



CUATRO RUTAS EN BICICLETA POR LA COSTA BRAVA

## Pedaleando con alegría por el Ampurdán



Haciendo un pequeño tramo de la ruta Pirinexus, que conecta el sur de Francia con Cataluña en siete etapas y 353 kilómetros.



Texto y Fotos: Javier Martínez Mansilla

08 de noviembre de 2018



Tomando un poquito de aquí y otro poquito de allá, nos marcamos **cuatro rutas en**

**hici por la Costa Brava** que combinan



... por la Costa Brava que comienzan  
 diferentes tramos de tres trayectos más  
 largo: EuroVelo 8, Pirinexus y Vías Verdes  
 de Girona, para dibujar la esencia de la  
 comarca del Ampurdán desde la playa al  
 interior comandados por 'Centre Biker  
 Girona', y con paradas *gastro* incluidas.

**S**opla el viento de la tramontana que  
 difumina las nubes. Un camino agreste  
 atraviesa viñedos y campos de cultivo,  
 acantilados que esconden pequeñas calas y  
 pinares que manchan las suaves colinas. Los  
 hitos los marcan el arte románico, el trajín de un  
 puerto pesquero y **astronomía de mar** y  
 montaña.





En la plaza del Castillo de Peratallada (del siglo XI) siempre encuentras artistas inspirados por el entorno medieval.

Aquí no vale el coche. No existe el tráfico ni los ruidos. El ritmo lo impone el paisaje, el único protagonista, bien lo sabía **Salvador Dalí** y también **Josep Plá**. Y nosotros sabemos que para descifrar toda esa esencia que atesora la Costa Brava nuestro mejor aliado es la bicicleta y la mejor época, el otoño. Así que enfúndate el culote, ponte el casco y listo para pedalear.

Desde el Alto al Bajo Ampurdán y desde la abrupta costa a la campiña interior, nuestro recorrido ciclista, en cuatro etapas, combina tres itinerarios distintos para todos los públicos y alejados del tráfico motorizado: EuroVelo 8, una red europea de caminos que bordea todo el Mediterráneo, desde Cádiz a Atenas, cruzando once países en una travesía de 6.000 km; Pirinexus, que conecta el sur de Francia con Cataluña en siete etapas y en una ruta circular de 353 km y Vías Verdes de Girona, a través de senderos que recorren toda la provincia en ocho trayectos con diferente niveles de dificultad.





Rodeados de viñedos y de 'cellers' comenzamos la primera de las rutas.

Nuestra expedición ciclista estará comandada por la empresa 'Centre Biker Girona', que organiza todo tipo de actividades cicloturistas por la provincia, y que nos surtirá con todo el equipo y material necesario guiándonos a través del Ampurdán más profundo. Mireia, que lidera nuestro grupo, comprueba que todo esté a punto, despliega un mapa de Cataluña y nos explica las cuatro etapas que vamos a recorrer para descubrir el encanto otoñal de la Costa Brava.

"Que nadie se asuste, que el recorrido es sencillo y no van a faltar las paradas gastronómicas estratégicas. No todo iba a ser pedalear", sentencia Mireia mientras se sube a su bici de BTT.





En San Martín de Ampurias, la iglesia, el castillo, sus restaurantes, las vistas...: la parada perfecta.

## 1. La campiña del Alto

### Ampurdán: de Capmany a

### Ampurias

El autobús de 'Centre Biker Girona' nos deja en **Capmany**, casi en la frontera con Francia, rodeada de viñedos y *cellers* dedicados a la producción del vino de la D.O. Empordà. Desde aquí pedaleamos rumbo sureste por una pista de gravilla a través de un paisaje cambiante que nos va mostrando bosques de pinos, campos de cultivo de trigo, arroz, maíz y olivos hasta llegar a una meseta regada por canales.

A los tres kilómetros, **Peralada** nos recibe con el majestuoso castillo de los Rocabertí (siglo XIV), de estética renacentista, erigido entre exóticos jardines y árboles centenarios. Después de un chute de frutos secos y barritas energéticas, continuamos por la senda agrícola del Camí Natural de la Muga (Pirinexus) hasta Castellón de Ampurias.





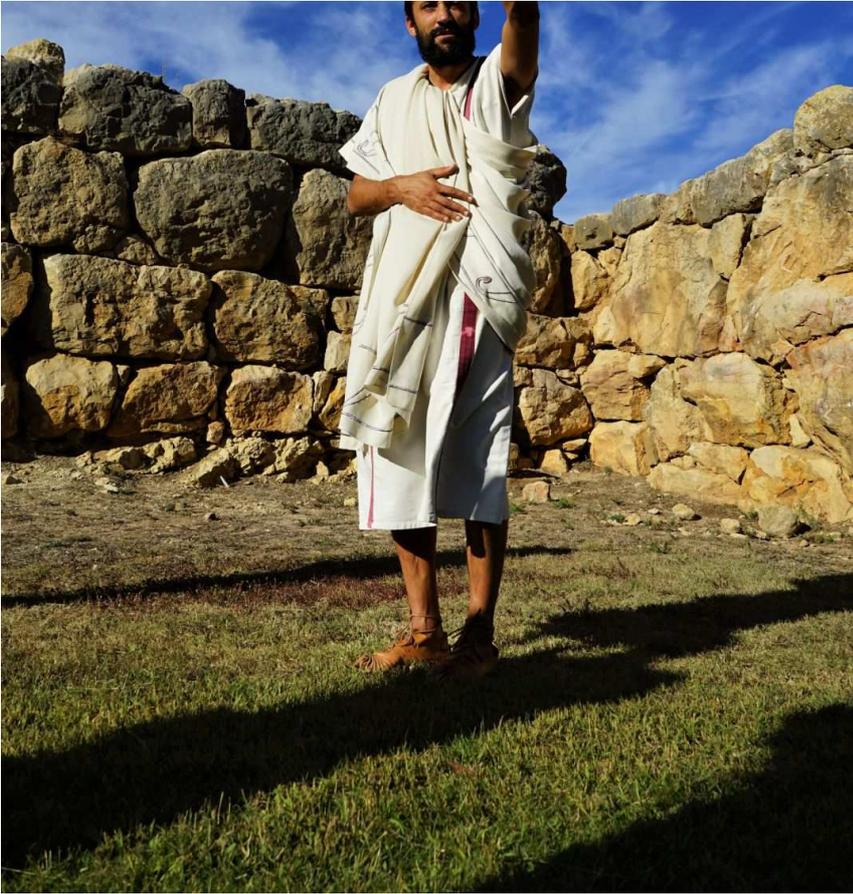
Las ruinas de Ampurias, una visita imprescindible.

La antigua capital de la comarca conserva todo su carácter medieval y su famosa iglesia de Santa María (siglo XIII) a la que llaman la "catedral de l'Empordà". Nuestra travesía a golpe de pedal prosigue por la Vía Verde junto a la costa para adentrarse en los humedales de Parque Natural de las Marismas del Ampurdán.

Una estupenda excusa para detenernos a observar aves migratorias o para dar un paseo por las dunas de la solitaria playa de Can Martinet, a solo 3 km de Sant Pere Pescador, donde el viento sopla con fuerza y los *kitesurfistas* lo saben. San Martín es la última parada estratégica antes de llegar a las ruinas de Ampurias.

Desde la Plaça de la Vila, copada de restaurantes,





Un guía grecolatino nos recibe a las puertas del yacimiento al grito de "¡Salve!"

disfrutaremos de una vistas privilegiadas de todo el golfo de Rosas con los Pirineos al fondo. Un guía grecolatino nos recibe a las puertas del yacimiento al grito de "¡Salve!" y nos muestra este estratégico asentamiento heleno y romano con 2.500 años de historia y vistas al Mediterráneo.

## 2. Colinas medievales: de Estartit a Peratallada

Nuestra segunda etapa comienza en la localidad de Estartit, construida desde el tradicional barrio

de pescadores frente a las islas Medas, de extraordinario fondo marino, y los terrenos pantanosos de la desembocadura del río Ter. El macizo calcáreo del Montgrí nos protege de la Tramontana hasta llegar a Torroella de Montgrí por la campiña del Bajo Ter.

Masías con fincas elegantemente cercadas por cipreses, campos de trigo y colinas protegen pueblos de aspecto feudal como Gualta, Fontanilles, Fontclara, Palau Sator o Peratallada que colorean una acuarela rural que rivalizaría con la mejor estampa de la Toscana. Uno de los mejores miradores lo encontramos desde lo alto de la Torre de las Horas (siglo IX), en la villa de **Pals**.

Las calles estrechas y tortuosas de Peratallada conforman uno de los conjuntos monumentales de mayor importancia del Ampurdán, declarado Conjunto Histórico Artístico por sus muestras de arquitectura medieval como la Torre del Homenaje y la iglesia de San Esteve. En la plaza del Castillo (siglo XI) nunca faltan los pintores que tratan de inmortalizar la escena costumbrista ni las coquetas tiendas de artesanía frecuentadas por turistas.

### 3. Playas vírgenes y

gambas rojas: de Palafrugell a

# Palamós

Rumbo sur, la ruta Pirinexus bordea ahora la zona de las Gavarras hasta Torrent para seguir la senda de gravilla hacia Palafrugell. El *skyline* de la villa lo dibuja el campanario inacabado de la iglesia parroquial de San Martín y la torre modernista de Can Mario, donde podremos visitar el Museo de Escultura Contemporánea de la Fundación Vila Casas y el Museo del Corcho.



Entre las dunas del Parque Natural de las Marismas del Ampurdán, atardeceres inolvidables.

Mireia nos guía ahora por la vía verde del Tren Petit mientras nos cuenta que este recorrido ferroviario en desuso (6 km) conectaba antiguamente las localidades de Palafrugell y Palamós pasando por La Bisbal del Ampurdán.

De vuelta al Mediterráneo, nos topamos con la playa del Castell, el arenal dorado más virgen de la Costa Brava rodeado de acantilados de granito, dunas y pinares que se extienden hasta la orilla.

Después del *chanizón* otoñal –esto es la Costa

Después del chaparrón de la noche, el día en la Costa

Brava— rematamos la etapa en la localidad portuaria de Palamós. Nos olvidamos de la bici por un rato para pasear junto a los tradicionales *trenyines* (barcos) y redes de pesca, descubrir el Museo de la Pesca, la lonja de pescado y darnos un homenaje en forma de **gamba roja**. Que nos lo hemos ganado.



La playa del Castell es el arenal dorado más amplio de la Costa Brava.

## 4. El bosque y la Selva: de Santa Cristina de Aro a Girona

El primer tramo de este recorrido une las poblaciones de Santa Cristina de Aro y

Llagostera siguiendo la vía de tren abandonada, Carrilet II, que conectaba Girona con Sant Feliu de Guixols (39 km). La suave llanura litoral da paso ahora a un macizo granítico y boscoso donde abunda la encina y el alcornoque que abastecería a la industria del corcho de la comarca durante siglos.

En el territorio agreste de las Gavarras (28.000 ha) se acumula un desnivel considerable hasta llegar a Llagostera, situada sobre una loma con estupenda panorámica de la depresión de la comarca de la Selva. Además de su pasado gótico –faltaría más–, destacan de esta villa valiosos ejemplos de arquitectura modernista como el casino, fruto del esplendor de la industria corcho-taponera del siglo XVIII.



El ritmo de expedición lo va marcando el paisaje ampurdanés.

Desde Llagostera podemos tomar la vía verde de la Ruta Termal hasta Caldas de Malavella o continuar con el Carrilet II hasta Girona.

Decidimos tomarle el pulso a la depresión de la Selva, excavada por fallas, depósitos de aguas termales y terrenos arcillosos que hoy conforman una amigable estepa ideal para surcar en bicicleta. Cassá de la Selva nos muestra el camino hacia Girona, pasando por Quart, que alberga otro interesante museo, el de la Alfarería.

Por fin arribamos a la capital de la provincia por uno de los cuatro ríos que la bañan, el Onyar, y concluimos nuestra aventura sobre ruedas con un apacible paseo a pie por el Barri Vell en busca de los escenarios donde se rodaron películas y series como *Juego de Tronos*.

## Lo que no te puede faltar durante el trayecto

Nuestro recorrido cicloturista no exige una preparación especial pero sí una práctica habitual de la bici. En cuanto al equipo, 'Centre Biker Girona' te proveerá con todo lo necesario, desde bicicleta BTT, casco y suministros para cuando flaquean las fuerzas además del alojamiento y la reserva de los restaurantes.





Entre los tramos que se realizan uno de ellos se adentra en el EuroVelo8, que bordea todo el Mediterráneo.

Recuerda llevar siempre un culote, si no quieres estar pensando en el sillín durante toda la ruta; una chaqueta cortavientos y chubasquero, especialmente en otoño; calzado con suela rígida, si no tienes especial para ciclismo; gafas de sol, guantes y un bidón con agua.

## Dónde comer y dormir

El 'Hotel Molí del Mig' (*Camí del Molí, s/n, Torroella de Montgrí. Tel. 972 75 53 96; desde 70 euros*) es un elegante complejo edificado en torno a un antiguo molino del siglo XV y el lugar perfecto para descansar en medio de la llanura del Bajo Ter. Diseño de vanguardia y fino restaurante para deleitarse con la gastronomía de mar y montaña del Ampurdán.





Las vistas de la llanura del Bajo Ter desde Pals son impresionantes.

'Hotel Meliá Girona' (*Barcelona, 112, Girona. Tel. 912 76 47 47; desde 80 euros*). La internacional cadena cuenta con un cuatro estrellas cerca de la estación de AVE con habitaciones amplias y cómodas, agradable personal y un centro para el almacenamiento y reparación de las bicicletas.



 Guardar en mis viajes 

Localidad  
**Capmany**



Localidad  
**Empuria  
(Castelló)**

## Te puede interesar...



### para pedalear sobre la

Los túneles son algunas de las opciones en las que podemos disfrutar de las rutas que te ofrecemos. Para salir a darle a los pedales, opta por los más pequeños de la casa.



06 SEP 2017

### El imperio de la gamba roja

Es un lujo en cualquier preparación: a la plancha, con una pizca de sal o simplemente mejor luce la gamba roja de Palafrugell. Visitamos el puerto, la lonja, el mercado y los restaurantes en los que este crustáceo del Mediterráneo conquista a...



Conecta con Guía Repsol



[Comer](#) [Viajar](#) [Dormir](#) [La Guía](#) [Contacto](#) [Sala de Prensa](#) [Mapa del sitio](#)

