



## Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

Nom de l'excursió:

**Avis Caminaires. Palau-sator, Pals, Begur . Una volta per l'Empordà medieval.**

Indret: **Palau-sator (Baix Empordà)**

Data: **10 de març del 2022**

Temps aproximació amb cotxe: **1h 30m**

Temps de marxa (sense parades): **3h 30m.**

### DIFICULTAT

El grau de dificultat s'indica d'acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa



Duresa del terreny: **1**



Dificultat d'orientació: **2**



Dificultat desplaçament: **2**



Esforç necessari: **3**



Desnivell de pujada: **235 metres**



Desnivell de baixada: **65 metres**



Desnivell acumulat: **300 metres**



Distància: **13.1 kms.**



Tipus de recorregut (lineal/circular): **lineal**

Responsable i telèfon de contacte: **Roldan Solé - Josep Maria Porta Telef.: 669940311**

Nº màxim d'assistents:

Nombre real d'assistents:

Hora de sortida: **7 AM**

Lloc de sortida: **Aparcament La Quintana**

Data màxima d'inscripció: **8-3-2022**

### Descripció ruta i altres informacions d'interès:

Iniciem aquesta excursió a Palau-Sator, on trobem l'ermita romànica de Sant Pere, que queda fora de muralles igual que la font i el safareig. Dintre muralles trobem la Torre de les Hores, que és el portal al casc antic, i Castell de Palau-Sator al punt més alt del poble. Sortim de Palau-Sator fem camí cap a Fontclara. A Fontclara passem per la Plaça de la Font i trobem l'antic monestir de Sant Pau. Seguirem per pistes travessant els arrossars fins arribar a Pals. El GR92 passa pel mig de Pals. Pals és una població d'origen romà. El nom ve de *palus*, que vol dir lloc pantanós. El castell data del Segle IX, encara que les 4 torres originals són del Segle IV. També cal destacar la Torre de les Hores, al capdamunt del poble. Les vistes des del mirador de Josep Pla són magnífiques, en especial cap a les Medes. Sortim de Pals i travessem la carretera per sota. Aquest tram del GR92 transcorre per boscos de pins, esquitxats d'alzines i roures. El camí voreja la finca de Mas Florís i passa pel costat de masia fortificada de Can Pou de Ses Garites. Es continua pel bosc fins a arribar a una zona de dunes. A partir d'aquí el camí s'enfila fins a arribar a Begur per un bosc de pins piners que en realitat és una antiga duna fixada per la vegetació.

*Tot el recorregut es fa per pistes sense cap dificultat i algun tram d'asfalt.*

*Al no ser una ruta circular haurem de deixar uns cotxes al final de la ruta.*

**En acabar l'excursió hi ha programat un dinar al restaurant Ca la Filomena – Mont-ras. Menu 13€**

Track:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/gr92-de-palau-a-begur-50819169>



211 m

2 m

13,1 km

### Equipament i material imprescindible

#### Organització

Farmaciola bàsica  
GPS o mapa i brúixola  
Telèfons de contacte

#### Individual

Protecció solar  
Tallavents  
Guants  
Folre polar  
Gorra, barret  
Bastons de tresc  
Menjar i aigua

#### Opcional

Farmaciola personal  
Manta d'emergència

Material tècnic addicional i específic per la sortida: **CAP**

Informe i valoració final:

### GUIA PER LA VALORACIÓ DEL GRAU DE DIFICULTAT

#### Duresa del terreny

- 1 – El terreny no està exempt de riscos
- 2 – Hi ha més d'un factor de risc
- 3 – Hi ha diversos factors de risc
- 4 – Hi ha bastants factors de risc
- 5 – Hi ha molts factors de risc

#### Dificultat del desplaçament

- 1 – Marxa per superfície plana
- 2 – Marxa per camins de ferradura
- 3 – Marxa per senders esgraonats o terreny irregular
- 4 – Cal l'ús de les mans o salts per a mantenir l'equilibri
- 5 – Demana l'ús de les mans per a la progressió

#### Dificultat d'orientació de l'itinerari

- 1 – Camins i cruïlles ben definits
- 2 – Senders o senyalització que indica la continuïtat
- 3 – Exigeix la identificació precisa d'accidents geogràfics i punts cardinals
- 4 – Exigeix navegació fora de traça
- 5 – La navegació està interrompuda per obstacles que cal vorejar

#### Esforç necessari

- 1 – Fins a 1 h de marxa efectiva
- 2 – Entre 1 i 3 h de marxa efectiva
- 3 – Entre 3 i 6 h de marxa efectiva
- 4 – Entre 6 i 10 h de marxa efectiva
- 5 – Més de 10 h de marxa efectiva