

---

# PIRINEUS DE CATALUNYA SENDERISME





**ÍNDEX**

INTRODUCCIÓ	04
LLEGENDA	06
EXCURSIONS I PASSEJADES	09
TRAVESSES PER ETAPES	35
GR, GRANS RECORREGUTS	45
MÉS ENLLÀ DEL SENDERISME	50

Pirineus, Catalunya



## CONEIXES ELS PIRINEUS?


Un lloc on el camí compta tant com el destí, on pots passar el dia gaudint de la natura en la seva màxima expressió i acabar al capvespre descansant a la vora del foc. Una terra marcada per les altes muntanyes, un patrimoni cultural ric i una gastronomia excepcional. Naturalesa en estat pur que t'espera per a la pràctica de l'esport, la visita a l'únic parc nacional de Catalunya, als parcs naturals i una cultura mil·lenària.


Descobreix i viu un paradís interior.


LLEGENDA

## SENDERISME ALS PIRINEUS

### FITXA TÈCNICA

 Nivell dificultat: difícil

 Nivell dificultat: mitjana

 Nivell dificultat: fàcil

 Quilòmetres del recorregut

 Temps del recorregut

 Desnivell acumulat

 Tipus de ruta: lineal

 Tipus de ruta: circular

 Senyalització

### CALENDARI

 Millor època de l'any per fer la ruta

### ECOTURISME

 Sostenible

### ACCESSIBILITAT

 Accessible





EXCURSIONS I PASSEJADES

## CAMINS PER A TOTHOM

Passejar pels Pirineus, coneixent els seus racons més amagats, és un plaer al qual difícilment ens podem resisitir. A continuació trobareu idees de rutes per fer caminant i que no us ocuparan més d'un dia, però que us permetran endinsar-vos en aquests paisatges espectaculars.

EXCURSIONS I PASSEJADES

# VAL D'ARAN

## 1 SETAU SAGÈTH

[www.camins.net](http://www.camins.net)

El Setau Sagèth és una travessa que transcorre íntegrament per la Val d'Aran. És un recorregut per la història de la Val a través dels pobles, riberes i colls que han vist passar miners, pastors de la transhumància i comerç, amb l'ajuda de mules.

La primera part recorre els camins que temps enrere unien els pobles de vora muntanya, i dona opció a conèixer el patrimoni cultural d'Aran a través d'aquests.

**No et pots perdre:** els llacs que et trobaràs pel camí.

### COM ARRIBAR-HI?

Tot i que es pot sortir des de qualsevol punt de la ruta, el més habitual és sortir i arribar des de Vielha.

### RECORREGUT DE LA RUTA



### FITXA TÈCNICA



Mitjana



103 km



Idealment en cinc etapes



9.100 m



Circular



Grogues i blanques; blanques i vermelles

### CALENDARI



Primavera i estiu

## 2 CORSA E CAMINADA DES 15 PÒBLES

[www.corsa15pobles.org](http://www.corsa15pobles.org)

La ruta ressegueix els antics camins que servien de vies de comunicació entre els pobles pirinencs. Una vegada a l'any, aquesta ruta es converteix en caminada i cursa, en què participen més de 500 persones en les diverses distàncies.

Se surt de la capital aranesa, Vielha, per arribar fins a Montcorbau i retornar, pel mateix camí, al punt d'inici.

**No et pots perdre:** les vistes a la Val d'Aran i l'església de Vilac.

### COM ARRIBAR-HI?

Tot i que es pot sortir des de qualsevol punt de la ruta, el més habitual és sortir i arribar des de Vielha.

### RECORREGUT DE LA RUTA



### FITXA TÈCNICA



Fàcil



10 km



3 h



600 m



Circular



Grogues i blanques; blanques i vermelles

### CALENDARI



Primavera, estiu i tardor

EXCURSIONS I PASSEJADES

# ALTA RIBAGORÇA



## 3 EL CAMÍ DE L'AIGUA

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

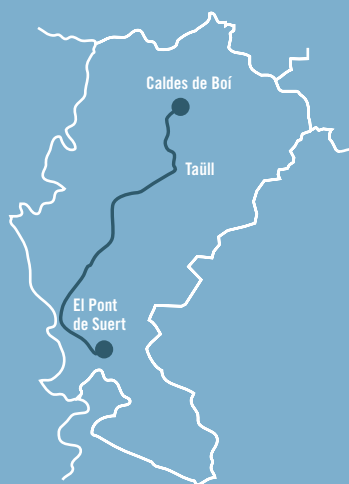
La remor de l'aigua de la Noguera de Tor acompanya el visitant al llarg de la ruta, ja que aquesta segueix el curs del riu en direcció nord, des de la font de la Mena fins a Caldes de Boí, ja a l'entrada del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. El recorregut segueix antics camins ramaders i corriols estrets al llarg dels seus 27 quilòmetres, i convida a visitar diversos punts naturals i culturals, com el Centre de Fauna, l'ermita i pont del Remei, els roures centenaris, els Salencars de Llesp i Barruera, les esglésies de Sant Feliu i Sant Joan, del s. XI, el mirador de la Vall de Boí, o l'Estació Termal de Caldes de Boí.

**No et pots perdre:** els miradors, els Salencars de Llesp i Barruera i les zones habilitades per a pícnic.







### COM ARRIBAR-HI?

Punt d'inici: PK 345 ctra. N-260 al Pont de Suert.


### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

-  Mitjana
-  27 km
-  7 h 30 min
-  822 m
-  Lineal
-  Senyals direccionals de color grana i panells informatius

#### ACCESSIBILITAT

-  Els trams del passeig de Barruera i el Salencar

#### CALENDARI

-  Tot l'any

#### ECOTURISME



## 4 RUTA DE LA FAUNA DE SENET

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

Isards, cabirols, guineus o senglars són animals dels quals es pot descobrir el rastre al pas per la ruta de la fauna de Senet, un itinerari circular que s'inicia i acaba en aquest poble del municipi de Vilaller. El sender ascendeix pel camí vell del port de Gelada i voreja l'espai d'interès natural del mateix nom. Des del camí es pot contemplar el barranc de l'Esbornada i situar-se a prop del mirador d'Estarredono, per admirar la vall i contraforts del massís de la Maladeta.

**No et pots perdre:** els miradors d'Artigalonga i d'Estarredono, les velles pinedes subalpines de pi negre, les cabanes de pastor i les rèpliques de petjades i d'excrements.






### COM ARRIBAR-HI?

Sortida i arribada al nucli urbà de Senet.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

-  Fàcil
-  6,50 km
-  2 h
-  430 m
-  Circular
-  Senyals direccionals de color verd i senyals interpretatius sobre la fauna pirinenca i plafons explicatius

#### CALENDARI

-  Primavera, estiu i tardor

#### ECOTURISME



EXCURSIONS I PASSEJADES

# PALLARS SOBIRÀ



## 5 PELS CAMINS DE LES VEUS DEL PAMANO (I)

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

Aquest itinerari recorre alguns dels indrets que relata la novel·la de Jaume Cabré *Les veus del Pamano*, inspirada i ambientada en aquest riu del Pallars Sobirà. La sortida esdevé, doncs, una interessant experiència en què la ficció cobra vida.

Des del poble de Seurí s'inicia el camí cap a Sant Esteve de Meneurí, tot travessant el riu Pamano. La ruta continua al seu pas per les Bordes de Joanet, de Pesa, de Font, de Bolunya i Cardós, aquesta última borda ja al punt més allunyat del sender, des d'on travessarem el Pamano per segona vegada, ara en direcció cap a Torena, el nom fictici que rep a la novel·la el poble de Llessui.

Opcional: passejada, anada i tornada pel mateix camí, fins el mirador de Torena. Gran mirador de la Vall d'Àssua.

**No et pots perdre:** la visita de l'Ecomuseu dels Pastors de la Vall d'Àssua – Oficina d'Informació del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany Sant Maurici, ja que Llessui és una de les vies d'accés al Parc Nacional.


### COM ARRIBAR-HI?

Des de Sort amb cotxe fins a la població de Seurí.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA


 Mitjana: excursió de mig dia, que exigeix només un cert grau d'esforç durant la pujada a les bordes, i té poc desnivell

 5,70 km

 2 h 10 min

 300 m

 Circular

 Pals de fusta amb banderoles de color grana (Camí Natural de Sort i la Vall d'Àssua) i marques grogues

#### CALENDARI

 Primavera, estiu i tardor

#### ECOTURISME



## 6 ITINERARI DE LA MOLLERA D'ESCALARRE

[www.pallarssobira.info](http://www.pallarssobira.info)

La Mollera d'Escalarre, un aiguamoll de muntanya d'origen glaciari situat a la Guingueta d'Àneu, esdevé un hàbitat idoni per a la llúdriga i per a moltes aus migratòries que, durant una part de l'any, fan estada en aquestes aigües. Un mirador que es troba seguint un camí d'accés de baixa dificultat. Des de la seva torre es poden observar les diferents espècies d'aus, fet que el converteix en un punt de turisme ornitològic molt interessant.

És un itinerari molt planer i pràcticament tot el seu recorregut transcorre per una pista fàcil i ampla. Al llarg del trajecte podrem visitar el poble d'Escalarre, l'església de Sant Martí d'Escalarre, el mirador elevat de la Mollera, algunes edificacions militars de la Línia Pirineus i quatre àrees d'esbarjo. L'itinerari es pot fer en BTT i coincideix amb un itinerari del centre de BTT de les Valls d'Àneu (Inici a Esterri d'Àneu)

**No et pots perdre:** les esglésies romàniques de Santa Maria i Sant Martí d'Escalarre, els búnquers de la Línia de Pirineus i els altres dos itineraris de la Llobatera i la Torrasa.

### COM ARRIBAR-HI?

Per la C-13 s'arriba al poble de la Guingueta d'Àneu.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

 Fàcil

 1,8 km

 1 h 25 min

 50 m

 Lineal

 Senyalítica Parc Natural de l'Alt Pirineu

#### CALENDARI

 Tot l'any

#### ECOTURISME





EXCURSIONS I PASSEJADES

# PALLARS JUSSÀ



## 7 EL CONGOST DE MONT-REBEI

[www.pallarsjussa.net](http://www.pallarsjussa.net)

El congost de Mont-Rebei és un pas estret que ha erosionat la Noguera Ribagorçana en travessar la Serra del Montsec. L'itinerari segueix un camí esculpit a la roca, lliure d'infraestructures, que el converteix en un espai natural d'alt valor ecològic i un punt d'observació de la fauna salvatge que fa vida en aquest agrest i singular paisatge prepirinenc.

Les parets del congost arriben a assolir més de 500 metres de caiguda vertical, amb punts on l'amplada mínima del congost és de només 20 metres.

**No et pots perdre:** les impressionants vistes que hi ha des del camí excavat a la roca.

### COM ARRIBAR-HI?

Per arribar al congost de Mont-rebei des del Pallars Jussà hi ha dues rutes: tant pel Pont de Montanyana com per Sant Esteve de la Sarga s'arriba a l'aparcament de La Masieta, des d'on, caminant uns 15 minuts, s'accedeix fàcilment al congost.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



3 km



2 h



120 m



Lineal



Panells propis i marques GR

#### CALENDARI



Tot l'any



Existència de cartells interpretatius per divulgar la riquesa en fauna, flora i patrimoni

## 8 VOREJANT TERRADETS

[www.pallarsjussa.net](http://www.pallarsjussa.net)

Un itinerari circular d'uns tres quilòmetres, habilitat per fer a peu o amb BTT, recorre el marge dret de l'embassament de Terradets. Al llarg del recorregut el visitant pot trobar cartells informatius que ens ajuden a descobrir la riquesa natural del territori, així com la seva evolució paisatgística.

Es pot ampliar la ruta fent enllaç a la xarxa de senders de la comarca, que segueix el curs de la Noguera Pallaresa en direcció nord, o bé continuar pels senders del Brugal, Roca Regina i pel barranc del Bosc, al Montsec d'Ares.

**No et pots perdre:** la caseta habilitada per a l'observació d'aus, situada prop de la Pineda!

### COM ARRIBAR-HI?

L'itinerari se situa a la C-13, entre l'àrea de servei de La Pineda i el pont de Monares. Un bon lloc per aturar el vehicle és el pàrquing de l'Hotel Terradets (carretera C-13, km 75).

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



3,3 km



1 h 30 min



60 m



Lineal



Panells propis

#### CALENDARI



Tot l'any

#### ECOTURISME



Potencia els valors naturals de l'embassament de Terradets mitjançant panells informatius sobre flora, fauna, societat...

EXCURSIONS I PASSEJADES

# ALT URGELL



## 9 RUTA PELS BOSCOS DE SANT JOAN DE L'ERM

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

Els frondosos boscos alturgellencs són el marc d'aquest itinerari circular que porta a l'antic santuari de Sant Joan de l'Erm Vell, situat al municipi de Montferrer i Castellbò.

La ruta té el seu inici al refugi de la Basseta, centre d'allotjament d'esquí nòrdic de la zona. Travessa el pont del Barranc dels Forcats i deixa enrere el camí de la dreta, que porta al poble de Romadriu. Podem fer parada a la font del Cobert abans d'arribar al santuari de Sant Joan de l'Erm Vell. A partir d'aquesta etapa es pot tornar al punt d'inici travessant la pista forestal senyalitzada, o bé arribar al refugi després de fer el cim al serrat de la Culla, de 2.000 metres d'alçada.

**No et pots perdre:** l'hostatgeria i santuari de Sant Joan de l'Erm Vell.




### COM ARRIBAR-HI?

A través de la N-260 a Montferrer, agafant la carretera local que porta a Castellbò i a Sant Joan de l'Erm.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

-  Mitjana
  -  9,30 km
  -  3 h 40 min
  -  900 m
  -  Circular
  -  Franja de pintura groga
- CALENDARI
-  A l'hivern, amb raquetes

## 10 RUTA AL SANTUARI DEL BOSCALT

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

El poble d'Ansovell, capital del municipi de Cava, és el punt de partida del camí de pujada que porta al santuari de Boscallt. S'agafa la ruta per la pista forestal des del centre del poble, la qual ascendeix pel coll del Boscallt fins arribar al seu cim, on es troba l'ermita. Des d'aquí es poden recuperar forces admirant la panoràmica dels penya-segats del Cadí i de les valls, o reposant a l'àrea de descans que hi ha habilitada. També als voltants del santuari es troba el Boix del Boscallt. Pel camí de retorn cal enllaçar amb la ruta GR-150, seguint les marques blanques i vermelles que porten de retorn a Ansovell.

**No et pots perdre:** el santuari i el boix del Boscallt.








### COM ARRIBAR-HI?

Carretera N-260 direcció Puigcerdà, agafar el trencall del Pont d'Arsèguel. És a 22 quilòmetres de la Seu d'Urgell amb cotxe.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

-  Fàcil
  -  3,5 km
  -  1 h
  -  110 m
  -  Circular
  -  Senyals Cadí Moixeró
- CALENDARI
-  Tot l'any

EXCURSIONS I PASSEJADES

# SOLSONÈS

## 11 CAMÍ VERD DE LA VALL DE LORD

[www.lavalldelord.com](http://www.lavalldelord.com) · [www.turismesolsones.com](http://www.turismesolsones.com)

El riu Cardener és el que ens guia al llarg del Camí Verd de la Vall de Lord pel nord del Solsonès, fins a trobar el seu naixement, a les fonts del Cardener. Aquesta ruta fluvial parteix de Sant Llorenç de Morunys i arriba fins als pobles de la Coma i la Pedra, tot enfilant-se per la vall del Cardener. L'aigua acompanya el visitant en tot moment: sent la remor del cabal del riu i dels salts d'aigua, així com la olor intensa de l'aigua sulfurosa de la font Puda.

L'itinerari, apte per a famílies i gent gran, convida a visitar el pont romànic de Vall-llonga, l'ermita romànica de Santa Creu d'Ollers i gaudir del majestuós entorn de la Vall de Lord.

**No et pots perdre:** el pont romànic de Vall-llonga i l'ermita romànica de Santa Creu d'Ollers, la font Puda, un salt d'aigua que es troba sota el poble de la Coma i les fonts del Cardener.







### COM ARRIBAR-HI?

Inici de la ruta: Oficina de Turisme de la Vall de Lord i seguir les marques de pintura lila del Camí Verd de la Vall de Lord fins a les Fonts del Cardener.

### RECORREGUT DE LA RUTA



### FITXA TÈCNICA

-  Fàcil
-  7,5 km
-  1 h 30 min
-  221 m
-  Lineal
-  Senyals horitzontals de color lila

### CALENDARI

-  Tot l'any

## 12 RUTA DE LES FONTS DE SANT CLIMENÇ (PINELL DE SOLSONÈS)

[www.turismesolsones.com](http://www.turismesolsones.com)

Aquest itinerari té el seu inici a les fonts de Sant Climenç. Hi ha un indicador a uns 400 metres del centre del poble que li dona nom. El camí s'enfila per cal Gispets fins arribar a la font Freda. A partir d'aquest punt la ruta fa un suau descens fins arribar a la masia de Coïns, situada a la zona oest del municipi de Pinell de Solsonès, i es retorna al poble de Sant Climenç seguint el camí del cementiri.

Al marge de l'espectacular paisatge natural, la ruta també permet visitar la Vila-closa del poble de Sant Climenç, un recinte fortificat medieval que data dels segles XII i XIII, i l'església romànica de Sant Climenç.

**No et pots perdre:** la font de Sant Climenç i la seva àrea de descans, la Vila-closa medieval i l'església de Sant Climenç.







### COM ARRIBAR-HI?

L'inici i final de la ruta és la font de Sant Climenç (Pinell de Solsonès). Es troba un indicador en el mateix poble.

### RECORREGUT DE LA RUTA



### FITXA TÈCNICA

-  Fàcil
-  6,2 km
-  1 h i 30 min
-  115 m
-  Circular
-  Pals de seguiment i banderoles

### CALENDARI

-  Tot l'any



EXCURSIONS I PASSEJADES

# CERDANYA

## 13 CAMÍ DE SANT JAUME

[www.cerdanya.org](http://www.cerdanya.org)

El pelegrinatge a Santiago de Compostel·la es remunta al s. IX, amb el descobriment de les restes de l'apòstol Sant Jaume.

Actualment, religió, cultura i esport comparteixen el mateix camí per arribar a Santiago de Compostel·la. Una de les nombroses vies secundàries que hi condueixen és la que entra pels colls de la Perxa i Pimorent, fins a Sant Jaume de Rigolisa (Puigcerdà). Creua la Cerdanya per la vora del riu Segre i continua, travessant els Pirineus, en direcció a Jaca, on enllaça amb una de les vies principals, l'aragonesa, que ve de Somport. Aquesta ruta ens endinsa a l'essència de la Cerdanya, una comarca que embadaleix amb una de les valls més boniques d'Europa i amb la seva història.

**No et pots perdre:** el pont romànic de Sant Martí d'Aravó, l'ermita de Quadres, l'església de Talló, el campanar de l'església de Santa Eugènia de Nerellà i el Parc dels Búnquers a Martinet!

### COM ARRIBAR-HI?

Si voleu fer la ruta des de l'inici, heu de desplaçar-vos fins al poble de Llívia.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



35,64 km



Dos dies



252 m



Lineal



Banderols verds i blaves i fletxes grogues

#### CALENDARI



Tot l'any

## 14 TOSSA PLANA DE LLES

[www.cerdanya.org](http://www.cerdanya.org)

Voluminosa, la Tossa Plana de Lles (2.916 m) o pic de la Portelleta és la muntanya més elevada de la Cerdanya. La seva ascensió, senzilla des del Pradell, accessible amb automòbil des de Cap del Rec, es veu altament compensada pel formidable panorama de què es gaudeix des del cim.

**No et pots perdre:** les fantàstiques vistes des del cim.

### COM ARRIBAR-HI?

Des de Martinet es pren la carretera LV-4036 fins a Lles i, a continuació, una pista asfaltada fins a la recepció de l'estació d'esquí nòrdic de Cap del Rec. Després s'agafa una pista de terra, apta per a automòbils, fins al Pradell, on hi ha un refugi lliure.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Mitjana



6,7 km (anar i tornar)



3,30 h (2 h anada + 1,30 h tornada)



801 m



Lineal



Senders de Cerdanya

#### CALENDARI



Primavera, estiu i tardor

EXCURSIONS I PASSEJADES

# BERGUEDÀ



## 15 CAMÍ DE LES COLÒNIES

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

Les colònies tèxtils del Llobregat estaven unides per diversos camins que avui han estat recuperats a través d'una ruta de 32 quilòmetres que comunica Cal Rosal (a prop de Berga) amb Balsareny. Aquest agradable recorregut, que travessa boscos, camps i horts a tocar de riu, es pot fer a peu o amb bicicleta i permet descobrir les diverses construccions de les colònies, on milers de persones varen viure i treballar fa més de cent anys.

**No et pots perdre:** el Museu de la Colònia Vidal, el Centre d'interpretació de l'església de Cal Pons i la Torre de l'Amo de Viladomiu Nou.

### COM ARRIBAR-HI?

C-16, sortida de Cal Rosal per fer-la de nord a sud.  
C-16, sortida de Balsareny per fer-la de sud a nord. La ruta té un accés directe a cadascuna de les colònies.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



32 km



9 h



450 m



Lineal



PR C144, amb marques grogues i blanques.

#### CALENDARI



Tot l'any

## 16 EL CAMÍ PICASSO

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

Travessia Guardiola de Berguedà – Saldes – Gósol – Bellver de Cerdanya

El camí reproduïx el trajecte que va fer Pablo Picasso la primavera de 1906, des de Guardiola de Berguedà a Gósol, on va passar tot l'estiu, i part del trajecte del seu comiat de les terres berguedanes. El camí recorre una bona part de l'Alt Berguedà inclòs dins del Parc Natural del Cadí-Moixeró, fins arribar a Bellver de Cerdanya, trajecte que Picasso i la seva companya, Fernande Olivier, van fer acompanyats d'un traginer i una mula. El recorregut presenta un paisatge canviant que passa de les terres cultivables al rocam de la serra del Cadí, i recupera el verd de la plana cerdana.

**No et pots perdre:** les vistes al Pedraforca!

### COM ARRIBAR-HI?

La ruta comença a Guardiola de Berguedà. S'hi pot arribar en cotxe particular per la carretera C-16, o amb els autobusos ALSA.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Fàcil



60 km



20 h (aconsellable en quatre etapes)



2.370 m de pujada



Lineal



De Guardiola de Berguedà al monestir de Sant Llorenç, marques vermelles i blanques (GR 4-2); de Sant Llorenç a Sorribes, marques rectangulars grogues (xarxa senders del Berguedà); de Sorribes a Gósol, marques vermelles i blanques (GR 107 – camí dels Bons Homes); de Gósol a la cruïlla entre Nas i Pi, marques grogues i blanques del PR C-124; des d'aquí fins a Bellver de Cerdanya, marques blanques i vermelles (GR 150 fins a Talló i GR 107 fins a Bellver).

#### CALENDARI



Primavera, estiu i tardor

EXCURSIONS I PASSEJADES

# RIPOLLÈS

## 17 PER CAMPELLES I RIBES DE FRESER SOTA LA MIRADA DEL TAGA

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net)

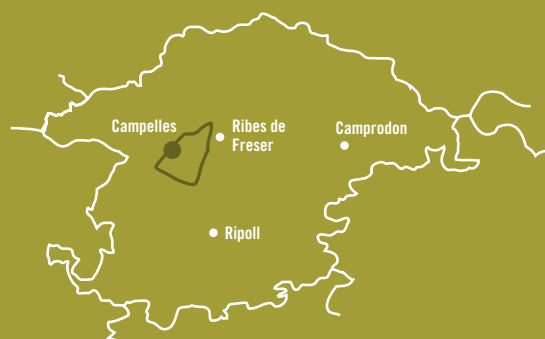
Resseguint antics camins, ens enfilarem a l'ermita de Sant Antoni de Ribes, passarem per Campelles i el Baell, i ens aproparem al centenari Balneari de Montagut. Durant el recorregut gaudirem de les boniques vistes dels pobles de la Vall de Ribes i les muntanyes que l'envolten, amb el Taga com a muntanya de referència, que ens acompanyarà tot l'itinerari.

**No et pots perdre:** la posta de sol des del cim o les espectaculars vistes de la muntanya del Taga!

### COM ARRIBAR-HI?

La ruta comença al passeig Guimerà de Ribes de Freser.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Mitjana



16 km



5 h 30 min



705 m



Circular



Marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI



Primavera, estiu i tardor

#### ECOTURISME



## 18 BEGET I ROCABRUNA PER CAMINS DE CONTRABANDISTES

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net)

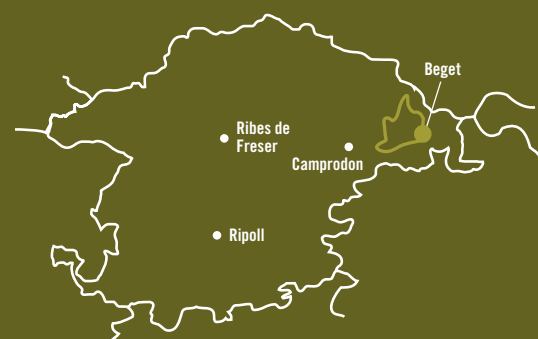
Itinerari per antics camins que ens apropa al patrimoni natural de l'Alta Garrotxa, de feréstecs paisatges i fresquívols salts d'aigua i gorgs, i al seu patrimoni cultural, amb les ruïnes del castell de Rocabrúna i les esglésies romàniques de Beget i Rocabrúna.

**No et pots perdre:** la visita al petit nucli de Beget, declarat Conjunt Patrimonial Històric i Artístic, amb l'església romànica de Sant Cristòfol de Beget (s. XII).

### COM ARRIBAR-HI?

La ruta comença a l'aparcament que es troba a l'entrada de Beget.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA



Mitjana



14 km



5 h



760 m



Circular



Marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI



Primavera, estiu i tardor

#### ECOTURISME



EXCURSIONS I PASSEJADES

# GARROTXA

## 19 L'ALTA GARROTXA DE VAYREDA

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net) · [www.turismegarrotxa.com](http://www.turismegarrotxa.com)

La *Punyalada* ens ofereix una oportunitat única per descobrir l'Alta Garrotxa, seguint els racons on Marian Vayreda va situar els protagonistes de la seva cèlebre novel·la.

Aquesta ruta literària comença a Sadernes, tot i que també es pot sortir des de Montagut (són 12 km més de recorregut) i, seguint els camins de la xarxa de senders Itinerànnia (groc), arribarem fins a Sant Aniol d'Aguja. L'església de Santa Cecília de Sadernes, el pont d'en Valentí i el pas del Gomarell, a més del salt de la Núvia i la cova del Bisbe, són alguns dels molts punts d'interès que trobareu al llarg d'aquest itinerari per l'Alta Garrotxa, una terra feréstega, amb un paisatge ple de valls profundes i espectaculars cingleres.

**No et pots perdre:** l'església de Santa Cecília, a Sadernes, i el pont d'en Valentí!

### COM ARRIBAR-HI?

Des de l'A26 agafar la sortida a Montagut. Un cop al terme municipal, continuar per la GI-V-5221. Es pot arribar amb cotxe fins a Sadernes.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

-  Mitjana
-  13 km
-  4 h i 45 min (total)
-  De pujada: 291 m  
De baixada: 101 m
-  Lineal
-  Marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI

-  Primavera, estiu i tardor

## 20 EL COR DEL PARC NATURAL DE LA ZONA VOLCÀNICA DE LA GARROTXA

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net) · [www.turismegarrotxa.com](http://www.turismegarrotxa.com)

Seguint aquesta ruta arribarem al cor del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Sortint de l'àrea de Santa Margarida en direcció nord arribem fins al centre d'informació Can Passavent. Des d'allà, el camí baixa suaument fins a Can Serra. Cal creuar un pas subterrani per arribar fins a la Fageda d'en Jordà, bosc de faigs excepcional assentat damunt la colada de lava del volcà Croscat. Sortint, el camí s'enfila cap al coll de Can Batlle i l'església romànica Sant Miquel Sacot. D'allà baixa al pla de Sacot, i pel collet de Bassols se situa al flanc sud-oest del volcà de Santa Margarida, al cràter del qual es troba l'ermita romànica que li dona nom. La ruta ens retorna al punt d'inici, l'àrea de Santa Margarida.

**No et pots perdre:** altres itineraris del Parc Natural als quals es pot accedir des d'aquesta ruta, com el n. 3 (Olot – Can Xel – Santa Pau), el 5 (Can Xel – Colltort) i la xarxa de senders Itinerànnia, que permet descobrir molts més indrets d'interès, no només del Parc Natural sinó de tota la Garrotxa.



### COM ARRIBAR-HI?

En cotxe, seguint la carretera GI- 524 d'Olot a Santa Pau. Podeu deixar el cotxe al pàrquing de l'àrea de Santa Margarida.


### RECORREGUT DE LA RUTA




#### FITXA TÈCNICA

-  Mitjana
-  12 km
-  Mig dia
-  De pujada: 199 m  
De baixada: 190 m
-  Circular
-  Itinerari 1 del Parc Natural i marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI

-  Primavera, estiu o hivern, ja que a la tardor és una zona molt concorreguda

#### ECOTURISME

-  Ruta del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, acreditat amb la Carta Europea de Turisme Sostenible



EXCURSIONS I PASSEJADES

# ALT EMPORDÀ

## 21 PAISATGES DALINIANS

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net)

Aquesta ruta pel cap de Creus ens acosta a la vida i obra de Dalí, tot passejant pels paisatges naturals, marítics i d'interior que inspiraren el genial pintor.

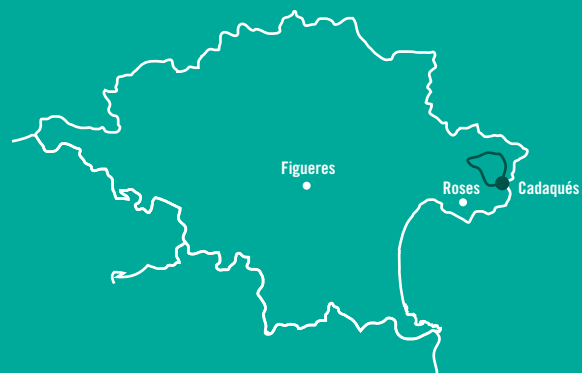
L'itinerari comença davant la badia de Cadaqués i va direcció a Portlligat, on es troba la casa-museu Dalí. Des d'allà fem via cap al cap de Creus, passant per cala es Jonquet, deixant l'indicador que indica ca la Jugadora fins a arribar al pla de la Guillola. En aquest punt seguirem direcció Port de la Selva, fins trobar mas Rabassers. Aquest tram coincideix amb el GR11, fins a mas Vell, on prendrem el camí de tornada a Cadaqués, ara coincident amb el GR92.

**No et pots perdre:** la màgia que aporten les sortides de sol quan comences el dia.

### COM ARRIBAR-HI?

En cotxe. Sortint de Figueres heu d'agafar la GI-610 direcció a Roses i després la GI-614 direcció a Cadaqués. En tren, podeu arribar en tren fins a Figueres i a l'estació de Figueres agafar un autobús fins a Cadaqués.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

- Mitjana
- 17 km
- 5 h 15 min
- 495 m
- Circular
- Marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI

- Tot l'any

## 22 PELS DOMINIS DE SANT PERE DE RODES

[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net)

El conjunt de Sant Pere de Rodes esdevé representant dels tres pilars de la societat feudal: els que resen, al monestir de Sant Pere de Rodes, el més important del comtat d'Empúries; els que produeixen, al poblat de Santa Creu, i els que lluiten, al castell de Verdera.

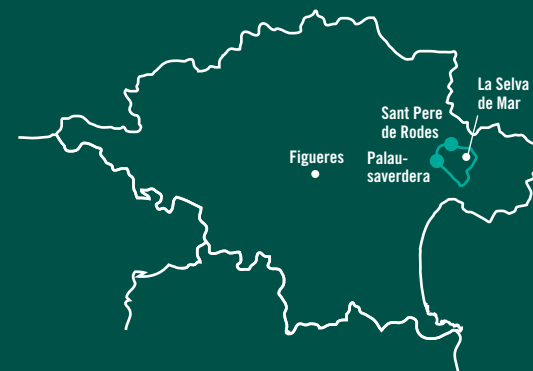
La ruta circular s'inicia a Sant Pere de Rodes direcció a Santa Helena i a Palau-saverdera. Per l'anomenat camí de les Devotes, sortirem de Palau-saverdera en direcció a mas Fumats i descendrem fins a arribar a can Palou. En aquest punt iniciarem el retorn direcció a la Selva de Mar per arribar a Sant Pere de Rodes, de nou. L'etapa de retorn al monestir és llarga i fa pujada, però no té pèrdua.

**No et pots perdre:** la visita al monestir per descobrir com vivien els monjos en la seva època d'esplendor.

### COM ARRIBAR-HI?

En cotxe. Des de Figueres, preneu la N-260 direcció a Llançà. Sortiu en direcció a Vilajuïga seguint la GI-604. Heu d'entrar al poble de Vilajuïga i agafeu la GIP-6041 direcció al monestir. Una altra opció des de Llançà és anar en direcció a Port de la Selva per la GI-612. Abans d'entrar al municipi preneu la GIP-6041 fins al monestir.

### RECORREGUT DE LA RUTA



#### FITXA TÈCNICA

- Difícil
- 17,5 km
- 6 h 35 min
- 559 m
- Circular
- Marques grogues Itinerànnia

#### CALENDARI

- Tot l'any  
Estiu: visites guiades al monestir de Sant Pere i nits de música en viu

**TRAVESSES PER ETAPES****PAS A PAS FEM AVENTURA**

Als Pirineus hi ha quilòmetres i quilòmetres de senders senyalitzats. Alguns es poden fer en un dia, altres requereixen de diverses jornades per poder-los seguir de dalt a baix. Els itineraris que trobareu a continuació són travesses de més d'un dia que, per la seva singularitat natural, cultural, per la seva varietat de paisatges, s'han convertit en un reclam per a tots aquells que volen estar en contacte directe amb la naturalesa i viure una experiència única als Pirineus de Catalunya.

## TRAVESSES PER ETAPES



### LLEGENDA

- |                 |   |                            |                       |
|-----------------|---|----------------------------|-----------------------|
| 1 Setau Sagèth  | 6 La ruta del Pastor i la Transhumància | 11 Estanys Amagats         | 16 Els Bastions       |
| 2 Pass'Aran     | 7 Ruta 3 Valls                          | 12 Cavalls del Vent        | 17 Els Tres Refugis   |
| 3 Camin Reiau   | 8 El Cinquè Llac                        | 13 Camí dels Bons Homes    | 18 Refugis del Torb   |
| 4 Carros de Foc | 9 La Porta del Cel                      | 14 La Ruta del Caracremada | 19 Serra de Monestirs |
| 5 Via Calda     | 10 Muntanyes de Llibertat               | 15 Ruta de l'Ermità        |                       |

## 1 SETAU SAGÈTH



Itinerari autoguiat amb transport d'equipatge en totes les etapes, que comença i acaba a Vielha. És un recorregut per la història de la Val d'Aran.

**No et pots perdre:** les fantàstiques vistes del paisatge aranès, la cultura i el patrimoni de la Val d'Aran i la seva gastronomia.

[www.setausageth.com](http://www.setausageth.com)

### FITXA TÈCNICA

- 103 km
- 9.480 m
- Circular

## 2 PASS'ARAN



Ruta transfronterera entre Catalunya i França que transcorre pel cor de les valls Castillonais, de Biros i de la Val d'Aran.

**No et pots perdre:** els cims mítics que travessa la ruta.

[www.passaran.com](http://www.passaran.com)

### FITXA TÈCNICA

- 64 km
- 10.205 m
- Circular

## 3 CAMIN REIAU



Itinerari que ressegueix els senders històrics que antigament unien els pobles dins la Val d'Aran. Passa pels 33 pobles d'aquesta vall.

**No et pots perdre:** les esglésies de Salardú, Arties, Vielha i Bossòst i la flora i fauna de la Val d'Aran.

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

### FITXA TÈCNICA

- 150 km
- 12.000 m
- Circular

## 4 CARROS DE FOC



Ruta d'alta muntanya que uneix els nou refugis del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

**No et pots perdre:** la multitud de llacs naturals que coneixeràs pel camí.

[www.carrosdefoc.com](http://www.carrosdefoc.com)

### FITXA TÈCNICA

- 55 km
- 9.200 m
- Circular

TRAVESSES PER ETAPES

5 VIA CALDA



Itinerari autoguiat amb transport d'equipatge a totes les etapes que ressegueix les millors zones termals dels Pirineus: Boí, Tredós, Arties, Vielha i Les. Altres rutes per fer sense equipatge són els Encantats i el Gran Bucle.

**No et pots perdre:** la Val d'Aran i la Vall de Boí. Els circuits termals de Caldes, Banhs de Tredós i de les Termes de Les.

[www.andandosinequipaje.com](http://www.andandosinequipaje.com)

FITXA TÈCNICA

88 km

12.900 m

Lineal



6 LA RUTA DEL PASTOR I LA TRANSHUMÀNCIA



Ruta de quatre etapes, amb sortida al Pont de Suert, que segueix els camins i senders que utilitzaven els pastors des de temps immemorials.

**No et pots perdre:** les vivències que t'explicaran els pastors que et trobaras pels camins.

[www.larutadelpastor.com](http://www.larutadelpastor.com)

FITXA TÈCNICA

50 km

1.400 m

Lineal



7 RUTA 3 VALLS



Travessa circular amb inici i arribada al Pont de Suert, que recorre, a peu, la Vall de Boí, la Vall de Barravés i la Vall de Castanesa.

**No et pots perdre:** l'observació d'aus aquàtiques a la Noguera de Tor, el romànic de la Vall de Boí i la visita al centre d'interpretació del PN d'Aigüestortes de Senet.

[www.ruta3valls.com](http://www.ruta3valls.com)

FITXA TÈCNICA

74,640 km

+ 3.215 m

Circular



8 EL CINQUÈ LLAC



Ruta de muntanya mitjana, amb transport d'equipatge, que transcorre pels Pallars i l'Alta Ribagorça, als peus del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

**No et pots perdre:** les llegendes que us acompanyaran a cada jornada i que donen nom a cada etapa, unes llegendes que impregnaran de màgia el vostre viatge per les muntanyes.

[www.elcinquellac.com](http://www.elcinquellac.com)

FITXA TÈCNICA

102,3 km

12.963 m

Circular



9 LA PORTA DEL CEL



Itinerari de cinc etapes que transcorre pel Parc Natural de l'Alt Pirineu i el Parc Naturel Régional Pyrénées Ariégeoises. Enllaça quatre refugis: el de Certascan, Pinet, Vallferrera i el càmping de Gaus.

**No et pots perdre:** els reflexos dels cims a primera hora del matí al llac més gran dels Pirineus, el Certascan; la vista del llac amb el refugi de Pinet i les muntanyes del fons i l'ascensió al pic més alt de Catalunya, la Pica d'Estats.

[www.laportadelcel.com](http://www.laportadelcel.com)

FITXA TÈCNICA

65 km

11.000 m

Circular



10 MUNTANYES DE LLIBERTAT



A cavall del Parc Natural de l'Alt Pirineu i França, aquesta ruta de quatre etapes segueix els camins de la persecució dels jueus de l'Holocaust i l'exili de la Guerra Civil espanyola travessant els Pirineus.

**No et pots perdre:** la cascada d'Ars, probablement la més bonica del Pirineu, i els monuments a l'Èxode jueu a Tavascan i Aulus Les Bains.

[www.muntanyesdelibertat.com](http://www.muntanyesdelibertat.com)

FITXA TÈCNICA

65 km

9.500 m

Circular



TRAVESSES PER ETAPES

## 11 ESTANYS AMAGATS



Ruta d'alta muntanya entre refugis, que proposa la descoberta de l'Alta Cerdanya, complementat amb la part alta de la vall de Madriu, a Andorra.

**No et pots perdre:** descobrir les impressionants vistes de les muntanyes a les valls andorranes, la Cerdanya, vall del Segre i serralada del Cadí Moixeró.

[www.rutadestanyamagats.com](http://www.rutadestanyamagats.com)

FITXA TÈCNICA

73 km

3.599 m

Circular

## 12 CAVALLS DEL VENT



Itinerari que transcorre entre els vuit refugis del Parc Natural del Cadí-Moixeró. La travessa cobreix unes alçades entre els 900 i els 2.510 metres.

**No et pots perdre:** els Empedrats i les vistes al Pedraforca.

[www.cavallsdelvent.com](http://www.cavallsdelvent.com)

FITXA TÈCNICA

90 km

5.200 m

Circular



## 13 CAMÍ DELS BONS HOMES



Itinerari turístic entre el Santuari de Queralt, a Berga, i el castell de Montsegur a l'Arieja, França, que permet recórrer les rutes de migració utilitzades pels càtars durant els segles XIII i XIV.

**No et pots perdre:** les vistes panoràmiques del massís del Pedraforca i el Cadí i fer un pícnic a la cascada d'aigua del Molí del Salt.

[www.camidelsbonshomes.com](http://www.camidelsbonshomes.com)

FITXA TÈCNICA

189 km

5.530 m

Lineal



## 14 LA RUTA DEL CARACREMADA



Ruta de 3 a 6 dies de durada que transita per algunes de les muntanyes més emblemàtiques del Pre-pirineu català. Té els Rasos de Peguera, al Berguedà, com a punt de sortida i arribada.

**No et pots perdre:** les postes de sol al refugi de l'Arp, les vistes des de dalt del Cap de Verd i el Port del Comte, la presó de Busa, el pont Cabradís i la travessia amb caiac del pantà de la Llosa.

[www.rutacaracremada.com](http://www.rutacaracremada.com)

FITXA TÈCNICA

De 80 a 160 km, en funció de les variants

mitjana de 1.000 m diaris

Circular

## 15 RUTA DE L'ERMITÀ



Ruta que permet seguir, a peu, en BTT o a cavall, els camins de muntanya que comunicaven els antics comtats medievals del Berguedà, Cerdanya i Ripollès.

**No et pots perdre:** els més de 20 monuments romànics entre esglésies, santuaris i ermites que travessa la ruta.

[www.rutaermita.com](http://www.rutaermita.com)

FITXA TÈCNICA

105 km

6.270 m

Circular

## 16 ELS BASTIONS



Amb sortida i arribada a Ribes de Freser, aquesta ruta recorre els pobles i cims més importants de la vall de Ribes, al Ripollès.

**No et pots perdre:** la Vall de Núria, d'una riquesa natural i paisatgística única, el Puigmal, Bastiments i el Taga.

[www.elbastions.com](http://www.elbastions.com)

FITXA TÈCNICA

105 km

15.200 m

Circular



## TRAVESSES PER ETAPES

### 17 ELS TRES REFUGIS



Travessa que uneix els refugis d'Ulldeter, Ras du Carança i Coma de Vaca a les comarques del Ripollès i l'Alt Conflent, al cor del Pirineu Oriental.

**No et pots perdre:** la vivència de fer nit en els refugis de muntanya!

[www.t3r.cat](http://www.t3r.cat)

#### FITXA TÈCNICA

-  52,5 km
-  3.054 m (amb cims opcionals 6.000 m)
-  Circular
- 

### 18 REFUGIS DEL TORB



Itinerari d'alta muntanya que uneix en cinc etapes els dos cims més emblemàtics del Pirineu Oriental: el Puigmal (2.910 m) i la Pica del Canigó (2.784 m).

**No et pots perdre:** la Vall de Núria, el circ d'Ulldeter, el massís del Canigó, el poble de Mentet i els estanys de Carança.

[www.refugisdeltorb.com](http://www.refugisdeltorb.com)

#### FITXA TÈCNICA

-  73,37 km
-  4.972 m
-  Circular
- 

### 19 SERRA DE MONESTIRS







Ruta que recorre la part sud del Ripollès i que permet descobrir serra Cavallera i els monestirs que hi ha als seus peus.

**No et pots perdre:** les visites guiades als monestirs de Ripoll i Sant Joan de les Abadesses, els paisatges de pagès a la vall del riu Ter i els àpats elaborats amb productes locals.

[www.serrademonestirs.com](http://www.serrademonestirs.com)

#### FITXA TÈCNICA

-  58,5 km
-  2.600 m
-  Circular
- 

GR, SENDERS DE GRAN RECORREGUT

## UN CAMÍ, MOLTS PAISATGES

GR és la denominació que rep un sender de gran recorregut que supera els 50 quilòmetres, destinat principalment a la pràctica del senderisme, i que és senyalitzat i conservat per les federacions excursionistes del tram que ressegueix. La seva senyalització es caracteritza per una franja blanca i vermella. A Catalunya es comptabilitzen fins a 30 senders de gran recorregut.

## GR, SENDERS DE GRAN RECORREGUT

www.feec.cat



### LLEGENDA


- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 GR1: Sender Transversal          | 8 GR92: Sender del Mediterrani            |
| 2 GR11: Sender del Pirineu         | 9 GR107: El Camí dels Bons Homes          |
| 3 GR2: de la Jonquera a Aiguafreda | 10 GR150: Entorn a la serra del Cadí      |
| 4 GR3: Sender Central de Catalunya | 11 GR171: Santuari de Pinós – Refugi Caro |
| 5 GR4: Puigcerdà – Montserrat      | 12 GR176: Ruta de les Vint Ermites        |
| 6 GR7: Andorra – Fredes            | 13 GR211: Circular de la Val d'Aran       |
| 7 GR83: Camí del Nord o del Canigó | 14 GR241: Sender Circular de Borredà      |

## 1 GR1: SENDER TRANSVERSAL

El Sender Transversal o GR1 neix al Mediterrani, en un lloc tan emblemàtic com les ruïnes grecoromanes d'Empúries, i creua tota la península ibèrica d'est a oest, fins a Finisterre. En el seu tram català, arriba fins al Pont de Montanyana, on continua cap a terres aragoneses.

El traçat d'aquest sender s'estén en paral·lel al GR11 o Sender del Pirineu, però per l'àrea més prepirinenca, d'un gran interès paisatgístic. La ruta passa per poblacions importants en la història de Catalunya, com Besalú o Ripoll, i té el romànic com a eix artístic principal. Creua les colònies tèxtils del riu Llobregat, passa per la població de Sant Llorenç de Morunys i en el seu tram final permet conèixer el congost de Mont-rebei, l'únic gran congost de Catalunya només travessat per un camí de ferradura excavat a la roca.

### FITXA TÈCNICA


-  355 km
-  Lineal
-  Amb marques específiques del GR i senyalització vertical
-  Entre primavera i tardor, tot i que és practicable tot l'any

## 2 GR11: SENDER DEL PIRINEU

El GR 11 és el sender de gran recorregut més muntanyenc de tots els que hi ha en territori català. Travessa els Pirineus pel seu vessant sud, des del Cantàbric fins al Mediterrani, enllaçant Catalunya, Andorra, Aragó, Navarra i País Basc. Passa per grans espais naturals com el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, els parcs naturals de l'Alt Pirineu i del Cap de Creus i nombrosos Paratges d'Interès Natural, com la serra de l'Albera, l'Alta Garrotxa, la tossa Plana de Lles o les capçaleres dels rius Ter i Freser.

Al llarg del camí es creuen indrets de gran rellevància històrica i religiosa, com el santuari de Núria o el monestir de Sant Pere de Rodes. Cal advertir que alguns dels trams d'alta muntanya requereixen coneixements i habilitats específiques de progressió per aquest medi, i que la presència de neu s'hi dona de manera natural i abundant durant uns quants mesos cada any.

### FITXA TÈCNICA

-  378 km
-  Lineal
-  Amb marques específiques del GR i senyalització vertical
-  Primavera i estiu



## GR, SENDERS DE GRAN RECORREGUT

## 3 GR2: DE LA JONQUERA A AIGUAFREDA

Neix a la Jonquera, a la frontera francesa, i creua Besalú i Santa Pau fins a endinsar-se al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. Segueix fins a la població d'Aiguafreda.

FITXA TÈCNICA



165 km

## 4 GR3: SENDER CENTRAL DE CATALUNYA

Creua la Catalunya interior passant per poblacions i paisatges de gran interès. Uneix la Plana de Vic amb la plana de Lleida, a través dels boscos del Berguedà, el Bages i el Solsonès.

FITXA TÈCNICA



226,9 km

## 5 GR4: PUIGCERDÀ – MONTSERRAT

Procedent d'un GR europeu, el sender s'inicia a Puigcerdà. Travessa al Berguedà per coll de Pal, creua aquesta comarca i s'endinsa al Bages per acabar pujant a Montserrat.

FITXA TÈCNICA



158 km

## 6 GR7: ANDORRA – FREDES

Sender que neix a la Farga de Moles. Creua tota la península ibèrica passant per la Seu d'Urgell, Tuixén, Sant Llorenç de Morunys i Solsona. S'endinsa a la Comunitat Valenciana des dels Ports de Beseit.

FITXA TÈCNICA



399 km

## 7 GR83: CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ

Seguint el mateix traçat que milers d'exiliats van utilitzar l'any 1939 per fugir cap a França, el sender comença a la platja del Callao de Mataró i s'enfila cap al nord creuant el Maresme, el Vallès Oriental, la Selva, la Garrotxa, el Ripollès, el Vallespir i el Conflent.

FITXA TÈCNICA



212 km

## 8 GR92: SENDER DEL MEDITERRANI

El traçat d'aquest sender segueix tot el litoral català, i mostra la diversitat de cales, platges i paisatges mediterranis. Comença a Portbou, on els Pirineus es fonen amb el mar Mediterrani.

FITXA TÈCNICA



583 km

## 9 GR107: EL CAMÍ DELS BONS HOMES

Ruta que permet seguir els camins de migració utilitzats pels càtars fugitius entre els segles XII i XIV. Comença a Queralt, al Berguedà, i acaba al castell de Montségur, a l'Arieja (França).

FITXA TÈCNICA



201 km

## 10 GR150: ENTORN A LA SERRA DEL CADÍ

Sender de circumval·lació al Parc Natural del Cadí-Moixeró que ens descobreix els principals atractius de les poblacions que envolten la Serra del Cadí, així com els magnífics paisatges de la zona.

FITXA TÈCNICA



157,7 km

## 11 GR171: SANTUARI DE PINÓS – REFUGI CARO

Paral·lel al GR-7, el seu traçat passa per poblacions i monuments de gran interès. Comença al santuari de Pinós, al Solsonès, i creua monestirs i esglésies que contrasten amb paisatges de gran bellesa.

FITXA TÈCNICA



292, 85 km

## 12 GR176: RUTA DE LES VINT ERMITES

Ruta circular a cavall del Berguedà, el Bages i l'Osona, que transcorre per pobles, viles i llocs de gran interès, enllaçant múltiples esglésies romàniques.

FITXA TÈCNICA



80,2 km

## 13 GR211: CIRCULAR DE LA VAL D'ARAN

Sender amb inici i final a Vielha. El seu recorregut i les seves variants permeten descobrir els paisatges, pobles, arquitectura i tradició pròpia de la Val d'Aran.

FITXA TÈCNICA



93 km

## 14 GR241: SENDER CIRCULAR DE BORREDÀ

Sender de traçat circular, el seu recorregut permet gaudir d'espectaculars vistes panoràmiques sobre la comarca del Berguedà. Travessa ermites i esglésies de gran valor, com la de Sant Jaume de Frontanyà.

FITXA TÈCNICA



55 km

## MÉS ENLLÀ DEL SENDERISME

### CULTURA I PATRIMONI



#### LA MEMÒRIA D'UN LLOC

Els Pirineus, columna vertebral per la qual va créixer Catalunya, ofereixen un extens i valuós patrimoni arquitectònic i cultural, amb recursos considerats Patrimoni Mundial de la Humanitat. Font d'inspiració d'escriptors i pintors i bressol d'una cultura mil·lenària, amaguen esglésies romàniques, monestirs, castells, conjunts arqueològics i pobles medievals, a més d'una cinquantena de museus. Santuaris de gran bellesa i devoció, llocs de culte i pedres plenes d'història.

### GASTRONOMIA



#### NATURA I PALADAR

La riquesa gastronòmica dels Pirineus fa que sigui un plaer asseure's a la taula i tastar els seus plats de muntanya. Caça, bolets, formatges de vaca, ovella i cabra, embotits... La cuina pirinenca treu el màxim profit dels productes de la terra i, combinant-los amb la saviesa dels ancestres, sorprèn els paladars més exigents.

### ALLOTJAMENTS



#### UN DESCANS MERESCUT

Hotels, cases de turisme rural, albergs i càmpings...

Als Pirineus de Catalunya hi ha allotjaments per a tots els gustos. Cadascun amb la seva personalitat i especialitat. De caràcter entusiasta i acollidor, els establiments dels Pirineus són un espai on descansar després d'una jornada d'aventura o gaudir d'uns dies de relax.



## CRÈDITS

**Portada.** Vall de Núria, Ripollès. Arxiu d'Imatges Vall de Núria.  
**P2.** Coll de Tancalaporta, Parc Natural Cadí Moixeró. Rafael López-Monné.  
**P4.** Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Getty Images.  
**P7.** Artiga de Lin. Val d'Aran. Rafael López-Monné. Foto cedida per Foment Torisme Val d'Aran.  
**P8.** Meranges, La Cerdanya. Maria Geli. Arxiu d'Imatges PTCBG.  
**P22-23.** Castell de Mur, Pallars Jussà. Oriol Clavera.  
**P34.** Solsonès, Oriol Clavera.  
**P43.** Obaga de Queralt. El Berguedà. Rafael López-Monné.  
**P44.** Senderisme a Cap Norfeu, Roses. Francesc Tur. Arxiu d'Imatges PTCBG.  
**P50.** Cultura i Patrimoni: Falles de Pont de Suert, Alta Ribagorça. Manel Pueyo; Gastronomia: Formatges de La Seu d'Urgell; Allotjaments: Mas Garganta, Garrotxa. Itinerària. Arxiu d'Imatges PTCBG.  
**P51.** Val d'Aran. Mikael Helsing.

 Generalitat de Catalunya  
Agència Catalana de Turisme



  
Diputació de Lleida  
Patronat de Turisme

 Pirineu de Girona

  
VAL D'ARAN  
L'essència dels Pirineus

 Pirineus  
Barcelona



Diputació  
Barcelona



**IDAPA**  
Institut per al Desenvolupament  
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran  
Institut entant Desenvolupament  
e ena Promoció de l'Alt Pirineu e Aran



[www.visitpirineus.com](http://www.visitpirineus.com)

