

## Contents

<b>Preface</b> .....	5
<b>Tourist Information</b> .....	8
<b>Walking on the Costa Brava</b> .....	12
Outdoor sports on the Costa Brava .....	15
<b>Information and adresses</b> .....	16
Overview map .....	20
<b>The environs of Olot</b> .....	22
<b>1</b> Puigsacalm, 1514m .....	24
<b>2</b> Salt de Sallent, 1020m .....	26
<b>3</b> Northern ascent to the Puigsacalm, 1514m .....	28
<b>4</b> The »Zona Volcànica« near Olot .....	30
<b>5</b> On the Cingles d’Aiats, 1290m .....	32
<b>6</b> Circular walk around the Salt de Sallent near Rupit .....	34
<b>7</b> Roc de Frausa, 1443m .....	36
<b>Albera Natural Park</b> .....	38
<b>8</b> Puig dels Falguers, 750m .....	40
<b>9</b> Circling the Requesens .....	42
<b>10</b> Puig Neulós, 1257m .....	44
<b>11</b> The dolmens and menhirs from La Jonquera .....	48
<b>12</b> Along the ridge between Pic de Sallfor, 980m, and Puig dels Quatre Termes, 1156m .....	50
<b>13</b> Circular walk in the eastern Albera Natural Park .....	52
<b>14</b> Puig d’Esquers, 606m .....	56
<b>15</b> Querroig, 672m .....	60
<b>»Cap de Creus« and »Aiguamolls de l’Empordà« Natural Parks</b> .....	62
<b>16</b> The dolmens of Vilajuïga .....	64
<b>17</b> Sant Onofre, 394m .....	66
<b>18</b> Sant Salvador Saverdera, 670m .....	68
<b>19</b> Monestir Sant Pere de Rodes, 520m .....	70
<b>20</b> Punta Blanca .....	72
<b>21</b> Cala Tavallera .....	74
<b>22</b> Punta del Cap de Creus .....	76
<b>23</b> Around the Cap de Norfeu .....	78
<b>24</b> Coll de Fitor, 310m .....	80
<b>25</b> Parc Natural dels Aiguamolls de l’Empordà .....	82

<b>Baix Empordà</b> .....	84
<b>26</b> Castell de Montgrí, 302m .....	86
<b>27</b> Along the coast of the Massís del Montgrí .....	88
<b>28</b> Excursion in the Massís de Begur .....	90
<b>29</b> Between Llafranc and Tamariu .....	92
<b>30</b> Puig Cargol, 356m .....	94
<b>31</b> The ancient springs near Romanyà de la Selva .....	96
<b>32</b> Along the Camí de Ronda between land and sea .....	98
<b>33</b> Carcaixells d’en Cama and Puig Montclar, 406m .....	100
<b>34</b> Through the Ardenya, near the coast .....	102
<b>35</b> Puig de ses Cadiretes, 518m .....	104
<b>Parc Natural del Montseny</b> .....	106
<b>36</b> Santuari de Sant Segimon, 1230m .....	108
<b>37</b> Matagalls, 1696m .....	110
<b>38</b> Turó de l’Home, 1706m, and Les Agudes, 1706m .....	112
<b>39</b> Tagamanent, 1059m .....	114
<b>40</b> Cingles de Bertí .....	116
<b>Parc Natural Sant Llorenç del Munt i Serra de l’Obac</b> .....	118
<b>41</b> Circular walk near Mura .....	120
<b>42</b> Cova Simanya and Montcau, 1056m .....	122
<b>43</b> La Mola, 1107m .....	124
<b>44</b> Turó de la Pola, 929m .....	126
<b>45</b> Castellsapera, 939m .....	128
<b>Parc Natural de Montserrat</b> .....	130
<b>46</b> Cim de Sant Jeroni, 1224m .....	132
<b>47</b> Els Flautats .....	134
<b>48</b> Camino de la Serra Larga .....	136
<b>49</b> Montgrós, 1118m .....	138
<b>50</b> Agulles Circular Walk .....	140
<b>Index</b> .....	142
<b>Catalonian – English for Walkers</b> .....	144