

## **BIKEPACKING - SPRING MADNESS**

**Inicio y final:** Figueres

Ruta dura por la cantidad de desnivel. Perfecta para conocer los rincones más aislados de la parte norte del Alt Empordà.

Para el **High Loop** se recomiendan neumáticos de 48c a 2.4' para disfrutar la ruta. Para el **Low Loop** se recomiendan neumáticos de 35c a 48c.

Aún que se podría hacer en 2 días, aquí se propone una ruta de 4 etapas para disfrutar en buena compañía.

Vale la pena hacerla con calma, especialmente en los meses más calurosos. Podrás refrescarte en el mar (**Roses hasta Llançà**) y en las pozas y ríos (**Requesens, Salines y Gorgs de la Muga**). Para los meses de buen tiempo (y más gente en la zona) se recomienda acampada libre o vivac. Para los meses de frío, puedes usar los varios refugios libres que encuentras durante la ruta.

**Alt Empordà High Loop**  
**250Km 7500m+**

**Alt Empordà Low Loop**  
**280Km 5200m+**

Ambas rutas comparten los puntos para dormir. La primera etapa es igual para las dos rutas.

### **Puntos de Interés:**

- Aiguamolls
- Catedral de Castelló d'Empúries
- Cap de Creus
- Parc Natural L'Albera
- Sant Quirze de Colera
- Accidente Aéreo Douglas 1986
- Paratge Natural Bosques de Les Salines
- Gorgs de la Muga
- Plana de l'Empordà

### **Dormir:**

- **Vivac/Hamaca** durante todo el recorrido
- Ermita Sant Silvestre (area picnic)
- Refugi Col de Banyuls
- Refugi Forn de Calç (Requesens)
- Refugi Santuari de les Salines
- Camping L'Ombra (Llançà)
- Camping Bassegoda Park (Albanyà)

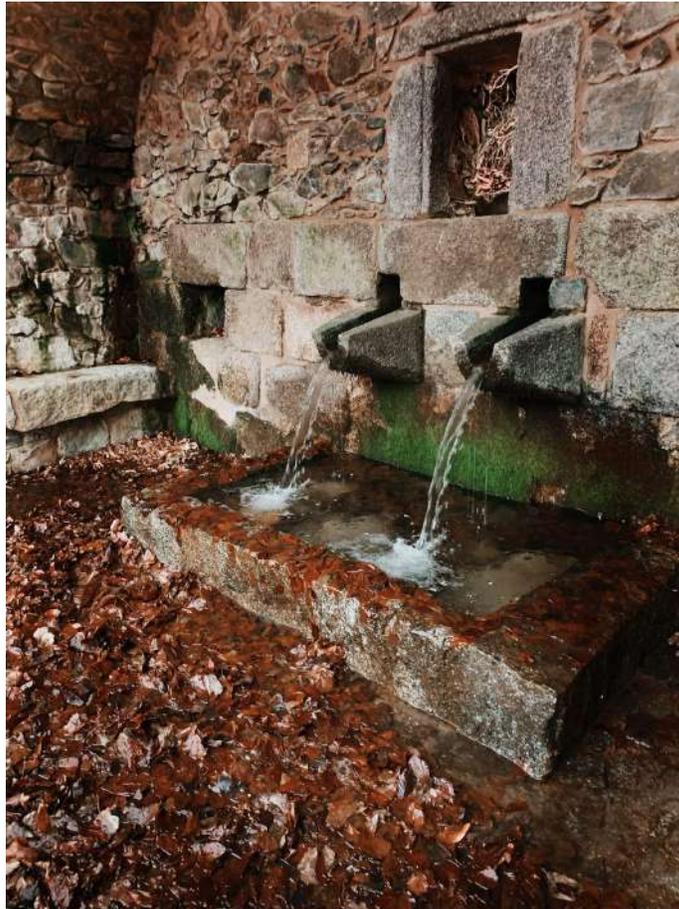
### **Agua y avituallamiento:**

La ruta pasa por bastantes pueblos donde podrás encontrar fuentes y bares (**Castelló, Cadaqués, Port de la Selva, Llançà, Vilamaniscle, El Pertús, Maçanet de Cabrenys, Albanyà**), pero bastante pequeños y con horarios intermitentes.

Se recomienda capacidad de 2,5 a 4 Litros de agua y rellenar cuando sea posible. También llevar la comida necesaria para casi toda la ruta.

Para los tramos más aislados, éstos son los puntos de avituallamiento:

- Fuente de agua dulce en **Cala Jòncols** (caminar por la playa hasta el extremo derecho, hay que mojarse un poco los pies hasta llegar a una fuente de agua dulce a un palmo del mar)
- Supermercado en **Llançà**
- Fuente en **Vilamaniscle**
- Depósito de lluvia en **Refugio Requesens (Forn de Calç)**
- Riachuelos y fuentes en **Requesens / Font Rovellada (FILTRAR!)**
- Supermercado **El Pertús / La Jonquera**
- Hotel / Bar / Fuente **La Vajol** (sólo "High Loop")
- Fuente en **Santuari Salines**



## Propuesta de etapas

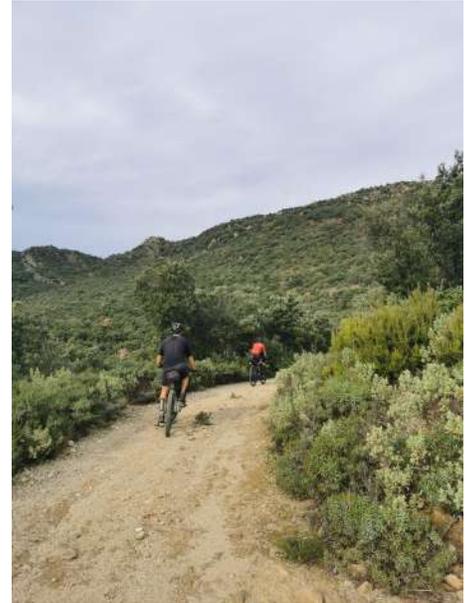
(sujeto a clima, velocidad de pedaleo y cantidad de ratafia ingerida)

### ETAPA 1

**02/04 Figueres - Sant Silvestre de Valleta** (acampada libre / vivac /hamaca)

**75Km 1700m**

- PDI: Aiguamolls
- PDI: Catedral Castelló
- Cala Jòncols (fuente)
- PDI: Cap de Creus
- Hike-a-bike (Km 52 a Km 54)
- Asfalto Port de la Selva - Llançà
- Acampada libre cerca de la Ermita Sant Silvestre

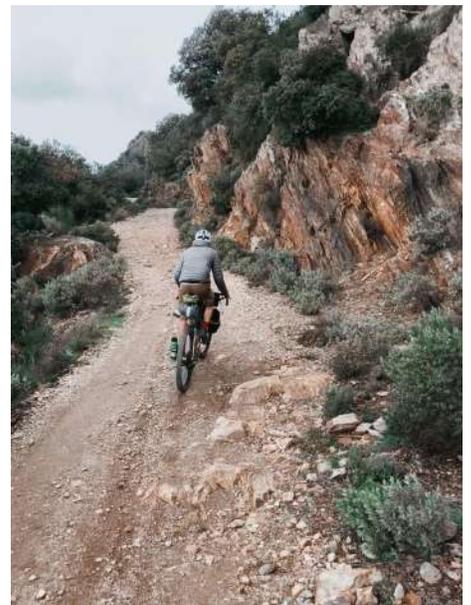


### ETAPA 2

**03/04 St Silvestre Valleta - Requesens** (tienda o refugio libre)

**58Km 2000m** (incluye Puig Neulós loop 16Km 750m+)

- Agua en Vilamanisclé
- Posible atajo por carretera Espolla - Cantallops
- PDI: Sant Quirze de Colera
- Refugio Libre Col de Banyuls
- **Puig Neulós Loop** (1250m):  
8Km 750m+  
Ojo a la bajada!  
Posibilidad de refugio en la cima
- Refugio Libre Requesens
- Castillo Requesens / Font Rovellada (Acampada libre)
- Etapa con poca agua, posible depósito de lluvia en refugio Requesens, riachuelos en Font Rovellada



### ETAPA 3

**04/04 Requesens - Salines (por La Vajol) (tienda o refugio libre)**

**40Km 1500m**

- PDI: Accidente aèreo 1986 avi3n Douglas
- El Pertús: supermercado
- La Vajol: fuente, bar, hotel
- PDI: Parc Natural Les Salines
- Santuari Les Salines (Refugio libre / Acampada / Fuente)

#### Opci3n "Low Route" (Por Maçanet de Cabrenys)

- Bajar a Cantallops despu3s accidente aèreo
- Ruta Suave hasta Maçanet
- En Maçanet de Cabrenys, subir a Santuari Salines (pista buena, 12kms 700m+ 6% max)

### ETAPA 4

**05/04 Salines - Figueres (por Pantano Boadella)**

**76km - 1200m**

- Para obligada: **Restaurant Can Mach** (Tapis) Esmorzar de forquilla
- PDI: Pantà de Boadella
- PDI: Gorgs de la Muga (Albanyà)
- Camping Bassegoda

#### Opci3n "Low Route" (por Darnius)

- Rodear el Pantano de Boadella por el Sur, evitando el tramo entre Tapis y Sant Llorenç de la Muga

