

Cala Montjoi, Mas Figua, Pic Gruilla, cala Joncols, cap Norfeu

0H00 Départ du petit parking à l'entrée du **Village de vacances Cala Montjoi**. Prendre la piste qui monte vers le restaurant et la plage « La Pelosa ». Après environ 2 minutes, quitter la piste au panneau de randonnée « Roses - Cadaqués » pour prendre le sentier qui monte à gauche.

0H35 Intersection de pistes au "**Pla de la Guardia - 248m**". Prendre la piste à gauche.

0H50 Intersection signalée par 2 cairns (308m): *GPS= 31T 518997.2//4679248.6*. Prendre la piste à droite, E//SE. Le pic Alt est sur votre gauche (492m), sur la crête du col del Peni, c'est une base militaire avec ses deux curieuses boules verte et blanche.

0H57 Ruine "Torre del mas d'En Figa" (258m). Un peu après, on laisse sur la gauche les ruines du " Mas Patras ".

1H20 Bifurcation (282m) : *GPS=31T 519994.6//4680017.4* : Quitter la piste pour prendre le sentier à droite qui file à flanc de colline.

1H50 Intersection au "Pla des Sanços" avec le sentier antique de Roses à Cadaqués (331m) : *GPS= 31T 520612.1//4680105.4*. Continuer tout droit au SE.

2H00 Replat et orry en pierres sèches (310m). Cadaqués à gauche, Cap de Norfeu à droite. Monter au "**Puig Gruilla**" (322m) pour profiter d'un superbe panorama. Descendre au S//SE.

2H05 Intersection: *GPS= 31T 521436.7//4679387.7* (275m). Continuer tout droit en descendant O//SO. Cette partie hors sentier assez broussailleuse vous mène à une ruine que vous apercevez en contrebas.

2H10 Ruine (255m) : *GPS = 31T 521374.7//4679369.7* : Continuer hors sentier au S//SO en descendant au mieux vers la piste "Cami de la Gruilla " en contrebas.

2H15 Piste (219m) que l'on suit à gauche, E//SE.

2H18 Franchir une barrière, et trouver un panneau de randonnée au "Pla de la Figura". Au panneau, prendre la piste à gauche sur quelques mètres, puis quitter cette piste pour partir à droite et contourner le "Puig d'En Manyana" par une sente assez bien marquée.

2H30 Ruine cylindrique en pierres sèches (190m). Prendre la sente balisée J repérée par un cairn qui file à droite : *GPS= 31T 521911.7//4678742.7*

2H35 Ruine "Barraca d'en Garruti" (185m) : *GPS= 31T 521940.0//4678519.9*. Continuer à gauche, E//SE, jusque la petite éminence rocheuse.

2H40 Eperon rocheux (183m) et panorama saisissant : *GPS= 31T 522321.2//4678123.5* : Repartir en sens inverse jusqu'au point *GPS= 31T*

522175.5//4678214.0 (162m). Descendre hors sentier à gauche dans "La Coma del Marqués " en visant le plat herbeux en contrebas. *Notre trace GPS vous fera descendre dans le ravin du "rec del Sitjar" pour remonter ensuite, mais vous pourrez prendre également le cheminement décrit ci-dessous.*

3H15 Plat herbeux. Descendre au SO vers "Sota del Pamir" et "la Font de l'Espugnya" en passant à gauche d'un gros bosquet de roseaux pour remonter ensuite au NO vers la côte 55m.

3H30 Point GPS= 31T 521730.7//4678060.1 (55m). Partir hors sentier à gauche vers l'Ouest sur environ 300m.

3H35 Bon sentier: GPS= 31T 521549.6//4678106.7 (103m). Prendre à gauche, O//SO, vers un grand pin.

3H45 On découvre la "Cala de Joncols", qu'il ne reste plus qu'à rejoindre.

3H50 "Cala de Joncols" et joli coin pour la baignade ! Traverser la plage pour trouver le GR92 qui monte au Sud vers un petit sommet.

4H00 Sommet (73m) et très beau belvédère au dessus de Joncols. Prendre une sente assez broussailleuse mais bien marquée qui file à gauche, Ouest, vers "Pic de Canadell", que l'on laisse à gauche pour descendre vers la crique.

4H25 "Platja del Canadell". Remonter, O//NO, pour rejoindre la piste.

4H30 Piste et "Pla de la Cala del Canadell" (59m). Vous êtes dans le parc naturel du cap de Norfeu. Prendre à gauche la piste (interdite de Juin à Septembre). Vous allez effectuer un superbe parcours à flanc jusqu'au "cap de Norfeu".

4H45 Dépasser la "grotte des Ermites". La piste se transforme ensuite en sente.

5H00 Intersection (118m). Prendre à gauche vers l'Est.

5H10 Cap de Norfeu (125m) : GPS= 521738.8//4676352.5 : Continuer, O//SO.

5H30 Intersection (134m) "Mirador Punta de cap Norfeu". Continuer tout droit vers la tour Norfeu.

5H40 "Tour de Norfeu" (170m). Prendre la sente qui descend vers le "Pla de la Cala del Canadell".

5H50 Intersection (90m) à ne pas manquer : GPS= 31T 520525.2//46769882.2 : Prendre une sente qui descend à gauche, O//SO, sur quelques mètres avant de filer agréablement à flanc au NO, vers "la Punta del Pi".

6H05 "Cala Pelosa". Traverser la plage et continuer par un beau sentier en balcon.

6H15 "Platja del Calitjas". Traverser la plage et remonter au NO vers la piste.

6H20 Piste (32m). Prendre à gauche.

6H35 Parking.