
top CATALUNYA 4
COSTA BRAVA
ALT EMPORDÀ
20 EXCURSIONS A PEU
F. XAVIER GREGORI
Cossetania EDICIONS
EDITORIAL ALPINA

Top Catalunya

COSTA BRAVA

ALT EMPORDÀ

20 EXCURSIONS A PEU

F. XAVIER GREGORI

Cossetània EDICIONS

EDITORIAL ALPINA

Primera edició: maig del 2018

© dels textos i de les fotografies: F. Xavier Gregori

Drets exclusius d'edició:
9 Grup Editorial / Cossetània Edicions – C/ Violeta, 6 – 43800 Valls
www.cossetania.com – cossetania@cossetania.com
Editorial Alpina, SL – C/ Princesa, 67 – 08401 Granollers
www.editorialalpina.com – info@editorialalpina.com

Composició i muntatge: Imatge-9, SL
Cartografia: Editorial Alpina
Impressió: Impremta Pagès

ISBN (Cossetània Edicions): 978-84-9034-652-5
ISBN (Editorial Alpina): 978-84-8090-746-0

DL T 195-2018

Fotografia de portada:
El racó de Baix des Crostonet anant al far de Cala Nans (it. 6). Autor: Jordi Masip

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, comprenent-hi la reprografia i el tractament informàtic, com també la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, resten rigorosament prohibides sense l'autorització escrita de l'editor i estaran sotmeses a les sancions establertes per la llei.

Introducció

Presentació 5
A peu per l'Alt Empordà 7
Criteris d'horaris i dificultats 9

Els itineraris

1. L'Escala, Sant Pere Pescador i la gola del Fluvià 14
2. Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà 22
3. Roses, la cala Montjoi i el dolmen d'en Cobertella 28
4. Roses, el puig de l'Àliga, el puig Alt i la vall de l'Alzeda 36
5. La cala Montjoi, el cap de Norfeu i el puig de la Morisca 44
6. Cadaqués, Sant Sebastià i el far de Cala Nans 54
7. Les cales del cap de Creus i el puig de Cala Sardina 60
8. El Port de la Selva, el puig dels Bufadors i la cala Tavallera 70
9. Les cales Tamariua i Fornells i el turó dels Llaures 80
10. Del Port de la Selva al castell de Verdera 88
11. De Palau-saverdera a Sant Pere de Rodes 96
12. La gran ruta dels dòlmens des de Pau 104
13. De Llançà al puig Vaquer i al far de s'Arnella 112
14. De Llançà al puig d'Esquers i Colera 122
15. De Llançà a Colera i Portbou 130
16. De Portbou al puig de Querroig en circuit 138
17. Al voltant de Sant Quirze de Colera 148
18. El puig Neulós 158
19. El Portús, el salt del Fitó i el puig Forcadell 168
20. Estanys i megàlits de la Jonquera 176



Paratge de Cap de Bol (itinerari 13)

Presentació

L'Alt Empordà, que aplega el sector nord de la Costa Brava, és una comarca amb una gran riquesa cultural i paisatgística, molt marcada per la seva situació geogràfica com a zona limítrofa amb el país veí, que l'ha caracteritzat com a terra de pas, acollidora i transitada per persones i mercaderies des de temps reculat. Els seus límits naturals són els Pirineus, el mar Mediterrani, la plana de l'Empordà (que l'uneix amb el Baix Empordà) i la comarca de l'Alta Garrotxa. Tots aquests aspectes fan que la varietat dels 20 itineraris escollits esdevinguin una proposta immillorable per tastar l'excel·lència del territori que ens ocupa.

El paisatge, tant de terra endins com costaner, conserva el testimoni de tots aquells habitants que, des d'abans dels ibers, i al llarg de la història, han deixat significativa empremta en els nombrosos jaciments arqueològics (itinerari 12), i en les construccions civils, militars i religioses (itinerari 17). Aquest valuós patrimoni històric i la riquesa natural ens faran descobrir un territori en què s'han sabut combinar en equilibri les zones protegides amb les d'excel·lència turística. Cal destacar que és l'única comarca de Catalunya que té tres espais naturals catalogats en només un territori de 100 km^2: els aiguamolls de l'Empordà (itinerari 2), el cap de Creus (itinerari 7) i la serra de l'Albera (itinerari 17).

Pel que fa a les muntanyes que ressenyem, esdevindran immillorables talaies, i el puig Neulós, de gran tradició excursionista des d'ambdós vessants, és el cim més alt de la serralada limítrofa de l'Albera, a més de la cota més destacada del recull (itinerari 18). Evidentment no passem per alt la divulgció d'altres significatives cotes, com el puig de l'Àliga (itinerari 4), el puig de la Morisca (itinerari 5), el puig de Bufadors (itinerari 8), el turó dels Llaures (itinerari 9), el puig de Sant Salvador de Verdera (itinerari 10), el puig d'Esquers (itinerari 14), el puig de Querroig (itinerari 16), el puig de la Calma (itinerari 17)..., ascensions que passaran a ser excursions per al record.

En tot el tram costaner, trobem una gran diversitat d'ambients marítims: tan aviat veiem caletes recòndites envoltades de roques d'una mineralogia aspra i nua com ara cala Culip i cala Galladera (itinerari 7) com platges llarguíssimes com la de Sant Pere Pescador-Sant Martí d'Empúries (itinerari 1). De vegades engalanen la costa cales arrecerades, com la cala del Bramant i les platges del Borró (itinerari 15), o escarpats vertiginosos pels quals la vegetació es despenja fins gairebé a frec d'onades, com ara la platja de les Fresses o la del Pi (itinerari 16). Una espessor de pins, suros, alzines, ullastres, llentiscle, pites, figuerasses, etc. proporciona la gamma de verds més rica i més extensa, en esplèndida harmonia amb un blau mediterrani esclatant. Aquests colors s'entremesclen amb coloracions del terreny: ocres, taronges, vermells, negres, grisos..., que doten aquest tram nord de la Costa Brava d'una varietat cromàtica singular. Tot plegat, un extraordinari escenari natural que es beneficia d'un clima suau i temperat, fins i tot a l'hivern, amb predomini del cel blau, propiciat pels vents de garbí i tramuntana que bufen intermitentment, i també d'unes aigües sempre clares i transparents.

Tot un ventall de possibilitats per triar de quina manera volem fruir d'aquesta comarca privilegiada, de la mà d'aquesta guia.

A peu per l'Alt Empordà

ELS CAMINS DE RONDA

Antany, aquests viaranys que voregen la costa, amb molts trams a frec dels penya-segats, facilitaven l'accés i la connectabilitat de diferents sectors de la nostra costa, obeint a raons diverses, des d'estratègies militars fins a econòmiques, d'auxili o de lògica geogràfica. Ja més propers als temps actuals, però, la seva funció principal era fer la "ronda", tot vetllant perquè no desembarquessin mercaderies de contraban. La història d'aquests Camins de Ronda tradicionals està plena d'arriscats socorriments marítims, i de sonades escaramusses amb carrabiners i, més tard, guàrdies civils que els recorrien.

Avui dia, segons la llei de costes, es tracta d'uns senders per a vianants al llarg del litoral, de domini públic maritimoterrestre. En definitiva, un camí únic que doni un sentit de continuïtat per trescar, observar i gaudir tota la costa és encara un desig irrealitzable. És una qüestió purament orogràfica? Encara que la costa sigui escarpada i a voltes arriscada en molts punts, el factor determinant que ho impedeix és l'ocupació i el domini que hi exerceixen moltes propietats privades. Les actuacions sobre aquest patrimoni per part de l'administració, ja sigui dins l'àmbit local, autonòmic o estatal, persegueixen assegurar-ne la integritat i l'adequada conservació, garantir l'ús públic del mar i regular-ne la utilització d'acord amb el respecte al paisatge, al medi ambient i al patrimoni històric.

ELS SENDERS DE GRAN RECORREGUT

El GR 92 mediterrani és un sender de gran recorregut que discorre per l'extrem oriental de Catalunya, de nord a sud. Té, per tant, llargs trams del trajecte a la vora del mar, amb l'aprofita-

ment de tota mena de camins costaners, entre els quals destaca el Camí de Ronda original. Com es pot comprovar, no sempre és possible vorejar el perfil costaner, ja que existeixen obstacles de característiques diferents que ho impedeixen. Per aquest motiu, el GR 92 (abalisat amb franges de color blanc i vermell) també presenta trams més distants del mar, tot i que de vegades amb unes vistes magnífiques, i trams completament interiors, com és el cas de la variant GR 92-1.

Així mateix, la zona que ens ocupa està articulada en més o menys mesura per una xarxa de senders de petit recorregut (PR, abalisats amb franges de color blanc/groc), de senders locals (SL, franges de color blanc/verd) i pels senders d'Itinerannia, amb una única franja groga. El GR 11 amb el qual coincidirem breument, a semblança del francès GR 10, amb el que manté punts d'enllaç transfonterers, és un recorregut que va serpentejant tot el vessant sud pirinenc, fins a abastar la península de Cap de Creus, on acaba o comença.

Platja de cala Montjoi



Criteris d'horaris i dificultats

Horaris

Els horaris que s'indiquen estan en consonància amb el ritme de marxa d'una persona caminadora en condicions favorables, i serà convenient afegir un temps més per admirar el panorama, fer fotografies o aturar-se per reposar.

Aquests horaris poden variar en funció de diversos factors: les condicions meteorològiques (que cal consultar) i de l'època de l'any en què es realitza l'itinerari; l'experiència a la muntanya; el nombre de persones que formen el grup, sobretot quan hi pren part mainada; la capacitat de saber interpretar el terreny sobre un mapa; les condicions físiques de cadascú, i un llarg etcètera que no permet precisar amb exactitud el temps, i més encara en recorreguts llargs. Així doncs, cada excursionista haurà d'adaptar i estudiar els horaris d'acord amb les seves pròpies circumstàncies davant de cada factor variable.

Dificultats

L'escala de dificultat va de l'1 al 3, fàcilment identificable mitjançant un color determinat per a cada nivell.

- **Nivell 1 o molt fàcil:** Itinerari per camí ample o pista senyalitzada, i de desnivells poc importants.
- **Nivell 2 o fàcil:** Itinerari llarg per camí de bon fer, no sempre senyalitzat, de desnivells moderats.
- **Nivell 3 o cert nivell de dificultat:** Itinerari de més llarg recorregut per camins estrets i irregulars, que, encara que senyalitzats, presenten un desnivell i un horari considerables.

Recomanacions pràctiques

Els recorreguts triats segueixen en gran mesura els senders senyalitzats de GR, PR i SL. Quan no sigui així, la descripció detallada que proporciona la guia esmenarà la mancança.

Cal planificar bé la ruta, tenir en compte la meteorologia (www.meteocat) i l'excursionista ha d'adaptar el recorregut a les seves capacitats i a les del grup que l'acompanya. Així mateix, s'aconsella no dependre exclusivament de la tecnologia —per exemple, el GPS—, sinó que també cal dur el mapa de la zona per estar atents als punts de referència durant l'excursió i a la proliferació de senyalitzacions fixes del camí. En aquest cas, ens hem nodrit de la cartografia següent:

- Cap de Creus – Parc Natural. Escala 1:25.000. Editorial Alpina / Geo Estel.
- Alt Empordà. Xarxa de senders d'Itinerannia. Escala 1:50.000. Editorial Alpina / Geo Estel.
- Alt Empordà. Carpeta amb dos mapes. Escala 1:50.000. Editorial Alpina.

En l'apartat personal, recomanem:

- Hidratar-se de manera suficient, fins i tot a l'hivern, i dur uns queviures mínims.
- Anar correctament calçats, car el territori pel qual es deambula és sovint abrupte i cal fermar bé la petja. I un parell de bastons de *trekking* ens poden ajudar.
- Anar proveïts d'abrigall adient, guants i barret. Resulta normal, a l'hivern i a la vora del mar, que el vent que bufa pugui augmentar la sensació de fredor.
- Portar una farmaciola, encara que senzilla, ja que pot mitigar la nafra d'una ensopegada o una migranya.
- Procurem que el nostre pas pel territori sigui d'allò més efímer, respectem la natura i el patrimoni històric. Tan important és no malmetre una planta endèmica protegida com no enfilar-se a un dolmen per



fer una fotografia de la colla, o no llençar a terra mocadors o burilles de cigarretes.

– Trucar al 112 davant de qualsevol emergència greu.

– I ja per acabar, fora bo estar en possessió d'una assegurança de muntanya, car els rescats generen despeses considerables, que tard o d'hora caldrà pagar.



Els itineraris

1

L'Escala, Sant Pere Pescador i la gola del Fluvià

Sant Martí d'Empúries • Cinclaus • l'Armentera • platja de la Devesa



El Fluvià prop de l'Armentera

Descripció

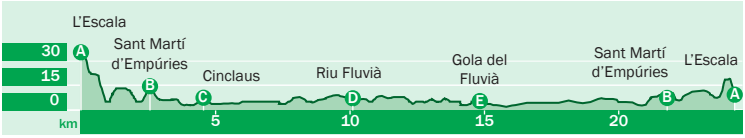
Aquest itinerari, molt complet i amb una bona senyalització, és ideal per a tots aquells caminadors que no són partidaris de les altures ni dels grans desnivells. La suau orografia del periple, idònia per ser recorregut en BTT, ens farà conèixer interessants poblacions i descobrir un conjunt de paisatges d'una gran diversitat en qualsevol època de l'any.

Fitxa tècnica

Població de referència	L'Escala
Temps aproximat	6 h 10'
Desnivell acumulat	200 m
Altitud màxima	27 m
Dificultat	Nivell 2
Accés	A l'altura de Viladamat anant per la C-31, es pren la GI-623 i, si des de la C-31 anem en direcció a Bellcaire d'Empordà, es connecta amb la GI-632

Mapa





RUTA

A

0 h **24 m**

L'Escala

Tot i que podem iniciar l'itinerari a qualsevol altre punt del recorregut, avui comencem a l'Escala, des de la plaça de les Escoles, on fan parada els autobusos de la Sarfa. A continuació deixem el barri del Pedró en direcció al mar, tot baixant pel carrer d'Enric Serra, mentre a un costat deixem l'església parroquial de Sant Pere, de façana barroca, que es va concloure el 1761. A baix de tot, sortim a la platja de les Barques, un antic port que va donar origen a la població a partir de les barraques dels pescadors. Tot seguit, a mà esquerra, unes escales ens duen al carrer del Cargol i enllacem amb la ronda Mar d'en Manassa, pel mateix recorregut que fa el GR 92, el qual resseguirem durant una bona estona. Ara, per superar l'abrigada caleta de la Creu, unes escales costerudes ens fan assolir el nivell de la ronda del Pedró. L'anem baixant per un trajecte agradable, mentre albirem una porció costanera considerable. Quan haguem fet aquest tram, anirem a parar al monument *Lampadòfor* (18', 5,5 m), escultura realitzada l'any 1992 per commemorar l'arribada de la flama olímpica amb motiu dels Jocs Olímpics de Barcelona. Si volem, podem estacionar als voltants, per estalviar-nos part del recorregut tant d'anada com de tornada. A l'altre costat hi ha l'artístic escorxador de l'any 1913, reconvertit en el Museu de l'Anxova i de la Sal.

Ara creuem el pont del rec del Molí i emboquem el passeig de les Dunes, que està asfaltat, encara que manté trams alternatius amb plataformes de fusta, paral·lels a l'antic camí forestal. Les comunitats vegetals i pinedes de tot el trajecte són el resultat de la intervenció iniciada l'any 1896, per consolidar