

CONSELLS

- Abans de sortir informeu-vos de l'estat de la bicicleta, de la ruta i del clima previst.
- Deixeu dit el camí que fareu.
- Utilitzeu el casc.
- Garantiu la vostra seguretat, penseu en la Llicència ecològica de la FCC.
- Respecteu la prioritat dels vianants i les normes de circulació.
- Respecteu el medi ambient i l'entorn natural.
- Seguiu les rutes senyalitzades, no entreu en els camins de propietat privada.
- No embruteu el bosc.
- El Centre BTT no es fa responsable d'un mal ús dels itineraris ni de les possibles imprudències dels usuaris.

CONSEJOS

- Antes de salir informaros del estado de la bicicleta, de la ruta y del clima previsto.
- Dejad dicho el camino que haréis.
- Utilizad el casco.
- Garantizad vuestra seguridad, pensad en la Licencia ecológica de la FCC.
- Respetad la prioridad de los caminantes y las normas de circulación.
- Respetad el medio ambiente y el entorno natural.
- Seguid las rutas señalizadas, no entréis en los caminos particulares.
- No ensuciéis el bosque.
- El Centro BTT no se hace responsable de un mal uso de los itinerarios ni de las posibles imprudencias de los usuarios.

CONSEILS

- Avant de partir, informez-vous sur l'état du vélo que vous utiliserez pour la route et des prévisions météo.
- Faites savoir le chemin que vous allez emprunter.
- Portez un casque.
- Garantissez votre sécurité, pensez à la Llicència Ecològica de la FCC (Fédération Catalane de Cyclisme).
- Respectez la priorité des passants et les règles de circulation.
- Respectez l'environnement.
- Suivez les routes signalisées, n'empruntez pas de chemins privés.
- Ne jetez pas d'ordures dans les bois.
- Le Centre BTT ne sera pas tenu responsable en cas de mauvais usages des itinéraires de la part des usagers et d'éventuelles imprudences commises par ces derniers.

ADVICES

- Before starting your excursion check the condition of your bike, your planned route and the weather forecast.
- Tell others of your planned route.
- Use a helmet.
- Guarantee your safety - think of the FCC "Ecological Licence".
- Respect the right of way of pedestrians and the highway code.
- Treat the environment and nature with respect.
- Follow the market routes. Do not enter private roads and paths.
- Do not litter the woods.
- The Centre BTT is not responsible for careless use of the cycle routes or possible carelessness of users.

COM ARRIBAR | CÓMO LLEGAR | COMMENT ARRIVER | HOW TO ARRIVE



EN COTXE | EN AUTOMÓVIL
EN VOITURE | BY CAR
Desde Barcelona (310 km)
Desde Girona (360 km)
Desde Madrid (582 km)
Desde San Sebastián (308 km)
Desde Valencia (480 km)
Desde Bordeaux (403 km)
Desde Toulouse (165 km)

TREN | FERROCARRIL
EN TRAIN | BY TRAIN
Lleida-Pirineus (AVE) (161 km)
La Pobl de Segur (80 km)
Montréjeau (60 km)
www.renfe.es
www.sncf.com

Estaciones más próximas:
En España: Lleida
La Pobl de Segur
En Francia: Montréjeau

EN BUS | EN AUTOBÚS
EN AUTOBUS | BY BUS
Linea Lleida - Val d'Aran
Linea Barcelona - Val d'Aran
www.alsa.es

EN AVIÓ | EN AVIÓN
EN AVION | BY PLANE
Aeropuertos más próximos:
Zaragoza (260 km)
Barcelona (310 km)
Toulouse - Blagnac (165 km)
Pau (157 km)

www.aena.es
www.aeroport.fr
www.toulouse.aeroport.fr
www.aeroporto-bordeos.com
www.pau.aeroport.fr

Emergencies: 973 640 080 e 112

Informacion toristica: (+34) 973 640 110

www.torismearan.org
www.esenciapirineos.com



Fotografia: Torisme Val d'Aran | Pedals de foc. Realitzación: però @badia. Edición: Julio 2009

Cicloturisme d'Aran



Centre Btt Val d'Aran

El centre BTT Val d'Aran et proposa unes rutes homologades i accessibles per a tots els nivells, al llarg de més de 400 km marcats, tant per als que vulguin gaudir d'un contacte directe amb la natura sense haver de superar grans dificultats, com per als més exigents, itineraris tècnics, llargs descensos i grans desnivells.

El centre BTT Val d'Aran te propone unas rutas homologadas y accesibles para todos los niveles, a lo largo de más de 400 km marcados, tanto para los que quieran disfrutar de un contacto directo con la naturaleza sin tener que superar grandes dificultades, como para los más exigentes, itinerarios técnicos, largos descensos y grandes desniveles.

Le centre VTT du Val d'Aran vous propose des itinéraires homologués et accessibles pour tous les niveaux, le long de plus de 400 km balisés, tant pour ceux qui veulent jouir d'un contact direct avec la nature sans besoin de surpasser des difficultés, que pour les plus exigeants, itinéraires techniques, longs descentes et grands dénivellements.

The BTT centre Val d'Aran proposes you some standardized and accessible routes for all degrees of difficulty, of over 400 km of circuits mapped out. Everyone, whether you are a keen mountain-biker or simply a lover of nature, can quietly experience the mountain bike experience.



Alquiler y venta de material

Punto de acogida del Centro BTT
Centro homologado BTT-Cataluña
icopos|bike|
Ap. Elurra. 25539 Betren
Tél. (+34) 973 640 024 | www.coposbike.com

• **Bodysport**
Aptos. Sapporo II. Vielha. Tel. 973 640 444
www.bodysport.org

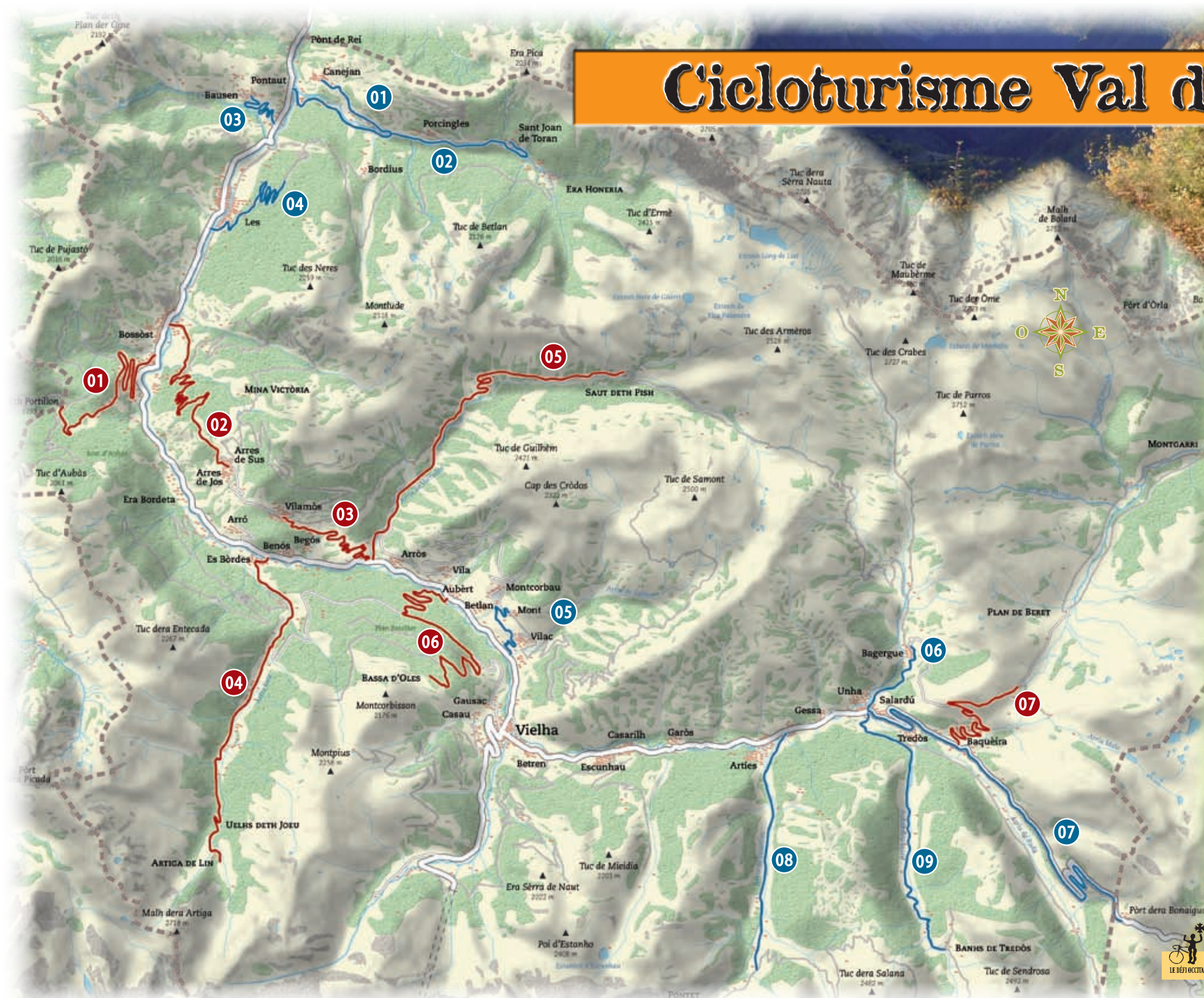
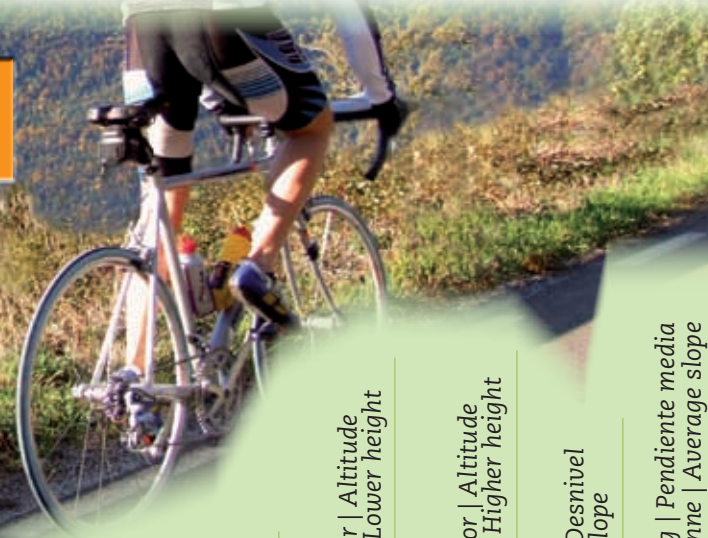
• **Golf pich & put de Salardú**
Tel. 973 644 196. www.golf-salardu.com

Rutas temáticas

Pedals de foc
220 km | 5800 m desniv.+ | www.pedalsdefoc.com

Pedals d'Occitània
227 km | 6000 m desniv.+ | www.pedalsdoccitanie.com

Cicloturisme Val d'Aran



Ruta | Route | Route

Longitud
Longitude
Length

Cota inferior | Altitude
minimum | Lower height

Cota superior | Altitude
maximum | Higher height

Desnivell | Desnivel
Denivelle | Slope

Pendent mig | Pendiente media
Pente moyenne | Average slope

PORTS SENYALITZATS | PUERTOS SEÑALIZADOS COLS BALISÉS | MARKED MOUNTAIN PASS

01	Bossòst - Portilhon	8,200 km	718 m	1292 m	574 m	7,0 %
02	Bossòst - Guardader d'Arres	7,200 km	708 m	1320 m	612 m	8,5 %
03	Pònt d'Arròs - Vilamòs	5,600 km	863 m	1250 m	387 m	6,9 %
04	Es Bòrdes - Artiga de Lin	9,100 km	811 m	1468 m	657 m	7,3 %
05	Pònt d'Arròs - Saut deth Pish	10,700 km	863 m	1555 m	692 m	6,6 %
06	Aubèrt - Bassa d'Oles	10,000 km	889 m	1599 m	710 m	7,2 %
07	Baqueira - Plan de Beret	6,350 km	1483 m	1878 m	395 m	6,2 %

PORTS NO SENYALITZATS | PUERTOS NO SEÑALIZADOS COLS NON BALISÉS | UNMARKED MOUNTAIN PASS

01	Pontaut - Canejan	5,900 km	612 m	906 m	294 m	5,0 %
02	Pontaut - Sant Joan de Toran	7,700 km	612 m	1021 m	409 m	5,3 %
03	N-230 - Bausen	3,500 km	618 m	898 m	280 m	8,0 %
04	Les - Portet	7,100 km	645 m	1360 m	715 m	10,1 %
05	N-230 - Mont	3,550 km	942 m	1218 m	276 m	7,8 %
06	Salardú - Bagergue	2,000 km	1255 m	1425 m	170 m	8,5 %
07	Salardú - Pòrt dera Bonaigua	13,200 km	1255 m	2072 m	817 m	6,2 %
08	Arties - Pònt de Ressec	4,800 km	1135 m	1380 m	245 m	5,1 %
09	Salardú - Banhs de Tredòs	8,150 km	1242 m	1753 m	511 m	6,3 %



Ruta temàtica: **Le Défi Occitan**

197 km | 4500 desnivel + | www.ledefioccitan.com