



A PEU PER CAMINS DE LLEENDA
A PIE POR CAMINOS DE LEYENDA
Walking along legendary trails
À pied par des routes de légende

LLABERIA



PANORÀMIQUES MAR I MUNTANYA
PANORÁMICAS MAR Y MONTAÑA
Panoramic views of the sea and the mountains
Mer et montagne panoramiques

PLATJA DEL TORN
L'HOSPITALET DE L'INFANT



LA CLOTXA
DE LES TERRES DE MESTRAL

L'ESSÈNCIA DE LA CUINA MEDITERRÀNIA
LA ESENCIA DE LA COCINA MEDITERRÁNEA
The essence of Mediterranean cuisine
L'essence de la cuisine méditerranéenne

DEGREE OF DIFFICULTY
WHO CAN WALK THE WAY OF MESTRAL?

EN_ The **Way of Mestral** is a mid-mountain hiking route without major technical difficulties but, at the same time, not ideal for beginners, as in addition to the length (complexity or duration) of some treks, there is also an accumulated positive slope and a steep terrain in some sections. A captivating choice for those who love walking, nature and the mountains by the sea.

DIFICULTÉ
QUI PEUT FAIRE LE CHEMIN DE MISTRAL?

FR_ Le **Chemin de Mestral** est une route de montagne sans difficultés techniques majeures mais ne convient pas aux débutants, car la longueur (complexité ou durée) de certaines excursions ajoute une différence positive cumulée et un terrain en pente dans certaines parties du parcours du chemin. Une proposition captivante pour les amoureux de la marche, de la nature et de la montagne proche de la mer.



TERRA DE VI I OLI
TERRA DE VINO Y ACEITE
A land of wine and oil
Terre de vin et d'huile

MOLÍ DE L'OLI
CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'OLI
VANDELLÓS



DIFICULTAT
QUI POT FER EL CAMÍ DE MESTRAL?

CAT_ El **Camí de Mestral** és una ruta de mitja muntanya sense grans dificultats tècniques però poc apta per al principiant ja que, a la llargada d'algunes excursions (complexitat o durada), s'hi afegeix un desnivell positiu acumulat i un terreny amb pendent en algun tram de la ruta. Una proposta captivadora pels amants de caminar, la natura i la muntanya a tocar del mar.

DIFICULTAD
¿QUIÉN PUEDE HACER EL CAMINO DE MESTRAL?

ES_ El **Camino de Mestral** es una ruta de media montaña sin grandes dificultades técnicas pero poco apta para principiantes ya que, a la complejidad o duración de algunas excusiones, se le añade un desnivel positivo acumulado y un terreno con pendiente en algún tramo de la ruta. Una propuesta cautivadora para los amantes del caminar, la naturaleza y la montaña al lado del mar.



CAMÍ DE LA SÈQUIA D'EN MARIAN
SERRA DE SANTA MARINA
PRATDIP

MUNTANYES QUE SÓN VERITABLES FORTALESES
MONTAÑAS QUE SON VERDADERAS FORTALEZAS
Mountains like real fortresses
Des montagnes qui sont de véritables forteresses



ILLOT PLATJA DEL TORN
L'HOSPITALET DE L'INFANT

PLATGES COM JA NO EN QUEDEN
PLAYAS COMO YA NO QUEDAN
Beaches you cannot find elsewhere
Des plages vierges

UNA RUTA DE SENDERISME DE 4 ETAPES
MAR I MUNTANYA PER LES TERRES DEL MESTRAL

CAT_ El **Camí de Mestral** ofereix en tan sols quatre dies una espectacular combinació de mar i muntanya amb panoràmiques infinites al territori de les Terres de Mestral. Una zona de petits pobles d'interior i de costa que conserven l'essència d'una ruralitat ben viva, ideal per a senderistes contemplatius amb ganes de descobrir indrets oblidats de gran bellesa.

UNA RUTA DE SENDERISMO DE 4 ETAPAS
MAR Y MONTAÑA POR LAS TIERRAS DEL MESTRAL

ES_ El **Camino de Mestral** ofrece en tan solo cuatro días una espectacular combinación de mar y montaña con panorámicas infinitas en el territorio de las Terres de Mestral. Una zona de pequeños pueblos de interior y de costa que conservan la esencia de una ruralidad bien viva, ideal para senderistas contemplativos con ganas de descubrir parajes olvidados de gran belleza.

A FOUR-STAGE HIKING ROUTE
SEA AND MOUNTAIN THROUGH THE MESTRAL LANDS

EN_ The **Way of Mestral** offers in just four days a spectacular combination of sea and mountain with infinite panoramic views around the Mestral Lands. It is an area of small inland and coastal villages that preserve the essence of a very lively rural life, ideal for contemplative hikers eager to discover forgotten places of great beauty.

UN ITINÉRAIRE DE QUATRE ÉTAPES
MER ET DE MONTAGNE POUR LES "TERRES DE MESTRAL"

FR_ Le **Chemin de Mestral** offre en quatre jours une combinaison spectaculaire de mer et de montagnes avec des panoramas infinis sur le territoire des Terres de Mestral. Une zone de petits villages côtiers et intérieurs qui conserve l'essence d'une ruralité vivante, idéale pour les randonneurs contemplatifs qui veulent découvrir des lieux oubliés d'une grande beauté.

CAMÍ DE MESTRAL



67,5
KM

4 etapes / 4 etapas
4 stages / 4 étapes

Autoguiat o guiat
Autoguiado o guiado
Self-guided or guided
Autoguidé ou guidé

Diverses modalitats d'allotjament
Diversas modalidades de alojamiento
Different types of accommodation
Différents types d'hébergement

Transport de maletes inclòs
Transporte de maletas incluido
Luggage transport included
Transport de bagages inclus

WELCOME PACK
Roadbook, tracks i obsequi ruta Camí de Mestral
Roadbook, tracks y obsequio ruta Camino de Mestral
Roadbook, tracks and "Way of Mestral" gift
Carnet de route, parcours et cadeau de l'itinéraire
"Chemin de Mestral"



Fotografies R.L. Monné

+ info

www.terresdemestral.cat

#terresmestral

Terres Mestral

Terres de l'Ebre
RESERVA DE LA BIOSFERA

COSTA DAURADA

Patronat de Turisme
Diputació Tarragona

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

Spain

"Aquest projecte està subvencionat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc del Programa de projectes innovadors i experimentals"



BARRANC DE MELICA
TIVISSA



SERRA DE GUÈNA
VANDELLÒS



MOLLÓ PUNTAIRE
VANDELLÒS

COM ES POT FER? / ¿CÓMO PUEDE HACERSE?
HIKING MODES / COMMENT PEUT ON LE FAIRE?

OPCIÓ / OPTION **4 DAYS +**

EL CAMÍ DE MESTRAL AL COMPLET

CAT_ La millor opció per gaudir d'aquest recorregut, caminant de poble en poble i d'allotjament en allotjament, durant quatre dies. Podeu escollir si voleu allotjar-vos més dies al finalitzar el recorregut per acabar d'explorar el territori.

EL CAMINO DE MESTRAL AL COMPLETO

ES_ La mejor opción para disfrutar de este recorrido, caminando de pueblo en pueblo y de alojamiento en alojamiento, durante cuatro días. Podéis escoger, si queréis, alojaros más días al finalizar el recorrido para acabar de explorar el territorio.

WAY OF MESTRAL IN FULL

EN_ The best option to enjoy this route, walking from one village to another, and from one accommodation to the next one, for four days. You can choose if you want to stay for some extra days at the end of the route to be able to explore the area.

LE CHEMIN DE MESTRAL COMPLET

FR_ La meilleure option pour profiter de cet itinéraire, marcher de village en village et de logement en logement, pendant quatre jours. Vous pouvez choisir de rester plus de jours à la fin de l'itinéraire pour terminer l'exploration du territoire.

OPCIÓ / OPTION **2 DAYS + 2 DAYS +**

EN DOS CAPS DE SETMANA

CAT_ Pels que no tingueu quatre dies seguits disponibles, també hi ha l'opció de fer el recorregut en dos caps de setmana (no cal que siguin consecutius), i descobrir descobrint tranquil·lament el territori.

EN DOS FINES DE SEMANA

ES_ Para los que no tengáis cuatro días seguidos disponibles, también hay la opción de hacer el recorrido en dos fines de semana (no tienen por qué ser consecutivos) y descubrir tranquilamente el territorio.

ON TWO WEEKENDS

EN_ For those who will not have four consecutive days available, there is also the option of walking the route on two weekends (not necessarily consecutive) and discovering the area in a relaxed fashion.

EN DEUX WEEK-END

FR_ Pour ceux qui ne disposent pas de quatre jours d'affilée, il y a aussi la possibilité de faire le voyage en deux week-ends (il n'est pas nécessaire que ce soit consécutif), et de découvrir tranquillement le territoire.

C = OPTION A/B PREMIUM

EL CAMÍ DE MESTRAL PREMIUM

CAT_ Si només voleu una base on allotjar-vos i que sigui en un hotel amb encant, aquesta és la vostra opció. Amb seu a Pratdip, podreu recórrer el **Camí de Mestral** utilitzant el servei de taxi que us portarà als punts de sortida i retorn.

EL CAMINO DE MESTRAL PREMIUM

ES_ Si sólo queréis una base donde alojaros y que sea en un hotel con encanto, ésta es vuestra opción. Con sede en Pratdip, podréis recorrer el **Camino de Mestral** utilizando el servicio de taxi que os llevará a los puntos de salida y retorno.

WAY MESTRAL PREMIUM

EN_ If you prefer a base where to stay that is in addition a charming hotel, this is your option. From Pratdip you can walk the **Way of Mestral** using the taxi service to take you to the starting and finish points.

LE CHEMIN DE MESTRAL PREMIUM

FR_ Si vous voulez seulement une base où loger et dans un hôtel de charme, c'est votre choix. ayant le départ de Pratdip, vous pouvez prendre la **Route de Mestral** en utilisant le service de taxi qui vous amènera aux points de sortie et de retour.



BARRANC DE MELICA
TIVISSA