

# GR 175 La Ruta del Cister

¿Te gusta caminar o ir en bicicleta?  
 ¿Deseas conocer unos parajes y una naturaleza espectaculares?  
 ¿Te interesa la historia y la arquitectura?  
 ¿Quieres saborear una gastronomía extraordinaria?  
 Si es así: el **GR 175 La Ruta del Cister**, te ofrecerá estos placeres y muchos más que tan solo tú, podrás descubrir.

Aimes-tu marcher ou faire du vélo?  
 Veux-tu jouir de la nature?  
 T'intéresses-tu à l'histoire et l'architecture ?  
 Veux-tu goûter une excellente gastronomie?  
 C'est ça? Alors vit la **Grande Randonnée 175 La Route du Cister**, où tu trouveras tous ces plaisirs et bien d'autres que toi seul peux découvrir.



El **GR 175 La Ruta del Cister**, forma parte de la extensa red de senderos balizados de Europa y es el único sendero que enlaza los tres monasterios más emblemáticos de esta orden en Catalunya: Santes Creus, Poblet y Vallbona de les Monges, situados en las comarcas de l'Alt Camp, la Conca de Barberà y l'Urgell, respectivamente.

La **GR 175 La Route du Cister**, fait partie du réseau de sentiers balisés d'Europe et c'est le seul chemin qui relie les trois monastères, les plus importants de cet ordre en Catalogne: Santes Creus, Poblet et Vallbona de les Monges, situés respectivement dans les régions de l'Alt Camp, la Conca de Barberà et l'Urgell.



### Oficinas Comarcals de Turisme / Offices régionaux de tourisme

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Oficina Comarcal de Turisme del Alt Camp</b><br/>                 C. Mossèn Martí, 3<br/>                 43800 Valls<br/>                 Tel. 977 60 85 60<br/>                 www.altcamp.cat<br/>                 turisme@altcamp.cat</p> | <p><b>Oficina Comarcal de Turisme de la Conca de Barberà</b><br/>                 Pg. Abat Conill, 9 baixos<br/>                 43448 Poblet (Vimbodí i Poblet)<br/>                 Tel. 977 87 12 47<br/>                 www.concadebarbera.info<br/>                 oturconca@concadebarbera.cat</p> | <p><b>Oficina Comarcal de Turisme del Urgell</b><br/>                 C. Agoders, 16<br/>                 25300 Tàrraga<br/>                 Tel. 973 50 07 07<br/>                 www.urgell.cat<br/>                 turisme@urgell.cat</p> |
|--|--|--|



# GR 175 La Ruta del Cister





El trazado circular del recorrido, la señalización y la descripción en ambos sentidos de la marcha, la conexión con otros senderos GR y PR de la red, los múltiples servicios que ofrecen los municipios crean el marco ideal para que esta ruta sea idónea tanto para recorrerla entera como para planificar en ella otros circuitos, combinando diversos tramos de senderos, que pueden adaptarse perfectamente a las preferencias de cada visitante.

El recorrido total suma **105 kilómetros**, a los que cabe añadir los casi 20 kilómetros de las variantes que se han previsto en los puntos más complicados para el tránsito de bicicletas. Está totalmente señalizado con las características marcas blancas y rojas de GR (sendero de Gran Recorrido), con postes direccionales bien identificados que, además, incorporan información del lugar donde se encuentran y de su altitud, además está dotado de las infraestructuras necesarias: pasarelas, barandillas, escaleras, etc. para hacer más cómoda y segura la caminata.

Esta ruta es apta para cualquier practicante acostumbrado a hacer senderismo, ya que no conlleva más dificultad que la distancia a recorrer y unos desniveles moderados. Puede plantearse el recorrido en más o menos etapas, en función de los días de disponibilidad, los objetivos y la preparación física. Podréis disfrutar de algunas experiencias inolvidables como participar en la oración de vísperas escuchando el cántico de los monjes de Poblet, después de haber realizado una magnífica excursión por las montañas de Prades y Paraje de Poblet, al día siguiente, una vez en Vallbona de les Monges, habiendo atravesado las viñas de la Conca y los campos de l'Urgell, participar en los rezos de las monjas y dejarse arrullar por sus cánticos, o bien caminar por la agreste loma del Cogulló y las llanas tierras de l'Alt Camp hasta llegar a Santes Creus y pasear tranquilamente por el monasterio, disfrutando de todos sus rincones, y poder escuchar las leyendas medievales que nos explican sus guías. Seguramente estas vivencias, únicas en esta ruta, no os decepcionarán.

Y es que el **GR 175 La Ruta del Cister**, es mucho más que un sendero: es el vínculo que une los tres monasterios de la orden del Cister más relevantes de Cataluña, un paseo por la historia de sus pueblos, el acercamiento a unas tierras modeladas por el hombre en algunos lugares y a una naturaleza salvaje en otros, la cata de una gastronomía auténtica arraigada a la tierra y el contacto con la gente que vive y ama estos paisajes. Es todo aquello que estéis dispuestos a descubrir. Es el **GR 175 La Ruta del Cister**.



Le tracé circulaire du parcours, la signalisation et la description des deux sens de la marche, la connexion avec d'autres sentiers ( Grande et Petite Randonnée) du réseau, les multiples services des villages... constituent l'environnement idéal pour que cette route soit parfaite pour la parcourir entière ou planifier d'autres circuits, en combinant différents tronçons de sentiers qui peuvent être adaptés aux besoins des visiteurs.

L'itinéraire est de **105 kilomètres** auxquels il faut ajouter les presque 20 kilomètres de variantes prévues dans les endroits compliqués pour les cyclistes. Le trajet est totalement signalé avec les repères blancs et rouges de la GR (Grande Randonnée) avec des poteaux indicateurs qui ajoutent des renseignements sur l'endroit et l'altitude. Le circuit possède aussi des infrastructures nécessaires: des passages, des barres d'appui, des escaliers pour avoir une promenade plus commode et sûre.

Ce trajet est indiqué à ceux qui ont l'habitude de marcher, les seules difficultés étant la distance et les dénivellements modérés. On peut réaliser le circuit par des étapes, selon les jours disponibles, vos objectifs et votre préparation physique.

On peut vivre des expériences inoubliables : prendre part à la prière du soir en écoutant le chant des moines du monastère de Poblet, après être allé en excursion par les montagnes de Prades et le site naturel de Poblet et le lendemain, arriver à Vallbona de les Monges en traversant les vignobles de la Conca et les champs de l'Urgell et participer à la prière des religieuses et rêver avec leurs chants, ou simplement, marcher parmi les sauvages collines du Cogulló et les terrains plats de l'Alt Camp jusqu'à atteindre Santes Creus et visiter le monastère en jouissant de tous les coins et pouvoir écouter les légendes du Moyen Âge racontées par les guides. On est sûr que ces expériences, que vous ne rencontrerez que pendant ce voyage, ne vous décevront pas.

La **Grande Randonnée 175 La Route du Cister** est beaucoup plus qu'un sentier: c'est le trait d'union entre les trois monastères les plus importants de la Catalogne, le fil conducteur de l'histoire de leurs villages, l'approche sur des terres modelés par l'homme dans certains endroits et une nature sauvage dans d'autres, la dégustation d'une gastronomie rattachée au territoire et la relation avec la population qui y habite et qui aime ce paysage. C'est tout ce que vous êtes disposés à trouver. C'est la **Grande Randonnée 175 La Route du Cister**.

Descárgate los tracks para GPS en: [www.larutadelcister.info](http://www.larutadelcister.info)  
Adquiere el mapa y la guía en las librerías.

Décharge-toi les tracks pour GPS dans: [www.larutadelcister.info](http://www.larutadelcister.info)  
Acquiers la carte et le guide dans les librairies.