



Elements d'interès, equipaments i serveis / Elementos de interés, equipamientos y servicios	
<span style="color: blue;">■</span> Elements d'interès / Elementos de interés	Cova prehistòrica / Cueva prehistórica
<span style="color: blue;">■</span> Centre d'informació del Parc / Centro de información del parque	Restes arqueològiques / Restos arqueológicos
<span style="color: blue;">■</span> Punt d'informació turística / Punto de información turística	Pedra seca / Piedra seca
<span style="color: blue;">■</span> Mirador / Mirador	Forn de calç / Horno de cal
<span style="color: blue;">■</span> Agualit / Observatori	Avenç / Sima
<span style="color: blue;">■</span> Museu / Museo	Dolina / Dolina
<span style="color: blue;">■</span> Cim / Pico	Policia / Policía
<span style="color: blue;">■</span> Castell / Castillo	Bombers / Bomberos
<span style="color: blue;">■</span> Torre / Torre	Hospital, Centre mèdic / Hospital, Centro médico
<span style="color: blue;">■</span> Edifici d'interès religiós / Edificio de interés religioso	Camping / Camping
<span style="color: blue;">■</span> Far / Faro	Golf / Golf
<span style="color: blue;">■</span> Aparcament / Aparcamiento	Hípica / Hípica
<span style="color: blue;">■</span> Benzinera / Gasolinera	Karting / Karting
<span style="color: blue;">■</span> Esports aquàtics / Deportes náuticos	

Espais protegits / Espacios protegidos	
<span style="background-color: #80E6AA;">■</span> Parc natural / Parque natural	
<span style="background-color: #008000;">■</span> Parc natural (àrea marina) / Parque natural (área marina)	
<span style="background-color: #FFDAB9;">■</span> Reserva Natural Parcial (RNP) / Reserva Natural Parcial	
<span style="background-color: #FFC107;">■</span> Reserva Natural Parcial (RNP) marina / Reserva Natural Parcial marina	
<span style="background-color: #C8512E;">■</span> Reserva Natural Integral (RFI) / Reserva Natural Integral	
<span style="color: yellow;">—</span> Zona perifèrica de protecció / Zona periférica de protección	

Senderisme / Senderismo	
<span style="color: red;">—</span> (GR) Gran recorregut / Gran recorrido	
<span style="color: black;">—</span> (PR-SL) Petit recorregut - Senderos Locals / Pequeño recorrido - Senderos locales	
<span style="color: gray;">—</span> <span style="color: purple;">■■■</span> Cicloturisme / Cicloturismo	
<span style="color: gray;">—</span> <span style="color: green;">■■■</span> BTT / BTT	
<span style="color: blue;">■■■</span> Camins de mar / Caminos de mar	
<span style="color: orange;">■■■</span> Camins del Montgrí / Caminos del Montgrí	
<span style="color: green;">■■■</span> Camins de la plana / Caminos de la llanura	
<span style="color: red;">■■■</span> Camins històrics / Caminos históricos	

**Crèdits / Créditos**  
 Coordinació / Coordinación: Marta Moratona  
 Cartografia / Cartografía: Albert Vilà  
 Text / Texto: Maria Pilar Carabús Saballs  
 Disseny i maquetació / Diseño y maquetación: Gemma Gual  
 Foto portada / Foto portada: Joan Reynés

**Realitzat / Realiza:**  
  
**Col·labora / Colabora:**  
  
 Torroella • Estartit • Illes Medes  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

## Recomanacions / Recomendaciones

### Si disposeu de mig dia

La visita a les illes Medes i la costa del Montgrí a bord de qualsevol dels vaixells que es troben al port de l'Estartit o bé amb canoa permeten observar el paisatge litoral més representatiu del parc. Gaudir de la biodiversitat dels seu fons marins mitjançant la pràctica del busseig respectuós o els itineraris submarins comentats.

Caminant es pot gaudir de les vistes al mar des de terra amb qualsevol de les opcions dels camins de mar. El mirador del cap de la Barra ofereix unes panoràmiques úniques a les illes. La pujada al castell del Montgrí representa una talaià excepcional per visualitzar el parc en el context empordanès i des d'on s'observa una visió integral a 360° sobre la plana i les badies de l'Alt i el Baix Empordà.

### Si disposeu d'un dia

Els itineraris cicloturístics permeten dissenyar una ruta a mida, connecten amb el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, així com amb el massís de Begur i altres pobles de l'interior. Els amants de l'ornitologia tenen a disposició diferents observatoris i també estan senyalitzats alguns punts idònios per a l'observació d'amfibis, tortugues d'estany, etc. Els pobles del parc i el seu entorn ofereixen un ric patrimoni cultural i una àmplia gastronomia que combina els productes de qualitat de la terra i del mar.

### Si disposeu de dos dies

Dóna temps a combinar una opció de cadascuna de les quatre modalitats d'itineraris proposats, camins de mar, camins del Montgrí, camins de la plana i camins històrics, de gaudir dels fons marins i del paisatge litoral, del ric patrimoni cultural dels pobles a l'entorn.

### Fons cartografia / Fuentes cartográfica

Institut Cartogràfic de Catalunya  
 Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

0  
1  
2km  
UTM fus 31N  
European Datum 1950



### Si se dispone de medio día

La visita a les illes Medes y la costa del Montgrí a bord de cualquiera de los barcos del puerto de l'Estartit o bien en kayak permite contemplar el paisaje litoral más representativo del parque. También es posible apreciar la biodiversidad de sus fondos marinos mediante la práctica del buceo respetuoso o a través de los itinerarios submarinos comentados.

Recorriendo alguno de los caminos litorales podremos disfrutar de espectaculares vistas al mar. El mirador del cabo de la Barra, por ejemplo, ofrece una magnífica perspectiva de las islas.

El castillo del Montgrí representa una atalaya excepcional para visualizar el parque en el contexto ampurdanés; desde allí se dispone de una panorámica de 360° sobre la llanura y las bahías del Alt y el Baix Empordà.

### Si se dispone de un día

Los itinerarios cicloturísticos conectan con el Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà así como con el macizo de Begur y otros pueblos del interior, y permiten diseñar una ruta a medida. Los amantes de la ornitológica tienen a su disposición diferentes observatorios y también están señalizados algunos puntos idóneos para la observación de anfibios, galápagos europeos, etc. Los pueblos del parque y su entorno ofrecen un rico patrimonio cultural y una variada gastronomía que combina los productos de calidad de la tierra y del mar.

### Si se dispone de dos días

Da tiempo a combinar una opción de cada una de las cuatro modalidades de itinerarios propuestas -caminos de mar, caminos del Montgrí, caminos de la llanura y caminos históricos-, a disfrutar de los fondos marinos y el paisaje litoral, y a descubrir el rico patrimonio cultural de los pueblos de los alrededores del parque así como su gastronomía. Las múltiples opciones permiten diseñar también un fin de semana a medida en función de los propios intereses, y la oferta lúdica y de actividades deportivas es en muchos casos compatible con el descubrimiento del parque de forma sostenible.