta personalitat que connecta el paisatge vitivinícola del Penedès amb el Mediterrani. El recorregut combina pistes rurals entre vinyes, carreteres secundàries i una última baixada espectacular pel fins a Sitges. Un trajecte que uneix el Penedès amb el Garraf.

De Sant Sadurní a Vilafranca, entre vinyes i masies

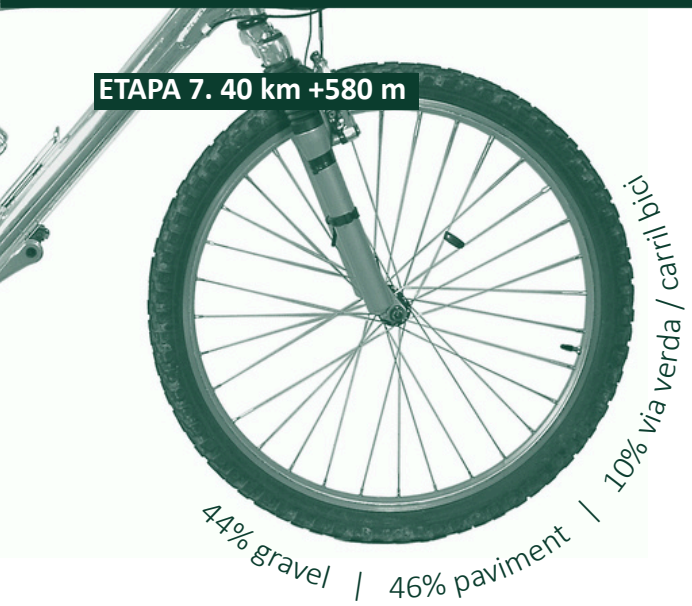
Sortim de Sant Sadurní d'Anoia pedalant entre ceps i masies, envoltats per la calma del Penedès. Les pistes són amples i de terra compacta, perfectes per gaudir del ritme suau del territori vinícola. Passem pel Pla i continuem fins a Vilafranca del Penedès, la capital històrica del vi català i centre neuràlgic de la DO Penedès, amb nombrosos cellers que ofereixen tastos i el Museu del Vi (VINSEUM). Seguim per pistes envoltades de cellers i camps de vinyes perfectament alineades. Des d'aquí, el camí s'enfila progressivament per la Serreta i Sant Miquel d'Olèrdola, amb un breu tram més exigent que ens regala una panoràmica oberta sobre tota la plana penedesenca.

Travessant el Garraf

Després d'Olèrdola, el paisatge canvia de cop. Deixem enrere les vinyes per entrar al Parc Natural del Garraf, un territori de relleu trencat i sec, dominat per la pedra calcària i el bosc mediterrani. El camí combina trams de grava i carretera estreta, envoltat de romaní i farigola, amb el mar cada vegada més proper. Passem prop de Sant Pere de Ribes abans d'iniciar la baixada pel Camí de les Casetes, una pista panoràmica que serpenteja fins a la costa amb el Mediterrani al fons.

Arribada a Sitges i al Mediterrani

El descens final ens deixa a Sitges, un dels pobles més emblemàtics de la costa catalana. Entrem al nucli pel passeig marítim, seguint el carril bici que recorre la platja fins al centre històric. L'aire salat, les palmeres i les cases blanques anuncien l'arribada al mar. Una etapa curta però intensa, que uneix el silenci de les vinyes el mar Mediterràni.



De Sitges a El Vendrell.
Del litoral del Garraf al cor de la Costa Daurada!

Una etapa curta i variada que combina mar, bosc i vinya, connectant la costa del Garraf amb la tornada a les terres del Penedès. Un recorregut amb pistes panoràmiques i carreteres rurals que alterna pujades intenses i baixades suaus, sempre amb el Mediterrani com a referència.

Vorejant el Mediterrani

Sortim de Sitges pel seu passeig marítim, amb les seves cases indianes i modernistes vora el mar, utilitzant el carril bici, amb el blau intens del mar a la nostra esquerra fins als Jardins de Terramar. prenem una via verda que travessa un bosc fresc i ombrívol fins a Les Roquetes del Garraf. Atravessem la capital del Garraf i vila marinera, Vilanova i la Geltrú, pel centre, i deixem enrere l'ambient costaner per dirigir-nos cap a l'interior. El camí guanya altura poc a poc fins a entrar al Parc del Foix.

El Parc del Foix

Dins del parc hi ha una pujada de menys d'1,5 km però molt intensa, amb trams de pista on alguna corba ens regala vistes espectaculars del Mediterrani. Un cop al punt més alt, iniciem una baixada ràpida per grava que ens deixa al Pantà de Foix, un espai tranquil envoltat de bosc mediterrani i vinyes. L'embassament, construït al segle XIX, és avui un punt clau de biodiversitat i està presidit pel castell de Castellet, que domina la vall des d'un turó. Envoltem el pantà per una carretereta abans d'encarar els últims 15 km de l'etapa.

Arribada al Vendrell

Deixem l'embassament enrere i entrem en una zona més planera. El camí travessa camps de vinyes i camps d'oliveres, masies i petits pobles com La Gornal, sempre en un ambient rural i obert. Els últims quinze quilòmetres són fàcils i agradables, ideals per rodar sense pressa fins arribar al Vendrell, final d'etapa, punt d'enllaç entre l'interior i la Costa Daurada i vila natal del músic Pau Casals i a on podem visitar el seu museu.

ETAPA 8. 83 km +1.237 m

Una etapa que uneix el Vendrell i Tarragona, combinant patrimoni cultural i paisatge natural. Des del record de Pau Casals fins al Monestir de Santes Creus, passant per carreteres de muntanya i pistes de grava, el recorregut culmina amb l'entrada triomfal a la ciutat romana de Tàrraco.

Coll de les Ventoses

Sortim del Vendrell, després d'haver visitat el Museu de Pau Casals, recordant la figura del fill il·lustre de la ciutat i símbol de la música catalana. Els primers quilòmetres transcorren en direcció a Sant Jaume dels Domenys, per carreteres secundàries i pistes de grava envoltades de vinyes i camps. Al sortir del poble, iniciem per carretera la pujada sostinguda de 8km al Coll de les Ventoses (560 m), el punt més alt de l'etapa. La carretera regala àmplies vistes sobre el Penedès, el mar Mediterrani al fons i les muntanyes interiors que marquen la transició cap a la Conca de Barberà.

De El Vendrell a Tarragona.
Del llegat de Pau Casals al cor de Tàrraco!

Entre pistes i monestirs

Un cop creuat el Pla de Manlleu, deixem l'asfalt i agafem el Camí de la Coma, una pista que serpenteja entre boscos i camps fins al Coll de l'Arboçar. Després recuperem la carretera i iniciem la baixada cap al riu Gaià, on el paisatge es fa més fresc i ombrívol. Aquí ens espera un dels grans atractius del dia: el pas pel costat del Monestir de Santes Creus, joia de la ruta del Cister i símbol històric del territori. La ruta continua cap a Aiguamúrcia, Vila-rodona i Bràfim, en un descens progressiu que alterna trams entre pobles i camps de conreu.

Arribada a Tarragona

Els últims quilòmetres travessen Vilabella i ens acosten, per carreteres secundàries i pistes obertes entre camps, cap a l'entorn de la capital tarragonina. Passem pels Jardins Imperi abans d'entrar a Tarragona, ciutat declarada Patrimoni Mundial de la Humanitat per la UNESCO. L'arribada al centre ens transporta directament a la grandesa de Tàrraco, amb les seves muralles i restes romanes, com l'imponent amfiteatre amb el mar de fons, com a teló de fons d'una etapa variada, cultural i plena de moments memorables.