**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

Cova del Martí · Els Cogullons · Mola dels Quatre Termes · Collet d'en Serra · Clot de la Blanca · SERRET DE LES FITES · La Bartra · Mas de Mateu · Mas de Tous · Mola de Roquerola · Mas de Roquerol · Castanyers del Vendrell · Mas d'en Toni · Riu Brugent · FARENA · Roca Bellera · Pla de Coramina · Prades · TV-7044 · Mas del Torres · La Riba · Cova del Cartanyà · El Brugent · Molí del Mas · Molí del Pere Marí · Molí de les Truites · Molí d'en Jan · Molins de Figuerola · Molí dels Tresos · Cap de Riba · L'ESQUERDA · PARET DELS LLORICS · Molí del Sutó · Molí de l'Ombra · Els Pescadors · Molí del Castella · Molí d'en Fort · Mas de Genet · LA CADENETA · Roca Monera · Castell d'en Dalmau · GR-1 · Mas de Plana · CABRERA · Coll de Gràcia · Mas de Gràcia · Mare de Déu de Gràcia · Mas d'en Marc · Mas Nou · Mas d'en Verd · Mas d'en Feliu · Mas d'en Gros · TV-7041 · TV-7041 · Capafonts · SERRA DE L'EMBESTIDA · Pena Roja · Racó del Ruques · Portell del Gallart · Portell de la Maniàngela · Clot de la Sort · Olivers d'en Verd · Punta Coroneta · Racó del Jou · El Codó · MONT-RAL · Refugi Mussis Recasens · Pla de la Picosa · Cova de la Moneda · Pla de la Meuca · Portell del Bosquets · Pla de les Perdius · Mas del Paisan · La Foradada · GR-7 · MOTLLATS · CINGLE DE L'ABELLERA · Portell de l'Abellera · EL BOSQUET · Cova del Soldat · CINGLES DEL GLORIETA · Mas de Muster · Mas del Cisterer · Punta Cisterer · Portell de la Cova de la Bruixa · de la Barrina · L'Era del Roig · AIXÀVIGA · Pou de Gloc · Mas de Lloneta · Fonts del Glorieta · Molins Nous · Les Virtuts · Mare de Déu del Remei · Mas de Forés · Mas de la Cuca · Molí Nou · Mas de Monrava · Alcover · Pla de l'Ermitanet · Picorandan · Cova de la Vila · Cova dels Colons · SERRA PLANA · CINGLE DE LA SAUCIQUIA · Racó del Calderó · Comellar del Joanet · Clot del Perelló · Comellar del Quercus · la Febró · TV-7091 · la Creu Trencada · Els Motllats · Avenç de la Febró · SERRET DEL MALESPORGAT · Puig Polat · SERRA DE L'ESCENT · Pla de l'Agustenc · Bosc de l'Abelló · SERRA DE LA MUSSARA · Els Socarrats · Mas dels Frares · GR-7 · Torre del Manuel · Bosc de la Perxa · Puig de Gallicant · Mas del Valent · Arboli · TV-704 · Mas de l'Abelló · Creu dels Nogues · la Mussara · TV-7045 · Bosc de Vicent · Bosc de l'Estelada · SERRA DEL POU · Grau de l'Estelada · Mas Nou · Mas del Curt · Collet de la Creu · Castell de l'Albiol · L'Albiol · TV-7045 · TV-704 · SERRET DEL PERDIGÓ · La Moleta · Els · N