

## DESCRIPCIÓ

Punt de sortida: Plaça de la Generalitat.  
Creuarem la carretera. Alerta amb els cotxes!. Agafarem el carrer que puja direcció al càmping. Passat aquest, hi ha una petita pujada asfaltada, seguirem el camí de terra de l'esquerra que ens portarà direcció el Mas El Mariner. Aquest és el punt més alt de la ruta. Començarem a baixar i no deixarem la pista principal fins el quilòmetre 10,480. Ens dirigirem al camí de la dreta direcció el Mas Llongarriu, on hi ha una ermita molt bonica. Passat el Mas Llongarriu agafarem el camí de la dreta i anirem pujant i planejant suaument. Al arribar a la carretera girarem cap a la dreta i no la deixarem fins arribar al poble.

## DESCRIPCIÓN

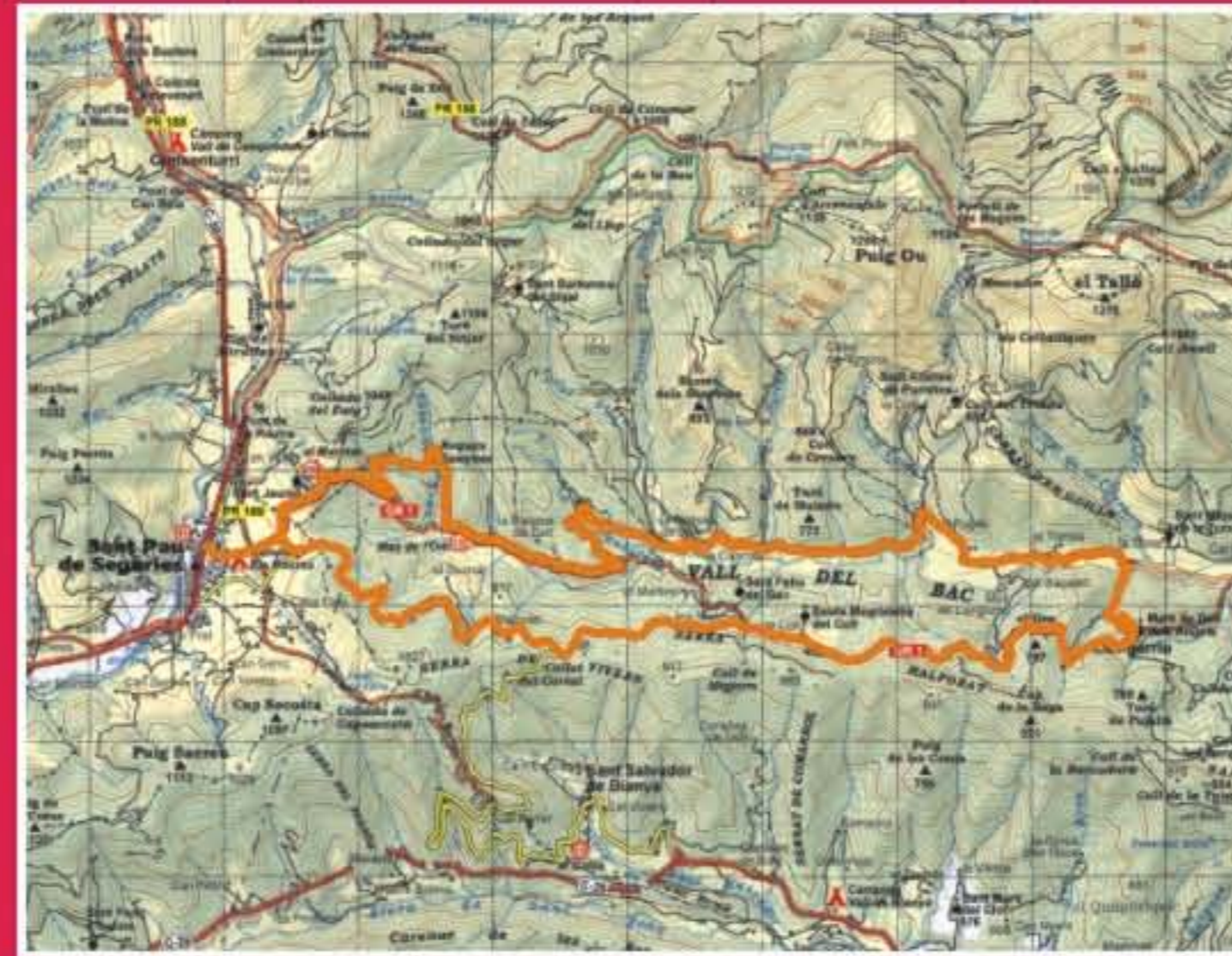
Punto de partida: Plaza de la Generalitat.  
Cruzaremos la carretera. ¡Atención con los coches! Cogemos la calle que sube dirección al camping. Pasado éste, hay una pequeña subida asfaltada, seguiremos el camino de tierra de la izquierda que nos aproximará a la Masía El Mariner. Éste es el punto más alto de la ruta. Empezaremos a bajar y no dejaremos la pista principal hasta el kilómetro 10,480. Nos dirigiremos al camino de la derecha dirección la Masía Llongarriu, donde hay una ermita muy bonita. Pasado la Masía Llongarriu cogeremos el camino de la derecha e iremos subiendo y planeando suavemente. Al llegar a la carretera giraremos hacia la derecha y no la dejaremos hasta llegar al pueblo.

## RECOMANACIONS

- Seguir el full de ruta i els pals de senyalització.
- El camí és de molt fàcil recorregut i molt bonic.
  - Època per realitzar el recorregut: Tot l'any.
  - Portar material de reparació.
  - Ús del casc.
  - Portar aigua.
  - Atenció! Vigilar amb els filats.
  - Poca cobertura dels telèfons mòbils.

## RECOMENDACIONES

- Época para realizar el recorrido: Todo el año.
- Llevar material de reparación.
  - Uso del casco.
  - Llevar agua.
  - ¡Atención! Vigilar con las alambradas.
  - Poca cobertura de los teléfonos móviles.
  - Seguir la hoja de ruta y los palos de señalización.
  - El camino es de muy fácil recorrido y muy bonito.



Unió Europea



Fons Social Europeu



Generalitat de Catalunya  
Servei d'Ocupació de Catalunya



Ski Club Camprodon

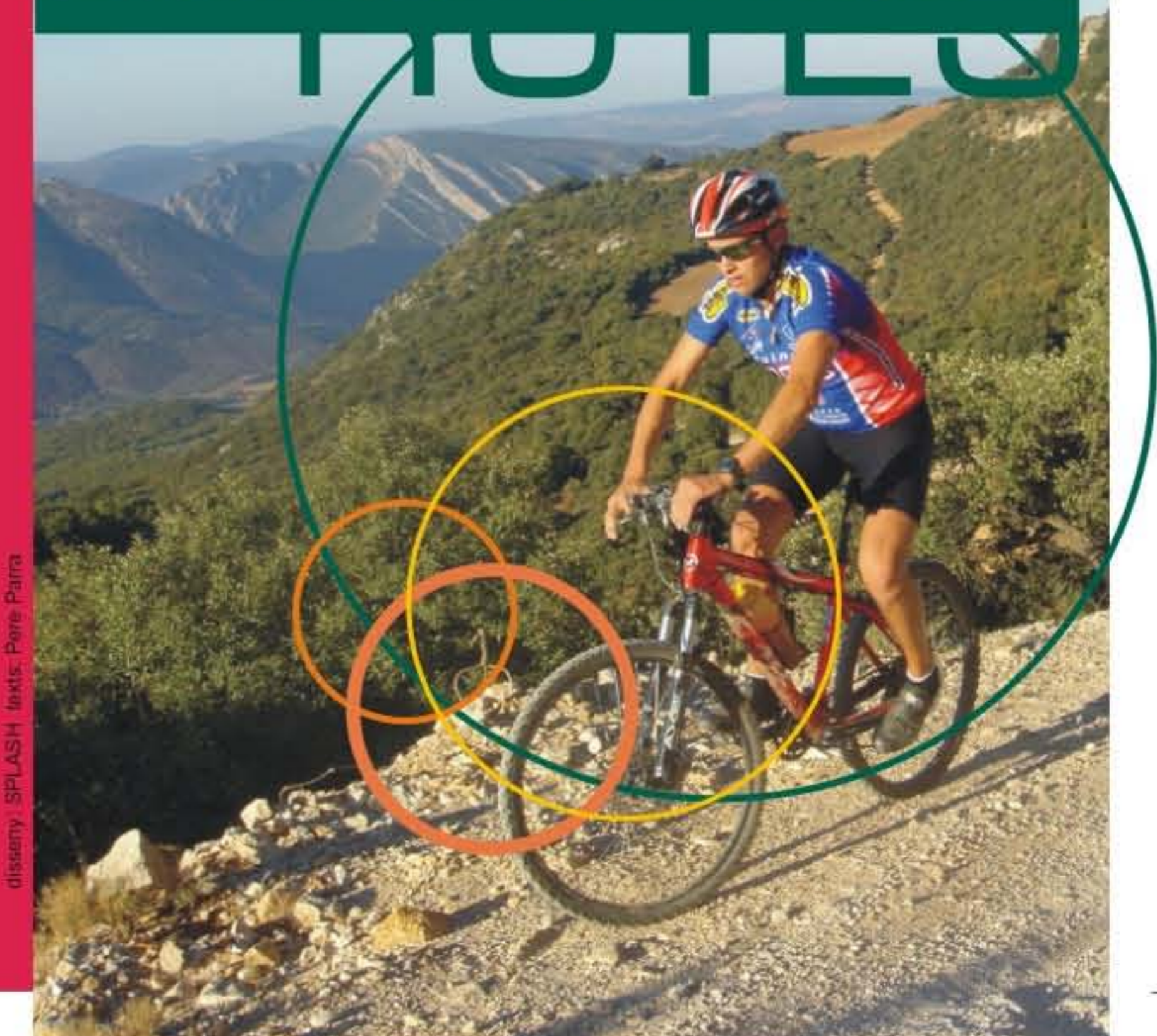


Grup de Muntanya

# RUTES BTT



## SANT PAU DE SEGÚRIES I LA VALL DEL BAC



# ENERALS

## DADES GENERALS

### DATOS GENERALES

	21,39 Km		415 m.		983 m.
	620 m.		24 %		-11 %
	1h. 50min. (sense parades) (sin paradas)		11,67 km/h		mitja



	TOT. PARC. MSM %
	2 0,73 900 -11

GR-I, Vall del bac / GR-I, Vall del Bac

	TOT. PARC. MSM %
	2,92 0,92 848 -6

A l'esquerra punt d'aigua no potable  
A la izquierda punto de agua no potable

	TOT. PARC. MSM %
	3,61 0,69 797 -7

A la dreta casa rural Mas de l'Om  
A la derecha casa rural Masia de l'Om

	TOT. PARC. MSM %
	3,88 0,27 770 -10

	TOT. PARC. MSM %
	6,04 2,16 742 -1

A ma esquerra Mas La Badosa / A la izquierda Masia La Badosa

	TOT. PARC. MSM %
	8,62 2,58 689 -2

	TOT. PARC. MSM %
	8,8 0,18 699 6

Mas el Pagès / Masia El Pagès

	TOT. PARC. MSM %
	8,8 0,18 699 6

Mà dreta rierol / A mano derecha: arroyo

	TOT. PARC. MSM %
	10,49 0,67 620 -1

Recta La Vall del Bac, a la dreta Mas Llongarriu / Recto: la Vall del Bac. A la derecha: Masia Llongarriu

	TOT. PARC. MSM %
	10,88 0,39 652 8

	TOT. PARC. MSM %
	10,94 0,06 651 -2

Creuar el rierol / Cruzar el arroyo

	TOT. PARC. MSM %
	11,48 0,54 716 12

Mas Llongarriu amb ermita / Masia Llongarriu y ermita

	TOT. PARC. MSM %
	13,07 1,59 762 3

	TOT. PARC. MSM %
	13,09 0,02 765 15

	TOT. PARC. MSM %
	15,01 1,92 801 2

Mas el Coll / Masia el Coll

	TOT. PARC. MSM %
	15,48 0,47 798 -1

	TOT. PARC. MSM %
	15,83 0,35 811 4

	TOT. PARC. MSM %
	15,9 0,07 812 1

	TOT. PARC. MSM %
	16,26 0,36 816 1

Recta a la collada de Capsacosta, a la dreta cap al Diumal i Sant Pau  
Recta a la collada de Capsacosta. A la derecha hacia Diumal y Sant Pau

	TOT. PARC. MSM %
	16,58 0,32 830 4

	TOT. PARC. MSM %
	17,56 0,98 846 2

	TOT. PARC. MSM %
	17,64 0,08 849 4

	TOT. PARC. MSM %
	18,2 0,56 857 1

	TOT. PARC. MSM %
	18,65 0,45 894 8

Carretera de Capsacosta / Carretera de Capsacosta

	TOT. PARC. MSM %
	19,31 0,66 900 1

	TOT. PARC. MSM %
	20,32 1,01 906 1

	TOT. PARC. MSM %
	20,64 0,32 898 -3

Casa Colònies i Ermita / Casa Colonias y Ermita

	TOT. PARC. MSM %
	20,89 0,25 900 1

	TOT. PARC. MSM %
	21,13 0,24 885 -6

	TOT. PARC. MSM %
	21,21 0,08 876 -11

	TOT. PARC. MSM %
	21,32 0,11 872 -4

	TOT. PARC. MSM %
	21,32 0,11 872 -4

Fi del recorregut / Fin del recorrido

# ROAD BOOK

	TOT. PARC. MSM %
	0 0 870 0

Sortida plaça de la Generalitat, punt d'aigua / Salida de la plaza Generalitat. Punto de agua

	TOT. PARC. MSM %
	0,07 0,07 872 3

	TOT. PARC. MSM %
	0,18 0,11 876 4

	TOT. PARC. MSM %
	0,26 0,08 885 11

	KM. DIST. AL. %
	0,35 0,1 909 24

Càmping / Camping

	TOT. PARC. MSM %
	0,5 0,14 909 0

A la dreta hi ha una casa de colònies  
A la derecha hay una casa de colonias

	TOT. PARC. MSM %
	0,78 0,28 917 3

	TOT. PARC. MSM %
	1,27 0,49 983 13

Cap a l'esquerra Masia el Mariner, casa rural / Hacia la izquierda Masia el Mariner, casa rural

# ALTIMETRIA / ALTIMETRÍA



