



**RUTES TEMPORADA**

**2025**

# SALUTACIÓ

Amigues i amics,

Us presentem el llibre de rutes per aquesta nova temporada que és a punt de començar. Desitgem que us agradin i que les pugueu gaudir amb bon ambient i companyonia. Tal com vàrem comentar a l'assemblea, es tracte que tothom es pugui trobar a gust.

Aquest 2025 continuaran les sortides també els dissabtes en carretera, respectant les mateixes rutes i horaris que els diumenges. De la mateixa manera també es continuarà el mateix format de sortides els dissabtes per al grup de BTT. En ambdós casos, si no hi ha cap vocal de la junta als grups del dissabte caldrà contactar-los posteriorment via WhatsApp per informar sobre la sortida realitzada i poder puntuar els assistents.

Que tingueu una bona temporada,

**LA JUNTA**

# SALUDO

Amigos y amigas:

Os presentamos el libro de rutas para la nueva temporada que está a punto de empezar. Deseamos que os guste y que la podáis disfrutar en un buen ambiente y compañerismo. Como se comentó en la asamblea, se trata que todo el mundo pueda sentirse a gusto.

Este 2025 continuarán las salidas también los sábados en carretera, respetando las mismas rutas y horarios que los domingos. De la misma forma también continuará el mismo formato de salidas los sábados para el grupo de BTT. En ambos casos, si no se encuentra un vocal de la junta en los grupos del sábado, se deberá de informarles posteriormente, vía WhatsApp, sobre la salida realizada y poder puntuar a los asistentes

Que tengáis una buena temporada:

**LA JUNTA**

# SORTIDES ANY 2025

Aquest "llibre de rutes" recull les sortides de tots els grups i les seves normatives.

La temporada començarà el dia 12 de gener amb la 1a sortida i finalitzarà el 12 d'octubre. El dia 18 d'octubre la XL Diada de la Penya Sopar i Festa final de temporada.

Per a totes les sortides es donarà "1 punt". La darrera sortida puntuable serà la del 6 d'octubre. També puntuaran totes aquelles curses i marxes en les que hi participin socis de la Penya Ciclista Altafulla. Tot i així només es podrà aconseguir un punt per setmana. És a dir, si un soci participa en una marxa el dissabte i a l'endemà surt amb la Penya, guanyarà un sol punt. El mateix passa amb les sortides regulars, ja siguin en dissabte o diumenge, només es puntuarà una vegada. En les setmanes amb sortida CONJUNTA-ÚNICA només puntuaran aquestes.

Temporada 2025: la primera sortida de la temporada el 12 de gener. La sortida conjunta de BTT y Carretera possible al mes de juny-juliol i la sortida de les penyes del Baix Gaià data a concretar.

**Caldrà arribar al menys al lloc d'esmorzar (mitja ruta) i portar almenys un maillot propi de la PENYA per aconseguir el punt.**

Els premis i obsequis d'aquesta temporada:

Tots els socis que aquesta temporada facin 25 anys des de la seva alta en la penya rebran un pin commemoratiu disseny del reconegut joier tarragoní Joan Blázquez.

Tots els que arribin o superin els 25 punts (Premi/obsequi personalitzat).

Els tradicionals mallots per als socis revelació (soci/sòcia que s'hagi donat d'alta aquest any hi hagi obtingut el màxim de punts entre tots els socis/sòcies que es trobin en aquesta condició), veterà/na (soci o sòcia que tingui més de 55 anys amb el màxim de punts entre tots els socis que es trobin en aquesta condició i no hagin obtingut anteriorment) i regularitat (soci/sòcia amb el màxim de punts de la classificació i no l'hagi obtingut en els últims 5 anys). Aquests mallots són compatibles amb els premis per punts, tot i que alguns puguin quedar deserts si no s'assoleixen els 25 punts o es compleixen les condicions detallades.

Es podran donar d'altres reconeixements a criteri de la Junta.

Podreu trobar en la web, en Facebook i Instagram informació puntual de les diverses activitats.

Trobareu les adreces al final del llibre.

Pel que fa les **activitats extres/conjunes**, enguany tenim:

12 de gener -**Primera sortida 2025. Esmorzar de germanor.**

Data a concretar (maig) Baixada del Gaià

Data a concretar (juny/juliol) Sortida conjunta BTT y carretera.

Data a concretar **Trobada bianual de Penyes** (Altafulla, Torredembarra, Tarragona)

**organitza UC Torredembarra**

18 d'octubre - **DIADA. XL Sopar de germanor.**

19 d'octubre – **Sortida conjunta tots els grups amb pujada a l'ermita de Sant Antoni. Esmorzar de germanor.**

21 de desembre - **Sortida Pre Nadal. Esmorzar de germanor.**

# BASES PER A TOTS ELS GRUPS

A la Penya ha de prevaler la colla i l'harmonia per sobre de la competició i les individualitats. Així doncs per aconseguir que la PCA sigui més gran i forta, caldrà que siguem solidaris amb els companys donant-los-hi l'ajut necessari en cas d'avaría mecànica, dificultats físiques o fins i tot suport psicoemocional, i fomentar la participació activa entre aquells companys que fa temps que tenen la bicicleta "arraconada". A les sortides que recull aquest llibre tothom hi té cabuda.

Tothom que ho desitgi tindrà obertes les portes del local social cada 15 dies els dissabtes a partir de les 18 hores i fins les 20 hores per a qualsevol qüestió referent al funcionament de l'entitat. Queda establert com a punt local de partida i arribada de les sortides "L'era del castell".

Les sortides anomenades extres són aquelles que es realitzen fora del nostre radi d'acció. Seran més llargues del normal i caldrà fer un desplaçament previ i posterior en cotxe. Per això caldrà abans de les mateixes adreçar-se al local o al coordinador d'aquestes sortides.

Es prega puntualitat. No feu esperar als companys que són al punt de partida a l'hora establerta.- Respectar les normes de circulació viàries i l'entorn pel qual transcorren les rutes.

És obligatori **l'ús de casc** i es demana vestir amb l'equip de la Penya.

Es recomana fer-se un reconeixement mèdic que inclogui prova d'esforç.

Serà preceptiu aturar-se en cas d'avaría d'un company.

El present calendari de sortides només podrà ésser modificat prèvia notificació als membres de la Junta (raonant el motiu), o bé entre la majoria dels ciclistes que es presentin a l'hora i punt de sortida **i per raons fonamentades (exemple: mal temps)**.

Els habituals **punts d'esmorzar**: Ressaltats en majúscules, negreta i subratllat

A la nostra WEB i altres medis electrònics, us informarem de totes aquelles activitats al voltant del ciclisme, BTT, senderisme, competició, etc., que siguin d'interès.

Aconsellem que utilitzeu les noves tecnologies, per a informar-vos de tot el relacionat amb les activitats de la Penya: web, email, Facebook, Instagram, WhatsApp, etc.

És obligatori tenir llicència federativa o, en el seu defecte, pòlissa individual de responsabilitat civil que pugui cobrir danys propis o a tercers.

Per a la participació en qualsevol cursa, prova social o marxa cicloturista serà obligatòria la tramitació de la corresponent llicència federativa de la FCC/UCI o de la FEEC

# NORMATIVES A SEGUIR

## GRUP DE CARRETERA

Es recomana certa regularitat en les sortides exposades, i cas de participar-hi, realitzar la totalitat del recorregut doncs amb el bon temps la majoria també té ganes de suar el mallot i arribar a bonics indrets com Farena, Rojals, Prades, La Llacuna, La Mussara, etc.

S'han dissenyat unes rutes que tindran dues opcions en moltes de la sortides. Una mes llarga i exigent i una altra més lleugera. És important però que cada grup respecti ajudar a un participant que tingui una avaria, així com reagrupar-se cada vegada que s'assoleixi una fita important de l'etapa.

El calendari de les rutes de carretera presenten una progressió, amb el seu punt àlgid a la primavera i descens fins a la tardor, similar al que seria una campana de Gauss. Alhora, les rutes disposen d'informació digital per a ciclocomputadors Garmin (podeu escanejar el codi QR amb una càmera de mòbil si teniu les rutes impreses o simplement clicar sobre cada enllaç web i se us obrirà l'App Garmin Connect per mostrar-vos la ruta). Així com la duració estimada de cada ruta en funció d'una velocitat mitjana tipus per tal d'ajudar al ciclista quan ha de preparar cada sortida.

Finalment per tal de poder facilitar la conciliació familiar, disminuir l'exposició a les hores de sol més fortes i poder finalitzar amb èxit les rutes més llargues. Es podran iniciar abans d'hora les rutes marcades tot informant-ho al grup de WhatsApp oficial de carretera.

## GRUP "BTT"

És el grup idoni per aquells que volen gaudir de la natura en el sentit més ampli de l'expressió.

Caldrà tenir la bicicleta ben abillada i portar recanvis per fer front a les avaries i ensurts.

Donat que en aquest terreny les avaries i d'altres ensurts són normals, l'hora d'arribada mai es pot assegurar i per tant aquell que tingui tard caldrà que ho controli individualment ja que la norma habitual és arribar la majoria en grup.

## ESCOLA DE CICLISME - BTT

Els requeriments dels participants infantils son:

- Grup Benjamí: EDAT MÍNIMA: 6 anys.
- Grup Infantil: EDAT MÍNIMA: 8 anys.
- S'ha de anar acompanyat per ciclista pare/mare, tutor(a) o adult que es faci càrrec (els pares hauran de signar una autorització abans de la primera sortida).
- TIPUS DE BICICLETA: bicicleta de muntanya (o de passeig que permet anar per camins de terra)
- EQUIPAMENT: casc obligatori, roba esportiva i aigua.

## GRUP D'INICIACIÓ



Orientat a tots el amants de la bici que volem fer esport, no tenen una pràctica habitual i continuada i disposen de poc temps. Es tracta de de compaginar família, esport i ganes de passar una estona gaudim del entorn natural.

Son sortides d'un parell de hores, amb una dificultat moderada i que sempre té en consideració als integrants del grup. Així el recorregut el triem abans de la sortida depenen dels que siguin. Sempre ens adequem als nous intrigants i la premissa és passar-lo be sense haver de patir innecessàriament.

La informació bàsica es: sortida a les 8 hores des del Castell – tornada a les 10 del matí aproximadament – bicicleta BTT amb accessoris bàsics – ganes de conèixer els camins que envoltant el poble – i sobretot deixar la por a casa.

Con exemple, figurem una dotzena de recorreguts orientatius al final del llibre.

## GENER – CARRETERA





| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |   | QMS |
|---------|--------|--|---|-----|
| 12      | 9.00h  | <b>PRIMERA SORTIDA DE LA TEMPORADA</b><br><i>GRUPS DE BTT I CARRETERA, ESCOLA INFANTIL I INICIACIÓ</i><br><b>SALOMÓ</b>  |   |     |
| 18 i 19 | 9.00 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/35kk0">https://n9.cl/35kk0</a> | El Catllar - La Secuita - l'Argilaga -<br>Renau - <b>VILABELLA</b> - Bràfim - Montferri<br>- Salomó - La Riera de Gaià (21 km/h -<br>2,5 hores)                   | 54  |
| 25 i 26 | 9.00 h | Tarragona - Vila-seca - Salou - Cambrils -<br><b>CAMPING BAIX CAMP</b> - Salou -<br>Tarragona (22 km/h - 3 hores)  |   | 66  |
|         |        |  | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/hrzcb">https://n9.cl/hrzcb</a> |     |

## GENER - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGUT  | QM |
|----------|------|---|----|
| 12       | 9:00 | <b>PRIMERA SORTIDA DE LA TEMPORADA</b><br><i>GRUPS DE BTT, CARRETERA, ESCOLA INFANTIL I INICIACIÓ</i><br><b>SALOMÓ</b>  |    |
| 19       | 9:00 | MAS BOADA, VIRGILI, DIPÒSIT CASTELL MONTORNÈS,<br>PISTA NOVA A MAS GATELL, SALOMÓ, PISTA, PANTÀ,<br>TRIALERA GR, EL CATLLAR, MAS BORONAT (CARAVANAS),<br>CAMÍ DEL AVE, CHATARRERIA, ARDENYA, <a href="#">LA RIERA DE</a><br><a href="#">GAIÀ</a> , CAMÍ TÍPIC PERÒ A L'ESQUERRA (PUJADA<br>ENCIMENTADA), CRUÏLLA CAMÍ AUTOPISTA DRETA,<br>SUBESTACIÓ ELÉCTRICA, CEMENTIRI | 32 |
| 26       | 9:00 | BRISAS, MAS BOADA O (CAÑON) CAMÍ RUBIALS, DEPOSIT PER<br>TRIALERA, MAS, TRUNYELLA, AMETLLERS, <a href="#">SALOMÓ</a> , URB<br>SANT MIQUEL, PIEDRAS, JEREZ, LA RIERA   | 40 |








## FEBRER – CARRETERA

| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |  | QMS |
|---------|--------|--|--|-----|
| 1 i 2   | 8.30 h | La Riera de Gaià - La Secuita - Vallmoll - Alcover - <b>VILALLONGA DEL CAMP</b> - La Secuita - Els Cocons - Monnars (22 km/h - 3 hores)                            |  | 67  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/zy02b">https://n9.cl/zy02b</a>   |  |     |
| 8 i 9   | 8.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/l1e256">https://n9.cl/l1e256</a>   | Tarragona - Constantí - <b>REUS</b> - El Morell - La Secuita - El Catllar (22 km/h - 3 hores)  | 65  |
| 15 i 16 | 8.30 h | El Catllar - Bràfim - Vila-rodona - Aiguamúrcia - Santes Creus - <b>LES POBLES</b> - Santes Creus - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (22 km/h - 3,5 hores)    |  | 77  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/ar05q8">https://n9.cl/ar05q8</a> |  |     |
| 22 i 23 | 8.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/pshrj">https://n9.cl/pshrj</a>   | Coma-ruga - Sant Salvador - Cunit - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - Pantà del Foix - <b>CLARIANA</b> - La Gornal - El Vendrell (22 km/h - 3,5 hores) | 79  |

## FEBRER - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGUT  | QM |
|----------|------|---|----|
| 02       | 9:00 | FERRAN, MAS DEL MÈDOL, MAS D'EN COSIDOR, BAIXADA GUARDI, ARDENYA, CHATARRERIA, MAS BORONAT, EL CATLLAR, GR URB. LA BONAIGUA, CRUÏLLA ALZINES, URB. 5 ESTELS, MAS DE LA GORRA, <a href="#">PERAFORT</a> , AVE, BURROS, RECTO CARRETERA, MAS TERET, PUENTE VIA, PANTÀ RIU GAIÀ, LA CATIVERA, PUENTE AUTOPISTA, POLIGON LA RIERA, LA RIERA, CAUCE RIO. | 40 |
| 09       | 9:00 | CEMENTIRI, LA RIERA, PONT D'ARCADES VÍA FÉRREA, CRUÏLLA CTRA. LA NOU (RECTA), MAS BOADA (CAÑÓN), ERMITA DE LA POBLA, PONT CTRA. DIRECCIÓ URB. CASTELL DRETA, PONT VÍA FÉRREA DRETA, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , SERRADORA, URB. LA COMA, URB. POBLAMAR, ERMITA POBLA, CRUÏLLA CTRA. TORRE-LA RIERA, POLÍGON, TORRE, CEMENTIRI                    | 33 |
| 16       | 9:00 | LA RIERA, GRANJA GAIÀ, LA CATIVERA, VILABELLA, <a href="#">BRAFIM</a> , NULLES PER GR, RENAU PER GR, CATLLAR PER GR, ARDENYA, LA RIERA CEMENTIRI.   | 42 |
| 23       | 9:00 | CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS   | 35 |








## MARÇ – CARRETERA

| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |   | QMS |
|---------|--------|--|---|-----|
| 1 i 2   | 8.00 h | Tarragona - St. Pere i St. Pau - L'Argilaga - Bràfim - Vilardida - <b>RODONYÀ</b> - Masllorenç - Bonastre - Roda de Berà - Torredembarra (22 km/h - 3 hores)   |   | 66  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/9jw51">https://n9.cl/9jw51</a>   |   |     |
| 8 i 9   | 8.00 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/7tfm7">https://n9.cl/7tfm7</a>   | Tarragona - Constantí - Reus - Les Borges del Camp - Botarell - <b>MONTBRIÓ DEL CAMP</b> - Riudoms - Reus - El Morell - La Secuita - El Catllar (22 km/h - 4 hores)                                 | 88  |
| 15 i 16 | 8.00 h | La Riera de Gaià - El Catllar - L'Argilaga - Nulles - Bràfim - Vila-rodona - <b>EL PLA DE SANTA MARIA</b> - El Pont d'Armentera - Santes Creus - Vila-rodona - Vilardida - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (20 km/h - 4 hores) |   | 80  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/4n68az">https://n9.cl/4n68az</a>   |   |     |
| 22 i 23 | 8.00 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/dg2ui">https://n9.cl/dg2ui</a>   | El Vendrell - St. Jaume dels Domenys - La Múnia - La Bleda - <b>ST. MARTÍ SARROCA</b> - El Romaní - Cal Morgades - Castellví de la Marca - St. Jaume dels Domenys - El Vendrell (23 km/h - 4 hores) | 90  |
| 29 i 30 | 8.00 h | Salomó - Montferri - Vila-rodona - El Pla de Sta. Maria - Figuerola del Camp - <b>FONTSCALDES</b> - Valls - Vallmoll - La Secuita - El Catllar (20 km/h - 4 hores)   |   | 78  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/qvrez">https://n9.cl/qvrez</a>   |   |     |

## MARÇ - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGUT  | QM |
|----------|------|---|----|
| 02       | 9:00 | ALTAFULLA, LA CASERA, PERRERA TORRE, POBLA, TRUNYELLA, AMETLLERS, IZQDA PISTA ASFALTADA MAS BORONAT, TRIALERA OPEN VENDRELL, SEGUIR HASTA CEMENTERIO SALOMO, <a href="#">SALOMÓ</a> , CRUCE 4 CAMINOS, PISTA HACIA CANTERA, TRIALERA COCHE APARCADO, CATIVERA, ARDENYA, LA RIERA, ALTAFULLA | 40 |
| 09       | 9:00 | ARDENYA, CAMP D'AVIACIÓ, COCONS, MAS PASTORET-MAS RAFEL (RUTA DE LES RUÏNES), GURUGÚ, PISTA PARAL·LELA A L'AUTOPISTA FINS PONT AUTOPISTA, CAMÍ DEL DIPÒSIT D'AIGUA, <a href="#">MANOUS (Ca Siscu)</a> , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.         | 42 |
| 16       | 9:00 | ALTAFULLA, CASERA, CAMÍ DIJOUS, RUBIALS, SALOMÓ, MASOS DE VESPELLA, <a href="#">LA RIERA DE GAIÀ</a> , ALTAFULLA  | 35 |
| 23       | 9:00 | LA RIERA, ARDENYA, XACONERA, CEMENTIRI CATLLAR, LA BONAIGUA, GR FINS EL MANOUS, GURUGÚ, BOSCOS TARRAGONA, URB. L'ESCORPÍ, MAS MÈDOL, CAMP D'AVIACIÓ, <a href="#">EL CATLLAR</a> , MAS BORONAT (CARAVANAS), CAMÍ DEL AVE, CHATARRERIA, ARDENYA, SUBESTACIÓ ELÈCTRICA, SANT ANTONI.           | 52 |
| 30       | 9:00 | LA RIERA, URB. CATIVERA, PANTÀ, GR FINS RENAU, NULLES, CRUÏLLA, PR (GROC I BLANC) GIRAR ESQUERRA, SEGUIR PR FINS <a href="#">LES GUNYOLÉS</a> , URB. BOGATELL, LA SECUITA, MAS DE LA GORRA, URB. 5 ESTELS, CRUÏLLA GR (ALZINES), CEMENTIRI CATLLAR, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN                | 50 |







## ABRIL – CARRETERA

| DIES    | HORA   | RECORREGUT  |   | QMS |
|---------|--------|---|---|-----|
| 5 i 6   | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/l8am9">https://n9.cl/l8am9</a>  | Roda de Berà - Masllorenç - Rodonyà -<br>Can Ferrer de la Cogullada - Vila-rodona -<br>Aiguamúrcia - <b>SANTES CREUS</b> - Vila-<br>rodona - Bràfim - Nulles - L'Argilaga - El<br>Catllar - La Riera de Gaià (20 km/h - 4<br>hores) | 83  |
| 12 i 13 | 7.30 h | El Vendrell - St. Jaume dels Domenys -<br>Cornudella - Lleger - Banyeres del<br>Penedès - <b>LLORENÇ DEL PENEDÈS</b> - La<br>Bisbal del Penedès - Masarbonès -<br>Masllorenç - Salomó - La Riera de Gaià<br>(20 km/h - 3,5 hores) | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/fajs7">https://n9.cl/fajs7</a>   | 71  |
|         |        | <u>Llarga:</u> <b>TALAIA</b> - Aiguaviva - Coll d'Arca -<br>Juncosa del Montmell - La Bisbal del<br>Penedès (20 km/h - 4 hores)   | <br><a href="https://n9.cl/oq5pv">https://n9.cl/oq5pv</a>  | 84  |
| 19 i 20 | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/p9p5g">https://n9.cl/p9p5g</a>   | Tarragona - Reus - Riudoms -<br><b>RIUDECANYES</b> - Botarell - Reus - El Morell<br>- La Secuita - El Catllar (24 km/h - 4 hores)   | 95  |
|         |        | <br><a href="https://n9.cl/8pbtg">https://n9.cl/8pbtg</a>  | <u>Llarga:</u> <b>COLL DE LA TEIXETA</b> - Riudecols<br>- Reus (27 km/h - 4 hores)  | 108 |
| 26 i 27 | 7.30 h | Salomó - Vila-rodona - El Pla de Sta. Maria -<br><b>BARBERÀ DE LA CONCA</b> - El Pla de Sta.<br>Maria - Vila-rodona - Salomó (22 km/h - 4<br>hores)   | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/syio">https://n9.cl/syio</a>   | 88  |
|         |        | <u>Llarga:</u> <b>MONTBLANC</b> - Coll de Lilla - Alió -<br>Salomó (26 km/h - 4 hores)  | <br><a href="https://n9.cl/72s7a">https://n9.cl/72s7a</a>  | 101 |

## ABRIL - BTT

| DIA<br>HORA |      | RECORREGUT   | QM |
|-------------|------|--|----|
| 06          | 8:00 | PANTÀ, AGAFAR GR PER RENAU, NULLES, ALIO, <a href="#">SANTES CREUS</a> , VILA-RODONA, VILARDIDA, BRÀFIM, MONTFERRI, MAS LA POLLA ROSSA, SALOMÓ, URB. SANT MIQUEL, LA NOU, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI   | 76 |
| 13          | 8:00 | CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONTS CLAVER, <a href="#">MASLLORENC</a> , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNES, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS.  | 53 |
| 20          | 8:00 | CEMENTIRI, LA CASERA, MAS BOADA, RUBIALS, CREUAR CTRA VIA FERREA, PEDREGAL, S. MIQUEL DE VESPELLA, SALOMÓ, VILABELLA, NULLES, LES QUATRE AMETLLERS, PUIGPELAT, CRUÏLLA BRÀFIM A L'ESQUERRA, <a href="#">ALIÓ</a> , MASIA CAPRI, TORRENT BARRAU, A L'ESQUERRA PUJADETA FINS LA ROTONDA CTRA C 246, PASSAT DESGUACE A LA DRETA, CENT METRES MÉS O CAP A L'ESQUERRA, CAMP DE CULTIU, GR 7-2 FINS PISTA PANTÀ PER TOBOGANS, LA CATIVERA (NO CHATARRERIA), LA RIERA | 55 |
| 27          | 8:00 | LA RIERA, LA CHACONERA, CEMENTERIO EL CATLLAR, BONAIGUA, <a href="#">MANOUS (Cal Siscu)</a> , PINALBERT, COCONS, CAMPO DE GOLF, MAS COSIDÓ, FERRAN   | 30 |

## MAIG – CARRETERA









| DIES    | HORA   | RECORREGUT  |   | QMS   |     |
|---------|--------|---|---|---|-----|
| 3 i 4   | 7.30 h | Tarragona - Salou - Cambrils - <b>MIAMI PLATJA</b> - Cambrils - Salou - Tarragona (24 km/h - 4 hores)   |   | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/5z80h">https://n9.cl/5z80h</a>   | 95  |
| 10 i 11 | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/mw8ye5">https://n9.cl/mw8ye5</a> | El Catllar - La Secuita - Vallmoll - La Masó - Picamoixons - <b>MONTBLANC</b> - Picamoixons - La Masó - La Secuita - El Catllar (23 km/h - 4 hores)   | 90  |     |
|         |        | <br><a href="https://n9.cl/mpags">https://n9.cl/mpags</a>                        | <u>Llargà</u> : <b>ROJALS</b> (28,5 km/h - 4 hores)   | 115   |     |
| 17 i 18 | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/vvaha">https://n9.cl/vvaha</a> | Torredembarra - Coma-ruga - Calafell - Cunit - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - <b>SITGES</b> - Vilanova i la Geltrú - Cunit - Cubelles - Calafell - Coma-ruga - Torredembarra (22 km/h - 4 hores) | 87  |     |
| 24 i 25 | 7.30 h | Tarragona - Reus - Les Borges del Camp - <b>ALFORJA</b> - Vilaplana - La Selva del Camp - Constantí - Tarragona (22 km/h - 4 hores)                               |   | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/mp10g">https://n9.cl/mp10g</a> | 86  |
|         |        | <u>Llargà</u> : <b>ARBOLÍ</b> - Vilaplana (26 km/h - 4 hores)   |   | <br><a href="https://n9.cl/2jtc">https://n9.cl/2jtc</a>                        | 106 |

## MAIG - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGU<br>T   | QM |
|----------|------|--|----|
| 04       | 8:00 | LA RIERA, GRANJA GAIÀ, MASOS DE VESPELLA, LA NOU, POBLA, TRUNYELLA, EL ROLDONAR, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , MAS BORONAT, SALOMÓ, PANTÀ, MAS MORAGUES, CATLLAR, CAMÍ MARXA CASTELLS, CEMENTIRI CATLLAR, ARDENYA, LA RIERA, CANTERA FERRAN, FERRAN   | 61 |
| 11       | 8:00 | LA RIERA, ARDENYA, CAMP D'AVIACIÓ, COCONS, MAS PASTORET-MAS RAFEL (RUTA DE LES RUÏNES), GURUGÚ, PISTA PARAL·LELA A L'AUTOPISTA FINS PONT AUTOPISTA, CAMÍ DEL DIPÒSIT D'AIGUA, <a href="#">MANOUS (Cal Siscu)</a> , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN  | 45 |
| 18       | 8:00 | CEMENTIRI, LA RIERA, GRANJA GAIÀ, LA CATIVERA, PANTÀ, RENAU, VILABELLA, BRAFIM, VILARDIDA, <a href="#">VILA-RODONA</a> , CEMENTIRI, CTRA TV 2444 (CAN FERRÉ), RODONYÀ, MASLLORENS, FONTS DEL CLAVER, TRUNYELLA, POBLA, ERMITA, CASERA  | 62 |
| 25       | 8:00 | CEMENTIRI, SUBESTACIÓ ELÉCTRICA, GASSULL, CANTERA, MAS D'EN COSIDOR, CEMENTIRI CATLLAR, URB. LA BONAIGUA. GR FINS CTRA. TP 2031. RODOLAT DEL MORO, PONT DEL DIABLE, SANT SALVADOR, <a href="#">PERAFORT</a> , ELS GARIDELLS, VISTABELLA, L'ARGILAGA, MAS DE MORAGUES, TRIALERA HASTA PISTA, IZQUIERDA A PANTANO, CATIVERA, CHATARRERIA, ARDENYA, LA RIERA. | 50 |









## JUNY – CARRETERA

| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |   | QMS |
|---------|--------|--|---|-----|
| 31 i 1  | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/gycqo">https://n9.cl/gycqo</a>          | El Vendrell - Calafell - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - Pantà del Foix - <b>L'ARBOÇ</b> - Llorenç del Penedès - El Vendrell (21 km/h - 4 hores)                        | 84  |
| 7 i 8   | 7.30 h | El Catllar - Nulles - El Pont d'Armentera - <b>QUEROL</b> - Vila-rodona - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (23 km/h - 4 hores)                                      | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/zdwko">https://n9.cl/zdwko</a>         | 89  |
|         |        | <u>Llarga:</u> Pontils - <b>STA. COLOMA DE QUERALT</b> - Sarral - Vila-rodona (28 km/h - 4,5 hores)  | <br><a href="https://n9.cl/8urg7r">https://n9.cl/8urg7r</a>                            | 125 |
| 14 i 15 | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/p12xo">https://n9.cl/p12xo</a>        | El Vendrell - Sant Jaume dels Domenys - La Bisbal del Penedès - <b>LA JUNCOSA DEL MONTMELL</b> - Masllorenç - Bonastre - Roda de Berà - Torredembarra (24 km/h - 3 hores) | 73  |
|         |        | <br><a href="https://n9.cl/5g0f5">https://n9.cl/5g0f5</a>                             | <u>Llarga:</u> St. Jaume dels Domenys - La Talaia - Aiguaviva - <b>CAN FERRER DE LA COGULLADA</b> - Rodonyà - Masllorenç (27 km/h - 3 hores)                              | 84  |
| 21 i 22 | 7.30 h | El Catllar - La Secuita - Valls - Picamoixons - Montblanc - <b>L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ</b> - Montblanc - Picamoixons - Valls - La Secuita - El Catllar (24 km/h - 4 hores) | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/kf73yt">https://n9.cl/kf73yt</a>     | 98  |
|         |        | <u>Llarga:</u> Poblet - <b>PRADES</b> - Farena - Picamoixons (27 km/h - 5 hores)   | <br><a href="https://n9.cl/6h68v">https://n9.cl/6h68v</a>                            | 135 |
| 28 i 29 | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/v9bva">https://n9.cl/v9bva</a>        | Tarragona - Salou - Cambrils - <b>MIAMI PLATJA</b> - Cambrils - Salou - Tarragona (24 km/h - 4 hores)   | 95  |

## JUNY - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGUT  | QM |
|----------|------|---|----|
| 01       | 8:00 | BAJAR A LA PLAYA, SENDERO RÍO, LA RIERA, SUBIDA PARALELA A LA ROMANA, CEMENTIRI EL CATLLAR, URB. BONAIGUA, BAJADA GR, IZQUIERDA CAMINO ACUARIOS ANTES DE EL CATLLAR, PUENTE AVE, SENDEROS DERECHA, PISTA PANTANO, LA CATIVERA, CHATARRERIA, ARDENYA, <a href="#">LA RIERA DE GAIÀ</a> , FONTANILLAS, VALLA SEDÓ, DEPURADORA, ROTONDA DE LA MORA, FERRAN | 38 |
| 08       | 8:00 | CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONS CLAVER, <a href="#">MASLLORENÇ</a> , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNES, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS   | 53 |
| 15       | 8:00 | LA RIERA, ARDENYA, CAMP D'AVIACIÓ, COCONS, MAS PASTORET-MAS RAFEL (RUTA DE LES RUÏNES), GURUGÚ, PISTA PARALELA A L'AUTOPISTA FINS PONT AUTOPISTA, CAMÍ DEL DIPÒSIT D'AIGUA, <a href="#">MANOUS (Cal Siscu)</a> , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.  | 45 |
| 22       | 8:00 | ALTAFULLA, LA CASERA, BRISAS, CAMÍ DIJOUS, RUBIALS, RUEDADEMOLI, CAMINO SALOMÓ CON DESVIO OPEN VENDRELL, SUBIDA HACIA TORRES DE LA LUZ, ENLAZAR SENDERILLO TONI, AMETLLERS, <a href="#">SALOMO</a> , VUELTA SEGUN HORARIO. OPCION 1: SUBIDA A PISTA DEL PANTANO, CATIVERA. OPCION 2: TORRENT DE VESPELLA. COMÚN: ARDENYA, LA RIERA, ALTAFULLA           | 40 |
| 29       | 9:00 | ALTAFULLA, <a href="#">CAMP NASTIC</a> , COVES DEL LLORITO, GURUGÚ, BAJADA LADO BUENO GURUGÚ, LA CÚPULA, MEDOL, FERRAN, ALTAFULLA.  | 34 |

## JULIOL – CARRETERA






| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |  | QMS  |  |
|---------|--------|--|--|--|--|
| 5 i 6   | 7.30 h | Rutes per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/xqots">https://n9.cl/xqots</a>  | El Catllar - La Secuita - El Morell - La Selva del Camp - <b>VILAPLANA</b> - Maspujols - Reus - El Morell - Perafort - Els Pallaresos - El Catllar - La Riera de Gaià (23 km/h - 4 hores)              | 91   |  |
|         |        | <br><a href="https://n9.cl/bd16dg">https://n9.cl/bd16dg</a>   |  |  | Llarga: La Mussara - <b>MONT-RAL</b> - Alcover - Vallmoll - La Secuita (26 km/h - 4 hores)   |
| 12 i 13 | 7.30 h | El Vendrell - Sta. Oliva - L'Albornar (Idiada)- La Bisbal del Penedès - La Pineda de Sta. Cristina - Rodonyà - Vilardida - <b>ALIÓ</b> - Puigpelat - Vilabella - Renau - L'Argilaga - El Catllar - Virgili - Torredembarra (20 km/h - 4 hores) |  | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/ztieo">https://n9.cl/ztieo</a> | 82   |
| 19 i 20 | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/4r92s">https://n9.cl/4r92s</a>   | El Vendrell - St. Jaume dels Domenys - La Talaia - <b>PLA DE MANLLEU</b> - Aiguaviva - Coll d'Arca - La Juncosa del Montmell - Masllorenç - La Nou de Gaià - La Pobla de Montornès (20 km/h - 4 hores) | 81   |  |
|         |        | <br><a href="https://n9.cl/77r7t">https://n9.cl/77r7t</a>   |  |  | Llarga: Les Cases noves de la Riera - Cal Morgades - Camí de la Torre - Camí del Romaní - St. Martí Sarroca - <b>LA LLACUNA</b> - Esblada - Vilardida - Salomó - La Pobla de Montornès (25 km/h - 5 hores) |
| 26 i 27 | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/xfc113">https://n9.cl/xfc113</a>   | El Catllar - Vallmoll - Picamoixons - La Riba - <b>FARENA</b> - Mont-ral - Alcover - El Milà - Vallmoll - El Catllar (23 km/h - 4,5 hores)   | 102  |  |

## JULIOL - BTT

| DIA<br>HORA |      | RECORREGUT  | Q<br>M |
|-------------|------|---|--------|
| 06          | 8:00 | ALTAFULLA, MEDIA SUBIDA CASERA, CAMI LES ÀNIMES, URB TORRENT, CRUZAR VIA, DERECHA CARRETERA LA NOU, SUBIDA CAÑAS, IZQUIERDA LA NOU, IGLESIA, MASOS VESPELLA, TORRENTE SALOMÓ, 4 CAMINOS, POLLAROSA, MONTFERRI, RIU GAIÀ, BRÀFIM, <a href="#">VILABELLA</a> , MASIA L'ALEIX, TORRENT RENAU, PISTA PANTANO, PANTANO, LA RIERA, ALTAFULLA. | 4<br>6 |
| 13          | 8:00 | ALTAFULLA, CAMI BOUS, DERECHA SENDERO PUERROS?, SENDERO PEDREGOSO, IZQUIERDA 10 PUENTES RIERA, CAMINO JEREZ, IZQUIERDA HACIA CATIVERA, PANTANO, SANT ROC, MAS GEREMBI, SUBIDA 18%, TRIALERA MARTÍ, IZQUIERDA PUENTE AVE, RIU GAIÀ, TORRE D'EN GUIU, CARAVANAS ARDENYA, <a href="#">LA RIERA DE GAIÀ</a> , ALTAFULLA.                    | 4<br>0 |
| 20          | 8:00 | AGAFAR RIU, LA RIERA, ARDENYA, CATLLAR, PANTÀ, L'ARGILAGA, MASOS DE LA SECUITA, VISTABELLA, LES GUNYOLES, EL BOGATELL, <a href="#">VALLMOLL</a> , LES GUNYOLES, PERAFORT, RIU FRANCOLÍ, PONT DEL DIABLE, MANOUS, TRIALERA HACIA COCONS, MAS RAFEL, GOLF, HACIA CUPULA, MAS COSIDOR, FERRAN  | 50     |
| 27          | 8:00 | LA RIERA, MASOS VESPELLA, SALOMÓ, MAS GASSÓ, AMETLLERS, BONASTRE, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , ESTACIÓ, CAMÍ DRETA DEL PONT, POBLA, MAS BOADA, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI   | 45     |

## AGOST - CARRETERA





**“DEGUT A LA CALOR LES SORTIDES SERAN MÉS CURTES”**

| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |   | QMS |
|---------|--------|--|---|-----|
| 2 i 3   | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/2ug4j">https://n9.cl/2ug4j</a>   | El Catllar - L'Argilaga - Nulles - Bellavista - Valls - Vallmoll - El Rourell - <b>VILALLONGA DEL CAMP</b> - El Morell - Constantí - Tarragona (21 km/h - 3 hores)                            | 65  |
| 9 i 10  | 7.30 h | Salomó - Vila-rodona - Santes Creus - El Pont d'Armentera - <b>MAS DEL PLATA</b> - El Pla de Sta. Maria - Vila-rodona - Salomó (22 km/h - 3,5 hores)   | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/netqg">https://n9.cl/netqg</a>                              | 78  |
| 16 i 17 | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/o1z4u">https://n9.cl/o1z4u</a>  | Coma-ruga - St. Salvador - El Vendrell - <b>BELLVEI</b> - Clariana - L'Arboç - Llorenç del Penedès - El Vendrell (22 km/h - 3 hores)  | 67  |
| 23 i 24 | 7.30 h | El Catllar - La Secuita - Perafort - El Morell - Vilallonga del Camp - <b>LA SELVA DEL CAMP</b> - Constantí - La Pobla de Mafumet - Perafort - Els Pallaresos - Els Cocons - Monnars (23 km/h - 3 hores) | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/3id5i">https://n9.cl/3id5i</a>                            | 70  |
| 30 i 31 | 7.30 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/7nq0g">https://n9.cl/7nq0g</a>   | La Nou de Gaià - Salomó - Masllorenç - <b>MIRADOR DEL PENEDÈS</b> - La Juncosa del Montmell - La Bisbal del Penedès - Masarbonès - Masllorenç - Salomó - La Riera de Gaià (22 km/h - 3 hores) | 65  |

## AGOST - BTT

| DIA HORA |       | RECORREGUT  | QM |
|----------|-------|---|----|
| 03       | 8:00  | LA RIERA, LA CHACONERA, CEMENTERIO EL CATLLAR, BONAIGUA, <a href="#">MANOUS (Cal Siscu)</a> , PINALBERT, COCONS, CAMPO DE GOLF, MAS COSIDÓ, FERRAN  | 30 |
| 10       | 8:00  | LA RIERA, URB. CATIVERA, PANTÀ, GR FINS RENAU, NULLES, CRUÏLLA, PR (GROC I BLANC) GIRAR ESQUERRA, SEGUIR PR FINS <a href="#">VALLMOLL</a> , URB. BOGATELL, LA SECUITA, MAS DE LA GORRA, URB. 5 ESTELS, CRUÏLLA GR (ALZINES), CEMENTIRI CATLLAR, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN. | 55 |
| 17       | 8:00  | ALTAFULLA, LA CASERA, CAMÍ DIJOUS, Balsa PERRETE, LA NOU, SERA DE L'HIVERN, CAMI MATAFALUGA, TORRENTE LA NOU, CAMINO JEREZ, POZO, <a href="#">LA RIERA DE GAIA</a> , FONTANILLES, CHALET CANTERA, FERRAN, ALTAFULLA   | 40 |
| 24       | 8:00  | CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS   | 38 |
| 31       | 08:00 | LA RIERA, CATIVERA, PANTANO, SENDERO, PIEDRA RENAU DERECHA, SENDERO PUENTE VILAVELLA, DERECHA HACIA ZONA MASIAS, BAJADA RIO GAIA, SUBIDA CUATRO CAMINOS, SALOMÓ, <a href="#">SANT MIQUEL VESPELLA</a> , SEGÚN HORARIO SE DECIDE LA VUELTA.                                |    |

## SETEMBRE – CARRETERA



| DIES    | HORA   | RECORREGUT   |  | QMS |
|---------|--------|--|--|-----|
| 6 i 7   | 8.00 h | Tarragona - Salou - Vial de Cavet - Camí del Corralet - Av. Diputació - <b>CAMBRILS</b> - Càmping Baix Camp - Vial de Cavet - Salou - Tarragona<br>(23 km/h - 3 hores) |  | 69  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/tnb9ed">https://n9.cl/tnb9ed</a>     |  |     |
| 13 i 14 | 8.00 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/bnzp2">https://n9.cl/bnzp2</a>         | La Pobla de Montornès - La Nou de Gaià - Salomó - Masllorenç - La Pineda de Sta. Cristina - La Bisbal del Penedès - <b>LLORENÇ DEL PENEDEÀ</b> - Sta. Oliva. - El Vendrell (23 km/h - 3 hores) | 68  |
| 20 i 21 | 8.00 h | El Catllar - La Secuita - Perafort - El Morell - Reus - Riudoms - <b>VINYOLS I ELS ARCS</b> - Reus - Constantí - Tarragona (23 km/h - 3,5 hores)                       |  | 80  |
|         |        | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/6qowp">https://n9.cl/6qowp</a>      |  |     |
| 27 i 28 | 8.00 h | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/4k042v">https://n9.cl/4k042v</a>     | El Catllar - La Secuita - Vallmoll - El Milà - <b>ALCOVER</b> - La Selva del Camp - Vilallonga del Camp - Perafort - La Secuita - El Catllar<br>(23 km/h - 3 hores)                            | 72  |

## SETEMBRE - BTT

| DIA HORA |      | RECORREGUT   | QM |
|----------|------|--|----|
| 07       | 8:00 | LA RIERA, MASOS VESPELLA, SALOMÓ, MAS GASSÓ, AMETLLERS, BONASTRE, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , ESTACIÓ, CAMÍ DRETA DEL PONT, POBLA, MAS BOADA, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI  | 45 |
| 14       | 8:00 | CEMENTIRI, SUBESTACIÓ ELÉCTRICA, GASSULL, CANTERA, MAS D'EN COSIDOR, CEMENTIRI CATLLAR, URB. LA BONAIGUA. GR FINS CTRA. TP 2031. RODOLAT DEL MORO, PONT DEL DIABLE, SANT SALVADOR, <a href="#">PERAFORT</a> , ELS GARIDELLS, VISTABELLA, L'ARGILAGA, MAS DE MORAGUES, PISTA, PANTANO, LA CATIVERA, CHATARRERIA, LA RIERA, CEMENTIRI. | 48 |
| 21       | 8:00 | CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, <a href="#">RODA DE BERÀ</a> , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS  | 38 |
| 28       | 8:00 | CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONS CLAVER, <a href="#">MASLLORENC</a> , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNES, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS.   | 53 |



## OCTUBRE – CARRETERA

| DIES    | HORA    | RECORREGUT   |  | QMS |
|---------|---------|--|--|-----|
| 4 i 5   | 8.30 h  | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/chbuzy">https://n9.cl/chbuzy</a> | Tarragona - Far de la Banya - St. Pere i St. Pau - Els Pallaresos - <b>PERAFORT</b> - Els Garidells - Vistabella - La Secuita - El Catllar - Virgili - Torredembarra (20 km/h - 3 hores) | 60  |
| 11 i 12 | 8.30 h  | El Vendrell - <b>SANT JAUME DELS DOMENYS</b> - L'Hostal - El Papiolet - La Bisbal del Penedès - El Vendrell (21 km/h - 3 hores)                                  | Ruta per Garmin:<br><br><a href="https://n9.cl/nmsk3f">https://n9.cl/nmsk3f</a>                       | 62  |
| 18      | 20.45 h | <b>DIADA DE LA PENYA CICLISTA ALTAFULLA</b><br><br><i>XL Sopar fi de temporada</i>   |  |     |
| 19      | 9.00 h  | <i>Sortida conjunta de tots els grups amb pujada a l'Ermite de Sant Antoni i esmorzar en Salomó El jardí</i>   |  |     |

## OCTUBRE - BTT

| DIA HORA |       | RECORREGUT   | QM |
|----------|-------|--|----|
| 05       | 08:00 | LA RIERA, ARDENYA, CAMP D'AVIACIÓ, COCONS, MAS PASTORET-MAS RAFEL (RUTA DE LES RUÏNES), GURUGÚ, PISTA PARAL·LELA A L'AUTOPISTA FINS PONT AUTOPISTA, CAMÍ DEL DIPÒSIT D'AIGUA, <a href="#">MANOUS (Cal Siscu)</a> , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN. | 45 |
| 12       | 08:00 | FERRAN, MÈDOL, MAS D'EN COSIDOR, MAS D'EN SORDER, SCALEXTRIC, SENDERO CATLLAR, MACHU-PICHU, ACUARIOS, <a href="#">EL CATLLAR</a> , SEGÚN HORARIO SE DECIDE LA VUELTA.  |    |
| 18       | 20.45 | <p><b>DIADA DE LA PENYA CICLISTA ALTAFULLA</b></p> <p><i>XL Sopar fi de temporada</i></p>  |    |
| 19       | 09.00 | <p><i>Sortida conjunta de tots els grups amb pujada a l'Ermita de Sant Antoni i esmorzar en Salomó El jardí</i></p>  |    |

## NOVEMBRE - CARRETERA

| HORA   | RECORREGUT   |
|--------|--|
| 8.30 h | <i>Aquest mes, seran els participants els que decideixin els recorreguts. El primer diumenge ja es decidirà el del proper i així cada setmana.</i> |

## DESEMBRE - CARRETERA

| HORA   | RECORREGUT   |
|--------|--|
| 9.00 h | <i>Aquest mes, seran els participants els que decideixin els recorreguts. El primer diumenge ja es decidirà el del proper i així cada setmana.</i> |

## NOVEMBRE i DESEMBRE - BTT

| HORA   | RECORREGUT   |
|--------|--|
| 9:00 h | Seran els participants als que decideixin els recorreguts abans de la sortida. |

## DESEMBRE - TOTS ELS GRUPS

| DIA | RECORREGUT  |
|-----|---|
| 21  | <b>SORTIDA PRE NADAL</b><br>Informació detallada uns dies abans al local social, la pàgina web i xarxes socials |

# RUTES GRUP D'INICIACIÓ

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 1    | 25 | 2:00   | 178        | 12,5      | 448  |

## ERMITA DE LA MARE DE DÉU DE BARÀ

Camí de l'oliverot - Torre - Camí dels Caus - Urb Sant Jordi - Avda Roma - Avda del Ferrocarril  
Platja Llarga de Roda - Ermita de la Mare de Déu de Barà - Pg del Ferrocarril platja - Platja dels Muntanyans  
Platja Llarga de Torre - Carrer de l'Ham/Xarxa/l'Artet/l'Esquer - N-340 carril bici.  
Variante: volver por Camí dels Caus

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 2    | 26 | 2:00   | 323        | 12        | 603  |

## EL PANTÀ DEL GAIÀ

Camí de la Riera - Vial acequia - La Riera - Camí del Mas de Llagostera - Camí de Valls - La Cativera - Camí del Pantà  
Pantà del Gaià - Pista ampla fins ruïnes Mas de Moragues - Baixada a les vies - Camí del Catllar - Ermita de Sant Ramón  
Torre d'en Guiu - Pujada caravanes - Vial Ave - Camí del Mas de Llagostera - La Riera - Camí d'Altafulla  
Variante: Torre d'en Guiu - T203 - Ardenya - La Riera

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 3    | 23 | 1:45   | 275        | 14        | 484  |

## LA POBLA DE MONTORNÈS

Camí de l'oliverot - Torre - Camí dels Caus - Avda Oceà Atlàntic - Carrer Mar Cantàbric  
Barranco de Mas Gibert - Camí de la Pobla de Montornès - Camí de Valls - Camí dels Castells del Baix Gaià  
La Pobla de Montornès - Camí de l'Ermita - Baixada camí de la Torre - Camí dels Caus - Torre - Camí de l'oliverot

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 4    | 21 | 1:45   | 260        | 13,5      | 457  |

## EL CATLLAR

Camí de la Riera - Vial acequia - La Riera - Camí del Mas de Llagostera - Camí de Valls - La Cativera - Camí del Pantà  
Abans del pantà, baixada carretera Catllar - Camí de baixada caravanes - Torre d'en Guiu - T203 - Ardenya  
Camí del riu Gaià - Castellot - Camí del riu Gaià - Camí de Cametes / Baixa mar.

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 5    | 25 | 2:00   | 259        | 12,5      | 629  |

#### RODA DE BARÀ

Camí de l'oliverot - Torre - Camí dels Caus - Avda Oceà Atlàntic - Carrer Mar Cantàbric - Barranco de Mas Gibert  
 Camí de la Pobla de Montornès - Camí de Valls - Camí dels Castells del Baix Gaià / Roda - Rest. Les Guatlles  
 Estac. Renfe Roda - Camí dels Castells del Baix Gaià / La Pobla de Montornès - Camí de l'Ermida  
 Baixada camí de la Torre - Camí dels Caus - Torre - Camí de l'oliverot  
 Variante: Camí de la Pobla de Montornès fins a Roda - Camí de l'Avenar - TV 2041 - Estac. Renfe Roda

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 6    | 26 | 2:05   | 247        | 12,5      | 603  |

#### EL CASTELL DEL CATLLAR

Camí de la Riera - Vial acequia - La Riera - Camí del Mas de Llagostera - Camí de Valls - Vial Ave - Camí dirc Catllar  
 Camí de baixada caravanes - Torre d'en Guiu - Castell del Catllar - Carrer de França fins cementiri del catllar  
 Abans cementeri camí dels dipòsits - baixada dels tobogans - Ardenya - Camí del riu Gaià - Castellot  
 Camí del riu Gaià - Camí de Cametes / Baixa mar.  
 Variante: Abans dels dipòsits baixada casa Cindor per enllaçar amb la baixada dels tobogans

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 7    | 30 | 2:15   | 444        | 14;5      | 837  |

#### CASTELL DE VESPELLA

Camí de la Riera - Vial acequia - La Riera - Camí del Mas de Llagostera - Camí de Valls - La Cativera - Camí del Pantà  
 Camí de Vespella - Cal Canuto - Castell de Vespella - Avda del Pi - TV2021 - Els Masos de Vespella / Ajuntament  
 Avda Montserrat - Torrent de l'Olivereta - Camí de la Riera fins el pont del AVE - La Riera entrada per La Sedo  
 La Riera - Camí del Gaià dirc. Altafulla.  
 Variante: Els Masos - Mas la Sort - Torrent de la Serralta - La Nou - Torrent de l'Olivereta

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 8    | 20 | 1:45   | 217        | 13        | 399  |

#### LA POBLA - LA NOU - LA RIERA circular

Camí de l'oliverot - Torre - Camí dels Caus direcció La Poblac - Camí de la Torre - Carrer de l'empordà  
 Camí de la Nou - Horta Cal Marxant- Bateria Antiaérea - Camí de la Generalitat - La Nou - Avg de Catalunya  
 Camí de La Riera - Finca La Gunilla - Viaducte de La Riera - Carrer de la Baixada del Coix - Casal de la Riera  
 Rio Gaià - Baixamar.

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 9    | 32 | 2:30   | 288        | 12,8      | 520  |

#### VISTABELLA - ESGLÉSIA SAGRAT COR DE JUJOL

Camí de la Riera - Vial acequia - La Riera - Camí del Mas de Llagostera - Camí de Valls - La Cativera - Camí del Pantà  
Pantà - Pista ampla fins San Roque - La Secuita - Carrer de la Creu/Roca - Carrer de la Font - Vistabella  
Carrer Major - Església del Sagrat Cor de Vistabella (Jujol). Tornada per el mateix camí.

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 10   | 22 | 2:00   | 329        | 11        | 413  |

#### GOLF COSTA DORADA

Camí de la Riera - Riera - Camí del riu Gaià - Ardenya - Pujada dels tobogans fins els dipòsits del Catllar  
Camí del cementiri - Baixada casa Cindor - Cruïlla esquerra i després dreta entrada Golf torreta  
Baixada barranc de la Mora - Torre Mas del Cusidó - baixada fins el pont de la A7 - Camí del Mèdol - Ferran.

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 11   | 24 | 2:00   | 380        | 12        | 398  |

#### NASTIC -TARRAGONA

volver ha hacerlo

Hacer Martes

Camí de Ferran - Camí paral.lel A7 - Barranc de la Bassa Closa - Camí del Mèdol - Carrer de l'Oreneta / Alosa  
Camí Nou de la Budellera - ITV - Nastic - Platja Arrabassada / Miracle - Serrallo / Faro de la Banya.  
Idem tornada.

| RUTA | KM | TIEMPO | DESNIVEL + | VELOC MED | Kcal |
|------|----|--------|------------|-----------|------|
| 12   | 34 | 3:00   | 587        | 11        | 646  |

#### SALOMÓ

La Riera - La Sedo - La nou - Torrent de la Serralta - T202 - Torrent de la Serralta - Cementiri de Salomó  
Salomó - Barranc de Salomó - Sant Miquel - TV2021 - Els Masos de Vespella - Mas la sort - Torrent de  
l'olivereta - La Riera - Altafulla



# JUNTA

**President**  
**Secretari**  
**Tresorer**  
**Vocals:**

**Ildefonso Cuesta**  
**Toni Budría**  
**José Antonio Molina**  
**Nicolau Mateu** (Carretera)  
**Esteban Rubio** (Carretera)  
**Agustín Montero** (BTT)  
**Carmen Manglano** (BTT)  
**Ramón Amezcua**  
**Juan Cabeo** (Iniciació)

## ADRECES ELECTRÒNIQUES

Adreça web  
Adreces email

[pcaltafulla.org](http://pcaltafulla.org) o [pcaltafulla.cat](http://pcaltafulla.cat)  
[info@pcaltafulla.org](mailto:info@pcaltafulla.org)  
[penyaciclistaaltafulla@gmail.com](mailto:penyaciclistaaltafulla@gmail.com)

Facebook  
Instagram  
Grup infantil

[facebook.com/pcaltafulla](https://facebook.com/pcaltafulla)  
[instagram.com/pcaltafulla](https://instagram.com/pcaltafulla)  
[facebook.com/seccioinfantil.penyaciclistaaltafulla](https://facebook.com/seccioinfantil.penyaciclistaaltafulla)



**SOM UNA PENYA DES DE 1985**