

Km partiels	Km cumulés	Lieu	Altitude	Dénivelé	% moyen	Route	Col n°
0,00	0,00	Sant Llorenç de la Muga	170				
1,50	1,50	Camping	180			GI-511	
4,00	5,50	500 m après l'Ermite de la Mare de Deu de Palau, tourner à gauche	225			GI-511	
4,00	9,50	Début de l'aller-retour au Coll de la Cirera	493		6,7	R1	
1,15	10,65	Coll de la Cirera	503	333		R1	1
1,15	11,80	Fin de l'aller-retour	493			R1	
0,10	11,90	Prendre à droite le mauvais chemin (croix jaune) : début de l'AR au Coll del Suro	505			R1	
0,55	12,45	Coll del Suro	572	79	12,2	R1-2	2
0,55	13,00	Fin de l'aller-retour	505			R1-2	
1,60	14,60	Coll de les Vinyes	505			R1	3
0,80	15,40	Coll de Rimorts	522	17		R1	4
0,80	16,20	Début de l'aller-retour au Coll de Can Pujau	505			R1	
1,60	17,80	Coll de Querol	505			R1	5
0,95	18,75	Coll de Can Pujau	524	19		R1	6
2,55	21,30	Fin de l'aller-retour	505			R1	
2,40	23,70	Collet Gomer	357			R1	7
3,80	27,50	Coll de Sacs	291			R1	8
2,70	30,20	Lladó	200			R1	
3,10	33,30	N-260, à gauche pour la quitter sur la droite 500m après, dir. Espinavessa	180			Goudron	
1,30	34,60	A droite chemin R1 : début de l'AR au Coll de la Ganta	190	10		Goudron	
0,48	35,08	Coll de la Ganta	165				9
0,48	35,56	Fin de l'aller-retour	190	25			
0,90	36,46	Fourche, à droite	175			Goudron	
0,87	37,33	Can Costa Rasa, pif-paf gauche droite, on quitte le goudron pour du R1	160			Goudron	
1,70	39,03	Descente sur un passage à gué, puis courte remontée à Espinavessa où l'on retrouve le goudron	90			R1	
2,70	41,73	Vilert; traverser la GI-554 plein sud, puis après 200m à droite	95			Goudron	
1,00	42,73	On arrive sur le GR1, à droite	175		8,0	R1	
2,70	45,43	Point culminant, suivre le GR1 jusqu'à Melianta	275	185	3,7	R1	
3,80	49,23	On longe Melianta par le GR1	224			Goudron	
2,30	51,53	El Mas Usall	225			Goudron	
2,00	53,53	Banyoles centre	175			Goudron	