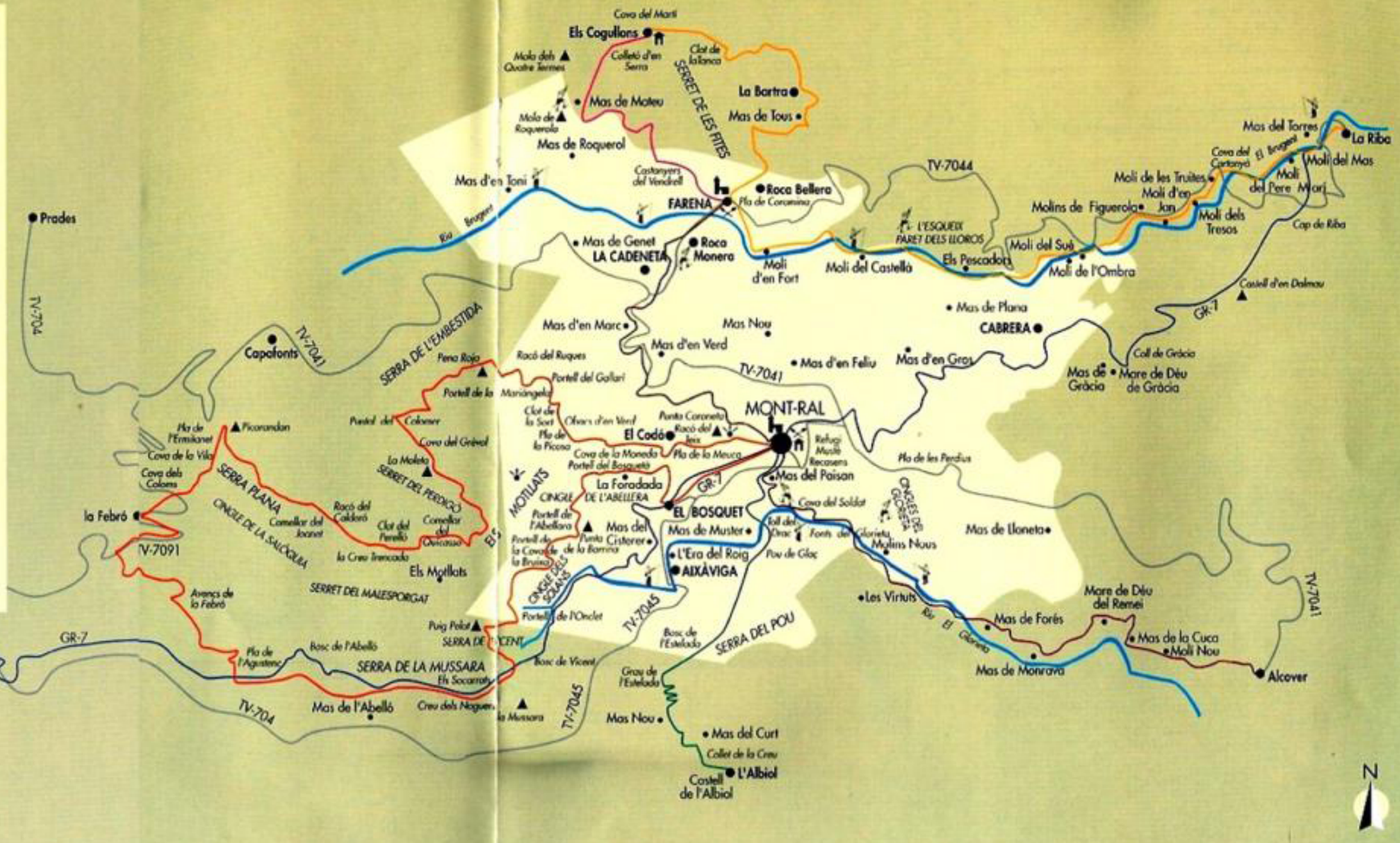
**GR 7: Sender de gran recorregut**; el tram de Mont-ral passa per el Barranc de la Font Fresca, Bosquet, Mont-ral i Cabrera.

**PR-C 20: Sender de petit recorregut** que uneix Alcover amb Mont-ral i Farena. Passa per l'ermita del Remei, les fonts del Glorieta, Mont-ral, La Cadeneta i Farena.

**PR-C 25 :** Aquest és **l'antic camí de Farena** que, pujant per el Mas de Mateu, s'enfila fins a la Mola d'Estat per arribar al poblet dels Cogullons.

**PR-C 19**: Un altre **sender de petit recorregut** que surt de la Font Grossa de La Riba, segueix el riu Brugent amunt fins a Farena (tram en mal estat, degut als aiguats del 94), i d'aquí puja al llogarret de la Bartra i els Cogullons.

**Camí de l'Albiol:** Aquest camí travessa tot el bosc de la serra del Pou i baixa a l'Albiol després de passar per el Grau de l'estelada.

**Tomb als Motllats:** Itinerari que s'aconsella fer en dos dies; des de la Febró a Mont-ral i a l'inrevés resseguint tota la muntanya d'els Motllats a través dels seus cingles.

Refugi · Ermita · Restaurant · Mirador · Escalada · Pesca