



Cycle routes
Itinéraires vélo

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Generalitat de Catalunya



Montgrí, Medes Islands and Baix Ter Nature Park
Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter
Passeig del Port, s/n. (17258) L'Estartit
Tel.: +34 972 75 17 01
pnmmmbi@gencat.cat
parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

Mediterranean Museum
Park interpretation center
Musée de la Méditerranée
Centre d'interprétation du Parc
C/ d'Ullà, 31. (17257) Torroella de Montgrí
Tel.: +34 972 75 51 80
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat

L'Estartit tourism office
Office du tourisme de l'Estartit
Passeig marítim, s/n. (17258) L'Estartit
Tel.: +34 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

L'Escala tourism office
Office du tourisme de l'Escala
Plaça de les Escoles, 1. (17130) L'Escala
Tel.: +34 972 77 06 03
turisme@lescala.cat
www.visitlescala.com

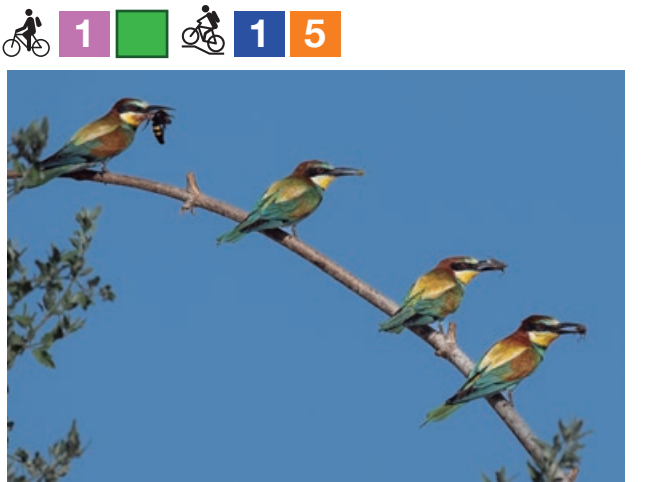
Pals tourism office (Ca la Pruna)
Office du tourisme de Pals (Ca la Pruna)
C/ de la Creu, 7. (17256) Pals
Tel.: +34 972 63 73 80
info@pals.cat
www.visitpals.com

Information centers
Points d'information

Bellcaire d'Empordà

The town of Bellcaire stands on the Empordà plain, next to the Montgrí massif, surrounded by crop fields. In the eastern-most sector of the municipality, the old Bellcaire lagoon, drained since the 18th century, still hosts important biodiversity, linked to wetlands.

Le village de Bellcaire se trouve sur la plaine de l'Empordà, à côté du massif du Montgrí, entouré de champs. Dans le secteur le plus oriental de la commune, l'ancienne lagune de Bellcaire, asséchée depuis le XVIIIe siècle, abrite encore une biodiversité importante, associée aux zones humides.



European bee-eaters (Merops apiaster). *Guepiers d'Europe.*

Fontanilles

The landscapes of Fontanilles are marked by the presence of the Daró and the Daró vell that saw its course modified in the past. To the east and west of the municipality, crops extend where the river flattened the relief. In the middle, taking advantage of the hill, the urban center appears, along with forest pieces and other crops.

Les paysages de Fontanilles sont marqués par la présence du Daró et du Daró vell qui a vu son cours modifié dans le passé. À l'est et à l'ouest de la commune, les cultures s'étendent là où la rivière a adouci le relief. Au centre, profitant de la colline, apparaît le centre urbain, aux côtés d'un mosaïque de forêts et de cultures.



Liabià. *Liabià.*

Palau-sator

Small medieval towns spread across an agricultural plain, where rice cultivation stands out, make up the landscape of Palau-sator. To the south, the last foothills of the Gavarres massif are home to forests that contrast with the agricultural environments of the flatter sectors.

De petits villages médiévaux répartis sur une plaine agricole, où se distingue la culture du riz, composent le paysage de la commune de Palau-sator. Au sud, les derniers contreforts du massif des Gavarres accueillent des forêts qui contrastent avec les milieux agricoles des secteurs les plus plats.

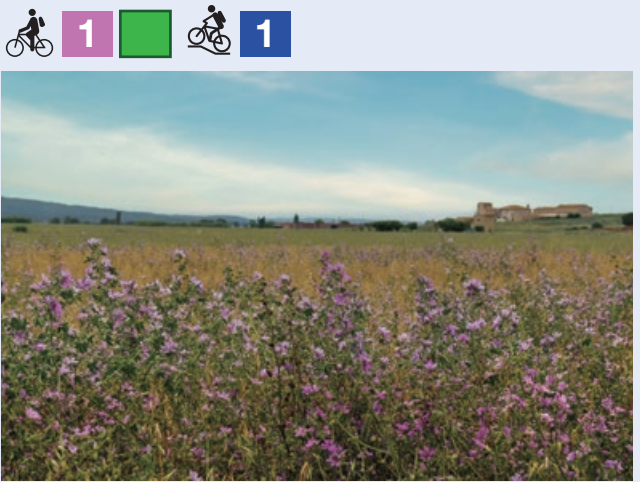


Sant Feliu de Boada's church. *Église de Sant Feliu de Boada.*

L'Escala

L'Escala is well known for its fishing port and the Greek and Roman settlements of Empúries. But beyond this, both on the coast and in the interior plain, a great diversity of environments of high natural and landscape value alternate (cliffs, beaches, wetlands, meadows, etc.).

L'Escala est connue pour son port de pêche et les colonies grecques et romaines d'Empúries. Mais au-delà de ça, aussi bien sur le littoral que dans la plaine intérieure, alternent une grande diversité de milieux de haute valeur naturelle et paysagère (falaises, plages, zones humides, prairies, etc.).



Vilanera. *Vilanera.*

Gualta

On the right bank of the River Ter, at Gualta, crop fields extend: cereals and fruit trees take advantage of the pleasant plain. When the relief acquires a minimum prominence, these crops leave room for the urban center, olive trees and a modest forest area.

À Gualta, les champs s'étendent sur la rive droite du Ter: les cultures de céréales et les arbres fruitiers profitent de la douce configuration du terrain. Lorsque le relief acquiert un peu plus d'importance, ces cultures laissent leur place au centre urbain, aux oliveraies et à une modeste zone forestière.



The bridge over Daró River. *Le pont sur le Daró.*

Torroella de Montgrí

A calcareous rock descended from the Pyrenees and settled in the Empordà plain, Montgrí massif, is the scenic backdrop of the town of Torroella, at whose feet the Ter river flows. On the plain, crop fields follow one another. In the mountains, coves, cliffs, forests and bushes, dotted with innumerable witnesses of an ancient human occupation, among which the Montgrí castle stands out. *Une roche calcaire descendue des Pyrénées et située au milieu de la plaine de l'Empordà, le Montgrí, constitue le fond de décor de la ville de Torroella, au pied de laquelle coule le Ter. Sur la plaine, les champs de cultures se succèdent. Autour et sur la montagne, des criques, des falaises, des forêts et des buissons, parsemés d'innombrables témoins d'une ancienne occupation humaine, parmi lesquels se distingue le château de Montgrí.*



Torre Bagura. *Torre Bagura.*

L'Estartit

The mouth of the Ter River, the Ter Vell (the old Ter) wetlands, la Pletera and the beaches contrast with the first foothills of the Montgrí massif, its coves and viewpoints. Against this backdrop, Offshore, the Medes Islands stand out, an iconic postcard that characterizes the Empordanet.

L'embouchure du Ter, les zones humides du Ter Vell (le vieux Ter), la Pletera et les plages contrastent avec les premiers contreforts du massif du Montgrí, ses criques et ses belvédères. Face à ce scénario, au large, se découpent les îles Medes, carte postale emblématique qui caractérise l'Empordanet.

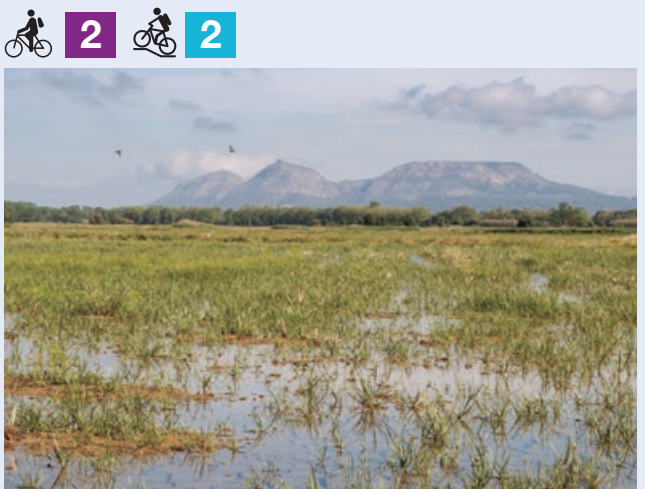


La Pletera. *La Pletera.*

Pals

A long sandy beach, ponds overflowing with life, pine forests on the hills, diverse crops among which rice fields stand out, and a medieval center perched on the relief to protect itself from the threats of antiquity: these are the landscapes of Pals. A mosaic of varied environments where nature and history merge with harmony.

Une longue plage de sable, des marais débordants de vie, des forêts de pins sur les collines, des cultures diverses parmi lesquelles se distinguent les rizières, et un centre médiéval perché sur le relief pour se protéger des menaces de l'antiquité: tels sont les paysages de Pals. Une mosaïque d'environnements variés où nature et histoire se fondent en harmonie.

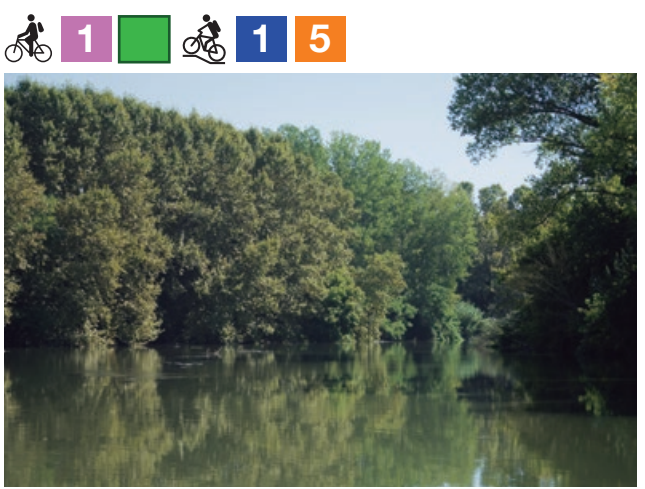


Pals' Rice fields. *Rizières de Pals.*

Ullà

From the crest of Montgrí massif, to the left bank of the Ter, the municipality of Ullà extends, with an urban center surrounded by fields. Dry crops and fruit trees alternate on the plain, following the network of canals and irrigation ditches. But going up the mountain slope, olive trees appear and turn into bushes as they gain altitude.

De la crête du Montgrí, jusqu'à la rive gauche du Ter, s'étend la commune d'Ullà, avec un centre urbain entouré de champs. Cultures sèches et arbres fruitiers alternent dans la plaine, suivant le réseau de canaux et de fossés d'irrigation. Mais en remontant le versant de la montagne, apparaissent les oliviers qui se transforment en buissons à mesure qu'ils prennent de l'altitude.



Ter river. *Le Ter.*

Cycle tracks / *Itinéraires vélo*

	Route name <i>Nom de l'itinéraire</i>	Distance <i>Distance</i>	Approx. time <i>Temps approx.</i>	Signs <i>Signalisation</i>	Natural environments <i>Milieux naturels</i>
	1 Northern Nature Park <i>Parc naturel nord</i>	 45,84 km	2 h 20 min		
	2 Southern Nature Park <i>Parc naturel sud</i>	 43,47 km	2 h 15 min		
	 Ter route <i>Route du Ter</i>	 220 km			
	 Pirinexus <i>Pirinexus</i>	 340 km			
	 Eurovelo 8 <i>Eurovelo 8</i>	 7.560 km			

MTB tracks / *routes VTT*

	Route name <i>Nom de l'itinéraire</i>	Distance <i>Distance</i>	Approx. time <i>Temps approx.</i>	Signs <i>Signalisation</i>	Natural environments <i>Milieux naturels</i>
	1 Montgrí's route <i>Route du Montgrí</i>	 38,57 km	2 h 45 min		
	2 Baix Ter's route <i>Route du Baix Ter</i>	 36,30 km	2 h 15 min		
	3 41 MTB route <i>Route VTT 41</i>	 27,34 km	2 h		
	4 42 MTB route <i>Route VTT 42</i>	 15,06 km	1 h 05 min		
	5 43 MTB route <i>Route VTT 43</i>	 33,48 km	2 h 26 min		

	Baix Empordà cycle tourism itinerary <i>Itinéraire cyclotouristique du Baix Empordà</i>		MTB Itinerary <i>Itinéraire VTT</i>		Circular route <i>Route circulaire</i>		Flood-meadows and riparian forest <i>Prairies inondables et forêt riveraine</i>		Sea <i>Mer</i>
	Eurovelo 8 <i>Eurovelo 8</i>		Ter Route <i>Route du Ter</i>		Linear route <i>Route linéaire</i>		Rockies and coastal cliffs <i>Roches et falaises côtières</i>		Forest <i>Forêt</i>
	Pirinexus <i>Pirinexus</i>		Meadows and crops <i>Prairies et cultures</i>		Beaches and dunes <i>Plages et dunes</i>		Shrubland <i>Fruticée</i>		Urban <i>Urbain</i>
	Rice fields, lagoons and ponds <i>Rizières, étangs et marais</i>		Rivers and canals <i>Rivières et canaux</i>						

Good practices / *Les bonnes pratiques*

	Help us to recover these natural environments: when you cycle, do so on the indicated paths.		Danger, do not approach the cliff <i>Danger, ne vous rapprochez du ravin</i>		Equipeu-vos bé <i>Equip yourself well</i>
	The passage of bicycles on unauthorized sensitive paths causes irreversible erosion of the soil.		Do not go off road <i>Ne quittez pas les chemins</i>		Keep quiet <i>Ne faites pas de bruit</i>
	The Park is working to recover several areas from the adverse effects of the overcrowding of mountain bikes.		Flying drones forbidden <i>Interdit de faire voler des drones</i>		Respect agricultural activities and livestock <i>Respectez les terres cultivées et le bétail</i>
	Aidez-nous à récupérer ces milieux naturels: lorsque vous faites du vélo, faites-le sur les chemins indiqués.		Do not make fires, throw garbage or camp <i>Il est interdit de faire du feu, de jeter des déchets et de camper</i>		Keep dogs on a leash <i>Portez vos chiens à la laisse</i>
	Le passage de vélos sur les chemins sensibles non autorisés provoque l'érosion irréversible du sol.		Hydrate well <i>Hydratez-vous bien</i>		Check the weather <i>Vérifiez la météo</i>
	Le Parc travaille à la récupération de plusieurs espaces des effets adverses de la surfréquentation de vélos montagne.		Plan your activity <i>Planifiez votre activité</i>		Emergency phone number <i>Téléphone d'urgences</i>

