

**Cala Montjoi, pic Alt, cap Norfeu, les corniches**  
**18 km, D+ 840 m, 4h40, 84 HKG**

**oH00 Prendre** la piste balisée  qui démarre à gauche du centre de vacance.

Vous êtes dans le Parc naturel du Cap de Creus.

**oH05 Bifurcation** et panneau « col del Fraguam ».

Prendre la branche de gauche, GPS = 31T 518300 / 4678171.

50m après un nouveau panneau « Roses par l'intérieur ».

Bon sentier bien marqué.

**oH35 Piste**, prendre à gauche sur quelques mètres pour arriver au « **col de Montjoi de Baix** » (201m), GPS = 31T 517395 / 4677925.

Reprendre la piste en sens inverse et continuer la piste au Nord (croix sur rocher).

**1H00 Laisser une ruine** sur la gauche.

Belle vue sur « Cala de Montjoi ».

**1H10** Dépasser une ancienne table d'orientation.

**1H13 Large plateau herbeux** et piste, GPS = 31T 517209 / 4678963.

Superbe panorama sur la chaîne du Canigou.

Prendre la large piste à gauche pour aller voir le point de vue.

**1H15 « la de Gates - 295m »**, superbe panorama sur la baie de Roses.

Revenir au plateau herbeux.

Ne pas prendre la piste mais prendre un bon sentier qui file à droite, Est.

La sente se faufile dans la garrigue à flanc de colline.

**1H20 Bifurcation en patte d'oie** (282m) ; prendre la branche de gauche, E//NE, GPS = 31T 517451 / 4679852.

**1H23 « Col del Fitor » et « Tombe du général »** (299m).

Dolmen daté de -5500 à -5200, GPS = 31T 517543 / 4679129.

Prendre la sente qui file à droite, Est.

**1H30 Promontoire** et superbe panorama (340m).

Le sentier continue à flanc à travers une garrigue fleurie en avril et mai.

**1H40 Piste** (396m) GPS = 31T 518143 / 4679765.

Se diriger, N//NE, vers le petit sommet face à vous en laissant sur votre gauche le « Pic Rodo ».

**1H45 « Pedres Negres »** (470m) GPS = 31T 518258 / 4679947.

Cadaqués en contrebas à E//NE.

Descendre à droite, Est, pour remonter vers le Pic Alt.

**1H55 Sommet « Pic Alt »** (491m) et panorama à 360° (Baie de Cadaqués à E//NE).

Redescendre hors sentier au SO pour retrouver une sente un peu plus bas, GPS = 31T 518644 / 4679821. Prendre la sente à gauche et se diriger vers la large piste que l'on aperçoit à l'Est.

**2H20 Large piste** (344m), GPS = 31T 518982//4679633, prendre la piste à droite, S//SE.

**2H35 « Pla de la Guardia - 248m »**, descendre la large piste vers E//SE face à un formidable panorama.

**2H50 Barrière** (97m) et **large replat**, GPS = 31T 520530 / 4677992, continuer la piste qui monte à gauche pour faire un aller et retour vers un superbe promontoire.

**2H55 La piste en impasse** nous permet d'avoir une vue plongeante sur la **crique de « Cala Joncols »**.

Revenir vers la barrière et descendre la large piste au Sud.

**3H10 Intersection « Cala de Canadell »** (55m), GPS = 31T 520432 / 4677308.

Panneau d'information sur la « Torre de Norfeu ».

Prendre la sente qui monte au S//SE.

**3H20 « Torre del Norfeu »** (169m) et sensationnel panorama à 360°.

Prendre la sente, E//SE, vers le cap de Norfeu.

**3H30 « Mirador de la Punta »**, GPS = 31T 521151 / 4676643, prendre la branche de droite.

**3H40 « Cap de Norfeu »** (121m), GPS = 31T 521740 / 4676359, continuer la sente, N//NO puis Ouest.

**3H50 Bifurcation (118m)**, GPS = 31T 521266 / 4676623, continuer tout droit vers la « Torre del Norfeu » (à droite la magnifique sente à flanc, **interdite du 15/12 au 31/05** vous ramènera à l'intersection de « Cala de Canadell »).

**4H10 Retour « Cala de Canadell »**, prendre la large piste qui descend à gauche N//NO.

**4H15 Dépasser la « Cala Pelosa »**, dépasser ensuite la « Cala Calitjas » et la « Cala del Moro ».

**4H40 Longer le bord de mer** à la plage de Cala Montjoy et retrouver le parking.