



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

Routes du Parc Naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter

PARC NATURAL DEL MONTGRÍ, LES ILLES MEDES I EL BAIX TER

Un territori, tres paisatges

El Montgrí, les illes Medes i la plana del Baix Ter ofereixen la descoberta d'uns paisatges humanitzats únics de gran bellesa i diversitat natural i cultural. Gaudiu de passejades tranquil·les a peu, rutes cicloturístiques i també en bicicleta de muntanya, aptes per a tots els públics, per assaborir amb temps la riquesa de paisatges.

Endinseu-vos al Montgrí, muntanya sorprenent, balcó de les illes Medes i extraordinari mirador de l'Empordà. Descobriu la diversitat de formes de vida als fons marins de les illes. Observeu el dinamisme de la plana, on el pas de les aus migratòries, els cultius de les zones agrícoles i el testimoni dels masos fortificats parlen de natura i de la petjada humana al llarg d'una història interessant i convulsa.

El Parc Natural del Montgrí, les illes Medes i el Baix Ter ocupa 8.192 ha de territori. D'aquestes, 6.155 ha pertanyen a la zona terrestre i 2.037 a la zona marina.

El parc, tot i tenir una superfície relativament petita, acull 38 hàbitats naturals, 17 d'interès europeu i 4 prioritaris per a la seva conservació. A més a més, dins del parc s'hi troben 7 BCIN (Bens Culturals d'Interès Nacional).

Us recomanem visitar Can Quintana Museu de la Mediterrània, seu del Centre d'Interpretació del Parc Natural que us convida a coneixre el massís del Montgrí, les illes Medes i la plana del Baix Ter.

RECOMANACIONS

Si disposeu de mig dia

La visita a les illes Medes i la costa del Montgrí a bord de qualsevol dels vaixells que es troben al port de l'Estartit o bé amb caiaç permeten observar el paisatge litoral més representatiu del parc. Gaudir de la biodiversitat dels seus fons marins mitjançant la pràctica del busseig respectuós o els itineraris submarins comentats.

Caminant es pot gaudir de les vistes al mar des de terra amb qualsevol de les opcions dels camins de mar. El mirador del cap de la Barra ofereix unes panoràmiques úniques a les illes. La pujada al castell del Montgrí representa una talaià excepcional per visualitzar el parc en el context empordanès i des d'on s'observa una visió integral a 360° sobre la plana i les bades de l'Alt i el Baix Empordà.

Si disposeu d'un dia

Els itineraris cicloturístics permeten dissenyar una ruta a mida, connecten amb el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, així com amb el massís de Begur i altres pobles de l'interior. Els amants de l'ornitologia tenen a disposició diferents observatoris i també estan senyalitzats alguns punts idonis per a l'observació d'amfibis, tortugues d'estany, etc. Els pobles del parc i el seu entorn ofereixen un ric patrimoni cultural i una àmplia gastronomia que combina els productes de qualitat de la terra i del mar.

Si disposeu de dos dies

Dóna temps a combinar una opció de cadascuna de les quatre modalitats d'itineraris proposats, camins de mar, camins del Montgrí, camins de la plana i camins històrics, de gaudir dels fons marins i del paisatge litoral, del ric patrimoni cultural dels pobles a l'entorn del parc així com de la seva gastronomia. Les múltiples opcions permeten dissenyar també un cap de setmana a mida en funció de l'interès, així mateix l'oferta lúdica i d'activitats esportives i nàutiques són sovint compatibles amb la descoberta del parc de forma sostenible.



PARC NATUREL DU MONTGRÍ, DES ÎLES MEDES ET DU BAIX TER

Un territoire, trois paysages

Le Montgrí, les îles Medes et la plaine du Baix Ter permettent la découverte de paysages humanisés, d'une beauté et d'une diversité naturelle et culturelle uniques. Profitez sans hâte de calmes promenades à pied, d'itinéraires de cyclotourisme et de vélo tout-terrain aménagés pour le grand public pour savourer la richesse des paysages.

Enfoncez-vous dans le massif du Montgrí, montagne surprenante, balcon sur les îles Medes et fabuleux mirador sur l'Empordà. Découvrez la diversité de formes de vie qui peuplent les fonds marins des îles. Observez le dynamisme de la plaine, où le passage des oiseaux migrateurs, les cultures des zones agricoles et le témoignage des fermes fortifiées nous parlent de nature et de l'empreinte laissée par l'homme tout le long d'une histoire passionnante et troublée.

Le parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter procure 8.192 hectares de territoire, dont 6.155 hectares sont surface terrestre et 2.037 surface marine.

Le parc, malgré sa surface relativement petite, héberge 38 habitats naturels, 17 d'intérêt européen et 4 de prioritaires pour sa conservation. De plus, le parc accueille 7 BCIN (Biens Culturels d'Intérêt National).

Nous vous recommandons de visiter le Musée de la Méditerranée qui accueille aussi le Centre d'Interprétation du Parc, qui vous invite à découvrir le massif du Montgrí, les îles Medes et la plaine du Ter.

RECOMMANDATIONS

Si vous avez une demi-journée

La visite des îles Medes et de la côte du Montgrí à bord d'un des bateaux à l'ancre au port de L'Estartit, ou encore en kayak, permet d'observer le paysage littoral le plus représentatif du parc. Profitez de la biodiversité de ses fonds marins en pratiquant la plongée respectueuse ou en empruntant les itinéraires sous-marins évoqués.

Tout en marchant, quelle que soit l'option retenue, vous bénéficierez de vues sur la mer. Le mirador du Cap de la Barra offre un panorama imprenable sur les îles.

Les hauteurs du château de Montgrí sont un belvédère exceptionnel pour contempler le parc dans le contexte de l'Empordà et embrasser à 360° toute la plaine et les baies de l'Alt et du Baix Empordà.

Si vous disposez d'une journée

Les itinéraires cyclotouristes permettent de préparer une excursion sur mesure ; ils sont reliés au Parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà, ainsi qu'au massif de Begur et à d'autres localités de l'intérieur. Les amateurs d'ornithologie ont à leur disposition plusieurs observatoires, ainsi que des sites adéquatement signalisés pour contempler animaux amphibiens, tortues d'étang, etc. Les villages du parc et leur environnement offrent un riche patrimoine culturel et une abondante cuisine alliant les produits de qualité de la terre et de la mer.

Si vous disposez de deux jours

Vous avez le temps de concilier une option de chacune des quatre modalités proposées – chemins de mer, chemins du Montgrí, chemins de la plaine et chemins historiques –, de profiter des fonds marins et du paysage littoral, du riche patrimoine culturel des villages environnants du parc, et de leur gastronomie. Ces multiples possibilités permettent de concevoir également un week-end sur mesure, en fonction de vos intérêts, d'autant que les offres d'activités ludiques, sportives et nautiques sont souvent compatibles avec la découverte du parc de manière durable.

Situació | Situation



INFORMACIÓ ÚTIL

Informació i centres d'interès



**PARC NATURAL DEL MONTGRÍ,
LES ILLES MEDES I EL BAIX TER**
PARC NATUREL DU MONTGRÍ,
ÎLES MEDES ET LE BAIX TER

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



Torroella · l'Estartit · illes Medes

www.visitestartit.com

RENSEIGNEMENTS UTILES

Infos et sites d'intérêt

OFICINA DE TURISME DE L'ESTARTIT

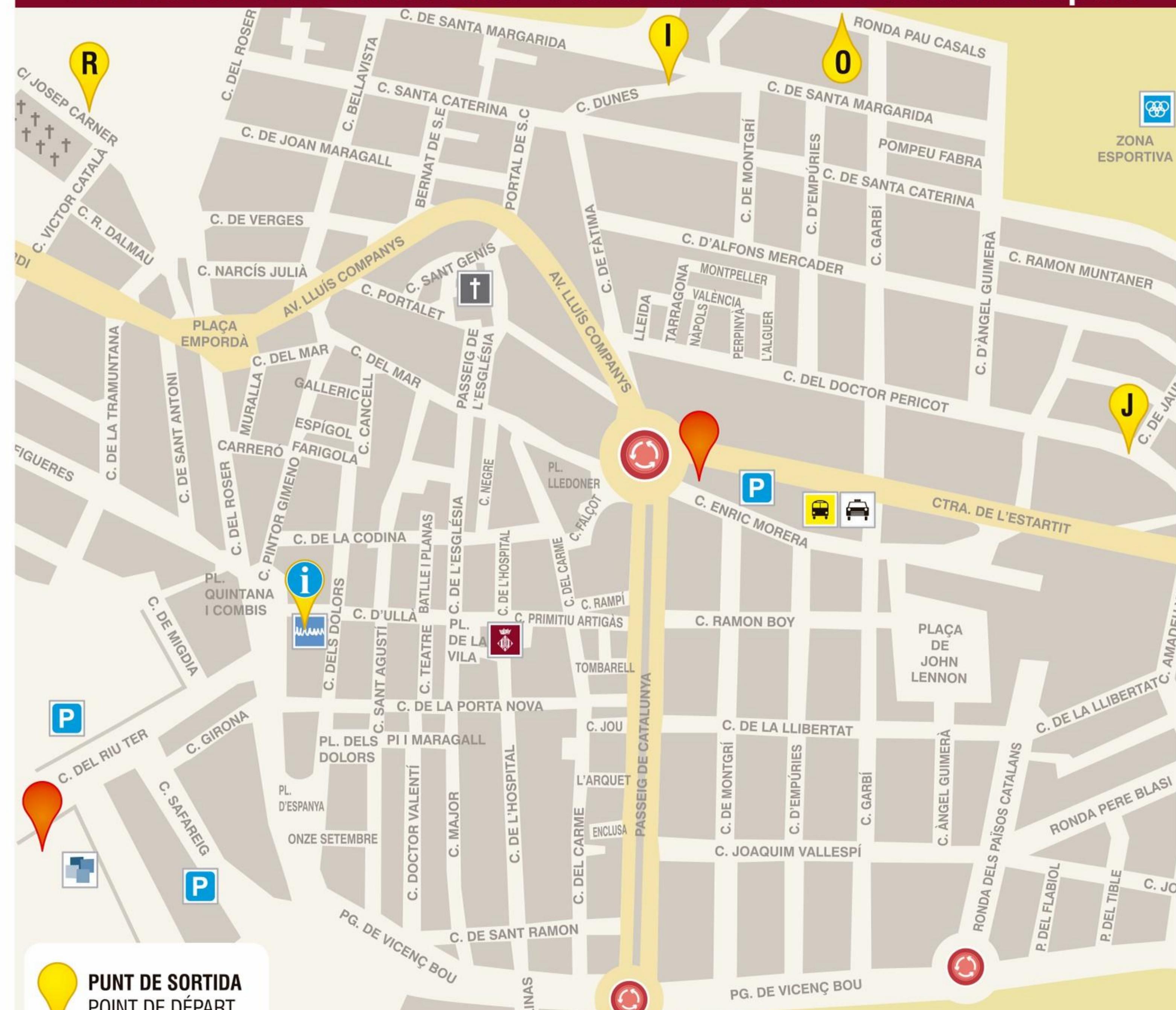
Passeig Marítim s/n · 17258 L'Estartit
Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

CAN QUINTANA-MUSEU DE LA MEDITERRÀNIA CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL PARC

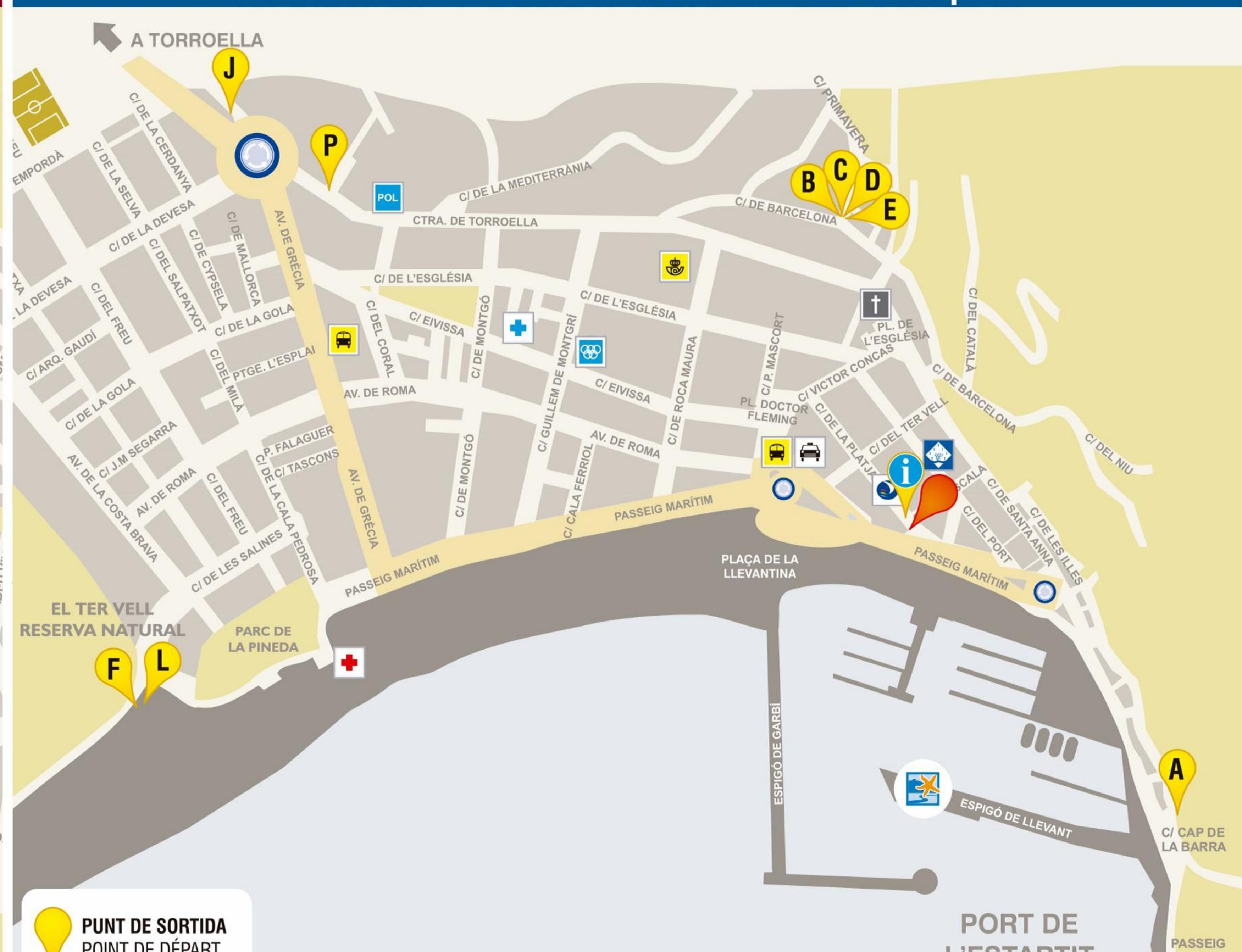
CAN QUINTANA - MUSÉE DE LA MÉDITERRANÉE
CENTRE D'INTERPRÉTATION DU PARC
C/ Ullà, 31 · 17257 Torroella de Montgrí
Tel. 972 75 51 80
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat


| | Nom Nom | Ruta / Route: Lineal o circular Liniéral o circulaire | Lloc de sortida Point de départ | Temps Temps | Km Km | Dificultat Difficulté | Tipus de senyalització Type de signalisation | Observacions / Recomanacions Observations / Recommandations |
|---|--|---|---|----------------|----------|--------------------------------|---|---|
| A | CALA CALELLA CALANQUE CALELLA | → | L'ESTARTIT C/ Cap de la Barra | 35 min | 1,78 Km | Mitjana Moyenne | SL Sender Local Sentier Local | Seguiu el Sender Local pel passeig maritim en direcció al port i pugeu pel carrer Cap de la Barra. Suivez le SR (Sentier Local) le long de la promenade en direction au port et montez la rue Cap de la Barra. |
| B | CALA PEDROSA CALANQUE PEDROSA | → | L'ESTARTIT Pujada de la Primavera | 1h 4min | 3,24 Km | Mitjana Moyenne | SL Sender Local Sentier Local | Seguiu el Sender Local cap el carrer de Santa Anna, plaça de l'Església i continueu per la pujada Primavera. Suivez le SR (Sentier local) jusqu'à la rue Santa Anna, place de l'Église et continuez sur la montée de la Primavera. |
| C | CALA FERRIOL CALANQUE FERRIOL | → | L'ESTARTIT Pujada de la Primavera | 1h 37min | 4,86 Km | Mitjana Moyenne | SL GR-92 Sender Local Sentier Local Gran Recorregut Grand Parcours | Seguiu el Sender Local, plaça de l'Església i continueu per la pujada Primavera fins a enllaçar amb el GR-92 en direcció a l'Escala. Més endavant preneu el Sender Local en direcció a Cala Ferriol. La tornada es pot fer per Cala Pedrosa. Suivez le SR (Sentier local), place de l'Église et continuez par la montée Primavera jusqu'à relier le GR-92 en direction l'Escala. Plus loin prenez le SR (Sentier Local) direction Cala Ferriol. Le retour peut se faire à travers la crique Cala Pedrosa. |
| D | CALA MONTGÓ CALANQUE MONTGÓ | → | L'ESTARTIT Pujada de la Primavera | 2h 58min | 8,94 Km | Mitjana Moyenne | SL GR-92 Sender Local Sentier Local Gran Recorregut Grand Parcours | Seguiu el Sender Local, plaça de l'Església i continueu per la pujada Primavera fins a enllaçar amb el GR-92 en direcció a l'Escala. Suivez le Sentier Local, place de l'Église et continuez par la montée Pujada de la Primavera jusqu'à relier avec le GR-92 en direction l'Escala. |
| E | ROCAMAURA I TORRE MORATXA ROCAMAURA ET TORRE MORATXA | ○ | L'ESTARTIT Pujada de la Primavera | 1h 27min | 4,38 Km | Mitjana Moyenne | SL Sender Local Sentier Local | Seguiu el Sender Local cap el carrer Santa Anna, plaça de l'Església i continueu per la pujada Primavera per seguir en direcció a Rocamaura i la Torre Moratxa. Suivez le Sentier Local par la rue Santa Anna, place de l'Église et continuez par la montée Pujada de la Primavera et après continuez en direction du Rocamaura et la Tour Moratxa. |
| F | AIGUAMOLLS I MARESMES: EL TER VELL, LA PLETERA I LA GOLA DEL TER LAGUNES ET MARAIS: EL TER VELL, LA PLATERA ET LA GOLA DEL TER | → | L'ESTARTIT Zona Ter Vell Zone Ter Vell | 1h 34min | 4,74 Km | Fàcil Facile | PR-C109 Petit Recorregut Petit Parcours | Seguiu el passeig Maritim fins a enllaçar amb el PR-C 109 en direcció a La Gola. Suivez la Promenade jusqu'à relier le PR-C 109 en direction La Gola. |
| G | EL MONTPLÀ I LA VALL DE SANTA CATERINA LE MONTPLÀ ET LA VALLEE DE SANTA CATERINA | ○ | LES DUNES Àrea recreativa del Coll de les Sorres Zone récréative du Coll des Sorres | 2h 15min | 5,39 Km | Mitjana Moyenne | SL GR-92 Sender Local Sentier Local Gran Recorregut Grand Parcours | Seguiu el Sender Local en direcció a Santa Caterina i al Coll de la Creu. Torneu pel GR-92 en direcció a l'Escala. Accés restringit en cotxe durant l'estiu. Inici des de la urbanització de les Dunes: 32 minuts més. Suivez le Sentier Local direction Santa Caterina et au Coll de la Creu. Retournez par le GR-92 en direction l'Escala. Accès restreint aux voitures pendant l'été. Commencez depuis le lotissement des Dunes : 32 minutes de plus. |
| H | RUTA DEL VENT ROUTE DU VENT | ○ | LES DUNES Àrea recreativa del Coll de les Sorres Zone récréative du Coll des Sorres | 2h 47min | 8,36 Km | Mitjana Moyenne | GR-92 Gran Recorregut Grand Parcours La ruta del Vent Route du Vent | Seguiu el GR-92 en direcció a l'Escala i enllaçeu la ruta marcada com a "Ruta del vent". Accés restringit en cotxe durant l'estiu. Inici des de la urbanització de les Dunes: 32 min. més. Suivez le GR-92 en direction l'Escala et relievez avec la route marquée comme "Route du vent" . Accès restreint en voiture pendant l'été. Départ depuis le lotissement des Dunes : 32 minutes de plus. |
| I | CASTELL DEL MONTGRÍ LE CHATEAU DU MONTGRÍ | → | TORROELLA C/ Fàtima | 1h 8min | 3,21 Km | Mitjana Moyenne | GR-92 Gran Recorregut Grand Parcours | Des de la plaça del Lledoner continueu pel carrer Fàtima i enllaçeu amb el GR-92 en direcció al Castell del Montgrí. Cal estar atents en el desviament del Coll de la Creu. Depuis la place Lledoner continuez par la rue Fátima et relievez avec le GR-92 en direction le Château du Montgrí. Il faut faire attention à la déviation au Coll de la Creu. |
| J | CAMÍ VELL DE TORROELLA DE MONTGRÍ A L'ESTARTIT VIEUX CHEMIN DE TORROELLA DE MONTGRÍ A L'ESTARTIT | → | TORROELLA: Ronda Pau Casals L'ESTARTIT: Cami Vell | 2h 24min | 7,24 Km | Fàcil Facile | GR-92 SL Gran Recorregut Grand Parcours Sender Local Sentier Local | Des de la placa del Lledoner pugeu fins a Dr. Pericot fins a enllaçar amb el GR-92 en direcció al Castell del Montgrí fins a trobar el començament del Sender Local en direcció a l'Estartit. També es pot començar a l'Estartit. Aquesta ruta es pot fer també en bicicleta. De la place Lledoner montez jusqu'à la rue Doctor Pericot et après enlacez avec le GR-92 en direction le Château du Montgrí jusqu'à trouver le début du Sentier Local direction l'Estartit. On peut aussi commencer de l'Estartit. Cette route peut se faire aussi à vélo. |
| K | LA RESCLOSA D'ULLÀ L'ÉCLUSE D'ULLÀ | ○ | TORROELLA Pont del Riu Ter Pont du fleuve Ter | 1h 24min | 4,2 Km | Fàcil Facile | pirinexus PR-C109 Xarxa Pirinexus Réseau Pirinexus Petit Recorregut Petit Parcours | Seguiu la senyalització Pirinexus en direcció a Guialta. Creueu la carretera i enllaçeu amb el PR-109. Torneu a crear la carretera per aquest mateix sender i remunteu el curs del riu fins arribar a la Resclosa. Suivez la signalisation Pirinexus en direction Guialta. Traversez la route et reliez avec le PR-109. Traversez une autre fois la route par ce même chemin et remontez tout au long du fleuve jusqu'à arriver à La Resclosa. |
| L | EL BAIX TER: TERRA DE PIRATES LE BAIX TER: TERRE DE PIRATES | ○ | TORROELLA Pont del Riu Ter Pont du fleuve Ter | 1h 35min | 20,77 Km | Fàcil Facile | BTT Xarxa de Cicloturisme Réseau de Cyclotourisme | Seguiu en direcció a La Bisbal. Creueu la carretera i enllaciu de travessar el pont continuu en direcció a l'Estartit i la Gola. També es pot començar a l'Estartit en direcció a Torroella. Suivez en direction La Bisbal. Traverser la route et au lieu de traverser le pont continuez direction l'Estartit et La Gola. On peut aussi partir de l'Estartit en direction Torroella. |
| M | LA MOTA DEL TER I PLATJA DE LA FONOLLERA LA RIVE DU TER ET LA PLAGE DE LA FONOLLERA | → | TORROELLA C/ del Molí | 27min | 6,96 Km | Fàcil Facile | BTT Xarxa de Cicloturisme Réseau de Cyclotourisme | Seguiu en direcció a La Bisbal. Travesseu el pont i creueu la carretera en direcció a la Gola i a la platja de la Fonollera. Suivez en direction La Bisbal. Traverser le pont et croisez la route en direction la Gola et la Plage de la Fonollera. |
| N | PLATJA DE PALS - GOLA DEL TER I ARROSSARS PLAGE DE PALS - BOUCHE DU TER ET RIZIERES | ○ | PLATJA DE PALS Les Basses d'en Coll PLAGE DE PALS Les Basses d'en Coll | 1h 3min | 15,7 Km | Fàcil Facile | BTT Xarxa de Cicloturisme Réseau de Cyclotourisme | Seguiu en direcció a Pals i els Masos de Pals. Després continueu en direcció a Fontanilles primer i després a la platja de la Fonollera. Suivez en direction Pals et els Masos de Pals. Après continuez en direction Fontanilles et après direction Platja de la Fonollera. |
| O | VOLTA PEL MASSÍS DEL MONTGRÍ TOUR PAR LE MASSIF DU MONTGRÍ | ○ | TORROELLA Ronda Pau Casals | 2h 8min | 29,40 Km | Diffícil Difficile | BTT-41 BTT | Ruta de color vermell, classificada com a difícil pel Centre BTT del Baix Empordà. Seguiu el número de ruta 41. Route de couleur rouge, classée comme difficile par le centre BTT du Baix Empordà. Suivez le numéro de route 41. |
| P | VOLTA CURTA ENTRE L'ESTARTIT I TORROELLA TOUR COURT ENTRE L'ESTARTIT ET TORROELLA | ○ | L'ESTARTIT Ctra. de Torroella | 2h 23min | 17,29 Km | Diffícil Difficile | BTT-42 BTT | Ruta de color vermell, classificada com a difícil pel Centre BTT del Baix Empordà. Seguiu el número de ruta 42. Route couleur rouge, classée comme difficile par le centre BTT du Baix Empordà. Suivez le numéro de route 42. |
| R | ULLÀ I LA MUNTANYA GRAN ULLÀ ET LA MUNTANYA GRAN | ○ | TORROELLA C/ Josep Carner | 2h 46min | 33,4 Km | Molt difícil Très difficile | BTT-43 BTT | Ruta de color negre, classificada com a molt difícil pel Centre BTT del Baix Empordà. Seguiu el número de ruta 43. Route couleur noire, classée comme très difficile par le Centre BTT du Baix Empordà. Suivez le numéro de route 43. |

TORROELLA DE MONTGRÍ · Punts de sortida · Points de départ



L'ESTARTIT · Punts de sortida · Points de départ





Llegenda | Légende

Legenda | Legende Les points d'intérêt, des installations et des services

The image is a comprehensive guide to tourism and cycling in the Costa Brava. It features a legend at the top with symbols for walking, cycling, and driving, along with labels for 'Oficina de Turisme' (Tourism Office), 'Punt de sortida' (Point of departure), and 'Ruta del Ter' (Ter River Route). Below the legend, there's a grid of 15 numbered panels (A-R) corresponding to specific locations: CALA CALELLA, CALA PEDROSA, CALA FERRIOL, CALA MONTGÓ, ROCAMAURA TORRE MORATXA, AIGUAMOLLS I MARESMES, EL MONTPLÀ..., RUTA DEL VENT, CASTELL DEL MONTGRÍ, CAMÍ VELL, LA RESCLOSA D'ULLÀ, MOTA DEL TER · P. FONOLLERA, PLATJA DE PALS, BTT - RUTA 41, BTT - RUTA 42, BTT - RUTA 43. Each panel includes a small map of the area and a larger inset map showing the route details.