



# Caminades conscients

-Camí dels Bons Homes-



## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



El **bosc de pi roig** serà el protagonista de la jornada.

Dos camins molt diferents per unir dos amplis colls. Un que s'enfila pel **torrent de Murcurols**, l'altre descendeix per una agradable i tranquil·la pista forestal.

Entremig, de tant en tant l'espai s'obre i les panoràmiques sobre la vall s'eixamplen.

La Serra del Moixeró, la Tosa i el Puigllançada des de les proximitats del **Coll de la Bena** ; el Cadí des del **Coll de la Bauma**. Múltiples espais de calma i tranquil·litat al llarg de tot el camí.

## DETALLS DE L'ITINERARI

**Número de ruta:** 6

**Població:** Gisclareny

**Zona:** Coll de la Bena i Coll de Bauma

**Etape del *Camí dels Bons Homes*:**

Etape 2 Gósol - Bagà

**Punt d'inici i final de la ruta:** [Coll de la Bena](#)

**Aparcament:** [Aparcament del coll de la Bena](#)

**Distancia:** 5,5 Km

**Desnivell positiu:** 185 m

**Altitud mínima:** 1167 m

**Altitud màxima:** 1575 m

**Temps aproximat:** 1'5 hores

**Nivell de dificultat:** Molt fàcil

**Senyalització:** Alterna Sender Local, Ruta Cavalls del Vent i GR 107.

### 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

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



## ENLLAÇOS I DESCÀRREGUES:

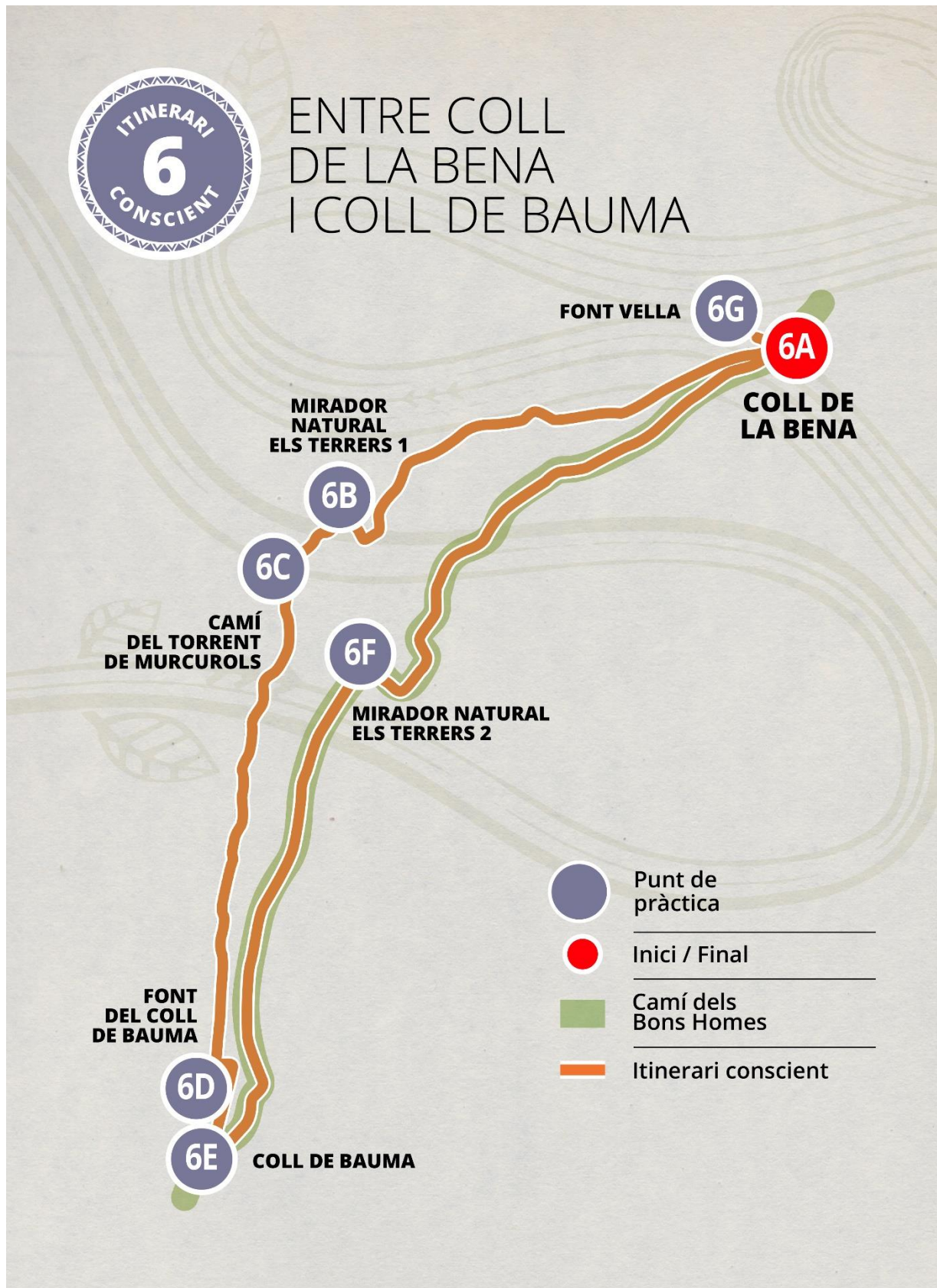
- Enllaç al [Catàleg Caminades Conscients en el Camí dels Bons Homes \(ANDROID\)](#)
- Enllaç al [Catàleg Caminades Conscients en el Camí dels Bons Homes \(APPLE\)](#)
- Descarrega't el [TRACK de l'itinerari 6](#)
- Enllaç al [Wikiloc de l'itinerari 6](#)
- Descarrega't tots els àudios de l'[AUDIOGUIA 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

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



## PAS A PAS

- Seguir les marques del SL i de la Ruta Cavalls del Vent -



**0,0 km (1.438 m). Coll de la Bena**

### 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

Del coll surten dues pistes forestals cap al nord. La proposta és primer marxar per la més secundària, més a l'oest, i el retorn fer-lo per la principal. Per tant primer seguir: *Coll de Bauma pel torrent de Murcurols*.

**0,5 Km (1.421 m), 6 min. Bifurcació de camins.** Enllaç amb el camí que ve de la Solana. Continuar per la pista principal : *direcció coll de Bauma*

**1,2 Km (1.410 m), 17 min. Mirador natural.** En el revolt després de que la pista creui el torrent dels Esterrers, val la pena aturar-se un moment i mirat cap al sud est, on les vistes s'obren per tota la Vall del Bastareny.

## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



### 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**

Seguir la pista forestal secundària.

#### - Seguir les marques de la Ruta Cavalls del Vent -

**1,3 Km (1.433 m), 20 min. Bifurcació de camins.** La pista s'acaba i en surten dos corriols. La proposta és seguir pel que s'enfila a l'esquerra.

També hi ha la opció de seguir el SL que baixa fins el torrent, per enfilar-se de nou i retrobar-se amb el camí que es proposa uns 400m més endavant, és un camí també molt bonic però un xic més estret i exposat en algun punt.

#### - Seguir les marques del SL i de la Ruta Cavalls del Vent -

**1,7 Km (1.433 m), 26 min. Bifurcació de camins.** S'enllacen de nou els dos camins, continuar recta amunt. És un camí agradable que segueix el curs del torrent, per dins al bosc fins arribar a l'esplanada de l'àrea recreativa.

**2,5 Km (1.506 m), 42 min. Font del Coll de Bauma.**

El camí no passa just per la font, per anar-hi cal seguir pel costat de la bassa. És una font amb abeurador i l'àrea recreativa al costat.

## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



### 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**

Continuar pel camí que s'ha deixat en acostar-se a la font, recta amunt fins al coll de Bauma.

- *Seguir les marques del GR 107* - 

**2,7 Km (1.574 m), 48 min. Coll de Bauma.** Coll ampli on arriben múltiples camins i des d'on sobresurt la serra del Cadí, al nord.

### 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**



**MEDITACIÓ DE  
LA MUNTANYA**



**OBRINT  
EL COR**

**Bifurcació de camins.** Múltiples camins. Seguir aquí la pista principal cap al sud que retornarà plàcidament al Coll de la Bena. Seguir-la : *direcció Coll de la Bena*



## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



**3,8 Km (1.530m), 1 h 5 min. Mirador natural.** Com en l'anada, el torrent dels Esterrers, obre la vall i fa de mirador natural de la vall.

### 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)*



**MEDITACIÓ DE  
LA MUNTANYA**



**EL QUÈ ENS  
PORTA L'AIRE**

Seguir la pista forestal.

**5,1 Km (1.487 m), 1 h 23 min. Coll de la Bena.** Un cop de nou al coll de la Bena, abans de donar la ruta per finalitzada es proposa baixar fins a la Font Vella que està a uns 150 m, seguint el corriol que descendeix : *direcció Sant Martí del Puig.*

**5,2 Km (1.438 m), 1h 25 min. Font Vella.** Font que sempre ofereix aigua fresca a peu de camí. Té un abeurador per animals, on a l'estiu és fàcil observar-hi capgrossos en les seves aigües clares.



## PAS A PAS

# Entre coll de la Bena i Coll de la Bauma



### 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)*



### ANEM ACABANT EL VIATGE

Retornar al coll pel mateix corriol.

**5,3 Km (1438 m), 1 h 30 min. Coll de la Bena.** Punt final de la ruta.

## POSSIBLES VARIANTS

- Allargar, des del Coll de Bauma, baixar fins a Gresolet passant per la fageda que acull el *Faig Setrill* i retornar pujant pel mateix camí