



Rutas del Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter

Routes of the Montgrí, Medes Islands and Baix Ter Natural Park

PARQUE NATURAL DEL MONTGRÍ, LAS ISLAS MEDES Y EL BAIX TER

Un territorio, tres paisajes

El Montgrí, las islas Medes y el llano del Baix Ter permiten descubrir unos paisajes humanizados únicos, de gran belleza y diversidad natural y cultural. Disfrutar de paseos tranquilos a pie, rutas cicloturísticas y también en bicicleta de montaña, aptos para un gran público, para saborear con calma la riqueza de los paisajes.

Entre en el Montgrí, montaña sorprendente, balcón de las islas Medes y extraordinario mirador de l'Empordà. Descubra la diversidad de formas de vida en los fondos marinos de las islas. Observe el dinamismo de la plana, dónde el paso de las aves migratorias, los cultivos de las zonas agrícolas y el testimonio de las masías fortificadas hablan de naturaleza y de la huella humana en una historia interesante y convulsa.

El Parque Natural del Montgrí, las islas Medes y el Baix Ter ocupa 8.192 H. de territorio, de las cuales, 6.155 H. pertenecen a la zona terrestre y 2.037 a la zona marina.

El parque, a pesar de tener una superficie relativamente pequeña, acoge 38 habitats naturales, 17 de interés europeo y 4 prioritarios para su conservación. Además, dentro del parque se encuentran 7 BCIN (Bien Cultural de Interés Nacional).

Le recomendamos visitar Can Quintana Museo del Mediterráneo, sede del Centro de Interpretación del Parque Natural que le invita a conocer el Montgrí, las islas Medes y el llano del Baix Ter.

MONTGRÍ, MEDES ISLANDS AND BAIX TER

Three landscapes in one protected natural area

The Montgrí Massif, the Medes Islands and the Baix Ter Plain offer visitors the opportunity to discover unique humanised landscapes of great beauty. Savour the many different natural and cultural places of interest along the walking, cycling and ATB itineraries (which are suitable for all ages) and enjoy quietly the beautiful landscapes.



Explore the ever-surprising Montgrí Massif, with its views of the Medes Islands and spectacular panorama over the Empordà. Discover the diversity of life forms on the seabed surrounding the Medes Islands. Observe the vibrant life on the Baix Ter Plain, where the presence of migrating birds, agricultural croplands and fortified farmhouses bear witness to the natural and human legacy throughout the fascinating, tumultuous history of the area.

The Montgrí, Medes islands and Baix Ter Park includes 8.192 Ha of land -6.155 Ha are land area and 2.037 Ha are marine area.

The park, despite its relatively small size, has 38 natural habitats, 17 of European interest and 4 of first importance for its conservation. Moreover, in the park we can find 7 BCIN (Cultural Good of National Interest)

We recommend you to visit The Mediterranean Museum and the Natural Park Interpretative Centre. Come and discover the Montgrí Massif, the Medes Islands and the Baix Ter plain.

Situación | Situation



INFORMACIÓN ÚTIL
Información y centros de interés

PARQUE NATURAL DEL MONTGRÍ, LAS ISLAS MEDES Y EL BAIX TER
MONTGRÍ, MEDES ISLANDS AND BAIX TER NATURE PARK

Passeig del Port, s/n · 17258 L'Estartit
Tel. 972 75 17 01
pnmbt@gencat.cat
parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Generalitat de Catalunya

Torroella de Montgrí-L'Estartit

Destino Turístico Inteligente

Achivado 2022

USEFUL INFORMATION
Information and places of interest

OFICINA DE TURISMO DE L'ESTARTIT
L'ESTARTIT TOURIST OFFICE

Passeig Marítim s/n · 17258 L'Estartit
Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

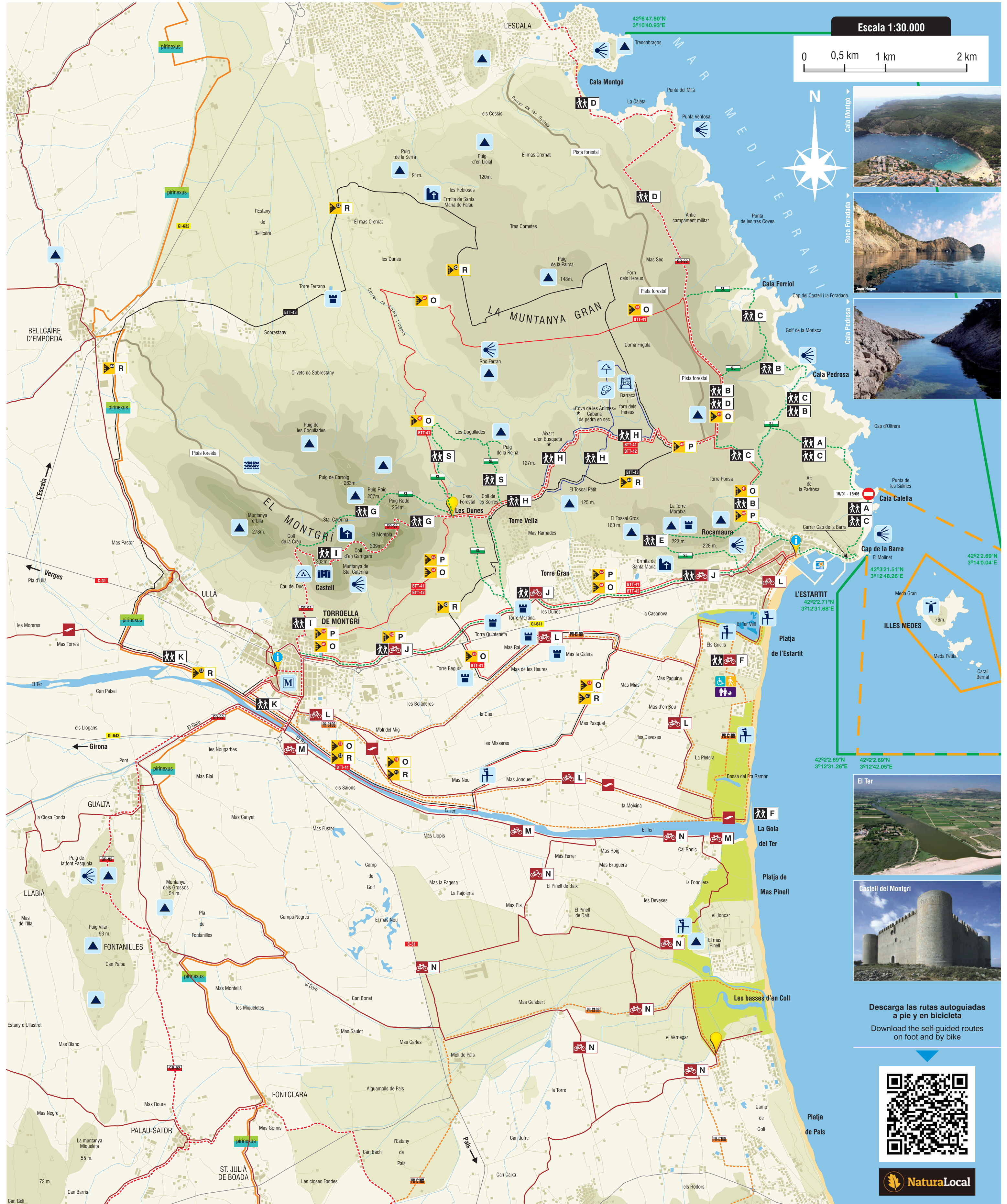
CAN QUINTANA-MUSEO DE LA MEDITERRÁNEA
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL PARQUE NATURAL

CAN QUINTANA MUSEUM OF THE MEDITERRANEAN
NATURE PARK INTERPRETATION CENTRE

C/ Ullà, 31 · 17257 Torroella de Montgrí
Tel. 972 75 51 80
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat



Nombre Name	Tipologia Typology	Dificultad Difficulty	Tiempo Time	Pendiente Slope	Km Km	Tipo de señalización Signposting type	Punto de salida Departure point
A CALA CALELLA CALELLA COVE		Mediana Medium	1 h 57 min	245 m	6,84 Km	 Sendero Local Local Path	L'ESTARTIT C/ Cap de la Barra
B CALA PEDROSA PEDROSA COVE		Mediana Medium	2 h 12 min	305 m	7,73 Km	 Sendero Local Local Path	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera
C CALA FERRIOL FERRIOL COVE		Mediana Medium	3 h 31 min	586 m	12,33 Km	 Sendero Local Local Path	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera
D CALA MONTGÓ MONTGÓ COVE		Mediana Medium	2 h 58 min	179 m	8,94 Km	 Sendero Local Local Path	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera
E ROCAMAURA Y LA TORRE MORATXA ROCAMAURA AND LA TORRE MORATXA		Mediana Medium	1h 37min	225 m	4,86 Km	 Sendero Local Local Path	L'ESTARTIT Pujada de la Primavera
F HUMEDALES Y MARISMAS: EL TER VELL, LA PLATERA Y LA GOLA DEL TER LAGOONS AND MARSHLANDS: THE TER VELL, PLATERA AND LA GOLA DEL TER		Fácil Easy	2h 25min. 1h 25min.	13 m	9,6 Km	 Pequeño Recorrido Short route	L'ESTARTIT Zona Ter Vell Zone Ter Vell
G EL MONTPLÀ Y EL VALLE DE SANTA CATERINA THE MONTPLÀ AND SANTA CATERINA VALLEY		Mediana Medium	2 h	350 m	5 Km	 Sendero Local Local Path	LES DUNES Area recreativa del Coll de les Sorres Recreational area Coll de les Sorres
H RUTA DEL VIENTO THE ROUTE OF THE WINDS		Fácil Easy	2 h	50 m	6,5 Km	 Gran Recorrido Great trip	TORRE VELLA Av. Ripollès
I CASTILLO DEL MONTGRÍ THE MONTGRÍ CASTLE		Mediana Medium	1h 10min	321 m	3,3 Km	 Gran Recorrido Great trip	TORROELLA Espai Montgrí Ronda Pau Casals
J CAMINO VIEJO DE TORROELLA DE MONTGRÍ A L'ESTARTIT OLD PATH FROM TORROELLA DE MONTGRÍ TO L'ESTARTIT		Fácil Easy	2h 24min	250 m	7,24 Km	 Gran Recorrido Great trip	TORROELLA: Cami Vell L'ESTARTIT: Cami Vell
K LA RESCLOSA DE ULLÀ RIVER TER WEIR		Fácil Easy	1h 24min		4,2 Km	 Red Pirinexus	TORROELLA Puente del Río Ter Ter River Bridge
L EL BAIX TER: TIERRA DE PIRATAS THE BAIX TER: LAND OF PIRATES		Fácil Easy	1h 35min	12 m	20,77 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	TORROELLA Puente del Río Ter Ter River Bridge L'ESTARTIT: Parc de la Pineda, Ter Vell
M LA MOTA DEL TER Y PLAYA DE LA FONOLLERA TER RIVERBANK PATH AND FONOLLERA BEACH		Fácil Easy	27min	6 m	6,96 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	TORROELLA C/ del Moll
N PLAYA DE PALS – GOLA DEL TER Y ARROZALES PALS BEACH –MOUTH OF RIVER TER AND RICE FIELDS		Fácil Easy	1h 3min	22 m	15,7 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	PLATJA DE PALS Les Basses d'en Coll PALS BEACH Les Basses d'en Coll
O VUELTA POR EL MACIZO DEL MONTGRÍ PATH AROUND FOR THE MONTGRÍ MASSIF		Difícil Difficult	2h	315 m	28,70 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	TORROELLA Ronda Pau Casals
P VUELTA CORTA ENTRE L'ESTARTIT Y TORROELLA SHORT PATH BETWEEN L'ESTARTIT AND TORROELLA		Difícil Difficult	1h 30min	200 m	17,3 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	L'ESTARTIT Ctra. de Torroella
R ULLÀ Y LA MUNTANYA GRAN ULLÀ AND LA MUNTANYA GRAN		Muy difícil Very difficult	2h 15min	185 m	33 Km	 Red de Cicloturismo Biking-Tourism Network	TORROELLA C/ Josep Carrer
S DUNA CONTINENTAL CONTINENTALE DUNE		Fácil Easy	2h	100 m	4 Km	 Sendero Local Local Path	LES DUNES Area recreativa del Coll de les Sorres Recreational area Coll de les Sorres



Descarga las rutas autoguiadas a pie y en bicicleta
Download the self-guided routes on foot and by bike



Oficina de Turismo
Tourist Office

Itinerario de senderismo
+ Nomenclatura de la ruta
Hiking itinerary
+ Nomenclature of the route

Itinerario de Cicloturismo
+ Nomenclatura de la ruta
Cycling itinerary
+ Nomenclature of the route

Punto de salida
Departure point

Rutas homologadas por el Centro BTT de el Baix Empordà

Approved by the BTT Centre del Baix Empordà
mountain bike routes.

Dificultad BTT:
BTT Difficulty:

Difficult
Difficult

Muy difícil
Very difficult

Carretera
Road

Red Pirinexus
Pirinexus Network

Red de Cicloturismo
Biking-Tourism Network

GR (Gran Recorrido)
GR (Great trip)

PR (Pequeño recorrido)
PR (Short route)

SL (Sendero Local)
SL (Local Path)

BTT-43
BTT 43

BTT-41
BTT 41 - 42

Itinerario Ruta del Viento
Route of the Winds itinerary

Ruta del Ter
Ter Route

Tipo de ruta / Type of route

Ruta lineal
Linear route

Ruta circular
Circular route

Personas usuarias de silla de ruedas / Personas con movilidad reducida / Familias
Wheelchair users / People with reduced mobility / Families

Centro de información del parque
Park Information Centre

Edificio de interés religioso
Religious building of interest

Observatorio
Observatory

Zona de picnic
Picnic zone

Museo
Museum

Pico
Summit

Castello
Castle

Torre
Tower

Faro
Lighthouse

Mirador
Viewpoint

Cueva prehistórica
Prehistoric cave

Restos arqueológicos
Archaeological remains

Piedra seca
Drystone features

Horno de cal
Limekiln

Sima
Pit

Dolina
Dolina

CALA CALELLA
CALELLA COVE

CALA PEDROSA
PEDROSA COVE

CALA FERRIOL
FERRIOL COVE

CALA MONTGÓ
MONTGÓ COVE

ROCAMAURA
TORRE MORATXA

HUMEDALES Y MARISMAS
LAGOONS AND MARSHLANDS

EL MONTPLÀ...
THE MONTPLÀ...

RUTA DEL VIENTO
THE ROUTE OF THE WINDS

CASTILLO DEL MONTGRÍ
THE MONTGRÍ CASTLE

CAMINO VIEJO
OLD PATH

LA RESCLOSA DE ULLÀ
RIVER TER WEIR

EL BAIX TER
THE BAIX TER

LA MOTA DEL TER - P. FONOLLERA
TER RIVERBANK PATH - FONOLLERA B.

PLAYA DE PALS
PALS BEACH

BTT - RUTA 41
BTT - ROUTE 41

BTT - RUTA 42
BTT - ROUTE 42

BTT - RUTA 43
BTT - ROUTE 43

DUNA CONTINENTAL
CONTINENTALE DUNE

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S