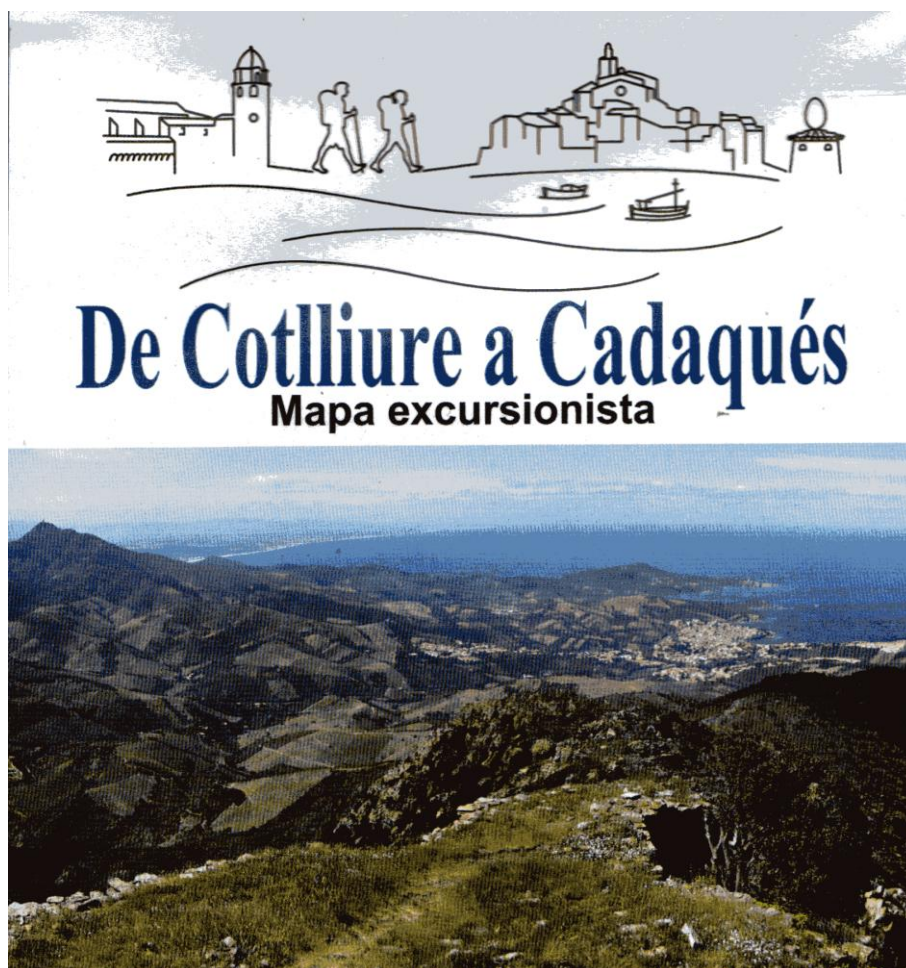




## Cotlliure – Llançà (2 etapes d'autosuficiència)



Organitza:

Col·laboren:  **Ajuntament de Girona**  **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

### Contingut

|                                                                                                      |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Què és <i>TantComPuc</i> , secció d'Origen Girona.....                                               | 2 |
| Itinerari: fitxa d'itinerari, mapes amb l'itinerari marcat, perfils, dades bàsiques.....             | 3 |
| Material i equipament dels participants .....                                                        | 8 |
| Obligacions legals de l'entitat i dels participants .....                                            | 8 |
| Perfil dels participants que poden fer l'activitat (és requereix experiència o condició física)..... | 9 |
| Mapa recomanat de la zona.....                                                                       | 9 |
| Pàgina web recomanada .....                                                                          | 9 |
| Fotografia .....                                                                                     | 9 |
| Publicacions de l'instructor de la secció.....                                                       | 9 |

Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.

## Què és TantComPuc, secció d'Origen Girona

- TantComPuc som la secció de l'Associació excursionista i cultural Origen Girona - inscrita amb el núm. 59826 al registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya i al registre d'entitats de l'Ajuntament de Girona- que es distingeix per fer les sortides de forma més ràpida i *esportiva* que la resta de seccions, pel que cal que els participants tinguin una bona forma física i experiència/autosuficiència tècnica en mitja muntanya
- Com la resta de seccions fem una sortida al mes aproximadament
- Anem per camins poc concorreguts, tot i que les sortides solen ser per les comarques gironines
- Volem transmetre l'estima per la natura i la muntanya, amb tot el que això suposa incloent el respecte per les tradicions locals i la llengua catalana (la nostra llengua vehicular, amb tot el degut i ple respecte a les més de tres-centes llengües que es parlen al nostre país)
- Es demana i practica el respecte i les normes mínimes de convivència entre tots els participants del grup. Concebem el grup com una unitat, ningú es queda enrere ni es separa sense avisar la resta. És molt positiu que cada participant aportï els seus coneixements i experiència diferencial per ensenyar-aprendre tots junts
- Els participants s'han de registrar prèviament a les sortides des del web de l'entitat <https://gironaorigen.wixsite.com/origen-girona/easy-blog> (cal avisar si finalment no es pot assistir), l'activitat es podrà modificar o anular segons la meteorologia, les mesures antiCOVID19 (<https://www.feec.cat/protocols/>) o altres circumstàncies ho aconsellen (en cas de tenir símptomes abstenir-se de realitzar la sortida). **Les sortides són només per a socis d'Origen Girona i cal disposar de la llicència federativa/esportiva FEEC adequada a l'activitat i vigent**, que es mostrarà a l'inici de la sortida i es durà a sobre com a identificatiu. Cal informar al responsable de l'activitat sobre la condició mèdica preexistent, medicació habitual, alteracions fisiològiques i lesions...
- Cal que cadascú dugui el material i aliments/aigua necessaris per la sortida, a la fitxa de cada sortida es troba indicat i per dubtes d'aquesta i altra mena es pot escriure un 📞 al grup de WhatsApp de la secció <https://chat.whatsapp.com/LI0YgP1c8EH12elp4m3TkC>
- Es demana arribar puntuals a les activitats, avisar d'incidències
- El participant que s'inscriu a l'activitat declara que coneix els riscos generals de les activitats que es desenvolupen al medi natural, que ha estat informat de tots els riscos específics d'aquesta activitat concreta i que els accepta voluntàriament compromentent-se a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat.
  - *Riscos generals a muntanya*: inclemències meteorològiques (sol, vent, temperatura alta o baixa, sequedat i humitat ambiental, pluja, pedra i calamarsa, llamps i boira, allaus...), relliscades en pendents d'herba i fang o de neu i gel, caiguda de pedres, plantes i altres vegetals (al·lèrgies i intoxicació), animals (picades i mossegades), estat del ferm i dels camins, convivència amb altres persones i vehicles en circulació o tancats elèctrics, etc.
  - *Riscos específics de la sortida*: possibilitat de neu, boires i/o gel, caiguda de pedres, manca d'oferta alimentària de menjars per a celíacs-al·lèrgics-vegetarians-vegans i/o d'aigua potable, possible manca de la preparació física, formació tècnica o experiència dels participants, infravalorar la dificultat de l'itinerari, etc.



## Itinerari: fitxa d'itinerari, mapes amb l'itinerari marcat, perfils, dades bàsiques



1. Cotlliure 2. Port-Vendres 3. Banyuls 4. Torre de Querroig 5. Portbou 6. Colera 7. Port de Llançà 8. Serra de

Farem dues etapes (adaptades, 25 km el primer dia -i es passarà la nit al cim del Querroig- i 20 km el segon):

1. de Cotlliure a la Torre de Querroig (nit al cim amb sac de dormir i funda de bivac -molt recomanable dur una tenda d'acampada ultralleugera-)
2. de la Torre de Querroig al Port de Llançà

Hi anirem i tornarem amb els **trens** següents (**no hi ha una connexió de trens possible entre Girona – Cotlliure pel mateix dissabte 21 de març al matí**):

- **Divendres 20 de març**: tren regional Girona-Portbou que surt a les **18.48 h** i arriba a les 19.51 h ENLLAÇ amb el tren Portbou-Cotlliure (liO 86960 > liO 86960) que surt a les **20.06 h** i arriba a les 20.42 h. Allotjament a Cotlliure (si no aconseguim fer l'enllaç es dormirà a Portbou).
- Diumenge 22 de març: hi ha els trens de Llançà-Girona següents: (...) 15.32 h (MD), 16.14 h (R), 17.32 h (MD), 18.02 h (MD), 18.48 h (R) i 19.54 h (R).

Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.



## DIA 1.5 Cotlliure - Querroig

Dissabte 21 de març

Total: 10.00 h / 25 km / 927 m +

Sortida a les 7.39 h del matí (puntuals al punt de trobada: [estació de trens de Cotlliure](#))



Pista: <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/cotlliure-banyuls-de-la-marenda-querroig-245579643>





## Etapa 1 Cotlliure – Banyuls

La sortida des de Cotlliure és periurbana en el seu primer tram fins a Port Vendres, sens perjudici de les bones vistes i racons salvatges amb cales i rocamis sobre el mar. Després de Port Vendres, però, comença la part més feréstega cap al bonic cap de Biarra, el sector de les Paulilles i el cap d'Ullastrell, preciosos trams de natura salvatge arran de mar. L'arribada a Banyuls és agraïda i satisfactòria.

- Distància: 15,71 km
- Temps estimat: 5 – 6 h
- Altitud mín: 0 m
- Altitud màx: 108 m
- Desnivell ascendent acumulat: 558 m
- Desnivell descendent acumulat: 558 m

Perfil Etapa 1

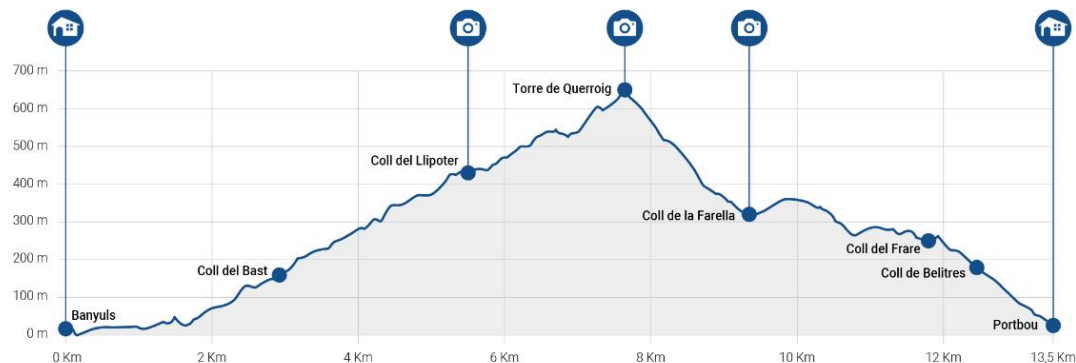


## Etapa 2 Banyuls – Portbou

Aquesta és l'etapa més muntanyenca de la travessa, i que s'enfila al punt més alt, la torre de Querroig, un fantàstic mirador de tot l'abast territorial que ens ocupa. Tota la pujada, suau i constant, serà entre vinyes del vi de denominació d'origen Banyuls, molt reconegut a França, i ens oferirà panoràmiques de tot allò caminat fins el moment. A partir del punt culminant, torre de defensa i pas fronterer, se'ns obre la vista fins al cap de Creus, i l'estació de Portbou ens guiarà carena avall pels emblemàtics passos de l'exili.

- Distància: 13,5 km
- Temps estimat: 5-6 h
- Altitud mín: 0 m
- Altitud màx: 671 m
- Desnivell ascendent acumulat: 825 m
- Desnivell descendent acumulat: 825 m

Perfil Etapa 2



## Què és una ruta d'autosuficiència a muntanya?

És un itinerari que es realitza sense suport extern, en el qual les persones que el fan han de portar i gestionar tots els recursos necessaris per completar-lo amb seguretat.

### Quines característiques té?

No disposa d'assistència externa ni d'avituallaments, cal portar tot l'equip, el menjar i l'aigua, ser capaç de pernoctar de manera autònoma i gestionar la navegació, la seguretat i possibles emergències en un entorn natural sovint aïllat. Podem comprar menjar i aigua als pobles durant el dia però no quan passem l'Albera i el lloc de la pernocta.

### Què implica per a les persones que la fan?

Implica una bona preparació física i tècnica, coneixements d'orientació i seguretat en muntanya, capacitat de planificació i presa de decisions, i assumir les condicions meteorològiques canviants. L'autonomia i la responsabilitat personal són essencials.



**Total: 7.30 h / 20 km / 1.113 m + Sortida a les 8.00 h del matí (o abans) de la torre de Querroig (on haurem dormit)**



1. <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/itinerari-de-portbou-al-querroig-ruta-5-alt-emporda-18403919> (veure el descens del cim a Portbou)
2. <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/cami-de-ronda-gr-92-portbou-llanca-etapa-1-32158511> (de Portbou a l'estació de trens de Llança / GR-92)





## Etapla 3

### Portbou – Llança

Per sortir del clot de Portbou ens hem d'enfilal al coll del Frare, on podrem gaudir d'allò que estem a punt de deixar enrere. A partir d'aquí, agafarem embranzida fins a baixar a Colera, i gaudirem de tot el seu tram de costa fins a Llança, amb els paratges icònics de la muntanya dels Canons, Garbet, el cap Ras i Grifeu. Una etapa plena de caletes i raconades litorals poc freqüentades i on, ben segur, tornarem per a fer-hi un bon bany.

- **Distància:** 11,77 km
- **Temps estimat:** 3 h 40 min – 4 h
- **Altitud mín:** 0 m
- **Altitud màx:** 232 m
- **Desnivell ascendent acumulat:** 496 m
- **Desnivell descendent acumulat:** 496 m

Perfil Etapa 3



**CAT COTLLIURE - CADAQUÈS**
66 km / ±3.200 m

**ETAPA 1**  
**Cotlliure - Banyuls**

Entre la Marenda i la mar d'Amunt resseguirem aquesta costa abrupta tot enfilant-nos a torres de defensa i miradors naturals.

La Marenda, a la Catalunya Nord, i la mar d'Amunt, a l'Alt Empordà, són aquests dos sectors de costa catalana units per la carena del Pirineu axial quan aquest arriba al mar. Un sector de costa feréstega i abrupta, considerada encara per molts la Costa Brava, esquitxada de pobles amb encant que durant segles s'han relacionat més a través del mar que per l'interior. Els camins escollits per a la travessa els uneixen entre vinyes, penya-segats i torres de defensa.

La sortida des de Cotlliure és penurbana en el seu primer tram fins a Port Vendres, sense perjudici de les bones vistes i racons salvatges amb cales i rocams sobre el mar. Després de Port Vendres, però, comença la part més feréstega cap al bonic cap de Biarra, el sector de les Paulilles i el cap d'Ullastrell, preciosos trams de natura salvatge arran de mar. L'arribada a Banyuls és agraïda i satisfactòria.

Aquesta és l'etapa més muntanyenca de la travessa, i que s'enfila al punt més alt, la torre de Querroig, un fantàstic mirador de tot l'abast territorial que ens ocupa. Tota la pujada, suau i constant, serà entre vinyes del vi de denominació d'origen Banyuls, molt reconegut a França, i ens oferirà panoràmiques de tot allò caminat fins el moment. A partir del punt culminant, torre de defensa i pas fronterer, se'n obre la vista fins al cap de Creus, i l'estació de Portbou ens guiarà carena avall pels emblemàtics passos de l'exili.

**ETAPA 2**  
**Banyuls - Portbou**

distància 16 km desnivell 560 m temps 5h 30'

**ETAPA 3**  
**Portbou - Llança**

distància 12 km desnivell 500 m temps 4h 00'

Per sortir del clot de Portbou ens hem d'enfilal al coll del Frare, on podrem gaudir d'allò que estem a punt de deixar enrere. A partir d'aquí, agafarem embranzida fins a baixar a Colera, i gaudirem de tot el seu tram de costa fins a Llança, amb els paratges icònics de la muntanya dels Canons, Garbet, el cap Ras i Grifeu. Una etapa plena de caletes i raconades litorals poc freqüentades i on, ben segur, tornarem per a fer-hi un bon bany.

**ETAPA 4**  
**Llança - El Port de la Selva**

distància 15 km desnivell 870 m temps 7h 00'

De Llança a El Port de la Selva hi ha un camí de ronda de 8 km, força antropitzat. Nosaltres optarem per pujar muntanya amunt fins al majestuós monestir de Sant Pere de Rodes, passant abans pel punt més alt de la serra, el castell de Verdura, amb vistes imponents de l'Alt Empordà en la seva totalitat, fins a les muntanyes del Ripollès. Una combinació espectacular de patrimoni cultural i paisatge de mar i de muntanya al mateix temps, una gran etapa.

**ETAPA 5**  
**El Port de la Selva - Cadaqués**

distància 10 km desnivell 450 m temps 4h 00'

L'etapa final de la travessa recorre el cap de Creus de punta a punta a través del GR-92, que arriba a Cadaqués, a diferència del GR-11, que arriba a la punta del cap de Creus. Un paisatge erm, pedregós i arbustiu, que ens enfila des d'El Port cap al puig de l'Orator i el Torrelló, per arribar al seu punt culminant sota el puig dels Bufadors. Des d'aquí el camí ens mena avall directament, amb bones vistes sobre Cadaqués i Port Lligat.

## Material i equipament dels participants

Es tracta d'una llista orientativa i no exhaustiva **tingueu present de que no us pesi molt la motxilla. El pes de la motxilla ha de ser el 25 % del pes corporal com a màxim [millor si és menys]**:

- Motxilla per portar el material + protector de pluja (+/-30 litres aproximadament)
- **Sac de dormir i màrrega i funda de bivac** (recomanable tenda d'acampada ultralleugera)
- Esmorzar, dinar, berenar i sopar del primer dia
- Esmorzar i dinar pel segon dia
- Barretes energètiques i pica-pica
- Mitjons de tresc
- Malles llargues, o pirates. (no s'accepten malles curtes, xandalls, etc.) i/o pantalons de tresc (no de cotó)
- Pantalons impermeables (recomanats de membrana impermeable/transpirable)
- Botes de tresc de mitja canya (turmell cobert)
- 1a capa (samarreta tèrmica curta i llarga)
- 2a capa (jersei o jaqueta polar)
- 3a capa (jaqueta-paravent-capelina membrana impermeable/transpirable)
- Jaqueta amb farciment tèrmic (plomes, *primaloft*, etc.)
- Ulleres de sol categoria 3/4 "de plàstic" i amb protectors laterals
- Gorra o barret
- *Buff* o mocador de coll
- Gorro
- Guants fins interiors
- Protecció labial i protecció solar
- Cantimplora 2 L aigua mín. (mirarem de reomplir les cantimplores abans de pujar al Querroig)
- **Llanterna frontal** i piles de recanvi, navalla
- Medicaments que cada persona necessiti normalment/habitualment o consideri oportú i manta tèrmica
- Telèfon amb bateria suficient i números d'emergència desats (familiars, 112, etc.)
- Llicència federativa adequada i vigent a sobre com a identificatiu
- Moneda petita per si es vol comprar res en algun dels refugis/poblets

## Obligacions legals de l'entitat i dels participants

### espais

A la zona que anem hi ha regulació d'accés especial, ni sortim dels camins marcats que són els habituals i tradicionals del lloc. Complirem amb la normativa específica de l'espai natural



### activitats

Organitzem les activitats en el marc de l'Associació excursionista i cultural Origen Girona - inscrita amb el núm. 59826 al registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya i al registre d'entitats de l'Ajuntament de Girona- també formem part del cens d'organitzadors d'activitats físicoesportives en el medi natural del Consell Català de l'Esport. L'entitat compta amb una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil d'accidents per cobrir els riscos derivats del desenvolupament de les activitats físicoesportives, amb uns límits mínims de 150.253,03 € per víctima i 601.012,10 € per sinistre.

### persones

Tots els participants de l'activitat disposen d'assegurança personal que cobreixi les despeses de curació, rescat i trasllat (Llicència federativa FEEC).

El material i equip de seguretat utilitzat és adequat i adient a la pràctica de l'activitat i compta amb les certificacions necessàries (UIAA) i un bon estat de conservació

Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.



La informació sobre l'activitat (descripció, riscos físics, espai físic, mesures per preservar l'entorn natural, material i equip a utilitzar...) ha estat proporcionada a les persones que la realitzaran amb antelació i al mateix matí en la qual s'inicia. Es fa un control del material i equipament de tots els participants durant tota l'activitat i es té cura de tots i cadascun d'ells.

## Perfil dels participants que poden fer l'activitat (és requereix experiència o condició física)

La sortida va dirigida a excursionistes habituats a mitja/alta muntanya amb experiència, es demana una bona condició física i dur el material adequat.

Les persones que poden venir en aquesta sortida han de poder respondre afirmativament a totes aquestes afirmacions:

- Estic per sobre del nivell físic requerit, pel que no representaré una interrupció al ritme de marxa del grup
- Tinc la capacitat tècnica per fer l'activitat, la podria fer autònomament
- Tinc el material i l'equip necessaris per fer la sortida amb seguretat
- Tinc ganes de compartir l'objectiu que se'ns proposa com a part del grup

En cas de no tenir les respostes clares ja torbaràs una altra sortida més adient.

**Mapa recomanat de la zona:** De Cotlliure a Cadaquès (Mont editorial, 2023 1:50.000)

**Pàgina web recomanada:** <https://www.apasdisard.com/cotlliure-cadaques/etapes-cotlliure-cadaques/>

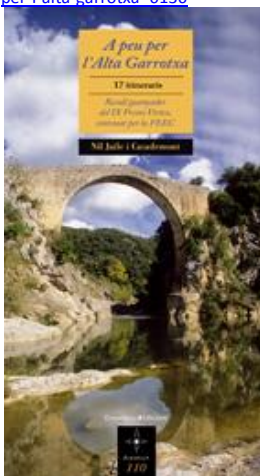
## Fotografia

Origen Girona organitza una exposició de fotografies i un concurs anual. Per participar-hi cal ser soci i aportar les fotografies fetes de l'activitat a [gironaorigen@gmail.com](mailto:gironaorigen@gmail.com) o penjant-les als àlbums digitals que es creïn.

## Publicacions de l'instructor de la secció

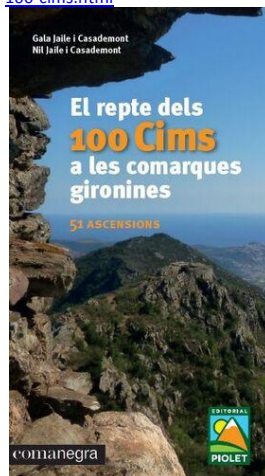
*A peu per l'Alta Garrotxa. 17 itineraris (IX Premi Vèrtex)*  
Cossetània 2010

<https://www.ulyssus.com/cat/libro/a-peu-per-l-alta-garrotxa-6136>



*El repte dels "100 Cims" a les comarques gironines. 51 ascensions*  
Comanegra i Piolet, 2017

<https://comanegra.com/ca/inici/423-repte-100-cims.html>



*Sempre a punt. Manual de Supervivència als Països Catalans*  
Editorial Piolet, 2024

<https://www.editorialpiolet.com/ca/inici/sempre-a-punt-manual-de-supervivencia-als-paisos-catalans-nil-jaile-i-casademont-1aed-2024-720.html>

