

SENDERISME



COSTA DAURADA

CAT





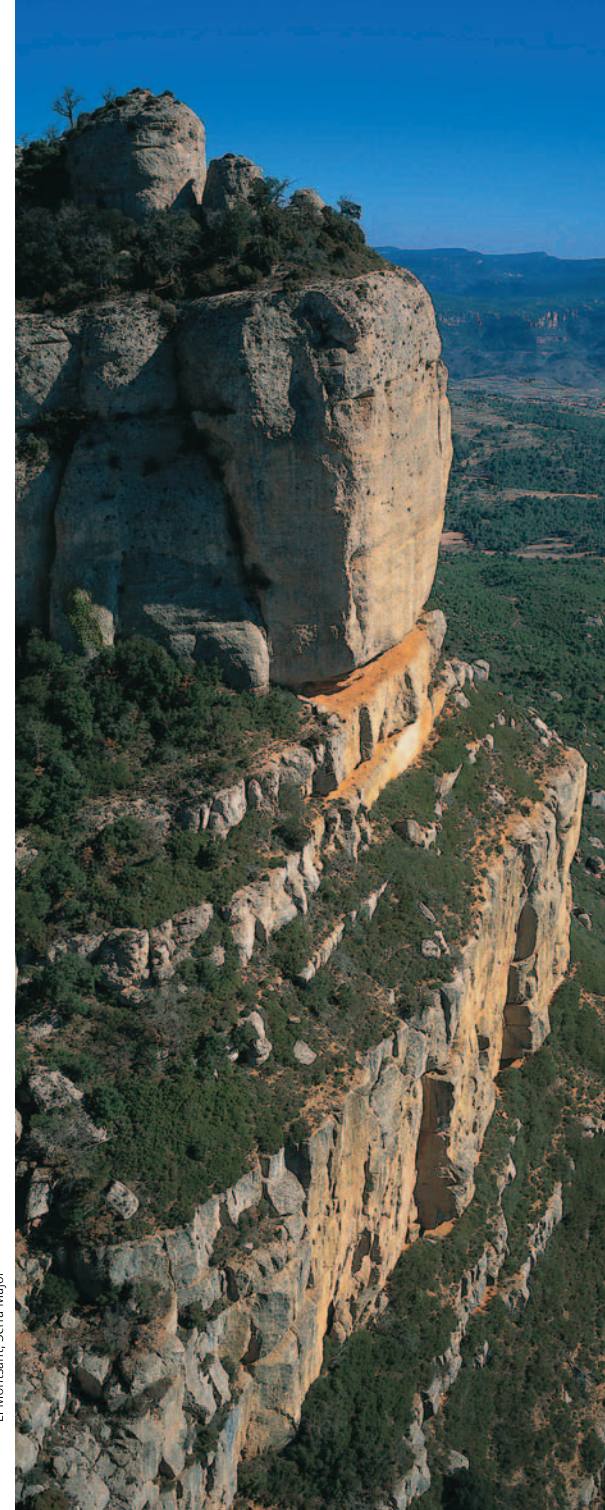
Edició: *Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona*  
Coordinació i textos: *Rafael López-Monné*  
Fotografies: *Rafael López-Monné, excepte el Castell d'Escornalbou de Jordi Tutusaus i la de la bibliografia, de Joan Alberich.*  
Disseny gràfic i maquetació: *Elena Cruz • Disseny i comunicació*  
Il·lustracions: *Elena Cruz*  
Infografia: *Elena Cruz*  
Selecció il·lustracions: *Ferran Aguilar*  
Traduccions: *Paul Turner i Alphabet*  
Fotomecànica: *Foto & Croms*  
Impressió:  
D.L. T-67/2006

Foto portada: *Mala dels Quatre Termes*  
Foto contra portada: *Bosc de Poblet*

© dels textos, les fotografies i les il·lustracions: els autors  
© de l'edició: *Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona.*

Tots els indrets tenen una ànima, encara que no sempre sigui fàcil de percebre-la. Per entrar en la intimitat dels paisatges és precís fer-ho pausadament, lentament... i per aquesta raó, la millor manera d'entrar en contacte amb els territoris, amb els seus valors naturals, amb el seu patrimoni, és fer-ho a peu. Només així els espais descobreixen veritablement els seus secrets, les seves essències.

## COSTA DAURADA SENDERISME







Voltants de l'Ermita de St. Gregori, Falset



Serra de la Gritella



El Montsant, Serra Major



Cingles de Siurana

Senderisme, excursionisme, són sinònims de caminar pel plaer de conèixer, de descobrir, d'entrar en contacte directe amb la naturalesa. Pels esperits curiosos i sensibles la Costa Daurada té molt per oferir.

Es tracta d'espais carregats d'història i de natura, modelats al llarg dels segles per les generacions que hi han viscut. Castells medievals i ermites romàniques es combinen amb frondosos boscos i plantes aromàtiques, cingles nus, penjats del cel, i cales amagades, banyades per les amables aigües de la Mediterrània.

Destaca l'emblemàtic massís del Montsant (ja convertit en Parc Natural), així com les muntanyes de Prades, en procés de convertir-s'hi. Són muntanyes lligades a una història tan intensa com la de Poblet, el monestir cistercenc més rellevant de la Península, o Scala Dei, la primera cartoixa que s'aixecà al sud dels Pirineus. Tot això enmig de paisatges agraris mediterranis de gran bellesa, d'on s'obtenen olis i vins realment excepcionals.

I per recórrer aquests espais, és un privilegi poder-ho fer seguint part de la

densa trama de camins tradicionals que a poc a poc van sent rescatats de l'oblit. Antics camins de ferradura, de carro, senderons de carboneig o camins ramaders mil·lenaris; vies sovint tan humils com imprescindibles per entendre el passat d'aquests territoris.

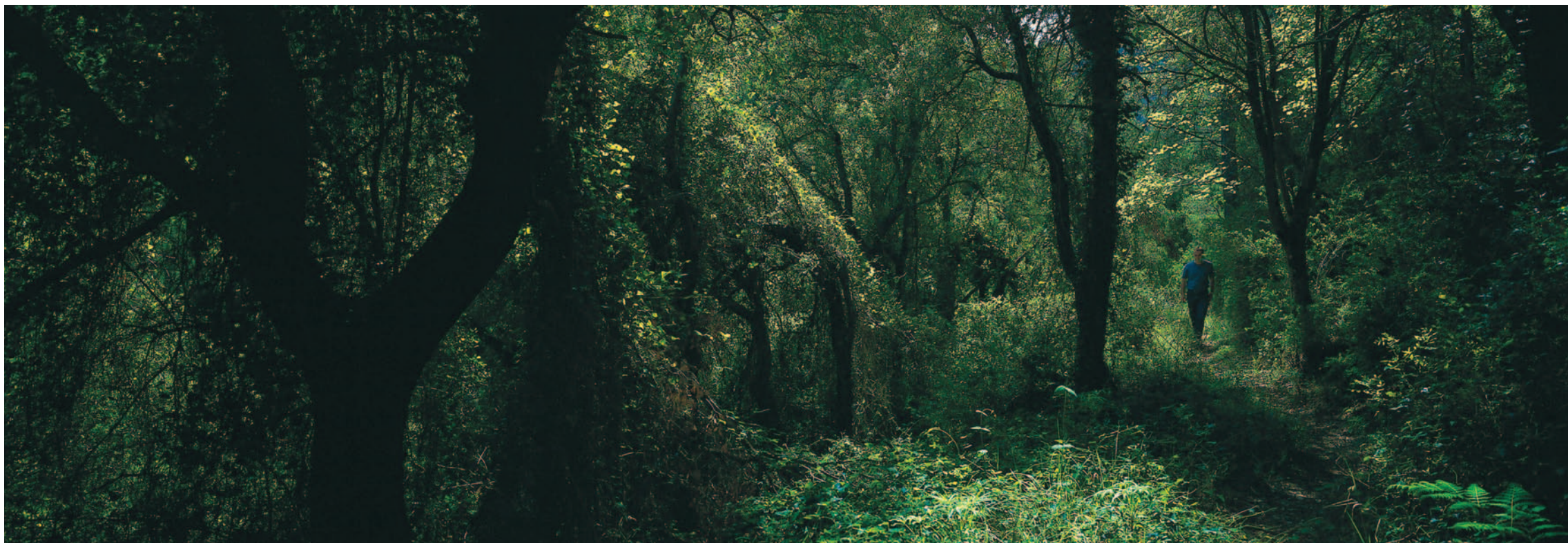
A continuació es presenten set itineraris que constitueixen únicament una petita mostra del conjunt d'espais de naturalesa i de cultura d'entre els que té la Costa Daurada. Indrets que esperen ser descoberts per persones que gaudeixen apropiant-se a l'ànima dels espais.



Bosc de la Marquesa, costa de Tarragona



La Bartra, Muntanyes de Prades



Voltants del riu dels Estrets



# ITINERARIS

## Serralades vora el mar

- 1** El castell i monestir de Cornu Bovis  
*Pujada a Escornalbou des de Duesaigües i tornada per l'Argentera*
- 7** Territoris de reconquesta  
*El Montmell, les esglésies de Sant Miquel, el castell i la Talaia*

## El Montsant

- 2** Espais i paisatges per l'ànima  
*Pujada a la Serra Major del Montsant pels graus de la Morera*
- 3** Sota la serena protecció de la naturalesa  
*De l'ermita de St. Antoni d'Ulldemolins a l'ermita de St. Bartomeu*

## Muntanyes de Prades

- 4** El cor de les Muntanyes de Prades  
*Des de Prades al Tossal de la Baltasana*
- 5** Els capritxosos jocs entre l'aigua i la pedra  
*De Capafons a la Cova de la Grallera i la Roca Foradada*
- 6** La profunditat del bosc mediterrani  
*De Poblet al Mirador de la Pena per l'Alzinar*



La Mola de Colldejou



<b>1</b>	Itineraris proposats
	Autopistes
	Autovies
	Carreteres de l'Estat
	Vies preferents
	Vies secundàries
	Senders de Gran Recorregut
	Parcs Naturals

	Continuïtat del sender GR (Gran Recorregut)
	Direcció incorrecta GR (Gran Recorregut)
	Continuïtat del sender PR (Petit Recorregut)
	Direcció incorrecta PR (Petit Recorregut)

A la Costa Daurada hi ha una extensa xarxa de camins senyalitzats com a Senders de Gran Recorregut -GR- marcats en blanc i vermell, i Senders de Petit Recorregut -PR- marcats en blanc i groc.

Sovint, les excursions proposades segueixen parts d'aquests senders, tot i que en altres casos transcorren per camins no senyalitzats específicament com a rutes de senderisme. Tanmateix, la descripció i el mapa de cada itinerari són suficients per a seguir-los.







# EL CASTELL I MONESTIR DE *CORNU BOVIS*

Serralades vora el mar

1

*Pujada a Escornalbou des de Duesaigües i tornada per l'Argentera*

**Temps:** 2,15 h (sense comptar parades)

**Desnivell:** 340 m

**Cartografia:** *Mapa Comarcal del Baix Camp*  
1:50.000 del ICC.

**Època:** Tot l'any, si bé les primaveres plujoses fan més ufanosa la vegetació dels racons ombrívols que es travessen.



Camí d'Escornalbou a l'Argentera

## Un indret carregat d'història i de paisatge

Ascendir fins a una antiga fortalesa romana convertida en monestir medieval, i posteriorment, en residència d'un diplomàtic romàntic, travessant veritables "túnels" de vegetació de bosc mediterrani, amb un empedrat de segles sota els peus,

sens dubte pot semblar un somni. Els pobles de l'Argentera i Duesaigües guarden els dos accessos més encantadors per pujar a Escornalbou, un indret carregat d'història i de paisatge. El seu valor com a talaia i la proximitat de les mines de plata de l'Argentera podrien haver motivat que els romans hi bastessin la fortalesa de *Cornu*

*Bovis*. Després d'ells van arribar sarraïns, cristians, frares agustins, franciscans, guerrillers antiborbònics, soldats de Napoleó, carlins, cònsols britànics, burgesos filantrops, banquers... fins fa uns anys, que la Generalitat de Catalunya i la Diputació de Tarragona es van posar d'acord per adquirir Escornalbou i obrir-lo al públic.



*Quercus suber*  
Alzina surera

## Descripció de l'itinerari

L'itinerari proposat comença a Duesaigües. Al peu de la carretera en direcció a l'Argentera, a l'esquerra es troba un senyal indicant Escornalbou i les marques blanques i grogues de PR, que caldrà seguir fins a l'Argentera. S'ha de creuar el barranc i ascendir per l'altre vessant seguint pràcticament tota l'estona un camí ample de terra, que mena a la carretera i des d'aquí al castell.

La visió actual de l'edifici dista molt de la que va tenir com a monestir. Les ferides provocades per les guerres, per l'abandonament posterior a la desamortització, i fins i tot per un terratrèmol, el van anar ensorrant. Sortosament, en els inicis del segle XX Eduard Toda, un prohom de Reus, el va salvar de la ruïna reconstruint-lo segons l'estètica neogòtica de l'època, amb l'objectiu de convertir-lo en residència personal.

Des d'Escornalbou, l'itinerari continua vers l'Argentera davallant per l'antic camí de ferradura que surt a l'esquerra de l'esplanada de l'aparcament que hi ha al peu del castell. L'empedrat d'aquest camí és excepcional, bellíssim, i tot i que presenta alguns trams deteriorats, constitueix un dels camins històrics més rellevants de les comarques de Tarragona.

A l'arribar a les primeres cases de l'Argentera, just on es troba un senyal indicant Escornalbou, ha de deixar-se el PR i prendre el camí que baixa en direcció al barranc, passant al costat d'una granja d'aviram. Es tracta del camí que porta a Duesaigües, molt agradable de passejar.

- **Recomanacions:** La visita al Castell d'Escornalbou és pràcticament inexcusable, així com pujar fins el cim de Santa Bàrbara, des d'on es gaudeixen d'unes vistes excepcionals. Horari de visites: de juny a setembre: de 10 a 13'30 i de 16 a 19'30. D'octubre a maig: de 10 a 13'30 i de 15 a 17'30. Els festius per la tarda i el dilluns és tancat. Pot fer-se una excursió més curta pujant i baixant des de l'Argentera o més llarga seguint el PR des de Duesaigües a Riudecanyes, passejant per la vora del pantà. La carretera que porta a Escornalbou surt del poble de Riudecanyes.

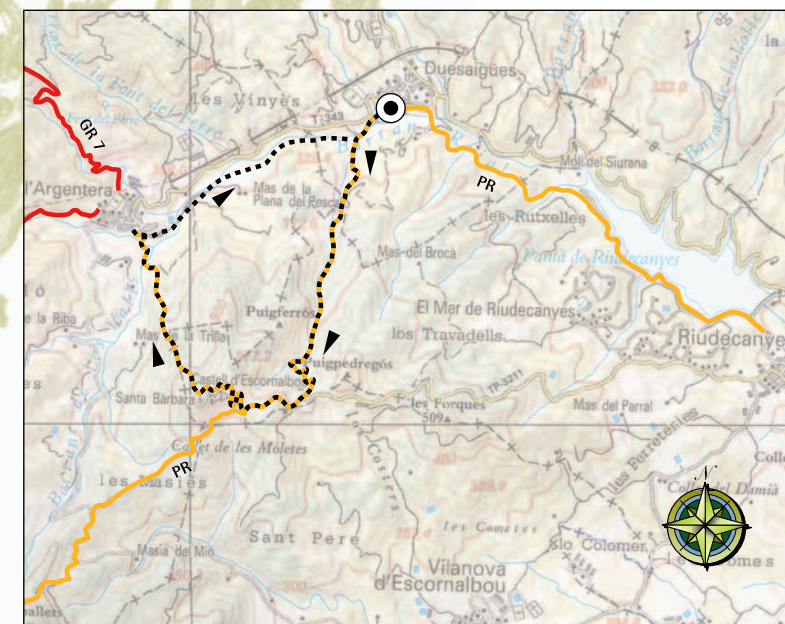
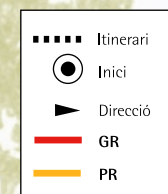
- **Més informació:** Castell d'Escornalbou (977 834 007). Ajuntament de Riudecanyes (977 83 40 05 [www.riudecanyes.altanet.org](http://www.riudecanyes.altanet.org)).



Vistes des del cim de Sta. Bàrbara



Castell-monestir d'Escornalbou



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# ESPAIS I PAISATGES PER L'ÀNIMA

## Pujada a la Serra Major del Montsant pels graus de la Morera

### El Montsant 2

**Temps:** 2,30 h (sense comptar parades)  
**Desnivell:** 400 m  
**Cartografia:** Mapa excursionista *Montsant* 1:20.000, Editorial Piolet.  
**Època:** Tot l'any, si bé els dies assolats d'hivern poden ser molt plaents. Tot i que pot fer fred, l'itinerari transcorre sempre per la solana.



La Serra Major des de la Roca Falconera

### L'espiritualitat que emana d'una "muntanya santa"

El Montsant és la muntanya més emblemàtica de les comarques de Tarragona. La seva importància no es limita als seus valors naturals, tot i que constitueix un espai molt ric en termes de biodiversitat. La gran vàlua d'aquesta muntanya –que els

musulmans ja anomenaven com *gābal al-barka*, és a dir, "muntanya beneïda"– rau en els valors culturals que atresora. El caràcter d'aquest espai està profundament lligat al passat dels eremites que des del segle IX van habitar les seves coves, i fonamentalment, a la construcció de la Cartoixa de Scala Dei, símbol permanent de reflexió,

d'espiritualitat, de transcendència. A més, el Montsant és un oasi enmig d'uns territoris que dia a dia es transformen a gran velocitat. La major part d'aquesta muntanya únicament és accessible a peu, tot un luxe en un món cada cop més artificial. No hi ha pistes que la creuin, ni línies elèctriques, ni repetidors... només ermites i silenci.



Aquila chrysaetos  
Aguila daurada

### Descripció de l'itinerari

L'itinerari s'inicia al poble de La Morera de Montsant i permet entrar en contacte amb la Serra Major, una formidable muralla que sols es pot superar per uns pocs passos anomenats "graus". Se surt de la part alta del poble, seguint les marques blanques i vermelles del GR 171 que condueixen al Grau de l'Agnet. El camí és un senderó, de vegades molt dret, que acaba enfilant-se per un petit canal entre el rocam per buscar el capdamunt de la Roca Falconera.

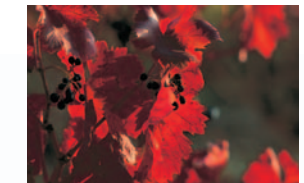
Dalt de tot, el Montsant mostra una bella i captivadora nuesa. Com deien els escriptors alpinistes del s. XIX, es tracta d'un d'aquells valuosos indrets on l'ànima pot reposar i tranquil·litzar-se. Des d'aquí es divisa un extens paisatge. Al peu de la muntanya s'obre el Priorat de la Llicorella, la pissarra que forma els turons plens de vinyes d'on surten els extraordinaris vins de la D.O. Priorat. A l'esquerra apareix Siurana i les Muntanyes de Prades i, al fons, el Mediterrani.

El GR va a buscar la línia de cresta principal, on troba el GR 174-1. Cal seguir el GR 171, en direcció W, i abandonar-lo quan comença a davallar pel vessant dret, i continuar pel lloc principal de la Serra Major fins trobar el pal indicador que assenyalava el Grau de la Grallera i la Morera de Montsant. La baixada travessa primer un ampli codolar i després s'estreny entre les roques del Grau. Aquest era el vell camí que unia la Morera amb Ulldemolins travessant el Montsant de banda a banda.

- **Recomanacions:** La visita a la Cartoixa de Scala Dei és quasi obligada. Horari: de juliol a setembre: de 10 a 13'30 i de 16 a 19'30. D'octubre a juny: de 10 a 13'30 i de 15 a 17'30. El dilluns és tancat. El dimarts visita gratuïta. En cas de boira és millor no endinsar-se en el Montsant; el conjunt de turons i barrancs es transforma en un increïble laberint. Cal endur-se l'aigua.
- **Més informació:** Patronat de Turisme de la Morera (977 827 273 [www.morera.altanet.org](http://www.morera.altanet.org)). Cartoixa de Scala Dei (977 827 006).



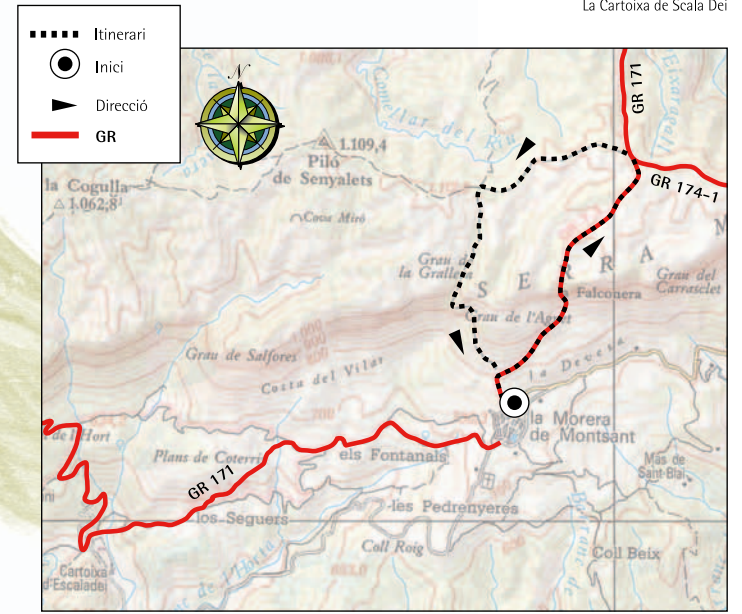
Els Graus de la Serra Major



Vinyes a la tardor



La Cartoixa de Scala Dei



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# SOTA LA SERENA PROTECCIÓ DE LA NATURALES

*De l'ermita de St. Antoni d'Ulldemolins a l'ermita de St. Bartomeu*

## El Montsant 3

**Temps:** 2,30 h (sense comptar parades, anada i tornada)

**Desnivell:** 200 m

**Cartografia:** Mapa excursionista *Montsant* 1:20.000, Editorial Piolet.

**Època:** Tot l'any, si bé entre setmana i a l'hivern és més fàcil gaudir de la solitud que demana l'indret.



Barranc de St. Bartomeu

### Una altra mesura del temps

Sant Bartomeu destil·la l'esperit que per a moltes persones ha tingut durant segles el Montsant. Aquesta petita i amagada ermita romànica destaca de manera especial en la important tradició eremítica i religiosa que

singularitza aquesta muntanya. Recolzar-se en els seus murs i deixar-se arraulir per les impressionants parets bombades que la protegeixen i l'amaguen, pot resultar una experiència quasi mística, una veritable cura de desintoxicació. Fins aquest indret no arriba cap carretera ni pista forestal. Des d'aquest racó no és possible contemplar més que

roques, vegetació i serenitat. Estant aquí resulta una mica més fàcil desconnectar de l'accelerat ritme de vida modern i compassar-se per uns instants amb el seu "tempo", amb el seu transcórrer pausat, simple, solar... A més, el camí que li dona accés des de St. Antoni, travessa un dels espais més bells del Montsant, el Congost de Fraguerau.



Rosa canina. Roser caní

### Descripció de l'itinerari

Es pot començar l'excursió caminant des d'Ulldemolins seguint el GR 65-5, que se segueix durant tot l'itinerari, o arribar amb cotxe fins a l'ermita de St. Antoni, prenent el camí de les ermites. Des d'aquí cal seguir la pista forestal que porta a la font de la Gleva. El GR deixa la pista en alguns punts i n'estalvia així algunes marrades. A partir d'aquí, es continua per l'antic camí de ferradura que connecta Ulldemolins i Margalef seguint el curs del riu Montsant.

La vall comença a convertir-se en un escenari fantàstic, degut als colors i a les capritxoses formes que prenen els grans blocs de roca conglomerada que encaixonen el riu, i que reben noms com els Tres Jurats, la Roca Balladora, el Racó de la Pastera, la Sella, la Cadira... En arribar a l'alçada del barranc de St. Bartomeu, que s'ajunta per la dreta, es travessa el riu per un pontet penjat. Resseguint de vegades el mateix llit del torrent -normalment sec- el camí que puja pel barranc porta directament a l'ermita de St. Bartomeu.

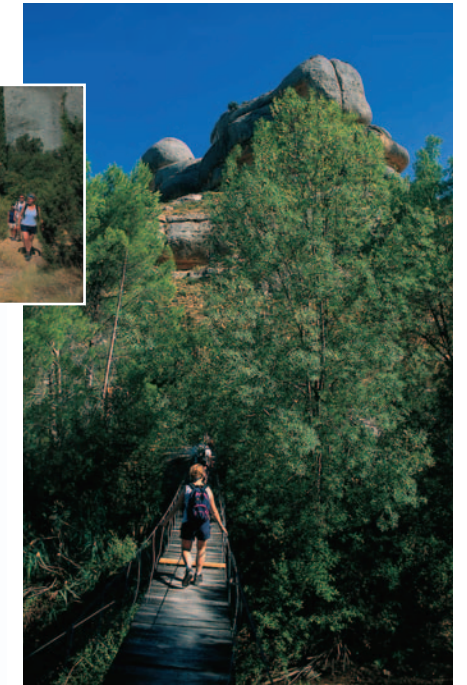
Aquesta és l'ermita més antiga del Montsant. L'any 1160 es va assentar en aquest indret Fra Guerau Miquel, aprofitant una balma prop de la qual va edificar anys després l'ermita. El darrer ermità la va habitar fins a mitjans del segle XIX. Finalment, després d'anys d'abandonament, els veïns d'Ulldemolins van restaurar-la durant la dècada dels anys 70. Del nou i petit campanar d'espadanya penja ara una campana feta amb les restes d'una bomba de la Guerra Civil. Tot un símbol per un indret que porta més de vuit segles invitant a la reflexió i a la pau.

- **Recomanacions:** Passada la Font de la Gleva, a pocs metres, es troba un petit gorg del riu Montsant conegut com les Cadolles Fondes. Es tracta d'un lloc de gran bellesa per ser admirat i ideal per prendre un bany a l'estiu. A la cova al costat de l'ermita de St. Bartomeu hi ha una curiosa pedra que fa de recipient i recull gota a gota, l'aigua que s'escola de l'interior de les parets.

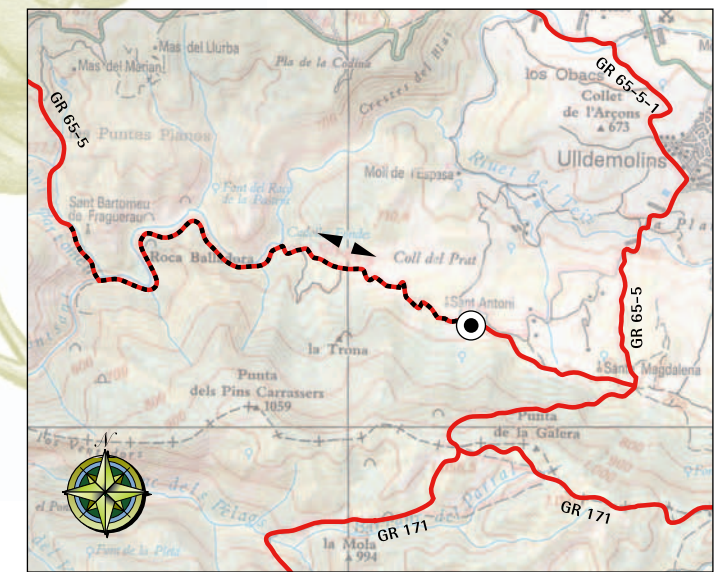
- **Més informació:** Patronat de Turisme d'Ulldemolins (977 561 778 [www.fut.es/~ajtlld](http://www.fut.es/~ajtlld)).



Ermita de Sant Bartomeu



Pontet sobre el riu Montsant



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# EL COR DE LES MUNTANYES DE PRADES

Muntanyes de prades **4**

*Des de Prades al Tossal de la Baltasana*

**Temps:** 2,15 h (sense comptar parades)

**Desnivell:** 250 m

**Cartografia:** Mapa excursionista Muntanyes de Prades 1:30.000 del ICC.

**Època:** Tot l'any, si bé durant la tardor, el arbres caducifolis vesteixen el bosc de colors.



Vista sobre la Conca de Barberà

## Una illa forestal plena de biodiversitat

L'equació entre altitud, latitud i temps ha donat resultats sorprenents en la biodiversitat d'alguns territoris. L'evolució climàtica al llarg de la història del planeta ha provocat que les espècies es traslladin més al nord

o més al sud en funció de les seves necessitats vitals. Tanmateix, les característiques que imposa l'altitud a les zones de muntanya han provocat que algunes s'hagin convertit en una mena de refugi, d'illes per a espècies que han desaparegut en els territoris dels voltants. Aquest és el cas de les Muntanyes de Prades on es troba, per exemple, l'únic reducte a

Catalunya de *Quercus pyrenaica*, un tipus de roure de distribució majoritàriament atlàntica. En els boscos dels vessants del Tossal de la Baltasana aquest arbre creix harmoniosament combinat amb alzines, pins rojos, grèvols, etc. donant lloc a racons de gran bellesa, creant ambients forestals poc usuals per aquestes latituds i per la seva proximitat al mar.



*Quercus pyrenaica*  
Roure reboll

## Descripció de l'itinerari

L'itinerari comença a la vila de Prades, a l'inici del carrer Colomers, just al costat de la carretera que porta a Poblet. Mentre que el GR 171 puja carrer amunt, cal agafar el carrer que a mà esquerra puja en direcció al Coll de Forquetes, seguint un PR (les marques del qual són, a hores d'ara, molt poc visibles).

Es tracta del camí tradicional que portava de Prades a l'Espluga de Francolí. En alguns trams de major pendent les restes encara visibles de l'antic empedrat donen fe de la seva passada importància.

En el Coll del Bosc hi ha diversos senyals que indiquen la direcció cap a la Baltasana. El camí canvia de vessant i permet gaudir d'una magnífica vista sobre el Barranc del Titllar i els boscos de Poblet. Es travessa una àrea de bosc autòcton que constitueix una de les joies forestals de les Muntanyes de Prades.

Es passa a tocar de l'entrada d'una antiga mina de barita abandonada poc abans de trobar l'encreuament que, a la dreta, porta al capdamunt de la muntanya. A partir d'aquí, l'itinerari segueix fins a Prades les marques blanques i vermelles del GR 171.

La vista que es domina des dels 1.202 metres del Tossal de la Baltasana és magnífica, voltat com està del conjunt de serres que formen les Muntanyes de Prades i veient el Montsant quasi a tocar. En un dia clar la vista pot viatjar ràpidament d'una punta a l'altra de Catalunya, des dels Ports als Pirineus.

Des del cim de la Baltasana, el sender per davallar cap a Prades surt ben bé del capdamunt, passant al costat del penell que dia rera dia procura que els vents escampin silenciosament el missatge que porta escrit: "pau".

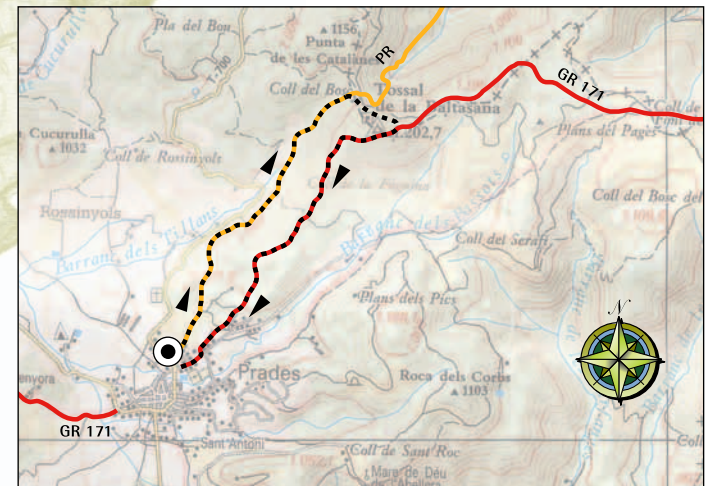
- **Recomanacions:** La vila de Prades, capital de l'antic comtat homònim i centre neuràlgic de les Muntanyes de Prades, mereix ser visitada i passejada amb tranquil·litat.
- **Més informació:** Hi ha un petit opuscle dedicat al Tossal de la Baltasana com a itinerari de natura, i un altre general amb excursions. Oficina de Turisme de Prades (977 868 302).



Camí a la Baltasana



Cim del Tossal de la Baltasana



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# ELS CAPRITXOSOS JOCS ENTRE L'AIGUA I LA PEDRA

De Capafonts a la Cova de la Grallera i la Roca Foradada

**Temps:** 4,30 h (sense comptar parades)

**Desnivell:** 350 m

**Cartografia:** El millor mapa apareix en la publicació *La Capçalera del riu Brugent. Itinerari de natura autoguiat*, Ajuntament de Capafonts. *Mapa excursionista Muntanyes de Prades* 1:30.000 del ICC.

**Època:** Tot l'any, si bé és especialment recomanable anar-hi després d'haver-hi plogut.



Muntanyes de Prades **5**



Barranc de la Llúdriga

## Una immensa esponja de pedra

Els Motllats constitueix un amplià de més de 800 hectàrees que s'aixeca entre la Mussara i Prades. Les roques calcàries que el formen són fàcilment erosionables per l'aigua de pluja que dissol els carbonats de calci, transformant

aquest aparentment massís en un veritable colador. Quan plou, l'aigua s'escola per les esquerdes i forats formant veritables rius subterranis, que davallen en l'obscuritat fins a trobar les capes d'argiles o de roques impermeables. Es forma així un valuósíssim aquífer que actua com un dipòsit regulador, on

s'emmagatzema l'aigua que alimenta durant la resta de l'any les nombroses fonts de la zona. El nom de Capafonts sembla provenir de *Capitum fontium*, és a dir capcelera de fonts. Aquesta població, amagada enmig d'un amfiteatre de muntanyes, damunt un turó i rodejada de camps i de naturalesa, forma part d'un

escenari harmoniós i de gran bellesa.



*Salamandra salamandra*  
Salamandra

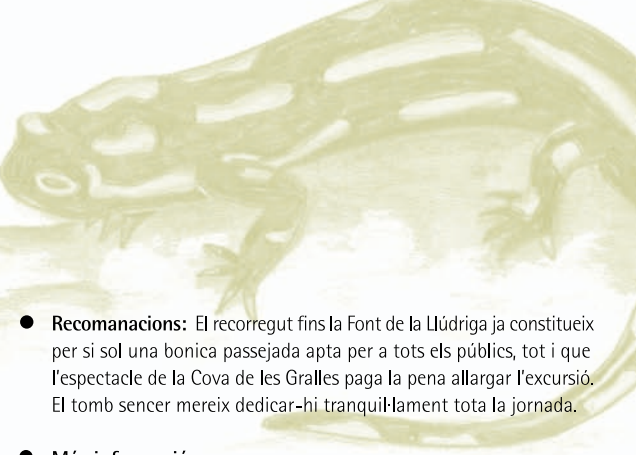
## Descripció de l'itinerari

L'itinerari comença en un tomb molt tancat, sota mateix de Capafonts, a la carretera que ve de Mont-ral. Un pal indicador, com els que es van trobant al llarg del recorregut, assenyalen el camí cap a la font de la Llúdriga, l'indret on neix el riu Brugent.

Des de la font de la Llúdriga cal tornar enrera unes desenes de metres per prendre un senderó que s'enfila muntanya amunt i que permet arribar a la cova de les Gralles, un dels espais més captivadors d'aquestes muntanyes. Es tracta d'una enorme balma semblant a un auditori que crea un ambient grandiosos alhora que íntim, un espai de difícil comparació.

També cal desfer un tram del recorregut per continuar ascendint la vall, i posteriorment, desviar-se del camí principal per girar a la dreta i pujar fins el Pont de Goi, un testimoni dels capritxosos jocs de la naturalesa. S'arriba així al capdamunt dels Motllats, una extensa plataforma amb suaus ondulacions del relleu, on les plantes aromàtiques s'aferren amb esforç a la prima capa de terra, per arrelar i convertir aquest ermàs en una estora de flors i olors cada primavera.

L'itinerari planeja fins la font Nova i marxa després cap el Barranc de la Pixera, passant a tocar de la Cova del Grèvol. Una mica més a baix es creua per sota de la sorprenent Roca Foradada i es continua davallant en direcció a Capafonts, seguint els vells camins que utilitzaven llenyataires i carboners.

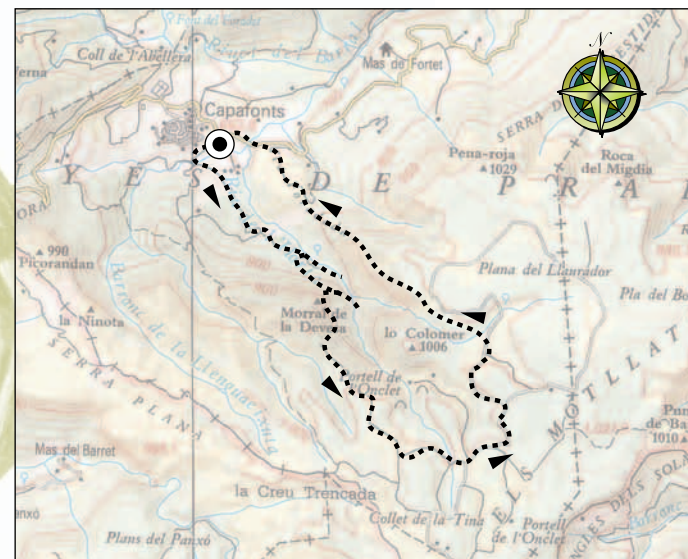


- **Recomanacions:** El recorregut fins la Font de la Llúdriga ja constitueix per si sol una bonica passejada apta per a tots els públics, tot i que l'espectacle de la Cova de les Gralles paga la pena allargar l'excursió. El tomb sencer mereix dedicar-hi tranquil·lament tota la jornada.
- **Més informació:** Patronat de Turisme de Capafonts (977 868 049, [www.capafonts.com](http://www.capafonts.com)).



Barranc de la Llúdriga

Font de la Llúdriga



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# LA PROFUNDITAT DEL BOSC MEDITERRANI

Muntanyes de Prades

6

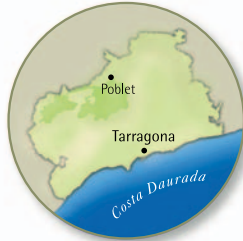
*De Poblet al Mirador de la Pena per l'Alzinar*

**Temps:** 3 h (sense comptar parades)

**Desnivell:** 500 m

**Cartografia:** *Mapa excursionista Muntanyes de Prades* 1:30.000 del ICC.

**Època:** Tot l'any. La gran quantitat d'ombra fa que també sigui una excursió plaent a l'estiu.



Senda de Colom

## El bosc dels monjos de Sant Benet

Aquesta és l'àrea forestal més emblemàtica de les comarques de Tarragona. Certament, hi ha altres masses forestals de gran valor natural, però la història i la realitat del Bosc de Poblet està lligada a la del monestir cistercenc més

important de la Península. Probablement, la visió a llarg termini dels interessos monacals va esdevenir un factor clau per tal de garantir una explotació sostenible durant segles i segles.

Amb la Desamortització, aquest espai va passar a mans de l'Estat i cal recordar que, durant el segle XIX i principis del XX, van ser els

enginyers forestals els pioners a Espanya de les idees conservacionistes. La suma de més encerts que errors ha permès que avui dia es pugui gaudir d'un bosc mediterrani de gran qualitat, amb comunitats de ribera, d'alzines, de roureda i pinar, i amb meravellosos camins de carboneig que inviten a un contacte íntim amb l'ànima del bosc.



Geneta geneta  
Gat mesquer

## Descripció de l'itinerari

Es pot començar a caminar des del propi Monestir, seguint les marques blanques i vermelles del GR 171-4 en direcció a les Masies. Al cap d'encara no 1,5 km es deixa la carretera per prendre, a la dreta, la pista forestal de La Pena (que en llatí volia dir roca).

Després d'uns 350 m, l'itinerari abandona la pista per continuar recte, seguint el GR per l'antic camí que porta a la pedrera de l'Escolta, on encara són molt evidents les cicatrius deixades per les riudes de 1994.

Després, el camí s'endinsa en el bosc i comença l'espectacle de l'alzinar. Aquest era el camí utilitzat, entre altres coses, per baixar la neu emmagatzemada a la nevera de la Pena, encara visible i impressionant per les dimensions de la seva cavitat (va ser aprofitada per a construir un habitatge de diversos nivells pels guardes forestals).

Es torna a la pista i, després de passar al costat de la Casa Forestal, antiga explotació agrària del monestir, s'arriba a la Font del Deport, on s'agafa una sendera que puja fins el mirador de la Pena.

Es descendeix pel mateix camí i es pren novament la pista. En la part exterior del primer tomb a la dreta es deixa el GR per continuar per la Senda del Colom que, després d'un recorregut inoblidable, retorna a la pista. Poc després, just al trobar una bifurcació, es va per un camí, quasi tapat per la vegetació i tancat per una cadena, que permet trobar de nou el GR.

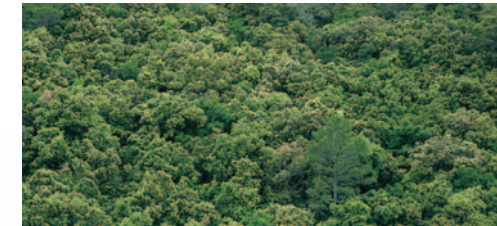
- **Recomanacions:** La visita al Monestir de Poblet és imprescindible.  
**Horaris de visita:** de 10 a 12,30 i de 15 a 17,30 i fins les 18h a l'estiu.

- **Més informació:**  
Oficina de Turisme Poblet-Vimbodi (977 871 247 [www.conca.altanet.org](http://www.conca.altanet.org) [www.vimbodi.altanet.org](http://www.vimbodi.altanet.org))

Oficina de l'Espluga de Francolí (977 871 220 [www.espluga.altanet.org](http://www.espluga.altanet.org)).



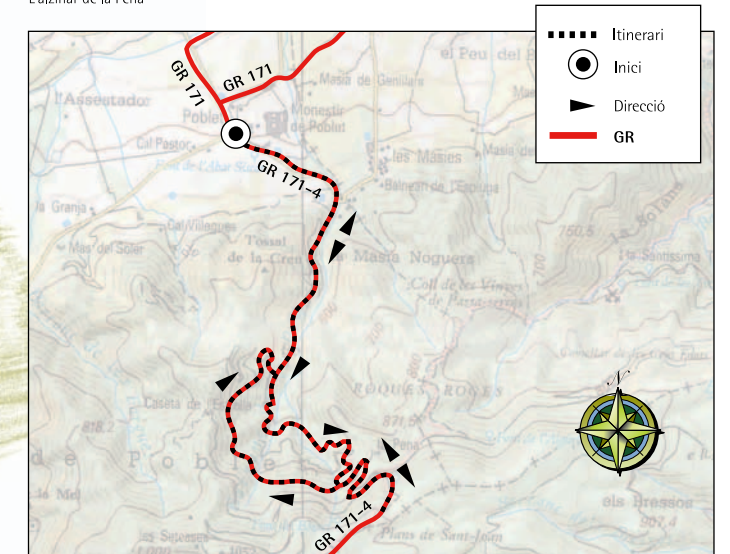
Monestir de Poblet



L'alzinar de la Pena



Font de l'Abat Siscar



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





# TERRITORIS DE RECONQUESTA

*El Montmell, les esglésies de Sant Miquel, el castell i la Talaia*

Serralades vora el mar **7**

**Temps:** 2 h (sense comptar parades, anada i tornada)

**Desnivell:** 275 m

**Cartografia:** Mapa comarcal del Baix Penedès 1:50.000 del ICC.

**Època:** Època Tot l'any, si bé a l'estiu cal evitar les hores de més calor i és recomanable escollir un dia clar per gaudir de les magnífiques panoràmiques que s'albiren.



L'alzina de Torrossolla

## Espais de serenitat i de silenci

Durant els segles de construcció de la Catalunya medieval aquests van ser territoris de frontera. El Montmell va ser el punt d'arribada del comtat de Barcelona al Camp de Tarragona en la segona meitat del s. X. A l'altra banda del riu Gaià s'estenia el domini sarrai.

Eren, sens dubte, unes terres difícils on homes audaçs –o sense res a perdre– van anar guanyant serra rera serra, aixecant castell rera castell, església rera església. Després de la reconquesta cristiana la població es va organitzar sobre la base de masies aïllades i petits nuclis de població. Només el terme municipal del Montmell ha arribat a comptar

amb 116 masies (1,6 per km<sup>2</sup>), tot i que el progressiu èxode rural que va buidar aquestes terres ha provocat l'abandonament de gairebé totes. Avui dia, a més del seu patrimoni històric, l'àrea compta amb espais d'una inusitada harmonia i bellesa, valls on es combinen els conreus de vinya i els boscos, espais on regna la serenitat i el silenci.



Bubo bubo  
Duc

## Descripció de l'itinerari

L'excursió comença a l'església nova de St. Miquel, situada al peu de la pista forestal que porta al Collet del Montmell, just damunt de l'àrea recreativa forestal del Montmell. Per arribar-hi cal agafar la carretera que, una mica abans d'arribar a la Juncosa de Montmell, indica l'àrea recreativa.

Al segle XVI, l'església nova, ara en ruïnes, va substituir com a parròquia a la petita esglésiola romànica arrapada al rocam de més amunt. L'església constituïa el punt de trobada per a la població dispersa de les masies de l'entorn. Des de l'absis surt un senderó que condueix a la Font del Montmell, situada en un racó entre pollancre.

La vella església de St. Miquel sembla que data del segle X. Per pujar-hi cal prendre un camí que surt una miqueta més avall de l'església nova. La seva construcció a la meitat de l'esquerp vessant que la protegeix, tot aprofitant la mateixa roca com a paret, li confereix un caràcter especial que explica molt bé la duresa de l'època en que va ser bastida.

Des de darrera de l'absis surt el senderó que condueix al Collet del Castellot. Des d'aquí, seguint la línia de cresta a l'esquerra, s'arriba en pocs minuts a les restes del Castell del Montmell, paradigma dels castells roquers, escenari de desolada bellesa. Les planes del Camp de Tarragona i del Penedès s'estenen aтраfegades i bullicioses als seus peus.

Davallant de nou al collet i seguint sempre la cresta en direcció NE, s'arriba al punt culminant de la Serra del Montmell, la Talaia o també anomenat Puig de la Dent (861 m). Les vistes que es poden contemplar des d'aquí són senzillament esplèndides.

- **Recomanacions:** A pocs quilòmetres del Montmell, vora el riu Gaià, va ser bastit el Monestir cistercenc de Santes Creus, que juntament amb Poblet van esdevenir els veritables impulsors de la colonització d'aquests territoris de la Catalunya Nova. Horari de visites: de 10 a 13'30 i de 15 a 16'30. El dilluns és tancat.
- **Més informació:** Oficina de Turisme d'Aiguamúrcia (977 638 301), Santes Creus (977 638 329).



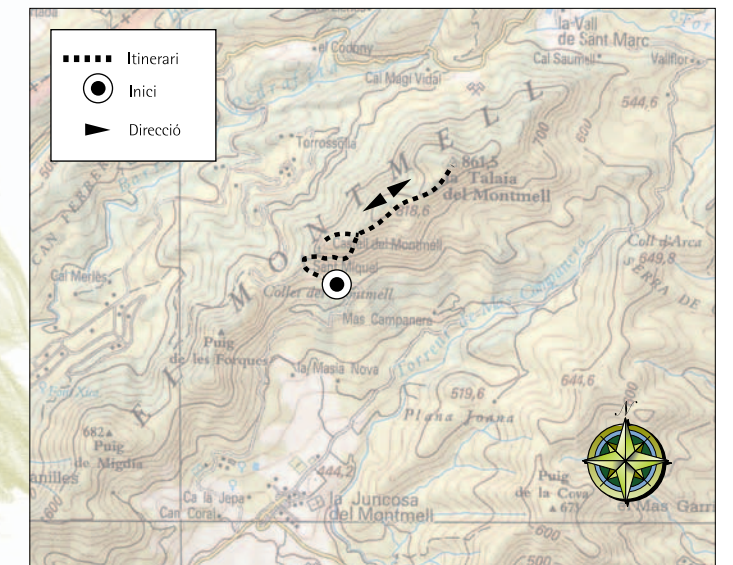
Església vella de St. Miquel del Montmell



Bruc d'hivern



Racó de la Font del Montmell



Base cartogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC)

Escala: 1:50.000





Voltants de l'ermita de Sant Gregori, Falset.

## Guies senderisme

### Prades Aventura / Montblanc Aventura

Sant Llorenç, 8. 43364-PRADES  
Tel. 626 133 606 · Fax 977 868 096  
info@pradesaventura.com · www.pradesaventura.com  
info@montblancaventura.com · www.montblancaventura.com

### Canoa Kayak

Embassament de Siurana, Ctra. del Pantà s/n.  
43360-CORNUDELLA DE MONTSANT. Tels. 977 817 193 · 606 414 223  
santi.borras@teleline.es  
www.canoakayak.com

### Rotpunkt

Jacint Verdaguer, 6. 43363-ULLDEMOLINS  
Tels. 977 561 867 · 618 808 371  
info@rotnatura.com  
www.rotnatura.com

### Pedrenca

Carrer de la Font, 2. 43361-LA MORERA DE MONTSANT  
Tels. 977 827 073 · 690 251 295  
pedrenca@pedrenca.com  
www.pedrenca.com

### Catsud

Plaça de la Vila, 16. 443736-EL MASROIG  
Tel. 626 684 917  
info@catsud.com · www.catsud.com

### La Barrancada

Partida Comanrell s/n. 43891-MASBOQUERA  
Tels. 977 824 074 · 605 423 027

### Drac Actiu

Ctra. Les Masies s/n. 43440-L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ  
Tel. 629 213 263  
info@dracactiu.com · www.dracactiu.com

### Llop Aventura

Carrer del Pintor Potau, 22. 43400-MONTBLANC  
Tel. 977 875 126  
info@llopaventura.com · www.llopaventura.com

### Naturetime Events

Marcos Redondo, 3 baixos, Apt. Correus 31. 43481-LA PINEDA  
Tel. 977 372 080  
www.cefores.net

### Associació Mediambiental La Sínia

Dalt, 45. 43893-ALTAFULLA.  
Tels. 977 652 212 · 655 486 115. Fax 977 652 212  
sinia@siniadelgaia.com · www.siniadelgaia.com

## Recomanacions i informació general

Els **itineraris** han estat pensats per a persones que els agradin les excursions per muntanya però, ni la dificultat, ni el nivell d'esforç que comporten exigeixen ser un senderista especialitzat.

L'**horari dels itineraris** ha estat calculat per caminar-los tranquil·lament, però sense considerar el temps de les parades. Cal tenir en compte que, normalment, es destina el mateix temps a caminar que a descansar, mirar, menjar, etc.

És recomanable du un bon **calçat** i **roba adequada** segons cada estació, tenint en compte que pot ser molt acusada la diferència de temperatura entre la costa i les àrees de muntanya de l'interior.

Durant l'**estiu** la calor pot arribar a ser molt intensa i és recomanable matinar força per no agafar les hores de més sol. Recordeu portar un barret i aigua. A l'**hivern** pot haver-hi alguna nevada esporàdica i quan bufa el Mestral les temperatures poden baixar considerablement.

El perill del **foc** és gravíssim pels boscos mediterranis i està completament prohibit d'encendre'n.

No està de més portar unes tisores de podar per contribuir a mantenir transitables els senderons més amagats.

Els senders de Gran Recorregut (GR) i els de Petit Recorregut (PR), són itineraris senyalitzats de forma voluntària per excursionistes sota la coordinació i la responsabilitat de la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya). Més informació: [www.feec.es](http://www.feec.es) A **InfoSender** es pot trobar informació sobre la xarxa catalana de senders: [www.euro-senders.com](http://www.euro-senders.com)

Qualsevol opinió, observació, advertència o crítica sobre els itineraris, la informació que aquí es facilita i la vostra experiència en recorre'ls, serà molt preuada per tal de poder corregir problemes i millorar properes edicions. Cal enviar la informació a: [costadaurada@turisme.altanet.org](mailto:costadaurada@turisme.altanet.org) o bé a l'adreça del **Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona: Passeig Torroja s.n. 43007 Tarragona**.

## Informació serveis turístics a la Costa Daurada

Per obtenir informació actualitzada sobre serveis d'allotjaments, restauració, activitats, guiatge i per a sol·licitar altres opuscles, informació específica o el mapa general de la Costa Daurada: [www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info)  
[costadaurada@altanet.org](mailto:costadaurada@altanet.org)

## Bibliografia excursionista

- *El Montsant*, d'Antoni Cabré, Cossetània Edicions, 1999.
- *Per les serres del mestral (I)*, d'Antoni Cabré, Cossetània Edicions, 2000.
- *Per les serres del mestral (II)*, d'Antoni Cabré, Cossetània Edicions, 2000.
- *Muntanyes de Prades, paisatge i fauna*, de Màrius Domingo i Antoni Borau, Cossetània Edicions, 1998.
- *Muntanyes de Prades. Excursions naturals*, de Màrius Domingo de Pedro, Cossetània Edicions, 2000.
- *Serra del Montsant. Guia Itinerària*, de Rafael Ferrer, Centre de Lectura de Reus, 1999.
- *D'excursió. Les rutes de l'espai De Vacances de TV3*, de Griselda Guiteras i Mònica Huguet, Pòrtic, 1999.
- *Camins de la Mediterrània, 10 passejades i excursions a peu i en bicicleta*, de Rafael López-Monnné, editada pels patronats de turisme de l'Hospitalet de l'Infant (977 823 328), de l'Ametlla (977 456 477) i de l'Ampolla (977 593 011), 1998. En català, castellà, anglès, alemany, francès i holandès.
- *Els castells del Gaià*, de Marina Miquel, Josep Santesmases i Dolors Saumell, Cossetània Edicions, 1999.
- *L'Alt Gaià, entre la Segarra i el Camp*, de Ignasi Planas de Martí, Cossetània Edicions, 1999.
- *Itinerari per l'Alzinar de la Pena*, Centre Excursionista de l'Espluga de Francolí.
- *La Capçalera del riu Brugent. Itinerari de natura autoguiat*, realitzat per l'Escola de Natura Cel Rogent i editat per l'Ajuntament de Capafonts (977 86 80 49), 2000.
- *Senders de Gran Recorregut GR 7, GR 171, GR 172 i GR 174*, Senders de Catalunya i FEEC, 1998 (incorpora traducció en anglès).







**PATRONAT DE TURISME**  
DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

Passeig Torroja, s/n · 43007 Tarragona

Tel. (+34) 977 230 312

Fax (+34) 977 238 033

[costadaurada@altanet.org](mailto:costadaurada@altanet.org)

[www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info)