Itinerari segnalati

Sono sentieri circolari che ritornano al punto di partenza, tranne i sentieri indicati con l'asterisco (*). Sono pensati per mostrare la ricchezza del patrimonio naturale e culturale di diversi luoghi del parco e sono adattati, di solito, alle esigenze di un pubblico familiare.

Parco del Garraf

1 4 h 35 min · A→B 17,6 km
GR 5 Sentiero dei belvedere. Da Sitges a Olesa de Bonesvalls
Punto di partenza: valico della Fita (Sitges)

2 2 h 30 min · A→B 4,5 km
GR 92 Sentiero del Mediterraneo. Sentiero del litorale
Punto di partenza: La Pleta (Sitges).

3 4 h · A→B 3,5 km
GR 92 Sentiero del Mediterraneo. Da La Pleta a La Morella
Punto di partenza: La Pleta (Sitges).

4 2 h 30 min · A→B 7 km
GR 92 Sentiero del Mediterraneo. Da Begues a La Morella
Punto di partenza: Begues

5 6 h · A→B 22 km
GR 92.3 Da La Clota a L'Arboçar
Punto di partenza: Begues

6 5 h 45 min · A→B 25,7 km
GR 92.4 Dalla piana di Querol al sentiero del Mas dell'Artis
Punto di partenza: piana de Querol (Sitges)

7 5 h 45 min · A→B 25,4 km
PR-C 37 Cascine del Garraf*
Punto di partenza: Olivella. Adattato a BTT

8 6 h · A→B 15,4 km
PR-C 39 Sentiero d'Eramprunyà*
Punto di partenza: cascina di Can Llong (Gavà)

9 4 h · A→B 15,8 km
PR-C 143 Sentiero di Sant Pere de Ribes. Dalla Casa del Terme a Olèrdola
Punto di partenza: Casa del Terme (Sant Pere de Ribes)

10 1 h 24 min · A→B 5,8 km
SL-C 100 Castel vecchio di l'Olivella*
Punto di partenza: Olivella

11 1 h 20 min · A→B 6,1 km
SL-C 99 Da Cal Ganxo a La Morella
Punto di partenza: Cal Ganxo (Castelldefels)

12 30 min · A→B 1,3 km
Itinerario artistico di Vallgrassa*
Punto di partenza: Vallgrassa. Centre Experimental de les Arts (Begues)

13 40 min · A→B 1,2 km
Itinerario botanico de La Pleta*
Punto di partenza: La Pleta (Sitges). Adatta-to parzialmente a persone a mobilità ridotta

14 9 min · A→B 0,5 km
Itinerario sensoriale di Can Grau*
Punto di partenza: Scuola di Natura Can Grau (Olivella). Adattato a persone con disabilità visiva

Parco d'Olèrdola

15 4 h 5 min · A→B 17,1 km
GR 92 Sentiero del Mediterraneo. Da Vilanova i la Geltrú a L'Arboç
Punto di partenza: Vilanova i la Geltrú

16 5 h 30 min · A→B 19,2 km
GR 92 Da L'Arboçar a Castellet
Punto di partenza: L'Arboçar

17 6 h 30 min · A→B 27,6 km
PR-C** Itinerario dell'acqua e del vino
Punto di partenza: Moja (Olèrdola)

18 2 h 30 min · A→B 6,5 km
SL-C** Itinerario delle sorgenti e dei forni
Punto di partenza: castello d'Olèrdola

Le distanze degli itinerari sono state calcolate con la piattaforma Gooltracking e possono variare in modo sensibile se si adoperano altri sistemi metrici.

GR: itinerario di lunga percorrenza di oltre 50 km, segnalato con cartelli bianchi e rossi.
PR: sentiero di breve percorrenza tra i 10 e i 50 km, segnalato con cartelli bianchi e gialli.
SL: sentiero locale lungo meno di 10 km, segnalato con cartelli bianchi e verdi.

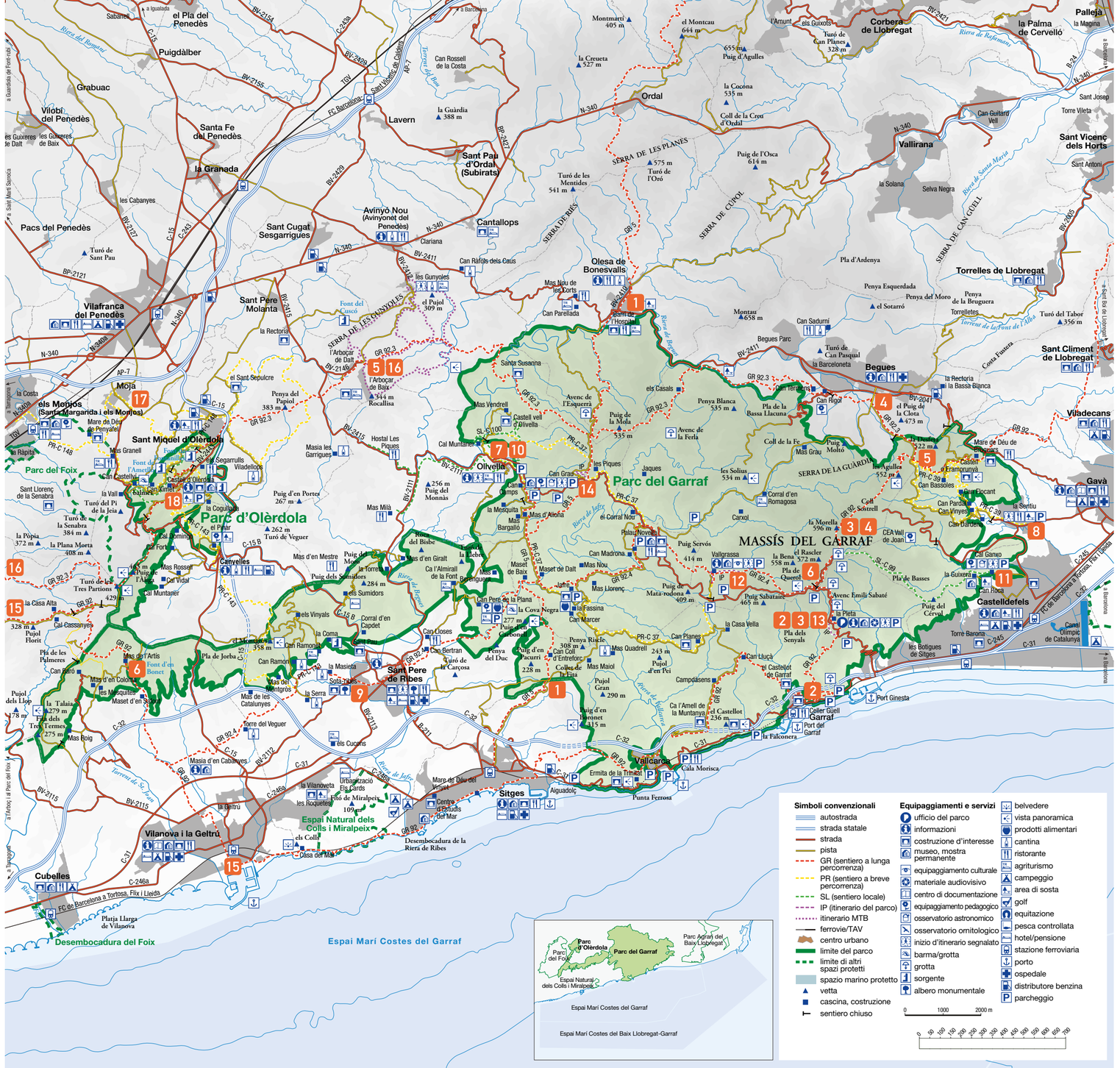
La vostra opinione ci aiuta a migliorare
Potete compilare il questionario che troverete nel link del QR

Parco del Garraf · Parco d'Olèrdola

Itinerari segnalati

@parcgarraf · parcdelgarraf parcolerdola · Parcs Naturals · BIOSPHERE committed company

- Itinerari
- Difficoltà bassa
- Difficoltà media
- Difficoltà alta
- Durata approssimativa
- Distanza totale
- Dépliant disponibile



Simboli convenzionali
- autostrada
- strada statale
- strada
- pista
- GR (sentiero a lunga percorrenza)
- PR (sentiero a breve percorrenza)
- SL (sentiero locale)
- IP (itinerario del parco)
- itinerario MTB
- ferrovie/TAV
- centro urbano
- limite del parco
- limite di altri spazi protetti
- spazio marino protetto
- vetta
- cascina, costruzione
- sentiero chiuso

Equipaggiamenti e servizi
- ufficio del parco
- informazioni
- costruzione d'interesse
- museo, mostra permanente
- equipaggiamento culturale
- materiale audiovisivo
- centro di documentazione
- equipaggiamento pedagogico
- osservatorio astronomico
- osservatorio ornitologico
- inizio d'itinerario segnalato
- barma/grotta
- grotta
- sorgente
- albero monumentale
- belvedere
- vista panoramica
- prodotti alimentari
- cantina
- ristorante
- agriturismo
- campeggio
- area di sosta
- golf
- equitazione
- pesca controllata
- hotel/pensione
- stazione ferroviaria
- porto
- ospedale
- distributore benzina
- parcheggio

0 1000 2000 m

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600 650 700

Parchi d'

El Garraf e d'Olèrdola

AC

Nel **Parco d'El Garraf** la roccia calcarea ha creato un paesaggio esotico, ricco di forme carsiche – scannellature, doline e campi solcati – e con una vegetazione autoctona. Le capanne in pietra secca e i muretti a secco si confondono tra la pietra bianca e circondano antiche cascine e alcuni dei paesini che si trovano all'interno del parco.

Situato nei contrafforti di El Garraf, **il Parco d'Olèrdola** ha un paesaggio con una serie di campi, brughiere e macchie. Olèrdola è una torre di vedetta naturale coronata da un complesso monumentale chiuso da una muraglia, opera successiva di epoca ibera, romana e medievale. Sulla vetta si trova la chiesa si Sant Miquel, il cui corpo principale risale al XII secolo.

Dati principali

PARCO DEL GARRAF
Anno d'approvazione del piano speciale: 1986
Autorità competente: Area de Territorio e Sostenibilità del Consiglio Provinciale de Barcellona
Municipi: Avinyonet del Penedès, Begues, Castelldefels, Gavà, Olesa de Bonesvalls, Olivella, Sant Pere de Ribes, Sitges e Vilanova i la Geltrú
Superficie del parco: 12.377 ha

PARCO D'OLÈRDOLA
Anno d'approvazione del piano speciale: 1992
Autorità competente: Area de Territorio e Sostenibilità del Consiglio Provinciale de Barcellona
Municipi: Canyelles i Olèrdola
Superficie del parco: 608 ha

Diputació Barcelona

Xarxa de Parcs Naturals

Parchi d'

El Garraf e d'Olèrdola

FA

DO

AC

Consigli utili per il vostro soggiorno nel parco

Le buone pratiche

• Gli spazi naturali protetti sono luoghi dove si possono svolgere attività all'aria aperta e conoscere il patrimonio naturale e culturale. Utilizzate la rete di piste e sentieri segnati.

L'uso della bicicletta

• Rispettate la precedenza dei pedoni ed evitate di causare loro dei problemi.

• Adeguate la velocità al tipo di strada. Nelle piste, la velocità massima è di 20 km/h.

• Circolate soltanto per le strade, piste forestali o sentieri di oltre tre metri di ampiezza. Seguite gli stessi consigli della circolazione motorizzata.

• Per motivi giustificati, in determinate zone del parco la circolazione in bicicletta può essere limitata temporaneamente o in modo permanente.

La circolazione motorizzata

• La circolazione di veicoli è limitata alle piste aperte al pubblico e non è consentita attraverso i campi, nelle piste tagliafuoco o nei letti di fiumi e torrenti.

• Moderate la velocità per evitare d'investire persone o fauna selvatica. La velocità massima nelle piste è di 30 km/h.

• Il rumore provocato da alcuni veicoli è nocivo per le specie sensibili, come i rapaci, che possono abbandonare le loro aree di nidificazione.

• L'erosione provocata dagli slittamenti determina la comparsa di buche e fossi lungo la rete viaria. Circolate con attenzione e moderazione, soprattutto nelle discese e in presenza di zone fangose.

• Non parcheggiate davanti alle catene che delimitano l'accesso ai sentieri né sui bordi delle strade.

Visitiamo il parco in sicurezza

• Pianificate l'itinerario e portatevi sempre una cartina per orientarvi.

• Cercate di camminare sempre lungo i sentieri chiaramente indicati o segnalati.

• Indossate scarpe adatte, portatevi dell'acqua, una provvista di cibo, abbigliamento comodo e anche un cappellino, occhiali da sole e protezione solare.

• Se siete in gruppo, non perdete il contatto visivo con il resto dei vostri compagni. Non abbandonate e non lasciatevi mai indietro un compagno d'escursione.

• Il vento forte può provocare la caduta di rami e di altri elementi. Sulle creste montane può aumentare il rischio di incidenti. In condizioni meteorologiche di vento intenso, evitate i luoghi esposti.

• In caso di nebbia è facile perdere l'orientamento. Non abbandonate il sentiero principale.

• In caso di piogge o tempeste elettriche, abbandonate le creste delle vette, gli alberi isolati e gli ingressi delle grotte. Un bosco fitto può servirvi da riparo.

Cosa fare con i rifiuti?

• È responsabilità dei visitatori portarsi appresso i rifiuti generati dalla loro attività e riciclarli.

Come possiamo aiutare a prevenire un incendio?

• Non è consentito appiccare fuochi né fare barbecue fuori dagli spazi indicati.

• Bisogna essere molto prudenti con tutto quanto implica un pericolo d'incendio, come i mozziconi di sigarette, la circolazione motorizzata o i rifiuti abbandonati.

• Date l'allarme se vedete del fumo sospetto. Avvisate il 112.

Gli animali domestici

• I proprietari degli animali domestici sono responsabili del loro comportamento e non devono alterare l'attività né degli abitanti del parco né degli altri visitatori.

• I cani devono essere portati al guinzaglio. Dovete fare attenzione al comportamento dei vostri cani o altri animali domestici, soprattutto quando vi avvicinate a persone, a una cascina o a un gregge.

• Cercate di raccogliere gli escrementi degli animali, soprattutto nei luoghi più frequentati dai visitatori.

• Non abbandonate mai gli animali domestici: è un comportamento soggetto a infrazione. Possono diventare animali aggressivi e causare danni agli ecosistemi naturali.

• I cani pericolosi, oltre che essere portati al guinzaglio, devono portare la museruola. I cani pericolosi sono quelli previsti dalla legge, ma anche quelli che hanno un comportamento aggressivo.

La speleologia

• Bisogna rispettare le misure di sicurezza e comunicare quale grotta o scannellatura si ha intenzione di visitare. Si consiglia di possedere una formazione specifica. Quest'attività può non essere permessa in determinati periodi per proteggere la biodiversità dell'ambiente sotterraneo. Troverete informazioni dettagliate nei punti d'accesso.

• All'interno di alcune cavità possono verificarsi attacchi di ipossia a causa di una bassa concentrazione di ossigeno. Si consiglia di portare dispositivi per quantificare l'ossigeno (alla Pleta c'è un servizio di noleggio) e di informare della situazione l'ufficio del parco o la Federazione Catalana di Speleologia.

Ulteriori raccomandazioni

Se c'è il rischio che nevichi o se ha nevicato, consultate lo stato delle strade e delle piste nella pagina web del parco. Guidate con precauzione, rispettate la segnaletica e le indicazioni delle guardie forestali e degli informatori.

Il campeggio libero non è mai consentito, nemmeno ai camper.

La presenza e l'attività umana hanno lasciato un complesso di manifestazioni architettoniche e artistiche nel corso degli anni. Bisogna rispettare questo prezioso patrimonio culturale.

Rispettate la natura e la tranquillità del paesaggio. Bisogna evitare rumori non necessari.

Rispettate le attività agricole e di pastorizia, essendo il sostentamento di molti abitanti del parco.

Lo sfruttamento forestale è un'attività tradizionale nella maggior parte dei parchi naturali. I disboscamenti sono regolati dalla Legge Forestale della Catalogna e dal regolamento dei parchi.

Per proteggere le popolazioni della fauna autoctona è proibito liberare animali domestici o esotici che possano provocarne l'espulsione dal loro habitat.

La caccia è regolata dalla legge ed è permessa soltanto nelle riserve di caccia esistenti. Se incappate in una battuta di cinghiali, dovete rispettare la segnaletica e non allontanatevi dai sentieri.

La circolazione di cavalli va limitata alle piste aperte al pubblico e non è consentita nei campi, nelle piste tagliafuoco o nei letti di fiumi e torrenti.

Se raccogliete dei funghi, non rovinate il bosco usando attrezzi o scavando la terra.

Se trovate qualche tartaruga, rispettatela. Ricordate che è una specie protetta e che la cattura e il possesso sono punite dalla legge.

La palma nana è una specie protetta dalla legge e ne è vietata la raccolta.

L'attività delle scalate è regolata. Rispettate le indicazioni che troverete nei punti d'accesso alle scalate.

Noleggio di materiale adattato

Nell'Ufficio del Parco d'El Garraf e del Parco d'Olèrdola, la Pleta, troverete un servizio di noleggio di materiale adattato, composto da *handbikes* e terze ruote da adattare al seggiolino dell'utente, e anche diversi materiali pedagogici e divulgativi scritti in Braille. Bisogna compilare il modulo del prestito. Tel. 935 971 819.

Gastronomia legata al parco

Parc a taula è un programma con cui i ristoranti dei paesi dello spazio naturale offrono la possibilità di assaporare diversi piatti, elaborati con i prodotti naturali e cucinati da mani esperte. Vi partecipano anche le enoteche, i produttori e gli artigiani alimentari del territorio, che forniscono la materia prima di qualità, e pure gli alloggi vicino al parco, che offrono il miglior servizio per poter godere di un soggiorno rilassante e allo stesso tempo confortevole.

Alloggi

Ca l'Helena. Tel. 637 539 980. Castellet i la Gornal
Campeggio de Sitges. Tel. 938 941 080. Sitges
Scuola di Natura Can Grau. Tel. 934 744 678. Olivella

Ristoranti

Cal Barretet. Tel. 931 022 269. Castellet i la Gornal
El Celler d'en Sadurní. Tel. 936 390 161. Begues
El Parador. Tel. 678 307 869. Olivella
El Rossegall. Tel. 938 157 063. Vilanova i la Geltrú
Hostal Les Piques. Tel. 938 968 180. Olivella
La Canasta. Tel. 936 656 857. Castelldefels
La Nansa. Tel. 938 941 927. Sitges
La Posada de Sant Pere. Tel. 938 921 399. Sant Pere Molanta
Masia Segarrulls. Tel. 938 903 799. Sant Miquel d'Olèrdola
Parrilla del Pou Nou. Tel. 938 973 032. Canyelles
Restaurant del Club Nàutic del Garraf. Tel. 936 320 279. Garraf (Sitges)
Restaurant Gaudí Garraf. Tel. 936 320 180 Garraf (Sitges)
Restaurant Pícnic. Tel. 938 110 040. Sitges

Enoteche

Baptista Celler de la Malvasía de Sitges. Tel. 938 940 003. Sitges
Bodegues Torre del Veguer. Tel. 938 963 190. Sant Pere de Ribes
Can Ràfols dels Caus Caves. Tel. 938 970 013. Avinyonet del Penedès
Cava Grau Dòria. Tel. 938 973 263. Canyelles
Caves Montau de Sadurní. Tel. 936 390 161. Begues
Caves Ventura Soler. Tel. 938 183 003. Sant Sadurní d'Anoia
Celler Credo. Tel. 938 910 214. Sant Sadurní d'Anoia
Celler Jordi Lluch-Vinya Escudé. Tel. 938 988 138. Sant Quintí de Mediona
Finca Viladellops. Tel. 938 188 371. Olèrdola
Vega de Ribes. Tel. 938 960 024. Sant Pere de Ribes
Vins i Caves Cuscó Berga. Tel. 938 970 164. Avinyonet del Penedès

Elaboratori e produttori

Artcava Celler Can Batlle. Tel. 938 970 580. Avinyonet del Penedès
Associació Apicultors Ecològics Associats (miele). Tel. 670 296 376. Begues
Associació de Productors de Préssec de l'Ordal (pesche). Tel. 938 993 146 / 639 900 787. Subirats
Associació Espigalls del Garraf. Tel. 938 100 722. Vilanova i la Geltrú
Associació La Abeja Loca (vini, spumanti, formaggi, salumi e miele). Tel. 937 432 129. Mas Quadrell. Sitges
Bouquet d'Hort (elaborati di frutta e verdura). Tel. 607 982 296. Sant Pere de Ribes
Cal Beatris (orto). Tel. 936 628 712. Gavà
Can Pere (formaggi, miele e visite guidate). Tel. 938 960 827. Sant Pere de la Plana
Confraria de Pescadors de Sitges (pesca artigianale). Tel. 938 940 002. Sitges
Esteve Lloret (pesche dell'Ordal). Tel. 938 970 131. Avinyonet del Penedès
Finca La Gramanosa. Tel. 938 970 580. Avinyonet del Penedès
Joan Marcé (pesche dell'Ordal). Tel. 938 970 333. Avinyonet del Penedès
L'Horta de les Casetes (agricoltura ecologica). Tel. 650 883 315. Sant Pere de Ribes
Les Filos (marmellate e conserve). Tel. 649 993 594. Lavern-Subirats
Martínez (salumeria). Tel. 938 141 102. Vilanova i la Geltrú
Masia Cases Blanques Natura (orto ecologico). Tel. 666 548 234. Avinyonet del Penedès
Masia La Fassina (prodotti artigianali e visite guidate). Tel. 637 775 894. Olivella
Mel Castell de Penyafort (miele). Tel. 659 733 583. Santa Margarida i els Monjos
Pastisseria Marcel (pasticceria). Tel. 936 391 249. Begues
Pere Catasús Vilamós (pesche dell'Ordal). Tel. 938 993 311. Avinyonet del Penedès
Sències Can Girona (orto e visite guidate). Tel. 931 013 053. Sitges
Sínia Sant Gervasi (frutta e verdura). Tel. 629 984 963. Vilanova i la Geltrú
Suc de Vida (mosto e attività guidate). Tel. 686 396 475. Sant Martí Sarroca

Centri e punti d'informazione

PARCO DEL GARRAF

Ufficio e Centro d'informazione la Pleta
Carretera de Ratpenat a Plana Novella, km 3,5
Sitges
Tel. 935 971 819

Centro d'Informazione Petit Casal di Begues
Passeig de l'Església, 1
Begues
Tel. 936 392 509

Centro di Documentazione e Attività Speleologiche. Federazione Catalana di Speleologia. Punto d'Informazione d'Olesa de Bonesvalls
Plaça de la Vila, s/n
Olesa de Bonesvalls
Tel. 938 984 375

Centro d'Informazione la Sala d'Olivella.
Plaça Major, s/n
Olivella
Tel. 938 968 465
Orario: sabato, domenica e festivi, dalle 10h alle 14h. Agosto, chiuso

Punto d'Informazioni Turistiche di Sitges
Plaça d'Eduard Maristany, 2
Sitges
Tel. 938 944 251

Punto d'Informazioni Turistiche di Sant Pere de Ribes
Carrer Major, 110
Sant Pere de Ribes
Tel. 938 962 857

Punto d'Informazioni Turistiche di Castelldefels
Carrer del Pintor Serrasanta, 4
Castelldefels
Tel. 936 352 727

Vallgrassa. Centre Experimental de les Arts
Carretera de Ratpenat a Plana Novella, km 7,5
Sitges
Tel. 937 440 656

Osservatorio Astronomico del Garraf.
Camí d'Olivella a Plana Novella, km 3,5
Olivella
Tel. 685 233 575
Visite su appuntamento

Punto d'Informazione di Gavà. Museo di Gavà
Plaça de Dolors Clua, 13-14
Gavà
Tel. 932 639 610

Parco Archeologico Mines de Gavà
Carrer de Jaume I, s/n
Gavà
Tel. 932 639 620

Centre d'Estudis del Mar
Passeig Marítim, 72
Sitges
Tel. 938 945 154
Orario: dal lunedì al venerdì, dalle 10h alle 14h

PARCO D'OLÈRDOLA

Ufficio del Parco d'Olèrdola. La Pleta
Carretera de Ratpenat a Plana Novella, km 3,5
Sitges
Tel. 935 971 819

Punto d'Informazione di Canyelles. Comune di Canyelles
Plaça de l'Onze de Setembre, s/n.
Canyelles
Tel. 938 973 011

Punto d'Informazione d'Olèrdola. Comune d'Olèrdola
Avinguda de Catalunya, 12
Olèrdola
Tel. 938 903 502

Museo d'Archeologia della Catalogna – Olèrdola. Punto d'Informazione Conjunt Monumental d'Olèrdola
Tel. 938 901 420 / 934 246 577
675 782 936

Consultate gli orari qui:
http://parcs.diba.cat/web/garraf
http://parcs.diba.cat/web/olerdola

Carta proveniente da fonti rispettose dell'ambiente

Sottodirezione d'Immagine Coordinata e Promozione Istituzionale. DL B 14711-2021. Prima edizione. Cartografia: XPN. Fotografie: Antoni Canela, Ferran Aguilar, Oriol Clavera.