

TOSSA DE MAR  
OFICINA DE TURISME



Medi Ambient  
Ajuntament de Tossa de Mar



## ITINÉRAIRES ET PARCOURS TOSSA DE MAR

OFFICE DE TOURISME MUNICIPAL  
Avinguda del Pelegrí, 25 · Edifici La Nau · 17320 Tossa de Mar · Costa Brava · Girona · Spain  
Tel. +34 972 340 108 · email: info@infotossa.com

[www.infotossa.com](http://www.infotossa.com)









# ITINÉRAIRES ET PARCOURS DANS LE PARADIS BLEU

Le GR 92 longe la côte méditerranéenne et traverse la commune de Tossa de Mar du nord au sud. Les cinq itinéraires que nous vous proposons en empruntent partiellement le tracé, en font leur épine dorsale et s'en écartent parfois pour suivre d'autres chemins, également signalisés, qui vous permettront de découvrir la richesse naturelle et paysagère de Tossa de Mar.

La possibilité de découvrir notre environnement peut être complétée et élargie grâce à un programme d'itinéraires guidés, avec pour pilote un expert local qui vous en montrera les valeurs les plus précieuses et vous aidera à les interpréter. Le programme d'itinéraires guidés peut être demandé à l'adresse suivante : [info@infotossa.com](mailto:info@infotossa.com).

# 1 | ES CODOLAR



**Départ :** Office de tourisme.

**Difficulté :** faible.

Une bonne partie du trajet emprunte une piste en parfait état, jusqu'au tronçon du chemin de ronde. Sur ce dernier, un sentier à travers des sites en surplomb de falaises, les plus extrêmes précautions doivent être prises.

**Altitude maximum :** 117 m.

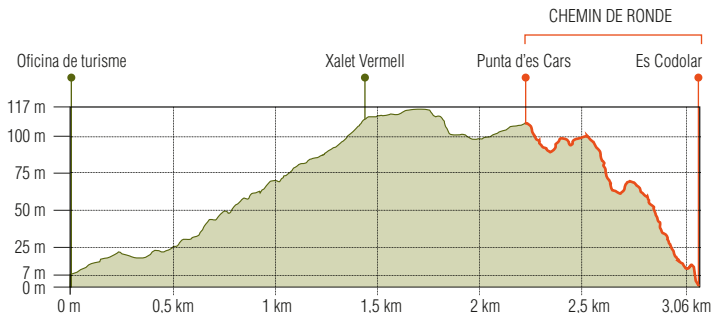
**Durée totale :** 1 h

**Distance :** 3 km.

**Époque de l'année :** toute l'année.



**Description :** itinéraire en boucle qui s'avance à la rencontre du versant maritime du massif d'*Ardenya Cadiretes* et pousse jusqu'à la calanque d'*Es Codolar*, située au pied de l'imposante muraille de la *Vila Vella* (vieille ville) de Tossa de Mar. Le parcours emprunte un tronçon du chemin de ronde d'où l'on bénéficie d'un des paysages les plus spectaculaires et représentatifs de la Costa Brava.



# 2 | CALA POLA



**Départ :** Office de tourisme.

**Difficulté :** faible.

Une bonne partie du trajet emprunte une piste en parfait état, jusqu'au tronçon du chemin de ronde. Sur ce dernier, un sentier à travers des sites en surplomb de falaises, les plus extrêmes précautions doivent être prises.

**Altitude maximum :** 123 m.

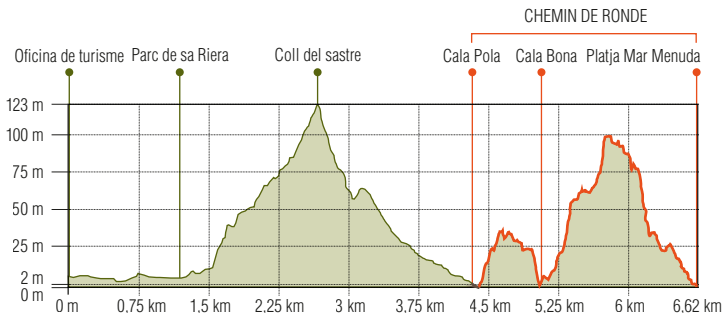
**Durée totale :** 2 h

**Distance :** 6,6 km.

**Époque de l'année :** toute l'année. Durant la saison estivale, un bateau assure le trajet entre la grande plage de Tossa et la calanque Pola.



**Description :** itinéraire en boucle qui permet d'apprécier le spectaculaire paysage côtier du massif d'*Ardenya Cadiretes*. Les flancs maritimes de ce massif plongent subitement dans la mer, dessinant une côte aux grandes falaises entrecoupées de petites calanques, et un panorama naturel aux valeurs esthétiques et paysagères exceptionnelles.



# 3 | RUIXONS



**Départ :** Office de tourisme.

**Difficulté :** faible.

Tout le parcours emprunte des pistes en parfait état.

**Altitude maximum :** 303 m.

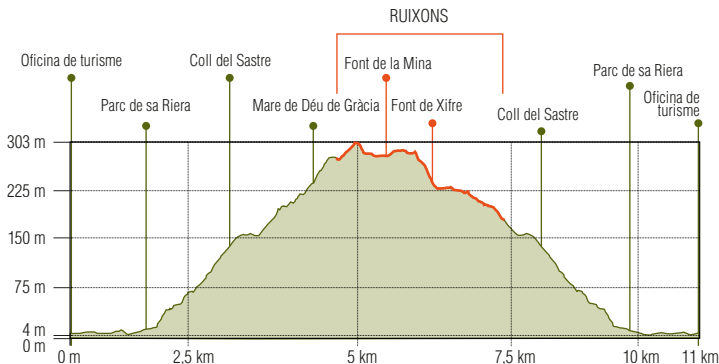
**Durée totale :** 3 h

**Distance :** 11 km.

**Époque de l'année :** toute l'année.



**Description :** itinéraire conduisant aux torrents de *Ruixons*, archétype des nombreux ruisseaux typiquement méditerranéens qui sillonnent les dépressions du massif d'*Ardenya Cadiretes*. La nature du terrain est propice aux résurgences, qui donnent naissance à des sources non traitées coulant pratiquement toute l'année. Le parcours offre également des vues splendides sur la côte nord de la commune.





# 4 | SANT GRAU



**Départ :** Office de tourisme

**Difficulté :** faible.

Le parcours n'emprunte que des pistes en parfait état, mais la pente est considérable.

**Altitude maximum :** 400 m.

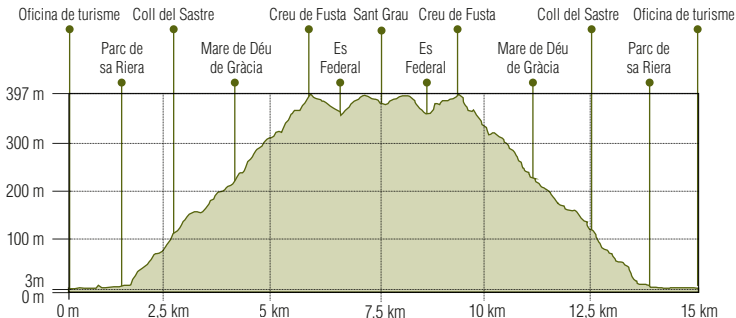
**Durée totale :** 4 h (2 h 15 min aller et 1 h 45 min retour).

**Distance :** 15,2 km.

**Époque de l'année :** toute l'année, bien que le trajet soit plus dur en été en raison de la chaleur et de l'absence d'ombre.



**Description :** l'itinéraire traverse des bois typiquement méditerranéens à la végétation très dense et compacte, constituée essentiellement de chênes-lièges mais aussi d'yeuses et de pins, pour finir, passés les vestiges de l'ermitage de *Mare de Déu de Gràcia*, au sanctuaire de *Sant Grau*, niché au cœur du massif d'*Ardenya Cadiretes*. Le sanctuaire de *Sant Grau* constitue un important héritage historique, de légendes et de traditions.



# 5 | PUIG DE SES CADIRETES



**Départ :** Office de tourisme.

**Difficulté :** faible. Tout le parcours emprunte des pistes en parfait état, à l'exception d'un court tronçon de sentier donnant accès au sommet, où une dernière passe rocheuse exige de prendre d'extrêmes précautions. La pente en est considérable.

**Altitude maximum :** 519 m.

**Durée totale :** 4h 10 min

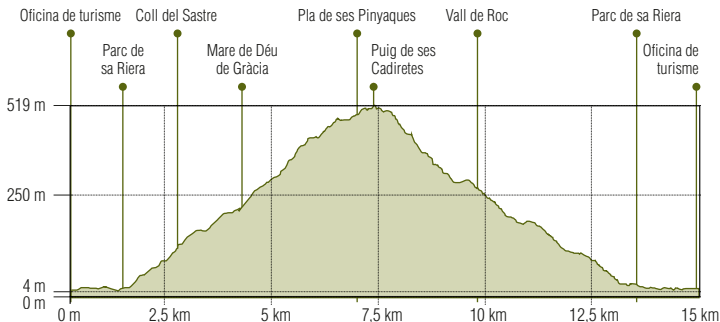
**Distance :** 15,1 km.

**Époque de l'année :** toute l'année,

bien que le trajet soit plus dur en été en raison de la chaleur et de l'absence d'ombre.



**Description :** itinéraire en boucle autour de la sierra de *Montllor*, pour finir au point le plus élevé du massif d'*Ardenya Cadiretes*, situé au Puy de ses *Cadiretes* (519 m). Du sommet, on surplombe un impressionnant panorama comprenant une vaste masse de forêt typiquement méditerranéenne.





## AUTRES ITINÉRAIRES

### GR 92 (sentier de la Méditerranée)



Le tracé de ce sentier longe le littoral catalan, et en montre la diversité : calanques, plages, paysages méditerranéens et chaînes littorales. Signalisé par des bandes blanches et rouges, il passe par Tossa de Mar à travers le massif d'*Ardenya Cadiretes*.

À son passage dans la commune de Tossa, le GR 92 coïncide avec le tracé de l'itinéraire de l'*Ardenya*, un circuit en boucle de 98 km de long qui relie différents sites et localités de ce massif.

### LE CHEMIN DE *TERRA NEGRA*



Le tracé de ce sentier relie Tossa à Caldes de Malavella. À Tossa, il suit le cours du ruisseau, longeant des rives de grande beauté, et continue jusqu'au col de *Terra Negra*. Signalisé par des bandes blanches et bleues, il est parfait pour les promenades paisibles et accessibles à tous depuis le parc de *Sa Riera*. Comme il traverse la rivière à plusieurs reprises, il faut savoir qu'en cas de fortes crues, certains tronçons peuvent en être impraticables.

### ROUTE DE L'ANCIEN CHEMIN DE LLORET DE MAR



Cet itinéraire emprunte l'ancien chemin de Tossa à Lloret, en passant par le col de *Sa Palomera*. Signalisé par des bandes mauves, il débute à la déviation menant à *Can Samada* depuis le chemin de *Terra Negra*.

# NOTES

