

programa **todo incluido** y con más imaginación



Verano 2019

desde mediados de Junio a mediados de Septiembre
seis noches en pensión completa
y seis jornadas de actividad
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



una idea:

una experiencia para los **sentidos...**
desde las sorprendentes esculturas naturales sobre las rocas del
Parque Natural del **CAP de CREUS**,
aguas abajo de tres **RÍOS del EMPORDÁ** al desembocar en el mar,
hasta la Gola del **TER** y archipiélago de las **MEDES** -Reserva Integral-
navegando y **caminando** por los espacios naturales que crean
y descubrir cuanto dejaron las Sirenas en las calas vírgenes de la
BAHÍA de ROSES

la propuesta:

el punto de partida

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

Lunes: del río Fluviá a la Sierra de Rodes

Partiendo del Club Náutico de Sant Pere Pescador, descenso del río **FLUVIÁ** en **KAYAKS de mar** -*más veloces*- entre bosques de ribera y huertos de manzanos y melocotoneros, rodeando la Isla de Caramany -*Reserva Natural Integral*- hasta la desembocadura en la Fanguera de Les Goles, remontando luego el río hasta el embarcadero;

En la Sierra de **RODES**, un **despoblado medieval** cuyo origen permanece entre leyendas e interrogantes, al igual que el **monasterio benedictino** de Sant Pere -*Monumento Nacional*-;

Martes: del río de La Muga al litoral Norte del Cap de Creus

Circuito de naturaleza realizado con **BICI todoterreno** por unos desconocidos estanys -*lagunas*- de escorrentía de agua dulce: *Vilaüt, Tec y Mornau*, en un hábitat de rieras y humedales donde hasta el siglo XVIII existía una enorme albufera interior que fue desecada y hoy comienza a recuperarse; y tras recorrer la Vía Verde del río Muga, contemplar los marjales, **LAGUNAS litorales** y cordones dunares de las "*Llaunas*" dentro del Parque Natural de **ELS AIGUAMOLLS** de L'Empordá

Excursión en un **BARCO** navegando próximo a la franja costera, partiendo del embarcadero de Santa Margarida, observando calas y playas del litoral del Cap de Creus desde el golfo de Roses hasta **Cadaqués**.

Miércoles: el litoral Sur del Cap de Creus

En el Parque Natural del **CAP de CREUS** senda geológica, desde el **FARO** más oriental de la península, por sus calas y acantilados; el mejor ejemplo en el mundo de transformación de las rocas por el viento y el mar -*Reserva Integral*-; los antiguos **camino de RONDA** de Cadaqués a Port Lligat;

La península del **Cap Norfeu** -*Reserva Integral*- con una rada virgen cuyos acantilados están llenos de cuevas encantadas -*por aquí estuvo en uno de sus viajes el Héroe griego Orfeo*-, un lugar de gran diversidad botánica que se accede desde el camino de Ronda de la Cala Joncols; por su situación fue parte del sistema defensivo de la ciudadela de Roses; del patrimonio **MEGALÍTICO** de Roses, el dolmen de la Creu d'en Cobertella -*Monumento histórico Artístico*-;

Jueves: escapada a los Pirineos

En el Parque Natural de la Zona Volcánica de la **GARROTXA** los hayedos de la **Fageda d'en Jordà**, un bosque muy singular que llega a cubrir las viejas coladas de lava, hasta el interior de los cráteres de los volcanes Santa Margarida y El Croscat; la baronía medieval de **Santa Pau**: plaza, castillo, callejuelas e iglesia - *Conjunto Histórico Artístico*-.

El interior de una **GRANJA** que produce **YOGURES** naturales: finca, instalaciones, proceso de elaboración y degustación de sus productos.

Viernes: por tierra y mar al Norte del Baix Empordà

Desde el puerto de **L'Estartit**, **TRAVESÍA** al archipiélago de las **MEDES** en **KAYAKS** estables e insumergibles -*Reserva Integral Protegida*-, rodeando los siete islotes y contemplando sus roquedos y avifauna

Itinerario en **BICICLETA** de montaña, cruzando los llanos aluviales de los ríos Ter y Daró, entre campos de frutales, "*masos*" o antiguas masías tradicionales y pueblos de arquitectura medieval como Palau-sator y Peratallada; aproximación a la desembocadura o "*Gola*" del Ter;

Sábado: despedida con paseo por los canales y brindis final

Los **VINOS** del Empordà en una bodega entre viñedos con **cata comentada** de siete de sus vinos

En pequeñas **EMBARCACIONES** conducidas por los participantes, la mayoría alimentadas por energía solar, recorrido por los **CANALES** principales de Empuriabrava;

Descripción de las actividades incluidas

con detalles sobre su ejecución, entorno, características, preparación, niveles, duración...

Lunes mañana, en el río Fluvià

Desde el club náutico de Sant Pere Pescador, circuito en **kayaks** dobles **de mar**, embarcaciones más alargadas, con quilla, en los que los tripulantes se introducen en el interior de una bañera cerrada; la ventaja de esta característica es imprimir más velocidad tanto para el descenso como posteriormente para **remontar** el río con más facilidad; se iniciará con unas explicaciones y práctica en seco de las **técnicas** básicas de paleo y calentamiento antes de embarcar; desde la rampa, y antes de iniciar el descenso, se remontará aguas arriba por un tramo para coger algo más de experiencia con las palas y la fijación del rumbo.



Se descenderá 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; es fácil que sobrevuelen el ánade azulón, el martinete, la garza real o la cigüeñuela; acercándose al mar cambiará el paisaje abundando ya la vegetación adaptada a suelos salinos; este entorno es una Reserva Especial dentro del Parque Natural de los Aiguamolls; en las orillas, pueden verse unos "*corrales*" característicos en las zonas húmedas donde se criaba ganado; tras realizar un descanso y algunas observaciones desde la desembocadura, se remontara el curso del río hasta el punto de partida; *duración: tres horas*

Lunes tarde, en la sierra de Rodes

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 pudo ser parcialmente abandonado por la peste negra en el siglo XIV, quedando desierto a partir del siglo XVI, coincidiendo con la decadencia del monasterio de San Pere; se sabe que fue asolado por corsarios árabes en 1.330. Se inicia el recorrido en la iglesia de Santa Helena, uno de los edificios que se conserva en mejor estado, ya que el lugar se mantuvo cerrado por un muro; del resto de las casas, se limita actualmente a observar los muros de piedra entre la vegetación; pero descubrimientos actuales

lo han convertido en una de las excavaciones **más importantes** del país (*ver presentación*)

Desde aquí, se caminará hasta el **monasterio benedictino de Sant Pere de Rodes**. Las vastas dimensiones tanto de la iglesia como del conjunto monástico, eran imposibles de justificar en un lugar tan aislado de la costa del golfo de Roses. Pero al descubrirse distintas reliquias, monedas de oro y plata, antiguas baldosas de cerámica, e incluso pinturas románicas en los muros de un claustro inferior, desconocido hasta no hace muchos años, ha dado un giro a las investigaciones sobre el verdadero origen del monasterio, que siempre fue en el pasado objeto de especulaciones y leyendas. El conjunto monástico se ha construido en terrazas, por su ubicación en una ladera. El *claustro* del siglo XII, es la zona central de todo el conjunto; en torno a él se distribuyen la *iglesia románica* -S. XI- que no tiene referentes con las corrientes arquitectónicas de su tiempo; presenta planta de cruz latina con bóveda de cañón, con un transepto o nave cruzada, un deambulatorio o girola de planta parabólica que prácticamente une los tres ábsides; bajo éste se encuentra una cripta; se verá una singular galilea o especie de atrio anterior a la portada principal; tuvo una gran portalada románica de la que hoy solo queda un arco de medio punto; el claustro comunicaba con el resto de espacios monacales: refectorio, biblioteca, enfermería, campanario *-de tres pisos con ventanales-*, torre de defensa... Por sus grandes proporciones, infinidad de capiteles de distintos estilos, fragmentos de mármol tallado, panteones de los distintos benefactores, soluciones constructivas..., es un monumento de *significación y proporciones* únicas (*ver presentación*); *duración de la visita al poblado y al monasterio: dos horas.*

Martes mañana, desde el río Muga hacia els Aigüamolls de l'Empordá

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 las márgenes del río que discurre hacia la desembocadura, y que integra los humedales y lagunas 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 -*literalmente "latas" o láminas de "hoja de lata"*-.

Desde la propia urbanización de Emporiabrava se iniciará la actividad partiendo de la playa y desembocadura del Muga, siguiendo un sendero paralelo al río, hasta un puente de madera que lo cruza. A partir de aquí se realizará un itinerario circular, rodeando el estany Europa, donde hay varios observatorios de aves, siguiendo unos caminos de tierra compactada que recorre la ribera occidental de los estanys de la Riereta, la Rogera, la Serpa, la Fonda... hasta el centro de información del Parque Natural dels Aigüamolls, junto al estany del Cortalet, donde se visitará el observatorio de los Roncaires.

El camino seguirá hasta la población de Castelló d'Empuries donde se pasará por detrás de la muralla -siglos XI y XII- y el portal de la Gallarda, situada en la base de una torre rectangular de inspiración gótica; al pie hay una acequia conocida como el *Rec del Molí*, que antiguamente funcionaba como un foso defensivo y llegó a alcanzar siete metros de profundidad; desde aquí se seguirá por la GR-92 por un camino que acercará a la laguna de



Vilaüt, en un entorno de enormes praderíos, cruzados por acequias y canales de riego, donde abundan los senderos estrechos y sombreados por la vegetación.

Para llegar al estany de *Mornau*, un humedal herbáceo rodeado de prados inundables cerrados por árboles de hoja caduca, se cruzará la riera de Salins; otros trechos del camino son los habituales de terrenos agrícolas, por los que se puede encontrar algún tractor de ida o vuelta de sus campos; se llegará a

una zona de cultivos delante de las closas u ojales del *Tec* -laguitos pequeños y circulares de agua dulce subterránea, sin canales de aportación-. Se alcanzará la urbanización de Santa Margarida, de estructura 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.; duración, con distintas paradas en los puntos de interés: tres horas y media.

Martes tarde, desde el mar al sur del Cap de Creus

Excursión en un **barco cubierto** desde Roses a Cadaqués; se embarcará en uno de los canales de la urbanización de Santa Margarida, navegando a poca distancia de la costa. Se observará desde el mar el puerto pesquero, el club náutico, el faro de Roses y una perspectiva del castillo de la Trinidad -siglo XVI-; seguirán las distintas playas que se encuentran al norte de Roses, como las de Canyelles Grosses y Petites, la playa de la Almadraba...; a partir de la Punta Falconera comienzan los



relieves del Parque Natural del Cabo de Creus con las cala Montjoi, el Cap Norfeu -aproximándose el barco a la cueva del Tamariu, quedando con la proa prácticamente dentro de la cueva-, la cala Joncols, y doblando la Punta Prima entrará en el golfo de Cadaqués, pasando delante de la Punta de la Figuera -higuera- y el faro de Cala Nans; se atracará en el puerto de Cadaqués durante una hora/ hora y cuarto; *duración total de la travesía: tres horas y cuarto.*

Miércoles mañana, a pie por el Cabo de Creus

Itinerario de **interpretación a pie**, desde el faro de Cap de Creus, observando las transformaciones de las rocas por la erosión; unas son de origen metamórfico sedimentario, y otras magmáticas que se fundieron a una temperatura de setecientos grados a unos quince kilómetros de profundidad por debajo del mar, hará más de trecientos millones de años; todas ellas emergieron lentamente por los movimientos orogénicos hasta formar estos acantilados. Aproximación a las calas de la *Reserva Integral* 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 Mediterráneo y recuperada su superficie en un 95%. Actualmente el Cap de Creus es uno de los mejores ejemplos **a nivel mundial**, de la deformación dúctil y del origen plutónico de las rocas metamórficas y graníticas, que con la acción de los vientos y de la salinidad del mar, han generado y tallado **siluetas** curiosas en un proceso de erosión muy singular. Recorrido por los miradores, desde los que se puede admirar rincones escondidos en un paisaje prácticamente lunar. Observación de la



cueva del Infierno, otro ejemplo excepcional de erosión controlada, donde las rocas se pliegan, se agujerean y flexionan sin romperse; son curiosas las gamas de colores entre el negro de los esquistos y el color naranja de las rocas ígneas; *duración: dos horas*.

Se completará la mañana, con el **recorrido a pie** por uno de los **caminos de Ronda**: el que lleva de Cadaqués a Port Lligat; hay dos posibilidades: una es por un tramo empedrado más corto que une desde antiguo ambos núcleos; se verá un antiguo pilón de piedra que servía para amarrar las embarcaciones; la casa donde estuvo alojado Picasso durante el verano de 1.910; la ermita de Sant Baldiri, que es un templo barroco de 1.702, sitio adonde subían los patronos de los pailebotes *-cargueros de cabotaje que navegaban a vela-* para observar si la tramontana soplabá fuerte en el Cap de Creus...; Port Lligat es un puerto natural de pescadores, donde Dalí situó su residencia ya que lo consideraba el lugar "más bonito del mundo", y para ello transformó unas barracas de pescadores dándoles una forma laberíntica. Los más andarines, pueden regresar a Cadaqués por una senda alternativa que bordea un pequeño cabo; por aquí se pueden contemplar otras curiosidades como unas casas-torres de estilo modernista, distintas esculturas, un antiguo muelle desde el que los pescadores iban a "tirar las redes", unos bancos de piedra para contemplar el paraje y unas islas muy próximas, protagonistas de naufragios; cerca de la población se observará un faro y otra ermita y el islote "Cucurucuc", una roca de pizarra en forma de cono que es el emblema de la; *duración: ida y vuelta por el camino antiguo: una hora; camino antiguo y regreso por el litoral: itinerario circular de dos horas*

Miércoles tarde, por la bahía de Roses

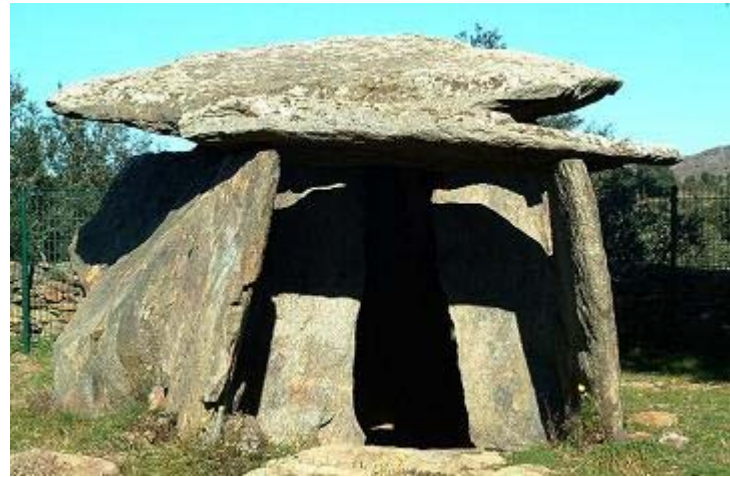
Desde Roses, excursión combinada en **vehículo y a pie** para acceder a dos de los lugares más paradigmáticos de la península de Creus; el **cabo Norfeu**, zona de protección integral terrestre y marina por la gran riqueza natural del paraje.

Es una península alargada y curvada de materiales calcáreos que se orienta hacia el sur/sureste y que constituye una rada virgen, poco frecuentada, a la que se accede por el camino de Ronda: **cala Joncols**. El cabo Norfeu, llamado así por ser uno de los destinos del héroe griego Orfeo que en uno de sus viajes por el Mediterráneo, a la búsqueda de la ninfa Eurídice *-bellísima diosa que murió al poco de casarse con ella-*, naufragó y se aferró a una roca que fue la isla del Gato; tocó su lira y las montañas impresionadas por su música se fueron acercando hasta quedar a la distancia que hoy tiene... En el punto más



elevado, hay una torre de planta circular ya derruida que fue parte del sistema defensivo de la ciudadela de Roses -S. XVI-. Sus acantilados, están llenos de cuevas naturales -como *les Coves Encantats*- y de islotes rocosos -como *les Fadrins Encantats*-, siendo uno de los lugares más bellos de toda la costa Catalana; el espacio es de una gran diversidad botánica, sobre una "maquia" o sotobosque mediterráneo que acompaña al roquedo; nidifican e hibernan numerosas especies de aves y sus aguas son predilectas de ballenas y delfines. Desde el mirador, se pueden ver las islas Medes y el golfo de Roses. La senda pasa después por la cueva de las Ermitas camino de la cala Joncols; ésta es profunda e irregular sobre un abrupto fondo marino muy propicio para inmersiones; uno de sus encantos es no tener acceso para vehículos. Es característica de esta cala una antigua barraca de pescadores que servía como refugio en caso de mal tiempo. Se regresa al aparcamiento de los coches por un camino de Ronda; *itinerario: circular; duración: hora y media.*

Visita al patrimonio megalítico cercano a Roses con una antigüedad entre 2.700 y 3.500 años -entre el neolítico y el calcolítico-, integrado por **dólmenes** -losas verticales ancladas en tierra y cubiertas por otra vertical- y **cistas** -cámaras semejantes pero más pequeñas, en torno a un metro cuadrado de superficie-, y cuya función era servir de cámaras funerarias; hay también **menhires** -piedras alargadas situadas verticalmente para rendir culto al sol-. Para acceder a este singular patrimonio, seguiremos senderos y cañadas entre muros de piedra seca que



separan bancales dedicados durante ciento de años al cultivo de la vid o del olivo. Algunos de estos monumentos, durante mucho tiempo, se convirtieron en barracas para refugio de pastores o para almacenar útiles para el cultivo de las viñas.

Muy cerca del camino de Ronda, de regreso del Cap de Norfeu, se encuentra el dolmen de la **Creu d'en Cobertella**, el mayor de Catalunya, en el interior de un perímetro vallado; está situado en una colina a ciento cincuenta metros al nivel del mar; lo constituye una galería de siete losas laterales, cubiertas por otra losa de *granito-gneis* de cuatro toneladas a una altura de dos metros y medio. En las proximidades, los íberos alzaron un santuario.

El dolmen del **Llit -lecho- de la Generala**, está situado en medio de una zona boscosa, sobre un terreno en pendiente ocupado antiguamente por viñedos. Es un sepulcro de corredor de losas de granito con forma trapezoidal; una de las losas verticales fue destruida recientemente para convertirlo en barraca de viña. Es un monumento destinado a la inhumación múltiple sucesiva, que se reutilizaba desde el borde del túmulo.

El dolmen del **Cap de l'Home**, se encuentra en el alto de una colina, a unos cien metros del anterior, construido en un llano que se asoma a una vertiente pronunciada de la montaña.

Existen también unos menhires situados en el paraje de la Casa Cremada, que son la forma más sencilla de monumento megalítico y que suele ir acompañado de insculturas -una *técnica rupestre de grabados*-. Se emplazaban en lugares estratégicos del paisaje y servían como centro social y de reunión.

La duración de la actividad será: entre hora y media y dos horas.

Jueves día completo, por la zona volcánica de La Garrotxa

Senderismo e interpretación por uno de los itinerarios más representativos del Parque Natural.; 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.

Se parte del área de Can Serra, punto de inicio del hayedo; es un bosque milenario y excepcional porque crece en un terreno prácticamente llano y de baja altitud -550 m.- sobre la colada de lava del volcán del Croscat, una zona muy húmeda, cuyo suelo mantiene un

eficaz drenaje, creando un ecosistema único; a la vez el relieve del suelo es accidentado por los "tossols" -como ondas de lava-, unas prominencias que alcanzan los veinte metros de altura.

Se caminará bajo las hayas hasta llegar al **volcán de Santa Margarida** al que se sube por un camino serpenteante a través de un bosque de encinas; en el interior de su cráter, en medio de un sorprendente prado, se encuentra la ermita románica de Sant Miquel de Sacot -S. XI-. Siguiendo el camino se llegará al pie del **volcán del Croscat**; este volcán tuvo dos erupciones; la más antigua, hace diecisiete mil años y la segunda hace once mil.



Es un volcán que se caracteriza por haber emitido lavas fluidas y fragmentos de magma que formaron un cono de *ciento sesenta metros* de altura; el cráter tiene forma de herradura y sufrió extracciones de greda -*arcilla utilizada principalmente para alfarería*- durante muchos años, que abrieron un corte de más de cien metros de altura -*las gredales*-, y donde los colores originales más oscuros, entre negro y gris, van adoptando tonalidades rojizas y anaranjadas debido a la oxidación; en la cima se encuentra los restos de una antigua torre de defensa; *duración: cuatro horas*



Visita a la **granja** cooperativa **La Fageda** que produce un **yogur natural**, con leche de las propias vacas frisonas de la finca, que se pasteuriza a las pocas horas del ordeño. Se visitarán las instalaciones, se mostrará como comen, como se limpian, como se las ordeña..., la sala de parto y los terneros; se podrá ver el proceso de elaboración y transformación de la leche en

yogur y postres; de las *quinientas vacas*, la mitad están destinadas a la producción y el resto para el ciclo reproductivo; se termina la visita con un audiovisual y una **degustación** de sus productos; *duración: una hora*.

Visita guiada a la baronía de **Santa Pau**; su Vila Vella conserva un interesantísimo recinto de unas características medievales muy marcadas; las casas antiguas están apiñadas entre calles estrechas; el portal Nou da entrada a la *plaza Mayor* o Fidal dels Bous -*toros*-, lugar donde se celebraban los antiguos mercados y las ferias; es una plaza porticada de perfil irregular, con desniveles, rodeada de pórticos con arcos desiguales que se adaptan al terreno, pero de una gran armonía y equilibrio; toda la plaza se dispone alrededor del *castillo*, un edificio grande, compacto y robusto que se levanta en el punto más alto del pueblo. El castillo, construido entre los siglos XIII y XIV, es de una planta cuadrada con ventanales góticos, torre maestra y patio de armas. En la *iglesia* de Santa María, sobria y de estilo gótico del siglo XV, destaca un imponente campanario. Todo el grupo de callejuelas estrechas con ángulos repentinos y descensos pronunciados, desembocan en el Portal del Mar, un lugar que mira hacia los valles próximos; *duración: una hora*



Viernes mañana, hacia las Islas Medes

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, insubmersibles y muy estables; antes de la salida se realizarán unos **ejercicios** en la playa antes de salir a mar abierto, en los que se impartirán algunas normas de seguridad; una vez que las embarcaciones salgan por la bocana del puerto, el grupo ira siempre acompañado de una **lancha** fueraborda de **seguridad** que dispone de radio y teléfono, independientemente de ir equipado cada participante de chaleco salvavidas; la distancia es una milla náutica - *1.852 metros* -.

El circuito alrededor de las siete islas y de sus arrecifes se describirá en función de las condiciones de viento; a la altura de la *Meda Gran*, en una de sus calitas, se hará un descanso; una vez finalizada esta experiencia se completará el circuito de regreso al punto de salida. Los rincones submarinos de estas islas son de una gran belleza; las estrictas normas de protección han facilitado una gran regeneración de la flora subacuática, como corales, gorgonias o posidonias, así como la ausencia de cualquier tipo de pesca o extracción submarina ha acostumbrado a la fauna piscícola a la presencia del hombre; es una de las reservas de flora y fauna marina más importantes del mediterráneo occidental; *duración: dos horas y media aprox. y con snorkeling, una hora más.*



Viernes tarde, por pueblos góticos

Itinerario en bicicleta de montaña entre las riberas del río Ter y las llanuras aluviales



que han creado tanto este río como el Daró, sobre las que existe un lugar lleno 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, siguiendo la mota o protección del río por un camino cubierto a un lado por campos de frutales, prados y huertos, y al otro por una tupida vegetación de ribera flanqueando el río, regresando de la desembocadura por el camino del Molí; este primer tramo durará poco más de media hora, y familiarizados ya con la propia bici, se cruzará un puente sobre el

río Ter y el itinerario seguirá por caminos tradicionales de escaso tráfico; se pasará por *Gualta*, un pequeño pueblo con un antiguo molino harinero del siglo XVII y los restos de una fortaleza medieval; se cruzará un puente sobre el río Daró del siglo XVI, en cuyo pavimento están marcadas las señales de los antiguos carros de llanta metálica; se verán "*masos*" o masías tradicionales del Baix Empordá; se atravesará el pueblo de *Fontanilles*, rodeado de campos de labor, igualmente con los restos de otro castillo medieval - *siglo XI* - en el que permanece en pie una torre circular; por el camino se observarán algunos otros caseríos diseminados hasta llegar a *Fontclara*, apenas un núcleo de casas, entre las que destaca una pequeña iglesia románica



del siglo XIII que es cuanto queda de un antiguo monasterio; al poco, se encontrará el pueblo medieval de *Palau-sator*, de calles estrechas y empedradas en el que subsisten a un lado los restos de murallas y una torre, y al otro el castillo -siglo X- declarado *Bien de Interés Cultural*; el final de la ruta es el pueblo de *Peratallada*, una auténtica fortificación medieval de piedra tallada, excavada en la roca arenisca; un lugar muy exquisito de callejuelas recogidas y empedradas, casas abalconadas, casas señoriales con arcos y escudos nobiliarios, en los que se tiene la sensación del que el tiempo se ha detenido.

El regreso se realizará en principio por el mismo camino, aunque el guía, para algunos tramos, opte por alguna ruta alternativa; *duración: tres horas.*

Sábado mañana, los vinos de l'Empordá...

Visita a la **bodega "Celler Espelt"** de la denominación de origen Empordá-Costa Brava, en el paraje Mas Satlle en Villajuiga: se verán los viñedos, el proceso de elaboración, las salas de barricas... y finalizará con la **cata comentada de siete de sus vinos**: un blanco joven y otro de crianza, un rosado, un tinto joven y otro también de crianza, un garnacha, cerrándola con la degustación de un cava; *duración: hora y cuarto*

...y despedida por los canales



Paseo en pequeñas embarcaciones por los dos canales principales de Empuriabrava que unen todo el entramado de canales secundarios, accediendo en la confluencia de los primeros al recogido Estany San Maurici; son unas barcas de 5 cv, para 5/6 pasajeros, la mayoría de ellas propulsadas por paneles solares, y que son conducidas por los propios participantes; durante el paseo, podrán observarse las villas con jardines bien cuidados y sus yates amarrados al propio embarcadero...; el personal de la empresa proporcionará las nociones básicas y normas de seguridad para que la navegación resulte correcta;

duración: una hora

Alojamiento y servicios incluidos

Lugar de estancia, precios, suplementos y otros datos complementarios

Aparthotel (*) en Ampuriabrava** cerca de la playa; **pensión completa** desde la **cena** y alojamiento del domingo a la comida del **sábado**; total: **seis noches** de alojamiento y **seis pensiones completas**

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

Temporada Baja	-Junio y Septiembre-	526 €
Temporada Media	-Julio y del 19 de Agosto al 1 de Septiembre-	616 €
Temporada Alta	-del 29 de Julio al 18 de Agosto-	659 €

Suplemento habitación **individual** (por noche) **17 €**

Reducción de la tercera cama (del precio total) **-69 €-baja- -95 €-media- -110 €-alta-**

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 rociaciones de las propias palas, y deportivas usadas -o calzado náutico- para las actividades de kayak; ropa adecuada para la bici –mallas, coulottes, 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;

Datos útiles

Para conocer los lugares concretos donde se desarrollan las actividades así como los espacios de observación e interpretación

Presentación y documentación:

Las Sirenas

La bahía de **Roses** fue el lugar predilecto de las Sirenas, seres permanentemente jóvenes que aunque no eran inmortales llegaban a vivir más de mil años; dicen que tenían cola de pez o alas de mariposa o libélula; iban desnudas o con tules transparentes; ojos azules o verdes esmeralda y cabelleras de oro o cobre; deslumbraban y cautivaban a marineros o a los hombres de los campos ribereños bajo los rayos de la luna, ya que eran seres nocturnos; pero aquél que pudiera robar un velo a una sirena, se consideraría un hombre afortunado. Dos jóvenes solteros lo intentaron, tomando uno de ellos a escondidas, pero fueron sorprendidos por ella, y con una mirada fulminante los convirtió en dos rocas cerca del mar... En el **cabo Norfeu**, se podrán ver las siluetas de los “fadrins encantats”.

Algún dato sobre el lugar de alojamiento

La ciudad de Empuriabrava se concibió en la década de los años **setenta**, como una urbanización **comunicada** por canales navegables que daban acceso a las viviendas, disponiendo cada propietario junto a la puerta de un **amarre** para el barco; hoy cuenta con más de catorce mil casas y apartamentos, cinco mil embarcaderos, distribuidos en cincuenta canales; se pretendía una Venecia “catalana”, siendo hoy el núcleo urbano de estas características mayor de Europa. El proyecto pretendía imitar el ideal romántico de aquella ciudad clásica; existía algún modelo en Florida, y en Europa ya se había proyectado Port Grimaud en la Costa Azul.



Por la categoría de los servicios, ha estado destinada a un nivel económico y social alto, siendo sus principales destinatarios, artistas y empresarios. Actualmente su puerto es uno de los mejor equipados del Mediterráneo, dispone de **aeródromo** privado, y toda una infraestructura comercial y de ocio para una población que en verano puede llegar a ochenta mil habitantes.

Es también un importante centro de pesca de altura; se encuentra junto a la desembocadura del río Muga, y rodeado por las lagunas, dunas y marismas del Parque Natural Els Aiguamolls de L’Alt Empordà. El aparthotel elegido está muy próximo a la playa

Los tres ríos que se descubrirán

El río **Muga**, nace bajo el Pla -llanos- de la Muga, en la Alta Garrotxa, en el Pirineo de Girona, rodeado de montañas con cumbres cuya altitud ronda los 1.500m.; un camino natural sigue gran parte de la ribera del río hasta la desembocadura, y sus aguas recorren alrededor de **cuarenta** kilómetros; cruzan áreas muy interesantes por su diversidad biológica, paisajística y humana, como San Llorenç, población **amurallada** de origen medieval, y Les Escaules, cuyo núcleo urbano lo forman un conjunto de **masías** datadas en la Alta Edad Media -siglos XI y XII-.

Es un río lleno de vida, al que va asociado algunos ecosistemas de interés natural como islas, arenales, y espléndidos bosques de ribera dominados por sauces, fresnos, alisos y álamos. El nombre de Muga, proviene de una raíz vasca que significa **límite**, frontera

El río **Fluviá**, nace al norte de las montañas del Collsacabra -o colina de la cabra-, en Falgars d'en Bas, al sur del Parque Natural de la Garrotxa, una zona boscosa poblada por hayedos, robledales y abedules; tras recorrer **setenta** kilómetros, desemboca en las **marismas** de Sant Pere Pescador, abriéndose el río a la altura de la gola, alcanzando una anchura de **cientos** metros, en parte debido a una barra litoral que cierra las aguas fluviales.

Y el río **Ter**, tiene su origen en el circo glaciar de Ulldeter, a dos mil quinientos metros de altitud, en los Pirineos Orientales; es el más **caudaloso** y el de mayor longitud de los tres; tras recorrer poco más de **doscientos** kilómetros y de embalsarse en cerca de doscientas presas, desemboca en el litoral de Torroella de Montgrí; poco antes de la gola crea un paraje tranquilo, lleno de riqueza natural, entre una densa encanyissada y campos de frutales, formando incluso una laguna; sus aguas llenas de **nutrientes** alcanzan las cercanas islas Medes;

el tramo que se descenderá está sujeto a una cofinanciación por el programa **Life Natura** de la Unión Europea, para mejorar la calidad de las aguas, promover el drenaje de sedimentos y la recuperación de las dunas litorales.



La Bahía de Roses

Los asentamientos humanos de la bahía de Roses tienen **tres mil años** de historia; Rhode, al norte del emplazamiento actual de la ciudad, fue fundada por los griegos. Todo el litoral de la bahía fue una red de lagunas litorales, cañaverales, prados inundables, una sucesión de marjales y marismas, que se formaron con los depósitos de materiales aluviales que arrastraron las cuencas de los ríos Muga y Fluvià -en el Alt Empordà- y los ríos Ter y Daró -en el Baix Empordà-. Para hacerse una idea del inmenso **pantanal** que era en la antigüedad, el macizo de Montgrí, por ejemplo, era una montaña rodeada de agua, al igual que la Ampurias que fundaron los griegos era entonces también una isla, entre dos ríos.



Pero esa extensa área de pantanos, fue desapareciendo a causa de la desecación para aprovechamientos agrícolas y ganaderos, así como para evitar el paludismo; también la especulación urbanística convirtió una de tantas marismas enlazadas por brazos salobres y agua dulce, en la moderna urbanización atravesada por canales de cemento de Empuriabrava, o de Santa Margarida, como en menor medida otros parques residenciales que se han instalado sobre estos depósitos aluviales. Pero gracias a la presión popular, fue

declarado Paraje de **Interés Natural**, un área húmeda que abarca distintas tierras inundables entre el curso de los ríos Muga y Fluviá, que son los Aiguamolls de L'Empurdá; es la **segunda zona húmeda** de Catalunya, después del Delta del Ebro. Este espacio lo constituyen, varios estanys o lagunas naturales entre grandes extensiones de cañaverales, prados inundables y salobres, cordones dunares, zonas de marjal atravesados por acequias y canales que aprovechan el flujo de los cursos fluviales, bosques, arrozales, y en las llanuras aluviales se cultiva desde el girasol y el maíz a manzanos y melocotoneros.

Parque Natural de Els Aiguamolls

Este Parque está dividido en **dos zonas**, una que limita con la playa Rovina, al Norte de Empuriabrava, donde hace varios siglos existía una enorme **albufera**, y donde actualmente se dibuja la ruta de los **estanys** de agua **dulce** de Vilaüt, Palau, Morneu y Tec; y la otra al sur, una franja litoral que ocupa la playa de Cancomes y la de Sant Pere Pescador, al sur de Empuriabrava; esta última es un conjunto de **lagunas salobres**, humedales y marjales situados entre las desembocaduras de los ríos Muga y Fluviá.

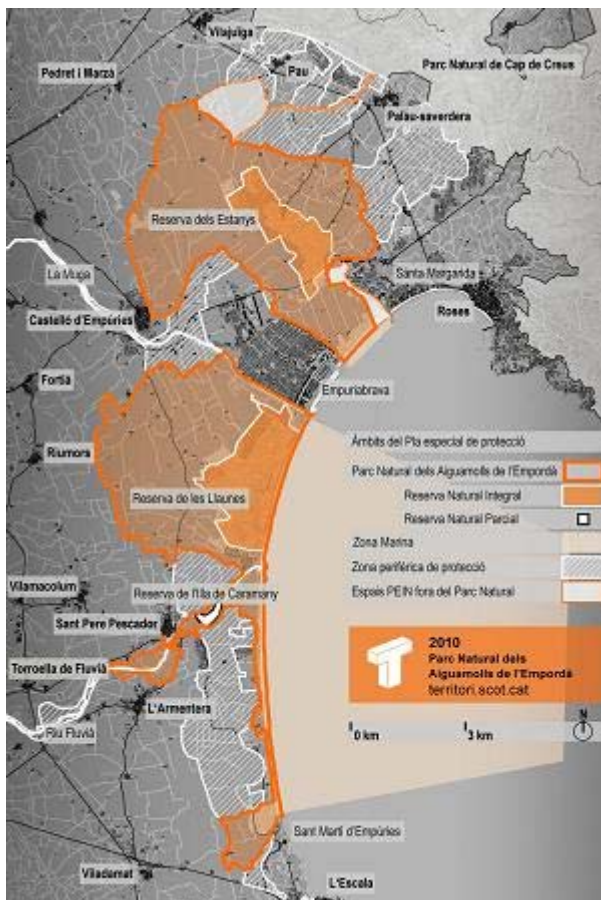
El área Norte que hoy constituye la Reserva Natural de los estanys de los Aiguamolls del Alt Empordá, fue, como se ha indicado, hasta el siglo XVIII una extensa albufera,

alimentada por el río Muga, que llegaba desde los pies de la sierra de Rodes hasta las mismas puertas de Castelló d'Ampúries; este inmenso **mar interior** se llamaba Lac de Castelló. Se sabe, que el monasterio de Sant Pere de Rodes fue quien obtuvo los derechos exclusivos de **pesca**, concedidos por el conde d'Ampúries. Durante los últimos años de este siglo, se desvió el río Muga por el cauce actual y fue desecándose el espacio inundado para usos agrícola y de pastos; quedaron algunos estanys periféricos, como el de Roses, debido a sus aguas rojizas, el de Palau, cercano a la villa de Palau-saverdera, el de Mornau, por la cercanía a una torre del mismo nombre, el de las Closes del Tec, que correspondería a un antiguo estanys llamado Ded...

Actualmente, el llamado río de la Mugueta, que recorre el oeste de Empuriabrava, fue el primitivo curso del río Muga y responsable de haber **mantenido** el caudal del antiguo Lac Castelló; a su vez este gran lago, estaba dividido en dos grandes zonas: los estanys Baix y el Dalt, y en éste existían tres islas...; actualmente comienzan a **reinundarse** los estanys que se visitarán en el circuito, reteniendo el agua dulce a través de unas **compuertas** flotantes; a partir de ahora el objetivo es recuperar

la biodiversidad en torno a las lagunas, que hoy se consideran ya, Reserva Natural Integral y Z.E.P.A -zona de especial protección para las aves- de las que los ornitólogos han contabilizado más de **treientas treinta** especies. Se considera uno de los hábitat húmedos de agua dulce más importante de Catalunya.

El sur del Parque Natural de los Aiguamolls lo constituye la Reserva Integral de las **Llaunas**, una sucesión de lagunas salobres pegadas a la playa, alimentadas por **escorrentías** o desagües de aguas fluviales y por el propio **nivel freático**, que se conocerán a través de un circuito a pie; y en medio del curso del Fluviá, se encuentra la Reserva Integral de la isla de Caramany, formada por depósitos aluviales sobre un codo del río, y que se conocerá durante el descenso en kayak. En Las riberas del río Fluviá, hay grandes fincas que producen distintas variedades de manzanas y melocotones de reconocido prestigio.



Áreas de Reserva Integral

Los últimos kilómetros del río Ter próximos a la **desembocadura**, y las cercanas **islas Medes**, tanto su superficie emergida como el ámbito marino sumergido alrededor de ellas, forman un mismo entorno geológico; éstas formarían parte de la **misma** falla del macizo del Montgrí -a menos de una milla de distancia- del que seguramente fueron desgajándose.

El hecho de encontrarse los siete islotes y algunos arrecifes **frente** a la desembocadura del Ter, ha contribuido a generar una riqueza **vegetal** y **piscícola** importante, debido principalmente a la enorme aportación de materia **orgánica**, rica en nutrientes, que arrastra el río; esta circunstancia atrae hoy a numerosos investigadores y buceadores de todo el mundo que cada año estudian la evolución de esta Reserva Marina.

Sus fondos son de indudable valor: las comunidades de **corales** adheridas a las paredes verticales como el coral rojo, las comunidades arborescentes de **gorgonias** rojas, muy sensibles al impacto humano, pero que su existencia confiere un valor paisajístico único a los roquedos, las praderas de **posidonias** oceánicas situadas entre la Meda Gran y Meda Petita, que son unas de las mejor conservadas de la costa Catalana; en los fondos menos profundos hay una densidad y diversidad de **algas**, más de un centenar de especies, y de una gama de colores entre rojos y verdes. Pero existe también una enorme y singular vida que subyace en la oscuridad de sus cuevas y túneles, en los que encuentran su hábitat comunidades de **esponjas**, **crustáceos** y distintas especies de peces; estas cavidades han sido excavadas por fenómenos naturales a lo largo de los años.



Todo esta maravilla ha sido favorecida y protegida en aplicación de una ley en la que se prohibió cualquier tipo de **anclaje** de embarcaciones, fijándose unas boyas de delimitación para evitar impactos ajenos, y la prohibición de **extracción** de cualquier tipo de recurso; por esta razón, es muy habitual la singular cercanía que observan algunas especies como los meros, las doradas, las lubinas, etc. con los submarinistas, a los que se acercan esperando algún alimento...

Las islas Medes están constituidas por **siete islotes**: la Meda Gran, la Meda Petita, el Medellot o Bota, el Carall Bernat -literalmente pene empinado donde están las garzas-, las Ferranelles y los Tascons -cuñas- Grosos y Petits; estos islotes están deshabitados. Hasta los años treinta vivía una persona que se ocupaba del **faro**, pero hoy funciona con energía solar; en su entorno próximo abundan los **pecios** o barcos hundidos a lo largo de la historia. En la superficie existe únicamente vegetación acostumbrada a soportar ambientes salinos. Entre las aves, aquí se sitúa una de las colonias más numerosa de gaviota argentea del mediterráneo; pero también se da la presencia de otras aves muy interesantes como el cormorán moñudo, el halcón peregrino, las garcetas, garcillas bolleras, martinetes, vencejos... Años atrás, fue base de los piratas que realizaban incursiones en la costa

El Cap de Creus

Es el primer Parque Natural marítimo y terrestre de Catalunya; la península del Cap de Creus es el último contrafuerte de los **Pirineos** que emerge del mar, siendo el extremo de la península Ibérica más cercano a Oriente. Se sitúa al norte del golfo de Roses; el paisaje sufre las transformaciones de los vientos de la **tramontana** que soplan con fuerza de norte/noroeste- o los de levante; y por la acción del componente salino del oleaje sobre la roca.

Presenta una configuración **geológica** muy especial, con estructuras y afloramientos que crean formas erosivas muy caprichosas sobre una **roca desnuda** y "descarnada", muy sensible a los agentes externos, que forman un conjunto único en el mundo; de tal forma se ha modelado el paisaje, que ha sido fuente de **inspiración** para escritores y artistas. La morfología de la costa, es diversa, con islotes, altos y deformados acantilados, escollos de

rocas como esculturas naturales, arrecifes, calas escondidas de aguas transparentes a veces sólo accesible por mar y bahías solitarias.

Por efecto de los vientos, la vegetación es cíclicamente víctima de los incendios y ha creado una maquia resistente con multitud de especies endémicas; son plantas adaptadas al viento y a la salinidad. La roca y el estrato arbustivo, son el escenario que da al Parque su carácter más acentuado.

Los fondos marinos son muy ricos, con aguas de escasa contaminación; son habituales la presencia del coral rojo, las gorgonias, las posidonias, las sebas y las zosteras; cruzan sus aguas, la langosta, el bogavante, el cabracho y el mero



La Sierra de Rodes

La acción del hombre, desde los tiempos del neolítico, ha dejado aquí su herencia sobre una gran cantidad de monumentos y sepulturas **megalíticas**, una vez que se hizo sedentario y desarrolló las técnicas agrícolas y ganaderas. Son tumbas realizadas con grandes losas en puntos **dominantes** del paisaje, abiertos a la luz del sol, que afloran por los balcones naturales de toda la sierra de Rodes. Posteriormente, grandes civilizaciones llegaron a la costa por mar; desde los griegos, -que fundaron Emporium o Ampurias-, los fenicios, o los etruscos, que junto a la población indígena, dieron a luz la **cultura ibérica**. Los romanos introdujeron la **viña** y el vino; tras los visigodos, la agricultura se convirtió en su base económica e incentivaron el **olivo** y el aceite. En la edad moderna, la piratería bajo bandera turca, asoló el litoral y surgieron las torres de defensa y las fortalezas.



La montaña de Sant Pere de Rodes, mantiene los restos recuperados de varios edificios monumentales cuyo **origen** se encuentra envuelto por leyendas e interrogantes arqueológicos e históricos. Queda todavía en el misterio que, poco antes de la invasión de Roma por tribus bárbaras, distintos clérigos trajeron aquí las reliquias de San Pedro Apóstol en un maletín, decorado con láminas de hueso y envuelto en un delantal de Gregorio I el Magno; pudo ser que todo ello se ocultara en

un muro de la cripta subterránea del monasterio de Sant Pere, bajo el altar mayor, para que no fueran profanados.

Ya desde el siglo IX hay noticias de la existencia de este grandioso y peculiar monasterio; pero su máximo esplendor y la consolidación de su estructura románica que ha llegado a nuestros días, se sitúa entre los **siglos XI y XII**. Su importancia creciente lo llevó a convertirse en un lugar de **peregrinaje** de la época. El monasterio fue motivo de disputas entre los nobles de Peralada y Ampurias; y el miedo a la piratería hizo que se fortificara.

Muy cerca hay un núcleo de **población** abandonado y que actualmente se encuentra en ruinas; pero últimamente se ha convertido en un yacimiento extraordinario cuyo significado presenta múltiples interrogantes; las excavaciones han dejado entrever un poblado muy grande que se extiende más allá de los límites prefijados. No son habituales en un poblado medieval, casas de dos pisos y de grandes dimensiones, con puertas y armarios sobre las

paredes; es fácil que la defensa del monasterio precisara de gente que trabajara en él...; y que el tamaño de las casas pudiera tener relación con la afluencia de los peregrinos.

En el pico más alto de la sierra de Rodes, a 630 metros sobre el nivel del mar, se encuentra el **castillo** de San Salvador de Verdera. Desde éste, se controla la bahía de Roses, el cabo de Creus y por supuesto el monasterio; pero en días claros, se puede divisar Mallorca y la Provenza Italiana. Este "nido de águilas", sirvió de defensa contra los corsarios a la vez que residencia muy especial para los Condes de Ampurias.

Los Caminos de Ronda

Los caminos de Ronda eran unas sendas que discurrían a través de la línea de costa, muy cerca del mar y en algunos lugares, por el perfil abrupto de la Costa Brava, sobre el borde mismo de los acantilados

Desde **Blanes** a **Portbou** eran utilizados para controlar la frontera marítima, **defender** y avisar a las poblaciones cuando las incursiones de los piratas, y más recientemente por los distintos servicios de guardacosta para controlar el **contrabando**; sobre estos caminos que van desde Portbou,

en la frontera con Francia, hasta Ulldecona en el Montsiá, se ha promovido un proceso de **recuperación**, tanto para preservarlos como Patrimonio Cultural, como para proteger los **espacios naturales** que une, además de habilitar y facilitar el acceso como servicio de **tránsito**. Gran parte de estos senderos discurren sobre el GR92, que atraviesa toda Catalunya.



Sobre la cultura megalítica

Fue muy extendida principalmente por la Europa nórdica y occidental, en lugares donde existían grandes **bloques de piedra** que eran transportados por los medios de que disponían. Fue una cultura universal, que se desarrollo espontánea y simultáneamente en muchos lugares, e indicaba una creencia en la vida **después de la muerte** -siempre a los muertos les acompañaban cadenas, pizarras, adornos y cuencos de cerámica-. La mayoría de los megalitos de Europa **no han sobrevivido** a la industrialización y a la parcelación de los territorios. En la Edad Media ya se destruyeron muchos por motivos religiosos, pues se atribuían a signos del diablo. La importancia que hoy tienen estas construcciones es que solo han pervivido un **cinco por ciento** de esas tumbas y lugares de culto

La zona volcánica de La Garrotxa

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. Es un espacio comprendido entre los ríos Fluviá y Ser; integra **veinticinco reservas integrales** de interés geobotánico, cerca de **cuarenta conos** volcánicos en buen estado de conservación -la mayor parte de ellos tienen más de cincuenta metros de altura y pueden llegar a medio kilómetro de diámetro-, así como de **veinte**



coladas de lava basáltica sobre las que han crecido bosques, incluso poblaciones. Se trata de un vulcanismo **inactivo**, aunque no extinguido; el que tuvo actividad más reciente fue hace once mil años -el Croscat-.

Gran parte del centro urbano de Olot, está sobre la olla de un cráter; y Castellfollit de la Roca se asienta sobre una mesa de dos coladas de lava. En todo este paisaje, el agua circula por las fisuras de las lavas volcánicas dando origen a una multitud de fuentes con caudal continuo y abundante. El clima proporciona una variada y exuberante vegetación como encinares, robledales y hayedos de excepcionales valores paisajísticos. Ha sido un lugar fuertemente **humanizado**; el hombre ha extraído gredas y basaltos de sus entrañas y ha transformado el paisaje para realizar cultivos sobre terrazas o "garrotxes" que ha dado nombre a la comarca. Muchos pueblos de origen medieval se originaron alrededor de un castillo o de un monasterio, las dos grandes instituciones medievales de repoblación del territorio.

Santa Alicia, 19 28053 Madrid

E-mail: info@genteviajera.com

Tfno. 914780111/ 685800086_whatapp

<http://www.genteviajera.com>

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