

SUGGESTIONS :

Les courses :

- **Spar**, le plus près et le plus simple vers le centre ville, à 300 mètres. Pratique mais pas le moins cher. Pour y aller, à gauche en sortant puis un coup à gauche, un coup à droite, 3 fois de suite. Comme un escalier.

- petite **supérette** en remontant à droite dans l'avinguda de Grecia (grande avenue par laquelle on arrive de Torroella) près de la plage à côté d'une pharmacie, fruits et légumes à très bons prix, également pain et viennoiseries convenables.

- **GP**, (annexe) sur le grand rond point plus loin en allant vers Torroella.

- **Lidl** : le moins cher, de qualité très convenable, mais il faut la voiture (à gauche en allant sur Torroella), en face de la station d'essence la moins chère de la vallée.

- **GP** un peu après le LIDL mais sur la droite. Tendance internationale. Fruits et légumes de qualité

- **Caprabo**, le plus espagnol, encore plus loin mais sur la gauche, à l'entrée de Torroella

- **Carrefour** : en général, un beau rayon de poissons et fruits de mer, à Torroella même, vers le SUD, près du pont de la rivière TER.

- **Mercadona**, à l'Escala, notre préféré surtout pour le rayon poissons et fruits de mer.

Les Marchés le matin de 9h à 14h : dimanche à L'escala, lundi à Torroella (très sympa), jeudi ici même et à Figueres, vendredi à l'Escala et à la Bisbal (plus gros), samedi vide-grenier à PALS.

Les glaces :

Toni Pensato artisan glacier entre le bar KIMS et la pizzeria Gelatone en allant vers le port garanties entièrement BIO et en plus c'est un ami. On peut se recommander de notre part.

Xixonenca, vers le milieu de la carrer principale Santa Ana, près de la tour de l'horloge, grand choix, une partie faite maison, bon rapport qualité/prix.

Les restaurants (souvent meilleur rapport qualité/prix le midi en semaine)

l'Estartit

tapas : sans hésiter le **Santa Clara**, (le soir) sur le port, goûter le vin blanc « El pescador » un peu « frizante ».

nos préférés : croquettes espagnoles, papas à la brava, xipirones, sepia a la plancha, friture de poisson

le **Villa-Tascons**. (à toute heure) avinguda de Roma à 50 m, parlant français, peu cher, très bon rapport qualité/prix : dans la rue derrière : Très gentils et on peut se recommander de nous. On peut même emporter son arroçada-paella (attente de 40 minutes) qui est typique de la région. Goûter les couteaux en tapas, excellents.

Le Panorama excellent buffet à volonté le midi pour 15 €, vin et eau compris. Grand choix de qualité.

La Gaviota, plus classe mais très abordable à moins de cent mètres, sur le paseo maritime, à droite.

L'Alba, sur la place de l'église. Prendre de préférence le menu.

I Gelatone en allant vers le port, excellentes pizzas, on peut aussi les commander et les manger chez soi.

Le Masala avinguda de Roma (restaurant indien) juste en face de chez nous.

Torroella de Montgri :

Palau Lou Mirador, près de l'église, le midi en semaine, super cadre, menu tout compris 16 € et 20€ (d'avantage catalan), gratuit pour les enfants de moins de 10 ans.

La Fonda mitga Carrer de l'Església, 14, près de l'église
Téléphone :972 75 80 03, cuisine typique du coin, le midi en semaine, menus 12€. (très authentique).

Hotel Picasso : à côté de la boca (l'embouchure du Ter) Ctra. de la Gola, L'estartit tel :972 75 75 72 pour sa paella et ses moules

Bellcaire : l'Horta Carrer Major, 39 Bellcaire 17141 le midi en semaine, menu à 19 €, on aime beaucoup.

l'Escala : la Gruta Calle De la Casa Gran, 1 | Port d'en Perris, 17130 L'Escala, Espagne

Pals : Vicus Carrer Enginyer Algarra, 51, 17256 Pals, Girona Téléphone : 972 63 60 88 très bons menus très bon rapport qualité/prix mais cadre pas terrible.

Peralada : Cal Sagristà : Carrer de la Rodona, 2, 17491 Peralada, Girona Téléphone :972 53 83 01

Colomers El Cargolet Carrera Costa Brava, 9, Colomers

Un peu plus loin (40 mn de voiture): Amiel y Molins, sur une terrasse couverte qui domine la rivière, à **Pont de Molins**. Réserver impérativement et demander vue sur la rivière, charme assuré.. Très bons menus à des prix très honnêtes (entre 20 et 30 €).

QUOI FAIRE :

L'office du tourisme : sur le paseo marítimo, à environ 300 mètres, à gauche en sortant de la maison, à gauche de la deuxième grande place, presque en face du début du port. Station météo pas loin.

Culture : musée Dali à Figueras, château Gala à Púbol, fondation Dali à Cadaques Barcelone. Se garer au centre commercial « La Maquinista » au nord de Barcelone puis utiliser les transports en commun. Autre solution : prendre le train à Flaça qui mène dans le centre. Compter minimum 1 h 30 par l'autoroute. Éviter les circuits bus des agences d'ici.

Villages médiévaux : Pals, Peratallada, Ullastret, Sant Marti d'empuries, Monells, Palau-Sator... Ruines d'Ampuries (très grande ancienne colonie grecque puis romaine) à côté de l'Escala

Nature, randos :

Cf le site <http://fr.wikiloc.com> (s'inscrire gratuitement et télécharger les traces gpx). Nombreuses photos pour se faire une idée. Nombreux circuits proposés en Catalogne en recherchant par ville puis voisinage.

<https://fr.wikiloc.com/wikiloc/find.do?t=1&d=&lfr=<o=&src=&act=1%2C&q=l%27estartit>

<https://fr.wikiloc.com/wikiloc/find.do?t=1&act=29%2C&q=torroella+de+montgri&from=10&to=20>

le Roca Maura, juste derrière 30-40 mn pour aller à l'antenne. Au fond de la rue Guillem de Montgri, puis à droite, puis à gauche carrer de la primavera direction camping (15 mn) puis en bout de route en haut à gauche, sentier très bien marqué (15 mn). Très très belle vue sur la région et les Pyrénées.

Balade vers la Gola, embouchure du Ter, baignade en eau douce, site fluvial très beau. 30-40 mn à pied en suivant la plage vers le sud. On peut ensuite remonter les berges vers Torroella, notamment à vélo et revenir à l'Estartit par la piste cyclable qui longe (au Nord) la grande route et qui est bien

sympa aussi. 1 heure en tout à vélo (loueurs en centre-ville).

Chemin des douaniers vers les criques (calas). Demander le plan à l'office du tourisme. Démarrage en haut d'un escalier au travers des maisons. Compter 30-40 mn pour la première crique, un peu plus pour la seconde, 2h30 à 5h pour arriver jusqu'à l'Escala (cala Montgo).

Le château de Montgri, (40 minutes). Le chemin démarre à Torroella, derrière le collège, dernière route parallèle au mont vers le haut de la ville. Une pancarte indique le départ. Chemin très large qui se rétrécit au fur et à mesure. Partir tout droit sans trop voir le château en visant une croix en haut d'un petit col. Superbe vue de là. Ensuite, chemin plus rocailleux, vers l'EST (la mer sur la droite) en direction du château. Bien repérer le retour pour ne pas faire de détour inutile. L'abbaye en bas au Nord peut se visiter et on y accède aussi en voiture en passant par Ulla.

Bateau à paroi de verre pour voir, par mer calme, les poissons des îles Mèdes.

Possibilités de faire une balade en mer avec masques et tuba (Nuria).

Plongée : c'est un spot très connu. Écoles de plongée recommandées : « Les Illes » ou « Neptunio »

un peu plus loin :

- Cala Montgo, à l'Escala, très chouette crique où l'on peut manger (petits restos bord de mer). Assez fréquentée en haute saison. La rando (GR 92) le long de la mer, en direction de l'Estartit vaut le détour.

- Faire un saut jusqu'à San martie d'Empuries et de là se promener vers Empuries en remontant au Nord

On peut aussi garer le véhicule juste en sortie nord de l'Escala en longeant la mer puis aller à pied à **San martin d'Empuries**. C'est une promenade magnifique et l'on peut se baigner tout du long.

- **Plages de Pals** qui s'étalent entre Begur et la mer. Faire le très joli chemin de bord de mer qui part de la plage de punta espinuda (au bout de la baie de l'Estartit-Iles Medes et va jusqu'à Santa Riera à Pals.

Vers le milieu, ce chemin surplombe une plage de nudistes.

La ferme aux papillons Empuriabrava (surtout pour admirer et nourrir les perroquets) Santa Clara, 17486, Castello d'Empuries.

- **Parc naturel dels aigues molles**, au-dessus de l'Escala. Y aller de préférence en fin de journée, meilleure lumière et animaux plus visibles. Même pas obliger de payer, à 18h les barrières s'ouvrent pour la sortie

- **Superbe Via ferrata** (durée 1h30) à Sant Feliu de Guixols, très jolie au dessus de la mer. Niveau moyen+.

- **Lac de Banyoles**, réserve naturelle d'eau douce, beaucoup de poissons et on peut s'y baigner.

- **Corniche entre San Feliu et Tossa de Mar** (petite ville très touristique mais sympa)

- **route en remontant le TER** entre Gérone et Olot en passant par Bescano et Amer, San Esteve d'en Bas.

- **Nombreuses plages et criques** un peu partout sur la costa Brava :

<http://www.naturaki.com/fr/10-meilleures-plages-costa-brava/>

<http://blog.costabravas.fr/plus-belles-criques-costa-brava/>

En s'éloignant (2 à 4h de route) il y a de très nombreuses randonnées de temps et difficultés variables, passant par des cascades magnifiques (Els Hostalets d'en Bas ...) ou des cañons : magnifique congost de Montrebei !