

CAT

ITINERÀNNIA, XARXA DE SENDERS - SENYALITZACIÓ

2.500 quilòmetres de senders que recuperen els camins històrics que unien els pobles

Itinerannia: 2.500 quilòmetres entre les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà que recuperen camins històrics entre els pobles, del Pirineu de Girona a la Costa Brava.

Una xarxa de senders, és com un mapa de carreteres, però pedestre, que permet anar de qualsevol punt a qualsevol altre. Pots crear la ruta a la teva mida o fer rutes que et proposem.

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

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

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

FR

RÉSEAU DE RANDONÉES ITINERÀNNIA - LA SIGNALISATION

2.500 kilomètres permettant de redécouvrir les anciennes voies de communication entre les villages

Itinerànnia: 2.500 kilomètres à travers les régions du Ripollès, de la Garrotxa et de l'Alt Empordà, qui permettent de redécouvrir les anciennes voies de communication dans les Pyrénées de la province de Gérone et sur la Costa Brava.

Un réseau de sentiers est un peu comme une carte routière pédestre permettant de se rendre de n'importe quel point à n'importe quel autre.

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

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

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



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

itinerannia.net

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

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

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

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

ESP

ITINERÀNNIA, RED DE SENDEROS - SEÑALIZACIÓN

2.500 Kilómetros de senderos que recuperan los caminos históricos que unían los pueblos

Itinerànnia: 2500 kilómetros de senderos entre las comarcas del Ripollès, la Garrotxa y el Alt Empordà, que recuperan los caminos históricos que unían los pueblos del Pirineo de Girona a la Costa Brava.

Una red de senderos, es como un mapa de carreteras, pero pedestre, que permite ir de cualquier punto a cualquier otro. Puedes crear tu propia ruta o hacer la ruta que te proponemos.

La red de senderos tiene tres tipos de señalización: **Señalización horizontal** (pintada en el camino) de color amarillo.

Señalización vertical (banderoles) se encuentra en los cruces de caminos: Con punta roja marcan la red básica que une los pueblos (4 poblaciones más cercanas a menos de 6 horas), con la punta verde son itinerarios temáticos que salen de la red básica como itinerarios a lugares de interés.

Carteleras informativas en todas las poblaciones, con el mapa de la comarca y todos los senderos marcados.

ENG

ITINERÀNNIA, TRAILS NETWORK - THE SIGNS

2.500 kilometres of trails that recover historical paths between villages

Itinerànnia: 2500 kilometres of trails between the regions of the Ripollès, Garrotxa and Alt Empordà, which recover the historical paths between the villages of the Girona Pyrénées and the Costa Brava.

A network of hiking trails is like a road map, but covered on foot, allowing the hiker to go from one point to another. You can design your own route or follow one of our proposals.

Yellow horizontal signs painted on the path.

Vertical signs located at crossroads. With a red dot, they mark the basic network that connects the villages (the 4 nearest, less than 6 hours away). With a green tip, they mark the thematic itineraries that leave the basic network as routes to places of iterest.

You will find **information boards** in all the towns and villages, with a map of the district and all the marked trails.

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

ENG - The Alt Empordà is a territory that allows us in a single day to go from the mountains, the woods and the pastures to the sea, the beaches and the shore walks. This characteristic makes it an exceptional area for hiking while admiring an important historical and natural heritage: the abrupt ring of modest height formed by the massif of Les Salines, with the highest peak of the district, the Roc del Comptador (1,451 m), the Albera range (a Natural Area of National Interest), and the Cap de Creus headland (Cap de Creus Nature Park) at the easternmost point of the Pyrenees, which plunges into the sea between rugged rocks carved out by the Tramuntana wind. From here on, the landscape is much gentler, with less pronounced hills and paths, from which we can see church towers overlooking many small villages. Finally, this fringe of territory gives way to the broad plain that opens out to the sea, with the important protected area lying between the Muga and Fluvià rivers: the Empordà Marshes Nature Park.



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

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

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

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

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

+info: 972 51 44 31; empordaturisme.com / itinerannia.net

Cadaqués 972 25 83 15 visitcadaques.org	La Jonquera 972 55 57 13 lajonquera.cat
Castelló d'Empúries - Empuriabrava 972 15 62 33 (centre històric) 972 45 08 02 (Empuriabrava) castelloempuriabrava.com	L'Escala 972 77 06 03 visitlescala.com
El Port de la Selva 972 38 71 22 elportdelaselva.cat	Llançà 972 38 08 55 visitllanca.cat
Figueres 972 50 31 55 visitfigueres.cat	Maçanet de Cabrenys 972 54 42 97 maçanetdecabrenys.cat
	Peralada 972 53 88 40 visitperalada.cat

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

FR - L'Alt Empordà est une région qui, en un seul jour, nous permet de passer de la montagne, des bois et des pâturages à la mer, aux plages et chemins de ronde côtiers. Cette caractéristique en fait un lieu exceptionnel pour y pratiquer la randonnée tout en bénéficiant d'un important patrimoine historique et naturel. L'anneau escarpé, aux altitudes modestes, que forment le massif des Salines, avec le sommet le plus haut de la région, baptisé Roc du Comptador et culminant à 1 451 m, le massif des Albères (Parc Naturel d'Intérêt National des Albères) et le cap de Creus (Parc Naturel du Cap de Creus), à l'extrémité la plus orientale de la chaîne des Pyrénées, se jette précipitamment dans la mer en un paysage rocaillieux et sauvage, façonné par la tramontane. Ce paysage devient ensuite beaucoup plus doux, avec des collines et des sentiers moins accidentés, d'où l'on aperçoit les clochers qui surgissent des petits villages. Finalement, cette bande de territoire fait place à la grande plaine qui s'étend face à la mer, abritant ce grand espace protégé qui se trouve entre les rivières Muga et Fluvià : le Parc Naturel des Aiguamolls [marais] de l'Empordà.

ALTRES PROPOSTES / OTRAS PROPUESTAS / AUTRES PROPOSITIONS / OTHER PROPOSALS

Parcs Naturals de l'Alt Empordà

parcsnaturals.gencat.cat

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



Rutes de Llançà

visitllanca.cat

10 rutes / rutas / itinéraires / routes

Camins i senders. Dòlmens i monestirs. Penya-segats, parcs naturals i cales... L'entorn de Llançà us descobrirà les essències de la història de la mediterrània, en un paisatge únic dibuixat per la tramuntana i perfilat per la mar.

Caminos y senderos. Dólmenes y monasterios. Acanalidos, parques naturales y calas... El entorno de Llançà os descubrirá las esencias de la historia de la historia del Mediterráneo, en un paisaje único dibujado por la tramontana y perfilado por el mar.

Chemins et sentiers. Dolmens et monastères. Falaises, parcs naturels et criques... Les environs de Llançà vous feront découvrir l'essence de l'histoire de la Méditerranée, dans un paysage unique, façonné par la tramontane et profilé par la mer.

Roads and paths. Dolmens and monasteries. Cliffs, nature parks and coves... The surroundings of Llançà will reveal the essence of Mediterranean history, in a unique landscape sculpted by the Northernwind – the tramuntana - beautifully silhouetted against the sea.

Senyalització / señalización / signalisation / signs: Itinerànnia

Ruta dels Estanys

castelloempuriabrava.com

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

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

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

Cet itinéraire vous permettra de découvrir l'immensité et la diversité d'une grande partie du Parc Naturel des Aiguamolls [marais] de l'Empordà. Vous y trouverez de nombreux sites d'intérêt écologique et paysager et, notamment, deux réserves complètes, la réserve des Llaunes et la réserve des Étangs. Il est accessible à pied et à vélo.

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

Senyalització / señalización / signalisation / signs

Rutes de Roses

visit.roses.cat

Roses proposa 12 recorreguts, perfectament senyalitzats i accessibles, integrats en un entorn natural únic, fruit de la perfecta combinació del mar i de la muntanya.

Roses propone 12 recorridos, perfectamente señalizados y accesibles, integrados en un entorno natural único, fruto de la perfecta combinación del mar y de la montaña.

Roses propose 12 itinéraires, parfaitement signalisés et accessibles, intégrés dans un environnement naturel unique, fruit de l'osmose parfaite entre la mer et la montagne.

Roses has 12 well-sigposted and accessible routes forming part of a unique natural setting created by a perfect combination of sea and mountains.

www.naturalocal.net/municipi/itineraris/roses/122#ruta

Rutes de l'Escala

visitlescala.com

6 rutes que et faran descobrir l'Escala / 6 rutas que te haran descubrir l'Escala / 6 routes qui te feront découvrir l'Escala / 6 routes to discover l'Escala

Senyalització / señalización / signalisation / signs

Consorci Salines Bassegoda

ca.salines-bassegoda.org

El Consorci Salines-Bassegoda et proposa 24 rutes per 17 municipis de l'Alt Empordà.

El Consorci Salines-Bassegoda te propone 24 rutas per 17 municipios de l'Alt Empordà.

Le Consorci Salines-Bassegoda propose 24 itinéraires sur 17 communes de l'Alt Empordà.

The Consorci Salines-Bassegoda has 24 routes in 17 municipalities of the Alt Empordà.

Camins de Ronda / Caminos de Ronda / Chemins de ronde / Coastal paths

empordaturisme.com

Els camins de ronda són camins que voregen la costa i que han tingut diferents usos al llarg de la història. Actualment es pot gaudir del paisatge costaner, i accedir a les cales i platges. Estan marcats com a itineraris temàtics d'Itinerànnia.

Los caminos de ronda són caminos que bordean la costa y que han tenido diferentes usos a lo largo de la historia. Actualmente se puede pasear y disfrutar del paisaje costero y acceder a las calas y playas. Están marcados como itinerarios temáticos de Itinerànnia.

Les chemins de ronde sont des chemins qui longent la côte et dont l'usage a changé au cours du temps. Aujourd'hui, on peut s'y promener pour admirer le paysage côtier et accéder à de nombreuses criques et plages. Ils sont signalisés comme itinéraires thématiques d'Itinerànnia.

The shore walks run along the coast and have been used for various purposes throughout history. Now you can walk along them and enjoy the coastal landscape and reach the coves and beaches. They are marked as thematic itineraries of Itinerànnia.

Senyalització / señalización / signalisation / signs: Itinerànnia

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

Empuriabrava - Sant Llorenç de la Muga / 40km

El curs del riu Muga guia el Camí Natural a través de diferents espais naturals, entre els Pirineus i el mar Mediterrani, seguint una ruta que ens apropa a la vida de la comarca de l'Alt Empordà i la seva estreta vinculació amb el riu, en un territori fronterer on s'uneixen cultura i biodiversitat. És accessible a peu, en bicicleta i a cavall.

El curso del río Muga guía el Camino Natural a través de distintos espacios naturales, entre los Pirineos y el mar Mediterráneo, siguiendo una ruta que nos acerca a la vida de la comarca de l'Alt Empordà y su estrecha vinculación con el río, en un territorio fronterizo donde se unen cultura y biodiversidad. Es accesible a pie, en bicicleta y a caballo.

Le Chemin Naturel suit le lit de la rivière Muga à travers des espaces naturels diversifiés, depuis les Pyrénées jusqu'à la mer Méditerranée, le long d'un itinéraire qui nous fait découvrir la vie dans l'Alt Empordà et son lien étroit avec la rivière, à travers des territoires frontaliers mêlant culture et biodiversité. Il est accessible à pied, à vélo et à cheval.

The course of the River Muga guides the Nature Trail through various natural areas between the Pyrenees and the Mediterranean Sea, following a route that brings you close to the life of this region and its close link to the river, in a frontier territory where culture and biodiversity come together. The route can be done on foot, by bike or on horseback.

Senyalització / señalización / signalisation / signs: Itinerànnia

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

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

Roses - Albanya
121.02 km. 5.379m. 5.204m.

Etapas / Etapas / Étapes / Stages:
- Roses- Refugi del Coll de Banyuls
- Refugi del Coll de Banyuls- Refugi del Forn de Calç
- Refugi del Forn de Calç- Refugi de les Salines
- Refugi de les Salines- Refugi del Bassegoda
- Refugi del Bassegoda- Albanya

Senders de Gran Recorregut
senders.feec.cat

GR1 / GR2 / GR 11 / GR 92

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

Pirineux

pirineux.cat

Pirineux és una ruta de 353 quilòmetres de recorregut, que uneix la Catalunya Nord amb les comarques Gironines. Està pensada per a poder-se fer per etapes.

Pirineux es una ruta de 353 kilómetros de recorrido que une las comarcas de Girona con el sur de Francia. Está pensada para poderse hacer por etapas.

Pirineux est un circuit de 353 km, conçu pour être réalisé à des rythmes différents ou pour être démarré à différents endroits. Vous pouvez le faire à vélo et programmer les étapes à votre gré.

Pirineux, is a route of 353 km designed for different rhythms, which can be started from various points. You can cycle.



Senderisme per l'Alt Empordà

empordaturisme.com

Senderismo por el Alt Empordà

Randonnée pédestre en Alt Empordà

Hiking Trails in Alt Empordà

Badia de
Roses

BAIX EMPORDÀ



**Costa Brava
Pirineu de Girona**



Generalitat
de Catalunya

Acció cofinançada pel Servei d'Ocupació de Catalunya i pel Ministerio de Empleo y Seguridad Social-Servei Públic d'Ocupació Estatal en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local