



Itinéraire de la Muga

Espace naturel protégé de l'Alta Garrotxa

Réserve naturelle partielle de la Muga

La Muga et la Torre dels Moros, à Sant Llorenç de la Muga

Generalitat de Catalunya

Diputació de Girona



Parcours circulaire qui nous permet de visiter la **réserve naturelle partielle de La Muga** et de contempler une superbe vue panoramique sur la vallée fluviale. L'itinéraire commence dans le village de **Sant Llorenç de la Muga**, longe la rivière et monte jusqu'à la **Torre de Guaita ou dels Moros** (tour de surveillance). En chemin, nous pourrions profiter de la forêt riveraine, de l'ermitage de **Sant Antoni**, de la réserve naturelle de **La Muga** et du patrimoine historique et culturel du centre médiéval de **Sant Llorenç de la Muga**.

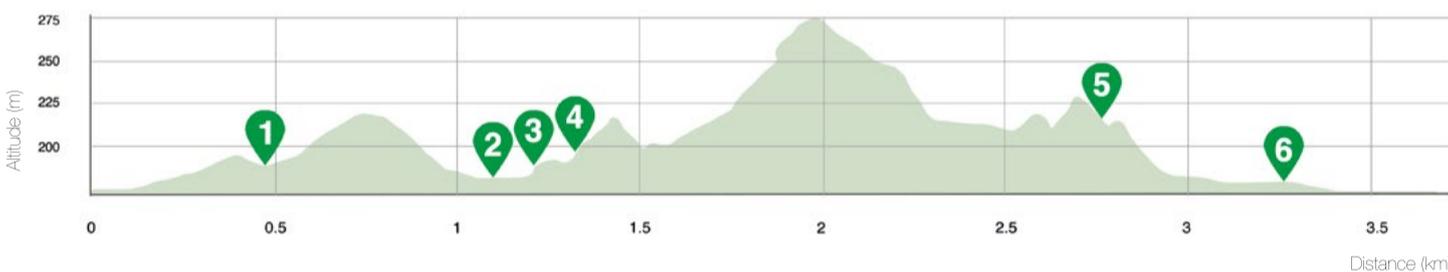
FICHE TECHNIQUE	distance	3,08 km	difficulté (SENDIF)	facile
	dénivellé	204 m	passages équipés	non
	durée	1h	période recommandée	toute l'année
	type de parcours	circulaire	balisage	panneaux et peinture jaune

Comment s'y rendre (VERSION NUMÉRIQUE) **Track** (VERSION NUMÉRIQUE) **Stationnement limité**

En voiture
En arrivant à Sant Llorenç de la Muga, laissez votre voiture sur le parking à droite, après le Pont Vell.

En bus
Depuis la gare routière de Figueras, prenez la ligne régulière Figueras-Albanyà exploitée par la compagnie Sarfa.

L'**espace naturel protégé de l'Alta Garrotxa** couvre une grande superficie (32.865 hectares) et sa **diversité et son caractère unique** en font sans aucun doute l'espace le plus important des Pré-Pyrénées orientales. Parmi les éléments les plus caractéristiques, nous soulignerons **les précipices rocheux et le fond des vallées, qui composent un paysage d'une grande beauté et d'une grande valeur naturelle**.





1 La noria du Parc d'en Pep

Nous commençons le parcours en direction du Parc d'en Pep, où se trouve la reconstruction de l'ancienne noria du château de Sant Llorenç de la Muga, qui servait à l'irrigation. Juste à côté de la noria, prendre les escaliers qui mènent à la promenade de Sant Antoni, qui traverse la rivière et d'où l'on peut voir la Muga et la forêt riveraine.



2 Église et pont de Sant Antoni

Au bout de la promenade nous arrivons à la petite église de Sant Antoni et au pont. Les premières informations documentaires de la chapelle datent de 1835, mais on pense qu'il y avait déjà un lieu de culte avant cette date. Le pont est d'origine médiévale et, dans le passé, on lui donnait le nom de Pont del Grau (pont du goulet) en raison de son emplacement, au-dessus de deux rochers calcaires qui rendent le lit de la rivière plus étroit à cet endroit.



3 Réserve naturelle partielle de la Muga

Le pont de Sant Antoni offre une vue magnifique sur la Muga et la réserve naturelle partielle, une zone protégée gérée par le Consorci de l'Alta Garrotxa (consortium pour la protection de l'espace naturel regroupant 11 municipalités). Ce lieu d'une grande beauté présente un grand intérêt écologique pour les forêts riveraines, qui abritent de nombreuses espèces de faune et de flore. Ces espèces sont particulièrement vulnérables aux impacts causés par la surpopulation.



4 Fontaine de Fradera

Continuer le long du chemin à droite jusqu'à une bifurcation. En prenant à droite, en direction de la rivière, nous arrivons à la fontaine de la Fradera. Cette fontaine a été aménagée avec une toiture et des bancs. Elle prend sa source tout près de la Muga et son eau est connue pour sa fraîcheur. Pour monter à la Torre de Guaita, il faut prendre le chemin qui tourne à gauche et qui s'éloigne de la rivière.



5 Torre dels Moros ou de Guaita

Suivre le chemin de Can Roure et prendre la piste à gauche. Nous trouvons une antenne de communication et en prenant la piste à droite, nous arrivons à la Torre dels Moros ou Torre de Guaita. Cette tour a été construite au XIIIe siècle pour surveiller toute la vallée de la Muga. La tour, récemment restaurée, est en bon état de conservation et a été déclarée "bien culturel d'intérêt national".



6 La Palanca et les jardins potagers

En prenant le sentier qui descend jusqu'à la source de la Palanca ou du Lleó, traverser la Muga sur le pont à structure métallique. De là, on peut admirer la Muga, les jardins potagers et la partie sud de la vieille ville fortifiée. La muraille, d'origine médiévale, conserve trois portes et les tours de guet. Passer par la porte Mitger et, en suivant l'ancienne muraille, franchir la porte de Dalt pour revenir sur le parking.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

-  Vérifiez les conditions météorologiques avant de partir.
-  Indiquez toujours où vous allez et quand vous reviendrez.
-  Planifiez l'activité, consultez les guides et la carte du parcours. Respectez la signalisation.
-  Utilisez du matériel et des équipements appropriés. Prenez votre téléphone portable avec vous et économisez la batterie. En cas d'urgence, appelez le 112.
-  Hydratez-vous souvent et mangez des aliments énergétiques.
-  Fixez des points de référence sur le parcours pour vous orienter.

NORMATIVA I BONES PRÀCTIQUES

- N'allumez pas de feu. Ne faites pas de camping.
- Ramassez vos déchets.
- Suivez les sentiers balisés.
- Tenez les chiens en laisse.
- Respectez la propriété privée et le bétail.
- Ne faites pas de bruit et ne criez pas sans raison.
- Prenez soin des animaux et des plantes.

