



# Barcelona Blava

6 itineraris subaquàtics per a descobrir en **apnea** i **snorkel**

6 itinerarios subacuáticos para descubrir en **apnea** y **esnórquel**

6 underwater itineraries to discover in **apnea** and **snorkel**



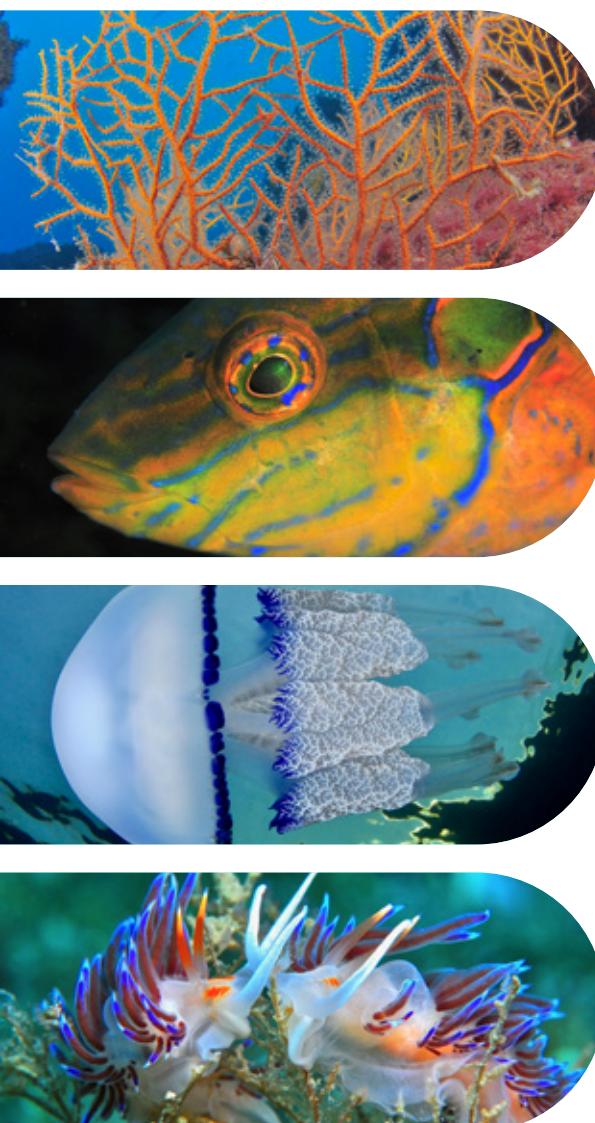
Ajuntament de  
Barcelona

Barcelona  
Activa

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona  
Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona  
Supported by Barcelona City Council



# Barcelona Blava



## Un entorn subaquàtic per descobrir!

Les platges urbanes, els espigons i les esculleres dels ports d'una gran ciutat com Barcelona amaguen veritables tresors naturals propis i únics, fàcils de descobrir i molt accessibles al ciutadà.

A pocs metres dels edificis i tot just travessant les platges i espigons, podem observar i gaudir de nombrosos animals, plantes, algues i altres organismes característics del Mediterrani.

Tot i que són hàbitats amb una forta pressió urbanística, compten amb una gran biodiversitat gràcies a l'aportació de sediments i d'estructures artificials que actuen com a veritables biòtrops. Tot plegat facilita que hi hagi una gran varietat de vida marina i uns medis particulars sovint desconeguts per la població i insospitats per a moltes persones. Per aquest motiu, volem apropar i convidar la ciutadania al seu descobriment amb la proposta d'aquests 6 itineraris d'snorkel/o apnea de molt fàcil accés, amb què podrem descobrir i reconèixer una part de la ciutat tan important i indissoluble com qualsevol altra.

**Benvinguts a la Barcelona blava!**

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Barcelona

## Blava

## Diferències entre snorkel i apnea?



**La immersió lleugera o snorkel** és una activitat aquàtica recreativa que consisteix a nedar a la superfície de l'aigua mentre s'utilitza un tub de respiració, anomenat tub respirador, i unes ulleres de busseig o màscara que cobreixin els ulls i el nas. Aquesta pràctica permet als nedadors explorar el món submarí sense la necessitat de submergir-se per complet sota l'aigua, ja que poden respirar a través del tub mentre mantenen la cara submergida.

**Apnea** és un concepte que indica la suspensió d'entrada d'aire a les vies respiratòries, en aquest cas, de manera voluntària, efectuant la maniobra del cop de ronyó per poder-nos submergir i accedir al fons marí.

Així doncs, la diferència principal entre *snorkel* i apnea és que, en la primera, cal romandre sempre a la superfície tot respirant pel tub, i en la segona, suspenem la respiració i submergim totalment les vies respiratòries per accedir a tot el que es troba a sota de l'aigua. Les dues activitats són apassionants i permeten explorar el món marí, però l'apnea requereix un entrenament més especialitzat a causa de les demandes físiques i la necessitat d'aprendre tècniques de respiració i seguretat per a immersions més profundes.

Per a una pràctica agradable i segura de l'apnea i treure el màxim rendiment a les vostres capacitats físiques, recomanem encaridatament que feu un curs amb instructors especialitzats, així invertireu en la vostra seguretat i obtindreu eines per gaudir plenament de l'activitat i els seus beneficis.

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



# Índex

# Barcelona Blava



Pág. 5

Bones pràctiques  
de l'apnea i l'snorkel

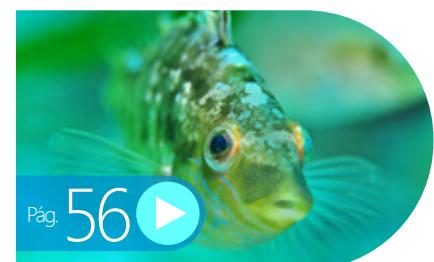
Pág. 7

Material



Pág. 6

Consells de seguretat

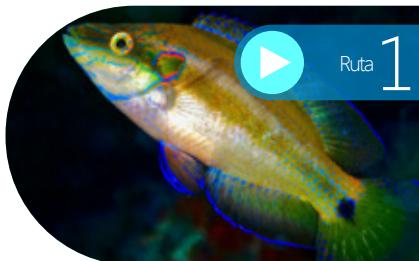


Pág. 56

Guia d'espècies més  
comunes al litoral  
barceloní

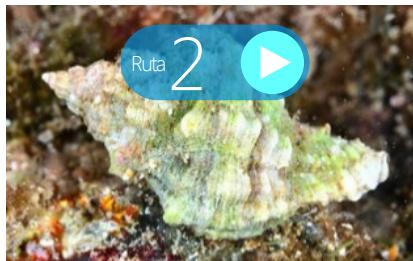
## Itineraris

Parc del Fòrum.  
Banys del Fòrum de Barcelona



Ruta 1

Parc del Fòrum. Zona exterior dels  
banys del Fòrum de Barcelona



Ruta 2

Escullera de la Mar Bella

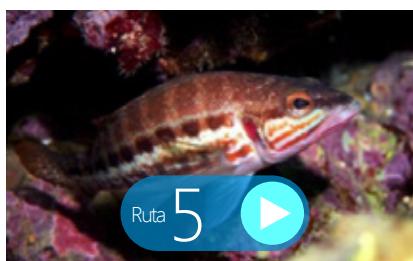


Ruta 3



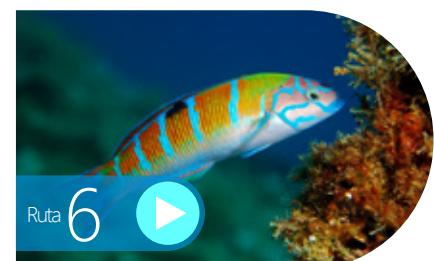
Ruta 4

Platja de la Barceloneta.  
Espigó del Bogatell



Ruta 5

Platja Nova Icària.  
Port Olímpic



Ruta 6

Platja de Sant Sebastià.  
Escullera de l'hotel W

# Barcelona Blava

## Bones pràctiques de l'snorkel i l'apnea



La immersió lleugera (*snorkel*) i l'apnea són dues de les activitats subaquàtiques més sostenibles i que menys afecten de manera directa l'ecosistema i el medi marí, així i tot, és responsabilitat de tots/es mantenir l'entorn intacte, respectar els seus habitants i deixar el lloc que hem visitat tal com estava abans d'introduir-nos-hi. Hem d'intentar que la nostra visita i presència no influeixin en l'entorn marí i que l'afecti<sup>n</sup> tan poc com sigui possible. Amb aquest objectiu us presentem una sèrie de recomanacions i accions perquè la pràctica de la immersió lleugera i l'apnea es facin de manera segura i respectuosa:

**Evitem molestar els animals.** L'objectiu de les nostres eco-excursions és observar-los i, si en tenim la possibilitat, fotografiar-los, però sempre sense destorbar-los.

**Alimentar els animals és una mala idea,** ja que alteraríem el seu comportament i, per tant, l'ecosistema.

**Vigilem de no malmetre ni picar el fons i l'entorn** amb les aletes o altres estris que portem.

**Els recursos de la mar, siguin de natura viva o morta, li pertanyen.** No ens endurem petxines, closques ni pedres com a record de les excursions.

**L'únic record que és bona idea que ens enduguem és la brossa i els plàstics** que puguem trobar, sempre que aquesta acció no malmeti l'entorn ni posi en risc la nostra seguretat ni la dels altres.

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Barcelona Blava

## Consells de seguretat

Sempre que anem d'excursió a un medi natural, i més tenint en compte que el medi marí no és el nostre, és important que coneguem i ens informem bé sobre l'indret que visitarem: l'orografia del terreny, les possibles corrents, la climatologia, els animals que hi podem trobar o a qui i on hem d'acudir en cas de necessitat d'ajuda o emergència. A continuació hi ha algunes normes bàsiques a l'hora de fer snorkel/o apnea:

**Sempre que sigui possible avisarem algú** perquè estigui pendent de la nostra hora aproximada d'entrada i sortida de l'aigua.

Hem d'anar **sempre acompanyats**.

**Ens hem d'informar, observar i conèixer l'estat de la mar**, i respectar-la si no està en bones condicions per a la pràctica.

**Hem de conèixer i respectar les nostres limitacions físiques** i les del company.

**Hem de portar l'equip bàsic adequat**, per exemple, un vestit de neoprè per preservar la temperatura corporal: a més, és el més efectiu per evitar cremades solars.

**Hem de portar una boia abalisadora amb la bandera Alfa**, que indica als navegants que som a l'aigua. És obligatòria si sortim de la zona abalisada per a banyistes.

Sempre és bona idea **adquirir coneixements sobre apnea o haver fet algun curs** per guanyar seguretat, o bé realitzar la sortida amb algun guia, club o centre que ofereixi aquest servei.

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



# Barcelona

## Blava

## Material

**Màscara de busseig i tub.** El tub és imprescindible perquè mantinguem el contacte visual permanent amb el fons i ens permet estar més descansats perquè no hem de treure el cap per respirar. Quant a les ulleres, és important que s'ajustin bé i que siguin d'un material de qualitat i hipoal·lergogen; cal aplicar algun producte al vidre per evitar que s'entelin.

**Aletes.** Totalment recomanables per desplaçar-nos eficientment i guanyar seguretat. Són molt útils per evitar ferides per frecs als peus. Cal portar-les amb uns mitjons o escarpins de neoprè.

**Vestit de neoprè.** *Shorty* o samarreta. El vestit o *shorty* de neoprè és el més recomanable per evitar una hipotèrmia i, alhora, ens protegeix de petites lesions a la pell per contacte involuntari amb les pedres o animals urticants, com les meduses. A més, també ens ajuda amb les inevitables cremades solars, perquè estem exposats al sol a la superfície: això ens permet no fer un ús excessiu de cremes i protectors solars, que contaminen el medi.

**Boia de senyalització.** Si sortim de la zona abalisada de bany, serà d'obligada utilització, a part de recomanada per a la nostra seguretat, ja que indica la nostra posició als navegants d'embarcacions. Solen ser rodones o en forma de torpede, inflables i de color taronja viu, amb la bandera Alfa del codi internacional de senyals. La podem portar lligada per un cap a la mà, agafada a la cintura o a un peu, o amb un plegador i un plom de fondeig.



Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



## Itineraris

Ruta 1

2

3

4

5

6

Barcelona  
Blava

Ruta 1

## Parc del Fòrum

Banys del Fòrum de Barcelona

Dificultat  
**fàcil**Profunditat màx.  
**-6 m**Distància  
**200/400 m**Entrada al mar  
**escales**

L'accés a l'aigua en aquest itinerari es realitza còmodament des de les escales que podem trobar en qualsevol punt. Depenent d'on iniciem la partida, podrem fer un recorregut o altre. La nostra proposta és accedir-hi per les escales que hi ha just davant de la seu de la FECDAS. Un cop equipats i dins de l'aigua, ens dirigirem cap als primers pilons o columnes tot nedant sobre un fons de no més de -3 metres de fondària, de tipus terregall,

Tord ocel·lat, *Symphodus ocellatus*.

on ja trobarem un gran nombre d'espècies. Pel que fa als peixos, els més freqüents són els bancs de salpes, sards, variades i alguna orada, llises i de totes les mides, i tords com el *Syphodus tinca* i *Syphodus rostratus*.

Més enllà de les columnes, un fons de roques i blocs de granit descendeix pronunciadament fins a tocar una fondària d'uns -6 metres, de fang, que s'aixeca en suspensió molt fàcilment i que enterboleix la visibilitat. Sobre aquest fang és fàcil trobar el *Gobius xantocephalus*.

Si travesssem cap a la banda de davant veurem que el fons va ascendint progressivament fins a arribar a la costa de davant, que forma una platja de poca fondària de fina sorra daurada. Durant aquest trajecte potser



Localització

## Itineraris

**Ruta 1****2****3****4****5****6**

# Barcelona Blava

## Parc del Fòrum.

### Banys del Fòrum de Barcelona

tindrem la sort de trobar la tímida serp de sorra, *Ophisurus serpens*. Un cop a l'altra banda de la piscina, anirem resseguint la platja. Hem d'estar molt atents a la petita fauna que trobem a la sorra. Arribarem a la zona de pedres de l'escullera que protegeix la piscina de mar obert. Entre els petits forats i la superfície d'aquest escull artificial hi ha fauna diversa, com els peixos blènnids i tripterígids. Aquests esculls estan connectats amb l'exterior per una sèrie de passadissos que porten a mar obert, cosa que permet la regeneració de l'aigua de la piscina i crea petits corrents que propicien l'entrada i sortida d'espècies com els sards, les llisses, els llobarros i les orades.

Arribarem a mig recorregut tocant el final de la piscina i resseguint l'escull. El tornarem a travessar per continuar per l'àrea de les plataformes de bany. Veurem que la base d'aquestes últimes són parets verticals que van des de la superfície fins a un màxim de -3 metres de fondària, on trobarem altre cop fons de terregall, fins a arribar a les columnes de nou, que podem anar vorejant i alternant amb visites als esglaons submergits de les escales de l'entrada, on hi ha dos blènnids de molt poca fondària, com l'atractiu, divertit i fotogènic *Aidablennius sphinx* i l'esquiu *Parablennius sanguinolentus*.

### Sabies que...

*Bursatella leachii*

La piscina del Fòrum és un hàbitat marí totalment artificial que compta amb una gran biodiversitat, amb més de 514 espècies marines comptabilitzades. Mol·luscos, peixos, crustacis i algues són els grups més abundants, i hi ha fins i tot espècies exòtiques, com la llebre de mar, *Bursatella leachii*, un invertebrat inofensiu que només apareix de forma esporàdica a la piscina del Fòrum i que pot arribar a mesurar fins a 25 cm.

### Busca... I troba!

*Branchiomma luctuosum*

*Branchiomma luctuosum*. Encara que sembli mentida, aquest animal és un cuc! I el plomall que veieu és la corona branquial, la qual desplega al corrent per poder captar els organismes (plàncton) que es troben suspenys a l'aigua per alimentar-se.

**Pistes:** animal petit de no més de 4 centímetres i que trobareu a poca fondària.



**Guia d'espècies més  
comunes al litoral  
barceloní**



## Itineraris

1 Ruta 2

3

4

5

6

Barcelona  
Blava

Ruta 2

## Parc del Fòrum

Zona exterior dels banys del Fòrum de Barcelona

Dificultat  
altaProfunditat màx.  
-12 mDistància  
600 mEntrada al mar  
plataforma

En aquest itinerari, l'entrada es pot fer des de qualsevol punt de la zona dels banys del Fòrum. Nosaltres proposem d'entrar al mar des de la primera plataforma, saltant directament a l'aigua o baixant per les escales metàl·liques. Un cop dins de l'aigua, ens dirigirem a la zona de blocs de pedra que hi ha just al davant i buscarem la primera escletxa (com una sèrie de passadissos). Abans d'arribar-hi, passarem per una zona



Hexaplex trunculus

arenosa entre -3 i -5 metres de fondària màxima, que anirà ascendint progressivament fins a arribar a l'escullera de davant, on podrem observar espècies de peixos com sargs, salpes, tords, oblates i variades nedant al nostre voltant. Al fons, podrem veure espècies com els molls de roca (*Mullus surmuletus*), amb els seus barballons, buscant menjar, holotúries i algun góbid.

Un cop hagim arribat a l'escletxa entre els blocs de pedra, passarem entremig i per sobre d'uns -1,5 metres de fondària màxima. Fora de la zona de banys, a la part exterior de l'escullera, la proposta és anar vorejant els diferents blocs i alternar zones de menys profunditat amb d'altres més profundes. En aquest punt, amagats entre els blocs i a la superfície, podrem trobar espècies d'anemones com el tomàquet de mar (*Actinia equina*), *Aiptasia couchi*



Localització

## Itineraris

1 Ruta 2

3

4

5

6

# Barcelona Blava

## Parc del Fòrum.

### Zona exterior dels banys del Fòrum de Barcelona

i *Aiptasia mutabilis*. Altres espècies d'invertebrats comunes són el nudibranqui *Felimare picta*, el caragol *Hexaplex trunculus* i la garota de roca. La part fonda més pròxima a aquesta escullera arriba als -12 metres a la base i amb l'inici del sorral, per la qual cosa es requereix una bona capacitat física i una mínima experiència en apnea.

Després de rodejar la part de fora de l'escullera, tornarem a entrar per l'última escletxa, la qual

pot tenir tan sols entre -0,5 i -1 metre de fondària d'aigua. Quan siguem dins de la zona de banys, tornarem a travessar la zona arenosa fins a arribar a la segona plataforma. Per acabar el recorregut, ens desplaçarem a la vora de la paret, en direcció a l'edifici de les plaques solars. Al final del recorregut trobarem les escales de sortida de l'aigua, on ens podrem quedar una estona mirant els esglaons submergits i buscant alguna gambeta (*Palaeomon elegans*).

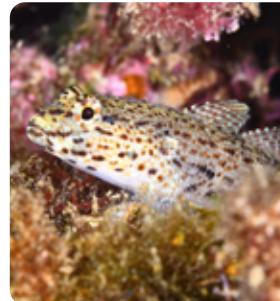
### Sabies que...



Gènere *Botrylloides*

A la zona del Fòrum hi ha colònies incrustants del gènere *Botrylloides*, un tunicat de color ataronjat que es pot observar a poca profunditat. Els tunicats es caracteritzen per tenir dos sifons (forats), un d'entrada i un de sortida d'aigua, que els serveixen per filtrar l'aigua. Durant la fase de desenvolupament, els tunicats presenten el que es coneix com a "notocordi", una mena de columna vertebral molt bàsica que defineix l'eix de l'organisme. De fet, evolutivament, aquests organismes són més pròxims a nosaltres que els pops!

### Busca... i troba!



*Gobius incognitus*



*Gobius incognitus*  
dins d'*Anemonia viridis*

El gobi de les anemones (*Gobius incognitus*) és una espècie de gobi allargat i cilíndric, amb una coloració marró clar amb taques més fosques. Una característica d'aquesta espècie és que el podem trobar sovint a prop d'*Anemonia viridis*, ja que té immunitat als seus tentacles urticants, i la fa servir com a amagatall en cas de perill.

**Pistes:** posseeix una marca en forma de V més fosca sobre el morro, cosa que ens ajuda a distingir-lo d'altres espècies.



**Guia d'espècies més comunes al litoral barceloní**



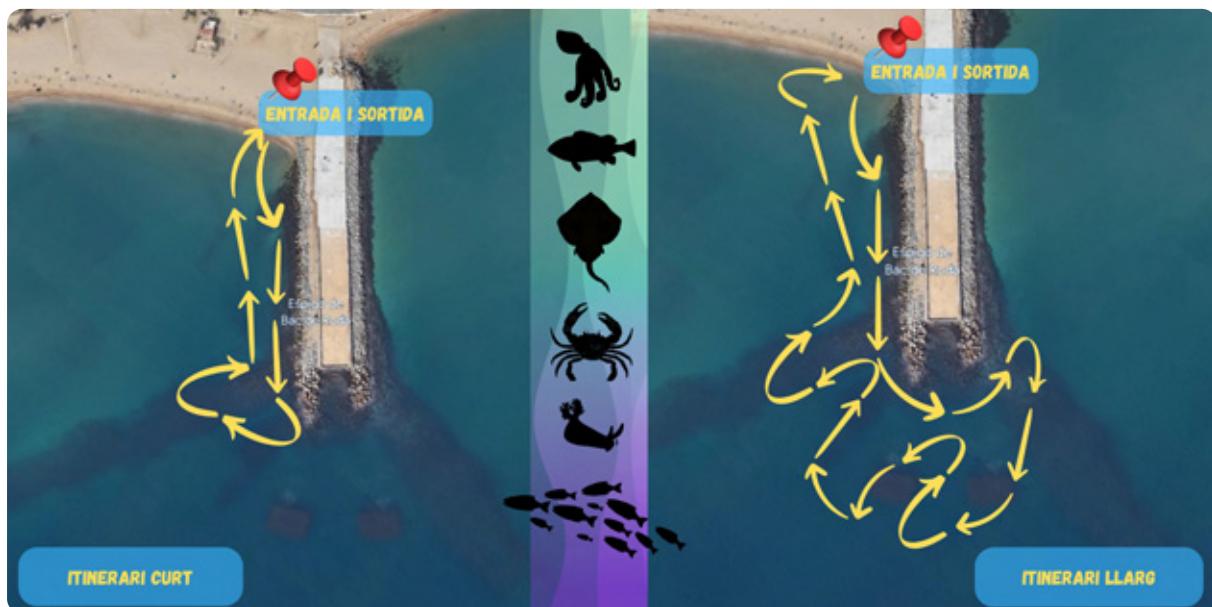
## Itineraris

1 2 Ruta 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 3

## Escullera de la Mar Bella

Dificultat  
altaProfunditat màx.  
-5/-10 mDistància  
300/650 mEntrada al mar  
des de platja

Per aquest itinerari es planteja una ruta inicial amb un recorregut de 300 metres i una fondària màxima de -5 m, i una ruta alternativa amb un recorregut de 650 metres i una fondària màxima de -10 metres per a aquells nadadors que practiquen apnea més experimentats.

Per a la ruta inicial, s'accedeix a l'aigua per la banda dreta de l'espicó de la Mar Bella. Navegarem amb les pedres a mà esquerra i l'aigua a mà dreta, i resseguirem l'espicó, nadant entre els blocs submergits fins a

Marbre. *Lithognathus mormyrus*.

arribar al límit de la zona de banys delimitat per unes boies grogues.

Entre els blocs submergits podem observar un fons de blocs de formigó i roca habitats per blènnids, góbids, espàrids, pops i altres organismes que utilitzen aquest tipus de substrat per alimentar-se, reproduir-se i buscar refugi.

La tornada a la platja s'efectua per sobre del fons de sorra, on es poden veure altres organismes que habiten els fons sorrenys, com sípies, tacons (*Bothus poda*) i marbes.

Per a aquells banyistes més experimentats es planteja una ruta alternativa amb un recorregut de 300 m addicionals, que consisteix a travessar el límit marcat per les boies de la



## Itineraris

1    2    **Ruta 3**    4    5    6

**Barcelona**  
**Blava**

## Escullera de la Mar Bella

zona de banys, nedant 60 m cap a mar obert. Des de l'espigó s'arriba a dues plataformes de formigó que descansen entre -6/-8 m de fondària. Podem vorejar les plataformes i tornar a la platja a través de la ruta principal. Aquestes plataformes descansen sobre un fons sorrenc i esdevenen el refugi ideal per a molts organismes.

Pel que fa a la seguretat, les plataformes presenten unes cavitats que es poden travessar fent apnea, tot i que no recomanem entrar dins de les estructures per la perillositat associada amb el busseig en apnea en aquests indrets tancats sense una sortida directa a la superfície.

### Sabies que...



Tacó. *Bothus podas*.

Als fons sorrenys hi podem trobar una gran biodiversitat d'organismes amb la capacitat de mimetitzar-se entre la sorra fina del fons i passar totalment inadvertits, com és el cas de la sípia i el tacó (*Bothus podas*). Fan servir les seves grans habilitats de camuflatge per amagar-se dels depredadors o per capturar preses sense ser vistos. Cal afinar la vista i estar molt atents per trobar-los, ja que tenen una gran capacitat per camuflar-se en aquests ambient.



### Busca... I troba!



Sípia. *Sepia officinalis*.

La *Sepia officinalis*, comunament coneguda com a sípia comuna, és una espècie de mol·lusc celatòpode que pertany al gènere *Sepia*. És àmpliament coneguda per la seva aparença característica i l'ús que se'n fa tant en gastronomia com en la investigació científica.

La sípia comuna té un cos suau i allargat, amb vuit braços curts i dos tentacles més llargs. Igual que altres celatòpodes, posseeix un cap prominent i uns grans ulls amb una excel·lent visió. A més, té una petxina interna en forma de ploma anomenada "ploma de sípia", que li proporciona flotabilitat i l'ajuda en la locomoció.

Una de les característiques més notables de la sípia comuna és la capacitat per canviar de color i textura de la pell. Pot variar entre tons marrons, grisos i blancs, cosa que li permet camuflar-se amb el seu entorn i amagar-se dels depredadors o aguantar les preses. També pot expulsar un núvol de tinta fosca per confondre els depredadors i facilitar la seva fuita.

**Pistes:** sovint enterren tot el cos, però deien visibles els ulls foscos.

**Guia d'espècies més comunes al litoral barceloní**



## Itineraris

1 2 3 Ruta 4 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 4

# Platja de la Barceloneta

Espigó del Bogatell

Dificultat  
altaProfunditat màx.  
-8 mDistància  
500 mEntrada al mar  
des de platja

L'accés a l'aigua en aquest itinerari es fa des de la platja de la Barceloneta, davant de l'edifici vermell de Gestió Integral del Litoral. Aquesta ruta compta amb trams distingits, el primer dels quals es fa al costat de l'escullera, però un cop realitzat, el segon tram es fa sobre una barra enfonsada que es troba a uns -6/-8 metres, per la qual cosa és necessari tenir bona resistència i coneixements per poder fer apnea de manera segura. És



Labrus merula

un recorregut llarg i per poder realitzar observacions cal submarir-se. Recordeu l'obligatorietat de portar la boia de senyalització amb la bandera Alfa i anar acompanyat d'una altra persona del vostre mateix nivell o superior.

Un cop equipats i dins de l'aigua, recorrem l'escullera a prop dels blocs de pedra, parant especial atenció a tots els forats, escletxes i tot el terregall del fons, ja que és on més organismes trobarem. En aquest primer tram, fins a arribar al final de l'escullera, recorrem aproximadament 130 metres.

Un cop acabada l'escullera, farem uns 100 metres en diagonal direcció llevant, tot seguint una barra submergida a -6/-8 metres. Durant el recorregut d'aquest escull artificial ens haurem de submarir encadenant apnees.



Localització

## Itineraris

1 2 3 Ruta 4 5 6

Barcelona  
Blava

# Platja de la Barceloneta.

## Espigó del Bogatell

Els organismes que podem trobar més fàcilment són peixos nedadors (família Sparidae), com els sards (*Diplodus sargus*), les variades (*Diplodus vulgaris*) i les salpes (*Sarpa salpa*). També es poden veure llobarros (*Dicentrarchus labrax*), tords negres (*Labrus merula*), planxetes com *Syphodus roissali* i *Syphodus tinca*, o altres espècies de peixos acolorits com la juliola (*Coris julis*) i el fadrí (*Thalassoma pavo*).

Sota els peixos nedadors, els blocs i les parets prenen color gràcies a la presència d'*Ellisolandia elongata*, una alga vermella calcificada (una mica dura) que forma catifes de color rosat o blanquinós. Poden mesurar fins a 15 cm i les ramificacions tenen

forma d'ales o plomes. A aquest color rosat se li afegeix *Lithophyllum incrassans*, una alga encara més calcificada que l'anterior que creix sobre les roques i forma capes que semblen pedres rosades.

Sobre el substrat rocós hi ha peixos com blènnids (*Parablennius pilicornis*) i tripterígids (*Tripterygion tripteronotum* i *Tripterygion delaisi*), així com garotes de roca i estrelles de mar. En canvi, entre la sorra podem trobar algunes espècies de gobis, com *Gobius incognitus*.

Un cop hagim acabat la ruta, farem el recorregut en sentit invers, fins a tornar al punt d'inici (si es vol, es pot tornar directament a la platja).

### Sabies que...



*Paracentrotus lividus*

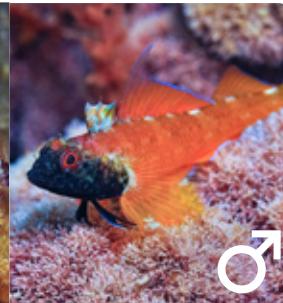
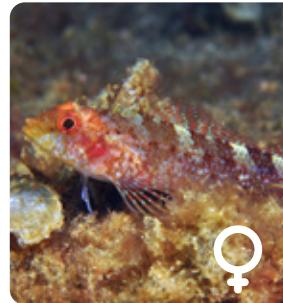


*Coscinasterias tenuispina*

Els ecosistemes, encara que siguin petits, tenen diferents organismes que els ajuden a mantenir-se regulats? En zones amb algues hi ha d'haver consumidors d'aquestes últimes que mantinguin les poblacions perquè no creixin eternament... En aquesta zona ho fan les garotes (*Paracentrotus lividus*), que, al seu torn, són controlades per diferents espècies que les depreden, com les estrelles de mar *Coscinasterias tenuispina* o els sards.



### Busca... i troba!



El *Tripterygion delaisi* és un peix petit, de no més de 5/6 cm i cos allargat. Els masclles, durant la temporada d'estiu, ofereixen un atractiu i acolorit disseny, amb el cos d'un color groc viu i el cap totalment negre, amb textura d'aspecte vellutat.

**Pistes:** freqüenta les pedres, no és un gran nedador i té un marcat caràcter territorial.

Guia d'espècies més  
comunes al litoral  
barceloní



## Itineraris

1 2 3 4 Ruta 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 5

## Platja Nova Icària

Port Olímpic

Dificultat  
**fàcil**Profunditat màx.  
**-4 m**Distància  
**250 m**Entrada al mar  
**des de platja**

Començarem la ruta des de la platja de la Nova Icària, davant de l'edifici cilíndric de la Delegació Territorial de l'AEMET. El punt d'inici de la ruta és al costat de les grades que toquen l'escullera. Anirem resseguint l'escullera a 1 o 2 metres de distància, de manera que sempre ens trobarem sobre uns -1,5 metres del fons. En els cinquanta primers metres del recorregut hi ha una zona principalment arenosa amb algunes pedres disperses: això fa que puguem trobar organismes tant de fons rocosos, adaptats a aquest



Serranus cabrilla

hàbitat, com per exemple tacons (*Bothus podas*), holotúries (*Holothuria tubulosa*) i diferents petxines i caragoles, com *Tritia incrassata*. S'hi poden arribar a veure espècies més difícils de trobar, com el dragonet (*Callionymus pusillus*) i la lluerna (*Chelidonichthys lucerna*), tots dos habitants dels sòrals.

Recorreguts aquests metres, serem a la zona més rocosa, sempre amb el Port Olímpic a mà dreta. Poc abans d'arribar a la rampa de sortida d'embarcacions de vela, girarem i farem el recorregut en sentit invers. En tota aquesta zona de pedra hi ha una gran quantitat d'espècies, entre les quals destaquen peixos nedadors com el serrà (*Serranus cabrilla*), el tord (*Syphodus tinca*), la variada (*Diplodus vulgaris*) i la juliola (*Coris julis*). Entre els peixos bentònics



Localització

## Itineraris

1 2 3 4 Ruta 5 6

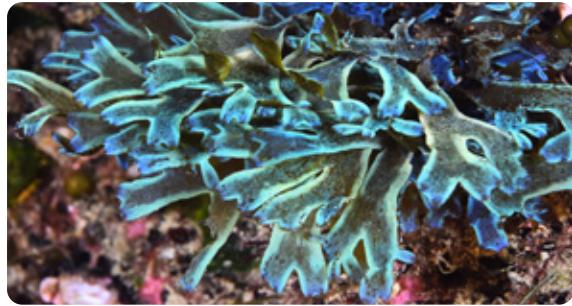
Barcelona  
Blava

## Platja Nova Icària.

Port Olímpic

més comuns podem trobar el cabot de roca, el gobi més gran de les nostres aigües (*Gobius cobitis*), la rabosa petita (*Tripterygion melanurus*), el capsigrany (*Parablennius gattorugine*) i el llepissós (*Parablennius sanguinolentus*). Entre els invertebrats més comuns hi ha algú nudibranqui (especialment *Felimare picta*), ofiúres (*Ophiothrix fragilis*), ermitans (*Calcinus tubularis*), tunicats (*Pyura dura*) i cnidaris (com, per exemple, *Epizoanthus arenaceus*). En el camí de tornada podem distreure'ns i ampliar el nostre recorregut pel sorral, buscant espècies i petits habitants d'aquest habitat com els Gòbids; *Pomatoschistus pictus*, o *Pomatoschistus bathi*.

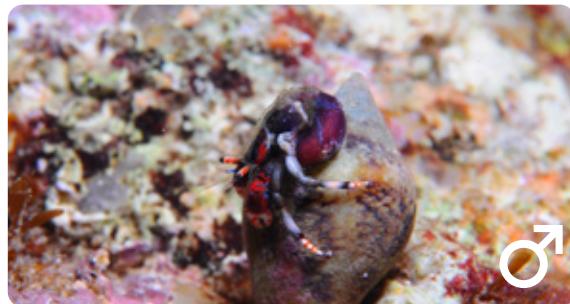
## Sabies que...

*Dictyota cyanoloma*

Al litoral barceloní hi ha diferents espècies exòtiques, entre les quals trobem algunes de molt ben adaptades. Entre aquestes últimes destaca *Dictyota cyanoloma*, que és una alga molt semblant a *Dictyota dichotoma*, però amb les vores de color blavós. Tot i que al principi s'havia trobat molt en zones portuàries, actualment està en vies d'expansió.



## Busca... I troba!



*Calcinus tubularis* és un crustaci petit, de menys de 25 mm. Són els conejuts com a "ermitans", i és molt difícil veure l'individu nu, sempre el trobarem dins de conques buides o en forats. De fet, només se li veuen els ulls negres pedunculats, un parell de pinces i les potes, de color vermell i amb les puntes blanques.

És possible diferenciar mascles i femelles, ja que els mascles viuen dins de caragoles, mentre que les femelles es troben dins de tubs calcaris de cucs tubícoles o de forats d'esponges perforants.

**Pistes:** sota l'aigua podem veure com es mouen algunes caragoles... Pot ser que siguin ermitans! Però ens caldrà paciència, ja que s'amaguen ràpidament dins del tub.

Guia d'espècies més  
commons al litoral  
barceloní



## Itineraris

1 2 3 4 5 Ruta 6

Barcelona  
Blava

Ruta 6

## Platja de Sant Sebastià

Escullera de l'hotel W

Dificultat  
**mitjana**Profunditat màx.  
**-12 m**Distància  
**450 m**Entrada al mar  
**des de platja**

Sortim des de la platja de Sant Sebastià, just al costat de l'escullera de l'hotel W. Per dur a terme aquesta ruta, és imprescindible anar ben equipat amb aletes i neoprè, ja que és un recorregut llarg i sovint hi pot haver mar de fons o algunes onades que ens dificultin l'activitat. Un cop dins de l'aigua, seguirem l'escullera a prop dels blocs de pedra. Durant tot el recorregut, podrem anar alternant zones més superficials a prop de l'escullera, entre els blocs, i zones més profundes i sorrenques a la base de l'escullera. En els primers 150 metres de



Thalassoma pavo

recorregut, amb l'hotel W a mà dreta, fàcilment podrem trobar nudibranquis entre els blocs de pedra, amagats entre l'alga *Padina pavonica*, molt característica per la seva forma d'orelles.

Entre els peixos nedadors més abundants hi ha variades (*Diplodus vulgaris*), oblates (*Oblada melanura*), serrans (*Serranus cabrilla*) i salpes (*Sarpa salpa*). D'altra banda, també podrem trobar tota classe de peixos bentònics sobre les roques, com *Parablennius pilicornis*, *Tripterygion tripteronotum* i *Gobius incognitus*, tot i que també hi observarem d'altres que s'amaguen entre la sorra del fons, com el tacó (*Bothus podas*) o, fins i tot, la rajada *Torpedo torpedo*.



Localització

## Itineraris

1 2 3 4 5 Ruta 6

Barcelona  
Blava

# Platja de Sant Sebastià.

## Escullera de l'hotel W

A mesura que avancem per l'escullera anirem canviant de direcció i deixarem l'hotel W darrere. A partir d'aquest punt, haurem de recórrer aproximadament uns 100 metres més, fins a arribar a la punta de l'escullera. En aquesta zona es troben les castanyoles (*Chromis chromis*), julioles (*Coris julis*) i fadrins (*Thalassoma pavo*), ja que és la zona amb més profunditat del recorregut. A més, entre

els blocs hi ha cavallets de mar (*Hippocampus hippocampus*), pops (*Octopus vulgaris*) i diferents anemones (*Anemonia viridis* i *Aiptasia mutabilis*). Una altra espècie que podem trobar en aquesta zona és la sípia (*Sepia officinalis*).

Un cop hagim arribat al límit de l'escullera, farem el recorregut en sentit invers, fins a tornar al punt d'inici.

### Sabies que...



*Torpedo torpedo*

La tremolosa (*Torpedo torpedo*) és una espècie de rajada una mica diferent de la resta, ja que presenta una forma molt aplanada i arrodonida, amb un aspecte similar a un "pancake", molt fàcilment distingibles per les 5 taques a l'esquena de color blau, amb un contorn negre. Sovint estan camuflades sobre els fons arenosos, on també s'enterren.

Hem d'anar amb compte amb aquesta rajada, ja que té òrgans elèctrics que poden generar un corrent de 220 volts! Fa servir aquestes descàrregues per atordir les preses o per defensar-se... Però si les emprenyem gaire i les toquem ens poden enrampar!

### Busca... i troba!



*Cratena peregrina*



*Felimare picta*

En aquest recorregut podrem trobar diferents espècies de nudibranquis, entre els quals destaquen *Cratena peregrina*, *Felimare picta*, *Edmundsella pedata* i *Felimida krohni*. Els nudibranquis són els llímacs del mar, i poden ser de colors molt diferents i llampants. A més, presenten un plomall de brànquies a la part posterior del cos, que poden amagar si es veuen amenaçats.

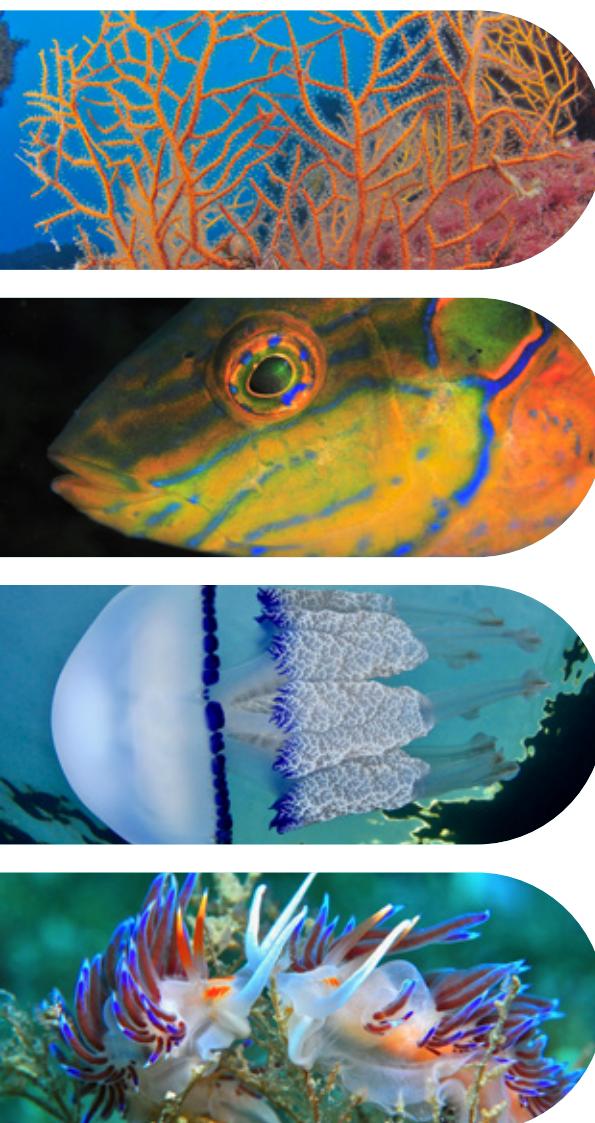
**Pistes:** les espècies de nudibranquis que hi ha en aquesta zona són molt petites (de mm a pocs cm), així que hem de tenir bon ull! Les podrem trobar especialment sobre esponges o cnidaris, dels quals s'alimenten.



Guia d'espècies més  
comunes al litoral  
barceloní



# Barcelona Blava



## ¡Un entorno subacuático por descubrir!

Las playas urbanas, los espigones y los rompeolas de los puertos de una gran ciudad como Barcelona esconden verdaderos tesoros naturales propios y únicos, fáciles de descubrir y muy accesibles al ciudadano.

A pocos metros de los edificios y apenas atravesando las playas y los espigones, podemos observar y disfrutar de numerosos animales, plantas, algas y otros organismos característicos del Mediterráneo.

Aunque son hábitats con una fuerte presión urbanística, cuentan con una gran biodiversidad gracias a la aportación de sedimentos y de estructuras artificiales que actúan como verdaderos biotopos. En conjunto, facilitan una gran variedad de vida marina y unos hábitats particulares que, a menudo desconocidos por la población e insospechados para muchas personas, queremos acercar e invitar a su descubrimiento con nuestra propuesta de estos 6 itinerarios para realizar en esnórquel o apnea, de muy fácil acceso, con los que poder descubrir y reconocer una parte de la ciudad, tan importante e indisoluble como cualquier otra.

**¡Bienvenidos a la Barcelona azul!**

Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Barcelona Blava

## Diferencias entre esnórquel y apnea



**El esnórquel** es una actividad acuática recreativa que consiste en nadar en la superficie del agua mientras se utiliza un tubo de respiración llamado tubo respirador y unas gafas de buceo o máscara que cubren los ojos y la nariz. Esta práctica permite a los nadadores explorar el mundo submarino sin la necesidad de sumergirse por completo bajo el agua, ya que pueden respirar a través del tubo mientras mantienen la cara sumergida.

**La apnea** indica la suspensión de entrada de aire en nuestras vías respiratorias, en este caso de manera voluntaria, para efectuar la maniobra del golpe de riñón, y podernos sumergir y acceder al fondo marino.

Así pues, la diferencia entre esnórquel y apnea radica principalmente en permanecer siempre en la superficie respirando por el tubo, o la suspensión de la respiración y el hecho de sumergir totalmente nuestras vías respiratorias para acceder a todo lo que se encuentra bajo la superficie del agua. Ambas actividades son apasionantes y permiten explorar el mundo marino, pero la apnea requiere un entrenamiento más especializado debido a las demandas físicas, y a la necesidad de aprender técnicas de respiración y seguridad para inmersiones más profundas.

Para una práctica agradable y segura de la apnea, y para sacarle el máximo rendimiento a tus capacidades físicas, recomendamos encarecidamente que realices un curso con instructores especializados, con lo cual invertirás en tu seguridad y obtendrás herramientas para disfrutar plenamente de la apnea y sus beneficios.

Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



# Índice

# Barcelona Blava



Pág. 23

Buenas prácticas  
de la apnea y el  
esnórquel



Pág. 24

Consejos de seguridad



Pág. 25

Material



Pág. 56

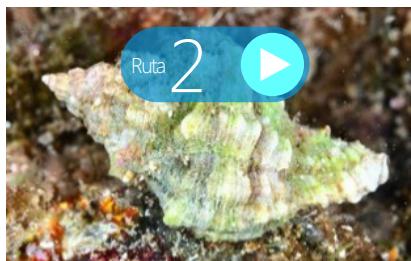
Guía de especies  
más comunes en el  
litoral barcelonés

## Itinerarios

Parque del Fòrum.  
Baños del Fòrum de Barcelona



Ruta 1



Ruta 2

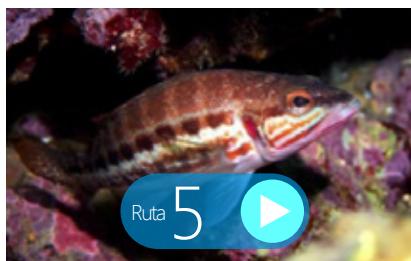


Ruta 3



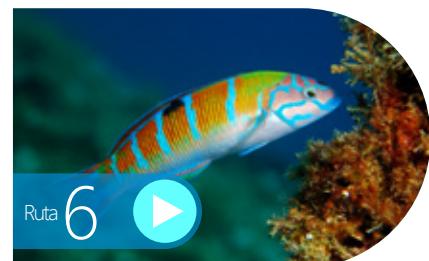
Ruta 4

Playa de la Barceloneta.  
Espigón del Bogatell



Ruta 5

Playa Nova Icària.  
Puerto Olímpico



Ruta 6

Playa de Sant Sebastià.  
Esquerra del hotel W

# Barcelona Blava

## Buenas prácticas de la apnea y el esnórquel

El esnórquel y la apnea son unas de las actividades subacuáticas más sostenibles y que menos afectan de manera directa al ecosistema y al medio marino. Aun así, es responsabilidad de todos y todas mantener el entorno intacto, respetar a sus habitantes y mantener el lugar que hemos visitado igual que estaba antes de introducirnos en el mismo. Debemos intentar que nuestra visita y presencia no influya en el entorno marino, y que lo afecte lo menos posible. Con este objetivo, os presentamos una serie de recomendaciones y acciones para que la práctica del esnórquel y la apnea se haga de la manera más segura y respetuosa:

**Evitemos molestar a los animales:** el objetivo de nuestras ecoexcursiones es la de observarlos y, si tenemos la posibilidad, fotografiarlos, pero siempre sin molestarlos.

**Alimentar a los animales es una mala idea,** ya que estaríamos alterando su comportamiento y, por tanto, el ecosistema.

**Intentar no dañar ni golpear el fondo y el entorno** con las aletas u otros utensilios que llevamos.

**Los recursos del mar, ya sean de naturaleza viva o muerta, pertenecen al mar.** No te lleves conchas, caparazones ni piedras como recuerdo de nuestras excursiones.

**El único recuerdo que si es buena idea de que te lleves son los restos de basura y plásticos** que puedas encontrar, siempre que esta acción no dañe el entorno, ni ponga en riesgo tu seguridad ni la de otros.

Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



# Barcelona Blava

## Consejos de seguridad

Siempre que vayamos de excursión a un medio natural, y más teniendo en cuenta que el medio marino no es el nuestro, es importante que conozcamos y nos informemos bien sobre el lugar que vamos a visitar: la orografía del terreno, las posibles corrientes, la climatología, los animales que podemos encontrar, o a quién y a dónde debemos acudir en caso de necesidad de ayuda o emergencia. A continuación, encontrarás algunas normas básicas a la hora de realizar esnórquel o apnea:

**Siempre que nos sea posible, avisar a alguien** que esté pendiente de nuestra hora aproximada de entrada y salida del agua.

Ir **siempre acompañados**.

**Informarnos, observar y conocer el estado del mar**, y respetarlo si no está en buenas condiciones para la práctica.

**Conocer y respetar nuestras limitaciones físicas**, y las del compañero.

**Llevar el equipo básico adecuado**, por ejemplo, un traje de neopreno para preservar nuestra temperatura corporal y que, además, resulta el más efectivo para evitar quemaduras solares.

**Llevar boyas balizadora con la bandera Alfa** que indica a los navegantes que nos encontramos en el agua. Esto es de uso obligatorio si se sale de la zona balizada para bañistas.

Siempre es una buena idea **adquirir conocimientos sobre apnea o haber realizado algún curso** para ganar en seguridad, o bien realizar la salida con algún guía, club o centro que ofrezca este servicio.

Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



# Barcelona

## Blava

## Material

**Máscara de buceo y tubo.** El tubo resulta imprescindible para mantener un contacto visual permanente con el fondo y nos permite estar más descansados porque no tenemos que estar sacando la cabeza cada vez para respirar. En cuanto a las gafas, es importante que se nos ajusten bien, que sean de un material de calidad e hipoalergénico, y aplicar algún producto al cristal para evitar que se empañe.

**Aletas.** Totalmente recomendables para desplazarnos eficientemente y ganar en seguridad. Para evitar heridas por roces en los pies, resulta muy útil llevarlas con unos calcetines o escarpines de neopreno.

**Traje de neopreno.** *Shorty* o camiseta. El traje o *shorty* de neopreno resulta el más recomendable para evitar una hipotermia, pero, además, evitaremos pequeñas lesiones en la piel por contacto involuntario con las piedras o animales urticantes como las medusas, y las inevitables quemaduras solares al estar expuestos al sol en la superficie, y así evitar un uso excesivo de cremas y protectores solares que contaminan el medio ambiente.

**Boya de señalización.** Si salimos de la zona balizada de baño, será de obligada utilización, aparte de recomendada para nuestra seguridad, ya que indica nuestra posición a los navegantes de embarcaciones. Suelen ser redondas o con forma de torpedo, hinchables y de color naranja vivo, con la bandera Alfa del código internacional de señales. La podemos llevar atada por un extremo a la mano, cogida a la cintura o en un pie, o también la podemos llevar con un plegador y un plomo de fondeo.

Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



## Itinerarios

**Ruta 1****2 3 4 5 6**

# Barcelona Blava

## Ruta 1

# Parque del Fòrum

### Baños del Fòrum de Barcelona

Dificultad  
**fácil**Profundidad máx.  
**-6 m**Distancia  
**200/400 m**Entrada al mar  
**escaleras**

El acceso al agua en este itinerario se realiza cómodamente desde las escaleras que podemos encontrar en cualquier punto. Dependiendo desde donde iniciemos la partida, podremos hacer un recorrido o el otro. Nuestra propuesta es acceder por las escaleras que hay justo delante de la sede de la FECDAS. Una vez equipados y dentro del agua, podemos dirigirnos hacia los primeros pilotes o columnas, nadando sobre

Tordo de roca, *Sympodus ocellatus*.

un fondo de no más de 3 metros de profundidad, de tipo terreno, donde ya encontraremos un gran número de especies. De entre los peces, los más frecuentes son los bancos de salpas, sargos, mojarras y alguna dorada, mújoles de todos los tamaños, y zorzales como el *Syphodus tinca* y el *Syphodus rostratus*.

Más allá de las columnas, un fondo de rocas y bloques de granito desciende pronunciadamente hasta tocar una profundidad de unos 6 metros; de barro, que se levanta en suspensión muy fácilmente, enturbiando la visibilidad. Sobre este barro, es fácil de encontrar al *Gobius xantocephalus*.

Si atravesamos hacia enfrente, veremos que el fondo va ascendiendo progresivamente hasta llegar a la costa de delante, formando una playa de poca profundidad de fina arena dorada. Durante este trayecto, podemos tener la suerte de encontrarnos la tímida serpiente de arena,

**Localización**

## Itinerarios

**Ruta 1****2 3 4 5 6**

# Barcelona Blava

## Parque del Fòrum. Baños del parque del Fòrum

*Ophisurus serpens.* Una vez hayamos pasado al otro lado de la piscina, podemos ir recorriendo la playa. Debemos estar muy atentos a la pequeña fauna que podamos encontrar en la arena, hasta que llegaremos a la zona de piedras de la escollera que protege la piscina de mar abierto. Entre los pequeños agujeros y la superficie de este arrecife artificial podemos encontrar fauna diversa: peces como los blénidos y los tripterígidos. Estos arrecifes están conectados con el exterior por una serie de pasillos que llevan a mar abierto, permiten la regeneración del agua de la piscina y generan pequeñas corrientes que propicia la entrada y la salida de especies como los sargos, las mojarras, las lubinas o las doradas.

Llegamos a medio recorrido tocando al final de la piscina y, siguiendo el arrecife, volvemos a atravesar para continuar por el área de las plataformas de baño. Veremos que la base de estas son paredes verticales que van desde la superficie hasta un máximo de 3 metros de profundidad, donde encontraremos de nuevo fondo terrero hasta llegar a las columnas de nuevo, que podemos ir bordeando y alternando con visitas a los peldaños sumergidos de las escaleras de la entrada, donde encontraremos dos blénidos de muy poca profundidad, como son el atractivo, divertido y fotogénico *Aidablennius sphinx* o el esquivo *Parablennius sanguinolentus*.

### ¿Sabías que...?



*Bursatella leachii*

La piscina del Fòrum, al ser un hábitat marino totalmente artificial, cuenta con una gran biodiversidad, con más de 514 especies marinas contabilizadas. Moluscos, peces, crustáceos y algas son los grupos más abundantes, y cuenta incluso con especies exóticas como es la especie de liebre de mar *Bursatella leachii*, un invertebrado inofensivo que solo aparece de forma esporádica en la piscina del Fòrum y que puede llegar a medir hasta 25 cm.

### ¡Busca... ¡y encuentra!



*Branchiomma luctuosum*

*Branchiomma luctuosum*. Aunque te parezca mentira, ¡este animal es un gusano! Y el penacho que ves es su corona branquial, la cual despliega a la corriente para poder captar los organismos (plancton) que se encuentran suspendidos en el agua y alimentarse de esta manera.

**Pistas:** animal pequeño de no más de 4 centímetros y que encontrarás a poca profundidad.



**Guia de especies más comunes en el litoral barcelonés**



## Itinerarios

1 Ruta 2 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 2

## Parque del Fòrum

Zona exterior de los baños

Dificultad  
**alta**Profundidad máxima.  
**-12 m**Distancia  
**600 m**Entrada al mar  
**plataforma**

En este itinerario, la entrada se puede empezar desde cualquier punto de la zona de baños del Fòrum. Nosotros proponemos hacerlo desde la primera plataforma, saltando directamente al agua o bajando por las escaleras metálicas que encontramos. Una vez dentro del agua, nos dirigiremos a la zona de bloques de piedra que hay justo delante, buscando la primera grieta (como una serie de pasillos) entre los bloques.



Hexaplex trunculus

Antes de llegar, pasaremos por una zona arenosa de entre 3 y 5 metros de profundidad máxima, que irá ascendiendo progresivamente hasta llegar al rompeolas de delante, donde podremos observar especies de peces como sargos, salpas, zorzales, obladas y mojarras nadando a nuestro alrededor. Al fondo, podremos ver especies como los salmonetes (*Mullus surmuletus*) con sus barbillones en busca de comida, holoturias y algún góbido.

Una vez hayamos llegado a la grieta entre los bloques de piedra, pasaremos por en medio y por encima, a unos 1,5 metros de profundidad máxima. Una vez fuera de la zona de baños, en la parte exterior de la escollera, la propuesta es poder ir bordeando los diferentes bloques, alternando zonas de menor profundidad con otras más profundas. En este punto, escondidos entre los bloques y a nivel de superficie, podremos encontrar especies de



Localización

## Itinerarios

1 Ruta 2 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

# Parque del Fòrum.

## Zona exterior de los baños

anémonas como el tomate marino (*Actinia equina*), *Aiptasia couchi* o *Aiptasia mutabilis*. Otras especies de invertebrados comunes son el nudibránquio *Felimare picta*, el caracol *Hexaplex trunculus* o el erizo de roca. La parte profunda más cercana a esta escollera alcanza los -12 metros en su base y con el inicio del arenal, por lo que requiere una buena capacidad física y una mínima experiencia en apnea.

Una vez se haya rodeado la parte de fuera de la escollera, volveremos a entrar por la última grieta

de la misma, la cual puede tener agua solo de entre 0,5 y 1 metros de profundidad. Una vez dentro de la zona de baños, volveremos a cruzar la zona arenosa hasta llegar a la segunda plataforma. Para terminar el recorrido, nos desplazaremos al lado de la pared, en dirección al edificio de las placas solares. Al final del recorrido, encontraremos las escaleras de salida del agua, donde nos podremos quedar un rato mirando los peldaños sumergidos en busca de algún individuo de camarón (*Palaemon elegans*).

## ¿Sabías que...?



Gènere *Botrylloides*

En la zona del Fòrum podemos encontrar colonias incrustantes del género *Botrylloides*, un tunicado de color anaranjado que puede observarse a poca profundidad. Los tunicados se caracterizan por tener dos sifones (agujeros), uno de entrada y otro de salida de agua, que les sirven para filtrar el agua. Durante la fase de desarrollo de los tunicados, presentan lo que se conoce como «notocardio», una especie de columna vertebral muy básica que define el eje del organismo. De hecho, evolutivamente, estos organismos son más cercanos a nosotros que un pulpo.

## ¡Busca... ¡y encuentra!



*Gobius incognitus*

*Gobius incognitus*  
dentro de *Anemonia viridis*

El gobio de anémona (*Gobius incognitus*) es una especie de gobio alargado y cilíndrico, con una coloración marrón claro con manchas más oscuras. Una característica de esta especie es que lo podemos encontrar a menudo cerca de *Anemonia viridis*, ya que posee inmunidad a sus tentáculos urticantes, y la utiliza como escondite en caso de peligro.

**Pistas:** posee una marca en forma de «V» más oscura sobre el morro, lo que nos ayuda a distinguirlo de otras especies.



Guía de especies más comunes en el litoral barcelonés



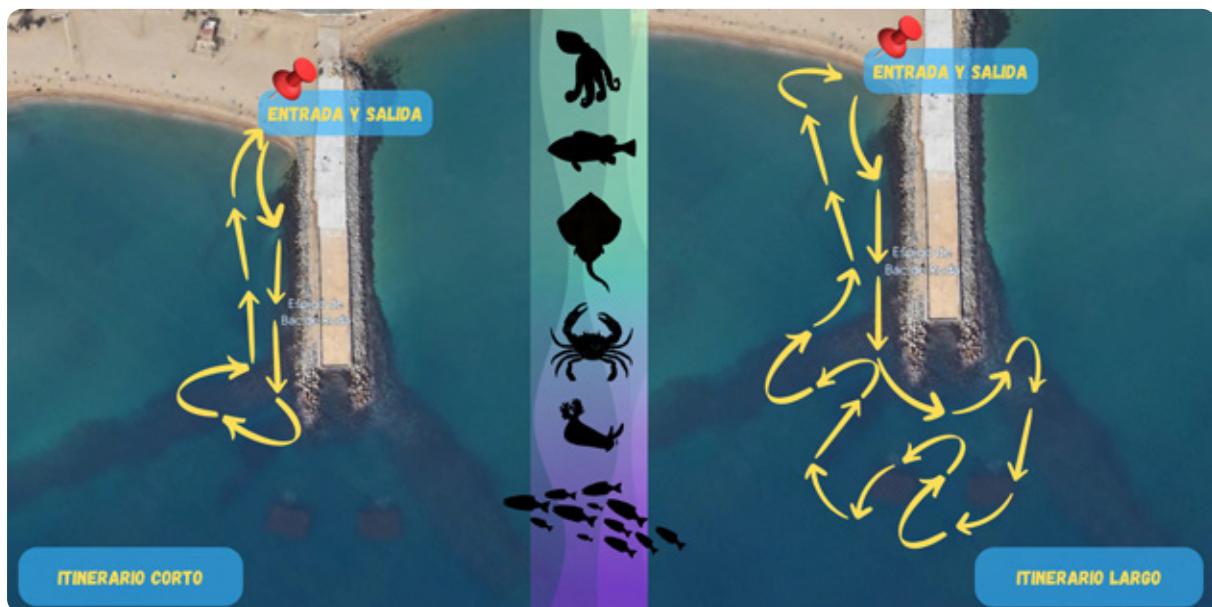
## Itinerarios

1 2 Ruta 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 3

## Escollera de la Mar Bella

Dificultad  
**alta**Profundidad máx  
**-5/-10 m**Distancia  
**300/650 m**Entrada al mar  
**desde playa**

Para este itinerario se plantea una ruta inicial con un recorrido de 300 metros y una profundidad máxima de 5 m, y una ruta alternativa con un recorrido de 650 metros y una profundidad máxima de 10 metros para aquellos apneistas más experimentados.

Para la ruta inicial, se accede al agua por la parte derecha del espigón de la Mar Bella; navegaremos con las piedras a mano izquierda y el agua a mano derecha, y se continúa siguiendo el espigón, nadando entre los

Herra. *Lithognathus mormyrus*.

bloques sumergidos hasta llegar al límite de la zona de baños delimitado por unas boyas amarillas.

Entre los bloques sumergidos podemos observar un fondo de bloques de hormigón y roca habitado por blénidos, góbidos, espáridos, pulpos y otros organismos que utilizan este tipo de sustrato para alimentarse, reproducirse y buscar refugio.

La vuelta a la playa se efectúa por encima del fondo de arena, donde se pueden ver otros organismos que habitan los fondos arenosos, como sepias, podas (*Bothus podas*) o las herreras.

Para aquellos bañistas más experimentados, se plantea una ruta alternativa con un recorrido de 300 m adicionales, que



## Itinerarios

1    2    **Ruta 3**    4    5    6

**Barcelona  
Blava**

## Escollera de la Mar Bella

consiste en atravesar el límite marcado por las boyas de la zona de baños. Nadando 60 m hacia mar abierto desde el espión se llega a dos plataformas de hormigón que descansan a entre 6 y 8 m de profundidad. Podemos bordear las plataformas y volver a la playa a través de la ruta principal. Estas plataformas descansan sobre un fondo arenoso y son el refugio ideal para muchos organismos.

En cuanto a la seguridad, estas plataformas presentan unas cavidades que se pueden atravesar en apnea, aunque no recomendamos entrar dentro de las estructuras por la peligrosidad asociada al buceo en apnea en estos lugares cerrados sin una salida directa a superficie.

### ¿Sabías que...?



Podas. *Bothus podas*.

En los fondos arenosos podemos encontrar una gran biodiversidad de organismos con la capacidad de mimetizarse entre la arena fina del fondo y pasar totalmente inadvertidos, como es el caso de la sepia o el podas (*Bothus podas*). Utilizan sus grandes habilidades de camuflaje para esconderse de los depredadores o para capturar presas sin ser vistos. Hay que afinar la vista y estar muy atento para encontrarlos, debido a la gran capacidad que tienen estos organismos para camuflarse en estos ambientes.



### ¡Busca... ¡y encuentra!



Sepia. *Sepia officinalis*.

La *Sepia officinalis*, conocida como sepia común, es una especie de molusco céfalópodo perteneciente al género «sepia». Es ampliamente conocida por su apariencia característica y su uso tanto en la gastronomía como en la investigación científica.

La sepia común tiene un cuerpo suave y alargado, con ocho brazos cortos y dos tentáculos más largos. Al igual que otros céfalópodos, posee una cabeza prominente y unos grandes ojos con una excelente visión. Además, tiene una concha interna en forma de pluma llamada «pluma de sepia», que le proporciona flotabilidad y ayuda en la locomoción.

Una de las características más notables de la sepia común es la capacidad para cambiar de color y textura de la piel. Puede variar entre tonos marrones, grises y blancos, lo que le permite camuflarse con su entorno y esconderse de los depredadores o acechar a las presas. También pueden expulsar una nube de tinta.

**Pistas:** a menudo entierran todo su cuerpo dejando visibles sus ojos oscuros.

**Guía de especies más comunes en el litoral barcelonés**



## Itinerarios

1 2 3 Ruta 4 5 6

Barcelona  
Blava

# Ruta 4

## Playa de la Barceloneta

Espigón del Bogatell

Dificultad  
**alta**Profundidad máxima.  
**-8 m**Distancia  
**500 m**Entrada al mar  
**desde playa**

El acceso al agua en este itinerario se hace desde la playa de la Barceloneta, delante del edificio rojo de Gestión Integral del Litoral. Esta ruta cuenta con tramos distinguidos, el primero de los cuales se hace junto a la escollera, pero una vez terminada esta, el segundo tramo se hace sobre una barra hundida que se encuentra a unos -6/-8 metros, por lo cual en este tramo es necesario tener buena resistencia y conocimientos



Labrus merula

para poder hacer apnea de manera segura. Es un recorrido largo y, para poder realizar observaciones, se requiere sumergirse. Recuerda la obligatoriedad de llevar la boya de señalización con la bandera Alfa e ir acompañado de otra persona de tu mismo nivel o superior.

Una vez equipados y dentro del agua, recorreremos la escollera cerca de los bloques de piedra, prestando especial atención a todos los agujeros y grietas, y todo el terrero del fondo, ya que es donde más organismos encontraremos. En este primer tramo, hasta llegar al final de la escollera, recorreremos aproximadamente 130 metros.

Una vez terminada la escollera, haremos unos 100 metros en diagonal en dirección levante, siguiendo una barra sumergida a -6/-8 metros. Durante el recorrido de este arrecife artificial, nos tendremos que sumergir encadenando apneas.



Localització

## Itinerarios

1 2 3 **Ruta 4** 5 6

# Barcelona Blava

## Playa de la Barceloneta. Espigón del Bogatell

Los organismos que podemos encontrar más fácilmente son peces nadadores (familia Sparidae) como los sargos (*Diplodus sargus*), las mojarras (*Diplodus vulgaris*) y las salpas (*Sarpa salpa*). También se pueden ver lubinas (*Dicentrarchus labrax*), pintos (*Labrus merula*), tordos (*Syphodus roissali* o el *Syphodus tinca*), u otras especies de peces coloreados como la doncella (*Coris julis*) o el fredí (*Thalassoma pavo*).

Bajo los peces nadadores, los bloques y las paredes toman color gracias a la presencia de *Ellisolandia elongata*, un alga roja calcificada (un poco dura) que forma alfombras de color rosado o blanquecino. Pueden medir hasta 15 cm y las ramificaciones tienen forma de alas o plumas. A este color rosado

se le suma la *Lithophyllum incrustans*, un alga aún más calcificada que la anterior, que crece sobre las rocas y forma capas que parecen piedras rosadas.

Sobre el sustrato rocoso podemos encontrar peces como blénidos (*Parablennius pilicornis*) y tripterígidos (*Tripterygion tripteronotum* y *Tripterygion delaisi*), así como erizos de roca y estrellas de mar. En cambio, entre la arena, podemos encontrar algunas especies de gobios, como los *Gobius incognitus*.

Una vez hayamos terminado la ruta, haremos el recorrido en sentido inverso, hasta volver al punto de inicio (si se quiere, se puede volver directamente a la playa).

### ¿Sabías que...?



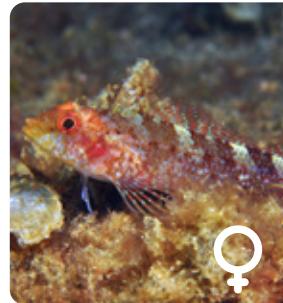
*Paracentrotus lividus*



*Coscinasterias tenuispina*

Los ecosistemas, por pequeños que sean, tienen diferentes organismos que ayudan a que se mantengan regulados. En zonas con algas, debe haber consumidores de estas algas que mantengan las poblaciones y que no crezcan eternamente. En esta zona lo hacen los erizos (*Paracentrotus lividus*) que, a su vez, son controlados por distintas especies que los depredan, como las estrellas de mar *Coscinasterias tenuispina* o los sargos.

### ¡Busca... ¡y encuentra!



El *Tripterygion delaisi* es un pez pequeño, de no más de 5/6 cm y cuerpo alargado. Durante la temporada estival, los machos ofrecen un atractivo y coloreado diseño con su cuerpo de un color amarillo vivo, con la cabeza totalmente negra y con textura de aspecto aterciopelado.

**Pistas:** frecuenta las piedras, no es un gran nadador y de marcado carácter territorial.



**Guía de especies más comunes en el litoral barcelonés**



## Itinerarios

1 2 3 4 Ruta 5 6

Barcelona  
Blava

Ruta 5

# Playa Nova Icària

Puerto Olímpico

Dificultad  
**fácil**Profundidad máx.  
**-4 m**Distancia  
**250 m**Entrada al mar  
**desde playa**

Empezamos la ruta desde la playa de la Nova Icària, frente al edificio cilíndrico de la delegación territorial de AEMET. El punto de inicio de la ruta se realiza junto a las gradas que tocan la escollera. iremos siguiendo la escollera a 1 o 2 metros de distancia, de tal forma que siempre nos encontraremos a unos 1,5 metros del fondo. En los cincuenta primeros metros del recorrido encontramos una zona principalmente arenosa con algunas piedras dispersas. Esto hace que podamos encontrar organismos tanto de los arenales como



Serranus cabrilla

de fondos rocosos, adaptados a dicho hábitat, como por ejemplo peces como los podas (*Bothus podas*), holoturias (*Holothuria tubulosa*), diferentes conchas y caracoles como el *Tritia incrassata*. Y podemos llegar a ver especies más difíciles de encontrar, como el dragón (*Callionymus pusillus*) o el bejel (*Chelidonichthys lucerna*), ambos habitantes de los arenales.

Recorridos estos metros, llegamos a la zona más rocosa, siempre con el Puerto Olímpico a mano derecha. Antes de llegar a la rampa de salida de embarcaciones a vela, donde daremos la vuelta y haremos el recorrido en sentido inverso. En toda esta zona de piedra podremos encontrar una gran cantidad de especies, entre las que encontramos peces nadadores como la cabrilla (*Serranus cabrilla*), el tordo (*Syphodus tinca*), la mojarra (*Diplodus vulgaris*) o



Localització

## Itinerarios

1 2 3 4 **Ruta 5** 6

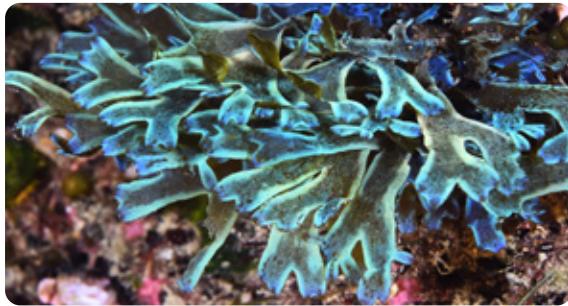
# Barcelona Blava

## Playa Nova Icària.

Puerto Olímpico

la doncella (*Coris julis*). Entre los peces bentónicos más comunes podemos encontrar el gobio de roca; el gobio más grande de nuestras aguas (*Gobius cobitis*), la rabosa pequeña (*Tripterygion melanurus*), la cabruza (*Parablennius gattorugine*) y la lagartina (*Parablennius sanguinolentus*). Entre los invertebrados más comunes, encontraremos algún nudibranquio (especialmente, *Felimare picta*), ofiuroideos (*Ophiothrix fragilis*), ermitaños (*Calcinus tubularis*), tunicados (*Pyura dura*) o cnidarios (como, por ejemplo, *Epizoanthus arenaceus*). A la vuelta podemos ampliar nuestro recorrido y entretenernos por el arenal, buscando especies y pequeños habitantes de este hábitat como los Góbidos; *Pomatoschistus pictus*, o *Pomatoschistus bathi*.

### ¿Sabías que...?

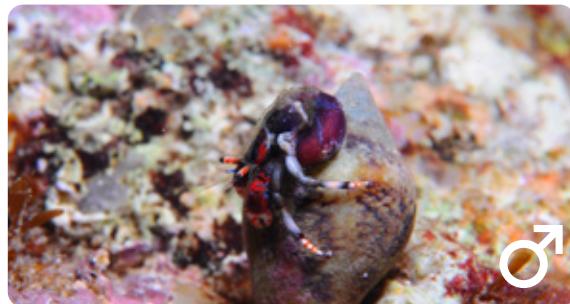


*Dictyota cyanoloma*

En el litoral barcelonés tenemos diferentes especies exóticas, entre las que encontramos algunas muy bien adaptadas. Entre estas podemos encontrar el alga *Dictyota cyanoloma*, que es un alga muy parecida a la *Dictyota dichotoma*, pero con los bordes de color azulado. Aunque al principio se había encontrado mucho en zonas portuarias, actualmente está en vías de expansión.



### ¡Busca... ¡y encuentra!



El *Calcinus tubularis* es un crustáceo pequeño, de menos de 25 mm. Son los conocidos como ermitaños, y es muy difícil encontrar el individuo desnudo; siempre lo encontraremos dentro de conchas vacías o en agujeros. De hecho, solo se ven los ojos negros pedunculados, un par de pinzas y las patas, de color rojo con las puntas blancas.

Es posible diferenciar machos y hembras, ya que los machos viven dentro de caracolas, mientras que las hembras se encuentran dentro de tubos calcáreos de gusanos tubícolas o de agujeros de esponjas perforantes.

**Pistas:** bajo el agua podemos ver cómo se mueven algunas caracolas... ¡puede que sean ermitaños! Pero necesitaremos paciencia, ya que se esconden rápidamente dentro de su tubo.

**Guía de especies más comunes en el litoral barcelonés**



## Itinerarios

1 2 3 4 5 Ruta 6

Barcelona  
Blava

Ruta 6

## Playa de Sant Sebastià

Escollera del hotel W

Dificultad  
**media**Profundidad máx.  
**-12 m**Distancia  
**450 m**Entrada al mar  
**desde playa**

Salimos desde la playa de Sant Sebastià, justo al lado del rompeolas del hotel W. Para llevar a cabo esta ruta, es imprescindible ir bien equipado con aletas y neopreno, ya que es un recorrido largo y a menudo puede haber mar de fondo o algunas olas que nos hagan difícil avanzar. Una vez dentro del agua, seguimos la escollera cerca de los bloques de piedra. Durante todo el recorrido, podemos ir alternando zonas más superficiales cerca de la escollera, entre los bloques, y zonas más profundas y arenosas en la base de la



Thalassoma pavo

escollera. En los primeros 150 metros de recorrido, con el hotel W a mano derecha, fácilmente podremos encontrar nudibranquios entre los bloques de piedra, escondidos entre el alga *Padina pavonica*, muy característica por su forma de orejas.

Entre los peces nadadores más abundantes, podemos encontrar mojarras (*Diplodus vulgaris*), obladas (*Oblada melanura*), cabrillas (*Serranus cabrilla*) y salpas (*Sarpa salpa*). Por otra parte, también podemos encontrar toda clase de peces bentónicos sobre las rocas, como el *Parablennius pilicornis*, el *Tripterygion tripteronotum* y el *Gobius incognitus*, aunque también encontramos otros que se esconden entre la arena del fondo, como el podas (*Bothus podas*) o incluso la raya *Torpedo torpedo*.



Localización

## Itinerarios

1 2 3 4 5 **Ruta 6**

# Barcelona Blava

## Platja de Sant Sebastià. Escollera de l'hotel W

A medida que vamos avanzando por la escollera, nos encontraremos que cambiamos de dirección, dejando el hotel W a nuestra espalda. A partir de este punto, tendremos que recorrer aproximadamente unos 100 metros más, hasta llegar a la punta de la escollera. En esta zona se encuentran las castañuelas (*Chromis chromis*), doncellas (*Coris julis*) y fredinos (*Thalassoma pavo*), ya que es la zona con mayor profundidad del recorrido. Además, entre los

bloques podemos encontrar caballitos de mar (*Hippocampus hippocampus*), pulpos (*Octopus vulgaris*) y diferentes anémonas (*Anemonia viridis* y *Aiptasia mutabilis*). Otra especie que podemos encontrar en esta zona es la sepia (*Sepia officinalis*).

Una vez hayamos llegado al límite de la escollera, haremos el recorrido en sentido inverso, hasta volver al punto de inicio.

### ¿Sabías que...?



*Torpedo torpedo*

La tembladera (*Torpedo torpedo*) es una especie de raya un poco diferente del resto, ya que presenta una forma muy aplanada y redondeada, con un aspecto similar a un *pancake*, muy fácilmente distinguible por las cinco manchas en la espalda de color azul, con un contorno negro. Se encuentran a menudo camufladas sobre los fondos arenosos, donde también se entierran.

Tenemos que ir con cuidado con esta raya, ya que tiene órganos eléctricos que pueden generar una corriente de 220 voltios. Estas descargas las utiliza para aturdir a sus presas o para defenderse... pero si las molestamos mucho y las tocamos, nos podemos llevar un buen calambre.

### ¡Busca... ¡y encuentra!



*Cratena peregrina*



*Felimare picta*

En este recorrido podemos encontrar diferentes especies de nudibranquios, entre los que destacan la *Crataena peregrina*, la *Felimare picta*, la *Edmundsella pedata* y la *Felima krohni*. Los nudibranquios son las babosas del mar, y pueden ser de colores muy diferentes y llamativos. Además, presentan un penacho de branquias en la parte posterior del cuerpo, que pueden ocultar si se ven amenazadas.

**Pistas:** las especies de nudibranquios que encontramos en esta zona son muy pequeñas (de milímetros a pocos centímetros), así que debemos tener buen ojo. Las podremos encontrar especialmente sobre esponjas o cnidarios, de los que se alimentan.

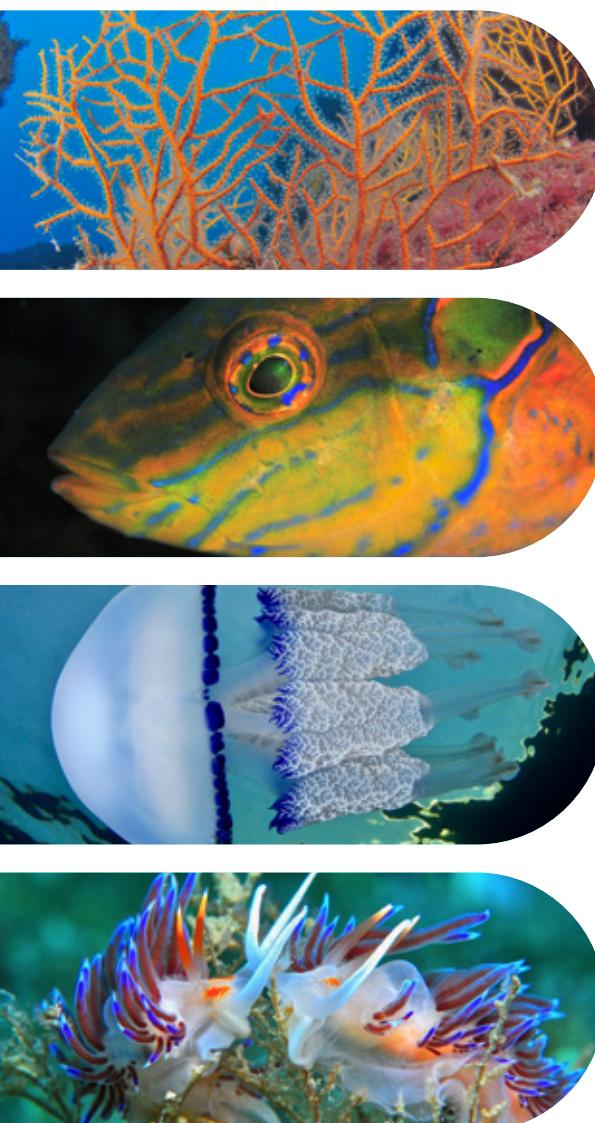


**Guía de especies más comunes en el litoral barcelonés**



# Barcelona

## Blava



### An underwater environment to discover!

The urban beaches, breakwaters and jetties in the ports of a big city like Barcelona conceal unique natural treasures that are easy to discover and very accessible to citizens.

A pocs metres dels edificis i tot just travessant les platges i Just a few metres from the buildings, over the beaches and breakwaters, you can see and enjoy countless animals, plants, seaweed and other characteristically Mediterranean organisms.

Even though these habitats receive heavy pressure from the city, they also have a great deal of biodiversity thanks to the introduction of sediments and artificial structures, which serve as veritable biotopes. They facilitate a wide variety of marine life and particular habitats that people are often unaware of and do not suspect. We want to share them and invite everyone to discover them with our proposal of six routes for snorkelling or freediving. They are all very easy to reach and will allow you to discover and check out a part of the city that is as important and enduring as any other.

**Welcome to Blue Barcelona!**

Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona



# Barcelona

## Blava

# Differences between snorkelling and freediving



**Snorkelling** is a recreational aquatic activity that consists in swimming on the water surface using a breathing tube called a snorkel and a mask which covers the eyes and nose. Snorkelling allows swimmers to discover the underwater world without having to immerse themselves completely, because they can breathe through the snorkel while their head is under the water.

**Freediving** means voluntarily holding your breath in your respiratory tract, doing the duck dive manoeuvre and being able to dive underwater and reach the sea bottom.

Therefore, the differences between snorkelling and freediving basically lie in remaining always on the surface breathing through the snorkel or holding your breath and totally submerging your respiratory tract to see what lies under the water's surface. Both activities are exciting and allow practitioners to explore the sea, but freediving requires more specialised training because it is physically demanding and practitioners need to learn breathing and safety techniques for deeper dives.

To practise freediving pleasurable and safely, and to make the most of your physical abilities, we strongly recommend taking a course with expert instructors, which will be an investment in your safety and provide you with the tools to fully enjoy freediving and its benefits.

Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Contents

# Barcelona Blava



▶ Pág. 41

Good freediving  
and snorkelling  
practices



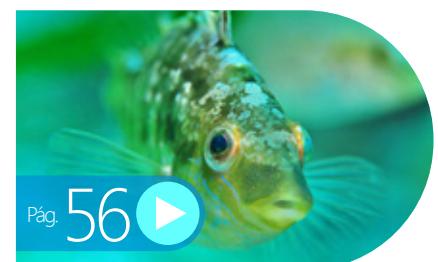
▶ Pág. 42

Safety tips



▶ Pág. 43

Supplies needed



▶ Pág. 56

Guide to the most  
common species on  
Barcelona's coast

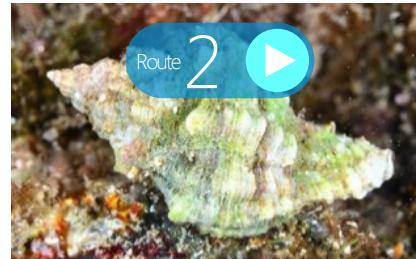
## Routes

Parc del fòrum.  
Barcelona Fòrum pool



▶ Route 1

Parc del Fòrum. Area outside  
the Barcelona Fòrum pool



▶ Route 2

Mar Bella jetty

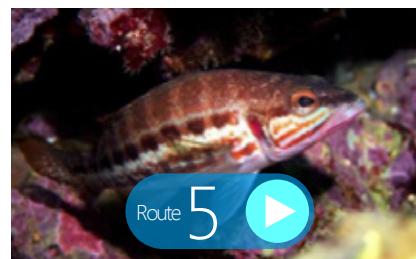


▶ Route 3



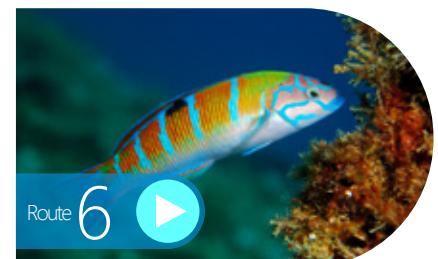
▶ Route 4

Barceloneta Beach.  
Bogatell breakwater



▶ Route 5

Nova Icària Beach.  
Olympic Port



▶ Route 6

Sant Sebastià Beach.  
Hotel W jetty

# Barcelona

## Blava

# Good freediving and snorkelling practices

Snorkelling and freediving are some of the underwater activities that are the most sustainable and directly affect the marine environment the least; however, everyone is responsible for keeping the environment intact, respecting its inhabitants and leaving the place you visited identical to the way it was before you were there. You should try to ensure that your visit and presence do not influence the marine environment and affect it as little as possible. With this goal in mind, we are presenting a series of recommendations and actions to ensure that snorkelling and freediving are done as safely and respectfully as possible:

**Don't disturb the animals:** The goal of your eco-outings is to observe them and, if possible, to take pictures of them, but you should never disturb them.

**Feeding the animals is a bad idea**, because feeding them means altering their behaviour and therefore the ecosystem.

**Try not to harm or run into the sea bottom or the environs** with your fins or other equipment you're carrying.

**The sea's resources, either living or dead, belong to the sea.** Do not take seashells or stones as a memento of your outing.

**The only memento that is a good idea to take with you is any rubbish or plastic** that you may find there, as long as this does not harm the environment or risk your or others' safety.

Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Barcelona

## Blava

# Safety tips

Whenever you take an outing in nature, especially bearing in mind that the sea is not your native environment, it is important to be familiar with and informed about the place you are going to visit; the lay of the land, the possible currents; the weather; the animals you may find there; or whom and where you should go if we need help or in case of emergency. Below are some basic rules when snorkelling or freediving:

**Whenever possible, tell someone** to keep an eye on approximately when you get in and come out of the water.

Always **go with someone else**.

**Inform yourself, observe and be familiar with the condition of the sea** and respect it if the conditions are not right for snorkelling or freediving.

**Know and respect your physical limitations** and those of anyone with you.

**Bring suitable basic equipment**, such as a wetsuit to maintain your body temperature, which will also help you avoid sunburn.

**Bring a diving buoy with an alpha flag** to show sailors that you are in the water. This is obligatory if you leave the area marked off for swimmers.

It is always a good idea **to learn about or take a class on freediving** to be safer, or to go out with a guide, club or centre that provides this service.



Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa



# Barcelona

## Blava

## Supplies needed

**Diving mask and snorkel.** The snorkel is essential in order to stay in constant contact with the bottom, and it is easier because you don't always have to raise your head to catch your breath. It is essential that the mask fits you well, that it is made of high-quality, hypoallergenic material, and that you apply a product to the glass to make sure that it doesn't fog up.

**Fins.** These are highly recommended to help you move through the water efficiently and more safely. It is very useful to wear them with socks or neoprene booties avoid injuries to your feet due to abrasion.

**Wetsuit.** Shorty or t-shirt. A shorty wetsuit is highly recommended to prevent hypothermia, but it also prevents skin injuries due to involuntary contact with rocks or stinging animals like jellyfish, and it helps to avoid the inevitable sunburn if you are exposed to the sun on the surface. It also keeps you from having to use too much sunscreen, which pollutes the environment.

**Diving buoy.** If you leave the area marked off for swimming, a diving buoy is obligatory, in addition to being recommended for your safety because it shows sailors where you are. These buoys are usually round or torpedo shaped, inflatable and bright orange with an alpha flag from the international marine signal code. You can wear it tied to your hand or attached to your waist or a foot, or you can carry it with a buoy line holder and an anchor weight.

Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona



## Routes

Route 1 2 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

# Route 1

## Parc del Forum

Barcelona Fòrum pool

Difficulty  
**easy**Max. depth  
**-6 m**Distance  
**200/400 m**Entry to sea  
**foot/ladder**

You can easily enter the water on this route from the many ladders found here. You can take different routes depending on where you begin. We suggest entering by the ladder right across from the FECDAS headquarters. Once you are equipped and in the water, you can head to the first pylons or columns by swimming along a bottom no more than 3 metres deep with rubble, where you'll find many species, including

Ocellated wrasse, *Symphodus ocellatus*.

fish. The most frequent ones are schools of salema porgy, sargos, two-banded seabream and an occasional gilt-head bream, flathead grey mullet of all sizes and wrasse like the *Syphodus tinca* and *Syphodus rostratus*.

Beyond the columns, a bottom made of rocks and granite blocks plunges suddenly until reaching a depth of around 6 metres; it then turns into mud which is easily stirred up, blurring the views. It is easy to find the species *Gobius xanthocephalus* in this mud.

If you go towards the other side, you'll see how the bottom gradually rises until reaching the coast in front of you, which forms a shallow golden sand beach. Along the way, you may be lucky enough to find the serpent eel, *Ophisurus*



Location

## Routes

**Route 1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

# Barcelona Blava

## Parc del Forum.

### Barcelona Fòrum pool

*serpens*. Once you've crossed to the other side of the pool, you can go along the beach. Be very aware of the small fauna you may find in the sand until you reach the rocky zone on the jetty that protects the pool from the open sea. Amidst the small holes and on the surface of this manmade reef you may find a variety of fauns: fish like blennioids and Tripterygium. These reefs are connected to the outside via a series of passages that lead to the open sea, allow the water in the pool to regenerate and create minor currents that help species like sargos, flathead grey mullet, seabass and gilt-head bream to come and go.

You reach the midpoint of the route at the end of the pool, and following the breakwater you once again cross it to continue along the area with swimming platforms. You'll see that their bases are vertical walls which range from the surface to at most 3 metres underwater, where once again you can find rubble until reaching the columns again, which you can swim around, alternating with views of the underwater rungs of the ladder leading into the water. There you can find two shallow-dwelling blennioids that are attractive, fun and photogenic: the *Aidablennius sphinx* or sphinx blenny and the *Parablennius sanguinolentus*.

### Did you know that...



*Bursatella leachii*

Because it is a totally artificial marine habitat with a great deal of biodiversity, more than 514 species have been counted in the Fòrum pool. Molluscs, fish, crustaceans and seaweed are some of the most plentiful groups, and there are even exotic species like the shaggy sea hare or *Bursatella leachi*, an inoffensive vertebrate that only appears occasionally in the Fòrum pool and can measure up to 25 cm long.

### Seek... and find!



*Branchiomma luctuosum*.

*Branchiomma luctuosum*. It may seem far-fetched, but this animal is actually a worm! The plume that you see is its branchial crown, which the current opens up so it can capture organisms (plankton) suspended in the water to feed itself.

**Clues:** this is a small animal no more than 4 centimetres large which you'll find in shallow water.



**Guide to the most common species on Barcelona's coast**



## Routes

1 **Route 2**

3

4

5

6

# Barcelona Blava

## Route 2

## Parc del Fòrum

Area outside the Barcelona Fòrum pool



Difficulty  
**high**



Max. depth  
**-12 m**



Distance  
**600 m**



Entry to sea  
**from platform**

For this route you can enter the water at any point in the Fòrum swimming zone. We suggest entering from the first platform by jumping directly in the water or going down the metal ladder there. Once you're in the water, head to the area with the stone blocks right in front of you and look for the first opening (like a series of passageways) between them. Before getting there, you'll go by a sandy area that is at most 3 to



*Hexaplex trunculus*

5 metres deep, which will gradually get deeper until you reach the jetty in front, where you can see fish species like sargo, salema porgy, wrasse, seabream and two-banded seabream swimming around you. On the bottom, you may see species like striped red mullet (*Mullus surmuletus*), with its barbs searching for food, along with tubular sea cucumbers and an occasional goby.

Once you've reached the breakwater between the stone blocks, go through the middle, where the depth is at most 1.5 metres. Once you're outside the swimming zone beyond the jetty, you can go along the different blocks, alternating shallower and deeper areas. Here, hidden between the blocks at the surface you may find anemone species like the beadlet anemone (*Actinia equina*), *Aiptasia couchi* or *Aiptasia mutabilis*. Other common invertebrate species



**Location**

## Routes

1 **Route 2**

3

4

5

6

# Barcelona Blava

## Parc del Forum.

### Area outside the Barcelona Fòrum pool

are the sea slug *Felimare picta*, the snail *Hexaplex trunculus*, and the purple sea urchin. The deep part the closest to this jetty is 12 metres deep and starts with a sand bank, so you need to be physically fit and have minimal freediving experience.

Once you've gone around the outside of the jetty, you can go back inside through the last gap, which may only be 0.5 to 1 metre deep. Once you're back inside the swimming zone, cross the sandy part until

you reach the second platform. To finish the route, go along the wall heading towards the building with the solar panels. At the end of the route, you'll find the ladder where you can leave the water, where you can linger briefly to search near the underwater runs for a rockpool shrimp (*Palaemon elegans*) specimen.

### Did you know that...



*Gènere Botrylloides*

In the Fòrum area you can find incrusted colonies of the *Botrylloides* genus, an orange-coloured tunicate species which can be found in shallow waters. Tunicates are characterised by having two siphons (tubular openings), one where water enters and the other where it leaves to filter the water. During the tunicate developmental phase, they have what is called a 'notochord', a kind of very basic spinal chord which creates the organism's axis. In fact, evolutionarily speaking, these organisms are closer to us than octopuses are!

### Seek... and find!



*Gobius incognitus*

*Gobius incognitus*  
inside an *Anemonia viridis*

The anemone goby (*Gobius incognitus*) is an elongated, cylindrical goby species that is light brown with darker spots. One feature of this species is that you can often find it near *Anemonia viridis*, because it is immune to its stinging tentacles and can hide in if danger lurks.

**Clues:** it has a darker V-shaped mark on the brown, which helps you to distinguish it from other species.



**Guide to the most common species on Barcelona's coast**



## Routes

1 2 Route 3 4 5 6

Barcelona  
Blava

## Route 3

## Mar Bella jetty

Difficulty  
**high**Max. depth  
**-5/10 m**Distance  
**300/650 m**Entry to sea  
**from beach**

This route is divided into two: the initial route is 300 metres long at a maximum depth of 5 metres, and the second is an alternative route 650 metres long with a maximum depth of 10 metres for more experienced freedivers.

For the first route, you can enter the water on the right side of the Mar Bella breakwater. Navigate with the rocks on your left side and the water on your right, and continue along the breakwater, swimming among

Striped seabream. *Lithognathus mormyrus*.

the underwater blocks until you reach the edge of the swimming area, which is marked with yellow buoys.

Among the submerged blocks, you can see a bottom of concrete blocks and rocks inhabited by blennioids, gobies, Sparidae, octopuses and other organisms that use this type of substrate to feed, reproduce and seek shelter.

You can get back to the beach over the sand bottom, where you can see other organisms that inhabit this kind of bottom like cuttlefish, wide-eyed flounder (*Bothus poda*) and striped seabream.

For more experienced swimmers, we have planned an alternative route with an additional 300 metres, which consists in crossing the boundary of the swimming zone



Location

## Routes

1 2 **Route 3** 4 5 6

# Barcelona Blava

## Mar Bella jelly

marked by the buoys and swimming an additional 60 metres towards the open sea from the breakwater until you reach two concrete platforms which lie at 6-8 metres deep. You can go along the platforms and return to the beach the same way. These platforms rest on a sandy bottom and are the ideal refuge for many organisms.

A safety note: these platforms have cavities that you can freedive in, although we do not recommend entering the structures due to the dangers involved in freediving in enclosed places without a direct way up to the surface.

### Did you know that...



Wide-eyed flounder. *Bothus podas*.

You can find a great deal of biodiversity on sandy bottoms, with organisms that can conceal themselves in the fine sand and go totally unnoticed, like cuttlefish and wide-eyed flounder (*Bothus podas*). They use their incredible camouflage skills to hide from predators or capture prey without being seen. You have to look very carefully and be attentive to find them because of their incredible ability to camouflage themselves in these environments.



### Seek... and find!



Cuttlefish. *Sepia officinalis*

*Sepia officinalis*, known as the common cuttlefish, is a cephalopod mollusc species belonging to the Sepia genus. It is widely known for its unique appearance and is used in both cooking and scientific research.

The common cuttlefish has a soft, elongated body with eight short legs and two longer tentacles. Just like other cephalopods, it has a prominent head and large eyes with outstanding vision. It also has an internal feather-shaped shell called the 'cuttlebone', which makes it float and helps it move around.

One of the most interesting features of the common cuttlefish is its ability to change the colour and texture of its skin. It can shift between brown, grey and white tones, which enables it to camouflage in its environs, hide from predators and watch out for prey. It can also expel a cloud of dark ink to confuse predators and make it easier for them to flee.

**Clues:** they often bury their body in the sand but leave their dark eyes visible.

**Guide to the most  
common species on  
Barcelona's coast**



## Routes

1 2 3 **Route 4** 5 6Barcelona  
Blava

## Route 4

**Barceloneta beach**

Bogatell breakwater

Difficulty  
**high**Max. depth  
**-8 m**Distance  
**500 m**Entry to sea  
**from beach**

You can enter the water on this route from the Barceloneta beach in front of the red Gestió Integral del Litoral building. This route has three different legs. The first one is next to the jetty, and after that the second one is over a sandy bottom around 6-8 metres deep, so you have to be physically fit and knowledgeable to safely freedive here. This is a long route which requires you to dive underwater to see the points of interest.



Labrus merula

Remember that using a diving buoy with the alpha flag is obligatory, and you should always go with another person with a similar or higher level of diving skill.

Once you are equipped and in the water, go along the jetty near the stone blocks, paying special attention to all the holes and gaps and the rubble on the bottom, as that's where you'll find the most organisms. On this first stretch you'll go around 130 metres until you reach the end of the jetty.

Once you reach the end of the jetty, go around 100 metres diagonally, following a bar at 6-8 metres under water. As you go along this artificial reef, you'll have to hold your breath and freedive.

The organisms you are the most likely to find here are swimming fish (Sparidae family) like white seabream



Location

## Routes

1 2 3 **Route 4** 5 6Barcelona  
Blava

## Barceloneta beach.

## Bogatell breakwater

(*Diplodus sargus*), two-banded seabream (*Diplodus vulgaris*) and salema porgy (*Sarpa salpa*). You can also see seabass (*Dicentrarchus labrax*), brown wrasse (*Labrus merula*), five-spotted wrasse (*Symphodus roissali*), peacock wrasse (*Symphodus tinca*) and other colourful fish species like the Mediterranean rainbow wrasse (*Coris julis*) and the ornate wrasse (*Thalassoma pavo*).

Under the swimming fish, the blocks and walls are colourful thanks to the presence of *Ellisolandia elongata*, a calcified (slightly hard) red seaweed species which makes pink or white carpets. It can get up to 15 cm long and its branches are shaped like wings or feathers. This pinkish colour is joined

by *Lithophyllum incrustans*, an even more calcified seaweed which grows on rocks and forms layers that look like pink stones.

On this rocky substrate, you can find fish like blennioids (*Parablennius pilicornis*) and Tripterygium (*Tripterygion tripteronotum* and *Tripterygion delaisi*), as well as purple sea urchin and starfish. In contrast, on the sand you may find a few goby species, like *Gobius incognitus*.

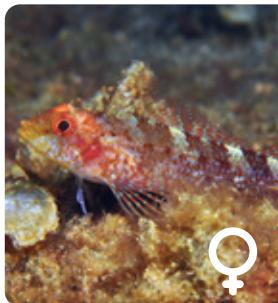
Once you've finished the route, go back the way you came until you reach the starting point (if you want, you can head directly back to the beach).

## Did you know that...

*Paracentrotus lividus**Coscinasterias tenuispina*

No matter how small they are, ecosystems have different organisms that help regulate them! In zones with seaweed, there will inevitably be species that eat it that maintain the populations so they don't grow forever. In this zone, that is what purple sea urchins (*Paracentrotus lividus*) do, which are controlled in turn by different species that prey on them, like starfish *Coscinasterias tenuispina*, and white seabream.

## Seek... and find!



*Tripterygion delaisi* is a little fish no more than 5-6 cm long with an elongated body. During the summer, the males have an attractive, colourful design, with their bodies bright yellow and their heads totally black with a velvety texture.

**Clues:** they're often near rocks, are not great swimmers and are very territorial.



**Guide to the most common species on Barcelona's coast**



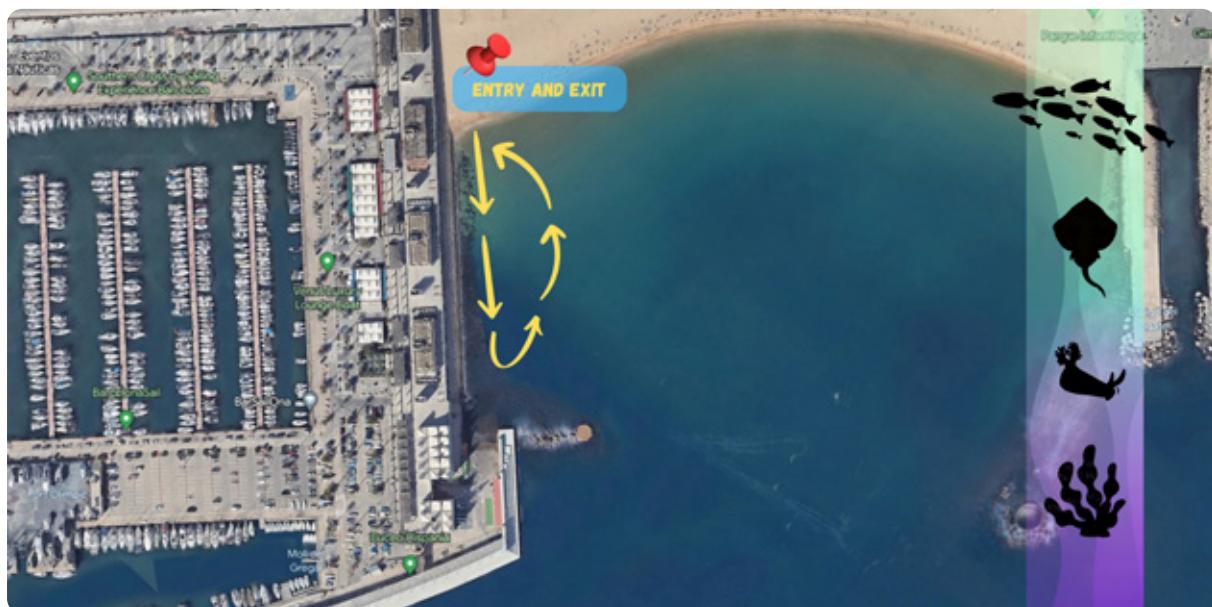
## Routes

1 2 3 4 **Route 5** 6Barcelona  
Blava

# Route 5

## Nova Icària beach

Olympic Port

Difficulty  
**easy**Max. depth  
**-4 m**Distance  
**250 m**Entry to sea  
**from beach**

The route begins on Nova Icària beach in front of the cylindrical AEMET Regional Branch building. The starting point of the route is next to the steps near the jetty. Go about 1-2 metres away from the jetty, where the water will be around 1.5 metres deep. In the first 50 metres of the route, you'll find a mainly sandy area with a few scattered rocks. This means that you can find both sand-dwelling organisms and those that live on rocky bottoms,



Serranus cabrilla

such as fish like wide-eyed flounder (*Bothus podas*), tubular sea cucumbers (*Holothuria tubulosa*), different shells and snails like *Tritia incrassata*. You may even see more unusual species like the sailfin dragonet (*Callionymus pusillus*) or the tub gurnard (*Chelidonichthys lucerna*), both of them sand-dwelling. After this initial 50 metres you reach a rockier area, always keeping the Olympic Port on your right. where you will turn and go back the same way. Throughout this entire rocky area, you may find a wide variety of species, including swimming fish like comber (*Serranus cabrilla*), wrasse (*Syphodus tinca*), two-banded seabream (*Diplodus vulgaris*) and Mediterranean rainbow wrasse (*Coris julis*). The most common benthic fish you may find are the



Location

## Routes

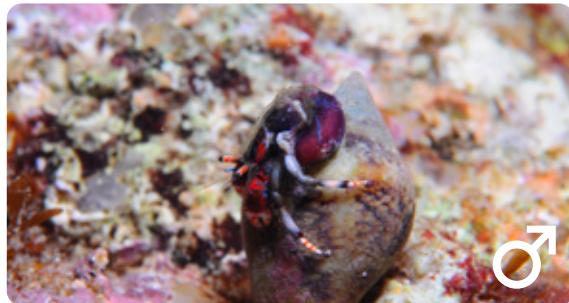
1 2 3 4 **Route 5** 6Barcelona  
Blava

# Nova Icària beach.

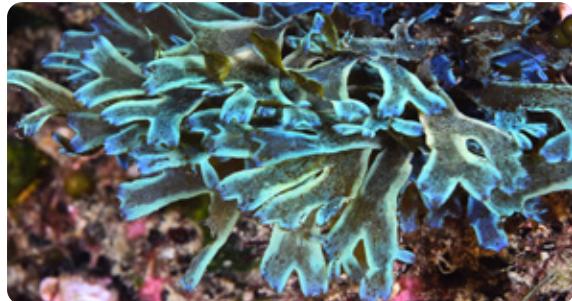
## Olympic Port

giant goby, the largest one found in these waters (*Gobius cobitis*), the threefin blenny (*Tripterygion melanurus*), the tompot blenny (*Parablennius gattorugine*) and the rusty blenny (*Parablennius sanguinolentus*). The most common invertebrates include the sea slug (especially *Felimare picta*), the common brittlestar (*Ophiothrix fragilis*), the hermit crab (*Calcinus tubularis*), tunicates (*Pyura dura*) and cnidaria (like *Epizoanthus arenaceus*).

### Seek... and find!



### Did you know that...



*Dicyota cyanoloma*

There are different exotic species on Barcelona's coastline, including some that are quite well adapted. They include the seaweed *Dicyota cyanoloma*, which is very similar to *Dicyota dichotoma*, but its edges are blue. Even though it was mainly found in port areas at first, it is currently spreading.

*Calcinus tubularis* is a small crustacean less than 25 mm long. It is known as the 'hermit crab' and is very difficult to find without a shell, as it always nestles in empty shells or holes. In fact, usually all you can see is its black pedunculate eyes, a pair of pincers and its legs, which are red with white spots.

You can distinguish between males and females, because males live inside shells while females live inside the calcareous tubes of tube worms or in the holes of perforating sponges.

**Clues:** underwater, you can see snails moving around... but they may actually be hermit crabs! But you need to be patient, because they quickly go back into hiding in their tube.



Guide to the most  
common species on  
Barcelona's coast



## Routes

1 2 3 4 5 Route 6

Barcelona  
Blava

Route 6

## Sant Sebastià beach

Hotel W jetty

Difficulty  
**medium**Max. depth  
**-12 m**Distance  
**450 m**Entry to sea  
**from beach**

Leave Sant Sebastià beach right next to the Hotel W jetty. You have to be equipped with fins and a wetsuit for this route, because it is long and there is often deep water or waves that make it difficult to move forward. Once you're in the water, follow the jetty near the stone blocks. Throughout the entire route, you can alternate swimming closer to the surface among the blocks near the jetty and going deeper on the sandy bottom of the



Thalassoma pavo

jetty. Along the first 150 metres of the route, with the Hotel W on your right side, you can easily find sea slugs among the stone blocks, hidden amongst the *Padina pavonica* seaweed, which is easy to spot because of its ear shape.

The most common swimming fish include two-banded seabream (*Diplodus vulgaris*), seabream (*Oblada melanura*), comber (*Serranus cabrilla*) and salema porgy (*Sarpa salpa*). You can also find all kinds of benthic fish on the rocks, like *Parablennius pilicornis*, *Tripterygion tripteronotum* and *Gobius incognitus*, although you can also find others hidden on the sandy bottom, like the wide-eyed flounder (*Bothus podas*) and even the torpedo ray *Torpedo torpedo*.



Location

## Routes

1 2 3 4 5 Route 6

Barcelona  
Blava

## Sant Sebastià beach.

## Hotel W jetty

As you go along the jetty, you'll find that you are changing direction, with the Hotel W now at your back. From here, you have around 100 more metres until you reach the tip of the jetty. Here you can find damselfish (*Chromis chromis*), Mediterranean rainbow wrasse (*Coris julis*) and ornate wrasse (*Thalassoma pavo*), given that it's ~~the deepest~~ point along the route. You may also find seahorses

(*Hippocampus hippocampus*), octopuses (*Octopus vulgaris*) and different anemones (*Anemonia viridis* and *Aiptasia mutabilis*). Another species found in this zone is the cuttlefish (*Sepia officinalis*).

Once you've reached the tip of the breakwater, go back the same way you came until reaching the starting point.

## Did you know that...



Torpedo torpedo

The torpedo ray (*Torpedo torpedo*) is a ray species somewhat different than the others, because it is very flat and round and resembles a pancake. It can easily be distinguished by its five blue spots outlined in black. They are often camouflaged on sandy bottoms, where they bury themselves.

Be careful with this ray, because it has electric organs that can generate a 220-volt current! It uses these discharges to stun its prey or defend itself.. but if you push them too much or touch them, you could get a good shock!



## Seek... and find!



Cratena peregrina



Felimare picta

Along this route you can find different sea slug species, including *Crataena peregrina*, *Felimare picta*, *Edmundsella pedata* and *Felimida krohni*. Sea slugs can come in many different bright colours. They also have a crest of gills on the back of their body, which they can hide if they are threatened.

**Clues:** the sea slug species you can find in this zone are very small (from millimetres to just a few centimetres long), so you have to look carefully for them! You can particularly find them on sponges or cnidaria, on which they feed.

Guide to the most  
common species on  
Barcelona's coast





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes

## Guia

d'espècies més comunes  
al litoral barceloní

- ▶ Els que viuen subjectes al substrat i les roques
- ▶ Els que trobem encauats
- ▶ Els que trobem a la sorra
- ▶ Els que neden a prop del fons
- ▶ Els que trobem a la columna d'aigua

*Sabella spallanzanii*  
*Hippocampus hippocampus*



*Plocamium cartilagineum*



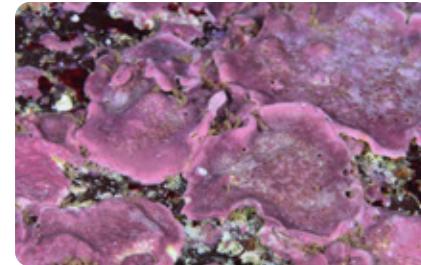
## Guía

de especies más comunes  
en el litoral barcelonés

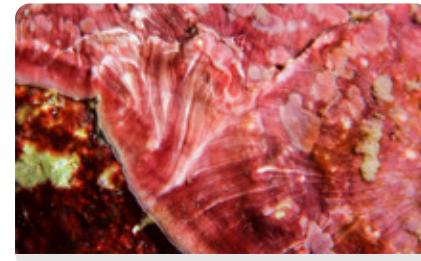
- ▶ Las que viven sujetas al sustrato y las rocas
- ▶ Las que encontramos encuevadas
- ▶ Las que encontramos en la arena
- ▶ Las que nadan cerca del fondo
- ▶ Las que encontramos en la columna de agua

**Els que viuen subjectes al substrat i les roques**  
**Las que viven sujetas al sustrato y las rocas**  
**Species found in the water column**

*Lithophyllum incrustans*



*Peyssonnelia rosa-maria*



## Guide

to the most common species  
on Barcelona's coast

- ▶ Species adhered to the substrate and rocks
- ▶ Burrowing species
- ▶ Sand-dwelling species
- ▶ Species that swim near the bottom
- ▶ Species found in the water column

*Ellisolandia elongata*



*Dictyota cyanoloma*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



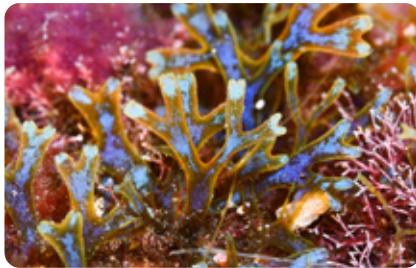
Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Dictyota dichotoma*



*Colpomenia sinuosa*



*Padina pavonina*



*Ulva rigida*



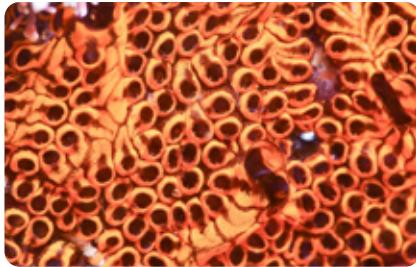
*Acetabularia acetabulum*



*Phallusia mammillata*



*Botrylloides*



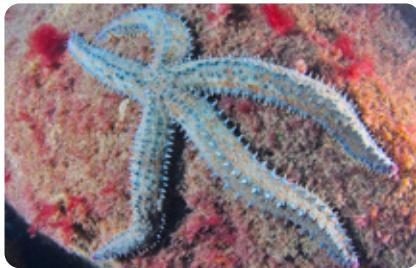
*Branchiomma luctuosum*



*Echinaster sepositus*



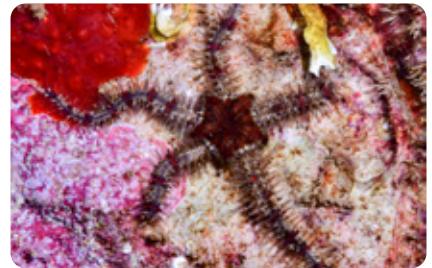
*Marthasterias glacialis*



*Coscina sterias tenuispina*



*Ophiothrix fragilis*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Paracentrotus lividus*



*Actinia equina*



*Anemonia viridis*



*Oulastrea sp*



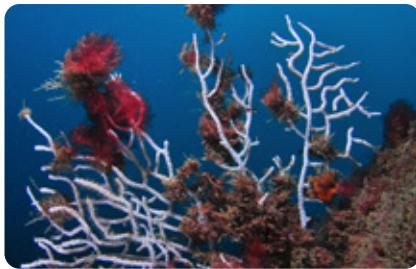
*Epizoanthus arenaceus*



*Leptogorgia sarmentosa*



*Eunicella gazella*



*Pennaria disticha*



*Palaemon elegans*



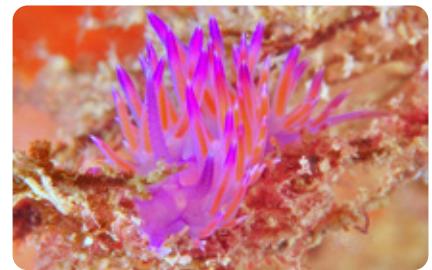
*Calcinus tubularis*



*Hexaplex trunculus*



*Flabellina affinis*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Cratena peregrina*



*Antiopella cristata*



*Placida cremoniana*



*Felimare picta*



*Bursatella leachii*



*Gobius incognitus*



*Gobius cobitis*



*Aidablennius sphynx*



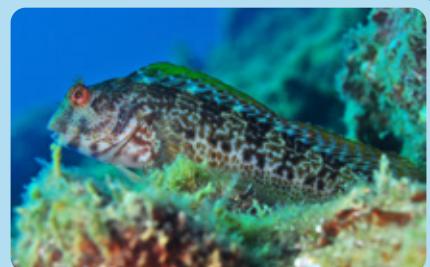
*Parablennius gattorugine*



*Parablennius zvonimiri*



*Parablennius pilicornis - diferents colors*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

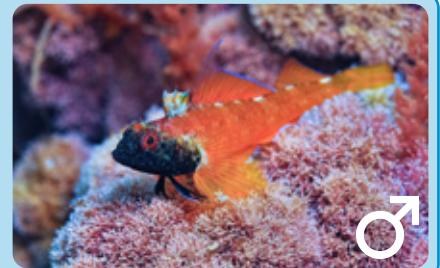
*Tripterygion melanurus*



*Tripterygion delaisi*

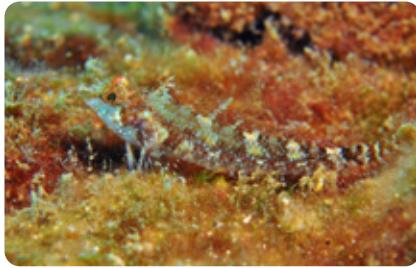


♀



♂

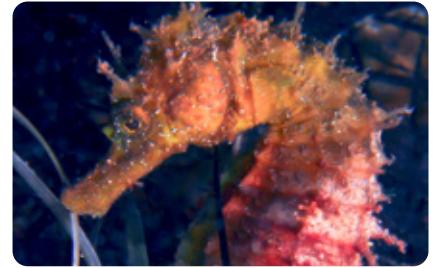
*Tripterygion tripteronotus*



*Mullus surmuletus*



*Hippocampus guttulatus*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní  
**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés  
**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Conger conger*



## Els que trobem encauats Las que encontramos encuevadas Burrowing species

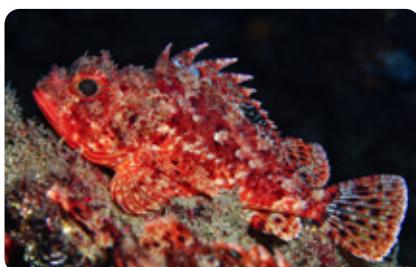
*Apogon imberbis*



*Scorpaena scrofa*



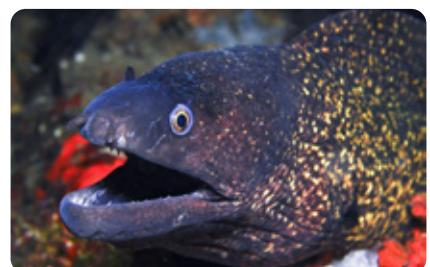
*Scorpaena notata*



*Tripterygion melanurus*



*Muraena helena*



*Octopus vulgaris*



*Eriphia verrucosa*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes

Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní  
**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés  
**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Bothus podas*



## Els que trobem a la sorra Las que encontramos en la arena Sand-dwelling species

*Tritia reticulata*



*Sepia officinalis*



*Torpedo torpedo*



*Ophisurus serpens*



*Gobius geniporus*



*Pomatoschistus bathi*



*Synodus saurus*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes

Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní  
**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés  
**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Syphodus cinereus*



**Els que neden a prop del fons**  
**Las que nadan cerca del fondo**  
**Species that swim near the bottom**

*Chromis chromis*



*Diplodus vulgaris*



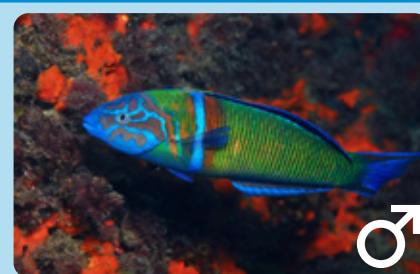
*Coris julis*



*Diplodus sargus*



*Thalassoma pavo*



*Oblada melanura*





# Barcelona Blava

Itineraris

Itinerarios

Routes



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Sarpa salpa*



*Serranus cabrilla*



*Serranus scriba*



*Syphodus roissali*



*Syphodus tinca*



*Syphodus rostratus*



*Syphodus mediterraneus*



*Syphodus ocellatus*



*Labrus merula*



*Mullus surmuletus*



*Sparus aurata*



*Dentex dentex*





Itineraris

Itinerarios

Routes

# Barcelona Blava



Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní

**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés

**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Cotylorhiza tuberculata*



## Els que trobem a la columna d'aigua Las que encontramos en la columna de agua Species found in the water column

*Aurelia aurita*



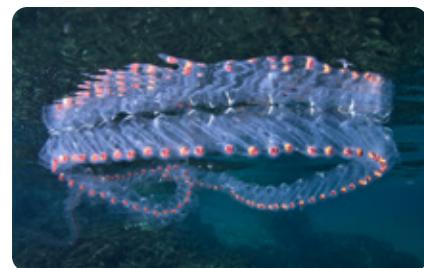
*Rhizostoma pulmo*



*Pelagia noctiluca*



*Salpa maxima*



*Chelon sp*



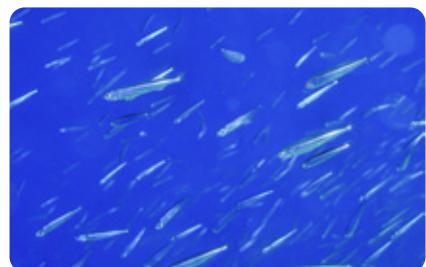
*Spicara maena*



*Boops boops*



*Atherina sp*





Itineraris

Itinerarios

Routes

# Barcelona Blava

Índex | Índice | Contents

**Guia** d'espècies més comunes al litoral barceloní  
**Guía** de especies más comunes en el litoral barcelonés  
**Guide** to the most common species on Barcelona's coast

*Trachurus trachurus*



*Chromis chromis*



*Seriola dumerili*



*Sphyraena viridensis*



# Barcelona Blava

**6** itineraris subaquàtics per a descobrir en **apnea** i **snorkel**

**6** itinerarios subacuáticos para descubrir en **apnea** y **esnórquel**

**6** underwater itineraries to discover in **apnea** and **snorkel**

Barcelona Blava - 6 itineraris subaquàtics per a descobrir en apnea i *snorkel*, és un treball de la Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques, l'Ajuntament de Barcelona i Barcelona Activa.

Barcelona Blava - 6 itinerarios subacuáticos para descubrir en apnea y *esnórquel*, es un trabajo de la Federación Catalana de Actividades Subacuáticas, el Ayuntamiento de Barcelona y Barcelona Activa.

Barcelona Blava - 6 underwater itineraries to discover in apnea and snorkel is by the Catalan Federation of Underwater Activities, the Barcelona City Council and Barcelona Activa.

Fotografies/Fotografías/Photographs: Xavier Salvador - Susi Navarro - Guillermo Álvarez

Disseny i maquetació/Diseño y maquetación/Design and layout: maloca-ce.com

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona  
Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona  
Supported by Barcelona City Council



Ajuntament de  
Barcelona

Barcelona  
Activa

