Descripció de les rutes

Punt de sortida: Poliesportiu d'Esterri d'Àneu

1 **La Mollera.** Ruta lineal, apta per als més menuts. Els primers quilòmetres són per carretera asfaltada; abans d'arribar al poble d'Escalarre hi ha una forta pujada, però és curta. Un cop al poble, la ruta creua el pont i continua per pista de terra, primer per la Mollera, els aiguamolls, i després voreja l'embassament de la Torrassa, fins arribar a l'àrea de picnic, situat gairebé al final de l'embassament, punt de tornada. La ruta s'endinsa en el Parc Natural de l'Alt Pirineu; val la pena aturar-se al mirador elevat, situat al costat de l'embassament; podem visitar un búnquer de la postguerra. La ruta passa pel costat de l'església romànica de Sant Martí d'Escalarre i molt a prop de l'església romànica de Santa Maria; l'encreuament el trobem indicat abans d'arribar a Escalarre. Recordeu que passeu per un espai protegit, heu de ser respectuosos amb l'entorn.

1h	12,8	70m
	km	

2 **La Pressalla.** Itinerari planer que voreja el poble d'Esterri. Al llarg de la ruta ens podem trobar persones caminant. S'ha d'anar amb compte ja que hi ha un tram amb circulació de vehicles. Aproximadament a la meitat de la ruta s'ha de creuar la carretera d'accés a Esterri, hi ha molta visibilitat i no presenta perill. S'acaba al punt de sotida.

30'	5,2	10 m
	km	

3 **Dorve.** Itinerari que coincideix en bona part amb la ruta 1. Cal agafar la carretera direcció a Dorve. Forta pujada fins al poble (pràcticament sense descans), situat a 1.400 m d'alçada, per carretera asfaltada i amb moltes corbes. A mesura que es guanya alçada es gaudeix d'unes vistes espectaculars. A la part alta del poble, seguim el GR-11 (marques vermell i blanc) senyalitzat cap a Llavorre i Estaon. Pujada no pedalable d'uns 15 minuts. Tot seguit continuem direcció Dorve, senyalitzat amb marques groc i negre, fins a una colladeta. Aquí comença un sender en baixada primer, i després amb pla i petites pujades fins a Llavorre on s'inicia un tram de carretera asfaltada fins a prop de Burgo.

Descripció de les rutes

Just a les primeres cases prenem un carrer a l'esquerra que s'endinsa dins el poble, el creuem i sortim a la carretera direcció Burgo, a uns 100 m agafem el sender a la dreta direcció a Escalarre. És tècnic i amb molt tram de roca que, si no som molt hàbils, ens farà posar el peu a terra en alguns llocs. Entrem al poble d'Escalarre per carrers en fort pendent i, finalment per carrera asfaltada seguim fins a tornar a Esterri d'Àneu. Malgrat que la distància i el desnivell acumulat no són elevats, aquesta ruta es considera de dificultat molt alta (negra) degut a la duresa de la pujada a Dorve i el posterior enllaç no pedalable fins a

2h	19,9	650m
	km	

4 **Gerdar.** L'Itinerari s'inicia a Esterri en direcció a València d'Àneu, per carretera asfaltada i corbes tancades -podem trobar alguns vehicles- creuem tot el poble fins a l'encreuament de la nova carretera del Port de la Bonaigua, que abandonarem a 100 m i ens incorporarem a l'esquerra en direcció a Son. Precaució amb els vehicles, la carretera té un únic carril i doble sentit. En arribar al poble de Son, a l'alçada de l'església agafem a la dreta el sender del Calvari, molt divertit i pedalable, fins a la cruïlla entre els senders a Sorpe i València. En aquest punt girem a l'esquerra i fem un tram de forta pujada no pedalable, uns 5 minuts, fins a trobar la pista forestal de la Mata de València cap a l'esquerra. Aquest tram coincideix amb la ruta 5, en sentit contrari. Quan s'acaba la pista forestal comença un tram de sender. **En tot el tram està prohibit anar damunt de la bici** per evitar la degradació en zona del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. **Circular sobre la bicicleta és motiu de sanció**. Aquest tram està senyalitzat amb piquetes grogues. Creuem el riu de Cabanes per un pont i ens dirigim a l'antiga carretera del port (aquest tram també coincideix amb la ruta Pedals de Foc). Arribats a la carretera, a la dreta, passant per davant del refugi del Gerdar i més endavant ens incorporem a l'actual carretera del port, que agafem en direcció a Esterri. A la cruïlla de Sorpe, girarem a l'esquerra, però abans d'arribar al poble trobarem un indicatiu a la dreta cap al poble de València d'Àneu. Continuem per l'antic camí que unia aquests pobles. Arribats a València d'Àneu, a la sortida del poble prenen un camí estret i molt tècnic (podem trobar gent caminant), que ens portarà a la part alta del poble d'Esterri. Cal destacar l'església de Sant Just i Sant Pastor a Son, les restes de l'antic castell del comte de Pallars i l'església de Sant Andreu a València d'Àneu i, sobretot la impressionant avetosa de la Mata de València, el bosc d'avets més extens de la Península.

2 h 15'	26,6	700 m
	km	

Descripció de les rutes

5 **Pla de la Font.** L'itinerari coincideix en part amb la ruta 4. A 300 m de l'encreuament de Son trobem una pista forestal a la dreta que s'endinsa al bosc de la Mata de València. Tot i haver-hi una cadena està permès el pas per als ciclistes. Aproximadament després de 3 km de pujada per aquesta pista, trobem a l'esquerra un sender amb uns senyals direccionals que indiquen Son, primer un tram en fort pendent de baixada i a uns 500 m girem a la dreta (vigileu de no passar-vos per alt la cruïlla). El tram fins a Son coincideix en sentit contrari amb la ruta Pedals de Foc i la ruta 4, hi ha curts trams en pujada no pedalables. Creuem el poble de Son, agafem a mà dreta la pista asfaltada que ens portarà fins al Centre Natura Caixa Catalunya, creuem el riu Tinter i a uns 50 m prenem la pista forestal a mà dreta i en pujada fins arribar al Centre, seguim recte per la pista forestal (indicatiu de pàrquing clients). Es tracta d'una pista de terra que va guanyant alçada progressivament fins arribar al peu de la muntanya del Tèsol de Son. Aquí continuem recte per la pista principal en direcció al refugi (fora de la ruta) o continuar cap a l'esquerra on comença la baixada per pista que ens porta fins a la carretera de Son a Jou. Girem a l'esquerra en direcció a Jou, i abans d'arribar al poble, prenem un sender amb un fort gir a l'esquerra: és el "camí dels Costes", sender molt tècnic i divertit que baixa pel mig del bosc fins al poble d'Esterri d'Àneu. La ruta té interès, l'església dels Sants Just i Pastor de Son, l'església de Sant Andreu a València d'Àneu.

3 h	34,5	1.150 m
	km	

6 **Montcaubo.** Aquesta ruta és pràcticament linial menys en la part alta. Anem fins a Unarre per carretera asfaltada de doble sentit i un sol carril, atenció als vehicles. Arribats al poble creuem el pont a la dreta en direcció a Burgo; abans d'arribar al poble ens podem aturar al mirador per observar el Pla d'Esterri. Passat el poble, a 1 km agafarem una pista forestal a mà esquerra que puja constantment i amb trams de bosc i prats anem guanyant alçada. A uns 10 km trobarem un encreuament a la dreta que ens portarà al cim de lo Calvo, a 2.290 m, d'on podrem gaudir d'una vista privilegiada del Pallars Sobirà. Tornem pel mateix camí, gaudint ara d'un vertiginós descens, i a uns 2 km sortim del bosc i prenem una pista forestal a mà dreta que ens porta a la collada de Campirme. Aquí seguim a mà esquerra per un corriol amb forta baixada pel mig dels pins, fins a tornar a trobar

Descripció de les rutes

la pista de pujada, prop de la borda de Presso. Seguim aquesta pista, que ja hem fet de pujada fins arribar a Burgo. Ara seguim pel mateix traçat de la ruta 3 fins al poble d'Escalarre i després, fins a Esterri d'Àneu. Per raons de seguretat i per evitar molèsties a la fauna protegida, el tram final de la ruta no es pot realitzar entre l'1 de novembre i el 30 de juny.

2 h 30'	30,4	1.300 m
	km	

10 **Roca Blanca.** Aquesta ruta comença a la plaça del poble d'Espot. Es tracta d'una ruta linial i plana i és un bonic passeig per a tota la família. Es passa per l'antiga fàbrica de tubs de les centrals hidroelèctriques. Arribats a la Roca Blanca es fa mitja volta i es desfà el camí d'anada. Precaució, podem trobar-hi gent caminant.

35'	8,4	20 m
	km	

11 **La Mola.** La ruta comença a la plaça d'Espot i anem per carretera asfaltada direcció a l'estació d'esquí, Espot Esquí. A uns 2,5 km prenem una pista forestal a l'esquerra passat el barranc de l'Escariella. Primer hi ha un tram de pista en baixada i després de 2 km agafem un sender a l'esquerra molt curt i també en baixada fins que trobem la pista del canal de Roca Blanca (ruta 10) i girem a l'esquerra, creuem aquesta pista i continuem per sender en baixada fins a creuar el riu Escrita. Deixem a mà dreta la Mola d'Estaís, antic molí fariner i central hidroelèctrica en desús. Aquí comença la pujada, primer un tram de pista en fort pendent, després per la carretera asfaltada en direcció Espot, i finalment la carretera asfaltada direcció Estaís. Arribats al poble d'Estaís, el creuem i seguim per la pista forestal en baixada fins a trobar de nou la carretera asfaltada que ens durà fins a Espot.

1 h	10,5	355 m
	km	

12 **Sant Maurici.** Sortida de la plaça d'Espot en direcció al Parc Nacional. Carretera asfaltada, estreta, trams de molt fort pendent i amb molta circulació de vehicles. Precaució. Arribats al control d'accés de vehicles continuem per carretera asfaltada, amb menys trànsit (només taxi del Parc Nacional). A partir d'aquí ens trobem dins el Parc Nacional, cal seguir la normativa d'espai protegit.

Descripció de les rutes

Arribem fins a l'estany de Sant Maurici (no es pot accedir més enllà amb la bicicleta). Tornem per la mateixa carretera en baixada fins arribar a la zona d'Embaiasse, on hi ha un canal hidroelèctric. Aquí surt la pista en forta baixada pel bosc, fins a tornar a trobar la carretera de la dreta que ens portarà a Espot

1 h 45'	20,3	770 m
	km	

20 **Bonabé.** Ruta linial amb sortida a Alós d'Isil en direcció nord per camí rural asfaltat fins al refugi del Fornet. Arribats al refugi comença la pista de terra sempre en pujada. A les Bordes de Perosa seguim per la pista, a l'esquerra, que ens portarà fins a Montgarri (enllaç amb el Centre BTT Val d'Aran), és una pista forestal en la qual podem trobar trànsit de vehicles tot terreny, motos, quads, persones a peu i animals. Un cop a Montgarri retornem per la mateixa pista forestal, ara en baixada, fins al punt de sortida. La ruta coincideix amb la Pedals de Foc que fa camí cap a la Val d'Aran. Aquesta ruta, tot i ser llarga, es considera de dificultat mitjana (color blau) perquè no presenta dificultats tècniques rellevants. A Alós d'Isil hi trobem una antiga serradora hidràulica.

2 h 15'	34,6	410 m
	km	

30 **Isards.** Itinerari amb punt de sortida a Unarre, per carretera asfaltada direcció a Cerbi. Atenció, podem trobar vehicles en els dos sentits de la marxa. En arribar a l'encreuament de Gavàs hem de continuar recte fins arribar a l'indicador de l'estany de la Gola, que trobem a la dreta. Continuem per pista forestal vorejant el poble de Cerbi. Aprox. a 0,4 km. girem cap a l'esquerra entrant al poble. Al mig hi trobem un camí senyalitzat amb marques negres i grogues, que per sender tècnic i divertit ens duu a Unarre. El tram final de la ruta presenta un cert perill pel seu fort pendent.

45'	7,8	260 m
	km	

Senyalització de les rutes

Tots els circuits estan senyalitzats amb les plaques homologades per Centres BTT Catalunya, per tal que els usuaris no es puguin perdre.

Els diversos tipus de senyals que podem trobar són:

Plaques direccionals. Indiquen la direcció i el sentit que cal seguir, així com també l'itinerari al qual pertany la placa.

Plaques de direcció falsa. De vegades es reforça la senyalització d'algunes cruïlles amb aquest tipus de senyal, que indica camins equivocats en l'itinerari.

Plaques de perill. Indiquen la presència d'algun element perillós en el recorregut: un canvi sobtat de direcció, un camí asfaltat, una riera, una zona de xaragalls...

Plaques de doble circulació. Adverteixen de la possibilitat de trobar-se amb altres usuaris del circuit que circulen en sentit contrari. Cal anar amb compte quan es veu un senyal com aquest.

Plaques de situació. Indiquen la ubicació dels serveis en el punt d'acolliment: pàrquing de bicicletes, rentat de bicicletes, dutxes i lavabos.

Consells/Normativa

- Abans de sortir comproveu l'estat de la bicileta i informeu-vos de la ruta i el clima previst, trieu un circuit que s'ajusti al vostre nivell.
- Si sortiu sol, deixeu dit la ruta que escolliu.
- Utilitzeu casc.
- Recordeu que els vianants tenen prioritat en els camins.
- Seguiu els camins senyalitzats, respecteu la propietat privada i en èpoques de cacera, extremeu les precaucions.
- Sigueu respectuosos amb elmedi ambient i l'entorn natural (animals, plantes,...). No embruteu el bosc.
- El Centre BTT Valls d'Àneu - Pallars Sobirà no es fa responsable d'un mal ús dels circuits ni de les imprudències dels seus usuaris.

ATENCIÓ: Als trams de rutes que coincideixen amb el traçat GR circuleu a poc a poc, cediu sempre el pas i avanceu amb precaució. Hi ha un tram de la ruta 4 que queda totalment prohibit anar damunt la bicicleta.

Serveis turístics

Hotels i Pensions
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net
- Hotel Or Blanc **
Tel. 973624013
www.superespesport2000.com
- Hotel Castellarnau ***
Tel. 973622063
www.hotelcastellarnau.com

Escalo
- Hotel Llo Paller **
Tel. 973626383
www.hotelpaller@gmail.com
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.casamasover.net
- El Niial
Tel. 973626401
www.elniial.com

Esport
- Hotel Pollo ***
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com
- Pensió La Creu **
Tel. 973626437
www.pensiolacreu.com
- La Posada d'Àneu **
Tel. 973626401
www.posadadaneu.com
- Hostal Vall d'Àneu **
Tel. 973626097
www.hostalvalldaneu.com
- Hostal Trainera **
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com
- Hotel Els Puis *
Tel. 973626160
www.hotelpuis.com
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net
- Apartotel Trainera ***
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com
- Apartaments Espot 1300
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net
- Apartaments Les Picardes
Tel. 973624009
www.espicardes.com
- Llogueu i venda de material BTT
Tel. 973626041 / 619811516
esterri@telefonica.net
- Esterri Bikes
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com
- Pollo
Tel. 973626097
www.hostalvalldaneu.com
- Vall d'Àneu
Tel. 973626097
www.aranea.com
- Aràdeu-Escola d'Esquí
Tel. 973626572
www.cavallsxic.com
- Cavalls Xic
Tel. 685111858
www.hotelterrainera.com

Estaràs
- Alta Ruta
Tel. 973626513
www.altaruta.com
- Trainera
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com

Esport d'Aventura
- Aràdeu-Escola d'Esquí
Tel. 973626572
www.aranea.com

Esports d'Aventura
- Cavalls Xic
Tel. 685111858
www.cavallsxic.com

Esport
- Roya
Tel. 973626040
www.hoteleroya.net
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.casamasover.net
- El Niial
Tel. 973626401
www.elniial.com

Esport d'Àneu
- Els Puis
Tel. 973626160
www.hotelpuis.com
- Trainera
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com
- Vall d'Àneu
Tel. 973626097
www.hostalvalldaneu.com

La Guinguet d'Àneu
- Pollo
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com

Son
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.hotelpollo.com

La Guinguet d'Àneu
- Llogueu i venda de material BTT
Tel. 973626041 / 619811516
esterri@telefonica.net
- Esterri Bikes
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com

Son
- Casa Masover
Tel. 973626383

València d'Àneu
- La Morera
Tel. 973626124
www.hotel-lamorera.com

Esterri d'Àneu
- Hotel La Morera ***
Tel. 973626124
www.hotel-lamorera.com

Refugis
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.Braseriafesquella.com
- El Niial
Tel. 973626401
www.elniial.com

Esterri d'Àneu
- Els Puis
Tel. 973626160
www.hotelpuis.com
- Alta Ruta
Tel. 973626513
www.altaruta.com
- Aràdeu-Escola d'Esquí
Tel. 973626572
www.aranea.com
- Cavalls Xic
Tel. 685111858
www.cavallsxic.com
- Llogueu i venda de material BTT
Tel. 973626041 / 619811516
esterri@telefonica.net
- Esterri Bikes
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com
- Pollo
Tel. 973626097
www.hostalvalldaneu.com
- Vall d'Àneu
Tel. 973626097
www.aranea.com
- Cavalls Xic
Tel. 685111858
www.cavallsxic.com

La Guinguet d'Àneu
- Trainera
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com

Esterri d'Àneu
- Alta Ruta
Tel. 973626513
www.altaruta.com
- Aràdeu-Escola d'Esquí
Tel. 973626572
www.aranea.com
- Cavalls Xic
Tel. 685111858
www.cavallsxic.com

Esports d'Aventura
- Aparthotel Trainera ***
Tel. 973626177
www.hotelterrainera.com
- Apartaments Espot 1300
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net
- Apartaments Les Picardes
Tel. 973624009
www.espicardes.com

Esport
- Hotel Or Blanc **
Tel. 973624013
www.superespesport2000.com

Esport d'Àneu
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net

Estaràs d'Àneu
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net

Apartaments
- Hotel Llo Paller **
Tel. 973626129
www.hotelpaller.com

Esport
- Hotel Pollo ***
Tel. 973626080
www.hotelpollo.com

La Guinguet d'Àneu
- Pensió La Creu **
Tel. 973626437
www.pensiolacreu.com
- La Posada d'Àneu **
Tel. 973626401
www.posadadaneu.com
- Hostal Vall d'Àneu **
Tel. 973626097
www.hostalvalldaneu.com
- Hotel Or Blanc **
Tel. 973624013
www.superespesport2000.com

Esterri d'Àneu
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net

Estaràs d'Àneu
- Hotel Roya **
Tel. 973624040
www.hoteleroya.net

Son
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.Braseriafesquella.com

Refugis
- Casa Masover
Tel. 973626383
www.casamasover.net

Esports d'Aventura
- Aparthotel Trainera ***
Tel. 973626177
www.hotelterrainera

Centre BTT Valls d'Àneu - Pallars Sobirà

Consorci Turisme Valls d'Àneu

Centres BTT

CATALUNYA

- Punt d'acolliment / Punto de acogida / Point accueil / Reception point / Empfangspunkt / Afhaalpunt
- Punt d'informació / Punto de información / Point information / Information point / Informationspunkt / Informatiepunt
- Punt de sortida / Punto de salida / Point départ / Departure point / Ausgangspunkt / Vertrekpunt
- Punt de rentat / Punto de lavado / Point lavage / Washing point / Waschstelle / Wasplaats
- Lloguer BTT / Alquiler BTT / Location VTT / Bike rental / Fahrradvermietung / Fietsverhuur
- Reparació BTT / Reparación BTT / Réparation VTT / Repairs / Fahrradreparatur / Reparatie
- Dutxes / Duchas / Douches / Showers / Duschen / Douches
- Bar
- WC / WC / WC / WC / Toiletten / WC
- Monuments / Monumentos / Monuments / Monuments / Monumente / Monumenten
- Restes arqueològiques / Restos arqueológicos / Vestiges archéologiques / Archaeological remains / Archäologische Funde / Archeologische overblijfselen
- Vistes panoràmiques o lloc pintoresc / Vistas panorámicas o lugar pintoresco / Vues panoramiques ou site pittoresque / Panoramic views or picturesque spot / Panorama-Aussicht / Panoramisch uitzicht
- Parc o jardí / Parque o jardín / Parc ou jardin / Park or garden / Garten / Park of tuin
- Ermita / Ermita / Ermitage / Chapel / Wallfahrtskapelle / Kapel
- Església / Iglesia / Église / Church / Kirche / Kerk
- Càmping / Camping / Camping / Campsite / Camping-Platz / Camping
- Casa rural / Casa rural / Gîte rural / Farmhouse / Bauernhof / Landelijk huis
- Hotel / Hotel / Hôtel / Hotel / Hotel / Hotel
- Pensió / Pensión / Pension / Guest house / Pension / Pension
- Refugi / Refugio / Refuge / Shelter / Schutzhütte / Berghut
- Font / Fuente / Fontaine / Fountain / Brunnen / Bron
- Artesania popular / Artesanía popular / Artisanat populaire / Craft work / Volkstümliches Handwerk / Ambachtelijk werk
- Alberg / Albergue / Auberge / Herberge / Herberg
- Assistència mèdica / Asistencia médica / Assistance médicale / Medical care / Versorgung / Geneeskundige dienst
- Restaurant /Restaurante / Restaurant / Restaurant / Restaurant
- Gasolinera / Gasolinera / Station-service / Petrol station / Tankstelle / Benzinestation
- Església romànica / Iglesia románica / Église romane / Romanesque church / Romanische Kirche / Romaanse kerk
- Monestir / Monasterio / Monastère / Monastery / Kloster / Klooster
- Conjunt monumental / Conjunto monumental / Ensemble monumental / Monuments / Sehenswerter Ort / Monumentaal complex
- Nucli medieval / Núcleo medieval / Centre médiéval / Medieval concentration / Mittelalterliche Siedlung / Middeleeuwse stadskern

Rutes / Rutas / Routes / Itinéraires / Routen / Routes

- fàcil / fácil / facile / easy / leicht / gemakkelijk
- mitjà / medio / moyen / medium / Mittelschwierig / gemiddeld
- difícil / difícil / difficile / difficult / Schwierig / moeilijk
- molt difícil / muy difícil /très difficile / very difficult / sehr schwierig / heel moeilijk

Número de ruta / Número de ruta / Numero d'itinéraire / route's number / Routen Nummer / nummer van de route

Direcció / Dirección / Direction / Richtung / richting

Color de dificultat / Color de la dificultad / Couleur de la difficulté / Color depending of difficulty / Farbe des Schwierigkeitsgrades / Kleur van de moeilijkheidsgraad

1	Mollera	1h	12,8 km	70m
2	La Presalla	30min	5,2 km	10m
3	Dorve	2h	19,9 km	650m
4	Gerdar	2h 15min	26,6 km	700m
5	Pla de la Font	3h	34,5 km	1150m
6	Mont Caubo	2h 30min	30,4 km	1300m
10	Roca Blanca	35min	8,4 km	20m
11	La Mola	1h	10,5 km	355m
12	Sant Maurici	1h 45min	20,3 km	770m
20	Bonabé	2h 15min	34,6 km	410m
30	Isards	45min	7,8 km	260m

Temps aproximat del recorregut / Tiempo aproximado del recorrido / Durée approximative du trajet / Approximate time of the route / Ungefähre Streckendauer / Geschätte duur van de tocht

km Quilòmetres totals / Kilómetros totales / Total en kilomètres / Total kilometers / Gesamtkilometer / Totaal aantal kilometers

Desnivell positiu acumulat / Desnivel positivo acumulado / Dénivelé maximal et minimal / Maximum and minimum height difference / Maximale und minimale Höhendifferenz / Opgehoogd positief niveauverschil

Informació / Información / Information / Informatie

Punt d'acolliment
Oficina de Turisme d'Esterri d'Àneu
C/ Major, 40 bis
25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 62 63 45- 649 387 318
Fax: 973 62 65 68
centrebttvallsdaneu@gmail.com
www.vallsdaneu.org

Punts Informació
Esierri Bikes
Av. Francesc Macià, 2 Baixos
25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 62 60 41 – 619 811 516
esierri@telefonica.net

Hotel Roya
C/ Sant Maurici, s/n
25597 Espot
Tel: 973 62 40 40

Consorci Turisme Valls d'Àneu
Carretera s/n Edif. Ajuntament Baixos
25597 La Guingueta d'Àneu
Tel: 973 62 65 68
Fax: 973 62 65 68
centrebttvallsdaneu@gmail.com
www.vallsdaneu.org

Ajuntament d'Alt Àneu
Tel.973 62 60 38
http:altaneu.ddl.net

Ajuntament d'Espot
Tel. 973 62 40 45
http://espot.ddl.net

Ajuntament d'Esterri d'Àneu
Tel. 973 62 60 05
www.esterrianeu.cat

Ajuntament la Guingueta d'Àneu
Tel. 973 62 60 97
http//guingueta.ddl.net

Oficina Comarcal de Turisme del Pallars Sobirà
Camí de la Cabanera, s/n
25560 Sort
Tel: 973 62 10 02
www.pallarssobira.info

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
C/ de Sant Maurici, 5
25597 Espot
Tel. 973 62 40 36
www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

Parc Natural de l'Alt Pirineu
Carrer de la Riba, 1
25595 Llavorsí
Tel. 973 62 23 35
www.gencat.cat/parcs/alt_pirineu

SERVEIS
Mossos d'Esquadra: 088 / 973 65 88 65 (Sort)
Urgències Sanitat: 061 - 973 62 01 63
Bombers: 085 / 973 62 60 82 (Esterri d'Àneu)
Farmàcia: 973 62 60 16 (Esterri d'Àneu)
Agents Rurals : 973 62 11 00

Consells / Normativa
- Abans de sortir comprovi l'estat de la bicicleta i informeu-vos de la ruta i el clima previst, trieu un circuit que s'ajusti al vostre nivell.
- Si sortiu vol, deieu dit la ruta que escolliu.
- Utilitzeu el casc.
- Recordeu que els vianants tenen prioritat en els camins.
- Seguiu els camins senyalitzats, respectes la propietat privada i en èpoques de cacera, extremeu les precaucions.
- Sigueu respectuosos amb el medi ambient i l'entorn natural (aigües, plantes,...). No embruteu el bosc.
- El Centre BTT Valls d'Àneu-Pallars Sobirà no es fa responsable de l'estat dels circuits ni de les possibles imprudències dels seus usuaris.
- **ATENCIÓ!** Als trams de rutes que coincideixen amb el traçat GR: Circuleu a poc a poc, cedir sempre el pas i avanceu amb precaució. Hi ha un tram de la ruta 4 que queda totalment prohibit anar amunt la bicicleta.

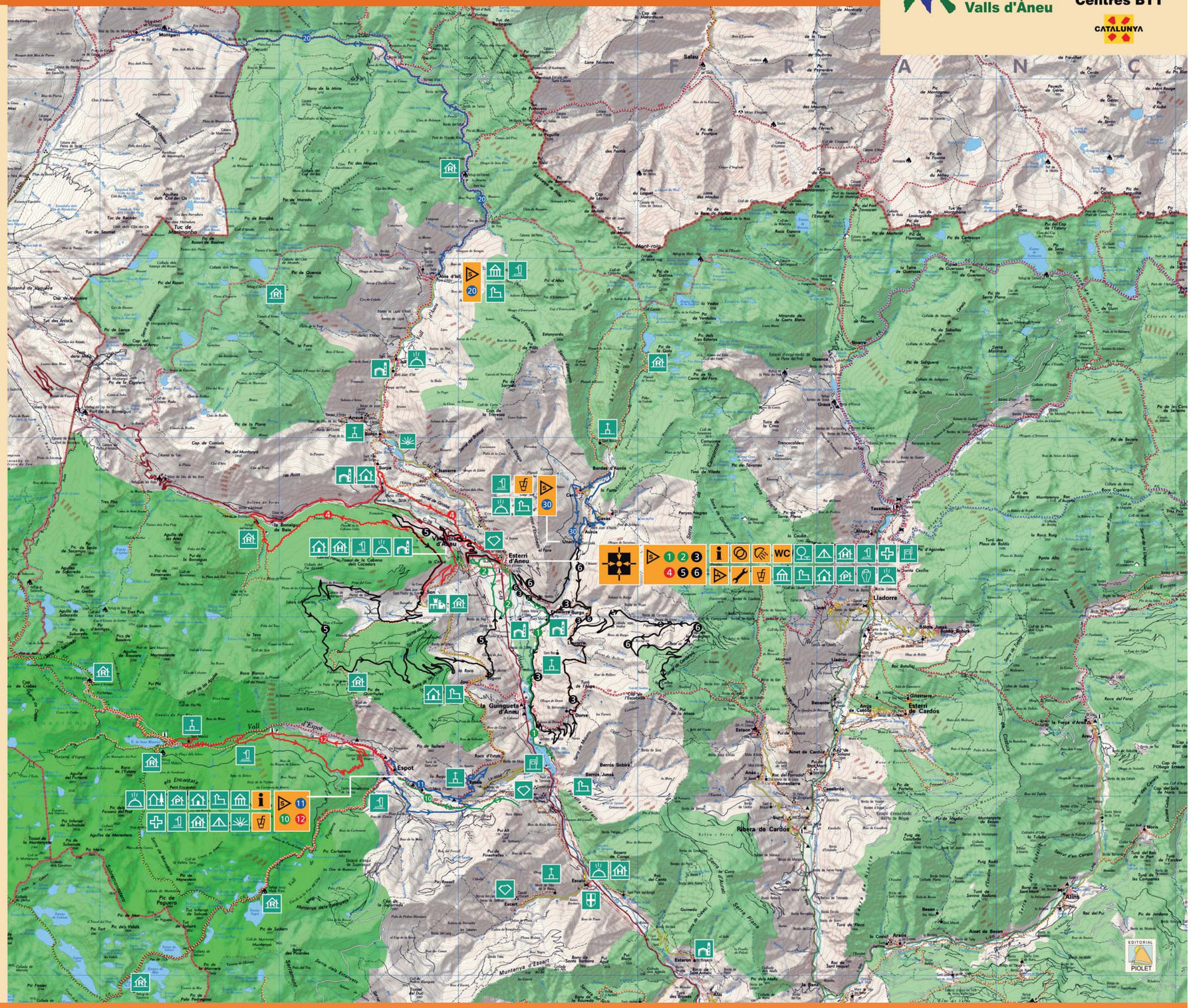
Consejos / Normativa
- Antes de salir revisad el estado de la bicicleta e informaros de la ruta y el clima previsto, escoged un circuito que se adapte a vuestro nivel.
- Si salís solo, dejad dicho la ruta que escogéis.
- Utilizad el casco.
- Recordad que los peatones tienen prioridad en los caminos.
- Seguid los caminos señalizados, respetad la propiedad privada y en temporada de caza, extremad las precauciones.
- Ser respetuosos con el medio ambiente y el entorno natural (aguas, plantas,...). No ensuciéis el bosque.
- El Centro BTT Valles d'Àneu-Pallars Sobirà no se hace responsable de un mal uso de los circuitos ni de las posibles imprudencias de sus usuarios.
- **ATENCIÓN!** En los tramos de rutas coinciden con el trazado GR: Circulad despacio, cediendo siempre el paso y adelantad con precaución. Hay un tramo de la ruta 4 que queda totalmente prohibido ir encima la bicicleta.

Advice/Rules
- Before setting out, check the state of the bicycle and the route and weather forecast. Choose a route you have chosen and make sure it is not too difficult.
- If you cycle alone, tell someone with route you are taking.
- Use a helmet.
- Remember that the pedestrians have priority on the paths.
- Follow the paths that are signposted, respect private property and during the hunting season, don't be taken for a wild boar.
- Be respectful of your surroundings and the animals, plants... Don't litter the woods (or anywhere else)
- The BTT Centre Valls d'Àneu-Pallars Sobirà are not responsible for any misuse of the circuits or of any imprudent behaviour made by a cyclist.
- WATCH OUT! In the paths that coincide with the G-R: Cycle slowly, give way always and overtake with caution. There is a part of the route 4 where it is prohibited to be on the bicycle at all.

Conseils / Suggestions
- Avant de sortir révisez l'état de votre bicyclette et informez-vous du circuit que vous choisissez en fonction de votre niveau et informez-vous de la météo.
- Si vous partez seul, informez de votre parcours à une autre personne.
- Le port du casque est vivement conseillé.
- Rappelez-vous que les piétons sont prioritaires sur les chemins.
- Suivez les sentiers balisés, respectez la propriété privée et en saison de chasse, informez-vous, ne soyez pas pris pour du gibier.
- Respecter la nature, elle en vaut la peine
- Le Centre BTT Valls d'Àneu-Pallars Sobirà n'est pas responsable du manquement à ces règles.
- ATTENTION! Dans votre ballades en bicyclette si vous croisez un GR (Circulez lentement. Sur la route 4, il y a un tronçon où il faut descendre de sa bicyclette.

Raadgevingen en regels
- Controleer de fiets terdege vóór je vertrek. Stel je op de hoogte van de de route en de weersvoorspelling. Kies een route die aansluit bij het niveau van de groep.
- Als je alleen op weg gaat, informeer vrienden/familie over de route die je niemt.
- Zet altijd een helm op.
- Denk eraan dat voetgangers altijd voorrang hebben.
- Volg de gemarkeerde paden, respecteer privé-eigendom en let geduldig op: wilde zwijnen zijn ook bruin.
- Respecteer de natuur, laat nooit vuilnis achter.
- Het mountain-bike centrum Valls d'Àneu-Pallars Sobirà is niet verantwoordelijk van een nicht gebruik van het circuit of onvoorzichtig gedrag van de gebruikers.
- **LET OP!** Op de paden die samenvallen met de GR: rijd extra rustig, verlaten voetgangers altijd voorrang en wees vóórzichtig bij het inhalen. Er is een deel van route 4 waar het verboden is om op de fiets te blijven.

Ratschläge/Verhaltensregeln
- Bevor Sie losfahren, überprüfen Sie den Zustand des Fahrrads und informieren Sie sich über die Wetterlage und die Streckenbedingungen. Wählen Sie eine Strecke, die sich Ihren Fähigkeiten angepasst.
- Falls Sie alleine fahren geben Sie Ihre Route bekannt.
- Benutzen Sie bitte den Schutzhelm.
- Denken Sie daran, dass die Fussgänger Vorrang auf den Wegen haben.
- Folgen Sie den vorgegebenen Wegen, respektieren Sie Privateiteiz und während der Jagdperiode, verhalten Sie sich mit äusserster Vorsicht.
- Respektieren Sie die Umwelt (Tiere, Pflanzen,...) Bitte verschmutzen Sie den Wald nicht.
- Das BTT Zentrum, Valls d'Àneu-Pallars Sobirà übernimmt keinerlei Verantwortung bei unkorrekten Wegbenutzung oder fahrlässigen Verhalten des Fahrradfahrers.
- **ACHTUNG!** Auf den Wegabschnitten, die gleichzeitig GR-Wege sind: langsam fahren, immer Vorfahrt gewähren und vorsichtig überholen. Auf Strecke 4 ist einen Abschnitt der Route Nr. 4 ist absolute Absteigepflicht.



Agència Catalana de Turisme
Generalitat de Catalunya Departament de la Presidència Secretaria General de l'Esport
Federació Catalana de Ciclisme FCC
Consell Comarcal del Pallars Sobirà
MANCOMUNITAT DE MUNICIPIS DE LES VALLS D'ÀNEU
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
Parc Natural de l'Alt Pirineu
EDITORIAL PIOLET