

# Costa de Barcelona Maresme



Senderismo  
Randonnée



Situación  
Situation



## Introducción

El Maresme es un territorio idóneo para la práctica del senderismo. Te proponemos una recopilación de itinerarios por caminos y senderos entre el mar y la montaña. Recorridos para respirar aire puro y disfrutar de paisajes que fusionan naturaleza y cultura.

Aquí encontrarás pueblos con encanto y espacios naturales como el Parque de la Serralada de Marina, el de la Serralada Litoral y el del Montnegre i el Corredor. Ven y te adentrarás entre la vegetación autóctona mientras conoces el patrimonio que hace tan característica la comarca.

## Introduction

La région du Maresme se prête à la perfection à la pratique de la randonnée. Nous vous proposons une série d'itinéraires sur chemins et sentiers entre mer et montagne. Des circuits pour respirer l'air pur et admirer des paysages alliant nature et culture.

Vous y découvrirez d'agréables petits villages et des espaces naturels tels que le parc de la Serralada de Marina, celui de la Serralada Litoral et le parc du Montnegre i el Corredor. Venez vous plonger dans la nature des lieux tout en découvrant le patrimoine qui fait la particularité de la région.

### Legenda / Légende

- Principales senderos del Maresme / Principaux chemins du Maresme
- Sendero de Gran Recorrido (GR) / Chemin de Grande Randonnée (GR)
- Sendero de Pequeño Recorrido (PR) / Chemin de Petite Randonnée (PR)
- Via Marina del Camino de Santiago / Via Marina du Chemin de Saint-Jacques de Compostelle
- Red de Caminos del Maresme / Réseau des Chemins du Maresme
- Parque Natural / Parc naturel
- Estación de ferrocarril / Gare ferroviaire

EDITA:

**Costa del Maresme**  
CONSEJO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA

BIOSPHERE  
Sustainable  
Committed

AMB EL SUPORT DE:

**BCN+** Barcelona és molt més

**Diputació Barcelona**

**CATALUNYA** Senderisme a Catalunya

[www.turismemaresme.cat](http://www.turismemaresme.cat)

[@costadcmmaresme](https://www.instagram.com/costadcmmaresme)  
[@alaimaresme](https://www.facebook.com/costadcmmaresme)

Fotos / Photos: Joan M. Arenasa, Javi Cabrer  
© Consorci PT Costa del Maresme

- ↔ Distancia / Distance
- 🕒 Tiempo / Temps
- ⬆️⬆️ Desnivel positivo / Dénivelé positif
- ⬆️ Desnivel negativo / Dénivelé négatif
- ⋯ Tipo de ruta / Type d'itinéraire



- La Vall de Montalegre (SLC-145)**  
 ↔ 6,64 km  
 🕒 2 h  
 ⬆️ 225 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- El Rocar (SLC-96)**  
 ↔ 8,16 km  
 🕒 2 h 50 min  
 ⬆️ 279 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Ruta del Vedat (SLC-111)**  
 ↔ 4,42 km  
 🕒 1 h 40 min  
 ⬆️ 219 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Ruta de l'Esquirol (SLC-112)**  
 ↔ 5,19 km  
 🕒 1 h 30 min  
 ⬆️ 232 m  
 ⋯ Circular / En boucle

- Meridià Verd. De la Roca del Vallès a la platja d'Ocata**  
 ↔ 18,84 km  
 🕒 4 h 50 min  
 ⬆️ 511 m  
 ⬆️ 631 m  
 ⋯ Sólo ida / Aller seulement
- Anella Verda**  
 ↔ 4,64 km  
 🕒 1 h 35 min  
 ⬆️ 163 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Castell de Burriac des de Cabrera (SLC-115)**  
 ↔ 8,84 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️ 401 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Castell de Burriac des d'Argentona (SLC-114)**  
 ↔ 3,06 km  
 🕒 1 h 30 min  
 ⬆️ 294 m  
 ⬆️ 16 m  
 ⋯ Sólo ida / Aller seulement

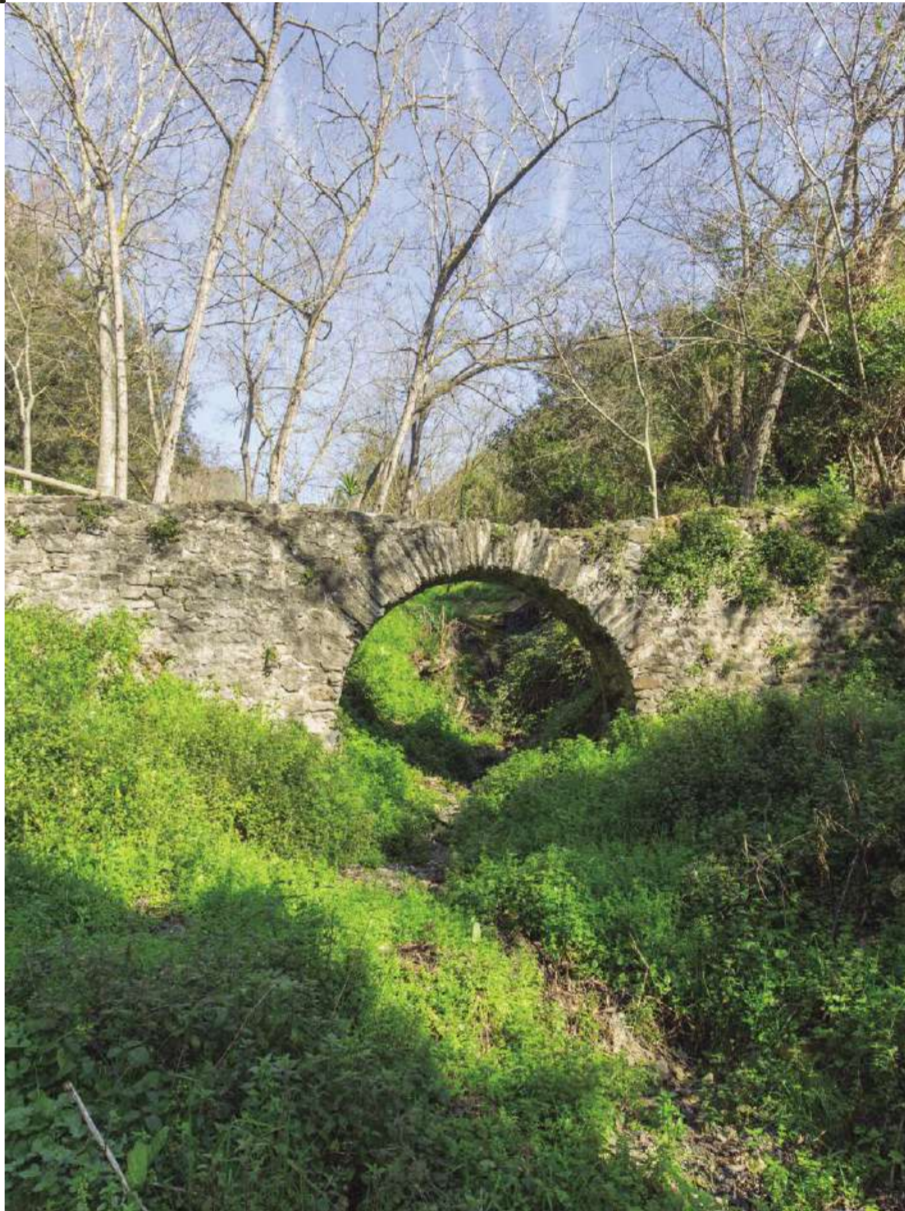
- El Pont de la Vila (SLC-74)**  
 ↔ 1,88 km  
 🕒 40 min  
 ⬆️ 73 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- El dolmen de Ca l'Arenes (SLC-80)**  
 ↔ 9,68 km  
 🕒 3 h 15 min  
 ⬆️ 335 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Voltant la capçalera de Sobirans**  
 ↔ 5,87 km  
 🕒 2 h 50 min  
 ⬆️ 214 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Itinerari de Natura pels Rials d'Arenys de Mar**  
 ↔ 8,22 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️ 179 m  
 ⋯ Circular / En boucle



- El Pla de Forcs (SLC-105)**  
 ↔ 10,85 km  
 🕒 3 h 30 min  
 ⬆️ 360 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Voltant el terme de Canet de Mar**  
 ↔ 9,12 km  
 🕒 3 h 15 min  
 ⬆️ 307 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Les Torrenteres (SLC-102)**  
 ↔ 11,45 km  
 🕒 3 h 45 min  
 ⬆️ 406 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Voltant el Torrent del Morer**  
 ↔ 5,87 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️ 214 m  
 ⋯ Circular / En boucle



- Ruta de la Guilla**  
 ↔ 8,49 km  
 🕒 2 h 30 min  
 ⬆️ 245 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- La Vall de la riera de Pineda (SLC-101)**  
 ↔ 8,98 km  
 🕒 3 h 30 min  
 ⬆️ 322 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Ruta de les Ermites**  
 ↔ 8,82 km  
 🕒 3 h  
 ⬆️ 260 m  
 ⋯ Circular / En boucle
- Platja Pla de Grau i Delta de La Tordera**  
 ↔ 13,98 km  
 🕒 3 h 30 min  
 ⬆️ 7 m  
 ⋯ Circular / En boucle



- ETAPA / ÉTAPE 3 Lloret de Mar-Sant Pol de Mar**  
 ↔ 28,62 km  
 🕒 8 h  
 ⬆️ 305 m  
 ⬆️ 300 m  
 ⋯ Sólo ida / Aller seulement
- ETAPA / ÉTAPE 4 Sant Pol de Mar-Mataró**  
 ↔ 22,43 km  
 🕒 6 h 30 min  
 ⬆️ 306 m  
 ⬆️ 291 m  
 ⋯ Sólo ida / Aller seulement
- ETAPA / ÉTAPE 5 Mataró-Sant Adrià del Besòs**  
 ↔ 25,03 km  
 🕒 6 h 30 min  
 ⬆️ 54 m  
 ⬆️ 83 m  
 ⋯ Sólo ida / Aller seulement

## wikiloc

Descárgate la App móvil y sigue los itinerarios del Maresme con el GPS

Téléchargez l'application mobile et suivez les itinéraires du Maresme avec le GPS



## Red de Caminos del Maresme

La Diputación de Barcelona ha señalado una red de caminos y senderos que unen todas las poblaciones del Maresme. De mar a montaña y de norte a sur, el Maresme dispone de aproximadamente 500 kilómetros de pistas, caminos y senderos practicables a pie, en bicicleta y a caballo. Una importante red de comunicación que permite moverse de municipio en municipio, descubriendo parajes naturales y espacios de interés.

## Réseau des Chemins du Maresme

La Députation de Barcelone a signalisé tout un réseau de chemins et de sentiers reliant toutes les localités de la région du Maresme. De la mer à la montagne et du nord au sud, le Maresme compte environ 500 kilomètres de pistes, chemins et sentiers pour la marche, le vélo et la balade à cheval. Un important réseau de communication vous permet de vous déplacer d'une commune à l'autre à la découverte de sites naturels et de lieux intéressants.



## Recomendaciones generales Recommandations générales

En el Maresme tenemos la suerte de disfrutar de parajes naturales de un gran valor natural y paisajístico. Conservarlos es responsabilidad de todos. Desde aquí te alentamos a cuidar del entorno dejándolo tal y como te gustaría encontrarlo.

- ▶ Respete la naturaleza y la tranquilidad del entorno.
- ▶ Llévate los residuos generados durante tu actividad y recícalos.
- ▶ Conserva el patrimonio cultural y arquitectónico.
- ▶ Lleva el perro atado y recoge sus heces.

Le Maresme a la chance de posséder de nombreux sites d'une grande valeur naturelle et paysagère. Les préserver est du ressort de tous. Nous vous demandons donc de prendre soin du cadre naturel en le laissant tel que vous aimeriez le trouver.

- ▶ Respectez la nature et la tranquillité des lieux.
- ▶ Ne laissez aucun déchet lors de votre activité et optez pour le recyclage.
- ▶ Préservez le patrimoine culturel et architectural.
- ▶ Tenez votre chien en laisse et ramassez ses déjections.



## Consejos de seguridad

En la montaña es importante anticiparse a situaciones adversas. Por este motivo te proponemos un conjunto de recomendaciones para poder disfrutar de la naturaleza con seguridad.

- ▶ Infórmate sobre las condiciones meteorológicas y si son desfavorables, renuncia a la actividad.
- ▶ Planifica previamente la ruta.
- ▶ Procura caminar siempre por caminos y senderos señalizados física o digitalmente.
- ▶ Equipate con ropa adecuada a la temperatura, la lluvia, el viento...
- ▶ Recuerda llevar brújula, mapa, GPS, móvil, comida y agua.
- ▶ Practica senderismo acompañado o informa a alguien dónde irás.
- ▶ En caso de emergencia, llama al 112.

## Conseils de sécurité

En montagne, il est très important d'anticiper les situations adverses. C'est la raison pour laquelle nous vous donnons un ensemble de recommandations pour profiter de la nature en toute sécurité.

- ▶ Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et si elles sont mauvaises, renoncez à l'activité.
- ▶ Planifiez l'itinéraire à l'avance.
- ▶ Essayez toujours de marcher sur des chemins et des sentiers signalisés physiquement ou numériquement.
- ▶ Équipez-vous de vêtements adaptés à la température, à la pluie, au vent, etc.
- ▶ Munissez-vous d'une boussole, d'une carte, d'un GPS, d'un téléphone portable, de nourriture et d'eau.
- ▶ Partez toujours accompagné(e) ou faites savoir à quelqu'un où vous vous rendez.
- ▶ En cas d'urgence, appelez le 112.

## ¿Te gustan los retos? ¡Estos no te los puedes perder!



La Agrupación Científico-Excursionista de Mataró propone un reto que te permitirá conocer el entorno más cercano de la comarca: Alcanzar la cima de 30 colinas del Maresme de un listado de 40.



La entidad Calella Marxa te reta a visitar y hacer una recopilación fotográfica de 30 de las 60 ermitas del Montnegre i el Corredor con el objetivo de conocer el territorio que nos rodea.

¿Te atreves a superarlos?

## Vous aimez relever les défis ? Celui-ci va vous plaire !



L'association Agrupació Científico-Excursionista de Mataró propose un défi qui vous permettra de découvrir les meilleurs sites de la région : atteindre le sommet de 30 collines du Maresme parmi une liste de 40.



L'association Calella Marxa vous met au défi de rejoindre et de prendre une photo de 30 des 60 ermitages du parc du Montnegre i el Corredor, à la découverte de la région.

Osez-vous relever ce défi ?

