

CAMINS DE RONDA

DE LA COSTA BRAVA

(I LA COSTA VERMELLA)

+

Xavier Blancafort Pujols

**Aquest llibre no podrà ser reproduït, ni totalment ni parcialment,
sense el previ permís de l'autor.**

Tots els drets reservats.

Del disseny, text i fotografies: ©Xavier Blancafort Pujols, 2015.

www.xavierblancafort.net

xavier.blancafort@yahoo.es

NOTA DE L'AUTOR

La intenció d'aquest llibre és facilitar la descoberta dels racons més bonics de la Costa Brava (i la Costa Vermella), tot passejant pels seus Camins de Ronda, proposant una vintena d'excursions aptes per a tothom. Totes estan ben senyalitzades o, en el cas que no sigui així, no tenen pèrdua possible. És per aquest motiu que les ressenyes són més aviat breus, però sempre amb totes les indicacions bàsiques necessàries.

Pels més caminadors, que no en tinguin prou amb la caminada descrita, o els que, com vaig fer jo al seu dia, vulguin fer tota la Costa Brava de nord a sud (o de sud a nord), en l'apartat "Per allargar l'excursió", també trobaran la manera de fer-ho.

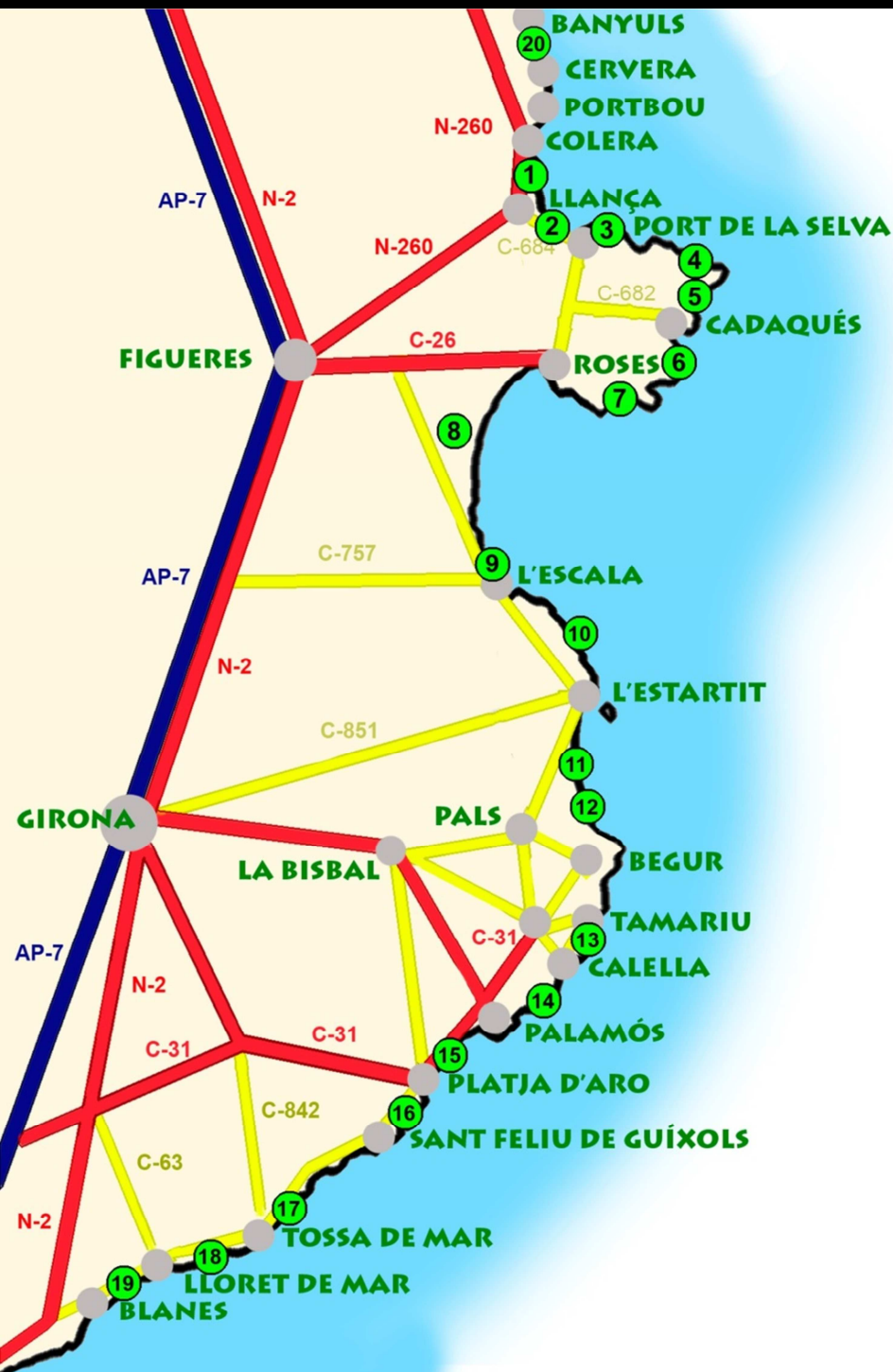
La meva motivació gairebé mai és la d'arribar enlloc, sinó la de gaudir del camí, parant, si convé, ara a contemplar una papallona, ara una flor, ara una vista especialment bonica... una cosa que, al meu parer, molts obliden, obsessionats a pujar sempre més amunt o més ràpid o arribar sempre més lluny. Es per aquest motiu que enlloc s'indica la durada aproximada de les excursions. El que si no canvia mai, però, és la distància i la pujada acumulada, i a partir d'aquí, com faig jo, cadascú pot calcular el que pot tardar a fer-les d'una manera molt més efectiva i/o adaptar-les al seu nivell.

A l'apartat "Amb nens" s'indica quines de les sortides poden ser més adequades, a vegades amb algun consell pràctic. Aprofito, però, per demanar disculpes als pares si m'he pogut deixar alguna cosa, d'entrada perquè no tinc fills, no he fet les caminades amb nens i quan vaig començar a caminar pels Camins de Ronda poc m'imaginava que acabaria escrivint aquest llibre.

M'ha semblat oportú, també, incloure un apartat "D'interès" en què es recomana la visita d'alguns llocs, per complementar les rutes proposades i conèixer una mica millor la història, la cultura i el patrimoni de la Costa Brava, si més no en part. Sóc conscient que són pocs punts i que me n'he deixat molts, segurament igual d'interessants (o més, segons els gustos particulars de cadascú).

Sigui com sigui, espero que amb l'ajuda d'aquest llibre, com vaig fer jo, tothom pugui gaudir d'uns paisatges espectaculars, que sovint tenen res o poc a envejar a d'altres parts del món.

ÍNDEX



ÍNDEX

RUTA			Nivell	Km	DESNIVELL ACOMULAT
1	Colera – Llança	→	Fàcil	7.0	250 m
2	Llança – Port de la Selva	→	Fàcil	8.0	170 m
3	Port de la Selva - Aiguadolç	↔	Molt fàcil	5.6	360 m
4	Cales del Cap de Creus	↔	Fàcil	8.6	225 m
5	Cap de Creus - Cadaqués	→	Fàcil	9.0	170 m
6	Cadaqués – Cala Nans	↔	Molt fàcil	7.7	140 m
7	Cala Jóncols – Roses	→	Mitjà	14.0	450 m
8	Aiguamolls de l'Empordà	→	Fàcil	8.7	0 m
9	Sant Martí – Cala Montgó	→	Fàcil	10.8	250 m
10	Cala Montgó – l'Estartit	→	Mitjà	11.6	550 m
11	Dunes de Pals	→	Molt fàcil	5.7	0 m
12	Pals – Ses Negres	↔	Molt fàcil	4.8	170 m
13	Tamariu - Calella	→	Mitjà	7.5	525
14	Calella – Palamós	→	Mitjà	8.8	400 m
15	Calonge – Platja d'Aro	→	Molt fàcil	3.5	180 m
16	Platja d'Aro – Sant Feliu	→	Fàcil	9.4	410 m
17	Tossa – cala Pola	→	Fàcil	5.0	175 m
18	Tossa – Lloret	→	Mitjà	13.1	750 m
19	Lloret – Blanes	→	Mitjà	10.0	525 m
20	La Costa Vermella	→	Alta	39.7	695 m

INTRODUCCIÓ

Els camins de ronda deuen el seu nom a les rondes o guàrdies que han fet, tradicionalment, les patrulles, resseguint la línia de la costa per vigilar el contraban i el trànsit d'embarcacions. Malgrat això, molts d'aquests camins ja existien anteriorment, sent els camins que usaven els pescadors per anar a pescar, tornar a casa en cas d'haver-se de refugiar o de naufragi per la mala mar. Actualment molts d'ells s'han recuperat o s'intenten recuperar, potenciant-ne, també, el seu ús com a recurs turístic i recreatiu. Sigui com sigui, els Camins de Ronda permeten descobrir no una, sinó quatre Costa Braves ben diferents, cadascuna amb les seves particularitats, totes d'una gran bellesa:

1

Entre Portbou i Roses els Pirineus moren al mar, sent el cap de Creus el seu extrem més oriental. A grans trets, en aquesta zona hi predominen les roques metamòrfiques, com els marbres del Cap Norfeu, les pissarres, llicorelles i esquistos de Cadaqués o els gneis del Port de la Selva. Aquí el litoral és extremadament abrupte, d'aigües profundes, amb abundants illots, altíssims penya-segats i cales amagades, a vegades només accessibles des del mar. Al Cap de Creus, dotat d'una configuració geològica singular i amb estructures i afloraments que formen un conjunt únic al món, l'efecte de la tramuntana ha fet que hi apareguin formes d'erosió capricioses i ha transformat el paisatge d'una manera molt especial, sovint donant a les seves roques formes ben curioses i boniques.

La seva geologia i el fet que hagi estat, també, una zona tradicionalment castigada pels incendis, ja que els pastors la cremaven periòdicament per a obtenir millors pastures, ha fet que el seu paisatge predominant siguin màquies i brolles (matollars) de bruc i estepes, sovint amb ben pocs arbres. Les espècies arbustives més freqüents en aquest paisatge són el llentiscle (*Pistacia lentiscus*), el càdec (*Juniperus oxycedrus*), el bruc boal (*Erica arborea*), el bruc d'escombra (*Erica scoparia*), l'estepa negra (*Cistus monspeliensis*), l'estepa borrera (*Cistus salviifolius*), l'estepa blanca (*Cistus albidus*) i l'argelaga negra (*Calicotome spinosa*).

Les rutes 1 a 7 recorren aquest tram de costa (i la 20, corresponent a la Costa Vermella).

INTRODUCCIÓ

De l'Escala a l'Estartit és el massís del Montgrí qui entra en contacte amb la Mediterrània. Aquest massís càrstic és un aflorament de roca calcària elevat per una falla que es va formar al mateix temps que els Pirineus, durant l'orogènia alpina. A ran de mar hi predominen els penya-segats, amb algunes cales de mides modestes (com cala Calella, cala Pedrosa o cala Ferriol), amb l'única excepció de cala Montgó, al nord.

2

La singularitat de la seva morfologia càrstica (amb sòls bàsics, en contraposició al més àcids que trobem a nord i sud), conjuntament amb les particularitats del seu relleu i un sòl magre i pedregós, fan que el massís del Montgrí presenti unes característiques florístiques peculiars ben diferents a les de la resta de la Costa Brava. Aquí hi predominen les garrigues de garric (*Quercus coccífera*), a vegades sota repoblacions de pinedes de pi blanc (*Pinus halepensis*), sovint acompanyades amb altres espècies, com les gatoses (*Ulex parviflorus*), les argelagues (*Calycotome spinosa*), l'estepa blanca (*Cistus albidus*), la farigola (*Thymus vulgaris*), el romaní (*Rosmarinus officinalis*) o l'espígol (*Lavandula latifolia*), entre altres.

Les rutes 9 i 10 recorren aquest tram de costa.

Entre Pals i Blanes hi trobem diversos massissos de poca alçada i aïllats entre ells: l'Ardenya, encaixada entre els rius Tordera i Ridaura, les Gavarres, entre el Ridaura i el Ter, i les muntanyes de Begur, separades de les Gavarres per la vall de l'Aubi. Tots ells formen part de la serralada Litoral Catalana i tenen en comú un mateix origen geològic. Formen part de l'aflorament de roques granítiques més important del país i el seu relleu actual es degut a les distensions del terreny que van tenir lloc després de l'orogènia alpina, quan es van formar els Pirineus.

3

Les roques granítiques, que solen donar sòls sorrencs de sauló, fan que la vegetació predominant en aquestes serralades sigui la de les brolles amb suros (*Quercus suber*), pi blanc (*Pinus halepensis*), pi pinyoner (*Pinus pinea*) i pi pinastre (*Pinus pinaster*). Les espècies més abundants dels seus sotaboscors són el bruc boal (*Erica arborea*), el bruc d'escombra (*Erica scoparia*), el cirerer d'arboç (*Arbutus unedo*), la gatosa (*Ulex*

INTRODUCCIÓ

parviflorus), l'aladern de fulla estreta (*Phyllirea angustifolia*) o el cap d'ase (*Lavandula stoechas*), entre altres.

Les rutes 13 a 20 recorren aquest tram de costa.

4

Entre tots aquest massissos hi desemboquen diversos rius que donen lloc a amples planes fluvials (com les de la Muga i el Fluvià, entre el Cap de Creus i el Montgrí, la del Ter, entre el Montgrí i les Gavarres, la del Ridaura, entre les Gavarres i l'Ardenya, i la de la Tordera, entre l'Ardenya i el Montnegre).

És en aquests punts on la presència humana ha estat tradicionalment més intensa i el paisatge ha estat més modificat, principalment convertint les fèrtils planes en camps de cultiu. Abans d'aquesta transformació, però, en aquestes zones hi predominaven aiguamolls i llacunes, especialment al costat del mar. Molts han desaparegut o han vist reduïda considerablement la seva extensió, afortunadament, però, encara en queden algunes mostres prou importants o destacables, com són els Aiguamolls de l'Empordà, el Ter Vell i els aiguamolls de Pals.

Les rutes 8 i 12 recorren aquestes planes.

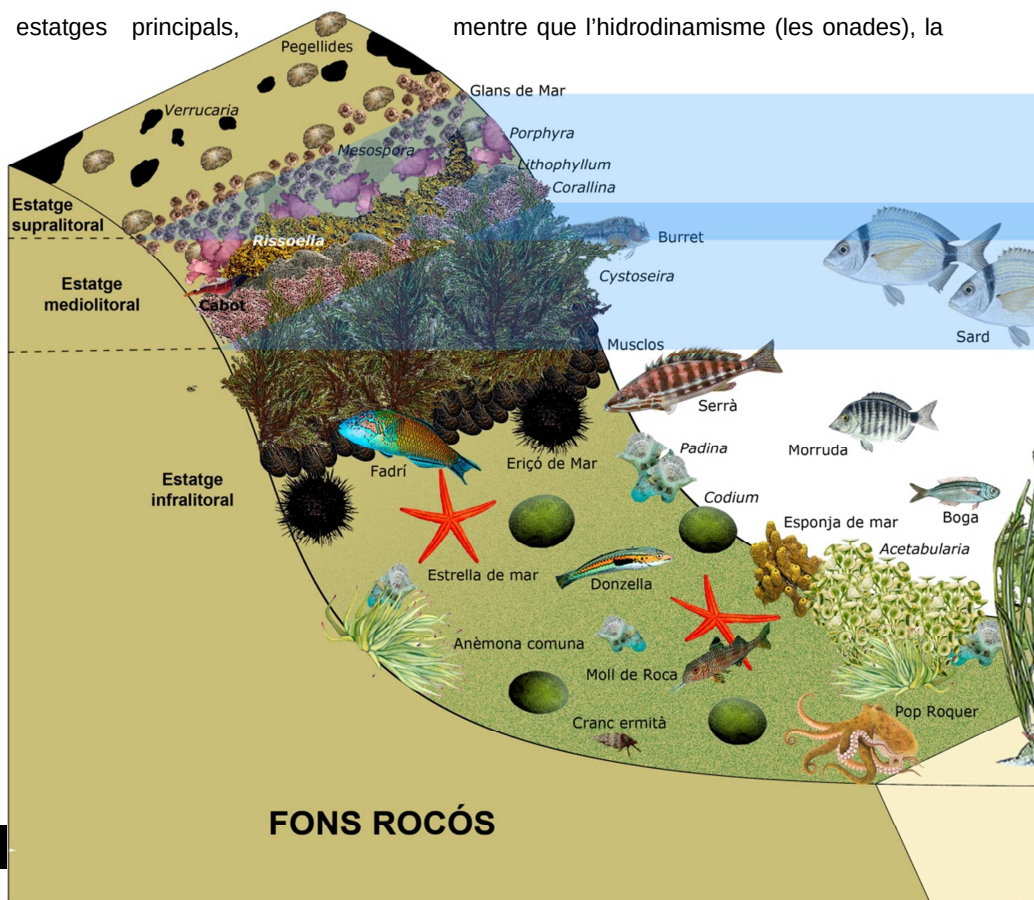




SOTA L'AIGUA

Per poc que ens hi hàgim fixat, anant a peu o en cotxe, ens haurem adonat que a mesura que ens enfilem per una muntanya la seva vegetació va canviant. Al nostre país, per exemple, el més habitual és que a terra baixa, o estatge mediterrani, hi trobem brolles, suredes, alzinars o pinedes; a la muntanya mitjana, o estatge montà, rouredes, fagedes i pinedes de pi roig; mentre que a l'alta muntanya, o estatges subalpí i alpí, pinedes de pi negre i prats alpins. La variació entre estatges es deu, principalment, al clima, mentre que els diferents tipus de vegetació que trobem en cada estatge depenen de factors com la humitat, el tipus de sòl o la radiació solar.

Això mateix passa a les nostres costes, a una escala molt més reduïda. Sovint, sense ni haver-nos de ficar a l'aigua, és fàcil distingir zones o bandes horitzontals on predominen unes espècies sobre les altres (anomenades fàcies). En aquest cas, però, és la major o menor presència d'aigua (les marees), qui fa que podem definir tres estatges principals, mentre que l'hidrodinamisme (les onades), la



SOTA L'AIGUA

intensitat de la llum i, a vegades, la temperatura, determinen quina serà la vegetació dominant.

Així doncs, a les nostres costes hi podrem distingir:

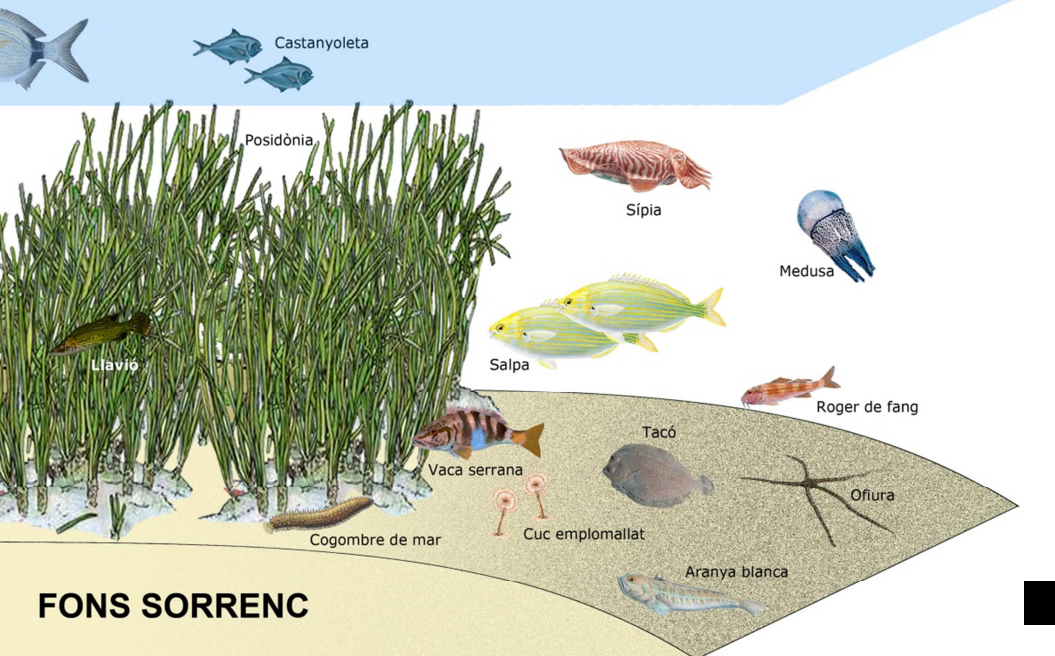
- **Un estatge supralitoral**, emergit la major part del temps, excepte durant els temporals. El seu límit superior es troba on arriben els esquitxos de les onades, mentre que l'inferior en el nivell més alt de la marea. És una banda formada pels coixinets d'un líquen negrós, *Verrucaria symbalana*, barrejats amb diverses espècies de pagellides i petits cargols de mar.

- **Un estatge mediolitoral**, on les condicions del medi varien ràpidament, les fàcies o bandes són molt estretes. Situat entre el nivell més alt i el més baix de les mareas, a la Mediterrània la seva amplada es redueix a una petita franja de 20 cm, una oscil·lació que pràcticament no es pot observar a causa del moviment continu de les onades. En aquest estatge les onades proporcionen una renovació constant dels nutrients i la llum

Marea Alta



Marea Baixa



SOTA L'AIGUA

no és factor limitant. La competència pel substrat hi és ferotge, i sobre cada alga hi creix un gran nombre d'epífits (plantes que creixen sobre altres plantes), recoberts a la vegada per altres algues més petites, i aquestes per espècies encara més petites. Per sota un estrat d'algues arborescents, hi ha, també, un altre estrat d'algues que viuen a l'ombra, formant petits boscos en miniatura, refugi d'un gran nombre d'organismes animals. Desafiant les seves dures condicions, en aquest estatge hi viu un nombre sorprenentment elevat d'organismes. En són característiques moltes espècies d'invertebrats, com el tomàquet de mar (*Actinia equina*) o el gla de mar (*Balanus perforatus*), i alguns peixos, com la bavosa (*Blennius cristatus*).

- **Un estatge infralitoral**, permanentment submergit. Situat per sota límit de la marea més baixa fins a la profunditat on desapareixen les plantes superiors marines. Amb unes condicions més constants, les bandes de vegetació hi són molt més amples. A les zones batudes hi trobem un primer horitzó de *Cystoseira mediterrànea*, una alga bruna de fins 30 cm, que no pot viure gaire estona emergida i és un bon indicador del nivell més baix del mar.

En aquests alguers i ambients rocosos de poca fondària, amb aigües transparents altament oxigenades, hi viu una gran diversitat d'animals. Alguns utilitzen la gran quantitat d'esquerdes a les roques com a refugi, mentre d'altres s'intenten camuflar amb el medi. Algunes espècies representatives són la garota negra (*Arbacia lixula*), la garota de roca (*Paracentrotus lividus*), el sard (*Diplodus sargus*), la salpa (*Sarpa salpa*), la bavosa morruda (*Tripterygion melanurus*), el capsigrany (*Blennius gattorugine*), el fadrí (*Thalassoma pavo*), o la donzella (*Coris julis*).

En alguns fons sorrencs hi creixen les plantes superiors marines. A la Costa Brava són freqüents les praderies de posidònia (*Posidonia oceànica*), una espècie endèmica de la Mediterrània, que forma extensos herbeis sobre el què es desenvolupa un ecosistema amb molta biodiversitat. El seu límit superior està determinat per l'onatge, que trenca la planta, i l'inferior per la presència de llum, que acostuma a ser entre els 30 i els 40 metres. La seva presència és sinònim de bona qualitat de l'aigua. Les praderies acullen un gran número d'espècies: entre altres, les que hi viuen de forma epífita, les que s'alimenten de les seves fulles o les que hi busquen protecció per a

SOTA L'AIGUA

l'aparellament (i/o per als seus ous o cries). Algunes espècies típiques són el cuc emplomallat (*Sabella pavonina*), l'estrella (*Echinaster sepositus*), la castanyoleta (*Chromis chromis*) o el cavallet de mar (*Hippocampus hippocampus*).

Les zones sorrenques, en aparença desolades, acullen nombroses espècies marines. Són el regne dels peixos que es camuflen tan bé entre la sorra que resulten difícils de distingir i/o dels peixos plans: de les rajades, les lluernes i les aranyes. Entre els invertebrats hi destaquen també les petxines, els cargols de mar, les sèpies, les estrelles de mar, les ofiures o els cogombres de mar.

- **Un estatge circalitoral**, que va des del límit de l'infralitoral fins als 100-150 m. La vida vegetal queda reduïda, aquí, a unes molt poques espècies d'algues capaces de viure en intensitats de llum menors a un 1 % de la llum incident en superfície.



CONSELLS PRÀCTICS



Millor època

El clima de la Costa Brava és típicament mediterrani i es caracteritza per uns hiverns suaus i uns estius calorosos (sovint amb temperatures agradables gràcies a les marinades, vent del mar). La pluviositat també hi és relativament baixa, de 500 a 800 mm segons la zona, sents els mesos més plujosos els de la primavera i la tardor (encara que la majoria de dies són solejats, amb més de 300 dies a l'any de mitjana). Així doncs, qualsevol època és bona per fer les rutes proposades, i totes tenen les seves avantatges i desavantatges. A l'hivern tindrem l'oportunitat descobrir cales i platges desertes, sense la gentada de l'estiu. A l'estiu, en canvi, trobarem més gent a camins i platges, però també ho podem aprofitar per banyar-nos, fer *snorkel*, alguna excursió en caiac...

Cal tenir en compte, també, especialment a l'hivern i a l'Alt Empordà (al nord), que és una zona on sovint bufa la tramuntana (vent del nord, fred i sec), amb una força fins al punt que a vegades ens pot arruïnar alguna excursió. Cal tenir present, també, que algunes excursions tampoc les podrem fer en dies de mala mar.



Foc

Val la pena recordar que ens passejarem per una zona mediterrània on el risc d'incendi és alt, especialment els mesos d'estiu. De març a octubre, sinó abans si és any de sequera, està prohibit fer qualsevol mena de foc al bosc. Qualsevol guspira pot originar un incendi tràgic, si som fumadors,

per exemple, no costa res assegurar-nos que hem apagat bé la cigarreta i endur-nos la burilla cap a casa. Durant aquest mesos, també, si veiem algun foc o alguna columna de fum sospitosa cal avisar als bombers, sovint una ràpida actuació és la millor manera que el foc no s'escampi.

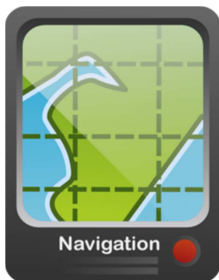


Telèfon d'emergències

Bombers (focs i rescats)
Emergències mèdiques

112

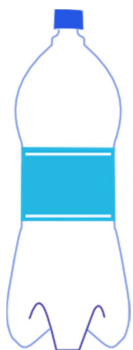
CONSELLS PRÀCTICS



Traks i mapes

Amb les indicacions que es donen al llibre n'hi hauria d'haver prou per fer totes les excursions, tot i això, si volem anar més segurs (o no es vol portar a sobre aquest llibre) i es disposa d'un GPS, podeu trobar i descarregar els *traks* de totes les rutes descrites a Wikiloc (www.wikiloc.com), buscant les rutes de xevibp (entre altres).

Si el que ens agrada és anar amb un mapa, ens els podem descarregar gratuïtament a la pàgina de l'ICC (www.icc.cat).



Recomanacions generals

Com en qualsevol altre caminada sempre és recomanable portar **aigua**, especialment els dies més calorosos. La calor pot ser intensa i en moltes rutes les ombres hi són més aviat escasses (especialment de la 1 a la 12). Malgrat ser zones turístiques no sempre en trobarem pel camí (només els mesos d'estiu i només en algunes rutes).

Pels mateixos motius que s'han esmentat abans, especialment a l'estiu, és imprescindible l'ús de **protecció solar** (amb especial atenció els dies ventosos, que poden donar una falsa sensació de frescor). Una gorra i unes

ulleres de sol també ens podran anar molt bé.

En les rutes pels aiguamolls de les planes fluvials (rutes 8, 11 i 12), és molt aconsellable portar uns prismàtics per a l'observació de fauna.

Amb ben poques excepcions, els camins de la Costa Brava hi ha continues "pujadetes" i "baixadetes", amb alguns senders pedregosos o sorrencs. També, com per a qualsevol caminada, sempre és bona idea portar un **bon calçat**.

Mai sobra portar a la motxilla, a més: una màniga més, un impermeable, el mòbil, alguna cosa per menjar...



Caiaç

El caiaç és una altra manera de descobrir la Costa Brava. Sovint permet, també, arribar a racons en què és impossible fer-ho d'una altra manera. Els mesos d'estiu, normalment de juliol a setembre,

CONSELLS PRÀCTICS

és fàcil llogar-ne a uns preus força assequibles en moltes platges (en general per hores, migdia o un dia sencer). Aquestes només són algunes on se n'hi poden trobar: platja de Garbet (Colera), Llança, Port de la Selva, Port-Lligat (Cadaqués), Cala Montgó (Roses), Riells (l'Escala), del Racó (Begur), Tamariu, Castell (Palamós), Sant Pol i de Can Cristos (Platja d'Aro), Sant Feliu de Guíxols, Mar Menuda (Tossa de Mar), Canyelles (Lloret) i Blanes.



En cadira de rodes

El relleu muntanyós i les contínues baixades i pujades dels Camins de Ronda fan difícil o molt difícil la seva accessibilitat. Tot i això hi ha algunes rutes que és possible fer-les amb cadira de rodes, de forma més o menys fàcil:

- Ruta 2 (Llança – Port de la Selva). De la Platja del Cau del Llop al Port de la Selva (amb algun graó).
- Ruta 6 (Cadaqués - Cala Nans). Amb una forta pujada fins a la urbanització Sant Pius.
- Ruta 8 (Aiguamolls de l'Empordà). Totalment condicionada (així com gairebé tots els aguaites per a l'observació de fauna).
- Ruta 17 (Platja d'Aro – Sant Feliu). De les platges de sa Conca a la de Sant Pol (amb alguns graons).



Tram curt, però molt bonic i poc castigat per les urbanitzacions.

Dificultat: Fàcil / 7.0 Km (només anada) / 250 m de desnivell acumulat

EL CAMÍ

- ▶ Colera – Platja de Garbet. Al final del passeig de Colera (mirant el mar a la dreta), passat un petit pont groc, just a l'altra banda del port, diferents cartells indiquen l'inici del Camí de Ronda. A partir d'aquí el sender s'enfila fins a la punta dels Frares, per anar baixant després fins a la cala de Garbet, en l'únic desnivell relativament important del camí. En tot cas, cal seguir sempre el camí que va més a prop del mar, senyalitzat amb marques grogues (més aviat escasses). Només haurem de fer atenció abans d'arribar a Port de Joan, passada una tanca i entrant en una pineda per un camí de carro: a l'alçada d'una petita construcció ens haurem de desviar a la dreta, cap al mar.
- ▶ Platja de Garbet – Cala del Borró Gran. Passat el restaurant, cap al final de la platja, trobarem un altre cartell d'on surt un corriol que s'enfila una mica, cap a la carretera, per desviar-se de seguida a l'esquerra, seguint més o menys pel costat del mar. Senyalitzat amb marques blanques i vermelles (GR-92).
- ▶ Cala del Borró Gran – Cala Bramant. A la cala del Borró deixem el GR i seguim els corriols, també sempre a tocar del mar, que ressegueixen el Cap Ras, amb un mirador amb bones vistes. Marques grogues.
- ▶ Cala Bramant - Llança. Poc després de la bonica cala Bramant, retrobem les marques blanques i vermelles del GR-92, que ja no deixarem fins a Llança, en un tram que de seguida es converteix en bàsicament urbà (sovint passant per carrers o pel costat de la carretera).

La tornada.

Pel mateix camí, si bé la podrem escurçar seguint el GR-92, que "retalla" el Cap Ras i la Punta del Frare (en total uns 2 km menys, tot i que amb 25 metres més de pujada acumulada).

COLERA - LLANÇA

Entre les 2 localitats (i Portbou) hi ha servei d'autobusos (www.sarfa.com) i tren (www.renfe.com), tot i que la freqüència és més aviat baixa.

Per allargar l'excursió.

- Es pot enllaçar amb el tram següent, o començar-la a Portbou (de Portbou a Colera són 4.0 Km i un desnivell de 300 metres més, només anada. Només cal seguir les marques del GR-92). També es pot enllaçar amb la ruta 20.

- Fins a cala Rovellada, pels carrers de Colera, tot i que no val massa la pena.

Amb nens.

Ideal, sense complicacions. Només haurem de vigilar una mica en els penya-segats de punta del Frare i vigilar que no es mullin els peus a la zona de Port de Joan... o no.

