

Torroella de Montgrí i L'Estartit

Edició 2025 // CA

Estades i activitats a la natura

Autor: Pere Font

Benvinguts i benvingudes,

El municipi de Torroella de Montgrí i l'Estartit està situat a la comarca del Baix Empordà i al bell mig de la Costa Brava, en un entorn geogràfic molt divers i d'un important valor mediambiental.

Torroella de Montgrí i l'Estartit, que té 66 quilòmetres quadrats d'extensió, inclou una gran diversitat d'ecosistemes i paisatges, des de la part muntanyosa, caracteritzada pel massís del Montgrí, passant per la plana del Baix Ter, fins a la franja marítima, amb les illes Medes com a element destacat.

La plana del Baix Ter, les illes Medes i el Montgrí formen un conjunt que, el 2010, va ser declarat Parc Natural (el 68% del parc està situat dins dels límits de Torroella-l'Estartit).



Everybody is welcome

Activitats adaptades als nous temps



Autor: Xavier Aguilera

Torroella de Montgrí i l'Estartit és un municipi que ha anat creixent i que s'ha anat adaptant als nous temps, i que també ha anat modelant la seva oferta turística segons les experiències i les necessitats dels usuaris, cada cop més exigents, i amb gustos i aficions més variats i específics.

La riquesa paisatgística, cultural i patrimonial el converteix en un destí agradable tot l'any, tant per distreure's i descansar d'unes llargues vacances, com per fer petites escapades i practicar esports de tot tipus.

Donades les especials característiques del patrimoni d'aquesta zona, el municipi aposta clarament per protegir el paisatge i els seus hàbitats, ben diversos i amb una gran varietat de fauna i flora. La vida al massís, les illes, les dunes, les maresmes i aiguamolls, i la plana agrícola, són elements importantíssims per a la preservació d'aquest paisatge tan excepcional i ric.

Sostenibilitat

Amb aquesta idea, ja fa molts anys que es posen en marxa polítiques destinades a congregar de manera adequada l'activitat turística del municipi amb la preservació del medi, en perfecta harmonia amb el desenvolupament econòmic.

Així, hi ha una clara aposta per la sostenibilitat en tots els seus àmbits (desenvolupament turístic respectuós amb l'entorn, mobilitat, estalvi energètic, optimització de la gestió forestal pública, recuperació d'espais...); per la potenciació i protecció dels paratges naturals i els seus hàbitats, i per la restauració d'elements del patrimoni d'aquestes zones, com ara edificis emblemàtics, camins i llocs representatius.

Prova del nostre constant esforç són els reconeixements oficials obtinguts.



Situació



Torroella de Montgrí i l'Estartit és al centre de la Costa Brava, per la qual cosa està molt ben comunicat amb la resta de les localitats costaneres, i també amb Girona, Barcelona i la frontera francesa.



Com arribar:



GR92 / E12, Sender del Mediterrani, Ruta del Ter.



Eurovelo 8 Mediterranean Route, Pirinexus, Ruta del Ter.



Serveis regulars des de Barcelona, des de Girona i des de les principals poblacions de la Costa Brava (SARFA i AMPSA).



AVE / TGV a Girona (45 km) i a Figueres (a 39 km).



Girona-Costa Brava (50 km) i Barcelona (a 150 km).

Informació sobre itineraris a peu i en bicicleta a visitestartit.com

Un parc natural, tres paisatges



La quantitat i diversitat d'hàbitats, tant marins com terrestres, així com els paisatges culturals del massís del Montgrí, les illes Medes i els aiguamolls del Baix Empordà, van comportar l'any 2010 la declaració de la zona com a Parc Natural. En un territori de 8.192 hectàrees conflueixen tres espais naturals diversos.

El parc inclou paratges i hàbitats diferents i un ric patrimoni que permet seguir l'evolució històrica de la zona, des del paleolític fins a l'actualitat. La protecció es conjuga perfectament amb el manteniment dels usos tradicionals d'aquests espais, com ara l'agricultura, i la pràctica d'activitats relacionades amb un turisme actiu i de descoberta (senderisme, exploració dels fons marins, ciclisme...).

**El Parc Natural del Montgrí,
les Illes Medes i el Baix Ter
va obtenir, a finals del 2016,
la prestigiosa Carta Europea
de Turisme Sostenible.**



Autora: Inès Zaldivar



Autor: Xavier Safont



Les activitats nàutiques

L'existència del port esportiu a l'Estartit permet la pràctica de nombroses activitats relacionades amb el mar, la principal de les quals és el submarinisme. L'Estartit s'ha convertit, gràcies a la preservació de la riquesa dels fons marins, en un dels principals centres d'immersions de la Mediterrània.

La immersió lleugera, el caiac, la vela, el surf de vela, la planxa de surf d'estel i el surf de rem formen part també de l'oferta d'esports nàutics a l'Estartit, una oferta que es completa amb la possibilitat d'explorar els fons marins amb embarcacions adequades.

Itineraris per a la descoberta

Una vintena d'itineraris per a la descoberta del territori i del seu patrimoni recorren el Parc Natural. Itineraris que es poden recórrer a peu i amb bicicleta, tant per la zona muntanyosa com per la plana i arran de mar, amb diverses dificultats i durades.

Molts d'aquests itineraris connecten amb municipis veïns, però també amb rutes de llarg recorregut, com ara la xarxa de cicloturisme Pirinexus, la Ruta del Ter, el GR-92 i la xarxa dels consells comarcals de l'Alt i el Baix Empordà.

Sol i platja

Dins de l'àmbit del municipi trobem una àmplia franja litoral de 15,1 km de longitud, repartida entre 5,4 km de platja i 9,7 km de costa rocosa.

Les platges, amb sorra fina i poca profunditat, són ideals per a tothom. Compten amb serveis bàsics i boies que delimiten la zona de bany i la zona d'esports nàutics. A més a més, al llarg del passeig marítim que ressegueix la platja, hi ha diferents parcs infantils i zones de descans.

Les platges del Ter Vell, la Pletera i el Mas Pinell també formen part del parc i destaquen per la seva bellesa natural.

Propostes turístiques

Per la diversitat del paisatge, serveis i equipaments que té el nostre municipi t'ofereim un ampli ventall de propostes turístiques d'estades i d'activitats.

Aquestes propostes et permetran descobrir la natura, el mar, viure aventures, aprendre, tastar el paisatge i participar a les nostres festes, tradicions i activitats culturals.

Certificacions



Observació de flora i fauna

La vida salvatge al seu hàbitat



Un fons marí incomparable

A només una milla del port de l'Estartit, la Reserva Natural Integral de les Illes Medes es considera la millor d'Europa. Amb un guia, les activitats "Ecoctaiac a les Medes" i "Snorquel a les Medes" et permetran observar fàcilment, a poca profunditat, la fauna i flora d'aquesta important reserva natural protegida; gaudiràs de recorreguts pels illots i descobriràs els seus espectaculars fons.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.medaqua.com



Creuer pel fons del mar

T'imagines com seria passejar entre corals, prats de posidònia i peixos de les illes Medes? És possible fer-ho des de les cabines submergides del Nautilus.

L'ESTARTIT COSTA BRAVA

Més informació:

www.nautilus.es



Observar les aus amb barca

La Núria és una antiga barca de pescadors que, des de la dècada de 1960, organitza sortides per la costa del Montgrí i les illes Medes, un dels fons marins més importants d'Europa. Durant la ruta, veurem penya-se-gats i cales i passarem per sota de roques. L'albirament d'aus també delectarà els aficionats al birdwatching.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.barcanuria.com



L'Empordà by bike

L'Empordà és un territori bàsicament pla i ideal per recórrer fàcilment amb bicicleta. Per això, aquesta és l'activitat que proposa als seus clients l'Hotel URH Molí del Mig. En sortir amb una bicicleta llogada a l'hotel, pots recórrer aquesta comarca tan característica del nord de Catalunya que compta amb una extraordinària població d'aus autòctones i migratòries. Tot això amb el perfil de les illes Medes sempre a l'horitzó.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Més informació:

www.molidelmig.com



La pesca artesanal de l'Estartit



Embarcats a la Núria ens acostarem a les petites barques de pesca artesanal. Explicarem la situació i les particularitats de la pesca a l'Estartit. Quants pescadors hi ha avui dia? Els ha afavorit treballar en una reserva natural com les illes Medes? On venen el peix? Quin tipus de pesca fan i com són les seves barques? També explicarem l'objectiu del singular "Projecte Sèpia".

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.barcanuria.com



Senderisme cultural pel Montgrí



"A vista d'ocell" és una ruta circular d'unes tres hores amb un guia local i acreditat pel Parc Natural del Montgrí. Visitarem elements del patrimoni de pedra seca fins a arribar al mirador de Torre Moratxa. Al llarg de tot el recorregut, el guia ens informará de les característiques principals del parc i del territori.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.masramades.com



Itinerari al centre històric de l'Estartit



En els orígens, l'Estartit era una vila de pescadors. Passejant pels carrers més antics, descobrireu com era el passat mariner, abans de l'arribada del turisme. Coneixereu els carrers del davant i del darrere, els cadenyis, la perola, la casa Salietti o les cases dels americanus.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.visitestartit.com



Itinerari de la Pletera



Aquest itinerari es troba en el Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. És el resultat d'eliminar parts urbanitzades i recuperar l'estat natural dels aiguamolls costaners.

Podeu passejar arran de mar entre llacunes, maresmes i dunes, i observar la gran diversitat d'espècies d'ocells des dels miradors adaptats.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/illes-medes



Mil maneres de descobrir el Parc Natural



Les visites guiades són una bona manera de descobrir el magnífic entorn del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Amb experts professionals en fauna, flora, patrimoni i cultura, podràs gaudir dels millors productes de la terra i de la seva diversitat paisatgística, ja sigui amb bicicleta, caiac o a peu.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Més informació:

www.museudelamediterrania.cat



Viu l'experiència de les illes Medes!



Gaudeix d'una forma única les Illes Medes, explora aquest tresor de la Costa Brava amb el nostre lloguer de caiac i pàdel surf. Activitats adequades per a tots els nivells, sigui remant en un caiac o lliscant sobre una taula de pàdel surf, per gaudir de la tranquil·litat i les vistes espectaculars que aquest paradís mediterrani té per a oferir.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.cnestartit.com



Bateig de submarinisme



L'Eco Bateig de submarinisme és una activitat de descobriment del fons marí del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. En primer lloc, farem una sessió de piscina per practicar les regles bàsiques del busseig. A continuació, sortirem amb vaixell a la costa del Montgrí i farem una immersió amb un instructor que ens explicarà els hàbitats i espècies que podem observar.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.elreidelmar.com



Descobreix l'Estartit amb els jocs de l'Estar i en Tit



Tot passejant pel passeig del Molinet, el passeig Marítim i els aiguamolls de la Pletera podreu descobrir la gran diversitat de paisatges marins de l'Estartit: Els penya-segats del Montgrí, les illes Medes i els seus fons marins. Les platges naturals i la funció de les dunes litorals. Els aiguamolls i les llacunes del Ter Vell i la Pletera. L'Estar i en Tit us acompanyaran a través dels panells informatius que trobareu durant la vostra ruta.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.visitestartit.com



Experiències actives

Activitat física als entorns més privilegiats



Mil activitats aquàtiques

Classes per aprendre paddle surf, una combinació de surf i piragüisme. Sortides en caiac per descobrir amb autonomia racons del litoral inaccessible per altres mitjans. Les sortides per a debutants es fan amb caiacs de dues places. L'itinerari habitual passa per les Illes Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.enestartit.com



Bateig i immersió guiada

Vine a descobrir per primera vegada els meravellós fons marí del Parc Natural del Montgrí o, si disposes de certificació, a gaudir d'una espectacular immersió guiada a la reserva marina de les Illes Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.hotellesilles.com



Caiac natura

Excursió guiada: Sortida de mig dia amb caiacs de travessia. Excursió amb sortida des de Cala Montgó fins al túnel natural de la Foradada. Naveguem per tota la costa del Parc Natural del Montgrí, illes Medes i Baix Ter, que es caracteritza pels seus imponents penya-segats calcaris, petites cales i coves de gran bellesa. Grups reduïts de 10 persones a partir de 14 anys.

CALA MONTGÓ, COSTA BRAVA

Més informació:
www.kayakingcostabrava.com



Curs d'ecologia marina

El curs d'Ecologia Marina és un curs de biologia marina general però que en les nostres immersions les dediquem especialment al nostre entorn: la zona de Costa del Montgrí i la Reserva Marina de les Illes Medes. Obligatori tenir certificació de busseig i l'assegurança obligatòria de busseig.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.xalocdive.cat





Hotel i restaurant familiar

L'Hotel Medes II està situat al costat de la platja de l'Estartit, al mig de la Costa Brava. La seva proximitat tant del mar com del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, el converteixen en un hotel ideal per gaudir al màxim de la natura que ens ofereix la costa mediterrània: practica senderisme i BTT per espais protegits d'interès internacional, gaudeix d'una fauna i flora submarina excepcional i admira els millors paisatges de la Costa Brava.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.hotelmades.com



Un món de diversió per a tota la família

Comparteix i gaudeix plenament amb la família i amics de les vostres vacances en una de les poblacions de més bellesa i valor ecològic de la Costa Brava, l'Estartit.

Benvinguts al càmping Les Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.campinglesmedes.com



Turisme rural i esportiu

Casa rural envoltada de natura des d'on podem començar a explorar els paisatges, la història i la cultura de la plana del riu Ter. Passejades a peu o amb bicicleta i passejades a cavall són algunes de les activitats per descobrir la praderia del Baix Ter.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:
www.masramades.com



Tranquil·litat i encant a un hotel sostenible

Molí del Mig by URH és un antic molí del segle XV restaurat per l'arquitecte Josep M. Deulofeu i convertit en un hotel amb encant a Torroella de Montgrí, en plena comarca de l'Empordà, dintre del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter.

El nostre hotel sostenible a Torroella de Montgrí combina instal·lacions d'avantguarda amb el valor històric dels seus orígens i una filosofia de vida i de feina assentada en valors ecològics.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Més informació:
www.molidelmig.com





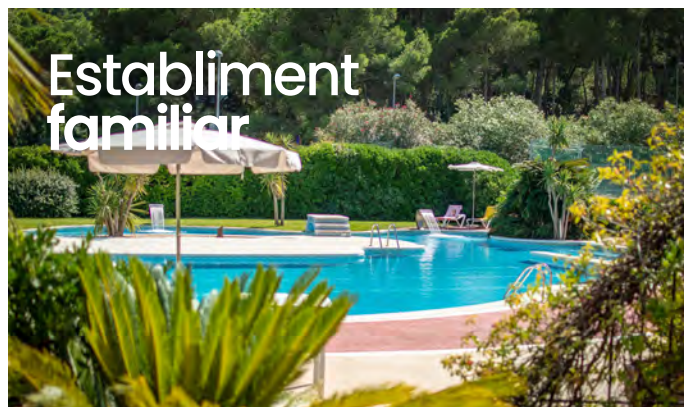
Hotel & Diving

Les Illes Hotel & Diving és un encantador hotel de la Costa Brava d'origen i caràcter familiar. Amb més de 60 anys d'experiència oferint un tracte personalitzat i de proximitat als clients. La seva privilegiada situació, davant del port de l'Estartit, al costat de la reserva natural de les Illes Medes, el converteix en l'hotel perfecte pels amants del submarinisme, les activitats aquàtiques, la naturalesa i altres activitats que ofereix l'entorn.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.hotelesilles.com



Establiment familiar

Entre l'Alt i el Baix Empordà, Cala Montgó és un clar exemple de l'autèntica Costa Brava, amb el Massís del Montgrí acabant abruptament en penya-segats emmarcant una platja de sorra fina. Aquí podreu gaudir de la tranquil·litat del lloc i del seu entorn sense renunciar a una bona oferta gastronòmica, esportiva i de lleure en el mateix indret i a les rodalies.

CALA MONTGÓ, COSTA BRAVA

Més informació:

www.canmiquel.com



Una masia en plena natura

Propietat àmpliament reformada amb respecte al seu passat. Res no és recte però us abraça amb comoditat i tranquil·litat. Al jardí hi ha una piscina gran amb nombrosos gandules. Aquí els nostres hostes es poden relaxar i refrescar perfectament.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Més informació:

www.masdelloplanc.com



Hotel boutique a l'Estartit

Reformat integralment, aquest modern hotel boutique de 4 estrelles a l'Estartit és ideal per a relaxar-se uns dies a la Costa Brava. Podràs combinar els teus dies entre visitar els atractius de la zona i de les seves increïbles platges o passar llargues jornades a la piscina de l'hotel Evenia Coral. Així mateix, comptaràs amb moltes opcions gastronòmiques, ja que la zona és coneguda per la seva deliciosa restauració.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Més informació:

www.ca.eveniahotels.com/platja/estartit/evenia-coral



T'esperem!



Per obtenir més informació i les dades de les empreses i els serveis que ofereixen activitats a l'Estartit i Torroella de Montgrí:

Oficina de Turisme de l'Estartit:

Passeig Marítim, s/n · 17258
l'Estartit Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

Oficina de Turisme de Torroella de Montgrí:

Plaça de la Vila, 6 · 17257 Torroella de Montgrí
Tel. 972 75 92 50
www.visittorroella.com

www.visitestartit.com
www.visittorroella.com

