

Girona en bici: rutes MTB per enamorar-se del ciclisme

Noticias 24hs | 18-05-2025 | 21:39



Explorar Girona amb bicicleta de muntanya és molt més que practicar esport: és viure el territori amb tots els sentits. Cada camí amaga una història, cada bosc et convida al silenci i cada poble t'obre les portes amb autenticitat. Pedalar per aquesta terra és una experiència transformadora que et connecta amb la natura, amb les arrels i amb tu mateix. És, en definitiva, una manera de sentir Girona des del cor i des del manillar.

Per a qualsevol ciclista, Girona ofereix un escenari privilegiat. Des de les Vies Verdes fins als ascensos del Pirineu, passant per senders tècnics entre suros i rutes panoràmiques que semblen postals, hi ha opcions per a tots els nivells. I per gaudir-les al màxim, cal anar ben equipat. Marques com bicicletes montaña Orbea són ideals per afrontar amb confiança els reptes que plantegen aquests terrenys.

Rutes imprescindibles de MTB a Girona

Vies Verdes: ciclisme per a tots els públics

Les Vies Verdes de Girona són una opció excel·lent per a qui busca una ruta accessible sense renunciar a paisatges espectaculars. Un dels itineraris més coneguts és la ruta Olot ? Sant Feliu de Guíxols, que travessa la comarca volcànica de la Garrotxa, la plana de Girona i arriba fins a la Costa Brava. Amb uns 100 quilòmetres de recorregut, és perfecta per dividir en dues o tres etapes i combinar ciclisme amb turisme rural i gastronòmic.

També destaca la Ruta del Carrilet I, entre Olot i Girona, amb 57 km de traçat fàcil, suau pendent i bon ferm. Ideal per entrenaments de fons o sortides en família. En aquestes rutes, una bicicleta robusta i polivalent com les bicicletes de muntanya Orbea és una aposta segura.

Les Gavarres: tècnica i aventura entre suros

El massís de les Gavarres, entre Girona i la Costa Brava, és un paradís per als amants del MTB més tècnic. Els seus camins de terra ofereixen pujades constants, baixades ràpides i trams que posen a prova la tècnica del ciclista. L'entorn, format per boscos de suros, roures i pins, afegeix una bellesa única a l'esforç físic.

Des de municipis com Cassà de la Selva, Llagostera o La Bisbal d'Empordà es pot accedir fàcilment a rutes circulars de diferent dificultat. En aquests casos, convé portar una bicicleta fiable i components de qualitat. I si et planteges ampliar la teva pràctica cap a altres disciplines com el triatló, és moment de valorar seriosament la possibilitat de comprar bicicleta triatló.

El Pirineu de Girona: MTB d'alçada

Les comarques del Ripollès i la Vall de Camprodon acosten el ciclisme de muntanya a l'alta muntanya. Aquí les rutes guanyen en duresa, altitud i espectacularitat. Recorreguts com l'ascens al Coll de la Marrana o les pistes forestals de Setcases són exigents però gratificants.

Cal planificar bé aquestes sortides: consultar la previsió meteorològica, portar roba tècnica i aliments energètics, i no oblidar un GPS fiable. Aquest tipus de sortides també són habituals entre triatletes que entrenen resistència i desnivell, raó per la qual molts opten per comprar bicicleta triatló que complementi la seva preparació.

Consells per a una experiència MTB segura i completa

Gaudir del MTB a Girona no només depèn del paisatge. Aquests consells t'ajudaran a treure el màxim rendiment a cada ruta:

Informa't de l'estat del recorregut abans de sortir, especialment després de pluges.

Fes servir aplicacions de rutes actualitzades (com Komoot o Wikiloc).

Porta sempre casc, guants i ulleres, fins i tot en recorreguts curts.

Hidrata't i alimenta't bé, sobretot si la ruta supera les dues hores o té molt desnivell.

Evita les hores de màxima calor a l'estiu i porta llum frontal si pedales a l'alba o al capvespre.

Serveis i botigues per a ciclistes

Girona ciutat s'ha convertit en un autèntic hub per al cicloturisme. Aquí trobaràs allotjaments adaptats, cafeteries amb menús pensats per a esportistes, tallers mecànics, estacions de neteja i una àmplia comunitat ciclista. Si prefereixes comprar còmodament des de casa, la botiga online Cabberty.com és una opció ideal. Amb un ampli catàleg de bicicletes de muntanya Orbea i Specialized, bicicletes de triatló i components d'alta gamma, ofereix enviaments gratuïts a Girona i assessorament especialitzat per triar el model que millor s'adapti a tu.

Altres poblacions com Banyoles, Olot o Ripoll també disposen d'una excel·lent infraestructura ciclista, que inclou serveis de lloguer, rutes senyalitzades i tallers, i molts aficionats d'aquestes zones ja confien en Cabberty per equipar-se amb les millors marques a preus competitius.

Girona, capital europea del ciclisme

Girona no només atrau ciclistes aficionats. Cada cop més equips professionals europeus i internacionals trien aquesta regió com a base d'entrenament per la seva varietat de rutes, el clima estable i la qualitat de vida. Aquesta reputació ha fet créixer l'organització d'esdeveniments com la Transgavarres, el Girona MTB Challenge o quedades organitzades per clubs locals.

Participar en aquestes activitats et permet integrar-te a una comunitat apassionada pel ciclisme, conèixer nous recorreguts i descobrir la regió des d'una altra perspectiva.

Pedala, respira i descobreix: Girona com mai abans

Pedalar per Girona és molt més que fer quilòmetres. És respirar bosc, és escoltar el cruixit de la grava sota les rodes, és saludar pagesos que treballen la terra o creuar-te amb un ramat enmig del camí. És connectar amb una manera de viure el territori, amb calma però amb passió.

Sigués un ciclista de cap de setmana o algú que entrena amb objectius competitius, Girona t'ofereix escenaris per somiar. I com sempre diem els qui hi pedalem sovint, no hi ha res com sentir-se part del paisatge i del moment.

Girona no es recorre, Girona s'estima a cop de pedal.

[Autor: Redacció](#)