



# RUTES PIRINEUS



Paisajes  
pintorescos



Lagos,  
ríos y  
cascadas



Rutas  
circulares



Familias  
y niños



Español



## De Llafranc a Tamarit por caminos tradicionales y de ronda

Mar y montaña: ¡descubrimos el maravilloso paisaje del Empordanet!

Palafrugell, Montañas de Begur, Bajo Ampurdán, Gerona, Cataluña, España



**Dificultad** Media



**Tiempo total efectivo** 4:00h



**Distancia total** 11,7 km



**Desnivel acumulado** 420m



**Altitud mínima** 0m



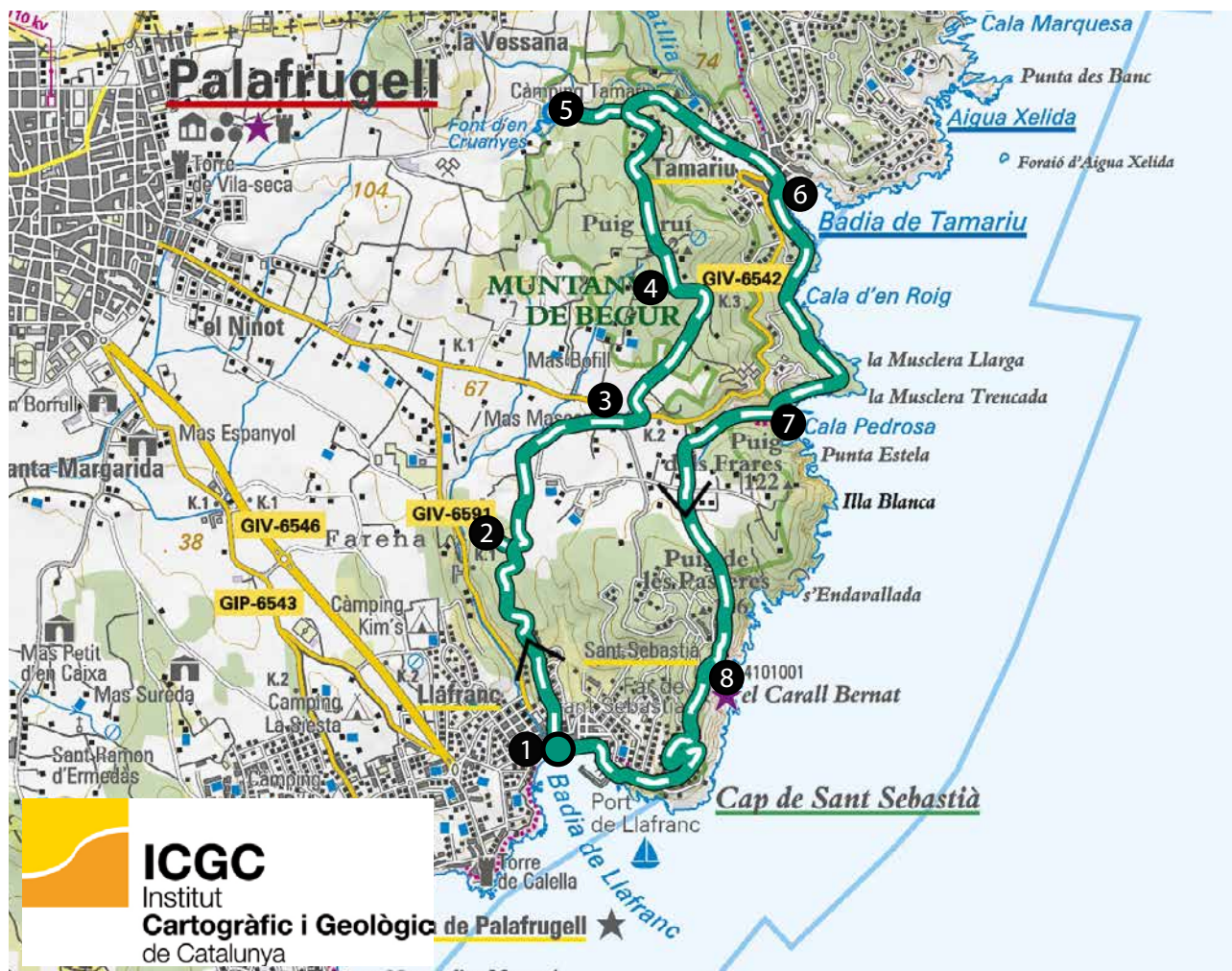
**Altitud máxima** 162m



**Punto de salida / llegada** Of. turismo de Llafranc



**Población más cercana** Llafranc



Baix Empordà-10. 1:50.000." propietat de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC).

 itinerario

 sentido de la ruta

 inicio / final

## PUNTOS IMPORTANTES DE PAS (WAYPOINTS)

Punto de paso	Tiempo	Altura	Latitud	Longitud
1 Oficina de turismo de Llafranc	0:00h	2m	41.894152°	3.193962°
2 Dolmen de Can Mina dels Torrents	0:25h	50m	41.903308°	3.190743°
3 Carretera GIV-4562	0:45h	80m	41.907825°	3.197562°
4 Desvío sendero	1:10h	148m	41.914930°	3.200430°
5 Fuente de Cruanyes	1:35h	50m	41.920995°	3.196557°
6 Playa de Tamariu	2:05h	4m	41.917850°	3.207166°
7 Cala Pedrosa	2:40h	2m	41.908019°	3.206858°
8 Mirador de Sant Sebastià	3:40h	166m	41.896824°	3.202851°
1 Oficina de turismo de Llafranc	4:00h	2m	41.894152°	3.193962°

Sistema de coordenadas geográficas. Datum WGS84.

De Llafranc a Tamariu por caminos tradicionales y de ronda

© RUTES PIRINEUS. Todos los derechos reservados

## LO MEJOR DE ESTA RUTA

- ✓ La calma que se respira en los **campos de cereales** de los Torrents.
- ✓ El emboscado y escondido **dolmen de Can Mina dels Torrents**.
- ✓ La **fresca fuente de Cruanyes**, paraje selvático, silencioso y de buen descanso.
- ✓ El recorrido sinuoso del tramo de **camino de ronda**, que hacemos entre **Tamariu** y la **cala Pedrosa**.
- ✓ Las **vistas inmensas al mar** desde el mirador de Sant Sebastià.
- ✓ El **encanto** de los pueblos marineros de **Llafranc** y **Tamariu**.



### INTRODUCCIÓN

Ruta circular de casi 12 km de longitud que, desde el centro de Llafranc, sigue el sendero de pequeño recorrido PR-C 107 y se adentra en el paisaje agroforestal del interior, donde encontramos el emboscado dolmen de Can Mina dels Torrents. Más adelante alcanzamos la cresta del Puig-Grú y descendemos por uno de sus contrafuertes boscosos hacia el fondo del valle, desviándonos para visitar la fuente de Cruanyes y siguiendo hasta el pueblo marinero de Tamariu. A continuación, el itinerario recorre un tramo del camino de ronda, resiguiendo el accidentado perfil de la costa, hasta la cala Pedrosa. Desde aquí remontamos un frondoso encinar y alcanzamos la loma, que ya no dejamos hasta llegar al mirador y al faro de Sant Sebastià. Finalmente, un tramo de agradable bajada nos lleva desde el conjunto monumental hasta Llafranc.

Los bonitos pueblos de Llafranc y Tamariu se encuentran en el epicentro del llamado Empordanet, dibujando los bellísimos paisajes de la Costa Brava, que ya forman parte de nuestro imaginario colectivo. Esta ruta no sólo une estas dos localidades a través del sinuoso recorrido por el camino de ronda -con punto de paso obligado en la pintoresca cala Pedrosa- sino que también nos descubre el interior más desconocido, a menudo ignorado, pero no por ello menos interesante. Se convierte en toda una experiencia sensorial el poder caminar por los agradables caminos de carro que recorren el paisaje en mosaico, formado por campos de cultivo, pastos y bosques donde aún se extrae el corcho de los centenarios alcornoques. El dolmen de Can Mina dels Torrents y el poblado íbero de Sant Sebastià de la Guarda nos recuerdan que este amable y fértil territorio ya estaba habitado durante el Neolítico y la Edad de Bronce. Finalmente, las vistas a vuelo de pájaro desde el mirador de Sant Sebastià, con un mar Mediterráneo azul e infinito, acaban de pintar este díptico de mar y montaña que seguro nos cautivará.



### CÓMO LLEGAR EN COCHE

Desde **Palafrugell** tomamos la carretera **GIV-6546** (avenida del Mar). Seguimos las indicaciones de **Calella** y **Llafranc**. En la rotonda que encontramos al **final de la carretera** (plaza Doctor Trueta) tomamos la 3ª salida (carrera Farena, señalización de "Llafranc"). Seguimos la calle hasta el centro de **Llafranc**.

## ¿SABÍAS QUE...

Los indiketes eran una tribu íbera que entre el siglo VI a. C y el I d. C ocupó los territorios del noreste de lo que hoy es Cataluña? En la cima de la colina de Sant Sebastià de la Guarda se encuentra un importante yacimiento arqueológico que nos muestra los restos de lo que fue un asentamiento indikete de primer orden, en contacto con las prósperas colonias griegas de *Emporion* (Ampurias) y de *Rhode* (Rosas).



## MÁS INFORMACIÓN

**DURACIÓN:** Día completo.

**TIEMPO TOTAL EFECTIVO (SIN PARADAS):** 4:00h en total: 0:50h desde la oficina de turismo de Llafranc hasta el desvío de la carretera GIV-4562, 1:15h desde este punto hasta la playa de Tamariu, 1:35h desde Tamariu hasta el mirador de Sant Sebastià y 0:20h desde este punto hasta la oficina de turismo de Llafranc.

**DESNIVEL ACUMULADO:** 420m

**DIFICULTAD:** Media. Derivada de la distancia y el elevado desnivel que hay que superar.

**ÉPOCA:** Todo el año.

### CARTOGRAFÍA:

- Baix Empordà-10. 1:50.000. Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.
- Camí de Ronda. La travessa a peu de la Costa Brava. Sant Feliu de Guíxols-Begur. 1:25.000. Editorial Alpina.

**OBSERVACIONES:** Debemos prestar atención al desvío que baja por el bosque del Puig-Gruí, ya que puede pasar desapercibido. El agua de la fuente de Cruanyes no es potable. En días de mala mar el acceso al camino de ronda desde la playa de Tamariu está inundado por el agua y puede resultar muy peligroso (especialmente durante una levantada). En este caso nos vemos obligados a hacer un flanqueo por la roca y cruzar la zona inundada antes que nos golpeen las olas. Mucha atención a la bajada hasta la cala Pedrosa, especialmente si ha llovido. Durante todo el año hay que llevar agua e ir bien protegidos del sol y el viento.

## NO TE PIERDAS...

La cala Pedrosa, que se encuentra en un lugar encantador y apartado del ruido de pueblos y carreteras. Formada por guijarros graníticos, que le dan nombre, si hace buen día, el mar está tranquilo y la temperatura es agradable, ivale la pena detenerse un rato y hacer un buen baño reparador!



## RECORRIDO

Iniciamos nuestra ruta en el cruce entre la calle Roger de Llúria y el paseo de Cipsela (paseo marítimo de Llafranc), justo enfrente de la **① oficina de turismo (0:00h - 2m)** de **Llafranc**. Desde este punto y hasta Tamariu iremos siguiendo en todo momento las marcas blancas y amarillas del sendero de pequeño recorrido PR-C 107.

Tomamos la calle de Santa Rosa y nos desviamos a la izquierda por la calle Mossèn Rafael Duran. Seguimos por la empinada calle Amadeu Vives ganando altura rápidamente, dejando atrás a la derecha el imperceptible Puig de Rais (83m). Se acaba el asfalto y comienza una agradable pista de arena rodeada de pinos. Entramos aquí en el paraje del Puig de Rais, donde el mosaico agroganadero y forestal ha creado un paisaje amable y rico en biodiversidad. Bosques de encinas, pino piñonero y blanco con sotobosque de laurel, durillo, lentisco, romero, tomillo, tomillo borriquero, brezo y estepas se alternan con campos de cereales (trigo, avena, cebada) y algunos pastos. Muy cerca de una curiosa vivienda blanca encontramos un desvío que, en 3 minutos, nos conduce hasta el **② dolmen de Can Mina dels Torrents (0:25h - 50m)**, sepulcro megalítico hecho con losas de granito que data del 3400-3000 a. C. Tanto en el Bajo como en el Alto Ampurdán podemos encontrar restos de antiguos dólmenes que pertenecen a una cultura todavía bastante desconocida por la arqueología moderna y que se desarrolló desde el final del Neolítico hasta la Edad de Bronce.

Regresamos al camino principal, disfrutando de la contemplación de los campos, que irán variando dependiendo de la época del año. Dejamos una masía atrás a la derecha. Varios indicadores verticales hacen que dudemos en algún momento, pero en cualquier caso, "Tamariu" siempre está bien señalizado. Salimos a la **③ carretera GIV-4562 (0:45h - 80m)**, que comunica Palafrugell con Tamariu. La seguimos 100m y a continuación nos desviamos a la izquierda, por una pista que hace un giro cerrado a la derecha. Empezamos a subir suavemente, dejando a la derecha un bonito pozo vecinal de finales del siglo XIX, hoy en día restaurado. Entramos en un pinar limpio de sotobosque, con esbeltos ejemplares de pino carrasco que parecen tocar el cielo; en los alrededores hay casas de veraneo bien diseminadas. Enseguida ganamos la cresta, dejando a la derecha el acceso al Puig-Gruí. Detrás de los pinos ya se ve el mar y los acantilados. Unos metros más adelante encontramos un **④ desvío (1:10h - 148m)** a un sendero que baja directamente por uno de los contrafuertes del Puig-Gruí. Tomamos este divertido camino que se adentra en la espesura mediterránea, perdiendo altura rápidamente, con cuidado de no resbalar en los tramos más derechos.

Seguimos un torrente hasta la urbanización Sanimar, donde tomamos la calle Perú hasta llegar a un cruce donde está indicada la fuente de Cruanyes. Tomamos el camino que sale a la izquierda y en 5 minutos llegamos a la **⑤ fuente de Cruanyes (1:35h - 50m)**, paraje fresco y sombrío por



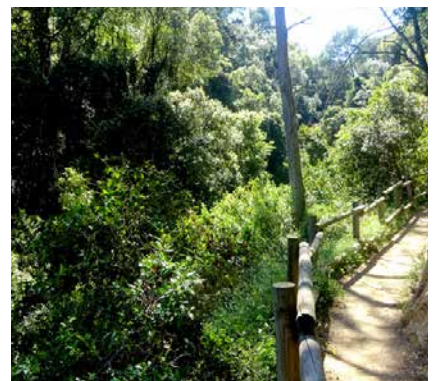
donde discurren las aguas estacionarias del arroyo de Tamariu. Si bien el agua de la fuente no es potable, el lugar está bastante sucio y se echa en falta algún banco o piedra para sentarse, también cabe destacar el ambiente ufano que nos rodea, con grandes plataneros que nos hacen sombra y alfombras de cola de caballo (*Equisetum telmateia*) lamiendo el curso de agua.

Volvemos al cruce y seguimos bajando, entrando ya en Tamariu y siguiendo la calle de la Riera hasta la bonita **6 playa de Tamariu (2:05h - 4m)**. Estamos en el centro de este bonito pueblo marinero, hoy reconvertido en pueblecito de veraneo. Conviene darle un vistazo antes de continuar nuestro recorrido, disfrutando de la tranquilidad de su **Paseo del Mar**. Dejamos aquí el PR-C 107, que tan buen servicio nos ha hecho en nuestro tramo por el interior, y encaramos la segunda parte de este variado itinerario. A partir de este punto seguiremos en todo momento las marcas blancas y rojas del GR 92, el sendero del Mediterráneo que conecta Portbou con el estrecho de Gibraltar recorriendo toda la ribera mediterránea de la península ibérica. De hecho, el GR 92 se une al proyecto de sendero europeo E-10, que quiere atravesar Europa desde Nuorgam (norte de Finlandia) hasta Tarifa.

Remontamos las escaleras y tomamos la calle Portió para bajar enseguida a la playa. Al otro extremo vemos un muro rocoso y unas escaleras excavadas en la roca que nos marcan el camino. En días normales este paso es evidente y no presenta ninguna dificultad, pero con mala mar o temporal el paso se inunda y complica mucho las cosas, obligándonos a flanquear la roca y pasar el tramo inundado antes de que llegue la próxima ola. Iniciamos aquí un tramo magnífico que sigue el camino de ronda, utilizado antiguamente por patrullas que controlaban el contrabando y el tráfico de embarcaciones y, más antiguamente, por pescadores o marineros que, habiendo naufragado, nadaban como podían hasta la costa y seguían estos caminos para poder regresar a casa.

El sendero recorre el perfil accidentado de la costa, la Costa Brava más esencial, aquella que forma parte del imaginario colectivo. Teniendo siempre a un lado el bosque y al otro el mar, el camino da la vuelta a la Punta des Burro. Pronto nos sorprende la presencia del **Porxo d'en Borrell**, construcción donde se guarda alguna barca de pesca y donde todavía vemos la rampa de acceso al mar. Podemos utilizar el cubierto para resguardarnos en caso de mal tiempo. Pasamos un extenso roquedal y remontamos por el otro lado. Pasamos junto a los Ameradors, un estrecho entrante de mar. Seguimos el sinuoso perfil de la estrecha Cala d'en Roig saliendo a continuación por encima de los arrecifes del Castellet y la Planassa del Mig. Un nuevo giro y ya hemos dejado atrás la Cala Gamarús. El camino se hace más boscoso y progresa entre pinos blancos castigados por el viento, recorriendo una pequeña península que culmina en la **Punta de la Musclera Trencada**. Al otro lado, la vertiente soleada nos salvaguarda ligeramente de la tramontana. Dejamos atrás un cubierto a la derecha y más adelante encontramos un banco de piedra con vistas y un sendero que baja a un pequeño embarcadero.

A nuestra izquierda ya se adivina la maravilla que será nuestro próximo punto de paso, pero antes



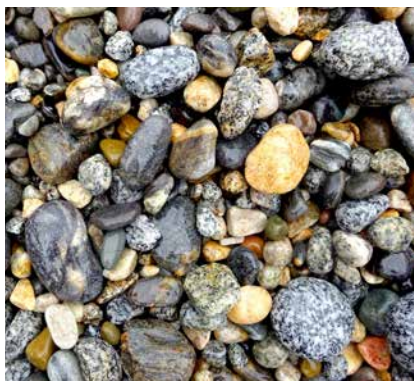


habrá que subir hasta el acantilado y luego bajar dando rodeos por la empinada ladera de la montaña (los que suben tienen preferencia) antes de llegar, ahora sí, a la **7 Cala Pedrosa (2:40h - 2m)**. Escenario geológico de primer orden y uno de los lugares más bonitos de la orilla norte del Mediterráneo, esta cala debe su nombre al hecho de estar formada por infinidad de guijarros y sedimentos que la fuerza del mar y las ancestrales avenidas torrenciales que han bajado por el pequeño valle han ido llevando a su desembocadura natural. Recogida y honda como es, ofrece pocas horas de sol en comparación con otras calas y playas, pero un buen baño si el día es bueno y la temperatura invita, hará que se multiplique el placer de nuestra caminata. Detrás de la cala hay un chiringuito muy curioso que hace de refugio y restaurante provisional. Una barraca situada al otro lado del guijaral acaba de componer el cuadro.

Continuamos nuestro camino remontando ahora el torrente que desemboca en la Cala Pedrosa, que con el tiempo se ha convertido en un frondoso encinar protegido de la especulación urbanística. Se produce un fuerte contraste paisajístico: dejamos la costa y el azul del mar y entramos en un bosque espeso casi tropical. Un pequeño esfuerzo y alcanzamos una cresta, entre cipreses. Nuevamente el paisaje agroganadero y forestal que nos ha acompañado durante la primera parte de la ruta hace acto de presencia. Seguimos a la izquierda, entre campos, y más arriba dejamos el camino y tomamos un sendero que pasa por un bonito matorral. Entramos nuevamente en el bosque, subiendo suavemente hasta que llegamos al borde de un precipicio: 100 metros casi verticales nos separan del mar y una caída sería fatal.

Un par de lazadas nos sitúan definitivamente en la parte alta de los acantilados. Hemos llegado al conjunto monumental de Sant Sebastià de la Guarda, integrado por cuatro espacios diferentes: ermita adosada a una torre de vigilancia, hospedería reconvertida en hotel de lujo, poblado íbero y faro. Pasamos por el **8 mirador de Sant Sebastià (3:40h - 166m)**, que nos regala amplias vistas del mar y del próximo faro homónimo. La timba es impresionante y debemos prestar atención, a pesar de disponer de una barandilla. Pasamos junto a la entrada del faro, que fue inaugurado en 1857. La maquinaria moderna ha acabado sustituyendo a la antigua, que funcionaba con petróleo, y actualmente es el faro más potente del litoral mediterráneo peninsular, con una luz que llega hasta las 30 millas mar adentro. Al otro lado de la calle Pau Casals, que tenemos delante, hay otro mirador que nos ofrece vistas inmejorables del pueblo de Llafranc, Calella de Palafrugell, las islas Formigues, Palafrugell, la costa y las montañas del interior.

Un poco mareados de tanta panorámica, bajamos por la calle Pau Casals hasta que la dejamos en un pequeño desvío que sale a la izquierda y que, escaleras abajo, nos conduce al puerto de Llafranc y al arbolado paseo de Cipsela. Cerramos el círculo en la **1 oficina de turismo (4:00h - 2m)**, dando por terminada esta preciosa ruta que tan bien ha combinado los paisajes del interior con la costa.



## ¿QUÉ MÁS PODEMOS VISITAR?



### Jardín Botánico de Cap Roig y Festival de Cap Roig

El Jardín Botánico de Cap Roig es un espacio singular rebotante de vegetación procedente de todo el mundo, con esculturas diversas. Desde 1969 la Obra Social "La Caixa" se encarga de su preservación. El auditorio al aire libre acoge cada año el Festival de Cap Roig, uno de los eventos musicales más interesantes del verano, que reúne artistas de todo el mundo.

Coordenadas GPS: 41.876268° 3.175304°



### Museo del Corcho

En el centro de Palafrugell, el Museo del Corcho conserva, interpreta y pone en valor el patrimonio vertebrado en torno al mundo del corcho en Cataluña. Se ubica en una antigua fábrica de corcho, la más importante del sector industrial en España y cuenta con unos elementos poco comunes en este tipo de construcciones que, a menudo, son edificios funcionales sin concesiones a los elementos decorativos ni a la participación de arquitectos reconocidos. Más info en [museudelsuro.cat](http://museudelsuro.cat)

Coordenadas GPS: 41.918475° 3.165187°



### Cantada de habaneras de Calella de Palafrugell

Desde 1966 la Cantada de Habaneras de Calella de Palafrugell ha marcado el inicio del verano de la Costa Brava. Año tras año, cada primer sábado del mes de julio ha conseguido instaurar y consolidar una tradición musical y cultural que se ha esparcido en toda Cataluña.

Coordenadas GPS: 41.888467° 3.185336°

Todas las rutas han sido realizadas sobre el terreno por RUTES PIRINEUS. Las rutas pueden variar mucho en función de la época del año, de la nieve y de las condiciones meteorológicas. La señalización (marcas, paneles, balizas) que podemos encontrar a lo largo de la ruta también puede variar con el tiempo. RUTES PIRINEUS no se responsabiliza de cualquier mal uso de sus guías y recomienda que cada uno sea responsable y prudente en la montaña. Igualmente, os invitamos a documentaros con libros y guías especializadas para complementar la información descrita. Todos los tiempos son efectivos y toman un carácter orientativo, no se han tenido en cuenta las paradas por pequeñas que sean. Para cualquier sugerencia, RUTES PIRINEUS os invita a enviar un correo a [info@rutespirineus.cat](mailto:info@rutespirineus.cat).



# ¡DESCUBRE TODO LO QUE TE OFRECEMOS!



## Guías Web y PDF gratuitas

Ponemos a tu disposición guías web y PDF -rutas de senderismo y alta montaña que te puedes descargar gratuitamente-, iunos contenidos de calidad y fiables elaborados por profesionales de la montaña para que puedas descubrir el Pirineo a tu aire!



## Salidas y excursiones guiadas

Disponemos de un calendario de salidas organizadas o podemos prepararte una propuesta personalizada. Crestas y ascensiones, parques naturales, travesías,... ¡Con Rutas Pirineos descubrirás todos los secretos del Pirineo de la mano de los mejores guías de montaña!



## Rutas auto guiadas

Te proponemos varias travesías que podrás realizar a tu aire pero sin preocupaciones ni incertidumbres: te entregaremos un libro de ruta, gestionaremos la logística de alojamientos, enlaces, picnics o equipajes, y dispondrás de un teléfono de emergencias en todo momento.



## Establecimientos recomendados

Os recomendamos los mejores establecimientos que hay cerca de las rutas de senderismo y alta montaña que os proponemos en la web. Hoteles, restaurantes, museos, artesanos, deportes de aventura,... todos revisados por nuestro equipo para que tu experiencia en los Pirineos sea inolvidable!