

# COSTA

ARENA, SALITRE Y CAMINOS ESTIVALES

# BRAVA

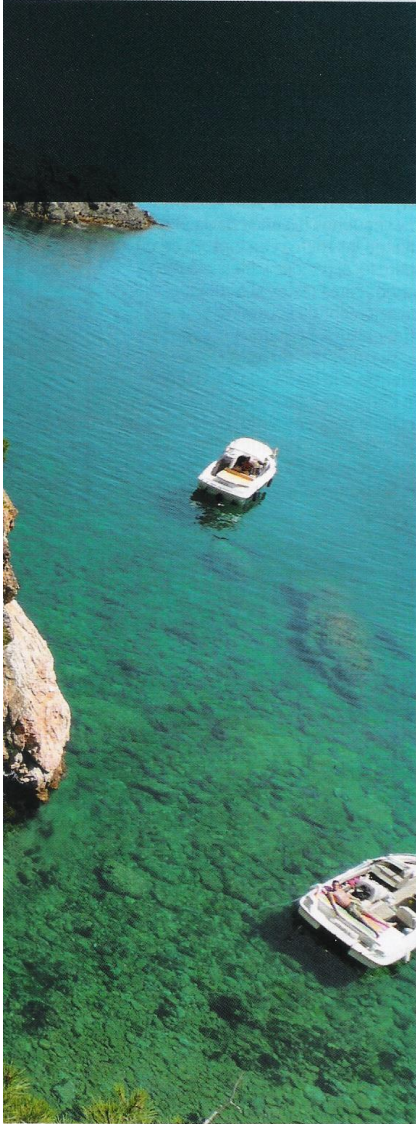
Aquí tenéis refrescantes trekkings para este verano, excursiones a playas y calas virginales, donde tan solo la presencia de alguna que otra solitaria casa de pescadores nos recuerda que el hombre también puede dejar una huella humilde e integrada en el magnífico paisaje. Disfruta de caminatas por soleados caminos y de un chapuzón en las cristalinas aguas del Mediterráneo.

Por: Pako Crestas\*



\*Como escritor y divulgador, Pako Crestas se ha dedicado estos últimos dos años a recorrer la totalidad de las playas y calas de la Costa Brava para la realización de una colección de cuatro libros, el primero de los cuales ha sido editado recientemente por Cossetània Edició

¿Que le podemos pedir al verano? Una mezcla de tranquilidad, buen tiempo, ligeras excursiones y playas solitarias para huir de las concentraciones multitudinarias de los sedientos de arena, mar y sol. Una alternativa posible sin tener que cruzar medio mundo y a la vuelta de la esquina. A la sombra de las turísticas playas repletas de hoteles, urbanizaciones y todo tipo de instalaciones lúdicas, en la Costa Brava aún encontramos rincones donde el tiempo y la especulación inmobiliaria parecen haberse quedado lejos, detenidos en el umbral.



## Los caminos de **ronda**

Los denominados "caminos de ronda" eran sendas que reseguían la primera línea de mar, al borde de los acantilados, que antaño se utilizaban con una doble función: poder realizar un auxilio relativamente rápido en caso de naufragio y para comunicar las torres de vigilancia con las poblaciones costeras, en unos siglos donde el peligro de los asaltos de piratas y sarracenos a los pueblos costeros entraba dentro de una cierta "cotidianidad". En aquella época los pueblos principales estaban en el interior, y cada uno de ellos acostumbraba a tener su "barrio costero" que tan solo era habitado en épocas de tranquilidad. Refugiándose en el interior ante los ataques piratas. La única excepción fue Tossa de Mar, que ante la imposibilidad geográfica de establecer una población alternativa en las escarpadas y boscosas montañas de la Ardeña, optaron por amurallarse y luchar contra los ataques piratas desde la fortificación. Los pueblos por entonces, estaban dispersos, y entre ellos se levantaban torretas de vigilancia. Tal como hemos comentado previamente, los caminos que comunicaban las torretas con las poblaciones debían de ser lo más directos y transitables posible. Poco a poco se configuró una **red de caminos por todo el litoral, desde Lloret a Port Bou: eran los caminos de ronda**. Con el tiempo, la desaparición de la amenaza sarracena, las nuevas comunicaciones y la urbanización incipiente, constante e imparable, los caminos de ronda cayeron en un largo desuso. No ha sido hasta las últimas décadas, cuando se ha visualizado el interés turístico y cultural de los mismos, que se ha realizado una labor de recuperación y conservación. Partes de litoral ya fueron irrecuperables, pero otras, allá donde la Costa Brava es más genuina y escarpada, se han podido restaurar; gracias a ello hoy podemos disfrutar de bonitas excursiones que van de cala en cala, a cual mejor. Os recomendamos dos secciones, quizás las más bonitas de toda la Costa Brava, para disfrutar de estas entrañables sendas que disfrutaremos entre la inmensidad del mar y el perfume mediterráneo de los pinares:

■ **Platja d'Aro-Playa Valentina, Calonge.** El primero de los dos tramos del camino de ronda recomendado es el que comunica Platja d'Aro (donde hay una característica roca que recibe el nombre de Cavall Bernat) hasta la Playa Valentina en Calonge, pasando por calas excepcionales como Cala Rovira, Cala del Pi, Cala Belladona, Cala del Cap Roig, Platja de Can Cristus, Cala Roques Planes, Cala de Capellans y Cala Racó dels Homes. Ida y vuelta comporta unas dos horas de marcha.

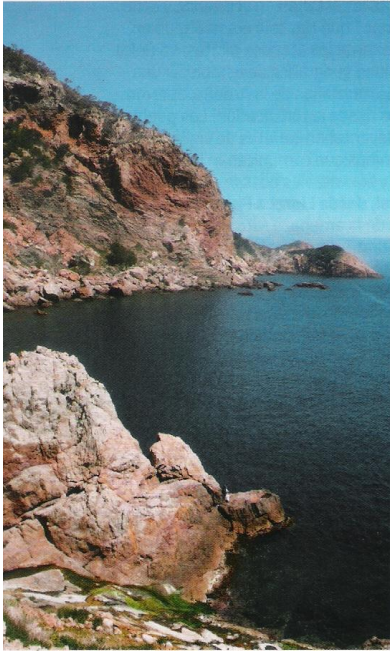
■ **Cala Fosca, Palamós-Calella de Palafrugell.** El segundo tramo altamente recomendable es el que comunica la Cala Fosca de Palamós con Calella de Palafrugell, pasando por la Playa del Castell (la única gran playa de arena no urbanizada de la Costa Brava) y otras calas de extraordinaria belleza como Cala s'Alguer, con el típico barrio de pescadores, Cala Corbatera, Cala Canyers, Cala dels Corbs y Cala Estreta. Esta excursión nos llevará a visitar la curiosa cabaña Dalí (refugio libre con la puerta de entrada torcida) y las ruinas del poblado ibérico del Castell, uno de los mejores conservados de la zona litoral. Ida y vuelta comporta dos horas y 30 minutos de marcha. La vuelta la podemos hacer por una senda alternativa (G.R. 92) que no resigue la línea costera.



**EL NOMBRE DE COSTA BRAVA:** El nombre de Costa Brava se debe a la inspiración que tuvo el escritor y poeta Ferrán Agulló, que publicó en septiembre de 1908 un reportaje en el diario *La Veu de Barcelona*, utilizando por primera vez este término para denominar todo el conjunto de costa agreste y rocosa que va des de Blanes hasta Port-bou. El lugar donde se inspiró el poeta fue en el promontorio de la ermita de Sant Elm, cerca de Sant Feliu de Guixols. Hoy en día se erige un monumento conmemorativo del poeta y de su momento de inspiración, justo en el lugar donde decidió llamar a esta bonita fachada litoral con el nombre de Costa Brava, hoy en día mundialmente conocida.

## 3 EXCURSIONES PARA BUSCAR LAS PLAYAS SOLITARIAS DE LA COSTA BRAVA

Caminar, disfrutar de los pocos rincones no urbanizados de la Costa Brava. La naturaleza en su máxima expresión en la unión mágica e infinita entre mar y montaña, la soledad, la tranquilidad, y, ¡cómo no!, oxigenarse con un buen baño en aguas totalmente cristalinas.



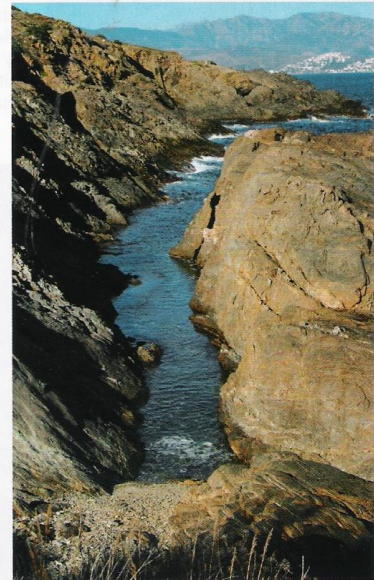
### Playa de Cala Ferriol

■ Estamos delante de la cala más enigmática y alejada del **áspero litoral que separa las poblaciones del Estarrit y La Escala**. Se trata de una playa de codos redondos, sin construcciones y con una fuente subterránea de agua dulce justo en el rompeolas (en la pared de la izquierda mirando al mar). Para llegar, primero deberemos acceder a la población de Estarrit desde Torroella de Montgrí, siguiendo la carretera GI-641. Una vez lleguemos a la población, en una rotonda interior, encontramos una desviación a mano derecha por donde empieza la subida hacia la carretera de Torre Ponsa. A medida que ganamos altura el núcleo urbano del Estarrit pierde concentración y pasamos por los bosques situados en las proximidades de la Roca Maura (la característica pared rocosa que sirve de telón de fondo de la población). Antes de llegar al "mas" de Torre Ponsa encontramos una bifurcación con la indicación de que es el camino que lleva a la Escala. Una vez en la parte alta de la subida encontramos una intersección que corta el vial

en perpendicular. Seguimos el ramal de la izquierda hasta una nueva intersección donde empieza la pista de tierra y donde encontramos un nuevo cartel indicador que nos informa la dirección correcta hacia la Escala. Justo antes de este cruce localizamos la zona de aparcamiento a nuestra derecha y el inicio del camino por el cual empezaremos la marcha y que está bien indicado (G.R.) Caminamos por la parte alta del altiplano en tendencia hacia el norte hasta una bifurcación donde localizamos un cartel. Abandonamos el G.R. y seguimos la senda hacia el este siguiendo las marcas de pintura de un sendero local (verdes y blancas) hasta situarnos cerca de los acantilados. Nueva bifurcación donde el camino empieza a perder altura. Seguimos la senda de nuestra izquierda, dirección norte, el cual se adentra a la búsqueda del denominado Còrrec de Cala Ferriol, que es una especie de pequeño valle. En la parte baja del descenso hay bosque y el camino va a parar directamente a la Cala. **Calcular de unos 50 minutos a 1 hora de marcha.**

### Playa de Cala Talabre

■ Extraordinaria playa salvaje y con la gran curiosidad de encontrarse entre dos aguas, la salada del gran mar y la dulce que proviene de la acequia de Talabre que tiene una fuente en la misma playa. **Estamos en una de las playas más tranquilas, solitarias y genuinas de todo el litoral catalán.** El charco de agua dulce situado en el trasfondo de la playa (de unos 20 m de largo y 2 a 3 m de profundidad), albergó una de las últimas colonias de galápagos leprosos del Cap de Creus. Desde Port de la Selva seguimos todo el vial asfaltado que bordea la bahía por el margen oriental para ir a para la urbanización Las Figuerasses, para ir a parar a una pista de tierra que se adentra en el parque en dirección SE Marcas de GR. Cuando llevamos 2 km de la pista dejaremos el vehículo ante de las ruinas del Mas d'en Puignau (bifurcación de pistas). Continuamos la marcha a pie por la pista que sale a nuestra izquierda en dirección N-NO. Llegamos a una especie de cuello donde hay una bifurcación de pistas, seguir por la de la derecha que traza una línea horizontal ligeramente descendente hacia el norte, y que en pocos minutos nos lleva a otro collado donde las pistas se bifurcan. Cogemos el desvío de la derecha, en dirección este (cartel indicador "Cala Galera"). En un momento dado la pista pasa a ser un camino y pierde altura, poco a poco se va acercando al mar. Antes de tomar la bajada definitiva hasta la línea litoral llegamos a un nuevo collado, es la cota 51 m. En este punto, con vegetación baja, tendremos que **estar al acecho de una senda que sale hacia el este y que traspasa el lomo para entrar en el valle paralelo.** Justo antes de pisar la playa traspasaremos las aguas de la acequia de Tavallera. Calcular unos 30 minutos de marcha desde el lugar donde aparcamos el vehículo, si la pista está cerrada (hay una barrera que no siempre está abierta) la marcha se incrementa 30 minutos más.



## Playa de Cala Prona

### ■ Magnífico rincón de la costa norte del Cap de Creus.

Cuando accedemos a la Cala tenemos la sensación de realizar una verdadera excursión de montaña, no en vano estamos en las últimas estribaciones del Pirineo y en la cala hay una pequeña construcción que puede servir de refugio libre (está sucia) y encontramos una curiosa fuente -pozo de agua dulce. La única y extraordinaria excepción es que no estamos en un refugio de montaña, sino del mar, a menos de un metro sobre el nivel de las aguas. La playa es de guijarros redondos y las aguas son puramente cristalinas. **Para acceder a la Cala Prona hay que ir primero a la población de Cadaqués** y tomar la carretera asfaltada en dirección al Cap de Creus, después de pasar por el lado de la entrada de la urbanización de s'Alqueria (que queda a la derecha de la carretera), el vial se estrecha y entra en la zona protegida del Parque. Tras un primer tramo cercano a la línea litoral, la carretera comienza a ganar altura yendo en orientación hacia el norte. Cuando ya estamos en la parte alta, y en el lugar donde la carretera se reorienta hacia el oeste, encontramos un desvío (pista) a mano izquierda de la carretera. Es el acceso a la masía de Rabassers de Baix. Será el momento de dejar el vehículo y empezar la caminata a pie. Seguimos por la pista hasta el cortijo de Rabassers de Baix, momento en que la pista se estrecha y continúa hacia el oeste pasando una especie de arroyo, a partir



de este punto seguimos un camino indicado con manchas de GR. Continuamos andando unos 20 minutos hasta encontramos con las ruinas del Corral de en Ginebra. En este punto encontramos una clara bifurcación de caminos. Dejamos el que tiene las marcas de GR para continuar hacia el norte por un camino que poco se transforma en un sendero. Cuando estamos en las proximidades del Puig de la Ruda

encontramos una bifurcación en medio de una zona arbolada y arbustiva con vegetación de media altura. Tomamos el desvío de la izquierda. Una vez que dejamos atrás la zona de bosque entramos en una especie de arroyo seco que poco a poco se orienta para bajar hacia el mar por un valle, sendero en el margen izquierda del valle para pasar luego al margen derecho. **El camino está bien marcado** (a pesar de que el conjunto del paraje resulta un poco confuso por la gran abundancia de greñas de roca) y cuenta con manchas amarillas. Cuando ya estamos cerca del mar divisa, bajo nuestro la playa de la Cala Serena, un sendero sale a media altura hacia a nuestra derecha, en dirección norte, (manchas amarillas), para llevarnos a la Cala que nos interesa y que queda aún más al norte que la primera. Los últimos metros son de pronunciada pendiente pero el camino está bien marcado y es evidente. Calcular unos 50 minutos de marcha para ir el equivalente para volver. El terreno está lleno de piedras erosionadas y cortantes, **es imprescindible llevar buen calzado.**



soluciones deportivas SL 

## Sesiones de adaptación a la altitud con hipoxia.

Prepara tu ascensión o trekking en altitud y llega aclimatado a tu destino, donde te ahorrarás tiempo y dinero. Ideal para actividades a partir de 4.000 m.

Sistema: CAT 315.

(Colorado Altitude Training)

El grupo máximo de personas por sesión es de 3.

### Tipo de sesiones:

Hipoxia en Reposo, e Hipoxia en ejercicio

CORTO

6 Sesiones. Se realiza durante 2 a 3 semanas laborables.

315 €

COMPLETO

11 Sesiones. Se realiza durante 4 a 5 semanas laborables.

480 €



C/ Sancho Dávila 5  
28028 Madrid  
[www.solucionesdeportivas.es](http://www.solucionesdeportivas.es)