



10 RUTAS EN BARCELONA



BARCELONA ES MUCHO MÁS



BCN+ **Barcelona**
es mucho más



**Diputació
Barcelona**

10 RUTAS EN BARCELONA

En las comarcas de Barcelona hay mil y un caminos que recorrer y que permiten descubrir, pausadamente, los diferentes paisajes que se extienden por doquier. Desde el emblemático y rocoso perfil de Montserrat hasta la Reserva de la Biosfera de El Montseny, desde los entornos prepirenaicos de El Berguedà hasta la llanura de la desembocadura del Llobregat; todo el mundo puede encontrar cerca de Barcelona un itinerario que se adapte a sus gustos y que le permita disfrutar de un día o varias jornadas de trayecto rodeado de naturaleza.

La guía que tienes en tus manos recoge 10 rutas por la demarcación de Barcelona para hacer a pie. Muchas de ellas también se pueden hacer en bicicleta o a caballo, y la mayoría son de largo recorrido, para dedicarles unos cuantos días. Si no dispones de tanto tiempo, siempre puedes elegir alguno de los tramos del recorrido y hacer una caminata de unas horas.

Además, encontrarás una amplia oferta de itinerarios que te permitirán descubrir los lugares más mágicos de las comarcas de Barcelona —con rutas, descripciones y una selección de lugares de interés— en el sitio web www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/descobreix/rutas-e-itinerarios, o bien descargando la aplicación Rutes BCN+.

¡Ven y descubre tu ruta ideal en **Barcelona es mucho más!**

DESCÁRGATE LA 

Disponible para Android e iOS



FOTOGRAFÍAS DE LA PORTADA:

Viñas de El Llac, Sant Sadurní d'Anoia

Sierra de Queralt, El Berguedà

Alojamiento en la naturaleza

Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Parque de la Serralada Litoral

FOTOGRAFÍAS:

Archivo Diputación de Barcelona, Gonzalo Sanguinetti, Oriol Clavera, Daniel Julian-ACT, iStock.com/vgajic, Enoturismo Penedès, Iñaki Relanzón, iStock Getti Images/Jorisvo, iStock.com/lmgort-hand, Manel Cuesta, Albert Miró, Ayuntamiento de Igualada, iStock.com/littlehenrabi, Javier Miguélez Bessons/ACT

- 1 Els 3 Monts
- 2 Camino de los Buenos Hombres
- 3 Ruta Slow Bike – Penedès 360°
- 4 Los Caminos del Obispo y Abad Oliba - GR 151
- 5 Camino del Llobregat - GR 270
- 6 Sendero del Mediterráneo - GR 92
- 7 Sendero de los Parques Naturales - GR 5
- 8 Camino Ignaciano
- 9 Ronda Verde de Barcelona
- 10 Camino de Santiago



Zona de alojamiento de turismo rural



Zona de alojamiento de camping



1. ELS 3 MONTS

Recorrer **Els 3 Monts (106 km)** —un itinerario señalizado que cruza los parques naturales de **El Montseny, Sant Llorenç del Munt i l'Obac y Montserrat**— es disfrutar del senderismo entre **paisajes naturales espectaculares**, observar la huella impresa por la historia, degustar la riqueza gastronómica local...



Estarás adentrándote en las tres principales zonas montañosas próximas a la ciudad de Barcelona y llegarás a lugares emblemáticos, como los **monasterios de Sant Llorenç del Munt, de Montserrat y de Sant Miquel del Fai**, o pueblos que conservan antiguas casas y calles empedradas, como **Mura**. Por supuesto, también podrás observar la característica vegetación mediterránea, con abundancia de **pinos, encinas y alcornoques**, si bien en El Montseny, y a medida que se gana altura, encontrarás **robles, hayas y abetos**. Con un poco de suerte y paciencia te harás también una idea de la cantidad y variedad de animales que se mueven por estas tierras; solo en El Montseny se han contabilizado ¡270 especies de vertebrados! Jabalíes y zorros conviven con liebres, lirones, lagartos y aves como el arrendajo, el azor o el petirrojo.

La ruta de Els 3 Monts está dividida en **6 etapas**:

- Montseny* - Tagamanent

Recorrido: 22 km	Desnivel acumulado: 1.384 m	Tiempo estimado: 7-8 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Tagamanent - Figaró - Sant Miquel del Fai - Sant Feliu de Codines

Recorrido: 18 km	Desnivel acumulado: 1.337 m	Tiempo estimado: 6-7 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Feliu de Codines - Gallifa - Sant Llorenç Savall

Recorrido: 14 km	Desnivel acumulado: 829 m	Tiempo estimado: 3-4 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Llorenç Savall - La Mola - Mura

Recorrido: 24 km	Desnivel acumulado: 1.228 m	Tiempo estimado: 7-8 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Mura - Rellinars - Monistrol de Montserrat

Recorrido: 24 km	Desnivel acumulado: 1.089 m	Tiempo estimado: 6-7 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Monistrol de Montserrat - Monasterio de Montserrat

Recorrido: 3,5 km	Desnivel acumulado: 617 m	Tiempo estimado: 1-2 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

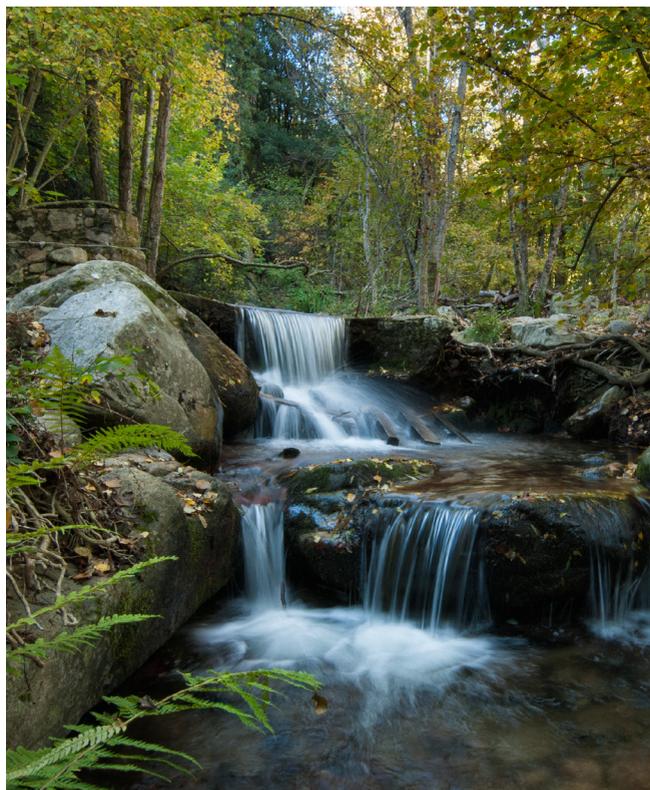
* En transporte público, puedes llegar al pueblo de Montseny en el autobús que opera Cingles Bus, SA, con salida desde la estación de tren de Rodalies de Catalunya (Renfe) de Sant Celoni. Si vas con vehículo privado, en Montseny encontrarás un espacio de aparcamiento.

<http://www.els3monts.cat/portada/index.php>

MÁS DE 100.000 HECTÁREAS DE PARQUES NATURALES

La **Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona** está formada por **doce espacios de alto valor paisajístico, ecológico y cultural**, cada uno con sus singularidades: Parque del Castell de Montesquiú, Espacio Natural de Les Guilleries-Savassona, Parque Natural de El Montseny, Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parque de El Montnegre i el Corredor, Parque de la Serralada Litoral, Parque de la Serralada de Marina, Parque Natural de la Serra de Collserola, Parque Agrario de El Baix Llobregat, Parque de El Garraf, Parque de Olèrdola y Parque de El Foix. En total, más de **100.000 hectáreas protegidas** con itinerarios señalizados, centros de información y documentación, museos y exposiciones temporales, albergues, áreas de esparcimiento y de acampada... Mil y una posibilidades para vivir plenamente la naturaleza; eso sí, ¡respetándola siempre!

<http://parcs.diba.cat/que-es-la-xarxa>



EL MONTSENY

El **Parque Natural de El Montseny** fue declarado **Reserva de la Biosfera** por la **Unesco**. La diversidad paisajística que contiene es extraordinaria, con vegetación propia del Mediterráneo, como los pinos y las encinas, y de Centroeuropa, como las hayas y los abetos. La huella cultural que ha dejado el hombre también es destacable, ya desde el periodo romano (con la villa de Can Tarrés), hasta tiempos medievales (con el castillo de Montsoriu), o en las masías diseminadas por el territorio. Sus picos más altos y emblemáticos son el **Turó de l'Home** (1.706 m), **Les Agudes** (1.705 m) y el **Matagalls** (1.697 m).



<http://parcs.diba.cat/es/web/montseny>

2. CAMINO DE LOS BUENOS HOMBRES

Un itinerario con una fuerte **carga histórica** que permite contemplar los cautivadores paisajes que ofrece la cordillera pirenaica.



El **Camino de los Buenos Hombres (75 km y continúa)** rememora el exilio de los **cátaros occitanos**, llamados *buenos hombres* y *buenas mujeres*, que promovían el cristianismo puro y sencillo, basado en la espiritualidad, y enfrentados a la Iglesia católica del siglo XIII. En la actualidad el camino equivale al **sendero de gran recorrido GR-107**, y se puede hacer a **pie, a caballo y, en la mayoría de los tramos, en BTT**.

Son un total de **200 km entre Cataluña y Francia**, previstos para hacer en nueve etapas a lo largo de 9 o 10 días. Los tramos por las **comarcas de Barcelona** son tres, con unos **75 km** en total:

- Santuario de Queralt* - Gósol

Recorrido: 29 km	Desnivel acumulado: 1.384 m	Tiempo estimado: 8-9 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Gósol - Bagà

Recorrido: 24 km	Desnivel acumulado: 1.720 m	Tiempo estimado: 6-7 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Bagà - Bellver de Cerdanya

Recorrido: 22 km	Desnivel acumulado: 2.181 m	Tiempo estimado: 6-7 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

*** Para llegar al santuario de Queralt (Berga), si vas con vehículo privado, tienes que coger la entrada norte de Berga, y una vez llegues al santuario, deja el coche en el aparcamiento; es un lugar seguro y gratuito. Si optas por el transporte público, tienes tres caminos diferentes para subir desde Berga hasta el santuario: puedes elegir el camino de Les Capelles, el de L'Obaga o el de Sant Pere de Madrona, tardarás unos 50 minutos a pie aproximadamente.*

www.camidelsbonshomes.com



EN EL BERGUEDÀ, EXPERTOS SENDERISTAS

Tres de las etapas del Camino de los Buenos Hombres recorren **El Berguedà**, una comarca **prepirenaica** vertebrada por el **río Llobregat** que es un auténtico paraíso para los senderistas: si lo eres, debes saber que dispones de **¡1.900 kilómetros de itinerarios!** La comarca tiene hitos tan emblemáticos como el macizo del **Pedraforca**, el **Parque Natural del Cadí-Moixeró** o, de una naturaleza muy diferente, las **colonias industriales** a orillas del río Llobregat. El norte de El Berguedà es rico en diversidad de paisajes: en pocos kilómetros se pasa de unos ambientes típicamente mediterráneos, sobre todo con pinares de pino silvestre, a los de pino negro, más propios de la alta montaña. En las cumbres más elevadas, los prados y zonas rocosas son un territorio ideal para que los rebecos campen a sus anchas. La comarca también es conocida porque, cuando llega el otoño, sus bosques acogen a unos «senderistas» especiales que persiguen un objetivo muy concreto: encontrar setas.



www.turismeberga.cat/que-fer/turisme-actiu/rutes-de-senderisme

CAMPINGS DE MONTAÑA

Una opción elegida por muchos amantes de la naturaleza a la hora de alojarse es ir de camping, una manera sostenible de viajar. En las comarcas de Barcelona hay un número destacable de **campings de montaña**, así que, si es esta tu elección de alojamiento, en el recorrido del Camino de los Buenos Hombres no te faltarán.

www.camidelsbonshomes.com

www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/planifica/on-dormir



3. RUTA SLOW BIKE — PENEDÈS 360°

La llanura de El Penedès es ideal para aventurarse **en bicicleta, sin prisas**. Esto es lo que propone la **Ruta Slow Bike – Penedès 360° (162 km)**, un **itinerario circular de cuatro etapas** que no presenta grandes dificultades.

Si hablamos de El Penedès, es obvio que las viñas estarán presentes en muchos momentos del trayecto, pero también encontrarás castillos, ermitas, monasterios, pequeños pueblos, masías o construcciones de piedra seca.

Las **4 etapas** son:

- Vilafranca del Penedès* - Sant Jaume dels Domenys

Recorrido: 39 km	Desnivel acumulado: 300 m	Tiempo estimado: 4-5 h**
-------------------------	----------------------------------	---------------------------------

- Sant Jaume dels Domenys - Torrelles de Foix

Recorrido: 35 km	Desnivel acumulado: 500 m	Tiempo estimado: 5-6 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Torrelles de Foix - Sant Sadurní d'Anoia

Recorrido: 49 km	Desnivel acumulado: 500 m	Tiempo estimado: 5-6 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Sadurní d'Anoia - Vilafranca del Penedès

Recorrido: 39 km	Desnivel acumulado: 600 m	Tiempo estimado: 5-6 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

* Vilafranca del Penedès, capital de L'Alt Penedès, está bien comunicada con transporte público. Puedes llegar con la línea R4 de Rodalies de Catalunya (Renfe) o por carretera con las operadoras Hispano Igualadina y Autocares Plana.

** Todos los tiempos indicados son en bicicleta.

<http://www.penedes360.cat/es/ruta/ruta-slow-bike>



TAMBIÉN PARA LOS AMANTES DE LA BTT

La Ruta Slow Bike tiene una «prima» en la misma comarca, la **Ruta BTT – Penedès 360°**, en este caso **más técnica**, para personas con una mínima preparación, y que sube por las **montañas penedesencas**. El itinerario está previsto para hacerse en **3, 4 o 5 días**, y en este último caso el recorrido total es de **281 km, con un desnivel acumulado de 7.000 m**. Los tramos hacen «incursiones» en la comarca de El Garraf y llegan a poblaciones costeras como **Sitges**.

<http://www.penedes360.cat/es/ruta/ruta-btt>



A PIE ENTRE VIÑEDOS

Si las dos ruedas no terminan de ser tu medio de transporte favorito y prefieres caminar, en **El Penedès** también encontrarás una **ruta circular** que, a lo largo de **ocho etapas**, te permitirá conocer a fondo la comarca de los viñedos. Es de **dificultad media**, ya que estamos hablando de un recorrido total de **151 km con un desnivel acumulado de 4.000 m**. Parte de **Sant Sadurní d'Anoia**, y pasa por poblaciones como **Sant Pau d'Ordal, Banyeres del Penedès, Sant Martí Sarroca o Sant Quintí de Mediona**. ¡No olvides visitar alguna de las numerosas **bodegas** que abren sus puertas a los visitantes!



<http://www.penedes360.cat/es/ruta/pie>

4. CAMINOS DEL OBISPO Y ABAD OLIBA



Las comarcas barcelonesas de **Osona y El Bages** y la gerundense de El Ripollès son las protagonistas de esta ruta, que toma el nombre de una figura capital en la historia de Cataluña, el **obispo y abad Oliba**.

La ruta (173 km y continúa) tiene en el **arte románico** uno de sus grandes atractivos, pero también en **paisajes** como los de los espectaculares riscos de Tavertet o los del embalse de Sau.

Es un recorrido para hacer a pie (de hecho, sigue un **sendero de gran recorrido, el GR-151, y su variante GR-151-1**), y que pretende ser accesible a la mayoría de personas. Por ello se ofrecen dos alternativas en muchos de sus tramos: una pasa por más núcleos de población, con etapas más cortas y más servicios, y la otra está pensada para personas más preparadas en la marcha.

Las **etapas de la demarcación de Barcelona** son:

- Monasterio de Montserrat* - Manresa

Recorrido: 24,1 km	Desnivel acumulado: 918 m	Tiempo estimado: 5-6 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Manresa - Navarcles

Recorrido: 11 km	Desnivel acumulado: 158 m	Tiempo estimado: 2-3 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Navarcles - Artés

Recorrido: 9,3 km	Desnivel acumulado: 199 m	Tiempo estimado: 2-3 h
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Artés - L'Estany

Recorrido: 23,2 km	Desnivel acumulado: 881 m	Tiempo estimado: 5-6 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- L'Estany - Vic

Recorrido: 20,47 km	Desnivel acumulado: 614 m	Tiempo estimado: 5-6 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Vic - Folgueroles

Recorrido: 10,7 km	Desnivel acumulado: 128 m	Tiempo estimado: 2-3 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Folgueroles - Casserres

Recorrido: 11,5 km	Desnivel acumulado: 545 m	Tiempo estimado: 2-3 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Casserres - Vilanova de Sau

Recorrido: 9,25 km	Desnivel acumulado: 490 m	Tiempo estimado: 2-3 h
--------------------	---------------------------	------------------------

- Vilanova de Sau - Tavertet

Recorrido: 10 km	Desnivel acumulado: 663 m	Tiempo estimado: 2-3 h
------------------	---------------------------	------------------------

- Tavertet - L'Esquirol

Recorrido: 16 km	Desnivel acumulado: 621 m	Tiempo estimado: 4-5 h
------------------	---------------------------	------------------------

- L'Esquirol - Sant Pere de Torelló

Recorrido: 11,1 km	Desnivel acumulado: 240 m	Tiempo estimado: 2-3 h
--------------------	---------------------------	------------------------

- Sant Pere de Torelló - Santa Maria de Besora

Recorrido: 11,5 km	Desnivel acumulado: 842 m	Tiempo estimado: 3-4 h
--------------------	---------------------------	------------------------

- Santa Maria de Besora - La Farga de Bebié

Recorrido: 8,3 km	Desnivel acumulado: 330 m	Tiempo estimado: 2-3 h
-------------------	---------------------------	------------------------

* Al monasterio de Montserrat puedes subir con vehículo privado, pero te recomendamos encarecidamente que uses alguno de los transportes públicos tan singulares con los que se accede a la explanada del monasterio: el cremallera y el teleférico, ambos desde Monistrol de Montserrat, adonde puedes llegar con los trenes de Ferrocarrils de la Generalitat.

www.camioliba.cat/es

CAMINAR ENTRE ROMÁNICO

Los Caminos del Obispo y Abad Oliba acercan al senderista a algunos de los mejores ejemplos de arte románico que hay en las comarcas barcelonesas. Es el caso del **monasterio de Santa Maria de l'Estany**, con un excelente claustro románico, o el **monasterio de Sant Pere de Casserres**, humilde pero repleto de historia y de detalles, situado sobre un **meandro del Ter**. Tanto en el **Museo Comarcal de Manresa** como en el **Museo Episcopal de Vic** encontrarás una extensa y exquisita colección de arte medieval.



www.camioliba.cat/es/recursos-romanicos/

UNA PARADA EN VIC

La **plaza Major**, porticada, con los elegantes edificios que la rodean y una inmensa explanada central que cada martes y sábado acoge un bullicioso mercado de origen medieval; la **catedral de Sant Pere Apòstol**, con cripta y torre románicas y pinturas murales de **Josep M. Sert**; el **Museo Episcopal**, que expone más de 20.000 obras de arte románico y gótico; el casco antiguo, el puente románico, el templo romano... Vic bien vale una parada en el camino y, cuando la hagas, ¡no te olvides de probar la longaniza!



www.victurisme.cat/inicio?set_language=es

5. CAMINO DEL LLOBREGAT

Sendero de gran recorrido (GR-270) que permite ir desde el nacimiento del río Llobregat, en **Castellar de n'Hug**, hasta la **desembocadura**, en **El Prat de Llobregat**, pasando por una treintena de poblaciones.



www.amb.cat/es/web/territori/espai-public/espais-fluvials/parc-riu-llobregat
<http://turisme.elbaixllobregat.cat/es/consorci-de-turisme>

Se trata de un camino (170 km) habilitado y señalizado recientemente, con algún tramo aún por terminar de pulir, y que permite disfrutar de los diferentes paisajes por los que discurre el río: la naturaleza pirenaica, las colonias industriales de El Berguedà, El Bages y El Baix Llobregat, las pobladas ciudades del área metropolitana barcelonesa... Es un camino que permite entender el Llobregat como eje de elementos patrimoniales básicos de la historia, la cultura y, muy especialmente, de la actividad productiva de la región. No en vano, este curso fluvial recibe el apodo de «río trabajador».

SENDERISMO PARA FAMILIAS

Salir a hacer una **excursión por la naturaleza** puede ser una actividad muy divertida ¡también para los **más pequeños de la familia!** Siempre que, claro está, vayamos por caminos aptos para la chiquillería, que no requieran un esfuerzo físico extraordinario y que se puedan hacer en un tiempo prudencial. En las **comarcas de Barcelona** hay muchos itinerarios que cumplen estos requisitos. Si emprendes un camino con los niños, busca siempre que esté descrito como «**fácil**», e infórmate bien de la **duración del trayecto** y de las posibles dificultades que pueda tener. No olvides llevar **agua**, algo de comida, ropa de abrigo en tiempo de frío, gorra para el sol, calzado adecuado, protección solar... Y si el recorrido pasa o culmina en algún castillo medieval, cruza puentes o permite remojar los pies en las frías y transparentes aguas de algún río, entonces la felicidad de los pequeños en ese día de excursión ya está más que garantizada.

<http://www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/descobreix/rutas-e-itinerarios>



LAS FUENTES DEL LLOBREGAT

El «río trabajador» tiene una parte espectacular, un **nacimiento lleno de fuerza y belleza**. Son las **fuentes del Llobregat**, y las encontramos en **Castellar de n'Hug**, un pueblo de postal que también merece un paseo por sus calles. Para ir hasta las fuentes, donde el agua sale, literalmente, del interior de la montaña, no necesitarás andar mucho: basta con subir o bajar unos cuantos escalones (dependiendo de dónde comiences tu andadura) para plantarte ante un gran espectáculo de la madre naturaleza.

www.ajcastellardenhug.cat/visitans

6. SENDERO DEL MEDITERRÁNEO

El **GR-92 o Sendero del Mediterráneo (162 km y continúa)** cruza de norte a sur (o de sur a norte, según se mire) toda Cataluña, haciéndolo casi siempre lo más cerca posible de la costa.



Forma parte del **sendero europeo E-10 (mar Báltico - Mediterráneo)**, y en la demarcación de Barcelona se adentra en **siete comarcas de Costa Barcelona: El Maresme, El Vallès Oriental, El Barcelonès, El Vallès Occidental, El Baix Llobregat, El Garraf y L'Alt Penedès**. Es, por lo tanto, un itinerario ideal para conocer muchos pueblos **costeros, playas y calas** en los alrededores de Barcelona, pero también un gran número de **parajes naturales**, ya que el recorrido se dirige hacia los **parques de El Montnegre i el Corredor, de Collserola o de El Garraf, entre otros**.

Las **etapas** barcelonesas establecidas son:

- Lloret de Mar* - Tordera

Recorrido: 17,23 km	Desnivel acumulado: 862 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Tordera - Hortsavinyà

Recorrido: 12,81 km	Desnivel acumulado: 972 m	Tiempo estimado: 3-4 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Hortsavinyà - Vallgorguina

Recorrido: 17,82 km	Desnivel acumulado: 375 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Vallgorguina - Coll de Can Bordoï

Recorrido: 14,36 km	Desnivel acumulado: 1.066 m	Tiempo estimado: 3-4 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Coll de Can Bordoï - Coll de la Font de Cera

Recorrido: 23,23 km	Desnivel acumulado: 1.676 m	Tiempo estimado: 6-7 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Coll de la Font de Cera - Montcada i Reixac

Recorrido: 16,31 km	Desnivel acumulado: 1.831 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Montcada i Reixac - Baixador de Vallvidrera

Recorrido: 17,45 km	Desnivel acumulado: 755 m	Tiempo estimado: 5-6 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Baixador de Vallvidrera - Sant Vicenç dels Horts

Recorrido: 12,83 km	Desnivel acumulado: 462 m	Tiempo estimado: 2-3 h
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Sant Vicenç dels Horts - Bruguers

Recorrido: 16,18 km	Desnivel acumulado: 1.318 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Bruguers - Garraf

Recorrido: 15,59 km	Desnivel acumulado: 1.477 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Garraf - Vilanova i la Geltrú

Recorrido: 21,98 km	Desnivel acumulado: 1.746 m	Tiempo estimado: 6-7 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Vilanova i la Geltrú - Calafell

Recorrido: 13 km	Desnivel acumulado: 170 m	Tiempo estimado: 2-3 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

* Con la operadora Sarfa puedes llegar a Lloret de Mar en su línea regular de autobús desde Barcelona, mientras que con Sagalés lo puedes hacer desde Girona. Si vas con vehículo privado, puedes desplazarte a Lloret por la autopista de la costa C-32, por la AP-7 y por la carretera Gi-682.

<http://senders.feec.cat/gr-92>

CAMINOS DE COSTA BARCELONA

Más allá del GR-92, muchos otros caminos te permitirán descubrir espacios costeros encantadores en **Costa Barcelona**, la denominación turística que reciben las comarcas de la demarcación más cercana al mar. Por ejemplo, vale la pena el **camino de ronda que une Calella con Sant Pol de Mar**, en El Maresme, o la **ruta entre el estanque del Remolar y la playa de Viladecans, en pleno delta del Llobregat**. Caminando de **Sitges a Vilanova i la Geltrú** podrás conocer algunas de las pocas calas que hay cerca de Barcelona.



www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/idees-de-viatge/-/camins-arran-de-mar

EL PARQUE DE EL GARRAF

Uno de los parques por los que pasa el Sendero del Mediterráneo (y algunas de sus variantes) es el de **El Garraf, un espacio de interés natural de más de 12.000 hectáreas** donde la **roca caliza** ha dado lugar a un paisaje bastante exótico, rico en formas kársticas, con abundancia de simas. La vegetación también es singular, y tiene en el **palmito** su árbol más emblemático. Hay hasta doce itinerarios señalizados para hacer a pie y descubrir todos los rincones del parque.



<http://parcs.diba.cat/es/web/garraf>

7. SENDERO DE LOS PARQUES NATURALES

Con inicio y fin en la **orilla del Mediterráneo, el Sendero de los Parques Naturales (210 km)**, también conocido como Sendero de los Miradores, hace un arco hacia el interior del territorio, siempre a unos 40-50 kilómetros de la ciudad de Barcelona, para cruzar los espacios naturales protegidos de **El Garraf, Montserrat, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, El Montseny y El Montnegre i el Corredor.**



Equivale al **sendero de gran recorrido GR-5**, y ya te puedes imaginar que, por la cantidad de parques naturales y zonas montañosas que atraviesa, las subidas y bajadas son una constante, pero también que el esfuerzo merece la pena.

Sus **etapas** son:

- Sitges* - Olesa de Bonesvalls

Recorrido: 16,75 km	Desnivel acumulado: 1.044 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Olesa de Bonesvalls - Gelida

Recorrido: 15 km	Desnivel acumulado: 1.360 m	Tiempo estimado: 3-4 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Gelida - Can Parellada

Recorrido: 13,5 km	Desnivel acumulado: 794 m	Tiempo estimado: 3-4 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Can Parellada - Monasterio de Montserrat

Recorrido: 21 km	Desnivel acumulado: 2.073 m	Tiempo estimado: 5-6 h
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Monasterio de Montserrat - Rellinars

Recorrido: 12 km	Desnivel acumulado: 710 m	Tiempo estimado: 6-7 h
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Rellinars - Sant Llorenç Savall

Recorrido: 21,75 km	Desnivel acumulado: 2.148 m	Tiempo estimado: 5-6 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Llorenç Savall - Sant Feliu de Codines

Recorrido: 13,4 km	Desnivel acumulado: 1.007 m	Tiempo estimado: 3-4 h
---------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Feliu de Codines - Aiguafreda

Recorrido: 19,36 km	Desnivel acumulado: 2.057 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Aiguafreda - Montseny

Recorrido: 22,22 km	Desnivel acumulado: 2.395 m	Tiempo estimado: 5-6 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Montseny - Sant Celoni

Recorrido: 21,31 km	Desnivel acumulado: 2.197 m	Tiempo estimado: 5-6 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

- Sant Celoni - Montnegre

Recorrido: 9,18 km	Desnivel acumulado: 729 m	Tiempo estimado: 2-3 h
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

- Montnegre - Canet de Mar

Recorrido: 16,40 km	Desnivel acumulado: 1.651 m	Tiempo estimado: 4-5 h
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

* En la estación de Sitges para la R2 de Rodalies de Catalunya (Renfe), mientras que la empresa Monbus conecta la población con los municipios de los alrededores y con Barcelona. ¡Ah! Y a Sitges también puedes llegar con embarcación: ¡dispone de tres puertos deportivos!

NATURALEZA PARA TODOS

Tener alguna **discapacidad física, psíquica o sensorial** está dejando de ser un impedimento para adentrarse en un parque natural de las comarcas de Barcelona. Itinerarios adaptados, mapas táctiles, barras direccionales, sillas tipo Joëlette o dosieres y fichas en braille son algunos de los elementos de apoyo que podrás encontrar. Hoy día son seis los **itinerarios o rutas de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona plenamente accesibles: itinerario botánico de la Pleta** (El Garraf), **SL-C 63 la fuente de la Portella** (Sant Llorenç del Munt i l'Obac), **la fuente del Frare** (Montseny), **itinerario Masía Mariona** (Montseny), **itinerario de la Escuela de Naturaleza de Sau** (Guilleries-Savassona) y **camino del Fondal** (Serra de Collserola).

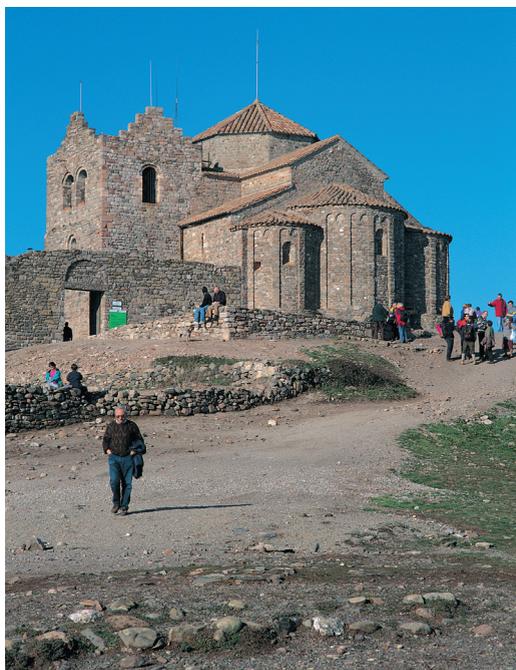


<http://rutesaccessibles.diba.cat/>

SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

El macizo de **Sant Llorenç del Munt y la sierra del Obac conforman un parque natural de 13.694 hectáreas** entre las comarcas de El Vallès Occidental, El Bages y El Moianès. **Riscos y monolitos de conglomerado rojizo** son la singularidad de este espacio protegido, con el **Montcau (1.056,7 m)** y **la Mola (1.101,9 m)** como sus cimas más altas. En la cima del segundo reposa desde el siglo XI el **monasterio románico de Sant Llorenç del Munt**, declarado Bien Cultural de Interés Nacional. Trece itinerarios señalizados te permitirán acceder a los lugares más emblemáticos y encantadores del parque.

<http://parcs.diba.cat/es/web/santllorenc>



8. CAMINO IGNACIANO

El camino que rememora el trayecto que **Ignacio de Loyola**, siendo caballero, recorrió en 1522 **desde Loyola, en el País Vasco, hasta Manresa** encuentra en las comarcas de Barcelona sus últimos pasos.



Igualada, Montserrat y la ciudad de destino —donde está la cueva en la que la tradición dice que el santo escribió sus **Ejercicios espirituales**— son puntos destacados del itinerario (70 km y continúa), que no te costará seguir gracias a los brillantes soles que irás encontrando a lo largo del recorrido.

He aquí las **tres etapas** barcelonesas:

- Cervera* - Igualada

Recorrido: 37 km	Desnivel acumulado: 852 m	Tiempo estimado: 8-9 h
------------------	---------------------------	------------------------

- Igualada - Montserrat

Recorrido: 27 km	Desnivel acumulado: 2.249 m	Tiempo estimado: 6-7 h
------------------	-----------------------------	------------------------

- Montserrat - Manresa

Recorrido: 23 km	Desnivel acumulado: 1.965 m	Tiempo estimado: 5-6 h
------------------	-----------------------------	------------------------

* Situada en el centro de Cataluña, en el extremo oriental de la provincia de Lleida, a Cervera se accede, desde Barcelona y desde Lleida, por la autovía A-2. Con transporte público puedes llegar con los operadores Alsina Graells y Eix-Bus, así como con la línea R12 de Rodalies de Catalunya (Renfe).

www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/descobreix/camino-de-san-ignacio
www.caminoignaciano.org/catalunya



TURISMO RURAL

En los últimos años la oferta de **alojamiento rural** en las comarcas de Barcelona, especialmente en las de interior, ha crecido muchísimo. Si haces el Camino Ignaciano, **en la L'Anoia y El Bages**, por donde transcurre este itinerario, **encontrarás una gran variedad**, y seguro que habrá uno que se adapte a lo que buscas, puesto que hay casas de turismo rural para grupos grandes y para parejas, con opción de alquilar la casa entera y o de alquilar por habitaciones, también las hay aisladas y otras que se encuentran en pequeños núcleos de población, con huertos y con animales de granja, con piscina y barbacoa, con jardines y con zonas boscosas...



www.barcelonaesmoltmes.cat/es/web/planifica/cases-rurals

MANRESA: SAN IGNACIO Y MUCHO MÁS

Visitar Manresa es visitar una capital con puntos de interés de épocas diversas, con la **basílica de La Seu**, notable edificio gótico que marca su perfil en lo alto del Puigcardener; un gran número de construcciones modernistas, como la **Casa Lluvià** y el **Casino**, o la singular **calle del Balç**, estrecha y sinuosa, símbolo de la Manresa medieval. En relación con Ignacio **de Loyola** hay que visitar, claro está, la **Santa Cova**, situada en una gruta natural y donde el santo permaneció once meses. Verás que allí levantaron una iglesia barroca y la Casa de Ejercicios, conservando, eso sí, la gruta.

www.manresaturisme.cat/esp





9. RONDA VERDE DE BARCELONA

En este caso te explicamos un circuito que es preferible recorrer **en bicicleta**, ya que aprovecha varios **carriles bici** y las características de sus **72 km** son ideales para las dos ruedas.

La **Ronda Verde** es un **itinerario circular** y cruza los grandes sistemas naturales más cercanos a la **ciudad de Barcelona**. Consta de **seis tramos: Llobregat, Montjuïc, Parque de Collserola, Parque Fluvial del Besòs, Parque de la Serralada de Marina y Frente Marítimo**. La **combinación de entornos naturales con espacios urbanos** y el hecho de llegar a numerosos **puntos de interés cultural, arquitectónico, natural o turístico** de los alrededores de la capital catalana convierten la Ronda Verde en una ruta con muchos alicientes para emprenderla si te gusta pedalear.

Recorrido: 72 km

Desnivel acumulado: 794 m

Tiempo estimado: 6-7 h (en bicicleta)

<http://www.rondaverda.cat/es/index.php>

RUTAS PARA URBANITAS

Si prefieres caminar, pero eres más de hacerlo por la acera de una ciudad y no por bosques, has de saber que son muchas las poblaciones de la demarcación de Barcelona que programan **itinerarios guiados** de manera habitual, ya sean de una temática en concreto —por ejemplo, modernismo, barroco, época romana, un arquitecto, un poeta, un hecho histórico...— o de espacios y edificios de interés. Infórmate en las **oficinas de turismo** de cada municipio. La ciudad de Barcelona tiene conexión con transporte público con gran parte de las poblaciones de la demarcación, ya sea mediante metro o tranvía (con las más cercanas), en tren o en autobús.

<http://mobilitat.gencat.cat/es/index.html>



BARCELONA, LA GRAN CAPITAL

Con 1,6 millones de habitantes, **Barcelona** es la **capital de Cataluña** y la segunda ciudad en población y peso económico de España. El listado de cosas por hacer y ver en Barcelona es larguísimo: museos, edificios, monumentos, restaurantes, calles y plazas, paseos, playas, mil actividades de ocio... Y dentro de su término municipal tiene también espacios naturales de gran interés y con itinerarios señalizados, como ya se ha visto en estas páginas. Si visitas Barcelona y te gusta el verde, no olvides tampoco pasear por algunos de sus parques y jardines.

<http://lameva.barcelona.cat/es/>



10. CAMINO DE SANTIAGO

A finales del siglo pasado se comenzaron a recuperar los tramos catalanes de la milenaria y famosa ruta del **Camino de Santiago (99 km y continúa)**.



www.camidesantjaume.cat/index_esp.php

Hoy ya se pueden recorrer, a pie, a caballo o en bicicleta, los casi **500 km** que van **de Sant Pere de Rodes o del Coll de Panissars** (el camino en Cataluña tiene estos dos posibles inicios) **hasta Alcarràs**. Gran parte del trayecto está señalizado con las características flechas amarillas en forma de vieira sobre fondo azul que identifican internacionalmente los caminos de Santiago. En las comarcas de Barcelona la ruta tiene un centenar de kilómetros, divididos en estas **8 etapas**:

- Sant Esteve d'en Bas* - L'Esquirol

Recorrido: 19 km

Tiempo estimado: 6-7 h

- L'Esquirol - Vic

Recorrido: 18 km

Tiempo estimado: 5-6 h

- Vic - L'Estany

Recorrido: 21 km

Tiempo estimado: 5-6 h

- L'Estany - Artés

Recorrido: 23 km

Tiempo estimado: 6-7 h

- Artés - Manresa

Recorrido: 20 km

Tiempo estimado: 5-6 h

- Manresa - Montserrat

Recorrido: 22 km

Tiempo estimado: 6-7 h

- Montserrat - Igualada

Recorrido: 27 km

Tiempo estimado: 7-8 h

- Igualada - Cervera

Recorrido: 38 km

Tiempo estimado: 9-10 h

* A La Vall d'en Bas se puede llegar con el servicio de autobuses de la empresa TEISA, tanto desde Girona como desde Barcelona. En cuanto al vehículo privado, partiendo de Barcelona hay que coger la autopista AP-7 hasta la salida 2 C-17 Parets/Vic/Puigcerdà y después seguir por la C-17 en dirección Vic. Una vez pasado Vic, debes seguir en dirección Ripoll y tomar la salida Manlleu/Torelló Sur. A continuación, toma la C-37 en dirección a Olot, antes de llegar a La Vall d'en Bas atravesarás los túneles de Bracons y de Rubió.



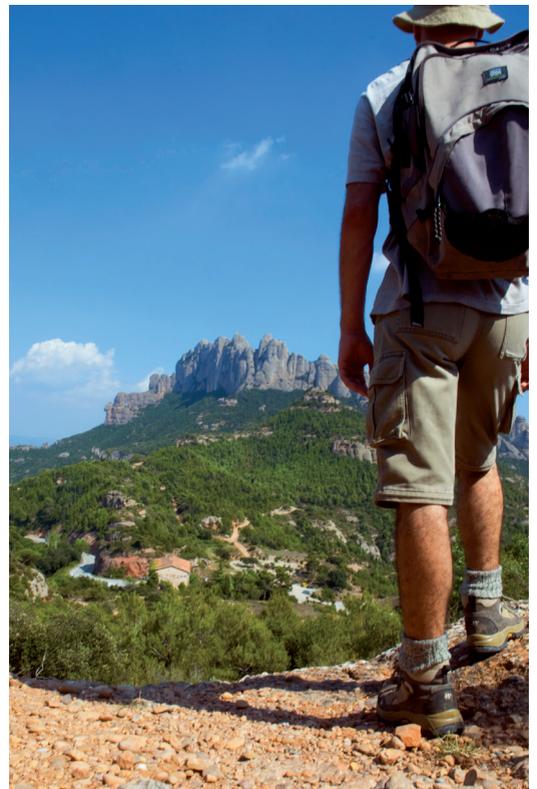
GASTROSENDERISMO

Para los que les gusta caminar pero tanto o más probar los productos más deliciosos de los lugares por los que pasa, con el trayecto barcelonés del Camino de Santiago puede mimar el paladar y el estómago con un montón de exquisiteces. **En Vic hay que probar la longaniza**, con Indicación Geográfica Protegida (IGP), y en la comarca de **L'Anoia, un garbanzo autóctono**, pequeño y de sabor intenso, o el **cordero**, muy tierno y delicioso. Por su parte, en **Castellfollit de Boix** (comarca de El Bages) tienen sus propias **alubias**, de piel fina y reluciente. En la misma comarca hay que probar el **tomate** que se cultiva por allí, llamado precisamente de El Bages o de Montserrat. Y hablando de **Montserrat**, cuando llegues, seguro que encontrarás los puestos del mercado, con el **requesón** como producto estrella. Para digerirlo todo, nada mejor que un **vino de la DO Pla de Bages**.

MONTSERRAT, MONTAÑA SAGRADA Y ESPACIO NATURAL

El aspecto de la montaña de Montserrat le ha otorgado, desde tiempos inmemoriales, la etiqueta de símbolo. Es un emblema para los catalanes y tiene un gran peso religioso, ya que en su monasterio se venera la imagen de la **Moreneta, la patrona de Cataluña**. Pero Montserrat tiene muchos otros aspectos destacables, y uno de ellos es el natural: bajo su apariencia yerma y rocosa se descubre, cuando uno se adentra, una vegetación viva, llena de matices, ideal para hacer rutas, y una fauna también muy variada. El parque natural se extiende por 3.630 hectáreas, y su pico más alto es Sant Jeroni, a 1.236 metros sobre el nivel del mar.

<http://muntanyamontserrat.gencat.cat>





10 RUTAS EN BARCELONA

BARCELONA ES MUCHO MÁS

1. ELS 3 MONTS (106 KM)
2. CAMINO DE LOS BUENOS HOMBRES (75 KM Y CONTINÚA)
3. RUTA SLOW BIKE — PENEDÈS 360° (162 KM)
4. LOS CAMINOS DEL OBISPO Y ABAD OLIBA (173 KM Y CONTINÚA)
5. CAMINO DEL LLOBREGAT (170 KM)
6. SENDERO DEL MEDITERRÁNEO (162 KM Y CONTINÚA)
7. SENDERO DE LOS PARQUES NATURALES (201 KM)
8. CAMINO IGNACIANO (70 KM Y CONTINÚA)
9. RONDA VERDE DE BARCELONA (72 KM)
10. CAMINO DE SANTIAGO (99 KM Y CONTINÚA)



BIOSPHERE

Para obtener información de primera mano, entra en nuestras redes sociales y descubre las comarcas de Barcelona.

www.barcelonaesmuchomas.es



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Barcelona
es mucho más



Diputació
Barcelona

Descárgate
el catálogo en formato PDF

