

EIX CICLORÚSTIC FIGUERES - ROSES

Eje cicloturístico Figueres - Roses / Axe cyclotouristique Figueres - Roses / Figueres - Roses cycle axis

L'itinerari senyalitzat transcorre per la zona nord de la plana de l'Alt Empordà. Aquesta ruta comença a l'aparcament dels Fossos a Figueres, capital de la comarca, continua pel camí asfaltat de Vilatenim, Palol i Vilanova de la Muga, on s'endinsa per camins rurals, passant per Estanyol i Vilaut, al tram de Palau-saverdera, on creua amb la ruta dels estanys del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. A continuació segueix el GR-92 fins a arribar o sortir, segons el cas, a la Ciutadella de Roses.

El itinerario señalizado transcurre por la zona norte de la plana del Alt Empordà. Esta ruta empieza en el aparcamiento de los Fossos en Figueres, capital de la comarca, continúa por el camino asfaltado de Vilatenim, Palol y Vilanova de la Muga, desde donde continúa por pistas de tierra pasando por Estanyol, Vilaut y cruza con la ruta de los estanques del Parque Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. A continuación coincide con el GR-92 hasta llegar o salir, según el caso, a la Ciudadela de Roses.

Le itinéraire signalisé parcourt le nord de la plaine de l'Alt Empordà. Il commence au parking des Fossos de Figueres, chef-lieu de la région, suivant la route de Vilatenim, Palol et Vilanova de la Muga, puis nous poursuivons l'itinéraire à travers des chemins ruraux passant par Estanyol et Vilaut, à Palau-saverdera, qui croise cel ci qui mène aux étangs du Parc Naturel des Aiguamolls de l'Empordà. Ensuite nous suivons la GR-92 jusqu'au point de départ ou d'arrivée, selon le cas, à la Ciudadela de Roses.

The route which is fully signposted runs through the northern Alt Empordà district. It starts in the Fossos car park in Figueres, which is the capital city of the district, it travels through a minor road and passes through some villages such as Vilatenim, Palol and Vilanova de la Muga. It then winds its way through paths and trails through Estanyol and Vilaut. Further east it crosses the route to the wetlands, Natural Park of Aiguamolls de l'Empordà. It finally heads for Roses Citadel following the GR-92.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs: **Itinerànnia**

RUTA DE L'ESCALA - EMPÚRIES AL FLUVIÀ

Ruta de L'Escala - Empúries al Fluvia / Itinéraire de la Escala - Empúries à Fluvia / L'Escala - Empúries to Fluvia cycle route

Aquesta ruta, circular i senyalitzada, s'inicia en el passeig d'Empúries en el límit amb el camí de la Font de l'Escala, segueix pel passeig fins a Sant Martí d'Empúries. D'aquí agafarem el camí que ens conduirà a Cinc Claus, nucli on es bifurquen el GR1 i el GR92. Continuarem per la pista fins a l'Armentera, població que crearem per dirigir-nos per un camí que voreja el riu Fluvia fins a arribar a l'Arbre Sec. Continuarem per camins fins als carrers de la urbanització del Mas Gros. Seguidament arribarem al poble de Viladamat, que crearem, i seguirem fins al nucli de les Corts, el Camp dels Pilans i fins a l'inici de la ruta a l'Escala. Hi ha un ramal que uneix Viladamat amb Cinc Claus que permet fer una ruta diferent.

Esta ruta, circular y señalizada, se inicia en el paseo d'Empúries en el límite con el camino de la Font de l'Escala, sigue por el paseo hasta Sant Martí d'Empúries. De aquí tomaremos el camino que nos conducirá a Cinc Claus, núcleo donde se bifurcan el GR1 y el GR92. Continuaremos por la pista hasta l'Armentera, población que cruzaremos para dirigirnos por un camino que bordea el río Fluvia hasta llegar a l'Arbre Sec. Continuaremos por caminos hasta la calle de la urbanización del Mas Gros. Seguidamente llegaremos al pueblo de Viladamat, que cruzaremos, y seguiremos hasta el núcleo de les Corts, el Camp dels Pilans y hasta el inicio de la ruta en l'Escala. Hay un ramal que une Viladamat con Cinc Claus que permite seguir una ruta diferente.

Cet itinéraire circulaire et signalisé départs de la promenade d'Empúries, qui coïncide avec la GR92 et la GR1, à Sant Martí d'Empúries. Là, vous prendrez le chemin qui mène à Cinc Claus, c'est là que bifurque la GR1 et la GR92. Suivez le parcours jusqu'à l'Armentera, que vous traverserez et où vous laisserez la GR92 pour vous diriger vers un chemin qui longe la rivière Fluvia jusqu'à ce que vous arriviez à l'Arbre Sec. A partir de ce point, vous traverserez la route GIV-6302, qui va de l'Armentera à Ventalló, et par des chemins vous arriverez dans les rues du lotissement connu sous le nom de Mas Gros. Une fois, traversé la route de l'Armentera à Ventalló, et par des chemins vous arriverez dans les rues du lotissement connu sous le nom de Mas Gros. Vous arriverez au village de Viladamat, que vous traverserez, puis vous poursuivrez jusqu'à les Corts, el Camp dels Pilans, jusqu'à ce que vous arriviez au point de départ à l'Escala. Il y a un embranchements de Viladamat à Cinc Claus.

This circular, signposted route starts at the Empúries promenade in l'Escala, it goes along the Empúries promenade, where it coincides with GR92 and GR1, to Sant Martí d'Empúries. Then we take the road to Cinc Claus, where GR1 and GR92 diverge. We go past l'Armentera and leave GR92. Then we take a path that borders the river Fluvia to l'Arbre Sec. We cross the road GIV-6302 from l'Armentera to Ventalló. Later the route winds its way to Mas Gros housing estate, crosses the road from l'Armentera to l'Escala, it passes through Viladamat and Camp dels Pilans and finally heads back to the starting point. There is a branch from Viladamat to Cinc Claus.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs: **Itinerànnia**

RUTA CICLORÚSTICA DEL FLUVIÀ

Ruta cicloturística del Fluvia / Itinéraire cyclotouristique de la rivière Fluvia / The Fluvia bicycle touring route

S'incia a la desembocadura del Fluvia, dins el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà a Sant Pere Pescador i, tot i que durant els primers quilòmetres transcorre al costat del riu, arriba un moment que s'endinsa també per zones més boscoses i de conreus i entre en els nuclis dels pobles i disseminats. Aquesta ruta s'enllaça en el seu inici amb l'itinerari natural del Fluvia del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà i coincideix uns dos quilòmetres amb la ruta de l'Escala- Empúries al Fluvia.

Se inicia en la desembocadura del río Fluvia, dentro del Parque Natural dels Aiguamolls de l'Empordà en Sant Pere Pescador y aunque en los primeros kilómetros transcurre paralela al río, acaba por atravesar zonas más boscosas, zonas sembradas y pequeños pueblos. El inicio de esta ruta enlaza con el Itinerario natural del Fluvia dentro del Parque Natural dels Aiguamolls de l'Empordà coincidiendo durante dos kilómetros con la ruta de l'Escala-Empúries al Fluvia.

Il commence à l'embouchure de la rivière Fluvia, dans le Parc Naturel des Aiguamolls de l'Empordà à Sant Pere Pescador et, bien que sur les premiers kilomètres il longe la rivière, il finit par s'enfoncer dans des zones boisées et de cultures en passant par des villages et des hameaux. Cet itinéraire est relié au début à l'itinéraire naturel de la rivière Fluvia du Parc Naturel des Aiguamolls de l'Empordà et coïncide sur environ deux kilomètres avec l'itinéraire de l'Escala-Empúries sur la rivière Fluvia.

This signposted route runs through the influential area of the River Fluvia. It begins at the mouth of the River Fluvia, within the Aiguamolls (marshes) of Empordà Nature Reserve in Sant Pere Pescador. At one point along the first few kilometres alongside the river, it enters more wooded areas, passes farms and goes through the centres of the scattered villages. The beginning of this route links up with the nature trail of the Aiguamolls de l'Empordà Nature Reserve, the River Fluvia, and about two kilometres coincide with the route of the Escala-Empúries al Fluvia route.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs

RUTA DE PERALADA - SERRA D'ALTRERA

Ruta de Peralada a la Serra d'Altrera / Itinéraire de Peralada à la Serra d'Altrera / Peralada - Serra d'Altrera cycle route

Aquesta ruta, circular i senyalitzada, s'inicia a l'aparcament públic de Peralada, voreja el poble i continua per una pista envoltada de vinyes que ens portarà a Mollet de Peralada. De Mollet, seguirem el camí asfaltat que ens porta a Masarac, on s'inicia el tram més difícil per pujar a la Serra d'Altrera. En arribar a Vilarnadal, crearem el poble i agafarem un camí paral·lel a la carretera de Vilarnadal a Cabanes (en cas d'estar en mal estat utilitzarem la ruta alternativa, la carretera) fins a enllaçar amb la GIV-6024 que ens portarà a Cabanes. Crearem el poble i continuarem per la pista que surt per l'est de Cabanes i ens portarà al punt de partida, Peralada.

Esta ruta, circular y señalizada, se inicia en el aparcamiento de Peralada, bordearemos el pueblo y continuaremos por una pista asfaltada y rodeada de viñedos que nos llevará a Mollet de Peralada. De Mollet, seguiremos el camino asfaltado que nos llevará a Masarac, donde comienza el tramo más difícil, subir la Serra d'Altrera. Llegaremos a Vilarnadal, crearemos el pueblo y seguiremos por un camino paralelo a la carretera, si está en mal estado utilizaremos la ruta alternativa, la carretera) hasta enlazar con la GIV-6024 que nos llevará a Cabanes. Cruzaremos el pueblo y continuaremos por la pista que sale del este de Cabanes y nos llevará al punto de partida, Peralada.

Cet itinéraire circulaire et signalisé départs de la promenade de Peralada, vous longerez le village puis vous continuerez par un chemin goudronné qui conduit à Masarac, c'est là que commence le tronçon le plus difficile puisque vous devez grimper jusqu'à la Serra d'Altrera. À votre arrivée à Vilarnadal, vous traverserez le village puis vous poursuivrez par un chemin parallèle à la route qui va de Vilarnadal à Cabanes, si ce chemin était impraticable prenez la route alternative en suivant la route jusqu'à ce que vous trouviez la GIV-6024 qui vous conduira à Cabanes. Vous traverserez le village et vous poursuivrez chemin, à l'est de Cabanes qui vous mènera au point de départ c'est-à-dire à Peralada.

Este punto de partida es el parking de Peralada, vais a bordear el pueblo y continuareis por una pista asfaltada y rodeada de viñedos que nos lleva a Mollet de Peralada. De Mollet, seguimos el camino asfaltado que nos lleva a Masarac, donde comienza el tramo más difícil, subir la Serra d'Altrera. Llegaremos a Vilarnadal y luego seguiremos por un camino paralelo a la carretera, si está en mal estado utilizaremos la ruta alternativa, la carretera) hasta llegar a Cabanes. Cruzaremos el pueblo y continuaremos por la pista que sale del este de Cabanes y nos llevará al punto de partida, Peralada.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs: **Itinerànnia**

RUTA DELS ASPRES I L'ALBERA

Aquesta ruta us permetrà conèixer els Aspres d'Empordà i els seus pobles: Capmany, Cantallops, Espolla i Sant Climent Sescebes. L'Albera és el teló de fons, sempre present, del paisatge dels Aspres d'Empordà: vinyes i oliveres. Però el massís és molt més que això i acull una diversitat natural per descobrir i una riquesa històrica sorprenent.

Esta ruta os permitirá conocer los Aspres d'Empordà y sus pueblos: Capmany, Cantallops, Espolla y Sant Climent Sescebes. L'Albera es el telón de fondo, siempre presente, del paisaje de los Aspres d'Empordà: viñas y olivares. Pero el macizo es mucho más que eso y acoge una diversidad natural para descubrir y una riqueza histórica sorprendente.

Cette route vous fera connaître la région des Aspres d'Empordà et ses villages : Capmany, Cantallops, Espolla et Sant Climent Sescebes. Les Alberes sont le théâtre omniprésent du paysage des Aspres d'Empordà, qui alterne vignes et oliveraies. Mais le massif est beaucoup plus que cela, il abrite une diversité naturelle qui reste à découvrir, doublée d'une étonnante richesse historique.

This route will help you discover the "Aspres d'Empordà" and its villages Capmany, Cantallops, Espolla and Sant Climent Sescebes. The Albera Massif is the omnipresent background to the scenery of the Aspres d'Empordà: vineyards and olive groves. But there is much more to the massif, which is home to a diversity of nature yet to be discovered and an amazing wealth of history.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs: **Itinerànnia**

ITINERARI MEGLÍTIC DE CAPMANY

El paisatge suauament ondulat del municipi de Capmany alterna vinyes i olivars amb boscos d'alzines, suros i pins. Aquest itinerari us permetrà descobrir interessants monuments com dolmens, menhirs, i altres manifestacions megalítiques al territori dels Aspres d'Empordà.

El paisaje suavemente ondulado del municipio de Capmany alterna viñas y olivares con bosques de encina, alcornoques y pinos. Este itinerario os permitirá descubrir interesantes monumentos megalíticos, principalmente dolmenes y menhires, pero también otras formas de sepulturas o piedras en el territorio de los Aspres d'Empordà.

Le paysage légèrement vallonné de la commune de Capmany alterne vignes et oliveraies ainsi que chênes et pinèdes. Cet itinéraire vous permettra de découvrir des monuments mégalithiques, essentiellement dolmens et menhirs, mais aussi d'autres formes de sépultures mégalithiques et autres pierres disséminées dans la région des Aspres d'Empordà.

The rolling landscape in the municipality of Capmany alternates between vineyards and olive groves and forests of oak, cork and pine trees. On this route, you can see interesting megalithic monuments – principally dolmens and menhirs – along with other kinds of tombs and stones in the area known as the Aspres d'Empordà.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs

empordaturisme.com CAMÍ NATURAL DE LA MUGA

Camino Natural de la Muga / Sentier naturel de la Muga / La Muga Nature Trail

El curs del riu Muga guia el Camí Natural a través de diversos espacios naturales, entre los Pirineos y el Mar Mediterráneo, siguiendo una ruta que nos acerca a la vida de la comarca de l'Alt Empordà i la seva estreta vinculación con el río, en un territorio fronterizo donde se une cultura y biodiversidad. Es accesible a pie, en bicicleta i a caballo.

La ruta del río Muga guía el Camino Natural a través de distintos espacios naturales, entre las Pyrénées y la mar Mediterránea, siguiendo una ruta que nos acerca a la vida de dicha comarca y su estrecha vinculación con el río, en un territorio fronterizo donde se une cultura y biodiversidad. Es accesible a pie, en bicicleta y a caballo.

La rivière Muga guide la façon naturelle à travers des zones naturelles différentes, entre les Pyrénées et la mer Méditerranée, suivant une route qui nous rapproche de la vie de l'Alt Empordà et son relation étroite avec la rivière dans une zone où les frontières unissent la culture et de la biodiversité. Il est accessible à pied, à vélo et à cheval.

On this route you will discover a vast and varied area of the Empordà Marshes Nature Park. You will visit numerous places of scenic and ecological interest, and in particular two complete reserves, Les Llaunes and els Estanys. The route can be done on foot or by bike.

castelloempuriabraya.com RUTA DELS ESTANYS

Aiguamolls de l'Empordà - Castelló d'Empúries

La ruta os portará a conèixer una variada i extensa zona del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Visitaréu llocs de gran interès paisatgístic i ecològic, com les dues reserves integrals de les Llaunes i la dels Estanys. Es pot fer a peu o en bicicleta.

La ruta os llevará a conocer una variada y extensa zona del Parque Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Podrán visitar lugares de gran interés paisajístico y ecológico, como las dos reservas integrales, la de Les Llaunes y la dels Estanys. Se puede realizar a pie o en bicicleta.

La route vous permettra de découvrir l'immenso et la diversité d'une zone du Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Vous visitez de nombreux sites d'un intérêt écologique et paysager, et en particulier deux réserves complètes, celle des Llaunes et celle des Estanys. Il est accessible à pied et à vélo.

On this route you will discover a vast and varied area of the Empordà Marshes Nature Park. You will visit numerous places of scenic and ecological interest, and in particular two complete reserves, Les Llaunes and els Estanys. The route can be done on foot or by bike.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs

visit.roses.cat

ROSES

Volta completa per la vall de Montjoi que discorre enmig d'un paisatge feréstec, on descobrirem el fenomen del megalitisme i gaudirem d'espectaculars panoràmiques al Cap Norfeu. Pot ser circular, amb tornada a Roses, o lineal, fins a Cadaqués.

Vuelta completa por el valle de Montjoi que transcurre en medio de un paisaje agreste, donde descubriremos el fenómeno del megalitismo y disfrutaremos de espectaculares panorámicas al cabo Norfeu. Puede ser circular, con vuelta a Roses, o lineal, hasta Cadaqués.

Tour complet de la vallée de Montjoi à travers d'un paysage sauvage où découvrir le phénomène du mégalithisme et profiter d'espectaculaires vues panoramiques du cap Norfeu. Circular, avec retour à Roses, ou linéaire, jusqu'à Cadaqués.

 Senyalització / señalización / signalisation / signs

salines-bassegoda.org

SALINES BASSEGODA

Els municipis de Salines Bassegoda són una tercera part de la comarca de l'Alt Empordà. Situats al triangle nord-est de la comarca, aquesta àrea gaudeix d'una immensa diversitat de paisatges i valors naturals i culturals. És aquesta gran riquesa el que fa atractives les trenta-tres rutes BTT que hi ha al Centre BTT Salines Bassegoda.

Los municipios de Salines Bassegoda son una tercera parte de la comarca del Alt Empordà. Situados en el triángulo noreste de la comarca, esta área tiene una gran diversidad de paisajes y valores naturales y culturales. Es esta gran riqueza lo que hace atractivas las treinta y tres rutas BTT que hay en el Centro BTT Salines Bassegoda.

Les villages de Salines Bassegoda sont un tiers de la région de l'Alt Empordà. Situés sur le triangle nord-est de la région, cette zone jouit d'une immense diversité de paysages et de valeurs naturels et culturels. Ce sont ces richesses qui font beaucoup plus attractives les trente-trois routes de

L'Alt Empordà en bicicleta

empordaturisme.com

El Alt Empordà en bicicleta
L'Alt Empordà à vélo
L'Alt Empordà by bike

FRANÇA



MAR MEDITERRÀNI

COSTA BRAVA



GI Costa Brava
Pirineu de Girona

CATALUNYA