












## Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

<b>Nom de l'activitat:</b> Circular de Portlligat al Far del Cap de Creus	
<b>Indret:</b> Parc Natural de Cap de Creus	<b>Data:</b> 10/05/26
Temps aproximació amb cotxe: 2h (160km)	Temps de marxa (sense parades): 5-6 hores

<b>DIFICULTAT</b> El grau de dificultat s'indica d'acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa	 Severitat del terreny: 2	 Dificultat d'orientació: 2
	 Dificultat desplaçament: 3	 Esforç necessari: 3

 Desnivell de pujada: 310m	 Desnivell de baixada: 310m
 Desnivell acumulat: <a href="#">Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</a>	 Distància: 15,6km
 Tipus de recorregut (linial/circular): circular	

<b>Responsable i telèfon de contacte:</b> Rosa M. Forcadell (670 679 647)	
Nº màxim d'assistents: 20	Nombre real d'assistents: <a href="#">Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</a>
Hora de sortida: 6:00 Pàrquing de la Quintana (VdD) / 8:00 Pàrquing Portlligat (accés des de Cadaqués)	Lloc de sortida/trobada: 6:00 Pàrquing de la Quintana (VdD) / 8:00 Pàrquing Portlligat (accés des de Cadaqués)
Data màxima d'inscripció: 08/05/26	

**Descripció ruta i altres informacions d'interés:**

La ruta comença a l'aparcament que hi ha al costat de la Platja de Sant Antoni (Port Lligat), un cop es creua la platja, hi ha un cartell de prohibit al pas, que s'ignora i es ressegueix la costa fins arribar a la Platja d'en Ballesta. Allà s'agafa un tram de l'avinguda Paratge S'Alqueria i es puja fins al Carrer del Cap d'en Roig, des d'on es baixa fins la Platja de s'Alqueria. Es continua pel camí de la costa bordejant el Puig de s'Alqueria, es passa per la Platja d'en Talladofins, la Cala Nica i finalment la Platja des Jonquet, on es pot fer una parada per esmorzar.

A continuació es puja per un caminet una mica emboscats fins arribar al Camí de Ronda. Aquest tram fins arribar al pal indicador d'Itinerària, serà el mateix per l'anada i per la tornada. Un cop allà es prendrà el camí de la dreta tota l'estona en direcció al Far del Cap de Creus, que serà el nostre punt de referència. Malgrat pertànyer al Camí de Ronda, aquest sender es conegut com Camí Antic de Cap de Creus. Mentre es camina es podrà observar a ma dreta, la Cala Torta, la Cala Seca, la Platja de Ribes Altes, la Platja de ses lelles i la Cala Jugadora. Passada la Cala Jugadora, es prendrà el camí de la dreta i es començarà a pujar fins al Far del Cap de Creus.

Tot seguit es baixarà per darrera, on hi ha l'aparcament dels cotxes i s'anirà uns metres per la carretera, des d'on es podrà apreciar la Cala Culip. Una mica més endavant apareixeran uns indicadors que marcaran Cala Culip i el Paratge de Tudela, aquesta serà la nostra propera destinació. Fins a la Platja Gran de Culip hi haurà un tram de baixada, que es convertirà en tram de pujada fins arribar al Paratge de Tudela. Allà es podran observar formacions rocoses que recorden a animals i es diu que Dalí hi anava a passejar per agafar inspiració

per les seves obres. El Paratge de Tudela va formar part durant molts anys del Club Med, quan el Parc Natural del Cap de Creus el va recuperar, el va convertir en una zona protegida, per això només es pot caminar pel camí asfaltat i no es pot sortir d'ell, cal respectar els cartells de prohibit el pas.

Al final del Paratge de Tudela, de fet, on hi ha l'entrada oficial i l'aparcament de cotxes, s'agafarà la carretera al Cap de Creus cap a l'esquerra i s'anirà uns metres per carretera fins a trobar un trencall a la dreta. Es prendrà el sender, marcat amb les línies blanques i vermelles del GR-11, el qual tornarà a sortir a la carretera al Cap de Creus. En aquesta ocasió s'hi haurà de caminar més estona, gairebé 1km fins a arribar a un camí que quedarà a ma esquerra i que connectarà amb el Camí de Ronda inicial. Es començarà a tornar cap a Portlligat, a l'arribar a un camp d'oliveres, es pararà per dinar. Des d'aquest punt fins al cotxe hi ha aproximadament 1,5km, la majoria dels quals son baixada.

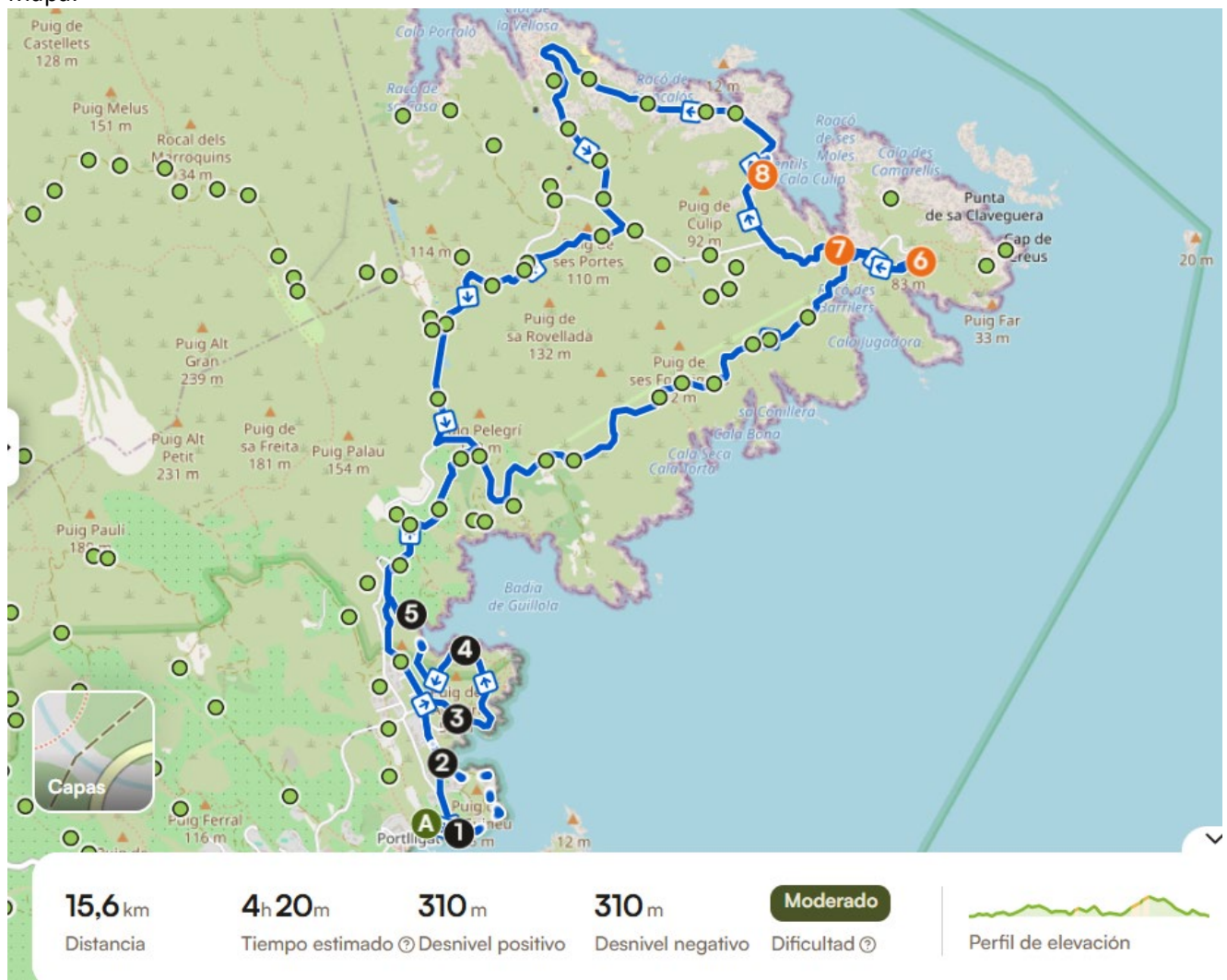
La ruta és apta per a tothom, si que hi ha algun tram al costat dels farallons que pot ser vertiginós, però en general es pot fer bé. Al ser camí de ronda i camí de costa hi ha moltes baixades i pujades i el terreny és variat entre asfalt, sender i roca. En algun tram cal utilitzar les mans. S'ha de portar esmorzar i dinar.

Track: [https://www.komoot.com/es-](https://www.komoot.com/es-es/tour/2736506104?share_token=a3rCW43rdAWWldhjl8HH0vb99xcXJLaylcrNW76rUNPiiXp5sJ&ref=wtd)

[es/tour/2736506104?share\\_token=a3rCW43rdAWWldhjl8HH0vb99xcXJLaylcrNW76rUNPiiXp5sJ&ref=wtd](https://www.komoot.com/es-es/tour/2736506104?share_token=a3rCW43rdAWWldhjl8HH0vb99xcXJLaylcrNW76rUNPiiXp5sJ&ref=wtd)

Adaptació de: <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/ruta-circular-pel-cap-de-creus-de-portlligat-al-far-de-cap-de-creus-211784032>

Mapa:



Enllaços (web i pdf descarregables): [https://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/Xarxa-de-parcs/cap\\_de\\_creus/gaudeix-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris-terrestres/Itinerari-17-Tudela.pdf](https://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/Xarxa-de-parcs/cap_de_creus/gaudeix-parc/equipaments-i-itineraris/itineraris-terrestres/Itinerari-17-Tudela.pdf)

**Equipament i material imprescindible****Organització**

Emisores  
Farmaciola bàsica  
GPS o mapa i brúixola  
Telèfons de contacte

**Individual**

Protecció solar  
Tallavents  
Guants  
Folre polar  
Gorra, barret  
Manta d'emergència  
Frontal o lot  
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: [Haga clic o pulse aquí para escribir texto.](#)

**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 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

**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

**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