

PRESENTACIÓN
INTRODUCTION
PRESENTATIE

El Baix Empordà es un lugar de ensueño. Montaña, llanura y mar se combinan en una armonía natural y hacen de este pequeño territorio una verdadera joya. Su paisaje, de una magnitud y belleza incomparables, guarda todavía hoy el testimonio de todos aquellos habitantes que, desde antes de los iberos y a lo largo de toda la historia, han dejado huellas significativas en los numerosos yacimientos arqueológicos y en las distintas construcciones de carácter civil y religioso. Su valioso patrimonio histórico y la belleza de sus riquezas naturales ponen al descubierto una comarca en la que se han sabido aunar las zonas protegidas con las zonas de excelencia turística. Sus habitantes le darán la bienvenida a la comarca, porque en esta tierra todo invita a conocerla y a quererla.

The Baix Empordà is a land of one's dreams. Mountains, plain and sea combine in natural harmony and make this little area a gem of nature and history. Its landscape, of incomparable sweep and delight, still bears witness today to all those inhabitants who, since before the early Iberians and down through history, left behind significant remains in the many archaeological sites and civil and religious buildings. Its valuable historical heritage and the beauty of its nature reveal a district which has managed to combine protected areas with zones of tourist excellence. Its people will welcome you to the district, for this entire land invites visitors to get to know and love it.

De Baix Empordà is een droomplek. Bergen, vlakte en zee worden in een natuurlijke harmonie gecombineerd en maken van dit kleine gebied een waardevolle juweel. Het landschap, dat van een onvergelijkbare waardigheid is, bewaart nog steeds de tekenen van alle bewoners die, vanaf de tijd van voor de Iberiërs en in de loop van de geschiedenis, belangrijke sporen hebben achtergelaten op talrijke archeologische vindplaatsen en in de kerkelijke en nietkerkelijke gebouwen. Het waardevolle historische erfgoed en het natuurschoon laten een streek zien waar men de beschermde gebieden heeft weten te combineren met de toeristenzones bij uitstek. De mensen uit de streek zullen u van harte welkom heten, omdat dit gebied uitnodigt haar te leren kennen en ervan te houden.

LA COMARCA
THE DISTRICT
DE STREEK

El 33% del territorio del Baix Empordà se halla protegido por el Plan de Espacios de Interés Natural de Cataluña. La llanura del Baix Empordà está formada por las tierras que, con el paso del tiempo, han ido acarreado pacientemente los ríos Ter y Darò.

Alrededor de la llanura se elevan varios macizos montañosos que, sin ofrecer grandes desniveles, alcanzan una altitud suficiente para hacer las veces de atalaya desde la que contemplar mejor los paisajes de la zona. Por su situación geográfica, el Baix Empordà disfruta de un clima templado que permite las salidas en bicicleta durante todo el año, aunque habrá que ajustar el equipo a las condiciones propias de cada estación.

One-third of the Baix Empordà territory is protected under the Catalonia Plan for Areas of Natural Interest. The Baix Empordà plain has been formed by soils provided gradually over the course of time by the rivers Ter and Darò. There rise around the plain various mountain ranges which, while not ascending steeply to any great height, are sufficiently high to serve as lookout points from which to see the landscapes better. Owing to its geographical location, the Baix Empordà benefits from a temperate climate that allows cycling trips to be made all the year round, though equipment must be adapted for the conditions inherent to each season.

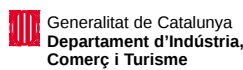
33% van het grondgebied van de Baix Empordà wordt beschermd door het Natuurgebiedenplan van Catalonië. De vlakte van de Baix Empordà wordt gevormd door de grond die de rivieren Ter en Darò hebben aangevoerd. Rond de vlakte verheffen zich verschillende bergmassieven die, zonder grote niveauverschillen te vertonen, hoog genoeg zijn om als uitkijktoren te dienen van waaruit men het beste uitzicht over de omgeving heeft. Dankzij haar geografische ligging geniet de Baix Empordà een gematigd klimaat waardoor men er het hele jaar door kan fietsen, weliswaar is het nodig om de uitrusting aan de omstandigheden van elk seizoen aan te passen.

Vulpellac

Calella de Palafrugell

OFICINAS DE TURISMO Y AYUNTAMIENTOS
TOURIST OFFICES AND TOWN HALLS
VERKEERSBUREAU EN GEMEENTEHUIZEN

Torroella - L'Estartit	Passeig Marítim, 47 17258 L'Estartit	Tel. 972 75 19 10 Fax. 972 75 17 49 otestar@ddgi.es
Pals	Plaça Major, 7 17256 Pals	Tel. 972 63 73 80 / 972 66 78 57 Fax. 972 63 73 26 / 972 66 78 18 turisme.pals@ddgi.es
Begur	Av. Onze de Setembre, 5 17255 Begur	Tel. 972 62 45 20 Fax. 972 62 45 78 begurturisme01@jet.es
Palafrugell	Plaça de l'Església, (Can Rosés) 17200 Palafrugell	Tel. 972 61 18 20 / 972 30 02 28 Fax. 972 61 17 56 / 972 61 12 61 turisme@palafrugell.net
La Bisbal	Plaça del Castell, s/n 17100 La Bisbal d'Empordà	Tel. 972 64 51 66 / 972 64 20 67 Fax. 972 64 31 86 bisbalcu@intercom.es
Palamós	Passeig del Mar, 22 17230 Palamós	Tel. 972 60 05 00 / 972 60 05 50 Fax. 972 60 01 37 info@palamos.org
Calonge - Sant Antoni	Av. Catalunya, s/n 17252 Sant Antoni de Calonge	Tel. 972 66 17 14 Fax. 972 66 10 80 turisme@calonge-santantoni.com
Castell - Platja d'Aro	Pl. Mossèn Cinto Verdaguer, 4 17250 Platja d'Aro	Tel. 972 81 71 79 Fax. 972 82 56 57 turisme@platjadaro.com
Sant Feliu de Guíxols	Plaça Monestir, s/n 17220 Sant Feliu de Guíxols	Tel. 972 82 00 51 Fax. 972 82 01 19 turisme@guixols.net
Santa Cristina d'Aro	Pl. Mossèn Baldri i Reixac, 1 17246 Santa Cristina d'Aro	Tel. 972 83 70 10 Fax. 972 83 74 12 turisme.stacri@ddgi.es
Mont-ras	Pl. de l'Ajuntament, 1 17253 Mont-ras	Tel. 972 30 19 74 Fax. 972 30 19 56 montras@ddgi.es
Forallac	c/ Unió, s/n 17111 Forallac	Tel. 972 64 55 22 Fax. 972 64 55 24 ajuntament@forallac.com



COMUNITAT EUROPEA
Fons Europeu de Desenvolupament Regional



CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ
C/ Tarongers, 12 - 17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 00 34 972 64 23 10 - Fax 00 34 972 64 10 03 - e-mail: turisme@cecbm.org
Coordinació: Àrea de Turisme del Consell Comarcal del Baix Empordà. Fotografies: Jordi Puig.
Dipòsit Legal: GI-460-2002. Impressió Gràfiques Gispert, S.A.

LA RED
THE NETWORK
HET NET

La comarca del Baix Empordà conserva una amplia red de caminos rurales alejados de las grandes vías de comunicación. Son caminos aptos para pasear en bicicleta, pedalando tranquilamente para poder admirar los paisajes que conforman la comarca y conocer todos y cada uno de sus valores patrimoniales. La llanura es el área en la que discurre la mayor parte de la red, que, sin embargo, enlaza por caminos y carreteras con las zonas costeras del valle de Aro y del corredor de Palafrugell. En el sur de la comarca, cabe destacar asimismo la recuperación, como carril bici, del antiguo trazado de tren de Sant Feliu de Guíxols a Girona.

The Baix Empordà district still has an extensive network of rural trails far from the zone's major road/rail infrastructure. These are trails well-suited to cycling at a leisurely pace so as to be able to admire in peace the different types of scenery in the district and get to know all its heritage. Most of the network is on the plain, but there are also train and road links to the coastal zones of the Aro valley and the Palafrugell pass. Notable in the south of the district is the former train line from Sant Feliu de Guíxols to Girona, now recovered as a cycle trail.

De streek van de Baix Empordà onderhoudt een ruim netwerk van landelijke wegen, ver verwijderd van de grote verbindingswegen. Het zijn wegen die geschikt zijn om er rustig te fietsen, om zonder haast de landschappen waaruit de streek bestaat te kunnen bewonderen en om haar waardevolle erfgoed te leren kennen. Het grootste deel van het netwerk bevindt zich op de vlakte, maar het wordt door wegen verbonden met de kustgebieden van de Aro-vallei en van de corridor van Palafrugell. In het zuiden van de streek dient het oude treintraject van Sant Feliu de Guíxols naar Girona opgemerkt te worden dat opnieuw in gebruik is genomen als fietspad.

Castell d'Aro
(Via Verda de Sant Feliu de Guíxols a Girona)



COSTA BRAVA CENTRE

Baix
Empordà

Cicloturismo en el
Baix Empordà

Cycletouring in the
Baix Empordà

Fietstoerisme in de
Baix Empordà

EL EQUIPAMIENTO Y LA SEÑALIZACIÓN
FACILITIES AND SIGNPOSTING
DE UITRUSTING EN DE BEWEGWIJZERING

La red de cicloturismo está perfectamente balizada con una señalización propia adaptada de otros modelos europeos. El pictograma de la bicicleta nos ayudará siempre a seguir el camino que nos conducirá a los puntos más atractivos de la comarca. En los lugares más interesantes se han instalado paneles interpretativos que proporcionan información sobre el patrimonio natural y cultural. Además, en puntos estratégicos encontrará zonas de descanso equipadas con los elementos indispensables para disfrutar de un merecido reposo. Las distintas oficinas de turismo facilitan publicaciones específicamente destinadas a sugerir excursiones por la comarca.

The cycletouring network is perfectly marked out with signs of its own adapted from other European models. The bicycle pictograph will prove useful in guiding cyclists along the trails that lead to the district's prettiest spots. There are also information boards at the most interesting spots to provide information about the natural and cultural heritage. At some strategic points there are rest zones equipped with the essential facilities for enjoying a well-deserved rest. There are also publications available at the various tourist offices specifically for the purpose of suggesting excursions around the district.

Het netwerk voor fietstoerisme is perfect afgebakend met een eigen bewegwijzering die is aangepast aan andere Europese modellen. Het pictogram van de fiets helpt ons altijd bij het volgen van de weg die ons naar de mooiste plekken van de streek brengt. Tegelijkertijd verschaft een aaneenschakeling van verklarende borden, die zijn aangebracht op de meest interessante plekken, informatie over het natuurlijke en culturele erfgoed. Bovendien bevinden zich op strategische punten rustplaatsen die zijn voorzien van de onmisbare elementen om van een verdiende pauze te genieten. Er zijn speciale publicaties met voorbeelden van tochten door de streek bij de verschillende VVV-kantoren beschikbaar.

Via Verde / Green Route / Groene Route
Sant Feliu de Guíxols - Girona

El 33% del territorio del
Baix Empordà está protegido
por el Plan de Espacios
de Interés Natural

Thirty-three percent of the
Baix Empordà is protected under the
Natural Interest Areas Plan

33% van het grondgebied
is door het Plan voor
Belangrijke Natuurzones beschermd

LOS ALOJAMIENTOS
ACCOMMODATION
DE VERBLIJFSACCOMMODATIES

Una de las particularidades del territorio es el predominio de los alojamientos de carácter familiar repartidos por toda la comarca. El sector de la costa dispone de una amplia oferta de hoteles, campings y apartamentos, y en el interior se pueden encontrar pequeños hoteles y alojamientos rurales construidos en masías centenarias. La mayoría de estos establecimientos dispone de servicios e información específicamente concebidos para facilitar la estancia a los visitantes que deseen hacer cicloturismo. Las poblaciones más importantes cuentan con todos los equipamientos y servicios necesarios para la buena práctica del cicloturismo.

A particular feature of the area is a predominance of family-run accommodation distributed all over the district. The coastal zone has a wide range of hotels, campsites and apartments. Further inland are to be found small hotels and rural accommodation set up in farmhouses hundreds of years old. Most of these establishments have services and information specifically aimed to help visitors planning to go cycletouring. The main towns have all the equipment and services needed for the keen cycletourist.

Een bijzonder kenmerk van het gebied is het grote aantal verblijfsaccommodaties gerund door families verspreid over de hele streek. De kustsector beschikt over een ruim aanbod hotels, campings en appartementen. In het achterland kan men kleine hotels en landelijke verblijfsaccommodaties in eeuwenoude boerderijen vinden. De meerderheid van deze etablissementen beschikken over services en informatie aanwezig die speciaal bedoeld zijn voor bezoekers die aan fietstoerisme willen doen. In de belangrijkste plaatsen zijn alle nodige uitrustingen en diensten voor de beoefening van het fietstoerisme.

Palamós

La gola del Ter



LEYENDA - LEGEND - LEGENDE

Altitudes

Heights

Hoogte

Red viaria

Roads

Wegennet

Hidrografia

Water resource map

Hydrografie

Km Escala

Scale km

Km schaal

1:135.000

Conjunto monumental

Monuments

Monument

Monumento de interés

Monument of interest

Bezienswaardigheid

Castillo

Castle

Kasteel

Monasterio

Monastery

Klooster

Iglesia

Church

Kerk

Iglesia románica

Romanesque church

Romaanse kerk

Conjunto arqueológico

Archeological site

Archeologisch geheel

Artesanía popular

Arts and crafts

Volkshandwerk

Museo

Museum

Museum

Playa

Beach

Strand

Aeropuerto

Airport

Vliegveld

Estación de tren

Train station

Trainstation

El Baix Empordà cuenta con una red de cicloturismo especialmente diseñada y señalizada para conocer los lugares más interesantes de la comarca en bicicleta. Excepto la Vía Verde de Sant Feliu de Guíxols a Girona, los caminos señalizados no están exclusivamente reservados a los cicloturistas, sino que constituyen caminos públicos aptos para circular en bicicleta debido a la baja intensidad del tráfico. El cicloturista, así pues, deberá tomar las máximas precauciones en materia de seguridad viaria, aunque las rutas incorporan señalizaciones específicas de seguridad.

Este mapa presenta el recorrido de la red, así como sus principales puntos de interés, con objeto de que el cicloturista pueda confeccionarse su propio itinerario combinando los distintos caminos marcados. Si lo desea, además, encontrará información adicional sobre la red cicloturística en las oficinas de turismo, y podrá acudir a las empresas de la comarca que comercializan paquetes de cicloturismo, con una duración de entre dos y ocho días, al objeto de que los amantes de esta práctica puedan disfrutar al máximo de las vacaciones más activas y gratificantes.

The Baix Empordà district has a cycletouring network expressly designed and signposted for getting to know by bicycle the district's most interesting spots. Except for the Green Route from Sant Feliu de Guíxols to Girona, however, the signposted trails are not exclusively for the use of cycletourists, but are public ways suitable for cycling owing to their light traffic intensity. Despite this, cycletourists should take all road-safety precautions, even though there will be specific safety signs.

This map shows the network route coverage and its main points of interest, to help cycletourists devise their own itineraries by combining the various marked trails. Moreover, those who so wish can find further information about the cycletouring network as well as companies in the district which offer cycletouring packages lasting between two and eight days so that cyclists can enjoy active and pleasant holidays to the fullest extent.

De Baix Empordà beschikt over een wegennet voor fietstoerisme dat speciaal ontworpen en van wegwijzers voorzien is om de meest bezienswaardige plekken van de streek al fietsend te leren kennen. De bewegwijzerde wegen, behalve de Groene Route van Sant Feliu de Guíxols naar Girona, zijn niet alleen fietspaden, maar ook openbare wegen die geschikt zijn om er te fietsen omdat er weinig verkeer over rijdt. Desondanks moet de fietstoerist maximale voorzorgsmaatregelen treffen voor de veiligheid op de weg, ook al staan er specifieke veiligheidsborden.

Deze kaart laat het gehele traject van het wegennet zien alsook de belangrijkste bezienswaardigheden, zodat de fietstoerist gemakkelijk zijn eigen route kan uitstippelen door de verschillende gemarkeerde wegen te combineren. Ook kunt u, als u dat liever doet, bij de WVV-kantoren meer informatie krijgen over het wegennet voor fietstoerisme en daarnaast kunt u terecht bij ondernemingen uit de streek die fietsvakantiearrangementen met een duur van twee tot acht dagen samenstellen, zodat u optimaal kunt genieten van de meest actieve en genoegzame vakantie.

Indicador vía bici
Cycle route signpost
Wegwijzer fietspad

Vía bici coincidente con caminos rurales (asfaltados o no)
Cycle route coinciding with rural roads (metalled or otherwise)
Fietspad dat samenvalt met landwegen (al dan niet geasfalteerd)

Vía bici coincidente con carretera
Cycle route coinciding with road
Fietspad dat samenvalt met weg

RECOMENDACIONES
SUGGESTIONS - AANBEVELINGEN

- Los caminos señalizados no son de uso exclusivo para cicloturistas, sino que constituyen caminos y carreteras públicos aptos para circular en bicicleta.
- Recuerde que compartirá la vía con vehículos de motor, por lo que deberá extremar las medidas de seguridad y precaución, especialmente, en los tramos de vía bici coincidentes con carretera.
- Su seguridad depende básicamente de su propio comportamiento. Circule con civismo y respeto.
- No olvide nunca que no tiene prioridad. Manifieste explícitamente sus intenciones cuando circule en bicicleta.
- Respete siempre las normas generales de circulación.
- Por su propia seguridad, utilice siempre el casco.

- *The signposted trails are not exclusively for the use of cycletourists, but are, rather, public trails and roads suitable for travelling by bicycle.*
- *Remember that you will be sharing the routes with motor vehicles, so safety and precautionary measures should be observed carefully, especially, in sections of cycle route coinciding with road.*
- *Your safety basically depends on your behaviour. Show courtesy and respect.*
- *Never forget that you do not have priority. Signal your intentions clearly when travelling by bicycle.*
- *Always comply with general traffic regulations.*
- *For your own safety, always wear a helmet.*

- De bewegwijzerde wegen zijn niet uitsluitend voor fietstoeristen bedoeld, het zijn slechts openbare wegen die geschikt zijn om er te fietsen.
- Denk eraan dat u het verkeer deelt met motorrijtuigen. Daarom dient u extra veiligheids- en voorzorgsmaatregelen te treffen, met name in de gedeelten van het fietspad die samenvallen met de weg.
- Uw veiligheid hangt voornamelijk af van uw gedrag. Fiets met burgerzin en respect.
- Vergeet nooit dat u geen voorrang heeft. Laat duidelijk uw voornemens zien wanneer u fietst.
- Respecteer altijd de algemene verkeersregels.
- Gebruik voor uw veiligheid altijd een helm.

CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ
Comissió Turística

C/ Tarongers, 12 - 17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 00 34 972 64 23 10 - Fax 00 34 972 64 10 03 - e-mail: turisme@ccbm.org