



# La vall de Santa Caterina i el Montplà

Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter

## Ermita, castell i bones vistes

Aquest itinerari circular, no molt llarg però amb **certa exigència** a causa dels **continus desnivells** que cal superar i els **senders escarpats** pels qual cal transitar en certs trams, ens permet visitar els **principals punts d'interès patrimonial** de la **part central del massís del Montgrí** i gaudir en gran part del recorregut de diferents **grans panoràmiques** sobre l'entorn: el Canigó, les Alberes, l'Alt Empordà, el golf de Roses, el cap de Creus, l'Empordanet i el Baix Ter, Torroella de Montgrí, les illes Medes, les Gavarres...

Partint de la **casa del Guarda**, lloc on es pot deixar còmodament el vehicle i amb una zona de pícnic amb taules i bancs, començarem el recorregut pel mig d'una esclarissada i breu pineda i amb lleugera pujada per tornar a baixar cap al rovell de l'ou de la **vall de Santa Caterina**, on trobarem la solitària ermita del mateix nom, indret d'inspiració literària i de gran devoció popular a la rodalia.

El camí torna a pujar decidit entre **la garriga** i, tot fent un descans al **coll de la Creu**, ens puja fins a la talaia del **castell del Montgrí**, emblema històrica de la muntanya. Aquí dalt, podrem fruit d'unes grans vistes sobre tot l'entorn circular.

Ara ens tornarà tocar fer un intrèpid descens per viaranys de mala petja fins al **coll d'en Garrigars** per tornar a recuperar el desnivell perdut fins a atènyer **el Montplà**, extens altiplà o mola des d'on també paga la pena entretenir-se a observar les grans panoràmiques que ens regala.

Ja per acabar, tancarem el cercle fent el descens i el flanqueig final pels vessants nord i oest del Montplà, d'on des d'algun punt podrem observar l'indret de la gran emboscada **duna continental** del Montgrí, per tornar finalment en poca estona al punt de partida.



## Fitxa Tècnica

Temàtica:

Dificultat: Mitjana

Longitud: 5.00 km

Desnivell positiu: 350m

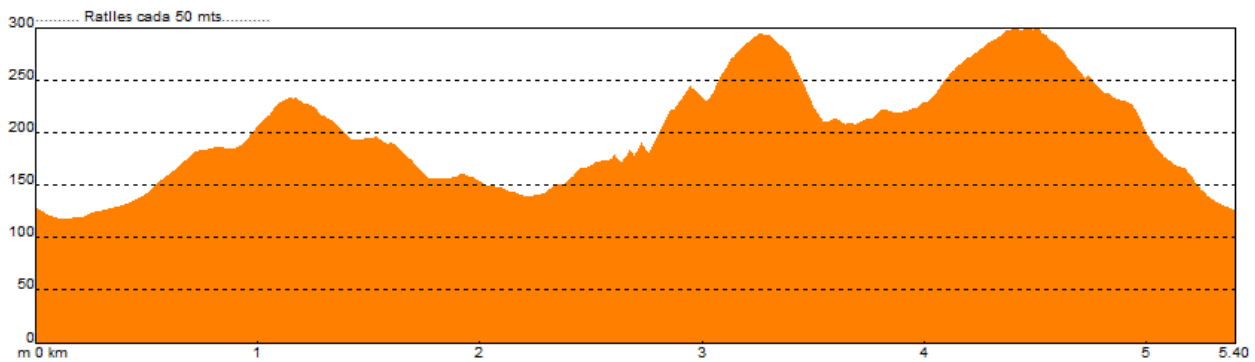
Activitat: A peu

Tipologia: circular antihorari

Durada: 120 min

Valoració:

## Gràfica de Desnivell



## Conçells

### TRAÇAT

- És un traçat més aviat curt però amb certa exigència pel que fa als continus desnivells que cal anar superant. Per les persones acostumades a caminar no suposarà cap dificultat, però sí un cert esforç a tenir en compte per les persones que no ho estiguin o per la mainada massa petita.
- La pujada del coll de la Creu fins al castell de Montgrí i del coll d'en Garrigars al Montplà, són curtes però exigents.
- Gairebé sempre es transita per senders i corriols pedregosos, amb molta pedra solta que afegeix certa dificultat per l'alt risc de relliscades, ja que les pedres cedeixen amb facilitat al trepig de les nostres petjades.

### AIGUA

- No hi ha punts d'aigua potable en tot el recorregut. Cal portar les cantimplors ben plenes!

### PRECAUCIONS

- Cal tenir cura dels nens en certs moments del recorregut on pot ser fàcil la caiguda pel vessant massa costerut.
- Cal anar amb certa precaució a les baixades, ja que pel tipus de terreny, pedregós i escarpat, és fàcil la relliscada o la torçada de turmell, sobretot si ha plogut i la pedra és mullada.

### METEO

- Degut al tipus de vegetació baixa predominant a la zona, la garriga, el recorregut no ofereix pràcticament cap ombra. Cal evitar, doncs, la plena canícula. A l'estiu, millor fer-lo a primera hora del matí o al capvespre.
- Cal anar amb molta precaució o renunciar a l'itinerari si bufa o es preveu que augmenti la tramuntana. És un ben molt fort i a les parts més exposades dels cims i carenes notarem sens dubte tota la seva força. A part de molt molest, és perillós perquè ens pot fer perdre l'equilibri en passos exposats.
- Millor portar roba de protecció pels llocs exposats al vent, encara que ens sembli que no bufa massa fort. A dalt els cims i carenes, les coses poden ser molt diferents.
- Penseu en posar-vos crema solar, millor en qualsevol època de l'any. Anirem exposats al sol en tot el recorregut.

### TERRENY

- El terreny és pedregós, cantellut i, en alguns trams, lliscós. És molt important portar calçat adequat, és a dir, bota de muntanya de canya alta i sola gruixuda i antilliscant.
- Hi ha algun tram de baixada un pèl difícil.

### MATERIAL

- A l'estiu, es recomana barret i ulleres de sol
- Uns prismàtics, sempre van bé, si us agrada observar amb detall la natura.
- Uns bastons de senderisme, sempre ens ajudaran tant a les pujades com a les baixades.
- Si us agrada la fotografia de grans panoràmiques, porteu la càmera fotogràfica.

### ALTRES EQUIPAMENTS

- A la casa del Guarda, lloc d'inici i final de l'itinerari, hi ha una zona de pícnic i aparcament.
- Hi ha algun plafó informatiu en els principals punts d'interès patrimonial: ermita de Santa Caterina, castell de Montgrí...