

L'Alt Empordà est une région qui, en un seul jour, nous permet de passer de la montagne, des bois et des pâturages à la mer, aux plages et chemins de ronde côtiers. Cette caractéristique en fait un lieu exceptionnel pour y pratiquer la randonnée tout en bénéficiant d'un important patrimoine historique et naturel. L'anneau escarpée, aux altitudes modestes, que forment le massif des Salines, avec le sommet le plus haut de la région, baptisé Roc du Comptador et culminant à 1.451 m, le massif des Albères (Parc Naturel d'Intérêt National des Albères) et le cap de Creus (Parc Naturel du Cap de Creus), à l'extrémité la plus orientale de la chaîne des Pyrénées, se jette précipitamment dans la mer en un paysage rocailleux et sauvage, façonné par la tramontane. Ce paysage devient ensuite beaucoup plus doux, avec des collines et des sentiers moins accidentés, d'où l'on aperçoit les clochers qui surgissent des petits villages. Finalement, cette bande de territoire fait place à la grande plaine qui s'étend face à la mer, abritant ce grand espace protégé qui se trouve entre les rivières Muga et Fluvià : le Parc Naturel des Aiguamolls [marais] de l'Empordà.



#### ITINERÀNNIA, XARXA DE SENDERS - SENYALITZACIÓ

Itinerànnia: 2.500 quilòmetres entre les comarques del Ripollès, la Garroxa i l'Alt Empordà que recuperen camins històrics entre els pobles, del Pirineu de Girona a la Costa Brava. Una xarxa de senders, és com un mapa de carreteres, però pedestre, que permet anar de qualsevol punt a qualsevol altre. Pots crear la ruta a la teva mida o fer rutes que et proposem.

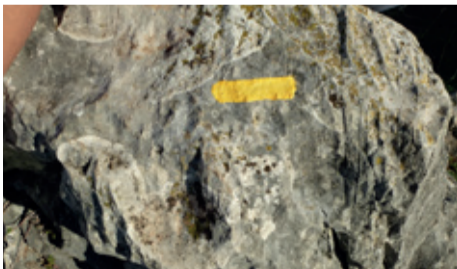
La xarxa de senders té tres tipus de senyalització:  
**Senyalització horitzontal** (pintada en el camí) de color groc.

**Senyalització vertical** (banderoles) es troba en encreuaments de camins de la xarxa de senders: Amb la punta vermella marquen la xarxa bàsica que uneix els pobles (4 primeres poblacions a menys de 6 hores), amb la punta verda són itineraris temàtics que surten de la xarxa bàsica per fer un itinerari cap a un indret d'interès.

**Cartelleres informatives** En totes les poblacions amb el mapa de la comarca i tots els senders marcats.



marca de seguiment / marca de seguimiento / marque à suivre / mark to follow



camí erroni / camino erróneo / mauvais chemin / wrong path



girar a dreta o esquerra / girar a derecha o izquierda / tourner à droite ou à gauche / turn right or left



## CREA LA TEVA RUTA / CREA TU PROPIA RUTA / CRÉEZ VOTRE ITINÉRAIRE / DESIGN YOUR ROUTE

### itinerànnia.net

Crea la teva ruta: quilòmetres, temps de recorregut, perfil de la ruta, baixar-te el track i compartir-lo.

Rutas a tu medida: kilómetros, tiempo de recorrido, perfil de la ruta, bajarte el track y compartirlo.

Créez votre itinéraire: longueur, temps et relief; téléchargez le track et partagez-le.

Design your route: length, time, relief, and download and share the route.

The Alt Empordà is a territory that allows us in a single day to go from the mountains, the woods and the pastures to the sea, the beaches and the shore walks. This characteristic makes it an exceptional area for hiking while admiring an important historical and natural heritage: the abrupt ring of modest height formed by the massif of Les Salines, with the highest peak of the district, the Roc del Comptador (1.451 m), the Albera range (a Natural Area of National Interest), and the Cap de Creus headland (Cap de Creus Nature Park) at the easternmost point of the Pyrenees, which plunges into the sea between rugged rocks carved out by the Tramuntana wind. From here on, the landscape is much gentler, with less pronounced hills and paths, from which we can see church towers overlooking many small villages. Finally, this fringe of territory gives way to the broad plain that opens out to the sea, with the important protected area lying between the Muga and Fluvià rivers: the Empordà Marshes Nature Park.



#### RÉSEAU DE RANDONNÉES ITINERÀNNIA - LA SIGNALISATION

Itinerànnia: 2.500 kilomètres à travers les régions du Ripollès, de la Garroxa et de l'Alt Empordà, qui permettent de redécouvrir les anciennes voies de communication dans les Pyrénées et la province de Gérone et sur la Costa Brava. Un réseau de sentiers est un peu comme une carte routière pedestre permettant de se rendre de n'importe quel point à n'importe quel autre.

Tous les sentiers qui constituent le réseau Itinerànnia sont indiqués par une **Signalisation horizontale** (peinte sur le chemin) de couleur jaune.

**La signalisation verticale** se trouve à la croisée des chemins. Les panneaueux du réseau de base ont la pointe rouge et indiquent les 4 villages les plus proches (temps maximum 6 heures). Les panneaueux à pointe verte indiquent des itinéraires thématiques et mènent à des lieux d'intérêt hors du réseau de base.

Vous trouverez des **panneaux informatifs** avec la carte du réseau de sentiers de la région dans chacun des villages.

L'Alt Empordà és un territori que ens permet, en un sol dia, anar de la muntanya, el bosc i les pastures, fins al mar, les platges i els camins de ronda. Aquesta característica el converteix en un lloc excepcional per a la pràctica del senderisme mentre es gaudeix d'un important patrimoni històric i natural. L'anella abrupta d'alçades modestes conformada pel massís de les Salines, amb el pic més alt de la comarca, el roc del Comptador 1.451m, la serra de l'Albera (Paratge Natural d'Interès Nacional de l'Albera), i el cap de Creus (Parc Natural de Cap de Creus), a l'extrem més oriental de la serralada dels Pirineus, acaba precipitadament sobre el mar entre roques feréstegues, desdibuixades per la tramuntana. Després el paisatge és molt més suau, amb turons i senders menys accidentats, des d'on podem albirar els campanars que sobresurten dels petits pobles. Finalment, aquesta franja de territori dóna pas a la gran plana que s'obre davant el mar, amb l'important espai protegit que hi ha entre la Muga i el Fluvià: el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà.

**Senderisme per l'Alt Empordà**

empordaturisme.com

ITINERÀNNIA XARXA DE SENDERS Ripollès - Garroxa - Alt Empordà

EMPORDÀ TURISME CATALUNYA-COSTA BRAVA

SENDEIRISMO POR EL ALT EMPORDÀ RANDONNÉE PÉDESTRE EN ALT EMPORDÀ HIKING TRAILS IN ALT EMPORDÀ

A partir de la geolocalització, el visitant podrà consultar la xarxa de senders, els itineraris i els serveis turístics més propers al lloc on es troba ubicat.

A partir de la geolocalización, el visitante podrá consultar la red de senderos, los itinerarios y los servicios turísticos más cercanos al lugar donde se encuentra ubicado.

Grâce à la géolocalisation, les visiteurs peuvent voir le réseau de sentiers, de routes et de services touristiques proches de l'endroit où ils se trouvent.

Based on geolocation, visitors can see the network of trails, routes and tourist services nearest to where they are.

Comunicar incidències / Comunicar incidencias / Signaler les incidents / Report incidents: [info@itinerànnia.net](mailto:info@itinerànnia.net)

Oficines de Turisme / Oficinas de Turismo / Offices de Tourisme / Tourist Office

+info: 972 51 44 31; [empordaturisme.com](http://empordaturisme.com) / [itinerànnia.net](http://itinerànnia.net)

**Cadaqués** 972 25 83 15 [visitcadaques.org](http://visitcadaques.org)

**Castelló d'Empúries - Empuriabrava** 972 15 62 33 (centre històric) 972 45 08 02 (Empuriabrava) [castelloempuriabrava.com](http://castelloempuriabrava.com)

**El Port de la Selva** 972 38 71 22 [elportdelaselva.cat](http://elportdelaselva.cat)

**Figueres** 972 50 31 55 [visitfigueres.cat](http://visitfigueres.cat)

**La Jonquera** 972 55 57 13 [lajonquera.cat](http://lajonquera.cat)

**L'Escala** 972 77 06 03 [visitlescala.com](http://visitlescala.com)

**Llançà** 972 38 08 55 [visitllanca.cat](http://visitllanca.cat)

**Maçanet de Cabrenys** 972 54 42 97 [maçanetdecabrenys.cat](http://maçanetdecabrenys.cat)

**Peralada** 972 53 88 40 [visitperalada.cat](http://visitperalada.cat)

El Alt Empordà es una comarca que, en un solo día permite hacer un recorrido desde la montaña, el bosque y las zonas de pastoreo hasta el mar, las playas y los caminos de ronda. Esta característica la convierte en un destino excepcional para la práctica de las actividades de senderismo mientras se disfruta de un importante patrimonio natural e histórico. Las montañas de altitudes medianas del macizo de las Salines con el pico más alto de la comarca, el roc del Comptador (1.451 m); la sierra de la Albera que constituye el Paraje Natural de Interés Nacional de l'Albera; y el Cap de Creus, a su vez protegido también en la figura del Parque Natural de Cap de Creus, está situado en el extremo más oriental de la cordillera pirenaica y acaba casi de golpe sobre el mar abriéndose paso entre rocas indómitas y definidas por la tramontana, el viento del norte que sopla con fuerza en el Alt Empordà. Después, el paisaje se transforma y la suavidad se abre paso entre colinas y senderos, que dibujan un ambiente más relajado, desde dónde se perciben los campanarios que sobresalen de los pueblos pequeños. Finalmente, esta franja de territorio da lugar a la gran llanura que se abre delante del mar, con el importante espacio natural protegido que se encuentra entre los ríos Muga y Fluvià: el Parque Natural de Els Aiguamolls de l'Empordà.

## ALTRES PROPOSTES DE SENDERISME A L'ALT EMPORDÀ

otras propuestas de senderismo en el Alt Empordà / autres propositions de randonnée en Alt Empordà / other hiking proposals in Alt Empordà

### Parcs Naturals de l'Alt Empordà

parcsnaturals.gencat.cat

Itineraris pel / Itinerarios en el / Itinéraires pédestres au / Walking routes in the



### Rutes de Llançà

visitllanca.cat

10 rutes / rutas / itinéraires / routes

■ Senyalització / señalización / signalisation / signs: Itinerànnia

### Ruta dels Estanys

castelloempuriabrava.com

Aiguamolls de l'Empordà - Castelló d'Empúries / 38 km.

■ Senyalització / señalización / signalisation / signs

### Rutes de Roses

visit.roses.cat

12 rutes / rutas / itinéraires / routes

[www.naturalocal.net/municipi/itineraris/roses/122#ruta](http://www.naturalocal.net/municipi/itineraris/roses/122#ruta)

### Rutes de l'Escala

visitlescala.com

6 rutes / rutas / itinéraires / routes

■ Senyalització / señalización / signalisation / signs

### Consorci Salines Bassegoda

ca.salines-bassegoda.org

24 rutes / rutas / itinéraires / routes

## No us podeu perdre... els 12 pics imprescindibles de l'Alt Empordà!

No os podéis perder... los 12 picos imprescindibles del Alt Empordà!

Vous ne pouvez pas manquer... les 12 sommets essentiels de l'Alt Empordà!

You can't miss... the 12 essential peaks of Alt Empordà!

- |                                   |                            |                               |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Pic de l'Àliga (462m)          | 5. Pic de Sallafort (980m) | 9. Mare de Déu del Fau (957m) |
| 2. Sant Salvador Saverdera (662m) | 6. Puig Neulós ( 1257m)    | 10. Puig de Bassegoda (1373m) |
| 3. Puig Esquers (606m)            | 7. El Mont (1125m)         | 11. Santa Magdalena (506m)    |
| 4. Querroig (637m)                | 8. El Moixer (1444m)       | 12. Puig Segalar (177m)       |



### Camí Natural de la Muga / Camino Natural de la Muga / Sentier Naturel de la Muga / La Muga Nature Trail

empordaturisme.com

Empuriabrava - Sant Llorenç de la Muga / 40km

■ Senyalització / señalización / signalisation / signs: Itinerànnia

### Travesses per etapes / Travesías por etapas / Randonées par étapes / Hiking routes by stages

Ruta dels 4 refugis de Tramuntana / Ruta de los 4 refugios de Tramontana/ Route des 4 Refuges de Tramontane / The 4 Tramuntana Shelters Route  
cee.cat

Roses - Albanya  
121,02 km. ⚡ 5.379m. ⚡ 5.204m.

Senders de Gran Recorregut  
senders.feec.cat

GR1 / GR2 / GR 11 / GR 92

Camí de Sant Jaume / Camino de Sant Jaume / Chemin de Saint Jacques de Compostelle / St. James Trail  
camidesantjaume.cat

Pirinexus  
pirinexus.cat

353 Km.





# Senderisme per l'Alt Empordà

empordaturisme.com

Senderismo por el Alt Empordà  
Randonnée pédestre en Alt Empordà  
Hiking Trails in Alt Empordà



- GR**
  - CAMÍ DE SANT JAUME**  
Camino de Sant Jaume / Chemin de Sant Jaume / The way of Sant Jaume
  - PIRINEXUS**
  - CAMÍ NATURAL DE LA MUGA**  
Camino Natural de la Muga / Sentier Naturel de la Muga / La Muga Nature Trail
  - RUTA DELS ESTANYS**  
Ruta de los Estanques / Route des Étangs / The Pool Route
  - CAMINS DE RONDA**  
Caminos de ronda / Chemins de ronde / Coastal path
- 1 Platja Gran de Portbou - platja de Colera mitjana - 1h. 40min. - 4,3km.
  - 2 Port de Colera - cala de Port Joan mitjana - 50min. - 1,7km.
  - 3 Platja de Garbet - platja del port de Llança fàcil - 1h. 30min. - 4,5km.
  - 4 Platja de la Farella - platja del Port de la Selva mitjana - 2h. 40min. - 8,1km.
  - 5 Cala Tamarüa - cala Fornells mitjana - 1h. - 2,2km.
  - 6 Platja Gran de Portlligat - far del Cap de Creus alta - 2h. 20min. - 7,36km.
  - 7 Platja de Cadaqués - far de Cala Nans mitjana - 1h. 15min. - 3,6km.
  - 8 Cala Jòncols - cala Calitjús mitjana - 1h. - 2,7km.
  - 9 Cala Montjoi - punta de l'Almadrava mitjana - 1h. 50min. - 4,6km.
  - 10 Platja de l'Almadrava - far de Roses fàcil - 1h. - 3,1km.
  - 11 St. Martí d'Empúries - la Platja de L'Escala fàcil - 50min. - 2,6km.
  - 12 Platja de Riells - cala de l'Illa Mateua fàcil - 1h. 15min. - 3,4km.

- XARXA DE SENDERS ITINERÀNNIA**  
Red de Senderos Itinerànnia / Réseau de Randonnées Itinerànnia / Itinerànnia Trails Network
- Proposta d'itineraris**  
Propuesta de itinerarios / Proposition d'itinéraires / Proposal of Routes
- 1 Itinerari de St. Pere de Rodés a la Vall de Sta. Creu mitjana - 2h. 30min. - 6,45km.
  - 2 Itinerari pels dominis de St. Pere de Rodés alta - 6h. 30min. - 17,5km.
  - 3 La ruta dels Dòlmens mitjana - 4h. - 13,1km.
  - 4 Itinerari de Roses mitjana - 4h. - 11,8km.
  - 5 Itinerari de Portbou a Querroig alta - 5h. 45min. - 15,9km.
  - 6 Paisatges Dalinians mitjana - 5h. 15min. - 17km.
  - 7 Itinerari del Castell de St. Ferran de Figueres fàcil - 1h. 30min. - 4,7km.
  - 8 Itinerari circular de Peralada a Cabanes mitjana - 3h. 45min. - 14,6km.
  - 9 Itinerari circular pel marge dret del riu Fluvià fàcil - 1h. 30min. - 6,3km.
  - 10 Itinerari de L'Escala a Cinc Claus fàcil - 2h. 45min. - 10,6km.
  - 11 Itinerari El Port de la Selva - Costa de l'oratori fàcil - 2h. 15min. - 7,1km.
  - 12 Itinerari al voltant de la reserva integral de Les Llaunes fàcil - 2h. - 8,2km. (1,04 - 1,07)
  - 13 Itinerari megalític de Capmany fàcil - 3h. 30min. - 13,5km.
  - 14 Ruta dels Aspres i l'Albera fàcil - 45km.
  - 15 Marxa dels Dòlmens mitjana - 3h. 15min. - 11,6km.
  - 16 Mitja Marató de l'Albera difícil - 2h. / 6h. - 21km.

- REFUGI**  
Refugio / Refuge en montagne / Shelter
- INFORMACIÓ**  
Información / Information
- AVE**  
TGV / High-Speed Train
- ESTACIÓ AVE**  
Estación AVE / Gare TGV / High-Speed Train Station
- TREN**  
Tren / Train / Railway
- ESTACIÓ DE TREN**  
Estación de tren / Gare Ferroviaria / Train Station
- CIM**  
Pico / Sommet / Peak
- PICS EMBLEMÀTICS**  
Picos emblemáticos / Pics emblématiques / Emblematic peaks
- AUTOPISTA - AUTOVIA**  
Autopista - Autovía / Autoroute - Quatre voies / Motorway - Highway
- CARRETERA PRINCIPAL**  
Carretera principal / Route nationale / Main road
- CARRETERA LOCAL**  
Carretera local / Route départementale / Local road
- RIUS**  
Ríos / Rivères / Rivers