

Temps parcial [hh:mm]	Temps total [hh:mm]	Descripció	Distància parcial [km]	Distància total [km]	Altura [m]
0:00	0:00	Sortim de la <b>collada de Bracons</b> .	0,000	0,000	1132
0:05	0:05	El camí enfila cap a la <b>roca del Corb</b> .	0,276	0,276	1185
0:07	0:12	Voregem per l'esquerra el <b>Tosell Xic</b> .	0,437	0,713	1212
0:06	0:19	<b>Collada de Sant Bartomeu</b> . Girem a la dreta, per camí fressat.	0,365	1,078	1246
0:13	0:33	El sender va recuperant forma de camí.	0,800	1,878	1277
0:06	0:39	A la dreta, la <b>font Tornadissa</b> .	0,348	2,226	1293
0:10	0:49	Deixem el camí principal i girem a la dreta per una drecera més pendent.	0,581	2,807	1237
0:09	0:58	<b>Sant Bartomeu de Colvidasses</b> . A pocs metres de la masia, una font.	0,544	3,351	1164
0:00	0:59	Continuem el camí per entre la casa i la muntanya.	0,030	3,381	1165
0:17	1:16	Creuem el <b>torrent dels Pigots</b> , amb una petita bassa a mà dreta.	1,011	4,392	1154
0:08	1:25	Masia de <b>La Canal</b> . Agafem el camí de la casa que baixant paral·lel al <b>torrent dels Pigots</b> .	0,506	4,898	1099
0:08	1:33	Prenem la pista a la dreta.	0,462	5,360	1041
0:07	1:40	Abans d'acabar el camí, veureu un pas a l'esquerra, amb un petit sender que baixa a creuar el <b>torrent dels Aigols</b> i enfila cap a l'altre riba, a les feixes del <b>pla de l'All</b> .	0,408	5,768	1011
0:10	1:51	<b>Masia de la Vila Vella</b> , que creuem i continuem pel seu darrera.	0,623	6,391	995
0:15	2:07	El camí vell de la Vila Vella o de la Fenaïola, baixa fins arribar als peus del riu Ges.	0,906	7,297	968
0:29	2:36	Prenem el <b>camí del Bosc</b> a l'esquerra	1,662	8,959	906
0:08	2:45	Deixem el camí bo i girem a la dreta cap al riu, en creuar-lo apareix el sender que enfila amunt novament fins a recuperar el camí que puja a <b>Vidrà</b> .	0,505	9,464	896
0:00	2:45	Creuem el camí nou de la <b>Vila Vella</b> , i continuem el sender que en surt a l'altre cantó.	0,000	9,464	896
0:13	2:58	<b>Vidrà</b> . Prop del gran roure reprenem el camí, cap al <b>camí de Palou</b> .	0,756	10,220	980
0:27	3:26	Deixem la pista principal i prenem el corriol que marxa amunt i a la dreta.	1,535	11,755	1095

Temps parcial [hh:mm]	Temps total [hh:mm]	Descripció	Distància parcial [km]	Distància total [km]	Altura [m]
0:03	3:29	<b>Palou Xic</b> . Voltem la masia per la dreta.	0,193	11,948	1128
0:04	3:34	Al fons de la masia, havent passat la bassa dipòsit, prenem un antic camí que marxa amunt i a la dreta.	0,269	12,217	1154
0:11	3:46	Seguirem les prades fins al <b>coll de Cristòfol</b> .	0,669	12,886	1297
0:08	3:54	Continuem pels prats fins a trobar la tanca del bestiar.	0,486	13,372	1365
0:02	3:57	Retrobem l'antiga pista de <b>Milany</b> , que prenem a l'esquerra.	0,170	13,542	1329
0:04	4:02	Sortim del camí principal i enfilem un sender que enfila fort fins als plans del <b>Coll de l'Home Mort</b> .	0,279	13,821	1336
0:10	4:12	<b>Coll de l'Home Mort</b> . Iniciem un fort ascens per la carena.	0,597	14,418	1378
0:19	4:32	<b>Puig de l'Obiol</b> .	1,146	15,564	1525
0:20	4:53	<b>Pla de la Bronza</b> .	1,162	16,726	1510
0:02	4:55	Perdem una mica d'alçada fins a situar-nos al collet del castell de Milanya.	0,139	16,865	1506
0:07	5:02	<b>Collet del castell de Milany</b> . Reconstrucció del s.XIII i derruït en l'últim terratrèmol del 1428. N'hi ha notícies des de l'any 962, propietat del Comtat de Besalú. Durant els segles XI i XII l'habitava la família Milany.	0,402	17,267	1462
0:02	5:04	Creuem la pista, i descendim tot seguint el curs del <b>torrent de Can Cucut</b> .	0,118	17,385	1472
0:01	5:06	Pendent cada cop més pronunciat.	0,090	17,475	1461
0:05	5:11	Creuem la pista de <b>Vallfogona</b> .	0,300	17,775	1397
0:11	5:23	Retrobem la pista de <b>Vallfogona</b> , prenent-la a la dreta.	0,671	18,446	1289
0:41	6:04	Deixem la pista principal i ens desviem a l'esquerra per un petit sender que baixa molt ràpid. Creuem la <b>riera de Vallfogona</b> .	2,384	20,830	1120
0:16	6:21	Pont medieval edificat pels senyors de Milany en el segle XIV.	0,960	21,790	891
0:00	6:21	Creuem el camí del <b>molí de Baix</b> i remuntem fins al poble.	0,030	21,820	892
0:03	6:25	Arribem a <b>Vallfogona del Ripollès</b> .	0,210	22,030	917
0:00	6:26	<b>Plaça de la Vila</b> , antigament aquest recinte estava emmurallat i s'hi podia accedir	0,050	22,080	932

Temps parcial [hh:mm]	Temps total [hh:mm]	Descripció	Distància parcial [km]	Distància total [km]	Altura [m]
		mitjançant tres portes, de les que només es conserva la del costat de tramuntana, coneguda com el <i>portal de la Muralla</i> .			
0:00	6:27	<b>Torre del castell de la Sala</b> , construït el 1355 per Raimon de Milany. Sortim de la plaça de Vallfogona per un pas sota les cases, cap al carrer del <i>prat de l'Om</i> .	0,050	22,130	941
0:05	6:32	Carretera <b>N260</b> . La desfarem uns metres en direcció a Ripoll, cap a l'esquerra.	0,272	22,402	954
0:01	6:34	Passat el rec, el sender comença a enfilarse fort.	0,088	22,490	957
0:08	6:42	A l'alçada del <b>clot d'en Bover</b> , creuem una línia elèctrica. El camí encara enfila fort.	0,482	22,972	1006
0:07	6:50	El camí, és ben marcat i cada volta més definit.	0,446	23,418	1029
0:03	6:54	El camí ha anat millorant fins a gairebé camí carreter.	0,204	23,622	1079
0:05	7:00	<b>Coll de les fonts de l'Orri</b> .	0,335	23,957	1120
0:02	7:02	Creuant les pastures dels emprius.	0,153	24,110	1109
0:03	7:06	Descens fins al fons de la vall.	0,196	24,306	1080
0:21	7:27	Remuntem un xic fins a l'alçada de <b>Can Jombi</b> .	1,226	25,532	873
0:04	7:31	Prenem la pista avall.	0,256	25,788	878
0:17	7:49	Davant mateix de la masia de <b>Les Llances</b> , ens desviem de la pista principal, i girant bruscament a la dreta per un camí secundari, baixem fins a la riera.	1,007	26,795	858
0:07	7:57	<b>Font de les Llances</b> . El sender segueix el curs de la <b>riera d'Arçamala</b> .	0,432	27,227	817
0:09	8:07	Deixem un pas a l'esquerra que entra al poble i fem avall seguint el riu.	0,572	27,799	805
0:06	8:13	Passem arran de molí, abans de creuar la riera i enfilem-nos fins al poble.	0,346	28,145	774
0:01	8:15	<b>Sant Joan de les Abadesses</b> , just davant del <i>palau de l'Abadia</i> . Aquesta població està íntimament lligada al monestir fundat per Guifré el Pelós l'any 887.	0,110	28,255	771





