Llegenda / Leyenda / Légende / Legend / Zeichenerklärung

- Autopista / Autopista / Autoroute / Motorway / Autobahn
- Autovia / Autovía / Autoroute / Highway / Schnellstrasse
- Nacional / Nacional / Route nationale / National road / Nationalstrasse
- Local / Local / Route locale / Local road / Lokalstrasse
- Pista asfaltada / Pista asfaltada/ Piste revêtue / Paved trail / Asfaltierte strasse
- Pista / Pista / Piste / Trail / Fahrweg
- Camí / Camino / Chemin / Way / Feldweg
- Sender / Sendero / Sentier / Footpath / Fusspfad
- Ferrocarril / Ferrocarril / Chemin de fer / Railway / Eisenbahn
- Corba de nivell: normal, mestra / Curva de nivel: normal, maestra / Courbe de niveau: normale, maîtresse / Normal contour line, index contour line / Höhenlinie, Zählhöhenlinie
- Riu / Río / Rivière / River / Fluss
- Torrent / Barranco / Ravin / Ravine / Schlucht
- Pou, Font / Pozo, Fuente / Puits, Source / Well, Fountain / Brunnen, Quelle
- Edifici, Ruines / Edificio, Ruinas / Batiment, Ruines / Building, Ruins / Gebäude, Ruine
- Cova, Avenc, Barraca pedra seca / Cueva, Sima, Cabaña de piedra / Grotte, Gouffre, Baraque de vigne / Cave, Abyss, Vineyard hut / Höhle, Erdloch, Trockensteinhütte
- Oficina de turisme / Oficina de turismo / Bureau d'information / Information centre / Infostelle
- Església / Iglesia / Église / Church / Kirche
- Torre / Torre / Tour / Tower / Turm
- Turisme rural / Turismo rural / Gîte ruraux / Roural tourism house / Landunterkunft
- Càmping / Camping / Camping / Campsite / Campingplatz
- Mirador del Baix Gaià / Mirador del Baix Gaià / Belvédère du Baix Gaià Viewpoint del Baix gaià / Panoramablick del Baix Gaià
- Observatori de fauna / Observatorio de fauna / Observatoire de faune / Fauna observatory / Naturschutzgobiet
- Centre d'activitats mediambientals / Centro d'actividades medioambientales Centre d'activités environnementales / Environmental activity centre Zentrum für Umweltaktivitäten
- Esports nàutics / Actividades náuticas / Sport nautique / Nautical sports / Seefahrtssporte
- Port esportiu / Puerto deportivo / Port sportif / Sports port / Sporthafen
- Far / Faro / Phare / Lighthouse / Leuchtturm

1
Sender Blau. Platja de Torredembarra

Punt de sortida	Cal Bofill
Desnivell	Pla
Duració a peu	1 h 40 min (anada)
Duració en bici	No apte
Longitud	6 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

2
Itinerari del Molí

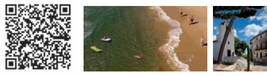
Punt de sortida	IES Torredembarra
Desnivell	21 m
Duració a peu	1 hora
Duració en bici	25 min
Longitud	2,6 km
Dificultat	Fàcil ●○○

3
Itinerari de l'Arbosserà

Punt de sortida	IES Torredembarra
Desnivell	31 m
Duració a peu	1 h 45 min
Duració en bici	45 min
Longitud	3,7 km
Dificultat	Fàcil ●○○

4
Clarà, els Muntanyans, Baix a Mar, el Port

Punt de sortida	Vil·la romana del Moro, carrer d'Illuro 7
Desnivell	16 m de baixada
Duració a peu	1 h 15 min (anada)
Duració en bici	45 min (anada)
Longitud	3,3 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○



5
El Roquer de Torredembarra

Punt de sortida	Port de Torredembarra
Desnivell	18 m
Duració a peu	30 min (anada)
Duració en bici	no apte
Longitud	1,5 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

6
Urbanització Clarà Mar, Torrent de Gibert i el Pujol

Punt de sortida	Urbanització Clarà Mara
Desnivell	45 m
Duració a peu	1 h (anada)
Duració en bici	30 min (anada)
Longitud	2,12 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

7
Pujada a l'Aguilera

Punt de sortida	Urbanització Nova Torredembarra
Desnivell	194 m
Duració a peu	3 h 15 min
Duració en bici	No apte
Longitud	14,6 km
Dificultat	Fàcil ●○○

8
Torredembarra -La Nou de Gaià

Punt de sortida	Urbanització Nova Torredembarra
Desnivell	176 m
Duració a peu	3 h
Duració en bici	1 h
Longitud	14 km
Dificultat	Fàcil ●○○

9
Camí de Ronda: Torredembarra - Roda de Berà

Punt de sortida	Oficina de Turisme
Desnivell	24 m
Duració a peu	1 h 50 min (anada)
Duració en bici	No apte
Longitud	7,5 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

10
Camí de Ronda: Torredembarra - Tarragona

Punt de sortida	Oficina de Turisme
Desnivell	120 m
Duració a peu	3 h 40 min (anada)
Duració en bici	No apte
Longitud	15,9 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

11 Torredembarra – Roda de Berà – Creixell – La Pobla de Montornès – Torredembarra

Punt de sortida	Clarà
Desnivell	461 m
Duració a peu	6 h 40 min
Duració en bici	3 h 30 min
Longitud	30,7 km
Dificultat	Fàcil ●○○

12
Torredembarra – Pic de la Mola – Torredembarra

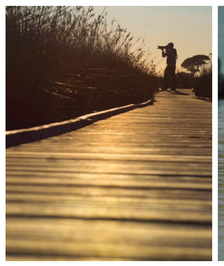
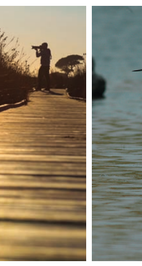
Punt de sortida	Clarà
Desnivell	339 m
Duració a peu	4 h 15 min
Duració en bici	No apte
Longitud	18,8 km
Dificultat	Fàcil ●○○

13
Torredembarra - Embassament del Gaià

Punt de sortida	Aparcament Mañé i Flaquer
Desnivell	260 m
Duració a peu	6 h 20 min
Duració en bici	2h 40 min
Longitud	27,6 km
Dificultat	Fàcil ●○○

14 Torredembarra – El Mèdol – Pont del Diable – La Riera de Gaià – Torredembarra

Punt de sortida	Oficina de Turisme
Desnivell	598 m
Duració a peu	8 h 50 min
Duració en bici	No apte
Longitud	43,15 km
Dificultat	Moderada ●●○

La Torre Camina. Itineraris saludables

Ruta S1:
Passeig Marítim – Muntanyans

Punt de sortida	Centre d'Assistència Primària
Desnivell	Pla
Duració a peu	1 h (anada)
Longitud	3,1 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

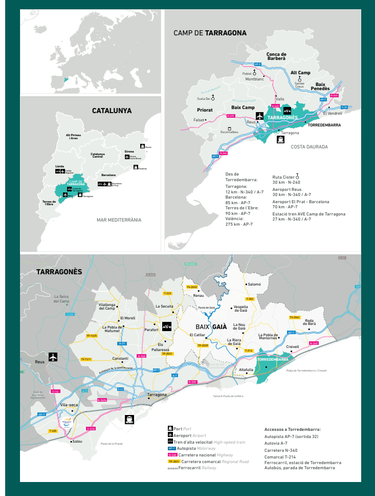
Ruta S2:
Ruta del Castell de Montornès

Punt de sortida	Plaça del Castell
Desnivell	73 m
Duració a peu	1 h 50 min
Longitud	7,8 km
Dificultat	Fàcil ●○○

Ruta S3:
Far de Torredembarra

Punt de sortida	Centre d'Assistència Primària
Desnivell	23 m
Duració a peu	40 min (anada)
Longitud	1,4 km (anada)
Dificultat	Fàcil ●○○

AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA
Regidoria de Turisme
Pg. Rafael Campalans, 10
43830 Torredembarra
T. 977 644 580
turisme@torredembarra.cat
www.turismetorredembarra.cat
@torredembarra.tu



© Ajuntament de Torredembarra. Regidoria de Turisme
Primera edició
Cartografia: Editorial Piolet
Concepte gràfic portada i mapes contraportada: Esgràfic / Estudi gràfic Figuerola
Disseny i maquetació: Estudi Claris
Fotografies: varis autors