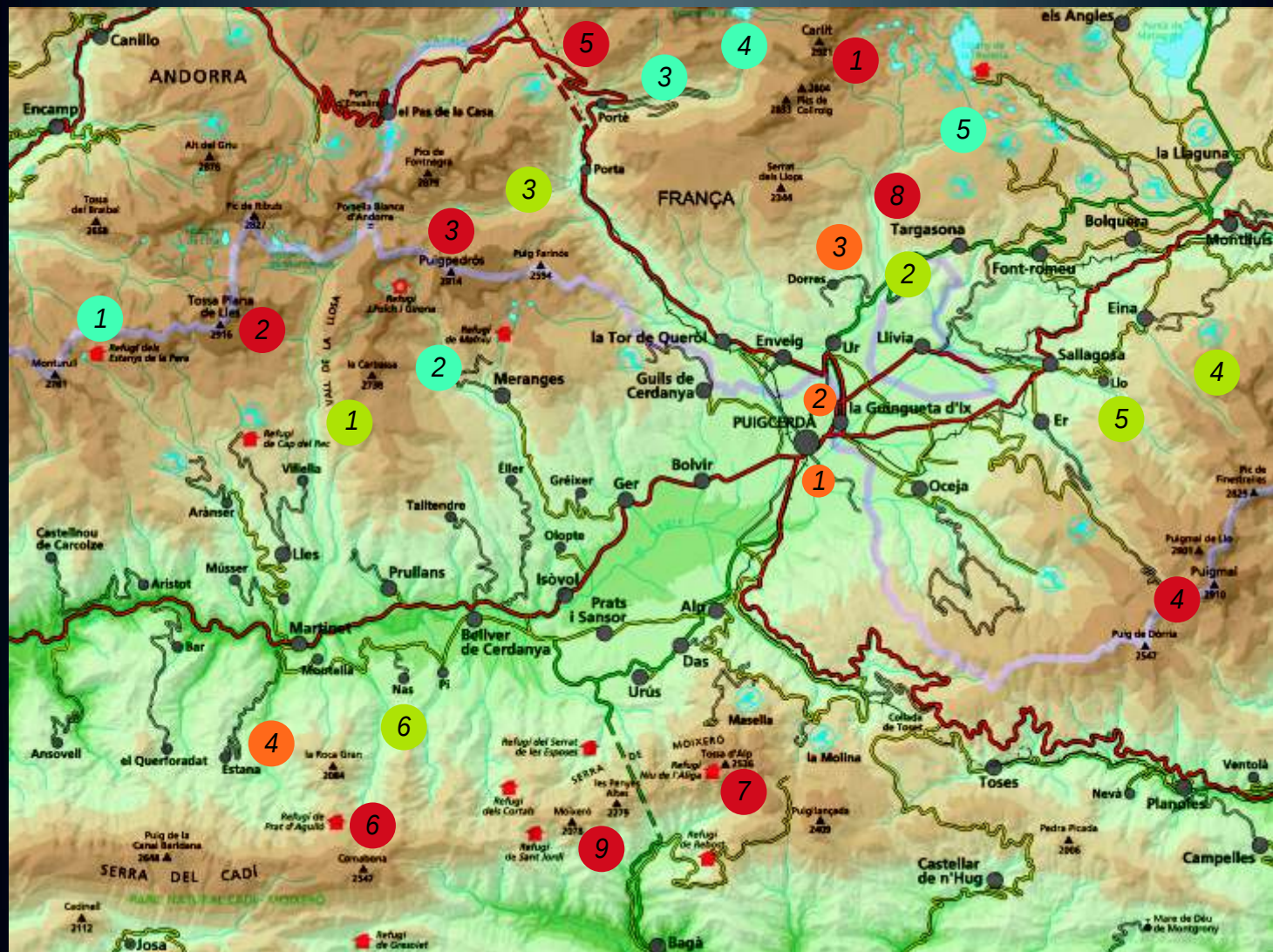








Ascensions

1. Carlit
2. Tossa Plana de Lles
3. Puigpedrós
4. Puigmal
5. Coma d'Or
6. Comabona
7. Tosa d'Alp
8. Pic dels Moros
9. Pic de Moixeró



Passejades

1. Camí de Sant Marc
2. Camí dels Enamorats
3. Pujada a Bell-lloc
4. Prat de Cadí



Estanys

1. Estanys de la Pera
2. Estanys de Malniu
3. Estany de Fontviva
4. Estany de Lanós
5. Estanys de la Bollosa



Valls

1. La Llosa
2. Angostrina
3. Campcardós
4. Eina
5. Llo
6. Ridolaina



Itineraris

Alfons Brosel
Manel Figuera

Fauna i flora

Oriol Mercadal

Marxa nòrdica

E.E de Marxa Nòrdica de La Cerdanya

Fotografia

Alfons Brosel
Albert Piñeira
Emili Giménez
Juan Reyes
Communauté de Communes
Manel Figuera

Tour virtual 360

cerdanyainteractiva.com
Disseny i maquetació
ciglobal.info

1. CARLIT (2.921 m), per la Bollosa

Muntanya altiva i de formes piramidals, el Carlit és la talaia més alta de la Cerdanya i del Pirineu Oriental. Aquest massís, envoltat d'estanys i de vegetació exuberant, és també el més freqüentat de tota la comarca cerdana, sobretot a l'estiu.

Situats al costat de l'aparcament de l'hotel Bones Hores, prenem el camí que comença a la seva esquerra (indicacions). Ens endinsem al bosc i superem una zona de blocs de granit. Més endavant el camí gira a la dreta i, seguint unes fites molt marcades, arribem al costat de l'estany de Viver (30 min), que es troba emplaçat a la dreta.

El camí continua per una zona humida i passa a tocar dels estanys Sec i de la Comassa. De seguida pugem per un petit llom que ens duu a una esplanada des de la qual veiem el Carlit. Passada aquesta planúria, fem un petit descens i anem a parar prop de l'estany de la Vallell (2.143 m, 1 h).

En aquest punt clau, creuem el desguàs d'aquest estany per una passarel·la i girem a l'esquerra (O). Ara hem d'anar superant unes grades rocalloses, envoltades d'herbei. El camí ens porta a un petit collet i posteriorment a l'inici d'una esplanada, des d'on el Carlit sembla molt proper. Travessem una zona de rocs vermellosos que es desprenen del Tossal Colomer i, superant una forta pujada, sortim a l'estany Gelat de Subirà, el més alt de la Cerdanya (2.598 m, 1.50 h).

Estem situats a la base del Carlit. Girem a l'esquerra i amb una petita grimpada ens emplacem a tocar del Coll Colomer. Ataquem l'aresta est de la muntanya seguint unes ziga-zagues del camí i traspassem una petita cresta fins a arribar a un collet, marcat amb una gran fita. Tot seguit, ens enfilem per unes canals amb bones preses. Després, una travessa en diagonal i una pujada sobre terreny descompost ens porten directament a l'enforcadura de la muntanya.

Des de l'enforcadura només ens cal girar a l'esquerra i assolir, sense més dificultats, el cim del Carlit (2.921 m, 2.30 h). Panorama excepcional de les

muntanyes de l'entorn i dels embassaments de Lanós i de la Bollosa. La vista abraça des del Canigó fins al massís de la Maladeta.



Accés: Des de Montlluís seguim per la D-118 en direcció a la Llagona fins que trobem, a l'esquerra, el desviament de la D-60 que puja a l'estany de la Bollosa. Inici: Aparcament de la Bollosa

Dificultat: Fàcil- Mitjana Altitud màxima: 2.921m

Desnivell: 900m Durada total: 4.45 h (2.30 h anada / 2.15 h tornada)

Època de l'any: Primavera, estiu i tardor. A l'hivern és una excursió dura.

Observacions: Al tram final caldrà fer una grimpada (I+) per unes roques amb bones preses. La carretera D-60 està tallada a l'hivern al Pla dels Avellans.

A l'estiu té el trànsit restringit durant els mesos de juliol i agost caldrà pujar-hi amb els autobusos habilitats.

2. TOSSA PLANA DE LLES (2.916m), pel Pradell

Voluminosa, la tossa Plana de Lles o pic de la Portelleta és la segona més elevada de la Cerdanya. La seva ascensió senzilla des del Pradell, accessible amb automòbil des de Cap del Rec, es veu altament compensada pel formidable panorama de què es gaudeix des del cim.

Des del Pradell (2.115 m) es pren el camí núm. 19 (indicador) de Senders de Cerdanya, marcat amb rectangles grocs. De seguida s'entra en una pineda de pi negre. A continuació ve un pendent bastant pronunciat fins que se surt del bosc i s'arriba a l'extens pla de les Someres (2.335 m, 35 min), amb restes d'una cabana.

Es puja per un esquenall herbat amb pins negres a l'esquerra fins al peu de l'ample vessant sud de la muntanya. El camí hi queda un xic difús, però el que resta d'ascensió és evident. Senyals de pintura i nombroses fites indiquen la ruta. A l'esquerra, un caminet que no s'ha de seguir es dirigeix a la propera bassota de Setut. L'itinerari guanya altitud de manera constant fins a un primer planell, augmenta sensiblement després i s'atenua a la part superior, a l'inici de l'altiplà pedregós granític culminant.

Sense més obstacles s'ateny el cim de la tossa Plana de Lles (2.916 m, 2 h), mirador immillorable de la Cerdanya, d'Andorra i del Pirineu a ponent fins més enllà de la Maladeta, en concret fins al pic de Mièidia de Bigorra. A migdia es domina el Cadí i el Baridà i a llevant el panorama s'allarga fins al Canigó.



Accés: Des de Martinet es pren la carretera LV-4036 fins a Lles i, a continuació, una pista asfaltada fins a la recepció de l'estació d'esquí nòrdic de Cap del Rec. Després s'agafa una pista de terra, apta per a automòbils, fins al Pradell, on hi ha un refugi lliure. Inici: El Pradell

Dificultat: Fàcil- Mitjana Altitud màxima: 2.916m Desnivell: 801 m

Durada total: 3.30 h (2 h anada + 1.30 h tornada)

Època de l'any: Primavera, estiu i tardor.

Observacions: A l'hivern la pista està tancada des de Cap del Rec i si no es duen esquís cal seguir un camí senyalitzat per a raquetes de neu fins al Pradell (45 min). L'ascensió no deixa de ser fàcil, ideal per a principiants.

3. PUIGPEDRÓS (2.914 m), per Malniu

El cim de Puigpedrós, emplaçat al nord del Planell de Campcardós, és un mirador excepcional de bona part de les muntanyes pirinenques, ja que la seva panoràmica abraça des del Canigó al massís de la Maladeta passant, naturalment, pel pic més alt de Catalunya: la Pica d'Estats.

Des del refugi de Malniu iniciem el camí seguint les marques del GR11 en direcció O per travessar una passarel·la de fusta que salva el desguàs de l'estany Sec. De seguida sortim a un prat ampli, que travessem en la mateixa direcció, i que aviat ens fa guanyar alçada per una zona amb algunes roques de granit, fins que arribem a un pal de fusta amb indicadors.

A partir d'aquí, deixem el camí del GR11 a la dreta, que ens portaria al refugi dels Engorgs i, seguint les indicacions del rètol, girem cap a l'esquerra (NO) i comencem a pujar per una zona d'herbei solcada per alguns rierols que baixen del Coll de les Molleres. El camí va girant al nord amb una forta pujada i remunta l'esquenall d'herba fins que ens disposa en una zona de pastures més planera.

És el moment de travessar aquest fals pla en diagonal seguint el rierol que baixa a mà dreta (NNE) i que ens guiarà durant un tram del camí, ja que procedeix del Planell de Campcardós. Seguint les fites trobem un pendent pronunciat pel qual baixa el rierol esmentat. Deixant-lo a la dreta anem superant la forta pujada, travessant alguna zona rocosa, fins que sortim a la part meridional del Planell de Campcardós (1.15 h), una vasta esplanada en la qual destaca la cúpula de la muntanya a la qual ens dirigim.

Anem travessant l'esplanada, que guanya alçada gradualment, en direcció NE, cap a l'amuntegament de pedres que forma la cúspide del Puigpedrós. Quan arribem a la base de la muntanya, esquivem el pedregar final per la dreta, i arribem al cim del Puigpedrós (2.914 m, 2h), amb una creu i un vèrtex geodèsic en el punt més alt. Si ens dirigim més al nord, a part de la immensa perspectiva de les muntanyes pirinenques i dels cims propers

d'Andorra, podem veure tota la depressió que forma la vall de Campcardós fins a arribar al poble de Porta.



Accés: Tant des de Meranges com de l'Estació de Guils Fontanera surten pistes forestals, força transitables, que ens duen fins a l'emplaçament del refugi de Malniu (2.130 m) Inici: Aparcament del refugi de Malniu (2.130 m)

Dificultat: Fàcil-Mitjana Altitud màxima: 2.914 m Desnivell: 784 m

Durada total: 3.30 h (2 h anada + 1.30 h tornada)

Època de l'any: Finals de primavera, estiu i tardor.

Observacions: La pista que prové de Guils Fontanera està tancada a l'hivern. També la pista que puja des de la població de Meranges sovint esdevé intransitable en aquesta època per l'acumulació de neu o de congestes, la qual cosa haurem de tenir en compte per a l'aproximació.

4. PUIGMAL (2.911 m)

El Puigmal és la quarta elevació de la Cerdanya i una de les quatre muntanyes d'aquesta comarca que superen els 2.900 m. També és el pic més alt del Ripollès. Per aquesta raó, el seu cimall és molt freqüentat pels muntanyencs que hi pugen tant pel vessant de la Cerdanya com pel del Ripollès.

Sortim de l'últim aparcament habilitat de l'estació d'esquí del Puigmal i seguint el tram de carretera asfaltada fins a un edifici de tractament d'aigües. A partir d'aquí deixem l'asfalt i continuem per una estreta pista de terra, envoltada de matolls de bàlec, que ens porta a creuar el rec d'Aiguaneix. El travessem i seguim per un pendent herbat fins que trobem una pista.

En aquest punt clau, en lloc de seguir el curs del riu, torcem a la dreta i de seguida veiem una gran pedra senyalitzada que ens mostra el camí al Puigmal. Iniciem la pujada (S), sobtada, serpentejant entre matolls de neret i seguint les marques de pintura groga. Al final d'aquesta pujada trobem un pla. Aquí hem de girar cap a l'est i pujar per un fort pendent amb sòl descompost fins a sortir a una esplanada d'herbei.

Des d'aquesta zona més planera, iniciem una travessa en diagonal, passem a tocar d'una cabana en ruïnes (1 h), i ens dirigim cap al sud per anar a trobar el visible Clot de la Pastera. Quan hi arribem, trobem l'ampla sendera que prové de la Tossa del Pas del Lladres a la dreta. Nosaltres, però, comencem a pujar cap a l'esquerra per un camí descompost i vertical. Més amunt, l'itinerari penetra dins un caos rocós, on la neu perdura fins ben entrada la primavera. Diversos senderons creuen aquest pedregam, però tots van a parar a la cresta de la muntanya (1.45 h).

Quan sortim a la cresta, ja veiem els paisatges ondulats del Ripollès. Ara hem de seguir a la dreta (E), a través de la senda que segueix pel llom cimer i arriba a la base d'un turó pedregós. Superem aquest turó i arribem a la seva part més alta, des d'on ja albirem el cim del Puigmal. Ens hi dirigim travessant per una zona de pedres planes i arribem a la creu i al cim del

Puigmal (2.911 m, 2h), on també trobem una placa amb un fragment de Canigó, l'obra del insigne Jacint Verdaguer.



Accés: Des de Bourg-Madame prenem la N116 en direcció a Sallagosa fins que trobem, a la dreta, el desviament que porta a l'estació d'esquí del Puigmal. Per aquesta carretera asfaltada recorrem els 11 km que ens duen fins a l'últim aparcament. Inici: Últim aparcament de l'estació d'esquí del Puigmal. Dificultat: Fàcil-Mitjana Altitud màxima: 2.911 m Desnivell: 940 m Durada total: 3.30 h (2 h anada + 1.30 h tornada) Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: Ens movem per terreny d'alta muntanya i, per tant, caldrà anar equipats. A l'hivern es pot fer amb raquetes o amb esquís de muntanya.

5. COMA D'OR (2.826 m)

Aquest itinerari, format per una pujada de pendents suaus i ondulats, ens portarà al cim del Coma d'Or, una talaia amb unes vistes sorprenents de l'embassament de Lanós i de tot el massís del Carlit, que des d'aquí podrem contemplar amb tota la seva extensió.

Una vegada aparcant el vehicle al costat de la presa de captació d'aigües, ascendim pel centre de la vall entre corriols, evitant d'aquesta manera les voltes de la pista. Quan arribem al final, trobem un senderó que remunta per un pendent herbós força inclinat, que pugem sense dificultats, fins a arribar a una mena de colladeta imperceptible que dóna entrada a una petita vall. Travessem aquesta vall i, remuntant una altra pujada herbada, sortim al primer coll de la jornada, la Portella d'en Garcia (2.534 m, 50 min). Des d'aquest coll podem distingir, a l'esquerra, els tres lloms característics que formen el pic de Trespunts. Davant nostre veiem perfectament el Pic de Coma d'Or i tot el camí de pujada. Descendim ara per un tram amb alguna zona rocallosa i, en pocs minuts, arribem al coll de Coma d'Or, des d'on veiem el llac homònim emplaçat a la dreta. El camí, senyalitzat amb alguna fita, serpenteja novament per una pujada d'herba i, en la part final, arriba a una mena de grades de pissarra, colgades de neu durant bona part de l'any. Travessem aquestes grades, sempre amb la silueta del Coma d'Or davant nostre, i guanyem alçada entre el pedregar pla fins a situar-nos pràcticament a la base de la muntanya. Amb paciència, anem remuntant el camí que enfila aquesta última pujada, fins que sortim a la cresta i al cim previ del Coma d'Or (2.825 m). El cim principal queda a l'esquerra. No obstant això, per arribar-hi haurem de superar encara un pas aeri força delicat, que es pot evitar per la dreta, i continuar per la curta cresta que porta al cim del Pic de Coma d'Or (2.826 m, 2 h). Des d'aquest cim veiem perfectament l'estany de Lanós als nostres peus. El Carlit destaca a l'horitzó, davant nostre, mentre que les muntanyes del sector del Pas de la Casa resten emplaçades cap a l'oest.



Accés: Seguint la N-20 arribem al coll de Pimorent. Aquí cal prendre la pista que surt a la dreta (NE) i s'interna a la vall d'en Garcia. Hem de remuntar-la durant uns 3 km (en mal estat en el tram final) fins a aparcar al costat de la petita presa de captació d'aigües. Inici: Aparcament de la presa d'aigües.

Dificultat: Fàcil Durada total: 3.45 h (2 h anada + 1.45 h tornada)

Desnivell: 684 m Altitud màxima: 2.826 m Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: Muntanya de fàcil accés, però d'altura considerable. S'ha d'anar equipat correctament per tal d'evitar ensurts. El pas aeri que s'ha de superar a la cresta final és delicat i caldrà que prenguem precaucions.

6. COMABONA (2.554 m), per prat d'Aguiló

A l'extrem oriental del Cadí s'alça la muntanya de Tancalaporta, més coneguda dins de l'àmbit excursionista amb el nom berguedà Comabona. La seva situació estratègica en converteix el cim en un dels millors miradors de la Cerdanya. La ruta d'ascensió més senzilla, accessible per una pista des de Montellà, per atènyer el pas dels Gosolans i el cim seguint una carena pedregosa sense dificultats, surt del prat d'Aguiló.

Des de la zona d'aparcament al final de la pista (1.980 m) que ve de Montellà, s'hi continua amunt a peu —hi ha una cadena que impedeix el pas d'automòbils no autoritzats— fins al proper prat d'Aguiló, amb el seu refugi guardat (2.040 m, 10 min). Les franges blanques i verdes del PR C-124, que segueix la Ruta dels Segadors —que recorrien antany els segadors de Gósol que anaven a segar a la Cerdanya—, i els cercles taronja de Cavalls del Vent —circuit que enllaça els refugis guardats del Parc natural del Cadí-Moixeró— indiquen un camí que passa per una font i puja a un replà herbat amb un petit bosc de pi negre. Després s'endinsa en la capçalera de la vall de Bastanist i fent una sèrie de llaçades amb forta inclinació travessa un pedregar calcari i arriba a unes cornises rocoses on el pendent disminueix. Així s'ateny el pas dels Gosolans (2.430 m, 1 h), que també va creuar el pintor Pablo Ruiz Picasso a l'estiu de 1906 un cop va posar fi a la seva estada a Gósol.

Es deixa el PR C-124 i es pot prendre a l'esquerra el GR 150-1, sender que travessa el Cadí i el Moixeró per la carena. De tota manera és millor no seguir-lo perquè no s'enfila al cim del Comabona, ja que l'evita pel vessant meridional. El més pràctic i atractiu consisteix a recórrer la carena del Cadí, estimbada a l'esquerra, fins al proper cim d'Aguiló (2.494 m, 1 h 10 min). Uns 200 m a la dreta es veuen els abeuradors de la font Tordera, d'aigua molt freda. La carena gira a la dreta. Es creuen uns prats, se supera un esglaó calcari i s'arriba al cim del puig de la Font Tordera (2.526 m, 1 h 15 min). Seguidament, es baixa al coll de Comabona i es continua per la carena. Després es voreja una petita falla del terreny i

s'ateny el panoràmic cim del Comabona o Tancalaporta (2.554 m, 1 h 30 min), on hi ha les restes d'una torreta geodèsica.



Accés: Des de Martinet es pren la carretera LV-4055 fins a Montellà i després una estreta carretera asfaltada. De seguida es troba a la dreta la llarga pista (13 km), no sempre en bon estat, que s'enfila a prat d'Aguiló.

Inici: Prat d'Aguiló **Dificultat:** Fàcil **Altitud màxima:** 2.554 m **Desnivell:** 604m **Durada total:** 2.30 h (1.30 h anada + 1h tornada) **Època de l'any:** Primavera avançada, estiu i tardor **Observacions:** A l'hivern la pista sol estar impracticable per la neu i fins ben entrada la primavera no s'hi pot transitar. L'ascensió al pas dels Gosolans, tanmateix, es complica per la inclinació del pendent nevât (35°). Fins ben entrat el maig encara hi sol haver congestes abans del pas dels Gosolans (piolet i grampons, útils).

7. LA TOSA D'ALP (2.537 m), per la coma Oriola

La Tosa o Tossa d'Alp és potser la muntanya més humanitzada de la Cerdanya pel fet que s'hi troba el domini Alp-2500, el qual engloba les estacions d'esquí de La Molina i de Masella. És molt freqüentada perquè un ventall de remuntadors, entre els quals un telecabina, porten a l'altiplà culminant, on hi ha el refugi Niu de l'Àliga. No obstant això, si se surt una mica de les pistes aquesta humanització desapareix i s'entra en el Parc natural del Cadí-Moixeró. El panorama del cim, d'altra banda, abraça tota la Cerdanya i una bona part de Catalunya.

Des de l'aparcament de la coma Oriola (1.940 m) cal dirigir-se al clot d'igual nom, però es deixa a l'esquerra la pista d'esquí que el recorre. En el primer replà herbat (2.000 m, 5 min) es pren a la dreta un camí al principi desdibuixat pel pas del bestiar. Aquest camí voreja un contrafort calcari i s'endinsa en una pineda de pi negre. Senyalitzat amb fites, de seguida guanya altitud amb pendent pronunciat i constant a través del bosc. Quan se'n surt es troba el prat de la Tosa (2.200 m, 45 min), un replà amb roques al voltant.

Es gira a l'esquerra i es continua pel fons d'un torrent sec. El cim de la Tosa, amb la seva antena de TV, és visible més a l'esquerra. Es travessen els rasos d'Urús i després, fent llaçades entre el pedregar, s'ateny la carena del serrat de les Pedrusques, des del qual es domina el Moixeró, el Cadí i el Pedraforca. Seguint aquesta carena cap a l'esquerra es troba el cim de la tossa de Das (2.448 m, 1 h 15 min), amb una bona perspectiva del clot de Fontllebrera, a la dreta.

Per la mateixa carena, sense obstacles, es baixa al collet on hi ha les restes de la barraca dels Minaires i es travessa l'antiga pista que duia a la Mena, una mina de manganès. S'empren l'ascensió final, d'inclinació notable però curta, fins a l'antena de TV i poc després fins a la torreta geodèsica del cim de la Tosa (2.537 m, 1 h 30 min). Des d'aquí dalt, en un dia clar es pot arribar a veure l'antena de Collserola i a ponent sistemes muntanyosos prepirinencs de l'Aragó com el Turbó, el Cotiella o la serra de Guara.



Accés: Des d'Alp es pren la carretera que duu a la recepció de l'estació d'esquí de Masella. Després es continua per una altra carretera a la dreta fins que s'acaba a l'aparcament de la coma Oriola.

Inici: Aparcament de la coma Oriola. Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.537 m

Desnivell: 615 m Durada total: 2 h (1 h anada + 1 h tornada)

Època de l'any: Primavera, estiu i tardor.

Observacions: A l'hivern és una ascensió un xic dura per la inclinació del pendent nevat, amb un tram final on, si la neu és molt dura, seran útils el piolet i els grampons.

8. PIC DELS MOROS (2.137 m)

Avançada al sud, aquesta modesta muntanya no deixa de ser un mirador excel·lent de la Cerdanya. Situada a l'extrem meridional de la Calma, és accessible des de la recepció de l'estació d'esquí de Font-Romeu. No obstant això, des de la central solar Thémis l'itinerari és més directe i atractiu. El cim és utilitzat per llançar-se en parapent.

Des del descampat previ a la central Thémis (1.622 m) es pren una pista i després un camí senyalitzat que voreja per la dreta el recinte dels miralls en direcció als clots de Vilalta. Aquesta central, que té una gran xemeneia inconfusible que es veu des de lluny, és constituïda per un conjunt de miralls cònics que concentren la llum del sol en un forn que ateny els 3.000°C. Un cop als clots, sense creuar-ne el torrent, se segueix un camí a la dreta que guanya altitud entre matollars de bàlec i de ginebró. Es deixa a l'esquerra la font Grossa (1.860 m, 30 min), l'aigua de la qual surt d'unes lloses esquistoses. A l'altre costat del torrent es veuen les restes d'una cabana.

El camí gira sensiblement a la dreta i entre prats, on el bestiar pot pasturar a ple hivern si no hi ha neu, per una inclinació moderada i constant s'arriba a la Calma, extens altiplà amb més pastures. Entre alguns pins negres i saltant un filat per al bestiar, s'enllaça amb la pista que ve de la mollera dels Clots, a la recepció de l'estació d'esquí de Font-Romeu. Si hi ha neu aquesta pista és un circuit d'esquí nòrdic. Se segueix cap a la dreta fins que es troba una desviació en el mateix sentit, a la dreta. Després d'un parell de llaçades s'ateny el cim del pic dels Moros (2.137 m, 1 h 15 min), des del qual es domina tota la Cerdanya.



Accés: Des d'Ur es pren la D-618, que passa per Vilanova de les Escaldes i per Angostrina i que travessa el Caos de Targasona, paratge amb curioses roques granítiques que serveixen d'escola d'escalada. Poc abans de Targasona es pren a l'esquerra la carretera que duu a la central.

Inici: Aparcament de la central Thémis. Dificultat: Fàcil.

Altitud màxima: 2.137 m Desnivell: 515 m

Durada total: 2 h (1.15 h anada + 45 min tornada)

Època de l'any: Tot l'any, també a l'hivern si hi ha poca neu.

Observacions: Amb neu l'ascensió segueix sent senzilla i és pràctic passejar fins al cim amb bastons i raquetes.

9. PIC DEL MOIXERÓ (2.091 m)

Malgrat la seva modesta altitud, el pic del Moixeró gaudeix d'una perspectiva espectacular de la plana cerdana, de la Serra del Cadí i del Pedraforca. Des del seu cimall també albirem gran part de la depressió central catalana per la qual serpenteja les aigües del Llobregat.

Creuem la barrera metàl·lica que barra el pas als vehicles i, en lloc de seguir cap al sud, de seguida prenem la pista que gira a l'esquerra. L'itinerari segueix aquesta pista fins al coll de Trapa (1.824 m). Des d'aquí, en lloc de davallar, seguim el seu traçat, ara en clara direcció sud.

Anem remuntant suaument per aquest itinerari fins a arribar a una mena d'esplanada verda, a partir de la qual el camí baixa una mica fins que, en la seva part més baixa, passem per les Bagues de Riu, una zona ombrívola i humida amb uns abeuradors per al bestiar. A continuació comencem a pujar de nou fins que la pista pràcticament desapareix en un prat, des d'on ja veiem, davant per davant, el coll de la Font Freda de Riu. Podem arribar a aquest coll fent una travessa en diagonal o bé seguint les marrades de la pista, que pugen a la dreta del prat, fins a arribar-hi.

Coll de Font Freda de Riu (1.979 m). El panorama s'obre de sobte i veiem, al final dels prats de pastures, el Pic del Moixeró i, més a l'esquerra, les Penyes Altes, que ens mostren clarament la seva alçada superior. Ara cal travessar els prats per un corriol que surt a la dreta de les pastures i que ens porta, per una zona pràcticament plana i en pocs minuts, al coll del Moixeró (1.971 h).

Des d'aquest coll veiem perfectament els perfils de la serra del Cadí, el Pedraforca per la seva cara nord i el camí que baixa al refugi Sant Jordi, situat al fons de la vall. Des del coll on ens trobem girem a l'esquerra i pugem per una sendera que ens duu a la cresta de la muntanya, on trobem uns piquets de granit que marquen la divisòria entre la Cerdanya i el Berguedà. Ja només ens falta fer un últim esforç per tal de superar uns petits graons de roca calcària i arribar al cim del Moixeró (2.091m, 1.15 h).

Els massissos del Montseny i de Montserrat sobresurten al sud, sovint entre un mar de núvols.



Accés: Situat a Riu de Cerdanya, travessem el poble i prenem la pista, al principi asfaltada, que es dirigeix al refugi del Serrat de les Esposes i després al coll de Pendís. La seguim fins a prop del desviament que ens portaria al refugi de l'Inglà, on una tanca ens barra el pas. Hi ha lloc per aparcar.

Inici: Aparcament situat davant de la tanca metàl·lica.

Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.091 m Desnivell: 340 m

Durada total: 2.15 h (1.15 h anada + 1 h tornada) Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: Itinerari amb poc desnivell i molt recomanable per fer-hi una passejada amb la família. No obstant això, és una excursió agraïda, ja que des del cim del Moixeró gaudirem d'una panoràmica insospitada i espectacular. Cal respectar les normes del Parc Natural.

1. CAMÍ DE SANT MARC

Aquesta passejada ens portarà, a través d'un itinerari planer i agradable, des de Puigcerdà a l'ermita de Sant Marc, ubicada dintre del terme municipal d'aquesta població. Després anirem fins a la riba del Segre i tornarem a Puigcerdà pel camí que ve de Les Pereres. Aquest itinerari forma part d'un dels itineraris saludables de DipSalut (Diputació de Girona).

Podem deixar el vehicle als aparcaments situats al costat sud de la N-152, als voltants de la plaça Sant Martí del Canigó i a prop de la zona del “Polígon Sant Marc”. Al començament de la carretera d'Age, un rètol situat al camí de la dreta ens indica: “Camí de Sant Marc”.

Aquí comença verdaderament l'itinerari ressenyat. El camí, completament planer i avui en dia asfaltat, pren clarament la direcció sud. Comencem a caminar tranquil·lament seguint la recta que traça aquest ample camí. Estem rodejats, a banda i banda, d'una filera d'arbres que ens acompanyaran en tot moment i on veiem freixes, verns, populines, plàtans, etc. Aquest trajecte, d'uns nou-cents metres, ens portarà fins a la plaça que hi ha davant l'ermita de Sant Marc. Des d'aquí podrem contemplar, fent un gir de 360°, el massissos que envolten la Cerdanya: Puigpedrós, Carlit, Puigmal, Tossa d'Alp, Moixeró i Cadí.

Per completar aquesta passejada, seguirem per la carretera local asfaltada que passa a tocar l'ermita i que, en direcció oest, segueix entre prats; finalment, passa a tocar del camp de golf Sant Marc. Hem de prendre el primer desviament a l'esquerra i continuar en direcció sud per un bonic passeig, ara sense asfaltar, atapeït d'arbres a cada costat. Després de deixar el Mas Prat a l'esquerra del camí, aquest segueix entre prats i arbres fins que una petita baixada ens porta a tocar el riu Segre, el qual passem a través d'un pont original.

Estem en una cruïlla de camins en la qual els rètols ens indiquen la direcció a Queixans, a la dreta, o a Puigcerdà (4.3 km) a l'esquerra, que seguirem. En aquesta direcció, el camí ens porta novament, per un recorregut d'uns tres-

cents metres, fins a la carretera asfaltada. L'agafem en la mateixa direcció fins que trobem l'ampli pont, apte per a vehicles, que torna a creuar el riu i, seguint cap al nord, ens condueix novament fins al camp de golf i a l'ermita de Sant Marc, des d'on tornarem, pel camí ja conegut, al punt de sortida.



Accés: Des del barri de la Baronia, creuem la N-152, aparcuem el vehicle en una zona habilitada als voltants de la plaça Sant Martí del Canigó, i ens dirigim al polígon Sant Marc i al començament de la carretera d'Age (indicadors).

Inici: Aparcament a tocar de la plaça Sant Martí del Canigó i al “Polígon industrial Sant Marc”.

Dificultat: Molt fàcil **Altitud màxima:** 1.200 m **Desnivell:** Inapreciable

Durada total: 1.45 h **Època de l'any:** Per la proximitat a la vila de Puigcerdà, aquest itinerari es pot dur a terme durant tot l'any.

Observacions: Recorregut recomanat per fer amb tota la família.

2. CAMÍ DELS ENAMORATS DE PUIGCERDÀ–RIGOLISA

Es tracta d'un itinerari molt freqüentat que es duu a terme sortint principalment dels vorals de l'estany de Puigcerdà. El seu recorregut, envoltat d'arbres i amb bones vistes de la Cerdanya, ressegueix la xarxa de Senders de Cerdanya i un tram de la sèquia que transporta l'aigua a l'estany. Aquest era l'antic camí de Sant Jaume. També forma part de la xarxa d'itineraris saludables de la Diputació de Girona.

Situats a la plaça d'en Dionis Puig, a la part nord-est de l'estany de Puigcerdà, seguim les indicacions dels rètols de Senders de Cerdanya que ens marquen la direcció del camí d'Ur (itinerari 221). Així doncs, prenem la direcció d'aquest camí (nord), i deixem a la dreta l'edificació de la Villa San Antonio, la qual es troba dins l'itinerari de la Ruta Literària Ruiz Zafón de Puigcerdà. Aviat deixem les últimes cases de la vila i ens dirigim cap a l'edifici de l'Hospital Transfronterer de Cerdanya.

Passat aquest hospital, les vistes de les muntanyes situades al nord de la Cerdanya, Puigpedrós, Coll Roig, Pic dels Moros, etc., són espectaculars. El camí asfaltat continua fins a arribar a un creuament de camins on trobem la sèquia i més rètols indicadors. En aquest lloc hem de girar a la dreta i agafar l'itinerari marcat amb el número 222, amb el nom de "El camí dels Enamorats" (1.6 km). Aquest recorregut ressegueix un tram de la sèquia i és molt bonic, sobretot a la tardor, ja que es troba completament envoltat d'arbres, que li atorguen un aspecte força bucòlic.

A mig camí dels Enamorats, podem seguir per aquest camí o, si volem, podem desviar-nos a l'esquerra per tal de prendre una altra pista sense asfaltar, que ens duu a la plaça on es troba l'església de Sant Jaume de Rigolisa, amb una capella d'estil neogòtic que consta de tres parts: una cripta sota el presbiteri, la pròpia capella i un campanar quadrat de 17 m d'alçària.

Deixem enrere aquest indret i agafem, cap a l'oest, un ample passeig, envoltat de populines, amb un traçat que ens condueix novament a l'acabament del passeig dels Enamorats, en aquest cas, a l'entrada sud.

Des d'aquí, seguim el passeig de Rigolisa, de nou amb la sèquia a la nostra dreta i, emparats per l'àmplia estructura de la paret que custodiava l'antiga presó de Puigcerdà, arribem novament al traçat de la Ruta Zafón i al punt de sortida.



Accés: Des de la plaça Barcelona de Puigcerdà ens dirigim, pel carrer Pons i Gasch, a l'estany de Puigcerdà. Quan hi arribem, haurem de seguir a la dreta pel passeig de Pere Borrell, que volteja l'estany pel sud, i arribar a la plaça d'en Dionis Puig. Inici: Plaça d'en Dionis Puig, a l'est de l'estany. Dificultat: Molt fàcil Altitud màxima: 1.230 m Durada total: De 45 min a 1 hora. Època de l'any: Aquest recorregut es pot dur a terme durant totl'any. Observacions: La longitud d'aquesta passejada és de 3.5 km si prenem l'itinerari directe pel passeig dels Enamorats, i de 4.1 km si agafem la variant de Rigolisa. Recomanat per a fer-lo amb tota la família, a peu o passejant amb bicicleta.

3. PUJADA A BELL-LLOC, per Dorres

Agradable passejada que es fa sense presses en mig matí. L'itinerari més senzill recorre un camí empedrat fins al coll de Jovell, després assoleix el cim de l'Argila i arriba al monestir de la Mare de Déu de Bell-lloc, des del qual es gaudeix d'un panorama dilatat de la Cerdanya.

L'excursió es pot iniciar a la plaça principal de Dorres o 10 min més amunt, a la capella de Mageta. Com que Dorres, amb l'església parroquial romànica de Sant Joan Evangelista, del segle XII —a l'interior es venera la imatge de la Mare de Déu de Bell-lloc—, és prou atractiu, potser és millor començar-la a la plaça (1.431 m). Dorres és conegut també per les aigües termals. L'itinerari està ben indicat. Es pren un carrer estret on hi ha franges vermelles i grogues de dos GR de Pays (senders de petit recorregut francesos): el del Tour du Carlit i el del Tour de Cerdagne. De seguida es deixa a l'esquerra el GR P du Tour de Cerdagne, que es desvia per un carrer. L'altre, el GR P du Tour du Carlit, continua pel mateix carrer. Quan gira a la dreta es troba la capella de Mageta, amb un oratori dedicat a sant Marc, a Dorres considerat protector d'intempèries i del llamp. Els senyals continuen a l'esquerra per un interessant camí amb trams empedrats. El camí, entre bedolls i avellaners, creua el rec de Jovell i poques passes després hi ha a l'esquerra una desviació (indicador) amb senyals grocs. El pendent s'accentua una mica, se surt del bosc i s'atenyen unes pastures poc abans d'assolir el coll de Jovell (1.633 m, 50 min), pas per anar a Brangolí i a Feners, cap on va el GR P du Tour du Carlit.



El GR P du Tour de Cerdagne va per una pista que es dirigeix directament a Bell-lloc, però és preferible anar-hi per un altre camí senyalitzat amb franges grogues un xic més amunt a l'esquerra (indicador), que després d'un curt tram de pendent pronunciat passa pel costat del cim de l'Argila (1.704 m). A partir d'aquí va perdent altitud pels plans culminants del turó de Bell-lloc fins al llegendari monestir (1.685 m, 1 h 10), mirador esplèndid de la Cerdanya i de l'Alt Conflent fins al Canigó. El temple és un edifici romànic del segle XII.



Accés: Des d'Ur es pren la D-618, que passa per Vilanova de les Escaldes. Allà, en una rotonda, es pren a l'esquerra la D-10 per les Escaldes fins a Dorres.

Inici: Dorres *Dificultat:* Fàcil *Altitud màxima:* 1.704 m *Desnivell:* 375 m

Durada total: 1.45 h (1.10 h anada + 35 min tornada)

Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: A ple hivern hi pot haver gel en els trams vora el rec de Jovell.

4. PRAT DE CADÍ, pel coll de Pallers

Passejar fins a prat de Cadí s'ha convertit avui en una de les activitats preferides pel turisme que ve a la Cerdanya. La veritat és que es tracta d'una petita excursió molt agraïda que duu a un dels indrets més bells i espectaculars de la Cerdanya i del Parc Natural del Cadí-Moixeró.

Al coll de Pallers (1.490 m) es deixa el GR 150 a la dreta —va al Querforadat— i es pren en sentit sud el PR C-121, indicat amb franges blanques i vermelles. Primer va per una pista i de seguida pren un camí a la dreta que s'enfila a uns prats. Després entra en una pineda de pi roig amb gatsaules i boixos. Més amunt transcorre per la carena del contrafort que forma la serra de Mataplana i es troba el coll de Reineres, a l'entrada del qual hi ha un portell de fusta.



El camí passa al vessant de la vall del Quer i pren relleu a la dreta el Vulturó, cim més elevat del Cadí. La calcària paret nord d'aquesta serra es veu ja en una bona part de la seva extensió.

Un cop s'ha arribat al collet Roig (1.770 m, 45 min) el camí esdevé planer i travessa un vessant, de nou a la vall de Bastanist, ric en vegetació: pineda de pi negre amb avets, moixeres, bedolls, moixeres de guilla i nerets. S'enllaça amb una pista i s'ateny prat de Cadí (1.820 m, 1 h), magnífic paratge al peu de la muralla nord del Cadí. Davant, entre les roques Verda i de l'Ordiguer, destaca la canal del Cristall, on de fet es dirigeix el PR C-121, fins al coll de la Canal del Cristall, a la carena del Cadí. Aquesta ascensió, però, és només recomanable per a excursionistes amb una certa experiència en alta muntanya. A l'extrem sud del prat es troba la font del Pi, al costat d'uns abeuradors per al bestiar.



Accés: Des de Martinet es pren la carretera LV-4055 en direcció a Montellà, però de seguida es deixa a la dreta per una altra carretera estreta, que baixa a creuar el riu de Bastanist. Es deixa també a l'esquerra la carretera de Bastanist i a la dreta la de Béixec. Després d'unes quantes llaçades per guanyar altitud s'arriba a Estana. Des d'aquí se segueix una curta i estreta pista fins al coll de Pallers, amb un descampat per deixar-hi l'automòbil.

Inici: Coll de Pallers Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 1.820 m Desnivell: 330 m
Durada total: 1.45 h (1 h anada + 45 min tornada)

Època de l'any: Primavera, estiu i tardor.

Observacions: A ple hivern i amb neu és probable que s'hagi de començar l'excursió a Estana, a 10 min del coll de Pallers.

1. ESTANYS DE LA PERA

A la Cerdanya els estanys de la Pera han estat durant molts anys un punt de pas de contrabandistes que anaven i venien d'Andorra. Aquests dos estanys es troben a la conca de recepció del riu del Molí, en un petit circ glacial situat a la capçalera de la vall d'Arànsers.

Des de les Pollineres (2.140 m) es pren el camí núm. 1 (indicador) de Senders de Cerdanya (rectangles grocs), que ve del Fornell. Aquest camí continua amunt per la dreta i evita un revolt de la pista. Després segueix uns metres cap a la dreta la pista que es dirigeix a Cap del Rec fins que creua per un pont del riu del Molí. A continuació el camí a seguir, per on passa també el GR 11-10 —franges blanques i vermelles, variant del GR 11, sender de gran recorregut que travessa el Pirineu des del golf de Biscaia fins al cap de Creus— i la Ruta dels Estanys Amagats —punts blaus, circuit d'alta muntanya que uneix una sèrie de refugis cerdans i andorrans— se'n desvia a l'esquerra, entra al bosc i travessa a gual el riu del Molí.

Més amunt creua dos cops la pista d'accés al refugi d'Estanys de la Pera i recorre el fons de la vall, alternant bosc de pi negre amb clarianes, fins que arriba al peu d'una cinglera granítica per on es precipita un bonic salt d'aigua. A partir d'aquí la inclinació augmenta fins que es retroba la pista poc abans de l'estany petit de la Pera, a l'esquerra. El tossal de la Truita o pic de Perafita, de forma piramidal, destaca al fons.

El camí evita la pista per la dreta, travessa unes pastures i arriba al refugi d'Estanys de la Pera (2.357 m, 45 min), guardat a l'estiu, en períodes de vacances i alguns caps de setmana. A l'estany gran de la Pera s'hi arriba per la pista i per un caminet planer a la dreta que hi duu en pocs minuts (2.350 m, 1 h). Val a dir que el topònim la Pera no té res a veure amb una pera (fruita), sinó que es refereix a una pedra com a senyal. Topònims semblants de Catalunya són Peramola, Peralada, Peratallada o Peramea, entre d'altres.

Accedeix
Visita virtual 360



Accés: Des de Martinet es pren la carretera LV-4036 en direcció a Lles, però poc abans d'arribar-hi s'agafa a l'esquerra la que duu a Arànsers. Després es continua per una pista asfaltada que puja al Fornell, a la recepció de l'estació d'esquí nòrdic d'Aransa. A partir d'aquí la pista esdevé de terra, però generalment en bon estat fins al prat Miró i les Pollineres, on hi ha un refugi i una àrea recreativa. Aquest punt és també accessible des de Lles per Cap del Rec. La pista que es dirigeix als estanys de la Pera, en canvi, és tancada al trànsit de vehicles motoritzats. Inici: Les Pollineres.

Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.140 m Desnivell: 217 m

Durada total: 1.45 h (1 h anada + 45 min tornada)

Època de l'any: Segona meitat de la primavera, estiu i tardor Observacions: Si l'estació d'esquí nòrdic d'Aransa és oberta no es podrà circular per la pista de terra des del Fornell. De tota manera hi ha senyalitzat un camí per a raquetes de neu que en 1 h duu a les Pollineres. No cal dir que aquesta passejada i la posterior fins al refugi d'Estanys de la Pera són altament recomanables.

2. ESTANYS DE MALNIU

A causa de la seva bellesa i anomenada, a l'estiu els estanys de Malniu es troben entre els més visitats de la Cerdanya, fins i tot més que els estanys de la Pera. La seva facilitat d'accés i la ubicació del refugi de Malniu, sens dubte, hi tenen molt a veure.

Una vegada aparcats el nostre vehicle, retrocedim uns metres per anar a buscar l'entrada de l'aparcament. Just abans de creuar el rierol que prové del desguàs de l'estany de Malniu, trobem a la dreta els rètols que ens indiquen l'inici de l'itinerari. Aquest comença al costat mateix del riu, penetra en el bosc i, durant una estona, segueix al costat de la seva riba.

Anem seguint durant un tram les marques blanques i vermelles del traçat del GR 11, pintades a les roques, i també les marques blanques i grogues que marquen el circuit dels estanys. Fem una primera pujada suau, amb tendència a la dreta, i després una altra pujada més pronunciada que ens permet guanyar alçada. El camí es ample i les fites i les marques de pintura ens orienten dins del bosc. Així, arribem a una petita esplanada des de la qual podem veure, en una clariana, el refugi de Malniu i el seu aparcament.

Més endavant, el sender del GR 11 es desvia cap a la dreta en direcció al refugi de la Feixa, però nosaltres hem de seguir pujant pel camí de l'esquerra, ara només marcat amb pintura blanca i groga. Passem a tocar d'una zona amb grans roques de granit i farcida de matolls de neret. Després sortim a un lloc més planer on hi ha una cruïlla amb rètols indicadors. Un d'aquests rètols ens assenjala, cap a la dreta, la direcció correcta als estanys. D'aquesta manera, travessem una zona força planera i arribem al desguàs de l'estany.

Estany de Malniu (2.250 m, 0.35 h). Es troba situat en un indret molt bonic, sota el roquetam que es desprèn del Castell dels Lladres i del Pedró de la Tossa. Les dimensions d'aquest estany ens sorprenen. És recomanable fer una passejada pel costat del llac per tal d'admirar la seva bellesa. Si seguim el camí, ara menys marcat, podrem arribar fins a l'estany de Guils, envoltat

de pedres.



Accedeix
Visita virtual 360



Accés: Es pot arribar al refugi de Malniu des de Meranges, seguint la pista forestal que hi puja. També s'hi accedeix des de l'estació d'esquí nòrdic de Guils Fontanera, seguint la pista que continua pel Pla de la Feixa i baixa després fins al mateix refugi, on hi ha l'aparcament.

Inici: Aparcament del refugi de Malniu.

Dificultat: Molt fàcil Altitud màxima: 2.250 m Desnivell: 120 m

Durada total: 1 h (35 min anada + 25 min tornada)

Època de l'any: Tot l'any. A l'hivern es pot dur a terme amb raquetes.

3. ESTANY DE FONT VIVA

En un racó de la vall de Portè trobem el pintoresc estany de Font Viva, que resta emplaçat a la mateixa base de la serra homònima. Aquest estany, de formes arrodonides i encerclat per petits turons, fa les delícies dels pescadors que a l'estiu s'apropen fins als seus contorns.

Agafem el camí que comença a pujar davant de l'aparcament de Passet en direcció a l'estany de Lanós. Uns metres més enllà trobem, a la dreta, un altre senderó menys marcat que s'obre camí entre el matollar de bàlec. El seguim, passem pel costat d'alguns pins verds i travessem un primer rierol que baixa de la serra de Font Viva. Continuem ara per un petit llogar i creuem un altre rierol. Mentre avancem veiem l'estany del Passet a la dreta, al fons de la vall.

Més endavant pugem per unes petites terrasses rocoses i passem al costat d'un aixopluc de pastors de pedra, que queda emplaçat a l'esquerra del camí. Finalment sortim a una mena d'esplanada herbada, on el paisatge s'eixampla. Cal creuar aquest planell inclinat en diagonal, en direcció a un petit turonet que s'alça al final del pla. Quant hi arribem, traspassem aquest turó per l'esquerra i seguim el camí marcat, que passa ara per una zona on trobem diverses parets de pedra seca.

Seguim remuntant per la sendera, que sempre es troba situada sota la mateixa falda del pic de Font Viva. Encara haurem de superar un parell de graonades més per arribar a una mena de collet, des del qual ja veiem l'estany de Font Viva davant nostre. Des d'aquest collet, veiem al darrere tot l'itinerari que hem recorregut i també la mola del Pic de Font Freda, que destaca poderosament a l'horitzó.

Un mínim descens ens portarà en pocs minuts fins a tocar de la riba de l'estany de Font Viva, on veiem les restes de l'antic refugi. El camí bordeja el llac per l'esquerra i va a parar a una esplanada verda que hi ha situada al costat est de l'estany (45 min). És el moment de gaudir del paisatge encisador que ens envolta. A l'oest veiem les muntanyes situades al sector

del Pas de la Casa, mentre que al sud destaquen clarament el coll i els pics de Coll Roig.



Accés: Seguint la N-20 en direcció al coll de Pimorent, passem els pobles de la Tor de Querol i Porta. Quan arribem a Porté hem d'agafar un desviament a la dreta amb uns rètols que ens indiquen: massís del Carlit. Continuem per la pista asfaltada fins a l'aparcament situat damunt mateix de la presa de l'estany del Passet. **Inici:** Aparcament de l'estany del Passet. **Dificultat:** Molt fàcil. **Altitud màxima:** 1.890 m **Desnivell:** 185 m **Durada total:** 1.30 h (45 min anada + 45 min tornada) **Època de l'any:** Tot l'any. A l'hivern és un itinerari molt recomanat per fer amb raquetes. **Observacions:** Passejada fàcil i tranquil·la que ens portarà a un racó d'una bellesa aclaparadora. Per a tota la família.

4. ESTANY DE LANÓS

La massa d'aigua més gran de la Cerdanya, l'estany de Lanós, es troba situada en un indret idíl·lic i està encerclada per una munió de muntanyes espectaculars. Al mateix temps, aquest estany és un dels punts de partida més utilitzats per recórrer el massís del Carlit.

A l'aparcament del Passet (1.705 m) a tocar dels rètols de l'esquerra, veiem el camí que s'enfila entre matollars de bàlec i alguns pins negres. Prenem aquest camí, molt marcat i, seguint les seves llaçades, anem guanyant alçada. Al cap de pocs minuts trobem, a l'esquerra, la sendera que prové de la N-20 que puja al coll de Pimorent. Nosaltres, però, continuem a la dreta i anem remuntant amb paciència el vessant sud de la serra de Font Viva, sempre envoltats de bàlec.

Quan arribem a tocar dels cables de l'antic telefèric (50 min), veiem l'estany de Font Viva enfonsat a la dreta. A partir d'aquí el camí planeja, passa per un contrafort una mica ombrívol i gira definitivament a l'esquerra, en direcció nord. Aviat travessem una petita torrentera i ja veiem, al fons de la vall, la magnitud de l'espectacular presa de Lanós.

Continuem per l'anomenat camí dels Enginyers, una mena de balconada penjada a l'esquerra de la vall. Les marques blanques i vermelles del GR 7 ens guien en direcció inequívoca cap a la presa. Hem de seguir el traçat d'aquest camí, pràcticament planer, durant una estona. Quan ens anem acostant a l'embassament, el caminó travessa un petit pont de fusta que salva les aigües del rec de Lanós. Seguint en direcció nord, deixem a la dreta el camí que ens portaria al Carlit i continuem per un replà herbat, on un senderó es va enfilant en direcció a l'esquerra de l'embassament. D'aquesta manera arribem a tocar de l'estany.

Estany de Lanós (2.213 m, 1.45 h). Indret espectacular. La immensa massa d'aigua sembla no tenir acabament. Albirem, a la dreta, el puig de Coma d'Or i l'agresta silueta del Puigpedrós de Lanós. A l'est destaquen clarament el pic de Castell Isard i, és clar, la majestuosa silueta del Carlit, que ens

mostra clarament la seva hegemonia envers la resta de muntanyes.



Accés: Seguint la N-20 en direcció al coll de Pimorent, passem els pobles de la Tor de Querol i Porta. Quan arribem a Portè hem d'agafar un desviament a la dreta amb uns rètols que ens indiquen: massís del Carlit. Continuem per la pista asfaltada fins l'aparcament situat damunt mateix de la presa de l'estany del Passet. Inici: Aparcament de l'estany del Passet. Dificultat: Fàcil.

Altitud màxima: 2.213 m Desnivell: 508 m

Durada total: 3.15 h (1.45 h anada + 1.30 h tornada)

Època de l'any: Tot l'any. Observacions: La pujada a Lanós no té cap dificultat durant els mesos d'estiu, però caldrà fer atenció a l'hivern si ens hi dirigim quan hi hagi neu acabada de caure ja que, a partir de la corba de sota els cables del telefèric, sovint s'hi formen allaus. Millor no anar-hi amb aquestes condicions.

5. CIRCUIT PELS ESTANYS DE LA BOLLOSA

El sender local del PR 8 segueix íntegrament el recorregut dels cinc estanys que es troben situats per sota l'embassament de la Bollosa. Es tracta d'un itinerari preciós i senzill que ens portarà a conèixer un dels estanys més bonics de la Cerdanya: la Pradella.

Des de l'aparcament on hi ha la barrera (1.740 m), ens dirigim al sud per la pista que duu al pla dels Avellans. Després de travessar un pont sortim al mig del pla, on girem al nord per anar a buscar les instal·lacions del telecadira. Al seu darrere hi trobem l'inici de l'itinerari (indicadors).

Penetrem al bosc i seguim el camí, que de seguida gira a l'oest. Comencem a guanyar alçada seguint les marques de pintura groga i ens enfilem pel darrer pendent, que puja a través d'un bosc de bedolls, fins que sortim a una pista forestal, amb més indicadors.



Aquests ens indiquen la direcció de la Bollosa (GR 10). Així doncs, girem a la dreta i, ja per terreny més planer, avancem a través d'un petit bosc. Després el camí remunta per trams més rocallosos fins que, finalment, arribem a un petit collet darrere el qual apareix el gran estany de la Pradella (1.960 55min).

A la dreta de l'estany veiem el camí del PR 8, que hem de seguir. Així doncs, continuem per aquest camí, que durant un tram ressegueix la riba de la Pradella per després superar un turonet i baixar fins a l'estany Negre, situat en un indret més ombrívol (1.947 m, 1.10 h). Ara el sender continua per l'esquerra d'aquest llac fins a arribar al seu extrem oest. A partir d'aquí iniciem un forta pujada, entre grans roques, i pugem sense descans fins a l'estany Llarg, que queda enfonsat a la dreta.

Passat aquest estany, haurem de seguir per una clotada d'herba que ens duu a l'estany del Racó, de poca fondària. El deixem enrere per creuar un tram de bosc, girar a l'esquerra i sortir a una esplanada on trobem la Bolloseta (2 h), més aviat una mollera. El camí continua a l'oest, per sota la presa de la Bollosa, i va a buscar novament el GR 10. Quan arriba al pla de Bones Hores, gira finalment cap al sud i ens porta de nou a l'estany de la Pradella i al pla dels Avellans (3.10 h).



Accés: Des de Montlluís seguim per la D-118 en direcció a la Llaguna fins que trobem, a l'esquerra, el desviament de la D-60 que puja al pla dels Avellans i a l'estany de la Bollosa. Inici: Aparcament del pla dels Avellans.

Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.005 m Desnivell: 300 m

Durada total: 3.10 h per tot el circuit Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: La carretera D-60 està tallada a l'hivern al Pla dels Avellans que, per aquest motiu, és precisament el punt de partida d'aquesta excursió. A l'estiu la D-60 té el trànsit restringit durant els mesos de juliol i agost i caldrà pujar-hi amb els autobusos habilitats.

1. VALL DE LA LLOSA

Aquest itinerari, que travessa l'encara salvatge vall de la Llosa, ja era utilitzat antigament per contrabandistes, pastors, bandolers i llauradors per passar a Andorra. També el travessaven els arriers que transportaven el ferro que s'extreia de la mina situada a Pimorent.

Des de Cal Jan de la Llosa (1.610 m) anem a buscar un camí empedrat que surt a mà dreta i que ens duu al riu de la Llosa, que creuem per un pont. Al principi el camí, molt ample, traça diverses llaçades entre prats i parets de pedra seca fins que enllaça amb la pista que ve de Coborriu. De seguida girem al nord i trobem un tram cimentat que arriba fins a la tanca metàl·lica que barra el pas als vehicles.

Comencem a guanyar altitud mentre veiem, a l'esquerra, les restes del Castell de la Llosa. Anem endinsant-nos a la vall caminant per la pista (GR 11-10 i 107), que travessa un bosc espès de pi negre, fins que passem al costat de la barraca de la Farga, situada a la nostra dreta. Continuant per la pista, sortim a una àmplia esplanada creuada pel torrent de Calm Colomer, que prové de l'estany homònim.

La pista fa una marrada, primer a la dreta, i passem per un petit torrent. Després gira a l'esquerra fins que, finalment, arribem a un tram on girem definitivament cap al nord per un pendent moderat. D'aquesta manera arribem al pla de la Molina, on ens anem apropant al curs del riu de la Llosa, fins que el traspassem per un pont i sortim a una àmplia i preciosa planúria de pastures. El riu queda ara a la dreta, una mica separat. Creuem aquest pla i continuem per la pista, que ara torna a pujar. En arribar a la part més alta albirem una gran clariana davant nostre.

Prat Xiuxirà (2.011 m). Indret espectacular i acollidor (2.15 h). El riu discorre a la dreta, a tocar dels pins. L'esvelta silueta de la Muga es retalla cap a l'oest. Al mig d'aquesta esplanada trobem un oratori de la Mare de Déu de la Llosa, al costat d'unes taules de pedra. A partir d'aquí la pista esdevé senderó i es pot continuar, seguint les marques del GR 107, fins al petit pont

que salva les aigües del riu de Vallcivera i finalment arribar a la barraca dels Esparvers (2.30 h).



Accés: Des de Martinet ens dirigim a Lles. A la sortida d'aquest nucli trobem, a la dreta, una desviació que ens portarà a Viliella. Creuem aquest poble i seguim la pista que ens duu fins a Can Jan de la Llosa (3 km), on hi ha lloc per aparcar. Inici: Aparcament de Can Jan de la Llosa.

Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.060 m Desnivell: 400 m

Durada total: 4.30 h (2.30 h anada + 2 h tornada) Època de l'any: Tot l'any.

Observacions: A l'hivern, la pista de la Llosa permet fer perfectament aquest itinerari fins a la Barraca dels Esparvers amb raquetes o esquís de muntanya. A partir d'aquí, si seguim en direcció a la Portella Blanca d'Andorra, el camí es torna més costerut.

2. VALL D'ANGOSTRINA

La vall d'Angostrina comunica la Cerdanya amb el massís del Carlit. Per aquest motiu s'utilitza com a via de pas per al bestiar que, des de Llivia, puja a pasturar al sector de la Bollosa, aprofitant els drets de pasturatge que hi tenen els ramaders d'aquesta població.

Des de l'aparcament passem una barrera amb uns rètols de color groc. Avancem en direcció nord per un tram ombrívol fins que arribem a l'àrea de descans situada al costat de l'ermita de Sant Martí d'Envals. Passada l'ermita el camí s'enfila per un tram pedregós amb petits rierols d'aigua. Quan acaba aquesta pujada sortim a un planell solejat i amb algunes parets de pedra seca, on la vall s'eixampla definitivament.

Seguim les marques del "Tour du Carlit" i arribem a una petita presa d'aigües. La travessem i enfilem una pujadeta des d'on veiem el Puig del Cap de l'Home davant nostre. Després de passar per una zona de pastures planera, penetrem en un bosc de pi negre i avellaners. Les marques ens porten fins al petit Pont dels Empedrats, que ens serveix per creuar novament el riu d'Angostrina (1 h). El camí puja ara pel costat est del Puig del Cap de l'Home. Mentre caminem anem deixant darrere aquest puig i travessem per una altra zona planera, on el camí està envoltat de matolls de bàlec i neret.

Amb paciència anem avançant entre els matolls en direcció als remuntadors de l'estació d'esquí de Font-Romeu, que veiem llunyans a mà dreta. Més endavant el camí que seguim ens aboca a una zona ampla, coberta d'herbei, on predominen les clarianes. Traspassem aquestes clarianes per l'esquerra per evitar algunes zones humides i arribem al bonic estany de la Pradella, amb un refugi al costat (1.960 m, 2.15 h).

Una vegada contemplat aquest estany, tenim dues opcions per acabar d'arribar a la Bollosa. La primera, més fàcil, és girar una mica a l'esquerra per agafar l'àmplia pista que ens duu directament a l'embassament. La segona, més bonica, és continuar pel sender del GR-10 que surt a tocar

mateix del refugi i que, serpentejant entre un bosc de pi negre adornat amb nerets, arriba igualment fins a l'estany de la Bollosa (2.017 m 2.45 h).



Accés: Des de Puigcerdà ens dirigim a Angostrina. Passada aquesta població i abans de creuar el riu homònim, trobem de seguida un desviament amb indicadors a l'esquerra que mena a aquesta vall. El prenem i pugem per la carretera, al principi asfaltada, que ens duu fins a l'aparcament anterior a l'ermita de Sant Martí d'Envals. Inici: Aparcament anterior a l'ermita de Sant Martí d'Envals. Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.017 m Desnivell: 475 m Durada total: 5.15 h (2.45 h anada + 2.30 h tornada) Època de l'any: Tot l'any. Observacions: La carretera que des del desviament d'Angostrina puja a l'aparcament de Sant Martí d'Envals està tancada durant els mesos d'estiu a l'alçada d'un aparcament anterior habilitat, la qual cosa incrementa en una mitja hora aquest horari.

3. VALL DE CAMPCARDÓS

Aquesta vall, tancada a l'oest per la Portella Blanca d'Andorra, es troba protegida dels vents del nord per la serralada que formen els Pics de Fontfreda, de Font Negra i d'Envalira. Les esveltes siluetes del Pedraforca i del Roc Colom ens acompanyaran durant tot el recorregut.

Des de l'aparcament situat al costat del riu Querol prenem, en direcció oest, la pista asfaltada que comença a remuntar la vall i que arriba fins a un repetidor. A partir d'aquí comença la pista sense asfaltar. Esmercem esforços per remuntar el primer tram de l'itinerari, el més costerut, delimitat per boniques parets de pedra seca.

Al final d'aquesta pujada arribem a unes tanques per al bestiar, a partir de les quals el camí ja planeja i la vall s'eixampla cada vegada més (30 min). Des d'aquí ja tenim les primeres vistes del Roc Colom i del Pedraforca, que presideixen la vall. De tant en tant, veiem a les roques les marques blanques i vermelles del sender GR 7, que prové d'Andorra, i del GR 107, que ve de la vall de la Llosa. Continuem per la vall pel costat del riu de Campcardós, que baixa a l'esquerra.

Mentre caminem anem trobant diverses barraques, de dimensions reduïdes, fetes pels pastors, amb les parets de pedra i el llosat recobert de glevs d'herba. Un tram més planer ens condueix a una pujada, perfectament empedrada, que pugem sense dificultats. En arribar a la part alta d'aquesta pujada apareix la silueta del refugi, situat a l'esquerra del camí. Seguim l'ampla sendera i arribem a aquest refugi (1.950 m, 1.15 h).

La pista es transforma en sendera i el camí puja primer per una àrea de prats, que a l'estiu estan ocupats pel bestiar. Després d'aquests prats penetrem en un tram no tan bonic, recobert amb matollar de bàlec. Per una zona inclinada ens dirigim al fons de la vall i ens anem acostant al curs del riu de Campcardós. Al cap de poca estona, travessem el riu per unes pedres i arribem a l'estany Petit i, després de passar per uns turonets coberts de neret, a l'estany Gros (2.076 m, 1.45 h). A partir dels estanys es podria

continuar fins a la Portella Blanca d'Andorra.



Accés: *Situats al municipi de Porta (N-20), girem a l'esquerra i creuem el pont que passa per sota la via del tren. Trobem una pista asfaltada i la seguim a l'esquerra, sud, per anar a cercar un petit pont que salva el riu Querol. Hi ha un petit aparcament on és obligatori deixar els vehicles.*

Inici: *Aparcament a tocar el riu Querol.*

Dificultat: *Fàcil* **Altitud màxima:** 2.076 m **Desnivell:** 566 m

Durada total: 3.15 h (1.45 h anada + 1.30 h tornada)

Època de l'any: *Tot l'any.* **Observacions:** *Aquest itinerari es pot fer tot l'any, però és especialment interessant dur-lo a terme a l'hivern, quan les condicions meteorològiques no siguin favorables en altres indrets, ja que ens movem per una zona força segura, arrecerada del vent i sense pèrdua possible.*

4. VALL D'EINA

Des del segle XVII molts naturalistes han recorregut la pintoresca vall o coma d'Eina per la seva diversitat botànica: més de mil espècies de plantes, algunes de les quals endèmiques, i altres d'interès científic o medicinal. També hi viu una comunitat molt variada d'insectes, amb més de setanta espècies de lepidòpters. Amb l'objectiu de protegir aquest espai i el seu ric patrimoni es va crear en el seu moment la Reserva Natural d'Eina. El camí que se seguirà, ben traçat, és una de les rutes clàssiques per dirigir-se a Núria des de la Cerdanya.

A l'esquerra del descampat (1.599 m) s'inicia un camí que passa per uns prats i s'endinsa en un bosc de pi negre. No triga a enllaçar amb una pista que ve per la dreta. S'agafa cap a l'esquerra i es recorre fins al final. Després cal continuar per un camí ample a través del bosc d'Eina. Es creua un vell rec i més endavant una tanca per al bestiar. Amb el riu d'Eina a l'esquerra es passa per la part més estreta de la vall. Es troba una altra tanca i s'arriba al pla de l'Orri (2.015 m, 1 h 15 min), on la vall comença a obrir-se.

Es continua amunt pel camí. El vessant de la solana és poblat per bàlecs i el de la baga per nerets. Al juny, quan aquests arbusts floreixen, el seu contrast es torna vistós. Se superen uns esglaons esquistosos per mitjà de llaçades i es descobreix a l'esquerra un bonic salt d'aigua. El camí, al cap d'una estona, travessa a gual el riu i s'enfila a un llom. Després d'una font i d'una ascensió curta entre pedregars i nerets es deixa a la dreta una cabana, es puja a un altre llom i s'entra al pla de la Beguda (2.335 m, 2 h 15 min), extenses pastures situades entre el pic de Finestrelles i la torre d'Eina.

El camí, senyalitzat amb grosses fites de pedres, a partir d'aquí guanya altitud en llaçades per arribar al pas elevat que domina tota la vall: el coll d'Eina o de Núria. Superant una costa pronunciada i constant, força inclinada al final, s'ateny aquest coll (2.684 m, 3 h), darrere del qual es pot veure el santuari de Núria. Pel camí que baixa pel vessant ripollès s'hi arribaria en 1 h 30 min. Una altra opció, força recomanable, és enfilarse al proper cim del pic d'Eina (2.786 m), a l'esquerra, a uns 20 min. Més enllà, el cim de l'elevat pic de Noufonts (2.861 m) queda a 45 min.

Des del coll també es pot anar sense dificultats al panoràmic cim del pic de Finestrelles (2.828 m) en uns 30 min.



Accés: Des de Sallagosa se segueix la carretera N-116 en direcció a la Perxa fins que es troba a la dreta una desviació que duu a Eina. Aquí se segueix a la dreta la carretera de Llo, que de seguida creua el riu d'Eina. Poc després es troba a l'esquerra un descampat per aparcar-hi.

Inici: Descampat als afores d'Eina.

Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.684 m Desnivell: 1.085 m

Durada total: 5.30 h (3 h anada + 2.30 h tornada)

Època de l'any: Final de la primavera, estiu i primera meitat de la tardor.

Observacions: Si hi ha neu, la part baixa de la vall és fàcil amb raquetes, però a partir del pla de l'Orri, i sobretot en l'ascensió al coll d'Eina, sovint són necessaris el piolet i els grampons.

5. VALL DELLO

Aquesta interessant excursió ens permetrà recórrer les belles gorges que forma el riu Segre en el seu inici. Si volem arribar fins al naixement d'aquest riu, haurem de continuar la caminada en direcció al coll de Finestrelles i desviar-nos, abans d'arribar-hi, cap a les Fonts del Segre.

Comencem a caminar passant per sota del pont penjat que duu al començament de la via ferrada de Les Escadilles. Deixant aquesta via equipada a l'esquerra, seguim per la carretera asfaltada durant un tram en el qual tenim el riu Segre també a l'esquerra. Aviat veiem la impressionant paret sud del turó de Sant Feliu de Castells i els primers revolts estrets que formen les gorges del Segre. Més endavant, la carretera creua un petit pont a partir del qual el riu queda situat a la dreta. Rodejats de parets esveltes i impressionants, i admirant les boniques formes del riu, arribem al final de la carretera, on trobem un darrer pont, el desviament al Mas Patiràs i uns cartells indicadors (35 min).

Aquí comença l'inici de la pista forestal sense asfaltar. La seguim fins a arribar a una tanca metàl·lica i a un pas canadenc per al bestiar (1.604 m). Procedim per la pista cap al sud. El riu baixa ara a la nostra esquerra, impetuós. El traçat de la pista va guanyant alçada al principi i planeja, després, cercant el riu. Creuem un bonic bosquet de pi negre i continuem per la pista. A mà esquerra sobresurt la Serra dels Clots, que ens separa de la vall d'Eina. L'itinerari de la pista va guanyant alçada gradualment, i el riu queda ara enfonsat a l'est. L'anem seguint, sempre cap al sud, fins que al fons, una mica a l'esquerra, ja es distingeix el refugi de la Culassa.

Finalment arribem a l'últim pont del trajecte. Aquí deixem la bifurcació que continua a la dreta i que ascendeix, en una corba pronunciada, fins al Pla de la Creu. Nosaltres, però, hem de travessar aquest pont, girar a l'esquerra i dirigir-nos a les immediacions del visible refugi de la Culassa (1.834 m, 1.45 h). Unes fites situades a la part alta del prat que hi ha davant del refugi ens

indiquen el començament del sender que duu a les Fonts del Segre i al coll de Finestrelles.

Accedeix
Visita virtual 360



***Accés:** N-116 en direcció a Sallagosa. En aquesta població ens desviem a la dreta per prendre la carretera que ens porta a Llo. Abans d'entrar a aquest nucli trobem una desviació a la dreta que mena a l'aparcament dels Banys de Llo, on deixarem el vehicle.*

***Inici:** Aparcament dels Banys de Llo.*

***Dificultat:** Fàcil **Altitud màxima:** 1.834 m **Desnivell:** 450 m*

***Durada total:** 3.15 h (1.45 h anada + 1.30 h tornada)*

***Època de l'any:** Tot l'any. A l'hivern és un recorregut molt recomanat per fer amb raquetes fins al mateix refugi de la Culassa.*

***Observacions:** Actualment, l'accés a la vall de Llo es troba tancat per als vehicles en el seu mateix inici, a l'alçada de la via ferrada de Les Escadilles.*

6. VALL DE RIDOLAINA

Es pot accedir a prat d'Aguiló per una pista des de Montellà, però fer-ho des de Nas, seguint la Ruta dels Segadors a través de la vall de Ridolaina, és l'opció a peu més recomanable. Conegut com el camí de Cerdanya, per aquí passaven les colles de segadors de Gósol que es llogaven en masos de la Cerdanya. A l'estiu de 1906 hi va passar també el pintor Pablo Ruiz Picasso.

Des de Nas (1.225 m) se segueix una pista amb les franges blanques grogues del PR C-124. Es creua el pla de Nas i es deixa per una drecera a la dreta que s'enfila al Collet (1.360 m, 20 min). Aquí s'enllaça amb la pista. A les planes d'Hereus es veuen a l'altre caient de la vall les ruïnes de la torre de Sant Romà, fortificació medieval. Més amunt es pren una altra drecera a la dreta que travessa un rec i enllaça de nou amb la pista davant de la font Tosca. A poques passes a la dreta, per la pista, s'arriba a la font del Cortal de l'Oriol (1.560 m, 1 h 15 min). Al seu damunt hi ha un prat amb un refugi de pastors. Sense deixar la pista, es baixa a la Baga, on la pista torna a guanyar altitud. Es creua el torrent de l'Abeurador i vorejant un contrafort es travessa el torrent de les Eres. Un xic més amunt es troba una desviació a l'esquerra (1.640 m, 1 h 45 min) que s'ha de prendre. Es deixa la pista principal i es puja per una pista secundària. No gaire més amunt cal deixar-la per un camí, també a l'esquerra, que transcorre molt a la vora del torrent de les Eres, però que no l'arriba a travessar. La inclinació augmenta, però és amena gràcies al panorama del vessant nord del Cadí. Després d'una estona s'arriba a un prat entre el bosc i es troba una pista forestal que passa pel costat d'una cabana metàl·lica. El pendent es modera i per aquesta pista s'enllaça amb la que va de Montellà a prat d'Aguiló al coll de l'Home Mort (1.850 m, 2 h 30 min).

Es continua per la pista cap a l'esquerra, on una drecera també a l'esquerra duu molt a prop del lloc per aparcar els cotxes del final de la pista. La mateixa pista porta al refugi guardat de Prat d'Aguiló (2.040 m, 3 h). Des d'aquest prat, al peu de la muralla nord del Cadí, es domina des de dalt

tota la vall de Ridolaina.



Accés: Des de Bellver de Cerdanya es pren la carretera local que va a Pi. Després es continua a la dreta per una altra carretera fins a Nas. Es pot deixar el cotxe a l'entrada del poble.

*Inici: Nas Dificultat: Fàcil Altitud màxima: 2.040 m Desnivell: 815m
Durada total: 5.30 h (3 h anada + 2.30 h tornada)*

Època de l'any: Segona meitat de la primavera, estiu i els dos primers mesos de la tardor.

Observacions: A l'hivern és un recorregut apte per fer amb raquetes de neu.

PAISATGE, VEGETACIÓ, FLORA I BOLETS DE Cerdanya



El paisatge cerdà ha estat classificat en: els dels rius i torrents vorejats per boscos de ribera, les terrasses de la plana, la muntanya mitjana i l'alta muntanya. L'orientació de la comarca fa que s'estructuri en solana, plana i baga: a la primera una intensa desforestació provocà un predomini de brolles i pastures, i d'ella remarquem els estorregalls, terrenys argilosos nusos com els d'All o Sallagosa, el paisatge granític de l'alta solana del Baridà i la vall del Querol, i les corones de pissarres com les de Bolvir i Vallsabollera. La baga és coberta d'importants claps d'argelaga i bàlec, boscos de pi roig i pi negre, avetoses (Riu de Cerdanya, vall de Pi, la Mena, Saltèguet, Sagramorta) i prats alpins. En una franja calcària de la Batllia, el carst donà lloc a coves, balmes i avencs. La vegetació, alpina continental amb trets mediterranis, s'ordena per estats: alpi, subalpi, montà i la plana, de més a menys alt. Fins als 1.300m hi domina la roureda; d'aquí als 1.700m, la pineda de pi roig, substituïda progressivament per la de pi negre, que assoleix els 2.600m, i per sobre, el sòl herbaci. Entre les plantes de prat alpi, tartera i roquissar en destaquem el julivert d'isard, l'orella d'ós i la

corona de rei, i els petits arbustos que suporten bé el mantell nival, com el ginebró. Per la seva mida i color, el safrà de muntanya, les gencianes, l'àster alpi, la silene acaule i l'orquídia negra. Als terrenys granítics i esquistosos de l'estatge subalpi hi abunda l'abaret o neret, acompanyat dels rosers silvestres i el nabiu o nadiu, mentre que el groc i flairós bàlec i la boixerola fan de catifa als sòls calcaris. Al sector inferior, l'avetosa, molt ombrívola i de sotabosc pobre, es barreja amb bosquines d'avellaner, trèmol i faig –a la vall de l'Inglà. Al l'estatge montà superior hi domina el pi rojalet, base de l'explotació forestal, i a la baixa, la roureda de roure martinenc, amb boix, corner i arç blanc. La inversió tèrmica –que manté les bromes humides i fredes a la plana– fa que a la solana de la Batllia hi trobem un petit carraçar un xic amunt. A la plana, els conreus i la creixent urbanització han reduït els boscos de ribera. La flora, tremendament diversificada en funció del tipus de sòl, grau



d'humitat i orientació del vessant, es vincula a hàbitats com les pastures naturals, clarianes de bosc, rierols, molles i estanys, roques i tarteres, camps i prats de dall, erms i llocs ruderals, i espais

megafòrbics. Integra plantes vistoses, remeieres, aromàtiques, tòxiques i endèmiques del territori cerdà o pirinenc. A destacar, *Dracocephalum austriacum*, *Delphinium montanum* -endemisme pirinenc amb la meitat d'exemplars localitzats a Cerdanya; el julivert d'isard, amb més de la meitat de la població mundial, i la dafne alpina, amb l'única localitat existent al sud dels Pirineus. Les orquídiades, el neret i la castanya d'aigua són fòssils vivents, relíquies del Terciari, i la drias octopètala ho és de les glaciacions quaternàries. Les androsaces, silenens, pulsatilles, pingüícules, geranis, adonis, marcòlics, píroles, ranuncles, nomoblidis, lliris, la dent de ca, la soldanel·la alpina, els crocus i l'extravagant *Botrychium lunaria* són algunes de les més acolorides i curioses. Entre les remeieres i/o aromàtiques, valerianes, farigoles, espígols, sàlvies, hisop, orenga, sajolida, fetgera i pericó o herba de cop. I pel que fa a les tòxiques, les tores, les digitals, el donzell, el pudent o estramoni, l'evol o roador, el cascall, l'herba de les berrugues, l'herba queixalera, el marcívol, el muguet, la paris, el cagasang, el cantellatge, la belladona, el vescassí o gui i l'herba de foc. La diversitat fúngica aplega avui unes 1.500 espècies, majoritàriament de bosc subalpi i prat de dall, primaverals o tardorals. Per tradició i qualitat gastronòmica, destaquem el cep, la cremallola o moixeriga, el moixeró de primavera, el rossinyol, la mocosa blanca, el rovelló, el fredol i el camagroc. Com a curiositat, un bolet comestible relativament freqüent aquí, però rar o inexistent en la majoria de contrades catalanes: el morillot o camallarg (*Verpa bohemica*).

FAUNA CERDANA

A l'alta muntanya, als prats alpins i les zones de rocam hi abunden l'isard, la marmota, la talpa, la llebre, la sargantana àgil i la granota roja; i al massís del Carlit, el mufló de Còrsega. Entre les aus, el trençalòs, l'àliga daurada, el voltor comú, el falcó pelegrí, la perdiu blanca, el corriol pit-roig, el pardal d'ala blanca, la perdiu xerra i el pela-roques. A l'estatge subalpí, la pineda de pi negre acull una fauna més rica en ser un bon refugi pels petits mamífers –com la marta, la musaranya menuda, el talpó muntanyenc o l'esquirol, i les aus –el gall fer, el mussol pirinenc, el picot negre i el trencapinyes. A més, les condicions seques de les landes de boix faciliten la presència d'espècies mediterrànies –com els tallarols i els emberízids– a altituds considerables.

A la muntanya mitjana els mamífers són similars, però les aus no: entre els rapinyaires, destaca l'esparver, acompanyat de l'astor i el gamarús. També hi són presents el picot garser gros, el pinsà borroner, les diferents mallerengues, el bruel, el raspinell i el gaig, entre altres. Els petits mamífers, com les talpes, acostumen a viure al límit amb els prats, i als prats de dall i camps de secà de la plana, freqüentats per aus granívores com tudons, guatlles i perdus roges. A les valls de Pi, l'Inglà i Ridolaina també hi podem veure algun duc. La població de conill i eriçó comú, abundosa en temps recents, està disminuint molt. A les clarianes, el llangardaix pirinenc té una de les poques poblacions de Catalunya. A qualsevol indret amb prou cobertura vegetal –pinedes i rouredes– hi abunda el senglar, i als boscos de ribera també hi són presents la guineu o guilla i el toixó, que cerquen hàbitats més humanitzats. Entre les aus relacionades amb pastures i conreus, el xoriguer gros, la verderola, l'escorxador, l'alosa i el bitxac comú. A les terrasses i talussos terrossos relacionats amb l'activitat humana –camins, mines...–, hi podem observar el bonic abellerol. Associats a les masses i els corrents d'aigua sobretot hi trobarem peixos i amfibis; principalment, la truita comuna –considerada autòctona– i l'arc iris o americana, el barb de muntanya i la bagra. Als rierols muntanyencs més freds i nets viu una espècie endèmica: el tritó dels Pirineus o rafatxet, a més de la salamandra, el tritó palmat, la granota verda, el tòtil i el gripau comú. Entre els mamífers, la llúdriga i la fura, i pel que fa a les aus, el picot garser petit, la merla d'aigua i el martinet blau.



Els ofidis estan representats per l'escurçó europeu –única serp verinosa de Cerdanya, la serp d'aigua, la colobra de collar i la grossa serp verda i groga –sovint enfilada als arbres. Pel que fa a la serp de vidre o llisó, en realitat és un saure àpode. A les coves –com les d'Anes, Olopte i la Fou de Bor– hi habiten insectes troglobis, –sovint cecs i translúcids, i els ratpenats; i al pou d'entrada d'algunes cavitats, com l'Avenc de les Gralles, hi nuen la gralla de bec groc i la gralla de bec vermell. Pel que fa als animals captius o reintroduïts, a part dels ja esmentats, podem citar altres espais o programes de seguiment, protecció i reintroducció relacionats amb el cérvol –Parc de Monterròs (Bellver de Cerdanya), el cabirol, la llúdriga o el mufló. El Parc Fluvial de Gallissà té per objectiu la conservació i protecció de les espècies aquàtiques. I amb un caire més turístic, al Capcir existeix el parc de fauna dels Angles. Cal fer un petit esment també a la fauna invertebrada (mol·luscs, lepidòpters diürns i nocturns, coleòpters, aràcnids...) que per qüestions d'espai no podem incloure amb detall, però que resulta d'un gran interès ecològic, turístic i científic –alguns de molt rars o fins i tot nous per a la ciència, en dur fins Cerdanya visitants anglosaxons i centreeuropeus específicament interessats en ells. Finalment, destacar el trànsit d'aus migratòries, que es compten per milers en alguns dies de l'any.

ITINERARIS RECOMANATS PER A LA PRÀCTICA DE LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)

El Nordic Walking -o marxa nòrdica- neix a Finlàndia, provinent de l'esquí de fons. Aquesta activitat física saludable consisteix a caminar amb la tècnica i amb la postura correcta, adaptant-hi uns pals de Nordic Walking especialment dissenyats per a la pràctica, tot desenvolupant la seva tècnica amb correcció.

La seva tècnica, correctament aplicada, permet gaudir de nombrosos beneficis per a la salut, i es pot practicar en solitud o en companyia.

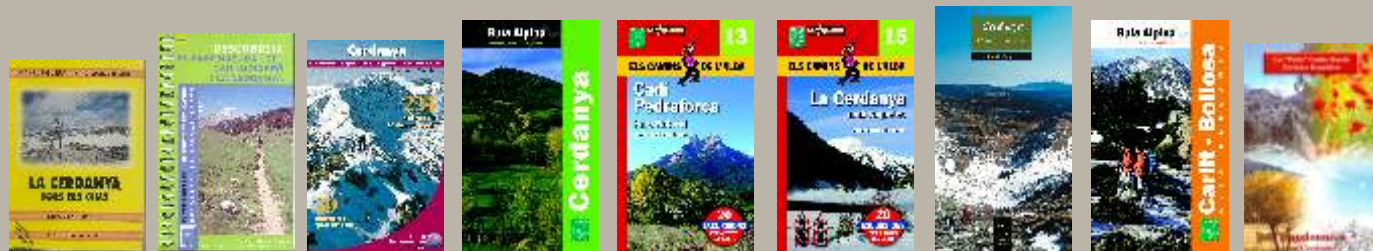
Segons la intensitat en què el treballem, la INWA -International Nordic Walking Federation- distingeix tres nivells de nòrdic: nivell salut, fitness i esportiu.

La tècnica és molt senzilla, però difícil d'executar, recomanat el seu aprenentatge de la mà d'un instructor titulat.

S'aconsella beure aigua en el decurs de la caminada, portar roba i calçat esportiu, així com una motxilleta convenientment ajustada i que permeti fer el moviment dels braços endavant i endarrere. Abans de la caminada aniria bé fer uns exercicis d'escalfament i, sobretot, en acabar, una breu sessió d'estiraments.



Itineraris	Nivell NW	Duresa	Durada total
8 Pic dels Moros	Mig	Baixa	de 45 min a 1 h
1 Camí de Sant Marc	Iniciació	Molt Baixa	1.45 h
2 Camí dels Enamorats	Idiciació	Molt Baixa	de 45 min a 1 h
3 Pujada a Bell-lloc	Mig	Mitja	1.45 h(1.10 h anada + 35 min tornada)
1 Estanys de la Pera	Mig	Baixa	1.45 h(1 h anada + 45 min tornada)
1 Vall de La Llosa	Mig	Mitja	4.30 h(2.30 h anada + 2 h tornada)
2 Vall d'Angostrina	Mig	Mitja	5.15 h(2.45 h anada + 2.30 h tornada)
3 Vall de Campcardós	Mig	Mitja	3.15 h(1.45 h anada + 1.30 h tornada)
5 Vall de Llo	Mig	Mitja	3.15 h(1.45 h anada + 1.30 h tornada)
6 Vall de Ridolaina	Mig	Alta	5.30 h(3 h anada + 2.30 h tornada)



RECOMANACIONS

Cal advertir que les excursions a la muntanya poden convertir-se en una activitat de risc, ja que transcorren per un entorn canviant i, a vegades, perillós. L'edició d'aquesta guia només pretén donar a conèixer els itineraris corresponents, però la pràctica d'aquest esport és responsabilitat de cadascú.

Es recomana prendre les següents precaucions:

- Escollir itineraris que s'adaptin a les nostres condicions físiques.
- Assabentar-se de les prediccions meteorològiques.
- Millor no anar-hi sols.
- Deixar constància de l'itinerari que volem recórrer.
- Anar convenientment equipats amb bon calçat i suficient roba d'abric.
- Portar aigua abundant i menjar energètics.
- Endur-se'n el mòbil ben carregat.
- A la motxilla no hi pot faltar: gorra, ulleres, guants, impermeable, brúixola, mapa i crema solar.
- Cal respectar l'entorn: endur-se les deixalles, no fer foc, seguir els camins ja marcats, deixar les tanques del bestiar tal i com les hem trobat, etc,etc.



AJUNTAMENT
DE PUIGCERDÀ



CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

