

ficha informativa básica del programa

**Verano 2024**

14-20 julio, 25-31 agosto, 1-7 septiembre

*seis jornadas y seis noches en pensión completa*

*+ plan completo de actividades*

*de domingo a sábado*

*-Girona-*

**donde nacen los Pirineos...**

**emergiendo de las aguas del golfo de León**

**COSTA BRAVA**

**descendiendo por sus ríos**



**caminando por sus litorales**

**y por otros parajes protegidos**

*para gente activa*





## actividades del circuito

>> descenso del río **Fluviá**, entre una espesa vegetación, en **kayaks** dobles de mar, hasta el *Parque Natural* de los Aiguamolls de este río, para remontarlo luego...

>> visita guiada al conjunto de construcciones de la **sierra de Rodes**: las excavaciones del **despoblado** de *Santa Creu* de Rodes, un núcleo de origen medieval y el importante **monasterio** benedictino de *Sant Pere* de Rodes...

>> recorrer en **btt** un tramo de la Vía Verde del río **Muga** hacia los Aiguamolls de l'Empordá, desde **Emporiabrava** pasando por las 0034urallas de Castelló d'Empuries...

>> excursión en un **barco** cubierto por el sur del Cap de Creus, desde Roses a **Cadaqués**...

>> itinerario de interpretación **a pie** desde el **faro** de Cap de Creus, observando la erosión de las rocas metamórficas, con siluetas curiosas y **cueva** del Infierno; se completará con el recorrido por uno de los **caminos de Ronda** desde Cadaqués a Port Lligat...

>> excursión por la **península de Creus** en la bahía de Roses: el cabo **Norfeu**, lugar de protección integral; y **cala Joncols** por el camino de Ronda...

>> visita al patrimonio megalítico de **dólmenes** y cistas de la bahía de **Roses**...

>> itinerario de senderismo e interpretación por uno de los más representativos del *Parque Natural* de la zona **volcánica** de **La Garrotxa**: volcanes de Santa Margarida y del Croscat cruzando la Fageda d'en Jordà...

>> visita a la **granja** cooperativa La Fageda que produce yogures naturales, con **degustación**; visita guiada a la baronía de **Santa Pau**, población medieval



>> travesía desde L'Estartit a las **islas Medes** en **kayaks** dobles realizando un circuito alrededor de las siete islas y sus arrecifes, acompañados de una lancha fueraborda de seguridad...

>> itinerario en **btt** entre las riberas del río Ter y el Daró, desde Torroella de Montgrí hasta el pueblo medieval de **Peratallada**, entre huertos y campos de frutales...

>> visita a la **bodega** Espelt con **cata** comentada de siete de sus vinos y un cava; paseo en pequeñas **embarcaciones** de 5 cv por los **canales** de Empuriabrava



---

## *el lugar*

Desde la urbanización de **Empuriabrava**, una ciudad marinera comunicada por más de quince kilómetros de **canales** navegables y cinco mil amarres junto a las viviendas...

La península del **Cap de Creus**, el último contrafuerte de los Pirineos que emerge del mar, y el extremo más oriental de la península, en cuyo Parque Natural se han creado en las rocas unas sorprendentes **esculturas** naturales por las acción de los vientos y la sal del mar.

Aguas abajo de **tres ríos** de **L'Empordá** al desembocar en el mar: el **Muga** que lo hace justo bordeando la urbanización Empuriabrava; el **Fluviá** a la altura del Parque Natural de Els Aiguamols; y el **Ter**, cuya Gola ha ido recreciendo una fértil bahía frente al archipiélago de las **islas Medes** -Reserva Integral-.

La bendecida **Sierra de Rodes**, su monasterio y su enigmática villa medieval; los asentamientos humanos de la **Bahía de Roses** con tres mil años de historia; el litoral de la bahía, una red de lagunas litorales, cañaverales, marjales y marismas... y descubrir cuanto dejaron las Sirenas en sus calas vírgenes.

El Parque Natural de **La Garrotxa**, es un área de protección situada en los Pirineos orientales; es el mejor ejemplo de paisaje volcánico de la península Ibérica y uno de los más importantes de Europa; integra veinticinco reservas integrales de interés geobotánico, cerca de cuarenta conos volcánicos en buen estado de conservación, así como veinte coladas de lava basáltica sobre las que han crecido los bosques...

# algunos datos sobre las actividades

## Lunes

En el río **Fluviá**, desde el club náutico de *Sant Pere Pescador*, circuito en **kayaks dobles** de mar, embarcaciones en las que los tripulantes se introducen en el interior de una bañera cerrada para obtener más velocidad, tanto en el descenso como para remontar el río; se navegará suavemente observando la abundante y espesa vegetación de ribera, como sauces, chopos y olmos; a mitad del descenso, se rodeará la **isla de Caramany**, donde los guías ayudaran a identificar las distintas especies de fauna y flora -tres horas-

**Visita guiada** al conjunto de construcciones y lugares existentes en la montaña de Verdera: se inicia en el despoblado de *Santa Creu de Rodes*, un núcleo de origen **medieval** que fue abandonado a partir del siglo XIV, pero descubrimientos actuales lo han convertido en una de las excavaciones más importantes del país; y el monasterio benedictino de **Sant Pere de Rodes**; sus vastas dimensiones, tanto de la iglesia como del conjunto monástico, son imposibles de justificar en un lugar tan aislado de la costa de Roses; el claustro comunicaba con el resto de espacios monacales: refectorio, biblioteca, enfermería, campanario, torre de defensa... -dos horas-

## Martes

Itinerario de naturaleza, realizado en **bicicleta todoterreno**, siguiendo un circuito que parte de un tramo de la **Vía Verde** del río **Muga**, un camino natural junto a sus márgenes fluviales que discurre hacia la desembocadura, y que integra los humedales y lagunas de de agua dulce de L'Alt Empordá, tanto del área Norte, donde hace varios siglos existió una albufera conocida entonces como Lac de *Castelló*, como las del área Sur o estanys de *Les Llaunes*; se iniciará la actividad en la propia urbanización de *Emporiabrava* por un puente de madera que cruza el río, siguiendo un itinerario circular por caminos de tierra que recorren varios estanys, observatorios, la muralla de *Castelló d'Empuries* -siglos XI y XII-, prados inundables, zona de cultivos... hasta la urbanización de *Santa Margarida*, semejante a la de *Emporiabrava*, con canales y embarcaderos junto a las viviendas, hasta encontrar un carril-bici que devuelve hasta el punto de inicio; recorrido cercano a los *treinta kilómetros*, desnivel: 50 m. -tres horas y media-

Excursión en un **barco cubierto** desde *Roses* a *Cadaqués*, navegando a poca distancia de la costa; se observará desde el mar el puerto pesquero, el faro de Roses, el castillo de la Trinidad, playas y calas del Parque Natural de Creus, hasta entrar en el **golfo de Cadaqués**; se atracará en el puerto durante una hora/ hora y cuarto; -tres horas, sólo travesía-

## Miércoles

Itinerario de **interpretación** a pie, desde el **faro de Cap de Creus**, observando las transformaciones de las rocas por la erosión; aproximación a las calas *Culip*, *Culleró* y *Claraguera* -donde se rodó la película "El faro del fin del mundo"-, hasta llegar al paraje de Tudela, muy conocido tras la demolición de más de *cuatrocientos* apartamentos de la urbanización *Club Mediterrané* y

recuperada su superficie en un 95%; la acción de los vientos y de la salinidad del mar, han generado y tallado **siluetas** curiosas en un proceso de erosión muy singular -*dos horas*-

Recorrido a pie por uno de los **caminos de Ronda**: el que lleva de *Cadaqués a Port Lligat*, con dos posibilidades: una es por un tramo empedrado más corto, aunque los más andarines podrán regresar por una senda alternativa que bordea un pequeño cabo... -*ida y vuelta, hora y media aprox*-

Desde Roses, excursión combinada en **vehículo y a pie** para acceder a dos de los lugares más paradigmáticos de la península de Creus; el **cabo Norfeu**, zona de protección integral terrestre y marina por la gran riqueza natural del paraje, al que se accede por el camino de Ronda que llega a la cala *Joncols*; sus roquedos están llenos de cuevas naturales -como les *Coves Encantats*- y de islotes -como les *Fadrins Encatats*-, siendo uno de los lugares más bellos de toda la costa catalana; *itinerario: circular; -hora y media-*.

**Visita** al patrimonio **megalítico** cercano a **Roses** con una antigüedad entre 2.700 y 3.500 años, integrado por dólmenes, menhires y cistas; algunos de estos monumentos durante mucho tiempo, fueron convertidos en barracas de viñas o refugio de pastores -*entre hora y media y dos horas*-.

### **Jueves**

En el Parque natural de la Zona Volcánica de **La Garrotxa**, **senderismo** e interpretación por uno de sus itinerarios más representativos; se atravesará la **Fageda d'en Jordà**, y los volcanes de **Santa Margarida** y del **Croscat** -*de acceso regulado*- que son dos de los cuarenta volcanes que constituyen el mejor paisaje volcánico de la península ibérica; el bosque de hayas es excepcional porque crece en un terreno prácticamente llano y de baja altitud, sobre la colada de lava del volcán del Croscat, una zona muy húmeda, cuyo suelo mantiene un eficaz drenaje, creando un ecosistema único... -*cuatro horas*-

Visita a una **granja** cooperativa que produce un **yogur natural**, con leche de las propias vacas frisonas de la finca; se mostrará como comen, como se limpian, como se las ordeña... hasta el **proceso** de elaboración y transformación de la leche en yogur y postres; se terminará con una **degustación** de sus productos... -*una hora*-

**Visita guiada** a la baronía de **Santa Pau**; su Vila Vella conserva un interesantísimo recinto de unas características medievales muy marcadas; la plaza Mayor o Firal dels Bous, rodeada de pórticos con arcos desiguales; el castillo construido entre los siglos XIII y XIV, la iglesia, el Portal del Mar... -*una hora*-

### **Viernes**

Desde una pequeña playa en el interior del puerto de **L'Estartit**, travesía a las **islas Medes** en **kayaks dobles** de *nueve metros* de eslora, insumergibles y muy estables; el grupo irá siempre acompañado de una lancha fueraborda de seguridad que dispone de radio y teléfono; la distancia es una milla náutica -*0 1.852 metros*-; el circuito alrededor de las **siete** islas y de sus arrecifes, se



describirá en función de las condiciones de viento y en una de sus calitas se hará un descanso *-dos horas y media aprox.-*

Itinerario en **bicicleta de montaña** entre las riberas del río *Ter* y las llanuras aluviales que han creado tanto este río como el *Daró*, en las que existe lugares llenos de contrastes naturales y fuertemente humanizado; para tomar un primer contacto con la bicicleta, desde *Torroella de Montgrí* se seguirá el camino que corre paralelo al *Ter* hasta la desembocadura, por un camino cubierto a un lado por campos de frutales, prados y huertos, y al otro por una tupida vegetación de ribera que cubre el río; se pasará por un antiguo molino harinero del siglo XVII, por los restos de una fortaleza medieval, se cruzará un puente sobre el *Daró* del siglo XVI, se verán "*masos*" o masías tradicionales del *Baix Empordá*; por el camino se observarán algunos otros caseríos diseminados hasta al pueblo medieval de *Palau-Sator*, de calles estrechas y empedradas; el final de la ruta es el pueblo de **Peratallada**, una auténtica fortificación medieval de piedra tallada, excavada en la roca arenisca *-tres horas-*.

### **Sábado**

Visita a la **bodega** "*Celler Espelt*" de la denominación de origen *Empordá-Costa Brava*; se verán los viñedos, el proceso de elaboración, las salas de barricas... y finalizará con la **cata** comentada de siete de sus vinos... *-hora y cuarto-*

Paseo en **pequeñas embarcaciones** por los dos **canales** principales de *Empuriabrava* que unen todo el entramado de canales secundarios, propulsadas por paneles solares, y que son conducidas por los propios participantes; el personal de la empresa proporcionaran las nociones básicas y normas de seguridad para que la navegación resulte correcta... *-una hora-*

## **alojamiento y pensión alimenticia**

**Aparthotel (\*\*\*)** en **Ampuriabrava**; *con pensión completa desde la cena del domingo a la comida del sábado; total: seis pensiones completas y seis jornadas de actividad*

Con transporte por medios propios (\*), en habitación doble

**Julio y agosto- 827 €**

**Suplemento habitación individual (por noche) 20 €**

**Suplemento alojamiento del sábado + desayuno del domingo 39 €**

*Para el transporte proponemos alternativamente a trasladarte por tus medios, **compartir coche**, bien el propio si se dispone de él, o manifestar en la reserva la disposición para realizarlo con el de otros; para ello Gente Viajera pondrá en contacto a quienes deseen participar de una misma ciudad o provincia.*

*(\*) El traslado al punto de salida de las actividades es igualmente por medios propios o compartidos*

**Hora y lugar de reunión:** **21:00 h.** durante la cena en el hotel, o en el lugar que se indique en los **últimos datos**.

**Equipaje:** ropa cómoda para andar y de abrigo o sudadera, botas de montaña, chubasquero; ropa de recambio, alguna prenda impermeable para evitar mojarse por rociones de las propias palas, y deportivas usadas -o calzado náutico- para las actividades de kayak; ropa adecuada para la bici –mallas, coulote, o pantalón ligero-; muy útiles: prismáticos.

**Itinerario:** desde Madrid, N-II hasta cruce con la A-7 dirección Girona–La Jonquera; salida Figueres-Castelló d’Empuries; de la C-260 desvío a Ampuriabrava;



Santa Alicia, 19 28053 Madrid  
**E-mail: [info@genteviajera.com](mailto:info@genteviajera.com)**

Tfno. 914780111/ 620070269 y whatsapp  
**<http://www.genteviajera.com>**

Actividades de naturaleza en España, turismo más **sostenible** y **cercano**