



**RUTAS PIRINEOS**  
Rutas de montaña, senderismo y excursiones



Paisajes  
pintorescos



Familias  
y niños



Patrimonio  
histórico



Rutas  
circulares



Español



## Ruta circular por el Cap de Norfeu

Paseo de carácter familiar por el Cap de Norfeu en el Parque Natural del Cabo de Creus

Rosas, Cabo de Creus, Gerona, Cataluña



**Dificultad** Baja



**Tiempo total efectivo** 1:40h



**Distancia total** 4,7 km



**Desnivel acumulado** 275m



**Altitud máxima** 171m



**Altitud mínima** 59m



**Punto de salida / llegada** Collado del Canadell



**Población más cercana** Rosas



Cap de Creus. 1:25.000. Editorial Alpina.



## PUNTOS IMPORTANTES DE PASO (WAYPOINTS)

Punto de paso	Tiempo	Altura	Latitud	Longitud
1 Inicio ruta del Cap de Norfeu	0:00h	59m	42.2476620°	3.2476110°
2 Cruce GR-92	0:05h	89m	42.2448160°	3.2487490°
3 Torre de Norfeu	0:15h	171m	42.2433580°	3.2503460°
4 Desvío del mirador de Norfeu	0:25h	130m	42.2416630°	3.2563730°
5 Mirador de Norfeu	0:40h	125m	42.2390280°	3.2635030°
6 Cap Gros	0:42h	110m	42.2388720°	3.2643340°
7 Punta de la Trona	0:55h	120m	42.2423940°	3.2648470°
8 Camino Cuevas de las Encantadas	1:10h	118m	42.2415896°	3.2577490°
1 Inicio ruta del Cap de Norfeu	1:40h	59m	42.2476620°	3.2476110°

Sistema de coordenadas geográficas. Datum Europeo 1950

## INTRODUCCIÓN

Excursión de 4,7 km de longitud por la península del Cap de Norfeu (cabo Norfeu). El punto de salida y llegada de la ruta es el cruce de pistas de la bahía de Jóncols y de la cala de Canadell -collado del Canadell-. Durante el primer tramo del itinerario subimos hasta la torre de Norfeu. Desde este punto recorreremos toda la loma redondeada del Cap de Norfeu hasta su extremo oriental, donde primero visitamos el Cap Gros y luego la Punta de la Trona. Regresamos por la vertiente septentrional del cabo hasta que alcanzamos de nuevo su loma. Finalmente, volvemos a pasar por la torre de Norfeu y desde allí regresamos al punto de inicio de la ruta.

El Cap de Norfeu está situado en el extremo suroriental de la península del Cabo de Creus, entre la bahía de Jóncols y la bahía de Montjoi, y presenta una forma peculiar y fácilmente identificable: una gran masa rocosa, coronada por la torre de Norfeu, que se adentra mar adentro como si fuera uno de los grandes brazos que sustentan la gran cordillera pirenaica. Durante el itinerario del Cap de Norfeu descubrimos las curiosas formas que el mar y el viento han esculpido en la roca durante miles de años y admiramos una riquísima diversidad vegetal y faunística. El Cap de Norfeu es uno de los espacios de mayor valor medioambiental de todo el Parque Natural del Cap de Creus y ostenta su máximo grado de protección.

## LO MEJOR DE ESTA RUTA

- ✓ El tramo de la ruta que transcurre por la **loma redondeada del cabo**.
- ✓ Descubrir un **espacio protegido de una increíble riqueza natural** cerca de uno de los pueblos con más actividad turística de la Costa Brava.

## CÓMO LLEGAR EN COCHE

Desde **Rosas**, cogemos la **carretera de Montjoi** hasta la **cala Montjoi (7 km)**. Una vez llegamos al final de la carretera, seguimos por una **pista ancha de tierra** en dirección a la **cala de Jóncols**. Después de hacer **2,7 km** por esta pista, llegamos al **collado del Canadell**, donde está el **cruce entre las pistas** de la cala de Jóncols y la cala de Canadell. Hay espacio para estacionar varios vehículos.



## MÁS INFORMACIÓN

**DURACIÓN:** Medio día

**TIEMPO TOTAL EFECTIVO (SIN PARADAS):** 1:40h en total: 0:15h para subir desde el punto de inicio hasta la torre de Norfeu, 0:25h para ir desde la torre hasta el mirador del Cap de Norfeu, 0:15h desde este punto hasta la Punta de la Trona y 0:45h para regresar hasta el punto de inicio de la ruta.

**DESNIVEL ACUMULADO:** 275m

**DIFICULTAD TÉCNICA:** Baja. Se trata de una excursión sin ninguna dificultad técnica.

**ÉPOCA:** Todo el año.

**MATERIAL:** Nada en especial.

### **CARTOGRAFÍA:**

- Cap de Creus. 1:25.000. Editorial Alpina.
- Base topográfica de Cataluña 1:25.000. Instituto Cartográfico de Cataluña (ICC).

**OBSERVACIONES:** El itinerario es adecuado para hacerse con niños: el camino es fácil y presenta atractivos muy diversos. Recomendamos, sin embargo, vigilar y estar atentos en algunos puntos donde hay algún acantilado sobre el mar. El recorrido se puede hacer en los dos sentidos de la marcha, aunque recomendamos el sentido aquí descrito porque es el que está indicado sobre el terreno (con placas metálicas y alguna señal vertical). Durante varios meses del año, el camino de las Cuevas de las Encantadas está cerrado; hay un camino alternativo que está abierto durante todo el año y que también nos permite hacer un recorrido parcialmente circular; este es el recorrido que os proponemos en esta guía. En verano, os recomendamos coger la toalla y el bañador por si queréis refrescaros en alguna de las calas cercanas (Montjoi, Canadell, Jóncols,...).

## ¿SABÍAS QUE...

La torre de Norfeu fue construida en 1598 para proteger la costa de los ataques de los piratas? Esta torre de vigilancia permitía avisar con mucha antelación sobre posibles incursiones piratas a las calas de Jóncols y la Pelosa o al propio pueblo de Roses.

## RECORRIDO

El punto de **1 inicio de la ruta del Cap de Norfeu (0:00h - 59m)** se sitúa en el cruce entre las pistas de la cala de Jóncols y la cala de Canadell. En este punto encontramos varias señales indicadoras. Nosotros seguiremos las indicaciones del itinerario *número 16* del Parque Natural del Cabo de Creus: *Reserva Natural del Cap de Norfeu*.

Empezamos a caminar por un sendero que sube ligeramente en dirección S por la ladera de la montaña; coincidimos, durante este primer tramo, con el sendero de largo recorrido GR-92 que va hacia Rosas. Después de caminar unos 350m, llegamos al **2 desvío del GR-92 (0:05h - 89m)**. Dejamos atrás a la

derecha el GR-92, que continúa hacia Rosas, y tomamos el camino de la izquierda, que sube hacia la torre de Norfeu. El camino sigue unos 150m en dirección E, siempre ganando altitud, hasta que hace un giro brusco de 90° hacia la derecha, en dirección S. Seguimos avanzando y llegamos a un paso estrecho entre rocas. Una vez superado este paso, tenemos ya, a nuestra izquierda, la **3 torre de Norfeu (0:15h - 171m)**.

Después de visitar la torre y admirar las preciosas vistas que tenemos desde este punto, retomamos la ruta siguiendo el camino que se adentra hacia el Cap de Norfeu en dirección E. Avanzamos por la loma redondeada del cabo. El entorno es precioso: la punta del Cap de Norfeu delante nuestro (E), el golfo de Rosas a la derecha (S) y la bahía de Jóncols a la izquierda (N). Pronto llegamos al **4 desvío del mirador de Norfeu (0:25h - 130m)**. Nosotros seguimos el camino de la derecha, que nos llevará hasta la punta del Cap Gros, donde hay un bonito mirador. El camino tiende ligeramente hacia el SE y recorre los acantilados del lado S del Cap de Norfeu.

Finalmente llegamos al **5 mirador de Norfeu (0:40h - 125m)**. Estamos situados en una preciosa atalaya sobre la inmensidad del mar Mediterráneo. Desde este punto, bajamos unos metros hasta el **6 Cap Gros (0:42h - 110m)**, una punta que está situada al S del extremo oriental del Cap de Norfeu. Volvemos hasta el mirador y continuamos por el camino que avanza en paralelo a la línea de costa en dirección N. Pronto llegamos a un cruce donde hay una antigua cabaña de pastores. Nosotros seguiremos el camino de la derecha, que sigue en dirección NE hacia la Punta de la Trona. Seguimos el sendero y después de hacer unos 280m llegamos al extremo NE del Cap de Norfeu: la **7 Punta de la Trona (0:55h - 120m)**.

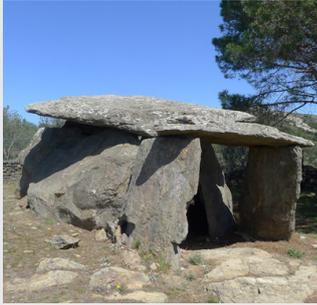
Después de disfrutar de este maravilloso entorno, volvemos hasta el desvío de la cabaña de pastores y cogemos ahora el camino de la derecha, que recorre el cabo por su lado N. Después de andar unos 470m desde la cabaña de pastores, llegamos a una bifurcación en la que nace el **8 camino de las Cuevas de las Encantadas (1:10h - 118m)**. El camino de la derecha sigue la línea de costa y pasa por las Cuevas de las Encantadas y las Cuevas de las Ermitas. El acceso a este camino, sin embargo, está prohibido durante varios meses al año con el objetivo de proteger algunas especies amenazadas que están en peligro de extinción. (Atención: si el paso está abierto, podéis regresar hasta el punto de inicio por este camino, pero si está cerrado, es obligatorio seguir por el camino de la izquierda vía la torre de Norfeu, en cumplimiento de la normativa del Parque Natural del Cabo de Creus).

Dejamos atrás a la derecha, pues, el camino de las Cuevas de las Encantadas y continuamos nuestra ruta por el camino de la izquierda. Este camino asciende suavemente hasta llegar a la loma del Cap de Norfeu, justo en el punto donde en la ida nos habíamos encontrado el **desvío del mirador del Cap de Norfeu (1:12h)**. Desde este punto, hacemos el camino de vuelta pasando primero por la **torre de Norfeu (1:25h)** y llegando finalmente al punto de **1 inicio de la ruta del Cap de Norfeu (1:40h - 59m)**.





## ¿QUÉ MÁS PODEMOS VISITAR?



### Dolmen de la Creu d'en Cobertella

El dolmen neolítico de la Creu d'en Cobertella destaca especialmente por sus grandes dimensiones -5,20m de longitud, 2,45m de anchura y 2,14m de altura-, que lo convierten en uno de los más importantes de Cataluña. Se llega al dolmen desde Rosas por la carretera de Montjoi (a 1,5 km de Rosas). Hay que andar 5 minutos desde el aparcamiento que hay habilitado en la misma carretera.

Coordenadas GPS: 42.256920354° 3.197209526°



### El Bulli Foundation

El Bulli Foundation es el nombre que recibe el nuevo proyecto de Ferran Adrià en cala Montjoi, dentro de los límites del Parque Natural del Cap de Creus. Las antiguas instalaciones del aclamado restaurante se convertirán en un museo-laboratorio sobre el proceso creativo, la eficiencia y la innovación. (Más información: [www.elbullifoundation.org](http://www.elbullifoundation.org))

Coordenadas GPS: 42.249756101° 3.22604660527°



### Ciudadela de Rosas

La Ciudadela de Rosas pone de manifiesto la gran importancia militar que tuvo la población de Rosas a partir del siglo XVI. Sus murallas son un buen ejemplo de fortificación de época moderna y en su interior también podemos visitar la ciudad griega y romana de Rhode, el monasterio de Santa María y los restos de la villa vieja de Rosas (la entrada es gratuita).

Coordenadas GPS: 42.2669884942° 3.1705805552°

Todas las rutas han sido realizadas sobre el terreno por RUTAS PIRINEOS. Las rutas pueden variar mucho en función de la época del año, de la nieve y de las condiciones meteorológicas. La señalización (marcas, paneles, balizas) que podemos encontrar a lo largo de la ruta también puede variar con el tiempo. RUTAS PIRINEOS no se responsabiliza de cualquier mal uso de sus guías y recomienda que cada uno sea responsable y prudente en la montaña. Igualmente, os invitamos a documentaros con libros y guías especializadas para complementar la información descrita. Todos los tiempos son efectivos y toman un carácter orientativo, no se han tenido en cuenta las paradas por pequeñas que sean. Para cualquier sugerencia, RUTAS PIRINEOS os invita a enviar un correo a [info@rutaspirineos.org](mailto:info@rutaspirineos.org).

## ¿QUIERES HACER ESTA RUTA O CUALQUIER OTRA CON UN GUÍA?

- ✓ Ponemos a tu disposición los **mejores guías de montaña**: ¡experiencia, profesionalidad y pasión por los Pirineos!
- ✓ Con nuestros guías harás pequeños y grandes descubrimientos y conocerás todos los secretos de la montaña. **¡Una experiencia única!**
- ✓ Organizamos **rutas a medida de 1/2 día, 1 día o de varios días** y de cualquier nivel de dificultad.
- ✓ También disponemos de un **calendario de salidas organizadas** para hacer en grupo.
- ✓ Hablamos **castellano, catalán, inglés y francés**.

¿Quieres hacer esta ruta guiada por nosotros? ¿Quieres descubrir nuevos rincones?  
¿Quieres que te hagamos una propuesta en un lugar concreto?

Contáctanos enviándonos un email a: [info@rutaspirineos.org](mailto:info@rutaspirineos.org)

**¡Vive los Pirineos con nosotros!**

## RUTAS PIRINEOS: ¡Ventajas!

- ✓ **Ventajas, regalos y descuentos de entre el 5% y el 50%** en restaurantes, hoteles, refugios, casas rurales, albergues, museos, deportes de aventura, SPA, campings, estaciones de esquí, productores artesanales,...
- ✓ ¡Una **selección de los mejores establecimientos** para vivir y disfrutar de los Pirineos! Todos valorados y seleccionados personalmente por nuestro equipo.



Consigue TU TARJETA RUTAS PIRINEOS y descubre todas estas ventajas en nuestra página: [www.rutaspirineos.org/comunidad-rutas-pirineos](http://www.rutaspirineos.org/comunidad-rutas-pirineos)

Y si tienes alguna duda, envíanos un email a: [info@rutaspirineos.org](mailto:info@rutaspirineos.org)

**¡Saldrás ganando!**