

Km partiel	Km cumulé	Lieu	Altitude	Dénivelé	% moyen	Route	Col n°
	0,0	Cap de Creus	74				
2,10	2,0	Coll de ses Portes	68			goudron	1
0,97	3,0	Juste après un virage à gauche prendre à droite, sentier puis chemin R1, suivre balisage rouge et vert; il va alterner sentiers roulants, poussages (montées) et chemins roulants.	100			goudron	
3,10	6,1	Prat de la Fangal; suivre balisage rouge et vert (même alternance sentiers roulants, poussages (montées) et chemins roulants)	139			S1-2, R1	
2,50	8,6	(Mas Vell et) Coll de Maó	151	83		S1-2, R1	2
1,50	10,1	Sant Baldiri de Tavallera	150			S1-2	
4,25	14,3	Port de la Selva (Chemin de St Jacques)	2			R1 puis goudron	
7,10	21,4	Monastère de Sant Père de Rodes; prendre le sentier qui monte plein sud au dessus du Monastère;	510		7,2	goudron	
0,60	22,0	Début de l'Aller-Retour : cet AR long de 800m demande 1/2 heure de poussage- portage parfois difficile et permet de passer (sous) le Coll de la Verdera, puis aux ruines du Castell de Sant Salvador, puis au Coll de les Palomeres. Vues spectaculaires, mais à réserver à ceux qui ont le pied sûr et que le portage ne rebute pas.	604			S2-3	
0,40	22,4	Coll de les Palomeres via les ruines du Castell de Sant Salvador	655	653		S2-3-4	3
0,40	22,8	Fin de l'Aller-Retour	604			S2-3-4	
0,07	22,9	Coll del Mosquit; après 150 m, on trouve un large chemin R1	620	16		S2-3-4	4
1,60	24,5	Arrivée sur la GIP-6041	480			R1	
0,65	25,1	Coll del Bosc de la Margalla	443			GIP-6041	5
3,40	28,5	Dans une épingle à gauche, on quitte la route pour prendre le chemin R1 à droite	188			GIP-6041	
0,40	28,9	Coll de Canyelles	179			R1	6
2,40	31,3	Arrivée sur la N-260, à droite	114			R1	
1,15	32,5	Valleta, Quitter la N-260 à gauche, début Aller-Retour; (prendre le sentier en rive gauche du ruisseau en bas)	62			N-260	
0,90	33,4	Coll de Madres	138	76		R1	7
0,90	34,3	Fin de l'Aller-Retour	62			R1	
1,40	35,7	A droite on quitte le chemin principal pour du chemin étroit/ large sentier, les 2 sont balisés Sant Silvestre	85			R1	
0,50	36,2	Patte d'oie, à gauche, monte fort	100			R1	
3,00	39,2	Coll de la Serra	257			R1	8
1,05	40,2	Coll de Morilles en Aller-Retour	265	203		R1	9
1,05	41,3	Retour au Coll de la Serra	257			R1	
0,50	41,8	Coll de Quirc	234			R1	10
0,90	42,7	Coll de Closa; retour sur le goudron 200 m après;	201			R1	11
0,70	43,4	Vilamaniscla	155			goudron	