



LA RUTA PIRINEXUS

Pirinexus és una ruta cicloturista circular transfronterera que uneix els territoris

situats a banda i banda dels Pirineus en la seva terminació oriental, entre els estats de França i Espanya. El recorregut principal de la ruta té una longitud total de 353 km, als quals s'afegeixen 175 km d'itineraris complementaris que permeten arribar als llocs d'interès especial propers a la ruta. De tot el conjunt, pràcticament la meitat dels recorreguts recorren per vies verdes i la resta per camins rurals i carreteres amb una intensitat de trànsit baixa.

Itinerari Principal: 353 km

Itineraris complementaris: 175 km

PARADÍS DE LA DIVERSITAT PAISATGÍSTICA, PATRIMONIAL I GASTRONÒMICA

L'orografia, la latitud i la situació estratègica d'aquest petit territori fan que la diversitat de paisatges, tradicions, elements gastronòmics i patrimoni cultural sigui difícilment superable en cap altre lloc del món de les mateixes dimensions. El fet que



en menys de 70 km en línia recta passem de 2.500 m d'alçada sobre el nivell del mar a la cota zero, que ens trobem a latituds mitjanes, i que sigui el pas més fàcil per travessar la barrera pirinenca al costat de la Mediterrània, fa que aquí convisquin paisatges de muntanyes nevades amb platges on es practica el bany tot l'any, a més a més de desenvolupar-s'hi un gradient de vegetació natural i conreus agrícoles que nodreixen la gastronomia d'una gama de productes extremadament variada i completa. D'aquí ve la fama mundial i la concentració d'estrelles Michelin de la cuina catalana. Si a aquest fet li sumem l'aportació de les diferents cultures que han habitat o passat per aquí, els indigetes, els grecs, els romans –Annibal amb els seus elefants–, els àrabs, els jueus, etc., això ens donarà una petita

idea del perquè d'aquesta diversitat cultural i patrimonial, que no entendrem prou bé fins que no fem la ruta amb bicicleta i assaborim la riquesa dels seus detalls.

DOS ESTATS, UNA LLENGUA: EL CATALÀ

Fins el 1659, el territori per on discorre la ruta parlava una sola llengua, el català, i es trobava sota una mateixa administració, les Corts Catalanes.

Aquest fet el veurem constantment en el nostre recorregut, en els topònims, en els símbols de banderes i escuts, en l'estreta relació dels elements patrimonials i també en la gastronomia. Aquesta situació es trencà el 1659 en signar-se






el Tractat dels Pirineus entre Felip IV de Castella i Lluís XIV de França. Mitjançant aquest tractat els dos

monarques posaren fi a la guerra que mantenien, a canvi de, entre altres, la cessió d'alguns territoris entre els que hi havia el comtat del Rosselló, que inclou l'actual part de l'estat francès de la nostra ruta. La identitat catalana a la banda nord de la frontera s'ha mantingut sobretot amb els símbols. Actualment la llengua està en procés de recuperació en algunes escoles i un 50% de la població l'entén.

ELS IMPULSORS I GESTORS DE LA RUTA

La ruta Pirinexus ha sorgit de la col·laboració de tres institucions:

-  **-Consorti de les Vies Verdes de Girona**
-  **-Conseil Général des Pyrénées Orientales**
-  **-Pays Pyrénées Méditerranée**

Amb el suport financer de la Unió Europea han desenvolupat el projecte de disseny i creació de la ruta entre els anys 2010 i 2013. Aquestes institucions, conjuntament amb els municipis, segueixen treballant per tal de mantenir les infraestructures creades; difondre la ruta, els seus atractius i els serveis a l'usuari; donar informació als usuaris i canalitzar les seves demandes a fi de mantenir la ruta en les millors condicions i millorar-la dia a dia.

La guia que teniu a les mans és un dels fruits d'aquest treball, però podeu obtenir més informació o fer arribar les vostres preguntes als enllaços d'interès següents.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- > **www.pirinexus.cat**
Web oficial de la ruta on trobarem els *tracks* de la ruta, informació dels serveis i de les seves actualitzacions i canvis de la ruta o incidències puntuals. Contacte: **info@pirinexus.cat**
- > **www.payspyreneesmediterranee.org**
Informació detallada de la ruta a l'estat francès i de l'evolució de l'adequació de les rutes cicloturístiques i les vies verdes en aquest tram. Contacte: **velo@payspyreneesmediterranee.org**
- > **www.viesverdes.cat**
Informació detallada de les Vies Verdes de Girona i de la ruta a l'estat espanyol. Contacte: **info@viesverdes.cat**
- > **www.tourisme-pyreneesorientales.com**
Informació per conèixer la xarxa ciclable dins dels Pirineus Orientals.

TELÈFON D'EMERGÈNCIES
112 (número únic per a tot el territori).

ÍNDEX

- 3 Estructura de la guia
- 4 Qüestions pràctiques
- 6 Senyalització de la ruta
- 7 El que no us podeu perdre
- 8 Mapa Índex
- 10 Descripció itinerari
- 94 Esdeveniments culturals, folklòrics i gastronòmics
- 97 Llegenda mapes interiors

El mapa de serveis del recorregut es troba a la solapa de la contraportada.

Estructura de la guia. Instruccions d'ús

Al mapa índex veureu l'itinerari i la seva distribució per trams i antenes. Les antenes són els itineraris complementaris a la ruta principal. Fixeu-vos que cada tram o antena està compost d'una pàgina doble: a la pàgina inferior trobareu la cartografia i a la pàgina superior les descripcions.

L'ITINERARI PRINCIPAL, ELS COMPLEMENTARIS I ELS ALTERNATIU

Es poden distingir fàcilment de dues maneres. En primer lloc, perquè les pàgines que només descriuen itineraris complementaris disposen d'una franja blava a la part superior i indiquen que es tracta d'una antena o d'un itinerari complementari. En segon lloc, pel color i pel gruix de la línia de traçat sobre el mapa. L'itinerari principal és més gruixut i de color verd fosc, mentre que els itineraris complementaris i alternatius són de color verd clar. Els itineraris complementaris porten a llocs d'interès propers a la ruta per tal de complementar la nostra visita, mentre que els alternatius són per substituir l'itinerari principal per evitar trams de la ruta complicats o inaccessibles en algunes èpoques de l'any (avingudes de rius, risc d'incendis, pendents pronunciats).

L'ESCALA DELS MAPES

Compte, no sempre és la mateixa! En la majoria dels casos és de 1:30.000 i a les vies verdes de Girona és de 1:50.000. Als enllaços i als mapes generals pot variar.

EL RECORREGUT

La descripció inicial correspon a l'itinerari inclòs en la cartografia de la pàgina inferior.

A continuació es descriuen els principals elements a visitar del tram.



ELS NÚMEROS DEL MAPA (SERVEIS I PUNTS D'INTERÈS)

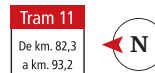
Al mapa trobareu números encerclats amb colors. Els de color verd corresponen als punts d'interès descrits al text de la pàgina superior i la resta corresponen als serveis de la ruta que podeu trobar llistats al revers del mapa de serveis situat a la solapa de la contraportada. Cal destacar els punts de suport (de color blau) que, a banda de donar informació útil per al cicloturista, disposen de lloc per guardar la bicicleta i l'equipatge gratuïtament. Per a l'actualització dels punts de suport i dels serveis a la ruta consulteu la web oficial.

LES LÍNIES DEL TRAÇAT I LA SEVA SIMBOLOGIA

Podeu distingir clarament quan és un itinerari segregat del trànsit (sense línia interna) quan és compartit amb vehicles (línia interna discontinua taronja) i quan té possibles perills tals com ara una densitat del trànsit elevada o pendents pronunciats (línia interna discontinua vermella).

ELS PERFILS ALTIMÈTRICS, EL NÚMERO DE TRAM, ELS KILÒMETRES I EL NORD

Cada mapa conté un perfil altimètric del recorregut. Així mateix, hi trobareu una indicació dels quilòmetres, número de tram i on es troba el nord geogràfic.



ESQUEMA GENERAL DE LA RUTA

Es tracta d'una ruta circular, pensada per fer a ritmes diferents o començar en llocs diferents. La ruta que uneix vies verdes busca en els trams d'enllaç vies de característiques similars, és a dir allunyades del trànsit motoritzat i amb pendents suaus. Cal però adaptar-se a l'orografia del terreny i a les vies existents. Se'n distingeixen 4 grans trams ben diferenciats:

1. El Voló-Palafrugell

Camins agrícoles, alguns d'ells asfaltats, i algun tram curt de carreteres secundàries. Algun tram amb pendents pronunciats, entre el Voló i Capmany.

2. Palafrugell-Olot

Vies verdes segregades del trànsit rodar, excepte en el tram Sant Antoni de Calonge-Sant Feliu de Guíxols, on podem anar a peu per camins de ronda o amb bicicleta per carretera (tram sense senyalització Pirinexus).

3. Olot-Arles de Tec

Per carreteres amb baixa intensitat de trànsit, excepte el tram Sant Joan de les Abadesses-Camprodon que discorre per camins agrícoles principalment formigonats.



Creuem els Pirineus més elevats. Llargs trams amb pendents elevats.

4. Arles-El Voló

Via verda, amb alguns trams pendents d'executar i que té alternatives que segueixen principalment camins agrícoles i alguna carretera.

IMPORTANT

Pirinexus no és una via verda, uneix vies verdes. Si aneu amb nens o amb remolcs cal que us informeu bé de quins són els trams compartits amb vehicles o amb pendents pronunciats o continuats.

ETAPES DE LA RUTA

L'estructura de la guia no proposa etapes, només descriu trams. La voluntat és que cadascú, en funció del seu temps, de les seves capacitats físiques o del seus interessos, pugui fer les etapes a la seva mida. La nostra recomanació és de no superar els 60 km de mitjana diària i, per tant, destinar uns 6 dies a fer la ruta. Això ens permetria, a banda de pedalar, interactuar amb els principals atractius de la ruta. Si la volem fer de manera més exhaustiva, desenvolupant les activitats proposades i arribant als recorreguts complementaris suggerits, ens caldrà un mínim de 10 dies.

ON COMENÇAR I COM ARRIBAR-HI

1. Perpinyà > Tren (internacional) + carril bici a Cabestany i Salelles; banda ciclable a Sant Cebrià de Rosselló i Argelers. Via Verda Pays Pyrénées-Méditerranée. (pàg. 10-11)

2. Argelers > Tren + via verda Pays Pyrénées-Méditerranée. (pàg. 12)

3. Figueres > Tren (internacional) + carretera Vilabertran-Peralada. (pàg. 26)

4. Girona > Tren (internacional) i Aeroport + carretera Cassà (9 km). (pàg. 57 i 60)

5. Ripoll > Tren + Via verda de la Ruta del Ferro i del Carbó. (pàg. 75)

Informació a: www.sncf.fr i www.renfe.es

EL SENTIT DE CIRCULACIÓ DE LA RUTA

Es recomana fer la ruta en sentit horari, tal com està descrita, per tres motius:

1. Per superar el Coll d'Ares, el punt més alt de la ruta, els pendents són més suaus pel vessant sud.
2. La carretera de pas obligat amb més perill, tant pel trànsit com perquè no té vorals, és la que va de Prats de Molló a Arles. El perill és molt menor si ho fem de baixada.
3. A la part oriental de la ruta (Ceret-Sant Feliu de Guíxols) hi ha un vent dominant de component nord (la tramuntana) que

molts dies l'any agafa velocitats molt elevades. Més val tenir-lo a favor!

Si no feu la ruta seguida, el tram entre Coll d'Ares i Sant Feliu de Guíxols és millor fer-lo en sentit antihorari.

ASPECTES CLIMÀTICS

En general la climatologia és molt temperada, amb una temperatura mitjana anual de 15° C al sector oriental que baixa fins a 10° C als municipis pirinencs. A banda del vent del nord (la tramuntana) del sector oriental, cal tenir en compte que a l'hivern pot nevar a les zones de muntanya entre Olot i Arles, però especialment entre Camprodon i Prats de Molló. Aquestes mateixes zones són també on hi ha més dies de pluja, amb uns 100 dies l'any a Olot, que es redueixen a 70 a la zona oriental.

RECOMANACIONS GENERALS SOBRE L'EQUIPAMENT

La bicicleta que millor s'adapta al conjunt de la ruta és l'híbrida, amb roda prima i relativament gran (700C), i amb una potència que permeti pedalar amb comoditat. Són moltes hores de recorregut. Tot i que cal dir que en algunes etapes, especialment entre el Voló i Peralada, una BTT amb la roda mes gruixuda dóna més seguretat.



Encara que sigui a l'estiu, cal portar roba d'abric per a les baixades, almenys un impermeable. Una armilla fluorescent us serà molt útil pels trams de carretera. No us descuideu de la il·luminació, perquè hi ha imprevistos que us poden fer variar l'horari previst.

DESCÀRREGA DE TRACKS

Tot i que la ruta es pot fer sense aparell GPS, atès que està senyalitzada pràcticament en la seva totalitat, hi ha algun tram curt sense senyalitzar i sempre hi ha la possibilitat que falli algun senyal. Per aquest motiu, circular amb el *track* de la ruta sempre dóna molta confiança. Podeu trobar tots els *tracks* a www.pirinexus.cat a l'apartat de descàrregues. Penseu que encara que no tingueu un aparell especial, si disposeu d'un telèfon amb GPS de segur que podreu trobar un programa per seguir els *tracks*. Les Vies Verdes de Girona han desenvolupat una aplicació per Android, Blackberry i iPhone (www.viesverdes.cat). En aquesta aplicació trobareu informació adicional dels punts d'interès i dels serveis a la ruta i el seu programa (Ulugh) també us permetrà carregar altres *tracks*. A més, com que funciona *offline*, no tindreu problemes amb el *roaming* al travessar la frontera. Compte però amb el consum de la bateria, Carregueu-la sovint si no disposeu d'un altre mòbil.

ITINERARI PRINCIPAL

L'itinerari principal té una senyalització específica amb el logo de Pirinexus per seguir la ruta. Podeu veure els exemples a les imatges. Únicament el tram de carretera entre Palamós i Sant Feliu de Guíxols no té cap tipus de senyalització. Heu de seguir les senyalitzacions de carretera.



Ruta Pirinexus coincidint amb la ruta Eurovelo



Ruta Pirinexus permanent



Ruta Pirinexus alternativa



Senyalització a l'Estat francès

Als trams de vies verdes, la senyalització dominant serà la pròpia, amb alguna inclusió del logo Pirinexus (vegeu les imatges).

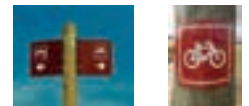


ITINERARIS COMPLEMENTARIS

Aquests itineraris no tenen senyalització específica Pirinexus. En la majoria dels casos, disposen de senyalització pròpia (veure la descripció a la pàgina corresponent). Les més utilitzades són les de la Xarxa de Cicloturisme del Baix Empordà (accessos a l'Estartit –pàg. 40– Peratallada i Pals –pàg.42– i Calella de Palafrugell –pàg.46–) i les rutes dels secrets de les Vies Verdes (pàgs: 55, 57, 67, 69, 70, 71 i 75).



Senyalització dels Secrets de les Vies Verdes



Senyalització de la Xarxa de Cicloturisme del Baix Empordà

El que no us podeu perdre

ELS 10 PUNTS IMPRESCINDIBLES

Heu de tenir en compte que per accedir a alguns d'aquests punts cal desplaçar-se per rutes complementàries que trobareu descrites al mapa.

- 1 La Costa Vermella. La inspiració dels artistes. (Pàg. 12-13)
- 2 Dalí i el surrealisme. El Teatre-Museu. (Pàg. 26-27)
- 3 La plana ecològica. El Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. (Pàg. 30-31 i 32-33)
- 4 El pes de la història. Empúries i els Jaciments Arqueològics. (Pàg. 34-35)
- 5 La riquesa del fons marí. Les Illes Medes i el Museu de la Mediterrània. (Pàg. 38-39 i 40-41)

- 6 L'essència del Litoral. Els Camins de Ronda. (Pàg. 46-47, 48-49 i 50-51)
- 7 La ciutat immortal. La Catedral i el Barri vell. (Pàg. 60-61 i 62-63)
- 8 El vulcanisme de la Garrotxa. La Fageda i la ruta de les tres colades. (Pàg. 68-69, 70-71 i 72)
- 9 El Bressol de Catalunya. El Monestir de Ripoll. (Pàg. 74-75)
- 10 La meca del cubisme. Ceret i el Museu d'Art Modern. (Pàg. 90-91)



Un plat del Celler de Can Roca (Girona). "Millor restaurant del món 2013" (Restaurant Magazine).

LA GASTRONOMIA I LES 24 ESTRELLES MICHELIN

Al territori per on discorre la ruta i que està comprès al mapa desplegable s'hi concentren 19 restaurants que ostenten un total de 24 estrelles Michelin. Si a aquest aspecte li afegim els nombrosos cellers que produeixen cava, i vi amb denominació d'origen, ens podem començar a fer una idea de l'alt nivell gastronòmic del territori. Tots els restaurants i caves també les trobaràs ressenyades al mapa i les dades de contacte al seus dors.





INFRAESTRUCTURES PER A BICICLETES A LA PLANA DEL ROSELLÓ

Al mapa de la dreta hi podeu veure l'actual xarxa d'infraestructures per a bicicletes de la plana del Rosselló, les quals connecten amb la ruta Pirinexus a El Voló. Cal destacar la Vélittorale, una via verda entre El Barcarès i Argelers que continua cap al nord en direcció a Narbona.

EUROVELO

La xarxa de vies ciclistes transeuropea Eurovelo, que s'està consolidant a Europa, té previst unir Atenes amb



Cadis a través de la ruta Eurovelo 8 (carretera de la Mediterrània). La part oriental de la ruta Pirinexus coincideix amb aquesta ruta, que a més té continuïtat

al nord amb la recentment creada Via Verda Pays Pyrénées-Méditerranée i amb la Vélittorale. A partir de Sant Feliu de Guíxols, l'Eurovelo 8 deixa la ruta Pirinexus per seguir cap al sud tot resseguint la costa.



PERPINYÀ

La capital del departament dels Pirineus Orientals està també considerada com la capital de la comarca històrica del Rosselló i la Catalunya Nord. A la ciutat destaquen la Catedral de Sant Joan Baptista; el Castellet, antiga presó i avui museu català de les arts i les tradicions populars; el Palau dels Reis de Mallorca; la Llotja de Mar (primer tribunal marítim del món) i el Teatre l'Arxipèlag.



El Palau dels Reis de Mallorca.

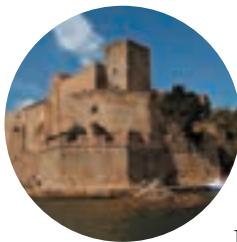


La Costa Vermella. Inspiració d'artistes

En sortir de l'estació d'Argelers **1** aneu cap a la vostra dreta en el sentit de la circulació per l'Av. de la Gare i la Rue Marivaux fins a la Route de Cotlliure (D-114) (200m). Gireu a l'esquerra i seguïu la D-114 fins a trobar la indicació de St. Andreu i el Voló (800 m). Gireu a l'esquerra per aquesta carretera (D-618) i arribareu a la rotonda de sortida d'Argelès (800 m). En aquesta rotonda s'inicia la Via verda Pays Pyrénées-Méditerranée (senyalitzada i asfaltada) al costat de la via del tren. Seguint aquesta via asfaltada arribarem a el Voló, inici de la ruta Pirinexus.

ARGELERS

Població eminentment turística, capital europea del càmping, està situada al límit sud de la plana del Rosselló, els seus 7 km de platja xoquen literalment amb l'extrem oriental del massís de l'Albera al mediterrani, en un indret anomenat el Racó **2** (paraula catalana).



COTLLIURE

Un dels principals atractius d'aquesta zona és el Castell Reial de Cotlliure (673 dC) **3**. La població, molt pintoresca, ha estat lloc d'inspiració de molts artistes de fama mundial.

Pintors com Matisse, Deiran, Gris, Braque, Picasso, Dufy i Dalí han retratat els seus racons, mentre que poetes com Antonio Machado o novel·listes com Patrick O'Brian hi estan enterrats.

SANT ANDREU DE SUREDA

Tot just a la nostra esquerra, a 4 km d'Argelers, trobem Sant Andreu de Sureda **4**. Hi destaca l'església romànica del que havia estat un monestir benedictí fundat l'any 800.

SANT GENÍS DE FONTANES

Situat a mig camí entre Argelers i el Voló, creix al voltant d'un altre monestir



MICHEL CASTILLO

Vista del port i del castell de Cotlliure.

benedictí **5** de la mateixa època (800 dC). A banda de l'església, on destaca la llinda similar a la de Sant Andreu de Sureda, hi podem visitar el claustre de marbre policromat, construït el 1270 i reconstruït amb les peces originals després de nombrosos esforços per recuperar-les.



A la recerca dels camins històrics (deixem el pla tot contemplant la bella Albera)

Al final de la Via Verda Pays Pyrénées-Méditerranée haurem de girar a la dreta per visitar el Voló (veure pàg. 92), tot aprofitant el carril bici del pont sobre el Tec. Per sortir d'el Voló haurem de prendre el mateix carril bici, per bé que aquest cop el pont ens quedarà a l'esquerra. Just al final de la via verda, i abans de travessar el pont **▲**, ens caldrà creuar la carretera i agafar un estret camí formigonat que hi ha entre els vials per vehicles motoritzats i el riu. A partir d'aquí seguirem pel paviment de formigó entre bosquines i camps de conreu. Un cop arribem al costat de l'autopista, que travessarem per un pas superior, els camins que haurem de seguir ja són tots asfaltats. A partir d'aquí la ruta discorre entremig de conreus de fruita i de vinya, tot contemplant des de la plana tranquil·la els relleus pròxims dels Pirineus fronterers.

SANT MARTÍ DE FENOLLAR (A la recerca dels camins històrics). Abans d'iniciar la pujada es recomanable que



FRÉDÉRIC HÉBELIN

L'església de Sant Martí de Fenollar i les excavacions de la Via Domitia. Al detall, un fresc de la capella de Sant Martí de Fenollar.

les restes de les pintures murals que es conserven a les parets i a la volta de la capçalera, d'un gran vigor expressiu, vivacitat i riquesa de colors, probablement obra del segle XII.

Precisament al costat d'aquesta capella és on s'han portat a terme, dins el projecte Enllaç, les excavacions per fer aflorar la Via Domitia i recollir una valuosa informació sobre el traçat d'aquesta important via romana, la primera construïda a la Gàl·lia que connectava els Alps amb els Pirineus.

MORELLÀS. Preludi del paisatge que ens acompanyarà durant el proper tram, a Morellàs podem visitar el Museu del Suro **2**. Ubicat a l'edifici del sindicat d'iniciatives, en aquest museu trobarem els elements més característics de la indústria surotapera que va acompanyar aquesta vila al llarg del segle XX.

fem un petit desviament fins a Sant Martí de Fenollar per visitar la seva església d'origen preromànic **1**. Són notables



Escalant els Pirineus cap al seu pas més històric

Tram de pujada que s'inicia a la rotonda que hi ha a l'entrada de Morellàs i fins passat Riunoguers. Són 5,3 km de pujada sense repòs, tot i que el tros més dur i mantingut és entre la cruïlla de Les Illes i Riunoguers, de 3,6 km i un pendent mig de pujada del 5'4%. El ferm és asfaltat fins a Riunoguers i després formigonat a les pujades i amb grava o sauló compactat als trams més planers.

Cal recordar que, en cas d'alt risc d'incendi, el pas per aquest accés romandrà prohibit i caldrà passar el punt fronterer per l'itinerari alternatiu senyalitzat com a **Bis** (carretera D 71b). Tot i que travessem la serralada pirinenca, la vegetació que ens acompanya en aquest tram és sobretot mediterrània (bosc d'alzina surera). Cal recordar el pas de la divisòria d'aigües que assolirem només es troba a 365 metres.



Vista del pas fronterer de la Via Domitia a la Via Augusta.

COLL DE PANISSARS: DE LA VIA DOMITIA A LA VIA AUGUSTA. Al Coll de Panissars hi ha les ruïnes d'un monestir hospital benedictí medieval, el priorat de Santa Maria de Panissars ①, el qual fou construït sobre una gran edificació romana que ha estat recentment descoberta i identificada com la Mansió *Summum Pyrenaeum*. Es troba



situada sobre els anomenats Trofeus de Pompeu que el mateix Pompeu el Gran hi erigí per commemorar la seva victòria sobre una revolta a Hispània. En aquest punt la denominació de la via canvia de Domitia (a la Gàl·lia) a Augusta (a Hispània).

CASTELL DE BELLAGUARDA.

Fortificació característica de l'arquitectura de Vauban. El castell ②, situat a pocs metres del Coll de Panissars, és un recinte inexpugnable, protegit per un immens fossat excavat a la roca.

La primera muralla compta amb cinc baluards. L'entrada –la gran porta de França–, està protegida per un pont llevadís situat a una altura considerable sobre el fossat. La visita del recinte descobreix els diversos espais amb els seus usos, i endinsa el visitant en el vocabulari específic d'aquest tipus de construccions militars més modernes.



La memòria de l'exili

Aquest és el tram amb la ciclabilitat més complexa de tot el recorregut. En ple descens trobarem 3 pujades curtes amb els pendents més forts de tot el recorregut i que ens obligaran a baixar de la bicicleta **⚠**. El ferm és de sauló i en algun tram acumula material sense compactar, cosa que dificulta el control de la roda del davant de la bicicleta **⚠**. Tot i així, hi ha un tram força llarg que està formigonat. Finalment el pas per sota de les infraestructures de transport, just abans d'arribar al nucli de la Jonquera, discorre per curts senders pedregosos (50 m) on haurem de tornar a baixar de la bicicleta **⚠**. Aquest és el preu per poder arribar al poble per un itinerari tranquil, lluny del perill i el brogit dels vehicles a motor. Per evitar aquest tram haurem d'anar al Pertús **1** des del coll de Panissars, per un camí asfaltat, i baixar per la N-II fins a la Jonquera (itinerari alternatiu). El bosc que travessarem, d'alzines sureres, està molt malmès pel gran incendi del juliol del 2012.



El Museu Memorial de l'Exili, a la Jonquera.

LA JONQUERA. Un cop al fons de la vall, travessades les infraestructures, l'activitat humana i el paisatge urbanístic de la Jonquera és de grans contrastos. La façana està marcada pel trànsit de camions i les grans superfícies comercials. Si entrem dins el poble, ja trobem una arquitectura més tradicional. En destaquen l'església i la Plaça de l'Ajuntament al carrer principal. Però el caire fronterer, en aquest cas en forma

de memòria, ens el dona la presència del museu de l'exili.

2 MUSEU MEMORIAL DE L'EXILI (MUME). És un centre d'interpretació dedicat a recordar els exilis provocats per la Guerra Civil espanyola. Es troba situat al mateix carrer per on van fugir la major part dels exiliats (carrer Major 43-47).

3 CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'ALBERA. El patrimoni de la serra de l'Albera és excepcional. En un espai relativament petit s'hi troba una gran varietat d'ambients, amb espècies tan emblemàtiques com la tortuga mediterrània, la vaca autòctona de l'Albera, tot plegat en un entorn on les poblacions humanes han deixat la seva empremta des del neolític fins als nostres dies. Tota aquesta informació la podem trobar de forma sintetitzada al centre d'informació del paratge natural de l'Albera, situat davant del MUME.



L'Albera i els monuments megalítics

Un cop sortim de la Jonquera, per tornar-nos a escapar d'aquest brogit ens queda una curta però intensa pujada amb paviment de formigó d'1 km al 7,3% de desnivell Δ . Després de travessar un primer tram boscos on el camí està encaixat entre parets tradicionals de pedra seca que delimiten les finques forestals i agrícoles, s'obre als nostres peus la plana de l'Empordà, a la qual hi accedirem davallant suament per un camí sense pavimentar però en força bon estat. 3 km abans d'arribar a Capmany el camí és asfaltat, i a la sortida del poble tornem a reprendre un camí amb sauló compactat.

Travessant aquests paisatges i veient les boles de granit de mida humana entre mig dels boscos, és fàcil d'entendre que algunes d'elles hagin estat manipulades pels homes



des de temps ancestrals per fer monuments megalítics que utilitzaven com a tombes. Són molts els exemples que podem trobar de dòlmens **1** molt a prop del nostre recorregut, prop dels singulars estanys **2** de la Jonquera, que veurem

al costat del nostre camí. Trobarem informació en plafons explicatius i al Centre d'Interpretació de l'Albera.

Continuem la baixada i, quan veiem les primeres vinyes, és que estem arribant a Capmany.

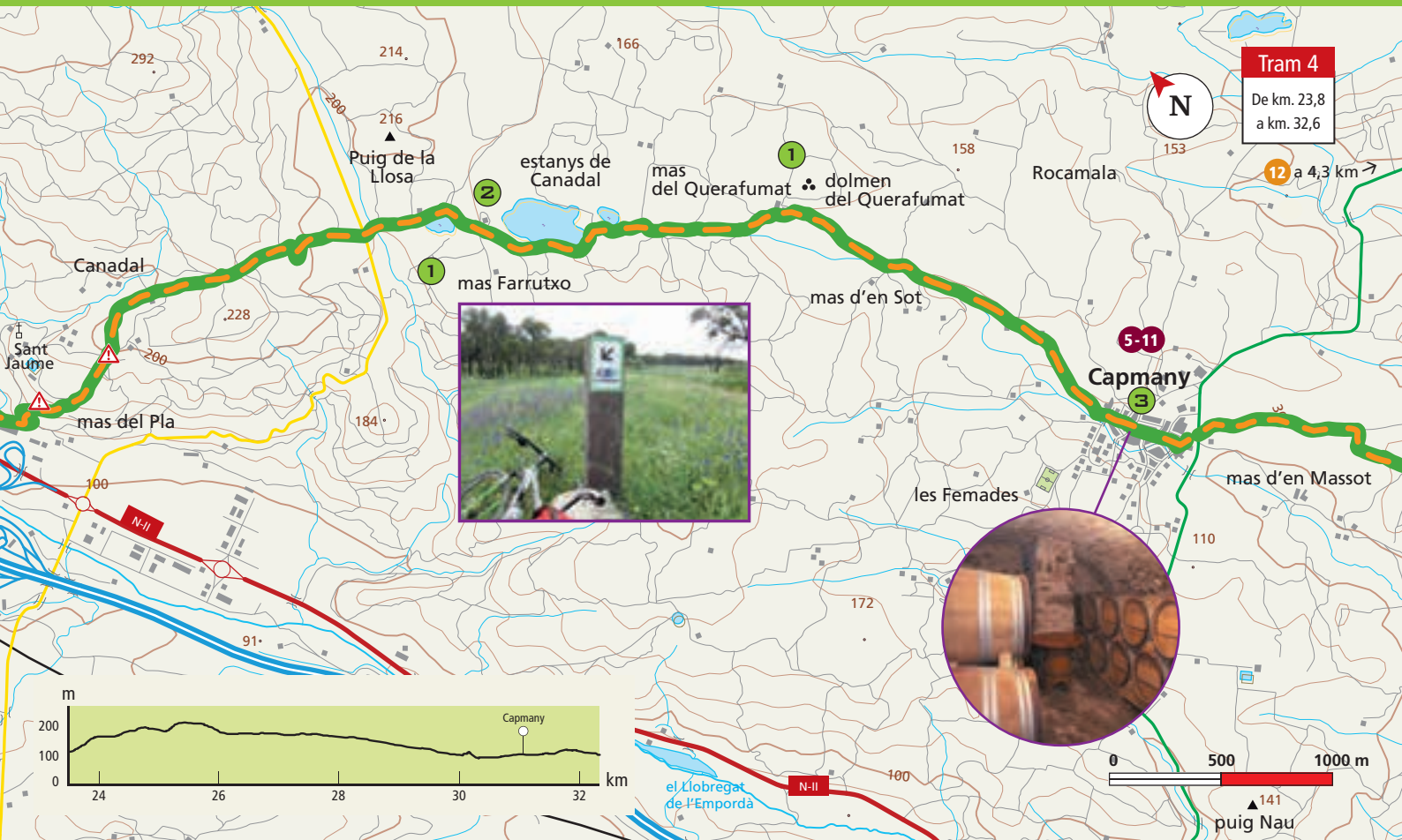
3 CAPMANY. Aquesta petita vila té una gran quantitat de cellers dedicats a la producció del vi. De fet, és la població de la D.O. Empordà amb més nombre de cellers. Val la pena que en visiteu algun. Trobareu autèntiques joies d'arquitectura tradicional, algunes en edificis mil·lenaris, farcides d'ampolles i botes plenes de vi que esperen de



La verema en una vinya d'un celler de Capmany.

manera pacient el grau just de maduració del preuat líquid que guarden.

A la vila també hi podem trobar un curiós museu, el Museu de les Aixetes, i dins del recinte emmurallat del fort que donà origen a la població hi trobareu l'ajuntament i l'església de Santa Agata del segle XII.



Arribem a la plana; l'Empordà i el vi



Centre històric de Vilarnadal.

La primera secció d'aquest tram (3 km) és l'última de baixada fins a la plana empordanesa. Tot i que és suau (4% de desnivell), discorre per camins sense pavimentar on, en alguns punts, pot haver-s'hi acumulat sorra per efecte de l'escorrentia de l'aigua de pluja que dificulta el domini de la nostra roda davantera Δ . Un cop a la plana, els camins milloren (grava compactada) i no tenen pendents. El paisatge que travessarem en aquest tram és força

variatiu. Alterna retalls de boscos de pins, especialment a la primera secció, amb camps de conreus molt variats (blat, blat de moro, oliveres, vinya, soja). A partir de Vilarnadal 1, que creix al costat d'un casal fortificat del segle XIV, pedalarem al costat de petits canals i recs. Ja hem arribat a la plana.

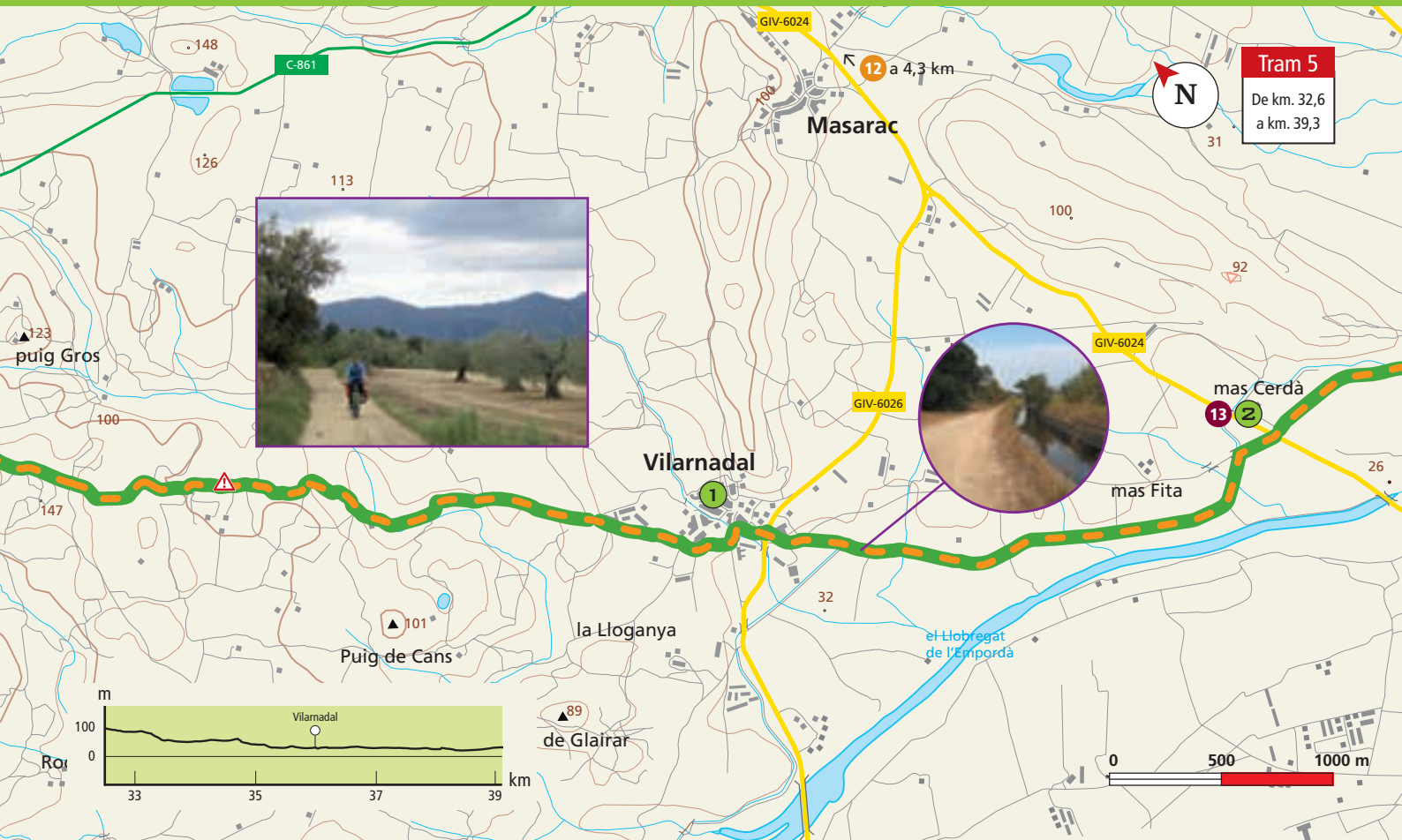
Sens dubte el fruit de la vinya, el raïm, i la seva transformació posterior en vins i caves fets a la zona des de fa molts segles, és un dels que més ha marcat darrerament l'economia de la zona juntament amb el turisme.

Precisament en acabar aquest tram ens cridarà l'atenció la visió d'un gran castell. Es tracta del Castell de Biart 2, reconstrucció actual d'un castell medieval i que acull un dels cellers de la D.O. Empordà.

D.O. EMPORDÀ. La Denominació d'Origen Empordà (D.O. Empordà) és una denominació d'origen vinícola que abasta majoritàriament terrenys de les

comarques de l'Alt i Baix Empordà i que travessarem en la seva totalitat de nord a sud. La gamma de vins empordanesos és molt àmplia, tant en negres, com blancs i rosats. Destaca el vi dolç tradicional, la garnatxa de l'Empordà, elaborat segons la tècnica del vi de palla: el raïm es deixa assecar sobre la palla abans del premsat. Excel·lent per acompanyar les postres.

EL CAVA. El cava és un vi escumós de qualitat produït en una regió determinada (la regió del cava) que es caracteritza perquè la seva fermentació i criaença es duen a terme en la mateixa ampolla que destapa el consumidor, el que permet obtenir de forma natural les bombolles segons el mètode tradicional. El territori del cava és dispers i dins d'aquest hi trobem els municipis de Capmany i Peralada. Aquest darrer amb una producció notable que li ha donat prestigi internacional. Quan hi arribis no deixis de tastar-ne almenys una copa!



El vi, el cava i el vescomtat de Peralada

Tot aquest tram és planer. Discorre per camins forestals amb paviment de grava compactada en bon estat. Passat Peralada ens caldrà travessar el riu Llobregat primer i la Muga després per un passallís formigonat. Un cop travessat aquest segon curs fluvial, prendrem el Camí Natural de la Muga 1, una via verda que segueix el recorregut del riu fins a la seva desembocadura. En èpoques on el nivell de l'aigua és alt, pot ser difícil travessar els rius Δ . En cas de no poder seguir la ruta marcada cal seguir per la C-252 en direcció a Figueres i entrar en el Camí Natural de la Muga en el punt senyalitzat. Existeixen dos plafons que expliquen aquest cas.

PERALADA. Estratègicament situada sobre un Turó, la vila ha estat sempre una important cruïlla de camins i s'hi respira història per tots costats. Des del primer recinte emmurallat dels Ibers, passant per l'època medieval i fins avui en dia,

s'ha convertit en un poble per perdre's en el temps i tastar els vins i caves nascuts del territori. Fins i tot, si volem, ens podem fer un massatge en un *wine spa*. Vegem algun dels racons que s'hi poden trobar.

2 CLAUSTRE MUSEU DE SANT DOMÈNEC.

Aquest monument romànic del segle XII és l'únic vestigi que resta d'un convent d'agustins del segle XI. El gran atractiu del claustre

és una sèrie de capitells decorats amb escenes bíbliques i profanes. Forma part del centre cultural del mateix nom i museu de la vila, que entre d'altres acull l'oficina de turisme.

3 ESGLÉSIA DE SANT MARTÍ.

És una construcció del segle XVIII amb restes romàniques



El castell de Peralada.

i un campanar gòtic. A l'interior trobem el tresor de la Parròquia amb una creu processional del segle XIV, un calze renaixentista i una exposició de pessebres en miniatura dels anys 40.

4 CONVENT DEL CARME.

Edifici gòtic que actualment és la seu del Museu del Castell. Hi destaquem el seu claustre i la seva església, que conserva un excepcional enteixinat de fusta policromada

5 CASTELL-MUSEU DE PERALADA.

Situat dins l'antic convent del Carme, la visita inclou la biblioteca amb més de 80.000 exemplars, l'església i el claustre, el museu del vidre i el museu del vi, amb l'antic celler. A l'estiu s'hi celebra un dels festivals de música de renom.



Dalí i el surrealisme

Passar tan a prop de Figueres i no fer una visita al Teatre-Museu Dalí seria imperdonable. Per això només ens caldrà desviar-nos poc més de 6 km de la ruta per la carretera C-252 que uneix Peralada amb Figueres passant per Vilabertran. És una carretera amb poc trànsit, però sense voral, i, per tant, cal que utilitzem l'armilla fluorescent. Per la tornada, no caldrà que arribem a Peralada. A 1,4 km passat Vilabertran, i just abans del pont sobre el riu Muga, hem de desviar-nos a la dreta fins a trobar el Camí Natural de la Muga **1**, que discorre pel marge dret del riu.

VILABERTRAN

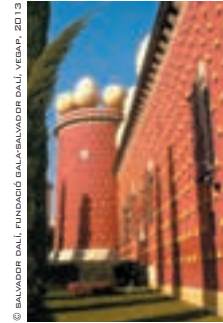
La canònica de Santa Maria de Vilabertran **2** constitueix un dels exemples més ben conservats de Catalunya de l'arquitectura de les canòniques regulars medievals. El nucli de l'abadia s'organitza al voltant del claustre, les dependències monàstiques i l'església del segle XII, amb elements típicament romànics, on trobarem

exposada la recentment restaurada Creu de Vilabertran.

FIGUERES

Teatre-Museu Dalí. El Teatre-Museu Dalí **3**, l'objecte surrealista més gran del món, va ser construït sobre les restes de l'antic teatre de Figueres i conté el més ampli ventall d'obres que descriuen la trajectòria artística de Salvador Dalí (1904-1989), des de les seves primeres experiències artístiques i les seves creacions surrealistes fins a les obres dels últims anys de la seva vida. Tal com va explicar el mateix Dalí: «És evident que existeixen altres móns, això segur; però, com ja he dit moltes altres vegades, aquests altres móns estan en el nostre, resideixen a la terra i precisament al centre de la cúpula del Museu Dalí, on hi ha tot el nou món insospitat i al·lucinant del surrealisme.»

Museu del Joguet. Situat a la Rambla de Figueres **4**, el museu acull una extensa exposició de joguines de tots els temps.



La torre Galatea.



Retrat de Salvador Dalí.

El Castell de Sant Ferran **5**. Una de les majors fortificacions mundials, destinada a evitar les contínues invasions franceses la segona meitat del segle XVII. Té forma de pentàgon irregular estrellat, amb doble recinte de muralles. El perímetre exterior amida 3.125 metres i l'interior 2.100. El pati d'armes ocupa dotze mil metres quadrats. La guarnició era de 6.000 homes, encara que el recinte podia arribar a albergar-ne el doble en cas de necessitat. Algunes de les visites comporta la navegació per les cisternes d'aigua de la fortalesa.



Castelló d'Empúries, la capital medieval de l'Empordà

Seguint pel Camí Natural de la Muga arribem a Castelló d'Empúries. Aquí creuarem el riu Muga pel pont vell i seguirem cap al sud per camins agrícoles en molt bon estat (paviment de grava compactada amb algun tram asfaltat).

1 CASTELLÓ D'EMPÚRIES

Capital del comtat en l'època medieval que anava des de la divisòria d'aigües del Pirineu (l'Albera) fins al riu Ter. Era per tant la capital medieval de l'Empordà. Actualment, la vila respira aquest caràcter medieval, des del patrimoni als mercats medievals que s'hi organitzen o als productes que podem trobar en molts dels comerços del nucli històric.

En un recorregut per la ciutat no podem deixar de visitar: la **Cúria Presó** (1336), edifici d'estil gòtic, seu de l'oficina de turisme i on també hi ha el Museu d'Història Medieval.



Les **Sitges de la Plaça Jaume I** (segle XIV), antics dipòsits de cereals excavats en el subsòl.

El **Call Jueu** i les sinagogues nova i antiga de l'aljama, vestigis de la important població jueva durant prop de 300 anys a partir del segle XIII.

L'**Ecomuseu-Farineria**, museu de caràcter industrial que conserva una fàbrica de farines de finals del segle XIX.

El **rentador públic**, atractiva construcció del segle XIX on destaquen les columnes toscanes que s'integren a les galeries porticades que envolten el safareig.

El **Portal de la Gallarda**, torre rectangular del segle XIII, era la porta d'accés de llevant al recinte emmurallat i actualment és l'únic que es conserva junt amb un bon tros de muralla altmedieval.

La **basílica gòtica de Santa Maria** (segles XIII-XV), autèntica joia del conjunt per les seves dimensions catedralícies,

FONS PATRIMONI DE TURISME COSTA BRAVA



Castelló d'Empúries.

és un dels exemples més interessants de l'arquitectura gòtica de Catalunya

Del **Palau dels Comtes**, actualment seu de l'Ajuntament, en destaca la sala gòtica.

Ja sortint de la població per seguir la nostra ruta cap al sud passarem per davant de la residència Toribi Duran, edifici eclèctic de grans dimensions, i travessarem el riu Muga per darrera vegada tot passant pel pont vell, un pont medieval de 7 ulls desiguals que data del segle XIII.



Un cocktail de natura, història, lleure i aventura

Des de Castelló podem continuar per la Via Verda del Camí Natural del riu Muga (senyalització pròpia) 1. Aquest és el primer tram que es va construir de la via verda, tot enllaçant el centre històric de Castelló d'Empúries amb la urbanització d'Empuriabrava. Per aquest itinerari podràs contemplar de ben a prop els marges fluvials i la llera de la Muga, gaudint i observant la vida al riu i els seus ecosistemes associats: les illes i els sorrells on s'hi aturen les aus, els boscos de ribera i la fauna que utilitza el curs fluvial com a corredor a través del qual desplaçar-se.

2 PARC NATURAL DELS AIGUAMOLLS. A mig trajecte, un pont de fusta que travessa la Muga ens permet accedir a l'interior del Parc Natural dels Aiguamolls, avui en dia la segona zona humida en importància de Catalunya. Allà, hi trobem diferents observatoris que ens conviden a veure l'avifauna de ben a prop. Si seguim



aquella ruta, el camí ens portarà fins al Cortalet 3, centre d'informació de l'espai protegit i d'on surten diversos itineraris de gran interès per l'observació del paisatge, la flora i la fauna, com per exemple, la ruta dels Estanys 4 que es proposa al mapa. Aquest espai té una gran importància internacional com a refugi de moltes aus migratòries.

EMPURIABRAVA I ROSES. Des del pont de fusta sobre el riu Muga, podem seguir per la via verda fins a la desembocadura o bé girar a l'esquerra i travessar la urbanització Empuriabrava per un dels únics carrers que travessa tot el conjunt de manera transversal i que inclou un carril bici. Aquesta singular urbanització compta amb 24 km de canals interiors navegables, que la converteixen en la marina residencial més gran del món.

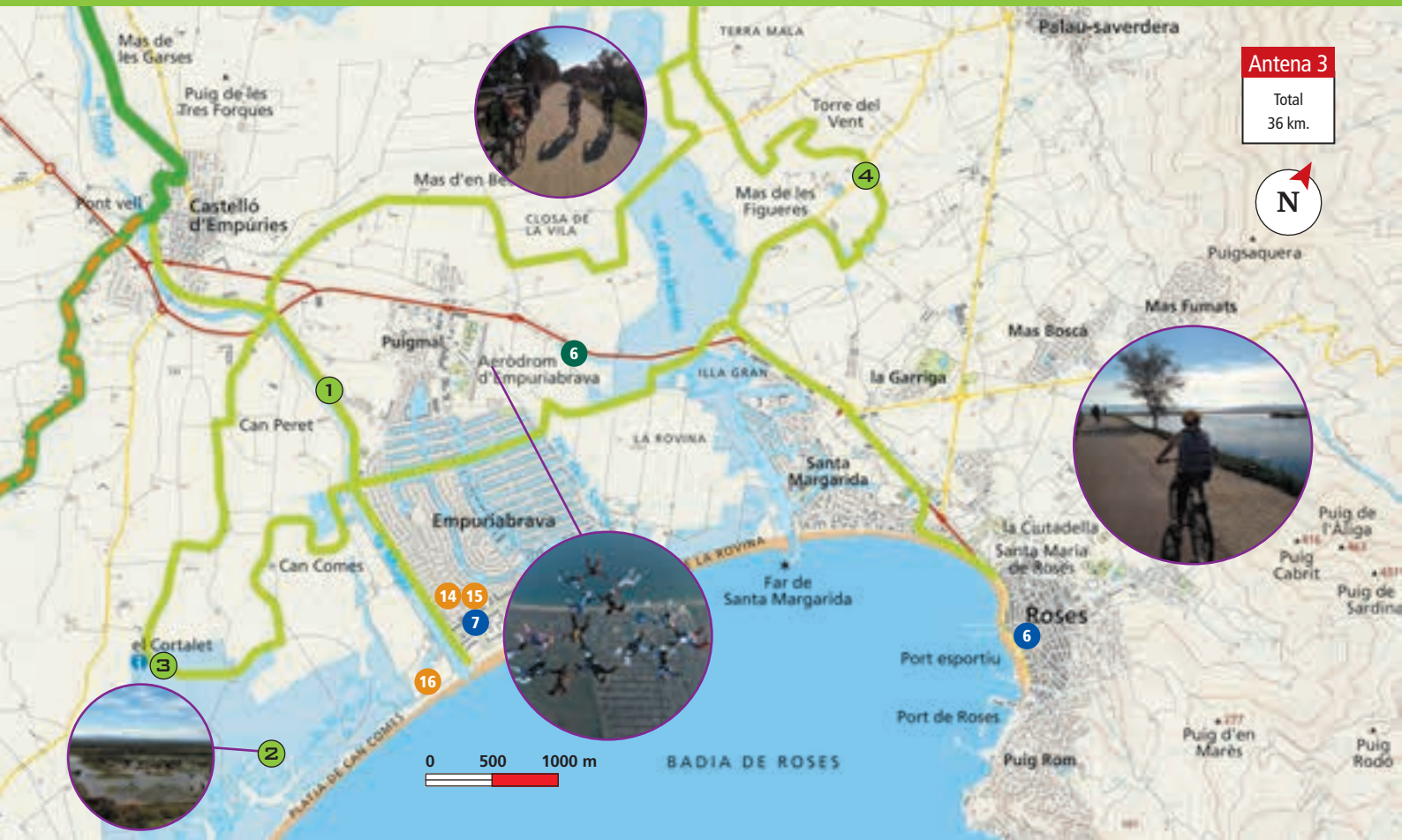
Un cop sortim d'aquesta urbanització, seguim les senyalitzacions de l'itinerari ciclista i, després de travessar el paratge natural protegit de la Rubina, arribarem



Mirador Senillosa del Parc dels Aiguamolls de l'Empordà.

fins a Roses, on l'itinerari ciclista discorre pel costat de la carretera. L'element més destacat d'aquesta vila, originàriament de pescadors i actualment turística, és la seva ciutadella (segles IV aC-XIX), la qual aplega vestigis de diferents ocupacions dels darrers vint-i-cinc segles.

Val la pena ressenyar que passareu molt a prop de l'Skydive Empuriabrava, un dels 3 centres de salts en paracaigudes més importants del món quant a nombre de salts. Recentment s'hi ha instal·lat un túnel del vent.



La plana ecològica, els aiguamolls i el cultiu de la poma

Continuem la ruta planera, amb algun tram exclusiu per a bicicletes que, junt amb el pont sobre el Rec Sirvent, s'han construït per a la ruta Pirinexus. Passat el rec retrobem camins agrícoles, principalment asfaltats, fins arribar a Sant Pere Pescador. A la sortida del poble hi ha un carril per a bicicletes al costat esquerre del pont que creua el riu Fluvià. Passat aquest, girarem a l'esquerra per passar per sota del mateix i seguir el riu aigües amunt.



LA PLANA ECOLÒGICA. La plana que estem travessant ha tingut al llarg del temps un paper ecològic molt important. L'aport de sediments dels rius Muga i Fluvià, en arribar a la Mediterrània, han anat tancant extensions d'aigua i donant lloc a un mosaic de llacunes, meandres i petites albuferes que a poc a poc han perdut la seva salinitat: els aiguamolls. Aquests aiguamolls han actuat com a

zones humides per a una gran quantitat i varietat de fauna, i en concret per a aus migratòries, que la fan servir de refugi. Històricament, els aiguamolls s'han dessecat per obtenir terres de conreu, però la pressió turística recent amenaça greument l'existència de les últimes llacunes, especialment amb projectes com el d'Empuriabrava, que volia créixer cap al sud. Gràcies a la pressió social s'aturaren aquests projectes i es declarà la zona com a Parc Natural. Si voleu veure els aiguamolls i les aus que el visiten de ben a la vora, podeu apropar-vos a la seu del Parc al Cortalet, on hi ha un centre de visitants 1.

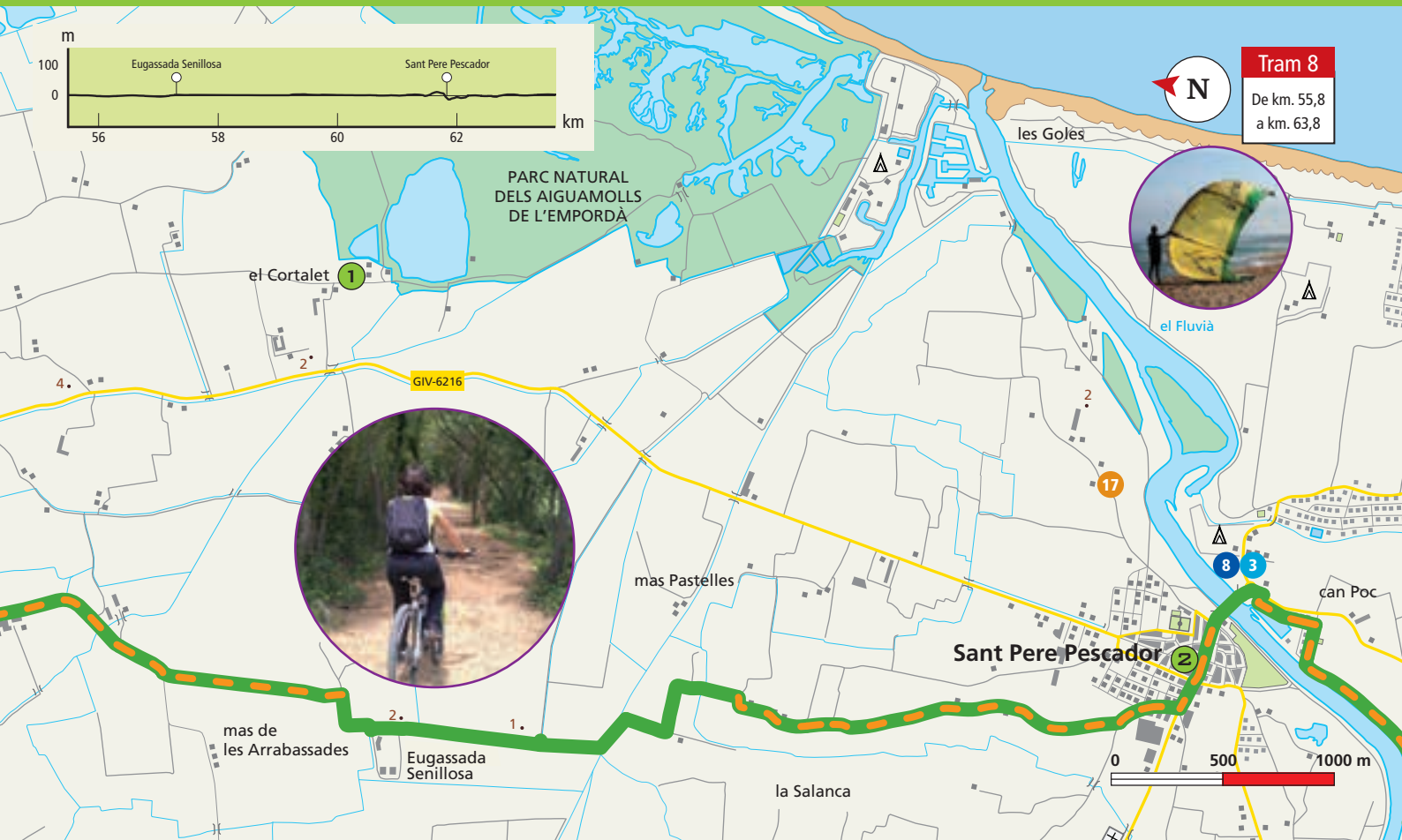
ELS CONREUS D'ARRÒS I POMERES. Un dels conreus més comuns prop de les zones inundables ha estat l'arròs, però bé que cap a l'interior ja hi podem trobar cultius de cereals, girasols o, especialment en aquesta zona,



Desembocadura del riu Fluvià a Sant Pere Pescador.

pomeres. Aquestes últimes dominen el paisatge abans d'arribar a Sant Pere i també s'extenen a l'altre costat del riu Fluvià.

2 SANT PERE PESCADOR. Vila amb una forta empremta agrícola però també amb un pes turístic molt important. A la seva platja, on sovint hi bufa el vent –tramuntana del nord i garbí del sud oest–, cada any s'hi apleguen molts practicants de surf de vela i s'hi celebra el campionat del món.



Arribem a port; els vestigis grecs

Recorregut per amples camins agrícoles amb paviment de grava compactada. A partir de Sant Martí d'Empúries, carril per a vianants i ciclistes segregat del trànsit amb paviment asfàltic.

L'ARMENTERA I CINCLAUS.

Un cop ens allunyem del riu Muga, travessarem la població de l'Armentera **1**, dominada per la seva església neoclàssica i per un molí molt ben conservat. Entre mig de pomeres travessarem un petit nucli, Cinclaus **2**, amb una capella que data del segle X.

3 SANT MARTÍ D'EMPÚRIES.

Petit nucli medieval que fou la primera capital del comtat i que conserva el traçat original dels seus carrers, escuts i símbols nobiliaris que encara figuren a les façanes de pedra de moltes de les seves cases. A la plaça de la vila, dominada per l'església parroquial, podem triar entre els nombrosos restaurants

que, gràcies a la seva qualitat i a l'espectacularitat de l'indret on se situen, s'han guanyat una bona fama. Rere l'església hi ha un dels millors miradors de la Costa Brava altempordanesa. Des d'aquí podrem albirar els cims dels Pirineus, nevats en moltes èpoques de l'any, tot el Golf de Roses i, al sud, l'Escala i el Montgrí.

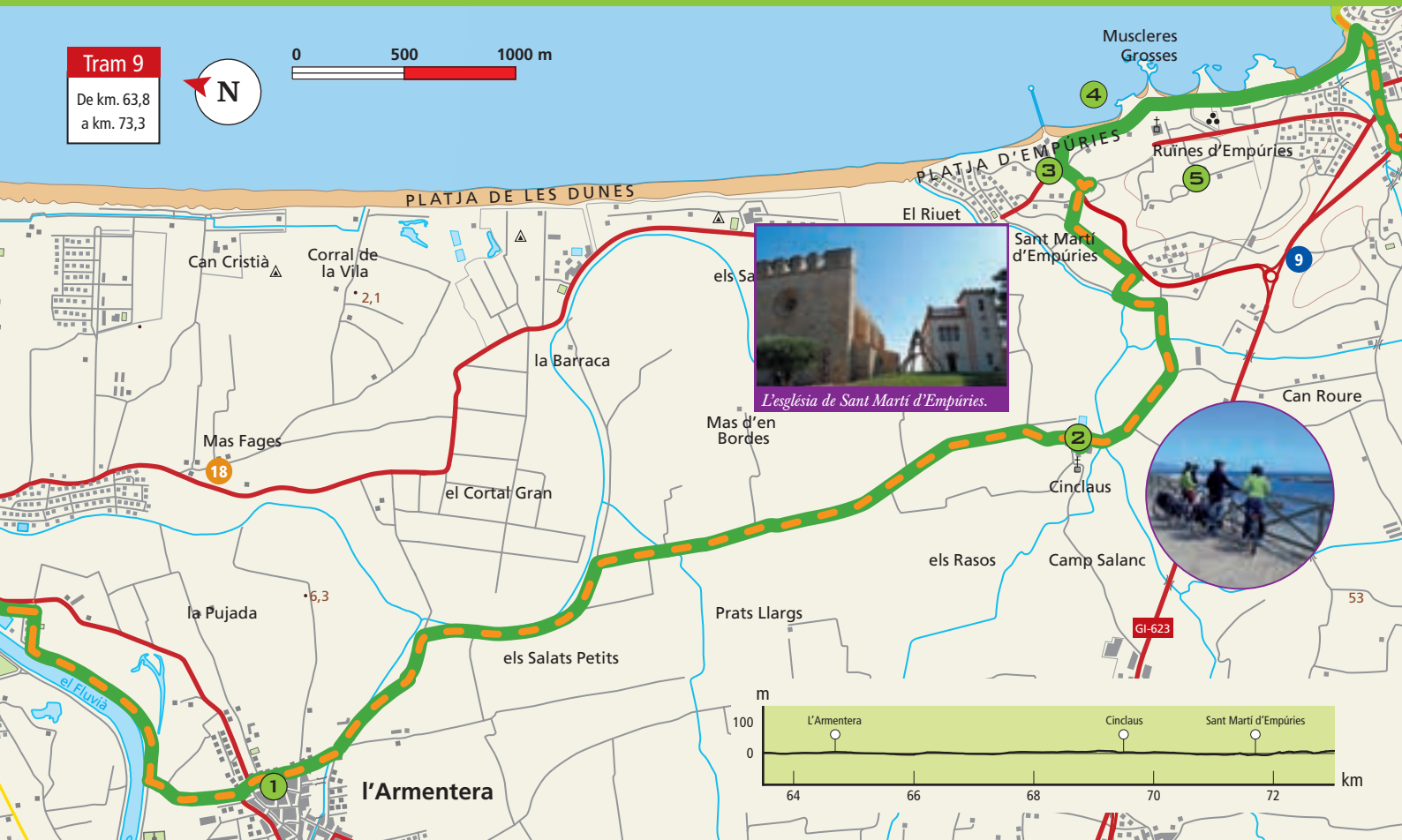
EL PORT GREC I ELS JACIMENTS ARQUEOLÒGICS D'EMPÚRIES.

Precisament en aquest indret estratègic és on els grecs es fixaren per acostar les seves naus i arribar a terra. El magnífic port grec **4** que des d'aquest mirador es pot contemplar, i que és una de les obres d'enginyeria més monumentals de l'antiguitat a la península ibèrica, en dona fe. Per aquesta condició de punt d'entrada dels grecs a la península, Empúries va ser el lloc designat per rebre la flama olímpica dels Jocs Olímpics de Barcelona l'any 1992.



Vista aèria dels jaciments arqueològics d'Empúries. Al fons, l'Escala.

Si avancem per la nostra ruta en direcció sud, al cap d'un pocs centenars de metres, a la nostra dreta, trobarem uns amplis i magnífics jaciments arqueològics al descobert **5**. Cal cercar l'entrada als jaciments vorejant la tanca del recinte cap al sud i est. Aquest és l'únic lloc on es concentren alhora una ciutat i una factoria gregues, un poblament indigetes i una ciutat romana. Es pot visitar tot el recinte en aproximadament dues hores i descobrir-hi com eren les seves cases, els seus temples, mercats i botigues.



La salaó de l'anxova que descansa sobre l'àrid calcari del Montgrí

La sortida d'aquest tram des de l'Escala discorre al llarg de 2 km per carretera, que a l'estiu pot ser molt transitada. Cal tenir especial cura sobretot en superar **△** la rotonda de sortida de la població. En el tram posterior, el trànsit ja es redueix molt. Un cop deixem la carretera (cal estar atent al senyal o millor al *track*), transitarem per camins agrícoles de grava compactada, en relatiu bon estat, que en la majoria del tram discorren adjacents a un petit canal. A la sortida de Bellcaire hem de creuar **△** una carretera amb molt trànsit, així que cal que ho fem pel semàfor de vianants.



L'ESCALA. De forta tradició marinera, l'Escala ha conservat al llarg dels segles una indústria que li ha donat fama arreu del món: la salaó d'anxoves. Passarem davant del Museu de l'Anxova i de la Sal **1**, que a la vegada és l'oficina de turisme.

El museu mostra la història de la pesca i de la salaó del peix blau, des del segle XVI fins a l'actualitat, i ens submergeix en un temps, un patrimoni i uns coneixements únics a la costa catalana.

Des de l'oficina ens podran donar informació de la ruta de la tapa de l'anxova, que a la vegada ens ajudarà a descobrir la població.

Si ens endinsem a la població i arribem fins al port, amb un marcat caràcter pesquer, trobarem el MARAM: Centre d'interpretació del peix **2**. L'indret se situa prop d'importants valors naturals i històrics, així com geològics, botànics i marins. Des d'aquí podreu optar a algunes activitats de visita i descoberta d'aquests espais.

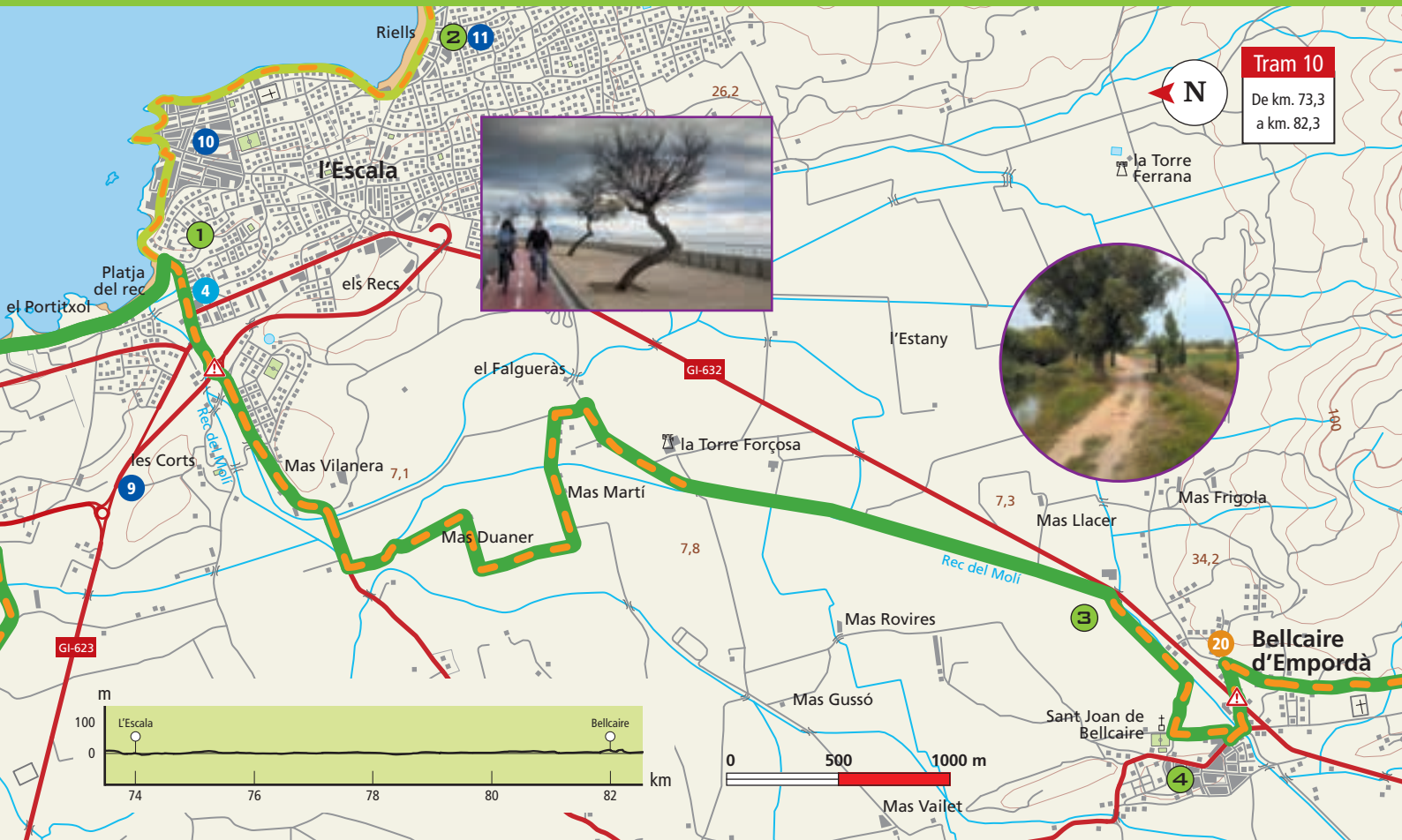
Sortint de l'Escala la ruta segueix principalment un rec de regadiu de la plana, el rec de molí, fins a la població de Bellcaire. Al costat d'aquest rec podrem observar camps de cultius tradicionals

com l'arròs **3**. De fet, a l'oficina de l'Escala tenen informació sobre una ruta per descobrir els secrets del conreu d'aquest cultiu.

BELLCALRE. A Bellcaire podrem visitar el Castell dels Comtes d'Empúries **4**, edificat a finals del segle XIII i situat actualment al nucli de la població de Bellcaire d'Empordà. Documentat l'any 1289, fou construït com a defensa en motiu de les lluites i discòrdies entre el comte d'Empúries Ponç V i el rei Jaume II, que al seu torn feu construir els castells veïns de Torroella i d'Albons.



El castell de Bellcaire.



Tot envoltant el Montgrí fins a trobar el riu Ter

Fins a Torroella la ruta discorre per camins agrícoles amples i poc transitats amb un ferm de grava compactada en bon estat. Hi ha un tram asfaltat a l'arribada a Ullà, on cal anar més en compte amb el trànsit motoritzat. El pas sobre el riu Ter cal fer-lo per la vorera de la dreta; aquesta és molt ampla i està pensada per la circulació de vianants i ciclistes. A partir d'aquí seguim els camins de la mota del Ter i després del Daró. Un cop hàgim creuat la carretera tornarem a seguir pels camins agrícoles situats a l'esquerra i que són de grava compactada.

1 EL MONTGRÍ. El massís calcarí del Montgrí, que domina tot aquest tram, és una estructura geològica singular. Essent el límit sud dels Pirineus geològics, es troba a força quilòmetres de la serralada i al mig de la plana. És un lloc estratègic. Mostra d'això són els vestigis paleolítics



d'algunes de les seves coves (el cau del duc) o bé el Castell del Montgrí, castell inacabat que corona la muntanya central del Massís i que fou construït entre 1294 i 1302 per Jaume II com avantguarda dels seus dominis davant del comtat d'Empúries. Des de dalt de les seves torres s'albira una panoràmica impressionant de la costa empordanesa.

ULLÀ I TORROELLA DE MONTGRÍ. El primer poble que trobem al seu vessant sud és Ullà, on hi destaca l'església de Santa Maria **2**. A la sortida del poble, després de travessar conreus de pomeres, arribarem al riu Ter que ens conduirà fins a Torroella. Just a l'arribada, abans de creuar el pont sobre el Ter i continuar la nostra ruta, tenim dues opcions més: girar a l'esquerra i introduir-nos a la bella vila de Torroella, o bé travessar la carretera i seguir les indicacions de color morat de la xarxa de cicloturisme del Baix



Plaça de la Vila de Torroella de Montgrí.

Empordà que ens portaran a la Gola del Ter (nom que rep la desembocadura) i a l'Estartit. Per veure en detall la descripció d'aquests itineraris consulteu la pàgina següent (40).

3 GUALTA. Passats els riu Ter i remuntant el Daró arribem a Gualta, on destaquen el pont vell de cinc arcades (segles XVI i XVII), l'església de Gualta i, poc més enllà, el molí, una construcció amb restes d'una part fortificada.



Les Medes; la riquesa del fons marí

1 TORROELLA DE MONTGRÍ. A Torroella podem fer un itinerari bàsic de descoberta per la trama antiga, fins a la Plaça de la Vila, on cal destacar l'edifici de l'ajuntament.

D'aquí, si enfilem cap a l'església, passarem per davant del Palau Solterra (segle XV), actual seu del Museu de la Fotografia Contemporània (Nacional i Internacional). Actualment acull al voltant de 200 fotografies contemporànies exposades d'artistes de diverses parts del món.

L'església de Sant Genís, un dels edificis més voluminosos de la vila, és un temple d'estil sobri i eclèctic i dotat d'una grandiositat insospitada, tant en alçada com amplada de la nau. Des de fa uns anys s'hi celebren diversos concerts, especialment en el Festival Internacional de Músiques de Torroella de Montgrí.

Abans de marxar hem de passar per Can Quintana (segle XVI), actual seu del Museu de la

Mediterrània, de l'oficina de turisme i del Centre d'Interpretació del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. El Museu ens descobreix l'espai humà de la Mediterrània, partint del territori del massís del Montgrí, la plana del Baix Ter i les illes Medes, tot a través d'una experiència participativa per a grans i petits que convida a flairar les aromes de la Mediterrània, escoltar els seus sons i músiques, tocar la història i gaudir d'un audiovisual panoràmic que ens apropa a la realitat mediterrània d'avui. Ben segur que després d'això ens hauran entrat ganes de veure el mar. Anem-hi.

2 L'ESTARTIT – LES MEDES, PER LA XARXA DE CICLOTURISME DEL BAIX EMPORDÀ. La xarxa de cicloturisme del Baix Empordà disposa de 250 km de camins amb una senyalització específica que permet descobrir molts racons de la comarca. Allà on ens trobem,



Vaixell amb fons de vidre de l'Estartit.

la xarxa ens portarà a la desembocadura del Ter (la Gola del Ter) seguint al costat de L'Estartit, on, pel final del seu passeig marítim, podrem arribar a la Punta del Molinet, sota els penya-segats del Massís del Montgrí i davant de les Illes Medes. Al port de L'Estartit hi trobarem el centre de informació del parc natural i una variada oferta d'activitats nàutiques (visites a les Illes Medes amb vaixell de fons de vidre que ens permeten veure la riquesa d'aquest fons, submarinisme, esnòrqueling, etc.).



Antena 4
Total
21 km.

Pedalant entremig de turons medievals

Sortint de Gualta seguirem al costat del Daró Vell, per un camí agrícola amb paviment de grava compactada, fins arribar a la carretera GIV-6501 que seguirem a la dreta fins a Fontanilles i després cap al sud fins a Sant Feliu de Boada. Trajecte majoritàriament asfaltat, amb poca intensitat de trànsit motoritzat **1**. Passat Sant Feliu de Boada deixarem l'asfalt i girarem a l'esquerra per seguir un camí agrícola en molt bon estat fins arribar a Torrent.

EL TURONS MEDIEVALS. A la plana que travessem, anomenada del Baix Ter, ens van sobresortint alguns relleus, molts dels quals estant ocupats per petits nuclis urbans amb construccions de l'època medieval. La primera que trobem és Fontanilles, on sobresurt l'església del segle XII i el Castell **2** del segle XI. Després hi trobem Fontclara, on destaca l'església romànica de Sant Pau de Fontclara **3** i Sant Julià de Boada amb la seva església mossàrab **4** testificada per un document del 934.

5 PALAU-SATOR. 1,3 km a l'oest de Fontclara, tot seguint la xarxa de cicloturisme, trobem Palau-Sator. El seu nucli medieval d'estructura circular conserva les restes de muralles i la torre d'entrada al recinte. Al nucli també podem visitar el museu rural.



La plaça del Castell de Peratallada.

6 PERATALLADA. Seguint per la xarxa de cicloturisme en la mateixa direcció, després de 2 km, arribarem a Peratallada. Declarat conjunt històric i artístic, conté moltes mostres d'arquitectura medieval. La vila conserva el seu antic aspecte feudal, amb



carrers estrets i tortuosos, on destaca el castell fortificat amb la seva Torre de l'Homenatge i el Palau, les muralles i l'església de Sant Esteve. Destaca també el gran fossat que envolta la població, excavat a la roca viva.


PALS. Més al sud, dominant més àmpliament la plana baixempordanesa, albirem Pals. Situat a escassament 3 km a l'est de la ruta principal, Pals compta amb un centre històric medieval **7** on destaca la torre romànica construïda entre els segles XI i XIII, coneguda com la Torre de les Hores.

Dins del barri gòtic de la vila hi ha carrers empedrats, arcades de mig punt, façanes amb finestres ogivals i balcons de pedra. La muralla de la ciutat consta de quatre torres quadrades del segle IV. Cal destacar el mirador de Josep Pla. Hi ha també un Museu d'Arqueologia.





De l'Empordà a l'Empordanet amb les Gavarres de teló de fons

A la sortida de Torrent hem de creuar la Carretera GI-652 . La següent secció d'1,5 km discorre per un camí ombrívol encaixat en el terreny, sense paviment, però en prou bon estat per pedalar. Després seguirem per camins agrícoles amb paviment de grava compactada fins a l'entrada de Palafrugell. Cal creuar la carretera C-31  i continuar per sobre la vorera, on ràpidament trobarem un carril bici que seguirem fins a un carrer asfaltat amb pas restringit als vehicles motoritzats. Si volem accedir al centre de la població, a la primera rotonda girarem a l'esquerra i no deixarem aquest carrer fins arribar al Museu del Suro, que albirarem gràcies a la torre modernista de Can Mario.

LES GAVARRES. Arribant a Torrent , on destaca l'església (s. XIV), veurem com la plana va quedant tancada per una àrea forestal muntanyosa. És el Massís de les Gavarres, que voltjarem pels seus límits E, SE i SW i que

ens acompanyarà durant un recorregut d'uns 50 km fins a Girona.


Una de les característiques principals d'aquest massís és la producció de suro que s'extreu dels boscos d'alzines sureres que l'habiten. Aquest material ha estat, durant molt de temps, motor del desenvolupament econòmic de les viles que limiten el Massís. La primera mostra, i potser una de les més ben documentades, la trobem a Palafrugell.

PALAFRUGELL. El perfil d'aquesta vila està marcat per dos elements que en sobresurten: el campanar inacabat de l'església parroquial de Sant Martí  i la Torre modernista de Can Mario . Aquesta última ens servirà de referència per arribar a l'antiga



Calella de Palafrugell.

fàbrica de Can Mario, on podem visitar: el Museu d'Escultura Contemporània de la Fundació Vila Casas, amb 220 escultures; el Museu del Suro, on hi descobrirem els secrets de l'obtenció i la manipulació d'aquesta matèria, així com la varietat de productes en què es transforma; i el Centre d'Interpretació del Dipòsit Modernista de Can Mario, dipòsit d'estil modernista on podreu accedir fins a la seva terrassa, a 35 metres d'alçada, i des d'on gaudireu d'una panoràmica privilegiada de Palafrugell i l'Empordanet.

L'EMPORDANET. Aquest terme, que defineix la terminació sud de la plana empordanesa, fou encunyat per Josep Pla (1897-1981), periodista, viatger i escriptor molt prolífic nascut a Palafrugell, on podem visitar a la seva casa natal la fundació que porta el seu nom .



Torre de Can Mario.



Per la via verda fins a la platja més verge de la Costa Brava



Via verda del Tren petit.

La via verda del Tren petit que, tot i recordar el tren que portava aquest nom i que unia Palamós amb Girona, discorre per un traçat de nova construcció que ressegueix majoritàriament la riera Aubí fins a la seva desembocadura a la Platja de Castell. Té diversos ramals, un dels quals ens porta fins a Palamós. Un cop trobem l'inici de la via només ens caldrà seguir la senyalització i prendre la branca que ens porta a Castell (1). Un cop a Castell, ens cal travessar el pont sobre la riera Aubí i després prendre el corriol a

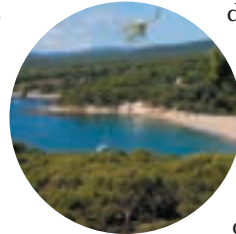
l'esquerra (2). Al cap d'uns 500 metres s'obrirà al mig dels arbres una magnífica platja verge. Per continuar cap a la Fosca haurem de refer el corriol i seguir la pista que ens queda al davant del pont.

En cas que optem per la branca de la via verda que va a Palamós, aquesta enllaça directament amb un carril bici (3) que ens porta fins a la zona portuària de Palamós. Si volem, tenim la alternativa d'arribar a Calella (4), un poble turístic que ha conservat en alguna de les seves platges l'ambient pescador que tenia en els seus orígens. Cal destacar-ne els camins de ronda que uneixen totes les seves cales fins al Golfet i als Jardins Botànics del Castell de Cap Roig (5). Des d'aquest punt fins a la platja del Castell és un espai protegit d'interès natural.

MONT-RAS. La vila de Mont-ras se situa a l'inici de la via verda, a la nostra dreta. El seu element més significatiu,


i que albirarem des de molts llocs de la via, és l'església parroquial de Sant Esteve (1599) (6). Són també característiques d'aquest territori les torres de defensa, que sovint fortificaven masies per l'afany de defensa contra els atacs dels pirates que preniën terra a la costa propera i aprofitaven per assaltar masies i nodrir-se d'aprovisionaments.

7 PLATJA DE CASTELL. Aquesta és la platja més gran de la Costa Brava que ha resistit els processos d'urbanització lligats al turisme. Des d'aquí podrem seguir cap el sud el camí de ronda fins a La Fosca, on descobrirem el conjunt de cases de pescadors de Cala s'Alguer (8). I si anem cap a l'altre costat (al nord) podrem visitar el poblat ibèric de Castell (9), un assentament dels indigets que data del segle VI aC, que abasta fins a l'època romana i que va tenir el seu màxim esplendor durant els segles IV i III aC.



Entre xarxes i arts de pesca: l'essència de la gamba

Des de la Fosca, ens dirigirem per la costa cap a Palamós fins a enllaçar amb un carril bici de nova construcció. Seguirem cap a l'esquerra i, al final del carril bici, haurem de seguir el vial compartit amb vehicles més proper al mar fins a arribar a la platja de Palamós. A l'extrem sud de la platja entrarem al pàrking que hi ha entre la mateixa platja i el passeig de mar

1. Quan puguem, pujarem al passeig per alguna de les rampes i el seguirem fins al final. Al final de la badia, on s'acaba el carril bici 2 i abans d'una antiga torre de guaita, agafarem el carrer que puja fins a la carretera C-31. Tot i que aquesta carretera té una densitat de trànsit que a l'estiu és molt elevada, també compta amb un voral  que ens protegirà del trànsit motoritzat. Recordeu que us heu de posar l'armilla fluorescent per circular per carretera.

PALAMÓS. Vila de tradició pesquera, el seu front marítim n'és ple, d'evidències:

les trenyines (vaixells de pesca), les xarxes a l'extrem sud de la platja, les botigues de complements d'arts de pesca, la llotja del peix al moll comercial i el Museu de la Pesca al seu costat.

1 **EL MUSEU DE LA PESCA I L'ESPAI DEL PEIX.** Hi passarem al davant. Situat al port de Palamós, just abans d'arribar a la platja de la badia.

Al Museu de la Pesca sabrem que es pesca, on i des d'on es pesca, i qui és qui al món de la pesca.

Al costat trobarem l'Espai del Peix, on ens endinsarem en la gastronomia i els aspectes culinaris dels productes marins.

També ens podem acollir al seguit d'activitats que s'hi organitzen, com per exemple sortir a navegar amb un antic vaixell de vela llatina.



Museu de la Pesca de Palamós.

SANT ANTONI DE CALONGE I CALONGE.

La meitat sud de la badia per on discorre la ruta és municipi de Calonge-Sant Antoni. El nucli costaner és Sant Antoni

3, eminentment turístic. A Calonge, a la Plaça Major, hi trobarem el castell (segle VIII)

4. Els jardins del castell i les

muralls medievals estan oberts i mereixen una visita.

5 **ELS CAMINS DE RONDA.** Caminar per un d'aquests camins permet assaborir l'essència, la bellesa i l'energia de la Costa Brava. Des de Sant Antoni podem optar per anar caminant fins a Sant Feliu (de 5 a 6 hores), i us ben asseguro que descobrireu uns racons encantadors que mai no oblidareu. Només us cal seguir les senyals del GR. Per les bicicletes contacteu amb el Tinglado de Sant Feliu de Guíxols, on acaba el camí. Disposen d'espai per guardar les bicis i gestionen serveis.

