

## COM ET POTS INSCRIURE?

A la web hi trobaràs el detall de totes les excursions i recomanacions a seguir. T'hi podràs inscriure i realitzar el pagament.

Totes les activitats inclouen guiatge amb empreses locals i un "kit del senderista".

[www.itinerannia.net/ca/festivals/alt-emporda-sea-walking](http://www.itinerannia.net/ca/festivals/alt-emporda-sea-walking)

[www.empordaseawalking.cat](http://www.empordaseawalking.cat)

Els Festivals de senderisme dels Pirineus és un projecte de cooperació territorial, nascut en l'àmbit de l'Alt Pirineu i Aran amb la finalitat de promoure el senderisme com una activitat d'oci saludable i sostenible, els guies interpretadors locals ens aniran descobrint el patrimoni natural i cultural dels territoris del PIRINEU.

Enguany les comarques que formen part de la xarxa de senders ITINERANNIA (Ripollès-Garrotxa-Alt Empordà) ens hem volgut sumar a aquesta iniciativa de promoció del senderisme, que arriba a la seva quarta edició, amb 11 festivals pel PIRINEU !!!

<http://festivalsenderismepirineus.cat/>

[www.empordaturisme.com/festivals-de-senderisme/](http://www.empordaturisme.com/festivals-de-senderisme/)

Comparteix la teva experiència a les xarxes!

#FestivalsSenderismePirineus

#altempordaseawalking

@FSendPirineus Segueix-nos a   

### CONTACTE:

Associació Empordà Turisme / Consell Comarcal de l'Alt Empordà

972 514 431 ext 310

[info@empordaturisme.com](mailto:info@empordaturisme.com)

*\*\*\*l'organització es reserva el dret de modificar o cancel·lar alguna de les excursions programades*

ORGANITZA:



COL-LABORA:



[www.empordaseawalking.cat](http://www.empordaseawalking.cat)



## FESTIVAL DE SENDERISME A L'ALT EMPORDÀ

27 / 28 / 29 de setembre 2019

Dins la iniciativa:



**Festivals de Senderisme dels Pirineus**  
DESCOBRINT LA MUNTANYA  
a un altre ritme

*Camina pels Pirineus, arran de mar*

Aprofiteu l'arribada de la tardor i de la calma que l'envolta per a escapar-vos a l'Empordà, on també som Pirineus

Us proposem un cap de setmana on caminar per indrets ben diferents, per paisatges especials com el Cap Norfeu i el Pantà de Darnius-Boadella, deixa't guiar pels Dolmens dels Estanys o el paratge de Tudela a Cap de Creus, vine a escalar al Puig Neulós o a passejar pel camí de ronda entre Llançà i el Port de la Selva, amb els peus a l'aigua. Tres dies i sis activitats per a descobrir, amb calma i guiats per persones sensibles i expertes que ens ajudaran a fixar la mirada en els llocs on els Pirineus arriben al mar.

DIVENDRES 27 DE SETEMBRE 2019

## PASSEJANT ENTRE DOLMENS I GRANOTES AL CAPVESPRE

Passejada per l'itinerari dels dolmens i de la Reserva Natural de Fauna Salvatge dels Estanys de la Jonquera. Una caminada tranquil·la entre suredes on trobem els dolmens i menhirs d'una zona especialment densa en megàlits, on poder descobrir tot el que envolta aquests monuments. Així mateix, es passa per diferents estanys on a la nit s'hi poden veure i sentir quantitats brutals d'amfibis.

**HORA D'INICI:** 19:00 h

**PUNT DE TROBADA:** Carretera de Cantallòps (GI-601) punt quilomètric 2,4

**DISTÀNCIA:** 6 km

**DURADA APROXIMADA:** 3 hores

**DESNIVELL:** 10 m

**PREU:** Preu 8 € per persona (4 € per a les persones menors de 14 anys)

Es recomana dur roba i calçat adequats, llanterna i aigua.

**EMPRESA DE GUIATGE:** Terramar, Natura i Cultura



ELS SONS DE LA NIT

Els itineraris de capvespre tenen molta màgia, i més si hi ha un guia que et fa entendre el que veus i el que sents. Passejar per la riba del pantà fa que els silencis, els sons i els cants s'aclareixin. Itinerari nocturn on podrem escoltar sons dels animals del territori, que haurem reconegut en una prèvia. I aprofitarem també per fer una observació senzilla a ull nu del cel nocturn, on reconeixem algunes constel·lacions.

**HORA D'INICI:** 20:00 h

**PUNT DE TROBADA:** Club nàutic de Darnius

**DISTÀNCIA:** 4 km

**DURADA APROXIMADA:** 2 hores

**DESNIVELL:** 0 m

**PREU:** 8 € per persona (4 € per a les persones menors de 14 anys)

Cal portar frontal o llanterna i roba i calçat adequats

**EMPRESA DE GUIATGE:** Gisfera, cooperativa geoambiental



DIUMENGE 29 DE SETEMBRE 2019

## RECORREGUT PER LA RESERVA INTEGRAL DEL CAP NORFEU

Itinerari per una de les zones de més valor ecològic i més preservades del Parc Natural del Cap de Creus on podrem gaudir de vistes impressionants de la badia de Roses i de la mediterrània.

Al llarg de la ruta descobrirem les peculiaritats geològiques, botàniques, faunístiques i històriques d'una de les zones més peculiars i preservades de la Costa Brava.

Durant el recorregut passarem per la Torre de Norfeu, la Cova dels Eremites i gaudirem d'un espectacle des del mirador.

**HORA D'INICI:** 9:00 h

**PUNT DE TROBADA:** Entrada Cap Norfeu.

**DISTÀNCIA:** 8 km

**DURADA APROXIMADA:** 3 hores

**DESNIVELL:** 275 m

**PREU:** 8 € per persona (4 € per a les persones menors de 14 anys)

Encara que no comporta cap dificultat el terreny és molt rocós, cal portar calçat adequat per caminar.

**EMPRESA DE GUIATGE:** Gisfera cooperativa geoambiental



## ELS TRESORS DEL MAR

Caminada des del Port de la Selva fins el far de s'Arenella i tornar resseguint el camí de ronda per descobrir els noms de cada cala, la geologia d'aquest punt de costa. A Roques Planes es parará per posar els peus a l'aigua i amb l'ajuda de mirafons i salabrets estarem una estona descobrint les algues i fauna de sota l'aigua, tot fent un aqüari.

**HORA D'INICI:** 10:00 h

**PUNT DE TROBADA:** el Port de la Selva

**DISTÀNCIA:** 8 km

**DURADA APROXIMADA:** 3 hores

**DESNIVELL:** 10 m

**PREU:** 10 € per persona (5 € per a les

persones menors de 14 anys)

Es recomana dur roba i calçat adequats, tovallola i sabates per anar per les roques dins l'aigua i el banyador, si veu

**EMPRESA DE GUIATGE:** Terramar, Natura i Cultura



## RUTA PEL CAP DE CREUS I EL PARATGE DE TUDELA

La serralada dels Pirineus és com l'espina d'un gran drac que ajunta la placa tectònica d'Ibèria amb la d'Euràsia. I el Cap de Creus, vist des de les alçades, sembla l'urpa d'aquesta bèstia que clava les ungles al Mediterrani. La vegetació no s'atreveix a créixer massa no sigui que la tramuntana se l'emporti quan bufa desbocada. És un paisatge lunar, com llunàtics han estat molts dels artistes que s'han inspirat en les seves contrades. Perdre's per la seva estructura laberíntica és com sentir-se una mica lluny del món, com estar al final de la Terra. És sentir la potent vibració del mineral i la profunditat blava del mar on aquestes dues forces es troben a les belles i solitàries cales.

**HORA D'INICI:** 18:00 h

**PUNT DE TROBADA:** Far de Cap de Creus

**DISTÀNCIA:** 8 km

**DURADA APROXIMADA:** 5 hores

**DESNIVELL:** 200 m

**PREU:** 12 € per persona (6 € per a les persones menors de 14 anys)

Es recomana dur un frontal per cada participant, sabates de muntanya amb sola adherent, roba d'esport transpirable (sense cotó) i còmoda, motxilla d'uns 20 litres, jaqueta o jersei paravent, 2L d'aigua i petit piscolabis

**EMPRESA DE GUIATGE:** Vertical Emotions



## ASCENSIÓ AL PUIG NEULÓS I ESCALADA A ROC FURIÓS

Aquesta ruta ens permet explorar els racons canviants d'aquesta serralada diferent i assolir el seu punt culminant, el Puig Neulós (1256 m). Començarem al seu vessant nord on ens submergim en una frondosa fageda. A dalt la carena, comprovarem com aquesta frescor de l'obaga es torna més càlida a la solana. Hi veurem la vaca de l'Albera, una espècie autòctona, pasturant en els prats d'alçada i les ancestrals alzines sureres ens recordaran la inapel·lable força dels estius mediterranis.

Al final de la jornada escalarem un tros d'espina rocallosa que emergeix entre la vegetació posant a prova les nostres forces, desafiant la gravetat i jugant amb aquest mineral que un dia, abans de l'orogènia alpina, estava sota el mar.

**HORA D'INICI:** 9:00 h

**PUNT DE TROBADA:** Coll de l'Ullat

**DISTÀNCIA:** 8 km

**DURADA APROXIMADA:** 4 hores de caminada i 3 d'escalada

**DESNIVELL:** 400 m

**PREU:** 25 € per persona (15 € per a les persones menors de 14 anys)

La inscripció Inclou el material necessari per a l'escalada. El dinar no està inclòs

**EMPRESA DE GUIATGE:** Vertical Emotions

