



RUTES TEMPORADA

2026

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 2026 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 2026 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 2026

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

La temporada començarà el dia 11 de gener amb la 1a sortida i finalitzarà el 11 d'octubre. El dia 17 d'octubre la XLI 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 11 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.

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:

11 de gener -**Primera sortida 2026. 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 per al 2027 de Penyes** (Altafulla, Torredembarra,

Tarragona i Tgn Women) **organitza Tgn Women**

17 d'octubre - **DIADA. XLI Sopar de germanor.**

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

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

BASES PER A TOTS ELS GRUPS

A la Peña 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 Peña.

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 Peña: 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
11	9.00h	PRIMERA SORTIDA DE LA TEMPORADA <i>GRUPS DE BTT I CARRETERA, ESCOLA INFANTIL I INICIACIÓ</i> SALOMÓ		
17 i 18	8.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmEG	El Catllar - La Secuita - l'Argilaga - Renau - VILABELLA - Bràfim - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (22 km/h - 2,5 hores)	55
24 i 25	8.30 h	Tarragona - Vila-seca - Salou - Cambrils - CAMPING BAIX CAMP - Salou - Cap Salou - La Pineda - Tarragona (24 km/h - 3 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmNP	73

GENER - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
11	9:00	PRIMERA SORTIDA DE LA TEMPORADA <i>GRUPS DE BTT, CARRETERA, ESCOLA INFANTIL I INICIACIÓ</i> SALOMÓ	
18	9:00	MAS BOADA, VIRGILI, DIPÒSIT CASTELL MONTORNÈS, PISTA NOVA A MAS GATELL, SALOMÓ, PISTA, PANTÀ, TRIALERA GR, EL CATLLAR, MAS BORONAT (CARAVANAS), CAMÍ DEL AVE, CHATARRERIA, ARDENYA, LA RIERA DE GAIA , CAMÍ TÍPIC PERÒ A L'ESQUERRA (PUJADA ENCIMENTADA), CRUÏLLA CAMÍ AUTOPISTA DRETA, SUBESTACIÓ ELÉCTRICA, CEMENTIRI	32
25	9:00	BRISAS, MAS BOADA O (CAÑON) CAMÍ RUBIALS, DEPOSIT PER TRIALERA, MAS, TRUNYELLA, AMETLLERS, SALOMÓ , URB SANT MIQUEL, PIEDRAS, JEREZ, LA RIERA	40





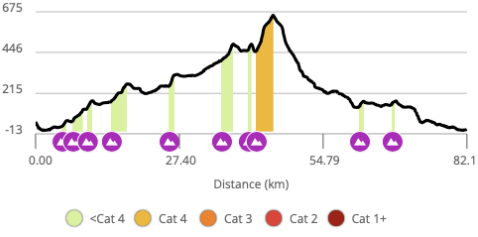

FEBRER – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
31/01 i 01/02	8.30 h	La Riera de Gaià - La Secuita - Vallmoll - Alcover - VILALLONGA DEL CAMP - La Secuita - Els Cocons - Monnars (22,5 km/h - 3 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmNt	67
7 i 8	8.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmNr	Tarragona - Constantí - Reus - ALMOSTER - El Morell - La Secuita - El Catllar (23 km/h - 3 hores)	70
14 i 15	8.30 h	El Catllar - Bràfim - Vila-rodona - Aiguamúrcia - Santes Creus - LES POBLES - Santes Creus - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (25 km/h - 3 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmNs	77
21 i 22	8.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmN2	Coma-ruga - Sant Salvador - Cunit - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - Pantà del Foix - CLARIANA - La Gornal - El Vendrell (25 km/h - 3 hores)	77

FEBRER - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
01	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, PERAFORT , AVE, BURROS, RECTO CARRETERA, MAS TERET, PUENTE VIA, PANTÀ RIU GAIÀ, LA CATIVERA, PUENTE AUTOPISTA, POLIGON LA RIERA, LA RIERA, CAUCE RIO.	40
08	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, RODA DE BERÀ , SERRADORA, URB. LA COMA, URB. POBLAMAR, ERMITA POBLA, CRUÏLLA CTRA. TORRE-LA RIERA, POLÍGON, TORRE, CEMENTIRI	33
15	9:00	LA RIERA, GRANJA GAIÀ, LA CATIVERA, VILABELLA, BRAFIM , NULLES PER GR, RENAU PER GR, CATLLAR PER GR, ARDENYA, LA RIERA CEMENTIRI.	42
22	9:00	CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, BONASTRE , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS	35


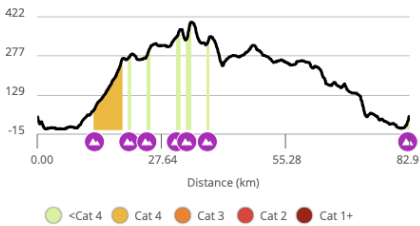

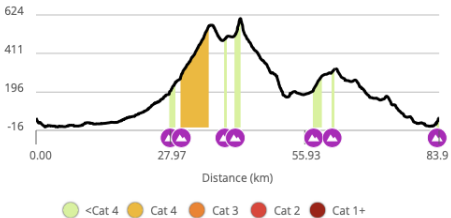



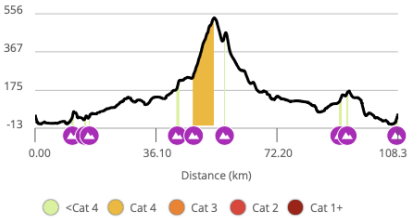
MARÇ – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
28/02 i 01/03	8.00 h	Tarragona - St. Pere i St. Pau - L'Argilaga - Bràfim - Vilardida - RODONYÀ - Masllorenç - Bonastre - Roda de Berà - Torredembarra (22,5 km/h - 3 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmN9	66
7 i 8	8.00 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmNn	Tarragona - Constantí - Reus - Les Borges del Camp - Botarell - MONTBRIÓ DEL CAMP - Riudoms - Reus - El Morell - La Secuita - El Catllar (25,5 km/h - 3,5 hores)	88
14 i 15	8.00 h	La Riera de Gaià - El Catllar - L'Argilaga - Nulles - Bràfim - Vila-rodona - EL PLA DE SANTA MARIA - El Pont d'Armentera - Santes Creus - Vila-rodona - Vilardida - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (23 km/h - 3,5 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmVY	80
21 i 22	8.00 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmV0	El Vendrell - St. Jaume dels Domenys - La Múnia - La Bleda - ST. MARTÍ SARROCA - El Romaní - Cal Morgades - Castellví de la Marca - St. Jaume dels Domenys - El Vendrell (25,5 km/h - 3,5 hores)	91
28 i 29	8.00 h		Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmV0	82
		Salomó - Montferri - Vila-rodona - El Pla de Sta. Maria - Figuerola del Camp - FONTSCALDES - MIRAMAR - Valls - Vallmoll - La Secuita - El Catllar (23,5 km/h - 3,5 hores)		



MARÇ - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
01	9:00	ALTAFULLA, LA CASERA, PERRERA TORRE, POBLA, TRUNYELLA, AMETLLERS, IZQDA PISTA ASFALTADA MAS BORONAT, TRIALERA OPEN VENDRELL, SEGUIR HASTA CEMENTERIO SALOMO, SALOMÓ , CRUCE 4 CAMINOS, PISTA HACIA CANTERA, TRIALERA COCHE APARCADO, CATIVERA, ARDENYA, LA RIERA, ALTAFULLA	40
08	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, MANOUS (Cal Siscu) , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.	42
15	9:00	ALTAFULLA, CASERA, CAMÍ DIJOURS, RUBIALS, SALOMÓ, MASOS DE VESPELLA, LA RIERA DE GAIÀ , ALTAFULLA	35
22	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, EL CATLLAR , MAS BORONAT (CARAVANAS), CAMÍ DEL AVE, CHATARRERIA, ARDENYA, SUBESTACIÓ ELÈCTRICA, SANT ANTONI.	52
29	9:00	LA RIERA, URB. CATIVERA, PANTÀ, GR FINS RENAU, NULLES, CRUÏLLA, PR (GROC I BLANC) GIRAR ESQUERRA, SEGUIR PR FINS LES GUNYOLES , 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
4 i 5	7.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/qmVG	 Legend: <Cat 4 (green), Cat 4 (yellow), Cat 3 (orange), Cat 2 (red), Cat 1+ (dark red)	83
		Roda de Berà - Masllorenç - Rodonyà - Can Ferrer de la Cogullada - Vila-rodona - Aiguamúrcia - SANTES CREUS - Vila-rodona - Bràfim - Nulles - L'Argilaga - El Catllar - La Riera de Gaià (23,5 km/h - 3,5 hores)		
11 i 12	7.30 h	El Vendrell - St. Jaume dels Domenys - Cornudella - Lleger - Banyeres del Penedès - LLORENÇ DEL PENEDÈS - La Bisbal del Penedès - Masarbonès - Masllorenç - Salomó - La Riera de Gaià (24 km/h - 3 hores)	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/qmVe	71
		 Legend: <Cat 4 (green), Cat 4 (yellow), Cat 3 (orange), Cat 2 (red), Cat 1+ (dark red)	 https://shre.ink/qmVD	
		<u>Llarga</u> : TALAIÀ-LES VENTOSES - Aiguaviva - Coll d'Arca - Juncosa del Montmell - La Bisbal del Penedès (24 km/h - 3,5 hores)		
18 i 19	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/qmVQ	Tarragona - Reus - Riudoms - RIUDECANYES - Botarell - Reus - El Morell - La Secuita - El Catllar (24 km/h - 4 hores)	94
		 https://shre.ink/qmVI	 Legend: <Cat 4 (green), Cat 4 (yellow), Cat 3 (orange), Cat 2 (red), Cat 1+ (dark red)	
		<u>Llarga</u> : COLL DE LA TEIXETA - Riudecols - Reus (24 km/h - 4,5 hores)		




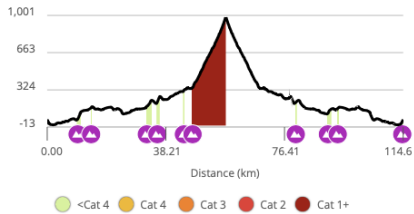


ABRIL – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS	
25 i 26	7.30 h	Salomó - Vila-rodona - El Pla de Sta. Maria - BARBERÀ DE LA CONCA - El Pla de Sta. Maria - Vila-rodona - Salomó (25 km/h - 3,5 hores)		Rutes per Garmin:  https://shre.ink/qmws	87
				 https://shre.ink/qmwo	101
		<u>Llarga</u> : MONTBLANC - Coll de Lilla - Alió - Salomó (25,5 km/h - 4 hores)			



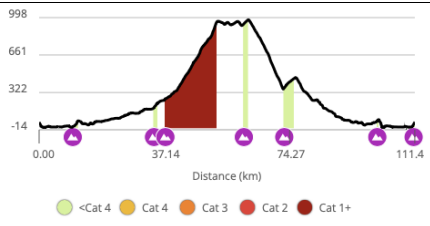

ABRIL - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
05	8:00	CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONS CLAVER, MASLLORENÇ , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNES, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS.	53
12	8:00	PANTÀ, AGAFAR GR PER RENAU, NULLES, ALIO, SANTES CREUS , VILA-RODONA, VILARDIDA, BRÀFIM, MONTFERRI, MAS LA POLLA ROSSA, SALOMÓ, URB. SANT MIQUEL, LA NOU, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI	76
19	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, ALIÓ , 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
26	8:00	LA RIERA, LA CHACONERA, CEMENTERIO EL CATLLAR, BONAIGUA, MANOUS (Cal Siscu) , PINALBERT, COCONS, CAMPO DE GOLF, MAS COSIDÓ, FERRAN	30

MAIG – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
2 i 3	7.30 h	Tarragona - Salou - Cambrils - MIAMI PLATJA - COLL DE BALAGUER - Cambrils - Salou - Tarragona (26,5 km/h - 4 hores)		106
		Rutes per Garmin:  https://shre.ink/qmwT		
9 i 10	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5PgS	El Catllar - La Secuita - Vallmoll - La Masó - Picamoixons - Vilaverd - MONTBLANC - Picamoixons - La Masó - La Secuita - El Catllar (22,5 km/h - 4 hores)	90
		 https://shre.ink/5PbK	 <p style="text-align: center;">Distance (km)</p> <p style="text-align: center;"> ● <Cat 4 ● Cat 4 ● Cat 3 ● Cat 2 ● Cat 1+ </p>	
		<u>Llarga: ROJALS</u> (25,5 km/h - 4,5 hores) Ruta amb dificultat alta. Port de Rojals amb una mitjana del 6% d'inclinació de pendent constant durant 11 km. Trams del 9 al 12%.		
16 i 17	7.30 h	Torredembarra - El Francàs - Coma-ruga - Calafell - Cunit - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - SITGES - Vilanova i la Geltrú - Cunit - Cubelles - Calafell - Coma-ruga - Torredembarra (25 km/h - 3,5 hores)		86
		<u>Llarga: St. Pere de Ribes - St. Miquel d'Olèrdola - Moja - VILAFRANCA DEL PENEDÈS</u> - Sta. Margarida i els Monjos - Les Masuques - Castellet - l'Arboç - Bellvei - Calafell - Coma-ruga - Torredembarra (24,5 km/h - 4,5 hores)		109
		Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Pbp		
		 https://shre.ink/5PSG		



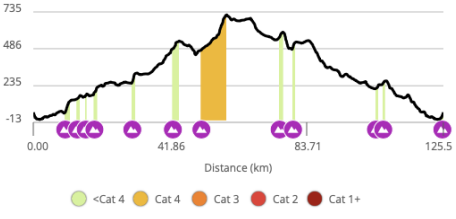

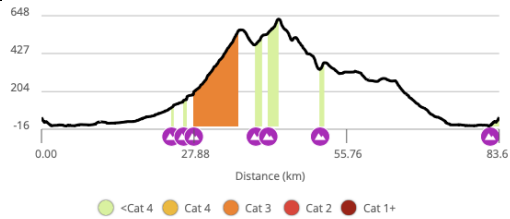

MAIG – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
23 i 24	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5PS7	Tarragona - Reus - Les Borges del Camp - ALFORJA - Vilaplana - La Selva del Camp - Constantí - Tarragona (24,5 km/h - 3,5 hores)	86
		 https://shre.ink/5PSS		111
		<u>Llarga</u> : CASTILLEJOS - LA MUSSARA - Vilaplana (24,5 km/h - 4,5 hores) Ruta amb dificultat alta. Port d'Alforja fins Castillejos amb una mitjana del 4,5% d'inclinació de pendent constant durant 16 km. Trams del 9 al 12%.		
30 i 31	7.30 h	El Vendrell - Calafell - Cubelles - Vilanova i la Geltrú - Pantà del Foix - L'ARBOÇ - Llorenç del Penedès - El Vendrell (24,5 km/h - 3,5 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5PSq	84



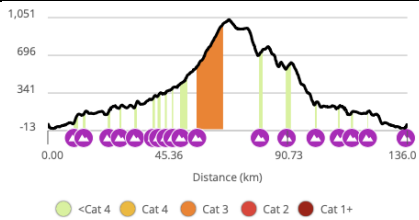

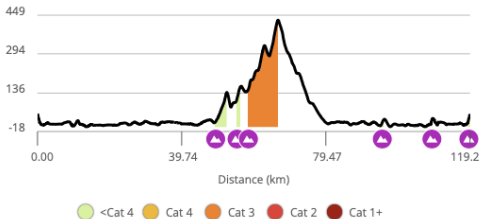

MAIG - BTT

DIA HORA		RECORREGU T	QM
03	8:00	LA RIERA, GRANJA GAIÀ, MASOS DE VESPELLA, LA NOU, POBLA, TRUNYELLA, EL ROLDONAR, RODA DE BERÀ , MAS BORONAT, SALOMÓ, PANTÀ, MAS MORAGUES, CATLLAR, CAMÍ MARXA CASTELLS, CEMENTIRI CATLLAR, ARDENYA, LA RIERA, CANTERA FERRAN, FERRAN	61
10	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, MANOUS (Cal Siscu) , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN	45
17	8:00	CEMENTIRI, LA RIERA, GRANJA GAIÀ, LA CATIVERA, PANTÀ, RENAU, VILABELLA, BRAFIM, VILARDIDA, VILA-RODONA , CEMENTIRI, CTRA TV 2444 (CAN FERRÉ), RODONYÀ, MASLLORENS, FONS DEL CLAVER, TRUNYELLA, POBLA, ERMITA, CASERA	62
24	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, PERAFORT , ELS GARIDELLS, VISTABELLA, L'ARGILAGA, MAS DE MORAGUES, TRIALERA HASTA PISTA, IZQUIERDA A PANTANO, CATIVERA, CHATARRERIA, ARDENYA, LA RIERA.	50
31	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, LA RIERA DE GAIÀ , FONTANILLAS, VALLA SEDÓ, DEPURADORA, ROTONDA DE LA MORA, FERRAN	38

JUNY – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
6 i 7	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5PSp	El Catllar - Nulles - El Pont d'Armentera - QUEROL - Vila-rodonà - Montferri - Salomó - La Riera de Gaià (22,5 km/h - 4 hores)	89
		 https://shre.ink/5PSB	 <p style="font-size: small;">Distance (km)</p> <p style="font-size: x-small;">● <Cat 4 ● Cat 4 ● Cat 3 ● Cat 2 ● Cat 1+</p>	125
		<u>Llarga</u> : Pontils - STA. COLOMA DE QUERALT - Sarral - Vila-rodonà (25 km/h - 5 hores). Ruta llarga de dificultat mitjana-alta.		
13 i 14	7.30 h	El Vendrell - Sant Jaume dels Domenys - La Bisbal del Penedès - LA JUNCOSA DEL MONTMELL - Masllorènç - Bonastre - Roda de Berà - Torredembarra (24 km/h - 3 hores) Ruta de dificultat mitjana. Port de la Juncosa amb una mitjana del 4,2% durant 6 km.	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Po6	72
		 <p style="font-size: small;">Distance (km)</p> <p style="font-size: x-small;">● <Cat 4 ● Cat 4 ● Cat 3 ● Cat 2 ● Cat 1+</p>	 https://shre.ink/5PSm	83
		<u>Llarga</u> : St. Jaume dels Domenys - La Talaia - Aiguaviva - CAN FERRER DE LA COGULLADA - Rodonyà - Masllorènç (24 km/h - 3,5 hores). Ruta de dificultat mitjana. Port de la Talaia-Les Ventoses amb una mitjana del 4,5% durant 8 km, amb trams de fins a un 9% d'inclinació.		



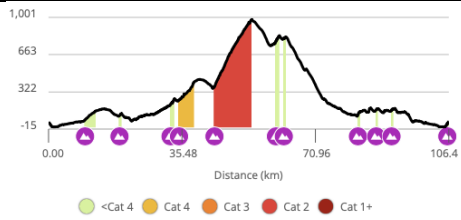



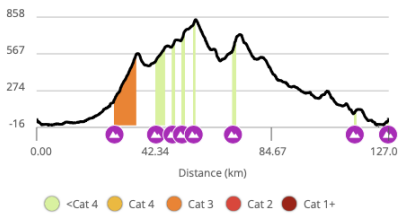
JUNY – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
20 i 21	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5PoC	El Catllar - La Secuita - Valls - Picamoixons - Vilaverd - Montblanc - L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ - Montblanc - Picamoixons - Valls - La Secuita - El Catllar (22 km/h - 4,5 hores)	99
		 https://shre.ink/5Pou		136
		<u>Llarga:</u> Poblet - PRADES - Farena - Picamoixons (22,5 km/h - 6 hores). Ruta llarga de dificultat alta. Port de Poblet amb una mitjana del 4,1% durant 10,5 km, amb trams d'entre un 6 i un 12% d'inclinació.		
27 i 28	7.30 h	Tarragona - Salou - Cambrils - MIAMI PLATJA - Cambrils - Salou - Tarragona (23,5 km/h - 4 hores)	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Poe	93
			 https://shre.ink/5Pof	119
		<u>Llarga:</u> Miami Platja - Pratedip - COLLDEJOU - Mont-roig del Camp - Cambrils - Salou - Tarragona (23,5 km/h - 5 hores). Ruta llarga de dificultat mitjana. Port Pratedip a Coldejou amb una mitjana del 3,4% durant 8,5 km, amb trams de fins a un 9% d'inclinació.		


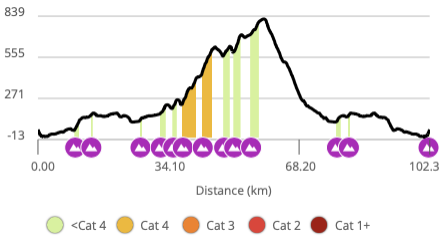
JUNY - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
07	8:00	CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONTS CLAVER, MASLLORENÇ , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNES, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS	53
14	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, MANOUS (Cal Siscu) , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.	35
21	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, SALOMO , VUELTA SEGUN HORARIO. OPCION 1: SUBIDA A PISTA DEL PANTANO, CATIVERA. OPCION 2: TORRENT DE VESPELLA. COMÚN: ARDENYA, LA RIERA, ALTAFULLA	40
28	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, PERAFORT , ELS GARIDELLS, VISTABELLA, L'ARGILAGA, MAS DE MORAGUES, TRIALLERA HASTA PISTA, IZQUIERDA A PANTANO, CATIVERA, CHATARRERIA, ARDENYA, LA RIERA.	50

JULIOL – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS	
4 i 5	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Po2	El Catllar - La Secuita - El Morell - La Selva del Camp - VILAPLANA - Maspujols - Reus - El Morell - Perafort - Els Pallaresos - El Catllar - La Riera de Gaià (23 km/h - 4 hores)	91	
		 https://shre.ink/5Pol			106
		Llarga: LA MUSSARA - MONT-RAL - Alcover - Vallmoll - La Secuita (23,5 km/h - 4,5 hores). Ruta de dificultat alta. Coll de la Batalla de 4 km amb mitjana de 4% i màxima de fins el 9%. I Port de la Mussara amb una mitjana del 6,1 % durant de 10 km i amb trams de fins a un 12% d'inclinació.			
11 i 12	7.30 h	El Vendrell - Sta. Oliva - L'Albornar (Idiada)- La Bisbal del Penedès - La Pineda de Sta. Cristina - Rodonyà - Vilardida - ALIÓ - Puigpelat - Vilabella - Renau - L'Argilaga - El Catllar - Virgili - Torredembarra (23,5 km/h - 3,5 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Pq4	82	
18 i 19	7.30 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Pqw	El Vendrell - St. Jaume dels Domenys - La Talaia - PLA DE MANLLEU - Aiguaviva - Coll d'Arca - La Juncosa del Montmell - Masllorenç - La Nou de Gaià - La Pobla de Montornès (23 km/h - 3,5 hores). Ruta de dificultat mitjana. Coll de La Talaia-Les Ventoses de 8 km al 4,6% de mitjana amb trams de fins al 9%. I Coll d'Arca amb pendents del fins al 12% en un tram de 1,25 km	81	
		 https://shre.ink/5PqK			127
		Llarga: Pla de Manlleu - Bonany - LA LLACUNA - Esblada - Vilardida - Salomó - La Pobla de Montornès (25 km/h - 5 hores). Ruta de dificultat alta. Coll de La Talaia-Les Ventoses de 8 km al 4,6% de mitjana amb trams de fins al 9%. I ascens acumulat total de 1.384m.			




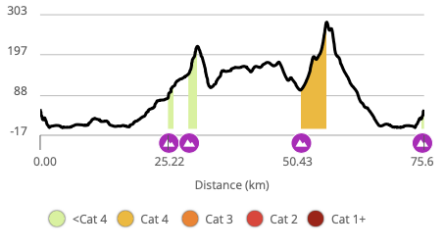

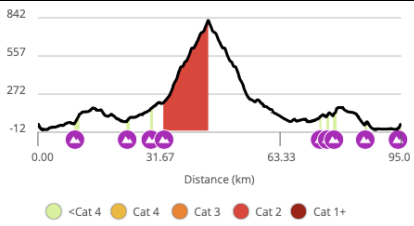

JULIOL – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
25 i 26	7.30 h	<p>Ruta per Garmin:</p>  <p>https://shre.ink/5Pq7</p>		102
		<p>El Catllar - Vallmoll - Picamoixons - La Riba - FARENA - Mont-ral - Alcover - El Milà - Vallmoll - El Catllar (23 km/h - 4,5 hores).</p> <p>Ruta amb dificultat alta. Tram de 20km de la Riba a Mont-ral amb una mitjana del 5% i pendents localitzats del 6 al 12% d'inclinació. I ascens acumulat total de 1.264m</p>		

JULIOL - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
05	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, VILABELLA , MASIA L'ALEIX, TORRENT RENAU, PISTA PANTANO, PANTANO, LA RIERA, ALTAFULLA.	46
12	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, LA RIERA DE GAIÀ , ALTAFULLA.	40
19	8:00	AGAFAR RIU, LA RIERA, ARDENYA, CATLLAR, PANTÀ, L'ARGILAGA, MASOS DE LA SECUITA, VISTABELLA, LES GUNYOLES, EL BOGATELL, VALLMOLL , LES GUNYOLES, PERAFORT, RIU FRANCOLÍ, PONT DEL DIABLE, MANOUS, TRIALERA HACIA COCONS, MAS RAFEL, GOLF, HACIA CUPULA, MAS COSIDOR, FERRAN	50
26	8:00	LA RIERA, MASOS VESPELLA, SALOMÓ, MAS GASSÓ, AMETLLERS, BONASTRE, RODA DE BERÀ , ESTACIÓ, CAMÍ DRETA DEL PONT, POBLA, MAS BOADA, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI	45

AGOST – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
1 i 2	7.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Pq2	El Catllar - L'Argilaga - Nulles - Bellavista - Valls - Vallmoll - El Rourell - VILALLONGA DEL CAMP - El Morell - Constantí - Tarragona (25,5 km/h - 2,5 hores)	64
8 i 9	7.30 h	Salomó - Vila-rodona - Santes Creus - El Pont d'Armentera - MAS DEL PLATA - El Pla de Sta. Maria - Vila-rodona - Salomó (22,5 km/h - 3,5 hores)	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Pqn	77
15 i 16	7.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5P5R	 <p>Coma-ruga - St. Salvador - El Vendrell - BELLVEI - Clariana - L'Arboç - Llorenç del Penedès - La Bisbal del Penedès - Albinyana – Bonastre - Roda de Berà (25 km/h - 3 hores)</p> <p>Ruta amb dificultat mitjana. Tram de 5km d'Albinyana a Bonastre amb una mitjana del 3,5% i pendents localitzats del 6 al 9% d'inclinació.</p>	67
22 i 23	7.30 h	El Catllar - La Secuita - Perafort - El Morell - Vilallonga del Camp - LA SELVA DEL CAMP - Constantí - La Pobla de Mafumet - Perafort - Els Pallaresos - Els Cocons - Monnar (23,5 km/h - 3 hores)	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Y88	70
		 <p><u>Llarga</u>: La Selva del Camp - L'ALBIOL - La Selva del Camp (23,5 km/h - 4 hores). Ruta de dificultat alta. Coll de L'Albiol de 12 km al 5,2% de mitjana amb trams d'entre el 6 i el 12%. I ascens acumulat total de 1.232m.</p>	 https://shre.ink/5Y8Q	95




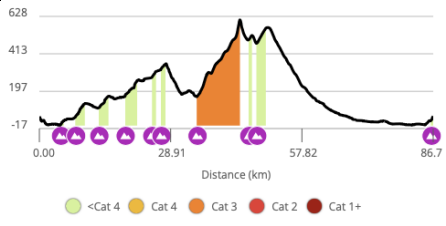

AGOST – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
29 i 30	7.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5YDs	La Nou de Gaià - Salomó - Masllorenç - MIRADOR DEL PENEDEÈS - La Juncosa del Montmell - La Bisbal del Penedès - Masarbonès - Masllorenç - Salomó - La Pobla de Montornès - Torredembarra (22 km/h - 3 hores)	69



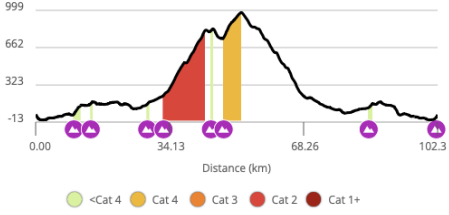
AGOST - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
02	8:00	LA RIERA, LA CHACONERA, CEMENTERIO EL CATLLAR, BONAIGUA, MANOUS (Cal Siscu) , PINALBERT, COCONS, CAMPO DE GOLF, MAS COSIDÓ, FERRAN	30
09	8:00	LA RIERA, URB. CATIVERA, PANTÀ, GR FINS RENAU, NULLES, CRUÏLLA, PR (GROC I BLANC) GIRAR ESQUERRA, SEGUIR PR FINS, URB. BOGATELL, LES GUNYOLES, GARIDELLS , PERAFORT, AVE, MAS DE LA GORRA, URB. 5 ESTELS, CRUÏLLA GR (ALZINES), CEMENTIRI CATLLAR, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.	45
16	8:00	ALTAFULLA, LA CASERA, CAMÍ DIJOUS, Balsa PERRETE, LA NOU, SERA DE L'HIVERN, CAMI MATAFALUGA, TORRENTE LA NOU, CAMINO JEREZ, POZO, LA RIERA DE GAIÀ , FONTANILLES, CHALET CANTERA, FERRAN, ALTAFULLA	40
23	8:00	CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, RODA DE BERÀ , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS	38
30	08:00	LA RIERA, CATIVERA, PANTANO, SENDERO, PIEDRA RENAU DERECHA, SENDERO PUENTE VILAVELLA, DERECHA HACIA ZONA MASIAS, BAJADA RIO GAIÀ, SUBIDA CUATRO CAMINOS, SALOMÓ, SANT MIQUEL VESPELLA , SEGÚN HORARIO SE DECIDE LA VUELTA.	35

SETEMBRE – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
5 i 6	8.00 h	Tarragona - Salou - Pl. Europa - Av. Diputació - Port - CAMBRILS - Càmping Baix Camp - Vial de Cavet - Salou - Tarragona (23 km/h - 3 hores)		68
		Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5YDn		
12 i 13	8.00 h	Rutes per Garmin:  https://shre.ink/5Yg8	La Pobla de Montornès - La Nou de Gaià - Salomó - Masllorenç - La Pineda de Sta. Cristina - La Bisbal del Penedès - LLORENÇ DEL PENEDÈS - Sta. Oliva. - El Vendrell - Torredembarra (23 km/h - 3 hores)	68
		 https://shre.ink/5Ygk		86
		<u>Llarga</u> : La Juncosa del Montmell - Coll d'Arca - Aiguaviva - LA TALAIA-LES VENTOSSES - Llorenç del Penedès (24,5 km/h - 3,5 hores). Ruta de dificultat mitjana. Tram de 9,5 km des de la Bisbal del Penedès fins al Coll d'Arca al 4,6% de mitjana amb un tram final de més del 12%. I ascens acumulat total de 1.055m.		
19 i 20	8.00 h	El Catllar - La Secuita - Perafort - El Morell - Reus - Riudoms - VINYOLS I ELS ARCS - Reus - Constantí - Tarragona (23 km/h - 3,5 hores)		80
		Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Yb2		



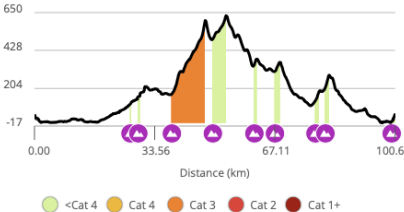

SETEMBRE – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS
		Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5YMw	El Catllar - La Secuita - Vallmoll - El Milà - ALCOVER - La Selva del Camp - Vilallonga del Camp - Perafort - La Secuita - El Catllar (23,5 km/h - 3 hores)	71
26 i 27	8.00 h	 https://shre.ink/5YMA		102
		<p><u>Llarga</u>: Alcover - MONT-RAL - LA MUSSARA - L'Albiol - La Selva del Camp (23 km/h - 4,5 hores). Ruta de dificultat mitjana. Tram de 11 km d'Alcover a Mont-ral al 5,5% de mitjana amb trams de fins al 9%. I ascens acumulat total de 1.377m.</p>		

SETEMBRE - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
06	8:00	LA RIERA, MASOS VESPELLA, SALOMÓ, MAS GASSÓ, AMETLLERS, BONASTRE, RODA DE BERÀ , ESTACIÓ, CAMÍ DRETA DEL PONT, POBLA, MAS BOADA, BRISES, LA CASERA, CEMENTIRI	45
13	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, PERAFORT , ELS GARIDELLS, VISTABELLA, L'ARGILAGA, MAS DE MORAGUES, PISTA, PANTANO, LA CATIVERA, CHATARRERIA, LA RIERA, CEMENTIRI.	48
20	8:00	CEMENTIRI, ERMITA POBLA, POBLA DE MONTORNÈS, TRUNYELLA, RODA DE BERÀ , FONT DE LA GAVATXA, POBLA DE MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, QUATRE CAMINS	38
27	8:00	CEMENTIRI, BRISES DEL MAR, LA NOU, URB. SANT MIQUEL, SALOMÓ, MAS BORONAT, FONTS CLAVER, MASLLORENC , MASARBONÈS, TRUNYELLA, POBLA MONTORNÈS, ERMITA POBLA, TORREDEMBARRA, 4 CAMINS.	53

OCTUBRE – CARRETERA

DIES	HORA	RECORREGUT		QMS	
3 i 4	8.30 h	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Yeu	Tarragona - Far de la Banya - St. Pere i St. Pau - Els Pallaresos - PERAFORT - Els Garidells - Vistabella - La Secuita - El Catllar - Virgili - Torredembarra (23,5 km/h - 2,5 hores)	59	
10 i 11	8.30 h	El Francàs - Coma-ruga - Sant Salvador - El Vendrell - SANT JAUME DELS DOMENYS - L'Hostal - El Papiolet - La Bisbal del Penedès - Albinyana - Bonastre - La Pobla de Montornès - Clarà (22 km/h - 3 hores). Dificultat mitjana.	Ruta per Garmin:  https://shre.ink/5Yee	66	
			 https://shre.ink/5YxN	100	
<p><i>Llarga:</i> Sant Jaume dels Domenys - La Bisbal del Penedès - La Juncosa del Montmell - Coll d'Arca - Aiguaviva - Rodonyà - Santa Cristina - Albinyana (22,5 km/h - 4,5 hores). Ruta de dificultat alta. Tram de 10 km de la Bisbal del Penedès al Coll d'Arca al 4,6% de mitjana amb trams final al 12%. I ascens acumulat total de 1.243m.</p>					
17	20.45 h	DIADA DE LA PENYA CICLISTA ALTAFULLA <i>XLI Sopar fi de temporada</i>			
18	9.00 h	<i>Sortida conjunta de tots els grups amb pujada a l'Ermida de Sant Antoni i esmorzar a Salomó El jardí</i>			

OCTUBRE - BTT

DIA HORA		RECORREGUT	QM
04	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, MANOUS (Cal Siscu) , PR FINS LLORITO, GR FINS BOSCOS, MAS D'EN SORDER, MAS D'EN COSIDOR, FERRAN.	45
11	08:00	FERRAN, MÈDOL, MAS D'EN COSIDOR, MAS D'EN SORDER, SCALEXTRIC, SENDERO CATLLAR, MACHU-PICHU, ACUARIOS, EL CATLLAR , SEGÚN HORARIO SE DECIDE LA VUELTA.	35
17	20.45	<p>DIADA DE LA PENYA CICLISTA ALTAFULLA</p> <p><i>XLI Sopar fi de temporada</i></p>	
18	09.00	<p><i>Sortida conjunta de tots els grups amb pujada a l'Ermita de Sant Antoni i esmorzar a 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
20	SORTIDA PRE NADAL 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 o pcaltafulla.cat
info@pcaltafulla.org
penyaciclistaaltafulla@gmail.com

Facebook
Instagram
Grup infantil

facebook.com/pcaltafulla
instagram.com/pcaltafulla
facebook.com/seccioinfantil.penyaciclistaaltafulla

SOM UNA PENYA DES DE 1985