



**Empordà**

**Cales i camins de ronda**  
**Coves and coastal paths**

CAT / EN

## **Platges, cales i camins de ronda** *Beaches, coves and coastal paths*

Si hi ha una singularitat especial a l'Empordà són els seus camins de ronda. Es tracta de camins que voregen la costa i que han tingut diferents usos al llarg de la història: accedir a les cales en cas de naufragi, vigilar l'horitzó per evitar atacs pirates i fins i tot per al contraban en temps de la postguerra. Actualment s'hi pot passejar i gaudir, amb tranquil·litat, del paisatge costaner, i accedir a les cales amagades on temps enrere s'hi esdevenien altres fets quotidians.

Altres platges de la nostra costa, però, han estat equipades per procurar un bany més confortable: dutxes, bars, lloguer de gandules i també per diversificar-ne les activitats s'hi han instal·lat xarxes de voleibol, de futbol... i pistes de petanca. A l'estiu les oficines de turisme organitzen un ventall d'activitats per a tota la família i especialment per als infants, tant a les platges com en els pobles.

Els camins de ronda segueixen majoritàriament els senders senyalitzats segons la normativa internacional (que inclou els senders de gran recorregut –GR–, els petits recorreguts –PR–, els senders locals –SL–) i Itinerànnia. No obstant això, les oficines de turisme de l'Empordà disposen d'informació addicional i atendran amablement els seus dubtes i suggeriments.



*One of the special features of the Empordà is the network of paths. They are paths that run along the coast and have been used for various purposes throughout history: to get to the coves if a ship was sinking, to watch the horizon to prevent pirate raids and even contraband after the Spanish Civil War. Now you can walk along them and peacefully enjoy the coastal landscape and get to the hidden coves where other daily events used to take place.*

*However, some other beaches along our coast have been equipped to better suit the needs of bathers - showers, bars, sun-lounger hire - and to offer more activities, volleyball and football nets have been installed... and so have petanque courts. In summer, tourist offices organise a host of activities for the whole family and especially for children, on beaches and in villages alike.*

*The paths that run along the coast mainly follow signed trails marked according to international rules (including long routes (GR), short routes (PR), local trails (SL)) and Itinerànnia. The tourist offices of the Empordà have additional information and will kindly help you with any questions and suggestions.*



# L'Empordà



# Llegenda pictogrames

## Info pictograms



**Distància**  
*Length of itinerary*



**Temps total**  
*Total time*



**Desnivell positiu**  
*Positive height difference*



**Desnivell negatiu**  
*Negative height difference*



**Nivell baix**  
*Low level*



**Nivell mig**  
*Medium level*



**Nivell alt**  
*High level*



**“Sendero Azul”**  
*Blue path*

# Senyalització a seguir

## Signalization



**SL (Sender Local)**



**GR (Gran Recorregut)**



**PR (Petit Recorregut)**



**Itinerànnia**



**Medi Ambient**



**Senders d'enllaç**

## De la platja Gran de Portbou a la platja de Colera

1

 4.330 m  229 m  229 m  1h 40min.  

La costa abrupta de la part nord de l'Empordà ens obliga a enfilarnos pel coll del Frare, amb una impressionant vista del mar i els penya-segats.

*The precipitous coastline towards the north of the Empordà region forces us to go through the Coll del Frare mountain pass, with its impressive views of the sea and cliffs.*

### Platja Gran de Portbou / Platja de Colera

**Punts d'interès / Points of interest:** Forests i muntanyes de Portbou i Colera

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Portbou / Colera

## Del port de Colera a la cala de Port Joan

2

 1.700 m  71 m  72 m  50 min. 

Antic camí de vigilància i d'accés als conreus de vinya i olivera que recorre un tram de la bonica costa, alternant cales i penya-segats.

*An old coastal surveillance path and access point to the vineyards and olive groves that run along a beautiful stretch of coastline, alternating between coves and cliffs.*

### Platja del Carbassó / Cala de Port Joan

**Punts d'interès / Points of interest:** Font de l'Alguer / Canons de ferro / Búnquers

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Colera

## De la platja de Garbet a la platja del port de Llançà

3

 4.500 m  73 m  76 m  1 h. 30 min.  

Bell recorregut per un corriol de petites cales banyades per un blau intens, acompanyat de boniques vistes del cap de Creus, mentre ens apropem a la vila marinera de Llançà.

*A beautiful walk along a stretch of little coves bathed in an intense blue, with spectacular views of Cap de Creus, as we approach the fishing town of Llançà.*

**Platja de Garbet / Platja del Borró / Platja gran del Futaner / Platja de Bramant / Platja de Canyelles / Platja del Cros / Platja Sota d'en Canals / Platja de Grifeu / Platja Sota del Parador / Platja de l'Alguer / Platja de Sant Jordi**

**Punts d'interès / Points of interest:** Plafons interpretatius de les arts de pesca / Búnquers

**Punt d'inici i aparcament / Parking:** Platja de Garbet (Colera) / Llançà

## De la platja de la Farella a la platja del Port de la Selva

4

 8.100 m  118 m  119 m  2 h. 15 min.  

Recorrerem la badia del Port de la Selva per un bonic camí de ronda que serpenteja entre cales de diferents mides i característiques, i de molt fàcil accés.

*Following the coast around the Port de la Selva Bay, we find a lovely coastal path which winds its way around bays of all sizes and features, on a very easily accessible walk.*

**Platja del Port de Llançà / Platja de la Gola / Platja de la Farella / Platja de les Tonyines / Platja Cap de Bol / Platja de Vaquers / Platja del Port de la Vall / Platja d'en Pere Esteve / Platja de l'Arola / Platja del Port de la Selva**

**Punts d'interès / Points of interest:** Plafons interpretatius de les arts de pesca / Far de s'Arenella

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Llançà / El Port de la Selva

## De cala Tamariua a cala Fornells

5

 2.200 m  233 m  237 m  1 h. 

Ens endinsem pels paratges del Parc Natural de Cap de Creus per una costa abrupta, salvatge i verge, acompanyats d'una vegetació de gran bellesa i importància natural.

*We head deeper into the more untamed beauty of the Cap de Creus National Park along a wilder, sheerer, unspoilt coastline, surrounded by vegetation of great beauty and natural interest.*

**Cala Tamariua / Cala Cativa / Cala Fornells**

**Punts d'interès / Points of interest:** Garita de Cala Cativa / Vegetació autòctona

**Aparcament / Departure point and Parking:** Cala Tamariua (El Port de la Selva)

## De la platja Gran de Portlligat al far del Cap de Creus

6

 7.360 m  146 m  90 m  2 h. 20 min.  

Antic camí que unia Cadaqués amb el far, que voreja conreus d'olivera i paratges d'excepcional bellesa i importància natural, amb magnífiques vistes de l'abrupta costa del Cap de Creus.

*The old route that linked Cadaqués to the lighthouse crossing through olive groves and stunning beauty spots of great natural interest, with spectacular views of the precipitous coastline of the Cap de Creus.*

**Platja de Portlligat / Cala s'Alqueria Gran i Petita / Cala Guillola / Cala Fredosa / Cala Jugadora**

**Punts d'interès / Points of interest:** Far del Cap de Creus / Casa Dalí de Portlligat

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Portlligat (Cadaqués)

## De la platja de Cadaqués al far de Cala Nans

7

 3.600 m  209 m  197 m  1h. 15min. 

Bonic camí de ronda que recorre l'extrem est de la badia de Cadaqués seguint les cases blanques del poble fins al final i penetrant als espais naturals del cap de Creus fins al far de Cala Nans

*A pretty coastal path that stretches along the far eastern side of Cadaqués Bay alongside the white houses towards the end of the village, before delving into the natural beauty of the Cap de Creus as far as the lighthouse at Cala Nans.*

### Platja de Sa Conca / Platja de Sa Sabolla

**Punts d'interès / Points of interest:** Far de Cala Nans / Capella de Sant Pius

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Cadaqués

## De cala Jòncols a cala Calitjàs

8

 2.700 m  130 m  129 m  1h.  

Aquest tram, allunyat de poblacions importants, travessa els paratges àrids i salvatges que voregen el cap Norfeu, reserva integral dins el Parc Natural de Cap de Creus.

*Far from any major towns, this stretch crosses the arid and wild beauty spots that surround the Cap Norfeu, a nature reserve fully contained within the Cap de Creus National Park.*

### Cala Jòncols / Cala Canadell / Cala Pelosa / Cala Calitjàs

**Punts d'interès / Points of interest:** Reserva integral del cap Norfeu / Torre de Norfeu

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Cala Jòncols (Roses) / Cala Calitjàs (Roses)

## De cala Montjoi a la punta de l'Almadrava

9

 4.600 m  166 m  147 m  1h. 50 min.  

El camí de ronda transcorre per un estret corriol arran d'aigua, a cavall entre penya-segats, roques escarpades, vegetació de pineda i d'arbust típicament mediterrani. Tot el recorregut és dins del Parc Natural de Cap de Creus.

*This stretch of coastal path runs through a narrow pass right alongside the water's edge, between cliffs, sheer rocks, surrounded by vegetation including pines and other typical Mediterranean trees. The entire walk falls within the boundaries of the Cap de Creus National Park.*

### Cala Montjoi / Cala Rostella / Cala Murtra / Cala Lladó

**Punts d'interès / Points of interest:** Punta Falconera

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Cala Montjoi (Roses) / L'Almadrava (Roses)



## De la platja de l'Almadrava al far de Roses

10

 3.100 m  24 m  32 m  1h.



Aquest tram ressegueix les guàrdies que feien les patrulles per vigilar el contraban i el trànsit d'embarcacions.

*We follow along a stretch of coastal path that passes by the old guard patrol houses used for the surveillance of contraband and passing boats.*

**Platja de l'Almadrava / Platja d'en Bonifaci / Platja de Canyelles Petites**

**Punts d'interès / Points of interest:** L'Almadrava / Platja d'en Bonifaci / Els Brancs / Far de Roses

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** L'Almadrava (Roses) / Roses

## De Sant Martí d'Empúries a la Platja de L'Escala

11

 2.600 m  49 m  6 m  45-50 min.



Vorejarem les boniques cales de sorra blanca d'Empúries, molt a prop de l'important jaciment arqueològic grecoromà. Un passeig perfecte i tranquil per a famílies.

*This path follows the beautiful white sandy coves of Empúries, very close to the important Greek and Roman archaeological site. This is a relaxing walk that is ideal for families.*

**Platja del Moll Grec / Les Muscleres / El Portitxol / Cala de la Creu / La Platja de l'Escala**

**Punts d'interès / Points of interest:** Sant Martí d'Empúries / Jaciment arqueològic d'Empúries / L'Escala

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Sant Martí d'Empúries / L'Escala

## De la platja de Riells a cala de l'illa Mateua

12

 3.400 m  66 m  52 m  1h. 15 min.



Des de la concorreguda platja de Riells enfilarem pels antics terrenys militars fins a l'escarpada illa Mateua.

*From the busy beach at Riells, we wander across the old military grounds until we reach the sheer slopes of the Illa Mateua.*

**Platja de Riells / Cala de Salpatx / Cala Illa Mateua**

**Punts d'interès / Points of interest:** Port de La Clota / Zona de búnquers militars / Punta dels Cinc Sous

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Riells (L'Escala) / Montgó (L'Escala)

## De cala Montgó a Punta Ventosa

13

 1.870 m  129 m  82 m  50 min. 

En aquest itinerari des de Montgó fins a Punta Ventosa comencen els espadats del massís del Montgrí amb les seves cales, coves i sortints. Els penya-segats arriben a tenir una alçada de 100 metres.

*In this itinerary running from Cala Montgó to Punta Ventosa starts the Montgrí Massif cliffs, with its coves, caves and promontories. The highest cliffs are 100 metres high.*

### Cala Montgó

**Punts d'interès / Points of interest:** Punta Ventosa

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Cala Montgó

## De cala Ferriol a cala Pedrosa

14

 9.890 m  427 m  427 m  3h, 20 min.  

El recorregut passa per una de les zones costaneres més abruptes i diferents de la Costa Brava, una costa verge, sense edificacions, amb els penya-segats al costat del mar, cales verges i una flora i fauna esplèndides.

*This itinerary goes through one of the most rugged and varied coastal areas of the Costa Brava, an unspoiled, undeveloped coast, high cliffs dropping down to the sea, deserted coves and an exceptional flora and fauna.*

### Cala Ferriol / Cala Pedrosa

**Punts d'interès / Points of interest:** La Foradada

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** C/ Pujada Primavera (L'Estartit)

## De cala Calella a cap de la Barra

15

 1.280 m  76 m  72 m  30 min. 

Es tracta d'un recorregut d'una bellesa espectacular que transcorre per penya-segats amb vistes privilegiades a l'Estartit i la seva platja, a les Illes Medes, Roca Maura i a l'escarpada franja litoral.

*It is a route of spectacular beauty which follows cliffs with excellent views of l'Estartit and its beach, the Medes Islands, Roca Maura and the rugged coastline.*

### Cala Calella

**Punts d'interès / Points of interest:** Illes Medes

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** C/ Cap de la Barra

## De la platja del Racó a la platja de Sa Riera

16

 960 m  80 m  72 m  50 min. 

Es tracta d'un recorregut amb un gran encant natural. Passant per la platja d'Illa Roja, s'arriba fins a Sa Riera, antic nucli pesquer.

*This itinerary is full of natural charm. You go along Illa Roja beach until coming to Sa Riera, a former fishing hamlet.*

### Platja del Racó / Illa Roja / Platja de Sa Riera

**Punts d'interès / Points of interest:** Platja del Racó / Illa Roja / Platja de Sa Riera

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Platja del Racó / Platja de Sa Riera

## De cap Sa Sal al mirador de Sa Tuna

17

 1.730 m  106 m  74 m  35 min. 

Aquest camí passa per les cales d'Aiguafreda i Sa Tuna fins arribar al Mirador de Sa Tuna, des d'on tenim una bonica panoràmica del Cap de Begur, penya-segat característic que singularitza la costa begurenca.

*This path goes through Aiguafreda and Sa Tuna bays, until it comes to Sa Tuna viewpoint, from where you will get a splendid panoramic view of the Cap de Begur, a characteristic cliff, which makes the Begur coastline unique.*

### Cala d'Aiguafreda / Cala Sa Tuna

**Punts d'interès / Points of interest:** Cala d'Aiguafreda / Cala Sa Tuna / El Mirador de Sa Tuna / Panoràmica del cap de Begur

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Cala d'Aiguafreda / Cala Sa Tuna

## De platja Fonda a la platja d'Aiguablava

18

 1.440 m  53 m  53 m  50 min. 

Comença a la platja verge de platja Fonda i transcorre per les diferents cales de Fornells fins a la paradisiaca platja d'Aiguablava.

*It starts on the unspoiled Fonda beach and runs through the various Fornells bays until reaching the paradisiacal Aiguablava beach.*

### Platja Fonda / Cala de Ses Orats / Cala d'en Maleret / Cala Port d'Esclanyà / Platja d'Aiguablava

**Punts d'interès / Points of interest:** Platja Fonda / Cala de Ses Orats / Cala d'en Maleret / Cala Port Esclanyà / Platja d'Aiguablava

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Platja Fonda / Platja d'Aiguablava

## De Tamariu a cala Pedrosa

19

 1.840 m  68 m  49 m  40 min. 

L'itinerari té per inici o fi el nucli de Tamariu, nucli turístic important de la costa de Palafrugell, que fins als anys vint i trenta fou un paradís remot, on hi havia unes poques barraques de pescadors i dues o tres tavernes. L'itinerari permet també descobrir cales singulars.

*The route starts or ends in the centre of Tamariu, a major tourist town on the Palafrugell coast which, until the twenties and thirties, was a remote paradise with a handful of fishing boats and two or three taverns. The route also takes in some standout coves.*

### Platja de Tamariu / Els Liris / Cala Pedrosa

**Punts d'interès / Points of interest:** Sa Perica / La Musclera / Barraca dels Liris

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Tamariu

## De Llafranc a El Golfet

20

 3.140 m  74 m  69 m  1h. 5 min. 

Aquest camí de ronda ens acosta a alguns dels llocs més emblemàtics de la Costa Brava, a més ens permetrà gaudir de panoràmiques salvatges sobre el mar i d'altres més tranquil·les i magnífiques com Calella de Palafrugell i el far de Sant Sebastià.

*This path will take us to one of the most emblematic places of the Costa Brava, moreover will allow us wild panoramic views about the sea and of other calmer and magnificent ones like Calella de Palafrugell and the Sant Sebastià lighthouse.*

### Platja de Llafranc / El Canadell / El Port de la Malaespina / Port Bo / Port d'en Calau / La Platgeta / El Port Pelegrí / Sant Roc o Els Canyers / El Golfet

**Punts d'interès / Points of interest:** Torre de Calella / Port Bo / Les Voltes / Sa Perola / La Casa Rosa

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Llafranc / El Golfet

## De Cap Roig a la platja de Castell

21

 4.780 m  132 m  198 m  1h. 25 min. 

Aquest itinerari ens donarà una àmplia visió del que havia estat la Costa Brava anys enrere. En un extrem del recorregut trobarem la platja de Castell, l'única platja verge de la Costa Brava.

*The trail will provide you with a good perspective on what the Costa Brava was like in the past. Castell beach is located at one end of the trail – the only virgin beach on the Costa Brava.*

### El Crit / Font Morisca / Cap de Planes / Cala Roca Bona / Cala d'en Remendón / Cala Estreta / Cala dels Corbs / Cala Canyers / Cala dels Capellans / Platja de Castell

**Punts d'interès / Points of interest:** Jardí botànic de Cap Roig / El Crit / Illes Formigues / Poblat ibèric / Roca Foradada de Castell

**Punt d'inici i aparcament recomanat / Recommended departure point and Parking:** Platja de Castell

## De la platja de Castell a cala Margarida

22

 3.190 m  80 m  65 m  1h. 10 min. 

Passarem per encantadores cales d'aigua neta i transparent, per cales verges i per antics petits nuclis de pescadors que encara conserven un encant tradicional.

*We pass through charming coves with their clean, transparent water, unspoiled beaches and old small fishing villages that still retain their traditional charm.*

**Platja de Castell / Cala S'Alguer / Platja de la Fosca / Platja de Sa Tarnardia / Cala Margarida**  
**Punts d'interès / Points of interest:** S'Alguer / Pineda d'en Gori / Castell de Sant Esteve de Mar o de la Fosca / Cala Margarida

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Platja de Castell / Cala Margarida

## De Torre Valentina a cala Belladona

23

 2.030 m  61 m  55 m  1h. 30 min. 

Aquest traçat va ser dibuixat per la gent fa més de cinc segles, quan el perill venia del mar, de la mà dels pirates i els corsaris. En aquella època es varen edificar les torres de vigilància o de defensa.

*These steps were man-made over five centuries ago, when danger came from the sea brought by the dreaded pirates and corsairs. It was in those times when the watch and defence towers were built.*

**Platja de Torre Valentina / Cala del Racó dels Homes / Cala de la Roca dels Musclos / Cala de l'Embarcador / Cala de Roques Planes / Cala de la Roca del Paller / Platja de cala Cristus / Platja de Ses Torretes / Cala del Cap Roig / Cala Belladona**

**Punts d'interès / Points of interest:** Torre Valentina / Torre dels Perpinyà / Castell Madeleine

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Torre Valentina / Platja de cala Cristus

## De cala Belladona a Cavall Bernat

24

 1.410 m  22 m  15 m  30 min. 

Resseguirem tot el litoral per un antic camí de ronda que ens portarà a platges i cales paradisiàques. Aquest camí de ronda era utilitzat per vigilar el litoral. El punt final o d'inici del camí el marca el Cavall Bernat, un monòlit de roca granítica moldejat per l'erosió dels elements naturals.

*We follow the whole coast along an ancient path that takes us to marvellous beaches and coves. This path was used to help keep watch over the coast. The start or the finish point of the path is the Cavall Bernat, a monolith made out of granitic rock moulded by the natural elements erosion.*

**Cala Belladona / Cala del Pi / Sa Cova / Cala Rovira / Platja Gran**

**Punts d'interès / Points of interest:** Vil·la romana del pla de Palol / Cavall Bernat

**Punt d'inici i aparcament recomanat / Recommended departure point and Parking:** Cavall Bernat

## De Sa Conca a la Platja del Racó de S'Agaró

25

 2.320 m  22 m  23 m  45 min. 

Es tracta d'un itinerari amb un gran encant, un equilibri perfecte entre natura i arquitectura. No sols sorprèn la bellesa natural de l'indret, sinó també les característiques arquitectòniques de l'urbanització de S'Agaró.

*This is a route with great charm, a perfect balance between nature and architecture. Not only will the natural beauty of the place impress you, but the architectural features of the town will also be a delightful surprise.*

### Sa Conca / Cala Pedrosa / Platja del Racó de S'Agaró

**Punts d'interès / Points of interest:** Loggia Senya Blanca / La glorieta de la Plaça del Mirador

**Punt d'inici / Departure point:** Sa Conca / Platja del Racó de S'Agaró

**Aparcament / Parking:** Sa Conca



## De la platja de Sant Pol a cala Jonca

26

 2.590 m  130 m  111 m  60 min. 

Sortint de l'edifici del Tinglado (km 0 de la Via Verda), el camí de ronda permet resseguir un paisatge de penya-segats, cales i caletes fins arribar a la platja de Sant Pol, on l'herència dels primers estiuejants es manté en les cases modernistes del passeig marítim.

*Starting from the «Tinglado» building (km 0 from the Greenway), walking on the coastal path we can follow landscape of cliffs, coves and bays to beach of Sant Pol, where the legacy of the first vacationers remains in modernist houses at the promenade.*

### Platja de Sant Pol / Sa Caleta / Cala Maset / Cala d'es Cranc, Cala del Peix i

Cala dels Mussols / Cala Ametller / Cala Jonca

**Punts d'interès / Points of interest:** Via Ferrada a la Cala del Molí / Miradors: Peixateres, Triadores, Mestresses, Dides i Túnel / Cases modernistes de la platja de Sant Pol

**Punt d'inici i aparcament / Departure point and Parking:** Platja de Sant Pol / Cala Jonca

## Característiques / Traits

---



**Llargada / Amplada**  
*Length / Widht*



**Nucli més proper**  
*Nearest town*



**Tren**  
*Railway*



**Bus**  
*Bus*



**Accés en cotxe**  
*Access by car*



**Aparcament**  
*Parking*



**Bus estiu**  
*Summer Bus*

## Tipus / Type

---



**Entorn urbà**  
*Urban environment*



**Entorn natural**  
*Natural environment*



**Sorra fina**  
*Fine sand*



**Sorra granulada**  
*Granulated sand*



**Còdols**  
*Stones*



**Roques**  
*Rocks*

## Serveis / Services

---



**Socorrisme**  
*Beach-lifesaving*



**Dutxes**  
*Showers*



**WC**  
*Toilets*



**Nudista**  
*Nudist*



**Bar**



**Serveis per a persones  
amb diversitat funcional**  
*Services for disabled  
people*



**Activitats aquàtiques**  
*Water activities*

\* Els serveis en platges i cales només estarà en funcionament durant la temporada d'estiu

\*The services in the beaches and coves are available just during the summer season





## Camins de Ronda / Coastal Paths

## Característiques / Traits

## Tipus / Type

## Serveis / Services

16	Platja del Racó	385m / 80m	6km		P							
	Illa Roja	180m / 65m	4,5km									
	Sa Riera	230m / 75m	2km		P							
17	Aiguafreda	20m / 15m	3,7km		P				<b>WC</b>			
	Sa Tuna	80m / 25m	3,3km		P							
18	Platja Fonda	160m / 25m	3km		P							
	Cala de Ses Orats	10m / 15m	4km									
	Cala d'En Maleret	15m / 17m	4km									
	Cala Port d'Esclanyà	15m / 85m	4km									
	Aiguablava	80m / 40m	4,4km		P							
19	Tamariu	160m / 40m	-		P							
	Els Liris	24m / 35m	-									
	Cala Pedrosa	33m / 30m	1,5km									
20	Platja de Llafranc	347m / 32m	-		P							
	El Canadell	198m / 47m	-		P						<b>WC</b>	
	El Port de la Malaespina	47m / 10m	-									
	Port Bo	100m / 18m	-									
	Port d'en Calau	75m / 17m	-									
	La Platgeta	20m / 22m	-									
	El Port Pelegrí	75m / 30m	-		P							
	Sant Roc o els Canyers	20m / 10m	-		P							
	El Golfet	75m / 20m	400m									
21	El Crit	65m / 25m	2km									
	Font Morisca	22m / 15m	2,2km									
	Cap de Planes	154m / 30m	5km									
	Cala Roca Bona	112m / 30m	5km									
	Cala d'En Remedón	140m / 30m	5km									
	Cala Estreta	30m / 15m	5km									
	Cala dels Corbs	36m / 8m	4km									
	Cala Canyers	25m / 25m	3km									
	Cap dels Capellans (la Foradada)	17m / 5m	4km									
22	Platja de Castell	317m / 50m	4km		P						<b>WC</b>	
	Cala S'Alguer	43m / 8m	2km		P							
	Platja de la Fosca	464m / 33m	1,5km		P							
	Platja de Sa Tarnardia	60m / 10m	1,5km									
	Cala Margarida	109m / 15m	1km									
23	Platja de Torre Valentina	637m / 46m	-		P							<b>WC</b>
	Cala del Racó dels Homes	20m / 10m	-									
	Cala de la Roca dels Musclos	28m / 4m	265m									
	Cala de l'Embarcador	20m / 12m	530m									
	Cala de Roques Planes	28m / 15m	800m									
	Cala de la Roca del Paller	42m / 15m	930m									
	Platja de Cala Cristus	184m / 22m	1,3km		P						<b>WC</b>	
	Platja de Ses Torretes	102m / 42m	1,4km									
	Cala del Cap Roig	46m / 6m	1,5km							<b>WC</b>		
24	Cala Belladona	94m / 16m	1km									
	Cala del Pi	65m / 15m	800m									
	Sa Cova	55m / 15m	300m									
	Cala Rovira	237m / 43m	-									<b>WC</b>
25	Platja Gran	2,162m / 56m	-		P							
	Sa Conca	394m / 42m	1,5km		P							<b>WC</b>
	Cala Pedrosa	20m / 15m	1,5km									
Platja del Racó de S'Agaró	50m / 15m	200m										
26	Platja de Sant Pol	871m / 52m	-		P							
	Sa Caleta	11m / 5m	50m		P							
	Cala Maset	15m / 15m	100m									
	Cala d'es Cranc, Cala del Peix i Cala dels Mussols	9-13m / 10m	200m									
	Cala Ametller	20m / 10m	400m									
Cala Jonca	17m / 10m	50m		P								

# Consells pràctics

---

## *Practical advice*

- Els itineraris segueixen majoritàriament els senders senyalitzats, encara que en ocasions poden passar per camins no abalisats. Aconsellem tenir un bon mapa topogràfic de la zona.
  - Les excursions poden fer-se durant tot l'any, especialment els mesos de primavera i tardor. No obstant això, cal ajustar l'equip a les condicions pròpies de cada estació.
  - Si es realitza aquest itinerari durant els mesos de primavera i estiu és important portar protecció solar.
  - Per realitzar aquests itineraris cal utilitzar calçat adequat per caminar.
  - El front marítim està sotmès a una forta erosió sobre els penya-segats. Per tant, hauríem d'anar en compte amb les possibles àrees afectades per petits despreniments, no acostar-nos mai als marges i procurar de trepitjar terreny segur en els accessos a les cales.
  - El temps indicat és estimat en una velocitat constant de 3 km/h sobre pla.
  - La distància i el temps són en una sola direcció.
  - Recordeu que ens trobem en un clima mediterrani i que patim un alt risc d'incendis forestals. Està doncs, completament prohibit encendre foc dins de qualsevol massa boscosa.
- 
- *The itineraries mainly follow signed paths, although they may occasionally include un-signed sections. You are advised to take a good topographic map of the area with you anyway.*
  - *The walks can be done throughout the year, particularly in spring and autumn. But you should still adjust your equipment and clothing to the conditions of each season.*
  - *The cliffs on the sea front are subject to strong erosion. Therefore, we will have to be careful with some areas prone to small landslides, avoiding the edges and stepping always on safe land when accessing the creeks.*
  - *If you are planning to hike this trail in spring or summer, remember to wear sun cream.*
  - *Appropriate walking footwear must be worn for these trails.*
  - *The indicated time is approximate in a constant speed of 3 km/h on even ground.*
  - *The distance and the time are in just one direction.*
  - *Remember that you are in a Mediterranean climate, and there is a serious risk of forest fires. Therefore lighting fires is totally prohibited in any wooded area.*



# Oficines de Turisme

## Tourist Offices

### Begur

[+34] 972 62 45 20  
turisme@begur.cat  
www.visitbegur.cat

### Cadaqués

[+34] 972 25 83 15  
turisme@cadaques.cat  
www.visitcadaques.org

### Calonge i Sant Antoni

[+34] 972 66 17 14  
turisme@calonge.cat  
www.calonge-santantoni.com

### Castell - Platja d'Aro

[+34] 972 81 71 79  
turisme@platjadaro.com  
www.platjadaro.com

### Castelló d'Empúries

[+34] 972 15 62 33  
turisme@castello.cat  
www.castelloempuriabrava.com

### El Port de la Selva

[+34] 972 38 71 22  
turisme@elportdelaselva.cat  
www.elportdelaselva.cat

### Empuriabrava

[+34] 972 45 08 02  
turisme@empuriabrava.cat  
www.castelloempuriabrava.com

### Figueres

[+34] 972 50 31 55  
turisme@figueres.org  
www.visitfigueres.cat

### L'Escala

[+34] 972 77 06 03  
turisme@lescala.cat  
www.visitlescala.com

### L'Estartit

[+34] 972 75 19 10  
info@visitestartit.com  
www.visitestartit.com

### La Bisbal d'Empordà

[+34] 972 64 55 00  
turisme@labisbal.cat  
www.visitlabisbal.cat

### La Jonquera

[+34] 972 55 57 13  
canlaporta@lajonquera.cat  
www.lajonquera.cat

### Llançà

[+34] 972 38 08 55  
turisme@llanca.cat  
www.visitllanca.cat

### Maçanet de Cabrenys

[+34] 972 54 42 97  
oficinadeturisme@massanet.org  
www.macanetdecabrenys.cat

### Palafrugell

[+34] 972 30 02 28  
turisme@palafrugell.cat  
www.visitpalafrugell.cat

### Palamós

[+34] 972 60 05 50  
oficinadeturisme@palamos.cat  
www.visitpalamos.cat

### Pals

[+34] 972 63 73 80  
info@pals.cat  
www.visitpals.com

### Peralada

[+34] 972 53 88 40  
promocio@peralada.cat  
www.visitperalada.cat

### Peratallada

[+34] 872 98 70 30  
turisme@forallac.cat  
www.visitperatallada.cat

### + info:

www.empordaturisme.com  
www.visitemporda.com

### Portbou

[+34] 972 12 51 61  
turisme@portbou.cat  
www.portbou.cat

### Roses

[+34] 972 25 73 31  
turisme@roses.cat  
www.visitroses.cat

### Sant Feliu de Guíxols

[+34] 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
www.visitguixols.com

### Sant Pere Pescador

[+34] 972 52 05 35  
oficinaturisme@santpere.cat  
www.visitsantpere.com

### Santa Cristina d'Aro

[+34] 972 83 70 10  
turisme@santacristina.net  
www.visitsantacristina.cat

### Torroella de Montgrí

[+34] 972 75 51 80  
info@visitestartit.com  
www.visitestartit.com

### Verges

[+34] 972 78 09 74  
turisme@verges.cat  
www.verges.cat

### Vilabertran

[+34] 972 50 59 02  
promocio@vilabertran.cat  
www.vilabertran.cat



Empordà