



Ruta senderista per
l'Espai Natural Protegit
de l'Alta Garrotxa

Sant Grau i Sant Miquel



Consorci de
l'Alta Garrotxa



Generalitat
de Catalunya

Itinerari que ens descobreix, des de **Sadernes**, dues magnífiques **ermites romàniques –Sant Grau d'Entreperes i Sant Miquel de Monteia–**, i assoleix els **cims de la Calma** i de **Montoriol** amb esplèndides vistes de l'Alta Garrotxa i contrades veïnes. Sortim de **Santa Cecília de Sadernes** per un corriol fins a la carretera, i la seguim fins al pont següent, on iniciem l'ascens fins a **Sant Grau d'Entreperes**. Pugem fins a **coll de Jou** i, d'aquí, al **cim de la Calma**, sostre de la ruta. Continuem de baixada fins a **Sant Miquel de Monteia** i seguim fins a **Montoriol** i l'**oratori de Sant Jordi**. Fem una forta pujada entre alzines fins que arribem a sobre dels **cingles de la Calma**. Seguim en direcció oest i tombem a nord per baixar entre fajos fins a la **font del Rodoret**, des d'on agafem una pista que ens porta a **can Diumenjó**, on agafem el camí de tornada fins a **Sadernes**.



Com arribar?



Track de la ruta



estacionament
De pagament
+100 places

DADES TÈCNIQUES



distància total
14,8 km



dificultat (SENDIF)
molt exigent



desnivell
positiu/negatiu
1.065 m



passos equipats
no



temps total
estimat
6h



època any
tot l'any



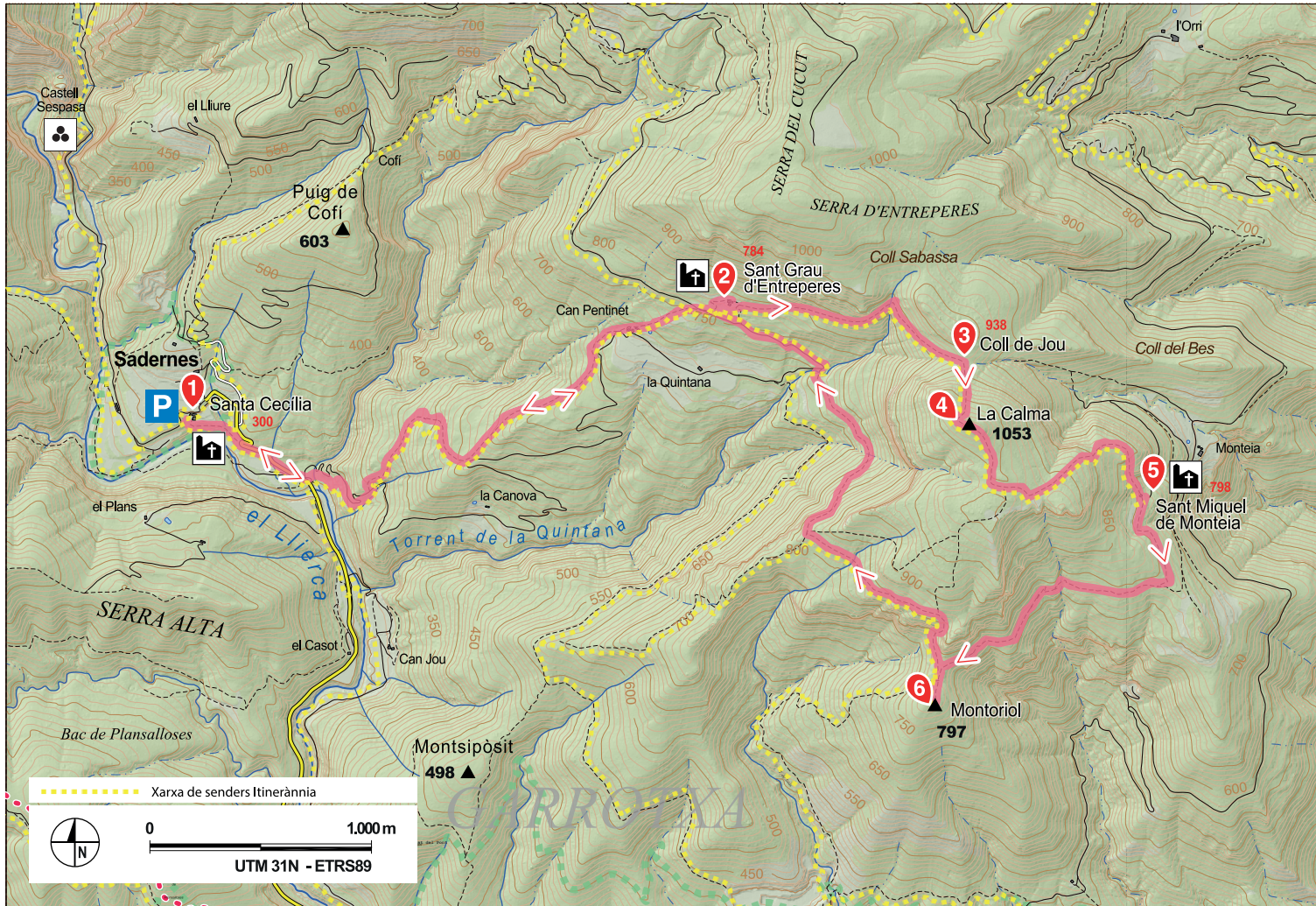
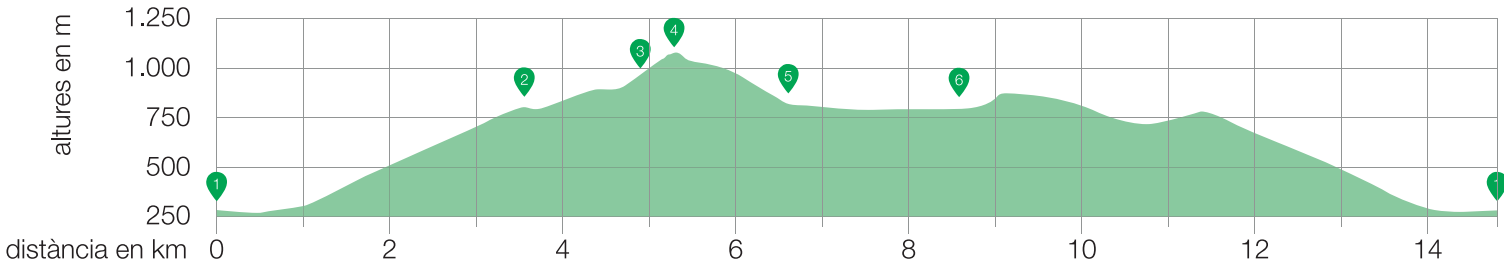
tipus de ruta
circular



senyalització
pintura groga
Itinerànnia

L'**Espai Natural Protegit de l'Alta Garrotxa** és una zona protegida que comprèn part de les comarques del **Ripollès**, la **Garrotxa** i l'**Alt Empordà**, i que forma part de la **xarxa Natura 2000** i del Pla d'espais d'interès natural (**PEIN**). Aquesta àrea del **Prepirineu oriental** està formada per un relleu majestuós de grans **cingleres** i **valls** profundes cobertes, majoritàriament, per **rouredes** i **alzinars**. A més, disposa d'una gran **riquesa patrimonial** com ara ermites, masies, ponts, jaciments arqueològics, etc., que deixen constància de les històries interessants que guarden aquestes terres.

PERFIL ALTITUDINAL I MAPA TOPOGRÀFIC



Base cartogràfica escala 1:25.000 de l'ICGC. Continguts, fotografia i cartografia adaptats per RutesPirineus.cat.



1 Santa Cecília de Sadernes
(300 m)

Església romànica del segle XII d'una sola nau amb absis semicircular, situada a la vora esquerra del riu Llierca, de la qual es té notícia documental des de l'any 977.



2 Sant Grau d'Entreperes
(784 m)

Església romànica del segle XII d'una sola nau amb absis semicircular, modificada amb un seguit d'afegits, entre els quals destaca un generós porxo a ponent. Se'n té primera notícia documental l'any 1265.



3 Coll de Jou
(938 m)

Collet en mig del bosc, situat entre la serra d'Entreperes i la Calma, pas natural entre la vall de la riera de Sant Aniol i la del riu Borró, des del qual s'inicia l'ascens al cim de la Calma.



4 La Calma
(1.053 m)

Cim de 1.053 m d'altitud que constitueix un mirador espectacular: al nord, Bassegoda i Comanegra amb el Canigó al fons, i, a ponent, el Bestracà amb els cingles de Gitarrau en primer terme.



5 Sant Miquel de Monteia
(798 m)

Església romànica del segle XII-XIII, situada a prop del mas Monteia, al vessant de llevant del cim de la Calma. Es tracta d'un edifici d'una sola nau de volta apuntada, amb campanar d'espadanya d'un sol ull.



6 Montoriol i Creu de Sant Jordi
(797 m)

Cim amb vistes que ja s'obren cap a la plana de l'Empordà i la costa. Hi trobem l'oratori, una capelleta caminera consagrada a Sant Jordi, on s'hi celebra un aplec.



Església romànica de Sant Grau d'Entreperes.



Detall de Sant Grau d'Entreperes.



Vistes de la Creu de Monteia des de Bellavista.



Ascens entre feixes i alzines cap a Sant Grau d'Entrepères.



Vista de la vall del Llierca des de la Calma.



El Bestracà i els cingles de Gitarriu des de la Calma.



Camí en direcció a Montoriol i l'oratori de Sant Jordi.



Font del Rodoret, al torrent de la Quintana.



Cingles de la Calma, a la pista en direcció a can Diumenjó.



Santa Cecília de Sadernes.

CONSELLS DE SEGURETAT

-  Entreu en un espai natural, informeu-vos dels valors i normativa de la zona i sigueu responsables.
-  Planifiqueu l'activitat, consulteu les guies i el mapa del recorregut; respecteu la senyalització.
-  És recomanable no accedir a l'espai en situacions climatològiques adverses. Consulteu la meteorologia al web www.meteo.cat.
-  Utilitzeu material i equip adequats per a l'activitat. Porteu mòbil i reserveu bateria; en cas d'emergència, truqueu al 112.
-  Porteu reserva d'aigua.
-  No feu soroll. Respecteu la fauna salvatge i els ramats.
-  L'aparcament i el servei d'acollida i informació de la vall de Sant Aniol estan ubicats a Sadernes. Recordeu fer reserva prèvia per gaudir d'una visita de qualitat.
-  Si voleu practicar l'escalada, consulteu les possibles restriccions segons el sector i època de l'any.

NORMATIVA I BONES PRÀCTIQUES

-  Circuleu per la xarxa de camins, senders i corriols senyalitzats de l'espai.
-  Està rigorosament prohibit encendre-hi foc.
-  Cal portar els gossos lligats.
-  No captureu ni manipuleu fauna, no arrenqueu plantes ni recol·lecteu minerals.
-  És prohibit llençar-hi deixalles. Emporteu-vos totes les que genereu. No hi ha servei de recollida.
-  L'acampada no és permesa en tot l'espai.
-  És prohibit l'enlairament i aterratge de drons.



Sant Grau i Sant Miquel

Patrocinadors:

Agbar

Quirónsalud

Consorci de l'Alta Garrotxa

Generalitat de Catalunya