



 **Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**



Sistema de referència: ETRS89 / Projectió: UTM fus 31N  
Base topogràfica: Institut Cartogràfic de Catalunya  
Bases temàtiques: Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser. Departament de Territori i Sostenibilitat.  
Adaptació gràfica i cartogràfica: Geosilva Projectes, SL i Traces.





ITINERARIS DE SETCASES

Itineraris interpretatius pel Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser Camins marcats:

Circ d'Ulldeter

9 3,1 km 2 h

**Dificultat:** mitjana.  
**Desnivell:** 348 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** aparcament Refugi Ulldeter.

Seguim les marques grogues i del GR que condueixen al refugi d'Ulldeter. Un cop passat el refugi, a uns 400 m agafem un corriol ja només seguint les marques grogues, creuant el riu, ens dirigim cap a les ruïnes del refugi vell i naixement del Ter. El camí continua pel sender que davalla pel tarter del coll de la Marrana, recuperem el GR i tornem al punt d'inici.

Carboner-Baidana-Cabanes-Setcases

10 8,1 km 3 h 25 min

**Dificultat:** mitjana.  
**Desnivell:** 518 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** Setcases, pont d'en Jepet.

Se surt de Setcases en direcció al Pont Nou i el pont de la Farga i ja prenem el Camí dels Carboners, tot gaudint d'alguns dels seus salts d'aigua, com el del Cossi d'en Batlló. Continuem per la pista d'Espinavell, fins al mirador de Baidana. Deixem la carretera per davallar pel pla Cominal i la Solana del Fuster, passem pel costat de tres cabanes ramaderes, fins a la Creueta i el seu mirador i continuem cap a Setcases. Des del Puig de Santana fins a Setcases, se l'anomena també l'itinerari de la Serra.

Collada Fonda-Costabona-Balmeta

11 7,7 km 3 h 15 min

**Dificultat:** alta.  
**Desnivell:** 584 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** collada Fonda.

Comencem pujant per la carena i el vallat cap a les Roques d'en Mercer i la Roca Blanca dels Soms i, a les Terrelleres, es flanqueja cap al coll de Pal des d'on tindrem un accés més senzill cap al cim (opcional). Del coll continuem per un corriol que porta fins a un bosquet de pi negre i carenejant arribem al refugi de la Balmeta (Jaume Ferrer). Continuem per la pista fins a la collada Fonda.

Camí de Beduís a Socarrats

12 3,8 km 2 h

**Dificultat:** mitjana.  
**Desnivell:** 311 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** entrada de Setcases.

Anem cap al cementiri i prenem el camí antic de Vilallonga de Ter, fins a les pastures de Beduís. Continuem per una esclarissada pineda fins les antigues feixes de conreu de Socarrats i la cabana del mateix nom.

Continuem creuant el torrent de Vall-llobre i tornem a Setcases.



Explora i segueix els tracks de les rutes del Parc Natural de les Capçaleres del Ter i Freser a Wikiloc (escaneja el codi QR)

Itineraris d'alta muntanya Itineraris d'alta muntanya, cal experiència en muntanya. Recorreguts per hàbitats fràgils, extremeu el respecte per la natura, la flora i la fauna. Algunes d'aquestes rutes no estan senyalitzades.

Ascensió al Pic de la Dona

1 7,5 km 3 h

**Dificultat:** alta.  
**Desnivell:** +575 m / -575 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** estació d'esquí Vallter 2000.

Ruta circular, s'enfila a la portella de Mentet i careneja fins al cim del Pic de la Dona. De baixada es passa pel coll de la Geganta fins al circ de Morens, actualment són les pistes d'esquí. Si hi ha sort, es poden veure isards, marmotes, voltors, entre altres.

Ascensió al Gra de Fajol

2 6,5 km 2 h 30 min

**Dificultat:** alta.  
**Desnivell:** +620 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** accés carretera al refugi d'Ulldeter.

Camí fins a arribar al cim més emblemàtic de l'alta vall del Ter. Se segueixen les marques del GR11 fins al coll de la Marrana. Aquí se seguirà per l'esquerra pujant fins al cim del Gra de Fajol. Les vies des d'aquest cim són espectaculars. Es torna pel mateix camí.

Ascensió al Pic de Bastiments

3 8,4 km 3 h

**Dificultat:** alta.  
**Desnivell:** +800 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** accés carretera al refugi d'Ulldeter.

Camí que arriba al cim més alt de la vall de Camprodon i Conflent, on neixen el Ter i el Freser. Se segueixen les marques del GR11 fins al coll de la Marrana. Aquí se seguirà per la dreta seguint les fites que arribaran fins als dos cims bessons d'on hi ha unes vies espectaculars. Es torna pel mateix camí.

Excursió per la Coma de l'Orri

4 10 km 5 h

**Dificultat:** alta.  
**Desnivell:** +942 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** pla de la Molina.

Al final del pla es gira a l'esquerra abandonant les marques del GR11, es creua el Ter per una passarella, es passa el pla de l'Avetosa i anem remuntant el torrent de la Coma de l'Orri, al principi per la ribera esquerra i al cap de poc per la dreta. Les espesses pinedes van desapareixent fins a arribar als pratins alpins del coll de la Coma de l'Orri. Es torna pel mateix camí.

Enllaç entre la Baga de Carboners i el refugi de la Balmeta (Jaume Ferrer)

5 1,4 km 45 min

**Dificultat:** baixa.  
**Desnivell:** + 260 m

Inici de l'itinerari a la pista forestal de Setcases a Espinavell. A la part dreta s'endinsa per un bosc de pins negres i avets. Arribarem al Pla del Rebost. El camí farà un gir a la dreta on el pendent s'accentua. Arribarem al Pla de Carboners on hi ha molt bones vies del Gra de Fajol, Bastiments, Pastura, etc. Continuem pel camí de la dreta fins a flanquejar entremig del bosc de pins negres. Passarem per les saleres de la Balmeta fins a arribar al Refugi Jaume Ferrer.



Parc Natural de les Capçaleres del Ter i Freser

GR11 - trams de la travessa Pirenaica Camins marcats: GR i la xarxa de senders Itinerànnia

Tram Setcases-Molló

12,75 km 3 h 30 min

**Dificultat:** mitjana-alta.  
**Desnivell:** +596 m / -678 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** Setcases, pont d'en Xecó

Comunica Setcases i Molló. Aquest era un camí utilitzat per pastors i traginers. Creua el Ter i s'enfila fins al coll de Lliens. El camí careneja voltant el Puig Sistra i el Puig Moscó. Finalment davalla fins a Molló.

Tram Setcases-Refugi d'Ulldeter

8 km 2 h 45 min

**Dificultat:** mitjana-baixa.  
**Desnivell:** +956 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** Setcases, pont Nou

Camí antic des de Setcases fins al circ d'Ulldeter. El 1909 es fa el primer refugi de la península Ibèrica. Els primers 3 km es fan per la carretera fins al pla de la Molina, se segueix el camí antic que voreja el riu Ter fins al circ.

Tram Refugi d'Ulldeter - Núria

13,5 km 4 h 45 min

**Dificultat:** mitjana-alta.  
**Desnivell:** +902 m / -1028 m  
**Època de l'any:** final de primavera, estiu i inici de tardor.  
**Inici:** accés carretera al refugi d'Ulldeter.

El camí s'enfila fins al coll de la Marrana i baixa cap a Aigols Podrits, zona on neix el Freser. Es passa pel coll de Tirapits, els estanys de Carança i es baixa fins al pla de Núria. Els pastors agrupaven els ramats per l'aprofitament de pastures estivals.

Setcases a Vilallonga de Ter pel camí del nen de llebro

6 6,9 km 3 h 15 min

**Dificultat:** mitjana. / **Desnivell:** +540 m -358 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** rotonda de l'entrada de Setcases.

Sortim direcció el cementiri per l'esquerra de la carretera. Seguirem les marques d'itinerànnia grogues. El camí s'enfila fort per una zona boscosa entre feixes de conreus antics. En un pla els camins es bifurcaran (cartell indicatiu) i continuarem pujant fins al Morral, que delimiten els dos termes municipals. Seguirem el camí entre bosc i plans per arribar a la roca del Nen de Llebro. Passarem pel torrent de Meians, el Mas de Llebro, el torrent de Llebro, el mas de la Riba i seguint el canal ens portarà a Vilallonga.



**ITINERANNIA**  
XARXA DE SENDERS  
Ripollès - Garrotxa - Alt Empordà

Itinerànnia, recupera els camins històrics que feien servir els nostres avis, per oferir-te la possibilitat de recórrer a peu les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà i arribar a tots els seus pobles. Seguint els camins marcats en color groc et podràs fer una ruta a mida, fer una travessa de diferents dies o seguir les propostes de ruta que pots trobar al web, a l'app i al canal de wikiloc d'Itinerànnia.

Itineraris autoguiats per l'APP Natura Local

Itinerari dels Solans i El Catllar

7 4,8 km 2 h 10 min

**Dificultat:** mitjana. / **Desnivell:** 281 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** Setcases, carrer de la Font.

S'endinsa pel bosc pel costat de murs S'arriba a la propietat particular de pedra per l'antic camí de Tregurà del Catllar. Nosaltres baixem per (marcat per la Xarxa d'Itinerànnia). una pista ampla fins a l'ermita del Creuem el torrent de Pastura al clot Catllar. Tornem cap a Setcases dels Solans, continuem fins a arribar a pels plans de la Closa Llarga, la pista de les Cabanes del Catllar. seguint la llera del Ter.

Itinerari de les Creus i les Mines

8 5,8 km 2 h 20 min

**Dificultat:** baixa. / **Desnivell:** 340 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** Setcases, camí de les Creus.

Ruta curta amb fort pendent, que ens porta a les mines de Crestella, on s'extreia piritita arsenical durant el s.XIX i primera meitat del s.XX. Pugem a la cabana del Roc d'Esquer, seguim per un camí secundari.

Arribem a una cabana en runes (la casa dels miners). Després del torrent dels Pins arribem al lloc on es trobaven les mines. La tornada és pel mateix camí.

Itinerari la Fageda, les Cabanes i camí de l'aigua

13 6,7 km 3 h 15 min

**Dificultat:** mitjana. / **Desnivell:** 407 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** Setcases, camí de les Creus.

Anem per la pista forestal, fins a agafar un camí ample en direcció nord i més endavant un corriol. Veurem la cabanya d'en Rostaol i la d'en Bundanci.

Del Coll del Llop, agafem la pista de la Fageda i anem fins al refugi forestal i el pla de la Fageda. Tornem cap a Setcases per un camí boscos on trobem varies arquetes de canalització de l'aigua del poble.

Camí dels contrabandistes (anada)

14 5,5 km 2 h 40 min

**Dificultat:** mitjana. / **Desnivell:** +621 m - 11 m  
**Època de l'any:** tot l'any.  
**Inici:** Setcases, pont d'en Jepet.

Pas utilitzat a l'estiu per desplaçaments laborals cap a Prats de Molló i pel contraban o estraperlo. Anem cap a la Creueta i el pont de Vall-llobre. Pugem fins a la cabana de la Rodonella, seguirem tot fent zigzagues, creuant diferents torrents fins a la collada Fonda. La tornada es pot fer pel mateix camí.



Descarrega't l'App per seguir les rutes autoguiades.

ADRECES D'INTERÉS:

Ajuntament de Setcases  
Pl. Major, 1  
17869, Setcases  
Tel. 972 13 60 89  
info@setcases.cat  
www.setcases.cat

Centre d'Informació del Parc  
Carrer del Rec, 5  
17869, Setcases  
Tel. 667 11 68 11  
pnterfreser.les@gencat.cat

CEINR Oficina de suport tècnic  
C/ Sant Miquel, 44  
17534, Ribes de Freser  
Tel. 972 70 22 09  
info@ceinr.cat

Oficina de Turisme Vall de Ribes  
Ctra. de Bruguera, 2  
17534, Ribes de Freser  
Tel. 972 72 77 28  
turisme@vallderibes.cat  
www.vallderibes.cat

Oficina de Turisme Vall de Camprodon  
C/ Sant Roc, 22  
17867, Camprodon  
Tel. 972 74 00 10  
turisme@valldecamprodon.org  
www.valldecamprodon.org

RECORDA:  
La seguretat a la muntanya és responsabilitat de cadascú!



Planifica i porta mapes



Utilitza bon calçat



Porta roba d'abric



Protegeix-te del sol



Porta menjar i aigua



Informa't del temps



112 Emergències

SOM A LES XARXES:



pnterfreser



PNTerFreser