



Cap de Creus, el reino de la tramontana

El Parque Natural de Cap de Creus, con una extensión total de 13.886 ha, es el primer parque marítimo y terrestre con más superficie protegida de Cataluña.

Para los excursionistas, las posibilidades que ofrece la península de Cap de Creus son muy diversas. No solamente se pueden seguir senderos de gran recorrido, caminos, barrancadas, cumbres o calas que nunca se acaban, sino que también se puede conocer el rico patrimonio histórico y monumental o los yacimientos arqueológicos. Para los amantes del mar y la naturaleza, una excursión con kayak para aproximarse a la atormentada y salvaje costa es la opción más recomendable.

■ Vista aérea del cabo de Creus contrastando rocas oscuras con claras (esquistos y pegmatitas). Al fondo se observa la bahía de Portbou; en primer término, la cala Culip y el Pla de Tudela, donde estaba ubicado el Club Med, derruido recientemente para recuperar el paisaje original. FOTO ALBERT MARTÍNEZ. EL RESTO DE FOTOS DE ROGER ROVIRA

EL PARQUE NATURAL DE CAP DE CREUS

Se dice que un pastor descendió de la montaña hacia el mar en busca de una sirena; de su encuentro, en el llano, fundaron la comarca de L'Empordà. Es el mito del idilio de dos enamorados: un mortal con un ser mitad mujer, mitad pez, que popularizó el poeta catalán Joan Maragall. Ciertamente, Cap de Creus, región culminante de l'Alt Empordà, es el punto de conexión entre el Pirineo y el mar, espacio idóneo para las leyendas. Pero

en realidad nos encontramos con una costa abrupta, repleta de acantilados, puntas y calas, de rocas moldeadas por el viento del norte, que aquí llaman *tramontana*. Un paisaje natural único, excepcional.

El terreno de Cap de Creus es agreste, herido por torrentes profundos. Su atalaya es Sant Salvador de Verdera (670 m), después el Pení (606 m), el Puig Alt (490 m), el Puig de l'Àliga (463 m) y la Montaña Negra (433 m). La potencia del viento, violento y frío, junto con la influencia del mar han dejado

un paisaje de roca desnuda, donde casi parece que la vegetación ha desaparecido, para dar paso a formaciones rocosas muy singulares. Estas rocas, que tienen más de 450 millones de años, son de una gran diversidad, como por ejemplo los mármoles del cabo de Norfeu, las pizarras y esquistos de Cadaqués o los *gneis* de Port de la Selva.

El paisaje cambia según si estamos cerca del litoral o bien en el interior. Bosquecillos de encinas y alcornoques alternan con matorrales de lentisco, brezo, retama, estepas y



Ferran Alexandri Barcelona, 1966. Excursionista y espeleólogo. Licenciado en Filología Catalana. Es director y editor de la revista *Muntanya* (CEC) desde 2004. Ha participado en varios coloquios sobre excursionismo en radio y televisión. Autor de numerosos artículos sobre montañismo y toponimia, así como de la guía de refugios y excursiones *Turismo tranquilo* (Barcelona, 2006) y la guía de itinerarios espeleológicos *Excursiones al interior de la tierra* (Barcelona, 2011), ambas publicadas en catalán.



Roger Rovira Combina su trabajo como fotógrafo con la pasión por la naturaleza, los viajes y las actividades en el medio natural como el kayak, la montaña y la espeleología. Colabora en diferentes medios editoriales de estos sectores. Se inició en el mundo de la fotografía a los dieciséis años con su primera cámara réflex. Más tarde profundizó sus conocimientos en la escuela de fotografía de la UPC. Ha descubierto rincones en todo el mundo, pero sin olvidar nunca los que se esconden cerca de casa. "<http://www.rogerovira.com>"

■ Un pino modelado por la tramontana, a la altura de la cala Montjoi



■ El cuervo marino es un ave invernante muy común en este litoral

enebros. Torrentes y marjales acaban por definir el terreno, junto a su ecosistema particular. Se encuentran incluso plantas adaptadas al agua salada, como el tamarisco. Otras especies están protegidas por su rareza: *Notholaena vellea*, *Euphorbia*, *Cneorum tricoccon*, etc.

Cap de Creus también es un buen lugar para la observación de aves, sobre todo en primavera y en otoño. No es nada raro ver en algún acantilado un águila perdicera, un halcón peregrino o un búho real conviviendo con aves propiamente marinas, como gaviotas, pardelas, charranes, alcatraces o algún que otro cuervo marino.

Dentro del Parque existen numerosos itinerarios señalizados, como el célebre GR 11, que parte del mismo cabo para cruzar los Pirineos hasta el Atlántico, o el GR 92, llamado *Sendero del Mediterráneo*. En estos caminos de montaña se pueden descubrir lugares de gran interés cultural, su pasado prehistórico, que testimonian los dólmenes, las necrópolis o los poblados neolíticos. Pero no hay que olvidarse de uno de los monumentos más im-

portantes del románico catalán: el monasterio de Sant Pere de Rodés.

LA CULTURA DEL VINO

Desde que los griegos trajeron consigo la vid y el olivo a la antigua ciudad de Rhode –la actual Roses–, el vino siempre ha estado presente en Cap de Creus por ser un terreno excelente para el cultivo de la vid, cuyo fruto, la uva, producirá el tan preciado licor. Durante la baja Edad Media en las montañas de Cap de Creus había terrazas en sus vertientes con viñedos, delimitadas por muros de piedra seca, lo cual permitía luchar contra la erosión y aprovechar mucho mejor la poca agua de la lluvia. Pero a fines del siglo XIX la plaga del insecto filoxera aniquiló todas las vides hasta que solo quedó el vestigio de las terrazas abandonadas, testimonio de un pasado muy productivo.

Actualmente el vino vuelve a formar parte de la cultura en estas montañas. El terreno pedregoso es apto para conservar la humedad necesaria para las vides y, además, el viento del norte, desecador y destructivo,

unido al influjo del mar tan cercano, son la mejor protección contra el mildiu y otros hongos, por lo que se llega a producir un vino totalmente ecológico. El espíritu emprendedor e innovador de bodegas recientes son un ejemplo de la recuperación de la vid y de la producción de un vino de gran calidad en el Alt Empordà, como se observa con el creciente enoturismo, que ya da fama a la riqueza vitivinícola de la zona, relacionada asimismo con su gastronomía y cultura.

La comarca de L'Empordà representa el mito del idilio de dos enamorados: un mortal con un ser mitad mujer, mitad pez, que popularizó el poeta catalán Joan Maragall

LA COSTA SUR DEL PARQUE De Roses al cabo de Norfeu

LOS acantilados caracterizan el recorrido de este itinerario de la denominada mar de Avall, que comienza en la ciudad de Roses para ascender hasta el dolmen de la Creu d'en Cobertella, y seguir a continuación hasta el límite de la punta Falconera, Montjoi y toda una serie de calas pequeñas y solitarias hasta llegar al singular cabo de Norfeu.

Salimos de Roses por la carretera que va a las calas de Montjoi y Pelosa, la cual sigue sobre la riera de Quana hasta que llegamos a un desvío a la izquierda que se dirige hacia el dolmen de la Creu d'en Cobertella.

EL RECORRIDO DE LOS DÓLMENES

El dolmen de la Creu d'en Cobertella es un sepulcro megalítico de galería cubierta que se puede datar hacia el 3000 aC. La losa impresionante que actúa como techo mide 5,75 m de largo por 4,5 m de ancho, siendo la más grande de las conocidas en Cataluña. A partir de aquí hay que continuar el camino hacia el norte hasta las ruinas de la Casa Cremada. Se sigue el camino en dirección a la Muntanyeta, con buenas vistas sobre la bahía de Roses y la llanura de l'Empordà. Hay que descender un poco pasando un barranco; en vez de ir hacia Roses, se da un giro a la derecha y se asciende por un sendero que rodea una urbanización. En seguida nos encontramos con un nuevo par de megalitos: el dolmen del Cap de l'Home y la cista del Llit de la Generala.

El camino vuelve a ser ancho, remontando la línea de cresta, donde aún se encuentra más arquitectura pétreo, como el menhir de la Casa Cremada I y la pequeña iglesia de la Casa Cremada hasta que, en el final de la ascensión, llegamos bajo el Pla de les Gates, una zona de pastos importante. Se toma un sendero que baja por la riera de la Cuana. Pronto pasamos por las cuevas-dolmen del Rec de la Quarentena y regresamos a la carretera para dirigirnos al Pla del Mas Marès.

En seguida nos encontramos con un nuevo par de megalitos: el dolmen del Cap de l'Home y la cista del Llit de la Generala



■ Una costa salvaje, castigada por el viento del norte, donde la erosión deforma las rocas

LA TORRE DEL SASTRE Y CALA MURTRA

Del Pla del Mas Marès sale una pista que se dirige hacia el Pla de les Gates y el Puig Alt. Sin embargo hay que ir hacia el Mas Marès, habitado hasta hace poco. Primero un camino y después un sendero, que cruza el Rec d'Almadrava, conduce hasta el Mas de la Torre del Sastre y el Puig Gros. Se trata de una casa destacable por su torre de vigilancia de origen medieval. Por un momento se toma la carretera que va a Montjoi hasta que, a la derecha, en una curva, hay un sendero que va por el Rec de la Cala Murtra. Se cruza de nuevo la carretera y se sigue la canal por una zona elevada hasta la Cala Murtra, punto donde se enlaza con el GR 92.

CALA MONTJOI

Seguimos el GR 92 que va de Roses a Cadaqués en dirección a las calas Lledó y Murtra, que bordea la costa. En el término del cabo Blanc pasamos por la cueva de las Bruixes; se sigue hasta la Cala Rostella, para avanzar hacia la punta del Bergantí y la cueva del Grill, momento en que entramos en la bahía de Montjoi. Hay que seguir hasta la Cala de Montjoi, pasando antes por el famoso restaurante Bulli de Ferran Adrià, siguiendo el GR hacia la Cala Pelosa.

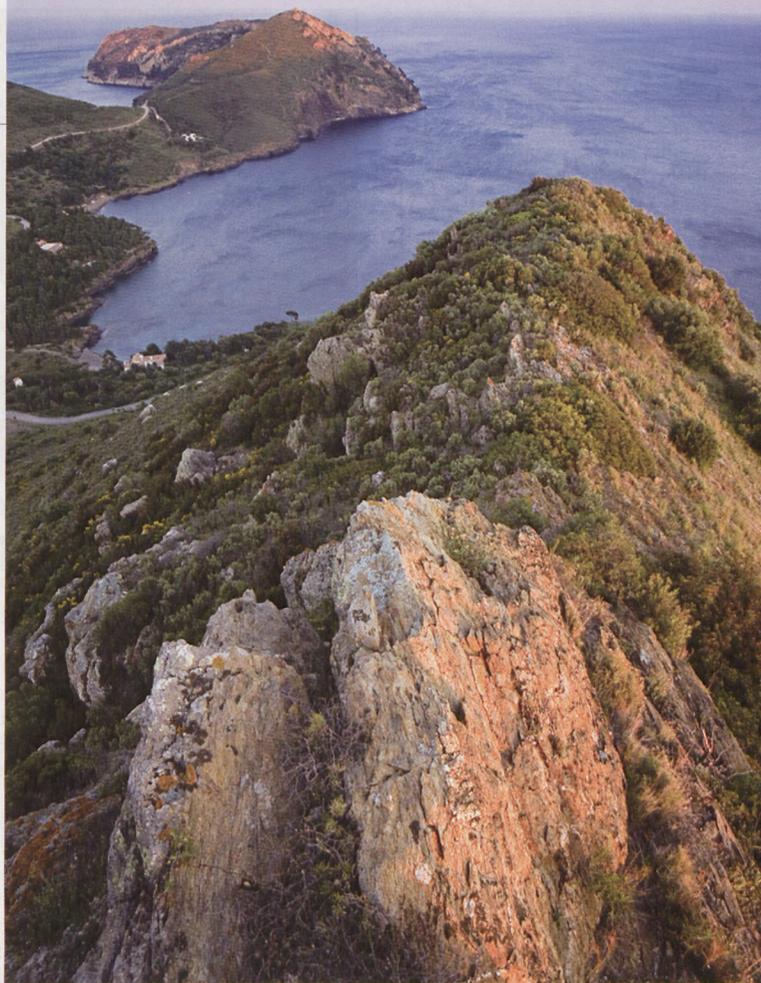
La Cala Montjoi es un buen lugar para hacer una parada. Si se hace este itinerario en verano, el camino costero hasta Montjoi es ideal para echar alguna zambullida, aunque la mejor época para realizar este reco-



■ El dolmen de la Creu d'en Cobertella es el sepulcro de galería cubierta más grande de Cataluña



■ El cabo de Norfeu, desde el Puig de la Morisca



serva natural integral, la máxima protección del parque natural, de manera que aquí hay que evitar salir del camino señalizado para el público para no alterar el entorno. Hay dos itinerarios: el corto y el largo, que pueden verse en el panel informativo.

Se pasa por la cueva de las Ermitas con el objetivo de alcanzar la torre de Norfeu, el Puig d'en Mamet y la gran llanura de Norfeu. La cueva de las Ermitas es una cavidad natural donde habrían vivido ermitaños, pero que hoy en día los pastores han adaptado como pequeño refugio de piedra seca, lo que indica la presencia aún viva de la ganadería. En este punto hay un panel informativo del parque.

Al llegar a la cumbre del altiplano cruzamos el Rec de la Calç siguiendo el camino inicial en dirección sur, donde está emplazada una estratégica mesa de orientación desde donde se avista la montaña del Pení, la punta Figuera, el golfo de Roses hasta las islas Medes y el Montgrí. Si nos acercamos hasta la punta con cautela –en días de viento el peligro es alto– observaremos el mejor paisaje del lugar: el hundimiento del acantilado en el mar. Al fondo, el Carall Bernat o Gat, la célebre roca de figura fálica, parecida a un gato, que conserva el nombre original *carall 'carajo'*, pero no el eufemismo *cavall*, como suelen llamarse a estas rocas individualizadas en el ámbito catalán.

El punto culminante es la torre de Norfeu, una estratégica atalaya fortificada a 171 m sobre el nivel del mar, que ofrece una visión completa del istmo del cabo del Norfeu, coronado por una torre que data de 1595. Se vuelve a Roses por el GR 92.

Hay una estratégica mesa de orientación desde donde se avista la montaña del Pení, la punta Figuera, el golfo de Roses hasta las islas Medes y el Montgrí

LA PUNTA FALCONERA

En el camino de retorno a Roses, que siempre sigue la costa, se deshace un tramo el GR hasta la cala Murtra para dirigirnos al lugar más meridional de Cap de Creus: la punta Falconera.

Falconera es el nombre que tienen diversos peñascos o lugares muy escarpados cerca del mar. Etimológicamente deriva de *falcó* 'halcón', por ser estos parajes excelentes para la anidación de halcones. Por su situación geográfica, la punta Falconera se convirtió en una zona de uso militar y se creó una batería de costa con búnkeres. De hecho, si hoy día, esta zona no se ha urbanizado, en buena medida es gracias a la ocupación militar. Cuando el ejército abandonó el lugar, Cap de Creus ya era una región protegida como parque natural. Por tanto, podemos decir que nos encontramos en un paraje natural muy bien conservado.

EL ITINERARIO

Roses – cabo de Norfeu – Roses

Desnivel: 1.050 m (acumulado)

Tiempo: 7 / 8 h (ida y vuelta)

rrido es en primavera y otoño, e incluso en invierno.

Se sigue el GR 92 hacia la cala Pelosa, rodeando el Puig de la Morisca, por encima de Montjoi. En este punto entramos en la Reserva Integral Natural del Cap de Norfeu, que oficialmente se inicia en el collado de Canadell, donde un camino señalizado permite recorrer el altiplano a través de una costa muy espectacular. Aun así, el GR enlaza con este camino a la altura de la cala de l'Home.

EL CABO DE NORFEU

El cabo de Norfeu representa el accidente geográfico más singular al sur de Cap de Creus, con una gran diversidad paisajística y ornitológica. Nos encontramos en una re-

EL OESTE DEL PARQUE

La sierra de Verdera

ESTE itinerario nos permitirá conocer el monasterio románico de Sant Pere de Rodes y el castillo de Sant Salvador, situados en la sierra Verdera, en la mitad oeste del parque natural. Buenas vistas del mar d'Amunt y de L'Empordà.

SANT PERE DE RODES Y EL CASTILLO DE SANT SALVADOR

Podemos llegar en coche hasta el monasterio de Sant Pere de Rodes por carretera desde las poblaciones de Vilajuïga o de Port de la Selva. También puede hacerse una excursión a pie por el GR 11 desde Port de la Selva, o bien a través del GR 92-0 desde Palau-saverdera, por el Mas Ventós.

Quizá el itinerario más clásico sea la subida al monasterio desde Port de la Selva, que se inicia en el cruce de la carretera de Roses y la playa de la Selva de Mar. El camino a seguir está bien señalado. Cuando llegamos a la vista de Sant Pere de Rodes subimos hacia el parking. Desde aquí un camino peatonal conduce hasta el monasterio.

Una vez en el monasterio hay que ir en busca de un camino de herradura que va en dirección a la cumbre de Sant Salvador de Verdera (670 m). Este asciende hacia el collado del Mosquit para seguir la línea de cresta hacia el salto de la Reina –un precipi-

En el año 1726 el monasterio fue saqueado. Hasta 1835, no se empezaron las obras de rehabilitación. En 1928, fue declarado monumento nacional

■ El monasterio de Sant Pere de Rodes. En la parte superior se observa el castillo de Sant Salvador de Verdera



cio que encierra la leyenda de la dama cristiana que se despeñó para evitar su boda con un sarraceno-, que culmina en el encumbrado castillo de Sant Salvador, máxima cota de la alargada montaña de Verdera.

El monasterio de Sant Pere de Rodes fue una abadía benedictina, construida en la sierra de Rodes, cerca de la cumbre de Verdera, con un buen dominio de la bahía de Port de la Selva. La iglesia de Sant Pere existía ya en el siglo VIII, pero el monasterio no tuvo su etapa floreciente hasta los siglos XI y XII, momento en que se convierte en uno de los templos más impresionantes del románico catalán. En el año 1726 el monasterio fue saqueado. Depredado a partir de 1835, no se empezaron las obras de rehabilitación hasta fines de 1928, cuando fue declarado monumento nacional. Aunque no fue hasta 1935 que la Generalitat de Catalunya realizó las primeras obras de consolidación. Actualmente en el monasterio se encuentra el centro de información y la sede del Parque Natural de Cap de Creus, ubicado en el antiguo palacio del Abad, además de otros servicios turísticos.

El castillo de Sant Salvador de Verdera fue cedido el año 974 por el conde Gausfredo I de Ampurias y del Rosellón al monasterio de Sant Pere de Rodes. Poncio Hugo ordenó en 1283 que se construyera un nuevo recinto, cuyas ruinas son las que vemos actualmente.

EL ITINERARIO

Port de la Selva – Sant Pere de Rodes – Castillo de Sant Salvador
Desnivel: 510 m

Tiempo: 4 h (ida y vuelta a Port de la Selva)

COSTEANDO EL PARQUE

De Portlligat al cap de Creus

COMO si fuera una gran mancha, la tierra se adentra hacia el interior del Mediterráneo formando la península de Cap de Creus. El punto más oriental de la Península Ibérica representa un mirador excepcional del paso de numerosas especies de aves y cetáceos. Existe un balcón colocado estratégicamente cerca del centro de la acción migratoria, que protagoniza el paso de cerca de 2.000 rocales comunes cada primavera.

Desde las alturas de las cimas que lo rodean, la vista se pierde entre un vasto paisaje de innumerables arrecifes y acantilados. La poderosa tramontana, este inagotable viento del norte que ha modelado tanto el territorio como también a la gente que vive en él, está presente muy frecuentemente en este paisaje áspero, que recuerda al fin del mundo. Se trata de la Costa Brava más virgen e indomable, la que coincide con el Parque Natural de Cap de Creus.

Pero cuando el viento descansa y el mar se calma, el sol se filtra hasta muy adentro de estas aguas ricas y transparentes creando un espectáculo con toda la gama de colores azules, verdes y turquesas, que contrastan con el negro de los esquistos y el blanco cegador de las pegmatitas, estas rocas que tanto atraen a geólogos de todo el mundo hasta estas tierras.

En definitiva, una costa auténticamente mediterránea de calas y ensenadas de aguas cristalinas y pueblos de pescadores. Una de esas costas profusamente recortadas que invitan a recorrerla muy de cerca, como solo la agilidad y discreción del kayak permiten hacer, sorteando los arrecifes, penetrando en las cuevas marinas y rozando las paredes de los acantilados. Eso sí, siempre con el permiso de la tramontana.



■ En la línea de cresta del castillo de Sant Salvador



DE PORTLLIGAT A LA CALA CULIP, COSTEANDO EL VERDADERO CABO DE CREUS

Portlligat. A cubierto del alcance de la tramontana, este lugar ha conservado la esencia de una plácida cala de pescadores. Al igual que en otras zonas de fondo arenoso del parque, las praderas de *Posidonia* son aquí un valioso y frágil refugio para la reproducción de numerosas especies de peces. Pero es la casa de Salvador Dalí la que atrae a más visitantes hacia esta bahía

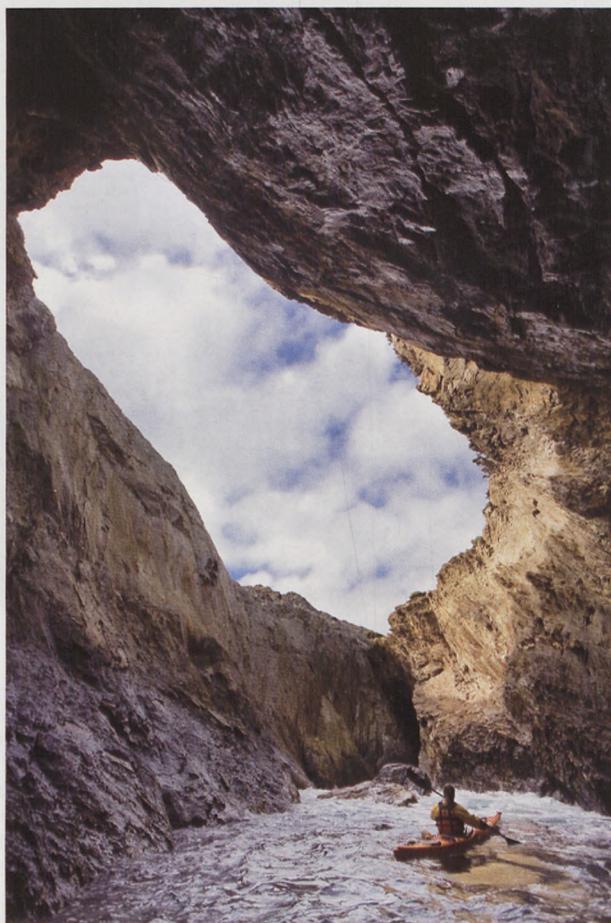
■ Observando un tomate marino, un animal depredador con tentáculos urticantes



tan próxima a Cadaqués, paradigmático y célebre ejemplo de pueblo mediterráneo a la orilla del mar, donde parece que nos vigila la imponente silueta de la iglesia. Un sinfín de tortuosas callejuelas de suelo empedrado y paredes blancas desembocan hasta el puerto de Alger, donde se encuentran las barcas de pescadores.

Deslizándonos en aguas llanas se abandona el refugio que ofrece la bahía de Portlligat para adentrarnos en el mar d'Avall. Rumbo hacia el noroeste, una sucesión de pequeñas y profundas calas caracterizan el tramo de costa hasta el mismo cabo de Creus. Entre estas, destacan por su belleza, Es Jonquet, en la bahía de la Guillola, y la profunda y estrecha cala Bona, y Ses lelles o la cala Jugadora.

En la reserva natural, cuando el faro del cabo de Creus es claramente visible, la travesía está a punto de llegar a su punto culminante. Una vez pasada la cala Fredosa, y antes de entrar en el freo de Sa Claveguera, el canal que separa la isla de S'Encalladora de la punta del cabo de Creus, se llega al extremo este de la Península Ibérica. Conviene extremar la precaución al pasar por este lugar en días de viento. Desde



■ Explorando la cueva del Infern desde el kayak

La casa de Salvador Dalí es la que atrae a más visitantes hacia la bahía de Portlligat tan próxima a Cadaqués

este punto se observa, además de S'Encalladora, la Maça d'Oros, lugar donde se refugiaban los pescadores para jugarse a la suerte la zona de pesca de la jornada. Estas dos islas y toda esta zona constituyen un mirador privilegiado para la observación de aves, como alcatraces, pardelas (balear y cenicienta), gaviotas, charranes, alcas, águilas pescadoras, frailecillos, ánades, etc. entre aves nidificadoras, invernantes o migratorias. También es un buen lugar para observar el surtidor lejano de algún rorcual o los más frecuentes delfines.

Mirando hacia tierra, este lugar también ofrece interesantes alicientes. La cueva del Infern es sin duda la cavidad más espectacular de todo el recorrido, tanto por sus grandes dimensiones como por la abertura de su techo interior. La escasa protección al embate de las olas ha originado este interesante accidente geográfico, pero también aportan peligro a la navegación en días de mar agitado. Por encima de la cueva, ya en tierra firme, se alza el faro del cabo de Creus. Es una parada obligatoria tanto por las vistas y el entorno, de gran interés geológico, como por su encantador restaurante, donde podemos alojarnos.

Pasado el freo de S'Encalladora, totalmente desprotegido de la tramontana, el itinerario penetra en la cala Culip. En el vecino Pla de Tudela, uno de los lugares preferidos de Salvador Dalí, se pueden localizar unos bloques pegmatíticos de curiosas formas, que inspiraron algunos cuadros del genial pintor catalán, como *El gran masturbador*.

La vuelta, mucho más rápida que la ida, se realiza por la línea más directa hasta Portlligat.

EL ITINERARIO

Portlligat - Cala Culip

Distancia: 18 km (ida y vuelta)

Tiempo: Una jornada

CARTOGRAFIA

Alt Empordà-02. Mapa comarcal de Catalunya.

1:50.000. Institut Cartogràfic de Catalunya.

Cap de Creus. Parc Natural. Mapa-Guia

Excursionista E-25. 1:25.000. Granollers:

Editorial Alpina, 2007. □



Muntanya

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

Nota: Este artículo es fruto del intercambio entre las revistas *Muntanya* y *Pyrenaica*, con la conformidad de los autores. El original se publicó en catalán en el número 902 de *Muntanya*, revista del Centre Excursionista de Catalunya (CEC).