

LA XARXA DE SENDERS ITINERANNIA

Itinerànnia és una xarxa de senders de 2.500 kms entre les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà.

Una xarxa de senders, és com un mapa de carreteres, però pedestre, que permet anar de qualsevol punt a qualsevol altre.

S'han recuperat antics camins històrics entre els pobles, per poder arribar a qualsevol petit indret. Aquesta xarxa permet fer múltiples excursions, en funció del temps que s'hi vulgui dedicar, el grau de dificultat, els interessos naturals, arquitectònics i culturals... Aquesta ruta que us proposem és només una mostra de tot el que podeu arribar a descobrir caminant per la xarxa Itinerànnia, sigui al Ripollès, a la Garrotxa o a l'Alt Empordà!

LA SENYALITZACIÓ

Tots els senders que formen part de la xarxa Itinerànnia estan marcats amb senyalització horitzontal (pintada en el camí) de color groc.



MARCA DE SEGUIMENT (3 x 10 cm) GIRAR A LA DRETA O A L'ESQUERRA CAMÍ ERRONI

Les marques se situen, aproximadament cada 300 metres i es pinten amb pintura sobre escores d'arbre, pedres o aprofitant algun altre suport que ja estigui implementat a la zona.

La senyalització vertical, es troba en els encreuaments de camins. Indica les 4 poblacions més properes en cada direcció, de la més propera a la menys propera i està indicat en temps (com a màxim a 6 hores). Si en les diferents banderoles d'un mateix pal hi apareix la mateixa població indicada diverses vegades, cal fixar-se en la indicació que hi ha just a sota. Si no hi ha cap indicació sota el topònim significa que es tracta del camí més curt per arribar a aquella població. Si apareix una indicació tipus: "Per..." significa que es tracta d'una alternativa més llarga per arribar al mateix indret.

Cada pal disposa d'una plaqueta que indica el topònim del lloc on està situat, l'altitud i les coordenades UTM.

Trobareu cartelleres informatives amb el mapa de la xarxa de senders de la comarca a cadascuna de les poblacions.

SOC / Servei d'Ocupació de Catalunya Governadriat de Catalunya Departament de Treball Unió Europea Fons Social Europeu



+INFO:

www.itinerannia.net
www.elripolles.com

Al Ripollès hi trobareu 25 pantalles tàctils d'informació turística 24 hores, ubicades per tots els pobles de la comarca.

Aquesta actuació està subvencionada pel Servei d'Ocupació de Catalunya en el marc del Projecte "Treball a les 4 Comarques" i col·laborada pel Fons Social Europeu.

ITINERÀNNIA
XARXA DE SENDERS
Ripollès - Garrotxa - Alt Empordà



CAT

11
RIPOLLÈS

A LA FONT DE
LES DOUS PER LES
PLANES D'ESPINALBA
I D'ABELLA



Fàcil
Mitjana /Alta
(amb neu)



3h. 25min.

ITINERÀNNIA
XARXA DE SENDERS
Ripollès - Garrotxa - Alt Empordà



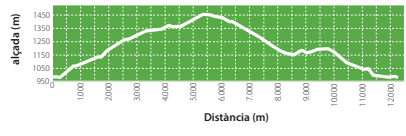
A LA FONT DE LES DOUS PER LES PLANES D'ESPINALBA I D'ABELLA



- XARXA ITINERANÀRIA
- RUTA PROPOSADA
- CARRETERA
- RIU
- SERVEIS TURÍSTICS (Consultar web)
- SENYALITZACIÓ VERTICAL NUSOS DE LA XARXA

FITXA TÈCNICA

Temps: 3h. 25 min.
 Distància en km: 12,250 Km.
 Alçada màxima: 1.453m snm (Pla Rodó)
 Alçada mínima: 983m snm (Església de Llanars)
 Desnivell acumulat de pujada: 545 m
 Desnivell acumulat de baixada: 545 m
 Dificultat: Fàcil / Mitjana-Alta (en cas de neu a l'hivern que dificulta el seguiment de les senyals)



PER SI US HEM DE CONVÈNCER:
 Itinerari per antigues planes de conreu, cabanyes i murs de paret seca, vestigis d'una intensa activitat agrícola, a l'ombra de Serra Cavallera. El recorregut ens permet gaudir d'impressionants vistes cap a la Vall de Camprodon i les muntanyes de l'Alta Garrotxa, descobrir els petits nuclis rurals d'Espinalba, Abella i la Roca i arribar-nos fins les surgències de la Font de les Dous.

L'itinerari s'inicia a Llanars, on aconsellem visitar l'església de Sant Esteve del segle XII. Sortim del poble baixant pel carrer de Cerdanya i creuem el **Pont del Molí**, on trobem la senyal **R92**. Ens dirigim direcció a Espinalba 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 cal seguir la carretera que s'enfila, tot passant per diferents masos que formen el veïnat d'Espinalba fins al Torrent de la Font del Vern. En aquest punt cal deixar la pista per on pujàvem i agafar-ne una altra 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 vista 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 les Planes on trobem pastures delimitades per murs de paret seca i antigues cabanyes de pedra que servien per guardar aines i aixopugar-se en cas de mal temps. Seguim la pista principal paral·lels al Torrent de la Font del Vern, que queda sota nostra a la dreta. Uns dos-cents metres després de deixar a la nostra esquerra una cabanya, la pista s'enfila fins dalt d'un pla. Cal estar atents i abans de la baixada abandonar aquesta pista per agafar-ne una altra a la nostra esquerra, que enmig dels prats ens condueix fins a una nova pista. Agafem aquesta nova pista en pujada i ens enfilem fins al Pla Rodó, una gran esplanada herbosa plena de cards, on trobarem un abeurador. Des d'aquest abeurador cal dirigir-se per un corriol enmig dels prats fins a un segon abeurador i d'aquest, ja en baixada, fins a la Font de les Dous, on trobarem una pista de terra ben marcada. La Font de les Dous és un conjunt de surgències que neixen al vessant sud de Serra Cavallera. Continuem per la pista i arribem a la senyal **R98 (les Dous)**, on agafarem una altra pista, aquesta més ampla, en direcció a Abella. La baixada fins al nucli d'Abella és ràpida i agradable ja que es passa per boscos ombrívols i frescos. Un cop creuada la riera d'Abella caldrà pujar fins al mateix poble deixant varis masos que formen petits veïnats. Des de la senyal **R97 (Abella-Veinat de Baix)**, caldrà seguir en direcció La Roca fins a la senyal **R94- (Serrat de la Creu)**. En aquest punt cal estar atents ja que cal baixar sempre seguint la carena de la serra cap a la dreta i no seguir les senyals grogues que es desvien cap l'esquerra i que ens portarien a Vilallonga de Ter. Arribem a la carretera on trobem la senyal **R93 (la Roca)**. Ens dirigim i creuem el nucli antic de la Roca situat, com diu el seu nom sobre una gran roca sobre el Ter i en el lloc on hi havia hagut un castell. Sortim de la Roca per un antic portal de la muralla que tancava el poble i baixem per un corriol fins a una pista. Seguim aquesta pista en direcció a Llanars tot passant per la capella de la Mare de Déu del Raïm, i, poc més endavant, per la central hidroelèctrica. Arribem a Llanars pel Pont del Molí, on retrobem el camí d'anada.

Continguts, il·lustracions i fotografies CEA Alt Ter (www.alt-ter.org)