



**Immersió lleugera al Parc Natural de  
Cap de Creus**

**Snorkeling au Parc Naturel du Cap  
de Creus**

# Itineraris Itinéraires



**Generalitat  
de Catalunya**



**Parc Natural  
de Cap de Creus**

Concepte: Boris Weitzmann  
Fotos: Nani Diez, Manuel Matas i Docampo, Patricia Besem, Boris Weitzmann, Manuel Matas, Bernat Garrigós, Hug Gallart, Enric Folch  
Textos: Boris Weitzmann, Marta Puiguriguer i Mercè Donat  
Disseny i maquetació: Hannah Martinell Munujos  
Videos: Ramon Casabayó  
Mapes i fotos aèries: Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya

## INDEX

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 04 | El Parc Natural del Cap de Creus        |
| 08 | Ambients submarins                      |
| 10 | Espècies d’herbei de Posidonia oceanica |
| 12 | Espècies de roca                        |
| 14 | Espècies de sorra                       |
| 16 | Itineraris Cap de Creus                 |
| 18 | Itinerari 1: cala Tamariua              |
| 20 | Itinerari 2: Portlligat                 |
| 22 | Itinerari 3: cala Murtra                |

## INDEX

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 04 | Le Parc Naturel du Cap de Creus       |
| 08 | Milieux sous-marins                   |
| 10 | Espèces herbier de Posidonia oceanica |
| 12 | Espèces roche                         |
| 14 | Espèces sable                         |
| 16 | Itinéraires Cap de Creus              |
| 18 | Itineraire 1: cala Tamariua           |
| 20 | Itineraire 2: Portlligat              |
| 22 | Itineraire 3: cala Murtra             |

## El Parc Natural / Le Parc Naturel

El Parc Natural de Cap de Creus es va crear l'any 1998, essent el primer parc natural marítime-terrestre a Catalunya.

Destaca la seva gran diversitat i singularitat geològica. Té un conjunt d'afloraments geològics únics al món. El vent de tramuntana ha erosionat i transformat el paisatge, creant formes molt capricioses.

L'àrea marina protegida ocupa aproximadament 3.000 ha (22% de la superfície total del Parc Natural). Es troba entre la cala Tamariua (Port de la Selva) al nord i la punta Falconera (Roses) al sud. Per tal de conservar la seva biodiversitat el Parc Natural ha establert diverses limitacions a les activitats humanes.

La immersió lleugera responsable és una activitat ideal per fomentar el turisme sostenible. Les aigües clares i plenes de vida del Cap de Creus fan d'aquesta zona un lloc perfecte per a la pràctica de la immersió lleugera.

Le Parc Naturel du Cap de Creus a été créé en 1998, étant le premier Parc Naturel Maritime-Terrestre de Catalogne.

Il se distingue par sa grande diversité géologique. Possède un ensemble d'affleurements géologiques uniques au monde. Le vent du nord a érodé et transformé le paysage, créant des formes très capricieuses.

L'aire marine protégée occupe environ 3.000 ha (22 % de la surface totale du Parc naturel). Il est situé entre Cala Tamariua (Port de la Selva) au nord et Punta Falconera (Roses) au sud. Pour préserver sa biodiversité, le Parc Naturel a établi plusieurs limitations sur les activités humaines.

Afin de promouvoir le tourisme durable, le snorkeling responsable est une activité idéale. Les eaux claires et vives du Cap de Creus font de cette zone un endroit parfait pour le snorkeling.





El Cap de Creus és un indret de gran bellesa entre la terra i el mar. Aquí podem veure com els Pirineus s'endinsen dins de la Mar Mediterrània.

El vent i les onades han creat un paisatge singular al llarg dels anys. Podem trobar-hi roques molt antigues d'aspecte lunar en contacte amb les aigües cristal·lines del mar.

Les aigües transparents i plenes de vida amaguen meravelles submergides que podem observar amb ulleres i tub. Des d'herbeis de *Posidonia oceanica* fins a les roques recobertes d'algues, on molts animals s'amaguen i troben l'aliment necessari per viure.

Veniu a descobrir el Cap de Creus submarí practicant la immersió lleugera?

Le Cap de Creus est un lieu d'une grande beauté entre terre et mer. En cet endroit, nous pouvons voir comment les Pyrénées se jettent dans la mer Méditerranée.

Le vent et les vagues ont créé un paysage unique au fil des ans. On peut trouver des roches très anciennes d'aspect lunaire au contact des eaux cristallines de la mer.

Les eaux claires et pleines de vie cachent des merveilles sous-marines que nous pouvons observer avec le masque et tuba. Des herbiers de *Posidonia oceanica* aux rochers recouverts d'algues, où de nombreux animaux se cachent et trouvent la nourriture dont ils ont besoin pour vivre.

Venez découvrir le Cap de Creus sous-marin en snorkeling ?

3 AMBIENTS SUBMARINS

- 1 - Herbei de *Posidonia oceanica*
- 2 - Roca
- 3 - Sorra

3 MILIEUX SOUS-MARINS

- 1 - Herbier de *Posidonia oceanica*
- 2 - Roche
- 3 - Sable

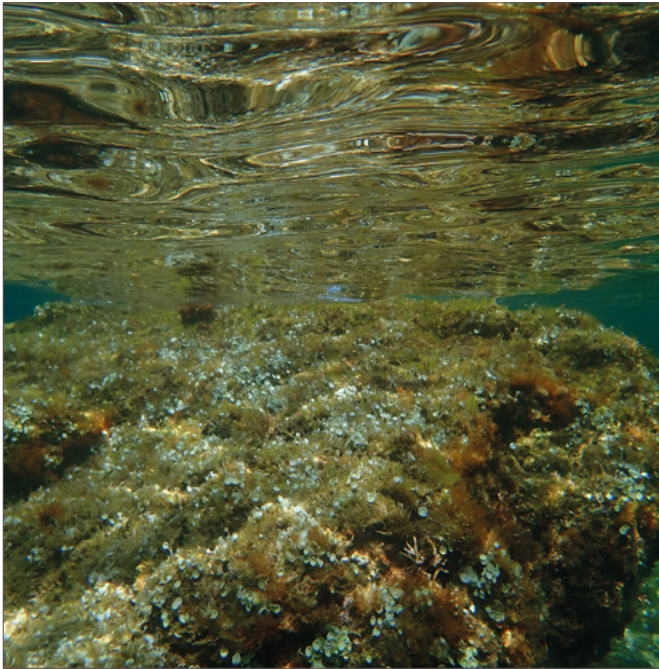
Herbei de *Posidonia oceanica*  
Herbier de *Posidonia oceanica*



La **posidònia** es una planta submarina, endèmica del Mediterrani. Forma uns paisatges de fulles en forma de cintes verdes, que amaguen centenars d'espècies diferents. Molts peixos creixen entre les seves fulles. És un bioindicador de bona qualitat d'aigua.

La **posidonie** est une plante sous-marine, endémique de la Méditerranée. Il forme des paysages de feuilles vertes en forme de ruban, qui cachent des centaines d'espèces différentes. De nombreux poissons poussent parmi ses feuilles. C'est un bioindicateur de bonne qualité de l'eau de mer.

Roca  
Roche



L'hàbitat de **roca** dona refugi i suport a moltes algues i també animals, que viuen pasturant, com les garotes, o filtrant l'aigua, com les esponges.

L'habitat **rocheux** abrite et soutient de nombreuses algues mais aussi des animaux qui vivent en broutant, comme les oursins, ou en filtrant l'eau, comme les éponges.

Sorra  
Sable



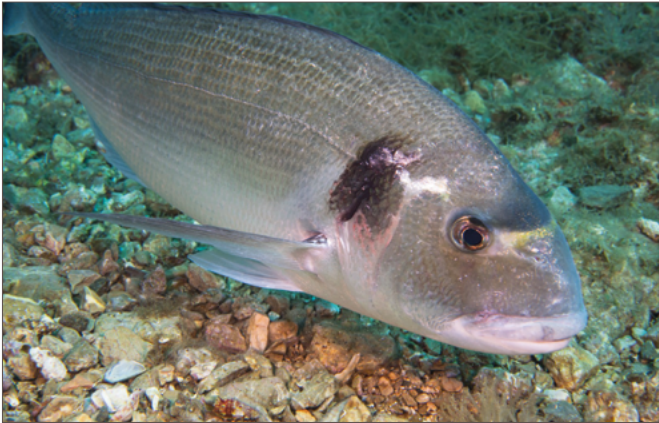
La **sorra** sembla un hàbitat sense vida, però en ella s'amaguen molts petits animals. Els depredadors es dediquen a desenterrar el seu aliment. Alguns s'enterren per caçar des de l'aguait.

Le **sable** ressemble à un habitat sans vie, mais de nombreux petits animaux s'y cachent. Les prédateurs sont occupés à déterrer leur nourriture. Certains prédateurs vivent enfouis pour chasser à l'affût.



Pop / Pieuvre / *Octopus vulgaris*

És un mol·lusc cefalòpode que té 8 tentacles amb ventoses. És un invertebrat molt Intel·ligent i pot canviar de color per camuflar-se. C'est un mollusque céphalopode qui possède 8 tentacules avec des ventouses. C'est un animal invertébré très intelligent et peut changer de couleur pour se camoufler.



Orada / Dorade royale / *Sparus aurata*

És un peix platejat amb una taca negra darrera l'ull i una franja daurada al front, que li dona el seu nom. C'est un poisson allongé avec un dos brun et une ligne blanche du nez à la queue. Les mâles sont plus colorés que les femelles.



Llavió / Crénilabre paon / *Symphodus tinca*

Aquest peix té una taca negra a la base de la cua i tres bandes marrons longitudinals. El mascle és gran i de colors. Ce poisson a une tache noire à la base de la queue et trois bandes brunes longitudinales. Les mâles sont plus grands et plus colorés que les femelles.



Vaca serrana / Serran écriture / *Serranus scriba*

La reconeixem fàcilment per la taca blava al ventre i les ratlles verticals fosques. Es un peix caçador i molt territorial. On reconnaît facilement ce poisson à la tache bleue sur le ventre et aux rayures verticales foncées. C'est un poisson prédateur et très territorial.



Guiula / Girelle / *Coris julis*

És un peix allargat amb el dors marró i una línia blanca des del nas fins a la cua. El mascle és molt acolorit. C'est un poisson allongé avec un dos brun et une ligne blanche du nez à la queue. Les mâles sont plus colorés que les femelles.



Estrella vermella / Étoile de mer rouge / *Echinaster sepositus*

És un equinoderm que té cinc braços vermells i viu a molts hàbitats diferents. S'alimenta d'esponges. C'est un échinoderme à cinq bras rouges. Il vit dans de nombreux habitats différents et se nourrit d'éponges.



Saupa / Saupe / *Sarpa salpa*

Aquest peix herbívor pot reunir-se en grans grups. Té 10 línies grogues longitudinals i l'ull de color groc. Ce poisson herbivore peut se regrouper en grands groupes. Il a 10 lignes jaunes longitudinales et un œil jaune.



Flabelina / Flabelline / *Flabellina affinis*

És una de las bavoses marines mes comunes al Mediterrani. Menja petites anemones colonials. C'est l'une des limaces de mer les plus répandues en Méditerranée. Il se nourrit de petites anémones coloniales.

Espècies de roca / Espèces de roche



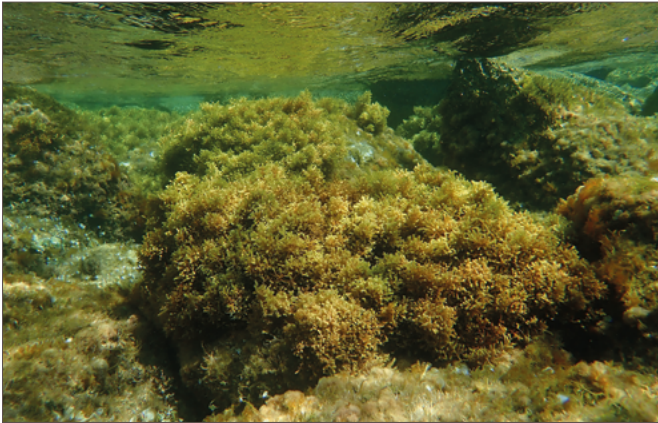
Burret / **Gobie des anémones** / Gobius bucchichi  
És l'únic peix que s'amaga entre els tentacles urticants de les anémones. Passa tot el dia descansant sobre el fons marí.  
**C'est le seul poisson qui se cache parmi les tentacules urticants des anémones. Il passe toute la journée à se reposer sur le fond marin.**



Blènnid / **Blennie** / Parablennius pilicornis  
Aquest peix viu recolzat sobre el fons marí. Té un comportament confiat i una coloració variable.  
**Ce poisson passe sa vie à se reposer sur le fond marin. Il a un comportement confiant et une coloration variable.**



Esponja d'or / **Verongia** / Aplysina aerophoba  
És una esponja groga que forma xemeneies amb orificis per on surt l'aigua que ha filtrat. Menja plàncton.  
**C'est une éponge jaune qui forme des cheminées avec des orifices pour libérer l'eau qui a été filtrée. Il se nourrit de plancton.**



Pèl sauper / **Cystoseira** / Cystoseira mediterranea  
És un alga bruna que creix a prop de la superfície. És sensible a la contaminació i és un bioindicador de bona qualitat de les aigües.  
**C'est une algue brune qui pousse près de la surface. Il est sensible à la pollution et sert de bioindicateur de la bonne qualité de l'eau de mer.**



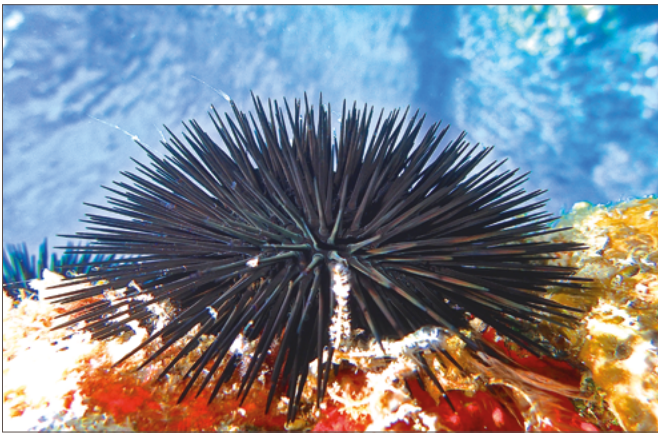
Llixa / **Mulet** / Chelon labrosus  
És un peix de color gris amb els llavis gruixuts. Amb la seva cua forta pot nedar ràpidament.  
**C'est un poisson gris aux lèvres épaisses. Il peut nager rapidement grâce à sa queue puissante.**



Castanyola / **Castagnole** / Chromis chromis  
Té el cos de color marró fosc i la cua molt forçada. Fa grups nombrosos. Els juvenils són de color blau elèctric.  
**Il a un corps brun foncé et une queue très fourchue. Il se regroupe en grands groupes. Les juvéniles sont bleu électrique.**



Tomata de mar / **tomat de mer** / Actinia equina  
És una anemona de mar que de dia amaga els seus tentacles urticants dins del seu cos vermell. Viu a prop de la superfície.  
**C'est une anémone de mer qui cache ses tentacules urticants pendant la journée à l'intérieur de son corps rouge. Il vit près de la surface.**



Garota negra / **Oursin noir** / Arbacia lixula  
És un equinoderm molt freqüent al Mediterrani. Té moltes pues negres molt afilades. Menja algues.  
**C'est un échinoderme noir très commun en Méditerranée. Il a de nombreux piquants très serrés. Il se nourrit des algues.**

Espècies de sorra / Espèces de sable



Bernat ermità / [Bernard l'ermite](#) / Clibanarius erythropus

És un cranc que viu dins la closca buida d'un cargol per protegir el seu ventre tou. Abunda a les roques poc profundes.  
[C'est un crabe qui vit dans la coquille vide d'un escargot de mer pour protéger son abdomen mou. Il est fréquent sur les rochers peu profonds.](#)



Oblada / [Oblade](#) / Oblada melanura

El seu cos platejat té una taca negra envoltada de blanc a la base de la cua. Forma bancs a prop de la superfície.  
[Son corps argenté a une tache noire entourée de blanc à la base de sa queue. Il forme de grands groupes près de la surface.](#)



Peix aranya / [Vive](#) / Trachinus araneus

És un peix caçador amb una espina verinosa. Quan s'enterra a la sorra només deixa veure els seus ulls.  
[C'est un poisson prédateur et venimeux. Lorsqu'il s'enterre dans le sable, seuls ses yeux sont visibles.](#)



Roger / [Rouget](#) / Mullus surmuletus

Té una línia vermella des de l'ull fins a la cua. Busca el seu menjar enterrat a la sorra amb els seus dos barbellons sota el mentó.  
[Ce poisson a une ligne rouge de l'œil à la queue. On le voit chercher de la nourriture dans le sable avec ses deux barbillons sous le menton.](#)



Sard / [Sar](#) / Diplodus sargus

És un peix molt comú a la Mediterrània. Té la vora de la cua negra i un punt negre a la base de la cua.  
[C'est un poisson très commun en Méditerranée. Il a le bord de queue noir et un point noir à la base de sa queue.](#)



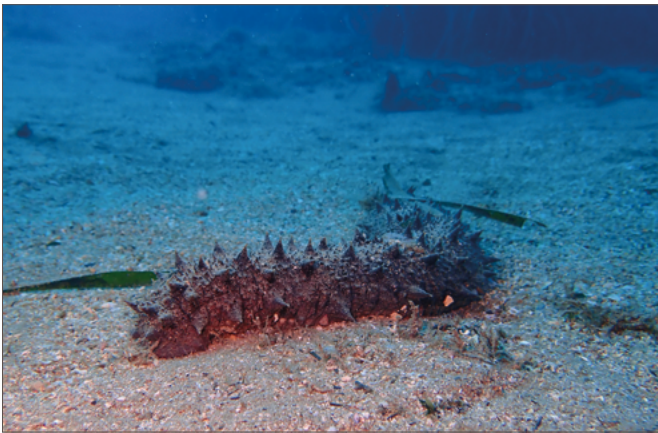
Variada / [Sar a tête noir](#) / Diplodus vulgaris

És un peix platejat amb una banda negra darrera del cap i una altra a la base de la cua. Fa grans grups entre aigües.  
[C'est un poisson argenté avec une bande noire derrière la tête et une autre à la base de la queue. Il s'agrège en grands groupes.](#)



Tacó / [Rombou](#) / Bothus podas

És un peix pla que canvia de color per mimetitzar-se amb el fons. S'enterra ràpidament a la sorra quan sent perill.  
[C'est un poisson plat qui change de couleur pour se fondre dans le fond marin. Il s'enfouit rapidement dans le sable lorsqu'il sent un danger.](#)



Cogombre de mar / [Holothurie](#) / Holothuria tubulosa

És un equinoderm freqüent al Mediterrani. Té el cos marró i allargat amb papil·les còniques. Menja sediment.  
[C'est un échinoderme commun en Méditerranée. Il a un corps brun et allongé avec des papilles coniques. Il se nourrit de sédiments.](#)

1. Cala Tamariua



VIDEO

2. Portlligat



VIDEO

3. Cala Murtra



VIDEO

Recomanacions

Respecteu la fauna i la flora  
Emporteu-vos les escombraries  
Mantingueu el silenci  
Seguiu els camins

Material

Ulleres, tub i aletes  
Boia de superfície  
Protector tèrmic i solar  
Càmera de fotos

Seguretat

Aneu sempre acompanyats  
Valoreu l'estat de la mar  
Eviteu sortir de la zona de bany, si és possible  
Truqueu al 112 en cas d'emergència

Règlements

Respectez la faune et la flore  
Emportez vos déchets avec vous  
Restez silencieux  
Suivez les chemins

Matériel

Palmes, masque et tuba  
Bouée de surface  
Protecteur thermique et solaire  
Caméra

Sécurité

Allez toujours ensemble  
Évaluer l'état de la mer  
Évitez de quitter la zone de baignade  
Appelez le 112 en cas d'urgence



# ITINERARI 1: Cala Tamarua (El Port de la Selva) 500m / 250m



VIDEO

És la primera cala del Parc Natural des del Port de la Selva. Els tamaris que creixen a la seva vora li han donat nom.

### Com arribar-hi:

Caminant 1km des de Port de la Selva. Hi ha un aparcament a 150m.

Des de la platja nedem per la vora rocallosa de la dreta fins al límit de la zona de bany. Fixem-nos en els pops, les garotes, les esponges d'or i les tomates de mar. Creuem a l'altra banda nedant per sobre dels herbeis de posidònia a la sorra blanca on camina el bernat ermità i neda l'oblada.

Tornem per la zona rocallosa de l'esquerra buscant blènnids i gòbids. Resseguim la platja de lloses i blocs fins al punt de partida. Aquí podem observar bancs de saupes i de llisses amb sards i variades.

C'est la première crique du Parc Naturel depuis Port de la Selva. Les tamaris qui poussent sur son pourtour lui ont donné son nom.

### Comment arriver:

À pied à 1 km du Port de la Selva. Il y a un parking à 150m.

De la plage, nous nageons le long du bord rocheux sur la droite jusqu'à la limite de la zone de baignade. Regardons-les poulpes, les oursin, les éponges jaunes et les tomates de mer. Nous traversons de l'autre côté en nageant au-dessus des jardins de posidonie sur le sable blanc où marche le Bernard l'ermite et nage l'oblade.

Nous revenons par la zone rocheuse sur la gauche à la recherche de blennies et de gobies. Nous longeons la plage de dalles et de blocs jusqu'au point de départ. Ici, nous pouvons observer des bancs de saupes et de mullet avec sars et sars a tête noir.



### GEOLOGIA

Platja en forma d'arc, de còdols, d'esquists i gneis plans i arrodonits, que mostra un relleu suau i amable, condicionat per la dinàmica del rec de la Tamarua. Als marges de la cala es veuen aflorar els esquistos foscos, amb capricioses intrusions de color clar: els filons replegats de pegmatita.

### GÉOLOGIE

Plage en forme d'arche, avec des galets plats et arrondis de schistes et de gneiss, conditionnée par la dynamique du « rec de la Tamarua ». Sur les rives de la crique, on les voit faire surface les schistes sombres, avec des intrusions capricieuses de couleur claire : veines plissées de pegmatite.



## ITINERARI 2: Portlligat (Cadaqués) 800m / 400m



VIDEO

Envoltada d’oliveres i vegetació mediterrània i presidida per la Casa-Museu Dalí.

### Com arribar-hi:

A 1 km a peu des de Cadaqués. Aparcament a 150 m de la platja.

Nedem amb la costa de roca a l’esquerra. Observem un espectacular escull de posidònia, que arriba fins a la superfície i on viu l’estrella vermella. Entre les roques i la posidònia neden molts peixos com saupes, llisses, orades, sards i vaques serranes. En les zones poc fondes hi abunden el llavió i la guiula. Tornem per sobre de la posidònia una mica més fonda, sense separar-nos massa de la paret, per evitar el pas de les embarcacions.

**ATENCIÓ:** No us allunyeu de la costa i porteu boia de senyalització, és un pas d'embarcacions.

Entouré d’oliviers et de végétation méditerranéenne et présidé par la Casa Museu Dalí.

### Comment arriver:

À pied à 1 km de Cadaqués. Parking à 150 m de la plage.

Nous nageons avec la côte rocheuse à gauche. Nous observons une spectaculaire récif de posidonie, qui atteint la surface et où vit l'étoile rouge. Ici, de nombreux poissons nagent entre les rochers et les posidonies, tels que la saupe, le mullet, le dorade royale, le sar et le serran écriture. Dans les zones peu profondes, il y a abondance de crénilabre paon et de girelle. On revient au dessus de la posidonie un peu plus en profondeur, sans trop s'éloigner de la paroi, pour éviter le passage des bateaux.

**ATTENTION :** Ne pas s'éloigner du rivage et se munir d'une bouée de signalisation, c'est un passage de bateaux.



### GEOLOGIA

Petita badia tancada, tal com indica el seu nom, a resguard de les illes de Portlligat i sa Farnera. Un magnífic port natural, format entre esquists foscos que mostren extraordinaris exemples de plecs i de formes d’erosió alveolar. La riera de Portlligat, ha afavorit la formació d’una àmplia platja amb l’aportació de còdols i sediments.

### GEOLOGIA

Petite baie fermée, abritée par les îles de Portlligat et sa Farnera. Un magnifique port naturel, formé entre des schistes sombres qui montrent des exemples extraordinaires de plis et de formes d’érosion alvéolaire. La crique de Portlligat, a favorisé la formation d’une large plage avec l’apport de galets et de sédiments.



### ITINERARI 3: Cala Murtra (Roses) 600m / 300m



VIDEO

Aquesta cala verge és la primera del Parc Natural des de Roses. Els pins arriben fins a la platja de còdols.

**Com arribar-hi:**

A 1 km a peu des de l'aparcament de Punta Falconera. La carretera a cala Montjoi pot estar tancada durant algunes èpoques de l'any, cal informar-se abans.

Sortim cap a la dreta nedant per damunt de blocs de roca arrodonits. A les roques més superficials hi creix l'alga pèl sauper, indicadora de la bona qualitat de l'aigua. Aquí s'hi amaguen gòbids, blènnids i molts llavions. Travessem la llengua de sorra blanca on viuen el peix aranya, el roger, el tacó i el cogombre de mar.

Tornem pel mig de la cala per sobre d'un herbei dens de posidònia. Aquí destaquen els bancs de saupes i castanyoles. Els sards i les variades s'amaguen entre les fulles quan ens hi apropem.

**GEOLOGIA**

Petita cala, en forma de mitja lluna, orientada a migjorn, de sorres i graves, on trobem roques molt antigues, formades fa més de 500 milions d'anys. Els marbres blancs i cristal·lins se situen a la meitat sud de la platja i les pissarres fosques a la meitat nord. A la cala hi arriba el rec de la Murtra que té continuïtat amb una vall submarina reblerta de sediments de color més clar.

Cette crique vierge est la première du Parc Naturel depuis Roses. Les pins descendent jusqu'à la plage de galets.

**Comment arriver:**

Marcher à 1 km du parking Punta Falconera. La route de Cala Montjoi peut être fermée en été : vous devez vous informer à l'avance.

On part à droite en nageant sur des blocs rocheux arrondis. Sur les rochers les plus superficiels, pousse l'algue cystoseire, gage d'une bonne qualité de l'eau. Ici se cachent les gobies et les blennies. Nous traversons la langue de sable blanc où vivent la vive, le rouget, le rombou et l'holothurie.

Nous revenons au-dessus d'un herbier dense de posidonies. Il y a beaucoup de bancs de salpes et de castagnole ici. Les sars et sars a tête noir se cachent parmi les feuilles quand nous nous approchons.

**GEOLOGIA**

Petite crique, en forme de demi-lune, exposée au sud, de sable et de gravier, où se rejoignent des roches très anciennes, formées il y a plus de 500 millions d'années. Les marbres blancs et cristallins sont situés sur la moitié sud de la plage et les ardoises foncées sur la moitié nord ». Dans la crique vient le « rec de la Murtra » qui a une continuité avec une vallée sous-marine remplie de sédiments de couleur plus claire.



**“La vida va sorgir de la mar i sense la mar no hi ha vida.**

**Si vols protegir la vida, cuida la mar”**

Puri Canals



**Generalitat  
de Catalunya**



**Parc Natural  
de Cap de Creus**



**EUROPARC**  
Turisme Sostenible en  
Espais Protegits