



Català



La font de les Dous per les planes d'Espinalba i d'Abella

Excursió pels voltants de Llanars amb diferents poblacions i arribem a la bonica font de les Dous

Llanars, Vall de Camprodon, El Ripollès, Girona, Catalunya, Espanya



Dificultat Mitjana



Temps total efectiu 3:40h



Distància total 11,2 km



Desnivell acumulat 525m



Altitud mínima 982m



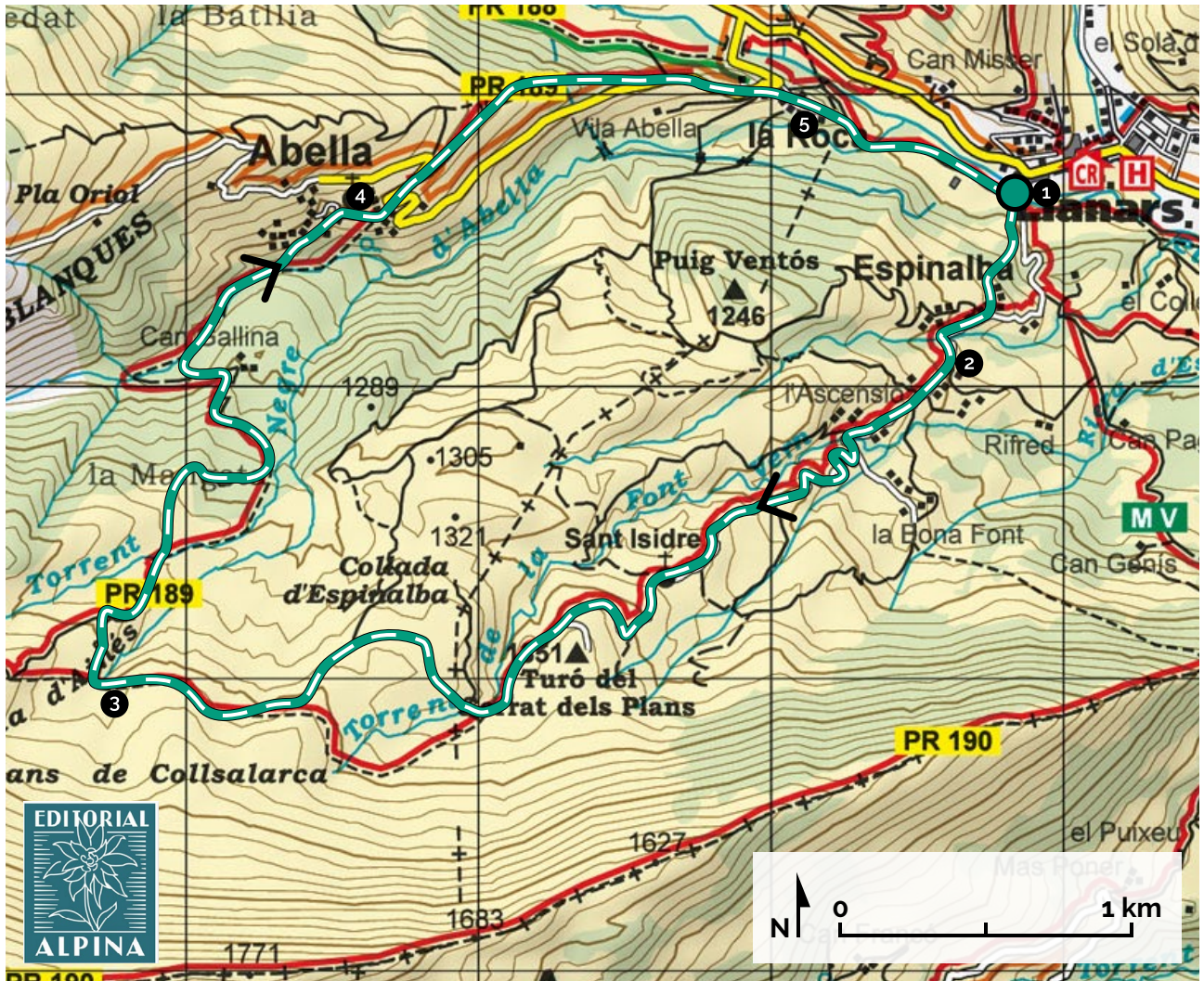
Altitud màxima 1.420m



Punt de sortida / arribada Pont del Molí de Llanars



Població més propera Llanars



"Ripollès. 1:50.000" propietat de la Editorial Alpina.

itinerari

> sentit de la ruta

● inici / final

PUNTS IMPORTANTS DE PAS (WAYPOINTS)

Punt de pas	Temps	Altura	Latitud	Longitud
1 Pont del Molí de Llanars	0:00h	982m	42.319458°	2.341501°
2 Espinalba	0:20h	1.097m	42.313766°	2.338433°
3 Font de les Dous	2:20h	1.405m	42.303799°	2.304048°
4 Abella	3:00h	1.185m	42.318653°	2.315320°
5 La Roca	3:25h	1.042m	42.322533°	2.331687°
1 Pont del Molí de Llanars	3:40h	982m	42.319458°	2.341501°

Sistema de coordenades geogràfiques. Datum WGS84.

EL MILLOR D'AQUESTA RUTA

- ✓ Endinsar-nos al vessant sud de la **serra Cavallera**.
- ✓ Passejar pels pintorescos veïnats d'**Abella** i la **Roca**.
- ✓ Conèixer l'església romànica de **Sant Esteve de Llanars**.



INTRODUCCIÓ

Ruta circular de poc més d'11 km de longitud per la vall de Camprodon, amb sortida i arribada a Llanars tot passant per Espinalba, la font de les Dous, Abella i la Roca. És una excursió adequada per a persones avesades a fer rutes de mitja muntanya.

La vall de Camprodon forma part del Pirineu axial i s'estructura seguint el riu Ter i el Ritort. Són dues valls orientades de nord a sud que s'uneixen a Camprodon, conformant un espai de gran bellesa paisatgística. Aquesta ruta ens permet descobrir diversos indrets de l'Alta Vall del Ter plens d'encant, com l'encinglerat nucli de la Roca, que es troba situat al capdamunt d'un espectacular penya-segat!



MÉS INFORMACIÓ

DURACIÓ: Dia complet.

TEMPS TOTAL EFECTIU (SENSE PARADES): 3:40h en total. 2:20h des de Llanars fins a la font de les Dous passant per Espinalba i 1:20h per tornar a Llanars passant per Abella.

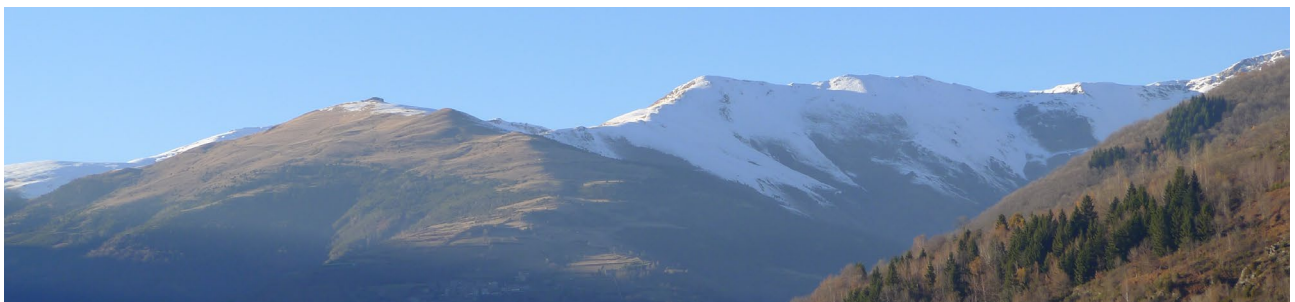
DESNIVELL ACUMULAT: 525m

DIFICULTAT: Mitjana.

ÈPOCA: Tot l'any.

CARTOGRAFIA:

- Ripollès. 1:50.000. Editorial Alpina.
- Base topogràfica de Catalunya 1:25.000. Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC).



La font de les Dous per les planes d'Espinalba i d'Abella

 **RECORREGUT**

L'itinerari s'inicia al **1 pont del Molí de Llanars (0:00h - 982m)**. Abans de començar la ruta aconsellem visitar l'església de Sant Esteve, del segle XII. Comencem a caminar en direcció a Espinalba (S) tot pujant fort per un antic camí que ens porta fins a un conjunt de cases al costat del Mas la Canal. En aquest punt seguim per la carretera que s'enfila, tot passant per entre els diferents masos que formen el veïnat **2 d'Espinalba (0:20h - 1.097m)**.

SABIES QUE...

La vall de Camprodon va ser una de les destinacions favorites d'estiu de la burgesia barcelonina de finals segle XIX i principis del segle XX? Era l'època en què els metges recomanaven gaudir de la natura, l'aire fresc i el poder terapèutic de les aigües. Bartomeu Robert, més conegut com a Doctor Robert, que arribà a ser alcalde de Barcelona l'any 1899, va ser el pioner de la colònia d'estiu que a poc a poc es va anar formant a Camprodon. El passeig de la Font Nova primer, i més tard el passeig Maristany, van ser els indrets escollits per les famílies benestants de la capital per aixecar les seves mansions.

Continuem pujant per la pista asfaltada fins al torrent de la Font del Vern. En aquest punt deixem la via i agafem una pista de terra que es dirigeix cap a l'**oratori de Sant Isidre**. A mesura que anem guanyant alçada la vista s'eixampla i comencem a tenir una gran panoràmica de la vall de Camprodon, el massís del Canigó i les muntanyes de l'Alta Garrotxa. Passem pel petit oratori de Sant Isidre i entrem a la zona de les Planes, on trobem pastures delimitades per murs de pedra seca i antigues cabanes de pedra que servien per guardar eines i aixoplugar-se en cas de mal temps.

Seguim la pista principal en paral·lel al torrent de la Font del Vern, que queda sota nostre. Uns 200m després d'una cabana, la pista s'enfila fins dalt d'un pla. En aquest punt, cal estar atents i, abans que la pista comenci a baixar, l'hem d'abandonar i agafar-ne una altra que surt a la nostra esquerra i que ens condueix fins a una nova pista. L'agafem i ens enfilem fins al **Pla Rodó**, una gran esplanada herbosa plena de cards, on trobem una abeurador. Des d'aquí cal dirigir-se per un corriol enmig dels prats fins a un segon abeurador i, des d'aquest, ja en baixada, fins a la **3 font de les Dous (2:20h - 1.405m)**, on trobem una pista de terra ben marcada. La font de les Dous és un conjunt de surgències que neixen al vessant S de la serra Cavallera.



Fem uns 200m per la pista en direcció N i arribem a un trencall senyalitzat (pal Rg8 de la xarxa Itinerànnia). En aquest punt agafem la pista que baixa en direcció a Abella (N), que baixa per boscos ombrívols i frescos. Després de creuar la riera d'Abella fem uns metres en pujada i, passant per entre diversos masos, arribem al nucli **4** d'**Abella (3:00h - 1.185m)**. En el trencall senyalitzat d'Abella (pal Rg7 d'itinerànnia) agafem el camí de la Roca en direcció NE fins que arribem al **creuament de camins del serrat de la Creu** (senyal Rg4 d'itinerànnia). En aquest punt cal estar atents: hem de baixar seguint sempre la carena de la serra cap a la dreta. Atenció, no hem de seguir els senyals grocs que es desvien cap l'esquerra i que ens portarien fins a Vilallonga de Ter.

Desemboquem a la carretera i seguim uns 300m fins al veïnat de **5** **la Roca (3:25h - 1.042m)**, que està situat al capdamunt d'una gran roca sobre el Ter, en el lloc on hi havia hagut un castell. Creuem la Roca fins al seu extrem oriental i sortim per un antic portal de la muralla que tancava el poble. Baixem per un corriol fins a una pista, que seguim en direcció a Llanars tot passant per la capella de la Mare de Déu del Raïm. Passem per la central hidroelèctrica i arribem al **1** **pont del Molí de Llanars (3:40h - 982m)**, punt d'inici i final d'aquesta bonica ruta per la vall de Camprodon.

NO ET PERDIS..

El nucli de Setcases, un poble pintoresc amb cases i carrers de pedra acuradament restaurats. Gràcies a la seva proximitat amb Vallter, Setcases ha esdevingut un destí turístic de referència. A més de 1.200m d'altitud, es troba als peus dels cims més emblemàtics de la zona, com el Bastiments o el Gra de Fajol.



COM ARRIBAR-HI EN COTXE

Arribem a **Llanars** per la carretera **GIV-5264** que uneix **Camprodon** amb **Setcases**. Aparquem prop del **pont del Molí de Llanars**, sobre el riu Ter, al **carrer Cerdanya**. Un cartell a la carretera principal ens ho indica.





QUÈ MÉS PODEM VISITAR?



Molló Parc

Molló Parc és un parc d'animals situat al cor de la vall de Camprodon. Els visitants realitzen un recorregut a l'aire lliure per entre boscos i prats mentre van descobrint els animals més característics dels Pirineus: cérvols, daines, cabirols, muflons, óssos, isards, marmotes,... Una molt bona opció per descobrir la fauna pirinenca en família.

Coordenades GPS: 42.352218° 2.406273°



Estació d'esquí de Vallter2000

L'estació d'esquí de Vallter es troba situada en un circ d'origen glacial, a la capçalera del riu Ter. Els cims que l'envolten sobrepassen els 2.800m d'altitud i el domini esquiable se situa entre les cotes 2.000m i 2.500m. És l'estació d'esquí més oriental dels Pirineus i disposa d'un total de 12 pistes d'esquí alpí de tots els nivells de dificultat.

Coordenades GPS: 42.423381° 2.25671°



Pont romànic de Camprodon

El pont de Camprodon fou construït a finals del segle XII, s'alça sobre el riu Ter i està situat just al centre del poble de Camprodon. La seva longitud total és de 66m i l'ull central té una amplada de 22m. Aquest bonic pont romànic ha esdevingut amb el pas del temps un dels grans símbols de la vall de Camprodon.

Coordenades GPS: 42.312840° 2.364745°



Els embotits de la vall de Camprodon

Tant a Camprodon com a la resta de poblacions de la vall, hi trobareu una gran quantitat d'establiments on s'hi poden comprar boníssims embotits d'elaboració artesanal: bull blanc i bull negre, botifarres, fuets, llonganisses, xoriços, formatges d'ovella, de cabra o de vaca,... Un gran plaer pels amants del bon producte!

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 i viu els Pirineus com mai ho has fet!



Guies Web i Pdf gratuïtes

Posem a la teva disposició guies web i PDF -rutes de senderisme i d'alta muntanya que et pots descarregar gratuïtament-, 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!



Recomanacions Rutes Pirineus

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



Serveis per a organismes i empreses

Creem i elaborem continguts d'itineraris de senderisme i d'alta muntanya per a organismes i empreses (díptics, tríptics, format web, APP per a mòbils,...). També us oferim la possibilitat de patrocinar els nostres continguts i així promocionar-vos en diversos espais de la nostra web.

www.rutespirineus.cat | info@rutespirineus.cat