



L'Escala, mar d'Empúries

CAT

FRA

**Guia d'itineraris
submarins**

*

**Guide des itinéraires
sous-marins**

Moll Grec

Cala Mateua

Mar d'en Manassa

Cala Montgó

Índex

- 03 Presentació
 - 04 Mapa dels 4 itineraris submarins de l'Escala
-

Principals comunitats submarines de l'Escala

- 06 Fons de roca
 - 08 Fons de sorra
 - 10 Prats de posidonia
-

Itineraris submarins de l'Escala:

- 12 01 · ITINERARI SUBMARÍ DEL MOLL GREC
 - 16 02 · ITINERARI SUBMARÍ DE MAR D'EN MANASSA
 - 18 03 · ITINERARI SUBMARÍ DE CALA MATEUA
 - 20 04 · ITINERARI SUBMARÍ DE CALA MONTGÓ
-

- 22 Normes de seguretat
- 22 Material recomanat

Index

- 03 Présentation
 - 04 Carte des 4 itinéraires sous-marins de L'Escala
-

Principales communautés sous-marines de l'Escala

- 06 Fonds rocheux
 - 08 Fonds sableux
 - 10 Herbiers de posidonie
-

Itinéraires sous-marins de L'Escala:

- 12 01 · ITINERAIRE SOUS-MARIN DE MOLL GREC
 - 16 02 · ITINERAIRE SOUS-MARIN DE MAR D'EN MANASSA
 - 18 03 · ITINERAIRE SOUS-MARIN DE CALA MATEUA
 - 20 04 · ITINERAIRE SOUS-MARIN DE CALA MONTGÓ
-

- 22 Règles de sécurité
- 22 Material recomanat



Presentació

Amb aquesta guia descobrirem la gran diversitat del fons marí de l'Escala. Al llarg de quatre itineraris podrem practicar el snorkel i admirar les principals comunitats submarines. També aprendrem algunes curiositats de la seva fauna i flora més freqüent. Alguns itineraris poden tenir dos recorreguts diferents: el recorregut fàcil recomanat per a tots els públics i el recorregut avançat apte només per a bons nedadors. Respecteu sempre la fauna i la flora marina i les normes de seguretat. Esperem que aquesta guia us sigui útil i que us ajudi a gaudir de la pràctica d'aquesta activitat saludable i divertida!

Présentation

Avec ce guide, nous allons découvrir la grande diversité des fonds marins de l'Escala. Au cours de quatre itinéraires, nous pouvons pratiquer le snorkeling et admirer les principales communautés sous-marines. Nous apprendrons également quelques curiosités sur sa faune et sa flore les plus fréquentes. Certains itinéraires peuvent comporter deux possibilités différents: l'itinéraire facile recommandé pour tous les publics et l'itinéraire avancé réservé aux bons nageurs. Toujours respecter la faune et la flore marine ainsi que les règles de sécurité. Nous espérons que ce guide vous sera utile et vous aidera à profiter de la pratique de cette activité saine et amusante!



Mapa dels 4 itineraris submarins de l'Escala

Carte des 4 itinéraires sous-marins de l'Escala

01 MOLL GREC

Itinerari submarí · Itinéraire sous-marin

Ruta curta · Itinéraire court

200 m

Ruta llarga · Longue route

500 m



02 MAR D'EN MANASSA

Itinerari submarí · Itinéraire sous-marin

Ruta curta · Itinéraire court

900 m

Ruta llarga · Longue route

1.200 m



03 CALA MATEUA

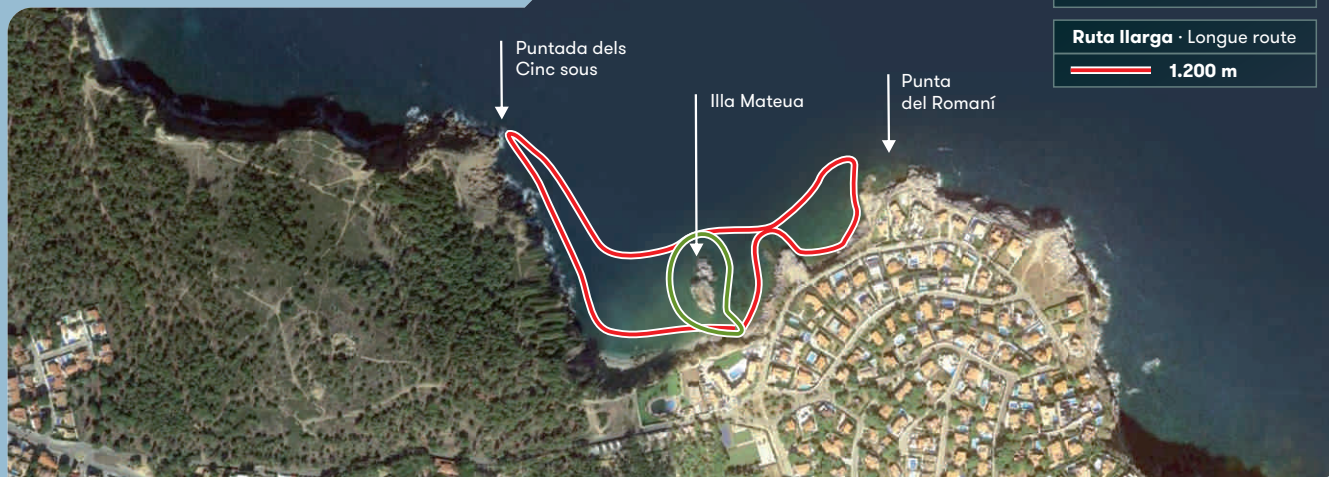
Itinerari submarí · Itinéraire sous-marin

Ruta curta · Itinéraire court

300 m

Ruta llarga · Longue route

1.200 m



04 CALA MONTGÓ

Itinerari submarí · Itinéraire sous-marin

Ruta curta · Itinéraire court

850 m

Ruta llarga · Longue route

1.300 m



Principals comunitats submarines de l'Escala

Fons de roca

La roca calcària és la més abundant. Té moltes esquerdes i forats on s'amaguen animals com els crancs i pops. Les roques bé il·luminades pel sol es troben recobertes d'algues com la padina i l'acetabulària, que atreuen a molts peixos per amagar-se i alimentar-se com el llavió i la castanyola. Alguns animals viuen fixats a la roca esperant que arribi l'aliment com el musclo i l'anèmona. D'altres es desplacen nedant com la juliola o caminant com l'estrella de mar vermella.



Padina (Padina pavonica) · Padine queue de paon



Cranc pelut (Eriphia verrucosa) · Crabe verruqueux

Principales communautés sous-marines de l'Escala

Fonds rocheux

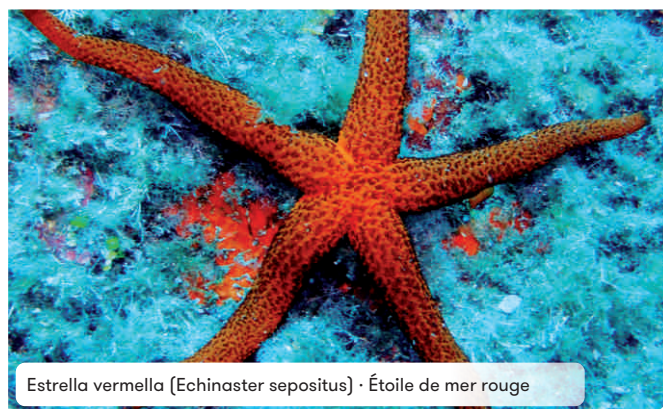
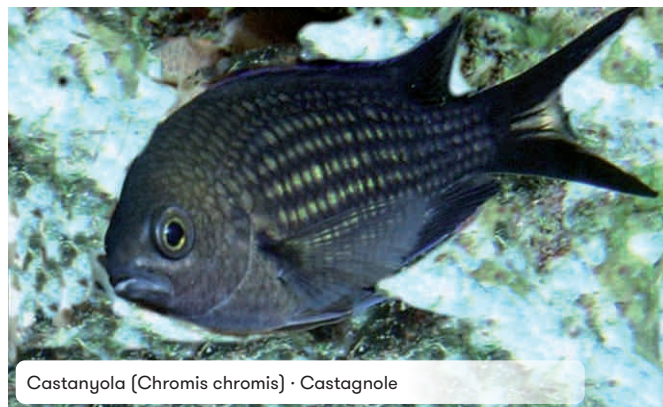
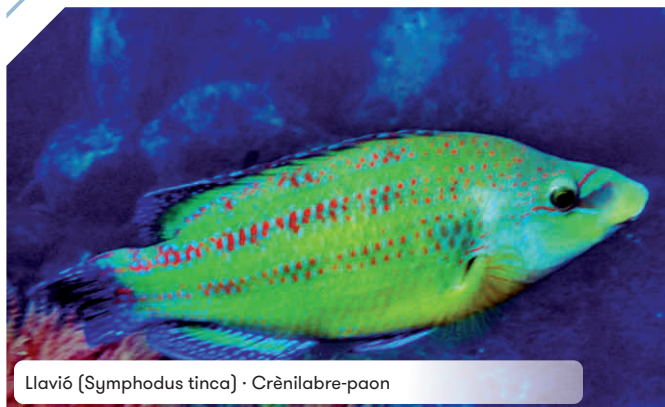
Le calcaire est le plus abondant ici. Il comporte de nombreuses fissures et trous où se cachent les animaux, tels que les crabes et les poulpes. Les roches bien éclairées par le soleil sont recouvertes d'algues telles que le padine et l'ombrelle de mer, qui attirent de nombreux poissons qui se cachent et se nourrissent comme le crénilabre-paon et la castagnole. Certains animaux vivent fixés au rocher dans l'attente de nourriture, comme la moule et l'anémone. D'autres bougent en nageant comme la girelle ou en marchant comme l'étoile de mer rouge.



Acetabularia (Acetabularia acetabulum) · Ombrelle de mer



Pop (Octopus vulgaris) · Poulpe



Fons de sorra

Semblen un ambient sense vida, però aquí trobem animals molt especialitzats. Alguns s'enterren per caçar les seves preses, com el peix aranya o per amagar-se com la petxina lluenta. Altres que es camuflen per no ser vistos, com el tacó i la sípia. Alguns viuen despreocupadament sobre la sorra, com l'holotúria, que s'empassa sorra per alimentar-se. Altres desenterren el seu aliment de la sorra, com el roger. Altres només surten de nit com el cargol lluna, però podem veure els seus rastres a la sorra de dia. Nedant per sobre de la sorra podem veure animals com la medusa i la llisa.

Fonds sableux

Ils semblent être un environnement sans vie, mais nous trouvons ici des animaux très spécialisés. Certains s'enterrent pour chasser leurs proies, comme les grande vive ou pour se cacher, comme le palourde rouge. D'autres se camoufflent pour ne pas être vus, comme le rombou podas et le seiche. Certains bougent sans soucis sur le sable, comme le boudin de mer, qui avale le sable pour se nourrir. D'autres creusent leur nourriture dans le sable, comme le rouget. D'autres ne sortent que la nuit comme la natrice marbrée, mais on peut voir leurs traces dans le sable pendant la journée. En nageant au-dessus du sable, nous pouvons voir des animaux comme les méduses et les mulot lippu.



Peix aranya (*Trachinus draco*) · Grande vive



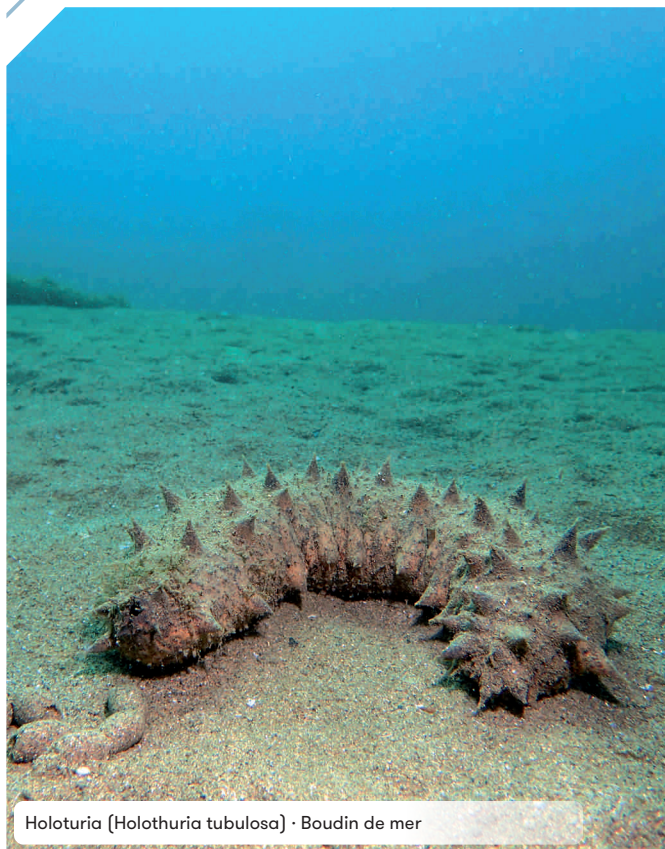
Petxina lluenta (*Callista chione*) · Palourde rouge



Tacó (*Bothus podas*) · Rombou podas



Sèpia (*Sepia officinalis*) · Seiche



Prats de posidonia

La posidònia és una planta aquàtica que només viu al Mediterrani. Pot créixer sobre sorra o sobre roques i crear praderies, que tenen una biodiversitat molt alta. Les seves fulles llargues donen refugi per a moltes espècies d'animals herbívors com les salpes i les garotes, però també a carnívors com el serrà, la vaca serrana, el sard i la variada. La palmereta i la nacra esperen que els arribi l'aliment per filtrar-lo. Si tenim molta sort podrem veure el cavallet de mar immòbil i ben camuflat.

Herbiers de posidonie

La posidonie est une plante aquatique qui ne vit qu'en Méditerranée. Il peut pousser sur le sable ou sur les rochers et créer des herbiers à très haute biodiversité. Ses longues feuilles abritent de nombreuses espèces d'animaux herbivores tels que le saupe et les oursin pierre, mais aussi les carnivores comme le serran chevrette, le serran écriture, le sar commun et le sar à tête noir. Le spirographe et le grande nacre attendent l'arrivée de la nourriture pour le filtrer. Si nous avons beaucoup de chance, nous pouvons voir l'hippocampe immobile et bien camouflé.

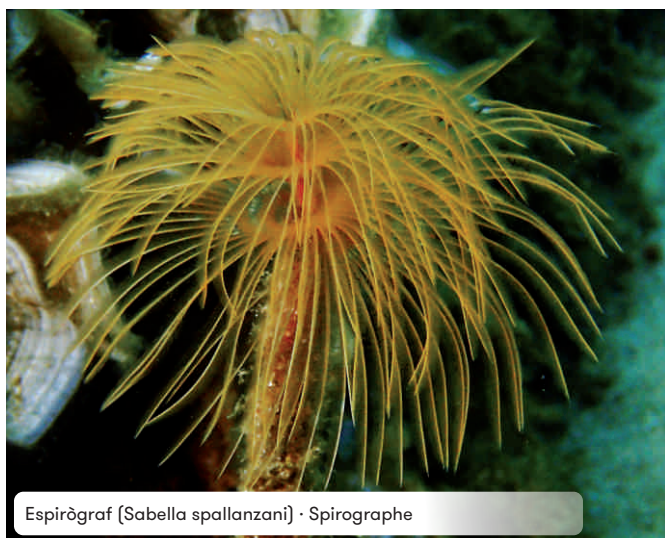




Sard (*Diplodus sargus*) · Sar commun



Variada (*Diplodus vulgaris*) · Sat a tête noire



Espirògraf (*Sabella spallanzani*) · Spirographe



Nacra (*Pinna nobilis*) · Nacre



Cavallet de mar (*Hippocampus hippocampus*) · Hippocampe



Serrà (*Serranus cabrilla*) · Serran chevrette



Moll Grec i platja

Descripció

L'itinerari submarí del Moll Grec d'Empúries fa gairebé 1.000 metres i té dues possibilitats: El recorregut fàcil ressegueix el Moll Grec i l'interior de les Muscleres Grosses. El recorregut avançat passa per fora de les Muscleres Grosses i torna a la platja per la seva part central.

El Moll Grec és una estructura de pedra del segle I aC, construïda pels antics habitants del lloc per protegir els vaixells que ancoraven a la platja contra els cops del mar.

Description

L'itinéraire sous-marin du Moll Grec d'Empúries mesure près de 1.000 mètres et offre deux possibilités: Le parcours facile suit le Moll Grec et l'intérieur des Muscleres Grosses. L'itinéraire avancé passe à l'extérieur des Muscleres Grosses et retourne à la plage dans sa partie centrale.

Le Moll Grec est une structure en pierre du 1er siècle avant JC, construite par les anciens habitants du lieu pour protéger les bateaux ancrés sur la plage des vagues des tempêtes.

Les aigües de la platja de Sant Martí d'Empúries estan protegides del vent del sud per les roques que formen les Muscleres Grosses. En l'antiguitat eren molt més grans, però han anat desapareixent sota el mar. Avui només són visibles les roques en forma de xampinyó.

La zona entre la platja i les Muscleres Grosses és poc profunda i està formada per sorra amb roques. Passades les Muscleres Grosses les onades poden ser grans i la profunditat pot arribar als 6 metres. Enmig de la platja el fons és de sorra blanca i té una profunditat d'entre 2 i 3 metres. El fons marí amaga les restes d'un antic port grec i romà, enterrats sota la sorra.

Les eaux de la plage de Sant Martí d'Empúries sont protégées du vent du sud par les rochers qui forment les Muscleres Grosses. Dans les temps anciens, ils étaient beaucoup plus grands, mais ils ont disparu sous les mers. Aujourd'hui, seules les roches en forme de champignon sont visibles.

La zone située entre la plage et les Muscleres Grosses est peu profonde et se compose de sable et de rochers. En dehors de les Muscleres Grosses, les vagues peuvent être grosses et la profondeur peut atteindre 6 mètres. Au milieu de la plage, le fond est de sable blanc et a une profondeur comprise entre 2 et 3 mètres. Les fonds marins cachent les vestiges d'un ancien port grec et romain, enseveli sous le sable.



Arqueologia

Empúries és un dels jaciments arqueològics més importants de Catalunya. Conserva les restes de la ciutat grega (Emporion) i romana (Emporiae), i va ser la porta d'entrada de les cultures clàssiques a la península Ibèrica.

Archéologie

Empúries est l'un des sites archéologiques les plus importants de Catalogne. Il conserve les vestiges de la ville grecque (Emporion) et romaine (Emporiae) et était la porte d'entrée des cultures classiques de la péninsule ibérique.



Arqueologia

A finals del segle passat es va iniciar la recerca arqueològica subaquàtica a la zona de Muscleres Grosses, que ha permès trobar el port romà de la ciutat i reinterpretar la zona portuària d'aquesta antiga ciutat.

Durant centenars d'anys els rius han anat aportant sediments i la tramuntana ha anat empenyent la sorra, fins a cobrir completament l'antic port d'Empúries. Avui dia només queden visibles dos elements: l'escullera hel·lènica (Moll Grec) construïda durant el segle 1 a. C. i uns grans blocs de pedra situats a les Muscleres Grosses. Aquests blocs podrien haver format part d'un edifici o una estructura portuària.

Hi ha poca evidència arqueològica per mostrar com era el port d'Empúries. Probablement aquesta petita platja era un lloc d'ancoratge de vaixells, ja que està protegit pel turó de Sant Martí d'Empúries. Però seria un port insegur i perillós enfront de les tempestes procedents del nord o de l'est. Probablement, per aquest motiu, molts vaixells es varen encallar a la platja de Sant Martí d'Empúries.

À la fin du dernier siècle, des recherches archéologiques sous-marines ont commencé dans la région des Muscleres Grosses, ce qui a permis de retrouver le port romain de la ville et de réinterpréter la zone portuaire de cette ville antique.

Depuis des centaines d'années, les rivières fournissent des sédiments et la tramontane pousse le sable pour couvrir complètement le vieux port d'Empúries. Aujourd'hui, seuls deux éléments sont visibles: le quai hellénique (Moll Grec) construit au 1er siècle avant notre ère et quelques gros blocs de pierre situés dans les Muscleres Grosses. Ces blocs auraient pu faire partie d'un bâtiment ou d'une structure portuaire.

Il existe peu de preuves archéologiques montrant à quoi ressemblait le port d'Empúries. Probablement cette petite plage a été utilisée pour les bateaux à l'ancre, car elle est protégée par la colline de Sant Martí d'Empúries. Mais ce serait un port dangereux face aux tempêtes venant du nord ou de l'est. C'est probablement pour cette raison que de nombreux bateaux ont échoué sur la plage de Sant Martí d'Empúries.

Com arribar



Comment arriver

La platja del Moll Grec es troba al sud de Sant Martí d'Empúries. Cal aparcar el vehicle en els aparcaments al voltant d'aquest nucli urbà o a l'entrada de l'Escala i arribar a peu.

La plage de Moll Grec est située au sud de Sant Martí d'Empúries. Vous devez garer le véhicule dans les parkings situés autour du centre-ville ou à l'entrée de l'Escala et vous y rendre à pied.

Destaquem



Nous soulignons

Petxina amb forat

Pel tipus de forat que trobem a les petxines podem saber quin animal se les ha menjat. Si el forat té forma cònica, se l'ha menjat el cargol lluna.

Coquille avec trou

Par le type de trou que nous trouvons dans les coquilles, nous pouvons savoir quel animal les a mangés. Si le trou a une forme conique, il a été mangé par l'escargot appelé *Natice marbrée*.



Roca bolet

Amb el pas del temps, les oscil·lacions del nivell de la mar han erosionat les roques i els han donat una forma típica de bolet.

Rocher champignon

Au fil du temps, les oscillations du niveau de la mer ont érodé les roches et leur ont donné une forme typique de champignon.





Descripció

L'itinerari de la Mar d'en Manassa mesura uns 500 metres i passa per 3 cales: la platja de les Barques, la mar d'en Manassa i la cala de la Creu. Un recorregut avançat, exclusiu per a bons nedadors, podria passar per fora de la illa del Cargol, sempre sense allunyar-se de la costa i vigilant la presència de vaixells.

Les 3 cales tenen les aigües calmades durant l'estiu, a l'estar protegides dels vents de sud. Però quan bufa la tramuntana des del nord, les aigües s'agiten molt. No són molt fondes, excepte en la part exterior del Cargol.

Description

La route de la Mar d'en Manassa mesure environ 500 mètres et traverse 3 criques : la plage des Barques, la mer d'en Manassa et la crique de la Creu. Un parcours avancé, réservé aux bons nageurs, pourrait passer à l'extérieur de l'île de Cargol, toujours en Surveillant votre distance à la côte et la présence des bateaux.

Les 3 criques ont des eaux calmes pendant l'été, protégées des vents du sud. Mais lorsque la tramontane souffle, le vent du nord forme de grandes vagues. Ils ne sont pas très profonds, sauf dans la partie extérieure du Cargol.

Com arribar

La platja de les Barques i la cala de la Creu estan just al costat del centre urbà de l'Escala. S'arriba fàcilment caminant.

La plage des Barques et la crique de la Creu se trouvent juste à côté du centre urbain de l'Escala. Il sont facilement accessible à pied.



Comment arriver



Destaquem

A la platja de les Barques encara queden norais de pedra, que ens recorden com es pujaven les barques de pesca a terra. A la cala de la Creu encara es poden veure les darreres barraques de pescadors de l'Escala. Al davant tenim el Cargol: una illa calcària, del mateix material que el massís del Montgrí, plena de forats i esclotxes.

Sur la plage de Les Barques, il y a encore de bollard de pierre, qui nous rappellent comment les bateaux de pêche ont été montés au sable. À cala de la Creu, vous pouvez toujours voir les dernières cabanes de pêcheurs de l'Escala. En face se trouve le Cargol: une île de roche calcaire, du même matériau que le massif du Montgrí, pleine de trous et de fissures.



Nous soulignons



Mentre nadem podem percebre canvis en la temperatura de l'aigua. Son fonts d'aigua dolça subterrànies que aporten corrents d'aigua més freda des de terra ferma.

En nageant, nous pouvons percevoir des changements dans la température de l'eau. Ce sont des sources d'eau douce souterraines qui fournissent des courants plus froids de la montagne.





Cala Mateua

Descripció

L'itinerari submarí de la cala de l'Illa Mateua mesura gairebé 1.000 metres i té dues possibilitats. El recorregut fàcil dona la volta a l'Illa Mateua i està recomanat per a tots els públics. El recorregut avançat arriba fins a les puntes del Romaní i de l'Cincsous.

La Cala de l'Illa Mateua es troba protegida dels vents del sud. Les seves aigües són calmades i clares. L'illa Mateua és una massa de roca calcària situada al mig de la cala.

Description

L'itinéraire sous-marin de Cala d'Illa Mateua mesure près de 1.000 mètres et offre deux possibilités. L'itinéraire facile fait le tour de l'Illa Mateua et est recommandé à tous les publics. L'itinéraire avancé atteint les pointes de Romani et de Cincsous.

La cala d'Illa Mateua est une crique protégée de l'influence des vents du sud et leur eau est calme et claire. L'Illa Mateua est une masse de roche calcaire au milieu de la crique.

Com arribar



Comment arriver

La cala de l'illa Mateua es troba al sector nord-est del terme municipal. Per arribar cal prendre el C/ Punta Montgó. Es troba just darrera de la Plaça Montgó. S'accedeix per unes escales.

La crique de l'Îlle Mateua est située au secteur nord-est de la municipalité de l'Escala. Pour y arriver, prendre la Rue Punta Montgó. Elle est située juste derrière la Plaza Montgó. Il est facilement accessible par des escaliers.

Destaquem



Nous soulignons

El Cotentin

El Cotentin era un vaixell que l'any 1963 va xocar contra la costa degut a la forta tramuntana i es va enfonsar. Actualment es pot observar la seva caldera de vapor.

Le Cotentin

Le Cotentin était un navire qui, en 1963, a percuté la côte en raison du fort vent du nord et a coulé. Actuellement, vous pouvez voir sa chaudière à vapeur.



Il·la Mateua

L'Il·la Mateua es troba solcada per diversos túnels submarins, formats quan el nivell del mar era molt més baix.

Il·la Mateua

L'Il·la Mateua est traversée par plusieurs tunnels sous-marins, formés lorsque le niveau de la mer était beaucoup plus bas.





Cala Montgó

Descripció

El recorregut de la part nord de cala Montgó mesura 500m entre la platja de Montgó i la Punta Montgó. El fons és molt variat: està format per sorra fina, roques i per praderies de posidònia. Les seves aigües són calmades i cristal·lines, gràcies a la muntanya que envolta la cala i que la protegeix dels vents del nord a l'hivern i dels del sud a l'estiu. L'entrada és molt fàcil per la platja de sorra fina i poc fonda. A prop de la paret la roca és poc fonda. A l'allunyar-nos de la paret el fons es fa més profund i està cobert per posidònia.

Description

Le parcours de la partie nord de Cala Montgó mesure 500 m entre la plage de Montgó et Punta Montgó. Le fond est très varié: il est formé de sable fin et blanc, de rochers et de prairies de posidonies. Ses eaux sont calmes et cristallines, grâce à la montagne qui entoure la crique et la protège des vents du nord en hiver et des vents du sud en été. L'entrée est très facile pour la plage de sable fin et peu profond. Près du mur, le rocher est peu profond. Lorsque nous nous éloignons du mur, le fond devient plus profond et est recouvert de Posidonia.

Com arribar



Comment arriver

A la cala Montgó s'hi arriba a peu des del passeig marítim de l'Escala seguint el camí de ronda. També s'hi arriba en cotxe per l'Avinguda de Montgó.

Cala Montgó est accessible à pied depuis le passage maritime l'Escala par le sentier longeant la mer. On peut aussi y accéder en voiture en suivant l'avenue de Montgó.

Destaquem



Nous soulignons

Parc Natural. Cala Montgó i les muntanyes que l'envolten formen part del Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter.

Parc Naturel. Cala Montgó et les montagnes qui l'entourent font partie du Parc Naturel du Montgrí, Illes Medes i Baix Ter.

Nòduls de sílex. A la roca calcària de cala Montgó podem veure uns bonys arrodonits. Són nòduls de sílex. L'erosió de la roca que l'envolta al llarg de milers d'anys ha fet sobresortir a aquest material més dur.

Nodules de silex. Dans la roche calcaire de cala Montgó, ont peu voir des morceaux arrondis. Ce sont des nodules de silex. L'érosion du roc qui l'entoure depuis des milliers d'années a fait ressortir ce matériau plus dur.

Port del rei. A mig camí hi ha un petit port natural anomenat Port del rei. És un punt d'entrada a l'aigua. Entre les roques poc fondes podem observar petits peixos i gambes.

Port del rei. A mi-chemin se trouve un petit port naturel appelé Port del rei. C'est un point d'entrée dans l'eau. Parmi les roches peu profondes, nous pouvons observer de petits poissons et des crevettes.



Normes de seguretat

Teniu present que l'itinerari el feu sota la vostra responsabilitat. Heu conèixer els vostres límits i mai sobrepassar-los. Valoreu les vostres capacitats i el vostre estat físic. No feu l'itinerari si no us trobeu bé. Aneu sempre acompanyats. Planifiqueu l'activitat tenint en compte la temperatura de l'aigua i l'estat del mar. No feu l'itinerari si el mar està mogut. Porteu una boia de senyalització de color taronja si sortiu de la zona de bany. Vigileu la vostra distància fins a la costa i la presència de vaixells.

Règles de sécurité

N'oubliez pas que l'itinéraire est effectué sous votre responsabilité. Vous devez connaître vos limites et ne jamais les dépasser. Valorisez vos capacités et votre état physique. Ne faites pas l'itinéraire si vous ne vous sentez pas bien. Vous devez toujours être accompagné. Planifiez l'activité en tenant compte de la température de l'eau et de l'état de la mer. Ne faites pas l'itinéraire si la mer est agitée. Prenez une bouée orange si vous quittez zone de baignade. Surveillez votre distance à la côte et la présence de navires.

Material recomanat

Ulleres, tub, aletes.
Boia de senyalització.
Protector solar i tèrmic.

Material recomanat

Tube, masque et palmes.
Bouée de signalisation.
Protecteur solaire et thermique.



Guia d'itineraris submarins de l'Escala **Guide des itinéraires sous-marins**

CRÈDITS · CRÉDITS

DL: G11075/2019

Autors · Les auteurs: Boris Weitzmann

Fotos · Photos: Josep Clotas, Jordi Regàs i Boris Weitzmann

Apartat d'Arqueologia · Section d'archéologie: Museu Arqueològic de Catalunya - Empúries

Imatges · Images: Daniel Baños

Disseny i maquetació · Conception et mise en page: d+font comunicació creativa

Impressió · Impression: Gràfiques Alzamora



L'Escala-Empúries



**Parc Natural
del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter**



**Generalitat
de Catalunya**



Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Turisme**



www.visitlescala.cat