



## GR 11 Transpirinencia

La gran aventura dels Pirineus

Catalunya, Espanya



**Dificultat** Notable



**Distància total** 415 km



**Desnivell acumulat** +23.225m / -21.692m



**Altitud mínima** 5m



**Altitud máxima** 2.826m



**Número d'etapes** 24 etapes

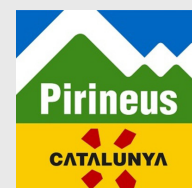


**Punt d'inicio de la ruta** Punta del Cap de Creus

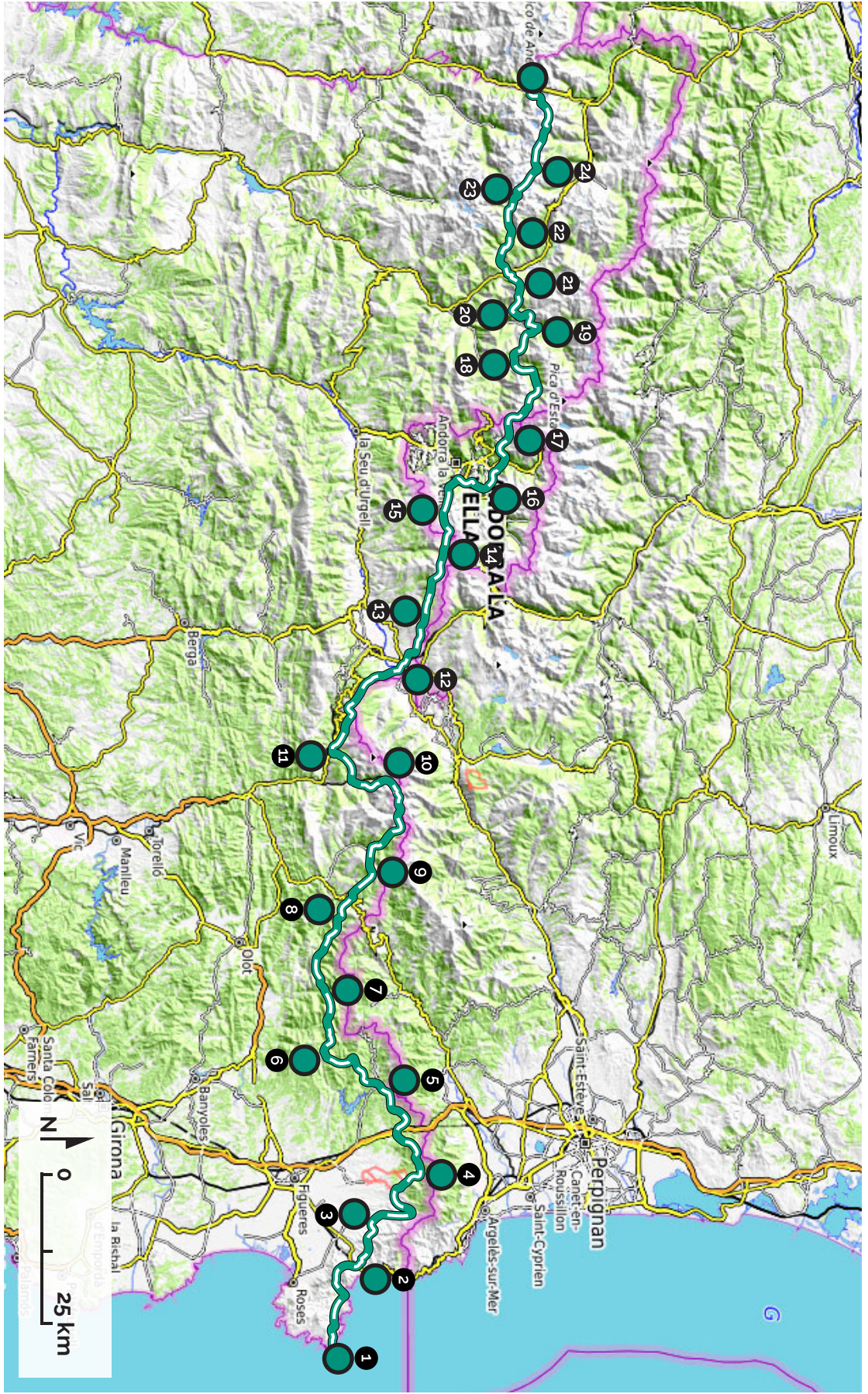


**Punt final de la ruta** Refugi de Conangles

Aquesta guia web i PDF ha estat publicada amb el suport del Programa Pirineus.







Open Topo Map

 itinerari  
 sentit de la ruta  
 inici / final



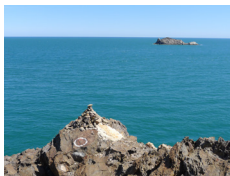
## EL MILLOR D'AQUESTA RUTA

- ✓ Una combinació extraordinària: **natura, paisatge i història** són protagonistes cada dia!
- ✓ Els molts **espais naturals protegits** que visitem i la seva sensacional riquesa natural.
- ✓ Visitar **pintorescos i encantadors pobles** de muntanya.
- ✓ Trobar-nos amb **excursionistes d'altres països** tot fent els camins de la Transpirinenca.
- ✓ Acabar les etapes en **indrets màgics que recordarem tota la vida!**
- ✓ Des del **Mediterrani** fins als **grans cims del Pirineus**: una extraordinària amalgama d'ambients i paisatges diferents!

### INTRODUCCIÓ

La Transpirinenca és un extraordinari recorregut de gairebé 800 km de longitud entre el mar Mediterrani i el mar Cantàbric pel vessant sud dels Pirineus. L'itinerari fou homologat com a sender de gran recorregut -el GR 11- l'any 1985 i des de llavors són molts els excursionistes d'arreu del món que han caminat per aquestes muntanyes seguint els populars senyals blancs i vermells d'aquests senders. De tota la Transpirinenca, 375 km transcorren a Catalunya i 40 km a Andorra. Durant el nostre periple des de l'ambient mediterrani del Cap de Creus -font d'inspiració de genis de la talla de Salvador Dalí- fins a l'espectacularitat de l'alta muntanya del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, cada etapa es converteix en una experiència única i inoblidable!

### ETAPES



#### GR 11 - Etapa 01: Cap de Creus - El Port de la Selva

Cap de Creus, Alt Empordà, Girona, Catalunya, Espanya



Notable



15,5 km



+550m / -565m



4:00h



#### GR 11 - Etapa 02: El Port de la Selva - Vilamaniscle

Cap de Creus, Alt Empordà, Girona, Catalunya, Espanya



Notable



21,1 km



+925m / -775m



6:00h



### GR 11 - Etapa 03: Vilamaniscle - Requesens

Les Salines i l'Albera, Alt Empordà, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  29,0 km
  +990m / -645m
  8:30h



### GR 11 - Etapa 04: Requesens - La Vajol

Les Salines i l'Albera, Alt Empordà, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  24,5 km
  +915m / -869m
  7:00h



### GR 11 - Etapa 05: La Vajol - Albanjà

Les Salines i l'Albera, Alt Empordà, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  25,5 km
  +850m / -1.159m
  7:40h



### GR 11 - Etapa 06: Albanjà - Sant Aniol d'Aguja

Alta Garrotxa, Garrotxa, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  16,8 km
  +975m / -769m
  5:30h



### GR 11 - Etapa 07: Sant Aniol d'Aguja - Beget

Alta Garrotxa, Garrotxa, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  15,5 km
  +850m / -762m
  4:50h



### GR 11 - Etapa 08: Beget - Setcases

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

 Notable
  23,0 km
  +1.600m / -861m
  6:50h



### GR 11 - Etapa 09: Setcases - Santuari de Núria

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

 Alta (F)
  19,5 km
  +1.750m / -1.060m
  6:40h



### GR 11 - Etapa 10: Santuari de Núria - Planoles

Vall de Ribes i Núria, El Ripollès, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  17,5 km
  +840m / -1.655m
  5:45h



### GR 11 - Etapa 11: Planoles - Puigcerdà

Vall de Ribes i Núria, El Ripollès, Girona, Catalunya, Espanya

 Notable
  27,5 km
  +1.025m / -1.030m
  7:25h



### GR 11 - Etapa 12: Puigcerdà - Refugi de Malniu

Vall de la Cerdanya (Girona), Cerdanya (Girona), Girona, Catalunya, Espanya

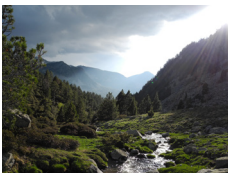
 Notable
  15 km
  +1.100m / -110m
  4:15h



### GR 11 - Etapa 13: Refugi de Malniu - Refugi de l'Illa

Vall de la Cerdanya (Girona), Cerdanya (Girona), Girona, Catalunya, Espanya

 Alta (F)
  15 km
  +1.200m / -850m
  5:20h



### GR 11 - Etapa 14: Refugi de l'Illa - Encamp

Parròquia d'Encamp, Andorra

 Notable
  16 km
  +225m / -1.435m
  4:15h



### GR 11 - Etapa 15: Encamp - Arans

Parròquia d'Ordino, Andorra

 Notable
  15,5 km
  +1.275m / -1.190m
  4:45h



### GR 11 - Etapa 16: Arans - Refugi de Baiau

Parròquia d'Ordino, Andorra

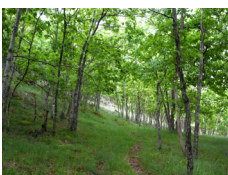
 Alta (F)
  12,5 km
  +2.100m / -938m
  5:45h



### GR 11 - Etapa 17: Refugi de Baiau - Àreu

Vall Ferrera, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

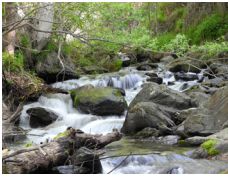
 Notable
  15,4 km
  +60m / -1.352m
  4:00h



### GR 11 - Etapa 18: Àreu - Tavascan

Vall Ferrera, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

 Notable
  16,6 km
  +1.100m / -1.205m
  5:00h



### GR 11 - Etapa 19: Tavascan - Estaon

Vall de Cardós, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

 Notable
  11,9 km
  +850m / -715m
  4:15h



### GR 11 - Etapa 20: Estaon - La Guingueta d'Àneu

Les Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

 Notable
  11,8 km
  +975m / -1.289m
  4:15h



### GR 11 - Etapa 21: La Guingueta d'Àneu - Sant Maurici Refugi Mallafré

Les Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

 Notable
  17,5 km
  +1.190m / -238m
  5:30h



### GR 11 - Etapa 22: Refugi Mallafré - Refugi de Colomers

Les Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lleida, Catalunya, Espanya

 Alta (F)
  12,5 km
  +800m / -555m
  4:15h



### GR 11 - Etapa 23: Refugi de Colomers - Refugi dera Restanca

Vielha-Mijaran, Val d'Aran, Lleida, Catalunya, Espanya

 Alta (F)
  7,5 km
  +555m / -685m
  4:30h



### GR 11 - Etapa 24: Refugi dera Restanca - Refugi de Conanglès

Vielha-Mijaran, Val d'Aran, Lleida, Catalunya, Espanya

 Alta (F)
  11,4 km
  +525m / -980m
  4:15h



## RECURSOS I INFORMACIÓ PRÀCTICA

### DIFICULTAT

La Transpirinenca és una travessa que no presenta dificultats tècniques remarcables tot i que algunes etapes transcorren per terreny d'alta muntanya. La longitud i el desnivell de la travessa són considerables. També cal tenir en compte que, dia rere dia, anem acumulant l'esforç de les etapes anteriors. Per aquests motius, l'exigència física de la travessa és alta. Poden realitzar la Transpirinenca els excursionistes més experimentats o els senderistes ocasionals amb una mica d'experiència en alta muntanya; sempre que la

preparació física sigui l'adequada (poder realitzar caminades de dia sencer amb desnivell). Sobre el terreny cal parar especial atenció a l'orientació. Encara que els senyals blancs i vermells marquen tot l'itinerari del GR 11, els trencalls i canvis de camí són constants, i en alguns punts la senyalització és escassa. Recomanem utilitzar cartografia adequada i/o portar un dispositiu GPS amb els tracks de les etapes (encara que sigui només com a recurs de consulta en cas de necessitat).

## **ÈPOCA**

Recomanem realitzar la travessa de maig a octubre. A l'hivern i a la primavera les etapes d'alta muntanya presenten condicions hivernals. A més a més, cap tenir en compte els següents punts: Fins a principis de juny i a l'octubre podem trobar-nos neu en els colls i trams més elevats del GR 11. Als Pirineus, sobretot a l'agost, les tempestes de tarda són habituals. Tampoc hem d'oblidar que els canvis de temps són habituals i poden produir-se sobtadament. Durant l'estiu i els caps de setmana hi pot haver problemes de disponibilitat als refugis. Per aquest motiu és recomanable reservar plaça amb anticipació. Encara que a l'estiu el dia s'allarga considerablement, recomanem començar les etapes a primera hora del matí.

## **SENTIT DE LA TRAVESSA**

Recomanem començar la Transpirinenca a la punta del Cap de Creus (Alt Empordà) i acabar la travessa del Pirineu català al refugi de Conangles (Alta Ribagorça). Per tant, proposem fer la travessa d'E a O. Fent-ho així, abordem les etapes empordaneses -una mica més suaus- al començament de la travessa i durant els matins sempre caminem amb el sol a l'esquena.

## **DISTRIBUCIÓ DE LES ETAPES I DURADA DE LA TRAVESSA**

La programació d'etapes que us presentem aquí segueix l'estructura que proposa la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), que és l'entitat que coordina gran part de les actuacions de manteniment i revisió dels senders de gran recorregut que passen per Catalunya. Recomanem, però, que cada excursionista estudiï en detall l'itinerari i programi la travessa d'acord amb les seves capacitats i interessos. Molts excursionistes programen parades cada cert número d'etapes per poder recuperar forces, descansar o rentar la roba. També hi ha excursionistes que aprofiten la travessa per abordar algunes ascensions als grans cims dels Pirineus (per exemple el Puigmal des de Núria o la Pica d'Estats des de la Vall Ferrera) i/o per visitar d'altres punts d'interès propers al GR 11. En aquests casos és habitual fer base un parell de dies en el mateix indret. Per altra banda, molts excursionistes no disposen de tots els dies necessaris per realitzar la travessa en la seva totalitat i opten per dividir-la en diversos blocs que van abordant any rere any. A continuació us presentem una proposta de segmentació en tres blocs: Bloc 1 - Del Cap de Creus al Santuari de Núria: 9 etapes. Bloc 2 - Del Santuari de Núria a Àreu: 8 etapes. Bloc 3 - D'Àreu al refugi de Conangles: 7 etapes.

## **ALLOTJAMENT**

Els finals d'etapa acostumen a coincidir amb poblacions on hi ha diverses opcions d'allotjament o bé amb refugis guardats. En el cas dels refugis guardats, recomanem reservar plaça prèviament, sobretot a l'estiu. Hi ha uns quants finals d'etapa on les úniques opcions són refugis lliures, bivac o tenda (en el cas que en duquem, cada excursionista ho haurà de valorar). A Catalunya, en general, l'acampada lliure està prohibida i la pernoctació en tenda o bivac (des de que es pon el sol fins a l'albada) està permesa. Cal considerar, però, la normativa particular dels diversos espais naturals protegits que creuem i de cada municipi. Dins dels límits del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, l'acampada lliure, la pernoctació en tenda i el bivac estan expressament prohibits, i només es pot pernoctar a l'interior dels refugis.

## **MOTXILLA I MATERIAL**

És important pensar i planificar bé el material que volem portar a la motxilla sense carregar pes innecessari però portant tot els elements imprescindibles que puguem necessitar. A l'hora de fer la motxilla és important que aquesta sigui adequada i que el material estigui ben ordenat i ben repartit. Una motxilla ben feta pot



marcar l'èxit o el fracàs en la travessa. A continuació es mostra una llista de material pel cas de realitzar la Transpirinenca en condicions estivals. Òbviament només es tracta d'una proposta orientativa que cadascú haurà de particularitzar i fer-se seva:

- 2 o 3 samarretes tècniques transpirables fàcils d'eixugar (1a capa).
- 2 peces tèrmiques polars (2a capa).
- Jaqueta wind-stopper tipus Gore-Tex o similar (3a capa).
- 2 pantalons tècnics de muntanya.
- Unes malles pels dies que faci molt de fred (per posar-nos-les a sota dels pantalons). També ens serviran per dormir.
- 2 o 3 mitjons de muntanya amb les costures reforçades.
- Botes de muntanya de canya alta per protegir els turmells. És recomanable que siguin impermeables.
- 1 samarreta de cotó per dormir (sempre és més còmode).
- Tovallola lleugera per quan ens dutxem (que s'assequi ràpid).
- Xancletes lleugeres per dutxar-nos o per descansar els peus un cop finalitzada l'etapa.
- Pel fred: guants per les mans, braga pel coll i gorro pel cap.
- Per la pluja: ponxo o capelina, funda impermeable per a la motxilla.
- Pel sol: ulleres de sol, crema solar, protecció per als llavis i una gorra.
- Manta tèrmica.
- Farmaciola.
- Sac de dormir adequat per a poder dormir en refugi lliure o fent bivac. (Als refugis guardats, hostals o albergs, en tindrem prou amb un sac-llençol).
- Taps per a les orelles per a les nits. (Poden ser útils en nits on compartim habitació amb d'altres persones si aquestes ronquen).
- Documentació de les etapes, cartografia, dispositiu GPS, brúixola, bloc de notes i llapis.
- Telèfon mòbil (i el seu carregador) per poder trucar en cas d'accident o d'emergència.
- Càmera fotogràfica (i el seu carregador). En alguns allotjaments podrem carregar la bateria.
- També ens seran d'utilitat: frontal o llanterna, agulles i cordill per estendre la roba, piles o bateria de recanvi pel GPS i pel frontal, sabó ecològic per rentar la roba.
- Bastons telescòpics. Ens ajudaran a mantenir les cames menys cansades i ajuden a la coordinació i a mantenir l'equilibri. El fet de portar diverses unitats d'algunes peces de roba ens servirà per canviar-nos al finalitzar l'etapa i per tenir roba neta per a les etapes següents. Com que són molts dies de ruta, serà necessari anar rentant la roba allà on sigui possible (refugis, hostals, albergs,...) per així sempre tenir-ne de neta pels dies següents.

## AIGUA

Recomanem l'ús de pastilles potabilitzadores i evitar l'aigua propera a camps de pastura o l'aigua estancada. En la majoria d'etapes del GR 11 trobarem fonts i rierols on podem agafar aigua. En algunes etapes del primer sector de la travessa (Alt Empordà), és probable que les fonts i els rierols estiguin secs, sobretot a l'estiu. Per aquest motiu, recomanem aprovisionar-nos amb aigua suficient als pobles i/o punts d'inici de l'etapa.



## ALIMENTACIÓ

La majoria de refugis guardats, albergs, càmpings, hostals i hotels ofereixen servei de sopar i esmorzar i poden proveir-nos amb una bossa de picnic per al dinar. També recomanem portar fruita, fruits secs i barretes energètiques sempre a sobre. Cal planificar adequadament les jornades on fem nit en refugis lliures o en indrets sense serveis. Aquests dies haurem d'aprovisionar-nos prèviament amb el menjar que considerem oportú. Hi ha excursionistes que opten per carregar un fogonet portàtil.

## GOSSOS

Cal tenir en compte les normatives dels diversos espais naturals que creuem. Dins dels límits del Parc Natural de l'Alt Pirineu i del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici els gossos sempre han d'anar lligats.

## RESPECTE AL MEDI NATURAL

Recordem la importància de respectar l'espai natural. És molt important llençar les deixalles que puguem generar als contenidors que trobarem als pobles i no abandonar-les a la muntanya.

## ACCÉS ALS PUNTS D'INICI I FINAL

Accés al punt d'inici: per arribar al Cap de Creus, hem d'accedir primer al far del Cap de Creus. Podem arribar al far per la carretera GI-614 des de Cadaqués. També podem arribar-hi pel Camí Antic de Cadaqués al Cap de Creus (7,4 km a peu). Des del far hem de caminar 10 minuts fins a la punta del Cap de Creus (veure etapa 1). Recomanem passar la nit anterior a l'inici de la travessa a la bonica població de Cadaqués. Accés al punt final: el refugi de Conangles està situat a tocar del punt quilomètric 150 de la carretera N-230 (Lleida - Vielha). En aquest punt quilomètric -situat a 1200m de la boca S del túnel de Vielha- hi ha un gran aparcament per a camions i una parada de les línies d'autobusos d'Alsina Graells. Des de l'aparcament surt una pista asfaltada que creua el riu i porta fins al refugi (100m)

## .BIBLIOGRAFIA RECOMANADA GR 11

- Els Pirineus de cap a cap. 50 etapes La Transpirinenca (GR 11) - Marta Viladot i Daniel Calleja - Editorial Cossetània.
- Sender dels Pirineus GR 11. Del Cap de Creus al Massís de la Maladeta - Alfons Barceló - Editorial Alpina.

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](mailto: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](http://www.rutespirineus.cat) | [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat)