



**En automòbil**

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)

**Ferrocarril**

Lleida-Pirineus (AVE) (161 km)  
 Montréjeau (60 km)

www.renfe.es  
 www.sncf.com

**Bus**

Línea Lleida - Val d'Aran  
 Línea Barcelona - Val d'Aran

www.alsa.es

**Aviò**

Aeropuertos más próximos:  
 Pirineus - Alguaire - Lleida (145 km)  
 Barcelona (310 km)  
 Tarbes - Francia (115 km)  
 Toulouse - Blagnac (165 km)  
 Pau (157 km)

www.aena.es  
 www.aeroport.fr  
 www.toulouse.aeroport.fr  
 www.pau.aeroport.fr

La Val d'Aran és un lloc privilegiat per als amants del ciclisme, ja sigui de la BTT com del cicloturisme. Planícies, ascensions, recorreguts serpentejants o un simple obstacle que superar converteixen una ruta en mil històries que comptar. El centre BTT Val d'Aran et proposa unes rutes homologades i accessibles per a tots els nivells al llarg de 400 km marcats, tant per als que vulguin gaudir d'un contacte directe amb la natura i com no amb la riquesa cultural i patrimonial d'Aran, com per als més exigents, itineraris tècnics, llargs descensos i grans desnivells. Per als amants del cicloturisme, 7 ports de muntanya senyalitzats i que et permetran superar-te quilòmetre a quilòmetre, mentre pots gaudir de les millors panoràmiques de la Val d'Aran.

**T'ho posem fàcil:** possibilitat de transport públic o transfers per accedir a i tornar de totes les rutes. Pregunta en el punt d'acollida o en els seus punts d'informació.

**Itineraris**

- Ruta Cultural (RC)
- Ruta fluvial (RF)
- Family Time (FT)
- Ruta Rural (RR)
- Ruta Forestal (RFt)
- Ruta Panoràmica (RP)
- Camin Reiau (CR)
- Descenso (D)

La Val d'Aran es un lugar privilegiado para los amantes del ciclismo, tanto para los del BTT como para los del cicloturismo: Llanos, ascensiones, recorridos serpenteantes o un simple obstáculo que superar convierten una ruta en mil historias para contar. El centro 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 quieren disfrutar de un contacto directo con la naturaleza y con la riqueza cultural y patrimonial de Arán, como para los más exigentes, itinerarios técnicos, largos descensos y grandes desniveles. Para los amantes del cicloturismo, 7 puertos de montaña señalizados que permitirán superarte kilómetro a kilómetro, mientras disfrutas de las mejores panorámicas de la Val d'Aran.

**Te lo ponemos fácil:** existe transporte público o transfers para acceder a todas las rutas o volver de ellas. Pregunta en el punto de acogida o en sus puntos de información.

**Itinerarios**

- Ruta Cultural (RC)
- Ruta fluvial (RF)
- Family Time (FT)
- Ruta Rural (RR)
- Ruta Forestal (RFt)
- Ruta Panoràmica (RP)
- Camin Reiau (CR)
- Descenso (D)

La Val d'Aran est un lieu privilégié pour les amateurs du cyclisme, aussi bien du VTT que du cyclotourisme. Plaines, montagnes, parcours sinueux ou simple obstacle à surmonter pour devenir une route de mille histoires à raconter. Le centre de VTT Val d'Aran vous propose des routes homologuées et accessibles pour tous les niveaux pendant 400 kms. tracés, aussi bien pour ceux qui veulent profiter du contact direct avec la nature et aussi de la richesse culturelle et patrimoniale de l'Aran, comme pour ceux qui sont plus exigeants, avec des itinéraires techniques, de grandes descentes et de grandes dénivellations. Pour les amateurs du cyclotourisme, 7 cols de montagne signalisés et qui permettront de vous surpasser kilomètre après kilomètre, pendant que vous bénéficiez des meilleurs paysages de la Vallée.

**On vous facilite les choses :** il y a la possibilité de transport public ou transfers pour accéder et revenir de toutes les routes. Adressez-vous au point d'accueil ou à ses points d'information.

**Itinéraires**

- Itinéraire Culturel (RC)
- Itinéraire fluvial (RF)
- Family Time (FT)
- Itinéraire Rurale (RR)
- Itinéraire Forestier (RFt)
- Itinéraire Panoràmique (RP)
- Camin Reiau (CR)
- Descente (D)

The Val d'Aran is a privileged location for cycling enthusiasts whether they be of the mountain biking or cycling breed. Flats, ascents, descents, challenging windy routes or a simple obstacle to conquer convert a ride into lots of stories to tell. The mountain biking centre (BTT) of the Val d'Aran suggests accessible and certified routes for all levels over a distance of 400 kms. These routes stand out for those who wish to enjoy direct contact with nature as well as the cultural and patrimonial heritage of the Aran. In addition, there are plenty of routes for the more serious riders including technical itineraries, long descents and grand elevation changes. For the road cycling enthusiasts there are 7 signed mountain passes which challenge the riders kilometre after kilometre while soaking in the beauty of the best landscapes of the Valley.

**We make it very easy for you,** offering you the possibility of public transport or transfers to get to and from all the routes. Ask at the reception point or at its information points.

**Routes**

- Cultural Route (RC)
- Fluvial route (RF)
- Family Time (FT)
- Rural Route (RR)
- Forest Route (RFt)
- Panoramic Route (RP)
- Camin Reiau (CR)
- Descent (D)



- RC: 1 | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 26  
 RF: 5 | 9 | 13 | 15 | 16 | 19 | 20 | 21 | 26  
 FT: 1 | 6 | 9 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 25 | 26 | CR  
 RR: 2 | 3 | 8 | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 26  
 RFt: 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 13 | 14 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25  
 RP: 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25

- 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.
- Telèfons d'emergències: **973 640 080 & 112**

- 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.
- Teléfonos de emergencias: **973 640 080 & 112**

- 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.
- Garantisiez 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.
- Téléphone d'urgence : **973 640 080 & 112**

- 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.
- Emergency phone: **973 640 080 & 112**



**Copos bike**  
 Ap. Elurra. 25539 Betren  
 Tel. (+34) 973 640 024  
 Fax: (+34) 973 642 825  
 www.coposbike.com

**Bossòst**  
 • **Complex Esportiu**  
 Tel. (+34) 973 647 241

**Les**  
 • **Informacion e Torisme**  
 Tel. (+34) 973 647 303  
 www.turismoles.com

**Pònt d'Arròs**  
 • **Camping Verveda**  
 Tel. (+34) 973 641 024  
 www.campingverveda.com

**Salardú**  
 • **Albergue Era Garona**  
 Tel. (+34) 973 645 271  
 www.tojuaran.com  
 • **Informacion toristica Val d'Aran**  
 Tel. (+34) 973 645 197  
 www.visitvaldaran.com

**Vielha**  
 • **Informacion toristica Val d'Aran**  
 Tel. (+34) 973 640 110  
 www.visitvaldaran.com



**P**unt d'acolliment  
 Punto de acogida  
 Point accueil | Reception point

**i** punt d'informació  
 Punto de información  
 Point information  
 Information point

**P**unt de sortida  
 Punto de salida  
 Point départ  
 Departure point

**P**unt de rentat | Punto de lavado  
 Point lavage | Washing point

**L**loguer BTT | Alquiler BTT  
 Location VTT | Bike rental

**R**eparació BTT | Reparación BTT  
 Réparation VTT | Repairs

**D**utxes | Duchas  
 Douches | Showers

**WC**

**D**esnivell positiu acumulat  
 Desnivel positivo acumulado  
 Dénivelé maximal et minimal  
 Maximum and minimum height  
 différence

**km** Kilòmetres totals  
 Kilómetros totales  
 Total en kilomètrés  
 Total kilometres

**Pedals de foc**

**Ofereix** la possibilitat de realitzar un recorregut en bici de muntanya pel perímetre del Parc Nacional d'Aigüestortes, un recorregut que pots fer-te a mida, adaptant-lo al teu nivell, des de la versió més lleugera, en sis etapes i acompanyat d'un guia, fins al repte de fer-lo en només tres dies, per exemple.

**Ofrece** la posibilidad de realizar un recorrido en bicicleta de montaña por el perímetre del Parque Nacional de Aigüestortes, recorrido que podrás hacerte a medida adaptándolo a tu nivel, desde la versión más suave en seis etapas y en compañía de un guía, hasta el reto de hacerlo, por ejemplo, en tres días.

**Offre** la possibilité de réaliser un parcours en vélo de montagne à travers le périmètre du Parc National d'Aigüestortes, parcours qui vous pourrez faire à votre mesure en l'adaptant à votre niveau, de la façon la plus facile en 6 étapes et en compagnie d'un guide, au défi de le faire, par exemple, en trois jours.

**Offers** the option of an excellent route along the perimeter of the Aigüestortes National Park. This route can be adapted to a variety of levels from a slow and easy pace done over 6 stages to a challenging 3 day route both with the one of our professional guides.

www.pedalsdefoc.com | www.pedalsdoccitaniam.com | www.eraroda.com

**Pedals d'Occitània**

**És un recorregut** en bicicleta de muntanya per Occitània, Aran i Comminges, que forma una unió perfecta entre la Val d'Aran i França, tot aprofitant les infraestructures de turisme rural de la zona i les pistes i camins que les connecten.

**Un recorrido** en bicicleta de montaña por Occitània, Aran y Comminges, forma una unión perfecta entre el Valle de Aran y Francia aprovechando las infraestructuras de turismo rural de la zona y las pistas y caminos que las conectan.

**Un parcours** en vélo de montagne en Occitanie, Aran et Comminges, qui forme une union parfaite entre le Val d'Aran et la France en profitant des infrastructures du tourisme rural de la zone et des pistes et chemins qui sont connectés.

**A route** through Occitània, Aran and Comminges which forms a perfect connection between the Val d'Aran and France. Along this route our guests will take advantage of the trails and paths connecting the facilities of the rural tourism establishments.

**Era Roda**

**Ruta** de 2 a 5 etapes 100% Aran. Per aconseguir dita ruta haurà de trobar els objectius marcats gràcies a la tarjeta "EraRodaCard", al mapa d'etapes i al navegador GPS. Com a prova irrefutable del repte, haurà de fotografiar les localitzacions i els aspectes inèdits del recorregut. El temps i els kms marcaran el seu ranking.

**Ruta** de 2 a 5 etapas 100% Aran. Para completar el recorrido deberá encontrar los objetivos marcados gracias a la tarjeta "EraRodaCard", al mapa de etapas y al navegador GPS. Como prueba irrefutable a dicho reto, deberá fotografiar las localizaciones y aspectos inéditos del recorrido. El tiempo y kms marcarán su ranking.

**Route** de 2 à 5 étapes 100% d'Aran. Pour compléter le parcours on doit trouver les objectifs merci à la carte "Era-RodaCard", à plan d'étapes et le navigateur GPS. Comme preuves irrefutables de ce défi, on demande de photographier les emplacements et les aspects inédits de la route. Le classement est basé sur votre temps et kms.

**A 2 to 5 stage route.** 100% Aran. To complete the route you must find the clues marked by "EraRodaCard", the stage maps and the GPS navigation system. As proof of the challenge you will have to photograph the landmarks and other aspects along the route. The time and kms will show your ranking.



**icopos|bike|**

**Punto oficial de acogida de BTT del Conselh Generau d'Aran**

**Centro homologado BTT-Cataluña**

**Gestión, coordinación y promoción de paquetes turísticos de BTT**

Alquiler de MTB, GPS con las rutas de Aran, bicis con sillas niño  
 Tienda con las mejores marcas del mercado  
 Rutas guiadas y a la carta por personal profesional y cualificado  
 Servicio de transporte y soporte logístico en rutas lineales  
 Central de Reservas y Turismo Activo

**i** **P** **L** **R** **WC** **D**

Copos Bike is the official reception BTT point (BTT is mountain bike in Catalan) of the Conselh Generau d'Aran, which is also a certified centre by Turisme de Catalunya. The centre offers management, coordination, and promotion of BTT tourist packages.  
 MTB rental, GPS with the routes of Aran, pushchairs bikes rental  
 Repair workshop and Shop: find the best labels of the market  
 Guided routes at will by professional and qualified staff  
 Transport service and logistic support in linear routes

**icopos|bike|**  
 Ap. Elurra. 25539 Betren  
 tel. (+34) 973 640 024 | fax: (+34) 973 642 825  
 www.coposbike.com | info@coposbike.com



# Centro Btt Val d'Aran



- Lloc pintoresc | Lugar pintoresco  
Site pittoresque | Picturesque spot  
Vistes panoràmiques | Vistas panorámicas  
Vues panoramiques | Panoramic views
- Camping | Camping | Camping | Campsite  
Al·lotjament | Alojamiento  
Logement | Accommodations
- Restaurant | Restaurante | Restaurant  
Àrea de picnic | Area de picnic  
Aire de picnic | Picnic area's
- Baleari | Bañeario | Baignoire | Spa  
Església romànica | Iglesia románica  
Eglise romane | Romanesque church  
Monuments megalitics | Monuments megalithics  
Monuments mégalithiques  
Megalithic monuments
- Dificultat | Dificultad | Difficulté | Difficulty**
- fàcil | fácil | facile | easy
- mitjana | media | moyenne | average
- difícil | difícil | difficile | difficult
- molt difícil | muy difícil | très difficile | very difficult

Tel. d'emergències | Tel. de emergencias  
Téléphone d'urgence | Emergency phone  
973 640 080 & 112

Recorrido   Circuito Btt Baish Aran	Longitud	Desnivell	Tiempo
Les   Sant Blai   Camin Reiau   Les	4,6 km	+22 m	30'
Les   Pista Portet   Honeria   Canejan   Les	34,0 km	+820 m	4 h 30'
Les   Portet   Bordius   Porcingles   Canejan   Les	24,2 km	+850 m	4 h
Bossòst   Bordes Sapòda   Portilhon   Camin Vielh   Bossòst	18,5 km	+700 m	4 h
Bossòst   Margalida   Bassa d'Arres   Mina Victoria   Bossòst	24,0 km	+950 m	4 h 30'
Es Bòrdes   Pònt deth Coc   Montanhetes   Pònt d'Arrò   Es Bòrdes	10,5 km	+300 m	2 h 30'
Es Bòrdes   Pònt deth Coc   Montanhetes   Montanha de Vilamòs			
Pònt d'Arròs   Es Bòrdes	15,8 km	+650 m	4 h
Es Bòrdes   Pònt d'Arròs   Sant Joan   Vilamòs   Benós   Es Bòrdes	16,3 km	+450 m	3 h
Bossòst   Margalida   Arres   Pònt deth Lop   Bossòst	21,8 km	+1000 m	5 h 30'
Portilhon   Bòsc d'Aubàs	6,8 km	+225 m	45'
Portilhon   Bòrdes de Sauvaga   Portilhon	10,7 km	+80 m	1 h

Recorrido   Circuito Btt Mijaran	Longitud	Desnivell	Tiempo
Aubèrt   Pònt d'Arròs   Aubèrt	6,7 km	+140 m	1 h
Vielha   Vilac   Vila   Varradòs   Bagergue   GR   Vielha	46,5 km	+1200 m	6 h 30'
Vielha   Pista Salient   Bòrda de Rei   Mont   Montcorbau   Mont			
Vilac   Beusa   Vielha	14,6 km	+300 m	2 h
Vielha   Pista Salient   Bords   Mont   Vilac   Vielha	38,0 km	+1200 m	6 h
Vielha   Vilac   Beusa   Gausac   Vielha	7,8 km	+120 m	1 h 20'
Vielha   Casau   Pomaròla   Sarrahèra   Vielha	24,0 km	+930 m	5 h 30'
Vielha   Pista de Tuca   Camin Sarrahèra   Pista Nere   Vielha	13,0 km	+560 m	2 h 30'
Betren   Vielha   Betren	2,8 km	+50 m	20'

Recorrido   Circuito Btt Naut Aran	Longitud	Desnivell	Tiempo
Arties   Garòs   Arties	5,8 km	+50 m	45'
Salardú   Unha   Gessa   Salardú	3,4 km	+90 m	35'
Bagergue   Sta. Margalida	3,0 km	+100 m	30'
Salardú   Ctra Aiguamòg   Tredòs   Salardú	3,8 km	+130 m	45'
Salardú   Tredòs   Pònt de Ruda   Tanau   Orri   Bagergue   Unha   Salardú	18,2 km	+700 m	3 h
Plan de Beret   Montgarri   Plan de Beret	12,2 km	+215 m	1 h 45'
Salardú   Prüedo   Arties   Salardú	32,0 km	+880 m	4 h 30'
Camin Reiau			