



Rutas del Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter

Routes of the Montgrí, Medes Islands and Baix Ter Natural Park

PARQUE NATURAL DEL MONTGRÍ, LAS ISLAS MEDES Y EL BAIX TER

Un territorio, tres paisajes

El Montgrí, las islas Medes y el llano del Baix Ter permiten descubrir unos paisajes humanizados únicos, de gran belleza y diversidad natural y cultural. Disfrutar de paseos tranquilos a pie, rutas cicloturísticas y también en bicicleta de montaña, aptos para un gran público, para saborear con calma la riqueza de los paisajes.

Entre en el Montgrí, montaña sorprendente, balcón de las islas Medes y extraordinario mirador de l'Empordà. Descubra la diversidad de formas de vida en los fondos marinos de las islas. Observe el dinamismo de la plana, dónde el paso de las aves migratorias, los cultivos de las zonas agrícolas y el testimonio de las masías fortificadas hablan de naturaleza y de la huella humana en una historia interesante y convulsa.

El Parque Natural del Montgrí, las islas Medes y el Baix Ter ocupa 8.192 H. de territorio, de las cuales, 6.155 H. pertenecen a la zona terrestre y 2.037 a la zona marina.

El parque, a pesar de tener una superficie relativamente pequeña, acoge 38 hábitats naturales, 17 de interés europeo y 4 prioritarios para su conservación. Además, dentro del parque se encuentran 7 BCIN (Bien Cultural de Interés Nacional).

Le recomendamos visitar Can Quintana Museo del Mediterráneo, sede del Centro de Interpretación del Parque Natural que le invita a conocer el Montgrí, las islas Medes y el llano del Baix Ter.

RECOMENDACIONES

Si dispone de medio día

La visita a las Islas Medes y a la costa del Montgrí a bordo de cualquiera de los barcos que se encuentran en el puerto de l'Estartit o bien en un kayak, permiten observar el paisaje litoral más representativo del parque. Disfrute de la biodiversidad de sus fondos marinos mediante la práctica del buceo respetuoso o los itinerarios submarinos comentados.

Caminando puede disfrutar de las vistas al mar desde la costa con cualquiera de las opciones de los caminos de ronda. El mirador del Cap de la Barra ofrece unas panorámicas únicas a las islas. La subida al castillo del Montgrí representa una atalaya excepcional para observar el parque en el contexto del Empordà ofreciéndole una visión integral de 360º sobre la llanura y las bahías del Alt y el Baix Empordà.

Si dispone de un día

Los itinerarios cicloturísticos permiten diseñar una ruta a medida, conectar con el Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà, así como con el macizo de Begur y otros pueblos del interior. Los amantes de la ornitológica tienen a su disposición diferentes observatorios y también están señalizados algunos puntos ideales para la observación de anfibios, tortugas de estanque, etc. Los pueblos del parque y su entorno ofrecen un rico patrimonio cultural y una amplia gastronomía que combina los productos de calidad de la tierra y del mar.

Si dispone de dos días

En este caso dispondrá de tiempo para combinar una opción de cada una de las cuatro modalidades de itinerarios propuestos, caminos de ronda, caminos del Montgrí, de la llanura e históricos, podrá disfrutar de los fondos marinos y del paisaje del litoral, del rico patrimonio cultural de los pueblos del entorno del parque así como de su gastronomía. Las múltiples opciones permiten diseñar también un fin de semana a medida en función del interés, así mismo la oferta lúdica y de actividades deportivas y náuticas son a menudo compatibles con el descubrimiento del parque de manera sostenible.



MONTGRÍ, MEDES ISLANDS AND BAIX TER NATURAL PARK

Three landscapes in one protected natural area

The Montgrí Massif, the Medes Islands and the Baix Ter Plain offer visitors the opportunity to discover unique humanised landscapes of great beauty. Savour the many different natural and cultural places of interest along the walking, cycling and ATB itineraries (which are suitable for all ages) and enjoy quietly the beautiful landscapes.

Explore the ever-surprising Montgrí Massif, with its views of the Medes Islands and spectacular panorama over the Empordà. Discover the diversity of life forms on the seabed surrounding the Medes Islands. Observe the vibrant life on the Baix Ter Plain, where the presence of migrating birds, agricultural croplands and fortified farmhouses bear witness to the natural and human legacy throughout the fascinating, tumultuous history of the area.

The Montgrí, Medes islands and Baix Ter Park includes 8.192 Ha of land -6.155 Ha Are land area and 2.037 Ha are marine area.

The park, despite its relatively small size, has 38 natural habitats, 17 of European interest and 4 of first importance for its conservation. Moreover, in the park we can find 7 BCIN (Cultural Good of National Interest)

We recommend you to visit The Mediterranean Museum and the Natural Park Interpretative Centre. Come and discover the Montgrí Massif, the Medes Islands and the Baix Ter plain.

RECOMMANDATIONS

Half-day visit

A boat or kayak trip from L'Estartit harbour to the Medes Islands and along the Montgrí coast provides an opportunity to observe the most representative shoreline landscape in the park. Responsible diving or guided underwater itineraries are good ideas for exploring the biodiversity of the seabed. The coastal paths offer different options for enjoying sea vistas, with Cap de la Barra lookout point affording a unique panoramic view of the Medes Islands.

The track up to Montgrí Castle is an exceptional way to visualise the park within the context of the whole Empordà area, with a 360º vista of the plain and bays of Alt Empordà and Baix Empordà counties.

One-day visit

Visitors can design their own routes along the cycling itineraries that link up with inland municipalities, Begur Massif and the wetlands of the Aiguamolls de l'Empordà Natural Park. There are several bird-watching hides as well as lookout areas for observing pond turtles and other amphibians. The towns and villages within the park and its surrounding area have a rich cultural heritage and offer a wide range of local cuisine made from quality products from the sea and the land.

Two-day visit

A two-day visit allows more time for choosing one option from each of the four types of park itinerary (coastal paths, Montgrí paths, paths over the plain, historical paths) and exploring the seabed and the coastal landscapes, as well as the cuisine and rich cultural heritage of the towns and villages in the area. Visitors can select from among the many options available and design a weekend programme to suit their taste and interests. Leisure, sports and water activities may also provide a sustainable way of exploring the natural park.

Situación | Situation



Torreella · l'Estartit · illes Medes
www.visitestartit.com

INFORMACIÓN ÚTIL

Información y centros de interés

PARQUE NATURAL DEL MONTGRÍ, LAS ISLAS MEDES Y EL BAIX TER

MONTGRÍ, MEDES ISLANDS AND BAIX TER NATURE PARK

Passeig del Port, s/n · 17258 L'Estartit
Tel. 972 75 17 01
pnmmbt@gencat.cat
parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Generalitat de Catalunya

USEFUL INFORMATION

Information and places of interest

OFICINA DE TURISMO DE L'ESTARTIT

L'ESTARTIT TOURIST OFFICE

Passeig Marítim s/n · 17258 L'Estartit
Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

CAN QUINTANA-MUSEO DE LA MEDITERRÁNEA

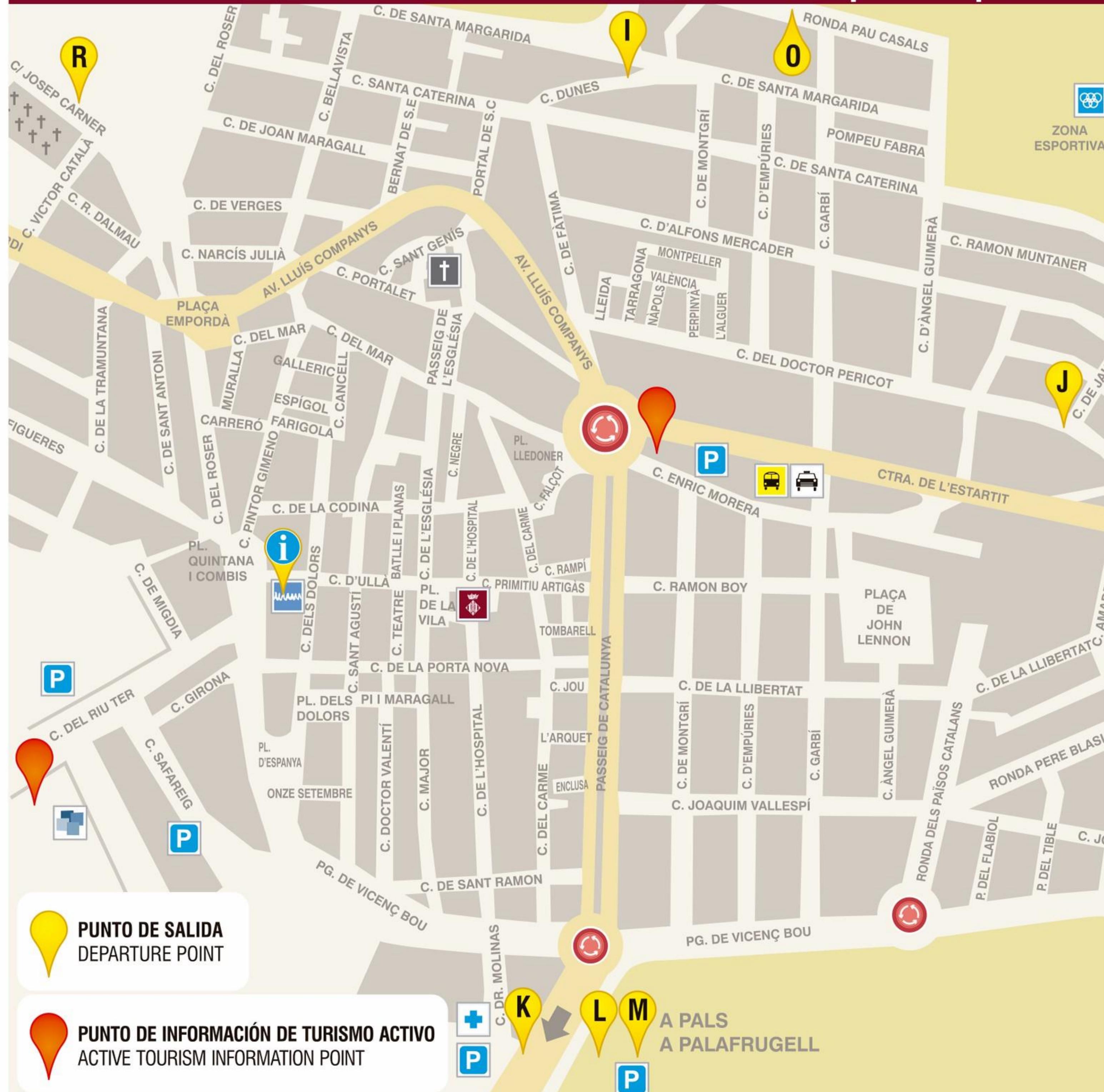
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL PARQUE NATURAL

CAN QUINTANA MUSEUM OF THE MEDITERRANEAN NATURE PARK INTERPRETATION CENTRE

C/ Ullà, 31 · 17258 Torroella de Montgrí
Tel. 972 75 51 80
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat


	Nombre Name	Ruta / Route: Lineal o circular Linear or circular	Punto de salida Departure point	Tiempo Time	Km Km	Dificultad Difficulty	Tipo de señalización Signposting type	Observaciones / Recomendaciones Remarks / Recommendations
A	CALA CALELLA CALELLA COVE	↗	L'ESTARTIT C/ Cap de la Barra	35 min	1,78 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local por el paseo marítimo en dirección al puerto y suba por la calle Cap de la Barra. Follow the SR (Local Path) along the seafront to the harbor and take Cap de la Barra street.
B	CALA PEDROSA PEDROSA COVE	↗	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera	1h 4min	3,24 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local hacia la calle Santa Anna, plaza de la Iglesia y continúe por la subida Primavera. Follow the SR (Local Path) through the Santa Anna street, go across the Church Square, and then follow the Pujada Primavera (Ascent).
C	CALA FERRIOL FERRIOL COVE	↗	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera	1h 37min	4,86 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local, plaza de la Iglesia y continúe por la subida Primavera hasta enlazar con el GR-92 en dirección a l'Escala. Más adelante tome el sendero local en dirección a Cala Ferriol. La vuelta se puede hacer por Cala Pedrosa. Follow the Local Path through Plaça de l'Església (Church Square) and follow through Pujada Primavera (ascent) until you connect with the GR-92 towards l'Escala. Further away take the Local Path (SR) towards Cala Ferriol (cove). The return can be done through Cala Pedrosa (cove).
D	CALA MONTGÓ MONTGÓ COVE	↗	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera	2h 58min	8,94 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local, plaza de la Iglesia y continúe por la subida Primavera hasta enlazar con el GR-92 en dirección a l'Escala. Follow the Local Path (SR) through Plaça de l'Església and continue through Pujada Primavera to connect with GR-92 towards l'Escala.
E	ROCAMAURA Y LA TORRE MORATXA ROCAMAURA AND LA TORRE MORATXA	↻	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera	1h 27min	4,38 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local hacia la calle Santa Anna, plaza de la Iglesia y continúe por la subida Primavera para seguir en dirección al Rocamaura y a la Torre Moratxa. Follow the Local Path (SR) towards Santa Anna street, l'Església square, and continue through Pujada Primavera to go towards Rocamaura and Torre Moratxa.
F	HUMEDALES Y MARISMAS: EL TER VELL, LA PLATERA Y LA GOLA DEL TER LAGOONS AND MARSHLANDS: THE TER VELL, PLATERA AND LA GOLA DEL TER	↗	L'ESTARTIT Zona Ter Vell Zone Ter Vell	1h 34min	4,74 Km	Fácil Easy	PR-C109 Pequeño Recorrido Short route	Siga el paseo Marítimo PR-C 109 en dirección a La Gola. Follow the Seafront to connect with the PR-C 109 towards La Gola.
G	EL MONTPLÀ Y EL VALLE DE SANTA CATERINA THE MONTPLÀ AND SANTA CATERINA VALLEY	↻	LES DUNES Área recreativa del Coll de les Sorres Recreational area Coll de les Sorres	2h 15min	5,39 Km	Mediana Medium	SL Sendero Local Local Path	Siga el Sendero Local en dirección a Santa Caterina y al Coll de la Creu. Vuelva por el GR-92 en dirección a l'Escala. Acceso restringido en coche durante el verano. Inicio de la urbanización de Les Dunes: 32 minutos más. Follow the Local Path towards Santa Caterina and Coll de la Creu. Return through the GR-92 towards l'Escala. Limited access for cars during the summer. Start from the Dunes residential area: 32 minutes more.
H	RUTA DEL VIENTO THE ROUTE OF THE WINDS	↻	LES DUNES Área recreativa del Coll de les Sorres Recreational area Coll de les Sorres	2h 47min	8,36 Km	Mediana Medium	GR-92 Gran Recorrido Great trip	Siga el GR-92 en dirección a l'Escala y enlace con la ruta marcada como Ruta del viento. Acceso restringido en coche durante el verano. Inicio desde la urbanización de Les Dunes: 32 minutos más. Follow the GR-92 towards l'Escala and connect with the route marked as "Route of the Winds". Restricted access for cars during the summer. Starting from Les Dunes area is 32 minutes more.
I	CASTILLO DEL MONTGRÍ THE MONTGRÍ CASTLE	↗	TORROELLA C/ Fátima	1h 8min	3,21 Km	Mediana Medium	GR-92 Gran Recorrido Great trip	Desde la plaza del Lledoner continue por la calle Fátima y enlace con el GR-92 en dirección al Castell del Montgrí. Esté atento en el desvío del Coll de la Creu. From Plaça del Lledoner follow through the Fátima street and connect with the GR-92 towards the Montgrí Castle. Be careful with the Coll de la Creu detour.
J	CAMINO VIEJO DE TORROELLA DE MONTGRÍ A L'ESTARTIT OLD PATH FROM TORROELLA DE MONTGRÍ TO L'ESTARTIT	↗	TORROELLA: Ronda Pau Casals L'ESTARTIT: Cami Vell	2h 24min	7,24 Km	Fácil Easy	GR-92 Gran Recorrido Great trip	Siga la señalización Pirinexus en dirección a Gualta. Cruce la carretera y enlace con el PR-109. Vuelva a cruzar la carretera por el mismo sendero y remonte el curso del río hasta llegar a la Resclosa. Follow the Pirinexus sign posts towards Gualta. Cross the road and connect with PR-109. Follow again the road through this same path and follow the course of the river until you arrive to Resclosa.
K	LA RESCLOSA DE ULLÀ RIVER TER WEIR	↻	TORROELLA Puente del Río Ter Ter River Bridge	1h 24min	4,2 Km	Fácil Easy	pirinexus Red Pirinexus Réseau Pirinexus	Siga la señalización Pirinexus en dirección a Gualta. Cruce la carretera y enlace con el PR-109. Vuelva a cruzar la carretera por el mismo sendero y remonte el curso del río hasta llegar a la Resclosa. Follow the Pirinexus sign posts towards Gualta. Cross the road and connect with PR-109. Continue towards La Bisbal. Cross the road and instead of crossing the bridge continue towards l'Estartit and la Gola. You can also start from l'Estartit towards Torroella.
L	EL BAIX TER: TIERRA DE PIRATAS THE BAIX TER: LAND OF PIRATES	↻	TORROELLA Puente del Río Ter Ter River Bridge	1h 35min	20,77 Km	Fácil Easy	Red Cicloturismo Biking-Tourism Network	Siga en dirección a La Bisbal. Cruce la carretera y en lugar de atravesar el puente continúe en dirección a l'Estartit y la Gola. También se puede comenzar en l'Estartit dirección Torroella.
M	LA MOTA DEL TER Y PLAYA DE LA FONOLLERA TER RIVERBANK PATH AND FONOLLERA BEACH	↗	TORROELLA C/ del Molí	27min	6,96 Km	Fácil Easy	Red Cicloturismo Biking-Tourism Network	Siga en dirección a La Bisbal. Atraviese el puente y cruce la carretera en dirección a La Gola y a la playa de la Fonollera. Continue towards La Bisbal. Cross the bridge and then the road towards La Gola and La Fonollera beach.
N	PLAYA DE PALS - GOLA DEL TER Y ARROZALES PALS BEACH -MOUTH OF RIVER TER AND RICE FIELDS	↻	PLAYA DE PALS Les Basses d'en Coll PALS BEACH Les Basses d'en Coll	1h 3min	15,7 Km	Fácil Easy	Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	Siga en dirección a Pals y "Masos de Pals". Despues continue en dirección a Fontanilles primero, y a la playa de la Fonollera, después. Continue in the direction of Pals and Masos de Pals. Then continue first towards Fontanilles and then to Fonollera beach.
O	VUELTA POR EL MACIZO DEL MONTGRÍ PATH AROUND FOR THE MONTGRÍ MASSIF	↻	TORROELLA Ronda Pau Casals	2h 8min	29,40 Km	Diffícil Difficult	BTT-41	Ruta de color rojo, clasificada como difícil por el Centro BTT del Baix Empordà. Siga el número de ruta 41. The red colour route is classified as difficult by the Baix Empordà BTT Center. Follow the route number 41.
P	VUELTA CORTA ENTRE L'ESTARTIT Y TORROELLA SHORT PATH BETWEEN L'ESTARTIT AND TORROELLA	↻	L'ESTARTIT Ctra. de Torroella	2h 23min	17,29 Km	Diffícil Difficult	BTT-42	Ruta de color rojo, clasificada como difícil por el Centro BTT del Baix Empordà. The red colour route is classified as difficult by the Baix Empordà BTT Center. Follow the route number 42.
R	ULLÀ Y LA MUNTANYA GRAN ULLÀ AND LA MUNTANYA GRAN	↻	TORROELLA C/ Josep Carner	2h 46min	33,4 Km	Muy difícil Very difficult	BTT-43	Ruta de color negro, clasificada como muy difícil por el Centro BTT del Baix Empordà. Siga el número de ruta 43. The black colour route is classified as very difficult by the Baix Empordà BTT Center. Follow the route number 43.

TORROELLA DE MONTGRÍ · Puntos de salida · Departure points



L'ESTARTIT · Puntos de salida · Departure points





Leyenda | Map Key

-