

**Torroella de  
Montgrí  
i L'Estartit**

# Propuestas temáticas y programas de actividades



## **Bienvenidos y bienvenidas,**

**El municipio de Torroella de Montgrí y l'Estartit está situado en la comarca del Baix Empordà, en un entorno geográfico muy diverso y con un importante valor medioambiental.**

Torroella de Montgrí y l'Estartit, que tiene una extensión de 66 kilómetros cuadrados, incluye una gran diversidad de ecosistemas y paisajes que van desde la parte montañosa caracterizada por el Macizo del Montgrí pasando por la llanura del Baix Ter hasta la franja marítima con las Islas Medas como elemento destacado.

La llanura del Baix Ter, las Islas Medas y el Montgrí forman un conjunto que el año 2010 fue declarado Parque Natural –el 68% del parque está situado dentro de los límites de Torroella-l'Estartit-.

## **Everybody is welcome**

**Adaptados a los nuevos tiempos**

Torroella de Montgrí y l'Estartit es un municipio que ha ido creciendo y que se ha ido adaptando a los nuevos tiempos, modelando su oferta turística según las experiencias y necesidades de los usuarios, cada vez más exigentes y con gustos y aficiones más variadas y específicas.

La riqueza paisajística, cultural y patrimonial lo convierte en un destino agradable todo el año, tanto para distraerse y descansar de unas largas vacaciones como para hacer pequeñas escapadas y practicar deportes de todo tipo.



Dadas las características especiales del patrimonio de esta zona, el municipio apuesta claramente por proteger el paisaje y sus hábitats, muy diversos y con gran variedad de flora y fauna.

La vida en el macizo, las islas, las dunas, las marismas y humedales y la plana agrícola son elementos importantísimos para la preservación de este paisaje tan excepcional y rico.

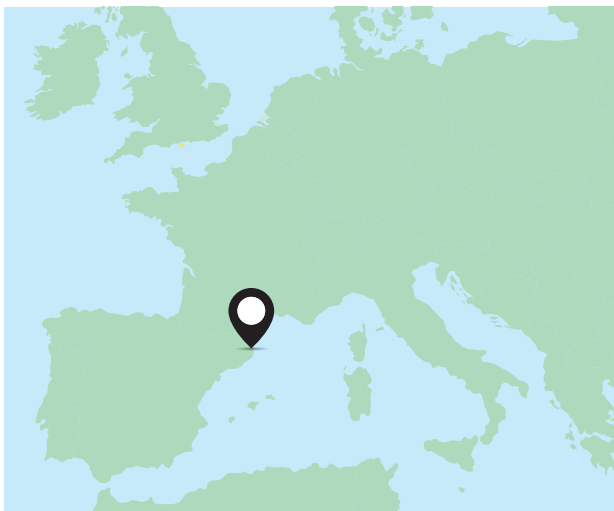
## Sostenibilidad

Con esta idea, ya hace algunos años que se ponen en marcha políticas destinadas a conjugar de manera adecuada la actividad turística del municipio con la preservación del medio, ambos en perfecta armonía con el desarrollo económico.

Así, hay una clara apuesta por la sostenibilidad en todos sus ámbitos (desarrollo turístico respetuoso con el entorno, movilidad, ahorro energético, optimización de la gestión forestal y pública, recuperación de espacios, etc.); para la potenciación y protección de los parajes naturales y sus hábitats, y para la restauración de elementos del patrimonio en estas zonas, como son edificios emblemáticos, caminos y lugares representativos

Prueba de nuestro constante esfuerzo son los reconocimientos oficiales obtenidos.





## Situación

Torroella de Montgrí y l'Estartit se encuentra en la Costa Brava, por lo cual está muy bien comunicada con el resto de las poblaciones costeras, y también con Girona, Barcelona y la frontera francesa.



### ◦ Cómo llegar:



GR92 / E12, Sendero del Mediterráneo, Ruta del Ter.



EUROVELO 8, Ruta Mediterránea, Pirinexus, Ruta del Ter.



Servicios regulares desde Barcelona, desde Girona y desde las principales poblaciones de la Costa Brava (SARFA i AMPSA).



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



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

---

Información sobre itinerarios a pie y en bicicleta en [visitestartit.com](http://visitestartit.com)

# Un parque natural, tres paisajes

La cantidad y diversidad de hábitats, tanto marinos como terrestres, así como los paisajes culturales del macizo del Montgrí, las Islas Medas y los humedales del Baix Empordà, comportaron el año 2010 la declaración de la zona como Parque Natural. En un territorio de 8.192 hectáreas confluyen tres espacios naturales diferentes.

El parque incluye parajes y hábitats diferentes, así como un rico patrimonio que permite seguir la evolución histórica de la zona, desde el paleolítico hasta la actualidad. La protección se conjuga perfectamente con el mantenimiento de los usos tradicionales de estos espacios, como la agricultura y la práctica de actividades relacionadas con un turismo activo –senderismo, exploración del fondo marino, ciclismo, etc.

**El Parque Natural del Montgrí, las Islas Medas y el Baix Ter obtuvo a finales del 2016 la prestigiosa Carta Europea de Turismo Sostenible, otorgada por la Federación EUROPARC.**



## Las actividades náuticas

En el puerto deportivo de l'Estartit se pueden practicar numerosas actividades relacionadas con el mar, siendo el submarinismo la principal. L'Estartit se ha convertido, gracias a la preservación de la riqueza de los fondos marinos, en uno de los principales centros de inmersión del Mediterráneo.

El snorkel, el kayak, la vela, el windsurfing, el kitesurf y el paddle surf forman parte también de la oferta de deportes náuticos de l'Estartit, una oferta que se completa con la posibilidad de explorar el fondo marino con embarcaciones adecuadas.



## Itinerarios para descubrir

Unos veinte itinerarios para descubrir el territorio y su patrimonio recorren el Parque Natural. Itinerarios que se pueden recorrer andando o en bicicleta, tanto por la zona montañosa como por la llanura y a la orilla del mar, de diferente dificultad y duración. Muchos de estos itinerarios conectan con municipios vecinos, pero también con rutas de largo recorrido, como la red de cicloturismo Pirinexus, la Ruta del Ter, el GR-92 y la red de consejos comarcales del Alt Empordà y el Baix Empordà.



## Sol y playa

Dentro del ámbito del municipio encontramos una amplia franja litoral de 15,1 km de longitud, repartida entre 5,4 km de playa y 9,7 km de costa rocosa. La franja litoral del municipio tiene una longitud de 15,1 km, 5,4 de los cuales corresponden a playas y 9,7 km a costa rocosa.

Las playas, con arena fina y poca profundidad, son ideales para todos. Cuentan con servicios básicos y boyas que delimitan la zona de baño y zonas de deportes náuticos. Además, a lo largo del paseo marítimo que recorre la playa, hay diferentes parques infantiles y zonas de descanso.

Las playas del Ter Vell, la Pletera y el Mas Pine-ll también forman parte del parque y destacan por su belleza natural.



# Propuestas turísticas

Gracias a la diversidad de paisajes, servicios y equipamientos con los que cuenta nuestro municipio, os ofrecemos un abanico de posibilidades de estancias y actividades turísticas.

Estas propuestas os permitirán descubrir la naturaleza, el mar, vivir aventuras, aprender y probar cosas nuevas, así como participaren nuestras fiestas, tradiciones y actividades culturales. Las experiencias que os presentamos están destinadas a todos y para clasificarlas hemos tenido en cuenta el perfil del público y los diferentes tipos de actividad.

## • Certificaciones

Torroella de Montgrí i l'Estartit apuesta por un turismo respetuoso con el entorno y sus habitantes. Por eso, las certificaciones aseguran que viajáis de un modo más responsable.



Empresas y entidades acreditadas con la **Carta Europea de Turismo Sostenible**



Empresas y entidades afiliadas a las marcas de **la Agencia Catalana de Turismo**



Empresas y entidades validadas con el sello **Turismo para todos**



## Observación de flora y fauna. La vida salvaje en su hábitat natural

### 01. Un fondo marino incomparable

A solo una milla del puerto de L'Estartit, la Reserva Natural Integral de les Illes Medes está considerada la mejor de Europa. Junto a un guía, podrás observar fácilmente, a poca profundidad, la fauna y flora de esta importante reserva natural protegida; disfrutarás de un recorrido por los islotes y descubrirás sus espectaculares fondos.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [medaqua.com](http://medaqua.com)



### 02. Crucero por el fondo del mar

Los paisajes marinos de las islas Medes 43y la costa del Montgrí son únicos. Y hay muchas formas de descubrirlos.

¿Os imagináis pasear entre corales, prados de posidonia y peces de las islas Medes? Es posible desde las cabinas sumergidas del Nautilus.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [nautilus.es](http://nautilus.es)



### 03. Observar las aves en barca

La "Núria" es una antigua barca de pescadores que, desde la década de 1960, organiza salidas por la costa del Montgrí y las islas Medes, uno de los fondos marinos más importantes de Europa.

Durante la ruta, veremos los acantilados, las calas y pasaremos por debajo de las rocas. El avistamiento de aves hará también las delicias de los aficionados al birdwatching.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [barcanuria.com](http://barcanuria.com)



### 04. El Empordà en bicicleta

L'Empordà es un territorio básicamente llano e ideal para recorrerlo fácilmente en bicicleta. Y esta es la actividad que propone a sus clientes el Hotel URH Molí del Mig. Saliendo con bicicletas alquiladas en el hotel, puedes recorrer esta comarca tan característica del norte de Cataluña que cuenta con una extraordinaria población de aves autóctonas y migratorias. Todo ello con el perfil de las islas Medes siempre en el horizonte.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

+info: [molidelmig.com](http://molidelmig.com)



## — **Ecoturismo cultural.** Recorrido por las tradiciones y el patrimonio

### 01.

#### **La pesca artesanal de l'Estartit**

Embarcados en la "Núria" nos acercaremos a las pequeñas barcas de pesca artesanal. Explicaremos la situación y particularidades de la pesca en L'Estartit. ¿Cuántos pescadores hay hoy en día? ¿Les ha favorecido trabajar en una reserva natural como las islas Medes? ¿Dónde venden el pescado? ¿Qué tipo de pesca realizan y cómo son sus barcas?

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [barcanuria.com](http://barcanuria.com)



### 02.

#### **Senderiso cultural por el Montgrí**

"A vista de pájaro" es una ruta circular de unas tres horas con un guía local y acreditado por el Parque Natural del Montgrí. Visitaremos elementos del patrimonio de piedra seca hasta llegar al mirador de Torre Moratxa. A lo largo de todo el recorrido, el guía nos informará de las principales características del parque y del territorio.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [masramades.com](http://masramades.com)



### 03.

#### **Itinerari o al centro històric de l'Estartit**

En sus orígenes, L'Estartit era una villa de pescadores. Paseando por sus calles más antiguas, descubriréis cómo era su pasado mariner, antes que el turismo llegara. Conoceréis sus calles de delante y de atrás, los cadenys, la perola, la casa Salietti o las casas de los americanos.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [visitestartit.com](http://visitestartit.com)



### 04.

#### **Itinerario de la Pletera**

Este itinerario se encuentra en el Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Bajo Ter. Es el resultado de eliminar partes urbanizadas y recuperar el estado natural de los humedales costeros.

Podéis pasear por la orilla del mar entre lagunas, marismas y dunas, y observar la gran diversidad de especies de pájaros desde los miradores adaptados.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

<https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/illes-medes/inici/index.html>



Josep Pascual



Roger Salanova



## Experiencias activas. Actividad física en los entornos más privilegiados

### 01. Mil maneras de descubrir el Parc Natural

Las visitas guiadas son una buena manera de descubrir el magnífico entorno del Parc Natural del Montgrí, las Illes Medes y el Baix Ter. Con expertos profesionales en fauna, flora, patrimonio y cultura, podrás disfrutar de los mejores productos de la tierra y de su diversidad paisajística, ya sea en bicicleta, kayak o a pie.

TORROELLA DE MONTGRÍ,  
COSTA BRAVA

+info: [museudelamediterranea.cat](http://museudelamediterranea.cat)



### 02. ¡Vive la experiencia de las Illes Medes!

Disfruta de una forma única las Illes Medes, explora este tesoro de la Costa Brava con nuestro alquiler de kayak y pádel surf. Actividades adecuadas para todos los niveles, ya sea remando en un kayak o deslizándote sobre una tabla de pádel surf, para disfrutar de la tranquilidad y de las vistas espectaculares que este paraíso mediterráneo tiene para ofrecer.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [cnestartit.com](http://cnestartit.com)



### 03. Bautizo de buceo

El Eco Bautizo de buceo es una actividad de descubrimiento del fondo marino del Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. En primer lugar, haremos una sesión de piscina para practicar las reglas básicas del buceo. A continuación, saldremos en barco a la costa del Montgrí y haremos una inmersión con un instructor que nos explicará los hábitats y especies que podemos observar.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [elreidelmar.com](http://elreidelmar.com)



### 04. Descubre l'Estartit con los juegos de Estar y Tit

Paseando por el paseo del Molinet, el paseo marítimo y los humedales de la Pletera podréis descubrir la gran diversidad de paisajes marinos de l'Estartit: los acantilados del Montgrí, las islas Medes y sus fondos marinos, las playas naturales y la función de las dunas litorales, los humedales y las lagunas del Ter Vell y la Pletera. Estar y Tit os acompañarán a través de los paneles informativos que encontrareis durante vuestra ruta.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [visitestartit.com](http://visitestartit.com)



Dolors Agustí



Rafael Fernández



## Experiències actives. Activitat física als entorns més privilegiats

### 01. Mil actividades acuáticas

Clases para aprender paddle surf, una combinación de surf y piragüismo. Salidas en kayak para descubrir con autonomía rincones del litoral inaccesibles por otros medios. Las salidas para debutantes se hacen con kayaks de dos plazas. El itinerario habitual pasa por las Illes Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [enestartit.com](http://enestartit.com)



### 03. Caiac natura

Excursión guiada: Salida de medio día con kayaks de travesía que pueden ser individuales o dobles. Salida desde Cala Montgó hasta el túnel natural de la Foradada. Navegamos por la costa del Parque Natural que se caracteriza por sus imponentes acantilados calcáreos, pequeñas calas y cuevas de gran belleza. Grupos reducidos de 10 personas a partir de 14 años es necesario tener experiencia en kayak de mar o buena condición física. Alquiler: Material sin guía. Kayaks abiertos individuales, dobles o familiares, aptos para todo tipo de público.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [kayakingcostabrava.com](http://kayakingcostabrava.com)



### 02. Bautizo o inmersión guiada

Descubre el paraíso submarino de la reserva protegida. Ven a descubrir por primera vez los maravillosos fondos marinos del Parque Natural del Montgrí o, si dispones de certificación, a disfrutar de una espectacular inmersión guiada en la reserva marina de las Islas Medas.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [hotellesilles.com](http://hotellesilles.com)

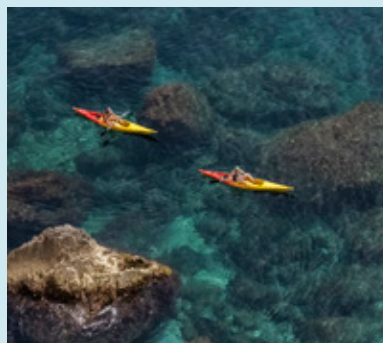


### 04. Curso de ecología marina

El curso de Ecología Marina es un curso de biología marina general pero que en nuestras inmersiones dedicamos especialmente a nuestro entorno: la zona de Costa del Montgrí y la Reserva Marina de las Illes Medes. Obligatorio tener certificación de buceo y seguro obligatorio de buceo.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

+info: [visitestartit.com](http://visitestartit.com)



## Alojamientos certificados

### CAMPINGS

▶ **CÀMPING MEDES 1a**

Paratge Camp de l'Àrbre. L'Estartit

972 75 18 05 | [campinglesmedes.com](http://campinglesmedes.com)



▶ **CÀMPING RIFORT 2a**

Camí Vell, 2. L'Estartit

972 75 04 06 | [campingrifort.com](http://campingrifort.com)



### TURISMO RURAL

▶ **MAS PAGUINA**

L'Estartit | [maspaguina.com](http://maspaguina.com)



▶ **MAS RAMADES**

L'Estartit | [masramades.com](http://masramades.com)



▶ **B&B MAS DEL LLOP BLANC**

Barri de Sobrestany | [masdellloplanc.com](http://masdellloplanc.com)



### HOTELES

▶ **HOTEL MOLÍ DEL MIG \*\*\*\***

Torroella de Montgrí | [molidelmig.com](http://molidelmig.com)



▶ **HOTEL EVENIA CORAL BOUTIQUE \*\*\*\***

L'Estartit | [eveniahotels.com](http://eveniahotels.com)



▶ **HOTEL PANORAMA \*\*\*\***

L'Estartit | [hotelpanoramaestartit.cat](http://hotelpanoramaestartit.cat)



▶ **HOTEL CAN MIQUEL \*\*\***

Cala Montgó, TdM | [canmiquel.com](http://canmiquel.com)



▶ **HOTEL LA MASIA \*\*\***

L'Estartit | [masia.com](http://masia.com)



▶ **HOTEL LES ILLES \*\*\***

L'Estartit | [hotellesilles.com](http://hotellesilles.com)



▶ **HOTEL MEDES II \*\*\***

L'Estartit | [hotelmedes.com](http://hotelmedes.com)



▶ **HOTEL NEREIDA \*\*\***

L'Estartit | [hotelnereida.com](http://hotelnereida.com)



▶ **MALVA HOSTEL**

L'Estartit | [malvahostel.com](http://malvahostel.com)



## Restaurants certificados

### ► CAMÍ DE L'AIGUA.

Torroella de Montgrí  
[molidelmig.com](http://molidelmig.com)



### ► CAN MIQUEL

Cala Montgó, Torroella de Montgrí  
[canmiquelrestaurant.com](http://canmiquelrestaurant.com)



### ► CLUB NÀUTIC ESTARTIT

L'Estartit  
[cnestartit.es](http://cnestartit.es)



### ► HOTEL LES ILLES

L'Estartit  
[hotellesilles.com](http://hotellesilles.com)



### ► HOTEL MEDES II

L'Estartit  
[hotelmedes.com](http://hotelmedes.com)



### ► HOTEL NEREIDA

L'Estartit  
[hotelnereida.com](http://hotelnereida.com)



### ► HOTEL PANORAMA

L'Estartit  
[hotelpanoramaestartit.com](http://hotelpanoramaestartit.com)



### ► LES CORONES

L'Estartit  
[www.lescorones.cat](http://www.lescorones.cat)



# ¡Te esperamos!

Para obtener más información y los datos de las empresas y los servicios que ofrecen actividades en l'Estartit y Torroella de Montgrí:

## **Oficina de Turisme de l'Estartit**

Passeig Marítim, s/n • 17258 l'Estartit. Tel. 972 75 19 10  
info@visitstartit.com • visitstartit.com

## **Oficina de Turisme de Torroella de Montgrí**

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

**visitstartit.com**

**visittorroella.com**



Dipòsit legal: GI 2045-2025

