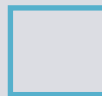


RUTES CIRCULARS FÀCILS

CÉSAR
BARBA



CATALUNYA

sua
EDIZIOAK



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	8
1. Alt Camp. El Gorg Negre de Querol	10
2. Alt Empordà. Llogarets del Baix Fluvià.....	15
3. Alt Empordà. De Peralada a la serra d'Altrera.....	20
4. Alt Urgell i Cerdanya. Pels dominis històrics del Baridà	25
5. Anoia. Salts d'aigua encadenats.....	30
6. Bages. Camins transhumants del centre del país	35
7. Baix Camp. El fantasma ben viu de La Mussara	40
8. Baix Ebre. Cales verges de l'Ametlla de Mar.....	45
9. Baix Ebre. Barranc de la Caramella	50
10. Baix Empordà. Cales i penya-segats de la Costa Brava	55
11. Baix Llobregat. Del Puig d'Àliga als gorgs de La Mola.....	60
12. Baix Penedès. Un castell, un campanar i una presa de dos mil anys.....	64
13. Berguedà. Del santuari de Queralt a Espinalbet	69
14. Conca de Barberà. La dolçor de la Baixa Segarra.....	74
15. Garraf. Ascensió al Montgròs des de Sant Pere de Ribes.....	78
16. Garrotxa. Pont de Llierca	83
17. Garrotxa i Ripollès. Torrent i gorgs de Santa Llúcia de Puigmal	88
18. Gironès. De Sant Martí Vell al santuari dels Àngels.....	93
19. Maresme. Boscos de Sant Mateu	98
20. Noguera. Pels Aspres del Montsec	103
21. Osona. Ermites, salts i miradors dels voltants de Rupit.....	108
22. Osona. Antics camins del Montseny	114
23. Pallars Jussà. La Vall dels voltors	118
24. Pallars Sobirà. Un recorregut per la Vall d'Assua	123
25. Priorat. Les terrasses de llicorella	128
26. Segarra. Els castells del Doll.....	133
27. La Selva. Via Verda d'Amer a Anglès	138
28. La Selva. Massís de Cadiretes i camí litoral de Tossa	143
29. Solsonès. El centre geogràfic del país.....	148
30. Solsonès. La mola de Lord.....	153
31. Tarragonès. Els castells del Baix Gaià	157
32. Terra Alta. Les fonts d'Horta de Sant Joan.....	162
33. Val d'Aran. Ruta dels set pobles	167
34. Val d'Aran. Bassa d'Oles i bosc de Varicauva	173
35. Vallès Occidental. El Paller de Tot l'Any.....	179

INTRODUCCIÓ

Aquest llibre és una invitació a capbussar-se i explorar paisatges naturals de Catalunya a través d'excursions circulars sense dificultats tècniques i dissenyades per treure el màxim profit de les caminades, visitant en una mateixa ruta la varietat més gran de paisatges i punts d'interès.

Les excursions circulars són rutes que tenen la particularitat que comencen i acaben al mateix punt, seguint diferents recorreguts d'anada i tornada, cosa que permet ampliar les visites i

gaudir de diferents mirades de l'entorn; a diferència de les rutes lineals, que són aquelles en què anem i tornem pel mateix camí.

Un dels avantatges més destacats de les excursions circulars és la diversitat d'escenaris que es poden gaudir en una sola caminada, ja que tot i que comencen i acaben en un mateix punt, estan dissenyats per explorar un territori ampli sense repetir senders. Així, en tornar al punt de partida per camins diferents als de l'anada, es poden

conèixer altres racons i apreciar els mateixos paisatges des de perspectives diferents, descobrint detalls que potser van passar desapercebuts al principi. Les excursions circulars també simplifiquen l'organització de les rutes, ja que no ens hem de preocupar de la logística del transport per al retorn al punt de partida.

Aclarit això d'excursions circulars, què entenem per rutes fàcils? Són recorreguts que no presenten dificultats tècniques, ni passos exposats, ni trams amb obstacles importants. Si bé algunes de les rutes poden tenir un ascens destacat, el desnivell mai no serà un impediment per

completar-la. Així podrem comprovar-ho a la fitxa de cada recorregut, on s'indiquen clarament la distància, el temps i el desnivell de la ruta, a més del tipus de recorregut i el punt de partida i arribada. Pensant per a una gran varietat de públic, des de famílies amb nens a excursionistes experimentats que busquen una sortida tranquil·la i estimulante, en aquest llibre hi ha rutes per pistes i senders ben senyalitzats, ascensos a pics senzills, itineraris amb al·licients naturals i culturals, com a ermites romàniques, camins de ronda, nuclis medievals o llacs de muntanya; i un bon grapat de rutes suggestives per tots els territoris del país, amb l'únic requisit que siguin atractives i accessibles per a tothom.

En les rutes proposades visitarem espais naturals de gran valor ecològic i un patrimoni arquitectònic i cultural que amaga esglésies, castells, conjunts arqueològics i pobles medievals que són el bressol d'una cultura mil·lenària. Parem especial atenció als valors ambientals de les rutes, com ara la vegetació pròpia que embelleix els senders, les espècies que voletegen per l'entorn i ens parlen del bon estat de conservació del paisatge, les roques i minerals que revelen formacions mil·lenàries, i les espècies de flora i fauna que tenen al nostre país un important reducte per a la seva conservació.

Catalunya és un país petit, que aplega una gran varietat de paisatges en un territori limitat. Amb aquestes característiques tan particulars, les excursions circulars ofereixen la possibilitat única de combinar en un sol recorregut mar i muntanya, boscos espessos i cims nus, valls serenes i rius encrespats..., una experiència completa i gratificant per als amants del senderisme i l'exploració a l'aire lliure. Amb mapes detallats, descripcions vívides i informació útil, aquest llibre ens guiarà mitjançant excursions fàcils i sorprenents, que capturen l'essència del territori i ens descobreixen els seus secrets més ben guardats.

Panoràmica des del santuari de Queralt.



1 Alt Camp EL GORG NEGRE DE QUEROL

El riu Gaià, al pas per l'Alt Camp, dibuixa un sensacional congost de cingles verticals. Aixoplugat per unos boscos densos i encara plens de fauna autòctona, dona peu també a la formació del Gorg Negre, un racó on l'aigua s'acumula i provoca una piscina natural. Querol és el punt de partida i final d'aquesta ruta circular molt entretinguda.

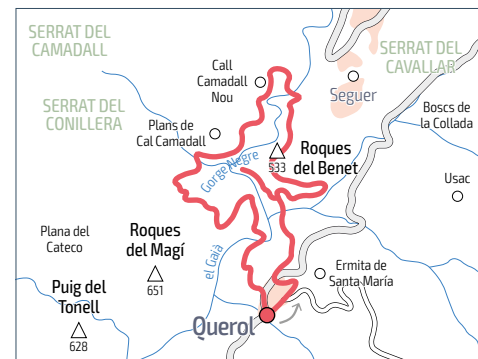
Itinerari molt agraït aprofitant l'espectacular congost que el riu Gaià dibuixa en endinsar-se a la comarca de l'Alt Camp. El desnivell total no és molt marcat, però està repartit en tres baixades i tres pujades que us posaran a prova, especialment si el terreny és moll. I convindrà que ho estigui si el que voleu és apreciar l'acumulació d'aigua en alguns gorgs, especialment el gran objectiu de la jornada. La sequera continuada entre 2021 i 2024 va deixar aquest espai molt minvat. Es reomple amb precipitació acumulada, de manera que és convenient anar-hi quan hagi hagut un episodi de pluges continuat i abundant. Però deixant-hi passar un parell de dies, per a que no ens trobem amb perills innecessaris.

El poblet de Querol, situat al peu de la carretera C-37 que uneix Igualada i Valls, és ideal per iniciar i tancar el cercle. Engegarem a caminar des de l'aparcament i ens enfilarem pels carrers Andorra i Santa Maria per anar a passar al costat del castell. És en un estat força ruïnós, però bé que resten dempeus algunes parets mestres i els merlets donen una idea de la potència que va tenir. És una fortalesa que remunta l'origen al segle X, quan aquest era un territori de frontera entre cristians i musulmans.

Completada la passejada pel poble, baixem novament a la carretera i busquem els pals amb

rètols que ens inciten a passar per l'Hort de les Salamandres. Hi arribem en pocs minuts, en un ambient molt forestal i protegit de la llum del sol.

GUIA PRÀCTICA



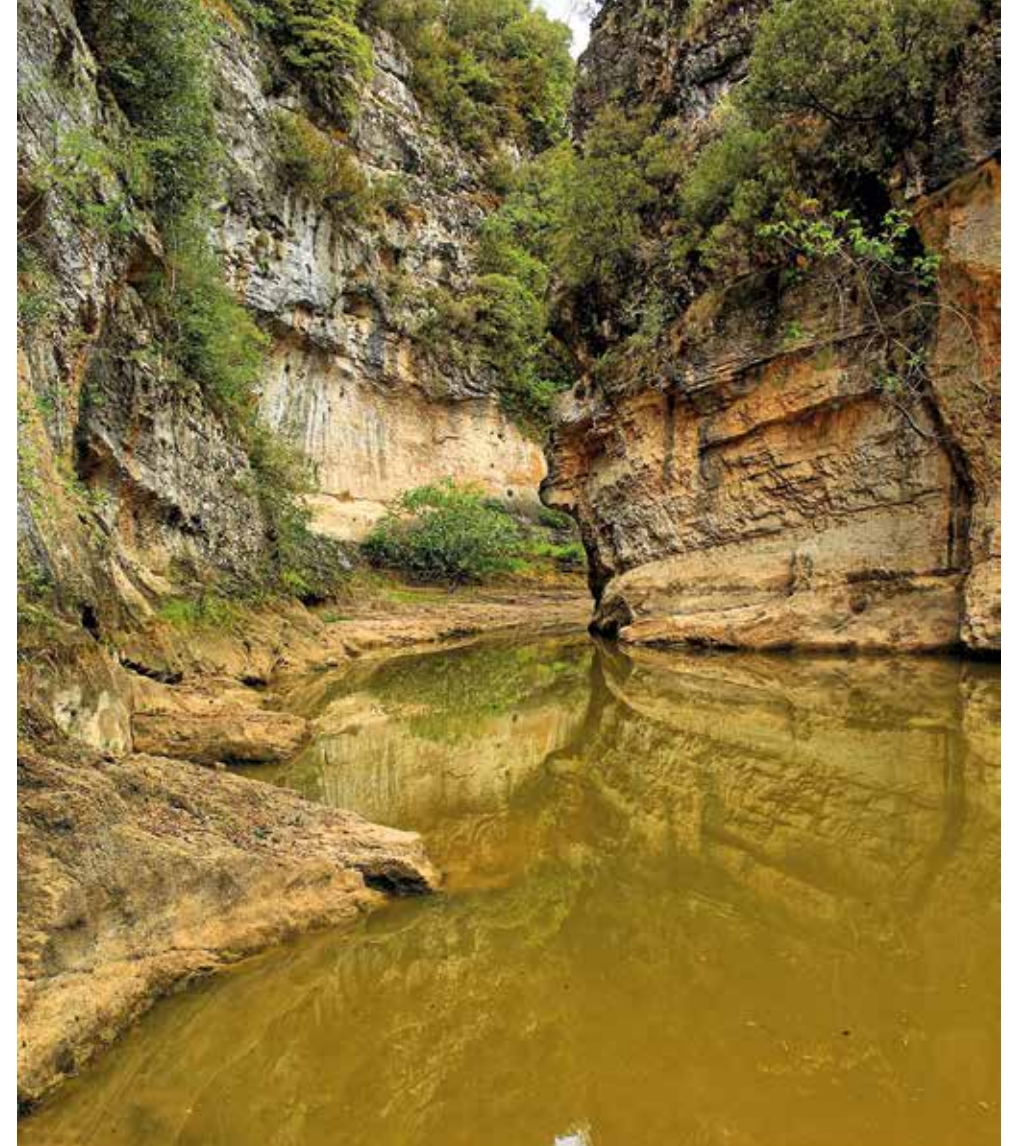
TIPUS DE RECORREGUT: ruta circular amb senyalització parcial.

PUNT DE PARTIDA I ARRIBADA: Querol. Hi ha un bon aparcament al peu de la carretera C-37. Si voleu fer servir el transport públic, teniu serveis de la companyia d'autobusos Hispano Igualadina (Tel. 900 929 192, www.monbus.es).

DISTÀNCIA: 9,2 km.

DESNIVELL: 371 m.

TEMPS: 2 h 50 min.



El Gorg Negre, disminuït en un període de sequera.

Llegiu el requadre per saber-ne més d'aquesta iniciativa de protecció ambiental.

La font de la Tous pot assecar-se durant llargs períodes, no us en refieu i sortiu de bon principi amb la cantimplora carregada d'aigua. Continueu baixant per un terreny fàcil i ferm tou fins anar a travessar el torrent d'Esblada, que carrega

generalment poca aigua. Hi ha guals fàcils fets amb pedres. Queda a la dreta el Casó del Benet i el camí agafa ara una pujada. Passem al costat de l'Avenc del Benet, però no està senyalitzat, de manera que si no som bons coneixedors de la zona o anem acompanyats d'algú del país se'ns passarà fàcilment. En tot cas, si el trobem –per sota del

nivell del camí– només cap treure el nas i no endinsar-s’hi, per evidents motius de seguretat.

Els efectes del temporal Glòria del gener del 2020 encara són molt visibles per tot el país. Aquí comprovarem com el Gaià va créixer enfurismat i hi ha arbres de bona mida que han quedat arrencats i embarrancats a la llera. La passarel·la de fusta fa temps que també està per restaurar, doncs va ser treta dels pilons de formigó. De moment es pot passar bé, perquè el gorg no conté molta aigua. Quan es recuperi, caldrà que s’hi instal·li un altre cop o bé els excursionistes ens haurem de treure les botes i arromangar-nos els pantalons.

El Gorg Negre fa referència al color de l’aigua en un pas molt estret del Gaià, on a més hi ha un revolt pronunciat. Però si hi aneu després de pluges fortes potser caldria dir-li “Gorg Xocolata amb Llet”.

Desfem el desviament fins arribar a la cruïlla i per mantenir-nos dins el camí principal. Hi trobarem senyals recurrents, tant rètols com pintura amb els característics colors del Sender de Petit Recorregut (en aquest cas, el sender PR-C-2). deixem a l’esquerra les Roques del Benet i arribem als envolts del viver forestal de Can Camadall. Atenció un cop l’hem passat, perquè ja no seguirem més el PR i trencarem a l’esquerra per un camí boscà molt fressat i fàcil de seguir, però sense marques.

Les vistes de les cingleres, quan el bosc s’esclarissa una mica, són espectaculars. Quan portem sis quilòmetres caminats tenim la pujada més forta del dia, fins que desemboquem en un gran sembrat que hem de reseguir per la vora fins arribar al peu d’una torre elèctrica. A l’esquerra comença el camí ample que ens durà de nou fins a Querol.

A partir del km 6,5 trobarem tanques amb filferro espinós. Tot i que una mica intimidatòries, si us hi fixeu bé totes es poden obrir bé. Cal deixar-les sempre tancades –si les hem trobat



Castell de Querol, a l’inici de la ruta.

així– per a no causar perjudicis als ramaders de la zona. Passarem fins a tres d’aquestes barres, algunes d’elles ja en plena baixada –força pronunciada– fins al riu Gaià.

Un pont de fusta una mica trontolladís ens ajuda a salvar la situació. Feu cas dels rètols que demanen travessar d’un en un i sense fer salts

ni maniobres que puguin perjudicar l’estructura de fusta. I si el trobeu molt malmès, comuniqueu-ho a Querol, bé a l’ajuntament o bé al restaurant que hi ha a la carretera i ells s’ocuparan de fer-lo reparar.

Ja queda molt poc, però el darrer tram d’excursió és tot en pujada, força marcada. Tot i això,

no és molt llarga i apareixem novament prop del punt on havíem baixat cap a l’Hort de les Salamandres. Atenció en aparèixer a l’asfalt, els caps de setmana hi ha força trànsit de cotxes, motos i bicicletes. Queden menys de 100 metres girant a mà dreta fins a tornar a l’aparcament on havíem començat l’excursió.

2 Alt Empordà LLOGARETS DEL BAIX FLUVIÀ

Una caminada més que llarga per una zona ben poc freqüentada pels senderistes a l'Alt Empordà. El territori pla, escortat sempre per un paisatge conreat i amb un reguitzell de llogarets amb encant, fan companyia a l'excursionista, que es mou per la planura del Baix Fluvià sense tenir contacte directe amb el riu.

L'impressionant campanar de Sant Miquel de Fluvià.

Alt Empordà és una comarca extensa, amb grans atractius per als amants de la natura, que s'hi aboquen a la costa, amb el Parc Natural del Cap de Creus i la zona interior de la Serra de l'Albera com a grans protagonistes. Però el sector meridional és molt menys freqüentat. Es tracta d'un territori de pobles petits i de poca anomenada en el mapa turístic. El domini l'ostenta el paisatge treballat. I l'horitzontalitat empordanesa és la norma, aquí arribant al punt màxim, doncs en una excursió de llargada considerable amb prou feines canviarem de cota un centenar de metres.

Precisament el fet que la ruta que us proposem discorri per camins en molt bon estat –generalment pistes rurals i connexions entre trossos de conreu– sempre planers minimitza una mica el fet que ens enfrontem a una jornada considerable. Fregarem els divuit quilòmetres, la qual cosa vol dir més de quatre hores d'exercici sostingut. Com que cadascú va al ritme que li plau i tenim bones estacions intermitges en forma de poblets, podem agafar-nos ben bé una jornada sencera per a fer-la.

El clima no es rigorós, però gairebé tot l'itinerari està desprotegit. Això vol dir molta insolació, llevat de la darrera mitja hora, en què un bosquet ens ofereix aixopluc. De manera que, tot i po-



□ ELS GUARDIANS DE LA SÍNIA

Només fa uns minuts que hem començat aquesta ruta quan passem per un entorn boscos amb una font, senyalització i espais amb tanques: és l'indret conegut per l'Hort de les Salamandres, on es porta a terme un dels projectes de protecció de la fauna autòctona de la regió, especialment dels amfibis, molt amenaçats per la contaminació i per la manca de qualitat de l'aigua. Veureu que la custòdia d'aquest territori ha estat concedit a l'associació mediambiental La Sínia, que en té cura, especialment de les salamandres que donen nom al paratge.

Són aquests uns animalons que indiquen la qualitat ecològica de l'indret, doncs només viuen en aigües molt pures.

La Sínia, a més de protagonitzar la gestió d'alguns espais naturals, fa tasques de voluntariat i també d'educació ambiental i tallers amb escoles. Fins i tot, en col·laboració amb el celler Janine de Rodonyà han batejat un dels vins com a Territori Salamandra, un xarel·lo emparat per la Denominació d'Origen Tarragona. Qui tingui interès en les activitats de La Sínia pot contactar-hi pel web www.riugaia.cat.

9 Baix Ebre BARRANC DE LA CARAMELLA

El Parc Natural dels Ports és un paisatge solitari i salvatge, de gorgs en congostos impossibles i desnivells que exigeixen molt al senderista. Excursió per a muntanyers amb experiència i bones nocions d'orientació per un territori de roques calcàries que formen escultures formidables despuntant entre el bosc.

Extraordinària excursió que acontentarà als muntanyers amb paisatges de primera categoria i també als qui quan surten a la natura volent posar a prova la musculatura.

De fet, aquesta és la “menys fàcil” de totes les rutes fàcils que proposem en aquest llibre, i haurérem d'estar molt pendents de la previsió meteorològica, d'anar ben equipats i d'orientar-nos. No recomanem fer aquest itinerari amb nens menors de 12 anys ni tampoc acompanyats de persones sense experiència en muntanya o estat de forma mediocre, doncs el recorregut és exigent. Només cal comparar la poca llargada del quilometratge (una mica més de 8 quilòmetres) amb el temps que es triga a fer-los (sobrepasant les 4 hores) per treure l'equació de que ens enfrontem a desnivells molt marcats. Les grimpades i desgrimpades són contínues, algunes d'elles per terreny delicat degut a la presència d'aigua a la roca.

Tenim l'avantatge de comptar amb marques de pintura vermelles, fites de pedra i algunes plaques senyalitzadores al llarg de tot l'itinerari.



Les inspiradores Agulles de Migdia.

ri. Però tot i així, recomanem anar amb el suport d'un GPS. El terreny és exigent i només el fet de que alguns dels senyals estiguin separats entre ells pot donar peu a equivocacions que –en un terreny tan solitari i costerut– pot suposar dificultats. Pel mateix motiu, tot i tractar-se d'un

itinerari de només vuit quilòmetres, anirem ben provistos d'aigua (per bé que al principi de l'excursió en podem recollir als gorgs i salts) i menjar energètic, per activar el cos en cas de fatiga.

Fets tots aquests advertiments, el senderista experimentat cobrirà la ruta sense dificultats,

i gaudirà d'uns desnivells que no tenen contemplacions i un espectacle continu de canvis de paisatge: primer un barranc tancadíssim on l'estrella indiscutible és l'aigua. Després ve la transició per un camí boscós que ens fa passar per un forat màgic que ens canvia de barranc; i



El gorg i el Salt de la Caramella.

finalment un territori d'agulles de pedra calcària que semblen inventades per un escriptor de novel·les fantàstiques.

No hi ha opció d'atacar aquesta excursió amb transport públic. Cal desplaçar-se amb un vehicle privat fins a l'aparcament del Barranc de la Caramella, ben indicat des del Raval de Crist de Tortosa. Comencem a caminar per pista ampla fins a la caseta de la Caramella o de Carvallo. A mà dreta hi surten unes escales de pedra. Passem al costat de la porta de l'edifici abandonat

□ GUIA PRÀCTICA



TIPUS DE RECORREGUT: ruta circular amb senyals de pintura, però per les característiques del terreny és altament recomanable comptar amb el suport d'un GPS per seguir el track.

PUNT DE PARTIDA I ARRIBADA: a l'aparcament del Barranc de la Caramella, a uns vint minuts de Tortosa seguint la carretera TV-3421 i després pista sense asfaltar apta per a tota mena de vehicles, ben senyalitzada amb rètols.

DISTÀNCIA: 8,2 km.

DESNIVELL: 783 m.

TEMPS: 4 h 5 min.

DESCARREGAR TRACK DE LA RUTA:



El Forat de l'Aire.

i comencem a enfil·lar-nos per un sender molt obac. Ja estem avançant pel barranc.

El camí ens mena per damunt de la conducció d'aigua. De fet, anirem a parar a tres gorgs diferents. Depenent del règim de pluges estaran més plens o menys (hi ha petites preses), però sempre ofereixen un aspecte magnífic, amb una aigua com vidre verdós i petites cascades. Un cop hem arribat al Salt de la Cua de Cavall –el més alt–, tornem enrere fins a la cruïlla que ens fa creuar el rierol i enfil·lar-nos pel vessant contrari. Comencem a tenir marques de pintura vermella que es mantindran durant tot l'itinerari. Estem transitant pel Racó dels Degotalls, i el nom no és gratuït. La pedra és permanentment mullada i

haurem d'afermar molt bé el pas per no tenir en-surts. És el moment més complicat de l'excursió.

El desnivell es fa molt acusat entre els km 1,8 i 3,6 des de l'inici. L'ajuda de bastons telescòpics serà important. Atenció a les plaquetes deixades per la Unió Excursionista que ens marquen si seguir cap al Caro o cap a la Mola Castellana. Són fixades al terra, molt gràfiques però que es poden passar per alt. Seguim les indicacions cap a aquest segon accident geogràfic, i començarem a gaudir d'un paisatge que sembla una tinta xinesa, amb roques calcàries que destaquen entre els murs i pins solitaris i molt pentinats pel vent que s'agafen a terrenys gairebé impossibles.

A partir del Coll de la Roca del Migdia les marques de pintura, que fins ara havien estat discretes i desgastades pel temps, es transformen en pinzellades grans i noves, gairebé fosforescents, per la qual cosa encara és més fàcil seguir el camí sense pèrdua. És també el lloc on el desni-

vell canvia decididament, i d'aquí fins al final ja estarem baixant.

El pas pel Forat de l'Aire és molt bonic. És fàcil de trobar i ens fa canviar de barrancada. A partir de llavors hi ha algunes desgrimpades verticals de dos o tres metres, però de seguida el sender –sempre en descens acusat– comença a fer-se cada cop més transitable, per bé que és clar que no és una ruta molt freqüentada, la garriga, els boixos i els romanins intenten ensenyorir-se de la rasa.

La base de les Agulles de Migdia regala unes panoràmiques sensacionals sobre la plana del Baix Ebre. En dies clars es veu perfectament el Delta de l'Ebre i la mar Mediterrània. El camí és més passador a partir del Coll de la Selleta i aviat començarem a fer ziga-zagues pel bosc per veure la caseta de Carvallo, que ens marca que estem molt a prop del final. Quan la trobem ja només ens caldrà desfer uns centenars de metres fins allà on teníem aparcat el cotxe.

LA CELLA QUE AVISA

Als Ports es troben Catalunya, el País Valencià i la Franja. El territori del Principat està protegit com a Parc Natural des de l'any 2001, abraçant les comarques del Baix Ebre, la Terra Alta i el Montsià.

Les muntanyes s'alcen abruptament i formen un laberint d'estrets i congostos molt perdedors i de desnivells molt acusats. Els senderistes han d'extremar totes les mesures de seguretat, doncs no hi ha nuclis de població habitats a l'interior del parc i l'ambient és molt feréstec. Quan es con-

templa la frontal de les muntanyes, sovint hi ha allotjada sobre els cims un corró de núvols coneguts a la zona com La Cella. Són la conseqüència de l'efecte Föhn, la humitat encallada en les puntes pot donar peu a sobtats canvis de temperatura i fins i tot pluges torrencials, de manera que cal sempre assegurar que es transitarà pels Ports amb un previsió meteorològica favorable. Si ha de ploure fort serà prioritari evitar les excursions i replegar-se a territoris més segurs.

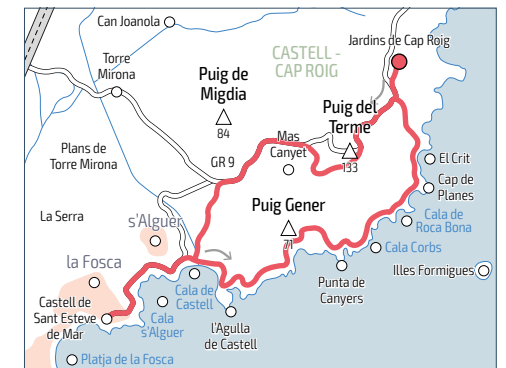
10 Baix Empordà CALES I PENYA-SEGATS DE LA COSTA BRAVA

Aquest recorregut s'inicia a les pinedes de l'espai protegit de Castell-Cap Roig, per arribar fins a l'antic barri de pescadors de cala s'Alguer, i tornar al punt d'inici resseguint el camí de ronda que, des de platja de Castell, travessa un rosari de cales d'aigües transparents i penya-segats que es precipiten al mar.

Iniciem la ruta a l'aparcament dels jardins Cap Roig, sortint per una porta metàl·lica situada a la zona posterior del recinte. Sortim a una pista àmplia de terra on seguim a l'esquerra, amb les indicacions d'un pal de senyalització cap a la platja de Castell i les marques blanques i vermelles del GR-92. El camí transcorre a l'ombra d'un bosc de pi pinyer i alzines, que forma part de l'espai Castell-Cap Roig, inclòs al Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN), i format per un mosaic de boscos, penya-segats costaners, cales i l'arxipèlag de les Illes Formigues. Cal destacar que només queden a la costa catalana petits fragments que presenten característiques similars, ja que es tracta d'una àrea de gran bellesa i que no ha patit importants agressions urbanístiques.

Acompanyats sempre per les marques blanques i vermelles del GR deixem camins secundaris a banda i banda. Passat el Puig de Terme, un bon mirador de la costa, deixem la tendència de suau ascens que portem fins ara i, en un gir bruscat cap a la dreta, comencem un descens també suau i ombrejat. Així, al cap d'uns 2,5 km des de l'inici, enllacem amb la pista de Mas Canyet, que seguim a la dreta, i que ens porta a la zona d'aparcament de la platja de Castell. A la següent cruïlla, amb cartells d'informació turística, se-

GUIA PRÀCTICA



TIPUS DE RECORREGUT: ruta circular per fer a peu, senyalitzada a l'anada amb marques del GR-92 i a la tornada amb pals i cartells del camí de ronda.

PUNT DE PARTIDA I ARRIBADA: aparcament del jardí Cap Roig, a Calella de Palafrugell (<https://fundacion-lacaixa.org/es/jardines-cap-roig>). S'accedeix en cotxe per l'autopista AP7 fins a la sortida 9, per seguir per la C-35 i continuar en direcció Palamós (C-31) fins a la sortida 331, Palafrugell Sud. Amb bus amb la companyia Sarfa (www.sarfa.com).

DISTÀNCIA: 11 km.

DESNIVELL: 350 m.

TEMPS: 3 h.