



Caminades conscients

-Camí dels Bons Homes-



PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



Des del **Santuari de Gresolet**, un primer tram de camí entretingut per dins la màgia de la fageda de Gresolet, que a més dels **arbres monumentals** senyalitzats, n'hi ha molts altres faigs, avets i pins de gran embargadura dignes de fer-hi una aturada.

Tot seguit el camí s'enfila al **Collell** des d'on s'obre la vista va del **Pedraforca** (*amb la seva espectacular i no tant coneguda cara nord-est*) al Cadinell, la Serra del Cadí i també tota la vall per on s'ha pujat. **Esplèndides vistes** que es mantenen durant pràcticament tota l'agradable pista per ressegueix la zona baixa de pastures del Cadí. Des de Coll de Bauma el camí baixa resseguint el torrent i de nou una magnífica fageda.

DETALLS DE L'ITINERARI

Número de ruta: 5

Població: Saldes i Gisclareny

Zona: Gresolet - el Collell - Coll de Bauma

Etape del Camí dels Bons Homes:

Etape 2. Gósol - Bagà

Punt d'inici i final de la ruta: [Àrea recreativa de Gresolet](#).

Aparcament: [Aparcament de l'àrea recreativa de Gresolet](#).

Distància: 14.4 Km

Desnivell positiu: 865 m

Altitud mínima: 1167 m

Altitud màxima: 1499 m

Temps aproximat: 5'5 hores

Nivell de dificultat: Mitjà

Senyalització: Alterna Xarxa de Camins del Berguedà (marca groga), GR 107, GR 150, PR-C 124, Ruta Cavalls del Vent (marca taronja) i petit tram sense marques

Cartografia:

- 45-Parc Natural del Cadí-Moixeró W. 1:25.000. Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya
- Serra del Cadí - Pedraforca 1:25.000. Ed. Alpina
- Massís del Pedraforca 1:15.000. Monteditorial

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



ENLLAÇOS I DESCÀRREGUES:

- Enllaç al [Catàleg Caminades Conscients en el Camí dels Bons Homes \(ANDROID\)](#)
- Enllaç al [Catàleg Caminades Conscients en el Camí dels Bons Homes \(APPLE\)](#)
- Descarrega't el [TRACK de l'itinerari 5](#)
- Enllaç al [Wikiloc de l'itinerari 5](#)
- Descarrega't tots els àudios de l'[AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 1 Benvinguda de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 2 Llum de Vida, de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 3 Connectant amb la Terra de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 4 Meditació de la Muntanya de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 5 El què ens porta l'aire de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 6 DEixar-te mirar de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 7 Obrint el cor de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)
- Descarrega't [l'Àudio 8 Anem acabant el viatge de l'AUDIOGUIA de les Pràctiques Meditatives](#)

Si algun enllaç no et funciona, pots accedir a tot el material des de l'apartat Caminades Conscients de la pàgina la WEB del [Camí dels Bons Homes](#) i descobrir-hi també altres Caminades Conscients i molt més.



PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



PAS A PAS

- Seguir les marques de la Xarxa de Camins del Berguedà - 

0 km (1.371 m). Essent a l'àrea recreativa, abans d'iniciar la ruta, es recomana acostar-se primer a fer una visita al **Santuari de Gresolet**. Indret documentat dels del s. XII tot i que de l'estructura romànica original de l'església no en queda res. L'església té l'hostatgeria adossada, i just a sota hi ha la Casa-Refugi de Gresolet.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



BENVINGUDA

Un cop retornats a l'àrea recreativa, seguir la pista avall cap al torrent.

0,4 km (1.239 m), 7 min. Bifurcació de camins. Poc després de fer un revolt tancat, cal deixar la pista i seguir el camí senyalitzat a la dreta : *direcció el Collell*

- (Seguir algunes estagues de continuïtat -franja groga-, amb senyals verticals i banderoles a les principals cruïlles i plafons explicatius als arbres monumentals) -

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



1,7 km (1.346 m), 31 min. Bifurcació de camins. Deixar el camí principal i continuar pel camí de l'esquerra : *direcció Faigs del Clot de l'Om, Faig Gros de les Molleres i Avet de les Molleres.*

2 km (1.362 m), 36 min. Bifurcació de camins. Seguir el camí de l'esquerra : *direcció Faigs del Clot de l'Om.*

En pocs metres trobarem els **Faigs del Clot de l'Om**, quatre faigs catalogats com a monumentals, un d'ells trencat els últims temps.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



**CONNECTANT
AMB LA TERRA**



**DEIXAR-TE
MIRAR**



**OBRINT
EL COR**

Un cop visitats els arbres, retornar pel mateix camí fins aquest punt i seguir ara el camí de la dreta : *direcció Faig Gros de les Molleres i Avet de les Molleres* la bifurcació anterior.

2,6 km (1.433 m), 55 min. Clot de l'Om. Creuar el torrent i seguir-lo amunt (un tram és per dins el torrent)

2,8 km (1.461 m), 1 h. Bifurcació de camins. Seguir el camí de l'esquerra que s'enfila de valent : *direcció el Faig Gros de les Molleres i Avet de les Molleres.*

Passada una clariana, el camí es bifurca, seguir primer recta per anar a l'Avet, i deixar el Faig Gros que està a prop per acostar-s'hi al retornar en aquest punt *(també es pot fer al revés).*

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



3,5 km (1.630 m), 1h 28 min. Avet de les Molleres. En un indret amb forces avets que s'alternen amb els faig, magestuós avet, catalogat com a arbre monumental. Retornar pel mateix camí, i abans d'arribar a la clariana, seguir ara el corriol que s'endinsa a dreta per trobar-se amb el Faig Gros de les Molleres que està a pocs metres.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



**DEIXAR-TE
MIRAR**



**OBRINT
EL COR**

3,7 km (1.461 m), 1 h 38 min. Faig Gros de les Molleres. Instal·lat al vell mig del torrent, un enorme faig, catalogat com a arbre Monumental.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



**DEIXAR-TE
MIRAR**



**OBRINT
EL COR**

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



En aquest cas no cal retornar a la bifurcació anterior, baixant pel corriol s'arriba de seguida al camí per on s'ha pujat just abans del tram més obert. A partir d'aquí, tornar-se endinsar ara a la dreta i desfer el camí fins a la següent bifurcació amb la senyal vertical i banderoles.

- Seguir les marques de la Xarxa de Camins del Berguedà - 

4,3 km (1.462 m), 1h 55 min. Bifurcació de camins. Seguir ara a el camí ample que puja pel torrent amunt.

El camí inicialment més ample, esdevé un corriol estret que es continua enfilant. En guanyar alçada es van obrint les vistes i permet guaitar tota la frondosa vall per on s'està pujant.

- Seguir les marques del GR 107 i PR-C 124 -  

5,9 km (1.844 m), 3 h 2 min. El Collell. Coll amb àmplies vistes 360°.

És un punt on conflueixen molts camins, els que venen de Gósol, de Saldes i Gresolet, de Gisclareny per on es proposa continuar i també els que creuen la Serra del Cadí cap a la Cerdanya.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



LLUM DE VIDA



**MEDITACIÓ DE
LA MUNTANYA**



**EL QUÈ ENS
PORTA L'AIRE**

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



Bifurcació de camins. Continuar per la pista principal : *direcció Les Bassotes*.

Són 6 km de pista agradable i planera que progressivament anirà tendint a descendir, ideal per deixar-se impregnar del paisatge d'aquesta zona oberta amb pastures i envoltada d'unes vistes espectaculars.

6,4 km (1.870m), 3 h 14 min. Les Bassotes. Collada àmplia

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



LLUM DE VIDA



MEDITACIÓ DE LA MUNTANYA



EL QUÈ ENS PORTA L'AIRE

Bifurcació de camins. Continuar per la pista principal : *direcció Coll de la Bena*

7,9 km (1.915 m), 3 h 39 min. Coll de Torn. Collada

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



LLUM DE VIDA



MEDITACIÓ DE LA MUNTANYA



EL QUÈ ENS PORTA L'AIRE

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



9,2 km (1.859 m), 3 h 56 min. Collada de la Jaça. Collada on s'ubica un refugi de pastors mantingut i ben integrat al paisatge. També es pot observar la pleta (*tancat pel bestiar*).

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR

EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l' Spotify)



**CONNECTANT
AMB LA TERRA**



**EL QUÈ ENS
PORTA L'AIRE**



**DEIXAR-TE
MIRAR**

Pocs metres més endavant sota la pista hi ha la **font de la Jaça**, amb múltiples abeuradors pel bestiar.

12,3 km (1.620 m), 4 h 42 min. Bifurcació de camins. Enllaç amb el camí que puja al Comabona. Continuar per la pista principal : *direcció Gresolet per coll de Bauma*

- Seguir les marques de la Xarxa de Camins del Berguedà i

la Ruta Cavalls del Vent - 

12,7 km (1.575 m), 4 h 48 min. Coll de Bauma. Coll en una zona boscosa, però que encara permet veure el Cadí al fons. Zona amb múltiples camins, on cal estar al cas per no despistar-se.



PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l'Spotify)



**CONNECTANT
AMB LA TERRA**



**DEIXAR-TE
MIRAR**



**OBRINT
EL COR**

Si es disposa de temps pot ser una bona opció abans de baixar de nou cap a Gresolet, baixar fins a l'àrea recreativa que està a pocs minuts, seguint: *direcció Coll de la Bena pel Torrent de Murcurols*.

La ruta continua per la pista forestal que baixa a la dreta : *direcció Gresolet (0108)*
En pocs metres, cal deixar-la i continuar pel corriol senyalitzat que va retallant la pista forestal seguint el Torrent de Coll de Bauma

13,3 km (1.440 m), 5 h 5 min. **Bifurcació de camins.** Seguir uns pocs metres la pista a la dreta, i de nou seguir el corriol a la dreta que s'endinsa dins la fageda i baixa seguint el Torrent de Coll de Bauma pel **Camí del Torrent de Coll de Bauma**.

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR EN AQUEST PUNT:

(Clica el punt de la pràctica que vulguis per enllaçar a l'àudio de l' Spotify)



EL QUÈ ENS PORTA L'AIRE

13,6 km (1.400 m), 5 h 10 min. Faig Setrill. Un dels arbres especialment grans d'aquesta zona, que en tenir una branca, se li dona el nom de Setrill per la similitud amb aquest estri de cuina. Catalogat també com a arbre monumental.

Seguir baixant pel camí del torrent.

PRÀCTIQUES MEDITATIVES MÉS ADEQUADES PER REALITZAR EN AQUEST PUNT:



ANEM ACABANT EL VIATGE

- (Sense marcatge) -

13,9 km (1.321 m), 5 h 18 min. Bifurcació de camins. Enllaç de nou amb la pista forestal. Seguir-la aquí a la dreta avall fins a l'àrea recreativa. *(També hi ha la opció*

PAS A PAS

Gresolet, de la fageda a les pastures



de continuar baixant pel corriol, però llavors caldrà remuntar la pista fins a l'àrea recreativa).

14,4 km (1.271 m), 5 h 25 min Àrea recreativa de Gresolet. Punt final de la ruta.

POSSIBLES VARIANTS

- Retallar només fent el recorregut dels arbres monumentals (sense pujar al Collell i fer tota la pista circumdant per la zona de pastura de la base del Cadí.
- Per allargar, en el coll de Bauma, anar fins a l'àrea recreativa i font que hi ha en pocs metres.