

Recorregut

La Reserva Natural Integral de Cap de Creus és la figura de màxima protecció pels destacats valors geològics, botànics i paisatgístics a conservar i, per això, és obligatori caminar únicament pels itineraris senyalitzats.

Hi ha diferents itineraris:

- El camí antic de Cadaqués al far de Cap de Creus
- El GR 11 transpirinenc
- L'itinerari del Paratge de Tudela
- L'itinerari de la Punta de Cap de Creus

Tots plegats estan enllaçats i es poden fer múltiples combinacions.

Les cales aptes per al bany són únicament aquelles on s'arriba seguint els itineraris senyalitzats del Parc i que són cala Culp, Gentils i Jugadora.

Existeixen dos punts d'informació oberts en la temporada alta: el punt d'informació del Paratge de Tudela i l'Espai Cap de Creus (situat en el far de Cap de Creus) que és un centre d'informació i un petit museu que ens permetrà saber més detalls d'aquest singular entorn.

Els itineraris de la Punta de Cap de Creus tenen una dificultat mitjana, el terreny és abrupte i cantellut, amb penya-segats i passos estrets. Per tant, es recomana tenir cura dels més petits, i portar bon calçat i aigua, sobretot a l'estiu.

Valors

Valors geològics

Aquí afloren les roques més antigues de Catalunya: els esquistos foscos, interromputs per filons clars, de vegades rogencs, de pegmatites. En alguns punts es pot observar com ambdós tipus de roques formen làmines o venes capriciosament plegades que donen idea de la deformació que van patir fa uns 300 milions d'anys, quan aquests materials estaven sotmesos a elevades temperatures (més de 650°C) i a grans pressions (entre 10 i 20 km de profunditat).

Valors botànics

Hi trobarem espècies de plantes poc freqüents (algunes fins i tot endèmiques), i adaptades al clima eixut i ventat de la zona i al substrat rocallós: el punxant coixinet de monja (*Astragalus tragacantha*), les florides de les ensopegueres (*Limonium tremolsii*), les oloroses murtres (*Myrtus communis*), els bosquets de càdec (*Juniperus oxycedrus*), i les formes capricioses del líquen *Roccella phycopsis*. Tanmateix, el valor més destacable és *Seseli farrenyi*, una planta que al món només es pot trobar aquí.














Valors faunístics

El fet de penetrar més de 10 km mar endins fa que sigui el millor punt de Catalunya per a observar ocells marins com: mascarells, baldrigues (cendrosa, balear i mediterrània), gavines, xatrac, entre molts altres. També espècies migradores troben repòs i aliment com ardeïds, limícoles, rapinyaires i ocells insectívors. Amb sort, fins i tot es poden veure passar dofins, alguna tortuga marina, i el sortidor d'algun rorqual!

Valors paisatgístics

El paisatge és feréstec i desolat. Entre els afloraments de roca hi trobem poca cobertura vegetal, amb espècies adaptades a les exigents condicions de vida (poc sol, vent, sal, etc.). Un paisatge que ha esdevingut font d'inspiració d'artistes.

RECOMANACIONS I NORMES BÀSIQUES:

-  Prohibit apartar-se dels itineraris senyalitzats del Parc.
-  L'acampada no està permesa.
-  Per motius de seguretat està rigorosament prohibit encendre foc.
-  Els llocs aptes per al bany i prendre el sol són cala Culp, cala Gentils i cala Jugadora.
-  Prohibida la pesca des de la costa i la pesca submarina.
-  Els gossos han d'anar lligats.
-  No es permet recol·lectar plantes, roques o minerals.
-  Respectem el paisatge, no apilonem pedres.
-  Mantingueu net el Parc Natural.
-  No es permet fer sorolls molestos.
-  Atenció! Alerta amb el risc de caiguda, en especial en episodis de vent.
-  Prohibit l'enlairament i aterratge de drons.
-  Si teniu algun dubte podeu adreçar-vos als punts d'informació del parc.

Telèfons d'interès

Centre d'informació del Parc Natural de Cap de Creus:

Palau de l'Abat. Monestir de Sant Pere de Rodes
17489 EL PORT DE LA SELVA - Tel. 972 19 31 91
pncapcreus@gencat.cat
www.parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus/
www.facebook.com/PNCapDeCreus

Punt d'informació d'Espai Cap de Creus:

Far de Cap de Creus - 17488 CADAQUÉS

Oficina de turisme de Cadaqués

Cadaqués: Carrer d'es Cotxe, 1 - Tel. 972 25 83 15

Emergències de la Generalitat: 112

més informació: www.parcscatalunya.cat



Itineraris

Punta de Cap de Creus



Cap de Creus

L'àmbit de la Punta de Cap de Creus és una de les dues Reserves Naturals Integrals del Parc Natural, juntament amb el Cap Norfeu. Ens trobem a l'extrem més oriental de la Península Ibèrica i al punt on el Pirineu s'aboca al mar, al retall de costa en la qual el vent procedent del Nord adquireix una força huracanada, que pot fins i tot superar els 150 km/h.

A més, també es pot visitar el Paratge de Tudela que des dels anys seixanta, va estar ocupat per les instal·lacions de la ciutat de vacances del Club Mediterrané. Amb la creació del Parc Natural de Cap de Creus, l'any 1998, aquest espai quedava inclòs com a zona d'ordenació específica, motiu pel qual a partir de l'any 2007, es va iniciar un procés de restauració ambiental finalitzat l'any 2010 i que ha comportat la deconstrucció de tots els edificis, la retirada de les plantes invasores i el condicionament de camins que faciliten la seva visita. Aquesta actuació no té precedents en cap altre punt del litoral mediterrani.

Un dels aspectes més característics de l'entorn són les formes d'erosió que constitueixen veritables escultures naturals i que li donen un gran valor estètic al paisatge. L'escultor d'aquestes formes és l'acció combinada de l'aigua, del vent i de la salinitat. L'efecte sobre les roques és el d'anar disgregant-les fins a produir veritables forats anomenats alvèols. Les pegmatites, formades per cristalls grossos, són més resistents al desgast i per això solen sobresortir donant lloc a tot un paisatge de figures curioses.

Al llarg del recorregut podem observar espècies de plantes adaptades a les condicions del clima eixut i ventat de la zona i al substrat rocallós i alguns animals com petits rèptils i amfibis en les zones humides.

Nombrosos ocells migradors troben repòs i aliment en aquest sector de la costa com: mascarells, baldrigues (cendrosa, balear i mediterrània), gavines, paràsits, gavots, xatrac, entre molts altres.

Però és al mar on hi ha la major riquesa d'espècies i també de colors: així podrem gaudir de dofins, algunes tortugues marines i cetacis, però també de peixos com el nero (*Epinephelus marginatus*) o invertebrats com el corall vermell (*Corallium rubrum*).



Paratge de Tudela



Mirador del pla de Tudela
Presidit per dos grans cubs de ferro que emmarquen el paisatge i recorden que aquest espai havia estat ocupat per les construccions del Club Mediterranée.



Roca Cavallera
Segurament la roca més coneguda de Cap de Creus, que va inspirar Salvador Dalí per pintar el famós quadre surrealista *El Gran Masturbador*, el 1929.



Càdec
(*Juniperus oxycedrus*)
Comunitat arbustiva més ben adaptada i més comuna del sector de la punta de Cap de Creus, sovint adquireix unes formes aerodinàmiques excepcionals.



Fonoll marí
(*Crithmum maritimum*)
Planta que creix vora la mar i que aguanta les condicions climatològiques més adverses. Antigament els mariners la consumien per les seves propietats antiescurbòtiques.



Corb marí emplomallat
(*Phalacrocorax aristotelis* spp *desmaresti*)
Au típica del litoral rocallós que comença la seva nidificació a l'hivern. A Cap de Creus, la podem observar als esculls de roca davant del pla de Tudela.

ITINERARI DE LA PUNTA DE CAP DE CREUS



- ■ ■ ■ Cap de Creus
2400 m / 120'
Dificultat alta
- ■ ■ ■ Cova de s'Infern
1300 m / 60'
Dificultat mitjana
- ■ ■ ■ Camí antic del Far a Cadaqués
8 km / 120'
Dificultat mitja

- ■ ■ ■ GR 11, Transpirinenca
- ■ ■ ■ Cala Culip-cala Gentils
2000 m / 45'
Dificultat mitjana
- ■ ■ ■ Ses Portes
500 m



Cales aptes per al bany:
cala Culip, cala Gentils i cala Jugadora



Prohibit el bany



Punt d'informació



Obertura temporal



- ● ● ● Camí de Tudela a cala Culip
2000 m / 60'
Dificultat mitjana
Si seguim els camins secundaris es pot allargar 30 minuts.
- ● ● ● Itineraris secundaris:
es Camell - Mirador pla de Tudela - Mirador de la Gran Sala - Mirador de l'Illa de Portaló - Mirador de Pauperris - Corriol del rec de Francaló



Cales aptes per al bany:
cala Culip, cala Gentils i cala Jugadora



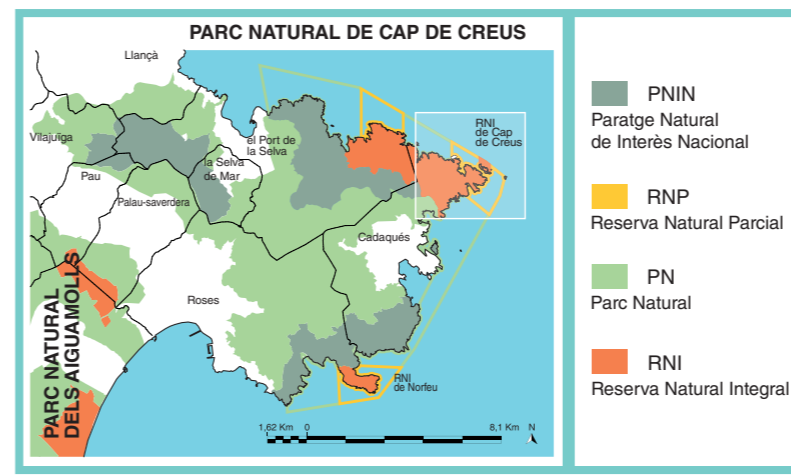
Prohibit el bany



Punt d'informació



Obertura temporal



Punta de Cap de Creus



El far va ser construït a mitjan segle XIX sobre els fonaments d'una antiga torre de guaita que protegia els pescadors de la pesca de l'encesa i prevenia Cadaqués de la presència de pirates. Encara està en funcionament.



La cova de s'Infern està excavada per l'erosió del mar i el vent, possiblement deu el nom als primers raigs de sol del matí, que provoquen una coloració vermella pròpia de l'infern.



Illa de s'Encalladora, Mariblanca o illa Blanca, és una illa d'esquistos i filons de pegmatita de 600 metres de llarg (la més llarga de Catalunya), exposada a l'onatge i a la tramuntana, i separada uns 100 metres de la costa.



Els esquistos i les pegmatites
Dic de roca de tipus pegmatita plegat a l'interior dels esquistos grisos.



Illa Massa d'Or, sa Rata o sa Freu, illot de perfil que recorda el d'una rata, format per esquistos, excepte part del cap i la cua, que són filons de pegmatita. El seu nom pot deure's a la mica present a les roques que, amb sol ixent, brilla com l'or.