

*50
itineraris
a peu per
Catalunya*

Josep Mauri i Portolès

Cossetània  Edicions



Azimut
24



Col·lecció: Azimut - 24

50 ITINERARIS A PEU PER CATALUNYA

JOSEP MAURI I PORTOLÈS

Cossetània
 **EDICIONS**

AQUEST TREBALL FOU MEREIXADOR DEL PRIMER ACCÈSSIT DEL
I PREMI VÈRTEX A UN RECULL D'ITINERARIS DE MUNTANYA,
CONVOCAT PER LA
FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA
AMB LA COL·LABORACIÓ DE COSSETÀNIA EDICIONS

© Text: Josep Mauri i Portolès

© Fotografies: Josep Mauri i Portolès: 25, 29, 35, 44, 53, 68, 71, 85, 92, 105,
107, 115, 131, 139, 141, 154, 175, 181, 183, 187, 189, 193, 206, 207

José Luis Rodríguez: 11, 13, 15, 22, 79, 90

David Oliveras: 63, 120

Fotografia de la coberta:
serra de Milany (© Jordi Longás)

Primera edició impresa: desembre del 2001

Segona edició impresa: juny del 2002

Tercera edició impresa: maig del 2004

Quarta edició impresa: abril del 2007

Cinquena edició impresa: abril del 2010

Primera edició electrònica: juny del 2010

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 - 43800 VALLS
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

© Josep Mauri i Portolès
(jpmauri@gmail.com)

© Cossetània Edicions

Disseny i composició: Imatge-9, SL

ISBN de l'edició en paper: 978-84-9791-683-7

ISBN de l'edició electrònica (PDF): 978-84-9791-738-4

Als meus pares.

*Al Pinyu, el Joffre, el Veras i
el Jaume per haver-me
acompanyat en els diversos
itineraris.*

*A la Mercè, per la seva
paciència i el seu suport
encoratjador.*

Índex

6	Com utilitzar aquesta guia
8	Pròleg a la quarta edició
9	Presentació
11	Nocions geogràfiques sobre Catalunya
12	El relleu
12	Rius i estanys
14	El clima
15	La vegetació
16	Les comarques
16	Les comunicacions
17	Els itineraris
17	Els horaris
17	Les dificultats
18	Material
19	Descripció dels itineraris
210	Bibliografia i cartografia
213	Índex toponímic
221	Índex de rutes per dificultat
222	Índex de rutes

Com utilitzar aquesta guia

La major part dels itineraris d'aquest volum transcorren per la muntanya mitjana catalana i no presenten cap dificultat tècnica. La majoria dels lectors podran seguir-los tots pràcticament sense dificultats.

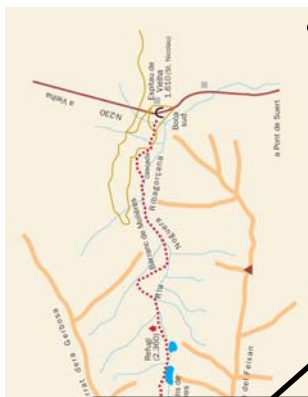
No podem dir el mateix dels itineraris d'alta muntanya: per poder realitzar-los sense complicacions s'han de tenir uns coneixements mínims en aquesta disciplina, que tan sols es poden aconseguir amb la pràctica continuada. Molts dels itineraris transcorren per llocs bas-

tant desconeguts i allunyats de les principals vies de comunicació, als quals no sempre és fàcil d'arribar-hi si no es disposa de vehicle propi i no es coneix la zona. En aquesta guia donem tots els consells necessaris per accedir fàcilment a tots els punts de partida. Els horaris descrits corresponen al temps efectiu de marxa, sense tenir en compte els descansos. Els recorreguts només s'han descrit per a l'anada; per tant, heu de pensar en el temps de retorn.

Hem intentat descriure el camí d'una manera tan precisa com fos possible, pensant en detalls que no apareixen en altres guies, especialment pel que fa a comunicacions. Els mapes i plànols detallats que acompanyen les rutes són, pel seu detall, el complement adequat a les descripcions de l'autor.

A l'final dels recorreguts s'inclou un bloc amb **informacions pràctiques**.

Aquestes informacions inclouen els hotels i restaurants amb les seves senyes corresponents, així com gasolineres, oficines d'informació, serveis de rescat i altres aspectes d'interès. Cal destacar l'atenció especial que l'autor dedica als diversos mitjans de transport públic (autobusos, trens, taxis) amb la finalitat de facilitar l'inici i la fi més idonis per a cada tipus d'itinerari —inclou horaris—.



20

- **Empresa Sagalés.** Cobres de línia de Barcelona a Vic i Riput per Santa Maria de Corcó i Cantongrós. Tel. 93 889 25 77. <http://www.sagalés.com>
- **Estació d'autobusos de Vic.** C. del Pere Gal·lès, s/n. Vic. Tel. 93 889 19 17
- **Hostal Santuari de Cabrera.** Altitud: 1.295 m. Reserves: dies festius tel. 93 856 50 55, festius tel. 93 744 70 33
- **Hotel Cantongrós.** Ctra. O153, km 24,5. Cantongrós (Santa Maria de Corcó), 19 habitacions. Tel. 93 856 50 47
- **Fonda Can Canal.** C. Major, 23. Cantongrós (Santa Maria de Corcó), 13 habitacions. Tel. 93 856 50 57
- **Hotel Estrella.** Pl. Bisbe Font, 1. Riput, 29 habitacions. Tel. 93 852 20 05
- **Hotel El Repós.** C. Barbacana, 1. Riput, 13 habitacions. Tel. 93 852 21 00
- **Hostal Mansal.** C. Marçà, 3. Riput, 14 habitacions. Tel. 93 856 50 86
- **Casa de pagès Ca la Quima.** Ctra. de Vic a Olot, km 35. Riput, 14 habitacions. Tel. 93 852 20 12
- **Hostal Collsacabra.** Pl. de les Gorgues, 6. Santa Maria de Corcó, 26 habitacions. Tel. 93 856 80 33
- **Casa de colònies Santa Maria del Roure.** C. Sant Roc, 2. Cantongrós (Santa Maria de Corcó). Tel. 93 430 16 06
- **Casa de colònies Can Pinós.** Situada a prop de la Devesa. Riput. Tel. 93 852 20 05
- **Punt d'informació turística de Riput i Puig.** Tel. 93 852 20 03
- **Punt d'informació turística de Santa Maria de Corcó.** Tel. 93 856 80 59

Vegeu també l'itinerari núm. 7

Cada itinerari d'aquesta guia està precedit d'una petita descripció de tot el que es pot trobar d'interessant en el seu recorregut, així com una petita localització geogràfica de la zona descrita. Es dona més importància a la descripció que no pas a l'horari, ja que sempre és més fàcil conèixer els llocs descrits que seguir l'horari correctament.

ruta21

cantonigròs•laforadada

Magnífic itinerari en tan sols 35 minuts us portarà a la sorprenent Foradada, l'indret més espectacular i salvatge de tot el sinuós recorregut de la riera de les Gorgues. L'aigua de la riera, ben abundant en alguna època de l'any, supera el nivell de la pregonitat en sorprenent cascada. La roca foradada que hi ha al seu costat, que dona el nom a la contrada, és un fenomen digne de contemplar. Tenint en compte la gran bellesa de la cascada sorprèn encara, avui en dia, la poca quantitat de gent que s'hi troba. Tot i la continuada i vinguda de diumengers que transcorren cada dia festiu per la carretera de Vic a Rupit, ben pocs saben que en poca estona a peu es pot contemplar un indret de reconegut interès entre els excursionistes.

 **Duració:** 35'.
Dificultat: Nivell 1.
Característiques: Vigileu de no perdre el corriol a les envistes de la pregonitat on es troba la cascada. Corriols estrets en la part final de l'itinerari.
Com arribar-hi: vegeu ressenya d'aquesta població a l'itinerari núm. 7.

La Foradada és situada a l'indret més captivador de la riera de les Gorgues.



92

Junt a la descripció de l'itinerari apareix una concisa **fitxa tècnica** en la qual es tracten aspectes bàsics de la ruta, com la durada total, els diferents nivells de dificultat, les característiques principals i consells per a la seva correcta realització, a més d'informació sobre com arribar al punt de sortida —mitjans de transport públic— i principals serveis de les poblacions de sortida de les rutes. Aquesta fitxa tècnica es complementa sovint amb informacions d'interès —refugis, llocs d'interès, serveis— i consells pràctics.

Comarques: En aquesta guia donem sempre com a referència geogràfica la comarca o comarques per on transcorre l'itinerari. La Catalunya que coneixem està formada per 41 comarques, a les quals hem d'afegir-ne sis més pertanyents a la part catalana del Pirineu Oriental francès.

Osona ruta21

baixeu per un corriol ben marcat entre el bosc que davalla fortament, amb alguna giragonsa cap a la propera cascada.

0.35 h. La Foradada, 770 m. Fenomen natural de gran bellesa i singularitat, format per la formosa cascada, d'uns 25 m de saltant, amb la seva profunda gòria on s'estimen les aigües i la roca, ben foradada, que

obre la visió sobre el paisatge de l'altre costat del forat. Una font dintre de les parets enruïnades de l'antic molí, que aprofitava la força hidràulica del salt per fer energia, acaba de donar interès al paisatge d'aigua, roca i vegetació que ens ofereix la Foradada.

La tornada, la fareu pel mateix itinerari de l'anada.

- **Empresa Sagalés.** Cobxes de línia de Barcelona a Vic i Rupit per Santa Maria de Corcó i Cantonigròs. Tel. 93 889 25 77, <http://www.sagalés.com>
- **Estació d'autobusos de Vic.** C. del Pare Galissà, s/n. Vic. Tel. 93 889 19 17
- **Hostal Santuari de Cabrera.** Altitud: 1.295 m. Reserves: dies feiners tel. 93 856 50 55, festius tel. 93 744 70 33
- **Hostal Cantonigròs.** Ctra. C153, km 24,5. Cantonigròs (Santa Maria de Corcó), 19 habitacions. Tel. 93 856 50 47
- **Fonda Can Canal.** C. Major, 23. Cantonigròs (Santa Maria de Corcó), 11 habitacions. Tel. 93 856 50 57
- **Hotel Estrella.** Pl. Bisbe Font, 1. Rupit, 29 habitacions. Tel. 93 852 20 05
- **Hostal El Repòs.** C. Barbacana, 1. Rupit, 13 habitacions. Tel. 93 852 21 00
- **Hostal Marsal.** C. Marçà, 3. Rupit, 14 habitacions. Tel. 93 856 50 86
- **Casa de pagès Ca la Quima.** Ctra. de Vic a Olot, km 35. Rupit, 11 habitacions. Tel. 93 852 20 12
- **Hostal Collsacabra.** P de les Gorgues, 6. Santa Maria de Corcó, 26 habitacions. Tel. 93 856 80 33
- **Casa de colònies Santa Maria del Roure.** C. Sant Roc, 2. Cantonigròs (Santa Maria de Corcó), Tel. 93 430 16 06
- **Casa de colònies Can Pinós.** Situada a prop de la Devesa. Rupit. Tel. 93 852 20 05
- **Punt d'informació turística de Rupit i Puil.** Tel. 93 852 20 03
- **Punt d'informació turística de Santa Maria de Corcó.** Tel. 93 856 80 59

Vegeu també l'itinerari núm. 7

pròleg **la cinquena** edició

Després de la bona acollida que han tingut les quatre primeres edicions em satisfà plenament presentar-vos la cinquena.

Han estat moltes les transformacions que ha tingut aquest modest llibre des de la primera edició, guanyadora d'un accèssit del primer premi Vèrtex, fins ara. Hem passat de mapes fets a mà a informàtics; de fotografies en blanc i negre a tot color; d'un format de llibre tradicional a un de molt més visual i atractiu per al lector...

I és que el projecte en si és força complex: fer una recopilació de 50 itineraris que representin el més important que hi ha per veure a Catalunya és una tasca compromesa, difícil i dura. Amb el pas del temps hem vist que hi ha hagut greus omissions, com ara que no surti cap itinerari per la serra de l'Albera, per la muntanya de Siurana o el camí de Ronda de Tamariu. Ara ja no som a temps d'incorporar-les per no desfasar el format original de les quatre primeres edicions. Però

queda dit, i en futurs llibres intentaré arreglar aquesta greu mancança.

També cal dir que en aquests anys han passat moltes coses i que afecten l'actualització de molts dels itineraris que fa temps que no ressegueixo. És a dir: s'han asfaltat pistes forestals; s'ha barrat el pas de vehicles a nombrosos camins; han canviat números de telèfon (taxis, hotels i refugis); s'han afegit nombroses pàgines web; han canviat les dades de població... En fi: tot un reguitzell de dades difícils d'actualitzar, sobretot tenint en compte que una guia de muntanya és especialment sensible a aquesta mena de canvis. Vull dir que he intentat fer el que bonament he pogut. Espero que si hi trobeu alguna dada per actualitzar, m'ho feu saber adreçant-vos al meu correu electrònic.

Barcelona, gener del 2010

presentació

La guia que teniu a les mans és un recull dels itineraris més interessants que es poden realitzar a peu per Catalunya.

Hem intentat que les excursions visitessin els indrets més destacables de la nostra geografia, tant des del punt de vista geogràfic com artístic. Així, doncs, visitarem llocs molt coneguts pels excursionistes i turistes d'arreu del país, com la muntanya de Montserrat, el Matagalls, el santuari de Núria, l'estany de Sant Maurici o el Pedraforca, i d'altres menys coneguts fins i tot pels mateixos excursionistes, però amb força atractius paisatgístics: la cova de la Cort Fosca de Matarodona, el circ de Baiau, l'estany més gran dels Pirineus —l'estany de Certascan—, les gorgues de Sant Aniol d'Aguja, els estanys de Carançà, els cingles de Cabrera, les fonts del Glorieta, el congost de Fraguerau, etc.

Alguns monuments importants del país també hi tenen cabuda: els monestirs de Sant Llorenç del Munt i Sant Cugat del Vallès, el Tagamanent, el santuari de Montgrony, els castells de Castellcir, Centelles, Queralt, Burriac, etc.

S'ha pretès amb aquests itineraris que tant l'excursionista aficionat que ja coneix força indrets com el profà en la matèria aprofundeixin en llocs que els són desconeguts per ambdós i que la majoria de gent encara no coneix malgrat ser d'una bellesa considerable.

En principi, la majoria dels itineraris per la nostra muntanya mitjana són practicables per tothom que tingui un mínim de preparació física i ganes de seguir-los. No obstant això, si algun itinerari presenta problemes especials, constaran en la descripció; en canvi, no hi constaran els itineraris d'alta muntanya, ja que caldrà certa experiència i un equip adequat per seguir-los.

La guia aporta al lector informació abundant en diversos aspectes: com arribar al punt de sortida de l'itinerari, quin és el material aconsellable per seguir-lo sense problemes, així com informacions útils a l'excursionista (com telèfons de transports públics, hotels i refugis) i una informació fotogràfica, bibliogràfica i geogràfica extensa per ajudar-lo a preparar-se.

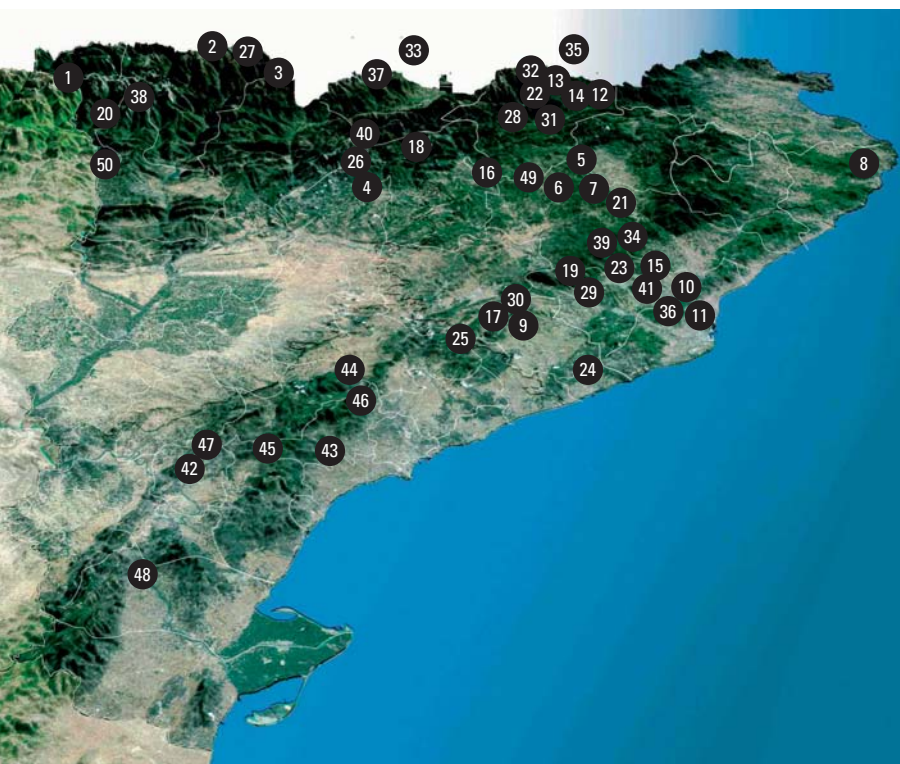
1. Espitau de Vielha · Tuc de Molières (Vall d'Aran)
2. Estany Closell · Refugi i estany de Certascan (Pallars Sobirà)
3. Pla de Boet · Refugi i pic de Baiau (Pallars Sobirà)
4. Feners · Pont Cabradís (Berguedà)
5. Vidrà · St. Bartomeu · Font Tornadissa · Puigsacalm (Osona/Garrotxa)
6. Vidrà · Cascada del Molí del Salt de Salgueda (Osona)
7. Cantonigròs · Santuari de Cabrera (Osona)
8. Torroella de Montgrí · Castell de Montgrí (Baix Empordà)
9. Matadepera · La Mola (Vallès Occidental)
10. Sant Celoni · Sant Martí de Montnegre (Vallès Oriental)
11. Argentona · Castell de Burriac (Maresme)
12. Sadernes · Sant Aniol d'Aguja (Garrotxa)
13. Aparcament d'Ulldeter · Pic del Gra de Fajol (Ripollès)
14. Setcases · Refugi de Costabona (Ripollès)
15. Coll de Sesferreres · Les Agudes (Vallès Oriental)
16. Castell de l'Areny · Sant Romà de la Clusa (Berguedà)
17. L'Alzina de Sal-lari · Cort Fosca (Bages)
18. Gréixer · Penyes Altes de Moixeró (Berguedà)
19. Castellcir · Castell de la Popa · Castell de Centelles (Vallès Or./Osona)
20. Embassament de Cavallers · Refugi Ventosa i Calvell (Alta Ribagorça)
21. Cantonigròs · La Foradada (Osona)
22. Santuari de Núria · Cim de la Coma del Clot (Ripollès)
23. Sant Marçal · Matagalls (Vallès Oriental)
24. Vallvidrera · Sant Medir · St. Cugat del Vallès (Barcelonès/Vallès Occ.)
25. El Bruc · Ecos · Canal del Llum · Monistrol (Anoia/Bages)
26. Mirador de Gresolet · Pedraforca (Berguedà)
27. Refugi de Vallferrera · Pica d'Estats (Pallars Sobirà)
28. Planoles · Costa Pubilla · Montgrony · Campdevànol (Ripollès)
29. El Figueró · Vallcàrquera · Tagamanent · Aiguafreda (Vallès Or.)
30. Coll d'Estenalles · Montcau (Vallès Occ.)
31. Ogassa · Cim del Taga · Ribes de Freser (Ripollès)
32. Núria · Coll de Noucreus · Vall de Carançà · Toès (Ripollès/Conflent)
33. La Bullosa · Estanys del Desert del Carlit · Carlit (Alta Cerdanya)
34. Rupit · Tavertet (Osona)
35. Refugi de Merialles · Vall del Cadí · Canigó (Conflent/Vallespir)
36. Vallgorguina · El Corredor · Llinars del Vallès (Vallès Or./Maresme)
37. Meranges · Refugi d'Engorgs · Puigpedrós (Baixa Cerdanya)
38. Prat Pierró · Ref. J. M. Blanc · Pic de Peguera · Ref. Mallafrè (Pallars Sob.)
39. Taradell · Castell de Taradell (Osona)
40. Estana · Prat Cadí (Baixa Cerdanya)
41. El Figueró · Sot del Bac · Salt del Prat (Vallès Oriental)
42. La Morera de Montsant · Serra Major (Priorat)
43. La Joncosa · La Creu del Montmell (Baix Penedès)
44. Santa Maria de Miralles · Castell de Queralt (Anoia)
45. Mont-ral · Fonts del Glorieta (Alt Camp)
46. El Pont d'Armentera · Castell de Saburella (Alt Camp)
47. Ulldemolins · Sant Bartomeu de Fraguerau (Priorat)
48. Paüls · Montsagre de Paüls (Baix Ebre)
49. Alpens · Puig Cornador (Osona/Ripollès)
50. El Pont de Montanyana · Congost de Mont-rebei (Baixa Ribagorça/Pallars J.)

nocionsgeogràfiques sobrecatalunya



Malgrat que els orígens més antics de Catalunya els hem de buscar, ja en el s. x, en els inicis dels primers comtats descendents dels francs, l'atzar històric ha fet que una petita part del seu territori formi part, des del 1659, de l'Estat francès, mentre que la resta és part integrant de l'Estat espanyol.

Tot i que la gran majoria d'itineraris són per la Catalunya sud o Principat, aquesta guia d'itinerari recorre les dues parts de la línia “fronterera” i visitarà nombrosos indrets que tot excursionista ha de conèixer d'ambdues zones.



El relleu

Malgrat la migrada extensió de Catalunya —menys de 32.000 km²—, podem percebre grans contrastes en el paisatge català en aquestes curtes distàncies: des dels pics més alts de 3.000 m del Pirineu fins a les maresmes del delta de l'Ebre, passant per les terres baixes de Lleida, només per citar algun exemple.

Des del punt de vista orogràfic les principals àrees de Catalunya són: els Pirineus, gairebé tota la banda oriental i bona part de la central, amb una llargària de 250 km, amb els Prepirineus a banda i banda (sobretot al sud, amb les serres del Montsec, Boumort i Cadí-Moixeró); el Sistema Mediterrani, constituït per tres elements: la Serralada Litoral Catalana (massís de Begur i les Gavarres, Montnegre-Corredor, Collserola i Garraf), rere seu la Depressió Prelitoral Catalana (totes les terres enfonsades del Vallès, la Selva i el Penedès) i, tancant-la per la banda de ponent, la Serralada Prelitoral Catalana (amb les conegudes serres del Montseny, Sant Llorenç del Munt, Montserrat, Muntanyes de Prades i Montsant), i fins als Ports de Beseit, que entronquen amb el Sistema Ibèric; la Serralada Transversal Catalana; les planes costaneres, des del Rosselló fins al delta de l'Ebre; la Depressió Central Catalana, o sigui, les comarques interiors del Principat que, a l'O de la Serralada Prelitoral, formen part de la Depressió de l'Ebre, amb lleugera inclinació est-oest. Totes aquestes característiques orogràfiques influïren, com veurem més endavant,

en el clima i la vegetació de la zona.

Visitareu sobretot els principals cims pirinencs i prepirinencs amb més atractius muntanyencs del nostre país: el Tuc de Molières (itinerari 1), el circ de Baiau (itinerari 3), el Pedraforca (itinerari 26), el cim de la Coma del Clot, a la vall de Núria (itinerari 22), i fareu ascensions clàssiques com ara la Pica d'Estats (itinerari 27) i el Canigó (itinerari 35), etc. Pel que fa a la Serralada Prelitoral Catalana: el Matagalls (itinerari 23), la Mola (itinerari 9), les agulles i canals de Montserrat (itinerari 25) i Montsant (itinerari 42 i 47), els Montsagres de Paüls (itinerari 48), etc.

Rius i estanys

Els rius de Catalunya, sobretot els provinents del Pirineu i el Prepirineu, acostumen a tenir un cabal considerable, en totes les èpoques de l'any. Després del període hivernal, en creix considerablement el cabal, quan la neu que encatifava els cims més alts es fon. Els rius de la resta de comarques de Catalunya acostumen a ressentir-se molt dels períodes de sequera i el seu cabal és variable. Les rieres i torrents, provinents de les serralades litorals, a causa del seu curt recorregut i el migrat cabal que porten, durant una bona part de l'any resten eixuts.

Tots els rius de Catalunya neixen al vessant sud de la carena general i desemboquen a la mar Mediterrània, però amb dues excepcions principals:

El **Segre**, amb 265 km, és el riu més llarg de Catalunya.



Fonts del Llobregat a Castellar de n'Hug.

Neix al vessant nord del Pirineu, a l'Alta Cerdanya, prop de la població de Llo, i viatja cap al S, en lloc d'anar cap al N, com seria la ruta més normal, atesa la seva orografia. Aquesta inclinació cap al S es deu a la presència del coll de la Perxa, que separa l'Alta Cerdanya del Conflent, amb una marcada orientació E-O i la inclinació cap la Baixa Cerdanya que presenta la comarca.

L'altra excepció és **la Garona**. Aquest riu també neix al vessant nord del Pirineu però com que la Vall d'Aran és l'única comarca de Catalunya que té inclinació orogràfica cap al N, o atlàntica, la Garona desemboca a l'oceà Atlàntic. El vessant nord del Pirineu també té una marcada presència sobre el paisatge. Les influències orogràfiques i climàtiques provoquen que, a l'hivern, a la cara nord del Pirineu l'índex

de nivositat sigui molt més alt que el del vessant S.

Al llarg dels rius i barrancs, trobem saltants d'aigua en els llocs on la roca és més dura i l'erosió no ha pogut rebaixar-la. A part de l'alta muntanya, on els desnivells entre els cims i les valls són considerables i obliguen els rius a rebaixar el desnivell existent en nombrosos saltants, hem de remarcar l'existència de la comarca d'Osona com a fet destacable. Els altiplans de Cabrera, Aiats o Puigsacalm, de paisatges suaus i ondulacions minses, canvien d'aspecte sobtadament quan els torrents que per allí transiten s'aboquen vers la plana de Vic o la vall de Torelló. El mateix passa a l'O de la comarca, al Lluçanès, però allà els cabals dels torrents són més pobres i l'espectacle fluvial té un interès menor. El cas més important d'Osona és la riera de les Gorgues, al Collsacabra, on la riera salva un desnivell de quasi 800 metres fent un recorregut mínim, però força accidentat.

Visitareu les cascades del Molí Nou de la Salgueda, a Vidrà (itinerari 6), la Foradada de Cantonigròs (itinerari 21), les fonts del Glorieta (itinerari 45), el salt del Prat (itinerari 41), el gorgs del congost de Fraguerau (itinerari 47), etc.

Als Pirineus Catalans hi ha més de quatre-cents estanys, tots d'un notable atractiu paisatgístic. El més gran de tots és el de Certascan, al Pallars Sobirà, amb més de 100 m de fondària. Visitareu l'estany de Certascan (itinerari 2) i també algun altre del Parc Nacional d'Aigüestortes (iti-

neraris 20 i 38), els estanys de Molières (itinerari 1), els estanys de Baiau (itinerari 3), els Engorgs (itinerari 37) i el magnífic estany Gran de Carançà (itinerari 32), el més oriental de tot el Pirineu, llevat dels petits estanyols de Cadí al Canigó (itinerari 35).

El clima

El clima de Catalunya, en general, el podem qualificar de típicament mediterrani: estius llargs i calorosos i hiverns suaus. Malgrat la reduïda extensió de la zona, hi ha forts contrastos entre la costa i l'interior. Les causes cal buscar-les en el relleu, els vents i la influència solar. En el clima mediterrani litoral, els dies de pluja anuals oscil·len entre 60 i 80 i les gelades, quasi desconegudes a la costa, van multiplicant-se quan penetrem cap a l'interior del país.

A l'interior de Catalunya (planes del Bages, Segarra, Anoia, etc.) trobem el clima mediterrani de muntanya mitjana i baixa, característic de la Serralada Prelitoral a excepció del Montseny i de la part oriental de la Depressió Central, amb un estiu sec i eixut i un hivern fred a les conques fluvials a causa de fenòmens d'inversió tèrmica. Al Pirineu i Prepirineu trobarem el clima subalpí (1.000-1.500 m), alpí (1.500-2.500 m) i nival (>2.500 m). Les temperatures mitjanes anuals al nivell subalpí són al voltant dels 10° C i les precipitacions sobrepassen els 1.100 mm. El nivell alpí sobresurt únicament al Pirineu i serres del Prepirineu. Les temperatures mitjanes anuals es troben per sota dels 6° C i les precipitacions superen els 1.200 mm.



Bosc mixt durant la tardor. Arc de Sant Martí de colors.

Finalment, el nivell nival es redueix a poques zones de l'alt Pirineu, on les temperatures mitjanes anuals se situen per sota dels 0° C. Durant el dia poden superar-se els 22° C, però a la nit la temperatura cau fortament; fins i tot a l'estiu s'arriba a valors negatius.

La vegetació

La vegetació va sempre molt unida al clima que domina a la zona. Tot i que, a grans trets, la vegetació predominant a Catalunya és la mediterrània, no succeeix el mateix quan parlem de les muntanyes. Tres de les grans unitats de vegetació d'Europa entren en contacte a Catalunya: la mediterrània, l'euroasiàtica i la boreoalpina.

La vegetació boreoalpina es troba a l'alta muntanya, on regna un clima fred i sense cap mes

eixut. El relleu és, en general, abrupte i la vegetació de les roques té gran importància. Dins de l'alta muntanya podem diferenciar tres estatges: *l'estatge nival*, de les neus perpètuas, per sobre dels 3.000 m; *l'estatge alpi*, per sobre dels 2.400 m, on predominen els prats que ocupen grans superfícies intercalats amb aiguamolls; i *l'estatge subalpi*, situat immediatament per sota de l'alpi, entre els 1.600 i els 2.400 m, al Pirineu i als cims del Montseny i Puigsacalm, que és el territori dels grans boscos de coníferes naturals, de pinedes de pi negre i avetoses. En el sotabosc de l'estatge subalpi podem trobar arbusts com el bàlec, la bruguerola o el neret; aquest últim té un marcat color vermell, quan és florit a princi-

pis d'estiu, que es combina extraordinàriament amb el color verd predominant al bosc. Podreu fruit de paisatges típics de la regió boreoalpina als itineraris 1, 2, 3, 13, 14, 18, 20, 22, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 35, 37, 38 i 40.

La vegetació eurosiberiana

es troba en un clima més temperat, però fred a l'hivern i amb una marcada pluviositat a l'estiu. És el territori dels arbres de fulla caduca del Pirineu i Prepirineu i muntanyes del Montseny, Collsacabra, Guillerics i Puigsacalm. És el regne del faig, sobretot al Collsacabra, les Guillerics i el Montseny. El sotabosc més destacat és la landa, amb boixos i ginebrons com a arbusts més destacats. En els cursos fluvials trobem avellaners i verns. Als llocs més secs, més propers a la Mediterrània, predominen els roures, que alternen amb pastures més seques i els vessants més solells. Contemplareu els paisatges típics de la vegetació eurosiberiana als itineraris 4, 5, 6, 7, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 28, 31, 34, 48 i 49.

La vegetació mediterrània

cobreix les terres del voltant de la mar Mediterrània. Els estius són secs i temperats. Els arbres i arbusts dominants són verds tot l'any, amb fulles petites i adaptades per suportar la sequera de l'estiu. És terra d'alzines, sureres, pinedes, roures, garrigues, arboç, romaní, estepes i brucs. Podreu observar aquests paisatges als itineraris 8, 9, 10, 11, 12, 17, 24, 25, 29, 30, 36, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47 i 50.

Les comarques

Un total de 41 comarques formen l'anomenada Catalunya estricta, o Catalunya sud. A França, la part catalana hi forma el departament dels Pirineus Orientals, compost per les comarques de l'Alta Cerdanya (la Baixa Cerdanya pertany a l'Estat espanyol), el Capcir, el Conflent, el Vallespir, el Rosselló i la Fenolleda. A Espanya, la típica estructura territorial catalana en comarques ha estat substituïda administrativament per la província espanyola; la comarca, si bé és reconeguda políticament en els consells comarcals, resta amb un nivell d'autogovern relativament baix.

En aquesta guia donem sempre com a referència la comarca, o comarques, per on transcorre l'itinerari.

Les comunicacions

La guia que teniu a les mans pot ser emprada tant pels excursionistes que utilitzaran el transport privat per accedir als llocs de sortida dels itineraris com pels que no disposen de vehicle propi i han d'utilitzar els transports públics de la zona. A vegades, alguns dels itineraris són una travessia i, per tant, convindria saber els horaris dels transports que podem trobar a ambdues poblacions, tant la de sortida com la d'arribada.

En general, les comunicacions de Catalunya són força bones. Bones carreteres, autopistes i línies de ferrocarril uneixen les principals poblacions del país. No obstant això, molts dels nostres itineraris discorren per indrets força desconeguts i poc freqüentats

o allunyats de les principals vies de comunicació, on no sempre és fàcil d'arribar-hi si no disposem de vehicle propi i no coneixem la zona. En aquesta guia donem tots els consells necessaris per accedir fàcilment a tots els punts de sortida dels itineraris.

Els itineraris

La majoria dels itineraris d'aquest volum, que segueixen la muntanya mitjana catalana, no presenten cap dificultat tècnica i la majoria dels lectors podran seguir-los tots, pràcticament sense gaire dificultat. No podem dir el mateix dels itineraris que transcorren per l'alta muntanya: per poder seguir un d'aquests itineraris sense dificultats s'ha de tenir uns mínims coneixements en aquesta disciplina, que només es poden aconseguir amb la pràctica continuada (vegeu l'apartat "Les dificultats").

Cada itinerari d'aquesta guia està encapçalat per una petita descripció de tot allò que podem trobar interessant en el seu recorregut, així com una petita localització geogràfica de la zona a descriure.

Es dona més importància a la descripció que no pas a l'horari, ja que sempre és més fàcil conèixer els indrets descrits que no pas seguir els horaris correctament.

Els horaris corresponen al temps efectiu de marxa, sense comptar els descansos. Cadascú veurà si pot seguir els horaris amb normalitat, si els supera o bé els disminueix. Els itineraris només s'han descrit d'anada, o sigui que heu de pensar en el temps de tornada.

El temps de l'horari es dona només amb xifres. Així, quan diem 2.15 h, vol dir 2 hores i 15 minuts.

S'ha intentat fer la descripció d'una manera tan detallada com sigui possible, pensant en els detalls que en altres guies del sector no apareixen, com per exemple informació exhaustiva sobre les comunicacions i cartografia detallada de la zona descrita.

Finalment, només cal dir que quan a la descripció utilitzem els sentits *esquerra* o *dreta* sempre ens referim al nostre sentit de la marxa. Passa el contrari en l'aspecte hidrogràfic, ja que s'utilitza com a referència el sentit de les aigües del riu.

Els horaris

Corresponen sempre al temps de marxa efectiva. Caldrà afegir el temps de descans o parada. Cal que penseu també en la tornada.

Les dificultats

Un itinerari que per a una persona mínimament entrenada pot resultar senzill i còmode, per a una persona novella o poc entrenada pot representar una espècie de calvari.

Per facilitar la tria entre el públic divers a qui va dirigida l'obra, hem dividit els itineraris tenint en compte tres classes d'excursionista, segons les seves possibilitats físiques i els seus coneixements en aquesta disciplina. A la introducció de cadascun dels itineraris s'indica a quin d'aquests excursionistes van especialment dirigits. Aquests són:

Nivell 1. Excursionista inicial.

Aquesta persona, tot i que ha

caminat d'altres cops per la muntanya, no acostuma a allunyar-se massa de les poblacions o del cotxe. Pot arribar a una font, a una cascada, a un castell o a un santuari que no comportin problemes d'orientació ni massa esforç físic. Caminarà sempre menys de 3 h, sense comptar els descansos, i els desnivells que superarà sempre seran inferiors a 400 m. Tothom que no ha fet mai excursions hauria de començar per aquest nivell i amb el temps passar als següents. És un nivell apte per a una excursió matinal sense massa complicacions.

Nivell 2. Excursionista experimentat. Aquesta persona compta ja amb una bona preparació física, és conscient de les seves possibilitats i està habituat a caminar, com a mínim, 4 h per muntanya, sense comptar els descansos. També està acostumat a superar desnivells superiors als 600 o 700 m en una sola jornada, té uns certs coneixements d'orientació sobre el terreny, pot combinar excursions i itineraris i sap utilitzar correctament un mapa topogràfic. Porta material de muntanyisme adequat a l'època i s'atreveix a fer algun cim del Pirineu per sobre dels 2.000 m, sobretot de l'oriental, però encara no s'atreveix massa amb les excursions per la neu.

Nivell 3. Excursionista d'alta muntanya. És el nivell d'un excursionista ja habituat a l'alta muntanya. Domina tots els coneixements del nivell 2 i, a més a més, sap caminar sobre terreny inestable, amb tarteres i congestes, molt sovint a l'alt Pirineu, i practica amb

una certa agilitat qualsevol grimpada de les crestes pirinenques. Pot realitzar sense cap problema un bivac, ja sigui a l'aire lliure o en una cova. En cas d'imprevistos, sap buscar un itinerari alternatiu o sortir-ne il·lès sense problemes. Porta a la motxilla material tècnic de tota mena: piolet, grampons, paraneus, raquetes, etc. i s'adapta a qualsevol estació de l'any i a qualsevol clima.

Material

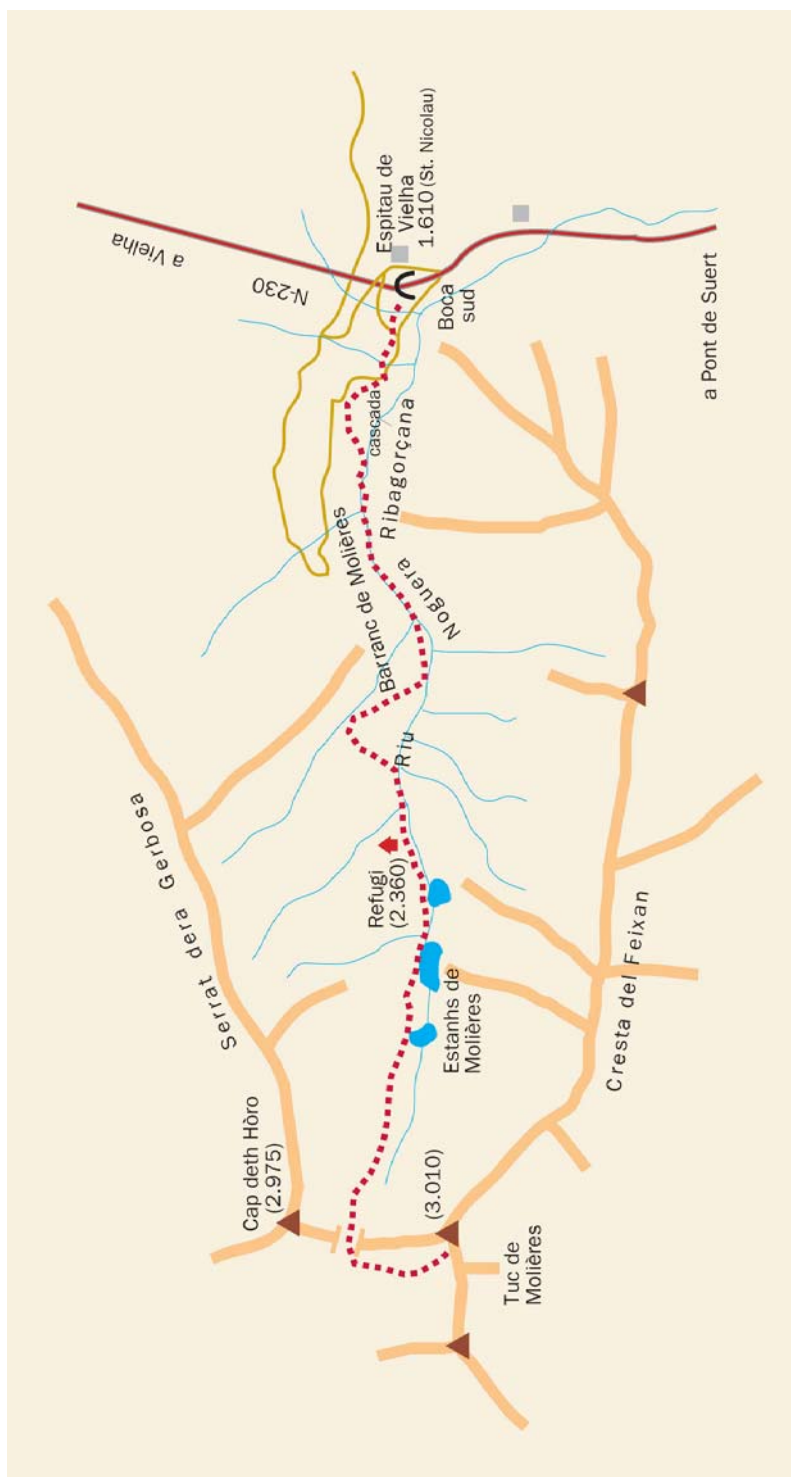
Per als itineraris del nivell 1, amb un calçat esportiu senzill, roba còmoda, alguna cosa per a la pluja i una mica d'informació de la ruta a seguir ja en tindreu prou. Ocasionalment podeu portar motxilla, depèn del que penseu fer a la muntanya.

Per als itineraris del nivell 2, heu de portar: motxilla, cantimplora, una mica de menjar, roba de recanvi, roba d'abric, *capelina* per a la pluja, barret per al sol, crema solar, botes de muntanya (depèn de la zona on anem), mapa topogràfic i informació de la zona.

Per als itineraris del nivell 3, calen unes botes de muntanya, amb una bona sola i que protegeixin els turmells, i el mateix material del nivell 2. Si passeu la nit en un refugi o cabana lliure (on no hi hagi guarda que faci el menjar), també heu de pensar en el material apropiat per fer-lo, és a dir: motxilla gran de niló, sac, aïllant, fogonet per escalfar el menjar, llumins, llanterna, carmanyola, menjar suficient per als dies que hi sereu, etc. Tot farà, evidentment, incrementar el pes de la nostra motxilla i fer més carregós l'itinerari.

A scenic landscape of a mountain valley. In the background, rugged mountains rise under a clear sky. A calm lake in the middle ground reflects the surrounding greenery and mountains. The foreground is filled with a dense forest of evergreen trees. The overall scene is peaceful and natural.

Descripció dels itineraris



espitau de vielha • tuc de molières

Bell i llarg itinerari d'alta muntanya a un dels tresmils de Catalunya. El camí que puja per tota la vall granítica de Molières us portarà des dels prats de prop de l'Espitau de Vielha fins a la seva capçalera amb les fonts, passant pels bonics estanys i el refugi de Molières. Tot l'itinerari transcorre per la part alta del riu Noguera Ribagorçana. El refugi lliure de Molières us obliga a passar la nit còmodament i a dividir l'excursió en dues jornades; així reduireu l'esforç físic i podreu contemplar millor el paisatge. Des del Tuc, el panorama de tot el massís de la Maladeta i d'una bona part de la Vall d'Aran és magnífic.

0.00 h. Espitau de Vielha, 1.626 m. Refugi situat al damunt de la boca sud del túnel de Vielha, a la carretera N-230, a 14 km de Vielha i a 28 del Pont de Suert. El refugi disposa de 42 places (6 habitacions dobles), servei de menjars i begudes, mantes, llum elèctrica, WC, dutxa, telèfon públic i calefacció. Des de davant del refugi agafeu una pista cap a l'O, enmig de l'herba que va planejant tot mirant cap al fons la cascada que baixa per la vall de Molières.

0.25 h. Arribeu a sota de la gran cascada que ja es veia de lluny. El riu Noguera Ribagorçana es despenya amb gran força i espectacularitat. Pugeu per un corriol entre el sotabosc per la riba esquerra. Trobeu vegetació de ribera.

0.50 h. Pleta de Molières. Gran pla on el riu ara planeja tranquil·lament formant petites basses d'aigua neta i freda. El camí puja per l'esquerra en direcció a uns pins petits. Més amunt trobareu una altra petita cascada (1.855 m) que passeu per un petit corriol situat a la seva dreta.

1.50 h. Gran pla de Molières. Gran esplanada granítica que travessareu seguint les fites que hi ha. Davant vostre trobareu l'impressionant circ de Molières, envoltat de muralles i



Duració:
5 h 45'.

Dificultat: Nivell 3 a l'hivern. Nivell 2 fins al refugi de Molières, a l'estiu.

Característiques:
L'itinerari requereix una bona condició física. L'accés al coll de Molières es fa amb una petita grimpada a mica aèria entre grans blocs de pedra. Els excursionistes sense experiència en alta muntanya no hauríeu de passar-hi si no aneu ben acompanyats i encordats.

Com arribar-hi:
Cotxes de línia de l'empresa ALSA de Lleida a Vielha pel Pont de Montanyana.
<http://www.alsa.es>
.