

CENTRE EXCURSIONISTA LA PALMA

3a ESCAPADA

Adherits a:



L'organització i l'Associació M.A.I.L.P. no es fan responsables dels actes que puguin dur a terme els participants durant l'Escapada.

Associació M.A.I.L.P.
Avinguda Catalunya, 39
08956 LA PALMA DE CERVELLÓ



GAVARRES - ARDENYA
6 i 7 d'octubre del 2018

Presentació

Estimats amics,

El vostre Centre Excursionista de la Palma us convida a viure la **3a ESCAPADA**. Aquesta activitat es va originar per les peticions continuades d'alguns dels nostres socis d'organitzar l'Escampada anualment.

L'**ESCAPADA**, igual que l'Escampada, s'organitza cada dos anys i s'alterna amb l'Escampada.

La durada de l'**ESCAPADA** és d'un cap de setmana i l'estada la farem en una casa de colònies, aquest any al **Ca l'Aldrich**, on només hi dormirem la nit de dissabte.

Els àpats aniran a càrrec de cada participant per tal d'abaratir al màxim el cost de l'activitat. Però no hi faltará el cremat, que anirà a càrrec del centre.

Pels que **no tinguin assegurança** anual caldrà treure la temporal pels dos dies, ja siguin adults o nens.

L'**ESCAPADA** és una bona manera d'aplegar socis i amics en un marc natural, en aquest cas a la comarca del baix Empordà, i concretament a **Romanyà de la Selva**, entre Llagostera i Santa Cristina d'Aro, per poder gaudir de tot un seguit d'activitats en un entorn natural, familiar i de germanor.

Les activitats es faran als massís propers i arran de mar.

De tot cor ens agradaria comptar amb tots vosaltres. No hi falteu.

Els coordinadors

Les activitats

Diumenge matí

4. Puig de les Cols

Durada i dificultat: 2h30'. Mitjana

Descripció: Aquest itinerari circular ens permetrà conèixer el massís d'Ardenya. Pujarem a l'ermita i mirador de Pedralta, des d'on podrem admirar el massís de les Gavarres i la costa de Sant Feliu de Guíxols i Palamós. Seguirem cap al



cim del Puig de les Cols, cim que assolirem ajudats de les mans, en un tram divertit. Un cop al cim les vistes són de 360°. Podrem admirar Montseny, Guillerics, Montnegre i el Pirineu Oriental amb el Canigó com a cim destacat.

Material: Botes, bastons, gorra, crema solar, roba d'abric, capelina i molt de líquid.

5. Camí de Ronda

Durada: 1h30'.

Dificultat: Baixa.

Descripció: A més dels seus valors arquitectònics i paisatgístics, el camí de ronda és un aparador privilegiat per descobrir una rica varietat de roques, estructures i formes de relleu.

Us convidem a fer aquest viatge singular que us durà de les profunditats de la terra a la vora del mar.

Material: Calçat còmode per caminar i per mullar, roba d'abric, gorra, crema solar i aigua.

Les activitats

Dissabte tarda

1. Itinerari literari Mercè Rodoreda

Durada: 1h 30'.

Descripció: Itinerari guiat de dotze punts que fa un recorregut pel poble, i a cada un dels punts hi ha un breu text extret de les obres allí escrites. Finalitza a la cova d'en Daina. A Romanyà de la Selva va acabar d'escriure Mirall trencat.



2. Ferrada cala del Molí

Dificultat: Difícil (K3). **Edat mínima:** 14 anys

Aproximació cotxe: 25' anada + 25' tornada

Aproximació: 10' **Recorregut via:** 1h30'-2h

Retorn: 10'

Descripció: És l'única ferrada a tot Europa que és al costat del mar. El seu recorregut és per la costa, a tocar de l'aigua. En algun punt el tram de via és extra-plomat. Cal bon nivell de força.



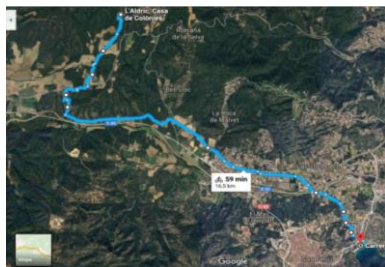
3. BTT pels voltants de Santa Cristina d'Aro

Longitud i durada: 16,5km i 2h30' **Dificultat:** Fàcil

Descripció: Sortint de la mateixa casa farem una ruta per pistes, via verda i carrers que ens durà a la platja de S'Agaró.

A la tornada, al tram més dret, hi haurà la possibilitat de carregar les bicicletes en una furgoneta.

Material: Bicicleta, casc, vambes, guants, ulleres de sol, crema solar i roba d'abric i/o pluja. Aigua.



Programa d'activitats

DISSABTE

12.00 Benvinguda

13.30 Dinar

16.00 Activitats de tarda:

1- Itinerari literari Mercè Rodoreda

2- Ferrada cala del Molí

3- BTT pels voltants de Santa Cristina d'Aro

21.00 Sopar

23.00 Cremat

DIUMENGE

08.00 Desdejuni

08.30 Activitats:

4- Puig de les Cols

5- Camí de Ronda

14.00 Dinar

16.00 Comiat

Taula de preus

Concepte	Preu Soci	Preu No Soci
Estada - Mateix preu adults i nens - Nens de 0-2 anys no paguen - Assegurança temporal inclosa. Es descomptaran els 5,40€ als federats	16,40€	20,80€

Gavarres - Ardenya

Els massissos

El **massís de les Gavarres** és una alineació muntanyosa de la Serralada Litoral que forma un arc que marca els límits geogràfics meridionals de la plana de l'Empordà.

Té la forma d'un gran arc que s'obre cap al nord, a cavall entre les comarques del Baix Empordà i el Gironès.

És un massís de formes arrodonides, que **Josep Pla** va definir com a «**elefantiaques**» i que té com a punts més elevats els puigs bessons de la Gavarra i d'Arques, amb 533 i 527 metres respectivament.

El **massís de l'Ardenya o de les Cadiretes** és un conjunt de muntanyes situades a la zona litoral de la comarca de la Selva, el Gironès i el Baix Empordà.

La plana litoral i al·luvial de la Tordera hi separa dos conjunts orogràfics definits. Hi destaquen el Puig de les Cadiretes (518 m), el Montagut (498 m) i el Montllor (470 m).

Al seu extrem oriental, a la vora del mar, la serralada cau abruptament, formant penya-segats i cales al llarg de la costa entre Sant Feliu de Guíxols i Tossa de Mar.

El sector del litoral va inspirar a **Ferran Agulló** per tal de batejar la **Costa Brava**.

Llagostera

Llagostera és la porta d'entrada a la Costa Brava.

El municipi ofereix la tranquil·litat i la bellesa d'un entorn natural entre els espais protegits dels massissos de les Gavarres i el Puig de Cadiretes.



A banda d'una passejada -a peu, en bicicleta, a cavall...- també es pot deixar perdre pel nucli urbà i gaudir de diferents propostes turístiques.

Són nombroses les edificacions d'interès històric i arquitectònic, entre les quals destaca el majestuós campanar de l'església de Sant Feliu, del s. XVIII, les restes medievals de les tres torres de l'antic castell feudal i part de la seva muralla.

Romanyà de la Selva

Romanyà de la Selva és una entitat de població del municipi de Santa Cristina d'Aro. Se situa al cor de la serralada de les Gavarres marítimes

Hi destaca l'**església de sant Martí de Romanyà**, església preromànica que data de la segona meitat del segle X o de començament del segle XI.



Romanyà disposa d'un dels **conjunts megalítics** funeraris (dolmen) més ben conservats de la regió: la Cova d'en Daina. Igualment, hom pot trobar el Dolmen del Roquet, la Cista d'en Güitó i alguns menhirs dispersos, com el menhir de la Murtra.

Podeu trobar més informació als següents webs:

www.gavarres.cat/ca/les_gavarres.html
www.accac.cat/index.php?seccio=cases&id=55#ins
www.naturalocal.net/
<http://www.visitallagostera.com>
visitsantacristina.cat