

Natural and cultural features / Éléments d'intérêt naturel et culturel

E1. Cap de la Barra: Exceptional lookout point with views of the Medes Islands, L'Estartit and Pals Bay. The nearby Pou de la Calella pit cave is of karstic origin.

E2, E3, E4 Calella cove, La Pedrosa cove (and island) and Ferriol cove: Three coves tucked away between rocky outposts and coastal pine groves, with crystal-clear waters, affording an exceptional opportunity for observing marine life.

E5. Cap Castell and La Foradada rock: The arched rock is a unique geological formation and one of the most emblematic landmarks along the coast of the massif.

E6. Punta Ventosa: Lookout point over Montgó cove, with Cap de Creus and the Albera Mountains in the background.

E7. Montgó cove: The rounded shape of the cove suggests that it was originally a sunken dolina, flooded and enlarged by the action of the waves.

E8. Rocamaura: The highest point overlooking L'Estartit has a panoramic view of the islands, the bay, the wetlands and the pine groves on the massif.

E9. Moratxa Tower: The strategic location of this small cylindrical tower bears witness to the need to protect the coast from pirates in former times.

E10. Cau del Duc cave (Torroella de Montgrí): The cave was inhabited by the first settlers in the area 300000 years ago, and is now of great geological and historical interest.

E11. Montgrí Castle: King Jaume II ordered the castle to be built in this strategic place during the late 13th-century power struggle between the monarchy and the local Counts of Empúries. Today the castle affords superb views over the Empordà plains.

E12. Santa Caterina valley and hermitage: The 14th-century hermitage is surrounded by pine trees, garigue and olive groves, and contains a wealth of history and tradition.

E13. Continental Dune: Inland dune originally formed from sands blowing in from Roses Bay. Today the area is a large undulating pine grove, planted to stop the sand from advancing over the plain.

E14. Drystone features: The walls, huts, shelters and many other dry-stone features in the area bear witness to the agricultural and stockbreeding past of the massif.

E16, E17, E18, E19, E20, E21: Quintaneta Tower, Martina Tower, Ferrana Tower, Begura Tower, La Galera farmhouse and Ral farmhouse: Fortified farmhouses are part of the park landscape and recall troubled periods in former times.

E22. Els Cisterns: Dolinas and pits make up an interesting geological complex of water channels.

E23. Els Hereus limekiln and stone hut: The Massif was formerly a source of lime. The Route of the Winds explores the relationship between man and nature as well as former uses of the natural resources from the area.

E24. Bellcaire Lake: Wetlands now mainly used for rice production, of special interest for observing its wide diversity of water birds and birds of prey.

E25. Roc Ferran lookout point: Spectacular panoramic view of the continental dune, Montgrí Massif and Muntanya Gran.

E26. Ter Vell lagoon: The coastal freshwater lagoon is of interest for its flora, and is a good place for observing water birds.

E27. La Piétera lagoons and marshlands: The lagoons and marshlands are flooded seasonally with brackish water, and are of great environmental interest.

E28. Fra Ramon lagoon: The main coastal lagoon in the marshland area, and an excellent bird watching observation point.

E29. Mouth of the River Ter: The River Ter meets the Mediterranean Sea here, with the Medes Islands in the background, a must for visitors wishing to explore the park.

E30. La Fonollera beach and dunes: The coastal dunes are among the most valuable and fragile eco-systems in the park. Access only at indicated places.

E31. River Ter weir: Old inscriptions describe the origin of the weir regulating the flow regime of the river waters, a good place to enjoy the landscape and the leafy vegetation along the riverbanks.

E32. El Molí canal: The canal is one of the main irrigation systems on the plain. Water birds and leafy riverbank vegetation can be observed from the wooden bridge linking the rice fields on either side.

E33. La Fonollera hill: The elevation near the floodplain is a place of historical interest as the site of the first known open air human settlement in the Empordà. Amphibians and reptiles can be observed in the area.

E34. En Coll lagoons: A system of wetlands and coastal lagoons of great ecological interest flanks the mouth of the River Daró. The place is of special interest for observing water birds, waders and birds of prey.

E35. Torroella de Montgrí: The town has a typically Mediterranean urban layout, with architectural styles ranging from Gothic to contemporary. The most outstanding buildings here are the Gothic church of St Genis, and Mirador, Solterra and Can Quintana palaces.

E36. L'Estartit Seafaring Town: The walking itinerary explores the memory of a seafaring town, Carrer de Santa Anna,

Plaça de l'Església, modernist architectural features, the fish-salting factories on Carrer de les Illes, the fishermen's taverns, different types of fishing tackle, and the port area.

E37. Museum of the Mediterranean. Montgrí, Medes Islands and Baix Ter Natural Park interpretation centre: Can Quintana Museum of the Mediterranean in Torroella de Montgrí provides information for exploring the area. An interactive exhibition appealing to the five senses enables visitors to experience and discover the unique natural and cultural features of the territory.

E1. Cap de la Barra : mirador exceptionnel sur les îles Medes, la baie de L'Estartit et de Pals. Quelques mètres plus loin, vers l'intérieur des terres, se trouve le Pou de la Calella, un gouffre d'origine karstique.

E2, E3, E4 Calanque Calella, calanque et île de La Pedrosa et calanque Ferriol : trois calanques encaissées entre récifs et pinèdes de bord de mer. Leurs eaux cristallines regorgent d'organismes marins à observer.

E5. Cap Castell et La Foradada : le point le plus proéminent de la côte du massif, la roche Foradada, c'est-à-dire trouée, est l'une de ses principales singularités morphologiques.

E6. Pointe Ventosa : mirador sur Montgó, avec pour toile de fond le Cap de Creus et la chaîne des Albères.

E7. Calanque Montgó : sa forme arrondie donne à penser qu'elle a probablement pour origine une ancienne doline érodée, inondée et agrandie par l'action de la mer.

E8. Rocamaura : le point le plus élevé au-dessus de L'Estartit offre une large vue panoramique sur les îles, les marécages et les pinèdes du massif.

E9. Tour Moratxa : la situation stratégique de cette petite tour cylindrique témoigne de la surveillance qui était assurée en temps de piraterie.

E10. Cau del Duc de Torroella de Montgrí : il présente un intérêt géologique et historique, et témoigne des premiers habitants de l'Empordà, il y a quelque 300 000 ans.

E11. Château de Montgrí : le roi Jacques II en ordonna la construction sur un site qui était à l'époque un point géostatégique pour la lutte entre le pouvoir royal et le comté d'Empúries. C'est aujourd'hui un belvédère fortifié avec une vue imprenable sur les plaines de l'Empordà.

E12. Ermitage et vallée de Santa Caterina : encaissé au milieu des pinèdes, des garigues et des oliveraies, l'ermitage, fondé au XIV^e siècle, est aujourd'hui un site de grande importance en raison de son histoire et de ses traditions.

E13. La Duna Continentale : c'est une dune intérieure composée de sables provenant de la baie de Roses. Elle porte actuellement une grande pinède ondoyante qui y a été plantée afin d'en stopper l'avancée.

E14. Constructions de pierre sèche : les enclos et les huttes de pierre sèche, les murs et la diversité des constructions témoignent du passé agricole et d'élevage du massif.

E16, E17, E18, E19, E20, E21. Tour Quintaneta, tour Martina, tour Ferrana, tour Begura, mas La Galera et mas Ral : les bastides fortifiées font partie du paysage du parc, et elles évoquent les luttes du passé.

Natural environments / Environnements naturels

A1. Underwater communities. The outstanding biodiversity of underwater habitats and species around the Medes Islands is due to several different factors. Careful management of human activity in the area has now stabilised the populations of grouper, meagre, gilt-head sea bream, sea bass and other species. The wide variety of seabed morphology (sand, rock, caves, cliffs, etc.) provides an interesting underwater seascape of Neptune grass meadows, corals and photophilic algae.

A2. Cliffs. Calcareous cliffs reaching a height of 100 metres define the eight kilometres of the Montgrí coastline between L'Estartit and L'Escala, with a spectacular, unspoiled succession of coves, gulls, islets, caves and promontories.

A3. Coastal dunes. A practically unbroken stretch of coastal dunes of great ecological value runs

along the shoreline between L'Estartit and Pals, one of the

largest and best conserved dune systems in Catalonia today.

A4. Marshes and wetlands. Living organisms teem in the fresh or brackish waters of the lagoons dotted along the bay, where changes in the landscape are constantly brought about by rainfall, storms and river floods. Reddish-green saltwort is abundant in the areas between the sea and the lagoons, and further inland we find a mosaic of rushes, reeds and green fields.

A5. Pasturelands, rice fields and croplands. Rice fields and fruit farms cover most of the plain. In summer, the huge areas of flooded rice fields provide a valuable source of food for water birds. Small patches of pastureland surrounded by tamarisks are also found on the floodplain.

A6. Irrigation channels and riverside wooded areas. The landscape of the Baix Ter Plain is criss-crossed by a network of irrigation channels, canals and streams running between the tracks and the croplands. There are also several thickets of ash and elm trees on the plain.

A7. Continental dune. The origin of the continental dune was a great mass of sand blown by the tramuntana wind from the Gulf of Roses into the Montgrí Massif. A plantation of umbrella, Aleppo and maritime pines in the late 19th century halted the advance of the sand over the croplands on the plain.

A8. Pine groves and garigue. Garigue is a type of prickly, aromatic woodland vegetation that grows in abundance on the rough, rocky soil of the Montgrí Massif, together with pine groves and large areas of brushwood.

dessinent une géomorphologie aussi diverse que spectaculaire ou l'emprise de l'homme est absente.

A3. Les dunes littorales. Le long de la façade littorale de L'Estartit et de Pals, on constate une unité pratiquement continue de sables côtiers de grande valeur écologique, qui constitue actuellement l'un des exemples de système dunaire les plus étendus et les mieux conservés du Catalogne.

A4. Les marais et les paludes. L'eau douce ou saumâtre remplie de vie les lagunes qui, telles de petites taches, ponctuent la baie. Les pluies, les tempêtes et les inondations ne cessent de modifier ce paysage. Entre deux eaux, le vert brûlé de la salicornie se détache. Vers l'intérieur des terres, une mosaïque entre roselières et prêts verts.

A5. Les clos, les rizières et les cultures. Les rizières et les vergers sont les cultures dominantes de la plaine agricole. En été, les rizières se transforment en très larges feuilles d'eau où viennent s'alimenter les oiseaux aquatiques. Les clos, ceintes de tamaris, semblent des petits bouts de prises inondables.

A6. Les canaux et les boqueteaux de rive. Le paysage de la plaine du Baix Ter s'articule autour d'un réseau de ruisseaux, de canaux et de rigoles qui courent entre chemins et cultures. Il reste là et, au milieu de ce lacis d'irrigation, quelques bosquets de frênes et d'ormes.

A7. La dune continentale. L'origine de la dune continentale est une grosse masse de sable que la tramontane a entraînée du golfe de Roses au massif du Montgrí. À la fin du XIX^e siècle, son mouvement en direction des cultures de la plaine a été stoppé grâce à la plantation de pins pignon, de pins blancs et de pins maritimes.

A8. Les pinèdes et la garigue. La garigue est une formation végétale arbustive très courante dans le massif du Montgrí. Les plantes épineuses et aromatiques sur un sol aride et rocailleux en composent le paysage et, avec les broussailles et les pinèdes, occupent des étendues considérables sur une grande partie de ses versants.

Guide to itineraries / Itinéraires plan guide

We recommend to visit The Mediterranean museum that is also the Nature Park Interpretative Centre where we invite you to get to know the Montgrí Massif, the Medes Islands and the Baix Ter plain.

Nous vous conseillons de visiter le Musée de la Méditerranée qui accueille désormais le Centre d'interprétation de notre Parc Naturel. Venez découvrir sur cet espace le massif du Montgrí, les îles Medes et la plaine du Baix Ter.

NO / NUMERO	NAME / NOM	DEPARTURE POINT / LIEU DE DÉPART	DISTANCE one way/ DISTANCE aller seulement	DIFFICULTY LEVEL / DIFFICULTÉ	NATURAL AND CULTURAL FEATURES / ELEMENTS D'INTÉRÊT NATUREL ET CULTUREL	NATURAL ENVIRONMENTS / ENVIRONNEMENTS NATURELS
1	Calella cove Cala Calella	Carrer Cap de la Barra - L'Estartit	30 min	Medium / Moyen	E1,E2	A1,A2,A8
2	La Pedrosa cove Cala Pedrosa	Pujada Torre Ponsa - L'Estartit	1 h	Medium / Moyen	E3	A1,A2,A8
3	Ferriol cove Cala Ferriol	Pujada Torre Ponsa - L'Estartit	1 h 30 min	Medium / Moyen	E4,E5	A1,A2,A8
4	Montgó cove Cala Montgó	Pujada Torre Ponsa - L'Estartit	2 h 30 min	Medium / Moyen	E6,E7	A1,A2,A8
5	Les Maures Les Maures	Pujada Torre Ponsa - L'Estartit	1 h	Medium / Moyen	E8, E9	A2, A8
6	Montgrí Castle Château de Montgrí	Carrer Fátima - Torroella de Montgrí	1 h	Medium / Moyen	E10, E11, E12	A2,A8
7	Montgrí Mountain and Santa Caterina Valley Le Montgrí et la vallée de Santa Caterina	Àrea recreativa del Coll de les Sorres	3 h	Medium / Moyen	E13, E14, E12, E11	A2,A7,A8
8	Old road from Torroella de Montgrí to L'Estartit Vieux chemin de Torroella de Montgrí à L'Estartit	Ronda Pau Casals - Torroella de Montgrí	1 h 15 min	Easy / Facile	E16, E17	A5,A8
9	Route of the Winds Route du vent	Urbanització Torre Vella (Mas Ramades)	4 h (round trip) / (aller et retour)	Easy / Facile	E14, E22,E23	A8
10	Ullà and Muntanya Gran Ullà et la Muntanya Gran	Carrer Josep Camer - Torroella de Montgrí	3 h	Medium / Moyen	E24, E18, E25	A5,A7,A8
11	Marsches and wetlands: Ter Vell and Piétera Maresas et paludes : Ter Vell et Piétera	Depuradora vella - L'Estartit	2 h	Easy / Facile	E26, E27, E28	A3,A4,A5
12	Ter riverbank path La rive du Ter	Carrer del Molí - Torroella de Montgrí	1 h 30 min	Easy / Facile	E29, E30	A3,A4,A5,A6
13	Land of pirates Terre de pirates	Pont del Riu Ter - Torroella de Montgrí	1 h 30 min / 3 h 30 min	Easy / Facile	E19, E20, E21, E28, E29	A3,A4,A5,A6
14	River Ter weir L'écluse	Carrer del Riu Ter - Torroella de Montgrí	1 h 30 min (round trip) / (aller et retour)	Easy / Facile	E31	A5,A6
15	Mouth of River Ter - Pals Beach La Gola del Ter - Plaça de Pals	Urbanització La Gola - Plaça de Pals	2 h	Easy / Facile	E29, E30, E32, E33, E34	A3,A4,A5,A6
16	Torroella de Montgrí old town, A thousand years of history Torroella de Montgrí vieille ville, Un mille ans d'histoire	Carrer Ullà - Torroella de Montgrí	1 h	Easy / Facile	E35	
17	60 minutes of fishing tradition 60 minutes de tradition de pêche	Passeig Marítim - L'Estartit	1 h	Easy / Facile	E36	

<img alt="A collage of 17 small images showing various natural and cultural features of the park, including landscapes, animals, and