

## LA XARXA DE SENDERS ITINERANNIA

Itinerannia és una xarxa de senders de 2.500 kms entre les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà.

Una xarxa de senders, és com un mapa de carreteres, però pedestre, que permet anar de qualsevol punt a qualsevol altre.

S'han recuperat antics camins històrics entre els pobles, per poder arribar a qualsevol petit indret. Aquesta xarxa permet fer múltiples excursions, en funció del temps que s'hi vulgui dedicar, el grau de dificultat, els interessos naturals, arquitectònics i culturals... Aquesta ruta que us proposem és només una mostra de tot el que podeu arribar a descobrir caminant per la xarxa Itinerannia, sigui al Ripollès, a la Garrotxa o a l'Alt Empordà!

## LA SENYALITZACIÓ

Tots els senders que formen part de la xarxa Itinerannia estan marcats amb senyalització horitzontal (pintada en el camí) de color groc.

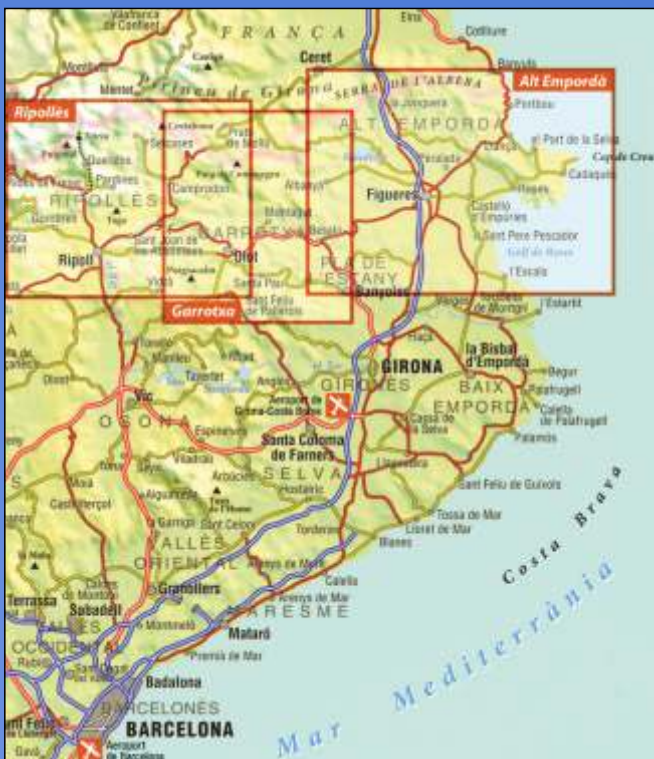


Les marques se situen, aproximadament cada 300 metres i es pinten amb pintura sobre escorces d'arbre, pedres o aprofitant algun altre suport que ja estigui implementat a la zona.

La senyalització vertical, es troba en els encreuaments de camins. Indica les 4 poblacions més properes en cada direcció, de la més propera a la menys propera i està indicat en temps (com a màxim a 6 hores). Si en les diferents banderoles d'un mateix pal hi apareix la mateixa població indicada diverses vegades, cal fixar-se en la indicació que hi ha just a sota. Si no hi ha cap indicació sota el topònim significa que es tracta del camí més curt per arribar a aquella població. Si apareix una indicació tipus: "Per....." significa que es tracta d'una alternativa més llarga per arribar al mateix indret.

Cada pal disposa d'una plaqueta que indica el topònim del lloc on està situat, l'altitud i les coordenades UTM.

Trobareu cartelleres informatives amb el mapa de la xarxa de senders de la comarca a cadascuna de les poblacions'.



**+INFO:**  
[www.itinerannia.net](http://www.itinerannia.net)  
[www.altemporda.org](http://www.altemporda.org)  
[www.empordaturisme.com](http://www.empordaturisme.com)

Oficina de Turisme de Roses  
Avinguda de Rhode, 77 - 79  
Telèfon 972 257 331  
[www.roses.cat](http://www.roses.cat)

CAT



## ITINERARI DE ROSES

4h 5'  
+ 15' bus



Mitjana

Serveis tècnics CCBE

**ITINERANNIA**  
XARXA DE SENDERS  
Ripollès - Garrotxa - Alt Empordà

**ITINERANNIA**  
XARXA DE SENDERS  
Ripollès - Garrotxa - Alt Empordà



Costa Brava  
Pirineu de Girona



Consell Comarcal  
de l'Alt Empordà



ALT EMPORDÀ TURISME  
CATALUNYA-COSTA BRAVA



# 4

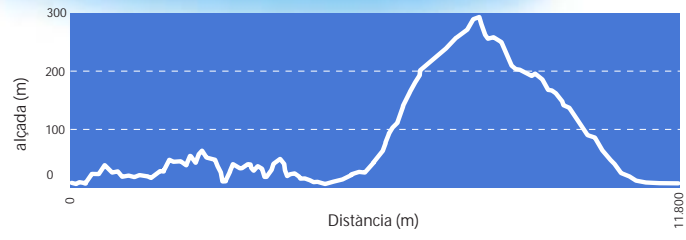
## ITINERARI DE ROSES



- ITINERÀNNIA
- RUTA BUS
- CARRETERA
- RIU
- SENYALITZACIÓ VERTICAL

Temps: **4h 5'** + 15' bus  
 Distància: **11,8 km**  
 Alçada màxima: **287 m**  
 Alçada mínima: **0 m**  
 Desnivell acumulat de pujada: **456 m**  
 Desnivell acumulat de baixada: **472 m**  
 Dificultat: **Mitjana**

Observacions:  
 horari Bus de Roses a l'Almadrava :  
 Tel. **972 257 331** - [www.roses.cat](http://www.roses.cat)



### ITINERARI DE ROSES

Iniciem l'itinerari a l'Oficina de Turisme de Roses, situada al passeig Marítim de la població. Allà podrem prendre l'autobús de línia regular que ens durà fins a la platja de l'Almadrava, des d'on començarem a caminar. Un cop hi arribem, ens dirigirem cap a la platja. Seguirem a l'esquerra fins a trobar les indicacions del camí de ronda. Pujarem les escales, seguirem les marques grogues d'itinerànnia fins que s'acabi la urbanització. Allà seguirem un corriol a mà dreta que voreja la costa direcció cala Montjoi. Anirem seguint el camí enmig de matollar arbrat amb pins, amb fantàstics paisatges del cap de Creus. Seguirem el camí de ronda en direcció a Cadaqués i al cap de 40 minuts arribarem al mirador de cala Lledó. Seguirem el corriol per la dreta del mirador i seguirem per una zona de pineda fins a aquesta magnífica platja. Continuarem el corriol en direcció a cala Murtra, passarem la cala i ens dirigirem cap a cala Montjoi. Allà trobarem el senyal vertical **AE144 - Platja de cala Montjoi** i seguirem direcció Roses (2.5 hores). Pujarem per la riera, vorejarem el centre de vacances, travessarem la carretera i continuarem per la pista de terra que s'endinsa cap a l'interior. Després de travessar una zona amb oliveres, pins i ametllers, trobarem un trencall a mà esquerra. Seguirem pel corriol en direcció a Roses pel coll de Fragam i pujarem fins a la carena enmig d'una zona de matollar mediterrani. Un cop arribem a la carena, seguirem direcció el pla de Gates per una ampla pista, sense desviar-nos fins a arribar-hi, i trobar el senyal **AE146 - Pla de Gates**. Seguirem en direcció a Roses (1 hora i 5 minuts) i el dolmen del Cap de l'Home. Baixarem pel corriol. Al cap d'aproximadament 250 m, trobarem un trencall que ens duria a visitar les coves-dòlmens del Rec de la Quarentena I i II. Seguint el corriol, al cap de 15 minuts, trobarem un trencall a l'esquerra cap al menhir de la Casa Cremada, situat a 40 metres del camí. El podem veure i recular. Seguirem el corriol travessant zones de matollar prou dens seguint la direcció de Roses i el dolmen del Cap de l'Home i baixarem per la carrerada fins a la urbanització els Grecs gaudint d'una fantàstica vista sobre la badia de Roses.

Un cop arribem a la urbanització dels Grecs, trobarem un corriol a mà esquerra que ens durà al dolmen del Llit de la Generala i el dolmen del Cap de l'Home. Allà ja baixarem per la urbanització fins a arribar al passeig Marítim, on trobarem el senyal vertical **AE148 - Port de Roses**. Seguirem direcció Pau i arribarem, un altre cop, a l'Oficina de Turisme de Roses, just al costat de la Ciutadella.