

Ruta	Nom	Sortida	Dificultat	Distància (Km)	Altitud màx. (m)	Altitud min. (m)	Desnivell acumulat (m)
1	Els Bosquets	Maçanet de Cabrenys	Fàcil	3,4	401	342	82
2	Ruta de les Ermites	Maçanet de Cabrenys	Difícil	25,12	602	319	888
3	La Porrissa	Maçanet de Cabrenys	Mitjana	8,98	372	219	223
4	Volta al pantà	Maçanet de Cabrenys	Difícil	34,26	444	117	1602
5	Ruta de les Fonts	Maçanet de Cabrenys	Mitjana	8,18	488	319	317
6	Els senglanassos	Maçanet de Cabrenys	Molt difícil	15,97	760	336	948
7	Coll de Pincaró	Albanyà	Difícil	13,46	740	253	1044
8	Alta Garrotxa	Albanyà	Molt difícil	47,81	1169	253	4264
9	El Fluvià	Navata	Mitjana	29,91	192	67	382
10	Masies del Vent	Navata	Fàcil	20,25	179	92	242
11	Serra de Navata	Navata	Fàcil	7,87	152	113	75
12	La ruta de l'aigua	Sant Llorenç de la Muga	Fàcil	8,13	324	163	306
13	Circuit del Manol	Vilafant	Fàcil	12,06	78	36	68
14	Pla del timoner	Vilafant	Fàcil	13,58	78	36	68
15	Les Garrigues	Avinyonet de Puigventós	Mitjana	10,96	126	56	85
16	Pedra Seca	Avinyonet de Puigventós	Mitjana	18,33	186	59	302
17	Enllaç Pont de Molins - Biure	Pont de Molins	Difícil	6,34	156	52	187
18	Riu Ricardell	Biure	Fàcil	6,09	182	64	272
19	La mà de l'home	Biure	Fàcil	8,34	137	53	307
20	Paisatges	Cistella	Mitjana	13,76	251	126	381
21	Cabanelles	Cabanelles	Difícil	24,18	226	93	406
22	Cistella	Cistella	Mitjana	16,93	269	110	415
23	La Vajol - Les Salines	La Vajol	Molt difícil	24,25	1078	271	479
24	Vilanant	Vilanant	Mitjana	22,38	208	56	310
25	Llers - Sant quirze d'Olmells	Llers	Mitjana	13,58	212	66	217
26	L'ermita de l'Estela	Lladó	Difícil	19,62	563	176	875
27	Sant Martí Sesserres	Lladó	Molt difícil	27,82	569	176	1457
28	Bassegoda	Lladó	Molt difícil	61,44	1103	176	3755
29	La ruta dels Pobles	Terrades	Mitjana	15,76	323	64	420
30	La ruta dels cirerers	Terrades	Difícil	12,31	334	164	411
31	Els pardals	Darnius	Difícil	18,89	516	132	789
32	Boadella	Boadella	Mitjana	18,38	235	79	611
33	Santa Eugènia	Agullana	Molt difícil	12,28	544	138	710
TOTAL				600,62			22898