oh00 Parking au centre de vacance de Cala Montjoi. On prend la piste, Cami de mas de Montjoi de Dalt qui file vers le mas de Montjoi de Dalt.

oh06 Panneau, on continue tout droit vers le mas de Montjoi de Baix. Quelques mètres plus loin, on quitte la piste pour partir à droite, on dépasse un panneau d'information sur le mas de Montjoi de Baix.

oh10 Ruines du Mas de Montjoi de Baix. On le contourne par la droite pour suivre une sente assez bien marquée.

oh35 Piste (195m) que l'on suit à gauche.

oh45 Pla de la Gardia (248m). On prend la piste à gauche vers le Pla d'en Seniqueda.

oh57 Quitter la piste au Pla d'en Seniqueda (308m) GPS= 31T 518998 / 4679247, pour partir à droite.

1h30 Quitter la piste (282m) pour partir à droite et suivre un bon sentier à flanc.

2h08 Ancienne tour ruinée (310m) sous le Puig de Gruilla, Cadaqués est à votre gauche. Suivre le sentier qui contourne le Puig de Gruilla par la droite.

2h18 Piste (225m) sur le **Pla de la Figura**. Partir à gauche sur quelques mètres, puis partir à droite sous le Puig d'en Manyana (257m). Prendre immédiatement une sente qui descend à gauche en laissant en contrebas la Casa de la Pedrera, bâtiment vestige d'une ancienne carrière.

2h32 Petit plateau avec deux orrys (203m) GPS= 31T 522114 / 4678694. Partir à gauche en suivant une sente encombrée par la végétation. On peut aussi descendre en suivant la crête moins encombrée et retrouver la sente plus bas.

2h45 On retrouve une **sente** bien marquée GPS=31T 522263 / 4678725 (180m), on continue à droite.

2h55 On aperçoit la Reparada face à nous. Continuer plus ou moins hors sentier en cheminant à travers d'anciennes terrasses en pierres sèches. Un peu plus loin, on dépasse un orry effondré. On continue en suivant un muret en pierre.

3h00 Bifurcation, la sente à gauche file vers Cadaqués, GPS= 31T 522651 / 4678257 (132m) bifurcation que nous prendrons après avoir fait un aller et retour jusqu'au cap de la Reparada

3h02 Orry sur votre gauche. On monte vers la Reparada

3h08 La Reparada avec son cairn sommital (142m), GPS=31T522811 / 4677999. Superbe panorama sur le cap de Norfeu. Vous êtes au niveau de la Punta de la Maçana et de la Punta del Peligri. On repart en sens inverse jusqu'à retrouver la bifurcation

3h15 Attention : Bifurcation GPS= 31T 522651 / 4678257 (132m). Descendre à droite vers le ravin du Rec de sa Figuera

3h20 Ravin du Rec de sa Figuera GPS=31T 522705 / 4678486 (90m). Prendre la sente bien marquée qui remonte dans la Serrat de la Sala

3h25 Crête de la Serrat de la Sala (114m), on aperçoit l'ancien bâtiment militaire vers lequel il faut se diriger. On descend dans le ravin du Torrent Bo.

3h35 Attention : GPS= 31T 522839 / 4678695 (49m). Partir à droite sur une sente discrète qui remonte.

3h52 Orry et ancien bâtiment militaire (97m). On suit la sente bien marquée qui nous mène sur une piste qui chemine à travers le parage de **Sa Planassa** où une multitude de cabanes en pierre spectaculaires ont été construites. On dépasse ensuite une plate-forme bétonnée.

4h05 Superbe orry à droite de la piste.

4h10 Attention : GPS=31T 523019 / 4679119 (118m), quitter la piste pour partir à droite hors sentier à travers une petite prairie souvent humide grâce au Rec de Sa Planassa. Ensuite il faut suivre une longue ligne de murs en pierre sèche qui délimite des terrasses .

4h30 Phare de Cala Nans, daté de 1864. Prendre le sentier qui remonte légèrement à gauche (ne pas descendre à droite).
On dépasse la superbe **Platja de sa Sabolla** avant de remonter jusqu'à un petit replat (78m).

5h05 Parking et panneau Phare de Cala Nans à 2,5km, 1H. C'est l'entrée de Cadaqués.

5h20 Cadaqués et Plaja des Portal et Plaja Gran