



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Cataluña

25 rutas por provincia: Barcelona, Girona, Lleida y Tarragona

www.rutasmujerestrotessup.es

Importante: documento de planificación y contenido web. Los niveles, épocas y descripciones son orientativos. Antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, acceso, caudal, estado actual del recorrido y normativa del espacio protegido.

Resumen por provincias

Provincia	Entorno orientativo	Rutas
Barcelona	Montserrat, Montseny, Sant Llorenç del Munt, Garraf, Collserola, Montnegre-Corredor y Guàrdies-Savassona	25
Girona	Costa Brava, Cap de Creus, Garrotxa volcánica, Pirineo de Girona, Ripollès, Banyoles y Collsacabra	25
Lleida	Aiguestortes, Val d'Aran, Alt Pirineu, Montsec, Vall Fosca, Pallars, Cerdanya y Cadí	25
Tarragona	Montserrat, Muntanyes de Prades, Poblet, Delta del Ebro, Els Ports, Terra Alta y Costa Daurada	25



Barcelona

Entorno orientativo: Montserrat, Montseny, Sant Llorenç del Munt, Garraf, Collserola, Montnegre-Corredor y Guílleries-Savassona

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
1	Montserrat: Monasterio - Sant Jeroni	Montserrat	Montaña / mirador	Moderado	Macizo de Montserrat, agujas, ermita, vistas panorámicas y monasterio.	Otoño, invierno y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
2	Montserrat: Camí dels Degotalls	Montserrat	Paseo cultural	Fácil	Camino sombreado, miradores, devoción popular y entorno del monasterio.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
3	Montserrat: Santa Cova	Montserrat	Cultural / montaña baja	Fácil / moderado	Camino histórico, capilla, vistas y paisaje de conglomerado.	Todo el año	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
4	Sant Llorenç del Munt: La Mola desde Matadepera	Matadepera	Montaña / cumbre	Moderado	Cima de La Mola, monasterio, roca, bosque mediterráneo y miradores.	Otoño, invierno y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
5	Sant Llorenç del Munt: Montcau y Cova Simanya	Mura / Matadepera	Montaña / cueva	Moderado	Cumbre del Montcau, cueva, encinares y vistas del parque natural.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
6	Parc del Garraf: La Morella	Sitges / Begues	Montaña litoral	Moderado	Macizo calcáreo, paisaje kárstico, vistas al mar y vegetación mediterránea.	Otoño, invierno y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
7	Parc del Garraf: Olivella - Castell Vell	Olivella	Cultural / monte bajo	Fácil / moderado	Castillo, masías, pinar, viñedo y paisaje del Garraf interior.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
8	Collserola: Tibidabo desde Vallvidrera	Barcelona	Bosque urbano / mirador	Fácil / moderado	Bosque mediterráneo, miradores sobre Barcelona y entorno de Collserola.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
9	Collserola: Carretera de les Aigües	Barcelona	Senda panorámica	Fácil	Camino amplio, vistas urbanas, bosque y ruta ideal de iniciación.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
10	Collserola: Sant Medir desde Sant Cugat	Sant Cugat del Vallès	Bosque / cultural	Fácil / moderado	Ermita, pistas forestales, torrentes y ambiente de parque natural.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
11	Montseny: Turó de l'Home y Les Agudes	Fogars de Montclús	Montaña / cumbre	Avanzado	Cumbres del Montseny, hayedos, panorámicas y ambiente de alta montaña mediterránea.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
12	Montseny: Santa Fe - Pantano - Empedrat de Morou	Fogars de Montclús	Bosque / circular	Fácil / moderado	Hayedo, pantano de Santa Fe, roquedos y paisaje húmedo.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
13	Montseny: Matagalls desde Collformic	El Brull	Montaña / cumbre	Moderado	Cumbre clásica, prados, vistas del Montseny y camino de alta frecuentación.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
14	Montnegre: Dolmen de Ca l'Arenes	Dosrius	Bosque / megalítico	Fácil / moderado	Dolmen, pistas forestales, encinares y paisaje del Montnegre-Corredor.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
15	Montnegre: Les alzines de Can Portell	Tordera / Vallgorguina	Bosque / árbol singular	Fácil	Encinares, caminos forestales y entorno sombreado.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
16	Serralada Litoral: Les fonts d'Alella SL-C 135	Alella	SL / fuentes	Fácil / moderado	Fuentes, miradores del Maresme, bosque mediterráneo y conexión con GR-92.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
17	Parc d'Olèrdola: Ruta de les fonts i els forns SL-C 131	Olèrdola	SL / patrimonio	Fácil / moderado	Fuentes, hornos, patrimonio rural y paisaje del Penedès.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
18	Castell de Montesquiu: Serra de Bufadors PR-C 214	Montesquiu	PR / geología	Moderado	Fageda, grietas geológicas, umbria y paisaje singular.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
19	Guílleries-Savassona: Puig del Far SL-C 122	Vilanova de Sau	SL / mirador	Fácil / moderado	Cingles, bosques, vistas sobre Sau y paisaje de Guílleries.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
20	Guílleries-Savassona: Casol de Puigcastellet SL-C 123	Folgueroles	SL / arqueología	Fácil / moderado	Restos arqueológicos, pinedas, cultivos y panorámicas de la plana de Vic.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
21	GR 5: Montseny, tramo Aiguafreda - Montseny	Aiguafreda	GR / etapa	Moderado	Caminos tradicionales, bosque, pueblos y acceso al Montseny.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
22	GR 92: Sitges - Vilanova i la Geltrú	Sitges	GR / costa	Moderado	Costa del Garraf, calas, acantilados y sendero mediterráneo.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
23	GR 177: Ronda del Moianès, tramo Moià	Moià	GR / interior	Moderado	Meseta del Moianès, caminos rurales, bosques y pueblos.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
24	Riera de Vallfornès SL-C 90	Cànoves i Samalús	SL / ribera	Fácil	Riera, bosque, ruinas del castillo y sendero accesible de Montseny.	Todo el año	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
25	Puig del Castell de Samalús SL-C 89	Cànoves i Samalús	SL / arqueología	Fácil / moderado	Poblado ibérico, bosque mediterráneo y paisaje del Montseny bajo.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Montserrat: Monasterio - Sant Jeroni](#) | [Montserrat: Camí dels Degotalls](#) | [Montserrat: Santa Cova](#) | [Sant Llorenç del Munt: La Mola desde Matadepera](#) | [Sant Llorenç del Munt: Montcau y Cova Simanya](#) | [Parc del Garraf: La Morella](#) | [Parc del Garraf: Olivella - Castell Vell](#) | [Collserola: Tibidabo desde Vallvidrera](#) | [Collserola: Carretera de les Aigües](#) | [Collserola: Sant Medir desde Sant Cugat](#) | [Montseny: Turó de l'Home y Les Agudes](#) | [Montseny: Santa Fe - Pantano - Empedrat de Morou](#) | [Montseny: Matagalls desde Collformic](#) | [Montnegre: Dolmen de Ca l'Arenes](#) | [Montnegre: Les alzines de Can Portell](#) | [Serralada Litoral: Les fonts d'Alella SL-C 135](#) | [Parc d'Olèrdola: Ruta de les fonts i els forns SL-C 131](#) | [Castell de Montesquiu: Serra de Bufadors PR-C 214](#) | [Guílleries-Savassona: Puig del Far SL-C 122](#) | [Guílleries-Savassona: Casol de Puigcastellet SL-C 123](#) | [GR 5: Montseny, tramo Aiguafreda - Montseny](#) | [GR 92: Sitges - Vilanova i la Geltrú](#) | [GR 177: Ronda del Moianès, tramo Moià](#) | [Riera de Vallfornès SL-C 90](#) | [Puig del Castell de Samalús SL-C 89](#)



Girona

Entorno orientativo: Costa Brava, Cap de Creus, Garrotxa volcánica, Pirineo de Girona, Ripollès, Banyoles y Collsacabra

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
26	Camí de Ronda: S'Agaró - Sa Conca	S'Agaró	Costa / camino de ronda	Fácil	Calas, acantilados bajos, arquitectura litoral y vistas al mar.	Todo el año	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
27	Camí de Ronda: Calella de Palafrugell - Llafranc	Palafrugell	Costa / paseo	Fácil	Pueblos marineros, calas, pinos y litoral de la Costa Brava.	Todo el año	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
28	Camí de Ronda: Palamós - Cala Estreta	Palamós	Costa / cala	Moderado	Calas rocosas, pinar litoral, acantilados y paisaje mediterráneo.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
29	Camí de Ronda: Cadaqués - Cap de Creus	Cadaqués	Costa / parque natural	Moderado	Cabo de Creus, rocas, calas, viento, mar y paisaje mineral.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
30	Cap de Creus: Far de Cap de Creus - Paratge de Tudela	Cadaqués	Costa / geología	Fácil / moderado	Formas rocosas, paisaje lunar, mar y espacio natural protegido.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
31	Aiguamolls de l'Empordà: Ruta de los estanques	Castelló d'Empúries	Humedal / aves	Fácil	Lagunas, observatorios, aves acuáticas, prados y paisaje llano.	Todo el año	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
32	La Garrotxa: Volcán Santa Margarida	Santa Pau	Volcánico / bosque	Fácil / moderado	Cráter, ermita, hayedos, paisaje volcánico y caminos forestales.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
33	La Garrotxa: Hayedo de Jordà	Santa Pau / Olot	Bosque / volcánico	Fácil	Hayedo singular, coladas de lava y sendero sombreado.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
34	La Garrotxa: Volcán Croscat	Santa Pau	Volcánico / educativo	Fácil	Corte del volcán, colores volcánicos, paisaje abierto y geología.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
35	Besalú - Beuda por caminos históricos	Besalú	Cultural / rural	Fácil / moderado	Puente medieval, caminos rurales, iglesias y paisaje de la Garrotxa baja.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
36	Alta Garrotxa: Sadernes - Sant Aniol d'Aguja	Sadernes	Garganta / agua	Moderado	Gorgs, río, ermita, bosque y relieve abrupto de Alta Garrotxa.	Primavera y otoño	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
37	Vall de Núria desde Queralbs	Queralbs	Montaña / santuario	Avanzado	Camino histórico, garganta, saltos de agua, santuario y alta montaña.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
38	Camí Vell de Núria	Queralbs	Montaña / camino histórico	Avanzado	Subida clásica, piedra, valle, agua y ambiente pirenaico.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
39	Setcases - Ulldeter	Setcases	Alta montaña	Moderado / avanzado	Nacimiento del Ter, prados alpinos, refugio y paisaje pirenaico.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
40	Puigmal desde Núria	Queralbs	Alta montaña / cumbre	Avanzado	Cumbre pirenaica, vistas amplias, prados alpinos y alta montaña.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
41	Camprodon - Beget por caminos antiguos	Camprodon	Cultural / montaña media	Moderado	Pueblos de montaña, caminos históricos, bosques y arquitectura románica.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
42	Molló - Coll d'Ares	Molló	Montaña media / frontera	Moderado	Prados, frontera pirenaica, vistas y paisaje del Ripollès.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
43	Sant Pere de Rodas desde Port de la Selva	El Port de la Selva	Cultural / montaña litoral	Moderado	Monasterio, sierra de Verdera, vistas al Empordà y mar.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
44	Roses - Cala Montjoi	Roses	Costa / parque natural	Moderado	Calas, acantilados, Cap de Creus y paisaje mediterráneo.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
45	Tossa de Mar: Cala Pola circular	Tossa de Mar	Costa / cala	Fácil / moderado	Cala, pinar litoral, camino de ronda y vistas marinas.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
46	Les Gavarres: Sant Miquel de Girona	Girona	Bosque / mirador	Fácil / moderado	Castillo, bosque mediterráneo, vistas de Girona y caminos forestales.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
47	De Sant Daniel a Sant Miquel	Girona	Bosque / cultural	Fácil / moderado	Valle de Sant Daniel, fuentes, bosque y mirador.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
48	Banyoles: vuelta al Estany	Banyoles	Lago / paseo	Fácil	Lago, humedales, miradores, aves y paseo cómodo.	Todo el año	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
49	Rupit - Salt de Sallent	Rupit i Pruit	Cascada / pueblo	Fácil / moderado	Pueblo histórico, cascada, cingles y paisaje de Collsacabra.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
50	Cingles de Tavertet	Tavertet	Mirador / cingles	Fácil / moderado	Acantilados interiores, vistas al pantano de Sau y paisaje de Osona-Girona.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Camí de Ronda: S'Agaró - Sa Conca](#) | [Camí de Ronda: Calella de Palafrugell - Llafranc](#) | [Camí de Ronda: Palamós - Cala Estreta](#) | [Camí de Ronda: Cadaqués - Cap de Creus](#) | [Cap de Creus: Far de Cap de Creus - Paratge de Tudela](#) | [Aiguamolls de l'Empordà: Ruta de los estanques](#) | [La Garrotxa: Volcán Santa Margarida](#) | [La Garrotxa: Hayedo de Jordà](#) | [La Garrotxa: Volcán Croscat](#) | [Besalú - Beuda por caminos históricos](#) | [Alta Garrotxa: Sadernes - Sant Aniol d'Aguja](#) | [Vall de Núria desde Queralbs](#) | [Camí Vell de Núria](#) | [Setcases - Ulldeter](#) | [Puigmal desde Núria](#) | [Camprodon - Beget por caminos antiguos](#) | [Molló - Coll d'Ares](#) | [Sant Pere de Rodas desde Port de la Selva](#) | [Roses - Cala Montjoi](#) | [Tossa de Mar: Cala Pola circular](#) | [Les Gavarres: Sant Miquel de Girona](#) | [De Sant Daniel a Sant Miquel](#) | [Banyoles: vuelta al Estany](#) | [Rupit - Salt de Sallent](#) | [Cingles de Tavertet](#)



Lleida

Entorno orientativo: Aigüestortes, Val d'Aran, Alt Pirineu, Montsec, Vall Fosca, Pallars, Cerdanya y Cadí

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
51	Aigüestortes: Planell d'Aigüestortes - Estany Llong	Vall de Boí	Parque nacional / lagos	Moderado	Ríos, pasarelas, bosque, estanys y paisaje de alta montaña.	Verano fresco y otoño	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
52	Aigüestortes: Estany de Sant Maurici - Cascada de Ratera	Espot	Parque nacional / lago	Fácil / moderado	Estany de Sant Maurici, Els Encantats, cascada y bosque de abetos.	Verano fresco y otoño	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
53	Aigüestortes: Amitges desde Sant Maurici	Espot	Alta montaña / refugio	Avanzado	Lagos de altura, agujas de Amitges, refugio y paisaje alpino.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
54	Carros de Foc, tramo Colomers	Val d'Aran / Alta Ribagorça	Alta montaña / travesía	Avanzado	Refugios, circos lacustres, lagos y alta montaña.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
55	Circ de Colomèrs	Val d'Aran	Alta montaña / lagos	Avanzado	Lagos glaciares, granito, refugio y paisaje alpino.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
56	Artiga de Lin - Uelhs deth Joèu	Val d'Aran	Agua / bosque	Fácil / moderado	Cascada, surgencia, bosque, prados y paisaje aranés.	Verano fresco y otoño	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
57	Montgarri desde Pla de Beret	Naut Aran	Valle / santuario	Fácil / moderado	Santuario, valle del Noguera Pallaresa, prados y pueblos de montaña.	Verano fresco y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
58	GR 211 circular del Valle de Arán, tramo Vielha	Vielha	GR / circular	Moderado	Pueblos araneses, bosques, prados e iglesias románicas.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
59	Congost de Mont-rebei	Àger / La Noguera	Desfiladero / pasarelas	Moderado	Paredes verticales, embalse, camino excavado y vistas del congosto.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
60	Pasarelas de Montfalcó y Mont-rebei	Àger	Desfiladero / pasarelas	Avanzado	Pasarelas aéreas, congosto, embalse y paisaje espectacular.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
61	Serra del Montsec: Sant Alís	Àger	Montaña / mirador	Moderado	Sierra del Montsec, parapente, vistas al Pirineo y la Noguera.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
62	Estany de Montcortès circular	Pallars Sobirà / Pallars Jussà	Lago / paseo	Fácil	Lago de origen kárstico, aves, prados y paseo tranquilo.	Todo el año	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
63	Vall Fosca: Estany Gento	La Torre de Capdella	Alta montaña / lagos	Moderado	Lagos, antiguo carrilet, teleférico estacional y paisaje pirenaico.	Verano	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
64	Camí del Carrilet de la Vall Fosca	La Torre de Capdella	Camino histórico / alta montaña	Moderado	Antiguo carrilet, túneles, lagos y paisaje industrial de montaña.	Verano	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
65	Boí - Durro - Ermita de Sant Quiric	Vall de Boí	Cultural / románico	Fácil / moderado	Románico, pueblos, prados y vistas del valle.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
66	Ruta de las ermitas de la Vall de Boí	Vall de Boí	Cultural / valle	Fácil / moderado	Iglesias románicas, caminos rurales y paisaje de alta montaña.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
67	Parc Natural de l'Alt Pirineu: Esterri - Isil	Alt Àneu	Valle / cultural	Moderado	Pueblos de montaña, río, bosques y paisaje del Alto Pirineo.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
68	Port de la Bonaigua - Estanys de Gerber	Alt Àneu	Alta montaña / lagos	Moderado	Lagos glaciares, paisaje alpino y vistas del puerto.	Verano	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
69	Tavascan - Noarre	Lladorre	Valle / bordas	Moderado	Bordas, río, bosques, montaña y arquitectura tradicional.	Verano fresco y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
70	La Porta del Cel, tramo Certascan	Pallars Sobirà	Alta montaña / travesía	Avanzado	Refugios, lagos, alta montaña y grandes desniveles.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
71	Estany de Certascan desde Tavascan	Lladorre	Alta montaña / lago	Avanzado	Lago grande, refugio, paisaje alpino y valle remoto.	Verano	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
72	El Cinquè Llac, etapa de Peramea	Pallars Jussà	Travesía / pueblos	Moderado	Pueblos, caminos de pastor, miradores y patrimonio rural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
73	Congost de Collegats	Pallars Jussà / Sobirà	Desfiladero / geología	Moderado	Desfiladero, roca, río Noguera Pallaresa y paisaje singular.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
74	Ruta dels Estanys de la Pera	Lles de Cerdanya	Alta montaña / lagos	Moderado	Lagos, refugio, prados alpinos y paisaje de Cerdanya.	Verano	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
75	Cadí: Prat de Cadí desde Estana	Estana	Montaña / mirador	Moderado	Prados, paredes del Cadí, bosque y vistas de alta montaña.	Primavera, verano y otoño	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Aigüestortes: Planell d'Aigüestortes - Estany Llong](#) | [Aigüestortes: Estany de Sant Maurici - Cascada de Ratera](#) | [Aigüestortes: Amitges desde Sant Maurici](#) | [Carros de Foc, tramo Colomers](#) | [Circ de Colomèrs](#) | [Artiga de Lin - Uelhs deth Joèu](#) | [Montgarri desde Pla de Beret](#) | [GR 211 circular del Valle de Arán, tramo Vielha](#) | [Congost de Mont-rebei](#) | [Pasarelas de Montfalcó y Mont-rebei](#) | [Serra del Montsec: Sant Alís](#) | [Estany de Montcortès circular](#) | [Vall Fosca: Estany Gento](#) | [Camí del Carrilet de la Vall Fosca](#) | [Boí - Durro - Ermita de Sant Quiric](#) | [Ruta de las ermitas de la Vall de Boí](#) | [Parc Natural de l'Alt Pirineu: Esterri - Isil](#) | [Port de la Bonaigua - Estanys de Gerber](#) | [Tavascan - Noarre](#) | [La Porta del Cel, tramo Certascan](#) | [Estany de Certascan desde Tavascan](#) | [El Cinquè Llac, etapa de Peramea](#) | [Congost de Collegats](#) | [Ruta dels Estanys de la Pera](#) | [Cadí: Prat de Cadí desde Estana](#)



Tarragona

Entorno orientativo: Montsant, Muntanyes de Prades, Poblet, Delta del Ebro, Els Ports, Terra Alta y Costa Daurada

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
76	Serra de Montsant: Grau de Barrots	La Morera de Montsant	Montaña / grau	Avanzado	Grau equipado, roca, vistas del Priorat y paisaje de Montsant.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
77	Serra de Montsant: La Morera - Cartoixa d'Escaladei	La Morera de Montsant	Cultural / montaña	Moderado	Cartuja, viñedos, sierra de Montsant y paisaje del Priorat.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
78	Serra de Montsant: Toll de l'Ou	Ulldemolins	Agua / barranco	Moderado	Pozas, barranco, bosque mediterráneo y roca.	Primavera y otoño	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
79	Serra de Montsant: Margalef - Embalse	Margalef	Ribera / roca	Fácil / moderado	Embalse, roca conglomerada, caminos rurales y paisaje de escalada.	Otoño y primavera	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
80	Prades: Tossal de la Baltasana	Prades	Montaña / cumbre	Moderado	Cumbre de Prades, bosque, vistas y paisaje de interior.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
81	Prades: Avencs de la Febró	La Febró	Geológica / grietas	Moderado	Grietas, bosque, roca caliza y paisaje singular.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
82	Prades: Siurana - Gorgs de la Febró	Siurana	Río / pueblo	Moderado	Pueblo de Siurana, río, gorgs, acantilados y miradores.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
83	Siurana circular por el pantano	Siurana	Cultural / agua	Fácil / moderado	Embalse, pueblo histórico, acantilados y vistas del Priorat.	Otoño y primavera	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
84	Muntanyes de Prades: Ermita de l'Abellera	Prades	Cultural / roca	Fácil	Ermita bajo la roca, bosque y miradores de Prades.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
85	GR 171: Montblanc - Poblet	Montblanc	GR / cultural	Moderado	Monasterio de Poblet, caminos históricos, bosque y Conca de Barberà.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
86	Bosque de Poblet: Mirador de la Pena	Vimodri i Poblet	Bosque / mirador	Moderado	Bosque, mirador, patrimonio monástico y paisaje protegido.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
87	Ruta del Cister: tramo Poblet - Vallbona	Conca de Barberà	GR / cultural	Moderado	Monasterios, viñedos, pueblos y patrimonio histórico.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
88	Delta del Ebro: Encanyissada	Amposta	Humedal / aves	Fácil	Laguna, arrozales, observatorios de aves y paisaje llano.	Todo el año	Revisar caudal, pasarelas, terreno húmedo y restricciones.
89	Delta del Ebro: Punta del Fangar	Deltebre	Costa / dunas	Fácil / moderado	Dunas, faro, playa larga, aves y paisaje deltaico.	Otoño, invierno y primavera	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
90	Delta del Ebro: Trabucador	Sant Carles de la Ràpita	Costa / barra arenosa	Fácil	Barra litoral, bahía, salinas y horizontes abiertos.	Todo el año	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
91	Els Ports: Parrissal de Beceite, acceso catalán por entorno de Ports	Tortosa / Ports	Garganta / pasarelas	Moderado	Garganta, roca, agua, bosque mediterráneo y paisaje de Els Ports.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
92	Els Ports: Mont Caro	Roquetes	Montaña / cumbre	Moderado / avanzado	Cumbre de Els Ports, vistas del Ebro, costa y macizo.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
93	Els Ports: Cova Avellanés - Caro	Roquetes	Bosque / montaña	Moderado	Pinares, barrancos, cumbre cercana y paisaje abrupto.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, meteorología y material.
94	Tinença / Ports: Estels del Sud, tramo Paüls	Paüls	Travesía / montaña	Avanzado	Travesía de Els Ports, barrancos, refugios y paisaje remoto.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
95	Vía Verda de la Terra Alta	Horta de Sant Joan	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo ferrocarril, túneles, viaductos y paisaje de Terra Alta.	Todo el año	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
96	Horta de Sant Joan - Convent de Sant Salvador	Horta de Sant Joan	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Convento, montaña de Santa Bàrbara, pueblo y vistas de Terra Alta.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
97	Miravet - Castell de Miravet	Miravet	Cultural / río	Fácil	Castillo, río Ebro, pueblo histórico y miradores.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
98	GR 92: L'Ametlla de Mar - L'Ampolla	Baix Ebre	GR / costa	Moderado	Calas, acantilados bajos, pinar litoral y mar Mediterráneo.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia, logística y señalización.
99	Camí de Ronda de l'Ametlla de Mar	L'Ametlla de Mar	Costa / cala	Fácil / moderado	Calas, rocas, pinos, playa y litoral poco urbanizado.	Primavera y otoño	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.
100	Tarragona: Camí de Ronda Tamarit - Altafulla	Tarragona / Altafulla	Costa / cultural	Fácil	Castillo de Tamarit, playa, acantilados suaves y patrimonio litoral.	Todo el año	Revisar calor, viento, accesos y tramos junto a acantilados.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Serra de Montsant: Grau de Barrots](#) | [Serra de Montsant: La Morera - Cartoixa d'Escaladei](#) | [Serra de Montsant: Toll de l'Ou](#) | [Serra de Montsant: Margalef - Embalse](#) | [Prades: Tossal de la Baltasana](#) | [Prades: Avencs de la Febró](#) | [Prades: Siurana - Gorgs de la Febró](#) | [Siurana circular por el pantano](#) | [Muntanyes de Prades: Ermita de l'Abellera](#) | [GR 171: Montblanc - Poblet](#) | [Bosque de Poblet: Mirador de la Pena](#) | [Ruta del Cister: tramo Poblet - Vallbona](#) | [Delta del Ebro: Encanyissada](#) | [Delta del Ebro: Punta del Fangar](#) | [Delta del Ebro: Trabucador](#) | [Els Ports: Parrissal de Beceite, acceso catalán por entorno de Ports](#) | [Els Ports: Mont Caro](#) | [Els Ports: Cova Avellanés - Caro](#) | [Tinença / Ports: Estels del Sud, tramo Paüls](#) | [Vía Verda de la Terra Alta](#) | [Horta de Sant Joan - Convent de Sant Salvador](#) | [Miravet - Castell de Miravet](#) | [GR 92: L'Ametlla de Mar - L'Ampolla](#) | [Camí de Ronda de l'Ametlla de Mar](#) | [Tarragona: Camí de Ronda Tamarit - Altafulla](#)



Notas de uso y verificación

- Cataluña se organiza aquí en cuatro provincias para facilitar la planificación editorial: Barcelona, Girona, Lleida y Tarragona.
- Los enlaces son búsquedas de apoyo, no tracks únicos validados.
- En rutas costeras y caminos de ronda, revisar viento, calor, accesos y pasos junto a acantilados.
- En alta montaña, Pirineo, Aigüestortes, Val d'Aran y Cadí, validar meteorología, nieve, material, permisos y nivel real del grupo.
- En parques naturales, humedales y espacios protegidos, revisar normativa, cierres, cupos, señalización y restricciones temporales.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- Senderismo en Cataluña - Catalunya.com
- Go hiking in Catalonia - Catalunya.com
- Senders GR, PR i SL de Catalunya - Visor de rutas
- Rutas 3D de Cataluña - ICGC
- FEEC - Senders homologados
- Senderos FEDME - Centro de Descargas CNIG
- Spain.info - rutas senderistas por Cataluña