

Sortim de l'alberg Cerverí (1) cap a la dreta i ens dirigim a la Plaça de l'Oli. Després, prenem el Carrer de la Força en direcció a la Plaça de la Catedral. Voregem la catedral per la dreta i continuem amunt pel Carrer dels Alemanys fins que podem prendre el carrer que marxa a l'esquerra i que, després de travessar el Portal de Sant Cristòfol, ens duu al Passeig Arqueològic i al Carrer Sant Cristòfol. Voregem el Jardí dels Alemanys fins que el carrer gira a la dreta a l'alçada de les primeres cases. Aquí neix un sender (2) anomenat la Baixada de la Font del Bisbe, que davalla a mà esquerra cap al riu. El prenem fins a arribar al pont que creua el Galligants. Nosaltres prenem a la dreta, paral·lels al riu. A l'alçada de la Riera del Polvorí hi ha una cruïlla. Nosaltres seguim recte. Poc després de passar la Plaça de la Sardana (3), prenem la pista que puja suaument a l'esquerra. La pista transcorre per la riba de la Riera de Can Llinàs. Poc després de passar la casa, hi ha una altra cruïlla on prenem el sender de la dreta i que es dirigeix cap a l'autopista, que creuem per sota un túnel (4). Girem a la dreta i deixem el corriol en molt mal estat que marxa a mà esquerra. El sender pel que anem, gira en la mateixa direcció una mica més endavant i s'enfila paral·lel al corriol fins que s'uneixen a l'alçada del Coll de Vifaràs, on enllacem amb una pista més ampla. La prenem a la dreta i ens endinsem al massís de les Gavarres. Al cap de poc, prenem un senderó que marxa a l'esquerra. És el Camí Costa d'en Tarrades, que ens duu a una pista més ampla a l'alçada del Serrat d'en Sans. La prenem a l'esquerra. Passem vora Can Mola Sagalassa (que queda a mà esquerra) i continuem fins a unes cruïlles de camins on seguim recte per la pista principal. A l'alçada del Collet dels Tres Camins (5), continuem recte deixant a l'esquerra una pista que marxa. Arribem a l'Olivet d'en Salgueda, i poc després, al Coll de Trobada, on deixem la pista per la que anàvem i prenem la de l'esquerra. Arribem a la carretera GI-V6703 i la seguim a l'esquerra durant uns 200m. La creuem i prenem el camí que marxa paral·lel a l'asfalt i que torna, al cap d'una estona, a la carretera. Estem al Pla del Llop. Continuem uns 300m per la carretera, la creuem de nou i prenem el sender que neix a mà esquerra. Ben aviat prenem a la dreta, voregem Can Caselles (6) i tornem de nou a la carretera. Aquest cop, la seguim només uns 50m, doncs aviat neix a l'esquerra la pista que hem de seguir. A la dreta ens queda Can Cànova. De nou arribem a la carretera, que creuem per prendre el sender que circula paral·lel a la carretera però per l'altre costat. Aquest sender ens duu de nou a la carretera, que creuem de nou. Arribem a una petita esplanada on el Camí dels Àngels s'enfila amunt. Dels dos senders que tenim a mà esquerra, prenem el de més a la dreta. El seguim fins a una cruïlla on prenem a la dreta el Camí de Puig d'en Batet i que de nou, torna fins a la carretera. Aquí cal parar atenció a les indicacions. Quan arribem a la carretera, neix a l'esquerra un camí que hem d'ignorar. Pocs metres més endavant, en neix un altre en la mateixa direcció i que tot seguit es bifurca. Aquest és el que hem de prendre. A la bifurcació prenem el de l'esquerra. Desemboca en una pista més ampla que també prenem a l'esquerra. Arribem a una altra cruïlla on prenem el camí de la dreta que ens duu a la Font dels Quatre Màrtirs. De nou ens topem amb la carretera, que prenem a l'esquerra fins a una cruïlla on la carretera de l'esquerra ens duu al Santuari de la Mare de Déu dels Àngels (7). Per tornar només cal desfer el camí de pujada.