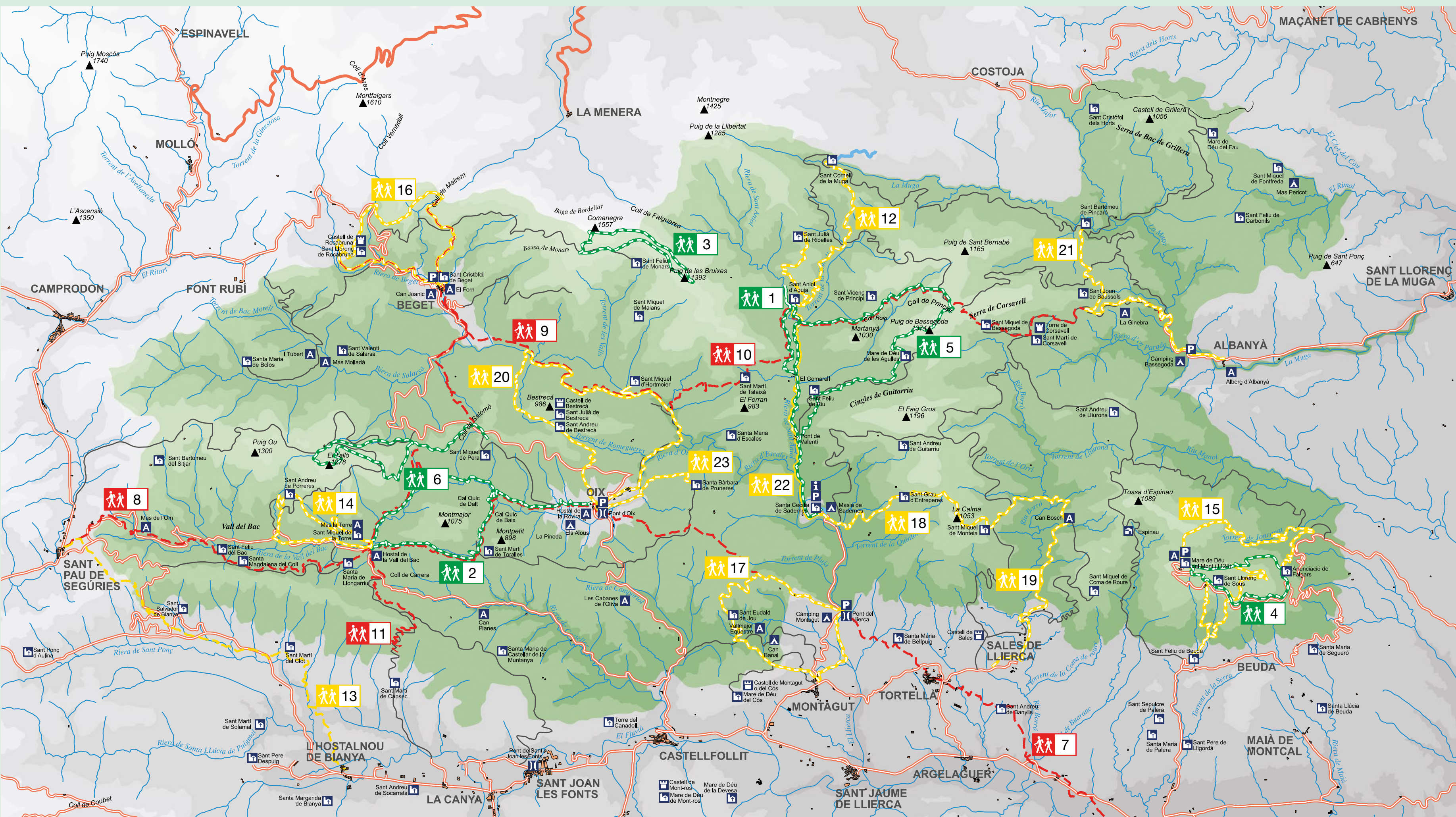


Normes/recomanacions d'ús de l'espai / Normas/recomendaciones de uso del espacio

- Practicar senderisme és la millor manera de conèixer l'Alta Garrotxa. Per la vostra seguretat, seguiu els camins senyalitzats i aneu ben equipats per la marxa, preveient la possibilitat que faci mal temps, prepareu la ruta amb antelació i porteu un mapa amb vosaltres.
- Endueu - vos les deixalles i dipositeu - les als contenidors adients. No embruteu el paisatge del qual tots gaudim.
- Eviteu fer sorolls innecessaris que puguin destorbar la tranquil·litat dels espais i afectar la fauna.
- Gaudiu observant la fauna sense molestar - la. Si trobeu cap animal, no el molesteu ni el captureu.
- No colliu plantes, algunes estan protegides i tenim la responsabilitat de conservar - les.
- No contamineu els rius ni les fonts tirant - hi productes com sabons, detergents, o banyant - vos amb cremes sintètiques.
- L'acampada no és permesa. Només es pot acampar en les àrees expressament indicades i autoritzades.
- No es pot encendre foc.
- Els gossos han d'estar controlats en tot moment, per això es recomana portar - los lligats, ja que poden provocar molèsties a la fauna salvatge i als ramats domèstics.
- Només es pot circular amb vehicles motoritzats en carreteres i pistes autoritzades. La circulació fora de pistes és totalment prohibida. Cal evitar sorolls i velocitats excessives. Recordeu que l'accés motoritzat a Sadernes està regularitzat, per més informació entreu al següent QR.
- Respecteu la propietat privada. L'EIN és de propietat privada en la seva major part. Procureu que la vostra visita no destorbi la gent que hi viu.
- Recordeu que les activitats de barranquisme i escalada estan regulades. Per més informació llegiu el codi QR.
- Si teniu qualsevol emergència truqueu al 112.
- A la zona de Sadernes - St. Aniol no hi ha cobertura telefònica, teniu a la vostra disposició un pulsador d'emergències. Sigueu responsables i feu - ne un bon ús.
- Practicar el senderismo es la mejor forma de conocer la Alta Garrotxa. Por su seguridad, siga los caminos señalizados y vaya bien equipado para la marcha. Ante la posibilidad que haga mal tiempo, prepare la ruta con antelación y lleve un mapa.
- Lleve los residuos fuera del Espacio Natural y deposítelos en los contenedores adecuados. No ensucie el paisaje del que todos disfrutamos.
- Evite hacer ruidos innecesarios que puedan alterar la tranquilidad de los espacios y afectar a la fauna.
- Disfrute observando la fauna sin molestarla. Si encuentra algún animal, no lo moleste ni lo capture.
- Está prohibido recolectar plantas. Algunas están protegidas y tenemos la responsabilidad de conservarlas.
- No contamine los ríos y fuentes empleando productos como jabones, detergentes, o bañándose con cremas solares sintéticas.
- No está permitido acampar. Únicamente está permitido acampar en las áreas expresamente indicadas y autorizadas.
- Está prohibido hacer fuego.
- Los perros deben estar controlados en todo momento, por este motivo se recomienda llevarlos atados, ya que pueden provocar molestias a la fauna salvaje y animales domésticos.
- Únicamente está permitido el acceso en vehículos motorizados en carreteras y pistas forestales autorizadas. La circulación fuera de pistas está totalmente prohibida. Debe evitarse hacer ruidos y alcanzar velocidades excesivas. Recuerde que el acceso motorizado a Sadernes está regulado. Para más información acceda al siguiente QR.
- Respete la propiedad privada. El EIN es de propiedad privada en su mayor parte. Procure que su visita no estorbe a los habitantes del espacio.
- Recuerde que las actividades de descenso de barrancos y escalada están reguladas. Para más información acceda al código QR.
- Si tiene cualquier emergencia llame al 112.
- En la zona de Sadernes - St. Aniol no se dispone de cobertura telefónica, aunque tiene a su disposición un pulsador de emergencias. Sea responsable y haga un buen uso del equipo.



Itineraris / Itinerarios

CODI / CÓDIGO	NOM / NOMBRE	DIFICULTAT / DIFICULTAD	DISTÀNCIA / DISTANCIA	TEMPS / TIEMPO	ELEMENTS D'INTERÉS / ELEMENTOS DE INTERÉS	AMBIENTS / AMBIENTES	PAISATGES/ PAISAJES	CIRCULAR/ CIRCULAR
1	Sadernes - Sant Aniol Sadernes - Sant Aniol	Mitja - Alta Media - Alta	16,4 km	5h 50 min	E1, E2, E3, E5, E6,	A1, A2, A5.1, A5.4, A5.6, A5.7, A5.8	P6, P9	No
2	Oix - Vall del Bac Oix - Vall del Bac	Mitja - Alta Media - Alta	18,5 km	6h 30 min	E1, E5, E7	A1, A2, A5.1, A5.4, A5.7	P1, P4	Si
3	Pic de les Bruixes i Comanegra Pic de les Bruixes i Comanegra	Alta Alta	7,9 km	3h 25 min	E1	A1, A2, A5.5, A5.6	P3	Si
4	Mare de Déu del Mont - Falgars Mare de Déu del Mont - Falgars	Mitjana Media	7,8 km	2h 55 min	E1, E3, E7	A1, A2, A5.1, A5.6	P12	Si
5	Bassegoda Bassegoda	Alta Alta	21,4 km	8h 20 min	E1, E2, E3, E5, E6, E7	A1, A2, A5.1, A5.2, A5.6, A5.5, A5.7, A5.9	P6, P7, P8, P9	Si
6	El Taló El Taló	Mitja - Alta Media - Alta	13,5 km	5h 10 min		A1, A5.1, A5.2, A5.5, A5.6	P1	Si
7	GR - 1 Transversal (Etapa 5 - Besalú - Oix) GR - 1 Transversal (Etapa 5 - Besalú - Oix)	Alta Alta	21,00 Km	6h	E1, E2, E3	A1, A2, A3, A5.1	P4, P6	No
8	GR - 1 Transversal (Etapa 5 - Oix - Sant Pau de Segúries) GR - 1 Transversal (Etapa 5 - Oix - Sant Pau de Segúries)	Alta Alta	19,80 Km	5h	E1, E2, E3	A1, A2, A3, A5.1, A5.2	P1, P4	No
9	GR - 11 Transpirinenca (etapa 38 - Beget Sant Aniol d'Aguja) GR - 11 Transpirenaica (etapa 38 - Beget Sant Aniol d'Aguja)	Alta Alta	15,41 km	4h 50 min	E1, E6, E8	A1, A2, A5.1, A5.2, A5.3, A5.4, A5.7, A5.8	P1, P2, P4, P5, P6, P9	No
10	GR - 11 Transpirinenca (etapa 39 - Sant Aniol d'Aguja - Albanyà) GR - 11 Transpirenaica (etapa 39 - Sant Aniol d'Aguja - Albanyà)	Alta Alta	16,31 km	5h	E1, E6, E10	A1, A2, A5.1, A5.2, A5.3, A5.4, A5.5, A5.7	P6, P9, P11	No
11	GR - 83 (Etapa 7 - Olot - Beget) GR - 83 (Etapa 7 - Olot - Beget)	Alta Alta	26,85 km	6 h 45min	E2, E6, E7	A1, A2, A5.1, A5.2, A5.3, A5.5, A5.7	P1	No
12	Camí d'exili Camino del exilio	Alta Alta	15,3 km	5h	E1, E2, E3, E5, E6,	A1, A2, A5.1, A5.2, A5.4, A5.5, A5.6, A5.7	P6, P7, P9,	No

CODI / CÓDIGO	NOM / NOMBRE	DIFICULTAT / DIFICULTAD	DISTÀNCIA / DISTANCIA	TEMPS / TIEMPO	ELEMENTS D'INTERÉS / ELEMENTOS DE INTERÉS	AMBIENTS / AMBIENTES	PAISATGES/ PAISAJES	CIRCULAR/ CIRCULAR
13	Via Romana del Capsacosta Via Romana del Capsacosta	Fàcil Baja	13 Km	4h 45 min	E1	A5.1		No
14	Vall dels Sentits (de l'Hostal de la Vall del Bac a Sant Andreu de Porrires per la torre) Vall dels Sentits (de l'Hostal de la Vall del Bac a Sant Andreu de Porrires por la torre)	Baixa Baja	7,30 km	3h	E1, E2, E7	A2, A5.1, A5.2, A5.6, A5.7	P1	Si
15	Mitja marató Mare de Déu del Mont Media maratón Mare de Déu del Mont	Alta Alta	20,6 km	9h 15min	E1, E3, E7	A5.1, A5.2, A5.6	P12	Si
16	Beget i Rocabruna pels camins de contrabandistes Beget i Rocabruna por los caminos de contrabandistas	Mitjana Media	14 km	5h		A5.1, A5.2, A5.5, A5.7	P2	Si
17	Sant Eudald del Jou Sant Eudald del Jou	Mitjana Media	11,4 km	3h 35min	E1, E3 - E5, E6	A5.1, A5.6, A5.7		Si
18	Sant Grau i Sant Miquel (des de Sadernes) Sant Grau y Sant Miquel (desde Sadernes)	Baixa Baja	6,7 km	3h 30min	E1	A5.1, A5.6	P6, P9	No
19	Sant Grau i Sant Miquel (des de Sales de Llierca) Sant Grau y Sant Miquel (desde Sales de Llierca)	Alta Alta	13,1 km	5h 30min (només anada) 5h 30min (sólo ida)	E1	A5.1, A5.6, A5.7	P6, P9	No
20	Bestracà i Sant Miquel d'Hortmoier Bestracà y Sant Miquel d'Hortmoier	Alta Alta	15,5 km	5h 45min	E1, E8	A5.1, A5.2, A5.3, A5.7, A5.9	P5	Si
21	Pincaró Pincaró	Mitjana Media	10 km	2h 50 min (només anada) 2h 50 min (sólo ida)	E1, E10	A5.1, A5.6, A5.7	P10	No
22	Ribelles i Hostal de la Muga (des de Sadernes) Ribelles y Hostal de la Muga (desde Sadernes)	Alta Alta	10,3 km	4h (només anada) 4h (sólo ida)	E1, E2, E3, E5, E6	A2, A5.1, A5.2, A5.6, A5.7	P6	No
23	Santa Bàrbara de Pruneres Santa Barbara de Pruneres	Mitjana Media	3,8 km	1h 30 min (només anada) 1h 30 min (sólo ida)	E1, E2	A5.1	P4, P5	No

-
- Camins i pistes de terra
Caminos y pistas de tierra

Pistes i carreteres asfaltades
Pistas y carreteras asfaltadas

Àrea d'acollida
Área de acogida

Ermita
Ermita

Castell
Castillo

Pont
Puente

Allotjament
Alojamiento

Càmping
Camping

