RUTESPIRINEUS
Rutes de muntanya, senderisme i excursions

Paisatges pintorescos | Famílies i nens | Patrimoni històric | Rutes circulars



Ruta circular pel Cap de Norfeu

Passejada de caire familiar pel Cap de Norfeu al Parc Natural del Cap de Creus

Roses, Cap de Creus, Girona, Catalunya

Dificultat Baixa

Temps total efectiu 1:40h

Distància total 4,7 km

Desnivell acumulat 275m

Altitud màxima 171m

Altitud mínima 59m

Punt de sortida / arribada Coll del Canadell

Població més propera Roses

© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats.



Cap de Creus. 1:25.000. Editorial Alpina.

itinerari | sentit de la ruta | inici / final

PUNTS IMPORTANTS DE PAS (WAYPOINTS)

Punt de pas	Tiemps	Altura	Latitud	Longitud
1 Inici ruta del Cap de Norfeu	0:00h	59m	42.2476620°	3.2476110°
2 Trencall GR-92	0:05h	89m	42.2448160°	3.2487490°
3 Torre de Norfeu	0:15h	171m	42.2433580°	3.2503460°
4 Trencall del mirador de Norfeu	0:25h	130m	42.2416630°	3.2563730°
5 Mirador de Norfeu	0:40h	125m	42.2390280°	3.2635030°
6 Cap Gros	0:42h	110m	42.2388720°	3.2643340°
7 Punta de la Trona	0:55h	120m	42.2423940°	3.2648470°
8 Camí Coves de les Encantades	1:10h	118m	42.2415896°	3.2577490°
1 Inici ruta del Cap de Norfeu	1:40h	59m	42.2476620°	3.2476110°

Sistema de coordenades geogràfiques. Datum Europeu 1950

© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

INTRODUCCIÓ

Excursió de 4,7 km de longitud per la península del Cap de Norfeu. El punt de sortida i arribada de la ruta és el creuament de pistes de la badia de Jóncols i de la cala de Canadell -coll del Canadell-. Durant el primer tram de l'itinerari pugem fins a la torre de Norfeu. Des d'aquest punt recorrem tota la carena arrodonida del Cap de Norfeu fins al seu extrem oriental, on primer visitem el Cap Gros i després la Punta de la Trona. Tornem pel vessant septentrional del Cap de Norfeu fins que assolim altre cop la seva carena. Finalment, tornem a passar per la torre de Norfeu i des d'allà tornem al punt d'inici de la ruta.

El Cap de Norfeu està situat a l'extrem sud-oriental de la península del Cap de Creus, entre la badia de Jóncols i la badia de Montjoi, i presenta una forma peculiar i fàcilment identificable: una gran massa rocosa, coronada per la torre de Norfeu, que s'endinsa mar endins com si fos un dels grans braços que sustenten la gran serralada pirinenca. Durant l'itinerari del Cap de Norfeu descobrim les curioses formes que el mar i el vent han esculpit a la roca durant milers d'anys i admirem una riquíssima diversitat vegetal i faunística. El Cap de Norfeu és un dels espais de més valor medioambiental de tot el Parc Natural del Cap de Creus i ostenta el seu màxim grau de protecció.

EL MILLOR D'AQUESTA RUTA

- El tram de la ruta que transcorre per la **carena arrodonida del Cap de Norfeu**.
- Descobrir un **espai protegit d'una increïble riquesa natural** a tocar d'un dels pobles amb més activitat turística de la Costa Brava.

COM ARRIBAR-HI EN COTXE

Des de **Roses**, agafem la **carretera de Montjoi** fins a la **cala Montjoi (7 km)**. Un cop arribem al final de la carretera, seguim per una **pista ampla de terra** en direcció a la **cala de Jóncols**. Després de fer **2,7 km** per aquesta pista, arribem al **coll del Canadell**, on hi ha el **creuament de les pistes** de la cala de Jóncols i la cala de Canadell. Hi ha espai per a estacionar diversos vehicles.







© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

MÉS INFORMACIÓ

DURACIÓ: Mig dia

TEMPS TOTAL EFECTIU (SENSE PARADES): 1:40h en total: 0:15h per pujar des del punt d'inici fins a la torre de Norfeu, 0:25h per anar des de la torre fins al mirador del Cap de Norfeu, 0:15h des d'aquest punt fins a la Punta de la Trona i 0:45h per tornar fins al punt d'inici de la ruta.

DESNIVELL ACUMULAT: 275m

DIFICULTAT TÈCNICA: Baixa. Es tracta d'una excursió sense cap dificultat tècnica.

ÈPOCA: Tot l'any.

MATERIAL: Res en especial.

CARTOGRAFIA:

· Cap de Creus. 1:25.000. Editorial Alpina.
· Base topogràfica de Catalunya 1:25.000. Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC).

OBSERVACIONS: L'itinerari és adequat per fer amb nens: el camí és fàcil i presenta atractius molt variats. Recomanem, però, vigilar i estar atents en alguns punts on hi ha algun cingle sobre el mar. El recorregut es pot fer en els dos sentits de la marxa, recomanem, però, el sentit aquí descrit perquè és el que està indicat sobre el terreny (amb plaques metàl·liques i algun senyal vertical). Durant diversos mesos de l'any, el camí de les Coves de les Encantades està tancat; hi ha un camí alternatiu que està obert durant tot l'any i que també ens permet fer un recorregut parcialment circular; aquest és el recorregut que us proposem en aquesta guia. A l'estiu, us recomanem agafar la tovallola i el banyador per si us voleu refrescar en alguna de les cales properes (Montjoi, Canadell, Jóncols,...).

SABIES QUE...

La torre de Norfeu fou construïda l'any 1598 per protegir la costa dels atacs dels pirates? Aquesta torre de guaita permetia avisar amb molta antelació sobre possibles incursions pirates a les cales de Jóncols i la Pelosa o al propi poble de Roses.

RECORREGUT

El punt 1 d'**inici de la ruta del Cap de Norfeu (0:00h - 59m)** se situa al creuament de les pistes de la cala de Jóncols i de la cala de Canadell. En aquest punt hi trobem diversos senyals indicadors. Nosaltres seguirem les indicacions de l'itinerari *número16* del Parc Natural del Cap de Creus: *Reserva Natural del Cap de Norfeu.*

Comencem a caminar per un corriol que s'enfila lleugerament en direcció S pel vessant de la muntanya; coincidim, durant aquest primer tram, amb el sender de llarg recorregut GR-92 que va cap a Roses. Després de caminar uns 350m, arribem al 2 **trencall del GR-92 (0:05h - 89m)**. Deixem enrere a la dreta

© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

el GR-92, que continua cap a Roses, i agafem el camí de l'esquerra, que puja cap a la torre de Norfeu. El camí segueix uns 150m en direcció E, sempre guanyant altitud, fins que fa un gir brusc de 90º cap a la dreta, en direcció S. Seguim avançant i arribem a un pas estret entre roques. Un cop hem superat aquest pas, tenim ja, a la nostra esquerra, la 3 **torre de Norfeu (0:15h - 171m)**.

Després de visitar la torre i admirar les precioses vistes que tenim des d'aquest punt, reprenem la ruta tot seguint el camí que s'endinsa cap al Cap de Norfeu en direcció E. Avancem per la carena arrodonida del cap. L'entorn és preciós: la punta del Cap de Norfeu a davant nostre (E), el golf de Roses a la dreta (S) i la badia de Jóncols a l'esquerra (N). Aviat arribem al 4 **trencall del mirador de Norfeu (0:25h - 130m)**. Nosaltres seguim el camí de la dreta, que ens portarà fins a la punta del Cap Gros, on hi ha un bonic mirador. El camí tendeix lleugerament cap al SE i ressegueix els penya-segats de l'extrem S del Cap de Norfeu.

Finalment arribem al 5 **mirador de Norfeu (0:40h - 125m)**. Estem situats en una preciosa talaia sobre la immensitat del mar Mediterrani. Des d'aquest punt, baixem uns metres fins al 6 **Cap Gros (0:42h - 110m)**, una punta que està situada al S de l'extrem oriental del Cap de Norfeu. Retornem fins al mirador i seguim el caminet que avança en paral·lel a la línia de costa en direcció N. Aviat arribem a un trencall on hi ha una antiga cabana de pastors. Nosaltres seguirem el camí de la dreta, que continua en direcció NE cap a la Punta de la Trona. Seguim el corriol i després de fer uns 280m arribem a l'extrem NE del Cap de Norfeu: la 7 **Punta de la Trona (0:55h - 120m)**.

Després de gaudir d'aquest meravellós entorn, tornem fins al trencall de la cabana de pastors i agafem ara el camí de la dreta, que ressegueix el cap pel seu costat N. Després de caminar uns 470m des de la cabana de pastors, arribem a una nova bifurcació, on neix el 8 **camí de les Coves de les Encantades (1:10h - 118m)**. El camí de la dreta ressegueix la línia de costa i passa per les Coves de les Encantades i les Coves de les Ermites. L'accés a aquest camí, però, està prohibit durant diversos mesos a l'any amb l'objectiu de protegir algunes espècies amenaçades que es troben en perill d'extinció. (Atenció: si el pas està obert, podeu tornar fins al punt d'inici per aquest camí, però si està tancat, és obligatori continuar pel camí de l'esquerra via la torre de Norfeu, en compliment de la normativa del Parc Natural del Cap de Creus).

Deixem enrere a la dreta, doncs, el camí de les Coves de les Encantades i continuem la nostra ruta pel camí de l'esquerra. Aquest camí puja suaument fins arribar a la carena del Cap de Norfeu, just fins al punt on a l'anada ens havíem trobat el **trencall del mirador del Cap de Norfeu (1:12h)**. Des d'aquest punt, fem el camí de tornada passant primer per la **torre de Norfeu (1:25h)** i arribant finalment al punt 1 d'**inici de la ruta del Cap de Norfeu (1:40h - 59m)**.





© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

QUÈ MÉS PODEM VISITAR?



Dolmen de la Creu d'en Cobertella

El dolmen neolític de la Creu d'en Cobertella destaca especialment per les seves grans dimensions -5,20m de longitud, 2,45m d'amplada i 2,14m d'altura-, que el converteixen en un dels més rellevants de tot Catalunya. Hi arribem des de Roses agafant la carretera de Montjoi (a 1,5 km de Roses). Haurem de caminar uns 5 minuts des de l'aparcament que hi ha habilitat a peu de carretera.

Coordenades GPS: 42.256920354º 3.197209526º



El Bulli Foundation

El Bulli Foundation és el nom que rep el nou projecte de Ferran Adrià a cala Montjoi, dins dels límits del Parc Natural del Cap de Creus. Les antigues instal·lacions de l'aclamat restaurant es convertiran en un museu-laboratori sobre el procés creatiu, l'eficiència i la innovació. (Més informació: www.elbullifoundation.org)

Coordenades GPS: 42.249756101º 3.22604660527º



Ciudadela de Roses

La Ciutadella de Roses posa de manifest la gran importància militar que tingué la població de Roses a partir del segle XVI. Les seves muralles són un bon exemple de fortificació d'època moderna i en seu interior també podem visitar-hi la ciutat grega i romana de Rhode, el monestir de Santa Maria i les restes de la vila vella de Roses (l'entrada és gratuïta).

Coordenades GPS: 42.2669884942º 3.1705805552º

Totes les rutes han estat realitzades sobre el terreny per RUTES PIRINEUS. Les rutes poden variar molt en funció de l'època de l'any, de la neu i de les condicions meteorològiques. La senyalització (marques, panells, balises) que podem trobar al llarg de la ruta també pot variar amb el temps. RUTES PIRINEUS no es responsabilitza de qualsevol mal ús de les seves guies i recomana que cadascú sigui responsable i prudent a la muntanya. Així mateix, us convidem a documentar-vos amb llibres i guies especialitzades per complementar la informació aquí descrita. Tots els temps són efectius i prenen un caràcter orientatiu, no s'han tingut en compte les parades per petites que siguin. Per qualsevol suggeriment, RUTES PIRINEUS us convida a enviar un correu a info@rutespirineus.cat.

© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

VOLS FER AQUESTA RUTA O QUALSEVOL ALTRA AMB UN GUIA?

- Posem a la teva disposició els **millors guies de muntanya**: experiència, professionalitat i passió pels Pirineus!
- Amb els nostres guies faràs petits i grans descobriments i coneixeràs tots els secrets de la muntanya! **Una experiència única!**
- Organitzem **rutes a mida de 1/2 dia, 1 dia o de diversos dies** i de qualsevol nivell de dificultat.v
- També disposem d'un **calendari de sortides organitzades** per fer en grup.
- Parlem **català, castellà, anglès i francès**.

Vols fer aquesta ruta guiada per nosaltres? Vols descobrir nous racons? Vols que et fem una proposta en un lloc concret?

Contacta'ns enviant-nos un email a: info@rutespirineus.cat

Viu els Pirineus amb nosaltres!

RUTES PIRINEUS: Avantatges!

- **Avantatges, regals i descomptes d'entre el 5% i el 50%** en restaurants, hotels, refugis, cases rurals, albergs, museus, esports d'aventura, SPA, càmpings, estacions d'esquí, productors artesanals,...
- Una **selecció dels millors establiments** per viure i gaudir dels Pirineus! Tots valorats i seleccionats personalment pel nostre equip.



Aconsegueix el TEU CARNET RUTES PIRINEUS i descobreix tots aquests avantatges a la nostra pàgina: www.rutespirineus.cat/comunitat-rutes-pirineus

I si tens algun dubte, envia'ns un email a: info@rutespirineus.cat

Hi sortiràs guanyant!

© 2014 RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats