

Guía del Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter



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



Generalitat
de Catalunya

SITUACIÓN



Créditos

Coordinación: Marc Marí i Romeu y Mapi Carabús i Saballs
 Diseño y creación de contenidos: Mapi Carabús i Saballs
 Textos: Lluís Bruguera
 Diseño y maquetación: d+font comunicació creativa
 Foto de portada: Ayuntamiento de Torroella de Montgrí - L'Estartit
 Impresión: Norprint
 Depósito legal: Gi1096-2017



Situación

El Parque Natural está situado a caballo entre el Alt y el Baix Empordà, en el nordeste de Cataluña, a unos 50 km de la frontera francesa y justo en el centro de la Costa Brava.

Se extiende desde L' Escala, al norte, hasta Pals, al sur, y ocupa más de 8.000 ha, 2.000 de las cuales, marítimas. El nombre indica la variedad de paisajes y elementos singulares que podemos encontrar: el macizo del Montgrí, las Illes Medes (superficie y parte sumergida) y la llanura del Baix Ter. El parque está formado por 8 municipios de una gran riqueza patrimonial, natural e histórica, algunos de ellos de marcado carácter turístico.

EMPORDÀ COSTA BRAVA



EL PARQUE NATURAL DEL MONTGRÍ, LES ILLES MEDES I EL BAIX TER

Superficie del Parque Natural

Terrestre: 6.155,20 ha | Marina: 2.039,99 ha

Municipios

Torroella de Montgrí, Pals, Ullà, Gualta, Palau-sator, Bellcaire d'Empordà, L'Escala, Fontanilles

Comarcas

Baix Empordà y Alt Empordà

Habitantes

26.866 hab. (Fuente: Idescat 2016)

Dependencia estructural

Generalitat de Cataluña

Reconocimientos

Red Natura 2000 incluidas las ZEC (Zonas Especiales de Conservación) y las ZEPa (Zonas de Especial Protección para las Aves), ZEPIM (Zonas Especialmente Protegidas de Importancia para el Mediterráneo), CETS (Carta Europea de Turismo Sostenible)



Creación

Ley 15/2010 del 28 de mayo de declaración del Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, de dos reservas naturales parciales y de una reserva natural integral.

Web

parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes
 Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Sede de gestión

Passeig del Port, s/n · Espigó de Llevant
 17258 L'Estartit
 Tel. 972 75 17 01 · Tel. 972 75 20 04
pnmmbt@gencat.cat

Centro de interpretación y documentación

Can Quintana. Museo del Mediterráneo
 C/ Ullà, 27-31 · 17257 Torroella de Montgrí
 Tel. 972 75 51 80 · Fax 972 75 51 82
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat

PRESENTACIÓN



Foto: Vicenç Rovira · Concurso fotografía PN

Seguid los caminos de mar, los caminos del Montgrí, los caminos de la llanura y los caminos históricos, y disfrutad del rico patrimonio de los pueblos situados alrededor del parque y de la gastronomía.

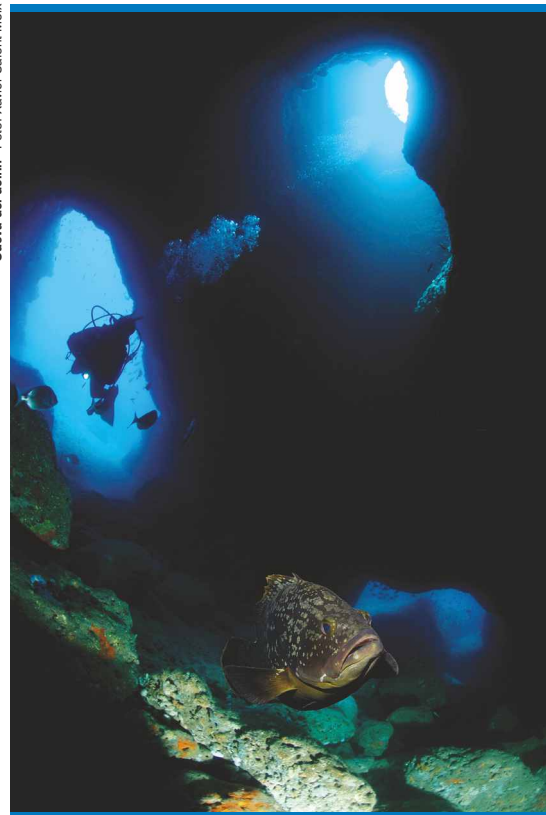
Presentación

Tres paisajes en un parque que, en realidad, son unos cuantos más. El macizo del Montgrí, las Illes Medes y la llanura del Baix Ter nos permiten introducir una constante de este Parque Natural: la diversidad. De paisajes, de especies, de hábitats, de pueblos, de posibilidades, de formas de conocer el parque y de apreciarlo.

Descubrid la costa del Montgrí de L'Escala a L'Estartit, caminad por las playas de arena fina entre L'Estartit y Pals que separan el mar de los humedales, las marismas y áreas salobres situadas allí mismo. Disfrutad también de una duna continental, poco común, única, que sitúa una isla de bosque en medio del macizo calcáreo con singularidades geológicas y biológicas remarcables. No dejéis de hacer inmersión en las Illes Medes y en la costa del Montgrí y aprovechad los miradores naturales que nos ofrece el parque, especialmente el castillo y el Roca Maura, para disfrutar del paisaje en mosaico agrícola que rodea el parque y el tramo final del río Ter.

En el parque hay 38 hábitats naturales, 17 de interés europeo y 4 de prioritarios para su conservación. El parque incluye 32 elementos patrimoniales declarados como BCIN (Bien Cultural de Interés Nacional). Os recomendamos visitar Can Quintana, Museo del Mediterráneo, sede del Centro de Interpretación del Parque Natural, y que os adentréis en el parque, aprovechando los casi 180 km de itinerarios señalizados para recorrer a pie y/o en bicicleta. Disfrutadlo y apreciadlo.

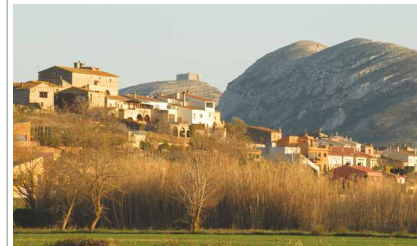
Cueva del delfín · Foto: Xavier Salont Moix



LOS MUNICIPIOS DEL PARQUE



1 *Bellcaire d'Empordà*



En lo alto de una pequeña colina y atravesado por la acequia del Molino, destaca el castillo-palacio medieval y el antiguo estanque que hoy en día se dedica principalmente al cultivo del arroz. Podemos encontrar servicios de restauración y turismo rural.

2 *L'Escala*



L'Escala, pueblo mariner y de interés histórico. Destaca el Mac Empúries, yacimiento arqueológico de renombre universal. Oferta gastronómica basada en el pescado y el marisco, conocida por la tradición de la salazón de anchoas. Oferta deportiva y lúdica.

3

Fontanilles y Llabià



Atravesado por el río Daró, con una llanura aluvial y contornos suaves, donde destacan la iglesia y el castillo. Predomina el cultivo de alfalfa, cereales, hortalizas y frutales, la ganadería y las aves de corral. Encontraréis establecimientos de turismo rural y restaurantes.

5

Pals



Pueblo medieval excepcional y bien conservado, rodeado de humedales donde se cultiva arroz de gran calidad desde el s. XV. Destaca por su cocina del arroz y por su oferta de servicios de alojamiento, comercio y turismo activo como el golf y los deportes náuticos.

7

Torroella i l'Estartit



Fue villa real lo cual se refleja en su patrimonio histórico. Perdura una economía tradicional de base agrícola y ganadera. La actividad industrial, comercial y turística tiene ahora más peso y en L'Estartit se ofrece una gran variedad de actividades náuticas y de naturaleza.

4

Gualta



El núcleo urbano, atravesado por la acequia del Molino, se aglutina alrededor de la iglesia. Hay un molino harinero del s. XVII y un puente del s. XVI sobre el Daró. El paisaje está dominado por la agricultura de regadío. Hay un campo de golf y un *pitch & putt*, hotel, casas rurales y restaurantes.

6

Palau-sator



Incluye los núcleos de Fontclara, Sant Feliu y Sant Julià de Boada, Palau-sator y el vecindario de Pantaleu. Destaca por la arquitectura medieval más característica de los pueblos del Baix Empordà. Diversidad de oferta en alojamiento rural y restauración.

8

Vilà



Pueblo con contraste de tierras áridas del macizo del Montgrí y la zona fértil de la llanura, hasta la orilla del Ter. La economía se basa en la agricultura: viña, olivos, huerta y frutales, además de alguna industria, turismo rural y restauración.

EL MACIZO DEL MONTGRÍ



Foto: Laja Martínez - Concurso fotografía PN

Geología singular

El macizo es como una isla de piedra calcárea entre las llanuras del Alt y el Baix Empordà, a nivel local se le conoce como "el obispo muerto", por su silueta vista desde el norte y el sur.

El agua de lluvia se infiltra en la roca calcárea y ha originado, a lo largo de milenios, acuíferos subterráneos y torrentes cortos, secos la mayor parte del año. La erosión ha formado cuevas (submarinas y terrestres), dolinas, calas y puertos naturales.

Búhos reales, orquídeas y prados secos

Los prados secos, la gran variedad de orquídeas, el búho real, el águila perdicera, el cormorán moñudo y los murciélagos, son algunos de los tesoros vivos del macizo.

La garriga y el pino carrasco ocupan la mayor extensión del macizo y destaca también la duna continental con musgos y pinos, muy poco común en el contexto mediterráneo. Las rapaces destacan entre las especies de aves que nidifican en el Montgrí.



Búho real - Búho bubo - Foto: Albert Burgas

El Montgrí ha sido tradicionalmente la despensa de la población de los alrededores pero a finales del siglo XIX se fue abandonando la explotación de sus recursos.

Ahora, entre los trabajos de gestión destaca la recuperación del mosaico de espacios y las medidas de conservación de hábitats y especies de interés.

El castillo y la piedra seca

Dominado por el castillo medieval (s. XIII), el Montgrí alberga asentamientos paleolíticos (Caus del Duc), ibéricos y romanos, con un extenso patrimonio rural de piedra seca.

Destaca la ermita de Santa Caterina y el patrimonio de arquitectura de piedra seca como los *aixarts* (muros de cierre), los refugios, barracas, hornos de cal, fuentes, pozos, cisternas, piedras de agua, corrales para ganado y otros animales, y las barracas de viña.



Foto: Josep Pascual - Concurso Fotografia PN

Recuperación del mosaico de espacios

Desde el Parque Natural se potencia el mosaico de espacios arbolados y abiertos, como hábitats de interés, el aprovechamiento sostenible de los recursos y el disfrute de los visitantes.

Se fomenta el pastoreo como forma de gestión de los espacios abiertos, se conservan las poblaciones de flora y fauna más sensibles y se mejoran los hábitats. Se corrige el impacto de la erosión y se lucha contra las especies invasoras.

Aceite virgen extra de olivas Argudell

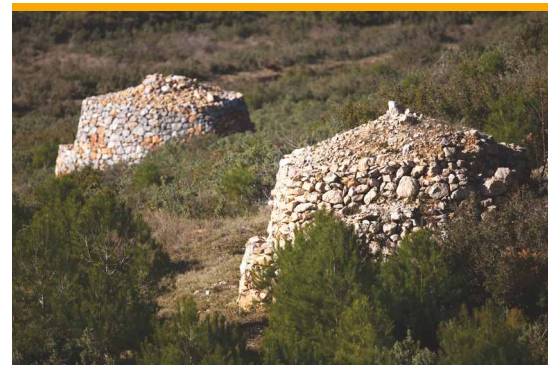
Recuperar el olivar con olivas de la variedad Argudell permite obtener un producto agroalimentario de primera calidad relacionado con el patrimonio de la piedra seca.

El aceite de oliva virgen extra de la variedad de olivas Argudell se asocia así a la recuperación de espacios abandonados y mejora la protección contra los incendios; desde el Parque Natural se promueve el control biológico de plagas que afectan el olivo.

Ecoturismo todo el año

El Montgrí ofrece un marco ideal para el turismo activo, de naturaleza y ecoturismo durante todo el año. Cuenta con diferentes itinerarios y propuestas.

Senderismo, BTT y excursiones a caballo son algunas de las múltiples actividades posibles. Marchas, carreras y actividades organizadas necesitan la autorización del parque y los vehículos motorizados solo pueden circular por los caminos donde está permitido.



Zorro común - Vulpes vulpes - Foto: Albert Burgas

LAS ILLES MEDES Y LA COSTA

Las Illes Medes las forman 7 islotes que configuran un paisaje de gran belleza, único en Cataluña. El medio marino las hace excepcionales: destacan las paredes con coralígeno, las praderías de posidonia y las cuevas y túneles submarinos.

Geología

La fachada litoral es el mejor ejemplo en Cataluña de costa rocosa calcárea y alta. Los acantilados muestran los fenómenos geológicos que han afectado al macizo.

En las Medes hay acantilados que se adentran en el mar hasta unos 50 m de profundidad, con túneles y cuevas submarinas, también presentes en la costa. Las cuevas no submarinas de la costa albergan las poblaciones más importantes de murciélagos protegidos.

Prados de posidonia y coralígeno

La pradería de *Posidonia oceanica* es uno de los mejor conservados de toda la costa catalana y, sirve de refugio y de alimento a un buen número de especies submarinas.

En el 75% del perímetro en la superficie, encontramos la cornisa de "trottoir", con una gran cantidad de algas y pequeños animales. A partir de los 15 m de profundidad se encuentra el coralígeno, las gorgonias rojas y el coral rojo, muy sensibles al impacto humano.

Mostrario del Mediterráneo

En el fondo marino están representados casi todos los ambientes submarinos del Mediterráneo occidental, lo que aporta un valor ecológico excepcional al archipiélago.

Destaca la presencia de grandes peces, como el mero, el gallarón, el corballo, el sargo imperial o la dorada. Así como de depredadores pelágicos como los espetones o el atún rojo y, de vez en cuando, los delfines mulares, atraídos por la abundancia de alimento.

Pollo de gaviota patiamarilla
Larus michaellii - Foto: Alex Lorente

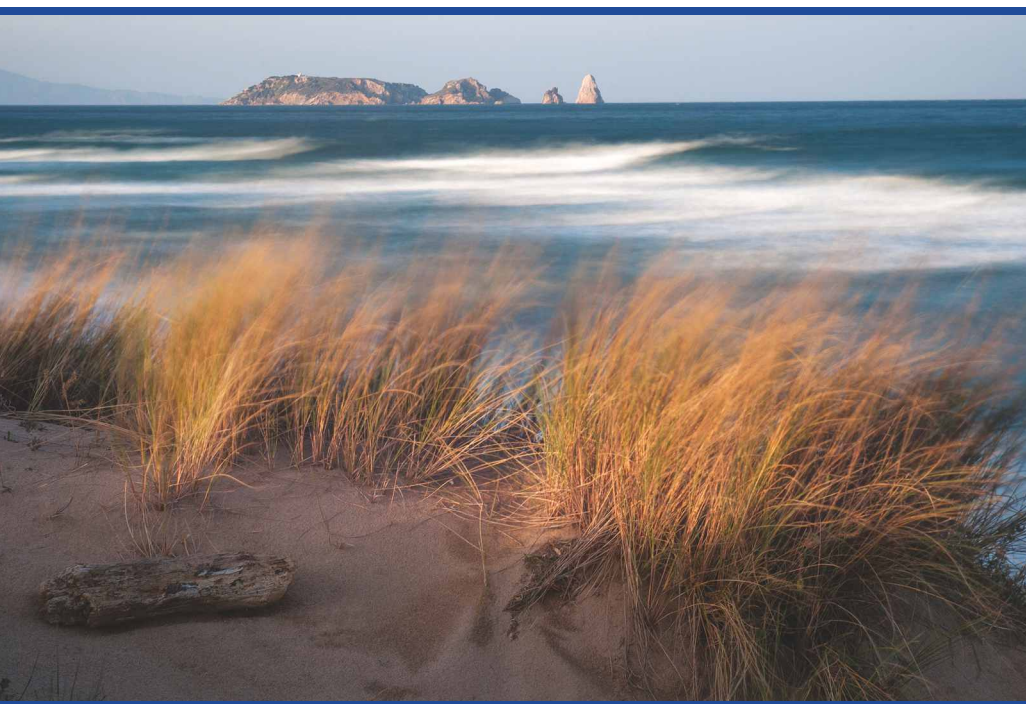


Foto: Matías Marc - Concurso de fotografía PN



Cabracho - *Scorpaena scrofa* - Foto: Yeray Delgado y Abigail Martín. Concurso MIMA 2015

Gaviotas, ardeidos e insectos

Los habitantes más evidentes de las islas son las gaviotas argéneas y los ardeidos, pero también encontramos el cormorán moñudo, el halcón peregrino o el vencejo.

Una gran diversidad de insectos conviven con el salado, la zanahoria marina, el hinojo marino y la malva, y con plantas exóticas como la uña de gato y la higuera chumba. Hacen compañía a un antiguo faro del 1868 que ha sido renovado y modernizado.

Reserva integral y parcial

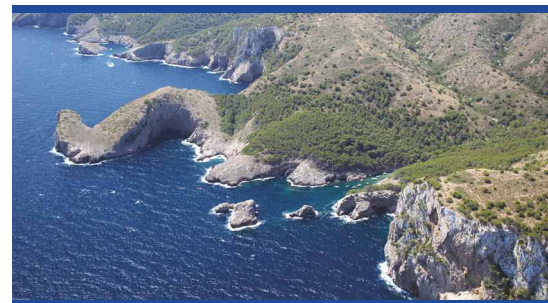
La parte emergida de las Illes Medes es una reserva natural integral y no se puede acceder sin autorización del parque.

La parte marítima es una Reserva Natural Parcial y la navegación, el fondeo y el submarinismo están regulados, y no se permite la extracción de recursos.

Submarinismo y navegación

La mejor forma de conocer las Illes Medes y la costa del Montgrí es a través de la navegación en superficie y la inmersión, siguiendo las regulaciones en cada zona.

Bajo el agua hay que evitar tocar paredes y el fondo marino, así como tocar o alimentar a los animales. En la superficie, se deben respetar las distancias de seguridad a las banderas alfa y no molestar a la fauna.



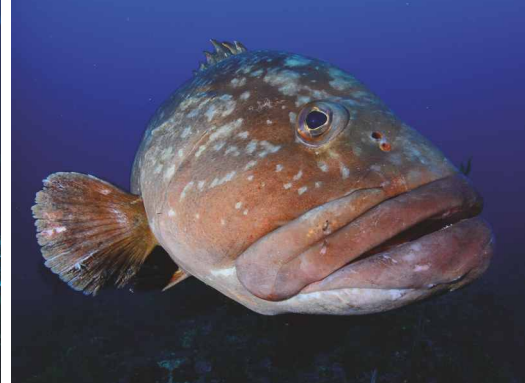
Cormorán moñudo - *Phalacrocorax aristotele* - Foto: Àlex Lorente



Avetoro común · *Botaurus stellaris* · Foto: Joan Goy
Concurso fotografía naturalista PN



Salpas, sargos y obladas · *Sarpa salpa*, *Diplodus sargus*, *Oblada melanura*
Foto: Joan Pau Cassez. Concurso fotografía naturalista PN



Mero · *Epinephelus marginatus* · Foto: Marc Casanovas · Concurso MIMA



Águila perdicera · *Aquila fasciata* · Foto: Albert Burgas

Carraca europea · *Coracias garrulus* · Foto: Albert Burgas



Delfín mular · *Tursiops truncatus* · Foto: Àlex Lorente



Posidonia y nacra · *Posidonia oceanica*, *Pinna nobilis* · Foto: Joan Pau Cassez
Concurso fotografía naturalista PN

La posidonia, la nacra y la gorgonia roja, tres de las principales especies protegidas de los fondos marinos

Gorgonia roja · *Paramuricea clavata* · Foto: Jordi Cantón



Herrerillo capuchino · *Lophophanes cristatus* · Foto: Albert Burgas

El macizo del Montgrí alberga especies poco comunes de orquídeas, como la orquídea cónica

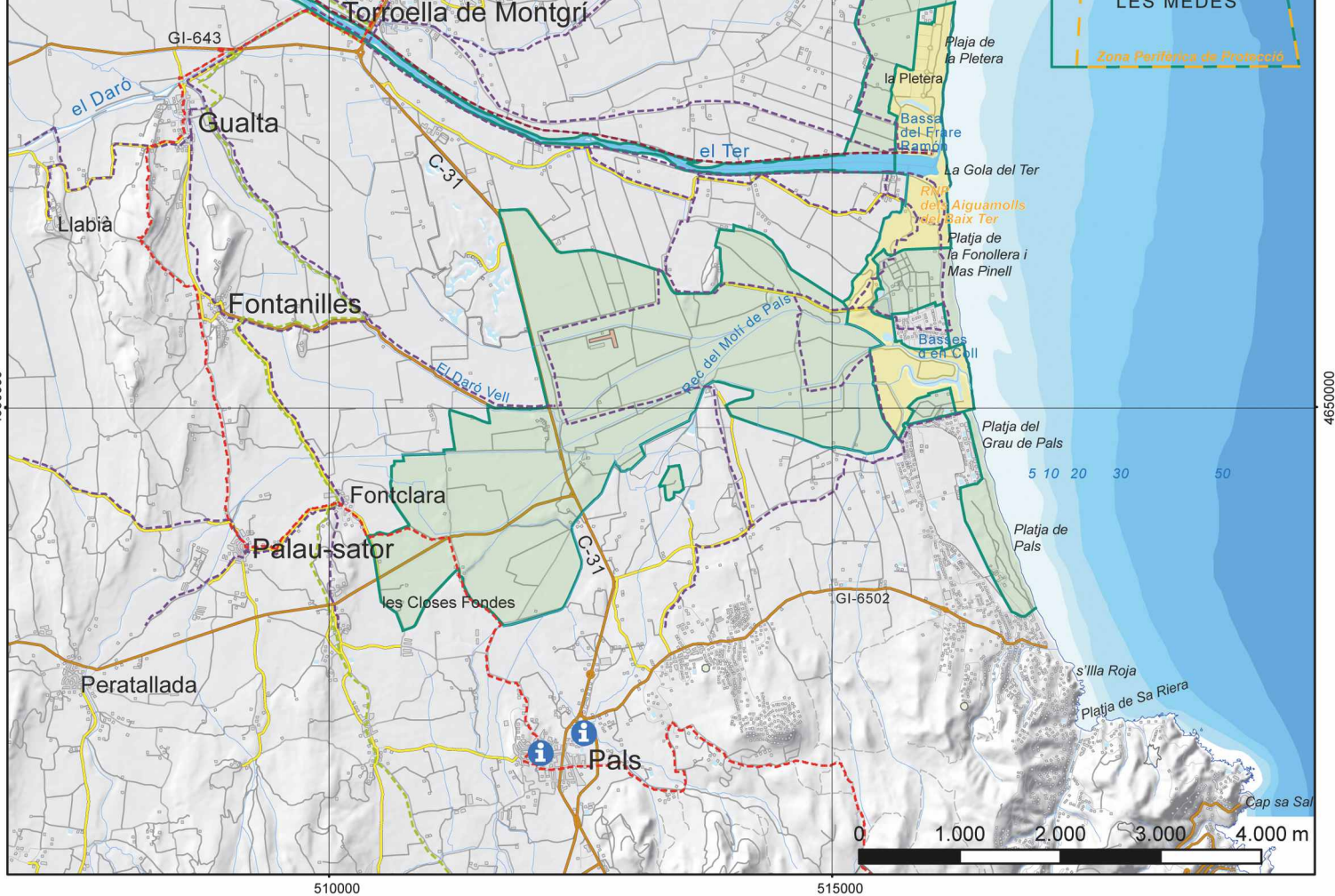
Orquídea cónica · *Orchis conica*
Foto: Quim Reverté



Orquídea avispa · *Ophrys tenthredinifera*
Foto: Quim Reverté







FIGURAS DE PROTECCIÓN



OFERTA DE ACTIVIDADES

En el Parque Natural hay una gran variedad de empresas que ofrecen múltiples posibilidades para visitar, conocer y disfrutar del espacio protegido, su cultura y tradiciones.

Webs de referencia para visitar el parque

✓	Senderismo interpretativo
✓	Visitas guiadas
✓	Observación de aves
✓	Cicloturismo y BTT
✓	Rutas a caballo
✓	Golf
✓	Deportes náuticos
✓	Submarinismo, esnórquel y apnea
✓	Vela
✓	Kayak
✓	Alquiler de embarcaciones
✓	Rutas marítimas
✓	Vuelo en ultraligero
✓	Escuela de naturaleza
✓	Visita a museos y patrimonio histórico y cultural
✓	Festivales de música, cultura y espectáculos

parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

www.visitestartit.com

www.visitlescala.com

www.visitpals.com

www.naturalocal.net

www.museudelamediterrania.cat

www.visitemporda.com

www.empordaturisme.com



<https://www.facebook.com/pnmmbt/>

PLAYAS Y DUNAS



Azucena de mar · *Pancratium maritimum* · Foto: Miquel Jover

Sistemas dunares

Los arenales costeros son de gran valor ecológico y representan una de las muestras más extensas y bien conservadas de sistemas dunares de Cataluña.

Formadas a partir de la arena aportada por el mar, los ríos y el viento, las dunas son un ecosistema marcado por la movilidad y la sequedad de las arenas, donde solo algunas especies especialmente adaptadas pueden sobrevivir.



Chorlito patinegro · *Charadrius alexandrinus* · Foto: Albert Burgas

El barrón y el chorlito patinegro

Especies representativas como la lagartija cenicienta, el chorlito patinegro, que aquí nidifica, y el barrón o la azucena de mar, pueden observarse en las crestas de las dunas.

Se trata de una vegetación muy especializada, con plantas adaptadas al suelo arenoso, la sequedad y la alta salinidad. Se pueden encontrar insectos y aves insectívoras, además de la población más importante de lagartija cenicienta del litoral gerundense.

El paisaje en movimiento

El fuerte viento de tramontana, el ábrego y los temporales de levante modifican continuamente la fisonomía de la playa y de la Garganta del Ter, en la desembocadura del río.

Los temporales y los vientos son la razón por la cual el cordón de dunas funciona como un sistema muy dinámico. Las playas mantienen una alta naturalidad y eso permite una buena transición de la zona litoral hacia el interior.

El Parque Natural incluye 6 km de playas naturales en una unidad casi continua entre L'Estartit y Pals, conservando su funcionalidad.

Las playas y las dunas forman parte de un mismo sistema de alto valor ecológico y constituyen una reserva natural de arena que protege la costa.

Protección de la Pletera

Las dunas, que hacen de bisagra entre el mar y las zonas húmedas del Ter Vell o las áreas salobres de la Pletera, son objeto de un programa Life de recuperación del espacio natural.

La recuperación del sistema dunar, en una franja aproximada de un kilómetro con una anchura de entre 15 y 25 metros es una de las acciones contempladas en el programa Life-Pletera, trabajos de restauración iniciados en el 2015 y pendientes de completar.

Preservar las dunas

El parque ha ordenado los accesos para reducir el número indiscriminado de senderos que provocaban la fragmentación y la erosión de las zonas de dunas.

Se ha suprimido la limpieza mecánica en la zona de dunas para permitir el crecimiento y la recuperación, se han establecido barreras de retención sedimentarias para hacerlas crecer de nuevo en los puntos erosionados y se ha señalado y acordonado el perímetro para evitar que sea pisoteado.

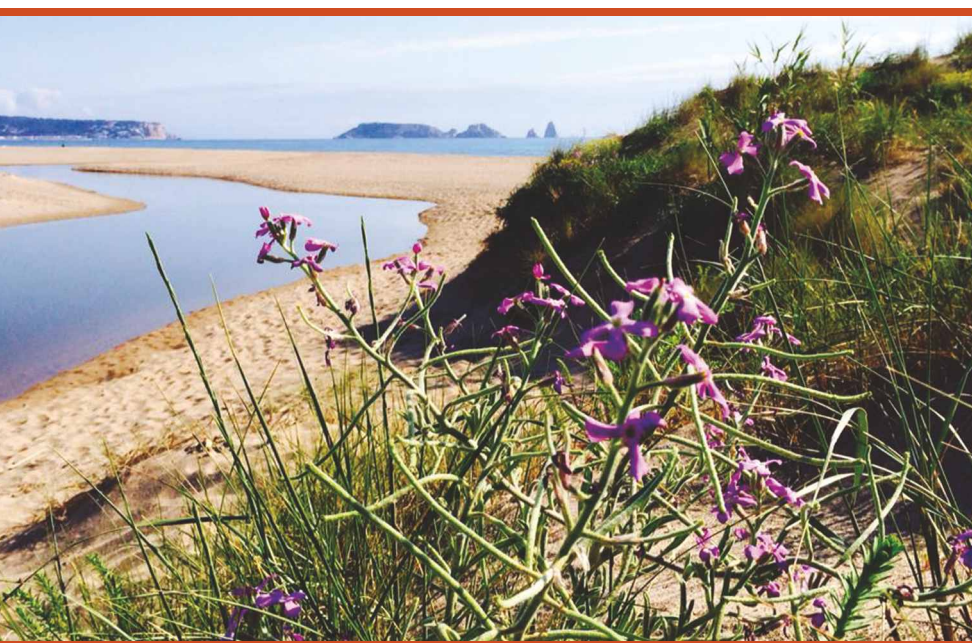


Foto: Esther Reig



Foto: Quim Arqués - Concurso fotografía PN



Foto: Diego Escobar - Concurso fotografía PN

Disfrutar de las playas

La mejor forma de acceder a las playas es seguir las pasarelas habilitadas y no traspasar el acordonado que protege las dunas y las especies que allí habitan.

Los vehículos deben aparcarse en los puntos habilitados, acceder a pie a la playa y no salirse de los caminos marcados. Hay que evitar que los perros accedan a las dunas, donde nidifica el chorlito negro, y hay que llevarlos atados en las áreas donde estén autorizados.

HUMEDALES Y MARISMAS

Humedales

Los humedales de agua dulce, creados a partir de la interacción de los ríos Ter y Daró, y de la acción de las corrientes marinas, son ecosistemas de elevado valor ambiental.

La mayor parte de estas lagunas son antiguos arroyos fluviales que han quedado apartados del curso principal actual del río, pero por los cuales todavía circula un pequeño caudal de agua dulce y donde el agua es un bien preciado. El Ter Vell es un ejemplo de ello.

Los humedales del Baix Ter son un sistema de zonas húmedas, resultantes de la interacción de los ríos Ter y Daró con el mar, sometidos a una fuerte presión turística, razón por la cual se han llevado a cabo programas de recuperación de espacios naturales con fondos LIFE de la Unión Europea.



Foto: Francisco Surroca · Concurso fotografía PN

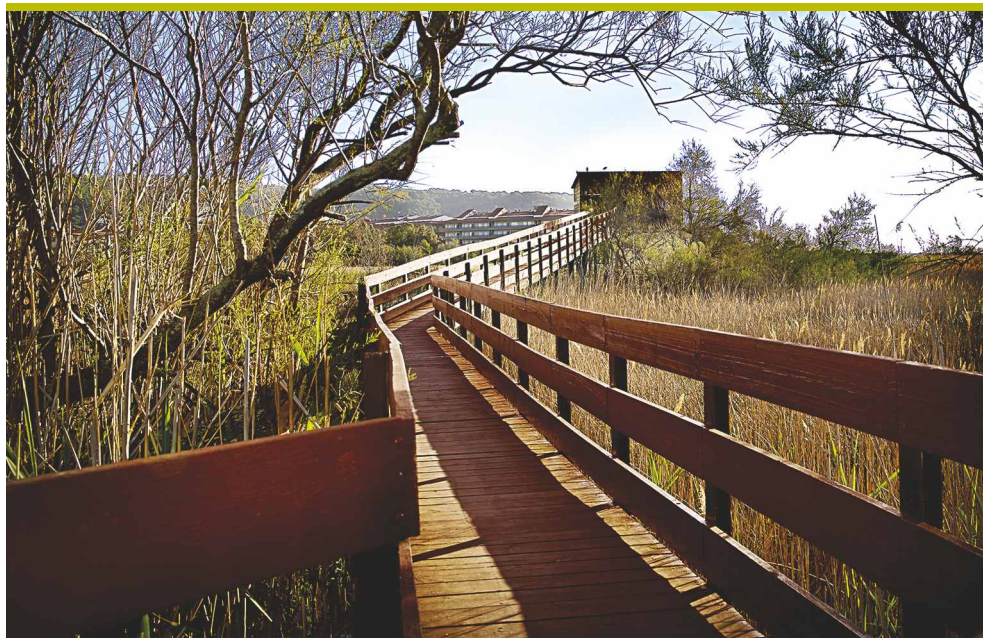


Foto: Francisco Surroca · Concurso fotografía PN

Reservorio de biodiversidad

Los humedales son un reservorio de biodiversidad, donde entre el cañizo y la espadaña, numerosas especies encuentran fácilmente alimento y refugio.

Es fácil observar un gran número de aves, como el ánade real, el zampullín común, la garza real, la garcilla bueyera, el avetoro común o el aguilucho lagunero; tortugas y también peces, reptiles y anfibios. Incluso algún mamífero como la nutria.

Marismas

La marisma se encuentra en la depresión posterior al cordón dunar de la playa, la escasa elevación facilita su inundación en caso de lluvias abundantes o de temporales.

El sustrato arcilloso retiene el agua y las sales que aporta el agua de mar durante los temporales, aumentando la salinidad de los suelos. Forma un paisaje característico tapizado de verde y pardo rojizo de los salicornales y de los juncuales en las zonas donde la salinidad es menor.



Cigüeñuela común · *Himantopus himantopus* · Foto: Albert Burgas

Arrozales

El arroz, de larga tradición en Torroella de Montgrí y Pals, es compatible con la conservación de zonas húmedas, donde en primavera los campos se transforman en grandes láminas de agua.

Los arrozales son la despensa de numerosas aves, que encuentran en la fauna asociada, el alimento necesario. Zancudas, garzas o diferentes limícolas pasan por aquí a lo largo del año. Las distintas variedades del arroz de Pals son de calidad reconocida.

Restauración de hábitats

La restauración de la Pletera, la conservación de las poblaciones de fartet y de chorlitejo patinegro son objetivos de gestión destacados del Parque Natural.

Es necesario conservar el sistema dunar, mantener el sistema de lagunas, de cercados inundables y las zonas de laminación de agua, así como también los ambientes húmedos para el galápago europeo.

Programas Life

Han sido un ejemplo de colaboración entre la comunidad científica, la administración y el ámbito privado para recuperar espacios y hábitats en el marco de la Red Natura 2000.

La restauración y ordenación de las lagunas y sistemas costeros del Baix Ter, y la recuperación del hábitat de anfibios y el galápago europeo (*Emys orbicularis*) en los humedales del Baix Ter, como objetivos de gestión, sentaron las bases de la creación del Parque Natural.



Zampullín común · *Emys orbicularis* · Foto: Albert Burgas



Foto: Josep Pascual

LA LLANURA AGRÍCOLA



Foto: Alex Lorente

El eje vertebrador de la llanura

El río Ter es el origen y el eje vertebrador de la llanura, y con la dinámica marina, el responsable de la creación de los sistemas acuáticos que encontramos en la zona.

El Daró y el Ter han dado origen a tierras muy fértiles destinadas al cultivo, con un complejo sistema de acequias y motas. Los aportes de nutrientes del Ter cuando el caudal es alto son importantes para el mantenimiento de las comunidades marinas de las Medes.

La viña y el huerto

Los cultivos de secano como la viña y el olivar se están recuperando, y los encontramos en zonas donde no llega el regadío, en la falda y vertientes del macizo.

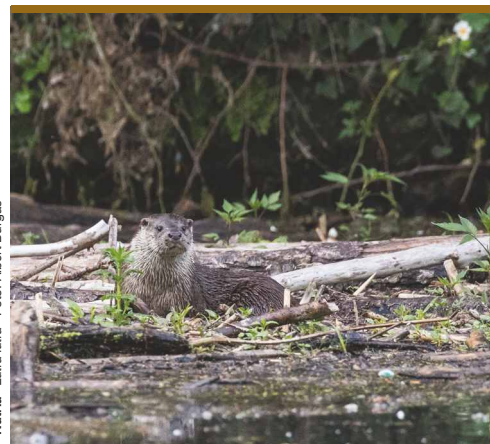
Los huertos y los cultivos de regadío dedicados a la fruta (principalmente manzana, melocotón y pera), cereales, forrajes, arroz y al cultivo forestal de chopos, ocupan la llanura y los espacios cercanos al río.

El Ter es vida

En su tramo final el Ter funciona como un típico estuario mediterráneo, la mezcla de agua dulce con la del mar crea condiciones de salinidad y nutrientes variables.

El fraile, un pez pequeño, protegido y muy poco común, las náyades o mejillones de río, habitan en las acequias. Es zona de pesca de la angula. En la orilla, árboles como el fresno, el olmo, el sauce o el álamo. Allí donde aumenta la salinidad, encontramos tamarindos y cañizo.

El paraje de Vilanera conecta el Parque y los Aiguamolls de l'Empordà, como lo demuestra la presencia de la nutria en su paso por las acequias de Cinyana y del Molino. Alberga áreas de lastonar, flora protegida, orquídeas y yacimientos arqueológicos.



Nutria - Lutra lutra - Foto: Albert Burgas

Foto: Ayuntamiento de País





Foto: Ayuntamiento de Torroella de Montgrí - l'Estartit

El rasgo más característico del paisaje de la llanura fluvial del Baix Ter es el predominio de cultivos, un mosaico de regadío y de secano, y la presencia de masías, algunas con torres de defensa, muchas declaradas como BCIN.

Las condiciones de humedad y temperatura son idóneas para el cultivo del arroz, documentado desde el siglo XIII en Torroella de Montgrí y en Pals especialmente, aunque también se cultiva en Sobrestany.

DESCUBRIR EL PARQUE



Foto: Ayuntamiento de Torroella de Montgrí - l'Estartit

Foto: Landrea Roux

Turismo de Naturaleza

La riqueza de paisajes de este territorio hacen posible un amplio abanico de actividades deportivas y recreativas por tierra, mar y aire. Las redes de senderismo, de cicloturismo y de BTT, juntamente con las actividades deportivas que gestionan empresas especializadas, permiten una amplia variedad de actividades en la naturaleza. El visitante puede hacer excursiones a pie o en bicicleta con diferentes niveles de dificultad, rutas a caballo, vuelos en ultraligeros o en globo y excursiones marítimas o actividades náuticas y subacuáticas.

El Parque Natural ofrece a los visitantes itinerarios señalizados para descubrir el territorio. Espacios para recorrer a pie y en bicicleta, por terreno plano y de montaña, caminos señalizados, de diversa dificultad y duración. Una red de itinerarios conecta los diferentes municipios, y la red de senderos locales permite descubrir también todos sus rincones. Espacios de interés natural y cultural, rutas paisajísticas que incluso permiten viajar desde los Pirineos hasta el mar, recorriendo los lugares con más encanto de la Costa Brava: la red de Cicloturismo del Baix Empordà, la ruta Pirinexus, la Ruta del Ter, el GR-92 y la red de itinerarios a pie, bicicleta y coche. Los puertos deportivos de L'Escala y L'Estartit son el punto de salida de las excursiones marítimas, de los submarinistas y de muchas otras actividades náuticas. Hay toda una serie de actividades que se pueden practicar en diferentes puntos del parque: el submarinismo, el kayak, la vela, el surf de vela, el kitesurf y el paddle surf, entre otros.

¡Lo que no te puedes perder!

Submarinismo, apnea y excursión marítima

La mejor manera de descubrir la riqueza biológica de los fondos marinos y los espectaculares paisajes litorales es haciendo inmersión y/o salidas en barco a las Illes Medes y la costa del Montgrí. Las playas de l'Estartit, Pals y l'Escala son especialmente reconocidas por la práctica de los deportes de vela.

La vista desde el castillo

La vista privilegiada que se observa desde las torres del Castillo del Montgrí sobre todo el parque y las panorámicas que se pueden admirar a los cuatro vientos al subir y al bajar.

La costa, por tierra y por mar

Las vistas desde los acantilados, desde la torre de defensa de Montgó, recorriendo la costa a pie, las calas y puertos naturales pueden complementar la visita del litoral desde el mar.

La llanura y los arrozales

Caminos para recorrer a caballo, a pie o en bicicleta por la llanura, entre frutales, cereales o huertas y también paseando por los arrozales, descubriendo masías y torres de defensa por toda la llanura.

La gastronomía

La manzana, la anchoa de L'Escala, el aceite de olivas Argudell del Montgrí o el arroz de Pals, el pescado y marisco de la costa, y la carne de L'Empordà son parte de una oferta gastronómica de primer orden.



Ajuntament de
Bellcaire d'Empordà



Ajuntament de
l'Escala



Ajuntament de
Fontanilles i Llabià



Ajuntament de
Gualta



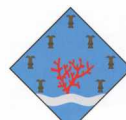
Ajuntament de
Pais



Ajuntament de
Palau-sator



Ajuntament de
Torroella de Montgrí



Entitat Municipal
Descentralitzada
de l'Estartit



Ajuntament
d'Ullà



CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



EUROPARC
FEDERATION
EUROPEAN CHARTER
FOR SUSTAINABLE TOURISM IN
PROTECTED AREAS



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



Generalitat
de Catalunya



MIXT
Paper procedent de
fontes responsables
FSC® C106329