



Empreses / Empresas / Entreprises / Companies

- Lloguer/Alquiler/Location/Rent** **Venda/Venta/Vente/Sale** **Reparació/Reparación/Réparation/Repair** **Guies/Guías/Guides/Guides**
- ALTISPORT Vielha**
973 642793 www.altisportaventura.com
- BIKE & SKI MOGA Vielha**
973 640193 www.mogaspports.com
- CAMINS Vielha**
973 642444 www.camins.es
- COPOS BIKE Betren- Vielha**
973 640024 www.coposbike.com
- DEPORTUR Les**
973 647045 www.deportur.com
- EXCITING BIKE Vielha**
973 643325 www.excitingevents.es
- PEDALS DE FOC Vielha**
973 643662 www.pedalsdefoc.com
- KABI MOUNTAIN GUIDES Vielha**
973 640471 www.kabi-travels.com

- Competiciones anuales 2016 / Competitions annuels 2016 / Competitions annuels 2016 / Annual competitions 2016**
- JUNIO / JUNY / JUIN/JUNE**
11 * **PEDALS DE FOC NON STOP - CAMPIONAT D'ESPANYA DE BTT ULTRAMARATÓ**
 - JULIO/JULIU/JULIET/JULY**
SALIDA ETAPA TOUR DE FRANCIA
ERA RODA NON STOP ULTRAMARATHON
 - AGOSTO/AGOST/AOÛT/AUGUST**
ARANBIKE
 - SEPTIEMBRE / SETEMBRE/SEPTEMBRE/SEPTEMBER**
PEDALARAN

Grans Rutes / Grandes Rutas //Routes principales / Major routes

Pedals de foc	Pedals d'Occitània	Era Roda
<p>www.pedalsdefoc.com</p> <p>Oferix 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.</p> <p>Oferix la possibilitat de realitzar un recorregut en bicicleta de muntanya per el perímetre del Parc Nacional de Aigüestortes, recorrido que podràs hacerte a medida adaptandolo 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>www.pedalsoccitania.com</p> <p>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.</p> <p>Un recorridó en bicicleta de montaña por Occitania, Aran y Comminges, que 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.</p> <p>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.</p> <p>A route through Occitania, 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.</p>	<p>www.eraroda.com</p> <p>Las rutas de BTT i Cicloturismo "ERA RODA 100% ARAN", recorren els rincones més espectaculars y bellos del Aran así como los límites del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Posibilidad de elegir hasta 5 itinerarios guiados o autoguiados, de 105 km hasta 210 km, y con desniveles de 3700 a 6700, adaptados a su forma física y tiempo disponible.</p> <p>Les rutes de BTT i Cicloturisme "ERA RODA 100% ARAN", recorren els racons més espectaculars i bellos de l'Aran així com els límits del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Possibilitat de triar fins a 5 itineraris guiats o autoguiats, de 105 km fins a 210 km, i amb desniveles de 3700-6700, adaptats a la seva forma física i temps disponible.</p> <p>Les itinéraires de VTT routes et cyclotourisme "ERA RODA 100% ARAN" traversent les coins les plus spectaculaires et belles de l'Aran et les limites du Parc National Aigüestortes Sant Maurici. Choix jusqu'à 5 itinéraires guidés ou autoguidés, de 105 km à 210 km, et avec un dénivelé cumulé de 3700-6700, adaptés à la condition physique et le temps disponible.</p> <p>BTT routes and cycling "ERA RODA 100% ARAN" run through the most spectacular and beautiful corners of Aran and the limits of the National Parc Aigüestortes & Sant Maurici. Choice up to 5 guided or self-guided itineraries, from 105 km to 210 km, and with different levels of 3700-6700, adapted to your fitness and time available.</p>

Consells | Consejos | Conseils | Advices

- Abans de sortir informeu-vos de l'estat de la bicicleta, de la ruta i de la predicció meteorològica prevista.
 - 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 informados del estado de la bicicleta, de la ruta y de la predicción meteorológica prevista.
 - 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.
 - Telefonos de emergencias: **973 640 080 & 112**
-
- Avant de partir, informez-vous sur l'état du vélo que vous utiliserez pour l'aroute et des prévisions météo.
 - Faites savoir le chemin que vous allez emprunter.
 - Portez un casque.
 - Garantissez votre sécurité, pensez à la Licencia Ecológica de la FCC (Fédération Catalane de Cyclisme).
 - Respectez la priorité des passants et les règles de circulation.
 - Respectez l'environnement.
 - Suivez les routes signalées, 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**



www.vistvaldaran.com

Cycling and mountain biking map
Mapa cicloturisme i BTT
Cicloturisme et VTT carte

10 JULIOL 2016

Mapa cicloturisme i BTT

ARAN TOTAL BIKE

VAL D'ARAN
Era essència des Pirenèus

CICLOTORISME

Val d'Aran

Ruta / Route	Longitud / Length	Cota inferior / Altitude minimum / Lower height	Cota superior / Altitude maximum / Higher height	Desnivell / Desnivel / Dénivèle / Slope	Pendent mig / Pendiente media / Penté moyenne / Average slope
PORTS SENYALITZATS / PUERTOS SEÑALIZADOS COLS BALISÉS / MARKED MOUNTAIN PASS					
01 Bossòst - Portilhon	8,200 Km	718 m	1292 m	574 m	7,0 %
02 Bossòst - Guardader d'Arres	7,200 Km	708 m	1320 m	612 m	8,5 %
03 Pònt d'Arros - Vilamòs	5,600 Km	863 m	1250 m	387 m	6,9 %
04 Es Bòrdes - Artiga de Lin	9,100 Km	811 m	1468 m	657 m	7,3 %
05 Pònt d'Arros - Saut deth Pish	10,700 Km	863 m	1555 m	692 m	6,6 %
06 Aubèrt - Bassa d'Oles	10,000 Km	889 m	1599 m	710 m	7,2 %
07 Baqueira - Plan de Beret	6,350 Km	1483 m	1878 m	395 m	6,2 %
PORTS NO SENYALITZATS / PUERTOS NO SEÑALIZADOS COLS NO BALISÉS / UNMARKED MOUNTAIN PASS					
01 Pontaut - Canejan	5,900 Km	612 m	906 m	294 m	5,0 %
02 Pontaut - Sant Joan de Toran	7,700 Km	612 m	1021 m	409 m	5,3 %
03 N-230 - Bausen	3,500 Km	618 m	898 m	280 m	8,0 %
04 Les - Portet	7,100 Km	645 m	1360 m	715 m	10,1 %
05 N230 - Mont	3,550 Km	942 m	1218 m	276 m	7,8 %
06 Salardú - Bagergue	2,000 Km	1255 m	1425 m	170 m	8,5 %
07 Salardú - Pòrt dera Bonaigua	13,200 Km	1255 m	2072 m	817 m	6,2 %
08 Arties - Pònt de Ressec	4,800 Km	1135 m	1380 m	245 m	5,1 %
09 Salardú - Banhs de Tredòs	8,150 Km	1242 m	1753 m	511 m	6,3 %

Gran Ruta: Le Défi Occitan 197 km / 4500 desnivel + / www.ledefioccitan.com

01 Vielha Circular 26 km 1320 m

Com arribar | Cómo llegar | Comment arriver | How to arrive

Val d'Aran

<p>En cotxe / En automóvil / En voiture / By car</p> <p>Desde Barcelona (310 Km) Desde Girona (360 Km) Desde Madrid (582 Km) Desde San Sebastián (308 Km) Desde Valencia (480 Km) Desde Bordeaux (361 Km) Desde Toulouse (165 Km)</p> <p>www.renfe.es / www.sncf.com</p>	<p>En bus / En autobús / En autobus / By Bus</p> <p>Linea Lleida-Val d'Aran Linea Barcelona-Val d'Aran www.alsas.es</p> <p>En avió / En avion / En avion / By plane</p> <p>Aeropuertos más próximos: Pirineus-Lleida-Algorta, España (145 Km) Barcelona - España (310 Km) Tarbes-Francia (115 Km) Toulouse-Francia (165 Km) Pau-Francia (157 Km) www.aena.es / www.aeroport.fr</p>
---	--

Oficines d'Informació Turística / Oficinas de Información Turística / Bureau d'information touristique / Tourist information office

Vielha (+34) 973 640 110	t.orisme@aran.org
Salardú (+34) 973 645 197	o.s.torisme@aran.org
Les (+34) 973 647 303	www.turismoles.com
Bossòst (+34) 973 647 279	www.bossost.es
Arties (+34) 699 969 044	

Edició: Maig 2016

BTT Val d'Aran



www.bikingvaldaran.com

Descargate las rutas / Download routes

- Lloc d'interès / Lugar de interés
- Site pittoresque / Picturesque spot
- Visites panoràmiques / Vistas panorámicas
- Vues panoramiques / Panoramic views
- Camping / Camping / Camping / ampsite
- Alotjament / Alojamiento
- Logement / Accommodations
- Restaurant / Restaurante / Restaurant
- Àrea de picnic / Area de picnic
- Aire de picnic / Picnic area's
- Balneari / Balneario / Balnéaire / Spa
- Església romànica / Iglesia románica
- Eglise romane / Romanesque church
- Monuments megalithics / Monument mégalithiques / Megalithic monuments

Centre BTT | Centro BTT | Centre de VTT | Mountain Biking Centre

VIELHA
Palai de Gèu
Avda. Garona, 33
Tel. (+34) 973 642 864
www.palaidegeu.com

BAQUEIRA
MONTARTO BIKE HOTEL
Tel. (+34) 973 639001
www.montarto.com

BETREN-VIELHA
COPOS BIKE
Punt d'assistència tècnica
Tel. (+34) 973 640 024
www.coposbike.com

BOSSÒST - PORTILHON
ARAN PARK
Tel. (+34) 973 929 006
www.aran-park.es

PÒNT D'ARRÒS
CAMPING VERNEDA
Tel. (+34) 973 641 024
www.campingverneda.com

SALARDÚ
ALBERG ERA GARONA
Tel. (+34) 973 645 271
www.toujaran.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

PEDALS DE FOC
Tel. (+34) 973 643 862
www.pedalsdefoc.com

BIKE & SKI MOGA
Tel. (+34) 973 640 193
www.mogasports.com

EXCITING BIKE & ERA RODA
Tel. (+34) 973 643 325
www.eraroda.com

Punt d'acolliment
Punto de acogida
Point accueil / Reception point

Punt d'informació
Punto de información
Point information
Information point

Punt de sortida
Punto de salida
Point départ
Departure point

Punt de rentat / Punto de lavado
Point lavage / Washing point

Lloguer BTT / Alquiler BTT
Location VTT / Bike rental

Reparació BTT / Reparación BTT
Réparation VTT / Repairs

Dutesx / Duchas
Douches / Showers

WC

ENDURO - DH			
Ruta/Route	Dificultat / Dificultad / Difficulté / Difficulty	Distance	Elevation
EnduRomies. Mont-Romies			
Eth Esquiro	difícil / difícil / difficile / difficult	3,5 Km	+580 m
Eth Sanglièr	mitjana / media / moyenne / moderate	2,9 Km	+510 m
VAL D'ARAN MOUNTAIN BIKE PARK (DH). Bassa d'Oles			
	fàcil / fácil / facile / easy	3,3 Km	+430 m
	mitjana / media / moyenne / moderate	3,1 Km	+550 m
Ruta/Route: 3 4 7 8 14 22 23			

Recorridos BTT BAISH ARAN				
Route	Distance	Elevation	Time	
1	Les Sant Blai Camin Reiau Les	4,6 Km	+50 m	30'
2	Les Pista Portet Honeria Canejan Les	34,0 Km	+820 m	4h 30'
3	Les Portet Bordius Porcingles Canejan Les	24,2 Km	+850 m	4h
4	Bossòst Bordes Sapòda Portilhon Camin Vielh Bossòst	18,5 Km	+700 m	4h
5	Bossòst Margalida Bassa d'Arres Mina Victoria Bossòst	24,0 Km	+950 m	4h 30'
6	Es Bòrdes Pònt deth Coc Montanhetes Pònt d'Arrò Es Bòrdes	10,5 Km	+300 m	2h 30'
7	Es Bòrdes Pònt deth Coc Montanha de Vilamòs Es Bòrdes	15,8 Km	+650 m	4h
8	Es Bòrdes Pònt d'Arròs Sant Joan Vilamòs Benòs Es Bòrdes	21,5 Km	+500 m	3h 30'
22	Bossòst Margalida Arres Pònt deth Lop Bossòst	21,8 Km	+1000 m	5h 30'
24	Portilhon Bòsc d'Aubàs	6,8 Km	+225 m	45'
25	Portilhon Bòrdes de Sauvaga Portilhon	10,7 Km	+80 m	45'

Recorridos BTT MIJARAN				
Route	Distance	Elevation	Time	
9	Aubèrt Pònt d'Arròs Aubèrt	6,7 Km	+140 m	1 h
10	Vielha Vilac Vila Varradòs Bagergue Arties Betren Vielha	46,5 Km	+1200 m	6h 30'
11	Vielha Salient Mont Montcorbau Mont Vilac Beusa Vielha	14,0 Km	+450 m	2 h
12	Vielha Pista Salient Bords Mont Vilac Vielha	38,0 Km	+1200 m	6 h
13	Vielha Vilac Beusa Gausac Vielha	7,8 Km	+120 m	1 h 20'
14	Vielha Casau Pomaròla Sarrahèra Vielha	24,0 Km	+930 m	5 h 30'
23	Vielha Pista de Tuca Camin Sarrahèra Pista Nere Vielha	13,0 Km	+560 m	2 h 30'
26	Vielha Betren Vielha	2,8 Km	+50 m	20'
27	Betren Escunhau Betren	9,3 Km	+390 m	1 h 50'
28	Betren Vielha Aubèrt Es Bòrdes	10,0 Km	+390 m	1 h 30'

Dificultat / Dificultad / Difficulté / Difficulty
 fàcil / fácil / facile / easy
 mitjana / media / moyenne / moderate
 difícil / difícil / difficile / difficult
 molt difícil / muy difícil / très difficile / very difficult

Recorridos BTT NAUT ARAN				
Route	Distance	Elevation	Time	
15	Arties Garòs Arties	5,8 Km	+50 m	45'
16	Salardú Unha Gessa Salardú	3,4 Km	+90 m	35'
17	Bagergue Sta. Margalida	3,1 Km	+100 m	30'
18	Salardú Ctra. Aiguamòg Tredòs Salardú	3,8 Km	+130 m	45'
19	Salardú Tredòs Pònt de Ruda Tanau Orri Bagergue Unha Salardú	18,2 Km	+700 m	3 h
20	Plan de Beret Montgarri Plan de Beret	12,2 Km	+215 m	1 h 45'
21	Salardú Pruedo Arties Salardú	32,0 Km	+800 m	4 h 30'
29	Plan de Beret Orri Plan de Beret	8,8 Km	+200 m	1h 30'
30	Baqueira Tredòs Salardú	3,4 Km	-255 m	30'
31	Travessa Aran-Aneu	85 Km	2700 m	9 h

Longitud / Distance
 Desnivell / Desnivel / Dénivelé / Elevation
 Temps / Tiempo / Temps / Time