

 Pirinexus

Ruta de cicloturisme transfronterera d'un total de 351 km de recorregut. El tram marcat en aquest mapa és de 13 km.

Ruta de cicloturismo transfronterera de un total de 351 km de recorrido. El tramo marcado en este mapa es de 13 km.

Cross-border cycling route of 351 km. The stretch on this map is 13 km long.

Route de cyclotourisme transfrontalière de 351 km. Le tronçon sur cette carte est de 13 km.



www.pirinexus.cat

 Cicloturisme

Xarxa de 250 km que permet preparar un itinerari propi enllaçant camins. Red de 250 km que permite preparar un itinerario propio enlazando caminos.

A net of 250 km for cycling along little towns.

Réseau de 250 km pour pédaler entre villages.



www.visitemporda.com/planifica/publicacions/

 GR 92 

Sender mediterrani de gran recorregut que passa per Catalunya, el País Valencià, Múrcia i part d'Andalusia. El tram de Catalunya consta de 583 km.

Sendero mediterráneo de gran recorrido que pasa por Cataluña, Valencia, Murcia y parte de Andalucía. El tramo de Cataluña consta de 583 km.

Long distance Mediterranean track that crosses Catalonia, Valencia, Murcia and a part of Andalucía. Catalonia's track is 583 km long.

Sentier méditerranéen de long parcours qui traverse la Catalogne, Valence, Murcia et une partie de l'Andalousie. Le tronçon catalan est de 583 km.



www.visitemporda.com - www.camideronda.com

 Camí de ronda

Sender litoral que recorre la Costa Brava. Marcats els trams que no coincideixen amb el GR 92.

Sendero litoral que recorre la Costa Brava. Marcados los tramos que no coinciden con el GR 92.

Coastal path along Costa Brava. Only the sections not coinciding with GR 92 are marked.

Sentier littoral qui parcourt la Costa Brava. Indiqués les tronçons qui ne coïncident pas avec le GR 92.



www.visitemporda.com - www.camideronda.com

 PR 

Senders de petit recorregut, entre 10 i 50 km, que enllacen municipis. Senderos de pequeño recorrido, de entre 10 y 50 km, que enlazan municipios.

Short walks, between 10 and 50 km, that connect towns.

Sentiers de court parcours, entre 10 et 50 km, qui connectent des villages.



Avinguda de la Generalitat, 33. 17200 Palafrugell

+34 972 30 02 28. turisme@palafrugell.cat

www.visitpalafrugell.cat

Instal·lacions esportives / Sports facilities	
Camp de futbol del Gregal.	C. Alt Camp, 11 · www.esportspalafrugell.cat
Estadi Municipal Josep Pla Arbonés.	C. Ample, 107. 972 30 30 04 · www.esportspalafrugell.cat
Pavello Esportiu 1.	Av. de les Corts Catalanes, 3. 972 30 35 37 · www.esportspalafrugell.cat
Pavello Esportiu 2.	C. Ample, 109 · www.esportspalafrugell.cat
Piscina Municipal.	C. d'Àngel Guimerà, 20. 972 30 44 94 · www.esportspalafrugell.cat
Marxes, caminades i curses / Popular strolls and races	
S. Santa:	Marxa Brava · www.capalafrugell.cat
Abril:	Roadbook BTT Garoina Extrema. Cursa d'orientació amb bicicleta de muntanya · www.aepalafrugell.org
	SwimRun Costa Brava. Marathon / Half / Short · www.swimruncostabrava.cat
Maig:	Marxa de la Garoina. Recorregut de 9 o 15 km · www.aepalafrugell.org
Juny:	Cursa de Llafranc - Pujada al Far · www.capalafrugell.cat
Agost:	Mini Marató Calella de Palafrugell · www.capalafrugell.cat
Octubre:	Oncotrail. Costa Brava i Gavarres. 100km per equips · www.oncolligagirona.cat/oncos/oncotrail.html
	Radikal swim. Natació en aigües obertes · www.radikalswim.com
Desembre:	Cap nen/a sense joguina. Marxa solidària. Creu Roja Palafrugell
Lloguer de bicicletes / Bike rental	
Palafrugell:	Bike On. Paratge Santa Margarida, 22. 637 65 30 47 · www.bikeonrental.com
	Cicles JK. C. d'Àngel Guimerà, 39. 972 61 07 09 · www.ciclesjk.com
	Gran Fondo Community. Costa Brava Boulevard. P.1 L.6 · 972 30 58 55 · www.granfondocommunity.com
Calella:	Bikes MET. C. de Lepant, 17. 635 66 12 55 · www.maritimesmet.com
Llafranc:	Tourist Service. Pg. Cipsela, 1. 972 30 17 48 · www.touristservice.es
Lloguer i/o excursions amb vaixell / Boat rental and/or excursions	
Calella:	Boies Ramon. Platja del Canadell. 972 61 57 20 · www.lloguerdebarquescalella.com
	Marítimes MET. Platja del Port Bo. 635 66 12 55 · www.maritimesmet.com
	Poseidon Diving. Platja Port Pelegrí. 972 61 53 45 · www.poseidoncalella.com
Llafranc:	Serveis Nàutics Llafranc. Pg. Cipsela, 40. 972 61 15 48 · www.llafrancboats.com
	Triton Diving Llafranc. Pl. dels Pins s/n. 620 53 00 36 · www.tritonllafranc.com
Tamariu:	Paco Boats. Embarcador de Tamariu. 627 91 91 65 · www.pacoboats.com
Lloguer i/o excursions en caiac i pàdel surf / Kayak and Paddle surf rental and/or excursions	
Calella:	Poseidon Diving. Platja Port Pelegrí. 972 61 53 45 · www.poseidoncalella.com
	Tourist Service. Platja del Canadell. 972 30 17 48 · www.touristservice.es
Llafranc:	Tourist Service. Pg. de Cipsela. 972 30 17 48 · www.touristservice.es
Tamariu:	Kayaking Costa Brava. Platja de Tamariu. 972 77 38 06 · www.kayakingcostabrava.com

 Via verda – Ruta del Tren Petit 

Tram de 6 km que uneix Palafrugell, Mont-ras i Palamós amb ramals a Vall-llobrega i a les platges de Castell i la Fosca.

Tramo de 6 km que une Palafrugell, Mont-ras y Palamós, con ramales a Vall-llobrega y a las playas de Castell y la Fosca.

A 6 km stretch that connects Palafrugell, Mont-ras and Palamós, with splits to Vall-llobrega and Castell and la Fosca beaches.

Sentier de 6 km qui raccorde Palafrugell, Mont-ras et Palamós, avec embranchements à Vall-llobrega et les plages de Castell et la Fosca.



www.viesverdes.cat/rutes_vies_verdes/ruta-del-tren-petit/

 SL 

Senders Locals de menys de 10 km ubicats sobre camins tradicionals que solen ser circulars. Senderos Locales de menos de 10 km ubicados sobre caminos tradicionales que suelen ser circulares.

Local paths of less than 10 km situated on traditional roads, usually circular.

Sentiers locaux de moins de 10 km placés sur chemins traditionnels, normalement circulaires.

 Altres Camins

Aquí englobem diferents camins no catalogats ni senyalitzats en cap de les categories anteriors, que podem utilitzar per enllaçar altres camins i fer rutes circulars.

Aquí englobamos diferentes caminos no catalogados ni señalizados en ninguna de las categorías anteriores que enlazan con otros caminos para hacer rutas circulares.

Paths not catalogued or marked in any of the previous categories that can be connected with other paths for circular routes.

Chemins non catalogués ni signalisés dans aucune des catégories antérieures, qui connectent avec autres chemins pour faire des itinéraires circulaires.



 Wikiloc: [visiteu www.wikiloc.com](http://www.wikiloc.com) o descarregueu-vos l'aplicació per seguir les rutes.

 Carrils aquàtics

Xarxa pública d'itineraris marins: Tamariu - Aigua Xelida (1,2 km) i Platja Canadell, a Calella - Llafranc (1 km). Red pública de itinerarios marinos: Tamariu - Aigua Xelida (1,2 km) y playa Canadell, en Calella - Llafranc (1 km).

Public network of marine itineraries: Tamariu - Aigua Xelida (1,2 km) and Canadell beach (Calella) - Llafranc (1 km).

Réseau public d'itinéraires marins: Tamariu - Aigua Xelida (1,2 km) et plage de Canadell (Calella) - Llafranc (1 km).



Empreses de submarinisme / Diving clubs	
Calella:	Poseidon Diving. Platja Port Pelegrí, s/n. 972 61 53 45 · www.poseidoncalella.com
Llafranc:	Barracuda Diving Llafranc. C. Pere Pascuet, 4. 722 52 73 92 · www.barracudallafranc.com
	Triton Diving Llafranc. Pl. dels Pins, s/n. 620 53 00 36 · www.tritonllafranc.com
Tamariu:	Stolli's Divebase. Pg. del Mar, 26. 972 62 00 35 · www.stollis-divebase.eu
Clubs nàutics i de vela / Nautic and Sailing Services	
Calella:	Club Vela Calella. C. del Noi gran, 3. 972 61 46 19 · www.clubvelacalella.cat
Llafranc:	Club Nàutic Llafranc. Port esportiu Llafranc. 972 30 07 54 · www.nauticllafranc.net
Tamariu:	Club Nàutic Tamariu. Pg. del Mar, 11. 972 62 00 33 · www.clubnautictamariu.cat
Altres instal·lacions esportives / Other sports equipments	
Palafrugell:	Apolo Fight Academy. C. de la Camèlia, 17. 622 87 23 07
	Calma loga. 670 21 15 56 · www.calmaioga.com
	Club Tennis Palafrugell. Av. d'Espanya, 194. 689 17 19 32 · www.tennispalafrugell.com
	Escola de dansa Nou Estil. C. Botines, 28. 696 79 36 16
	Gimnàs Dinàmic. C. de la Lluna, 31. 972 61 12 48 · www.gimnasdinamic.com
	Gimnàs La Nau. C. Manufactures del suro, 97. 972 30 32 86 · www.gymlanau.com
	Gimnàs Shingi-Kai. C. Major, 5. 972 30 23 53
	Gran Fondo Community. Costa Brava Boulevard. P.1 L.6 · 972 30 58 55 · www.granfondocommunity.com
	Maitai Salut i creixement. C. Pi i Margall, 101 · www.maitai.cat
	Ossis Fisioteràpia. C. Josep Bonay i Vidal Mestre, 19. 972 30 21 19 · www.ossis.cat
	Pad Health. Centre d'entrenament. C. de la Lluna, 21. 659 84 32 63 · www.proteinallday.wordpress.com
	Pilates Mar Alonso. C. del Consell, 16. 648 29 44 00 · www.vivavidaexperiencias.com
	Pilates Reformer Eva Oller. C. Anselm Clavé, 25. 667 51 43 96
	Skate Park. C. Fermí Vergés i Matas, 3
Llafranc:	Club Tennis Llafranc. Av. Jesús Serra i Santamans, 15. 972 30 23 08 · www.tenisllafranc.cat
Botigues d'esport / Sports shops	
Palafrugell:	Esports Moy. C. Torres i Jonama, 41. 972 30 19 64
	Sports 77. Centre Comercial Cel Obert. C. Sant Sebastià 11-13. 972 30 42 42 · www.sports77.com
	Sprinter. Av. de la Costa Brava CC Costa Brava Bulevard. 672 42 38 77 · www.sprintersports.com
Articles de pesca / Fishing articles	
Palafrugell:	L'art de la Pesca 2 (shop). C. Ample, 14. 972 30 13 23
Rutes guiades / Guided tours	
Camí de ronda. 972 10 93 58 · www.camideronda.com	
Giroguies. 972 30 38 86 · www.giroguies.com	
Sandra Bisbe Tours. 670 64 99 99 · www.sandrabisbe.cat	



5a edició: abril 2022



Pirinexus	Cicloturisme	GR-92
GR-92 coincident amb carretera / Coinciding with roads		
Camí de ronda	PR	SL
Via Verda	Altres camins	Carrils aquàtics

- Oficina de turisme / Tourist office
- Mirador / Viewpoint
- Torre de guaita / Watch tower
- Dolmen / Dolmen
- Centre / Center
- Aparcament / Car park
- Centre esportiu / Sports centre
- Tennis / Tennis
- Policia / Police
- Centre d'atenció primària (CAP) / Medical centre
- Estació d'autobusos / Bus station
- Cementiri / Cemetery

