



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



BTT PIRINEXUS

Miércoles 13 al domingo 17 de mayo 2026

CONTEXTO GEOGRÁFICO

La Pirinexus recorre el este de Girona, la Garrotxa y el Empordà, conecta con Vallespir y Rosellón en Francia, y enlaza Pirineo oriental y Costa Brava en un gran anillo de unos 360 km.

- Ruta circular transfronteriza que une las comarcas de Girona (Garrotxa, Gironès, Baix y Alt Empordà) con el Vallespir y el Rosellón franceses.
- Pasa por Pirineo oriental (Coll d'Ares, Camprodon, Prats de Molló), la llanura ampurdanesa y la Costa Brava (Palamós, Sant Feliu, L'Escala, Palafrugell).
- Atraviesa unos 53 núcleos de población y 5-8 comarcas según variantes del recorrido.

MORFOLOGÍA Y GEOLOGIA

- Incorpora la zona volcánica de la Garrotxa (Olot), uno de los conjuntos volcánicos mejor conservados de la península, con numerosos conos y coladas visibles en el paisaje.
- Cruza la depresión de la llanura del Empordà, con suelos aluviales y agrícolas, y la franja litoral de calas y playas de la Costa Brava.
- El relieve es moderado: aunque toca la cordillera pirenaica, el punto de divisoria en Coll de Panissars está en torno a 365 m, con cotas máximas del itinerario oficial sobre 1.500 m.

CLIMA

- Predomina un clima **mediterráneo** suave, con temperatura media anual cercana a 15 °C en el sector oriental litoral.

- En la zona pirenaica (Camprodon, Prats de Molló, Coll d'Ares) la media baja a unos 10 °C, con posibilidad de nieve en invierno y más días de lluvia (en torno a 100/año en Olot frente a unos 70 en el área oriental).

El viento de tramontana, del norte, es habitual en el Empordà y condiciona la sensación térmica y el sentido recomendado de la ruta.

FLORA

- Predomina un clima **mediterráneo** suave, con temperatura media anual cercana a 15 °C en el sector oriental litoral.
- En la zona pirenaica (Camprodon, Prats de Molló, Coll d'Ares) la media baja a unos 10 °C, con posibilidad de nieve en invierno y más días de lluvia (en torno a 100/año en Olot frente a unos 70 en el área oriental).

El viento de tramontana, del norte, es habitual en el Empordà y condiciona la sensación térmica y el sentido recomendado de la ruta.

FAUNA

- El entorno pirenaico y del macizo de l'Albera alberga una elevada diversidad, con especies emblemáticas como la tortuga mediterránea y razas bovinas autóctonas del Albera.
- Los mosaicos de bosque, campos de cultivo y humedales favorecen aves rapaces, aves acuáticas y fauna ligada a ríos y canales de regadío a lo largo del trazado.

OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La ruta Pirinexus destaca por su rico patrimonio histórico, cultural y etnográfico, que refleja la historia transfronteriza Catalano-francesa, desde la época romana hasta el siglo XX. Incluye monumentos románicos, ruinas antiguas y vestigios de la Guerra Civil Española.

Valores históricos

- Cruza caminos históricos como los de la Retirada (1939), con monumentos en collados como Coll d'Ares, usados para el exilio durante la Guerra Civil.
- Incluye ruinas romanas como las de Empúries (Época griega y romana) y el priorato de Santa Maria de Panissars (Mansión Summum Pyrenaeum, mansión romana).
- Pasa por enclaves medievales como el monasterio de Sant Joan de les Abadesses y el Coll de Panissars.

Valores culturales

- Ciudades emblemáticas como Girona (barrio judío, catedral, muralla), Figueres (Teatro-Museo Dalí) y Palamós (Museo de la Pesca, subasta de pescado).
- Iglesias románicas y prerrománicas como Sant Martí de Fenollar (pinturas murales), Sant Andreu de Sureda y claustros policromados del s. XIII.
- Tradición pesquera, agrícola y vinícola en la Costa Brava y Empordà, con viñas DO Empordà y hoteles con encanto.

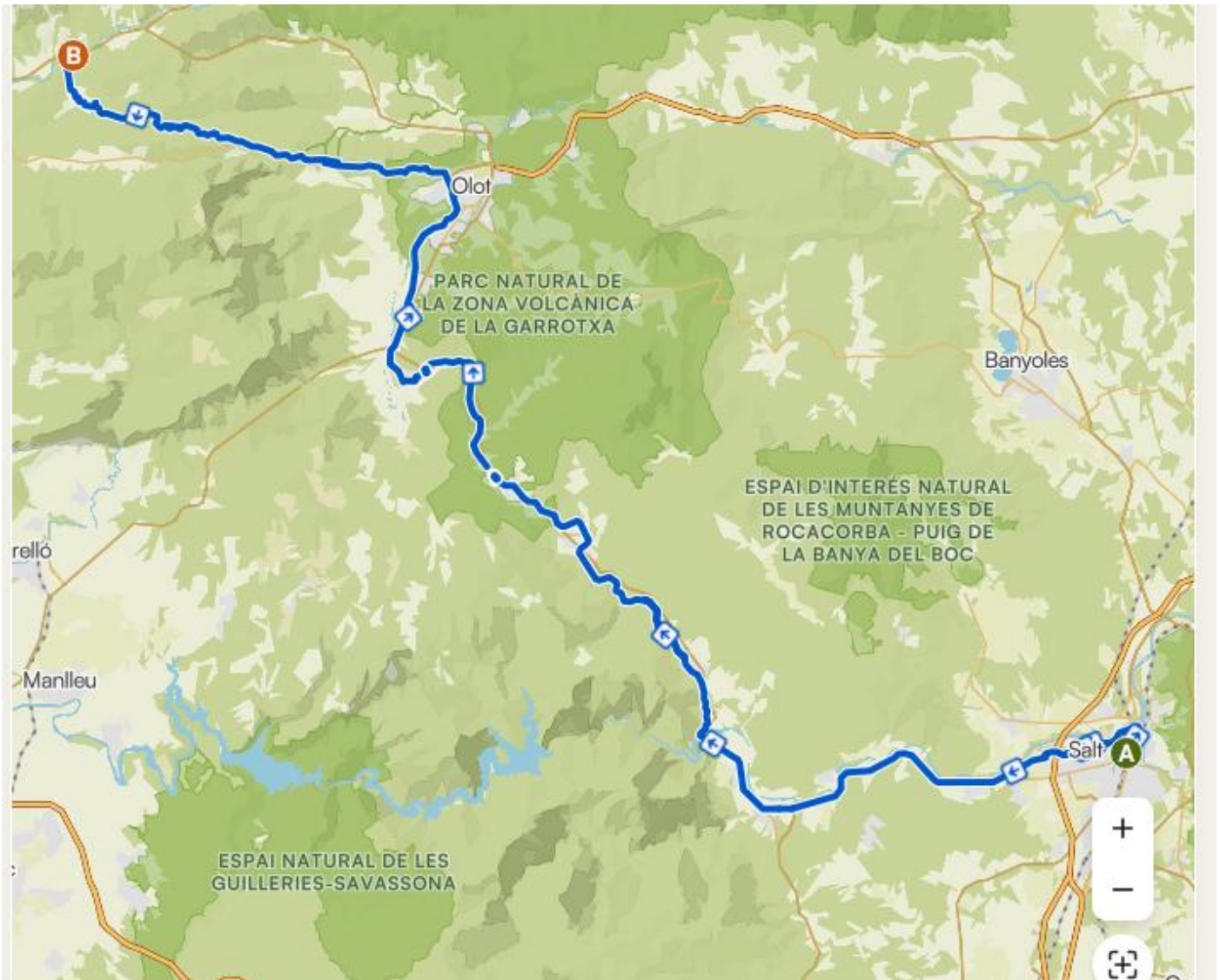
Valores etnográficos

- En el Vallespir y Pirineo oriental, legado agro pastoril transfronterizo con trashumancia, cabañas pastoriles y redes de intercambio históricos.
- En la Garrotxa y Albera, economía tradicional de ganadería extensiva, romerías y folklore ligado a la montaña (lengua local, gastronomía).

Breve descripción relativa a aquellos rangos históricos, etnográficos, antropológicos, sociológicos, socioeconómicos o culturales que sean reseñables en la zona de desarrollo de la actividad.

Miércoles 13 de mayo

Girona- Sant Joan de los Abadeses



INFORMACIÓN TÉCNICA

Tipos de Camino



Superficies



Detalles de la ruta

Elevación



Horarios ruta 	7 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas)				
Distancia y desniveles	 76,10 km	 + 1308 m	 - 740 m		
Dificultad	Física	4/5	Técnica	2/5	
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT				
Material obligatorio	Bicicleta de montaña o mixta , alforjas, equipo bikepacking, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).				
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS			

Etapla Pirinexus: Girona – Sant Joan de les Abadesses

1. Datos generales de la etapa

- Punto de salida: Girona (casco urbano y vías verdes).
- Punto de llegada: Sant Joan de les Abadesses (núcleo histórico).
- Distancia aproximada: entre 75 y 80 km según variantes dentro de Girona y Sant Joan.
- Desnivel positivo aproximado: en torno a +1.300 m acumulados.
- Tipo de recorrido: combinación de vía verde y carretera de montaña.
- Superficie:
 - Vía verde del Carrilet I (tierra compactada y firme acondicionado) entre Girona y Olot.
 - Carretera asfaltada N-260 y GI-521 desde Olot hasta Sant Joan de les Abadesses (puertos de Coubet y Santigosa).
- Dificultad física: media, etapa rodadora hasta Olot y subida larga y sostenida en el tramo final de puertos.
- Sentido descrito: Girona → Olot → Sant Joan de les Abadesses.

2. Tramo Girona – Olot (Vía Verde del Carrilet I)

La primera parte de la etapa sigue la Vía Verde del Carrilet I, una antigua vía de ferrocarril rehabilitada como camino ciclable que conecta Girona y Olot. Es un tramo muy cómodo, con pendiente suave y firme compactado, que discurre junto a los valles de los ríos Ter, Brugent y Fluvià.

- Longitud aproximada del tramo: unos 54 km entre Girona y Olot.
- Desnivel: tendencia general de subida desde Girona (unos 70 m) hacia la zona de la Garrotxa (Olot, unos 440 m), pero siempre con pendientes suaves propias de una vía férrea.
- Entorno: tramos rurales y boscosos, pasos junto a ríos, túneles cortos y antiguas estaciones rehabilitadas.

Pueblos y puntos destacados en este tramo (según variantes del Carrilet I):

- Salt y su entorno periurbano al salir de Girona.
- Bescanó y Anglès, poblaciones con servicios básicos (bares, tiendas).
- Les Planes d'Hostoles y sus paisajes de valle y bosques.
- Zona del Coll d'en Bas, punto más elevado de la vía verde antes de descender hacia la llanura de Olot.
- Llegada a Olot, capital de la Garrotxa, con abundantes servicios, alojamiento y restauración.

Este tramo es ideal para rodar a ritmo constante, sin tráfico motorizado, y permite disfrutar del paisaje sin grandes exigencias técnicas.

3. Tramo Olot — Sant Joan de les Abadesses (N-260, puertos de Coubet y Santigosa)

Al llegar a Olot, la ruta abandona la vía verde y se dirige hacia la carretera N-260, que asciende por el puerto de Coubet y enlaza con el puerto de Santigosa en dirección a Sant Joan de les Abadesses.

- Longitud aproximada del tramo de carretera: unos 22 km de subida continua.
- Desnivel medio: alrededor del 4% durante gran parte del ascenso.
- Características de la vía: carretera asfaltada de montaña con curvas, tráfico moderado y buen firme.

Características de los puertos:

- Coll de Coubet: subida de categoría media que comunica la zona de Olot con la alta Garrotxa y el Ripollès, con aproximadamente 650 m de desnivel positivo acumulado.
- Coll de Santigosa: continuación del ascenso desde la N-260 por la GI-521, con pendientes regulares en torno al 4%, hasta coronar por encima de los 1.000 m de altitud.

Tras coronar el puerto, la carretera inicia un tramo de descenso hacia la cuenca de Sant Joan de les Abadesses, con vista sobre los valles pirenaicos y el entorno boscoso de la zona. El final del descenso lleva a las inmediaciones del pueblo, donde se entra por calles locales hasta el casco urbano.

4. Paisajes y puntos de interés

A lo largo de la etapa se atraviesan varios ambientes muy diferenciados:

- Comienzo urbano y periurbano en Girona, con salida por zonas de río y parques hasta conectar con la vía verde.
- Valles interiores de la Selva y la Garrotxa, con campos de cultivo, bosques de ribera y pequeños pueblos rurales.
- Entorno volcánico de la Garrotxa en la llegada a Olot, con paisajes de conos volcánicos y zonas boscosas protegidas.
- Carretera de montaña de la N-260 y GI-521, rodeada de bosques y laderas pirenaicas, durante la subida de Coubet y Santigosa.
- Entorno histórico de Sant Joan de les Abadesses, con casco antiguo y ruta urbana conocida como “el Secreto de Sant Joan de les Abadesses”.

En Olot y Sant Joan de les Abadesses se recomienda reservar tiempo para pasear por las calles del centro, visitar plazas, iglesias y miradores, y disfrutar de la gastronomía local.

5. Logística, servicios y seguridad

- Agua y comida:
 - En el tramo de vía verde hay numerosas poblaciones intermedias con fuentes, bares y pequeños comercios donde avituallarse.
 - Olot ofrece todos los servicios necesarios antes de afrontar la subida final (supermercados, restaurantes, talleres de bici).
 - En Sant Joan de les Abadesses hay bares, restaurantes y alojamientos para el final de la etapa.
- Tráfico y seguridad:
 - La vía verde es un itinerario segregado del tráfico motorizado, compartido con peatones y otros ciclistas.
 - En la N-260 y GI-521 conviene extremar la precaución: circular en fila, con luces y elementos reflectantes, y respetar siempre las normas de circulación.
- Orientación:
 - La Pirinexus y la Vía Verde del Carrilet I están señalizadas, pero es recomendable llevar track GPS o mapa actualizado de la ruta.

6. Valoración global de la etapa

La etapa Girona – Sant Joan de les Abadesses es una jornada completa de cicloturismo que combina el rodar cómodo de una vía verde con un final de montaña exigente pero asumible, ideal para una ruta de varios días como la Pirinexus. El contraste entre el ambiente urbano de Girona, los paisajes rurales de la Garrotxa, el entorno volcánico de Olot y la subida hacia los Pirineos convierte este recorrido en uno de los más variados y panorámicos del itinerario completo.

Tipos de Camino



Superficies



Desnivel ▾



Horarios ruta 	6 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas)			
Distancia y desniveles	 87,10 km	 + 1340 m	 - 1730 m	
Dificultad	Física	4/5	Técnica	2/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT			
Material obligatorio	Bicicleta de montaña o mixta , alforjas, equipo bikepacking, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS		

Etapa Pirinexus: Sant Joan de les Abadesses – Le Boulou

1. Datos generales de la etapa

- Punto de salida: Sant Joan de les Abadesses (Pirineo catalán, comarca del Ripollès).
- Punto de llegada: Le Boulou (Le Boulou/Le Boleau), localidad francesa cercana a la frontera y al valle del Tech.
- Distancia aproximada: 86–88 km según variantes de la ruta.
- Desnivel positivo aproximado: alrededor de +800 / +900 m acumulados.
- Altitud máxima: Coll d'Ares, unos 1.510 m, que marca el punto de paso de la frontera hispano-francesa.
- Tipo de recorrido: combinación de vía verde, caminos en subida y carretera de montaña.
- Dificultad física: media–alta por la longitud y la subida al Coll d'Ares, aunque sin rampas extremas mantenidas.
- Sentido descrito: Sant Joan de les Abadesses → Sant Pau de Segúries → Camprodon → Coll d'Ares → Le Boulou.

2. Tramo Sant Joan de les Abadesses – Sant Pau de Segúries (vía verde)

La etapa comienza saliendo de Sant Joan de les Abadesses por una vía verde que sigue el valle del Ter hacia el norte hasta Sant Pau de Segúries. Es un tramo inicial relativamente cómodo, con pendientes suaves y firme acondicionado, que sirve de calentamiento antes de la parte más alpina de la jornada.

- Longitud aproximada: algo más de 10 km entre Sant Joan de les Abadesses y Sant Pau de Segúries.
- Entorno: valle pirenaico, campos, prados y bosque de media montaña, siguiendo el curso del río Ter.
- Servicios: en Sant Joan y Sant Pau de Segúries hay bares y pequeños comercios donde completar agua y avituallamiento antes de la gran subida.

3. Tramo Sant Pau de Segúries – Camprodon – Coll d’Ares

Desde Sant Pau de Segúries se cruza la carretera principal para tomar un camino en subida que conduce hasta Camprodon. En este punto la ruta abandona el carácter de vía verde cómoda y entra en un ambiente de carretera y caminos de montaña, con paisajes cada vez más de alta montaña.

- Sant Pau de Segúries – Camprodon:
 - Se progresa por un camino en ascenso que enlaza con la villa de Camprodon, uno de los núcleos más importantes del valle.
 - Camprodon ofrece todos los servicios (tiendas, bares, restaurantes), por lo que es un buen lugar para hacer una parada antes de afrontar el puerto.
- Camprodon – inicio del puerto:
 - Al salir de Camprodon, tras cruzar el río Ritort, comienza el tramo de subida continuada hacia el Coll d’Ares.
 - A partir de aquí el paisaje se vuelve claramente de alta montaña, con laderas boscosas, prados y vistas abiertas de los Pirineos orientales.
- Subida al Coll d’Ares:
 - Desde la zona de Camprodon la ruta continúa por carretera de montaña hasta alcanzar el Coll d’Ares, a unos 1.510 m de altitud.
 - El Coll d’Ares es un paso fronterizo histórico entre España y Francia, y constituye el punto más alto de la Pirinexus.
 - El ascenso se realiza por carreteras tranquilas de montaña, con pendientes sostenidas pero ciclables, combinando curvas y tramos más abiertos.

Esta parte de la etapa es la más exigente a nivel físico, pero también la más espectacular en cuanto a paisaje pirenaico.^{[2][3]}

4. Tramo Coll d’Ares – Le Boulou (descenso en territorio francés)

Una vez coronado el Coll d’Ares y cruzada la frontera, la ruta entra en territorio francés e inicia una larga y progresiva bajada hasta Le Boulou.

- Tipo de vía: carreteras locales y tramos de vías ciclistas, en un entorno rural y de media montaña.
- Características del descenso:
 - Descenso prolongado, en general cómodo, que va perdiendo altitud a medida que se va dejando atrás el entorno de alta montaña.
 - Curvas amplias y secciones de carretera relativamente tranquila, donde hay que extremar la atención por la velocidad en bajada y posibles vehículos.

- Entorno y paisaje:
 - La ruta desciende hacia la zona del Vallespir, con pueblos y valles franceses, hasta alcanzar el entorno más suave y templado de Le Boulou.
 - El contraste entre las montañas del Coll d'Ares y el paisaje más bajo, con viñedos y campos, se percibe claramente en la segunda mitad de la bajada.

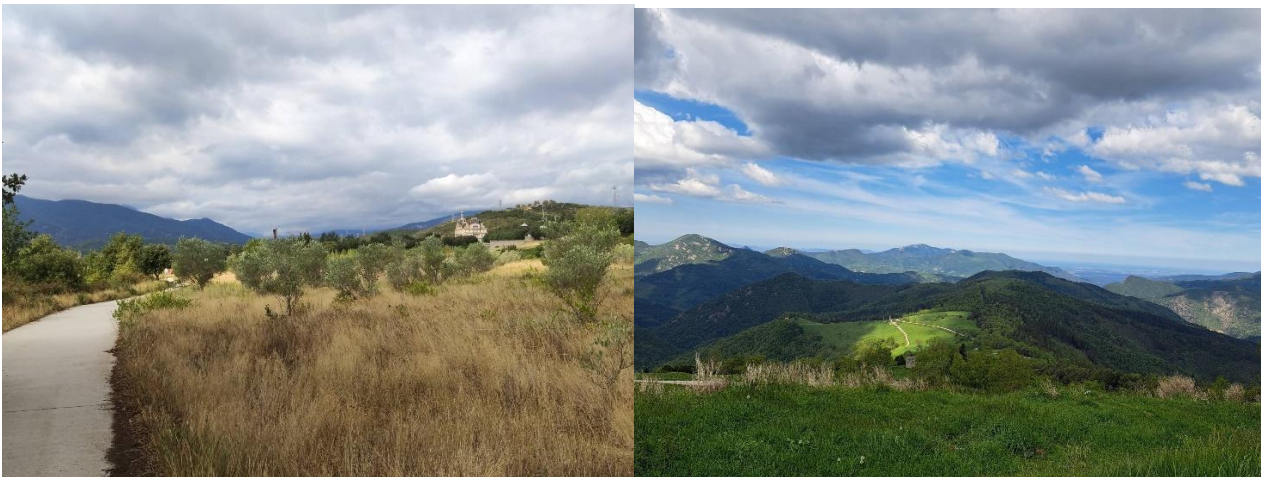
La etapa concluye en Le Boulou, localidad que cuenta con servicios y que en algunos itinerarios de la Pirinexus se utiliza como final de etapa o enlace hacia etapas siguientes por el lado francés.

5. Paisajes y puntos de interés

A lo largo de la etapa se atraviesan varios ambientes bien diferenciados:

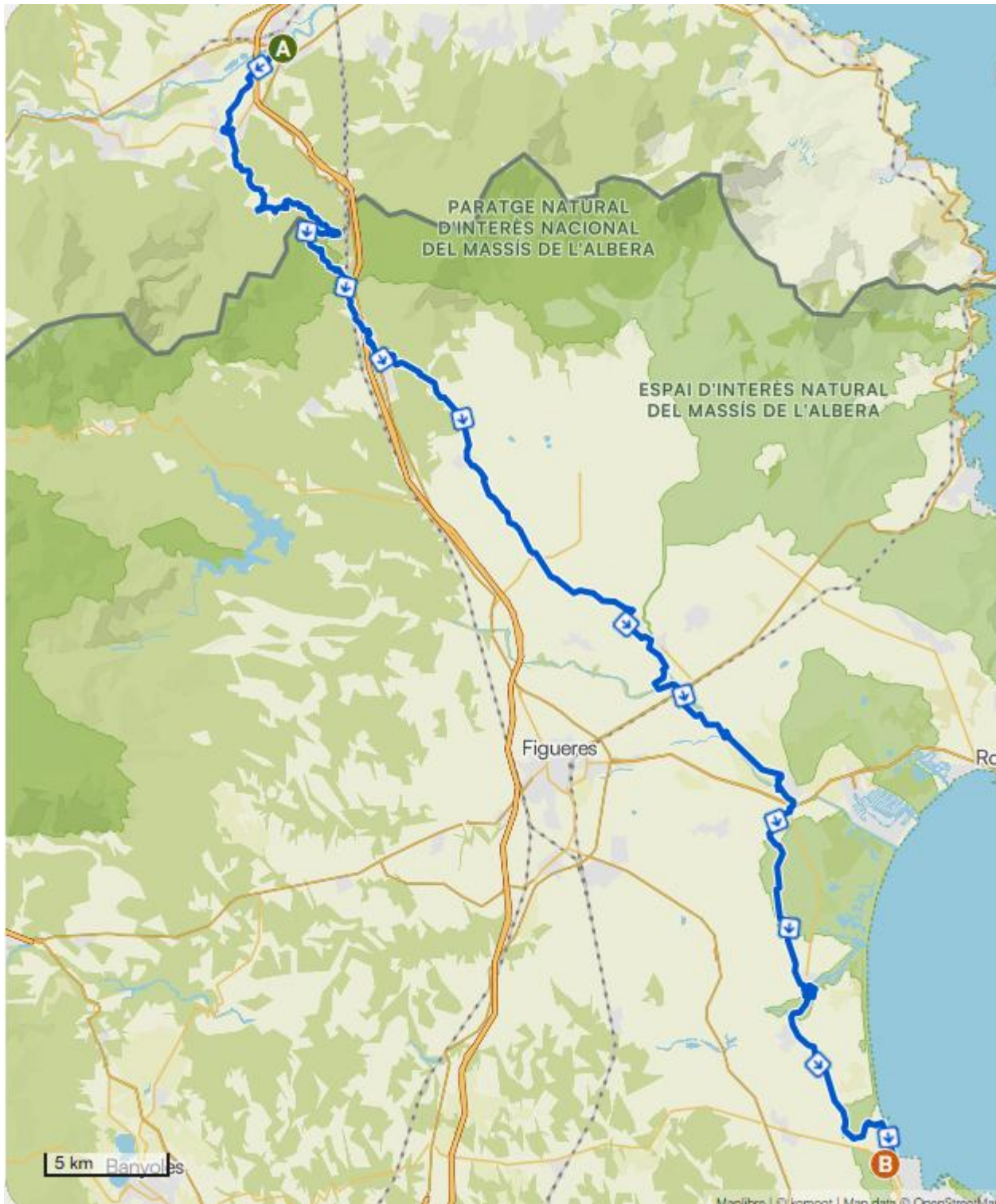
- Valle del Ter entre Sant Joan de les Abadesses y Sant Pau de Segúries, con prados, bosques y masías de montaña.
- Entorno de Camprodon, villa pirenaica con arquitectura tradicional y puente histórico sobre el río.
- Subida al Coll d'Ares, con panorámicas de los Pirineos orientales y sensación de alta montaña.
- Descenso hacia Francia, dejando atrás el paisaje alpino para entrar en valles más suaves del lado francés, hasta llegar a la zona termal y de paso de Le Boulou.

Esta combinación de valle, puerto de montaña y descenso largo a otro país hace que la etapa sea una de las más variadas y memorables de la Pirinexus.



Jueves 14 de mayo

Le Boulou-L'Escala



Tipos de Camino



Superficies



Desnivel ▾



Horarios ruta 	6 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas)			
Distancia y desniveles	 75,7 km	 + 695 m	 - 690 m	
Dificultad	Física	4/5	Técnica	3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT			
Material obligatorio	Bicicleta de montaña o mixta , alforjas, equipo bikepacking, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS		

Etapla Pirinexus: Le Boulou – L’Escala

1. Datos generales de la etapa

- Punto de salida: Le Boulou (Le Boulou/El Voló), localidad francesa cercana a la frontera.
- Punto de llegada: L’Escala (La Escala), en la Costa Brava, junto al golfo de Roses.
- Distancia aproximada: unos 73–82 km según variantes y trazado exacto.
- Desnivel positivo aproximado: en torno a +650 / +900 m acumulados.
- Tipo de recorrido: pistas y carreteras asfaltadas, vías ciclistas y caminos naturales junto a ríos.
- Dificultad física: media, con subida inicial hasta el Coll de Panissars y terreno rompe piernas hasta el Empordà, pero sin grandes puertos.
- Sentido descrito: Le Boulou → Coll de Panissars → La Junquera → interior del Empordà → L’Escala.

2. Tramo Le Boulou – Coll de Panissars (subida y paso de frontera)

La etapa comienza en Le Boulou siguiendo pistas asfaltadas y caminos en ascenso hacia el sur, en dirección al Coll de Panissars, que marca el paso de regreso a España por la antigua zona de frontera.

- El itinerario utiliza caminos pavimentados y carreteras secundarias con poco tráfico, que van ganando altura de forma progresiva.
- El Coll de Panissars se sitúa alrededor de los 360 m de altitud y es un histórico paso de comunicación entre los dos países.
- En épocas de alto riesgo de incendios, este paso puede estar cerrado y la organización de la ruta prevé una alternativa señalizada por el lado francés, por lo que conviene informarse antes.

Este tramo mezcla paisaje de media montaña y bosque mediterráneo, con vistas hacia el Vallespir francés y las sierras fronterizas.

3. Tramo Coll de Panissars — La Junquera — llanuras del Empordà

Desde el Coll de Panissars comienza el descenso hacia La Junquera, ya en territorio catalán, y posteriormente la entrada a las llanuras del Empordà.

- Coll de Panissars — La Junquera:
 - Descenso por carreteras y pistas asfaltadas, con curvas y tramos de bosque, hasta enlazar con el entorno de La Junquera.
 - La Junquera es el primer gran núcleo en España en esta etapa, con todo tipo de servicios (tiendas, supermercados, bares), y es un buen punto para avituallarse.
- La Junquera — interior del Empordà:
 - A partir de La Junquera la ruta se orienta hacia el sur y sureste, penetrando en el Alt Empordà por carreteras secundarias, caminos rurales y tramos de itinerarios ciclistas señalizados.
 - El terreno pasa a ser más ondulado, con pequeños repechos, pero sin grandes puertos, rodeado de viñedos, campos de cultivo y pueblos medievales.

En esta parte la sensación es de transición desde la zona fronteriza de montaña hacia el paisaje abierto y agrícola del Empordà.

4. Tramo interior del Empordà — L’Escala (llegada a la Costa Brava)

Tras atravesar el interior del Empordà, la ruta se dirige hacia el litoral hasta alcanzar L’Escala, primer contacto de la Pirinexus con la Costa Brava en muchas propuestas de etapas.

- El itinerario conecta poblaciones históricas del Empordà (como Castelló d’Empúries, Peralada o Figueres en algunas variantes de viajes organizados), utilizando caminos naturales junto a ríos como la Muga y carreteras tranquilas.
- A medida que se avanza, el paisaje se vuelve más litoral, con presencia de humedales, campos de cultivo y, en el tramo final, vistas hacia el golfo de Roses y la línea de costa.

La etapa concluye en L’Escala, localidad costera con tradición pesquera y turística, que se convierte en un punto ideal para finalizar la jornada, disfrutar del mar y preparar la siguiente etapa de la ruta.

5. Paisajes y puntos de interés

En esta etapa se combinan ambientes muy variados, que resumen bien la transición entre Francia, la frontera y la Costa Brava:

- Entorno termal y de valle en Le Boulou, punto de partida del lado francés.
- Subida al Coll de Panissars, con paisaje de media montaña mediterránea y un histórico paso fronterizo.
- Zona de La Junquera, ligada tradicionalmente al paso de frontera y rodeada de sierras suaves.
- Llanuras del Alt Empordà, con pueblos medievales, viñedos y rutas junto a ríos como la Muga y el Fluvià.
- Llegada marítima a L'Escala, con su paseo junto al mar, playas y proximidad al entorno arqueológico de Empúries.

Este conjunto de paisajes hace que la etapa sea muy variada, combinando cultura, historia y el atractivo final de la costa.

6. Logística, servicios y seguridad

- Agua y comida:
 - Le Boulou dispone de todos los servicios necesarios antes de iniciar la etapa.
 - La Junquera es un punto clave de reabastecimiento intermedio, con supermercados, bares y restaurantes.
 - En el interior del Empordà hay varias poblaciones donde encontrar bares y fuentes, según el trazado elegido.
 - L'Escala cuenta con una amplia oferta de restauración y alojamiento al final de la jornada.
- Tráfico y seguridad:
 - La salida de Le Boulou y la subida a Panissars se realizan por pistas pavimentadas y carreteras secundarias, en general con tráfico moderado, pero conviene circular con luces y buena visibilidad.
 - Los descensos, tanto desde Panissars como en algunos tramos hacia el Empordà, requieren atención por la velocidad y posibles vehículos.
 - En las llanuras del Empordà se alternan carreteras rurales y caminos, en ocasiones compartidos con vehículos agrícolas.
- Orientación:
 - La ruta Pirinexus está señalizada en este sector, pero es recomendable llevar track GPS o mapa actualizado, especialmente para elegir la mejor variante hacia L'Escala.

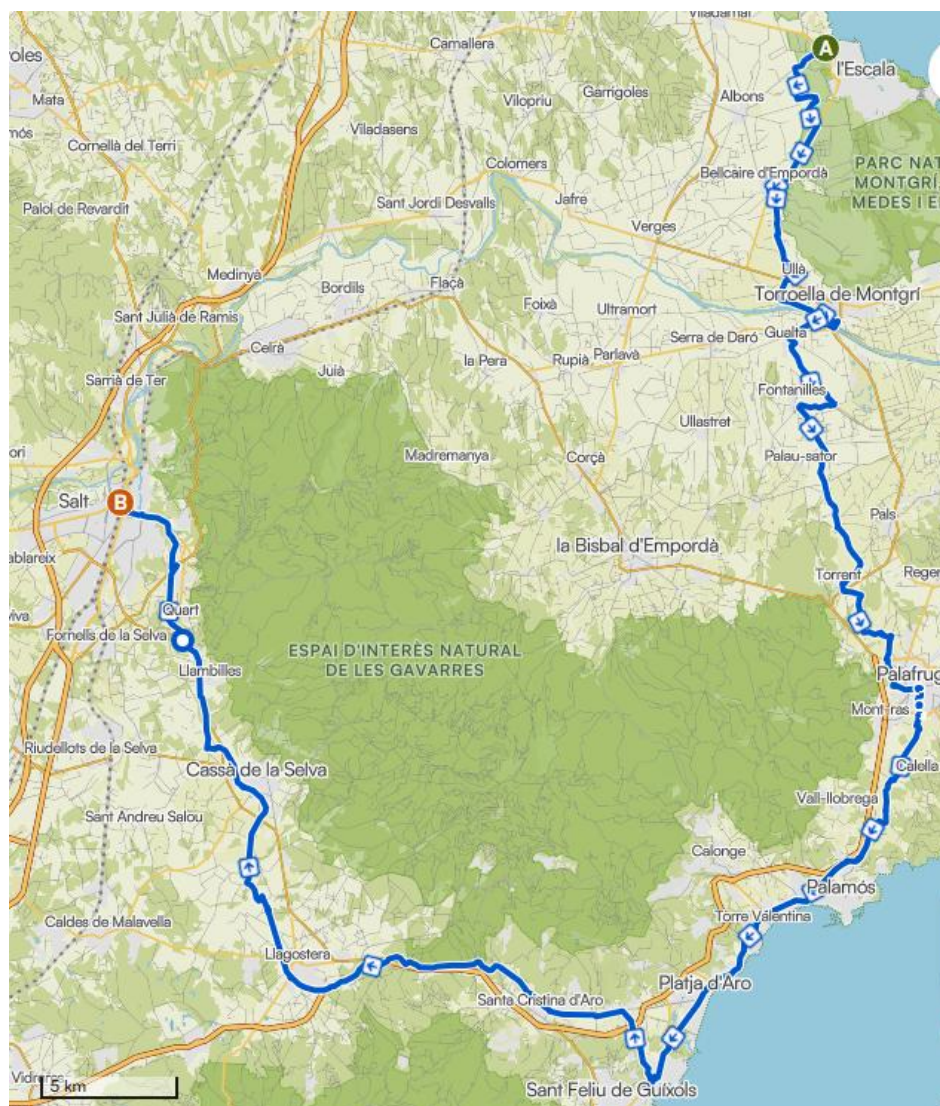
7. Valoración global de la etapa

La etapa Le Boulou – L'Escala es una jornada de transición muy completa: abandona definitivamente el lado francés, cruza de nuevo la frontera por un puerto histórico y se adentra en las llanuras del Empordà hasta alcanzar por primera

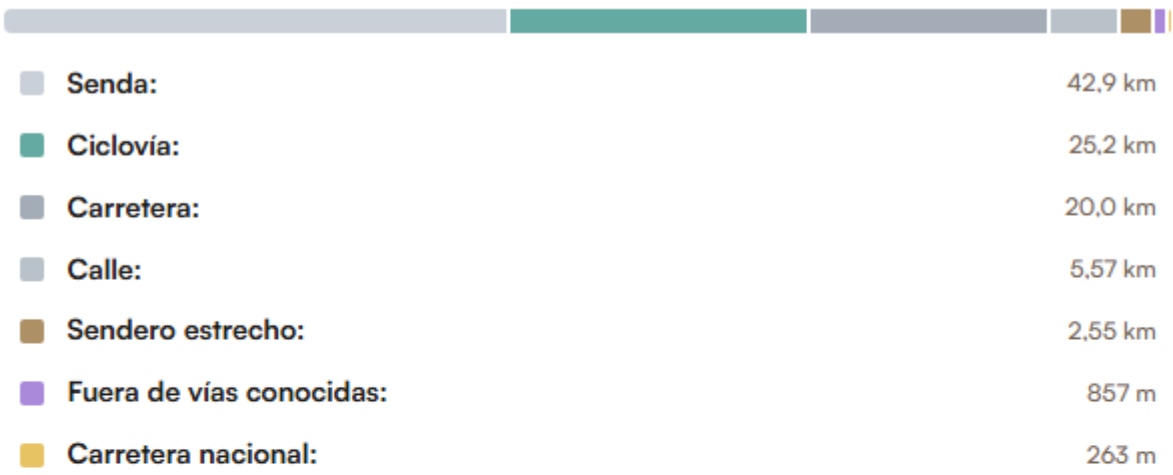
vez el mar en la Costa Brava. La combinación de subida moderada, terreno ondulado y final costero la convierte en una etapa variada y muy gratificante dentro del conjunto de la Pirinexus.



Jueves 14 de mayo
L'Escala-Girona



Tipos de Camino



Superficies



Desnivel ▾



Horarios ruta 	7 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas)		
Distancia y desniveles	 97,30 km	 + 503 m	 - 430 m
Dificultad	Física	4/5	Técnica 3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT		
Material obligatorio	Bicicleta de montaña o mixta , alforjas, equipo bikepacking, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS	

Etapla Pirinexus: L'Escala – Girona

1. Datos generales de la etapa

- Punto de salida: L'Escala (La Escala), localidad costera de la Costa Brava, junto al golfo de Roses.
- Punto de llegada: Girona, capital de la provincia, donde se cierra el círculo de la Pirinexus.
- Distancia aproximada: unos 95–100 km según variantes, con 97,3 km en la propuesta oficial en 4 días.
- Desnivel positivo aproximado: alrededor de +500 / +700 m acumulados, con terreno mayormente ondulado.
- Tipo de recorrido: pistas y carreteras secundarias en el interior del Empordà + vías verdes (Tren Petit y Carrilet II).
- Dificultad física: media, por longitud más que por dureza de los desniveles.
- Sentido descrito: L'Escala → interior del Empordà → Palafrugell → Sant Feliu de Guíxols → Girona (Carrilet II).

2. Tramo L'Escala – interior del Empordà – Palafrugell

La etapa arranca en L'Escala dejando el mar a la espalda y adentrándose en las llanuras agrícolas del Empordà, en dirección a Palafrugell.

- El recorrido inicial transcurre por pistas y carreteras secundarias, rodeado de campos de cultivo y zonas de frutales, en un paisaje típico del Baix y Alt Empordà.
- Se atraviesan diversos pueblos rurales y medievales, con posibilidad de encontrar bares, fuentes y pequeños comercios para avituallarse.
- El terreno es ondulado, con pequeños repechos, pero sin grandes puertos ni pendientes prolongadas.

Palafrugell actúa como punto intermedio importante antes de enlazar con las vías verdes hacia Girona.

3. Tramo Palafrugell – Sant Feliu de Guíxols (Vía Verde del Tren Petit)

Desde Palafrugell, la ruta toma la vía verde del **Tren Petit**, antiguo trazado ferroviario que conectaba Palamós con Girona y que hoy funciona como itinerario ciclista acondicionando varios tramos entre interior y costa.

- Se circula por firme de sauló, tierra compactada, hormigón y asfalto, con pendientes suaves y aptas para todo tipo de bicicletas de cicloturismo.
- El trazado pasa próximo a pueblos del Baix Empordà, entre campos y pequeñas colinas, manteniendo siempre un ambiente tranquilo y rural.
- Esta parte de la etapa va acercando progresivamente la ruta hacia Sant Feliu de Guíxols, donde comienza el tramo final por la Vía Verde del Carrilet II.

Es una sección cómoda, ideal para rodar a ritmo constante y acumular kilómetros sin grandes exigencias técnicas.^{[4][1]}

4. Tramo Sant Feliu de Guíxols – Girona (Vía Verde del Carrilet II)

En Sant Feliu de Guíxols se enlaza con la **Vía Verde del Carrilet II**, que conecta esta localidad costera con Girona siguiendo el antiguo trazado ferroviario Girona–Sant Feliu de Guíxols.

- Longitud aproximada del Carrilet II: unos 39–40 km entre Sant Feliu de Guíxols y Girona.
- Tipo de firme: pista de tierra compactada y tramos acondicionados, con pendientes muy suaves, típicas de una antigua línea de tren.
- Entorno: se atraviesan varias localidades del Gironès y Baix Empordà, estaciones rehabilitadas y zonas de bosque y campos, siempre alejados del tráfico fuerte.

Este tramo final es muy rodador y permite llegar a Girona de manera segura y cómoda, cerrando la ruta con un perfil favorable.

5. Paisajes y puntos de interés

La etapa L’Escala – Girona ofrece una amplia variedad de ambientes, desde el litoral hasta el interior:

- Salida marítima desde L’Escala, con vistas al golfo de Roses y proximidad al entorno histórico de Empúries.
- Extensos campos de cultivo y frutales en las llanuras del Empordà, con pueblos rurales y medievales dispersos.
- Tramo por la vía verde del Tren Petit, que recuerda el antiguo ferrocarril y discurre por un paisaje agrícola y suave.

- Vía verde del Carrilet II, con antiguas estaciones, zonas de bosque y panorámicas sobre la llanura de Girona.
- Entrada final a Girona, ciudad histórica con casco antiguo, murallas y barrio antiguo, donde se cierra el círculo de la Pirinexus.

Esta combinación convierte la última etapa en una jornada agradable y variada, menos montañosa que las anteriores, ideal para disfrutar del entorno y del pedaleo tranquilo.

6. Logística, servicios y seguridad

- Agua y comida:
 - L'Escala ofrece todos los servicios necesarios para salir bien aprovisionado.
 - A lo largo del interior del Empordà se pasan varias poblaciones con bares, tiendas y fuentes para rellenar agua.
 - Palafrugell y Sant Feliu de Guíxols son puntos intermedios importantes, con amplia oferta de servicios.
 - Girona, al final de la etapa, cuenta con todo tipo de alojamientos y restauración.
- Tráfico y seguridad:
 - Entre L'Escala y Palafrugell se circula por carreteras secundarias y pistas, en general con tráfico moderado, aunque conviene mantener buena visibilidad (luces, ropa clara).
 - Los tramos de vías verdes (Tren Petit y Carrilet II) están segregados del tráfico motorizado, compartidos con peatones y otros ciclistas.
 - El perfil suave de las vías verdes facilita la circulación con bicicleta cargada, reduciendo riesgos en bajadas y curvas.
- Orientación:
 - La Pirinexus está señalizada en este sector, pero es recomendable llevar el track GPS o mapa actualizado, sobre todo en la parte de pistas y carreteras entre L'Escala y Palafrugell.

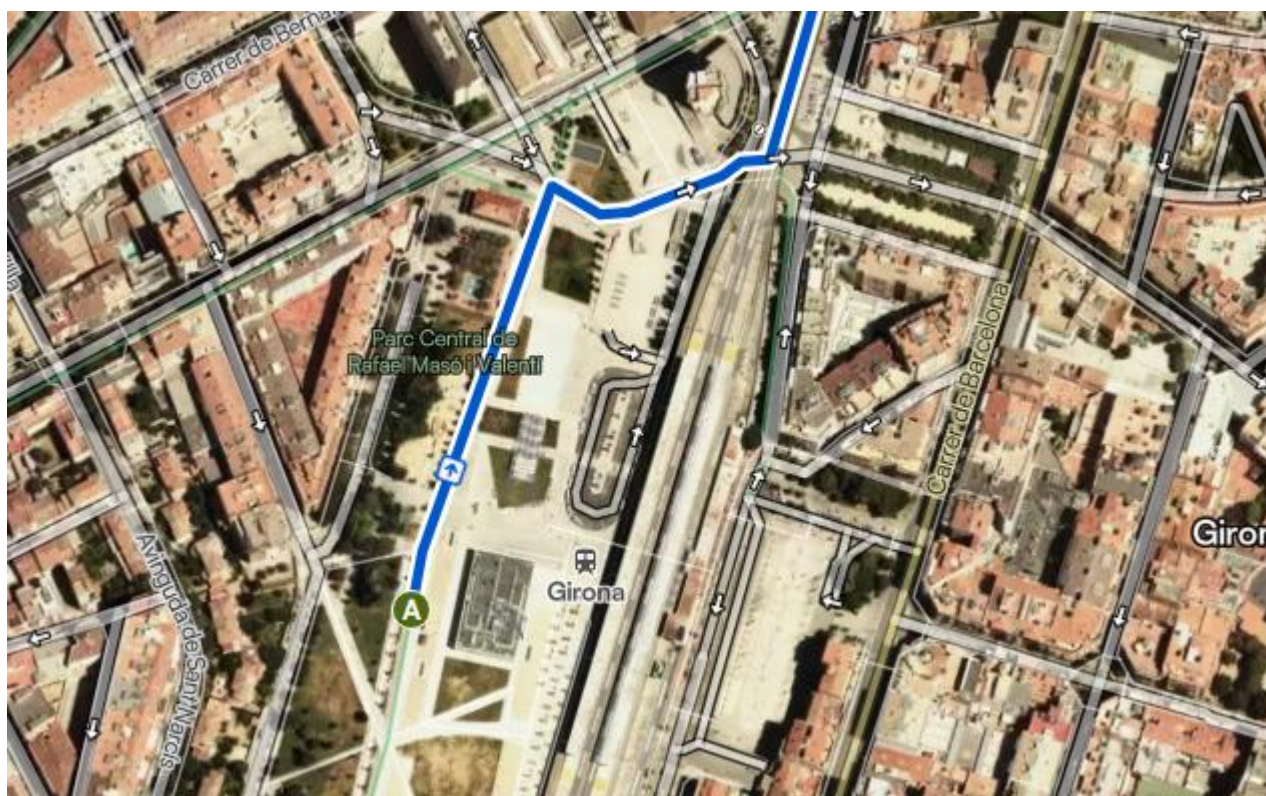
7. Valoración global de la etapa

La etapa L'Escala – Girona es una etapa de cierre perfecta para la Pirinexus: larga pero amable, sin grandes puertos, que combina el paisaje agrícola del Empordà con el encanto de las vías verdes hasta regresar a la capital. Es una jornada ideal para disfrutar del pedaleo tranquilo, de los pueblos del interior y de la sensación de completar el gran anillo entre Pirineos y Costa Brava.



FECHA, HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO

Miercoles 13 de mayo, a las 10:00 en el punto de inicio de la ruta



NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.

Al ser una salida que técnicamente no es complicada, pero si que físicamente es exigente y que requiere cierta experiencia en cicloturismo por la distancia a recorrer en cuatro días, la inscripción para la actividad se hará en modo “Lista provisional” y el coordinador contactará con los pre-inscritos para evaluar la capacidad física, experiencia en cicloturismo y logística (método de transporte).

- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte.

ALOJAMIENTO

Miercoles 13 de mayo	Jueves 14 de mayo	Viernes 15 de mayo	Sabado 16 de mayo
Llegada a destino	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena no incluida	Cena no incluida	Cena no incluida
Pernocta	Pernocta	Pernocta	Pernocta

TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El/la coordinador/a pondrá en contacto a los/as participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del 3 de marzo de 2026

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada

ANULACIONES

PLAZO DE CANCELACIÓN: Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de participación en actividades.

Coordinador: Jesus Millán Torralba. Tél: 630129821. Correo electrónico: jmillan1965@gmail.com