636 853 880
www. matoketravel.com
@matoketravel

MATOKE TRAVEL
Carrer església, 4, 08552 Taradell

GUIA DEL VIATGER

Del XX al XX de MES ANY

Catalunya Salvatge

Boscos, volcans, fagedes i fauna dels grans espais naturals de Catalunya







Aquesta guia està pensada perquè pugueu fer tota la ruta de manera autònoma, amb vehicle propi o de lloguer, i descobrir alguns dels espais naturals més interessants de Catalunya. Hi trobareu les indicacions per organitzar els desplaçaments, les propostes de caminades, els millors indrets per observar fauna, recomanacions gastronòmiques i tota la informació necessària per gestionar cada jornada.

El viatge combina paisatges molt diferents: els boscos humits de la Garrotxa, els boscos i prats d'alta muntanya del Cadí-Moixeró, els llacs glacials d'Aigüestortes, les valls ramaderes del Pallars, les zones humides de l'Empordà i el litoral rocós de Cap de Creus.

PART 1: INFORMACIÓ GENERAL DEL VIATGE

1. Com està organitzada la ruta?



La ruta està dividida en set jornades:

DIA 1. Barcelona – Garrotxa. Allotjament a la Garrotxa.

DIA 2. Garrotxa – Cadí-Moixeró. Allotjament a la Cerdanya.

DIA 3. Cerdanya – Espot. Allotjament a Espot.

DIA 4. Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Allotjament a Espot.

DIA 5. Espot – Vall d'Àssua – Alt Pirineu. Allotjament al Pallars Sobirà.

DIA 6. Pallars Sobirà – Aiguamolls de l'Empordà. Allotjament a l'Empordà.

DIA 7. Aiguamolls de l'Empordà – Cap de Creus – Barcelona. Final del viatge.

És una ruta amb bastants canvis de paisatge i alguns desplaçaments llargs. Us recomanem no sortir massa tard els dies de trasllat i aprofitar les primeres hores del matí per observar fauna.

2. Què cal portar?

Aquest viatge combina caminades forestals, zones humides i itineraris d'alta muntanya. L'equipament ha de permetre adaptar-se a condicions meteorològiques força diferents.

Equipament recomanat:

- Botes o sabatilles de muntanya amb bona sola.

- Roba còmoda i transpirable.
- Jaqueta impermeable i paravent.
- Una peça d'abric, fins i tot durant els mesos càlids.
- Motxilla petita per a les excursions.
- Cantimplora o ampolla reutilitzable.
- Protecció solar, ulleres de sol i gorra.
- Prismàtics per observar ocells i mamífers.
- Càmera fotogràfica, si en teniu.
- Bastons de senderisme, especialment útils en els trams amb desnivell.
- Repel·lent de mosquits per a les zones humides.
- Calçat que es pugui embrutar o mullar.

Per a les jornades d'alta muntanya, porteu sempre una capa d'abric addicional. La temperatura pot canviar ràpidament amb l'altitud, el vent i la nuvolositat.

3. Conducció i navegació

La ruta es pot fer amb un turisme convencional. No cal disposar d'un vehicle 4x4 per completar els desplaçaments principals.

Aplicacions recomanades:

- Mapa adjunt del viatge: hi trobareu totes les ubicacions dels allotjaments, els punts d'interès i les destinacions de cada jornada.
- Waze: per consultar incidències de trànsit.
- Wikiloc: per consultar i seguir itineraris de senderisme.
- Meteocat: per consultar la previsió meteorològica a Catalunya.

Abans de començar cada jornada, descarregueu els mapes de la zona si preveieu caminar per indrets amb poca cobertura.

Podeu consultar l'estat de les carreteres a través del Servei Català de Trànsit:

https://transit.gencat.cat/ca/informacio-viaria/estat-transit

4. Observació de fauna

Un dels principals atractius d'aquest viatge és la possibilitat de descobrir la fauna dels diferents ecosistemes de Catalunya.

Cal tenir present que observar animals salvatges mai no està garantit. La presència de fauna depèn de l'època de l'any, la meteorologia, l'hora i les condicions de tranquil·litat de cada indret.

Algunes recomanacions:

- Les primeres hores del matí i les darreres de la tarda solen ser especialment interessants per buscar mamífers.
- Els rapinyaires poden observar-se també durant les hores centrals del dia, quan aprofiten els corrents d'aire per planejar.
- Camineu en silenci i eviteu fer moviments bruscos.
- Porteu prismàtics i atureu-vos sovint.
- No us apropeu als animals ni intenteu alimentar-los.
- No sortiu dels camins senyalitzats per buscar fauna.
- Durant l'època de reproducció, extremeu les precaucions i respecteu les zones restringides.

Al Parc Natural de l'Alt Pirineu, per exemple, les primeres i darreres hores del dia

són especialment interessants per observar cérvols, isards i cabirols.

5. Telèfons i emergències

- 112: emergències, accidents, rescats i assistència urgent.
- Meteocat: https://www.meteo.cat/
- Trànsit: https://transit.gencat.cat/

Si patiu un accident o us trobeu en una situació de risc durant una excursió, truqueu al 112 i faciliteu la vostra ubicació.

PART 2: GUIA PRÀCTICA DIA A DIA

DIA 1. BARCELONA – LA GARROTXA

Boscos, volcans i fagedes

El dia d'avui

Sortireu de Barcelona en direcció a la Garrotxa per descobrir un dels paisatges volcànics més singulars de Catalunya. La jornada estarà dedicada principalment a la Fageda d'en Jordà i als volcans de Santa Margarida i del Croscat. Us recomanem dedicar-hi bona part del dia i no intentar afegir massa visites: la millor manera de descobrir aquest entorn és caminant i gaudint de la tranquil·litat dels boscos.

Informació general:

- Destinació: Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.
- Punt de referència: Santa Pau i la zona de Can Serra.
- Activitat principal: caminada per la Fageda i els volcans.
- Allotjament: masia rural de la Garrotxa.

El trajecte des de Barcelona

La ruta habitual és sortir de Barcelona per l'AP-7 en direcció a Girona i continuar per la C-66 cap a Banyoles i Besalú, abans d'arribar a Olot i Santa Pau.

La durada dependrà del punt exacte de sortida i del trànsit, però calculeu aproximadament entre 1 h 45 min i 2 h 15 min fins a la zona de la Fageda.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

Recomanació: sortiu a primera hora del matí. Així podreu arribar amb temps per fer la caminada i evitar les hores de més afluència de visitants, especialment els caps de setmana i durant la tardor.

Visita a la Fageda d'en Jordà

La Fageda d'en Jordà és un bosc de faigs que creix sobre una antiga colada de lava del volcà del Croscat. És un entorn molt particular, ja que els arbres s'han desenvolupat sobre un terreny volcànic irregular, amb petits turons i depressions coneguts com a tossols.

La llum que travessa les capçades, la humitat del bosc i la vegetació del sotabosc fan que sigui un lloc especialment interessant per observar ocells forestals.





Itinerari recomanat: ruta 2 de la Fageda d'en Jordà.

- Distància: 2,6 km.
- Desnivell positiu: 40 m.
- Durada aproximada: 1 hora.
- Tipus: circular.
- Dificultat: molt fàcil.

És un recorregut curt i accessible que permet descobrir els sectors més representatius del bosc. Si voleu fer una caminada més completa, podeu optar per l'itinerari circular que enllaça la Fageda, el volcà de Santa Margarida i el Croscat.

La informació i els tracks oficials es poden consultar a la web del Parc Natural:

https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/garrotxa/gaudeix-del-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris/

On aparcar?

Una de les principals zones d'accés és l'aparcament de Can Serra, situat al costat de la carretera GI-524, entre Olot i Santa Pau. És un dels punts habituals d'inici dels itineraris.

Consulteu les condicions d'aparcament i possibles regulacions abans de la visita, especialment durant els períodes de màxima afluència.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

El volcà del Croscat

Després de la Fageda, podeu continuar cap al volcà del Croscat, un dels volcans més coneguts de la zona. És un volcà de tipus estrombolià i destaca especialment per la seva antiga explotació minera, que va deixar al descobert les diferents capes de materials volcànics.

La zona de la gredera permet observar directament els dipòsits de greda i entendre millor com es va formar aquest edifici volcànic.

Què cal tenir en compte?

- Seguiu exclusivament els itineraris habilitats.
- No entreu a les zones delimitades com a restringides.
- No recolliu materials volcànics.
- Consulteu els accessos i la informació de visita abans d'anar-hi.





Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

Activitat complementària: volcà de Santa Margarida

Si teniu temps i ganes de caminar una mica més, podeu apropar-vos al volcà de Santa Margarida. La seva principal particularitat és el gran cràter circular, al centre del qual hi ha l'ermita de Santa Margarida de Sacot.

És una visita molt interessant des del punt de vista geològic i paisatgístic. L'accés al cràter requereix una caminada amb pendent, de manera que convé portar calçat adequat.

Una opció és fer l'itinerari circular que connecta els tres grans atractius del dia:

Fageda d'en Jordà – volcà de Santa Margarida – volcà del Croscat.

Opció recomanada per a bons caminadors.

- Distància: 10,9 km.
- Desnivell positiu: 290 m.
- Durada oficial estimada: 3 h 15 min.
- Tipus: circular.
- Dificultat: moderada.

Aquest itinerari ja inclou els principals punts d'interès, per tant, si decidiu fer-lo complet, no cal que planifiqueu les visites com a excursions independents.

Observació de fauna

La Fageda és especialment interessant per buscar ocells forestals. Fixeu-vos en el moviment de les capçades i escolteu els cants entre els arbres.

Podeu parar atenció a:

- Mallerengues i altres petits passeriformes forestals.
- Picots, que sovint es detecten pel seu cant o pels cops que fan als troncs.
- Gaigs, fàcils de reconèixer pel seu reclam.
- Rapinyaires que sobrevolen els espais més oberts de la zona.

Els mamífers són molt més difícils d'observar dins del bosc. Si voleu augmentar les possibilitats de trobar algun cabirol, busqueu zones de transició entre bosc i prats, preferiblement a primera hora o al capvespre.





On dinar?

Podeu optar per dinar a la zona de Santa Pau, un dels pobles més bonics de la Garrotxa, o bé portar menjar i fer un pícnic en una zona habilitada.

La gastronomia de la comarca té alguns productes especialment característics:

- Fesols de Santa Pau, un dels productes més emblemàtics de la zona.
- Embotits i formatges artesans.
- Cuina de temporada amb bolets, quan n'és l'època.
- Plats tradicionals de muntanya.

Si decidiu dinar a Santa Pau, aprofiteu per passejar pel nucli antic medieval.

Arribada a l'allotjament

A la tarda, dirigiu-vos a la masia rural reservada. Teniu la ubicació al mapa adjunt

Horari orientatiu

08.00 h – Sortida de Barcelona.

10.00 h – Arribada a la Garrotxa.

10.15 h – Caminada per la Fageda.

11.30 h – Volcà del Croscat.

13.00 h – Dinar a Santa Pau.

14.30 h – Volcà de Santa Margarida, opcional.

16.30 h – Arribada a la masia.

17.00 h – Temps lliure i descans.

Els horaris són orientatius i s'han d'adaptar a la caminada escollida.

DIA 2. LA GARROTXA – CADÍ-MOIXERÓ

Boscos de muntanya i fauna pirinenca

El dia d'avui

Avui deixareu enrere els paisatges volcànics de la Garrotxa per endinsar-vos progressivament en els Pirineus. Us dirigireu cap a la Cerdanya i el Parc Natural del Cadí-Moixeró, on trobareu boscos de muntanya, prats i grans panoràmiques de la serralada.

La jornada combina un trajecte de muntanya amb una caminada per descobrir els hàbitats pirinencs. És una bona oportunitat per observar rapinyaires, petits ocells forestals i, amb sort, algun mamífer.

El trajecte

Des de la Garrotxa, dirigiu-vos cap a Olot i continueu en direcció a Ripoll. Des d'aquesta zona podreu continuar cap a la Cerdanya pel coll de Toses o utilitzar una altra ruta segons el punt exacte de l'allotjament.

Una alternativa habitual és passar per la zona de Vic, el túnel del Cadí i la vall del Llobregat, especialment si el destí és la part occidental de la Cerdanya.

La ruta concreta dependrà de l'allotjament i de les condicions de circulació.

Recomanació: consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge. Abans de sortir, reviseu l'itinerari i les condicions de circulació; els temps de conducció poden variar considerablement segons la carretera escollida.



Descobrir el Parc Natural del Cadí-Moixeró

El Cadí-Moixeró és un dels espais naturals més extensos de Catalunya i comprèn una gran varietat d'ambients, des de boscos montans fins a prats alpins i cingleres calcàries.

Entre els seus paisatges més característics hi ha els boscos de pi negre, els avetars i les grans parets de roca que formen la serra del Cadí.

Per a aquesta jornada us proposem una caminada adaptada a l'horari disponible i a la ubicació exacta de l'allotjament.

Proposta: itinerari de natura de Cap del Ras

És una de les propostes d'itineraris interpretatius del parc. El recorregut incorpora informació i propostes per descobrir el medi natural a través dels sentits.

És especialment adequat per a una primera presa de contacte amb els boscos de muntanya i la vegetació de la zona.

Podeu consultar els itineraris de natura i les seves fitxes a la pàgina oficial del Cadí-Moixeró:

https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/cadi/gaudeix-del-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris/itineraris-de-natura/

Important: cal confirmar que aquest itinerari encaixi amb el sector concret que visiteu. No tots els itineraris del parc són propers entre si.

Observació de fauna

El Cadí-Moixeró és un territori interessant per observar aus rapinyaires. Les grans parets rocoses ofereixen hàbitats adequats per a diverses espècies rupícoles.

Entre les espècies que podeu buscar hi ha:

- Voltor comú.
- Trencalòs.
- Àguila daurada.
- Pela-roques.
- Gralla de bec groc i gralla de bec vermell.

També podeu trobar isards en els sectors més elevats i tranquils del parc, especialment a primera hora del matí.

Consell d'observació: no mireu únicament les parets de roca. Sovint és més fàcil detectar els rapinyaires quan aprofiten els corrents tèrmics i planegen sobre les carenes.

Altres propostes de natura

Si disposeu de temps addicional, el parc ofereix diversos itineraris interpretatius:

- Ruta de la mallerenga petita: dedicada a aquest petit ocell forestal.
- Ruta de la marmota: per conèixer aquest mamífer característic dels ambients de muntanya.
- Ruta de l'Avetosa de Riu: per descobrir un bosc d'avets amb exemplars



monumentals.
- Circuit de la natura de la Tosa: dedicat a la fauna d'alta muntanya, a 2.536 metres d'altitud.

Aquestes propostes no són totes a la mateixa zona i no convé intentar combinar-les en una única tarda.

On dinar?

La Cerdanya disposa d'una bona oferta de restaurants de cuina tradicional. Podeu aprofitar per tastar alguns dels plats característics de la comarca:

- Trinxat de Cerdanya.
- Carn de vedella de proximitat.
- Embotits i formatges.
- Plats de bolets durant la temporada.

Puigcerdà és una bona població de referència si voleu trobar diversos restaurants i serveis.

Allotjament

Avui dormireu en un hotel rural de muntanya a la Cerdanya.

Abans d'acabar la jornada, comproveu la ubicació exacta de l'allotjament i la ruta del dia següent. L'endemà us dirigireu cap a Espot, de manera que és recomanable deixar preparada la sortida.

Horari orientatiu

08.30 h – Esmorzar i sortida de la Garrotxa.

11.00 h – Arribada aproximada a la Cerdanya.

11.30 h – Caminada i observació de fauna.

13.30 h – Dinar.

15.00 h – Segona passejada o mirador.

17.00 h – Arribada a l'hotel rural.

17.30 h – Temps lliure.

DIA 3. CADÍ-MOIXERÓ – ESPOT
Entrada al món de l'alta muntanya

El dia d'avui

Avui deixareu la Cerdanya per dirigir-vos cap al Pallars Sobirà, una de les comarques amb més personalitat dels Pirineus. La destinació serà Espot, un petit poble de muntanya situat a les portes del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

La jornada serà principalment de trasllat, però us recomanem aprofitar la tarda per fer una primera passejada per l'entorn d'Espot i familiaritzar-vos amb la vall abans de la jornada completa al parc nacional.



El trajecte fins a Espot

Des de la Cerdanya, la ruta habitual passa per la Seu d'Urgell i continua en direcció a Sort, seguint la carretera del port del Cantó. Des de Sort, continueu cap a Esterri d'Àneu i Escaló, fins a arribar a Espot.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

El temps de conducció dependrà de la ubicació exacta de l'hotel, però és convenient reservar bona part del matí per al desplaçament i les possibles parades.

Parada recomanada: Sort

Sort és una de les poblacions principals del Pallars Sobirà i un bon lloc per fer una pausa abans de continuar cap a les valls d'Àneu.

Podeu aprofitar per prendre un cafè, comprar provisions o fer una petita passejada pel centre.

Si teniu una mica més de temps, també podeu apropar-vos a la riba de la Noguera Pallaresa.

Arribada a Espot

Espot és un petit poble de muntanya que conserva bona part del seu caràcter tradicional. És també una de les principals portes d'entrada al sector oriental del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

Aprofiteu l'arribada per localitzar:

- La plaça principal del poble.



- Els restaurants i comerços.
- La zona d'aparcament.
- La parada dels taxis 4x4 que accedeixen al parc.
- El punt de sortida de les caminades.

Activitat opcional: passeig pels voltants d'Espot

Si arribeu amb temps, podeu fer una caminada tranquil·la pels camins de l'entorn del poble.

L'objectiu és gaudir del paisatge i observar els boscos de coníferes i els prats de la vall, sense fer una excursió exigent el dia abans de la visita a Sant Maurici.

També podeu dedicar la tarda a descobrir algun dels petits pobles de la vall, com Escaló o Esterri d'Àneu.

Proposta alternativa: si teniu interès per l'observació d'ocells aquàtics, la Mollera d'Escalarre, a la Guingueta d'Àneu, disposa d'observatoris i és un indret interessant durant els passos migratoris de primavera i tardor.

On sopar?

A Espot trobareu restaurants de cuina tradicional pirinenca. Podeu buscar plats com:

- Carn de vedella o xai.
- Trinxat.
- Formatges del Pirineu.
- Embotits artesans.
- Cuina de muntanya de temporada.

És recomanable sopar aviat i preparar la motxilla per a l'endemà.



Allotjament

Avui i demà dormireu a la zona d'Espot.

Abans d'anar a dormir:

- Comproveu l'hora de sortida dels taxis 4x4.
- Consulteu la previsió meteorològica a l'entorn de Sant Maurici.
- Prepareu roba d'abric i impermeable.
- Porteu aigua i menjar per a la caminada.
- Comproveu la bateria del mòbil i la càmera.

Horari orientatiu

08.30 h – Esmorzar i sortida.

10.00 h – Parada a Sort.

11.00 h – Continuació cap a Espot.

12.00–13.00 h – Arribada i instal·lació.

13.30 h – Dinar.

15.00 h – Passeig per l'entorn d'Espot.

17.00 h – Temps lliure i preparació de l'endemà.



DIA 4. AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI
Llacs glacials i fauna pirinenca

El dia d'avui

Avui dedicareu la jornada a descobrir un dels espais naturals més espectaculars dels Pirineus: el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

Des d'Espot accedireu al sector de Sant Maurici, on trobareu un paisatge d'alta muntanya modelat per l'acció de les antigues glaceres. Els estanys, les cascades, els boscos de pi negre i les grans parets de roca formen un entorn excepcional per caminar i observar fauna.

Com arribar a l'estany de Sant Maurici?

Un dels aspectes més importants d'aquesta jornada és saber que no podeu arribar amb el vostre cotxe fins a l'estany de Sant Maurici.

L'accés motoritzat a l'interior del parc està restringit. Haureu de deixar el vehicle en un aparcament habilitat i continuar a peu o utilitzar el servei de taxis 4x4 autoritzat.

Des d'Espot teniu dues possibilitats:

Opció 1. Accedir a peu.

Podeu deixar el vehicle a l'aparcament del Prat de Pierró i seguir el camí senyalitzat fins a l'estany de Sant Maurici.

És una bona alternativa si voleu fer una jornada de senderisme més completa i gaudir del bosc durant el trajecte.



Opció 2. Utilitzar els taxis 4x4.

A Espot hi ha un servei de taxis 4x4 que transporta els visitants fins a l'estany de Sant Maurici.

És una opció molt pràctica si preferiu reservar les forces per caminar per la zona dels llacs.

Els taxis surten de la zona habilitada a Espot i us deixen a prop de l'estany. Des d'allà podreu començar les diferents excursions a peu.

Informació important:

- No cal reservar habitualment el trajecte ordinari amb antelació, però convé confirmar-ho amb l'operador.
- Els horaris varien segons l'època de l'any.
- El servei pot modificar-se o suspendre's per condicions meteorològiques.
- Consulteu els horaris de tornada abans de començar la caminada.

Podeu consultar els serveis, excursions i horaris a Taxis Espot:

https://taxisespot.com/

També podeu consultar la informació oficial del parc:

https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/aiguestortes/gaudeix-del-parc/com-accedir-hi/



Ruta recomanada: Sant Maurici – Estany de Ratera

Una de les caminades més recomanables del sector és continuar des de l'estany de Sant Maurici en direcció a l'estany de Ratera.

El recorregut permet descobrir diferents ambients d'alta muntanya i gaudir de magnífiques vistes sobre els Encantats.

Durant el trajecte trobareu:

- L'estany de Sant Maurici.
- Boscos de pi negre.
- Petits rierols i salts d'aigua.
- L'estany de Ratera.
- Miradors naturals sobre la vall i les muntanyes.

Podeu allargar la caminada fins al mirador de l'estany de Sant Maurici o continuar cap a la zona d'Amitges, sempre que les condicions físiques i meteorològiques ho permetin.

Com organitzar la caminada?

Si utilitzeu el taxi 4x4, podeu començar a caminar des de l'estany de Sant Maurici i anar guanyant altura progressivament. Si feu el trajecte complet a peu des de Prat de Pierró, caldrà afegir-hi el temps i el desnivell corresponents.

No és recomanable fixar una única durada per a tota la jornada sense saber quina de les dues opcions d'accés escollireu.



Observació de fauna

Aquesta zona és un dels millors escenaris del viatge per buscar fauna d'alta muntanya.

Isard: és un dels mamífers més característics del parc. Podeu buscar-lo als vessants rocosos, les tarteres i els prats de muntanya.

Marmota: és més fàcil d'observar en zones obertes i prats d'alta muntanya. Sovint la detectareu abans pel seu xiulet d'alarma que no pas per la seva presència visual.

Trencalòs: aquest gran rapinyaire pot sobrevolar les valls i les carenes. Observeu especialment les parets rocoses i els corrents ascendents.

Àguila daurada i voltor comú: també poden aparèixer sobrevolant els vessants i els espais oberts.

Recordeu que la fauna és salvatge i no sempre es deixa veure. Porteu prismàtics i dediqueu temps a observar el paisatge sense presses.

On dinar?

Per aquesta jornada us recomanem portar un pícnic preparat des d'Espot.

Dins del parc no convé dependre de trobar restaurants o establiments oberts a prop de cada itinerari.

Prepareu:

- Entrepans o menjar fàcil de transportar.
- Fruita i fruits secs.
- Aigua suficient.
- Alguna beguda calenta si fa fred.

No deixeu cap residu al parc i eviteu alimentar els animals.

Recomanacions importants

- Consulteu la meteorologia abans de sortir.
- No inicieu una caminada llarga si hi ha risc de tempesta.
- Porteu roba d'abric, encara que al poble faci calor.
- No sortiu dels camins marcats.
- Respecteu els horaris de retorn dels taxis.
- No us acosteu als animals ni als ramats.
- Recordeu que us trobeu dins d'un parc nacional amb normes específiques de protecció.

Horari orientatiu

08.00 h – Esmorzar a Espot.

08.45 h – Sortida cap a la parada de taxis.

09.00 h – Accés al sector de Sant Maurici.

09.30 h – Inici de la caminada.

11.00 h – Estany de Ratera i miradors.

13.00 h – Pícnic.

14.00 h – Passejada i observació de fauna.

16.00 h – Retorn cap a Sant Maurici.

17.00 h – Tornada a Espot.

18.00 h – Temps lliure.

DIA 5. ESPOT – VALL D'ÀSSUA – ALT PIRINEU

Valls salvatges i observació de fauna

El dia d'avui

Avui deixareu l'entorn immediat d'Espot per descobrir la Vall d'Àssua i altres paisatges del Parc Natural de l'Alt Pirineu. És una de les zones més interessants del Pallars Sobirà per conèixer els paisatges ramaders tradicionals i buscar fauna salvatge.

La jornada combinarà una caminada per antics camins de muntanya amb una sortida d'observació de fauna acompanyats d'un guia local especialitzat.

Important: l'activitat amb el guia local és una de les experiències centrals d'avui. Cal confirmar-ne prèviament el punt de trobada, l'hora i la durada, perquè la proposta de la jornada s'organitzi al seu voltant.

El trajecte cap a la Vall d'Àssua

Des d'Espot, podeu dirigir-vos cap a Sort i continuar en direcció a Llessui i la Vall d'Àssua.

La Vall d'Àssua és un territori de petits pobles, prats de pastura i vessants de muntanya que conserva una forta vinculació amb la ramaderia.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

Descobrir la Vall d'Àssua

La Vall d'Àssua està formada per diversos petits nuclis de població, entre els quals destaquen Llessui, Saurí, Bernui, Altron i Seurí.

És un territori especialment interessant per descobrir els paisatges de muntanya modelats per l'activitat humana. Els prats de dall, les pastures, els camins ramaders i les bordes formen part del paisatge tradicional.

Podeu aprofitar el matí per fer una passejada per l'entorn de Llessui i conèixer millor la vall.

Proposta de caminada

Una opció és seguir algun dels camins tradicionals que connecten els petits pobles de la vall.

El Parc Natural de l'Alt Pirineu disposa d'una xarxa de senderisme amb itineraris de diferents dificultats. Entre les propostes hi ha la ruta específica de la Vall d'Àssua, un recorregut circular de 11,2 km, 930 m de desnivell positiu i unes 6 hores de durada, classificat com a molt exigent.

Per tant, no us recomanem fer aquesta ruta completa si teniu prevista una sortida guiada de fauna el mateix dia. És preferible escollir una caminada més curta adaptada al temps disponible.

Podeu consultar els itineraris a la web oficial del Parc Natural de l'Alt Pirineu:

https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/alt-pirineu/gaudeix-del-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris/

Sortida d'observació de fauna amb guia local

La jornada es completarà amb una activitat d'observació de fauna acompanyats d'un guia local especialitzat.

Aquesta és una de les millors maneres d'apropar-se a la fauna pirinenca, ja que el guia coneix el territori, els hàbitats de les espècies i els millors indrets per buscar animals.

Entre les espècies que es poden buscar hi ha:

- Cérvol.
- Cabirol.
- Isard.
- Voltor comú.
- Trencalòs.
- Àguila daurada.

La sortida pot variar segons l'època de l'any i les condicions meteorològiques. Durant la tardor, per exemple, el període de la brama del cérvol ofereix una oportunitat especialment interessant per escoltar els mascles durant l'època reproductora.

Què cal portar?

- Roba de colors discrets.
- Calçat còmode i silenciós.
- Prismàtics.
- Jaqueta d'abric.
- Aigua.
- Càmera fotogràfica, si en teniu.

Seguiu sempre les indicacions del guia i manteniu el silenci durant l'observació.

On dinar?

Podeu dinar a Llessui, Sort o algun dels petits pobles de la vall, segons el funcionament de l'activitat guiada.

Si teniu previst passar bona part de la jornada al camp, és convenient portar un pícnic i no dependre de trobar un restaurant obert.

La cuina pallaresa és especialment interessant. Podeu buscar plats com la girella, els formatges de muntanya, els embotits i els guisats tradicionals.

Allotjament al Pallars Sobirà

Avui us instal·lareu en un petit establiment rural del Pallars Sobirà.

Aprofiteu el vespre per descansar i preparar la jornada següent, en què deixareu enrere les muntanyes per dirigir-vos cap als Aiguamolls de l'Empordà.

Horari orientatiu

08.00 h – Esmorzar i sortida d'Espot.

09.00 h – Arribada a la Vall d'Àssua.

09.30 h – Passejada per l'entorn de Llessui.

12.00 h – Dinar o pícnic.

15.00 h – Sortida d'observació de fauna amb guia.

18.00 h – Arribada a l'allotjament.



Els horaris s'han d'adaptar a la reserva del guia local, que té prioritat sobre les activitats complementàries.

DIA 6. PALLARS SOBIRÀ – AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

El gran refugi dels ocells

El dia d'avui

Avui deixareu enrere els paisatges de muntanya del Pallars Sobirà per dirigir-vos cap a la plana empordanesa i els Aiguamolls de l'Empordà.

El canvi d'ecosistema serà molt notable: passareu de les valls pirinenques i els boscos de coníferes a un paisatge de llacunes, canals, prats inundables i camps de conreu.

Dedicareu la tarda a recórrer alguns dels itineraris del parc, amb especial atenció als ocells aquàtics i migradors.

El trajecte cap als Aiguamolls

Des del Pallars Sobirà, la ruta més directa dependrà de la població exacta on hàgiu dormit. Des de Sort, una opció habitual és baixar cap a Tremp i continuar en direcció a la plana de Lleida i Girona, o bé utilitzar l'itinerari que indiqui el navegador segons el trànsit.

Per arribar al sector principal dels Aiguamolls, dirigiu-vos cap a Castelló d'Empúries i continueu fins al centre d'informació del Cortalet.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.



Reserveu aproximadament 3–4 hores de conducció des de Sort, més les parades i el dinar. És una etapa de trasllat considerable, per tant, convé sortir al matí.

Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà

Els Aiguamolls de l'Empordà són una de les zones humides més importants de Catalunya. El parc protegeix un conjunt de llacunes, aiguamolls, prats inundables i altres hàbitats que tenen una gran importància per a les aus.

És especialment interessant durant els períodes migratoris, quan moltes espècies utilitzen aquest territori com a zona de descans i alimentació.

Entre les espècies que podeu buscar hi ha:

- Flamenc.
- Cigonya blanca.
- Bernat pescaire.
- Martinet blanc.
- Agró roig.
- Ànecs de diferents espècies.
- Limícoles.
- Blauet.

També hi ha possibilitats d'observar llúdrigues, tot i que són animals discrets i difícils de detectar.

Com començar la visita: El Cortalet

Us recomanem començar la visita al Cortalet, el principal centre d'informació del parc.



És el punt de partida de diversos itineraris i disposa de:

- Centre d'informació per als visitants.
- Aparcament.
- Lavabos.
- Zones de pícnic.
- Informació sobre els itineraris i els observatoris.

El Cortalet es troba a uns cinc quilòmetres al sud de Castelló d'Empúries, seguint la carretera en direcció a Sant Pere Pescador.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

Itinerari recomanat: del Cortalet al Mas Matà

Una de les caminades més interessants per a una primera visita és l'itinerari que connecta el Cortalet amb el Mas Matà.

- Distància: 4,5 km.
- Desnivell positiu: 1 m.
- Durada aproximada: 1 h 15 min.
- Tipus: anada i tornada.
- Dificultat: molt fàcil.

El recorregut travessa diferents ambients d'aiguamoll i permet accedir a diversos punts d'observació.

Durant el trajecte, atureu-vos als aguaits i observatoris per buscar ocells a les llacunes i als prats inundables.

Podeu consultar el mapa i la fitxa oficial a la pàgina d'itineraris dels Aiguamolls:



https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/aiguamolls-emporda/gaudeix-del-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris/

Com observar els ocells?

Els aguaits són estructures que permeten observar els ocells sense molestar-los. Són especialment útils en zones obertes on les aus poden detectar fàcilment la presència humana.
Per aprofitar millor la visita:

1. Entreu als aguaits amb discreció.
2. Eviteu parlar en veu alta.
3. No feu moviments bruscos davant les obertures.
4. Observeu tant la làmina d'aigua com els marges de les llacunes.
5. Porteu prismàtics i, si en teniu, un telescopi terrestre.

No cal caminar constantment. Sovint és més productiu dedicar quinze o vint minuts a observar tranquil·lament des d'un mateix punt.

On dinar?

Com que avui teniu un trajecte llarg, podeu fer una parada per dinar durant el recorregut o esperar a arribar a la zona de Castelló d'Empúries.

La gastronomia de l'Empordà té una gran varietat de productes locals:

- Arròs de Pals.
- Peix i marisc.
- Anxoves de l'Escala.
- Oli d'oliva.
- Formatges i embotits locals.

Si preferiu fer un pícnic, recordeu que les zones de pícnic del Cortalet són una alternativa pràctica.

Recomanacions per a la visita

- Porteu repel·lent de mosquits, especialment en èpoques càlides.
- Si ha plogut, alguns camins poden estar enfangats.
- Porteu calçat còmode i, si cal, impermeable.
- No sortiu dels itineraris habilitats.
- No molesteu els ocells ni us apropeu als nius.
- Respecteu les zones de reserva integral, on hi ha restriccions d'accés.

Les reserves naturals integrals només es poden visitar pels itineraris autoritzats. Consulteu sempre les indicacions i la senyalització del parc.

Horari orientatiu

08.00 h – Esmorzar i sortida del Pallars.

11.30–12.30 h – Arribada aproximada a l'Empordà.

13.00 h – Dinar.

14.30 h – Arribada al Cortalet.

15.00 h – Inici de la visita.

16.00 h – Aguaits i observació d'ocells.

17.30 h – Retorn a l'allotjament.

19.00 h – Temps lliure.

DIA 7. AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ – CAP DE CREUS – BARCELONA

La costa més salvatge

El dia d'avui

Avui serà l'última jornada del viatge. Començareu el matí amb una darrera sortida d'observació d'ocells als Aiguamolls de l'Empordà i, després d'esmorzar, us dirigireu cap al Parc Natural de Cap de Creus.

El paisatge canviarà completament: deixareu enrere les llacunes i els aiguamolls



per descobrir una costa abrupta, amb formacions rocoses modelades durant milions d'anys per l'acció del vent i del mar.

Després de la visita, iniciareu el trajecte de tornada cap a Barcelona.

Important: aquesta jornada combina observació d'ocells, conducció i una caminada litoral. Per això, us recomanem prioritzar una visita curta i ben escollida a Cap de Creus, sense intentar recórrer massa territori.

Última sortida als Aiguamolls

Si teniu temps, aprofiteu les primeres hores del matí per tornar als observatoris del parc.

És una bona oportunitat per buscar les espècies que potser no vau poder observar el dia anterior. La llum del matí també és especialment interessant per a la fotografia de natura.

No cal repetir tot l'itinerari: podeu dedicar una estona a un o dos aguaits i tornar a l'allotjament per esmorzar i preparar la sortida.

Cap a Cap de Creus

Des de la zona del Cortalet, dirigiu-vos cap a Roses i Cadaqués per arribar al sector de Cap de Creus.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

La carretera que connecta Cadaqués amb la punta de Cap de Creus és estreta i sinuosa. Conduïu amb precaució, especialment en els trams amb poca visibilitat i durant els períodes de més afluència.

Parc Natural de Cap de Creus

Cap de Creus és el punt més oriental de la península Ibèrica i un dels paisatges geològics més singulars de Catalunya.

El vent de tramuntana, l'aigua i l'erosió han modelat les roques fins a crear formes molt particulars, amb plecs, cavitats i estructures que recorden figures escultòriques.

És un espai especialment interessant per descobrir la geologia del litoral mediterrani i observar aus marines i rapinyaires.

Visita recomanada: paratge de Tudela

Una de les zones més interessants per caminar és el paratge de Tudela, situat dins del parc natural.

És un indret conegut per les seves formacions geològiques singulars, amb roques erosionades que han adquirit formes molt característiques.

El recorregut permet descobrir:

- Formacions rocoses modelades per l'erosió.
- Vegetació adaptada al vent i a la sequera.
- Penya-segats i petites cales.
- Bones panoràmiques del litoral.

És una caminada especialment recomanable per entendre la singularitat geològica de Cap de Creus.

Recomanació: reserveu aproximadament entre 1 i 2 hores per a la visita, segons el recorregut i el temps que vulgueu dedicar a la fotografia.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

Important: restriccions d'accés a Cap de Creus

En determinades dates de primavera i estiu, l'accés amb vehicle particular a la punta de Cap de Creus està restringit per evitar aglomeracions i protegir l'espai natural.

Per exemple, durant el 2026 hi ha hagut restriccions en diversos caps de setmana de primavera i durant bona part de l'estiu, amb un servei de bus llançadora des de Cadaqués.

Els dies i horaris canvien segons l'any. No doneu per fet que podreu arribar fins al far amb el vostre cotxe.

Podeu consultar les dates i les condicions a la pàgina oficial d'accés a Cap de Creus:

https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/cap-creus/gaudeix-del-parc/com-accedir-hi/

Si hi ha restriccions, deixeu el vehicle a l'aparcament habilitat a Cadaqués i utilitzeu el transport llançadora, si està operatiu.

Observació de fauna

Cap de Creus ofereix un entorn molt interessant per observar aus marines i rapinyaires.

Durant la visita, podeu estar atents a:

- Corb marí emplomallat.
- Gavines.
- Xatracs, segons l'època.
- Falcó pelegrí.
- Àguila marcenca, en períodes de presència.
- Rapinyaires en migració.

Les zones rocoses i els penya-segats són especialment interessants per observar aus que aprofiten els corrents d'aire.

Recordeu que la tramuntana pot ser molt intensa en aquesta zona. Si bufa fort, extremeu les precaucions a prop dels penya-segats i eviteu apropar-vos als marges.

Alternativa: passeig per Cadaqués

Si no voleu fer una caminada llarga o les condicions meteorològiques no són favorables, podeu dedicar una part de la jornada a descobrir Cadaqués.

És un dels pobles més coneguts de la Costa Brava, amb un nucli antic de cases blanques, carrers estrets i un passeig marítim molt agradable.

Podeu aprofitar per prendre alguna cosa, passejar pel centre o dinar abans d'iniciar la tornada.

On dinar?

Per a l'últim àpat del viatge, podeu escollir entre Cadaqués i Roses, segons l'horari de tornada.

La zona és especialment coneguda per la cuina marinera:

- Suquet de peix.
- Peix fresc.
- Arròs de marisc.
- Anxoves.
- Productes del mar.

Si teniu previst tornar a Barcelona a primera hora de la tarda, és recomanable fer un dinar relativament lleuger i no allargar massa la parada.

Tornada a Barcelona

Des de Cap de Creus o Cadaqués, dirigiu-vos cap a Roses i continueu per la xarxa viària principal en direcció a Girona i Barcelona.

Consulteu el mapa adjunt, on trobareu totes les ubicacions del viatge.

La durada dependrà del trànsit i de la destinació exacta a Barcelona. Cal reservar aproximadament entre 2 h 15 min i 3 hores de conducció.

Horari orientatiu

07.30 h – Observació d'ocells als Aiguamolls.

09.00 h – Esmorzar i sortida.

10.00 h – Arribada a Cadaqués / Cap de Creus.

10.30 h – Visita al paratge de Tudela.

12.30 h – Passeig per Cadaqués, opcional.

13.30 h – Dinar.

15.00 h – Sortida cap a Barcelona.

17.30–18.00 h – Arribada aproximada a Barcelona.

L'horari s'haurà d'adaptar a les restriccions d'accés, el temps de la visita i la ubicació exacta de l'allotjament.

PART 3. INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

1. Millors moments per observar fauna

Com sempre, els millors moments per observar els animals són el matí i el capvespre. Caldrà sempre fer el màxim de silenci i, dins la mesura del possible, vestir colors poc cridaners.

2. Recomanacions segons l'època de l'any

La ruta es pot fer durant diferents èpoques, però l'experiència canviarà considerablement.

Primavera: bona època per observar ocells migradors als Aiguamolls, gaudir dels boscos verds i descobrir la flora de muntanya.

Estiu: dies llargs i bones condicions per caminar a l'alta muntanya, tot i que cal tenir en compte les tempestes de tarda i l'afluència de visitants.

Tardor: especialment interessant per la brama del cérvol al Pirineu, els colors de la Fageda d'en Jordà i els moviments migratoris d'ocells.

Hivern: algunes rutes d'alta muntanya poden estar cobertes de neu o gel i requerir material específic. Cal comprovar els accessos i les condicions abans de cada excursió.

3. Normes bàsiques als espais naturals

Durant el viatge visitareu diversos espais protegits. És important respectar-ne les normes per preservar els hàbitats i la fauna.

- No deixeu residus.
- No sortiu dels camins senyalitzats.
- No recolliu plantes, flors, roques ni altres elements naturals.
- No doneu menjar als animals.
- Manteniu els gossos lligats allà on sigui obligatori.
- Eviteu fer soroll durant les observacions.
- No utilitzeu drons sense comprovar-ne prèviament l'autorització.
- Respecteu els períodes de tancament i les restriccions d'accés.

PART 4. ENLLAÇOS I RECURSOS ÚTILS

Parc Natural de la Garrotxa:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/garrotxa/

Parc Natural del Cadí-Moixeró:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/cadi/

Parc Nacional d'Aigüestortes:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/aiguestortes/

Parc Natural de l'Alt Pirineu:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/alt-pirineu/

Aiguamolls de l'Empordà:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/aiguamolls-emporda/

Cap de Creus:
https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/cap-creus/

Meteorologia – Meteocat:
https://www.meteo.cat/

Estat de les carreteres – Servei Català de Trànsit:
https://transit.gencat.cat/

