

Guia del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter



Parc Natural
del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter



Generalitat
de Catalunya

SITUACIÓ



Crèdits

Coordinació: Marc Mari i Romeu i Mapi Carabús i Saballs
 Disseny i creació de continguts: Mapi Carabús i Saballs
 Textos: Lluís Bruguera
 Disseny i maquetació: d+font comunicació creativa
 Foto de portada: Ajuntament de Torroella de Montgrí - l'Estartit
 Impressió: Norprint
 Dipòsit legal: GI1095-2017



Situació

El Parc Natural està situat a cavall de l'Alt Empordà i el Baix Empordà, al nord-est de Catalunya, a uns 50 quilòmetres de la frontera francesa i al bell mig de la Costa Brava.

S'estén des de l'Escala, al nord, fins a Pals, al sud, i ocupa més de 8.000 hectàrees, 2.000 de les quals, marítimes. El nom indica la varietat de paisatges i la d'elements singulars que hi trobarem: el massís del Montgrí, les illes Medes (la part de la superfície i la part submergida) i la plana del Baix Ter. El formen vuit municipis d'una gran riquesa patrimonial, natural i històrica, alguns de marcat caràcter turístic.

EMPORDÀ COSTA BRAVA



EL PARC NATURAL DEL MONTGRÍ, LES ILLES MEDES I EL BAIX TER

Superfície del parc natural

Terrestre: 6.155,20 ha | Marina: 2.039,99 ha

Municipis

Torroella de Montgrí, Pals, Ullà, Gualta, Palau-sator, Bellcaire d'Empordà, l'Escala, Fontanilles

Comarques

Baix Empordà i Alt Empordà

Habitants

26.866 hab. (Font: Idescat 2016)

Dependència estructural

Generalitat de Catalunya

Reconeixements

Xarxa Natura 2000, que inclou ZEC (Zones Especials de Conservació) i ZEPA (Zona d'Espècial Protecció per a les Aus); ZEPIM (Zona Especialment Protegida d'Importància per al Mediterrani), i CETS (Carta Europea del Turisme Sostenible).



Creació

LLEI 15/2010 del 28 de maig de declaració del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, de dues reserves naturals parcials i d'una reserva natural integral.

Web

parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes
 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Seu de gestió

Passeig del Port, s/n · Espigó de Llevant
 17258 L'Estartit
 Tel. 972 75 17 01 · Tel. 972 75 20 04
 pnmmbt@gencat.cat

Centre d'interpretació i documentació

Can Quintana. Museu de la Mediterrània
 C/ Ullà, 27-31 · 17257 Torroella de Montgrí
 Tel. 972 75 51 80 · Fax. 972 75 51 82
 info@museudelamediterrania.cat
 www.museudelamediterrania.cat

PRESENTACIÓ

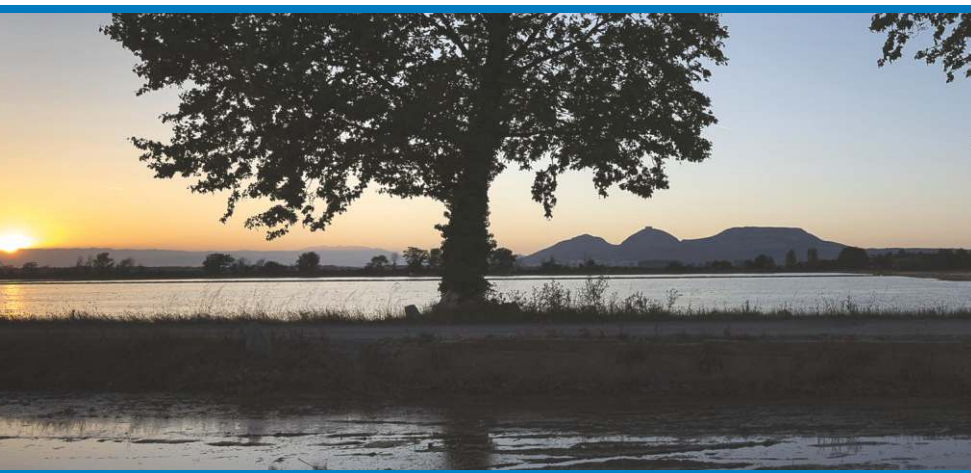


Foto: Vicenç Rovira - Concurs de fotografia del PN

Presentació

Tres paisatges en un parc que, en realitat, en són uns quants més. El massís del Montgrí, les illes Medes i la plana del Baix Ter ens serveixen per introduir una constant d'aquest parc natural: la diversitat. De paisatges, d'espècies, d'hàbitats, de pobles, de possibilitats, de formes de conèixer el parc i d'estimar-lo.

Descobriu la costa del Montgrí de l'Escala a l'Estartit; camineu per les platges de sorra fina entre l'Estartit i Pals, que separen el mar dels aiguamolls, les maresmes i els salancs que hi ha just a tocar. Gaudiu també d'una duna continental, rara, única, que posa una illa de bosc enmig del massís calcari que presenta singularitats geològiques i biològiques remarcables. No deixeu de fer immersió a les illes Medes i a la costa del Montgrí i aprofiteu els miradors naturals que ens ofereix el Parc, especialment el castell del Montgrí i la Roca Maura, per gaudir del paisatge en mosaic agrícola que envolta el Parc i el tram final del riu Ter.

Al parc hi ha 38 hàbitats naturals, 17 d'interès europeu i quatre de prioritaris per conservar. El Parc inclou 32 elements patrimonials declarats com a BCIN (Bé Cultural d'Interès Nacional). Us recomanem visitar Can Quintana Museu de la Mediterrània, seu del Centre d'Interpretació del Parc Natural, i que us endinseu al Parc aprofitant els gairebé 180 quilòmetres en itineraris senyalitzats per fer a peu o en bicicleta. Gaudiu-lo i estimeu-lo.

Seguiu els camins de mar, els camins del Montgrí, els camins de la plana i els camins històrics, i gaudiu del ric patrimoni dels pobles de l'entorn del Parc i de la gastronomia.

Cova del dofí - Foto: Xavier Salont Mox



ELS MUNICIPIS DEL PARC



1 *Bellcaire d'Empordà*



Aquest municipi enfilat dalt d'un petit turó i travessat pel rec del Molí, destaca pel castell-palau medieval que el corona i l'antic estany, que avui es dedica al conreu de l'arròs principalment. Hi són presents serveis de restauració i turisme rural.

2 *L'Escala*



L'Escala, vila marinera i d'interès històric. Hi destaca el MAC-Empúries, un jaciment arqueològic de renom universal. Gaudeix d'una oferta gastro-nòmica basada en el peix i el marisc, i se la coneix per la tradició en la salaó d'anxoves. També disposa d'una àmplia oferta esportiva i lúdica.

3

Fontanilles i Llabià

D'aquest municipi travessat pel riu Daró, amb una plana al·luvial amb contorns suaus, en destaca l'església i el castell. Hi predomina el conreu d'alfals, cereals, hortalisses i fruiters; la ramaderia, i l'aviram. Hi trobareu establiments de turisme rural i restaurants.

5

Pals

Es tracta d'una vila medieval excepcional i ben conservada, envoltada d'aiguamolls on es conrea arròs de gran qualitat des del segle XV. Destaca en la cuina de l'arròs i en l'oferta de serveis d'allotjament, comerç i turisme actiu com el golf i els esports nàutics.

7

Forroella i l'Estartit

Va ser vila reial, cosa que es veu en el seu patrimoni històric. Hi perdura una economia tradicional de base agrícola i ramadera. L'activitat industrial, comercial i turística ara hi té més pes, i a l'Estartit s'ofereix una gran varietat d'activitats nàutiques i de natura.

4

Gualta

Aquest petit nucli urbà, travessat pel rec del Molí, s'agrupa entorn de l'església. Té un molí fariner del segle XVII i un pont del segle XVI sobre el Daró. El paisatge és dominat per l'agricultura de regadiu. Hi ha un camp de golf i un *pitch & putt*, un hotel, cases rurals i restaurants.

6

Palau-sator

Aquest municipi inclou els nuclis de Fontclara, Sant Feliu i Sant Julià de Boada, Palau-sator i el veïnat de Pataleu. Destaca per l'arquitectura medieval més característica dels pobles del Baix Empordà. Té una àmplia diversitat d'oferta d'allotjaments rural i de restauració.

8

Vilà

Estem davant d'un poble que mostra el contrast de les terres àrides del massís del Montgrí i la part fèrtil de la plana, fins a la riba del Ter. L'economia és de base agrària: vinya, oliveres, horta i fruiters, amb alguna indústria i amb turisme rural i restauració.

EL MASSÍS DEL MONTGRÍ



Foto: Laia Martínez - Concurs de fotografia del PN

Ducs, orquídies i prats secs

Els prats secs, la gran varietat d'orquídies, el duc, l'àguila cuabarada, el corb marí emplomallat i els ratpenats, són alguns dels tresors vius del massís.

La garriga i el pi blanc ocupen la major extensió del massís, i hi destaca també la duna continental amb molses i pins, molt rara en el context mediterrani. Els rapinyaires destaquen entre les espècies d'aus que nidifiquen al Montgrí.



Duc - Bubo bubo - Foto: Albert Burgas

Geologia singular

El massís és com una illa de pedra calcària entre les planes de l'Alt Empordà i el Baix Empordà; localment s'anomena "el bisbe mort" per la silueta que s'observa des del nord i des del sud.

L'aigua de pluja s'infiltra a la roca calcària i ha originat, al llarg de mil·lennis, aqüífers subterranis i torrents curts, secs la major part de l'any. L'erosió ha format coves (submarines i terrestres), dolines, cales i ports naturals.

El Montgrí ha estat tradicionalment el rebost de la població dels voltants, però a finals del segle XIX es va anar abandonant l'explotació dels recursos.

Ara, entre les feines de gestió, hi ha la recuperació del mosaic d'espais i les mesures de conservació d'hàbitats i espècies d'interès.

El castell i la pedra seca

Dominat pel castell medieval (s. XIII), el Montgrí acull assentaments paleolítics (Cau del Duc), ibèrics i romans, i té un extens patrimoni rural de pedra seca.

Destaca l'ermita de Santa Caterina i el patrimoni d'arquitectura de pedra seca com els aixarts (murs de tancament), els refugis, les barraques, els forns de calç, les fonts, els pous, les cisternes, les pedres d'aigua, els corrals, els cortals i les barraques de vinya.



Foto: Josep Pascual - Concurs de fotografia del PN

Recuperació del mosaic d'espais

Des del Parc Natural es potencia el mosaic d'espais arbrats i oberts, com a hàbitats d'interès; l'aprofitament sostenible dels recursos, i el gaudi dels visitants.

Es fomenta la pastura com a forma de gestió dels espais oberts, es conserven les poblacions de flora i fauna més sensibles i se'n milloren els hàbitats. Es corregeix l'impacte de l'erosió i es lluita contra les espècies invasores.

Oli verge extra d'olives argudell

Recuperar l'oliviar amb olives de la varietat argudell permet obtenir un producte agroalimentari de primera qualitat lligat amb el patrimoni de la pedra seca.

L'oli d'oliva verge extra d'olives de la varietat argudell s'associa així a la recuperació d'espais abandonats i millora la protecció contra els incendis. Des del Parc Natural es promou el control biològic de plagues que afecten l'oliviera.

Ecoturisme tot l'any

El Montgrí ofereix un marc ideal durant tot l'any per al turisme actiu, de natura i per a l'ecoturisme. S'ofereixen diferents itineraris i propostes.

Senderisme, BTT i excursions a cavall són algunes de les múltiples activitats possibles. Les marxes, les curses i les activitats organitzades cal que tinguin l'autorització del parc, i els vehicles motoritzats només poden circular pels camins on és permès.



Guilla - Vulpes vulpes - Foto: Albert Burgas

LES ILLES MEDES I LA COSTA

Les illes Medes les formen set illots que configuren un paisatge de gran bellesa, únic a Catalunya. El medi marí les fa excepcionals: en destaquen les parets amb coral·ligen, les praderies de posidònia i les coves i els túnels submarins.

Geologia

La façana litoral és el millor exemple a Catalunya de costa rocosa calcària i alta. Els penya-segats mostren els fenòmens geològics que han afectat el massís.

A les Medes hi ha penya-segats que s'endinsen al mar fins a uns 50 metres de fondària, on hi ha túnels i coves submarines, també presents a la costa. Les coves no submarines de la costa acullen les poblacions més importants de ratpenats protegits.

Prats de posidònia i coral·ligen

L'herbei de posidònia oceànica és un dels més ben conservats de tota la costa catalana i serveix de refugi i d'aliment a un bon nombre d'espècies submarines.

En el 75 % del perímetre, a la superfície, trobem la cornisa de "turo" amb una gran quantitat d'algues i petits animals. A partir dels 15 metres de fondària hi ha el coral·ligen, les gorgònies vermelles i el corall vermell, molt sensibles a l'impacte humà.

Mostrari de la Mediterrània

Al fons marí hi ha representats gairebé tots els ambients submarines de la Mediterrània occidental, i això dona un valor ecològic excepcional a l'arxipèlag.

És destacable la presència de grans peixos, com el nero, la milana, el corball, el sard imperial i l'orada. També són rellevants els depredadors pelàgics com els espets, la tonyina vermella i, de tant en tant, dels dofins mulars, atrets per l'abundància d'aliment.

Poll de gavià - Lanús michaelis - Foto: Alex Lorente



Foto: Matías Marc - Concurs de fotografia del PN



Cap-roig · *Scorpaena scrofa* · Foto: Yeray Delgado i Abigail Martín. Concurs MIMA 2015

Gavians, ardeïds i insectes

Els habitants més evidents de les illes són els gavians argentats i els ardeïds, però també hi trobem el corb marí emplomallat, el falcó pelegrí i el falciot.

Una gran diversitat d'insectes conviu amb el salat blanc, la pastanaga marina, el fonoll marí i la malva, i amb plantes exòtiques com l'ungla de gat i la figuera de moro. Fan companyia a un antic far del 1868 que ha estat renovat i modernitzat.

Reserva integral i parcial

La part emergida de les illes Medes és una reserva natural integral i no s'hi pot accedir sense una autorització del Parc.

La part marítima és una reserva natural parcial, i la navegació, l'ancoratge i el submarinisme hi estan regulats. No s'hi permet l'extracció de recursos.

Submarinisme i navegació

Les millors maneres de conèixer les illes Medes i la costa del Montgrí són la navegació en superfície i la immersió, seguint les regulacions a cada zona.

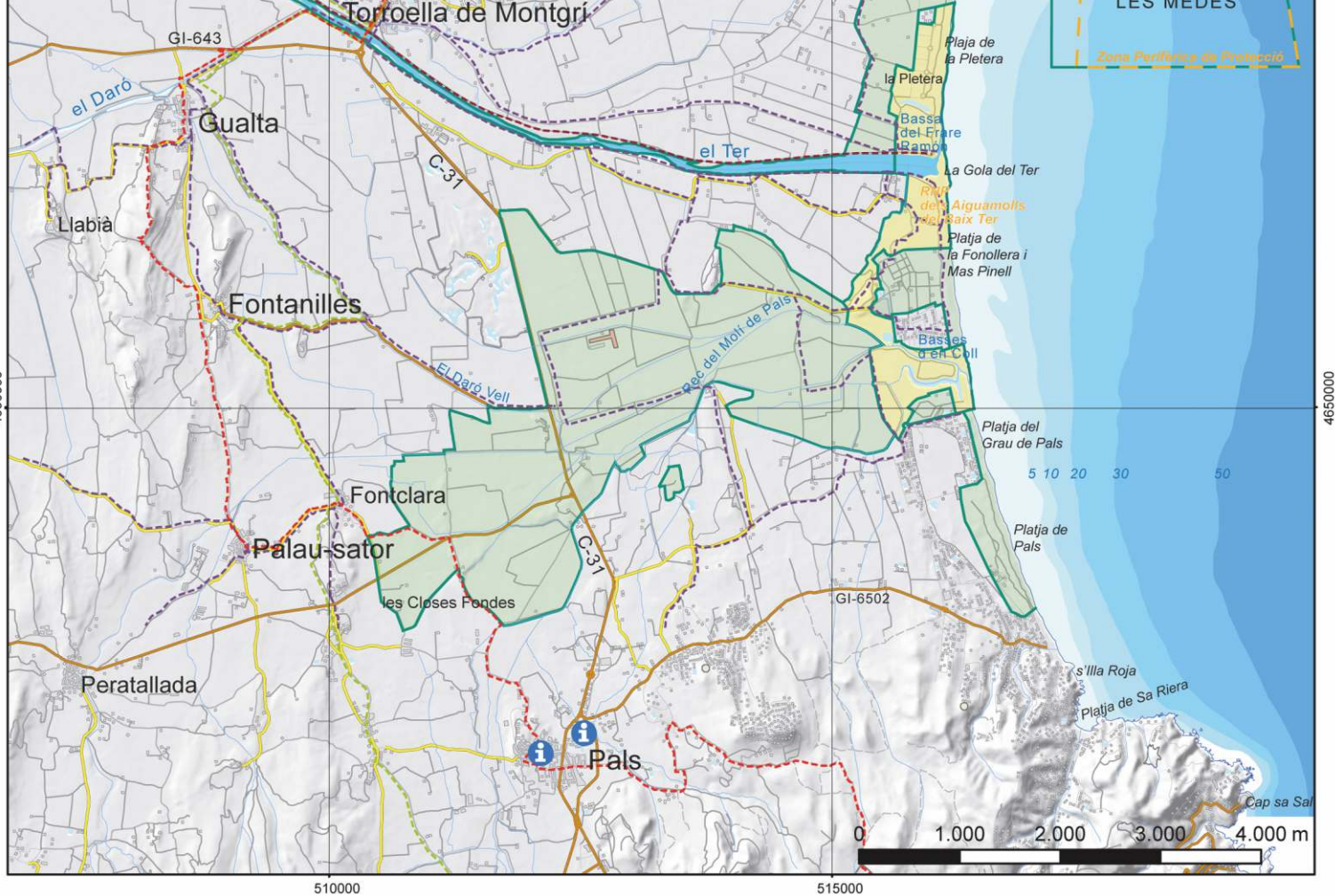
A sota l'aigua, cal evitar tocar parets i fons marins, a més de no tocar ni alimentar els animals. A la superfície, cal respectar les distàncies de seguretat amb les banderes alfa i no molestar la fauna.



Corb marí emplomallat · *Phalacrocorax aristotelis* · Foto: Àlex Lorente







FIGURES DE PROTECCIÓ



OFERTA D'ACTIVITATS

El Parc Natural acull una gran varietat d'empreses que ofereixen múltiples possibilitats per visitar i conèixer l'espai protegit i gaudir de la seva cultura i les seves tradicions.

Webs de referència per visitar el Parc

✓	Senderisme interpretatiu
✓	Visites guiades
✓	Albirament d'aus
✓	Cicloturisme i BTT
✓	Rutes a cavall
✓	Golf
✓	Esports nàutics
✓	Submarinisme, «snorkel» i apnea
✓	Vela
✓	Caiaç
✓	Lloguer d'embarcacions
✓	Rutes marítimes
✓	Vol amb ultralleuger
✓	Escola de natura
✓	Visita a museus i patrimoni històric i cultural
✓	Festivals de música, cultura i espectacles

parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

www.visitestartit.com

www.visitlescala.com

www.visitpals.com

www.naturalocal.net

www.museudelamediterrania.cat

www.visitemporda.com

www.empordaturisme.com



<https://www.facebook.com/pnmmbt/>



Bitó · *Botaurus stellaris* · Foto: Joan Goy
Concurs de fotografia naturalista del PN



Salpes, sards i oblades · *Sarpa salpa*, *Diplodus sargus*, *Oblada melanura*
Foto: Joan Pau Cassez. Concurs de fotografia naturalista del PN



Nero · *Epinephelus marginatus* · Foto: Marc Casanovas · Concurs MIMA



Àguila Cuabarrada · *Aquila fasciata* · Foto: Albert Burgas

Gaig blau · *Coracias garrulus* · Foto: Albert Burgas



Dofi mular · *Tursiops truncatus* · Foto: Àlex Lorente



Posidònia i nacra · *Posidonia oceanica*, *Pinna nobilis* · Foto: Joan Pau Cassez
Concurs de fotografia naturalista del PN

La posidònia, la nacra i la gorgònia vermella, tres de les principals espècies protegides dels fons marins

Gorgònia vermella · *Paramuricea clavata* · Foto: Jordi Cantón



Mallerenga emplomallada · *Lophophanes cristatus* · Foto: Albert Burgas

El massís del Montgrí acull espècies rares d'orquídies com l'orquídia cònica.

Orquídia cònica · *Orchis conica*
Foto: Quim Reverté



Abellera vermella · *Ophrys tenthredinifera*
Foto: Quim Reverté



PLATGES I DUNES



Lliri de mar · *Pancratium maritimum* · Foto: Miquel Jover



Corriol camanegre · *Charadrius alexandrinus* · Foto: Albert Burgas

Sistemes dunars

Els sorrals costaners són de gran valor ecològic i representen una de les mostres més extenses i ben conservades de sistemes dunars de Catalunya.

Formades a partir de la sorra aportada pel mar, els rius i el vent, les dunes són un ecosistema marcat per la mobilitat i la sequedat de les sorres, on només algunes espècies especialment adaptades poden sobreviure-hi.

El borró i el corriol camanegre

Les espècies representatives són la sargantana cendrosa, el corriol camanegre que hi nidifica, el borró observable a les crestes de duna i el lliri de mar.

Es tracta d'una vegetació molt especialitzada, amb plantes adaptades al sòl sorrenc, la sequedat i l'alta salinitat. S'hi troben insectes i ocells insectívors, i hi ha la població més important del litoral gironí de la sargantana cendrosa.

El paisatge que es mou

El fort vent de tramuntana i de garbí i els temporals de llevant modifiquen contínuament la fesomia de la platja i de la Gola del Ter, on el riu desemboca.

Els temporals i els vents fan que el cordó de dunes funcioni com un sistema molt dinàmic. Les platges mantenen una alta naturalitat i això permet una bona transició de la zona litoral cap a l'interior.

El Parc Natural inclou sis quilòmetres de platges naturals en una unitat quasi contínua entre l'Estartit i Pals que en conserva la funcionalitat.

Les platges i les dunes formen part d'un mateix sistema d'alt valor ecològic i constitueixen una reserva natural de sorra que protegeix la costa.

Protecció de la Pletera

Les dunes fan de frontissa entre el mar i les zones humides del Ter Vell o els Salancs de la Pletera, objecte d'un programa Life de recuperació de l'espai natural.

La recuperació del sistema dunar en una franja aproximada d'un quilòmetre amb una amplada d'entre 15 i 25 metres és una de les accions previstes dins el programa Life-Pletera, que ha de completar uns treballs de restauració iniciats el 2015.

Preservar les dunes

El Parc ha ordenat els accessos per reduir el nombre indiscriminat de senders que provocaven la fragmentació i l'erosió de les zones de dunes.

S'ha suprimit la neteja mecànica a la zona de dunes per permetre'n el creixement i la recuperació, s'han fet barreres de retenció sedimentàries per fer-les créixer en els punts erosionats i se n'ha senyalitzat i acordonat el perímetre per evitar que es trepitgi.

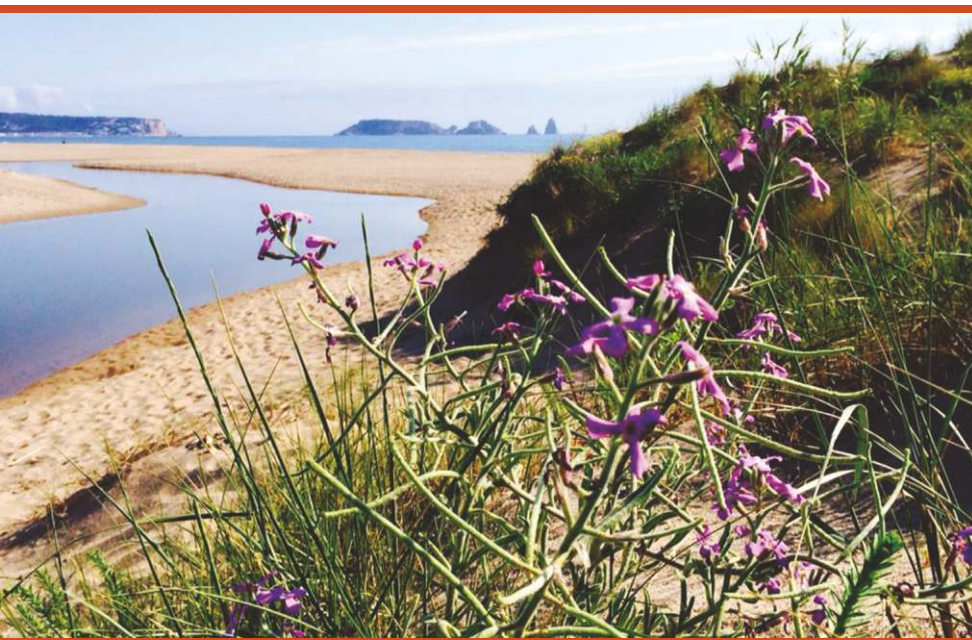


Foto: Esther Reig

Gaudir de les platges

La millor manera d'accedir a les platges és seguir les passeres habilitades i no traspasar l'espai acordonat que protegeix les dunes i les espècies que hi ha.

Cal aparcar els vehicles als punts habilitats, accedir a peu a la platja i no sortir dels camins marcats. Cal evitar que els gossos vagin a les dunes, on nidifica el corriol camanegre, i portar-los lligats en les àrees on estiguin autoritzats.

Foto: Quim Arqués - Concurs de fotografia del PN

Foto: Diego Escobar - Concurs de fotografia del PN



AIGUAMOLLS I MARESME

Aiguamolls

Els aiguamolls d'aigua dolça, creats a partir de la interacció dels rius Ter i Daró i de l'acció dels corrents marins, són ecosistemes d'un elevat valor ambiental.

La major part d'aquestes llacunes són antics escòrrecs fluvials que han quedat apartats del curs principal actual del riu, però pels quals encara circula un petit cabal d'aigua dolça i on l'aigua és un bé preuat. El Ter Vell n'és un exemple.

Els aiguamolls del Baix Ter són zones humides, resultants de la interacció dels rius Ter i Daró amb el mar, sotmeses a una forta pressió turística; per això s'hi ha dut a terme diversos programes de recuperació d'espais naturals amb el fons Life de la Unió Europea.



Foto: Francisco Surroca · Concurs de fotografia del PN



Foto: Francisco Surroca · Concurs de fotografia del PN

Reservori de biodiversitat

Els aiguamolls són un reservori de biodiversitat, i entre el canyís i la balca hi troben fàcilment aliment i refugi nombroses espècies.

És fàcil observar-hi nombrosos ocells, com l'ànec coll verd, el cabusset, el berrat pescaire, l'esplugabous, el bitó o l'arpella; tortugues i també peixos, rèptils i amfibis. Fins i tot algun mamífer com la llúdrega.

Maresmes

La maresma és a la depressió posterior al cordó dunar de la platja; l'escassa elevació facilita que s'inundi en cas de pluges abundants o de temporals.

El substrat argilós reté l'aigua i les sals que aporta l'aigua de mar durant els temporals, i fa pujar la salinitat dels sòls. Forma un paisatge característic entapissat de verd i bru rogenic dels salicornars, i de les jonqueres en les zones en què la salinitat és menor.



Cames llargues · *Himantopus himantopus* · Foto: Albert Burgas

Arrossars

L'arross, de llarga tradició a Torroella de Montgrí i a Pals, és compatible amb la conservació de zones humides, i a la primavera els camps són grans làmines d'aigua.

Els arrossars són el rebost d'innombrables ocells que troben en la fauna associada l'aliment necessari. Camallargs, agrons o diferents limícoles hi passen al llarg de l'any. Les diferents varietats de l'arross de Pals són de qualitat reconeguda.

Restauració d'hàbitats

La restauració de la Pletera i la conservació de les poblacions de fartet i de corriol camanegre són objectius destacats en la gestió del Parc Natural.

Cal conservar el sistema dunar i mantenir el sistema de llacunes, de les closos inundables i de les zones de laminació d'aigua, així com també els ambients humits per a la tortuga d'estany.

Programes Life

Els programes Life han estat un exemple de col·laboració entre la comunitat científica, l'administració i l'àmbit privat per recuperar espais i hàbitats en el marc de la Xarxa Natura 2000.

La restauració i l'ordenació de les llacunes i els sistemes costaners del Baix Ter i la recuperació de l'hàbitat d'amfibis i d'*Emys orbicularis* als aiguamolls del Baix Ter van ser fites de la gestió i van posar les bases de la creació del Parc Natural.



Cabusset · *Tachypterus nilfcolis* · Foto: Albert Burgas



Foto: Josep Pascual

LA PLANA AGRÍCOLA



Foto: Alex Lorente

L'eix vertebrador de la plana

El riu Ter és l'origen i l'eix vertebrador de la plana i, amb la dinàmica marina, el responsable de la creació dels sistemes aquàtics que trobem a la zona.

El Daró i el Ter han originat terres molt fèrtils destinades al conreu amb un complex sistema de recs i motes. Les aportacions de nutrients del Ter quan el cabal és alt són importants per al manteniment de les comunitats marines de les Medes.

Foto: Ajuntament de País

La vinya i l'hort

Els conreus de secà com la vinya i l'olivar s'estan recuperant i els trobem a les zones on no arriba el regadiu, a la falda i les vessants del massís.

La plana i els espais propers al riu són ocupats pels horts i els conreus de regadiu dedicats a la fruita (principalment poma, préssec i pera), als cereals, als farratges, a l'arròs i al cultiu forestal de pollancre.

El Ter és vida

El Ter funciona en el tram final com un típic estuari mediterrani, la barreja d'aigua dolça amb la del mar crea condicions de salinitat i nutrients variables.

Hi viu la bavosa de riu, un petit peix protegit força rar, i, als recs, les nàiades, musclos de riu. És zona de pesca de l'angula. A la riba hi trobem arbres com els freixes, els oms, els salzes i els àlbers. Allà on la salinitat puja, hi ha tamarius i canyís.

El paratge de Vilanera connecta el Parc i els Aiguamolls de l'Empordà, com demostra la presència de pas de la llúdriga als recs de Cinyana i del Molí.

Acull àrees de llistonar, flora protegida, orquídiades i jaciments arqueològics.

Llúdriga - L'urra l'urra - Foto: Albert Burgas





Foto: Ajuntament de Torroella de Montgrí - l'Estartit

El tret més característic del paisatge de la plana fluvial del Baix Ter és el predomini de conreus, un mosaic de regadiu i de secà, i la presència de masos, alguns amb torres de defensa i molts declarats BCIN.

Les condicions d'humitat i temperatura són idònies per al cultiu de l'arròs, documentat des del segle XIII a Torroella de Montgrí i a Pals sobretot, tot i que també se'n cultiva a Sobrestany.

DESCOBERTA DEL PARC



Foto: Ajuntament de Torroella de Montgrí - l'Estartit

Foto: Landrea Roux

Turisme de Natura

La riquesa de paisatges d'aquest territori fa possible un ampli ventall d'activitats d'esport i de lleure per terra, mar i aire. Les xarxes de senderisme, de cicloturisme i de BTT, juntament amb les activitats esportives que gestionen empreses especialitzades, permeten una àmplia varietat d'activitats a la natura. El visitant pot fer excursions a peu o en bicicleta de diferents nivells de dificultat, rutes a cavall, vols amb ultralleuger o amb globus i excursions marítimes o activitats nàutiques i subaquàtiques.

El Parc Natural ofereix als visitants itineraris senyalitzats per descobrir el territori. Espais per recórrer a peu i amb bicicleta, per terreny pla i de muntanya, camins senyalitzats de diversa dificultat i durada. Una xarxa d'itineraris connecta els diferents municipis, i la xarxa de senders locals permet descobrir-ne els racons. Trobem espais d'interès natural i cultural i rutes paisatgístiques que fins i tot permeten viatjar des dels Pirineus fins al mar, passant pels indrets amb més encant de la Costa Brava, com ara la xarxa de Cicloturisme del Baix Empordà, la ruta Pirinexus, la Ruta del Ter, el GR-92 i la xarxa d'itineraris a peu, bicicleta i cotxe. Els ports esportius de l'Escala i l'Estartit són punts de sortida de les excursions marítimes, dels submarinistes i de moltes activitats nàutiques més. Hi ha un seguit d'activitats que es poden practicar en diferents punts del Parc: el submarinisme, el caiac, la vela, el surf de vela, el surf d'estel, el surf de rem, entre d'altres.

El que no et pots perdre

Submarinisme, apnea i excursió marítima

La millor manera de descobrir la riquesa biològica dels fons marins i els espectaculars paisatges litorals és fent immersió o sortides en vaixell a les illes Medes i a la costa del Montgrí. Les platges de l'Estartit, Pals i l'Escala són especialment reconegudes per la pràctica dels esports de vela.

La vista des del Castell

La vista privilegiada que hi ha des de les torres del castell del Montgrí sobre tot el Parc i les perspectives que es poden admirar als quatre vents tot pujant i tot baixant són úniques.

La costa, per terra i per mar

Tot resseguint la costa a peu, les vistes des dels penya-segats, des de la torre de defensa de Montgó i des de les cales i els ports naturals poden complementar la visita del litoral des del mar.

La plana i els arrossars

Troben camins per fer a cavall, a peu o en bicicleta per la plana, entre fruiters, cereals o hortes, i també podem passejar pels arrossars i descobrir masos i torres de defensa a tota la plana.

La gastronomia

La poma, l'anxova de l'Escala, l'oli d'olives argudell del Montgrí, l'arròs de Pals, el peix i el marisc de la costa i la carn de l'Empordà són part d'una oferta gastronòmica de primer ordre.



Ajuntament de
Bellcaire d'Empordà



Ajuntament de
l'Escala



Ajuntament de
Fontanilles i Llabià



Ajuntament de
Gualta



Ajuntament de
Pais



Ajuntament de
Palau-sator



Ajuntament de
Torroella de Montgrí



Entitat Municipal
Descentralitzada
de l'Estartit



Ajuntament
d'Ullà



CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Parc Natural
**del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter**



Generalitat
de Catalunya



MIXT
Paper procedent de
fontes responsables
FSC® C106329