

## ITINERARIS I SERVEIS PER A BICICLETES ADAPTADES – VIES VERDES DE GIRONA

Dels 125 quilòmetres de vies verdes de la demarcació Girona, hi ha diversos TRAMS IDONIS PER A RECÓRRER EN BICICLETA ADAPTADA:

Les rutes subratllades són especialment recomanades.

- **Ripoll – Sant Joan de les Abadesses: 9 km.**  
**PER INICIAR-SE**

Sortida des del pàrquing de Can Guetes (a la sortida de Ripoll) fins a la Plaça de l'Estació de Sant Joan, amb una àmplia zona recreativa, font, l'alberg Ruta del Ferro i el restaurant Ruta del Ferro. + **Toralles (2 km)**

- **Olot (des de les Fonts de Sant Roc) a Les Preses: cap a 5 km.**

Es podria seguir fins a **Sant Esteve d'en Bas (3 km)** si es compta amb ajuda per superar un pas a nivell inferior que s'ha construït per creuar la variant de la Vall d'en Bas (no ho recomanem en èpoques de molt de trànsit rodat).

- **Sant Feliu de Pallerols – Amer: 13,5 km.**  
**PER UNA SEGONA SORTIDA O UN MÍNIM DE FORMA FÍSICA**

Opció 1: Sortida des de l'oficina de turisme de Sant Feliu de Pallerols i fins el punt d'informació d'Amer.

Opció 2: Si es disposa de cotxe propi o es pacta amb el servei de lloguer i transfer, es pot iniciar la sortida a dalt del Coll d'en Bas (cal ésser més expert, per frenar bé a la baixada!) i es recorreran uns 5,5 km més.

- **Amer – La Cellera de Ter – Anglès: 7,5 km**

Després d'Amer, a l'alçada del Pasteral, cal triar l'opció de circular pel voral de la carretera, si no la pujada és molt forta!!! Darrerament s'ha millorat la senyalització al Pasteral i ha augmentat la seguretat per als usuaris, que tenen una separació física respecte dels vehicles.

- **Anglès – Girona:**

En general és possible circular en bicicleta adaptada o cadira de rodes, però sempre és preferible comptar amb ajuda. A Anglès cal anar molt en compte perquè s'ha de creuar la carretera nacional, i hi ha molt trànsit. A Bescanó hi ha un punt amb un sobreeixidor d'aigua que estreta molt la via.

Actualment hi ha obres al **creuament de Montfullà**, per construir un pas soterrat que augmentarà notablement la seguretat dels usuaris, en no haver de creuar la carretera per entrar a Salt. Mentre durin les obres, NO recomanem circular-hi.

La nostra RECOMANACIÓ per aquest tram és llogar les bicicletes a Girona i pedalar des de l'inici de les Hortes de Santa Eugènia en direcció inversa (cap a Bescanó) fins a la Pilastra (punt on s'ha de fer una corba molt sobtada per salvar una caseta enmig de la via, i després es veu una rampa de baixada). Tram de 5,25 km aprox.

- **Girona – Quart:** 6,5 km

Sortida de la Plaça dels Països Catalans. També es pot creuar Girona pel barri vell i pel costat del riu Onyar, seguint les indicacions dels carrils bici.

CAL AJUDA per superar un pas a l'alçada de La Creueta, ja que el terreny és sorrenc i la bicicleta adaptada patina. Si es comença passada La Creueta, es circulen uns 4 km.

- **Quart – Llambilles – Cassà de la Selva:** 13 km (6,5 + 6,5, d'estació a estació)

NO es pot començar al centre de Quart, perquè hi ha un pas inferior a la sortida del poble, amb una corba a l'esquerra i una pujada forta que NO es pot superar en bici adaptada. CAL COMENÇAR A LA SORTIDA DE QUART, després d'un parell d'indústries (càrnica i transports frigorífics), on trobareu un trencant a la dreta per accedir a la via verda. Abans d'arribar a Cassà hi ha un parell de punts de pujada, un amb sorra i un asfaltat, on es necessita ajuda.

- **Cassà de la Selva – Llagostera:** 9,2 km (d'estació a estació)

És accessible si es fa a partir del pont d'en Barrina (a la sortida de Cassà), per sobre la variant, on comença una baixada força pronunciada. La resta és pla.

Abans d'arribar a Llagostera hi ha una pujada seguida d'una baixada en què es recomana ajuda.

- **Llagostera - Sant Feliu de Guíxols:** **Tram en estudi.**

La nostra RECOMANACIÓ per aquest tram:

Llogar les bicis a Castell d'Aro. Començar a Santa Cristina d'Aro, a la cruïlla entre la via verda i la carretera d'accés a la urbanització Roca de Malvet. Planer i molt ample fins a la Font Picant i en pujada de pendent mitjà (1,5%) fins a la costa de n'Alou (com a referència, o bé arribeu fins arribar la carretera general de Vidreres, o fins a una caseta en runes (antiga caseta de guardaagulles) de n'Alou (tram de 6 km)

De Castell d'Aro a Santa Cristina també és practicable (2,5 km) i ben planer, de manera que es pot fer d'anada i tornada.

**NO RECOMANEM PEDALAR AQUEST TRAM A L'ESTIU DEL 2014, perquè és tram compartit amb vehicles a unes obres a la carretera, i no en podem garantir la seguretat!**

- **Palamós – Palafrugell (6,5 km)**

**PER INICIAR-SE**

Perfectament accessible. Passa prop de les poblacions de Vall-llobrega i Mont-ras i té accés a la platja de Castell.

## PUNTS CRÍTICS:

---

- La **connexió entre Sant Joan i Olot** (les alternatives proposades que NO són vies verdes). NO és possible pujar pel Coll de Sentigosa (Sí es pot fer la baixada fins Olot) ni optar pel recorregut de Santa Llúcia del Puigmal cap a la Vall de Bianya.
- **Pas inferior entre Les Preses i Sant Esteve d'en Bas**. Practicable AMB AJUDA.
- **Tram entre Sant Esteve d'en Bas i Sant Feliu de Pallerols**. NO PRACTICABLE. Hi ha un tram amb pendents del 16 % amb corbes i de molt difícil accessibilitat, fins i tot en cas que es tingués ajuda. L'ascens al Coll d'en Bas també es fa difícil amb la bici adaptada, doncs la pendent és força llarga. Una possibilitat és anar a trobar la carretera.  
**Una altra opció és començar a dalt del Coll d'en Bas, en cas que tingueu cotxe propi o llogueu un transfer.**
- Un tram dolent és des de la **sortida d'Anglès a la benzinera**. D'allà fins a Bescanó és accessible.
- De **Bescanó a Salt**, malgrat que hi ha 2 opcions, recomanem l'accés a Girona per les Deveses de Salt.
- **Pas inferior a La Creueta (Quart)** Practicable AMB AJUDA.
- **Pas inferior i pujada a la sortida del municipi de Quart**. NO PRACTICABLE
- **Pujada abans d'entrar a Cassà de la Selva**. Practicable AMB AJUDA

## W.C. públics adaptats

---

- Alberg Ruta del Ferro – Sant Joan de les Abadesses. També té dutxes adaptades. Servei privat.
- Les Preses. Cal demanar la clau al punt d'informació (de 9 a 14h).
- Oficina de Turisme Sant Feliu de Pallerols.
- Zona de pícnic de Les Planes d'Hostoles.
- Amer, lavabos i dutxes adaptades (obert cada dia de 9 a 14h).
- Anglès. Demanar la clau a l'oficina de turisme.
- Estació de Llambilles. Reconstruïda recentment.
- Llagostera. Lavabo adaptat a l'oficina de turisme. Hi ha l'ambulatori al peu de la via verda.
- Palamós. A la gasolinera de Sant Joan de Palamós hi ha lavabo adaptat, però cal demanar la clau i no sempre el tenen ben habilitat.

És possible que n'hi hagi algun més a les oficines de turisme de la ruta, però no disposem del llistat complet.

## Allotjament adaptat

---

Als municipis de la ruta hi ha diversos allotjaments adaptats. En podeu trobar a la nostra web, secció SERVEIS TURÍSTICS

<http://www.viesverdes.cat/CA/38/serveis-turistics.html>

## PUNTS DE LLOGUER DE BICICLETES ADAPTADES

---

### **Alberg Rural Ruta del Ferro - Sant Joan de les Abadesses**

Parc de l'Estació, s/n

17860 Sant Joan de les Abadesses

Tel. 972 72 04 95

[alberg@santjoandeleabadesses.com](mailto:alberg@santjoandeleabadesses.com)

[www.rutadelferro.com](http://www.rutadelferro.com)

### **Bicicarril.com – Amer**

Av. de la Selva, 2-4 · 17170 Amer

Tel. 972 430013 · Fax 972 430589

[bicicarril@bicicarril.com](mailto:bicicarril@bicicarril.com)

[www.bicicarril.com](http://www.bicicarril.com)

### **Cicloturisme i Medi Ambient – Girona**

C/ Impressors Oliva, 4-A

17005 Girona

Tel. 972221047

Fax 972206115

[info@cicloturisme.com](mailto:info@cicloturisme.com)

[www.cicloturisme.com](http://www.cicloturisme.com)

### **Cicles JK – Palafrugell**

C/ Àngel Guimerà, 49 - Palafrugell

Tel. 972610709

[info@ciclesjk.com](mailto:info@ciclesjk.com)

[www.ciclesjk.com](http://www.ciclesjk.com)

## ÀREES DE PÍCNIC

---

- **Sant Joan de les Abadesses**, davant antiga estació i alberg Ruta del Ferro.
- **Les Planes**, passat el poble, direcció Amer.
- **Amer**, davant antiga estació.
- **Girona**, zona de pícnic de La Devesa.
- **Llagostera**, parc davant l'antiga estació (no és segur que hi hagi taules).

Per a consultar els punts d'entrada i sortida de les principals poblacions de les rutes, vegeu:

<http://www.viesverdes.cat/CA/1162/Noticies-#-Media/Mapes-html>

## Referències de les IMATGES:

Bicicleta vermella: model *handbike*. Tricicle que es pedala amb les mans. Amb canvi de marxes, sistema de frenada segura, etc.



Bicicleta blava: tricicle que es pedala amb els peus, amb seient més alt i sistema per lligar-se al seient. Idoni també per a discapacitats psíquics i per a mainada, doncs un adult pot guiar des del darrere, amb una palanca.

