



Ruta senderista por el
Espacio Natural Protegido
de L'Alta Garrotxa

Sant Grau y Sant Miquel

Consorci de
l'Alta Garrotxa

Generalitat
de Catalunya

Itinerario que nos descubre, desde **Sadernes**, dos magníficas **ermitas románicas –Sant Grau d'Entreperes y Sant Miquel de Monteia–**, y alcanza las **cimas de La Calma** y de **Montoriol** con espléndidas vistas de L'Alta Garrotxa y lugares vecinos. Salimos de **Santa Cecília de Sadernes** por un sendero hasta la carretera, y la seguimos hasta el siguiente puente, donde iniciamos el ascenso hasta **Sant Grau d'Entreperes**. Subimos hasta el **collado de Jou** y, de ahí, a la **cima de La Calma**, techo de la ruta. Continuamos de bajada hasta **Sant Miquel de Monteia** y seguimos hasta **Montoriol** y el **oratorio de Sant Jordi**. Hacemos una fuerte subida entre encinas hasta que llegamos a la parte superior de los **riscos de La Calma**. Seguimos en dirección oeste y giramos a norte para bajar entre hayas hasta la **fuelle de El Rodoret**, desde donde tomamos una pista que nos lleva a **Can Diumenjó**, donde cogemos el camino de vuelta hasta **Sadernes**.



¿Cómo llegar?



Track de la ruta



estacionamiento
De pago
+100 plazas

DATOS TÉCNICOS



distancia total
14,8 km



dificultad (SENDIE)
muy exigente



desnivel
positivo/negativo
1.065 m



pasos equipados
no



tiempo total
estimado
6h



época año
todo el año



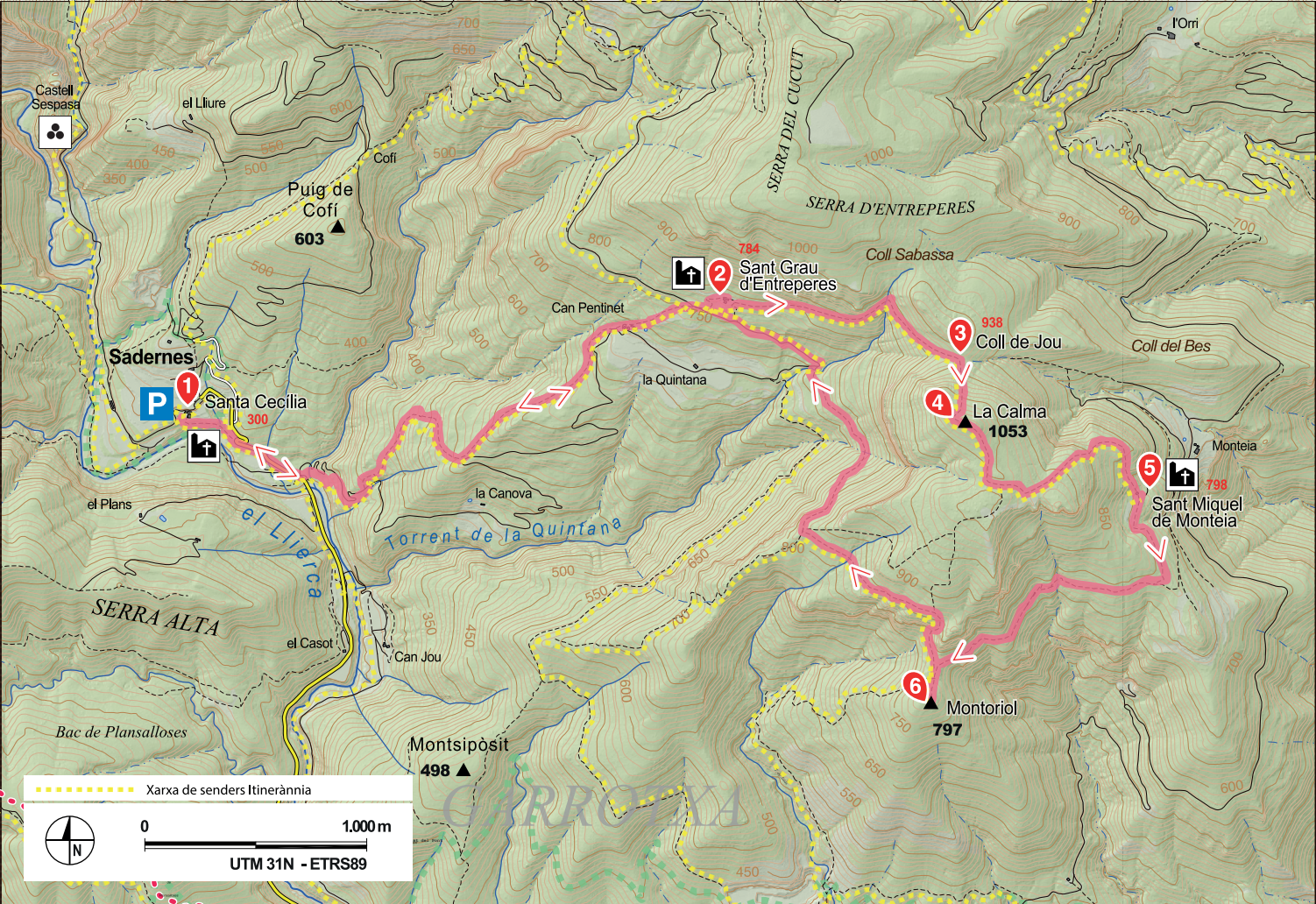
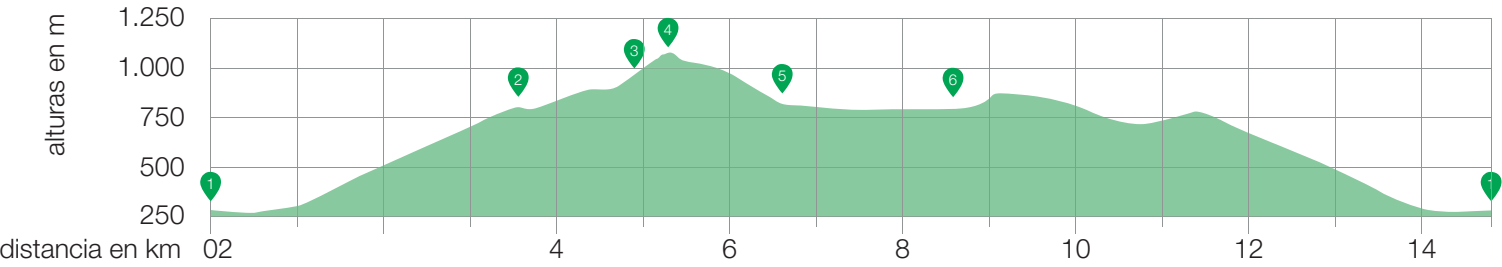
tipo de ruta
circular



señalización
pintura amarilla
Itinerànnia

El **Espacio Natural Protegido de L'Alta Garrotxa** es una zona protegida que comprende parte de las comarcas de **El Ripollès, La Garrotxa y L'Alt Empordà**, y que forma parte de la **red Natura 2000** y del Plan de espacios de interés natural (**PEIN**). Este área del **Prepirineo oriental** está formada por un relieve majestuoso de grandes **riscas** y **valles** profundos cubiertos, mayoritariamente, por **robledales** y **encinares**. Asimismo, dispone de una gran **riqueza patrimonial** como, por ejemplo, ermitas, masías, puentes, yacimientos arqueológicos, etc., que dejan constancia de las historias interesantes que guardan estas tierras.

PERFIL ALTITUDINAL Y MAPA TOPOGRÁFICO



Base cartográfica escala 1:25.000 del ICGC. Contenidos, fotografía y cartografía adaptados por RutesPirineus.cat.



1 Santa Cecília de Sadernes
(300 m)

Iglesia románica del siglo XII de una sola nave con ábside semicircular, situada en la orilla izquierda del río Llierca, de la que se tiene noticia documental desde el año 977.



2 Sant Grau d'Entreperes
(784 m)

Iglesia románica del siglo XII de una sola nave con ábside semicircular, modificada con una serie de añadidos, entre los que destaca un generoso porche en poniente. Se tiene primera noticia documental de la iglesia el año 1265.



3 Collado de Jou
(938 m)

Collado en medio del bosque, situado entre la sierra de Entreperes y La Calma, paso natural entre el valle de la riera de Sant Aniol y el del río Borró, desde el que se inicia el ascenso a la cima de La Calma.



4 La Calma
(1.053 m)

Cumbre de 1.053 m de altitud que constituye un mirador espectacular: al norte, Bassegoda y Comanegra con el Canigó al fondo, y, a poniente, el Bestracà con los riscos de Gitarriu en primer término.



5 Sant Miquel de Monteia
(798 m)

Iglesia románica del siglo XII-XIII, situada cerca de la masía Monteia, en la vertiente de levante de la cima de La Calma. Se trata de un edificio de una sola nave de bóveda apuntada, con campanario de espadaña de un solo ojo.



6 Montoriol y Creu de Sant Jordi
(797 m)

Cumbre con vistas que ya se abren hacia la llanura de L'Empordà y la costa. Encontramos el oratorio, una capilla caminera consagrada a Sant Jordi, donde se celebra un encuentro.



Iglesia románica de Sant Grau d'Entreperes.



Detalle de Sant Grau d'Entreperes.



Vistas de la Creu de Monteia desde Bellavista.



Ascenso entre bancales y encinas hacia Sant Grau d'Entrepères.



Vista del valle del Llerca desde la Calma.



El Bestracà y los riscos de Gitarriu desde la Calma.



Camino en dirección a Montoriol y el oratorio de Sant Jordi.



Fuente de El Rodoret, en el torrente de La Quintana.



Riscos de La Calma, en la pista en dirección a Can Diumenjó.



Santa Cecília de Sadernes.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

-  Entra en un espacio natural, infórmese de los valores y normativa de la zona y sea responsable.
-  Planifique la actividad; consulte las guías y el mapa del recorrido; respete la señalización.
-  Es recomendable no acceder al espacio en situaciones climatológicas adversas. Consulte la meteorología en la web www.meteo.cat.
-  Utilice material y equipo adecuados para la actividad. Lleve móvil y reserve batería; en caso de emergencia, llame al 112.
-  Lleve reserva de agua.
-  No haga ruido. Respete a la fauna salvaje y a los rebaños.
-  El aparcamiento y el servicio de acogida e información del valle de Sant Aniol están ubicados en Sadernes. Recuerde hacer reserva previa para disfrutar de una visita de calidad.
-  Si desea practicar la escalada, consulte las posibles restricciones según el sector y época del año.

NORMATIVA Y BUENAS PRÁCTICAS

-  Circule por la red de caminos, senderos y sendas señalizados del espacio.
-  Está rigurosamente prohibido encender fuego.
-  Los perros deben ir atados.
-  No capture ni manipule fauna, no arranque plantas ni recolecte minerales.
-  Está prohibido tirar basura. Llévase toda la que genere. No hay servicio de recogida.
-  La acampada no está permitida en todo el espacio.
-  Está prohibido el despegue y aterrizaje de drones.



Sant Grau y Sant Miquel

Patrocinadores:

Agbar

Quirónsalud

 **Consorci de l'Alta Garrotxa**

 **Generalitat de Catalunya**