



# RUTAS PIRINEOS

Rutas de montaña, senderismo y excursiones



Familias  
y niños



Paisajes  
pintorescos



Rutas  
circulares



Español



## La fuente de las Dous per los llanos de Espinalba y de Abella

Excursión por los alrededores de Llanars con diferentes poblaciones y la fuente de las Dous

Llanars, Vall de Camprodon, El Ripollès, Girona, Catalunya, Espanya



**Dificultad** Media



**Tiempo total efectivo** 3:40h



**Distancia total** 11,2 km



**Desnivel acumulado** 525m



**Altitud mínima** 982m



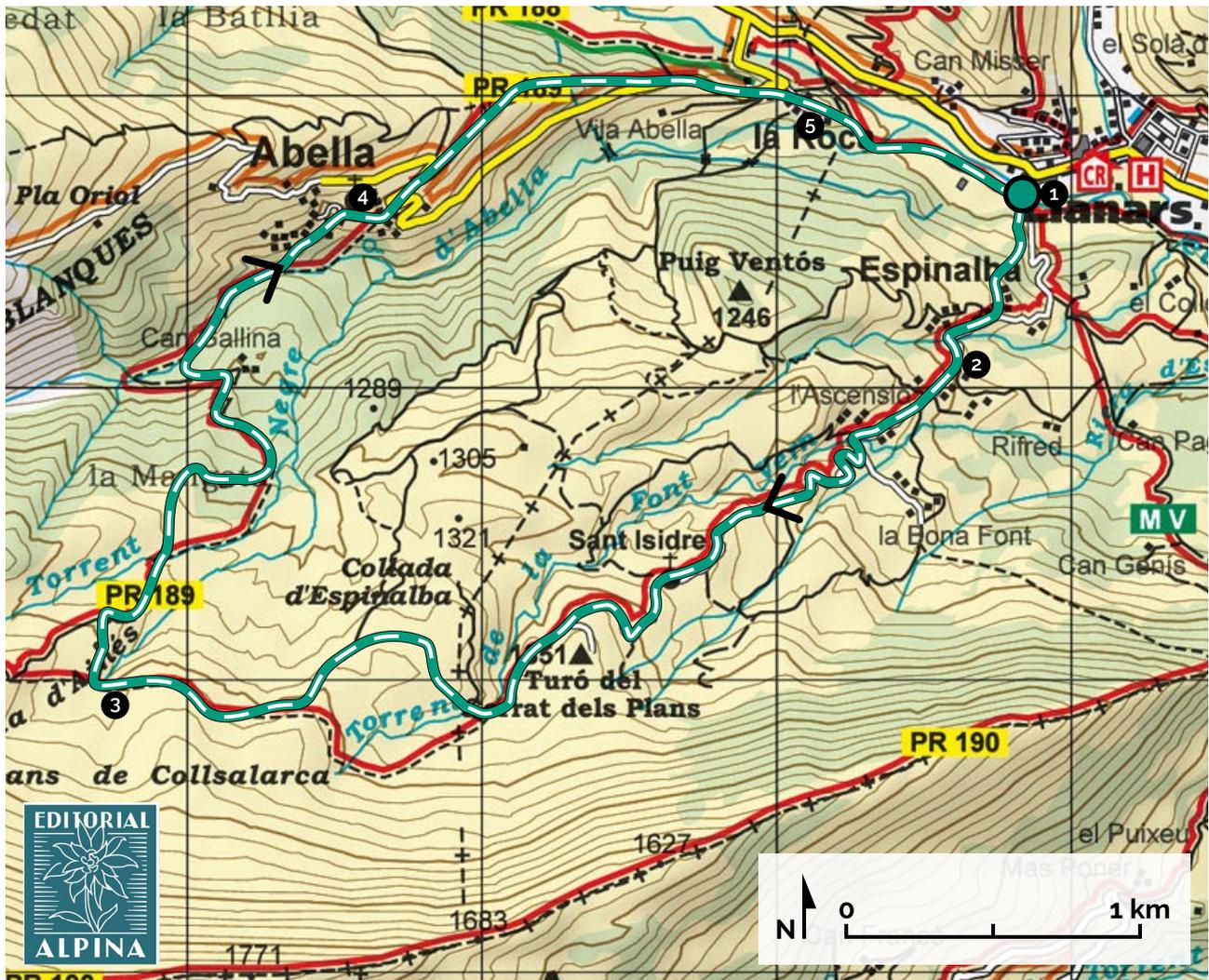
**Altitud máxima** 1.420m



**Punto de salida / llegada** Puente del Molí de Llanars



**Población más cercana** Llanars



"Ripollès. 1:50.000" propiedad de la Editorial Alpina.

 itinerario     
  sentido de la ruta     
  inicio / final

## PUNTOS IMPORTANTES DE PASO (WAYPOINTS)

Punto de paso	Tiempo	Altura	Latitud	Longitud
1 Puente del Molí de Llanars	0:00h	982m	42.319458°	2.341501°
2 Espinalba	0:20h	1.097m	42.313766°	2.338433°
3 Fuente de las Dous	2:20h	1.405m	42.303799°	2.304048°
4 Abella	3:00h	1.185m	42.318653°	2.315320°
5 La Roca	3:25h	1.042m	42.322533°	2.331687°
1 Puente del Molí de Llanars	3:40h	982m	42.319458°	2.341501°

Sistema de coordenadas geográficas. Datum WGS84.

La fuente de las Dous per los llanos de Espinalba y de Abella

## LO MEJOR DE ESTA RUTA

- ✓ Adentrarnos en la vertiente sur de la **sierra Cavallera**.
- ✓ Pasear por los pintorescos vecindarios de **Abella** y la **Roca**.
- ✓ Conocer la iglesia románica de **Sant Esteve de Llanars**.



### INTRODUCCIÓN

**Ruta circular de poco más de 11 km de longitud por el valle de Camprodon, con salida y llegada en Llanars, pasando por Espinalba, la fuente de las Dous, Abella y la Roca. Se trata de una excursión para personas acostumbradas a hacer rutas de media montaña.**

El valle de Camprodon forma parte del Pirineo axial y se estructura siguiendo el río Ter y el Ritort. Son dos valles orientados de norte a sur que se unen en Camprodon, conformando un espacio de gran belleza paisajística. Esta ruta nos permite descubrir varios rincones del Alto Valle del Ter llenos de encanto, como el panorámico núcleo de la Roca, que se encuentra situado en lo alto de un espectacular peñasco.



### MÁS INFORMACIÓN

**DURACIÓN:** Día completo.

**TIEMPO TOTAL EFECTIVO (SIN PARADAS):** 3:40h en total. 2:20h desde Llanars hasta la fuente de las Dous pasando por Espinalba y 1:20h para regresar a Llanars pasando por Abella.

**DESNIVEL ACUMULADO:** 525m

**DIFICULTAD:** Media.

**ÉPOCA:** Todo el año.

**CARTOGRAFÍA:**

- Ripollès. 1:50.000. Editorial Alpina.
- Base topográfica de Catalunya 1:25.000. Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC).



## RECORRIDO

El itinerario se inicia en el **1 puente del Molí de Llanars (0:00h - 982m)**. Antes de comenzar la ruta aconsejamos visitar la iglesia de Sant Esteve, del siglo XII. Empezamos a caminar en dirección a Espinalba (S) subiendo por un antiguo camino que nos lleva hasta un conjunto de casas al lado de la masía la Canal. En este punto seguimos la carretera que sube, pasando por entre los diferentes caseríos que forman el vecindario de **2 Espinalba (0:20h - 1.097m)**.

### ¿SABÍAS QUE....

El valle de Camprodon fue una de los destinos favoritos de veraneo de la burguesía barcelonesa de finales del siglo XIX y principios del siglo XX? Era la época en que los médicos recomendaban disfrutar de la naturaleza, el aire fresco y el poder terapéutico de las aguas. Bartomeu Robert, más conocido como Doctor Robert, que llegó a ser alcalde de Barcelona en 1899, fue el pionero de la colonia de veraneo que poco a poco se fue formando en Camprodon. El paseo de la Font Nova primero, y más tarde el paseo Maristany, fueron los lugares escogidos por las familias acomodadas de la capital para levantar sus mansiones.

Continuamos subiendo por la pista asfaltada hasta el torrente de la Font del Vern. En este punto dejamos la vía y tomamos una pista de tierra que se dirige hacia el **oratorio de Sant Isidre**. A medida que vamos ganando altura la vista se abre y empezamos a tener una gran panorámica del valle de Camprodon, el macizo del Canigó y las montañas de la Alta Garrotxa. Pasamos por el pequeño oratorio de Sant Isidre y entramos en la zona de las Planes, donde encontramos pastos delimitadas por muros de piedra seca y antiguas cabañas de piedra que servían para guardar herramientas y guarecerse en caso de mal tiempo.

Seguimos la pista principal paralelos al torrente de la Font del Vern, que nos queda justo por debajo. Unos 200m después de una cabaña, la pista sube hasta un llano. En este punto debemos estar atentos y, antes de que la pista comience a bajar, la abandonamos y cogemos otra pista que sale a nuestra izquierda y que nos conduce hasta una nueva pista. La tomamos y subimos hasta el **Pla Rodó**, una gran explanada herbosa llena de cardos, donde encontramos un abrevadero. Desde aquí debemos dirigirnos por un sendero entre los prados hasta un segundo abrevadero y, desde éste, ya en bajada, hasta la **3 fuente de las Dous (2:20h - 1.405m)**, donde encontramos una pista de tierra bien marcada. La fuente de las Dous es un conjunto de surgencias que nacen en la vertiente S de la sierra Cavallera.



Hacemos unos 200m por la pista en dirección N y llegamos a un desvío señalizado (palo R98 de la red Itinerànnia). En este punto tomamos la pista que baja en dirección a Abella (N), que desciende por bosques sombríos y frescos. Después de cruzar el arroyo de Abella hacemos unos metros en subida y, pasando entre varias masías, llegamos al núcleo de **4 Abella (3:00h - 1.185m)**. En el desvío señalizado de Abella (palo R97 de Itinerànnia) tomamos el camino de la Roca, en dirección NE. Pronto llegamos al **cruce de caminos de la sierra de la Creu** (señal R94 de Itinerànnia). En este punto hay que estar atentos: debemos bajar siguiendo siempre la cresta de la sierra hacia la derecha. No debemos seguir las señales amarillas que se desvían hacia la izquierda y que nos llevarían hasta Vilallonga de Ter.

Desembocamos en la carretera y seguimos unos 300m hasta el vecindario de **5 la Roca (3:25h - 1.042m)**, que está situado en lo alto de una gran roca sobre el Ter, en el lugar donde había un castillo. Cruzamos la Roca hasta su extremo oriental y salimos por un antiguo portal de la muralla que cerraba el pueblo. Bajamos por un sendero hasta una pista, que seguimos en dirección a Llanars pasando por la capilla de la Mare de Déu del Raim. Pasamos por la central hidroeléctrica y llegamos al **1 puente del Molí de Llanars (3:40h - 982m)**, punto de inicio y final de esta bonita ruta por el valle de Camprodon.

## NO TE PIERDAS..

El núcleo de Setcases, un pueblo pintoresco con casas y calles de piedra cuidadosamente restaurados. Gracias a su proximidad con Vallter, Setcases se ha convertido en un destino turístico de referencia. A más de 1.200m de altitud, se encuentra a los pies de los picos más emblemáticos de la zona, como el Bastiments o el Gra de Fajol.



## CÓMO LLEGAR EN COCHE

Llegamos a **Llanars** por la carretera **GIV-5264** que une **Camprodon** con **Setcases**. Aparcamos cerca del **puente del Molí de Llanars**, sobre el río Ter, en la **calle Cerdanya**. Un cartel en la carretera principal nos lo indica.





## ¿QUÉ MÁS PODEMOS VISITAR?



### Molló Parc

Molló Parc es un parque de animales situado en el corazón del valle de Camprodón. Los visitantes realizan un recorrido al aire libre por bosques y prados mientras van descubriendo los animales más característicos de los Pirineos: ciervos, gamos, corzos, muflones, osos, rebecos, marmotas,... Una muy buena opción para descubrir la fauna pirenaica en familia.

Coordenadas GPS: 42.352218° 2.406273°



### Estación de esquí de Vallter2000

La estación de esquí de Vallter se encuentra situada en un circo de origen glaciar, en la cabecera del río Ter. Las cimas que lo rodean sobrepasan los 2.800m de altitud y el dominio esquiable se sitúa entre las cotas 2.000m y 2.500m. Es la estación de esquí más oriental de los Pirineos y dispone de un total de 12 pistas de esquí alpino de todos los niveles de dificultad.

Coordenadas GPS: 42.423381° 2.25671°



### Puente románico de Camprodón

El puente de Camprodón fue construido a finales del siglo XII, se alza sobre el río Ter y está situado justo en el centro del pueblo de Camprodón. Su longitud total es de 66m y el ojo central tiene una anchura de 22m. Este bonito puente románico se ha convertido con el paso del tiempo en uno de los grandes símbolos del valle de Camprodón.

Coordenadas GPS: 42.312840° 2.364745°



### Los embutidos del valle de Camprodón

Tanto en Camprodón como en el resto de poblaciones del valle, hay una gran cantidad de establecimientos donde se pueden comprar buenísimos embutidos de elaboración artesanal: bull blanco y bull negro, botifarras, salchichones, longanizas, chorizos, quesos de oveja, de cabra o de vaca,... ¡Un gran placer para los amantes del buen producto!

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).



# ¡Descubre todo lo que te ofrecemos y vive los Pirineos como nunca lo has hecho!



## Guías Web y PDF gratuitas

Ponemos a tu disposición guías web y PDF –rutas de senderismo y alta montaña que te puedes descargar gratuitamente-, iunos contenidos de calidad y fiables elaborados por profesionales de la montaña para que puedas descubrir el Pirineo a tu aire!



## Salidas y excursiones guiadas

Disponemos de un calendario de salidas organizadas o podemos prepararte una propuesta personalizada. Crestas y ascensiones, parques naturales, travesías,... ¡Con Rutas Pirineos descubrirás todos los secretos del Pirineo de la mano de los mejores guías de montaña!



## Recomendaciones Rutas Pirineos

Os recomendamos los mejores establecimientos que hay cerca de las rutas de senderismo y alta montaña que os proponemos en la web. Hoteles, restaurantes, museos, artesanos, deportes de aventura,... todos revisados por nuestro equipo para que tu experiencia en los Pirineos sea inolvidable.



## Servicios para organismos y empresas

Creamos y elaboramos contenidos de itinerarios de senderismo y de alta montaña para organismos y empresas (dípticos, trípticos, formato web, APP para móviles,...). También os ofrecemos la posibilidad de patrocinar nuestros contenidos y promocionarnos así en nuestra web.

[www.rutaspirineos.org](http://www.rutaspirineos.org) | [info@rutaspirineos.org](mailto:info@rutaspirineos.org)