



RUTESPIRINEUS



Paisatges
pintorescos



Llacs, rius
i cascades



Rutes
circulars



Famílies
i nens



De Llafranc a Tamaríu per camins tradicionals i de ronda

Mar i muntanya: descobrim el meravellós
paisatge de l'Empordanet!

Palafrugell, Muntanyes de Begur, Baix Empordà,
Girona, Catalunya, Espanya



Dificultat Mitjana



Temps total efectiu 4:00h



Distància total 11,7 km



Desnivell acumulat 420m



Altitud mínima 0m



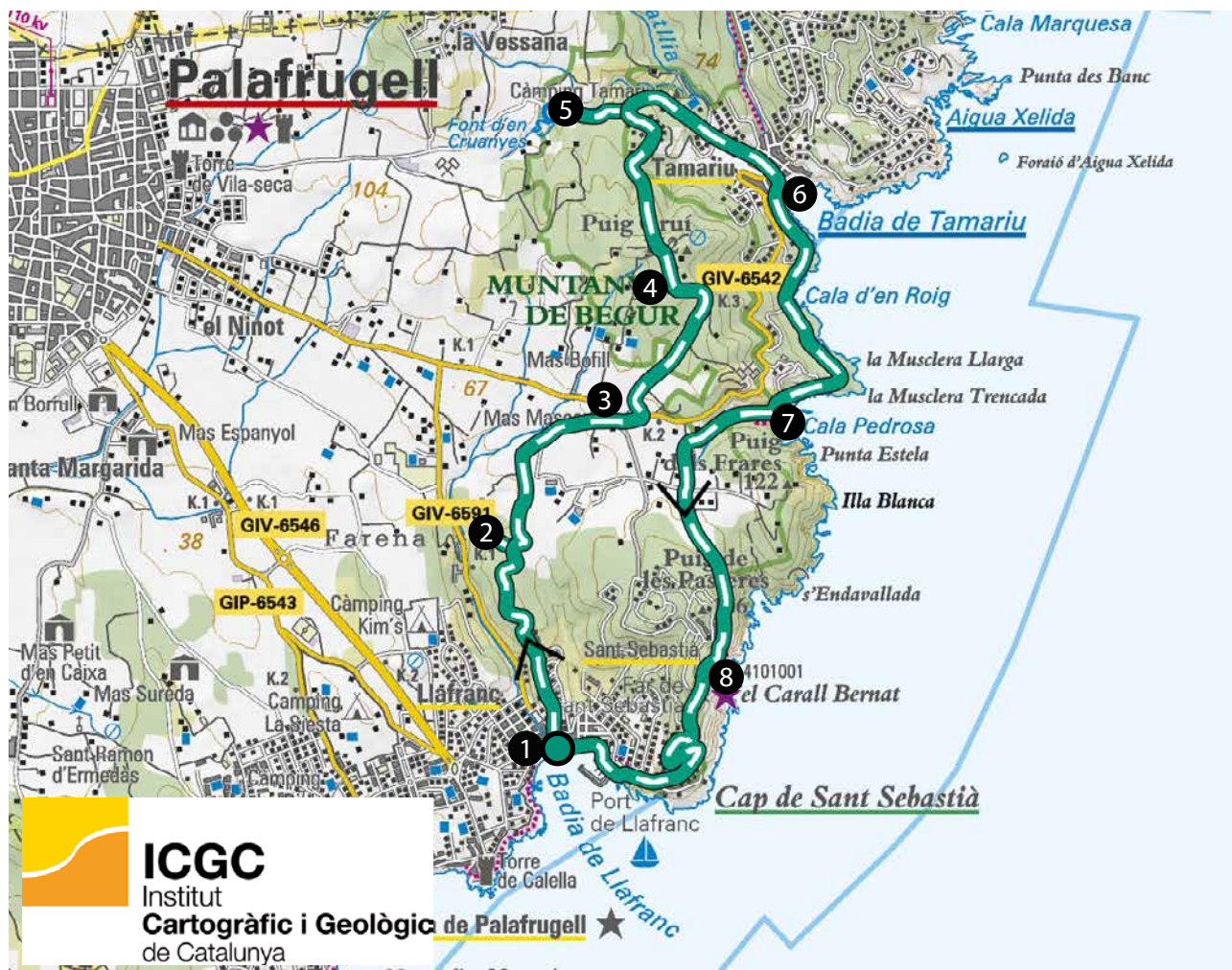
Altitud màxima 162m



Punt de sortida / arribada Of. turisme de Llafranc



Població més propera Llafranc



Baix Empordà-10. 1:50.000." propietat de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC).



PUNTS IMPORTANTS DE PAS (WAYPOINTS)

Punt de pas	Temps	Altura	Latitud	Longitud
1 Oficina de turisme de Llafranc	0:00h	2m	41.894152°	3.193962°
2 Dolmen de Can Mina dels Torrents	0:25h	50m	41.903308°	3.190743°
3 Carretera GIV-4562	0:45h	80m	41.907825°	3.197562°
4 Trencall corriol	1:10h	148m	41.914930°	3.200430°
5 Font d'en Cruanyes	1:35h	50m	41.920995°	3.196557°
6 Platja de Tamariu	2:05h	4m	41.917850°	3.207166°
7 Cala Pedrosa	2:40h	2m	41.908019°	3.206858°
8 Mirador de Sant Sebastià	3:40h	166m	41.896824°	3.202851°
1 Oficina de turisme de Llafranc	4:00h	2m	41.894152°	3.193962°

Sistema de coordenades geogràfiques. Datum WGS84.

De Llafranc a Tamariu per camins tradicionals i de ronda

© RUTES PIRINEUS. Tots els drets reservats

EL MILLOR D'AQUESTA RUTA

- ✓ La calma que es respira als **campes de cereals** dels Torrents.
- ✓ L'emboscada i amagat **dolmen de can Mina dels Torrents**.
- ✓ La **fresca font d'en Cruanyes**, paratge selvàtic, silenciós i de bon descans.
- ✓ El recorregut sinuós del tram de **camí de ronda**, que fem entre **Tamariu** i la **cala Pedrosa**.
- ✓ Les **vistes immenses al mar** des del mirador de Sant Sebastià.
- ✓ L'**encant** dels poblets mariners de **Llafranc** i **Tamariu**.



INTRODUCCIÓ

Ruta circular de gairebé 12 km de longitud que, des del centre de Llafranc, segueix el sender de petit recorregut PR-C 107 i s'endinsa en el paisatge agro-forestal de l'interior, on trobem l'emboscada dolmen de can Mina dels Torrents. Més endavant assolim la carena del Puig-Gruí i davallem per un dels seus contraforts boscosos cap al fons de la vall, desviant-nos per visitar la font d'en Cruanyes i seguint fins al poblet mariner de Tamariu. A continuació l'itinerari recorre un tram del camí de ronda, resseguint l'accidentat perfil de la costa, fins a la cala Pedrosa. Des d'aquí remuntem un frondós alzinar i arribem a la carena, que ja no deixem fins que arribem al mirador i al far de Sant Sebastià. Finalment, un tram de baixada molt agradable ens porta des del conjunt monumental fins a Llafranc.

Els bonics pobles de Llafranc i Tamariu es troben a l'epicentre de l'anomenat Empordanet, dibuixant els bells paisatges de la Costa Brava, que ja formen part del nostre imaginari col·lectiu. Aquesta ruta no tant sols uneix aquestes dues localitats a través del sinuós recorregut pel camí de ronda -amb punt de pas obligat a la pintoresca cala Pedrosa- sinó que també ens descobreix el rerepaís, sovint ignorat però no per això menys interessant. Esdevé tota una experiència sensorial poder trescar pels agradables camins de carro que recorren el paisatge en mosaic, format per camps de conreu, pastures i bosquets d'on encara s'extreu el suro de les centenàries alzines sureres. El dolmen de can Mina dels Torrents i el poblat iber de Sant Sebastià de la Guarda ens recorden que aquest amable i fèrtil territori ja estava habitat durant el Neolític i l'Edat de Bronze. Finalment, les vistes a vol d'ocell des del mirador de Sant Sebastià, amb un mar Mediterrani ben blau i infinit, acaben de pintar aquest díptic de mar i muntanya que de ben segur ens encisarà.

NO ET PERDIS..

La cala Pedrosa, que es troba en un indret encisador i apartat del brogit de pobles i carreteres. Formada per còdols granítics, que li donen el nom, si fa bon dia, el mar està tranquil i la temperatura és agradable, val la pena aturar-s'hi una estona i fer un bon bany reparador!

MÉS INFORMACIÓ

DURACIÓ: Dia complet.

TEMPS TOTAL EFECTIU (SENSE PARADES): 4:00h en total: 0:50h des de l'oficina de turisme de Llafranc fins al trencall de la carretera GIV-4562, 1:15h des d'aquest punt fins a la platja de Tamariu, 1:35h des de Tamariu fins al mirador de Sant Sebastià i 0:20h des d'aquest punt fins a l'oficina de turisme de Llafranc.

DESNIVELL ACUMULAT: 420m

DIFICULTAT: Mitjana. Derivada de la distància i el desnivell que cal superar.

ÈPOCA: Tot l'any.

CARTOGRAFIA:

- Baix Empordà-10. 1:50.000. Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.
- Camí de Ronda. La travessa a peu de la Costa Brava. Sant Feliu de Guixols-Begur. 1:25.000. Editorial Alpina.

OBSERVACIONS: Cal parar atenció al trencall que davalla pel bosc del Puig-Gruí, ja que pot passar desapercebut. L'aigua de la font d'en Cruanyes no és potable. En dies de mala mar l'accés al camí de ronda des de la platja de Tamariu està inundat per l'aigua i pot resultar molt perillós (especialment durant una llevantada). En aquest cas ens veiem obligats a fer un flanqueig per la roca i creuar la zona inundada abans que ens colpegin les onades. Molta atenció a la baixada fins a la cala Pedrosa, especialment si ha plogut. Durant tot l'any cal portar aigua i anar ben protegits del sol i el vent.

SABIES QUE...

Els indigets eren una tribu ibera que entre el segle VI aC i el I dC va ocupar els territoris del nord-est del que avui és Catalunya? Al cim del turó de Sant Sebastià de la Guarda s'hi troba un important jaciment arqueològic que ens mostra les restes del que va ser un assentament indiget de primer ordre, en contacte amb les pròsperes colònies gregues d'*Emporion* (Empúries) i de *Rhode* (Roses).

COM ARRIBAR-HI EN COTXE

Des de **Palafrugell** agafem la carretera **GIV-6546** (avinguda del Mar). Seguim les indicacions de **Calella** i **Llafranc**. A la rotonda que trobem al **final de la carretera** (plaça Doctor Trueta) agafem la 3a sortida (carrera Farena, senyalització de "Llafranc"). Seguim el carrer fins al centre de **Llafranc**.

RECORREGUT

Iniciem la nostra ruta a la cruïlla entre el carrer Roger de Llúria i el passeig de Cipsela (passeig marítim de Llafranc), tot just al davant de **1** l'**oficina de turisme (0:00h - 2m)** de **Llafranc**. Des d'aquest punt i fins a Tamariu anirem seguint en tot moment les marques blanques i grogues del sender de petit recorregut PR-C 107.

Prenem el carrer de Santa Rosa i ens desviem a l'esquerra pel carrer Mossèn Rafael Duran. Seguim pel costerut carrer Amadeu Vives guanyant alçada ràpidament, deixant enrere a la dreta l'imperceptible Puig de Rais (83m). S'acaba l'asfalt i comença una agradable pista de sorra envoltada de pins. Entrem aquí al paratge del Puig de Rais, on el mosaic agro-ramader i forestal ha creat un paisatge amable i ric en biodiversitat. Boscos d'alzines, pi pinyer i blanc amb sotabosc de llorer, marfull, llentiscle, romani, farigola, cap d'ase, bruc i estepes s'alternen amb camps de cereals (blat, civada, ordi) i algunes pastures. A tocar d'una curiosa vivenda blanca trobem un trencall que, en 3 minuts, ens condueix fins al **2 dolmen de can Mina dels Torrents (0:25h - 50m)**, sepulcre megalític fet amb lloses de granit que data del 3.400-3000 aC. Tant al Baix com a l'Alt Empordà hi podem trobar restes d'antics dolmens que pertanyen a una cultura encara força desconeguda per l'arqueologia moderna i que es desenvolupà des del final del Neolític fins a l'Edat de Bronze.

Retornem al camí principal, gaudint de la contemplació dels camps, que aniran variant depenent de l'època de l'any. Deixem un mas enrere a la dreta. Diversos indicadors verticals fan que dubtem en algun moment, però en qualsevol cas, "Tamariu" sempre està ben senyalitzat. Sortim a la **3 carretera GIV-4562 (0:45h - 80m)**, que comunica Palafrugell amb Tamariu. La seguim 100m i a continuació ens desviem a l'esquerra, per una pista que fa un gir tancat a la dreta. Comencem a pujar suaument, deixant a la dreta un bonic pou veïnal de finals del segle XIX, avui en dia restaurat. Entrem en una pineda neta de sotabosc, amb esvelts exemplars de pi blanc que semblen tocar el cel; als voltants hi ha cases d'estiueig ben disseminades. De seguida assolim la carena, deixant a la dreta l'accés al Puig-Gruí. Darrere els pins ja es veu el mar i els penya-segats. Uns metres més endavant trobem un **4 trencall (1:10h - 148m)** d'un corriol que baixa directament per un dels contraforts del Puig-Gruí. Prenem aquest divertit camí que s'endinsa en la boscúria mediterrània, perdent alçada ràpidament, parant compte de no relliscar en els trams més drets.

Resseguim un torrent fins a la urbanització Sanimar, on prenem el carrer Perú fins que arribem a una cruïlla a on hi ha indicada la font d'en Cruanyes. Prenem el camí que surt a l'esquerra i al cap de 5 minuts arribem a la **5 font d'en Cruanyes (1:35h - 50m)**, paratge frescal i ombrívol per on discorren les aigües estacionàries de la riera de Tamariu. Si bé l'aigua de la font no és potable, l'indret està força brut i s'hi troba a faltar algun banc o pedra per seure-hi, també cal destacar l'ambient ufanós que ens envolta, amb grans plataners que ens fan ombra i catifes de cua de cavall grossa (*Equisetum telmateia*) llepant el curs d'aigua.



Retornem a la cruïlla i seguim baixant, entrant ja a Tamariu i seguint el carrer de la Riera fins a la bonica **6 platja de Tamariu (2:05h - 4m)**. Som al centre d'aquest bonic poble mariner, avui reconvertit en poblet d'estiueig. Convé donar-li un cop d'ull abans no continuem el nostre recorregut, gaudint de la tranquil·litat del seu **Passeig del Mar**. Deixem aquí el PR-C 107, que tan bon servei ens ha fet en el nostre tram per l'interior, i encarem la segona part d'aquest variat itinerari. A partir d'aquest punt seguirem en tot moment les marques blanques i vermelles del GR 92, el sender del Mediterrani que connecta Portbou amb l'estret de Gibraltar recorrent tota la riba mediterrània de la península ibèrica. De fet, el GR 92 s'uneix al projecte de sender europeu E-10, que vol travessar Europa des de Nuorgam (nord de Finlàndia) fins a Tarifa.

Remuntem les escales i prenem el carrer Portió per baixar de seguida a la platja. A l'altra extrem hi veiem un mur rocallós i unes escales excavades a la roca que ens marquen el camí. En dies normals aquest pas és evident i no presenta cap dificultat, però amb mala mar o temporal el pas s'inunda i complica molt les coses, obligant-nos a flanquejar la roca i passar el tram inundat abans que arribi la propera onada. Encetem aquí un tram magnífic que segueix el camí de ronda, utilitzat antigament per patrulles que controlaven el contraban i el trànsit d'embarcacions i, més antigament, per pescadors o mariners que, havent naufragat, nedaven com podien fins a la costa i seguien aquests camins per poder tornar a casa.

El corriol ressegueix el perfil accidentat de la costa, la Costa Brava més essencial, aquella que forma part de l'imaginari col·lectiu. Tenint sempre a un costat el bosc i a l'altre el mar, el camí volta la Punta des Burro. Aviat ens sobta la presència del **Porxo d'en Borrell**, construcció on s'hi guarda alguna barca de pesca i a on encara hi veiem la rampa d'accés al mar. Podem utilitzar el cobert per arrecerar-nos en cas de mal temps. Passem un extens roquissar i remuntem per l'altra banda. Passem a tocar dels Ameradors, un estret entrant de mar. Resseguim el sinuós perfil de l'estreta Cala d'en Roig sortint tot seguit per damunt dels esculls del Castellet i la Planassa del Mig. Un nou gir i ja hem deixat enrere la Cala Gamarús. El camí es fa més boscos i progressa entre pins blancs castigats pel vent, resseguint una petita península que culmina a la **Punta de la Musclera Trencada**. A l'altra banda, el costat solà ens salvaguarda lleugerament de la tramuntana. Deixem enrere un cobert a la dreta i més endavant trobem un banc de pedra amb vistes i un corriolet que baixa a un petit embarcador.

A la nostra esquerra ja s'endevina la meravella que serà el nostre proper punt de pas, però abans caldrà pujar fins a tocar del penya-segat i tot seguit baixar fent marrades per la costeruda falda de



la muntanya (els que pugen tenen preferència!) abans no arribem, ara sí, al bell mig de la **7 Cala Pedrosa (2:40h - 2m)**. Escenari geològic de primer ordre i un dels indrets més bonics de la riba nord del Mediterrani, aquesta cala deu el seu nom al fet d'estar formada per infinitat de còdols i sediments que la força del mar i les ancestrals avingudes torrencials que han baixat per la petita vall han anat aplegant a la seva desembocadura natural. Recollida i fonda com és, ofereix poques hores de sol en comparació amb altres cales i platges, però un bon bany si el dia és bo i la temperatura hi convida, farà que es multipliqui el plaer de la nostra caminada. Darrera la cala hi ha un xiringuito ben curiós que fa de refugi i restaurant provisional. Una altra barraca situada a l'altra banda del codolar acaba de compondre el quadre.

Continuem el nostre camí remuntant ara el torrent que desemboca a la Cala Pedrosa, que amb el temps s'ha convertit en un frondós alzinar protegit de l'especulació urbanística. Es produeix un fort contrast paisatgístic: deixem la costa i el blau del mar i ens endinsem en una espessúria gairebé tropical. Un petit esforç i sortim a una carena, entre xiprers. Novament el paisatge agro-ramader i forestal que ens ha acompanyat durant la primera part de la ruta fa acte de presència. Seguim a l'esquerra, entre camps, i més amunt deixem el camí i prenem un corriol que passa per un bonic matollar. Entrem novament al bosc, pujant suaument fins que arribem al caire d'un precipici: 100 metres gairebé verticals ens separen del mar i una caiguda seria fatal.

Un parell de llaçades ens situen definitivament a dalt dels penya-segats. Hem arribat al conjunt monumental de Sant Sebastià de la Guarda, integrat per quatre espais diferents: ermita adossada a una torre de guaita, hostatgeria reconvertida en hotel de luxe, poblat iber i far. Passem pel **8 mirador de Sant Sebastià (3:40h - 166m)**, que ens ofereix àmplies vistes del mar i del proper far homònim. La timba és impressionant i cal parar atenció, tot i disposar d'una barana. Passem pel costat de l'entrada del far, que va ser inaugurat l'any 1857. La maquinària moderna ha acabat substituint l'antiga, que funcionava amb petroli, i actualment és el far més potent del litoral mediterrani peninsular, amb una llum que arriba fins a les 30 milles mar endins. A l'altra banda del carrer Pau Casals, que tenim al davant, hi ha un altre mirador que ens ofereix vistes immillorables del poble de Llafranc, Calella de Palafrugell, les illes Formigues, Palafrugell, la costa i les muntanyes de l'interior.

Un xic marejats de tanta panoràmica, davallem pel carrer Pau Casals fins que el deixem en un petit trencall que surt a l'esquerra i que, escales avall, ens condueix al port de Llafranc i a l'arbrat passeig de Cipsela. Tanquem el cercle a **1 l'oficina de turisme (4:00h - 2m)**, donant per acabada aquesta preciosa ruta que tant bé ha combinat els paisatges de l'interior amb els de la costa.




QUÈ MÉS PODEM VISITAR?

Jardí Botànic de Cap Roig i Festival de Cap Roig

El Jardí botànic de Cap Roig és un espai singular curull de vegetació procedent d'arreu del món, amb escultures diverses. Des del 1969 l'Obra Social "La Caixa" s'encarrega de la seva preservació. L'auditori a l'aire lliure acull cada any el Festival de Cap Roig, un dels esdeveniments musicals més interessants de l'estiu, que reuneix artistes d'arreu del món.

Coordenades GPS: 41.876268° 3.175304°


Museu del Suro

Al bell mig de Palafrugell, el Museu del Suro conserva, interpreta i posa en valor el patrimoni vertebrat a l'entorn del món del suro a Catalunya. S'ubica en una antiga fàbrica surera, la més important del sector industrial a Espanya i compta amb uns elements poc comuns en aquestes construccions que, sovint, són edificis funcionals sense concessions als elements decoratius ni a la participació d'arquitectes reconeguts. Més info a museudelsuro.cat

Coordenades GPS: 41.918475° 3.165187°


Cantada d'havaneres de Calella de Palafrugell

Des del 1966 la Cantada d'havaneres de Calella de Palafrugell ha marcat l'inici de l'estiu de la Costa Brava. Any rere any, cada primer dissabte del mes de juliol ha aconseguit instaurar i consolidar una tradició musical i cultural que s'ha escampat a tot Catalunya.

Coordenades GPS: 41.888467° 3.185336°

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.

DESCOBREIX TOT EL QUE T'OFERIM!



Guies Web i PDF gratuïtes

Posem a la teva disposició guies web i PDF gratuïtes -rutes de senderisme i d'alta muntanya que et pots descarregar-, uns continguts de qualitat i fiables elaborats per professionals de la muntanya per tal que puguis descobrir els Pirineus al teu aire!



Sortides i excursions guiades

Disposem d'un calendari de sortides organitzades o et podem preparar una proposta personalitzada a mida. Crestes i ascensions, naturalesa, parcs naturals, travesses,... Amb Rutes Pirineus descobriràs tots els secrets del Pirineu de la mà dels millors guies de muntanya!



Rutes autoquiades

Et proposem diverses travesses que podràs fer al teu aire però sense preocupacions ni incerteses: t'entregarem un llibre de ruta, gestionarem la logística d'allotjaments, enllaços, pícnic o equipatges, i disposaràs d'un telèfon d'emergències en tot moment.



Establiments recomanats

Us recomanem els millors establiments que hi ha a prop de les rutes que us proposem a la web. Hotels, cases rurals, càmpings, restaurants, artesans, esports d'aventura,... tots revisats pel nostre equip perquè la teva experiència als Pirineus sigui inoblidable!