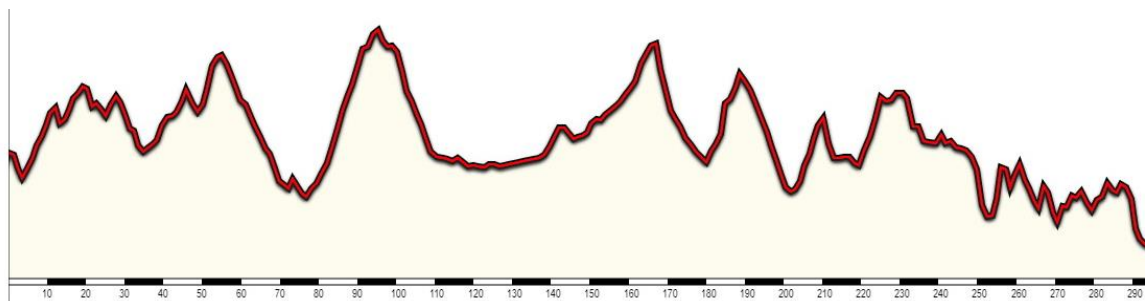


CAMÍ DELS BONES HOMES BTT

El Camí dels Bons Homes BTT és una ruta lineal de 300km i més de 9000m de desnivell positiu que creua el Pirineu Oriental transversalment, des del Santuari de Queralt de Berga fins a la ciutat occitana de Foix. Es tracta d'un repte en majúscules, estructurat en 8 etapes, que ressegueix un itinerari exigent tant física com tècnicament, només apte per ciclistes experts amb btt o e-bike.



RESUM ETAPES

	distància	desnivell positiu	desnivell negatiu	dificultat física	dificultat tècnica	ciclabilitat
Etapa 1. Berga (Santuari de Queralt) – Gòsol	43km	+1550m	-1200m	5/5	3/5	99%
Etapa 2. Gòsol – Bagà	35km	+800m	-1450m	5/5	2/5	99%
Etapa 3. Bagà – Bellver	45km	+1500m	-1250m	5/5	3/5	99%
Etapa 4. Bellver – Porté	40km	+900m	-300m	3/5	3/5	97%
Etapa 5. Porté – Orlú	43km	+1250m	-2000m	5/5	5/5	90%
Etapa 6. Orlú – Camurac	35km	+1450m	-1100m	5/5	3/5	98%
Etapa 7. Camurac – Montsegur	22km	+700m	-1000m	4/5	4/5	90%
Etapa 8. Montsegur – Foix	37km	+1100m	-1600m	4/5	5/5	98%
	300km	9250m	9900m			

Etapa 1. Berga (Santuari de Queralt) - Gòsol

43km +1550m -1200m

Primera etapa per paratges solitaris amb restes d'un passat miner, que deixa la Catalunya Central enrere per endinsant-se en el Prepirineu, advertint des de l'inici de la duresa d'aquest repte.

El Santuari de Queralt és el punt d'inici d'aquesta primera etapa del Camí dels Bons Homes BTT, i un mirador privilegiat sobre tota la Catalunya Central. No obstant, la ruta s'encara ja des del primer moment cap al nord i després d'un primer descens curt, ens situarem a l'inici de la pista de la Figuerassa, amb la que anirem guanyant alçada fins al Coll d'Oreller (1412m) i Coll de les Nou Comes (1485m). Aquí comença un recorregut espectacular per sender, primer en descens i després planejant per un antic traçat d'un tren miner que ens farà creuar inclús un dels seus túnels.

Després de creuar un parell de rieres haurem d'empènyer la bici 150 metres en un tram molt vertical, abans de trobar el camí i pista que ens pujaran fins al poble abandonat de Peguera i finalment a la cota 1650m, punt més alt de la ruta d'avui.

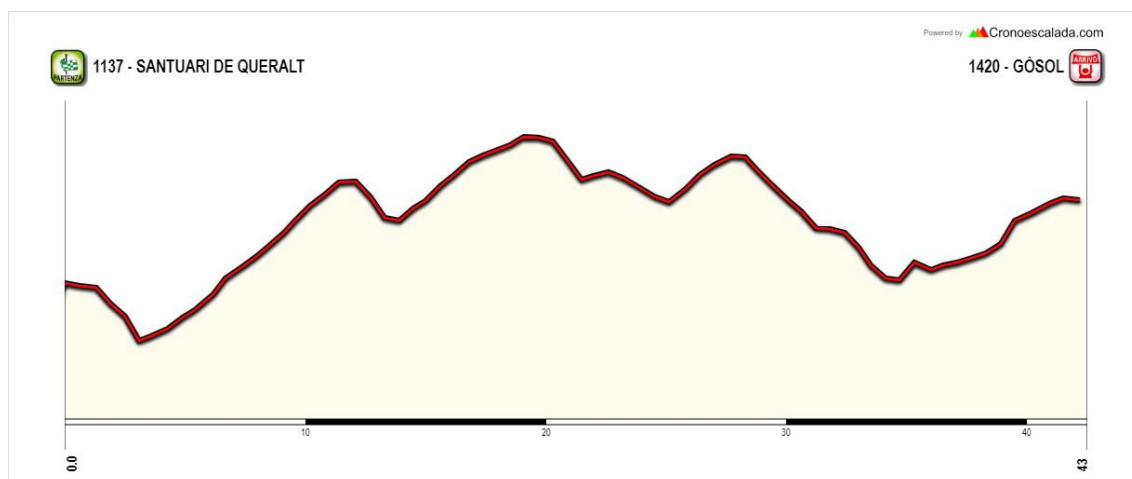
Seguirem també per pista sense dificultats tècniques tot el que queda de ruta, a excepció de tres curts trams de sender o trialera: el primer en baixada i una mica tècnica en el quilòmetre 29. El segon en pujada forta, acostant-nos al nucli de l'Espà. I finalment el tercer una mica més endavant, després d'abandonar la carretera B-400 per la que hi haurem pedalat 1,3km.

Per pista paral·lela a la carretera arribarem també fins a Gòsol, punt final d'aquesta primera etapa.

Dificultat física **5/5**

Dificultat tècnica **3/5**

Ciclabilitat **99%**



Etapa 2. Gòsol - Bagà

35km +800m -1450m

Etapa curta amb combinació de pistes i asfalt, que evita el recorregut original del GR-107, que transcorre dins el parc Natural del Cadí Moixeró. Les bones vistes i un final sorprenent, aporten interès a la ruta.

Etapa més curta del què és habitual, que ens permetrà gaudir d'una tarda de descans a Bagà, però amb una pujada llarga i molt exigent físicament, que ens farà baixar de la bici en moments puntuals per superar alguna rampa impossible o per descansar una estona.

Sortint de Gòsol, el primer objectiu però és el Coll de Josa (1632m), que el farem majoritàriament per asfalt. També per asfalt farem el descens fins al pont de Cemereres (km 6), moment en el qual agafarem la pista que s'endinsa a la vall de Cemereres fins arribar al Collell (1843m) i el Coll de les Bassotes (1872m). El tram inicial d'aquesta pista es còmode de pedalar, però conforme anem guanyant metres comencen també les rampes més dures, algunes d'elles amb inclinacions que superen el 20%. Arribats al Coll de les Bassotes ens queda encara pujar fins a la cota 1925m, des d'on ens espera un llarg descens de quasi 18km.

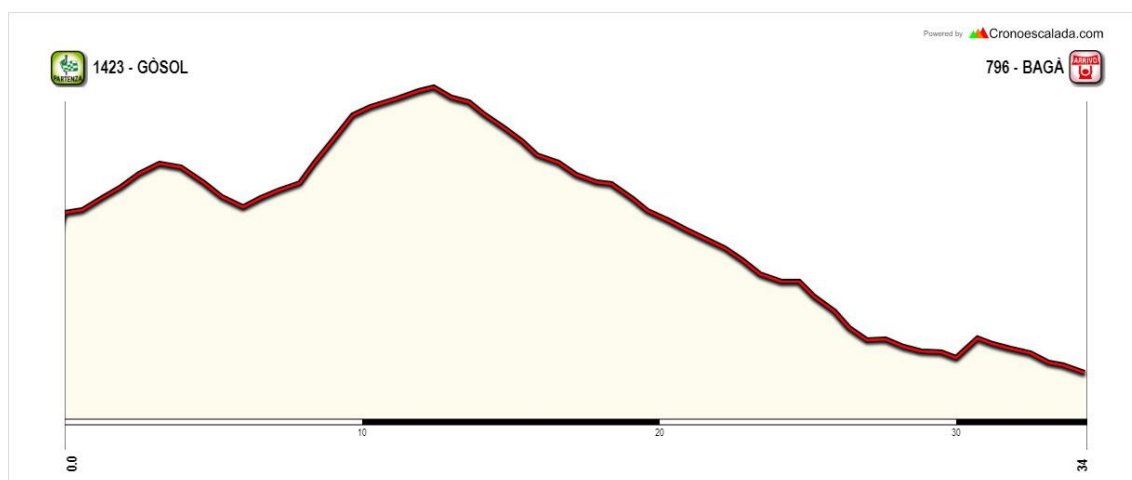
El descens el realitzarem íntegrament per pista ample, sense cap dificultat tècnica, tot contemplant les parets de la cara nord del "gran" Pedraforca, fins a endinsar-nos en els boscos que ens acompanyaran fins al final de la baixada.

Al punt més baix creuarem el riu Bastareny i farem l'última pujada del dia, d'un quilòmetre de llargada i per asfalt. Abans d'arribar a Bagà però, ens espera encara un sorprenent recorregut per la Via del Nicolau, un antic traçat ferroviari que va servir per transportar fusta des de Gisclareny fins a Guardiola de Berguedà.

Dificultat física **5/5**

Dificultat tècnica **2/5**

Ciclabilitat **99%**



Etapa 3. Bagà – Bellver de Cerdanya

45km +1500m -1250m

Creuar del Berguedà a Cerdanya pel Coll de Pal és un repte en si mateix que requereix bona forma física (i psicològica) per afrontar els quasi 1400m de desnivell positiu continuat que separen Bagà del coll.

Aquesta tercera etapa del Camí dels Bons Homes utilitza l'únic pas ciclable entre el Berguedà i la Cerdanya per acostar-nos fins a Bellver de Cerdanya.

Es tracta d'una etapa físicament molt exigent, que afronta un ascens de 18km i 1350m de desnivell positiu.

La primera part d'aquest ascens (els primers 7,50km) és per asfalt, seguint la carretera que puja al coll de Pal. Els següents 8km els farem per pista, amb parada obligada al mirador dels Orris (km 14 de la ruta, cota 1890m), que servirà per recuperar forces després d'haver afrontat el tram més dur i trencat de la pujada.

Després del mirador, la ruta torna a sortir a la carretera, per afrontar els últims 2,5km fins al Coll de Pal (2106m) per asfalt.

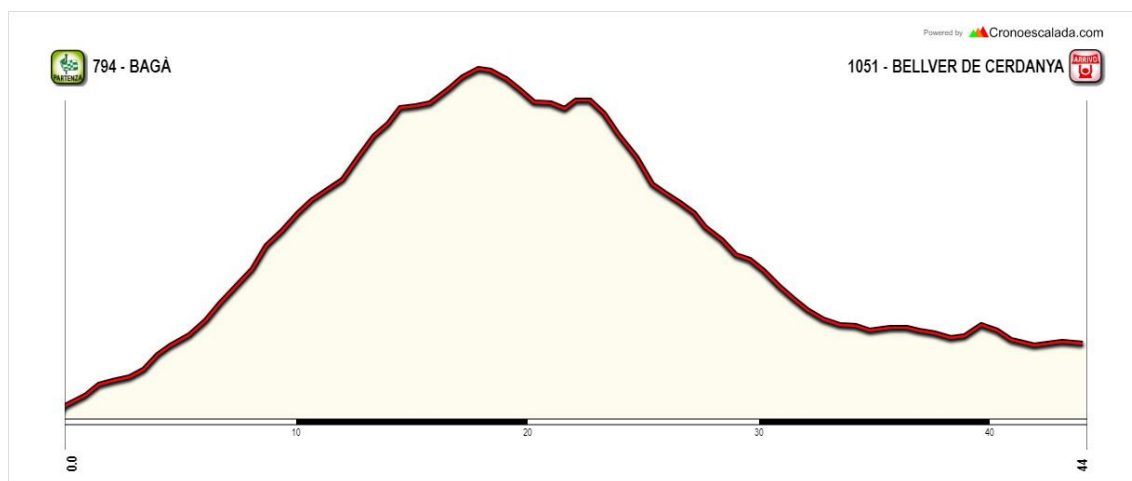
Un cop a dalt, seguirem planejant per carretera un parell de quilòmetres més abans d'entrar al domini esquiable de La Molina, on a través de diferents pistes de terra, anirem perdent cota fins a la base de l'estació d'esquí de Masella. En aquest punt, creuarem la carretera per endinsar-nos en el bosc del Carboner Mort, a través del qual i seguint pistes sense cap dificultat tècnica, arribarem al poble d'Alp, ja en plena vall de Cerdanya.

Els últims 12km fins a Bellver són un passeig en el que passarem pels nuclis de Sansor, Baltarga i Riu de Santa Maria, abans d'arribar al final d'etapa.

Dificultat física **5/5**

Dificultat tècnica **3/5**

Ciclabilitat **99%**



Etapa 4. Bellver - Porté

40km +900m -300m

Etapa de pujada, amb 900m de desnivell positiu i només 300m de desnivell negatiu, però a la vegada agraïda (especialment a l'estiu) ja que gran part de la ruta transcorre al costat del riu Segre i el riu Carol.

Ruta en general sense masses complicacions tècniques, tot i que haurem d'empènyer la bici en un parell d'ocasions per creuar algun curt tram impossible de pedalar.

Comencem el dia anant a buscar el sender del Segre, que en realitat és una combinació de senders i pistes a banda i banda del riu, que seguirem fins més enllà de Soriguerola, durant els primers 14km de ruta, amb només 100m de desnivell positiu. Creuarem el riu tres vegades (una d'elles per la emblemàtica Palanca de Sanavastre) i trobarem trams realment entretinguts, per sender revirat, que ens farà estar atents.

Després de Soriguerola arribarem fins a una petita carretera asfaltada per la que creuarem per última vegada el riu Segre, aquest cop per allunyar-nos d'ell i acostar-nos a un dels seu afluents: el riu Carol.

Al cap de 4km passarem per davant l'Ermita del Remei i una mica més enllà, abandonarem definitivament l'asfalt per pujar fins a Guils de Cerdanya (font) per pista. Més endavant el camí ens dona un respir per baixar fins a La Tor de Querol (Latour-de-Carol. Km 25) i retrobar-nos amb el riu.

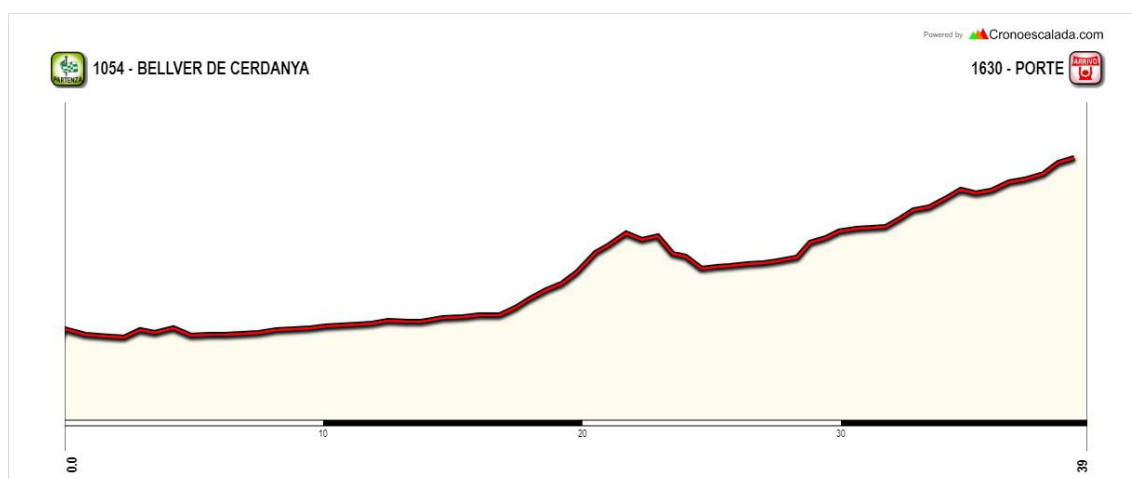
Els últims 14km de l'etapa els farem remuntant el Carol, en un itinerari que es va fent cada vegada més tècnic, a la vegada que anem guanyant alçada.

Val la pena en aquest tram parar a visitar el castell de Querol, abans d'arribar a Porta i finalment a Porté.

Dificultat física **3/5**

Dificultat tècnica **3/5**

Ciclabilitat **97%**



Etapa 5. Porté - Orlú

43km +1250m -2000m

Jornada molt exigent tant física com tècnicament, només apte per ciclistes experts que no els importi arrossegar la bicicleta en algun tram llarg de pujada.

Només sortir de Porté comencem a enfilant-nos per la seva estació d'esquí. El tram inicial és el més dur, baixant d'intensitat conforme ens apropem a l'aparcament principal. Superat aquest tram, ens quedarà encara una segona pujada que ens portarà directes al coll de Porté-Puymorens (1915m) en poc més de 500m de recorregut.

Des del coll, la Coma d'en Garcia s'obre davant nostre i la última pujada fins al punt més alt de la ruta (1970m) es fa més accessible i agraïda.

En aquest punt, l'espectacle sobre les muntanyes d'Andorra i l'Ariege és imponent.

La baixada en forma de llargues "zetes" comença per pista, però ràpidament s'estreny per continuar per sender tècnic i divertit. Però aneu molt en compte! perquè l'herba en alguns trams exposats, pot jugar-vos una mala passada.

Després de més de 500m de descens continuat arribarem a L'Hospitalet-près-l'Andorre (font), on aprofitarem per creuar a l'altre banda del riu Ariege.

A partir d'aquest moment comencen 5km de sender, seguint un "nou" GR-107 (desviat per evitar unes obres) que són realment feixucs, amb trams ciclables, però altres que haurem de fer amb la bicicleta al costat. Més enllà però, el sender es converteix en pista asfaltada fins a Merens-les-Vals (font).

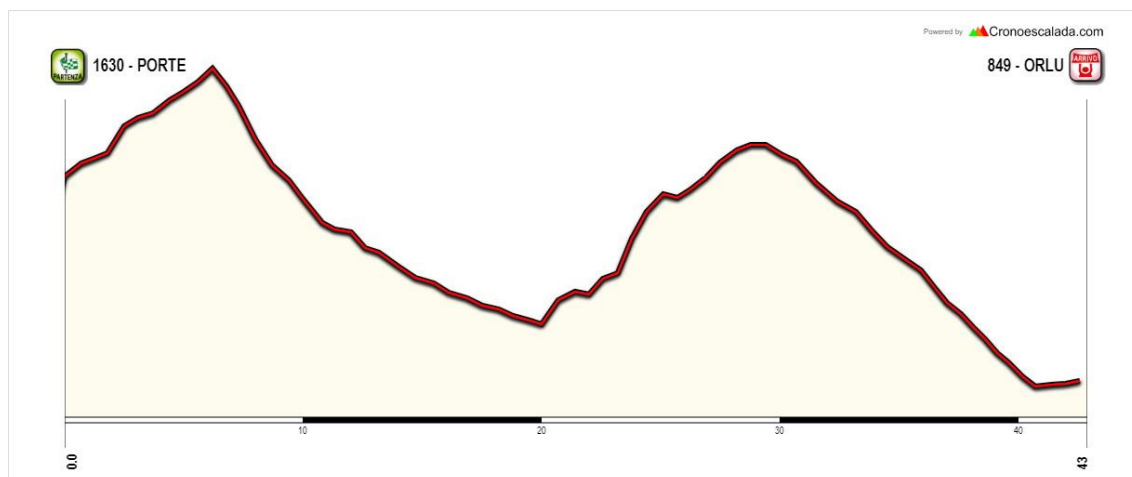
Passat el poble trobarem l'església romànica de Sant Pere, on val la pena parar abans d'afrontar la segona gran pujada de la jornada: 700m de desnivell que comencen per asfalt, però en els que acabarem empenyent la bicicleta per fortes pendents dins el bosc (uns 200m de desnivell) fins arribar a les cotes més altes.

Passats els 1500m d'alçada, tornem a entrar en una pista que ens pujarà fins al coll de Joux (1702m) i que seguirem al llarg de tot el descens fins a Orgeix, molt a prop del final d'etapa a Orlú.

Dificultat física **5/5**

Dificultat tècnica **5/5**

Ciclabilitat **90%**



Etapa 6. Orlu - Camurac

35km +1450m -1100m

Recorregut més físic que tècnic, amb dues llargues ascensions i un descens des del Roc de Quercourt fins a Montaillou que ens farà acabar el dia amb molt bon regust de boca.

La jornada torna a començar un dia més amb una llarga pujada, aquest cop per la cara sud, de més de 500m de desnivell, assequible tècnicament, però exigent físicament. Sense descans al llarg de tot l'ascens arribarem a un petit coll en el que haurem de buscar la pista de baixada, que arrenca envoltada de matolls. Amb algun tram de forta pendent a l'inici, però per bon terreny i sempre envoltats de bosc, baixarem fins al llac de Goulours. Rodegem el llac i ens incorporarem a la carretera que baixa del Coll de Pailheres, que tornem a abandonar al cap d'uns centenars de metres per arribar fins a Sorgeat, primer per pista asfaltada i després camí.

A Sorgeat podrem agafar aigua a la font d'en Piccou i preparar-nos pel segon llarg ascens de la jornada, primer per asfalt i finalment per pista i camí. Just abans d'arribar al pla de la Garde i veure el refugi de Chioula, hi ha les rampes més dures, on molt probablement haurem d'empènyer la bici per arribar finalment a la pista principal que ens portarà fins al Coll de Pierre Blanche (1551m).

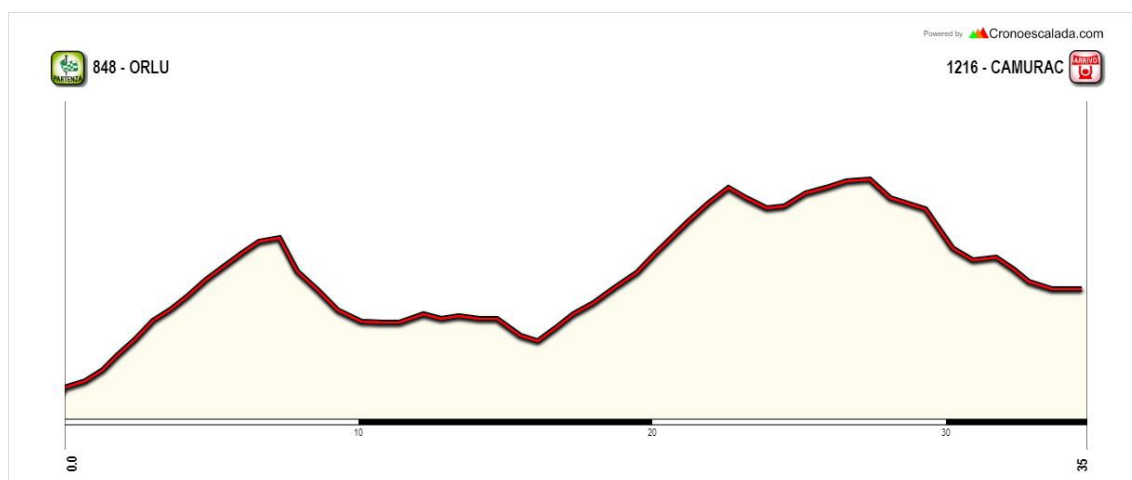
Seguint el traçat del Gran Tour Ariège Pyrenees (indicat amb plaques del Centre BTT de la zona) farem el tram tècnicament més exigent de la ruta, però alhora el més entretingut, ciclable tot ell si tenim certa destresa. L'inici és un puja i baixa per camí herbós que acaba convertint-se en sender abans del Roc de Quercourt (1670m i opcional arribar-hi). La resta és pràcticament tot baixada, per sender i camí, fins al poble i castell de Montaillou.

Després de la visita al castell, els últims dos quilòmetres fins a Camurac són ja un passeig per pista planera.

Dificultat física **5/5**

Dificultat tècnica **3/5**

Ciclabilitat **98%**



Etapa 7. Camurac - Montsegur

22km +700m -1000m

Etapa curta però intensa, amb un percentatge de sender més alt del què és habitual i l'al·licient de recórrer les gorges de la Frau. Per la tarda recomanem deixar les bicicletes al poble de Montsegur per visitar el castell.

Comencem el dia desfent el camí fins a Montailou, per reemprendre aquí el traçat del G.T. Ariege Pyrenees que ens portarà fins a Prades i Comus per un sender magnífic sense excessius desnivells.

Ja a Comus agafem una pista que ens condueix pel fons de la vall i ens endinsa a les Gorges de la Frau, que recorrerem en sentit descendent, amb alguns trams tècnics. El recorregut de les Gorges és de 2km, acabant en el seu accés principal. Des d'aquí seguirem per asfalt fins al nucli de Pelail (font), des d'on s'inicia una pujada de menys de 3km que ràpidament es converteix en molt extrema, guanyant 400m de desnivell en menys de 2km.

Amb molta tècnica i bicicleta elèctrica és possible fer-la fins dalt, parant només en aquells punts on l'aigua envaeix el sender. Amb btt convencional en canvi, arribareu més o menys amunt en funció de les cames i la tècnica, però segur que s'haurà d'empènyer la bici un mínim de 200m de desnivell (una mitja hora).

Els menys partidaris d'arrossegar la bici, tenen l'alternativa seguint la carretera des de Pelail a Fougax-et-Barrineuf i des d'allà agafant la carretera D9 que puja fins a Montsegur en poc més de 8km.

Pels que hagueu decidit seguir el GR-107, una vegada a dalt us espera una curta (2km) però extraordinària baixada envoltats de boscos frondosos, per sender una mica tècnic, fins arribar a Montsegur.

Dificultat física

4/5

3/5 per variant asfalt

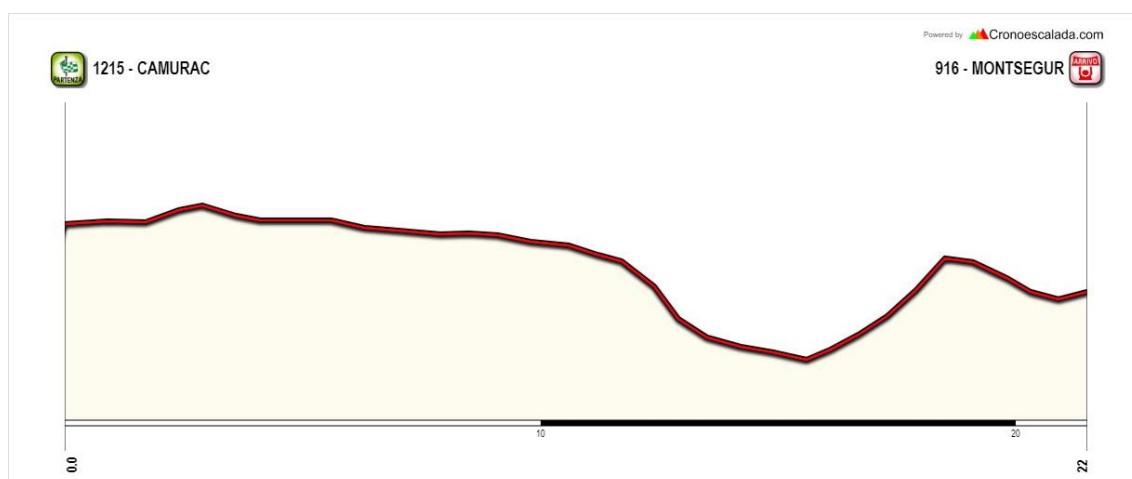
Dificultat tècnica

4/5

5/5 ebike ascens

Ciclabilitat

90% 99% ebike



Etapa 8. Montsegur - Foix

37km +1100m -1600m

Jornada final que serà un autèntic regal per aquells ciclistes més preparats i tècnics, amb la visita opcional al castell de Rocafixade i sopar a Foix per acabar d'arrodonir una jornada èpica, especialment si heu completat el gran repte del Camí dels Bons Homes BTT.

Arribats en aquest punt, els que porteu diverses jornades sobre la bicicleta tindreu molt clar que el Camí dels Bons Homes BTT no té res a veure amb una passejada amb btt. Aquesta última etapa torna a ser un clar exemple de ruta que cal anar-se treballant poc a poc, i la pujada a la base del castell de Montsegur només començar (per un itinerari diferent al que es recomana fer caminant) ens ho torna a recordar.

Passada l'entrada al recinte del castell deixem definitivament el G.T. Ariège Pyrenees que ens ha acompanyat durant la major part de les dues darreres etapes, per endinsar-nos en un sender fabulós i una mica tècnic, en ombra i seguint el curs d'una riera que, amb l'excepció d'un tram curt de carretera, en acosta fins a Montferrier.

La sortida de Montferrier la fem per un sender empedrat i vertical, difícil de pedalar a l'inici, i que es va fent més assequible conforme agafa alçada, creuant la carretera diverses vegades.

L'alternativa tècnicament fàcil a aquest tram la trobem per la carretera que va a Freychenet pel Col de la Lauze i que va topant amb el sender original.

En aquesta mateixa carretera acabarem arribant pel sender, però l'abandonarem definitivament al cap de 50 metres per entrar en una curta pista que en durà fins al següent tram de descens: un altre sender tècnic i a la ombra, amb un inici una mica estrany per la llera d'una mena de riera seca, que ràpidament es fa més evident i ens acosta fins a Conte (font abans del poble).

Per agafar el següent tram haurem de creuar la carretera principal (D117) per endinsar-nos un altre cop al bosc en un altre tram de pujada forta i més tard, baixada igualment tècnica però preciosa (atenció, aquest tram després de pluges pot estar en mal estat).

Tot seguit farem un tram d'asfalt i pista en bon estat fins al monument a la batalla de Rocafixada (Roquefixade), per acabar baixant al poble de Rocafixada i passar per la base del seu castell.

Un altre sender tècnic (aquest cop descobert i amb bones vistes) ens conduirà fins al tranquil poble de Leychert.

L'últim tram de la ruta és una combinació de camins i pistes fàcils tècnicament (tot i que alguns trams són durs físicament) i alguns senders verticals en descens que ens conduiran fins a Montgailhard.

Aquest és temporalment el punt final de la ruta mentre no es resolgui la problemàtica que impedeix al GR-107 recuperar el seu traçat original fins a Foix.

Des de Montgailhard fins a Foix, quedaran tant sols 4km d'asfalt, algun d'ells per carril bici.

Dificultat física **4/5**

Dificultat tècnica **5/5**

Ciclabilitat **98%**

