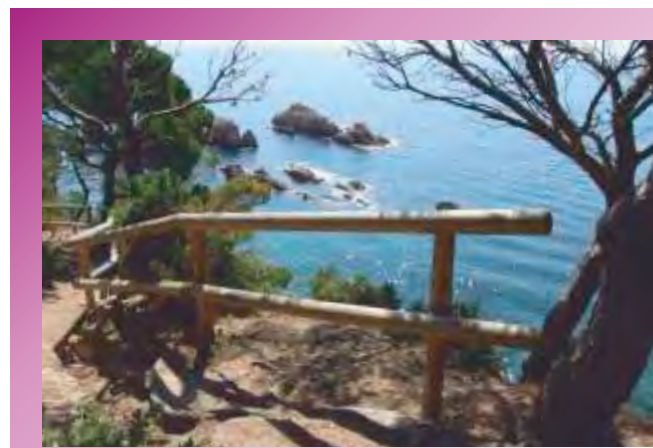






1

Cala Montgó a Punta Milà

En aquest itinerari des de Montgó fins a Punta Milà comencen els espadats del massís del Montgrí amb les seves cales, coves i sortints. Els penya-segats arriben a tenir una alçada de 100 metres.

*Dans cet itinéraire de Montgó à Punta Milà, commencent les falaises du massif du Montgrí avec ses calanques, les cavernes et les pointes. Certaines falaises mesurent jusqu'à 100 mètres d'hauf.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Mirador de Punta Milà

1.701 m

74 m

38 m

35 min. aprox.

ALT ELEVÉ

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Cala Montgó

2

Cala Ferriol a Cap de la Barra

El recorregut passa per una de les zones costaneres més abruptes i diferents de la Costa Brava, una costa verge, sense edificacions, amb els penya-segats al costat del mar, cales verges i una flora i fauna esplèndides.

*Le parcours passe par une des zones côtières les plus abruptes et différentes de la Costa Brava, une côte sauvage, sans constructions, avec des hautes falaises au bord de la mer, des criques désertes, et une flore et faune splendides.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

La Foradada / Illes Medes

5.627 m

326 m

304 m

1h 50 min. aprox.

ALT MOLT ALT TRES ELEVÉ

Senyalització / Signalisation:

SL

Cala Ferriol / Cala Pedrosa / Cala Calella

3

Platja del Racó a Punta de la Creu

Es tracta d'una excursió amb un gran encant natural perquè passarem per paratges com la Reserva Marina de Ses Negres.

*Il s'agit d'une excursion avec un grand intérêt naturel parce que vous passerez par des paysages tels que la Réserve Marine de Ses Negres.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Mirador de la Creu / Reserva Marina de Ses Negres

2.426 m

54 m

53 m

1h 30 min. aprox.

MIG MOYEN

Senyalització / Signalisation:

SL (parcialment / Partiellement)

Platja del Racó / Illa Roja / Sa Riera

4

Cala d'Aiguafreda a Aiguablava

Aquest recorregut transcorre per una part del cap de Begur, penya-segat característic que singularitza la costa beguerenca.

*Ce parcours passe par une partie du cap de Begur, des falaises caractéristiques qui sont le signe distinctif de la côte de Begur.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Sa Tuna / Panoràmica de la costa de Begur / Cales de Fornells

6.852 m

349 m

340 m

3h 30 min. aprox.

MOLT ALT TRES ELEVÉ

Senyalització / Signalisation:

GR-92 (parcialment / Partiellement)

Cala d'Aiguafreda / Sa Tuna / Platja Fonda / Cala de Ses Orats / Cala d'en Maleret / Cala Port d'Escanyà / Aiguablava

5

Tamariu a Cala Pedrosa

L'itinerari té per inici o fi el nucli de Tamariu, nucli turístic important de la costa de Palafrugell, que fins als anys vint i trenta fou un paradís remot, on hi havia unes poques barraques de pescadors i dues o tres tavernes. L'itinerari permet també descobrir cales singulars.

*L'itinéraire commence ou termine dans le centre de Tamariu, un important centre touristique de la côte de Palafrugell qui a été, jusqu'aux années vingt et trente, un paradis lointain, où l'on ne trouvait que quelques cabanes de pêcheurs et deux ou trois tavernes. L'itinéraire permet découvrir des criques singulières.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Sa Perica / La Musclera / Barraca dels Liris

1.765 m

111 m

70 m

40 min. aprox.

MIG MOYEN

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Platja de Tamariu / Els Liris / Cala Pedrosa

6

Llafranc a El Golfet

Aquest camí de ronda ens acostarà a alguns dels llocs més emblemàtics de la Costa Brava, a més ens permetrà gaudir de panoràmiques salvatges sobre el mar i d'altres més tranquil·les i magnífiques com Calella de Palafrugell i el far de Sant Sebastià.

*Ce chemin de ronde nous rapproche à quelque-uns des lieux les plus emblématiques de la Costa Brava, en plus nous permettra de jouir de panoramiques sauvages sur la mer et d'autres plus tranquilles et magnifiques comme Calella de Palafrugell et le phare de Sant Sebastià.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Torre de Calella / Port Bo / les Voltes / Sa Perola / la Casa Rosa

3.094 m

46 m

54 m

1h 5 min. aprox.

BAIX FAIBLE

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Platja de Llafranc / El Canadell / El Port de la Malaesina / Port Bo / Port d'en Calau / La Platgeta / El Port Pegleri / Sant Roc o Els Canyers / El Golfet

7

Cap Roig a Platja de Castell

Aquest itinerari ens donarà una àmplia visió del que havia estat la Costa Brava anys enrere. En un extrem del recorregut trobarem la platja de Castell, l'única platja verge de la Costa Brava.

*Cet itinéraire nous donnera une vision large de ce qu'a été la Costa Brava il y a des années de cela. À une extrémité du parcours, nous trouverons la plage de Castell, la seule plage vierge de toute la Costa Brava.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Jardí Botànic de Cap Roig / El Crit / Illes Formigues / Poblat ibèric i roca foradada de Castell

4.220 m

161 m

231 m

1h 25 min. aprox.

MIG MOYEN

Senyalització / Signalisation:

Medi Ambient

El Crit / Font Morisca / Cap de Planes / Cala Roca Bona / Cala d'en Remendón / Cala Estreta / Cala dels Corbs / Cala Canyers / Cala dels Capellans / Platja de Castell

8

Platja de Castell a Cala Margarida

Passem per encantadores cales d'aigua neta i transparent, per cales verges i per antics petits nuclis de pescadors que encara conserven un encant tradicional.

*Vous passerez par des magnifiques criques aux eaux pures et transparentes, par des plages sauvages et par des anciens petits villages de pêcheurs qui conservent encore un charme traditionnel.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

S'Alguer / Pineda d'en Gori / Castell de Sant Esteve de Mar o de la Fosca / Cala Margarida

3.193 m

70 m

61 m

1h 10 min. aprox.

MIG MOYEN

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Platja de Castell / Cala S'Alguer / Platja de la Fosca / Platja de Sa Tamaridà / Cala Margarida

9

Torre Valentina a Cala Belladona

Aquest traçat va ser dibuixat per la gent fa més de cinc segles, quan el perill venia del mar, de la mà dels pirates i els corsaris. En aquella època es van edificar les torres de vigilància o de defensa.

*Ces tracé on été dessiné par les gens il y a plus de cinq siècles, lorsque le danger venait du mer, guidé par les pirates et les corsaires. À cette époque, les tours de guet ou de défense se construisent.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Torre Valentina / Torre dels Perpinyà / Castell Madeleine

2.046 m

62 m

30 m

1h 30 min. aprox.

MIG-BAIX MOYEN FAIBLE

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Platja de Torre Valentina/ Cala Racó de les Dones/ Cala Racó dels Homes/ Cala Roca dels Musclos/ Cala de l'Embarcador/ Cala Rocosa/ Cala Roques Planes/ Cala de la Roca del Pallier/ Cala del Forn/ Platja de Can Cristus i Ses Torretes/ Cala Cap Roig/ Cala Belladona

10

Cala del Pi a Cavall Bernat

Resseguiem tot el litoral per un antic camí de ronda que ens portarà a cales paradisiàques. Aquest camí de ronda era utilitzat per vigilar el litoral. El punt final o d'inici del camí el marca el Cavall Bernat un monòlit de roca granítica moldejat per l'erosió dels elements naturals.

*Vous suivrez tout le littoral par un ancien chemin de ronde qui vous conduira à des criques paradisiaques. C'est chemin de ronde était utilisé pour surveiller le littoral. Le départ ou le point d'arrivée du chemin de ronde est le Cavall Bernat, un monolithe de rocher granitique modelé par l'érosion des éléments naturels.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Vil·la romana del pla de Palol / Cavall Bernat

812 m

40 m

35 m

20 min. aprox.

BAIX FAIBLE

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Cala del Pi / Sa Cova / Cala Rovira / Platja Gran

11

Sa Conca a Platja del Racó de S'Agaró

Es tracta d'un itinerari amb un gran encant, un equilibri perfecte entre natura i arquitectura. No sols sorprèn la bellesa natural de l'indret, sinó també les característiques arquitectòniques de l'urbanització de S'Agaró.

*Il s'agit d'un itinéraire avec beaucoup de charme, un équilibre parfait entre nature et architecture. Non seulement la beauté naturelle de l'endroit, mais également les caractéristiques architecturales de l'urbanisation de S'Agaró.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Loggia Senya Blanca / La Glorieta de la Plaça del Mirador

2.013 m

42 m

31 m

40 min. aprox.

BAIX FAIBLE

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Sa Conca / Cala Pedrosa / Platja del Racó de S'Agaró

12

Platja de Sant Pol a Cala Jonca

Sortint des de l'Edifici del Tinglado (km 0 de la Via Verda), el Camí de Ronda permet resseguir un paisatge de penya-segats, cales i caletes fins arribar a la platja de Sant Pol, on l'herència dels primers estuejants es manté en les cases modernistes del passeig Marítim.

*A partir du bâtiment du Tinglado (km 0 de la Voie Vert), le Chemin Côtier nous permettons de suivre d'un paysage de falaises, des criques, et des baies pour rejoindre la plage de Sant Pol, où l'héritage des premiers vacanciers reste dans les maisons modernistes de la promenade.*

Punts d'interès / des points d'intérêt:

Via Ferrada a la Cala del Moli / Miradors: Peixaterres, Triadores, Mestresses, Dides i Tùnel / Cases modernistes de la platja de St. Pol

2.259 m

115 m

112 m

60 min. aprox.

MIG-BAIX MOYEN FAIBLE

Senyalització / Signalisation:

GR-92

Platja de St. Pol / La Caleta / Cala Maset / Cales del Peix i d'es Cranc / Cova dels Mussols / Cala Ametller / Cala Jonca

## RECOMANACIONS i CONSELLS PRÀCTICS

- > Els itineraris segueixen majoritàriament els senders senyalitzats, encara que en ocasions poden passar per camins no abalisats. Aconsellem tenir un bon mapa topogràfic de la zona.
- > Les excursions poden fer-se durant tot l'any, especialment els mesos de primavera i tardor. No obstant això, cal ajustar l'equip a les condicions pròpies de cada estació.
- > Si es realitza aquest itinerari durant dels mesos de primavera i estiu és important portar protecció solar.
- > Per realitzar aquests itineraris cal utilitzar calçat adequat per caminar.
- > El front marítim està sotmès a una forta erosió sobre els penya-segats. Per tant, hauríem d'anar en compte amb les possibles àrees afectades per petits desprendiments, no acostar-nos mai als marges i procurar de trepitjar terreny segur en els accessos a les cales.
- > Recordeu que ens trobem en un clima mediterrani i que patim un alt risc d'incendis forestals. Està doncs, completament prohibit encendre foc dins de qualsevol massa boscosa.
- > El temps indicat és estimat en una velocitat constant de 3km/h sobre pla.
- > La distància i el temps són en una sola direcció.

## RECOMMANDATIONS ET CONSEILS PRACTIQUES

- > Les itinéraires suivent principalement les sentiers signalisés, bien qu'ils puissent parfois passer par des chemins non balisés. Nous recommandons cependant au randonneur de se munir d'une bonne carte topographique de la zone.
- > Les excursions peuvent être faites toute l'année, mais plus spécialement au cours des mois de printemps et d'automne. Néanmoins, il faut adapter l'équipement aux conditions propres à chaque saison.
- > Le front maritime est soumis à une forte érosion au niveau des falaises. Par conséquent, il faudra marcher tranquillement en rencontrant d'éventuelles parties affectées par de petits glissements de terrains, sans jamais nous rapprocher des berges et en veillant à marcher sur des parties sûres dans les accès aux criques.
- > Si cet itinéraire est effectué au cours des mois de printemps et d'été, il est important de se munir d'une protection solaire.
- > Pour effectuer ces itinéraires, il est indispensable de disposer de chaussures adaptées pour la marche.
- > N'oubliez pas que nous sommes sous un climat méditerranéen et que les risques d'incendies forestiers sont très élevés. Il est donc formellement interdit d'allumer des feux dans les masses boisées.
- > Le temps indiqué est estimatif en une vitesse constante de 3 km/h sans dénivellement.
- > La distance et le temps sont en une seule direction.

INFO PICTOS

DISTÀNCIA LONGUEUR DU PARCOURS

DES NIVELL POSITIU DÉNIVELÉ POSITIF

TEMPS TOTAL TEMPS TOTAL

DES NIVELL NEGATIU DÉNIVELÉ NEGATIF

SENDERO AZUL SENTIER BLEU

ESFORÇ I DIFFICULTAT EFFORT ET DIFFICULTÉ

Senyalització / Signalisation

SL (Sender Local)

GR (Gran Recorregut)

PR (Petit Recorregut)

Medi Ambient