



10 RUTES A BARCELONA



BARCELONA ÉS MOLT MÉS



BCN+ **Barcelona**
és molt més



**Diputació
Barcelona**

10 RUTES, A BARCELONA, ÉS MOLT MÉS

A les comarques de Barcelona hi ha mil i un camins per fer, i que permeten descobrir, amb el ritme pausat, els variats paisatges que s'estenen arreu. Des de l'emblemàtic i rocallós perfil de Montserrat fins a la Reserva de la Biosfera del Montseny, des dels entorns prepirinencs del Berguedà fins a la plana de la desembocadura del Llobregat, tothom pot trobar prop de Barcelona aquell itinerari que s'adapti a les seves característiques i que li permeti gaudir d'un dia o de diverses jornades de trajecte envoltat de Natura.

La guia que teniu a les mans recull 10 rutes per la demarcació de Barcelona, aptes per fer a peu i moltes d'elles també amb bicicleta o a cavall, la majoria de llarg recorregut i per dedicar-hi uns quants dies. Si no disposeu de tant temps, podeu, és clar, prendre algun dels trams del recorregut i fer una caminada d'unes hores.

A més, trobareu una àmplia oferta d'itineraris que us permetran descobrir els indrets més màgics de les comarques de Barcelona, amb tracks, descripcions i una selecció de llocs d'interès al web www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/rutes-i-itineraris, o bé descarregant l'APP de Rutes BCN+.

Vine i descobreix la teva ruta ideal a **Barcelona és molt més!**

DESCARREGAT L' APP

Disponible per a Android i IOS



FOTOGRAFIES DE LA COBERTA:

Vinyes del Llac, Sant Sadurní d'Anoia

Serra de Queralt, Berguedà

Allotjament a la natura

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Parc de la Serralada Litoral

FOTOGRAFIES:

Arxiu Diputació de Barcelona, Gonzalo Sanguinetti, Oriol Clavera, Daniel Julian-ACT, iStock.com / vgajic, Enoturisme Penedès, Iñaki Relanzón, iStock Getti Images / Jorisvo, iStock.com / Imgorthand, Manel Cuesta, Albert Miró, Ajuntament d'Igualada, iStock.com / littlehenrabi, Javier Miguélez Bessons/ACT

- 1 Els 3 Monts
- 2 Camí dels Bons Homes
- 3 Ruta Slow Bike - Penedès 360°
- 4 Els camins del Bisbe i Abat Oliba - GR 151
- 5 Camí del Llobregat - GR 270
- 6 Sender del Mediterrani - GR 92
- 7 Sender dels Parcs Naturals - GR 5
- 8 Camí Ignasià
- 9 Ronda Verda de Barcelona
- 10 Camí de Sant Jaume



Zona d'allotjament de turisme rural



Zona d'allotjament de càmping



1. ELS 3 MONTS

Recórrer **Els 3 Monts (106 km)**, un itinerari senyalitzat que creua els parcs naturals del **Montseny, de Sant Llorenç de Munt i l'Obac i de Montserrat**, és gaudir del senderisme entre **paisatges naturals espectaculars**, observar l'empremta que la història hi ha deixat, degustar la riquesa gastronòmica local...



Estaràs endinsant-te en les tres principals zones muntanyoses properes a la ciutat de Barcelona, i arribaràs a llocs emblemàtics com els **monestirs de Sant Llorenç del Munt, de Montserrat i de Sant Miquel del Fai**, o pobles que conserven les cases i els carrers empedrats com **Mura**. També, és clar, podràs observar la característica vegetació mediterrània, amb abundància de **pinedes, alzinars i suredes**, si bé al Montseny, i a mesura que es guanya alçada, trobaràs també **rouredes, fagedes i avetoses**. Amb una mica de sort i paciència et faràs també una idea de la quantitat i varietat d'animals que es mouen per aquestes terres –només al Montseny s'han comptabilitzat 270 espècies de vertebrats!–. Senglars i guineus conviuen amb llebres, lirons, llangardaixos i aus com el gaig, l'astor o el pit-roig.

La ruta d'Els 3 Monts està dividida en **6 etapes**:

- Montseny* – Tagamanent

Recorregut: 22 km	Desnivell acumulat: 1.384 m	Temps estimat: 7 - 8 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Tagamanent – Figaró – Sant Miquel del Fai – Sant Feliu de Codines

Recorregut: 18 km	Desnivell acumulat: 1.337 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Feliu de Codines – Gallifa – Sant Llorenç Savall

Recorregut: 14 km	Desnivell acumulat: 829 m	Temps estimat: 3 - 4 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Llorenç Savall – La Mola – Mura

Recorregut: 24 km	Desnivell acumulat: 1.228 m	Temps estimat: 7 - 8 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Mura – Rellinars – Monistrol de Montserrat

Recorregut: 24 km	Desnivell acumulat: 1.089 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Monistrol de Montserrat – Monestir de Montserrat

Recorregut: 3,5 km	Desnivell acumulat: 617 m	Temps estimat: 1 - 2 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

*Amb transport públic, pots arribar al poble de Montseny amb autobús de l'operador Cingles Bus, SA, amb sortida des de l'estació de tren de Rodalies de Sant Celoni. Si hi vas amb vehicle privat, a Montseny trobaràs un espai d'estacionament.

MÉS DE 100.000 HECTÀREES DE PARCS NATURALS

La **Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona** la formen **12 espais d'alt valor paisatgístic, ecològic i cultural**, cadascun amb les seves singularitats: Parc del Castell de Montesquiu, Espai Natural de les Guilleries - Savassona, Parc Natural del Montseny, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc de la Serralada Litoral, Parc de la Serralada de Marina, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola i Parc del Foix. En total, més de **100.000 hectàrees protegides** on trobaràs itineraris senyalitzats, centres d'informació i documentació, museus i exposicions temporals, albergs, àrees d'esplai i d'acampada... Mil i una possibilitats per viure plenament la Natura; sempre, això sí, respectant-la!

<http://parcs.diba.cat/que-es-la-xarxa>



EL MONTSENY

El **Parc Natural del Montseny** està declarat **Reserva de la Biosfera** per la **UNESCO**. La diversitat paisatgística que conté és extraordinària, amb vegetació pròpia del Mediterrani, com els pins i les alzines, i de Centreeuropa, com els faigs i els avets. La petjada cultural que hi ha deixat l'home també és destacable, ja des del període romà –vil·la de Can Tarrés–, en temps medievals –castell de Montsoriu–, o múltiples masies disseminades pel territori. Els seus pics més alts i emblemàtics són el **Turó de l'Home** (1.706 m), **les Agudes** (1.705 m) i el **Matagalls** (1.697 m).



<http://parcs.diba.cat/web/montseny>

2. CAMÍ DELS BONS HOMES

Un itinerari amb una forta **càrrega històrica** i que permet contemplar els encisadors paisatges que ofereix la serralada pirinenca.



El **Camí dels Bons Homes (75 km i +)** rememora l'exili dels **càtars occitans**, anomenats Bons Homes i Bones Dones, que promovien el cristianisme pur i senzill, basat en l'espiritualitat i enfrontats a l'Església catòlica del segle XIII. En l'actualitat el Camí equival al **Sender de Gran Recorregut GR-107**, i es pot fer a **peu, a cavall i, en la majoria dels trams, amb BTT**.

Són un total de **200 km entre Catalunya i França**, previstos per fer en 9 etapes i entre 9 i 10 dies. Els trams per les **comarques de Barcelona** en són 3, amb uns **75 km** en total:

- Santuari de Queralt* – Gósol

Recorregut: 29 km	Desnivell acumulat: 1.384 m	Temps estimat: 8 - 9 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Gósol – Bagà

Recorregut: 24 km	Desnivell acumulat: 1.720 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Bagà – Bellver de Cerdanya

Recorregut: 22 km	Desnivell acumulat: 2.181 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

***Per arribar al Santuari de Queralt (Berga), si vas amb vehicle privat, has d'agafar l'entrada Nord de Berga, i un cop arribis al Santuari aparca'l al pàrquing fins a la tornada; és un lloc segur i gratuït. Si optes pel transport públic, tens tres camins diferents per pujar des de Berga fins al Santuari: pots triar el camí de les Capelles, de l'Obaga i de Sant Pere de Madrona, trigaràs uns 50 minuts a peu aproximadament.*

www.camidelsbonshomes.com



AL BERGUEDÀ, EXPERTS SENDERISTES

Tres de les etapes del Camí dels Bons Homes recorren el **Berguedà**, una comarca **prepirinenca** vertebrada pel **riu Llobregat** que és un autèntic paradís per als senderistes: si ho ets, sàpigues que disposes de **1.900 quilòmetres d'itineraris!** La comarca té atractius tan emblemàtics com el massís del **Pedraforca**, el **Parc Natural del Cadí-Moixeró** o, d'una naturalesa molt diferent, les **colònies industrials** a la vora del riu Llobregat. El nord del Berguedà és ric en diversitat de paisatges: en pocs quilòmetres es passa d'uns ambients típicament mediterranis, sobretot amb pinedes de pi roig, a les pinedes de pi negre més característiques de l'alta muntanya. Als cims més elevats els prats i les roques són un territori ideal perquè els isards s'hi sentin còmodes. La comarca també és coneguda perquè, quan arriba la tardor, els seus boscos acullen uns "senderistes" que persegueixen un objectiu molt concret: trobar bolets.



www.turismeberga.cat/que-fer/turisme-actiu/rutes-de-senderisme

CÀMPINGS DE MUNTANYA

Una opció triada per molts amants de la Natura a l'hora d'allotjar-se és anar de càmping, una manera sostenible de fer camí. A les comarques de Barcelona hi ha un nombre destacable de **càmpings de muntanya**, i en el recorregut del Camí dels Bons Homes no te'n mancaran, si és aquesta la teva elecció d'allotjament.



www.camidelsbonshomes.com

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/planifica/on-dormir

3. RUTA SLOW BIKE — PENEDÈS 360

La plana penedesenca és ideal per descobrir-la **amb bicicleta, sense presses**. Això és el que proposa la **Ruta Slow Bike – Penedès 360 (162 km)**, un **itinerari circular de quatre etapes** i que no presenta grans dificultats.

Si parlem del Penedès, està clar que les vinyes es fan presents en molts moments del trajecte, però també trobaràs castells, ermites, monestirs, petits pobles, masies o construccions de pedra seca.

Les **4 etapes** són:

- Vilafranca del Penedès* – Sant Jaume dels Domenys

Recorregut: 39 km

Desnivell acumulat: 300 m

Temps estimat: 4 - 5 h**

- Sant Jaume dels Domenys – Torrelles de Foix

Recorregut: 35 km

Desnivell acumulat: 500 m

Temps estimat: 5 - 6 h

- Torrelles de Foix – Sant Sadurní d'Anoia

Recorregut: 49 km

Desnivell acumulat: 500 m

Temps estimat: 5 - 6 h

- Sant Sadurní d'Anoia – Vilafranca del Penedès

Recorregut: 39 km

Desnivell acumulat: 600 m

Temps estimat: 5 - 6 h

*Vilafranca del Penedès, capital de l'Alt Penedès, està ben comunicada amb transport públic. Pots arribar-hi amb la línia R4 de Rodalies Renfe o per carretera amb les operadores Hispano Igualadina i Autocars Plana.

**Tots els temps indicats, amb bicicleta.

www.penedes360.cat/rutes/slow-bike



TAMBÉ PER ALS AMANTS DE LA BTT

La Ruta Slow Bike té una “cosina” en la mateixa comarca, la **Ruta BTT – Penedès 360**, en aquest cas **més tècnica**, per a persones amb una mínima preparació, i que s'enfila per les **montanyes penedesenques**. L'itinerari està previst per fer-lo en **3, 4 o 5 dies**, i en aquest darrer cas el recorregut total és de **281 km, amb un desnivell acumulat de 7.000 m**. Els trams fan “incursions” a la comarca del Garraf i arriben a poblacions costaneres com **Sitges**.

www.penedes360.cat/ca/rutes/mountain-bike



A PEU ENTRE VINYES

Si les dues rodes no acaben de ser el teu sistema de transport favorit i prefereixes caminar, al **Penedès** també trobaràs una **ruta circular** que, al llarg de **8 etapes**, et permetrà conèixer a fons la comarca de les vinyes. És de **dificultat mitjana**, ja que estem parlant d'un recorregut total de **151 km amb un desnivell acumulat de 4.000 m**. Parteix de **Sant Sadurní d'Anoia**, i passaràs per poblacions com **Sant Pau d'Ordal, Banyeres del Penedès, Sant Martí Sarroca o Sant Quintí de Mediona**. No oblidis fer una visita a algun dels molts **cellers** que obren les seves portes als visitants!



www.penedes360.cat/ca/rutes/trekking

4. CAMINS DEL BISBE I ABAT OLIBA



Les comarques barcelonines d'**Osona i Bages**, i la gironina del Ripollès, són les protagonistes d'aquesta ruta que pren el nom d'una figura cabdal en la història de Catalunya, el **Bisbe i Abat Oliba**.

La ruta (173 km i +) té en l'**art romànic** un dels seus grans atractius, però també en **paisatges** com els dels espectaculars cingles de Tavertet o de l'embassament de Sau.

És un recorregut per fer a peu (de fet, segueix un **Sender de Gran Recorregut, el GR-151, i la seva variant GR-151-1**), i que vol ser accessible a la majoria de persones. És per això que s'ofereixen dues alternatives en molts dels seus trams: una passa per més nuclis de població, amb etapes més curtes i més serveis, i l'altra està pensada per a gent més preparada en això de caminar.

Les **etapes de la demarcació de Barcelona** són:

- Monestir de Montserrat* – Manresa

Recorregut: 24,1 km	Desnivell acumulat: 918 m	Temps estimat: 5 - 6 h
---------------------	---------------------------	------------------------

- Manresa – Navarcles

Recorregut: 11 km	Desnivell acumulat: 158 m	Temps estimat: 2 - 3 h
-------------------	---------------------------	------------------------

- Navarcles – Artés

Recorregut: 9,3 km	Desnivell acumulat: 199 m	Temps estimat: 2 - 3 h
--------------------	---------------------------	------------------------

- Artés – L'Estany

Recorregut: 23,2 km	Desnivell acumulat: 881 m	Temps estimat: 5 - 6 h
---------------------	---------------------------	------------------------

- L'Estany – Vic

Recorregut: 20,47 km	Desnivell acumulat: 614 m	Temps estimat: 5 - 6 h
----------------------	---------------------------	------------------------

- Vic – Folgueroles

Recorregut: 10,7 km	Desnivell acumulat: 128 m	Temps estimat: 2 - 3 h
---------------------	---------------------------	------------------------

- Folgueroles – Casserres

Recorregut: 11,5 km	Desnivell acumulat: 545 m	Temps estimat: 2 - 3 h
---------------------	---------------------------	------------------------

- Casserres – Vilanova de Sau

Recorregut: 9,25 km	Desnivell acumulat: 490 m	Temps estimat: 2 - 3 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Vilanova de Sau – Tavertet

Recorregut: 10 km	Desnivell acumulat: 663 m	Temps estimat: 2 - 3 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Tavertet – L'Esquirol

Recorregut: 16 km	Desnivell acumulat: 621 m	Temps estimat: 4 - 5 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- L'Esquirol – Sant Pere de Torelló

Recorregut: 11,1 km	Desnivell acumulat: 240 m	Temps estimat: 2 - 3 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Pere de Torelló – Santa Maria de Besora

Recorregut: 11,5 km	Desnivell acumulat: 842 m	Temps estimat: 3 - 4 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Santa Maria de Besora – La Farga de Bebié

Recorregut: 8,3 km	Desnivell acumulat: 330 m	Temps estimat: 2 - 3 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

**Al Monestir de Montserrat hi pots pujar amb vehicle privat, però et recomanem de totes totes que usis algun dels transports públics singulars amb els quals s'accedeix a l'esplanada del Monestir: el Cremallera i l'Aeri, ambdós des de Monistrol de Montserrat, on pots arribar amb els trens de Ferrocarrils de la Generalitat.*

www.caminsoliba.cat

CAMINAR ENTRE ROMÀNIC

Els Camins del Bisbe i Abat Oliva acosten el senderista a alguns dels millors exemples d'art romànic que hi ha a les comarques barcelonines. És el cas del **monestir de Santa Maria de l'Estany**, amb un excel·lent claustre romànic, o el **monestir de Sant Pere de Casserres**, humil però ple d'història i de detalls i situat damunt un **meandre del Ter**. Tant al **Museu Comarcal de Manresa** com al **Museu Episcopal de Vic** trobareu una extensa i rica col·lecció d'art medieval.



www.caminsoliba.cat/recursos/romantics

UNA ATURADA A VIC

La **Plaça Major**, porxada, elegant pels edificis que l'envolten i amb una immensa esplanada central que cada dimarts i dissabte viu un intens mercat d'origen medieval; la **Catedral de Sant Pere Apòstol**, amb cripta i torre romàniques i pintures murals de **Josep M. Sert**; el **Museu Episcopal**, que exposa més de 20.000 obres d'art del romànic i el gòtic; el casc antic, el pont romànic, el temple romà... Vic bé val una aturada en el camí, i, quan la facis, no t'oblidis de provar la llonganissa!



www.victurisme.cat

5. CAMÍ DEL LLOBREGAT

Sender de Gran Recorregut (GR-270) que permet anar des del naixement del riu Llobregat, a **Castellar de n'Hug**, fins a la desembocadura, al **Prat de Llobregat**, passant per una trentena de poblacions.



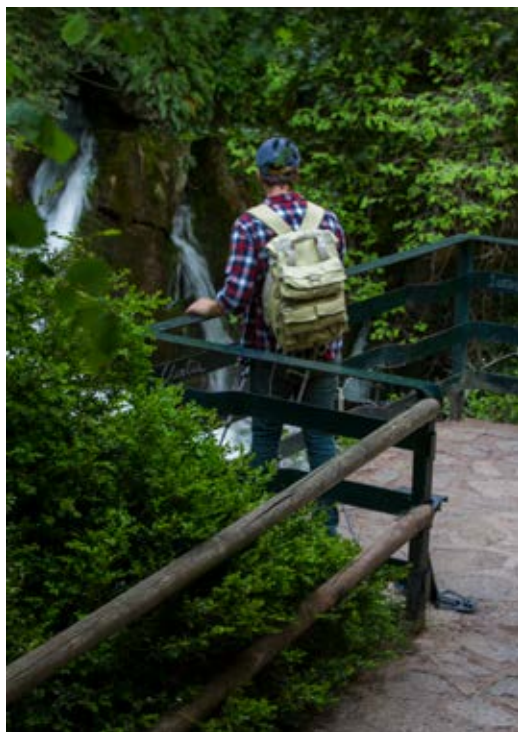
<http://turisme.elbaixllobregat.cat>
www.parcriulllobregat.cat

Es tracta d'un camí (170 km) habilitat i senyalitzat recentment, amb algun tram encara per acabar de polir, i que permet visualitzar els diferents paisatges pels quals transcorre el riu: la Natura pirinenca, les colònies industrials del Berguedà, el Bages i el Baix Llobregat, les poblades ciutats de l'àrea metropolitana barcelonina... Un camí que permet entendre el Llobregat com a eix d'elements patrimonials bàsics de la història, la cultura i, molt especialment, de l'activitat productiva del país. No en va, aquest curs fluvial rep el sobrenom de "riu treballador"!

SENDERISME PER A FAMÍLIES

Sortir a fer una **excursió per la Natura** pot ser una activitat ben divertida també per als **més petits de la família!** Sempre que, és clar, anem per camins ideals per a la canalla, que no requereixin un esforç físic extraordinari, i per fer en un temps prudent. A les **comarques de Barcelona** n'hi ha molts, d'itineraris que compleixen aquests requisits. Si emprens un camí amb menuts, cerca'l sempre que estigui descrit com a "**fàcil**", i informa't bé de la **durada del trajecte** i de les possibles dificultats que pugui tenir. No oblidis portar **aigua**, alguns aliments, roba d'abric si és temps de fred, gorra per al sol, calçat adequat, protecció solar... I si el recorregut passa o culmina en algun castell medieval, creua ponts o permet posar els peus en les fredes i transparents aigües d'algun riu, aleshores la felicitat dels petits en aquest dia d'excursió ja està més que garantida!

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/rutes-i-itineraris



LES FONTS DEL LLOBREGAT

El "riu treballador" té un part espectacular, un **naixement ple de força i de bellesa**. Són les **Fonts del Llobregat**, i les trobem a **Castellar de n'Hug**, un poble de postal i que també mereix un passeig pels seus carrers. Per anar fins a les Fonts, on l'aigua surt, literalment, de dins la muntanya, no et caldrà caminar gaire: amb pujar o baixar uns quants graons –depenent d'on comencis les passes– n'hi haurà prou per plantar-te davant d'un gran espectacle de la Mare Natura.

www.ajcastellardenhug.cat/visitans

6. SENDER DEL MEDITERRANI

El **GR-92 o Sender del Mediterrani (162 km i +)** creua de nord a sud –o de sud a nord, com prefereixis– tot Catalunya, fent-ho quasi sempre al més a prop possible de la costa.



Forma part del **sender europeu E-10 (Mar Bàltic – Mediterrani)**, i a la demarcació de Barcelona s'endinsa en **set comarques de Costa Barcelona: Maresme, Vallès Oriental, Barcelonès, Vallès Occidental, Baix Llobregat, Garraf i Alt Penedès**. Un itinerari ideal, doncs, per conèixer molts pobles **costaners, platges i cales** als voltants de Barcelona, però també un gran nombre de **paratges naturals**, ja que el recorregut fa cap als **parcs del Montnegre i el Corredor, de Collserola o del Garraf, entre d'altres**.

Les **etapes** barcelonines establertes són:

- Lloret de Mar* - Tordera

Recorregut: 17,23 km	Desnivell acumulat: 862 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Tordera – Hortsavinyà

Recorregut: 12,81 km	Desnivell acumulat: 972 m	Temps estimat: 3 - 4 h
-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Hortsavinyà – Vallgorguina

Recorregut: 17,82 km	Desnivell acumulat: 375 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Vallgorguina – Coll de Can Bordoi

Recorregut: 14,36 km	Desnivell acumulat: 1.066 m	Temps estimat: 3 - 4 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Coll de Can Bordoi – Coll de la Font de Cera

Recorregut: 23,23 km	Desnivell acumulat: 1.676 m	Temps estimat: 6 - 7 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Coll de la Font de Cera – Montcada i Reixac

Recorregut: 16,31 km	Desnivell acumulat: 1.831 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Montcada i Reixac – Baixador de Vallvidrera

Recorregut: 17,45 km	Desnivell acumulat: 755 m	Temps estimat: 5 - 6 h
-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Baixador de Vallvidrera – Sant Vicenç dels Horts

Recorregut: 12,83 km	Desnivell acumulat: 462 m	Temps estimat: 2 - 3 h
-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Vicenç dels Horts – Bruguers

Recorregut: 16,18 km	Desnivell acumulat: 1.318 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Bruguers – Garraf

Recorregut: 15,59 km	Desnivell acumulat: 1.477 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Garraf – Vilanova i la Geltrú

Recorregut: 21,98 km	Desnivell acumulat: 1.746 m	Temps estimat: 6 - 7 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Vilanova i la Geltrú – Calafell

Recorregut: 13 km	Desnivell acumulat: 170 m	Temps estimat: 2 - 3 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

*Amb l'operadora Sarfa pots arribar a Lloret de Mar amb línia regular d'autobús des de Barcelona, mentre que amb Sagalés ho pots fer des de Girona. Si vas amb vehicle privat, pots desplaçar-te a Lloret per l'autopista de la costa C-32, per l'AP-7, i per la carretera Gi-682.

<http://senders.feec.cat/gr-92>

CAMINS DE COSTA BARCELONA

Més enllà del GR-92, molts altres camins et permetran descobrir espais costaners encantadors a **Costa Barcelona** –la denominació turística que reben les comarques de la demarcació més properes al mar. Per exemple, val molt la pena el **camí de ronda que uneix Calella amb Sant Pol de Mar**, al Maresme, o la **ruta entre l'estany del Remolar i la platja de Viladecans, en ple Delta del Llobregat**. Caminant de **Sitges a Vilanova i la Geltrú** podràs conèixer algunes de les poques cales que hi ha prop de Barcelona.



www.barcelonaesmoltmes.cat/web/idees-de-viatge/-/camins-arran-de-mar

EL PARC DEL GARRAF

Un dels parcs pels quals passa el Sender del Mediterrani –i algunes de les seves variants– és el del **Garraf, un espai d'interès natural de més de 12.000 hectàrees** on la **roca calcària** ha donat lloc a un paisatge força exòtic, ric en formes càrstiques, amb abundància d'avencs. La vegetació també és singular, i té en el **margalló** l'arbre més emblemàtic. Hi ha fins a 12 itineraris senyalitzats per fer a peu i descobrir tots els racons del parc.



<http://parcs.diba.cat/web/garraf>

7. SENDER DELS PARCS NATURALS

Amb inici i final a la **riba de la Mediterrània**, el **Sender dels Parcs Naturals (210 km)**, també conegut com a Sender dels Miradors, fa un arc cap a l'interior del territori, sempre a uns 40-50 quilòmetres de Barcelona ciutat, per creuar els espais naturals protegits del **Garraf**, **Montserrat**, **Sant Llorenç del Munt i l'Obac**, el **Montseny** i el **Montnegre-Corredor**.



Equival al **Sender de Llarg Recorregut GR-5**, i ja et pots imaginar que, per la quantitat de parcs naturals i zones muntanyoses que travessa, les pujades i baixades són una constant, però també que l'esforç paga la pena.

Les seves **etapes** són:

- Sitges* – Olesa de Bonesvalls

Recorregut: 16,75 km	Desnivell acumulat: 1.044 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Olesa de Bonesvalls – Gelida

Recorregut: 15 km	Desnivell acumulat: 1.360 m	Temps estimat: 3 - 4 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Gelida – Can Parellada

Recorregut: 13,5 km	Desnivell acumulat: 794 m	Temps estimat: 3 - 4 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Can Parellada – Monestir de Montserrat

Recorregut: 21 km	Desnivell acumulat: 2.073 m	Temps estimat: 5 - 6 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Monestir de Montserrat – Rellinars

Recorregut: 12 km	Desnivell acumulat: 710 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Rellinars – Sant Llorenç Savall

Recorregut: 21,75 km	Desnivell acumulat: 2.148 m	Temps estimat: 5 - 6 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Llorenç Savall – Sant Feliu de Codines

Recorregut: 13,4 km	Desnivell acumulat: 1.007 m	Temps estimat: 3 - 4 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Feliu de Codines – Aiguafreda

Recorregut: 19,36 km	Desnivell acumulat: 2.057 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Aiguafreda – Montseny

Recorregut: 22,22 km	Desnivell acumulat: 2.395 m	Temps estimat: 5 - 6 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Montseny – Sant Celoni

Recorregut: 21,31 km	Desnivell acumulat: 2.197 m	Temps estimat: 5 - 6 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Celoni – Montnegre

Recorregut: 9,18 km	Desnivell acumulat: 729 m	Temps estimat: 2 - 3 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Montnegre – Canet de Mar

Recorregut: 16,40 km	Desnivell acumulat: 1.651 m	Temps estimat: 4 - 5 h
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

*Sitges té estació de tren de l'R2 de Rodalies Renfe, mentre que l'empresa Monbus connecta la població amb els municipis dels voltants i amb Barcelona. Ah!, a Sitges també hi pots arribar amb embarcació: disposa de tres ports esportius!

NATURA PER A TOTHOM

Tenir alguna **discapacitat física, psíquica o sensorial** cada dia és menys motiu per no endinsar-se en un Parc Natural de les comarques de Barcelona i gaudir-ne. Itineraris adaptats, mapes tàctils, barres direccionals, cadires joëlletes o dossiers i fitxes en braille són alguns dels elements de suport que hi podràs trobar. En el dia d'avui són 6 els **itineraris o rutes de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona plenament accessibles: itinerari botànic de la Pleta** (Garraf), **SL-C 63 la font de la Portella** (Sant Llorenç del Munt i l'Obac), **la font del Frare** (Montseny), **itinerari Masia Mariona** (Montseny), **itinerari de l'Escola de Natura de Sau** (Guilleries-Savassona) i **camí del Fondal** (Serra de Collserola).



<http://rutesaccessibles.diba.cat>

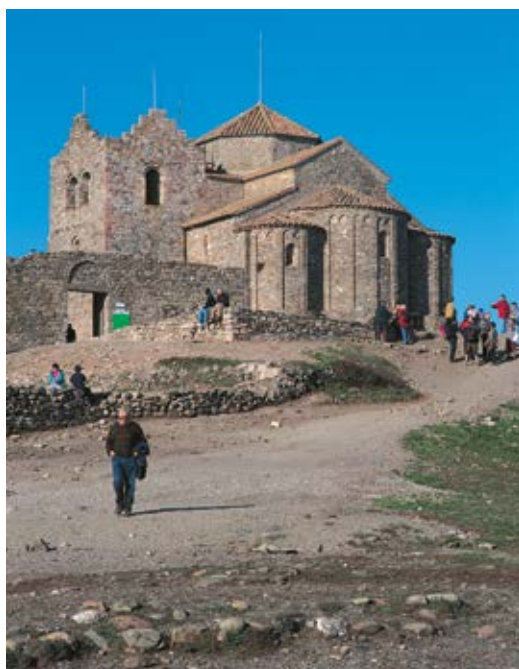


SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

El massís de Sant Llorenç de Munt i la serra de l'Obac conformen un Parc Natural de **13.694 hectàrees**, entre les comarques del Vallès Occidental, el Bages i el Moianès.

Cingles i monòlits de conglomerat rogenc donen singularitat a aquest espai protegit, que té en el **Montcau (1.056,7 m)** i **la Mola (1.101,9 m)** els seus cims més alts. Dalt del segon hi reposa des del segle XI el **monestir romànic de Sant Llorenç del Munt**, declarat Bé Cultural d'Interès Nacional. Tretze itineraris senyalitzats et permetran accedir als llocs més emblemàtics i encantadors del Parc.

<http://parcs.diba.cat/web/santllorenç>



8. CAMÍ IGNASIÀ

El camí que rememora el trajecte que **Ignasi de Loiola**, essent cavaller, va fer l'any 1522 **des de Loiola, a Euskadi, fins a Manresa** troba a les comarques de Barcelona els seus darrers passos.



Igualada, Montserrat i la ciutat d'arribada –on hi ha la cova on la tradició diu que el sant va escriure els seus **Exercicis Espirituals**– són punts destacats de l'itinerari (70 km i +), que no et costarà de seguir gràcies als sols lluents que aniràs trobant al llarg del recorregut.

Heus aquí les **tres etapes** barcelonines:

- Cervera* – Igualada

Recorregut: 37 km	Desnivell acumulat: 852 m	Temps estimat: 8 - 9 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Igualada – Montserrat

Recorregut: 27 km	Desnivell acumulat: 2.249 m	Temps estimat: 6 - 7 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Montserrat – Manresa

Recorregut: 23 km	Desnivell acumulat: 1.965 m	Temps estimat: 5 - 6 h
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------

**Situada al centre de Catalunya, a l'extrem oriental de la província de Lleida, a Cervera s'hi accedeix, des de Barcelona i des de Lleida, per l'autovia A-2. Amb transport públic hi pots arribar amb els operadors Alsina Graells i Eix-Bus, i amb la línia R12 de Rodalies Renfe.*

<http://www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/cami-de-sant-ignasi>
www.caminoignaciano.org/ca/catalunya



TURISME RURAL

En els darrers temps l'oferta d'**allotjaments rurals** a les comarques de Barcelona, especialment a les d'interior, ha crescut moltíssim. Si fas el Camí Ignasià, **a l'Anoia i al Bages**, per on transcorre aquest itinerari, **en trobaràs un ampli ventall**, i de segur que un o altre s'adaptarà a allò que cerques, ja que de cases de turisme rural n'hi ha per a grups grans i per a parelles, amb opció de llogar la casa sencera i d'altres en què es fa el lloguer per habitacions, d'aïllades i d'altres que es troben en petits nuclis de població, amb horts i amb animals de granja, amb piscina i amb barbacoa, amb jardins i amb zones boscoses...



www.barcelonaesmoltmes.cat/web/planifica/cases-rurals

MANRESA: SANT IGNASI I MOLT MÉS

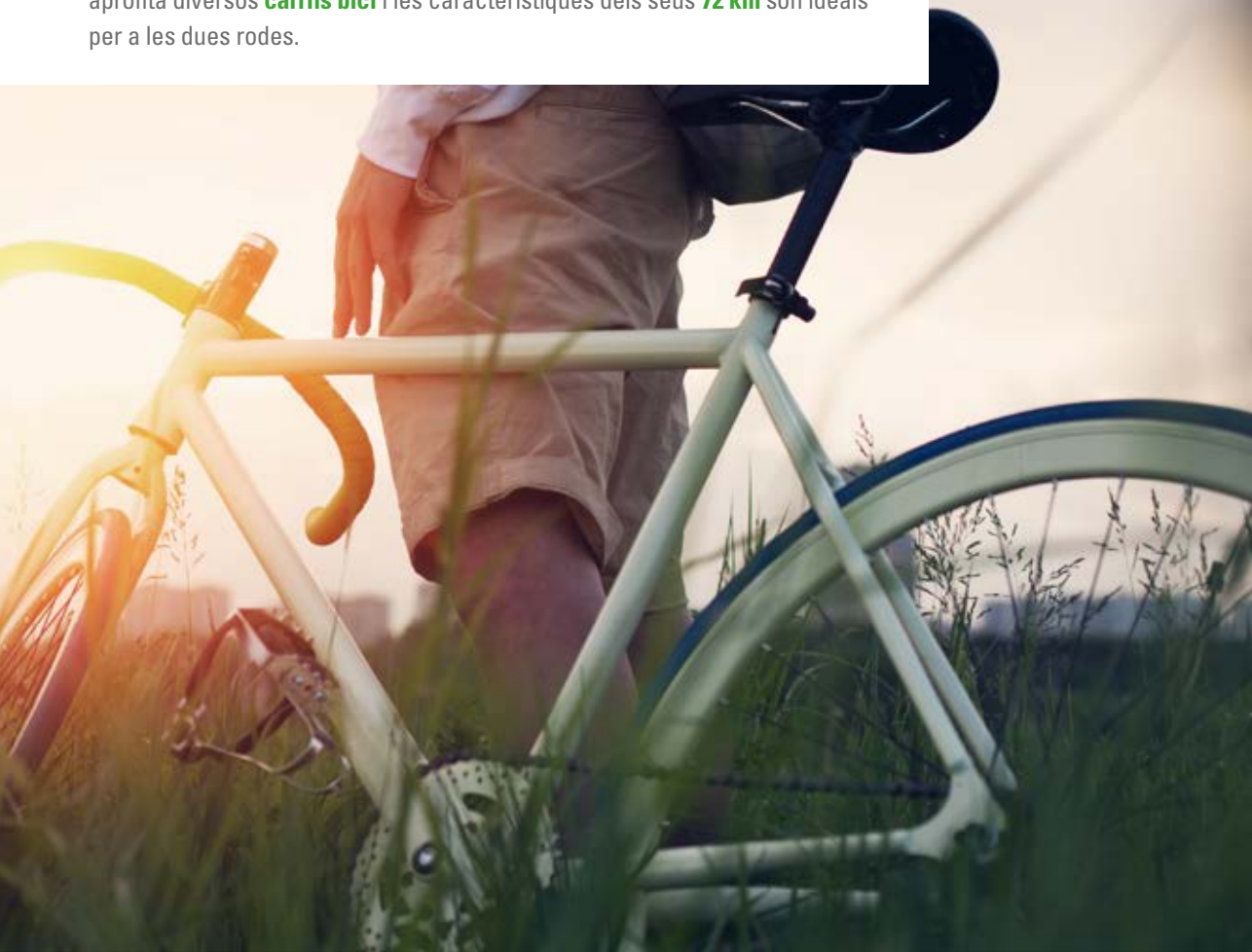
Visitar Manresa és visitar una capital amb punts d'interès d'èpoques diverses, amb la **Basílica de la Seu**, notable edifici gòtic, marcant perfil al capdamunt del Puigcardener, un reguitzell de construccions modernistes com la **Casa Lluvià** i el **Casino**, o el singular **carrer del Balç**, estret i sinuós i símbol de la Manresa medieval. Relacionat amb Ignasi **de Loiola** cal visitar, és clar, la **Santa Cova**, situada en una balma natural i on el sant va romandre onze mesos. Veuràs que hi van alçar una església barroca i la Casa d'Exercicis, conservant, això sí, la balma.

www.manresaturisme.cat



9. RONDA VERDA DE BARCELONA

En aquest cas t'expliquem un circuit que és preferible fer **amb bicicleta**, ja que aprofita diversos **carrils bici** i les característiques dels seus **72 km** són ideals per a les dues rodes.



La **Ronda Verda** és un **itinerari circular** i creua els grans sistemes naturals més propers a la **ciutat de Barcelona**. Consta de **sis trams: Llobregat, Montjuïc, Parc de Collserola, Parc Fluvial del Besòs, Parc de la Serralada de Marina i Front Marítim**. La combinació d'entorns naturals amb espais urbans, i el fet d'arribar a un grapat de **punts d'interès cultural, arquitectònic, natural o turístic** dels voltants de la capital catalana, converteix la Ronda Verda en una ruta amb molts al·licients per emprendre-la si t'agrada pedalar!

Recorregut: 72 km

Desnivell acumulat: 794 m

Temps estimat: 6 - 7 h (amb bicicleta)

www.rondaverda.cat

RUTES PER A 'URBANITES'

Si prefereixes caminar, però ets més de fer-ho per la vorera d'una ciutat que no pas per boscos, sàpigues que són moltes les poblacions de la demarcació de Barcelona que programen **itineraris guiats** de manera habitual, ja siguin d'una temàtica en concret –per exemple modernisme, barroc, època romana, la ruta d'un arquitecte, o d'un poeta, o d'un fet històric...– o ja sigui en espais o edificis d'interès. Informa-te'n a les **oficines de turisme** de cada municipi. La ciutat de Barcelona té connexió amb transport públic amb gran part de les poblacions de la demarcació, ja sigui a través de metro o tramvia (amb les més properes), amb tren o amb bus.

<http://mobilitat.gencat.cat>



BARCELONA, LA GRAN CAPITAL

Amb 1,6 milions d'habitants, **Barcelona** és la **capital de Catalunya** i la segona ciutat en població i pes econòmic de l'Estat espanyol. El llistat de coses per fer i per veure a Barcelona és llarguíssim: museus, edificis, monuments, restaurants, carrers i places, passejos, platges, mil activitats d'oci... I dins del seu terme té també espais naturals de gran interès i amb itineraris senyalitzats, com ja s'ha vist en aquestes pàgines. Si visites Barcelona i t'agrada el "verd", no oblidis tampoc passejar per alguns dels seus parcs i jardins.

www.barcelona.cat



10. CAMÍ DE SANT JAUME

A finals del segle passat es van començar a recuperar els trams catalans de la mil·lenària i coneguda ruta del **Camí de Sant Jaume (99 km i +)**.



www.camidesantjaume.cat

Avui ja es poden recórrer, a peu, amb cavall o amb bicicleta, els quasi **500 km** que van **de Sant Pere de Rodes o del Coll de Panissars** –el Camí a Catalunya té aquests dos possibles inicis– **fins a Alcarràs**.

Gran part del trajecte està senyalitzat amb el característic fons de color blau i les sagetes grogues en forma de vieira que identifiquen internacionalment els camins de Sant Jaume, i a les comarques de Barcelona la ruta hi té un centenar de quilòmetres, dividits en aquestes **8 etapes**:

- Sant Esteve d'en Bas* – L'Esquirol

Recorregut: 19 km

Temps estimat: 6 - 7 h

- L'Esquirol – Vic

Recorregut: 18 km

Temps estimat: 5 - 6 h

- Vic – L'Estany

Recorregut: 21 km

Temps estimat: 5 - 6 h

- L'Estany – Artés

Recorregut: 23 km

Temps estimat: 6 - 7 h

- Artés – Manresa

Recorregut: 20 km

Temps estimat: 5 - 6 h

- Manresa – Montserrat

Recorregut: 22 km

Temps estimat: 6 - 7 h

- Montserrat – Igualada

Recorregut: 27 km

Temps estimat: 7 - 8 h

- Igualada – Cervera

Recorregut: 38 km

Temps estimat: 9 - 10 h

**A la Vall d'en Bas s'hi pot anar amb el servei d'autobusos de l'empresa TEISA, tant des de Girona com des de Barcelona. Pel que fa al vehicle privat, i partint de Barcelona, cal agafar l'autopista AP-7 fins a la sortida 2 C-17 Parets/Vic/Puigcerdà. Seguir per C-17 en direcció Vic. Un cop passat Vic, seguir en direcció Ripoll i agafar la sortida Manlleu/Torelló Sud. Agafar la C-37 en direcció a Olot. Abans d'arribar a la Vall d'en Bas travessaràs els túnels de Bracons i de Rubió.*



'GASTROSENDERISME'

Per als que els agrada caminar però tant o més tastar els productes més deliciosos dels llocs pels quals passa, amb el trajecte barceloní del Camí de Sant Jaume pot omplir la boca i l'estómac amb un munt de delícies. **A Vic cal provar la llonganissa**, Indicació Geogràfica Protegida (IGP), i a la comarca de l'**Anoia, un cigronet autòcton**, petit i de sabor intens, o el **xai**, molt tendre i deliciós. En canvi, a **Castellfollit de Boix** (comarca del Bages) tenen anomenada les **mongetes**, de pell fina i lluent. A la mateixa comarca cal tastar el **tomàquet** que s'hi cultiva, dit precisament del Bages o de Montserrat. I parlant de **Montserrat**, quan hi arribis de segur que hi trobaràs les parades del mercat, amb el **mató** com a producte estrella. Per remullar-ho tot plegat, res millor que un **vi de la DO Pla de Bages**.

MONTSERRAT, MUNTANYA SAGRADA I ESPAI NATURAL

L'aspecte de la muntanya de Montserrat li ha atorgat, des de temps immemorials, l'etiqueta de símbol, un emblema per als catalans i amb un gran pes religiós, ja que al seu monestir es venera la imatge de la **Moreneta, la patrona de Catalunya**. Però Montserrat té molts altres aspectes destacables, i un d'ells és el natural: sota la seva aparença erma i rocallosa s'hi descobreix, quan hom s'hi endinsa, una vegetació viva, plena de matisos i ideal per fer-hi rutes, i amb una fauna també variada. El Parc Natural s'estén per 3.630 hectàrees, i el seu cim més alt és Sant Jeroni, a 1.236 metres sobre el nivell del mar.



<http://muntanyamontserrat.gencat.cat>



10 RUTES A BARCELONA

10 RUTES, A BARCELONA, ÉS MOLT MÉS

1. ELS 3 MONTS (106 KM)
2. CAMÍ DELS BONS HOMES (75 KM I +)
3. RUTA SLOW BIKE — PENEDÈS 360 (162 KM)
4. ELS CAMINS DEL BISBE I ABAT OLIBA (173 KM I +)
5. CAMÍ DEL LLOBREGAT (170 KM)
6. SENDER DEL MEDITERRANI (162 KM I +)
7. SENDER DELS PARCS NATURALS (201 KM)
8. CAMÍ IGNASIÀ (70 KM I +)
9. RONDA VERDA DE BARCELONA (72 KM)
10. CAMÍ DE SANT JAUME (99 KM I +)



Barcelona
és molt més



Diputació
Barcelona

Si vols informació de primera mà, entra a les nostres xarxes socials i podràs descobrir les comarques de Barcelona.

Descarrega't el
catàleg en format PDF



www.barcelonaesmolmes.cat



@bcnmolmes



BarcelonaEsMoltMes