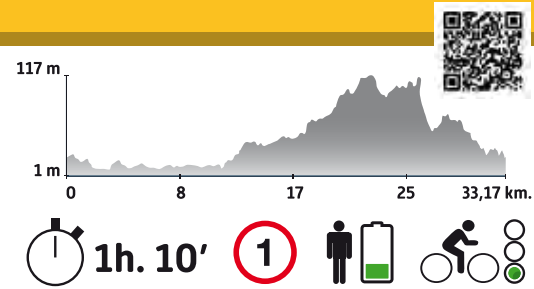


R1 • 33,17 km

Cambrils › Mont-roig



Miami Platja › N-340 › Cambrils › T-325 › T-312 › T-310z [Cami de Cambrils asfaltat] › Mont-roig del C. › T-310 › Carretera Bonmont › Casalot › Miami Platja

Recorregut ideal pel dia de descans actiu. Itinerari plat. Si no fa vent és molt fàcil. El recorregut alternatiu és agafar el passeig de Cambrils durant uns 4 km per circular pel carril bici vora el mar. El tram de la carretera T-310 de Mont-roig fins a la cruïlla de Bonmont és ideal per a fer sèries curtes en pla i també per a practicar els relleus en equip.

Itinerario llano ideal para el dia de descanso activo. Si no sopla el viento, es muy fácil. El recorrido alternativo es coger el paseo de Cambrils durante unos 4 km para circular por el carril bici cerca del mar. El tramo de la carretera T-310 de Mont-roig hasta el cruce de Bonmont es ideal para hacer series cortas en llano y también para practicar los relevos en equipo.

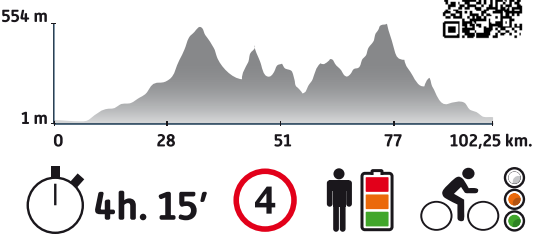
Parcours idéal pour un jour de repos actif. Itinéraire plat. Il est facile s'il ne fait pas de vent. Le parcours alternatif est de prendre la promenade de Cambrils sur la piste cyclable en bord de mer, sur à peu près 4 km. Le tronçon de la route T-310, de Mont-roig jusqu'au croisement de Bonmont, est idéal pour faire des séries courtes sur du plat et pratiquer les reliefs en équipe.

Flat route, ideal for an active rest day. If the wind doesn't blow it is very easy. The alternative route is to take a ride for about 4km along the bike lane in Cambrils coastline. The section of the T-310 road between Mont-roig and the crossroad of Bonmont is ideal for short runs on flat and to practice the relay team.

Eine ideale Route für einen aktiven Entspannungstag. Flache Strecke. Wenn kein Wind weht, sehr einfach. Alternative Route ist die Strandpromenade von Cambrils, wo Sie ca. 4 km entlang des Meeres radeln können. Die Strecke führt uns auf die T-310 von Mont-roig bis zur Kreuzung von Bonmont. Ideal für kurze Serien im flachen Gelände oder zum Training vom Ablösen der Führung im Team.

R5 • 102,25 km

Mont-roig › Montbríol › Riudecanyes › Duesaigües › Porrera › Torroja › Gratallops › Falset › Marçà › La Torre de Fontaubella › Colldejou › Mont-roig



Miami Platja › N-340 › T-323 › Mont-roig del C. › T-310 › Montbríol del C. › T-313 › Riudecanyes › T-313 › Duesaigües › T-313 › TP-7401 › Porrera › TP-7403 › Torroja del Priorat › T-711 › T-710 › Gratallops › T-710 › Falset › T-300 › Marçà › TV-3001 › La Torre de Fontaubella › T-322 › Colldejou › T-322 › Mont-roig del C. › T-310 › Ctra. Golf Bonmont › Ctra. Urb. Casalot › Miami Platja

Una etapa que va des del mar fins al cor del Priorat en un tres i no res. Es pugen 2 ports, però si fa calor i no corre l'aire, a partir del km 25 cal hidratar-se bé. Molta atenció a la baixada fins a Porrera, pendents amb desnivell. Molt canvis en el paisatge.

Una etapa que va des del mar hasta el corazón del Priorat. Se suben 2 puertos, pero si hace calor y no corre el aire, a partir del kilómetro 25 hay que hidratarse bien. Mucha atención a la bajada hasta Porrera, pendientes con desnivel. Muchos cambios en el paisaje.

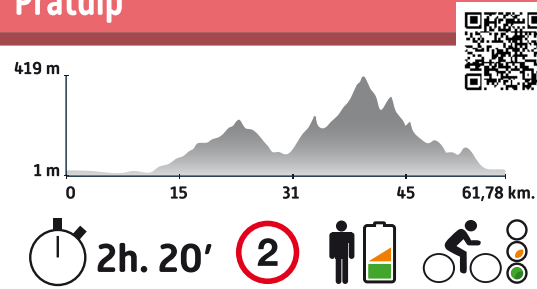
Une étape allant de la mer jusqu'au cœur du Priorat en un clin d'œil. On monte 2 cols. S'il fait chaud et qu'il n'y a pas d'air, on doit bien s'hydrater à partir du km 25. Il faut faire très attention à la descente jusqu'à Porrera. Le paysage change beaucoup au cours du parcours.

A tour that goes from the sea to the heart of Priorat in a jiffy. There are 2 mountain passes and if it's warm and there is no air blowing, you must hydrate well yourself from km 25. Pay attention to the descent until Porrera, strong slopes ahead. You'll see several landscapes.

Eine Strecke, die uns im Handumdrehen vom Meer bis ins Herz des Priorats führt. Unterwegs passieren wir zwei Pässe. Bei Hitze und wenig Wind ist es wichtig, ab Kilometer 25 viel zu trinken. Vorsicht bei der Abfahrt nach Porrera, sie ist sehr steil. Die Landschaft ist sehr abwechslungsreich.

R2 • 61,78 km

Montbríol del Camp › Riudecanyes › Vilanova › Mont-roig › Colldejou › Pratdip



Miami Platja › N-340 › Cambrils › T-312 › Montbríol del C. › T-313 › Riudecanyes › Vilanova d'Escornalbou › T-321 › T-310z › Mont-roig del C. › T-322 › Pratdip › T-310 › T-318 › Hospitalet de l'Infant › C-44 › N-340 › Miami Platja

És la ruta ideal per a fer pla, pujada, baixades, mar, muntanya, tècnica, agilitat, força... i el paisatge és encisador. Si és estiu, escolta a les cigales... El tram direcció Pratdip té uns rampes de desnivell considerable, compte amb les baixades que són curtes però tenen corbes tancades sense peralta.

Es la ruta ideal para hacer llanos, subidas, bajadas, mar, montaña, técnica, agilidad y fuerza... y el paisaje es encantador. Si es verano, se escuchan las cigarras. El tramo dirección Pratdip tiene unas rampas de desnivel considerable, atención con las bajadas que son cortas pero tienen curvas cerradas sin peralte.

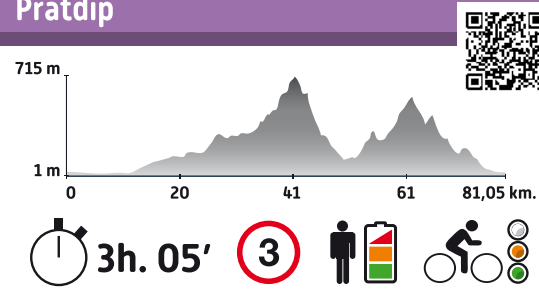
C'est l'itinéraire idéal pour faire du plat, montées, descentes, mer, montagne, technique, agilité, force... et en plus, le paysage est magnifique. En été, vous entendrez le chant des cigales... Le tronçon, direction Pratdip, a des pentes de dénivélé considerable, attention aux descentes qui sont courtes mais qui ont des virages très serrés sans dévers.

It is a perfect route to cycle flat, hills, slopes, sea, mountain, technique, agility, strength... And the landscape is lovely. If it's summer, you'll listen the cicadas... The section to Pratdip has considerable vertical ramps, pay attention to the downs that are short but have closed curves without cant.

Diese ideale Route bietet flache Abschnitte, Anstiege und Abfahrten, Meer und Berge und erfordert Technik, Beweglichkeit und Kraft. Die Landschaft ist atemberaubend. Lauschen Sie im Sommer auf das Zirpen der Grillen... Der Abschnitt Richtung Pratdip hat einige steile Anstiege. Vorsicht bei den Abfahrten, sie sind zwar kurz aber die Kurven sind eng und ohne Überhöhung.

R3 • 81,05 km

Cambrils › Vinyols i els Arcs › Riudoms › Botarell › Duesaigües › L'Argentera › Vilanova › Mont-roig › Colldejou › Pratdip



Miami Platja › N-340 › Cambrils › T-312 › T-314 › Vinyols i els Arcs › TV-3103 › Riudoms › T-310 › Montbríol del Camp › T-313 › Botarell › T-320 › T-3131 › Riudecanyes › T-313 › Duesaigües › T-343 › L'Argentera › T-343 › Vilanova d'Escornalbou › T-321 › Mont-roig del Camp › T-310z › T-322 › Colldejou › Pratdip › T-310 › T-318 › Carretera Casalot › Miami Platja

Una etapa amb una distància prou llarga per demanar exigències físiques. No es puja cap coll de muntanya però hi ha trams d'entre 2-3 km que són durs: Estació de Botarell, Pantà de Riudecanyes, l'Argentera, Castell d'Escornalbou, Colldejou i Pratdip. És un recorregut tècnic i si es va a una velocitat elevada és exigent.

Una etapa con una distancia suficientemente larga para pedir exigencias físicas. No se sube ningún collado de montaña, pero hay tramos de entre 2-3 km que son duros. Estación de Botarell, embalse de Riudecanyes, l'Argentera, castillo de Escornalbou, Collejou y Pratdip. Es un recorrido técnico y si se lleva una velocidad elevada es exigente.

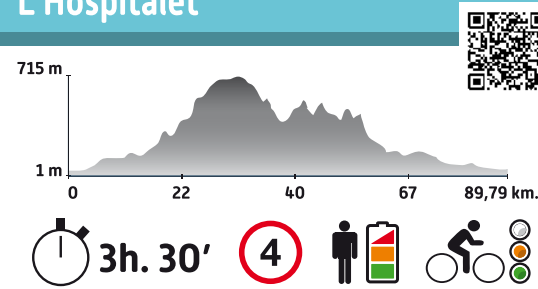
Une étape d'une distance assez longue mais demandant beaucoup d'efforts. On ne monte aucun col mais il existe des tronçons de 2-3 km qui sont durs : Gare de Botarell, Pantà de Riudecanyes, l'Argentera, Castell d'Escornalbou, Collejou et Pratdip. C'est un parcours technique. Si l'on roule à une vitesse élevée, le parcours est dur.

A tour with a long enough distance to apply physical demands. It does not climb any mountain pass but there are sections of 2-3 km that are tough: Botarell train station, Water reservoir of Riudecanyes, l'Argentera, Escornalbou's Castle, Collejou and Pratdip. It's a technical tour and if it's done at high speed it becomes very tough.

Eine relativ lange Strecke, die körperlich anstrengend ist. Es geht zwar auf keinen Berggipfel, jedoch gibt es 2-3 km lange Abschnitte, die schwieriger sind: der Bahnhof von Botarell, der Stausee von Riudecanyes, l'Argentera, die Burg von Escornalbou, Collejou und Pratdip. Eine technische Route, die besonders bei höherer Geschwindigkeit anspruchsvoll ist.

R4 • 89,79 km

Mont-roig › Pratdip › Llaberia › Gavada › L'Almadrava › L'Hospitalet



Miami Platja › N-340 › Ctra. Urb. Sant Miquel › T-310 › Pratdip › T-311 › Llaberia › C-44 › Ctra. de Genesies i Gavada › N-340a › N-340 › Via Augusta › Hospitalet de l'Infant › N-340 › Miami Platja

Els primers quilòmetres són molt fàcils i es van complicant paulatinament. Passat Pratdip comença l'ascens direcció l'ermita de Santa Marina. Continua l'ascens fins al poblet de Llaberia. La carretera és nova, rugosa, negra... però les corbes i el paisatge és fantàstic. Un poble que no té sortida. Hem de tornar pels nostres propis passos. Iniciem la pujada al Coll de Fatxes. Un cop dalt, si no hem vist a ningú, tampoc ens trobarem a ningú a partir d'aquí direcció Gavada, fins arribar a l'Almadrava.

Los primeros kilómetros son fáciles pero se van complicando. Pasado Pratdip empieza el ascenso dirección a la ermita de Santa Marina. Continúa el ascenso hasta llegar al pueblo de Llaberia. La carretera es nueva, rugosa y negra... pero las curvas y el paisaje son fantásticos. Un pueblo que no tiene salida. Hay que volver por donde hemos venido. Iniciamos la subida al Coll de Fatxes. Una vez arriba, si no hemos visto a nadie, tampoco vamos a encontrar a nadie a partir de ahí dirección Gavada hasta llegar a la Almadrava.

Les premiers kilomètres sont faciles mais après ça se complique. Une fois passé Pratdip, on commence l'ascension en direction de l'ermitage de Santa Marina et on continue jusqu'au petit village de Llaberia. C'est une nouvelle route, rugueuse, noire... mais les virages et les paysages sont splendides. Le village est sans issue. On doit revenir donc sur nos pas et commencer la montée au Coll de Fatxes. Une fois en haut, si l'on n'a rencontré personne, à partir d'ici, en direction de Gavada et jusqu'à l'Almadrava, on ne rencontrera personne non plus.

The first kilometers are easy but it gets complicated. Once you pass Pratdip it begins the ascent towards the hermitage of Santa Marina. Continue the climb to the village of Llaberia. The road is new, rough and black... but the curves and scenery are fantastic. A town which has no exit. You must go back the way you came. We start the climb to the Coll de Fatxes. Once on the top, if we have not seen anyone, we won't find anyone from there to Gavada direction until you reach l'Almadrava.

Die ersten Kilometer sind einfach, dann wird die Strecke schwieriger. Nach Pratdip beginnt der Anstieg Richtung Kapelle Santa Marina bis hinauf zum Dorf Llaberia. Die Straße ist neu, uneben und schwarz... aber die Kurven und die Landschaft sind phantastisch. Llaberia ist ein Sackgassenort und wir müssen zur Route zurückkehren und beginnen mit der Auffahrt auf den Berg Coll de Fatxes. Es ist wahrscheinlich, dass wir, wenn wir bis zum Gipfel auf keinen anderen Menschen treffen, auch dann, wenn wir Richtung Gavada und bis Almadrava radeln, alleine sind.

D.L.: T1109-2018



Rutes en bicicleta

Temps aproximat de la ruta / Tiempo aproximado de la ruta /
Durée approximative de l'itinéraire /
Estimated length time of the route / Ungefähre Dauer

1 Dificultat de la ruta / Dificultad de la ruta /
Difficulté de l'itinéraire / Difficulty of the route / Schwierigkeitsgrad

Condició física necessària / Condición física necesaria /
Condition physique nécessaire / Fit condition necessary /
Notwendige körperliche Verfassung

Nivell tècnic de la ruta / Nivel técnico de la ruta /
Niveau technique de l'itinéraire / Technical level of the route /
Technisches Niveau der Route

Rutes GPS / Rutas GPS / Itinéraires GPS / GPS Routes / GPS Routen

- ### CONSELLS / CONSEJOS / CONSEILS / TIPS / TIPPS
- Respecteu les senyalitzacions, circula sempre per la teva dreta, pel voral de la via.
 - Senyalitza les maniobres amb antelació, i fes-les de forma progressiva i amb seguretat.
 - Es pot circular dos bicicletes en paral·lel.
 - L'ús del casc és obligatori.
 - Planifiqui les sortides d'acord amb el grau d'experiència i de la forma física que tingueu o bé tenir present la totalitat del recorregut i la vostra condició física.
 - Respetat las señalizaciones, circulado siempre por vuestra derecha y por el arcén de la vía.
 - Señaliza las maniobras con antelación, de forma progresiva y con seguridad.
 - Pueden circular dos bicicletas en paralelo.
 - El uso del casco es obligatorio.
 - Planificad la salida según el grado de experiencia y de la forma física que tengáis o bien tener presente la totalidad del recorrido y vuestra condición física.
 - Respectez les signalisations. Gardez toujours votre droite sur le bas-côté.
 - Signalez vos manœuvres à l'avance, de manière progressive et en toute sécurité.
 - Deux bicyclettes peuvent circuler en parallèle.
 - Le port du casque est obligatoire.
 - Programmez vos sorties selon votre niveau et votre forme physique, étudiez votre parcours.
 - Portez vêtements et équipement adaptés à la sortie prévue et à sa durée.
 - Follow the signs, ride always on the right side of the road.
 - Please, indicate your maneuvers in advance, and make them gradually and safely.
 - You can ride two bikes in parallel.
 - The use of helmets is mandatory.
 - Plan your journey according to your level of experience and fitness and bear in mind the entire route and your physical condition.
 - Halten Sie sich an die Beschilderung, fahren Sie immer rechts und entlang des Straßennahs.
 - Geben Sie rechtzeitig deutliche Handzeichen.
 - Zwei Fahrräder dürfen nebeneinander fahren.
 - Es besteht Helmpflicht.
 - Wählen sie die Routen je nach körperlicher Verfassung und Erfahrung und bedenken Sie die gesamte Strecke.
 - Verwenden Sie passende Ausrüstung und adäquate Kleidung, je nach Art und Dauer der Route.
 - Portez équipement i roba adequada al tipus i durada de la sortida.
 - No oblideu el telèfon mòbil per poder comunicar amb els equips d'emergència en cas d'urgència: 112.
 - Informeu-vos de la previsió meteorològica.
 - Recolliu les detalles i diposeu-les al contenidor d'escombraries més proper.
 - No recomanem circular de nit. Si ho faes, utilitza l'enllumenat i roba reflectant.
 - Llevar el equipament i la roba adequada al tipus i durada de la sortida.
 - No olvidar el teléfono móvil para poder comunicarse con los equipos de emergencia, en caso de urgencia llamar al 112.
 - Informarnos de la previsión meteorológica.
 - Recoged la basura y depositarla al contenedor más cercano.
 - No es recomendable circular de noche. Si lo hacéis, utilizad la luz (delante y detrás) y ropa reflectante.
 - N'oubliez pas votre téléphone portable pour pouvoir appeler en cas de nécessité, d'urgence (nº d'urgence 112).
 - Renseignez-vous sur la météo avant de partir.
 - Ramassez vos déchets et jetez-les dans les poubelles les plus proches.
 - Il n'est pas recommandé de circuler la nuit. Si le faites, ayez un éclairage efficace et portez un gilet fluo à bandes réfléchissantes.
 - Wear appropriate clothing and equipment according to the type and length of the route.
 - Do not forget your mobile phone to communicate in case of emergency with 112.
 - Find out the weather forecast.
 - Please take your waste and deposit them in designated bins.
 - It is not advisable to ride at night. If you do, please use lighting (front and rear) and reflective clothing.
 - Nehmen Sie ein Handy mit, um sich im Notfall mit dem Rettungsdienst in Verbindung setzen zu können: 112.
 - Informieren sie sich über die Wetterverhältnisse.
 - Nehmen Sie Ihren Abfall wieder mit und werfen ihn bitte in die vorgesehenen Behälter.
 - Wir empfehlen, die Routen nicht bei Nacht zu fahren. Sollten Sie es trotzdem tun, achten Sie auf Beleuchtung (vorne und hinten) und auf reflektierende Kleidung.

ESTABLIMENTS TÈCNICS
ESTABLECIMIENTOS TÉCNICOS
TECHNICAL ESTABLISHMENTS
ÉTABLISSEMENTS TECHNIQUES
TECNISCHE EINRICHTUNGEN

500 Watts Cycling
C. de Cristófol Colom, 15 • 43300 Mont-roig del Camp
Tel. +34 977 83 83 43

Esports Mañé
Av. de Barcelona, 136 • 43892 Miami Platja (Tarragona)
Tel. +34 977 81 09 21

Megabici.com
Av. de Los Ángeles, 13 • 43892 Miami Platja (Tarragona)
Tel. +34 977 17 01 78
www.megabici.com

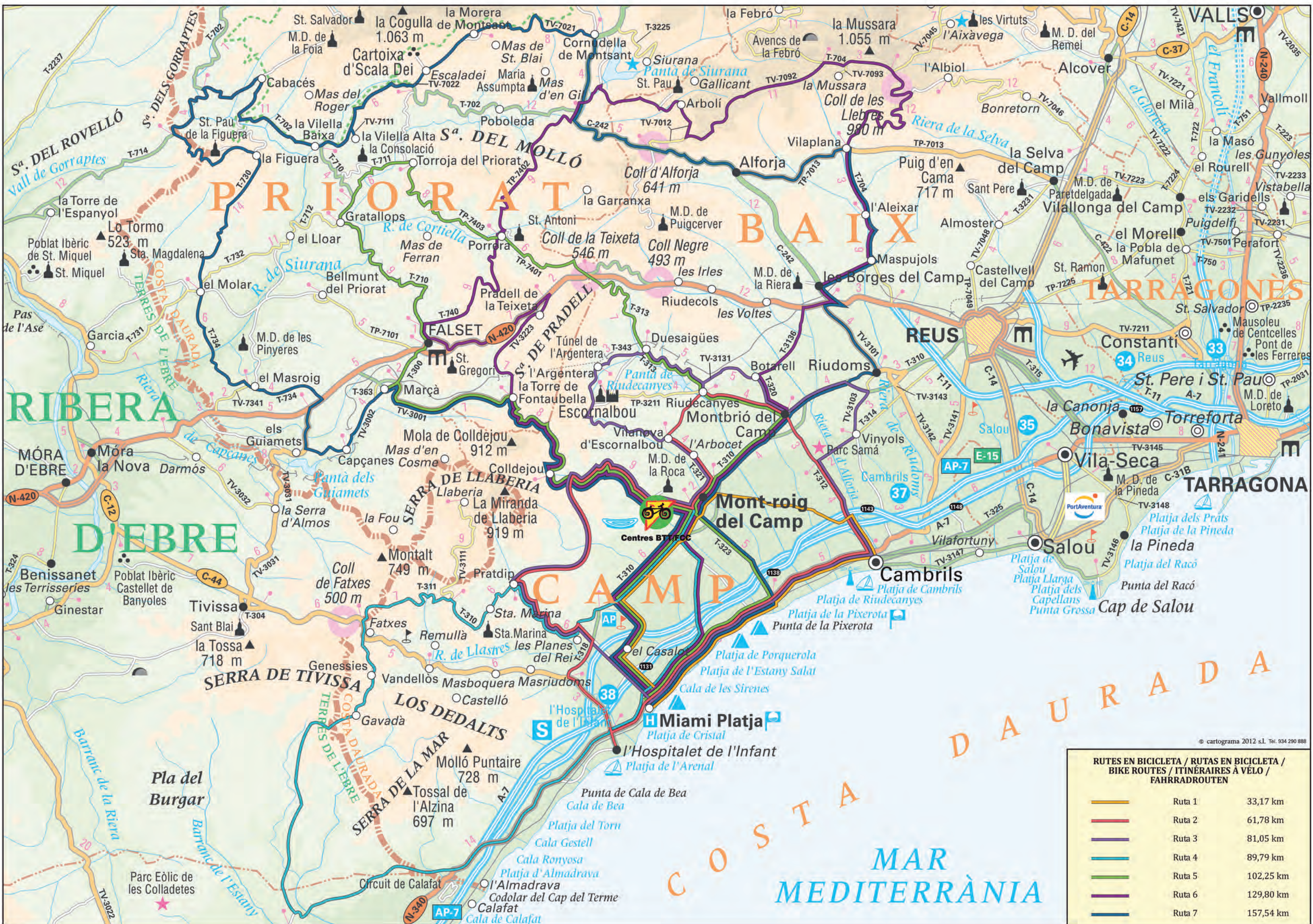
Centre BTT Mont-roig del Camp - Miami Platja
C. d'Aureli M. Escarré, s/n
43300 Mont-roig del Camp (Tarragona)

Velòdrom Municipal Josep Florencio Tutusaus
250 m. de corda • 6 m. d'amplada • Peralta 45° d'inclinació
C. d'Aureli M. Escarré, s/n
43300 Mont-roig del Camp (Tarragona)

MONTE-ROIG MIAMI
Turisme

Pl. de Tarragona, s/n • 43892 Miami Platja (Tarragona)
Tel. +34 977 810 978 • Fax. +34 977 17 95 45
turisme@mont-roig.com • www.mont-roigmiami.cat

[f](#) [t](#) [i](#)



RUTES EN BICICLETA / RUTAS EN BICICLETA / BIKE ROUTES / ITINÉRAIRES À VÉLO / FAHRRADROUTEN

	Ruta 1	33,17 km
	Ruta 2	61,78 km
	Ruta 3	81,05 km
	Ruta 4	89,79 km
	Ruta 5	102,25 km
	Ruta 6	129,80 km
	Ruta 7	157,54 km