Cataluña

Experiencias de turismo activo en la naturaleza

ÍNDICE

03 Cataluña, destino de turismo activo y de naturaleza

05 ¿Qué contiene esta publicación? Cataluña un destino sostenible

06 Información Localización y datos clave

08 Acción y aventura en Cataluña

10 Aguas Bravas

14 Aguas tranquilas

18 Actividades náuticas

22 Actividades aéreas

24 Multiactividades

28 Actividades de invierno

30 Senderismo

40 Cicloturismo

54 Ecoturismo

70 Empresas adheridas

72 Más información

CATALUÑA
DESTINO DE TURISMO ACTIVO Y DE NATURALEZA

Con poco más de 32.000 km^2, Cataluña puede parecer un territorio pequeño, pero es enorme en cuanto a riqueza natural y diversidad. Desde las cumbres de los Pirineos de Cataluña que superan los 3.000 metros de altitud, hasta las playas más recónditas y solitarias de la Costa Brava, se despliegan un sinfín de paisajes únicos donde disfrutar de la naturaleza de una forma activa. Sea en la montaña, junto al mar o tierra adentro, hay espacio para que todos los públicos disfruten, al aire libre, de esta naturaleza privilegiada durante los 365 días del año.

Entre las propuestas más tranquilas, el senderismo es una excelente manera de disfrutar del paisaje y ofrece mil posibilidades para todos los niveles. Gracias a los 9.000 kilómetros de caminos y senderos a disposición del caminante, se puede cruzar Cataluña de norte a sur y de este a oeste. La bicicleta es otra buena opción; ya sea con un tranquilo pedaleo en familia o a toda velocidad en la montaña. Existe una extensa red de carriles bici y vías verdes preparadas para el cicloturismo, mientras que los aficionados al BTT hallarán numerosos itinerarios señalizados y clasificados según su grado de dificultad.

Los más aventureros tienen la adrenalina asegurada. Podrán saltar en parapente sobre algún bonito valle, descolgarse por barrancos, escalar una pared helada o descender en rafting por ríos de aguas rapidísimas. Los amantes de la montaña cuentan con las estaciones de esquí de los Pirineos, con todos los servicios para practicar deportes de invierno, desde el clásico esquí hasta una caminata con raquetas de nieve en medio de una naturaleza virgen.

Más de 500 kilómetros de litoral mediterráneo exhiben paisajes sumamente cambiantes, desde la escarpada Costa Brava y sus recónditas calas hasta el delta del Ebro y su extraordinaria riqueza ornitológica. En la costa esperan calas escondidas, Mediterráneo en estado puro donde bañarse, navegar en kayak o explorar los ricos fondos marinos.

Con más del 30% del territorio protegido, abundan las joyas naturales en las que descubrir la flora y la fauna en su hábitat. Entre las más espectaculares, el Parque Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, donde conviven más de 5.000 especies de fauna, junto a cerca de 200 lagos, innumerables riachuelos y espectaculares riscos. Cataluña esconde, además, tesoros ornitológicos, como el del Delta de l'Ebre.

Se mire como se mire, este es un territorio preparado para el visitante que aprecia el contacto y la interacción con la naturaleza y que los disfruta desde el máximo respeto. Bienvenidos a Cataluña.

© ANDREU LLAMAS. EASL

¿QUÉ CONTIENE **ESTA PUBLICACIÓN?**

Contiene propuestas para disfrutar de un fin de semana inolvidable y para vivir toda una vida en Cataluña, gozando del territorio y de sus paisajes, a través de mil actividades.

Actividades como cabalgar por las aguas bravas del río Noguera Pallaresa o remar por las aguas tranquilas del lago de Banyoles. Disfrutar del mar con actividades náuticas que van desde practicar la vela en diversos tipos de embarcaciones hasta nadar en mar abierto. Dominar el cielo catalán volando en grupo en la cesta de un globo o lanzarse en parapente doble desde Àger o Organyà. Aventurarse a explorar cuevas, a orientarse en la montaña y a escalar paredes. Gozar del invierno en las estaciones de esquí o de propuestas más atrevidas de la mano de un guía por paisajes nevados. Cubrir todo el territorio a pie, a través de los caminos y senderos señalizados o recorrerlo sobre una bicicleta, kilómetro a kilómetro, desde las montañas de los Pirineos de Cataluña hasta las orillas de las playas de la Costa Daurada. Y todo ello, con el máximo respeto al entorno, y propuestas específicas de ecoturismo.

Además, esta publicación contiene los contactos de empresas para descubrir todavía más maneras de disfrutar de Cataluña, curiosidades sobre el paisaje, la historia y las gentes que la habitan y consejos para que la experiencia de la visita sea lo más satisfactoria posible. Cataluña es una aventura por descubrir. No te conformes con leerlo.

CATALUÑA, **UN DESTINO SOSTENIBLE**

Catalunya ha sido el primer destino turístico integral en recibir la certificación Biosphere Responsible Tourism a escala mundial. El sello garantiza que el viajero pueda disfrutar de una experiencia sostenible, protegiendo la cultura, mejorando la economía local y reduciendo el impacto en el medio ambiente.

Cuentan también con este distintivo poblaciones catalanas como Sitges, Barcelona y la Val d'Aran. Recientemente, también han estado certificados con dicho sello Paisajes Barcelona, Pirineus Barcelona, Costa Barcelona y el municipio de Vilafranca del Penedès. Cabe añadir que no sólo son estos los territorios comprometidos con los principios del turismo responsable, sino que otros también están en proceso de obtención del sello.

El respeto por la diversidad, el gusto por el intercambio cultural y la integración social son realidades con las que Cataluña se identifica, para impulsar un modelo de turismo responsable, ambientalmente sostenible, socialmente inclusivo y universalmente accesible. Este modelo de actividad turística proporciona al visitante propuestas de valor añadido y, del mismo modo, consigue que el viajero contribuya a mantener el territorio para conservarlo de cara al futuro. Optar por Cataluña es ganar en calidad.

INFORMACIÓN

DATOS SOBRE CATALUÑA

Cataluña ocupa un territorio situado en el suroeste del continente europeo y en el extremo noreste de la península Ibérica, bañado por el mar Mediterráneo.

© FRANCESC MUNTADA

CLIMA

El clima de Cataluña es mediterráneo, con veranos calurosos e inviernos suaves. La variedad topográfica hace que en los Pirineos de Cataluña las temperaturas sean más frescas de media, mientras que en las comarcas interiores de las Terres de Lleida hace más calor en julio y agosto. Las lluvias se concentran entre mayo y junio.

TEMPERATURAS MEDIAS DURANTE EL DÍA

°C	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Barcelona	11	12	14	17	20	24	26	26	24	20	16	12
Girona	9	10	13	15	19	23	26	25	23	18	13	10
Lleida	7	10	14	15	21	24	27	27	23	18	11	8
Tarragona	11	12	14	16	19	22	25	26	23	20	15	12

POBLACIÓN

7.516.254 habitantes

SUPERFICIE

32.107 km^2

LONGITUD DE LA COSTA

580 km, de los cuales:

- 208 km de acantilados
- 280 km de playas
- 40 km de puertos

CAMPOS DE CEREAL CON LOS PIRINEOS DE CATALUÑA AL FONDO Y UN BOSQUE EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DEL MONTSENY.

EL PICO MÁS ALTO DEL TERRITORIO ESTÁ SITUADO EN EL TRAMO ORIENTAL DE LOS PIRINEOS DE CATALUÑA. SE TRATA DE LA PICA D'ESTATS.

OROGRAFÍA

La cima más alta de Cataluña es la Pica d'Estats, en los Pirineos, con 3.143 metros de altura. En los Pirineos de Cataluña se cuentan otros tres picos de más de tres mil metros: el Pico Verdaguer (3.129 metros), la Punta Gabarró (3.105 metros) y el Besiberri (3.029 metros).

LENGUAS OFICIALES

Catalán y castellano. El occitano o aranés también es oficial en la Val d'Aran.

DISTRIBUCIÓN DEL TERRITORIO

La superfície del territorio está ocupada en un 64% por bosques y vegetación diversa. Un 26% corresponde a terreno cultivado y el 6,4% está destinado a áreas urbanizadas y estructuras.

© KIM CASTELLS

MARCAS TURISTICAS

El territorio catalán se divide en nueve marcas turísticas. Estas son las marcas y se distribuyen sobre el terreno como muestra el mapa: Barcelona, Costa Barcelona, Costa Brava, Costa Daurada, Paisatges Barcelona, Pirineus, Terres de l'Ebre, Terres de Lleida y Val d'Aran.

DISTANCIA ENTRE CAPITALES

Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	

© LLUÍS CARRO

© RAFAEL LÓPEZ-MONNÉ

© DANIEL JULIÁN

© KURI NG

© RAFAEL LOPEZ-MONNÉ

ACCIÓN Y AVENTURA EN CATALUÑA

En un viaje de solo dos horas en coche, en Cataluña, es posible esquiar por la mañana y nadar en la playa por la tarde. Y según la época del año, sin que haga falta el traje de neopreno. Es una de las ventajas de esta zona, para los amantes de la vida activa al aire libre. Además, los ciclistas pueden pedalear por bucólicas carreteras o llenarse de barro mientras recorren bosques sugerentes. Tampoco los adictos a la adrenalina se sentirán defraudados ya que les esperan barrancos, rápidos en ríos cristalinos, cañones de montaña, paredes heladas para escalar, montañas mágicas para saltar con parapente y mil aventuras más.

EL ESPÍRITU DEL RÍO

AGUAS BRAVAS

Sentir la energía del agua y la emoción de los rápidos al navegar. Deslizarse por toboganes acuáticos y zambullirse en pozas de agua cristalina para nadar bajo hermosas cascadas.

KAYAK EN AGUAS BRAVAS EN EL RÍO NOGUERA PALLARESA.

En pleno corazón de los Pirineos, el Noguera Pallaresa es considerado como uno de los mejores ríos de Europa para practicar deportes de aguas bravas. Desde Llavorsí hasta la Pobla de Segur, el río discurre por escenarios naturales únicos, como el impresionante desfiladero de Collegats, donde ofrece más de 40 kilómetros de descenso navegable, con emocionantes rápidos que alcanzan velocidades de vértigo. Gracias a su rica cuenca, la temporada de aguas bravas en el Noguera Pallaresa es realmente larga: comienza en marzo y se prolonga hasta octubre. Los mejores meses coinciden con la época de deshielo, en mayo y junio, que es cuando el río tiene mayor caudal, aunque la existencia de presas y una óptima gestión del agua garantiza el descenso incluso más allá del verano. Todo ello lo convierte en un destino ideal para aficionados de todos los niveles, desde los más experimentados que buscan las emociones realmente intensas de la primavera hasta los que quieren vivir una aventura más tranquila compartida con la familia.

EXPERIENCIA OLÍMPICA

En la Seu d'Urgell, las instalaciones del Parc Olímpic del Segre incluyen un canal artificial de caudal regulable diseñado especialmente para la práctica de piragüismo en aguas bravas, tanto a nivel de competición como de entrenamiento y ocio. En el mismo canal en el que se celebran competiciones de ámbito mundial, se puede practicar rafting, hidrospeed y open-kayak con los amigos y la familia. *www.raftingparc.cat*

EL RÍO GARONA, EN LA VAL D'ARAN OFRECE MÁS DE

20

KILÓMETROS DE RÁPIDOS

EL RÍO ES SINÓNIMO DE VIDA, DE CAMBIO, DE ADRENALINA Y DE DIVERSIÓN. PARA DISFRUTARLO ES NECESARIO CONOCERLO.

CUENCA ATLÁNTICA

Otro de los ríos catalanes en los que se practican deportes de aguas bravas se encuentra al otro lado de las montañas, en la vertiente norte de los Pirineos. En el Val d'Aran, el Garona, que vierte sus aguas en el océano Atlántico, ofrece más de 20 kilómetros de caudalosos rápidos que resultan perfectos para el descenso en rafting e hidrospeed, tanto en nivel de iniciación como avanzado.

AGUAS VERTICALES

Gracias a la orografía abrupta y escarpada de buena parte del territorio catalán, los aficionados al barranquismo encuentran mil y una posibilidades de disfrute en los infinitos cañones acuáticos que surcan las sierras de Cataluña, desde el macizo de Els Ports hasta los Pirineos de Cataluña, en la zona de Girona.

© DANIEL JULIÁN

¿QUÉ ES QUÉ EN LAS AGUAS BRAVAS?

RAFTING

El rafting es la mejor manera de disfrutar de las aguas bravas en grupo, ya sea con la familia o con los amigos, cabalgando sobre las olas, en una embarcación neumática pilotada por un guía experto que velará por la diversión y la seguridad de toda la tripulación. No requiere experiencia. Sólo saber nadar y ganas de pasar un buen rato.

HIDROSPEED

El hidrospeed es una especie de trineo acuático que garantiza un mayor contacto con el río. Durante la actividad, se utiliza un traje de neopreno especial, pues las piernas quedan sumergidas en todo momento y sirven para dirigir la embarcación. Unas aletas ayudan a propulsarse en la dirección deseada. Un monitor guía al grupo durante todo el descenso.

OPEN KAYAK

El open kayak es una disciplina que se practica con una piragua abierta e insumergible diseñada para acercar a los neófitos del piragüismo a la increíble experiencia de manejar un kayak individual dentro de un río de aguas bravas. La sensación de controlar uno mismo su propia embarcación hace que la adrenalina fluya en todo momento, incluso en los rápidos más sencillos.

CANOA-RAFT

Las canoas neumáticas para dos o tres personas aseguran una mayor sensación de aventura, autonomía y compromiso dentro del río. Al igual que en el hidrospeed y el open kayak, después de impartir las instrucciones básicas sobre el material y la seguridad, el monitor dirige la actividad desde su kayak, siguiendo al grupo en todo momento.

BUS-BOB

A diferencia del rafting, en el que resulta casi imposible caerse al agua, en el bus-bob no hay anclajes para los pies, por lo que la emoción y los baños están garantizados desde el primer rápido. Esta embarcación, que ha sido importada desde las actividades náuticas, resulta recomendable para quien ya tiene experiencia en aguas bravas.

BARRANQUISMO

El descenso de cañones consiste en adentrarse a pie en el curso de ríos entre paredes para progresar mediante diversas técnicas: nadar, descender, saltar a pozas, hacer rapel… Es una actividad exigente que demanda material específico y un alto conocimiento del medio por parte del guía que dirige la actividad.

© PADDLEINSPAIN

5

RÍO ABAJO

Conoceremos los mejores caminos del agua: desde explorar los cañones acuáticos más emocionantes hasta cabalgar las indomables olas del Noguera Pallaresa, el Garona o el Parc Olímpic del Segre.

VALL D'ARAN

1 RAFTING ATLÁNTICO

www.aranexperience.com

Entre Es Bordes y Bossòst, el río Garona suma 9 kilómetros de emocionantes "aguas blancas". Entre Les y Pont de Rei, hay 8 kilómetros y los rápidos son más suaves. Ninguno de estos descensos requiere experiencia previa. ***A partir de 6 años. Duración: medio día. También se puede hacer el mismo descenso en hidrospeed, a partir de 14 años.***

© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

PIRINEUS

2 RAFTING DE LOS DOS PALLARS

www.raftingllavorsi.cat

La actividad estrella de la zona del Pallars implica nada menos que 42 kilómetros de excitante descenso en las agitadas aguas del Noguera Pallaresa, entre Llavorsí y la Pobla de Segur. El itinerario alterna sectores de emocionantes rápidos con tramos más tranquilos en los que se disfruta del paisaje. Incluye pausa para comer.

3 LOS CAMINOS DEL AGUA

www.outdooradventour.com

El Extraordinario Adventure Challenge Pirineo es una emocionante experiencia que combina senderismo, bicicleta de montaña, rafting y descenso de cañones, para viajar por los caminos naturales del agua, desde las más

200

METROS SEPARAN EL CANAL OLÍMPICO DEL SEGRE DEL CENTRO URBANO

4

© PADDLEINSPAIN

8

© LLUÍS CARRO

altas cumbres de los Pirineos, hasta el Congost de Collegats y el Barranc de l'Infern, uno de los más hermosos rincones de la zona. ***Duración: 4 días. Dificultad: media.***

4 INICIACIÓN AL KAYAK DE AGUAS BRAVAS

www.paddleinspain.com

Las aguas del Noguera Pallaresa son el medio perfecto para un curso de iniciación en la disciplina reina de las aguas bravas: el kayak. ***Duración: 6 horas repartidas en dos días. De marzo a octubre. A partir de 16 años (en primavera) y 8 años (en verano).***

5 RAFTING OLÍMPICO

www.paddleinspain.com

Descenso en rafting por los rápidos del canal olímpico de aguas bravas de La Seu d'Urgell. Máxima seguridad y confort, a sólo 200 metros del casco urbano. ***Dificultad: media. Duración: 1 hora (4 descensos). Mejor época: de mayo a septiembre.***

6 'STAGE' DE KAYAK

www.epsort.com

La escuela de piragüismo del Alberg de Sort es la base perfecta para un stage de iniciación, perfeccionamiento o entrenamiento para deportistas de cualquiera de las disciplinas de aguas bravas que se practican en el Noguera Pallaresa. ***Duración: 5 días. Plazas mínimas: 3 alumnos. Mejor época: de mayo a septiembre.***

7 RÍOS DEL ALT PIRINEU

www.sortturisme.com
www.kayaksort.cat

Sort es una población referente de actividades de aguas bravas a nivel mundial y sede habitual de campeonatos internacionales, como el Ral·li Internacional de la Noguera Pallaresa, que se celebra desde 1964; el Campeonato del Mundo de Descenso de Aguas Bravas que tuvo lugar en 2010, o el Campeonato del Mundo previsto para 2019. Pese al indudable protagonismo de las actividades de río, el piragüismo, el rafting, el hidrospeed y el descenso de barrancos son sólo algunas de las propuestas de ocio al aire libre que pueden realizarse en los alrededores de la población. Fuera del agua, existe una completa red de senderos que permite recorrer espacios naturales y disfrutar de una excelente gastronomía.

TERRES DE L'EBRE

8 BARRANQUISMO EN ELS PORTS

www.camping-elsports.com

El del río Canaletes es un barranco de iniciación acuático, con saltos, toboganes y pozas de agua de color turquesa. ***Duración: 4 horas. A partir de 8 años.***

CITAS INTERNACIONALES

Del 11 al 15 de septiembre de 2019
(La Seu d'Urgell y Sort)

XL CAMPEONATO DEL MUNDO DE PIRAGÜISMO

Modalidades de freestyle, eslalon y esprint.

¿SABÍAS QUE...?

'RAIERS', LOS CAPITANES DEL RÍO

Bajar por los rápidos del río Noguera Pallaresa no es un invento de la década de los ochenta, en la que llegaron las primeras barcas neumáticas llenas de deportistas ataviados con trajes de neopreno. Desde hace siglos, la fuerza de la corriente ha sido aprovechada para transportar madera que viajaba en forma de balsas llamadas rais –del latín, ratis–, hechas a partir de grandes troncos. Los abetos y pinos negros eran talados en las montañas y atados entre sí con maestría y oficio para ser conducidos hasta Lleida, Tortosa o incluso hasta el mar por los hábiles raiers. Desde 1979, el primer domingo de julio, en la Pobla de Segur, se celebra un descenso festivo al más puro estilo tradicional, con embarcaciones de troncos, ropa de época, baile y cena al aire libre.

Para más información: www.elsraiers.cat 9

MARES DE INTERIOR

AGUAS TRANQUILAS

En Cataluña existe un gran número de embalses y lagos donde practicar deportes acuáticos como el remo, la vela y el esquí. Las aguas tranquilas –y dulces– también pueden ser un medio ideal para la diversión, el ocio y la exploración.

Deslizarse en una embarcación sobre aguas tranquilas es un placer al que nadie debería renunciar, aunque siempre hay que tener en cuenta que antes de realizar cualquier actividad, por exenta de peligro que parezca, hay que pedir información a los responsables turísticos de la zona, ya que algunos lagos, ríos y pantanos restringen las experiencias para la protección del medio ambiente y, también, de los visitantes.

RINCONES INACCESIBLES

Remar sobre las aguas de un inmenso pantano rodeado de bosques y montañas o dejarse llevar por la suave corriente de un río escuchando los sonidos que emiten las aves de ribera… A bordo de una canoa, una piragua o un paddle surf, la aventura consiste en deslizarse al son del remo batiente, en busca de rincones donde impera el silencio y que, de otro modo, serían inaccesibles.

MIL Y UNA OPCIONES

En plena montaña pirenaica, en los embalses de Sant Antoni y Terradets, se pueden realizar rutas en kayak y paddle surf, además de practicar wakeboard. En el pantano de Canelles, las opciones se multiplican con asequibles travesías en canoa bajo las impresionantes paredes de roca del Congost de Mont-rebei o expediciones guiadas de dos días a través de las solitarias aguas que circundan las murallas naturales de Finestres.

Los embalses de Rialb y Sant Llorenç de Montgai, en Terres de Lleida, son excelentes destinos para navegar a vela y practicar el remo. Y del pantano de Camarasa al Congost del Doll se realiza una fotogénica excursión en kayak. En el Berguedà, el embalse de la Baells es la reserva de agua perfecta para la práctica

112
HECTÁREAS CUENTA LA SUPERFICIE DE AGUA DEL LAGO DE BANYOLES

A BORDO DE UNA CANOA O UNA PIRAGUA LA AVENTURA CONSISTE EN DESLIZARSE EN BUSCA DE RINCONES DONDE IMPERA EL SILENCIO

© CABLEPRESS

© ORIOL CLAVERA

de deportes de aguas tranquilas, como el paddle surf, el piragüismo y la natación de aguas abiertas, pues existe una Vía Brava de 1.000 metros.

ESQUÍ AQUATICO EN EL PANTANO DE LA BAELLS Y PIRAGÜÍSMO EN EL LAGO DE BANYOLES.

RÍOS Y LAGOS NATURALES

A sólo 20 kilómetros de la ciudad de Girona, el lago de Banyoles es un verdadero paraíso para la práctica deportiva y el entrenamiento del más alto nivel, aunque también hay lugar para pasear en una barca de remos o en un colorido Dragon Boat, una divertida y espectacular embarcación con 11 tripulantes y un tamborilero, con la que resulta imposible pasar desapercibido. En la Costa Brava, el curso bajo del Ter regala tres tramos de descenso tranquilo ideales para disfrutar de una aventura fluvial con la familia. Y en Terres de l'Ebre, al sur de Tarragona, las posibilidades son innumerables: desde travesías en kayak de varios días al más puro estilo de una expedición, por el río Ebro, hasta paseos guiados por el corazón del parque natural del Delta de l'Ebre.

¿SABÍAS QUE...?

BAJO LAS AGUAS

En el pantano de Sau, a los pies de los riscos de Tavertet, las amansadas aguas del río Ter esconden más de un secreto. En el centro del embalse, la punta de un viejo campanario asoma sobre las aguas. Es el de la iglesia de origen románico de Sant Romà de Sau, que descansa bajo las aguas desde la construcción de la presa en 1962, y que sólo emerge en períodos de sequía severa. Hasta allí se puede llegar en canoa, kayak o paddle surf.

Para más información www.osonaturisme.cat / www.aquaterraclub.com

© GLORIA SANCHEZ. GZ

LA CALMA LÍQUIDA

Lagos, pantanos y canales ofrecen el marco perfecto para experimentar el contacto con la naturaleza desde pequeñas embarcaciones a remo y a vela, de forma respetuosa con el medio ambiente.

© CABLEPRESS

PIRINEUS

1 SUEÑOS VERTICALES EN MONT-REBEI

www.outdooradventour.com

Una aventura inolvidable en formato de expedición que combina una travesía en kayak de aguas tranquilas por el espectacular desfiladero de Mont-rebei, en aguas del río Noguera Pallaressa, seguida de una ascensión por vía ferrata, una noche en campamento bajo las estrellas y una panorámica ruta a pie hasta el punto de inicio, a la mañana siguiente.

Dificultad: media-alta. Duración: 2 días.

2 CANOAS OLÍMPICAS

www.raftingparc.cat

Ocio y deporte para todos los públicos en el canal de aguas tranquilas del Parc Olímpic del Segre, una instalación de 800 metros de longitud emplazada en un entorno natural inigualable y a sólo cinco minutos a pie del centro de la Seu d'Urgell.

A partir de 3 años. Duración: 1 hora. Actividad supervisada por monitores.

© DANIEL JUJIÁN

PAISATGES BARCELONA

3 NADAR ENTRE MONTAÑAS

www.viesbraves.com

La red de itinerarios de natación en aguas abiertas que se originó en la Costa Brava también coloniza parajes de interior, como el pantano de la Baells, en Pirineos de Cataluña. Rodeada de montañas, en un enclave ideal para la práctica de actividades deportivas al aire libre, la Via Brava la Baells suma un total de 1.000 metros y resulta perfecta para entrenar la natación en agua dulce.

4

© ALFONS RODRÍGUEZ

BARCELONA

4 WAKEPARK OLÍMPICO

www.olimpic-cablepark.com

El cablepark del Canal Olímpic de Castelldefels, a sólo 20 kilómetros del centro de Barcelona, consta de un circuito de 650 metros y ocho obstáculos distintos en el que pueden practicar esquí acuático hasta nueve personas al mismo tiempo. Ofrece clases particulares y cursos para jóvenes a partir de 6 años

COSTA BRAVA

5 CANOAS EN FAMILIA

www.kayakdelter.com

El curso bajo del río Ter, entre Girona y la desembocadura frente a las islas Medas, ofrece cuatro sectores de aguas tranquilas ideales para disfrutar de un agradable descenso, ya sea en kayak o en canoas canadienses. Imprescindible saber nadar. Actividad para todos los públicos.
Duración: de 2 a 6 horas

6 EL LAGO MÁS GRANDE

www.turisme.banyoles.cat

El lago de Banyoles es el más extenso de Cataluña. En sus aguas se disputaron las regatas de remo de los Juegos Olímpicos de Barcelona'92 y también ha sido sede de campeonatos del mundo de piragüismo en distintas ocasiones. Para los palistas recreativos, sus casi 4 km de perímetro son una invitación a explorar sin prisas este ecosistema natural tan sensible como rico en vegetación y fauna autóctona.

TERRES DE L'EBRE

7 A REMO POR EL EBRO

www.hotelalgadirdelta.com

El tramo final y la desembocadura del río Ebro son un paraíso para las excursiones fluviales. Desde el pantano de Mequinenza hasta el parque natural del Delta y la isla de Buda, donde el río ya abraza el Mediterráneo, existen rutas de todos los niveles y duración, a partir de una hora hasta varios días. Se navega en piraguas muy estables y canoas de fácil manejo de hasta cuatro plazas, en las que hay espacio para los más pequeños, que disfrutan del contacto con este hábitat natural tan especial, descubriendo su fauna y su vegetación.

6

© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

CITAS INTERNACIONALES

MAYO DE 2018

7 EDICIÓN DRAGON BOAT FESTIVAL DE BANYOLES

El Dragon Boat es una modalidad de piragüismo deportiva y lúdica que proviene de la cultura china. Se trata de en una embarcación formada por diez palistas, un timonel y un tamborilero, en la que la coordinación y el trabajo en equipo resultan claves. Es una actividad apta para todo el mundo.

Para más información www.dragonboatemotions.com

ACTIVIDADES NÁUTICAS

UN MAR DE SENTIDOS

Con más de 500 kilómetros de costa, Cataluña brilla bajo el sol casi 300 días al año. A vela, a remo, a nado, en la superficie o en las profundidades, el Mediterráneo es un anfitrión espléndido en emociones.

El mar tiene un sinfín de efectos beneficiosos sobre la salud, tanto física como emocional. Ese espacio infinito, que se mueve de forma cadenciosa, produce paz al instante sólo con mirarlo. Su poder relajante nos hace ser más creativos y felices, y nos descubre lo maravilloso que puede resultar algo tan sencillo como caminar por la orilla o recoger conchas o piedras de colores por el mero placer de observarlas, para después volverlas a dejar en su lugar. Si un simple paseo es capaz de producir tanto bienestar, es fácil imaginar lo que se puede llegar a experimentar durante unas vacaciones activas en la costa catalana.

DE NORTE A SUR

En un litoral tan diverso y heterogéneo, con playas grandes y pequeñas, bahías, acantilados, lagunas, arenales y agrestes archipiélagos, existen mil y un lugares para reactivar todos los sentidos. Las escarpadas costas del norte, con sus calas remotas de aguas cristalinas, invitan a remar sobre un silencioso kayak, practicar la natación en carriles balizados a lo largo del litoral o zambullirse practicando snorkel para estudiar la fauna marina. Desde Portbou hasta el Delta de l'Ebre, los ricos fondos de las reservas marinas son un edén para las especies protegidas y un imán para los submarinistas. Hacia el sur, a lo largo de toda la costa, con más de 280 kilómetros de playas y un gran número de estaciones náuticas, los buenos vientos invitan a navegar durante todo el año o a disfrutar de rutas guiadas en moto acuática y mil actividades más de ocio activo.

KAYAK EN VILANOVA I LA GELTRÚ.

LA DIVERSIDAD PAISAJÍSTICA DEL LITORAL OFRECE RINCONES DE PAZ Y DIVERSIÓN PARA TODOS LOS APASIONADOS DEL MAR.

280
KILÓMETROS DE PLAYAS OFRECE EL LITORAL DE CATALUÑA

© PADLEINSPAIN

EMBARCACIONES DE VELA LIGERA Y DE PALA

OPTIMIST
Una embarcación diseñada para jóvenes de entre seis y quince años, es simple y estable, a la vez que competitivo. Su casco rectangular de 236 cm va equipado con dos flotadores para evitar que se hunda.

VAURIEN
Embarcación para dos personas, de cuatro metros de eslora y casco de gran capacidad. Es divertida y fácil de gobernar, rápida con vientos fuertes pero de reacciones tranquilas y pocos cabos, ideal para iniciarse.

RAQUERO
Barco de cinco metros de eslora pero con capacidad para hasta seis personas, ideado para uso en escuelas de vela en los cursos de iniciación para adultos, de noble comportamiento y sencillo manejo.

WINDSURF
El surf a vela es una rápida y ligera embarcación que navega sin necesidad de timón. El tripulante va de pie sobre la tabla y realiza los cambios de rumbo inclinando y girando el mástil, que va unido a la tabla con un pie móvil.

KITESURF
Esta joven y dinámica modalidad consiste en una pequeña tabla y una cometa de tracción con la que el tripulante, aprovechando la fuerza del viento, logra deslizarse sobre el mar.

KAYAK DE MAR
Embarcación ligera a remo de una o dos personas, con casco cerrado o abierto, que permite navegar cerca de la costa y explorar el paisaje marino.

STAND UP PADDLE
Conocido también como paddle surf o SUP, esta sencilla embarcación está pensada para pasear por mares, lagos o pantanos, haciendo ejercicio, ganando fuerza y equilibrio. El tripulante va de pie y se propulsa con un remo.

EMOCIONES A MARES

A nado o con un equipo de buceo autónomo, la costa catalana es una invitación constante a la actividad, la aventura y el contacto con la naturaleza durante todo el año.

COSTA BRAVA

Actividad accesible

1 GEOKAYAK EN CAP DE CREUS

www.kayakcostabrava.com
www.wildsea.eu

Remar de una cala a otra, entrar en cuevas y parar a descansar en playas vírgenes, descubrir desde el mar, en definitiva, el surrealista paisaje del Parc Natural del Cap de Creus. La actividad es apta para todo el mundo, pues incluye un curso de iniciación. ***Duración: de 1 a 4 días.***

© ORIOL ALAMANY

2 NADAR EN LA BAHÍA DE CADAQUÉS

www.viesbraves.com

La Vía Brava de Cadaqués, de 1.000 metros de largo, permite nadar alrededor de la Punta de Sa Conca y es uno de los 14 itinerarios balizados especialmente para practicar la natación en aguas abiertas de manera segura en la Costa Brava.

3 VELA LIGERA EN EL PORT DE LA SELVA

www.cnps.cat

El Club Nàutic Port de la Selva imparte cursos de iniciación y perfeccionamiento para navegar en embarcaciones ligeras en el inmejorable marco de la bahía del Port de la Selva. Las clases están destinadas a personas de todas las edades (a partir de seis años) y se celebran en primavera, verano y otoño.

4 TOUR DE CABALLITOS DE MAR

www.wildsea.eu / www.lamfora.com

Una inmersión submarina realmente especial concebida para observar caballitos de mar en su medio natural, en las playas de Tossa de Mar, donde existe una población inusual de esta llamativa especie.

14
ITINERARIOS BALIZADOS OFRECE CADAQUÉS PARA NADAR EN MAR ABIERTO

¿SABÍAS QUE...?

MONTGRÍ, EL MACIZO VIRGEN JUNTO AL MAR

Entre cala Montgó, en L'Escala, y el puerto de L'Estartit, se alza uno de los tramos de costa más hermosos y salvajes –junto con el Cap de Creus– de la Costa Brava. El macizo de Montgrí, amparado por la figura del parque natural que protege también las islas Medes y el Baix Ter, se funde con el mar formando un acantilado vertical de 100 metros de altura y casi 10 kilómetros de longitud. En este sorprendente y único paraíso moldeado por las fuerzas del mar, hay pequeñas calas vírgenes a las que sólo se puede acceder por el agua, islotes solitarios y cuevas.

Para más información: www.parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

COSTA DAURADA

5 RUTAS EN MOTO DE AGUA

www.portcalafat.com
www.libertywingswatersports.es

Desde el Port de Calafat se organizan excursiones en moto de agua, con o sin guía, para descubrir el litoral de forma divertida y segura. Se utilizan embarcaciones de tres plazas, muy fáciles de pilotar y de gran estabilidad gracias a su gran tamaño. Edad mínima: 16 años (con consentimiento paterno). Se puede participar sin titulación náutica. ***Duración: 15, 30 o 60 minutos. Mejor época: de abril a octubre.***

6 BAUTIZO DE BUCEO

www.ametlladiving.com

Sentir la ingravidez bajo la superficie y respirar con absoluta normalidad gracias a un equipo de buceo autónomo, acompañado en todo momento de un instructor PADI que, si lo deseas, graba un vídeo de tus primeros pasos en el fascinante mundo del submarinismo, mientras observas la fauna y la flora submarina de la Costa Daurada, en l'Ametlla de Mar. El bautizo, además, sirve como clase preparatoria para el curso de iniciación. ***Duración: 2 horas (40 minutos de inmersión). Dificultad: baja. Mejor época: de junio a septiembre.***

7 VELA LIGERA PARA TODOS

www.cnametllamar.com

Desde el Club Nàutic de l'Ametlla de Mar se organizan clases de navegación con optimist, vaurien y raquero frente a uno de los paisajes más vírgenes de la costa Mediterránea. ***A partir de 8 años.***

8 CURSO GUIADO DE SNORKEL

www.planctondiving.cat

El buceo con snorkel es una actividad sencilla. Unas nociones expertas bien dirigidas permiten extraer más conocimientos y satisfacciones de cualquier inmersión. El curso se celebra en las hermosas costas de L'Ametlla de Mar y se adapta al nivel de cada usuario, tanto a los que practican por primera vez como a los que pretenden mejorar su técnica.

COSTA BARCELONA

9 NADAR EN SITGES

www.viesbraves.com

La Vía Brava de Sitges, de 2.000 metros de longitud, es una de las cinco rutas señalizadas creadas en las costas de Barcelona para nadar en el mar de forma segura. También sirve para explorar los fondos practicando snorkel.

TERRES DE L'EBRE

10 INMERSIÓN A UN BARCO HUNDIDO

www.veleroincoming.com

En el Delte de l'Ebre, en una zona poco profunda, descansan los restos de un barco militar de bandera inglesa que naufragó en 1813. Con los guías adecuados, se puede visitar el lugar y acercarse hasta el esqueleto del viejo barco.

© ANDREU LLENAS

CITAS INTERNACIONALES

ABRIL

SWIMRUN COSTA BRAVA

Prueba que combina carrera a pie y natación a través de las Vías Bravas y los Caminos de Ronda de la Costa Brava. Tres distancias: 42 km, 21 km y 11 km.
Para más información www.swimruncostabrava.cat

DICIEMBRE

CHRISTMAS RACE

El Club de Vela Palamós organiza la 43.ª edición de la tradicional regata de clases olímpicas y juveniles que reúne en la bahía de Palamós a veleristas de una veintena de países.
Para más información www.christmasrace.org

4 DE AGOSTO

VIES BRAVES NONSTOP 10K

Un reto de una sola jornada para encadenar los seis mejores sectores de natación en aguas abiertas de la Costa Brava. Actividad en grupo no competitiva, con traslados en autobús entre una Vía Brava y otra
Para más informaciónwww.viesbraves.com

4 DE OCTUBRE

BARCELONA PADDLE RACE

Regata internacional de surfski abierta a la participación de paddle surf y kayak tradicional. Una travesía espectacular de 15 km frente a las costas de la Ciudad Condal, con salida en el Port Vell.
Para más información www.barcelonacaiac.com

¿SABÍAS QUE...?

¿UN BARCO DE VELA SIN ORZA NI TIMÓN?

El patín de vela, también conocido como *patí català*, se empezó a utilizar a principios del siglo XX en las playas de Badalona con fines meramente ociosos. Después de desarrollarlo, en 1942, se definieron las medidas oficiales para poder celebrar regatas. El patín de vela mide 5,60 metros de eslora y se propulsa con una vela triangular. Lo gobierna un único tripulante, que decide el rumbo trasladando su cuerpo a modo de contrapeso de una a otra parte del patín, que está formado por dos cascos o flotadores unidos entre sí por una cubierta compuesta de cinco bancadas independientes.

Para más información www.barcelonaturisme.com

© ADIPAV

ACTIVIDADES AÉREAS

GOZAR DEL AIRE

Observar el paisaje desde un punto de vista naturalmente reservado a las aves, pero no a través de una pantalla, sino con nuestros propios ojos, sintiendo la brisa en la cara y la emoción del vacío bajo los pies.

PARAPENTE SOBRE BERGA.

Saltar desde un avión a 4.000 metros de altitud con un paracaídas a la espalda. Elevarse en círculos, aprovechando las corrientes térmicas, a los mandos de un parapente. Imitar a las nubes en un plácido vuelo aerostático para contemplar el mundo como si de una maqueta se tratase. Las opciones son tan variopintas como reales y, por increíble que parezca, para vivir la fantasía del vuelo, el único requisito necesario es desearlo.

PISTA LIBRE

En Cataluña, los aficionados al paracaidismo disponen de aeródromos para practicar el salto en entornos tan diversos como Empuriabrava, en la Costa Brava o en Sant Fruitós de Bages, en el interior de Barcelona. En ambas instalaciones existe la opción de contratar un salto bautismal en compañía de un instructor. La experiencia es breve, pero intensa. En 50 segundos de caída libre se recorren 3.000 metros verticales, para después planear los 1.000 metros restantes en un suave vuelo con el paracaídas. Desde los aeródromos de La Cerdanya y de Igualada-Òdena se realizan vuelos a vela. En este caso, el planeador es remolcado hasta los 500 metros de altura por un avión con motor. Una vez arriba, se suelta el cable de unión y empieza un inolvidable planeo que puede prolongarse entre 25 y 45 minutos.

50
ZONAS DE DESPEGUE PARA LOS PRACTICANTES DE PARAPENTE Y ALA DELTA, EN CATALUÑA

BRINDANDO CON CAVA EN LA CESTA DE UN GLOBO AEROSTÁTICO O SENTADO EN LA CABINA DE UN PLANEADOR, EL VIEJO SUEÑO DE VOLAR SE HACE REALIDAD.

ZONAS DE VUELO

Para volar en parapente y ala delta, en Cataluña, existen más de 50 zonas de despegue catalogadas: desde el santuario de la Mare de Déu de Queralt, en Berga, conocido también como “balcón de Cataluña” por sus espectaculares vistas, hasta el monasterio de Sant Pere de Rodes, en el Port de la Selva. Gracias a sus privilegiadas condiciones orográficas y atmosféricas, los sectores más populares y recomendables para iniciarse, ya sea con un curso o un vuelo biplaza, se encuentran en Àger, a los pies de la icónica sierra del Montsec, y en el valle de Organyà, donde se celebran pruebas de parapente acrobático de nivel internacional.

© CABLEPRESS

© LLUÍS CARRO

CITAS INTERNACIONALES

7 Y 8 DE JULIO DE 2018

UN GLOBO, DOS GLOBOS... ¡MIL GLOBOS!

El European Balloon Festival se celebra en Igualada desde 1997 y reúne cada verano medio centenar de globos aerostáticos deformas y colores diversos, procedentes de todo el mundo.

Para más información www.ebf.cat

ACTIVIDADES AÉREAS

DESFILADERO DE MONT-REBEI EN GLOBO

www.globuskontiki.com

Sobrevolar, a vista de pájaro, cumbres, lagos, bosques y pueblos en un vuelo de altura que descubre uno de los entornos más inaccesibles y hermosos de Cataluña, el desfiladero de Mont-rebei, en la sierra del Montsec. En esta excursión, el globo alcanza hasta 2.500 metros de altitud y recorre cerca de 40 kilómetros. ***Duración: 2 horas de vuelo. Nivel de dificultad: bajo. Actividad accesible.***

'TEAM BUILDING' EN EL AIRE

www.globuskontiki.com

Establecer un plan, repartir tareas, tomar decisiones, cooperar y liderar con inteligencia para alcanzar un objetivo es la base de la mayoría de actividades de *team building*. Esta vez, el juego tiene lugar a bordo de un globo aerostático. Cada equipo lo forman ocho personas que disponen de su propio globo, un vehículo 4x4 y el asesoramiento constante de un conductor y un piloto profesional. ***Duración: 2 horas de vuelo. Nivel de dificultad: medio.***

20

AÑOS CELEBRÓ EN 2017 EL EUROPEAN BALLOON FESTIVAL DE IGUALADA

¿SABÍAS QUE...?

ORGANYÀ, UNA MONTAÑA MÁGICA

El valle de Cabó, situado en Terres de Lleida, es un paraíso para los aficionados al parapente gracias a la especial orografía de la montaña, que permite volar durante todo el año, pues posibilita la entrada de un viento suave y constante que, al chocar con la ladera, forma una corriente ascendente que ayuda a ganar altura a los parapentistas sin la necesidad de esperar a las corrientes de aire cálido. Este pequeño detalle hace que la zona de vuelo de Organyà sea conocida en todo el mundo como *The Magic Mountain* (la montaña mágica) y que parapentistas de todo el planeta acudan hasta este valle de historia milenaria para volar, perfeccionar su técnica y hacer vistosas piruetas.

Para más información: www.lleidatur.com

MULTIACTIVIDADES

OCIO TERRESTRE

Trotar por las montañas, a pie o a lomos de un caballo. Salir de excursión en quad, en buggie o en motocicleta. Con el mapa adecuado, el territorio se convierte en campo de juego y en una vía abierta a la exploración.

Una agraciada orografía, unida al buen estado de los senderos de bosques, valles y montañas, convierte a Cataluña en un auténtico edén para los aficionados al *trail running* y a las carreras de orientación. Al igual que el excursionismo, las carreras de montaña gozan de gran popularidad

En entornos especialmente indicados, como el Vall de Boí, Espot o Gósol, se han creado centros específicos para la práctica y el entrenamiento de estas disciplinas. Los itinerarios se señalizan y catalogan según su dificultad, creando rutas para atletas de todos los niveles, desde aquellos que únicamente pretenden hacer actividad física en la naturaleza hasta los que buscan el terreno ideal para desarrollar sus potenciales realizando entrenamientos interválicos, mejorar la habilidad en zonas técnicas o incluso preparar competiciones tan concretas como las de kilómetro vertical.

CARRETERAS CON ENCANTO

En Cataluña existe una profusa red de bucólicas carreteras locales que conducen hasta lugares realmente únicos. Para los aficionados a viajar en motocicleta y disfrutar tanto del trayecto como de aquello que aguarda a orillas de la lengua de asfalto, en la demarcación de Lleida se han creado un total de 10 itinerarios de “moturismo”.

10
ITINERARIOS PARA MOTURISMO, EN LES TERRES DE LLEIDA

VIAJAR ES MUCHO MÁS QUE DESPLAZARSE. ES SENTIR CADA PASO, DISFRUTAR CADA CURVA Y FUSIONARSE CON EL PAISAJE, IMPREGNÁNDOSE DE LA ESENCIA QUE LO HACE ÚNICO.

CAMINOS Y PISTAS PARA TODOS

Más allá de la frontera del asfalto, aguarda una exorbitante maraña de caminos y pistas forestales que invitan a salir de excursión y a disfrutar del contacto con la naturaleza. Se trata de rutas pensadas para circular en vehículos todoterreno, como *quads*, *buggies* o coches 4x4, rodando sin prisas, oteando el paisaje y parando a tomar fotografías para empaparse del espíritu y la paz del mundo rural.

© ORIOL CLAVERA

ESCALADOR EN UNA PARED DEL VALL D'ÀGER, TERRES DE LLEIDA.

También hay espacio para los paseos ecuestres. Ya sea en una salida de una hora o en una travesía de una semana, a orillas del mar o en las llanuras de les Terres de l'Ebre pasear a caballo resulta siempre una experiencia inolvidable, por lo que significa de contacto con la naturaleza. Sin dejar de lado las salidas y recorridos en carruajes que se ofrecen en la Fageda d'en Jordà, en la Garrotxa, en la zona de los Pirineos.

CUIDAR EL ENTORNO

Practicar deporte en el medio natural es una fuente incalculable de beneficios físicos y mentales, pero la mayor recompensa es sentir el abrazo de la naturaleza. Para ello es vital aprender a observarla, escucharla, vivirla. El excursionista responsable sabe adentrarse en el medio sin alterarlo, minimizando su huella ecológica, respetando a plantas y animales, evitando hacer ruidos innecesarios o molestar a los demás usuarios de los caminos, llevando a casa todos los residuos, al igual que los buenos recuerdos, que serán sólo fotografías, dibujos y sonrisas.

¿SABÍAS QUE...?

MONTSERRAT, LA MONTAÑA DE LAS 1.500 AGUJAS

La escalada es una actividad de larga tradición en Cataluña y la montaña de Montserrat, con más de 1.500 agujas, paredes y espolones de roca de inmejorable calidad, es uno de los escenarios de referencia para su práctica a nivel mundial. En sus 7 kilómetros de largo por 2,5 kilómetros de ancho, existen más de 5.600 vías abiertas, por lo que al visitar la zona es muy fácil descubrir cordadas de escaladores progresando. Para preservar la biodiversidad, en los últimos años se han establecido algunas limitaciones a la apertura de nuevos itinerarios, promoviendo la reparación y el mantenimiento de los clásicos.

Para más información www.muntanyamontserrat.gencat.cat

POR VALLES Y MONTAÑAS

Existen muchas maneras de disfrutar de un territorio: practicar el senderismo, la orientación, la escalada, pilotar un quad o una motocicleta. Cataluña ofrece propuestas en todos los sentidos.

Actividad accesible

VAL D'ARAN

1 MULTIAVENTURA EN EL VALLE

www.kabi-travels.com

Explorar el Val d'Aran a través de sus cañones y sus ríos, viajando desde las cumbres nevadas hasta los valles, es una aventura completa si se combinan diversas disciplinas, como el senderismo, la orientación, la iniciación a la escalada y las vías ferratas, el rafting y el descenso de cañones. ***Duración: 3 días. Mejor época: primavera y verano.***

2 RUTAS A CUATRO PATAS

www.aranexperience.com

Conectar los pueblos más pintorescos del valle a lomos de un dócil caballo, descubriendo tranquilos caminos y disfrutando del paisaje, de las montañas, de los bosques y del rugiente río Garona, desde el Pla de Beret hasta Vielha. Actividad para todos los públicos a partir de 7 años. ***Duración: de 1 a 3 horas. Mejor época: primavera, verano y otoño.***

PIRINEUS

3 AVENTURA EN LA OSCURIDAD

www.discoverpyrenees.com

Los primeros pasos en la exploración del mundo subterráneo son realmente excitantes. En compañía de monitores especialistas, adentrarse en cavidades de iniciación como la Fou de Bor o la Cova d'Anes, en la Cerdanya, son la mejor puerta de acceso a esta disciplina que combina aventura, deporte y ciencia. ***A partir de 7 años.***

© DANIEL JULIÁN

4 EN TODOTERRENO POR LA HISTORIA

www.lavalldelord.com

Las excursiones en vehículo 4x4 por los caminos de la sierra de Busa, en el Prepirineo de Lleida, descubren escenarios de leyenda ocultos en bosques de robles y pino rojo, donde

9

EDIFICIOS DECLARADOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO EN LA VALL DE BOÍ

¿SABÍAS QUE...?

SIURANA, ÚLTIMO CASTILLO ÁRABE

Los riscos de roca roja y gris que rodean Siurana, en la Sierra de Prades, son un paraíso para los escaladores. Gracias a su estratégica localización en lo más alto del macizo, el castillo de Siurana, de origen árabe, fue inexpugnable durante siglos y se convirtió en el último enclave musulmán en Cataluña. Hoy se puede visitar cómodamente y reservar la energía para explorar a pie los alrededores del pueblo y la antigua fortaleza. Una ruta breve pero espectacular es la del Camí de la Trona, una fotogénica y panorámica formación rocosa que dista sólo 15 minutos del aparcamiento.

Para más información www.turismesiurana.org

© RAMON GRABRIEL. GZ

crece una gran variedad de especies micológicas, y espacios donde tuvieron lugar emblemáticos acontecimientos de la historia de Cataluña. *Mejor época: primavera y verano.*

5 VIA FERRATA EN EL MONTSANT

www.veleroincoming.com

El itinerario equipado de la vía ferrata de la Morera de Montsant se encarama a las verticales paredes de la sierra del Montsant, mostrándola desde una perspectiva aérea inigualable: agujas de roca, puentes tibetanos, fantásticas panorámicas del Priorat… Actividad guiada. Dificultad: media-alta. *Duración: 3 horas. Mejor época: todo el año.*

PAISAJES BARCELONA

6 EXCURSIONES EN QUAD

www.paddleinspain.com

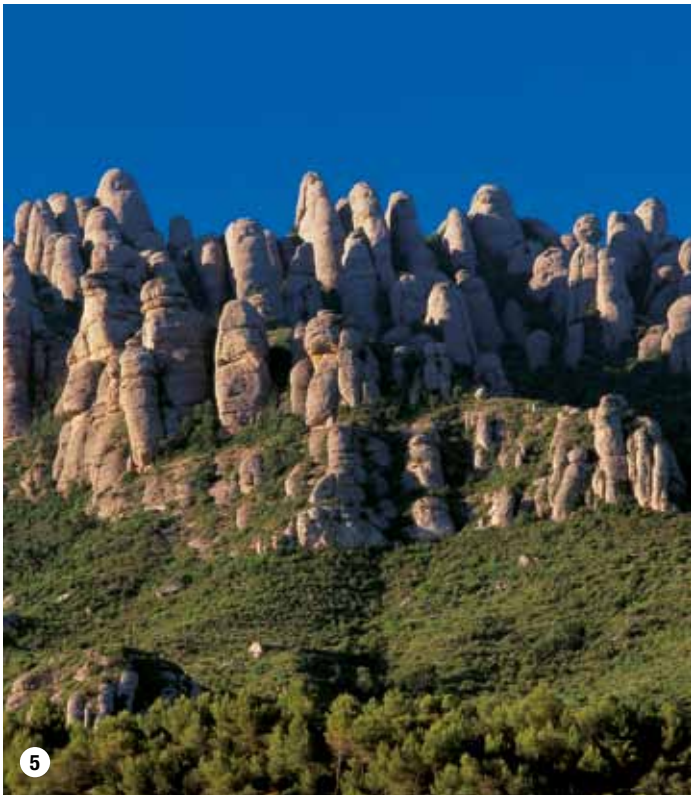
A sólo una hora de la gran ciudad, los pintorescos parajes naturales del Prepirineo barcelonés se convierten en el escenario de una excitante aventura al alcance de todo el mundo. Aprender a pilotar estos vehículos a motor es realmente fácil y las excursiones se realizan siempre en compañía de un instructor experto. *Duración: 1 hora. Mejor época: todo el año.*

TERRES DE L'EBRE

7 ORIENTACIÓN EN SIERRA DE TIVISSA

www.veleroincoming.com

Aprender a orientarse en el medio natural con un mapa y una brújula puede ser, además de algo realmente útil, una excitante aventura y un divertido juego para personas de todas las edades. En la sierra de Tivissa se organizan cursos de iniciación en los que el nivel se adapta a los participantes. *Duración: de 1 a 5 horas. Mejor época: todo el año.*



© ORIOL ALAMANY

CITAS INTERNACIONALES

DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE

TRAIL RUNNING PIRENAICO

La Pyrenees Stage Run es la carrera de trail running por etapas que recorre el Pirineo catalán, siguiendo el sendero GR 11 desde Ribes de Freser hasta el Val d'Aran. Se participa en equipos de dos o tres corredores, que deben completar en siete días un recorrido de 240 kilómetros y 15.000 metros de ascensión acumulada, atravesando un total de cinco parques naturales.

Para más información www.psr.run

¿SABÍAS QUE...?

ROMÁNICO UNIVERSAL

En el Vall de Boí, en el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, la concentración de edificios románicos es extraordinaria. En total hay ocho iglesias y una ermita declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, construidas durante los siglos XI y XII siguiendo el modelo lombardo, procedente del norte de Italia, caracterizado por un cuidadoso trabajo de la piedra y esbeltos campanarios. El proyecto Románico con Botas propone itinerarios por los antiguos caminos que comunican los pueblos del Vall de Boí, para descubrir con un guía las más interesantes anécdotas.

Para más información www.vallboi.cat

ACTIVIDADES DE INVIERNO

LA NIEVE MÁS PURA

Más allá de los dominios de las estaciones de esquí, la montaña invernal ofrece emociones únicas. Con el material y los guías adecuados, la nieve virgen está más cerca que nunca.

El invierno conlleva un cambio en el paisaje que redefine la montaña en todas sus dimensiones. Los caminos se cubren de blanco e invitan a salir de excursión en moto de nieve o en un trineo tirado por perros. Con las raquetas de nieve se puede ir incluso más allá, explorar el bosque nevado; caminar tras los rastros de un zorro, un urogallo o un rebeco, o pasear hasta lagos helados de origen glaciar.

EN FORMA TODO EL AÑO

En Cataluña existen siete estaciones de esquí nórdico (www.totnordic.com) con circuitos de todos los niveles y rutas específicas para pasear con raquetas de nieve. Ambas actividades permiten combinar los beneficios del fitness y el saludable contacto con la naturaleza y el aire puro de la montaña. En las montañas catalanas también aguardan diez modernas estaciones de esquí alpino con casi 500 kilómetros de pistas esquiables de todos los niveles de las que se puede consultar características en ***www.catalunya.com/que-fer/activat/esquiar-amb-sol.***

SALIDA EN RAQUETAS DE NIEVE, EN LLES DE CERDANYA.

100

AÑOS CUMPLIÓ LA ESTACIÓN DE ESQUÍ LA MOLINA EN 2008

HAY AVENTURAS QUE SÓLO SE PUEDEN VIVIR EN INVIERNO, COMO PATINAR SOBRE UN LAGO HELADO, APRENDER A CONSTRUIR UN IGLÚ…

DESDE LAS CUMBRES

En invierno, los excursionistas más avezados y los esquiadores experimentados sienten la llamada de las cumbres nevadas. Ya sea con la ayuda de un heliesquí o ganando altura con las pieles de foca, todos buscan las mejores palas para ascender hasta cimas de nieve virgen, disfrutar de las vistas desde lo más alto y, después, descender hacia el valle con los esquís o la tabla de snowboard. En este entorno de belleza sin igual, conocer el medio resulta vital, por lo que los guías de montaña desempeñan una labor básica.

© ORIOL CLAVERA

ESQUÍ ALPINO EN PORT AINÉ, PIRINEUS.

¿SABÍAS QUE...?

LA MOLINA, UNA ESTACIÓN CENTENARIA

El año 1908 ya se practicaba *telemarc*, la disciplina que se considera madre del esquí moderno, según está documentado en el boletín del Centre Excursionista de Catalunya. Gracias a la llegada del tren, en 1922, el esquí empezó a popularizarse en Cataluña. El año 1925 se inauguró el primer alojamiento y, en 1940, se instaló el primer servicio de asistencia médica para los practicantes. La estación de esquí la Molina fue pionera de la difusión del esquí a principio del s. XX y hoy sigue siendo un referente en la práctica de los deportes de invierno.

Para más información: www.lamolina.cat

© DANIEL JULIÁN

ACTIVIDADES DE INVIERNO

INICIACIÓN AL ESQUÍ DE TRAVESÍA

www.nautviajes.es

Nada mejor que un fin de semana inolvidable para una primera toma de contacto con el esquí de travesía. El campo se divide en dos jornadas de actividad y se ha escogido como estación base el exclusivo balneario de Bahns de Tredòs, en las inmediaciones del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Se accede al hotel con esquís y moto de nieve. Los guías son especialistas en esquí de travesía e imparten clases de teoría y familiarización con el material. ***Dificultad: media. Mejor época: de enero a abril.***

HELIESQUÍ & HELIRAQUETAS A LA CARTA

www.kabi-travels.com

Guías expertos escogen las mejores bajadas en función de la nieve y su conocimiento del terreno para volar en helicóptero hasta las cumbres más recónditas de los Pirineos de Cataluña y, una vez allí, conducir al grupo montaña abajo, deslizándose sobre la nieve virgen. Para quien no practica esquí, también existe la opción de ir de excursión con raquetas de nieve por parajes que de otro modo serían inaccesibles. ***Dificultad: alta. Edad mínima: 16 años. Mejor época: de enero a abril.***

ESQUÍ ENTRE LAGOS Y CIRCOS GLACIARES

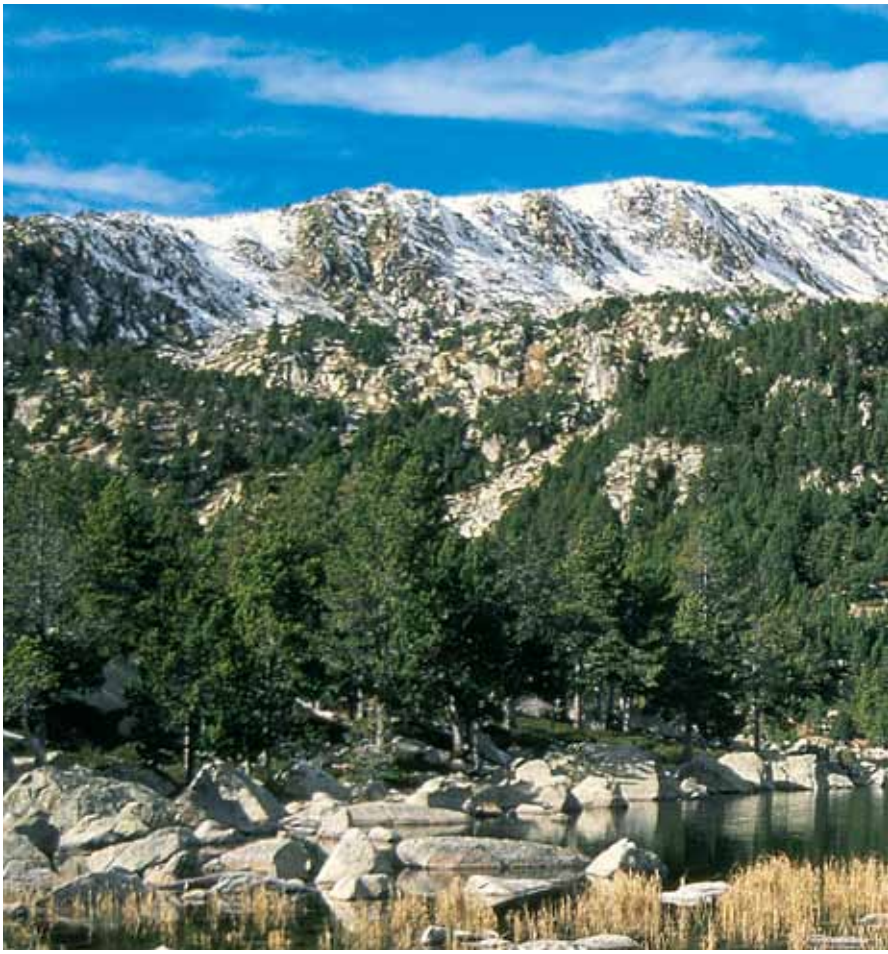
www.outdooradventour.com

Tres días de esquí de montaña en un recorrido itinerante único, explorando con los parajes más bellos de la vertiente norte del parque nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, entre lagos helados y circos glaciares. El grupo cuenta siempre con la supervisión de un guía acompañante conocedor de la zona, alojamiento en hoteles tradicionales con circuitos de spa e inolvidables noches en refugios de alta montaña. ***Dificultad: alta. Mejor época: de enero a abril.***

© DANIEL JULIÁN

© ORIOL CLAVERA

© JAVIER MIGUÉLEZ



© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

© KIM CASTELLS

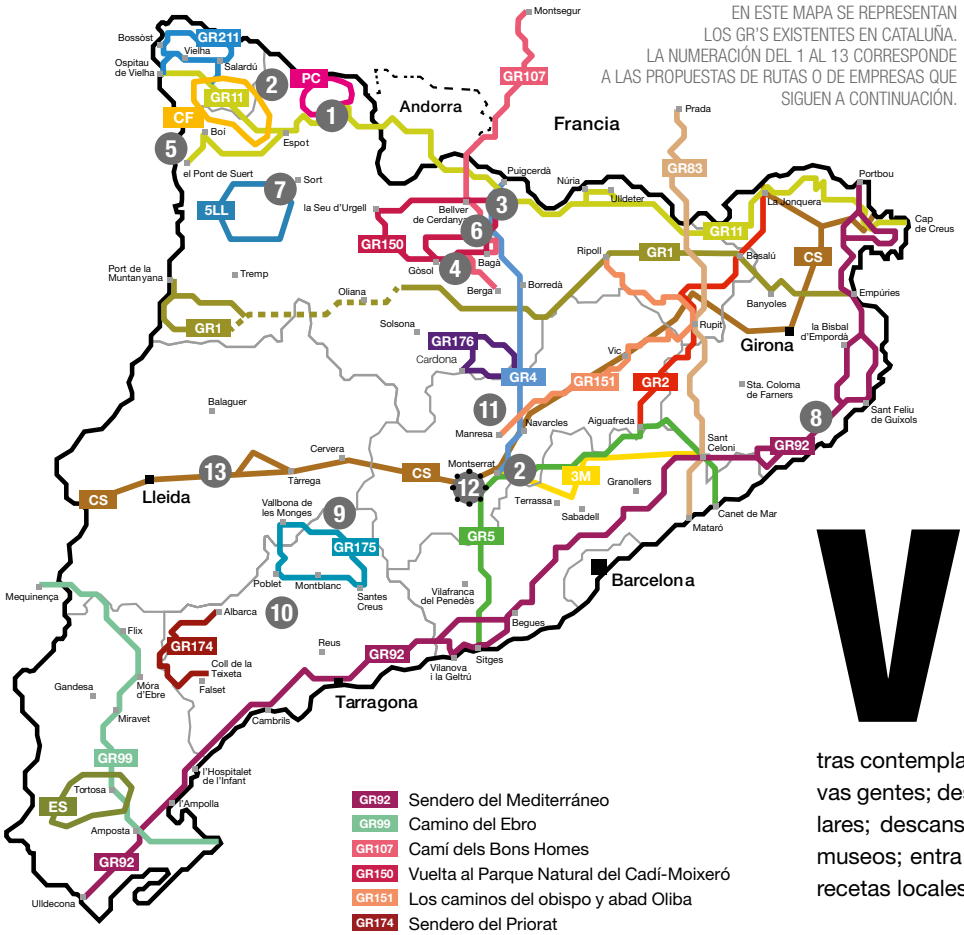
LA HUELLA DEL CAMINO

Viajar a pie es vivir a la velocidad de las mariposas. Es dejar que cuerpo y espíritu se impregnen del paisaje a través de los cinco sentidos. Es disfrutar de las primeras luces del amanecer, del agua de las fuentes, de las sombras de los árboles, del pícnic a media excursión, de un queso artesano, de unas frutas del bosque… Caminar es la manera más simple y sana de trasladarse, pero también la que más ayuda a fijarse en los detalles, convirtiendo un simple paseo en un viaje grandioso. No importa que la travesía sea de una hora o de un mes, la actitud del caminante es la que determina la preciada impronta que el camino deja en su corazón.

SENDERISMO

UN PASO MÁS ALLÁ

Desde las cumbres más altas de los Pirineos hasta las playas más solitarias de la Costa Brava, en Cataluña, el aficionado al senderismo puede elegir entre un sinfín de excursiones.



Actividad accesible

3M	Els 3 Monts
PC	La Porta del Cel
5LL	El cinquè llac
ES	Estels del Sud
CF	Carros de Foc
CS	Camino de Santiago

GR92	Sendero del Mediterráneo
GR99	Camino del Ebro
GR107	Camí dels Bons Homes
GR150	Vuelta al Parque Natural del Cadí-Moixeró
GR151	Los caminos del obispo y abad Oliba
GR174	Sendero del Priorat
GR175	Ruta del Císter
GR176	Ruta de las ermitas románicas
GR211	Circular de la Val d'Aran
GR1	Sendero tranversal
GR2	De la Jonquera a Aiguafreda
GR4	De Puigcerdà a Montserrat
GR5	Sendero de los miradores
GR11	Senderos de los Pirineos
GR83	Camino del exilio

Viajar a pie es mucho más que poner un pie delante de otro, acumular kilómetros o desniveles. El senderista del siglo XXI es un explorador enamorado del paisaje que disfruta practicando el deporte más sano que existe: caminar en armonía con lo que le rodea mientras contempla la fauna y flora autóctonas; conoce nuevas gentes; descubre tradiciones, fiestas y bailes populares; descansa en pequeños pueblos; visita curiosos museos; entra en iglesias de origen medieval; saborea recetas locales, y compra en mercados artesanos.

365 DÍAS AL AÑO

El relieve variado y montañoso de buena parte de Cataluña, unido a una gran riqueza paisajística y cultural, invita a calzarse las botas, olvidarse del reloj y disfrutar del clima suave y temperado que convierte esta pequeña zona llena de contrastes en un auténtico paraíso de las excursiones a pie.

© MARC CASTELLET

© JOSÉ LUÍS RODRÍGUEZ

VIÑAS EN TERRAZAS EN EL PRIORAT Y EL CAMINO HACIA EL MONASTERIO DE MONTSERRAT.

LAS RUTAS DEL PROYECTO HIKING EUROPE SE DISTRIBUYEN ENTRE CUATRO REGIONES DE CROACIA, ITALIA, IRLANDA Y CATALUÑA.

INFINITAS RUTAS

Una red de senderos de Gran Recorrido (GR) y Pequeño Recorrido (PR) se ramifica por todo el territorio, garantizando el disfrute a senderistas de todos los niveles, con experiencias de larga duración como la travesía del Pirineo por el GR-11 o el viaje por el litoral mediterráneo del GR-92. También existen rutas de varios días de menor duración, como el GR-107, conocido como Camí dels Bons Homes (camino de los buenos hombres), o el GR-175, que descubre los monasterios más importantes de la orden del Císter en Cataluña. Las posibilidades son prácticamente inabarcables, pues a medida que uno amplía más y más la lupa sobre el mapa, aparecen nuevas sendas que conducen a mundos por descubrir.

¿SABÍAS QUE...?

HIKING EUROPE, EL MUNDO RURAL SIN FRONTERAS

El proyecto Hiking Europe nació con el propósito de crear una red de rutas turísticas que diese a conocer, a través de la práctica del senderismo, zonas rurales que poseen un alto interés natural y cultural, pero que son desconocidas. Los itinerarios suman un total de 1.170 kilómetros y se reparten entre Emilia Romagna, Dubrovnik-Derevna, Donegal y Cataluña. En Cataluña, en los Pirineos, la ruta El Cinquè Llac *(www.elcinquellac.com)* propone una travesía circular. En el Priorat, se compagina el senderismo con la cata de los mejores vinos, procedentes de las DO Montsant y DOQ Priorat (www.prioratenoturisme.com).

Para más información www.hikingeurope.net

CAMINOS Y SENDAS PARA TODOS

Además de la extensa red de senderos señalizados existente en Cataluña, una gran variedad de excursiones temáticas permite descubrir y aprender curiosidades sobre la historia, la fauna y la cultura del país.

5. SANTA EULÀLIA D'ERILL LA VALL.

- Dificultad
  - Baja
  - Mediana/baja
  - Mediana
  - Mediana/alta
  - Alta
- Distancia
- Número de etapas
- Desnivel acumulado
  - ▲ Subida
  - ▼ Bajada
- Época recomendada
  - Primavera
  - Verano
  - Otoño
  - Invierno
- Más información
- Ruta de interés espcial
  - Espiritual
  - Historico
  - Paisajístico
- *Actividad accesible*

PIRINEUS

1. LA PORTA DEL CEL

Tocando el cielo

●	▲ 5.500 m ▼ 5.500 m
64 km	
5 etapas	
www.rutespirineus.cat	

La Porta del Cel es una travesía de alta montaña por etapas que recorre el Parc Natural de l'Alt Pirineu, el espacio protegido más extenso de Cataluña. El itinerario se desarrolla por un vasto territorio de naturaleza agreste, frondosos bosques, lagos de montaña y cimas que superan los 3.000 metros de altitud, como la Pica d'Estats, que con 3.143 metros es la cumbre más elevada de Cataluña.

2. AIGÜESTORTES

Los secretos del parque nacional

●	Variable
Variable	
Medio día	
www.vallboi.cat	

Sorprender a las marmotas a las puertas de sus madrigueras, caminar junto a un río habitado por nutrias… Existe un amplio catálogo de excursiones guiadas diseñadas para disfrutar de modo seguro y divertido la naturaleza del Vall de Boí, dentro del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, mientras se aprende a interpretar los rastros de los animales en su medio natural y a familiarizarse con la información que ofrecen los mapas topográficos.

3. FANTASHISTORY EN LA CERDANYA

Caminar jugando

●	▲ 500 m ▼ 500 m
8-11 km	
2-4 h	
www.cerdanyaecoresort.com	

Fantasía, historia y tecnología se mezclan en Fantashistory, un juego para recorrer La Cerdanya descubriendo leyendas. El itinerario se sigue mediante un GPS y un iPad. Al llegar a cada *waypoint*, un personaje se dirige a los participantes a través de la pantalla, explicando su historia y los pasos a seguir para continuar la aventura. Los juegos Leyendas de la Cerdanya Fantástica y Prehistoria de Prullans están disponibles en catalán, castellano, inglés y francés.

¿SABÍAS QUE...?

MÚSICA EN SANT PERE DE RODES

Caminar desde el monasterio de Sant Pere de Rodes hasta las ruinas del castillo de Sant Salvador es una excursión de 30 minutos que ofrece una panorámica de difícil de olvidar: el mar, el Cap de Creus, los dominios del antiguo cenobio, la cumbre del Canigó, los Pirineos…En verano el monasterio organiza su propio festival, con conciertos para piano y música de cámara. Para el público familiar, se celebran visitas guiadas sobre los orígenes y la historia del monasterio, el paso de peregrinos en la Edad Media, los ataques de los piratas…

Para más información:
www.patrimoni.gencat.cat/es/coleccion/monasterio-de-sant-pere-de-rodes

© INFOTUR

5

4. TRAS LAS HUELLAS DEL ÚLTIMO CÁTARO

La alternativa al Camí dels Bonshomes

●●	▲ 7.400 m
190 km	
10 etapas	
www.pedratour.com	

Travesía transfronteriza a través del Pirineo, entre Bagà (Berguedà) y Tarascó (Ariège), siguiendo los pasos de Guillaume Bélibaste, el último anciano o perfecto cátaro conocido. La ruta explora los cautivadores y agrestes parajes pirenaicos, cruzando los parques naturales de Cadí-Moixeró y Alt Pirineu. El trazado es paralelo al conocido Camí dels Bons Homes.

5. ROMÁNICO CON BOTAS

La fascinación del arte rural

●	--
7 km	
4 h	
www.vallboi.cat	

Itinerario por los antiguos caminos y sendas que unen los pueblos del Vall de Boí desde tiempos inmemoriales, para descubrir y aprender con un guía acompañante interesantes historias y anécdotas relacionadas con las joyas más importantes del románico catalán, en las iglesias de Sant Climent de Taüll, Sant Joan de Boí, etc.

6. CAMINO DE PABLO PICASSO

Huellas pictóricas

●●	▲ 2.700 m ▼ 2.400 m
60 km	
4 /5 etapas	
www.pedratour.com	

Un viaje a pie a través de los Pirineos de Cataluña, desde Guardiola de Berguedà hasta Bellver de Cerdanya, siguiendo la misma ruta que utilizó Pablo Picasso en 1906, cuando abandonó la ciudad de Barcelona y descubrió la belleza y los colores de estas montañas de camino a París. La ruta se divide en cómodas etapas, haciendo escala en pueblos como Saldes y Gósol, situados al pie del Pedraforca, donde el pintor estuvo pintando durante los dos meses que duró su estancia.

7. EL QUINTO LAGO

Los secretos de las Terres de Lleida

●●	▲ 6.300 m
105 km	
5 etapas	
www.rutespirineus.cat	

El Cinquè Llac es una travesía circular a través de los Pirineos, en la zona de Lleida, en la que se disfruta durante varias jornadas de paisajes maravillosos y de un ambiente rural tranquilo y solitario. Se trata de una ruta de descubrimiento del territorio. En total son 5 etapas, para descubrir el último día el enigmático "quinto lago".

7

7. EL CINQUÈ LLAC.

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

8. MONASTERIO DE NÚRIA.

8

© SERVICIOS EDITORIALES GEOPLANA

© ORIOL CLAVERA

9. CAMÍ DE RONDA.

10. MONASTERIO DE POBLET.

PIRINEUS

8. REFUGIS DEL TORB

De Núria al Canigó

●●	▲ 4.500 m ▼ 4.500 m
71 km	
5/7 etapas	
www.apasdisard.com	

Una ruta circular entre el santuario de Núria y la emblemática montaña del Canigó. Este itinerario de alta montaña permite disfrutar a paso tranquilo de los mejores paisajes de la región pirenaica del Ripollès, el Vallespir y el Conflent. Se puede realizar de manera autoguiada, pero también existe la opción de contratar los servicios de un guía de montaña.

COSTA BRAVA

9. CAMÍ DE RONDA

A orillas del mar

●●	▲ 3.900 m ▼ 3.900 m
140 km	
8 etapas	
www.camideronda.com	

Viajar a pie entre calas desiertas y acantilados, por un camino que une pueblos de pescadores, torres medievales, escondites piratas y yacimientos íberos. El Camí de Ronda propone una travesía lineal de 42 kilómetros a realizar en 2 o 3 días, entre Sant Feliu de Guíxols y Begur. También ofrece la posibilidad de unir la ciudad de Girona con la Costa Brava, visitando los pueblos del Empordà y la Selva, a través del macizo de Les Gavarres y L'Ardenya.

¿SABÍAS QUE...?

DALÍ, SURREALISMO Y CAP DE CREUS

En el Parc Natural del Cap de Creus, el paisaje es una colosal obra de arte que vuelve rematadamente locos a los aficionados a la geología. En este escenario de reminiscencias mitológicas, es fácil encontrar similitudes con las insólitas figuras que Max Ernst pintó después de pasear por este elíseo telúrico guiado por su amigo Salvador Dalí. En el punto más oriental de la península, más allá del faro, un laberinto de rocas afiladas de distintos colores y texturas configura un escenario fabuloso que Luis Buñuel, otro surrealista universal, utilizó como telón de fondo para la polémica película *La Edad de Oro*, estrenada en 1930.

Para más información www.parcsnaturals.gencat.cat/es/cap-creus

© MIGUEL RAURICH

10

13. LA CUEVA DE SANT IGNACIO EN MANRESA.

© JUAN JOSÉ PASCUAL

13

COSTA DAURADA

10. LA RUTA DEL CÍSTER

Ora et camina

●	▲ 3.181 m ▼ 3.181 m
105 km	
5 etapas	
www.larutadelcister.info	

El trazado del GR-175, también conocido como Ruta del Císter, une los tres monasterios cistercienses de Santes Creus, Poblet y Vallbona de les Monges. En este viaje a través de la historia y la arquitectura religiosa de una región que abarca parte de Lleida y Tarragona, en la que se producen excelentes vinos y se practica una rica gastronomía, se viven experiencias únicas, como participar en la oración y escuchar los cantos de los monjes de Poblet.

11. RUTA DEL BOSQUE DE POBLET

Para todas las edades

●	--
6,5 km	
2 h	
http://parcsnaturals.gencat.cat	

Más de 700 especies micológicas distintas crecen entre los pinos, robles, tilos avellanos y acebos del bosque de Castellfollit, en el Paratge Natural de Poblet. A lo largo del recorrido, aparecen también diversas setas pintadas en los árboles, pero sólo son visibles al colocarse en un determinado ángulo visual… Sin duda, un juego para toda la familia. Participa de esta ruta a través de la Ruta del Cister. Encontrarás más información en www.larutadelcister.info

COSTA BRAVA, PAISAJES BARCELONA TERRES DE LLEIDA

12. CAMÍ DE SANT JAUME

Mil y un caminos

●	▲ 6.200 m ▼ 5.900 m
388 km	
15-18 etapas	
www.camidesantjaume.cat	

En la Cataluña medieval, los peregrinos cruzaban el Pirineo por el Coll de Panissars, en La Jonquera, y hacían escala en el monasterio de Sant Pere de Rodes, Girona, Vic, Sant Cugat del Vallès y Montserrat, para después seguir el viaje hacia poniente. En los últimos años se han recuperado y señalizado diversas variantes de la ruta jacobea, como la que va desde el Port de la Selva, en el Alt Empordà, hasta Alcarràs, en el Segrià.

13. CAMINO IGNACIANO

Ruta de la conversión

●	▲ 3.200 m ▼ 3.200 m
183 km	
7 etapas	
www.caminoignaciano.org www.cataluña.com	

El itinerario de peregrinación entre Azpeitia (Guipúzcoa) y la cueva de Manresa (Barcelona), en la que San Ignacio de Loyola vivió la profunda experiencia espiritual que marcó su vida, coincide en su mayor parte con el Camino de Santiago, pero en sentido contrario. En el tramo catalán de la ruta, el peregrino visita ermitas y cenobios, viajando a través de los paisajes que condujeron al santo hacia sus "ejercicios espirituales".

¿SABÍAS QUE...?

UNA DIETA ESPIRITUAL

No ha sido fácil descubrir qué comían los cátaros, aquellos hombres y mujeres que huyeron a través del Pirineo en la Edad Media. Pero los expertos en gastronomía e historia han indagado en numerosos documentos, libros de recetas e incluso en las actas de la Inquisición contra los últimos cátaros para averiguar de qué se alimentaban –y de qué no– los perseguidos Perfectos, aquellos que ansiaban la pureza de espíritu y le negaban al cuerpo toda clase de carne, ya fuese en sentido figurado o literal. En el Camí dels Bons Homes (el camino de los hombres buenos), hoy se pueden degustar sabrosas recetas inspiradas en la sanísima cocina cátara y medieval.

Para más información www.camidelsbonshomes.com

ESCOJE TU RUTA. CONSEJOS DEL EXPERTO

La variedad de itinerarios de senderismo en Cataluña es realmente sorprendente. Una buena elección y un planteamiento correcto de la actividad harán que la experiencia sea absolutamente memorable.

EXCURSIONES A MEDIDA

En Cataluña existen infinidad de rutas, de todas las distancias y grados de dificultad –tanto a nivel físico como técnico–, y con los más variados atractivos. Para que la elección sea un éxito, conviene planificar en función del miembro menos preparado del grupo, y no al revés.

¿MAR O MONTAÑA?

El litoral mediterráneo y las zonas de media montaña se pueden disfrutar todo el año. En alta montaña, el verano es la estación perfecta para las rutas de senderismo. En invierno, los paisajes nevados harán las delicias de los aficionados a las excursiones con raquetas de nieve.

ESTUDIO DELITINERARIO

Antes de empezar a caminar, es primordial analizar el mapa y familiarizarse con la cartografía y las señales que indican la ruta. Hay que tener en cuenta los horarios previstos de inicio y final, el kilometraje, los desniveles acumulados y los posibles atajos, por si conviene acortar la excursión.

GPS Y TELÉFONO MÓVIL

Las baterías del teléfono móvil y el GPS deben estar cargadas al máximo. Si la excursión es larga, el modo avión permite ahorrar energía. Una batería externa puede ser útil en rutas de más de una jornada.

METEOROLOGÍA

La previsión meteorológica es de vital importancia cuando se plantea una actividad al aire libre. El riesgo de tormentas, precipitaciones y cambios bruscos de temperatura debe ser tenido muy en cuenta al proyectar una caminata.

COMPARTE TUS PLANES

Vayamos solos o acompañados, hay que informar de nuestro plan a terceras personas –empleados del hotel, familiares, etc.– con la mayor precisión posible. Lo más prudente es ceñirse al itinerario previsto. De esta manera, en caso necesario, los equipos de emergencia sabrán dónde iniciar la búsqueda.

LA MOCHILA PERFECTA

Aunque el cielo esté sereno y haga calor al empezar la excursión, nunca hay que

TODAS LAS RUTAS AL DETALLE

	Dificultad	Desnivel	Distancia	Etapas	Época del año	Interés
1. LA PORTA DEL CEL	●	▲ 5.500 m ▼ 5.500 m	64 km	5		
2. AIGÜESTORTES	●		150 km	1		
3. FANTASHISTORY EN LA CERDANYA	●	▲ 500 m ▼ 500 m	8-11 km	1		
4. TRAS LAS HUELLAS DEL ÚLTIMO CÁTARO	● ●	▲ 7.400 m	190 km	10		
5. ROMÁNICO CON BOTAS	●		7 km	4		
6. CAMINO DE PABLO PICASSO		▲ 2.700 m ▼ 2.400 m	60 km	4/5		

olvidar ni la chaqueta impermeable ni una prenda de abrigo extra, por si cambia el tiempo. También serán útiles una gorra, unas gafas de sol con protección UV y crema solar para la piel, el mapa de la zona, agua, comida, dinero, documentación, reloj, teléfono móvil…

CALZADO IDEAL

Es muy importante utilizar botas de senderismo o zapatillas deportivas diseñadas para ir por caminos de montaña. La suela debe proporcionar adherencia y proteger la planta del pie de las irregularidades del terreno. Existen modelos específicos en función de la época del año, las temperaturas, el tipo de firmeza… Elige siempre una o dos tallas más de la que usas habitualmente.

BASTONES

Caminar por terreno desigual, con desniveles y una mochila a la espalda conlleva un mayor gasto energético que pasear por caminos llanos. Los bastones de senderismo ahorran un 15% de esfuerzo a las piernas y ayudan a mantener el equilibrio en zonas irregulares o resbaladizas.

AVITUALLARSE

Agua, un pequeño bocadillo, fruta desecada, nueces… Durante la excursión, el cuerpo necesitará combustible extra. Es preferible hacer breves paradas para hidratarse con pequeños tragos cada 15 o 20 minutos y recuperar energías cada hora con alimentos ligeros y a la vez ricos en azúcares naturales.

RESPETO POR EL ENTORNO

Conocer la naturaleza es el primer paso para sentirse parte de ella, y así amarla y respetarla. Caminar dentro de las rutas establecidas y evitar hacer ruidos innecesarios, y sin alterar el entorno, es la mejor manera de transmitir un mensaje positivo a las futuras generaciones, verdaderos herederos de la riqueza natural de nuestro planeta.

20

MINUTOS DEBE SER EL MÁXIMO ENTRE CADA VEZ QUE EL CAMINANTE SE HIDRATA

© LLUÍS CARRO

	Dificultad	Desnivel	Distancia	Etapas	Época del año	Interés
7. EL QUINTO LAGO	●●	▲ 6.300 m	150 km	5		
8. REFUGIS DEL TORB	●●	▲ 4.500 m ▼ 4.500 m	71 km	8		
9. CAMÍ DE RONDA	●●	▲ 3.900 m ▼ 3.900 m	140 km	5/7		
10. LA RUTA DEL CÍSTER	●	▲ 3.181 m ▼ 3.181 m	105 km	5		
11. RUTA DEL BOSQUE DE POBLET	●		6,5 km	1		
12. CAMÍ DE SANT JAUME	●	▲ 6.200 m ▼ 5.900 m	388 km	15/18		
13. CAMINO IGNACIANO	●	▲ 3.200 m ▼ 3.200 m	183 km	7		

© DANIEL JULIÁN

© DANIEL JULIÁN

© CABLEPRESS

© LLUÍS CARRO

© CABLEPRESS

LA VIDA DESDE UNA BICICLETA

El sol, la brisa, los sonidos del bosque, el aire ligero de las montañas, el aroma inconfundible del mar… Sobre una bicicleta, la experiencia del viaje se transforma y se enriquece con cada pedalada.
A 15 kilómetros por hora, viajando sin prisas, el mundo es distinto, otra vida. De repente, lo más inmediato es lo más valioso, lo más sabroso, lo más divertido. Porque la bicicleta es un vehículo limpio, silencioso y cercano que nos pone en contacto con la naturaleza y las personas. Es la montura ideal para visitar parajes, admirar paisajes y sentir la realidad de nuestro entorno más preciado.

CICLOTURISMO

UN MUNDO EN LAS ALFORJAS

Cataluña es un paraíso para la práctica del cicloturismo. Cada visitante encontrará su ruta, desde los circuitos más tranquilos a las rutas más desafiantes, pasando por las vías preparadas para ser accesibles para todos.

Viajar en bicicleta permite combinar deporte, cultura y diversión. Para iniciar a los más jóvenes o vivir una primera experiencia cicloturista, en Cataluña existen rutas segregadas del tráfico y sin apenas desniveles que aprovechan antiguas vías de ferrocarril. Son las Vías Verdes de Girona, entre los Pirineos de Cataluña y la Costa Brava, y las Vías Verdes de Terra Alta (adaptada para ser accesible para todas las personas) y Baix Ebre, en Tarragona.

EXPLORAR A 15 KILÓMETROS POR HORA

Para los que ya saben qué es viajar en bicicleta, se proponen itinerarios cicloturistas por carreteras tranquilas y pistas rurales en desuso que invitan a pedalear sin prisas, a visitar pequeños pueblos medievales, como los del Empordà, y a saborear la rica gastronomía local, como los arroces del Delta de l'Ebre.

CICLISTAS CERCA DE MOIÀ, EN PAISATGES BARCELONA.

EXISTEN TANTAS FORMAS DE PRACTICAR EL CICLOTURISMO COMO CICLOTURISTAS. CADA CUAL ELIGE CÓMO QUIERE VIVIR LA EXPERIENCIA DE LA LIBERTAD.

PASIÓN POR LAS DOS RUEDAS

La gran afición al ciclismo, unida a una larga tradición excursionista y montañera, ha impulsado la creación de una inagotable red de itinerarios diseñados especialmente para ser recorridos en bicicleta de montaña. En total suman más de 6.456 kilómetros de rutas de todo tipo de niveles y duración, repartidos entre 18 centros BTT homologados y un sinfín de travesías au-

© DANIEL JULIÁN

© MARC VILA. GZ

toguiadas que permiten explorar todos los escenarios naturales de Cataluña.

PAISAJES POR DESCUBRIR

En Girona, el ciclista disfrutará de la belleza icónica de la Costa Brava, siguiendo las rutas que bordean el mar. En la Costa de Barcelona, viajará desde las playas del Maresme hasta las montañas del Montseny o Montserrat. En la Costa Dorada, las viñas explicarán el secreto de los grandes vinos que producen. Y en los Pirineos de Cataluña, las majestuosas montañas darán la bienvenida a los más atrevidos.

PRACTICANTE DE BTT EN CARDONA.

En las Terres de Lleida ofrecen placeres distintos al reto de las alturas, como las largas distancias y el paisaje interminable. Las Terres de l'Ebre son un paraíso para los amantes de los animales y los ciclistas en familia. Paisatges Barcelona ofrece montañas asequibles a disposición de los aventureros. Barcelona es una ciudad ideal para empezar o acabar el viaje.

EL PEQUEÑO TREN DEL EMPORDÀ

El célebre escritor Josep Pla, considerado como el mejor prosista en lengua catalana del siglo XX, comparó los vagones del viejo ferrocarril con "cajas de cerillas". En verdad era un tren minúsculo, de vía estrecha, y cuentan los más mayores que cuando iba sobrecargado tenía problemas para superar las pendientes. El Tren Petit funcionó entre 1887 y 1956, transportando personas y mercancías, como el preciado corcho procedente de los bosques de encinas de la sierra de Les Gavarres. Hoy se aprovecha parte de su viejo trazado como bicicarril para disfrutar del paisaje ampurdanés pedaleando con la familia.

Para más información www.viesverdes.cat

© JOAN CASTRO GZ

ACTIVIDADES PARA CICLOTURISTAS

Todo es posible: pedalear plácidamente alrededor del lago de Banyoles, dar la vuelta a la colosal sierra del Cadí, en una exigente ruta por el Pirineo, seguir una vía verde con la familia o descansar en un alojamiento con servicios especializados para los aficionados a la bicicleta.

© DANIEL JULIÀ

1

Dificultad
- Baja
- Mediana/baja
- Mediana
- Mediana/alta
- Alta

Distancia

Número de etapas

Desnivel acumulado
- ▲ Subida
- ▼ Bajada

Época recomendada
- Primavera
- Verano
- Otoño
- Invierno

Servicios específicos del alojamiento

Més informació

1. EL PUEBLO PINTORESCO DE TRAVESSERES.
2. LLORET DE MAR.

PIRINEOS

PEDALEANDO POR EL RÍO TER

Setcases y L'Estartit

230 km · 6/7 etapas

www.cyclingnolimitravel.com

Travesía guiada de 230 kilómetros, distribuida en cinco etapas, que va desde el nacimiento del río Ter, en los Pirineos de Cataluña, hasta la Gola del Ter, en el Mediterráneo. *Interés especial: ruta a través de caminos mayoritariamente no pavimentados, para conocer la Cataluña rural más auténtica.*

PUEBLOS PINTORESCOS

La Cerdanya

▲ 1.255 m ▼ 1.838 m · 40+62 km · 5 etapas

www.discoverpyrenees.com

Visita los pueblos con más encanto, como Lles y Travesseres, con vistas al Parc Natural del Cadí-Moixeró. Se ofrecen diferentes *roadbooks* de rutas autoguiadas con detalladas descripcione.*Interés especial: paisajístico en el Parc Natural Cadí-Moixeró.*

TODO PARA LOS CICLISTAS

La Cerdanya

Cerdanya Ecoresort

www.cerdanyaecoresort.com

Punto de información con mapas, guías y asesoramiento de guías profesionales. Herramientas y kit de limpieza, garaje, tienda de material, posibilidad de desayuno temprano, pícnic, menú, masajes especiales y spa. *Interés especial: servicio destinado tanto a ciclismo profesional como familiar.*

TERRES DE LLEIDA

VÍA CICLOTURÍSTICA INTERCATALUNYA

Lleida

▲ 293 m · 67,7 km · 1 etapa

www.catalunya.com

Itinerario de gran valor paisajístico, compatible con el Camino de Santiago. El tramo propuesto conecta las poblaciones de Cervera y Lleida, pasando por el Talladell, Tàrrega, Anglesola, Castellnou de Seana, Vila-Sana, el Palau d'Anglesola, Bell-lloc d'Urgell i Alcoletge. *Interés especial: descubrir las Terres de Lleida.*

COSTA BRAVA

BIENVENIDOS EQUIPOS

Girona

Hotel Carlemany Girona

www.hotelcarlemanygirona.com

Con espacio cerrado y vigilado con cámaras de seguridad para guardar hasta 40 bicicletas y dos coches de equipo. Experiencia en el alojamiento de equipos profesionales. Flexibilidad horaria para servir comidas. Pícnics preparados para la práctica deportiva. Información deportiva disponible para los clientes. *Interés especial: dirigido al público profesional. Todo el año.*

RELAX EN EL SPA AL BAJAR DE LA BICICLETA

Lloret de Mar, Costa Brava

Hotel Anabel

www.hotelanabel.com

Presta especial atención a los profesionales del ciclismo. Dispone de una zona habilitada para limpiar, mantener, reparar y aparcar las bicicletas. Dispone de información sobre una gran variedad de rutas y pistas para entrenamientos de mar, montaña, rodador y técnico. *Más información en cycling.lloretdemar.org/ca. Interés especial: ciclistas amateurs y profesionales, según la ruta elegida.*

2

© CABLEPRESS

IDEAL PARA HACER STAGES
Costa Brava

Evenia Travel services
evenia.travel

Evenia Travel es una agencia especializada en stages clinicos, campus... Pone todos los servicios posibles a disposición de los deportistas: hoteles, transfers, *bike station* (cerrada y vigilada), servicio opcional de mecánico, spa, gimnasio, piscina, catering de alta calidad enfocado a deportistas... ***Interés especial: para todas las edades y niveles. Los servicios se ofrecen durante todo el año.***

GRAN RUTA PUEBLOS MEDIEVALES
Costa Brava

▲ 177 m
37 km · 1
www.happybikesgirona.com

Comienza en la pequeña población de Madremanya y desde ahí une, a través de pequeñas carreteras y caminos rurales, los pueblos de La Pera, Púbol, Corçà, Casavells, Ullastret, Palau-sator, Peratallada, Castell d'Empordà y Monells, entre otros. ***Interés especial: pueblos pintorescos y el patrimonio cultural e histórico.***

UNA VUELTA POR LLORET DE MAR
Lloret de Mar, Costa Brava

Hotel Xaine Park
200 km · 1
www.xaine.com

Desde el hotel tienes la oportunidad de realizar un recorrido alrededor de Lloret de Mar. Permite guardar 40 bicicletas, cuenta con un espacio para lavarlas, zona y utensilios para reparaciones, rodillo de entrenamiento, barritas y geles energéticos, pícnics especiales y enlaces para bajar rutas a través del móvil o GPS. ***Interés especial: fundamentalmente paisajístico.***

RUTA POR LA COSTA
Costa Brava

Hotel Reymar Tossa
20 km · 1
www.hotelreymartossa.com

Sal del hotel para seguir esta ruta que transcurre entre Tossa de Mar y Sant Feliu de Guíxols por la carretera de la costa una de las más espectaculares de toda la costa mediterránea. ***Interés especial: fundamentalmente paisajístico.***

UNA RUTA, MIL POSIBILIDADES
Costa Brava

---
353 km · 34
www.pirinexus.cat

Pirinexus propone 353 kilómetros de recorrido, pasa por 53 poblaciones y combina trazados de vías verdes con caminos rurales o carreteras con baja densidad de tráfico, con una visita guiada a una bodega donde disfrutar del buen vino y de la mejor gastronomía de la región. Reserva previa. ***Interés especial: fomenta el respeto por el medio ambiente.***

PUIG DE MONTGRÒS
Costa Brava

▲ 295 m
15,9 km · 1
cycling.lloretdemar.org/es/btt/

Ruta corta con ascensión a la cima del Montgròs incluida. Primeros kilómetros en plano; seguidamente se inicia una fuerte subida de unos cinco kilómetros hasta coronar los 314 metros del monte del Montgròs. ***Interés especial: paisajístico. Espléndidas vistas panorámicas con el mar Mediterráneo de fondo.***

AUTÉNTICA RUTA COSTA BRAVA
Costa Brava

▲ 1.478 m
96.5 km · 1
www.fenalsgarden.com

Salida realizada desde el hotel Fenals Garden de Lloret de Mar, que llega hasta Calonge. El regreso transcurre por las poblaciones de Romanyà y Llagostera. ***Interés especial: una ruta en la que disfrutaremos de la auténtica Costa Brava, los acantilados de la antigua carretera Tossa-Sant Feliu o las casas solariegas de Romanyà.***

COSTA BRAVA

SANTUARIO DEL VILAR
Blanes

▲ 140 m
8,2 km · 1
www.laselvaturisme.com

Ruta corta que permite acercarse a puntos no incluidos en la ruta pero muy próximos (la cruz de Sant Pere del Bosc y el monumento al Àngel). Tramos de descenso largos, por lo que hay que tomar precauciones. ***Interés especial: la ermita del santuario del Vilar y su proximidad a Blanes.***

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

3

© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

4

3. STAGES DE CICLISMO EN LA COSTA BRAVA, CON EL MONASTERIO DE SANT PERE DE RODES AL FONDO.
4. VISTA DESDE TOSSA, EN LA COSTA BRAVA.
5. PARQUE NATURAL MONTNEGRE-CORREDOR.
6. ERMITA DE ROCACORBA, EN GIRONA.

6

© S.E. GEORAMA

COSTA BRAVA ORIGINAL

Calonge

▲ 1.850 m
132 km · 1
www.hoteldelamarlloret.com

El Hotel DelaMar propone la ruta estrella de la zona, gracias a la belleza de la carretera que va de Tossa de Mar a Sant Feliu de Guíxols. Pedalearás acompañado por el verde casi plateado de las encinas y el turquesa de las calas de la auténtica Costa Brava, con el Mediterráneo como telón de fondo. Pero, eso no es todo: tres puertos de montaña completan esta emblemática y ardua ruta. ***Interés especial: paisajístico, puesto que se disfruta de las espectaculares vistas de la costa entre Tossa i Sant Feliu de Guíxols.***

STAGES DE CICLISMO

Costa Brava

Novara Hotels / Hotel Peninsular
www.hotelpeninsulargirona.com
www.novarahotels.com

El establecimiento se adapta a las necesidades de los deportistas ofreciendo servicios genéricos y específicos para cada especialidad: flexibilidad horaria para servir comidas. En cuanto a la modalidad de ciclismo, existen varias empresas especializadas que ofrecen flexibilidad e itinerarios a la carta, con servicios adicionales como transfers y el propio mantenimiento de las bicicletas. ***Interés especial: para profesionales, iniciación y familias. Servicio todo el año.***

REDONDEAR UN VIAJE

Girona

Hotel Meliá Girona
www.melia.com

Todos los amantes del cicloturismo pueden quedar satisfechos con las instalaciones del hotel: *bike station* (guardabicicletas, banco de herramientas y duchas a presión) y el servicio del personal que las gestiona. Para redondear, se ofrece servicio de pícnic tanto para desayunos como para comidas. ***Interés especial: dirigido a todos los cicloturistas, ya sean profesionales o amateurs.***

LA FIEBRE DEL AGUA

A mediados del siglo XIX, en la misma época en que se desencadenó la fiebre del oro en el oeste americano, Cataluña soñaba con convertir los campos de Lleida en el granero del país. Así nacía el Canal d'Urgell, una ambiciosa obra hidráulica que distribuyó el agua por la región que en medio siglo vio crecer su población literalmente: aumentó la talla media de sus habitantes en nada menos que seis centímetros, según datos de 1875 y 1936. Actualmente, el Canal d'Urgell sigue cumpliendo su importante función original, pero también invita a recorrer las cinco comarcas que irriga siguiendo rutas de cicloturismo familiar como Pedals del Canal d'Urgell.

Para más información www.pedalsdelcanaldurgell.com

© MIGUEL RAURICH

© CABLEPRESS

5

GIRONA CLASSIC CLIMB
Girona

▲ 700 m ▼ 1.300 m
70-100 | 2
www.cicloturisme.com

Propuesta para explorar en bicicleta de carretera la zona donde viven y entrenan muchos ciclistas profesionales de diferentes equipos de nivel internacional. Desde la puerta del alojamiento se puede empezar a pedalear por carreteras tranquilas y disfrutar con las famosas ascensiones de Els Àngels, Rocacorba, Sant Grau o Sant Hilari. ***Interés especial: conocer el ambiente ciclista de la ciudad así como sus bares de ambiente ciclista. Disfrutar del encanto y la belleza de una ciudad como Girona, perderse por las callejuelas de la judería y disfrutar de la gastronomía en uno de sus numerosos y afamados restaurantes.***

RUTAS CIRCULARES Y WELLNESS
Girona

Hotel Ciutat de Girona
18-37 | 1
www.hotelciutatdegirona.com

El hotel propone un breve recorrido por Girona y el valle del Llémena o seguir la vía verde del Carrilet de Sant Feliu. Y a la vuelta, se puede experimentar un ritual de sensaciones en la zona de tratamientos. Los rituales nos transportarán a un horizonte de relajación natural y curativo utilizando la sinergia de diferentes terapias. ***Interés especial: aptos para personas de cualquier edad y condición física, incluso para personas con movilidad reducida.***

ESPECIALISTAS EN CICLISMO
Costa Brava

H top Hotels
www.htophotels.com

Instalaciones para facilitar las diferentes actividades deportivas, centrándose de forma más específica en el ciclismo y BTT. Los cicloturistas tienen a su disposición infraestructuras y servicios para poder atender sus necesidades específicas, tales como espacios seguros donde guardar las bicicletas, servicio de lavado, herramientas para las reparaciones, menús especiales, masajes, etc. ***Interés especial: servicio destinado tanto a ciclistas amateurs como profesionales.***

COSTA BARCELONA

CALELLA, EL CORREDOR, RUTA CLÁSICA.
Calella

GHT Hotels
63 | 1
www.ghthotels.cat

Apuesta por una exigente ruta circular de 63 kilómetros y un desnivel acumulado de 2.820 metros. Empieza y termina en Calella, pasando, entre otros puntos de interés, por Pineda de Mar, Can Pallofa, Sant Cebrià de Vallalta, Vallgorguina y el Santuario del Corredor.
Interés especial: el macizo de El Corredor forma parte de la Serralada del Litoral y está alineado en paralelo a la costa. Además del patrimonio natural, se encuentran vestigios prehistóricos y yacimientos ibéricos.

LA 'VOLTA', MÁS DE UN SIGLO DE CICLISMO

El 6 de enero de 1911 se dio la salida a la primera edición de la "Volta" a Cataluña, una de las pruebas ciclistas más antiguas del mundo. En la primera etapa, de 97 km, participaron un total de 34 ciclistas, que pedalearon desde Barcelona hasta Tarragona, pasando por Sitges. La segunda, de 111 km, conectó las ciudades de Tarragona y Lleida. La tercera, de 157 km, marcó el regreso hasta el velódromo de Sants, en Barcelona. El vencedor fue Sebastián Masdeu, con un promedio de 23 km/h para un total de 363 kilómetros. Dado el estado de las carreteras de la época, fue más una prueba de ciclismo todoterreno que de ciclismo de ruta tal y como se entiende hoy en día.

Para más información www.voltacatalunya.cat

© GZ

© LLUÍS CARRO

7

MONTNEGRE
Calella

Hotel Neptuno
25,5 | 2
www.hotelneptuno.com

Un recorrido que permite descubrir la costa del Maresme y el Parc Natural del Montnegre, con itinerarios circulares y autoguiados con diferentes grados de dificultad. El Hotel Neptuno ofrece fitness, sauna, garaje para bicicletas, herramientas y zona de limpieza, y alquiler de bicicletas, para entrenar, descansar y relajarse al terminar. *Interés especial: paisajístico.*

RUTA DE CALELLA A TOSSA DE MAR
Costa del Maresme - Costa Brava

▲ 1.270 m ▼ 1.270 m
72 | 1
www.hotelbernatcalella.com

El Hotel Bernat propone una ruta por asfalto, con numerosas subidas, bajadas y curvas, durante la cual se divisan preciosos paisajes. Discurre por las poblaciones de Calella, Pineda de Mar, Santa Susanna, Malgrat de Mar, Palafolls, Blanes, Lloret de Mar y Tossa de Mar. *Interés especial: fantásticas playas y calas, de la Costa Brava y de Costa Barcelona.*

DE CALELLA A TORDERA
Calella

▲ 660 m ▼ 660 m
44 | 1
www.calellabarcelona.com

Ruta al lado del mar, que permite adentrarse en los bosques del Montnegre siempre por pistas anchas. Descenso hasta los humedales del Tordera con punto de observación de pájaros. *Interés especial: visita a los núcleos de población de Sant Pere de Riu y Vallmanya, los Aiguamolls de la Tordera, los paseos marítimos y las playas del Alt Maresme.*

FONT DEL BOTER EN BICI
Santa Susanna, Maresme

▲ 46 m ▼ 46 m
5,73 | 1
stasusanna-barcelona.com

Descubre el núcleo del pueblo de Santa Susanna, con parques y plazas y llega a la fuente del Boter, en el bosque cercano al pueblo. Allí encontrarás la fuente, mesas para comer y una buena sombra en verano. *Interés especial: área de ocio y zona de pícnic. Máxima tranquilidad en un entorno atractivo.*

BARCELONA

STAGES CICLISTAS
Barcelona

Iberia Sports
www.iberiasports.com

Iberia Sports ofrece stages para equipos profesionales de ciclismo con toda una serie de servicios especializados: soporte en ruta con comida y bebida, traslados, servicios mecánicos en ruta, servicio de lavandería, spa y gimnasio. *Interés especial: servicio destinado a profesionales del ciclismo.*

COSTA DAURADA

EN PRIMERA LÍNEA DE MAR
Costa Daurada

Hotel Best Maritim
www. besthotels.es

Situado en primera línea de playa, dispone de una sala para guardar bicicletas, un spa completo con sauna y baño turco, y cabinas de masajes y gimnasio. Restaurante con diferentes *show cooking* y cocina internacional. *Interés especial: hotel de temporada, abierto de Semana Santa hasta el 15 de octubre.*

AL BORDE DEL MEDITERRÁNEO
Cambrils, Costa Daurada

▲ 650 m
63,70 | 1
www.cambrils.cat

Itinerario circular ideal para principiantes, que comienza en Cambrils y discurre por diversas poblaciones de la comarca del Baix Camp. *Interés especial: pasa por el acueducto romano, conocido como el Puente del Diablo, y declarado Patrimonio de la Humanidad.*

DE SALOU A CAMBRILS POR LA COSTA
Salou, Cambrils, Costa Daurada

---
25 | 1
www.medplaya.cat

Desde el alojamiento, se puede acceder fácilmente a esta ruta por carril bici de ida y vuelta, al borde de la playa y que discurre por el paseo de Salou, paseo Miramar, paseo Vilafortuny, paseo Cambrils, Port Cambrils y paseo La Dorada. *Interés especial: disfrutar de una ruta en bicicleta para toda la familia.*

© MIGUEL RAURICH

7. SANTA SUSANNA.
8. CATEDRAL DEL VINO DE NULLES.
9. MUSEO MOLINO TRES ERES, ENCAMBRILS.
10. SERRA DE MONTSANT.

BIKEHOTEL
Cambrils

Estival El Dorado Resort
www.doradoplaya.com

Infraestructura necesaria para el ciclista, tanto si se es aficionado al cicloturismo, como si se practica triatlón (amateur y profesional). Paquetes con rutas para todos los niveles, bicicletas de alquiler para todas las edades y necesidades, estación ciclista con taller mecánico, aparcamiento y espacio de custodia. Pícnics y menús con dieta deportiva. ***Interés especial: abierto todo el año.***

RUTA BAIX CAMP Y PRIORAT
Costa Daurada

▲ 970 m
76 km · 1
www.hotelregentearagon.com

Desde Salou, el hotel propone una ruta circular, que visita diversas poblaciones y dos puertos de montaña, en los que disfrutaremos de buenas vistas durante el descenso. Una ruta muy popular entre los ciclistas de carretera por las buenas condiciones del asfalto y el escaso tráfico de la zona. ***Interés especial: descubrir las comarcas del Baix Camp y el Priorat.***

BICI & TAPAS EN CAMBRILS
Cambrils, Costa Daurada

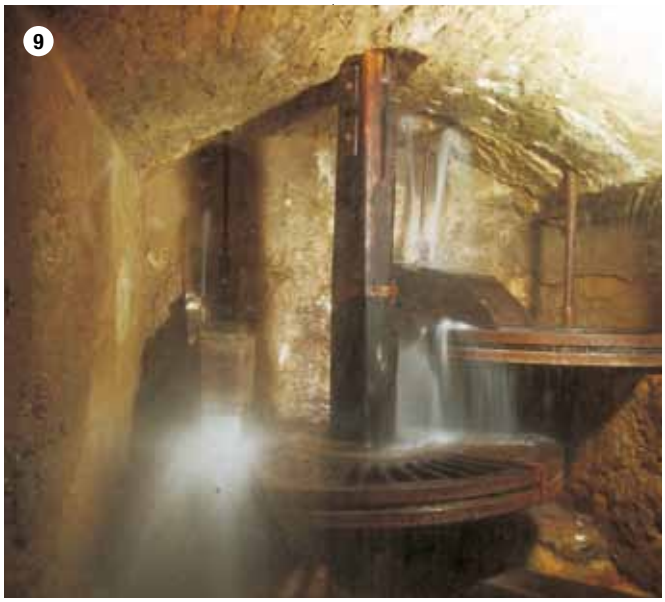
▲ 10 m
2 km · 1
www.rodabikecambrils.com

Historias humanas, que amenizan la ruta, más allá de la propia historia de la población y degustación de las mejores tapas. Se visitan, entre otros, el Museo Molino de las Tres Eres, la Villa Romana de la Llosa, el Museo Agrícola de Cambrils, la Torre de la Ermita y la Torre del Puerto. ***Interés especial: gastronómico.***

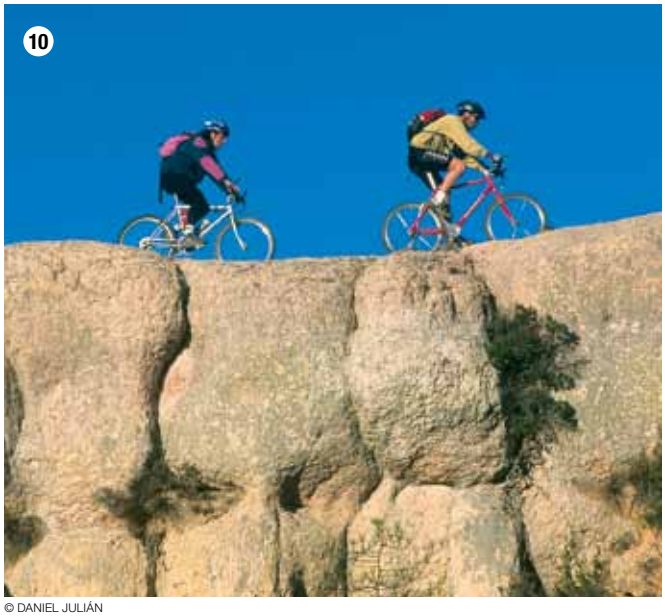
CATEDRALES DEL VINO
Costa Daurada, Terres de l'Ebre

▲ 7.700 m
391 km · 6
www.mediterraniacyclingtours.com

César Martinell (discípulo de Antoni Gaudí) fue el principal arquitecto que diseñó estas bodegas cooperativas de estilo modernista, entre 1910 y 1920. Esta ruta visita hasta cinco de estas espectaculares bodegas. ***Interés especial: ruta junto al mar con atractivos arquitectónicos y enogastronómicos.***



© KIM CASTELLS



© DANIEL JULIÁN

© MARIANO CEBOLLA

11

11.CARRIL BICI EN LAS TERRES DE L'EBRE.

CICLISMO DE COMPETICIÓN

Cambrils

Cambrils Park Resort

sportvillage.cambrilspark.com

Lugar de descanso, en una zona privilegiada como punto de partida de entrenamiento para los ciclistas. Cubrimos las principales necesidades del deportista: espacio para guardar las bicicletas y régimen de manutención con dietas específicas. ***Interés especial: temporada alta para grupos, de septiembre a mayo.***

RUTA MONTSANT

Cambrils

▲ 3.147 m

183 km | 1

sportvillage.cambrilspark.com

El Parc Natural del Montsant cubre 9.000 hectáreas, incluyendo la sierra del Montsant. Destaca entre los ciclistas por sus increíbles carreteras con vistas inigualables. Salida desde la playa hacia el interior. ***Interés especial: zona de refugio de fauna salvaje y vida vegetal. Pasa por seis puertos de montaña y 21 poblaciones en las que se puede disfrutar de la cocina de montaña catalana y de los vinos del Priorat.***

TODO PARA LOS CICLISTAS

Salou

H10 Vintage Salou

www.h10hotels.com

El hotel ofrece rutas ciclistas para todos los niveles, espacio de custodia con videocámaras para bicicletas, taller para reparaciones, espacio de limpieza, gimnasio, guías especializados, servicio de masajes, menús especiales para deportistas, pícnic, sala de reuniones y servicio de lavandería, entre otras cosas. ***Interés especial: temporada de abril hasta mediados de octubre.***

CYCLING WEEKEND

Cambrils y Priorat

Hotel Olimar

www.olimar2.com

Dos noches de alojamiento en pensión completa y una ruta circular por el Priorat. Garaje para bicicletas con zona de limpieza y reparación, GPS, servicio de avituallamiento, servicio de mantenimiento técnico en ruta, servicio de lavandería, fisioterapia, masajes y mapas de la ruta. ***Interés especial: descubrir la comarca vinícola del Priorat.***

12. CICLISMO ENTRE VIÑAS

12

13. LA POBLACIÓN DE MIAMI PLATJA

GASTROBICI Y ENOBICI
Cambrils

●	---
6-10	1
www.rodabikecambrils.com	

Durante los meses de julio y agosto, se puede disfrutar de rutas en bicicleta eléctrica y experiencias con cata de vino o degustación de tapas. Tienen lugar de lunes a domingo. Guía incluida y posibilidad de hacer la ruta en los idiomas catalán, castellano, inglés y francés. También se pueden alquilar bicicletas de paseo y de carretera. ***Interés especial: gastronómico.***

CYCLING COSTA DAURADA TOUR
Priorat

●●	▲ 6.600 m
320	3/4
www.cyclingnolimitravel.com	

Ruta circular y de carretera autoguiada en carretera para descubrir el interior de la Costa Daurada. Combina paisaje, naturaleza, cultura, gastronomía y patrimonio, para disfrutar del ciclismo por carreteras tranquilas, sin tráfico y con un asfalto impecable. Incluye una cuidada selección de alojamientos familiares. ***Interés especial: paisajístico, cultural y gastronómico.***

DESDE EL MAR AL FARO DE LOS MARINEROS
Mont-roig del Camp

●	▲ 305 m ▼ 68 m
20	1
www.mont-roigmiami.cat	

Las poblaciones de Mont-roig del Camp y Miami Platja tienen una red de carreteras excelentes para la práctica del ciclismo, además, de una climatología inigualable. ***Interés especial: paisajístico, natural y patrimonial.***

TERRES DEL'EBRE

PARA CICLISTAS EXIGENTES
Poble Nou del Delta

Hotel l'Algadir del Delta
www.hotelalgadirdelta.com

El establecimiento cuenta con espacio cerrado para guardar las bicicletas, zona de limpieza y duchas, aparcamiento exterior, taller de reparación, minitienda, alquiler de bicicletas, menús para deportistas y servicio de recogida en la estación de tren, aeropuertos o autobús. ***Interés especial: ciclismo profesional y familiar, de abril a octubre.***

14. TALLER DE REPARACIÓN EN SALOU.

15. DEGUSTACIÓN DE TAPAS EN CAMBRILS.

CENTROS BTT, RUTAS PARA TODOS

Los Centros BTT de Cataluña plantean un extenso catálogo de itinerarios señalizados que han sido diseñados especialmente para ir en bicicleta todoterreno.

© DANIEL JULIÁN

Desde pedalear plácidamente alrededor del lago de Banyoles, en una ruta de dos horas completamente llana y apta para todos los públicos, hasta circunvalar la colosal sierra del Cadí, consumando a golpe de pedal una retadora travesía de tres días por los Pirineos de Cataluña: los Centros BTT de Cataluña plantean un extenso catálogo de itinerarios, para bicicletas todoterreno.

UNA RED QUE ABARCA TODO EL TERRITORIO

A partir de la creación del primer Centro BTT de Cataluña en 1999, la red ha crecido hasta cubrir la mayor parte del territorio, descubriendo las mejores zonas para la práctica de esta disciplina, desde las agrestes sierras del litoral mediterráneo hasta los profundos valles pirenaicos del Val d'Aran. La variedad paisajística está asegurada y los circuitos permiten explorar los rincones más bellos de la geografía catalana. Buena parte de los Centros BTT existentes en Cataluña mantienen sus rutas abiertas los 365 días del año, aunque tienen un horario de atención que debe consultarse previamente.

La red ofrece un total de 311 rutas y más de 6.000 kilómetros de itinerarios balizados, repartidos en un total de 18 centros homologados.

RUTAS DESDE LOS CENTROS BTT

Elegir destino para unas vacaciones en bicicleta de montaña nunca ha sido tan fácil. La cantidad de rutas de la red de Centros BTT de Cataluña es tan inmensa, y la variedad de paisajes tan incomparable, que cualquiera de las propuestas hará las delicias de los aficionados más exigentes.
Ya sea en la costa, en el interior o en los valles pirenaicos, cada Centro BTT ofrece una experiencia completamente distinta. Esta pequeña selección es sólo una muestra de que las posibilidades son verdaderamente infinitas.

ROMÁNICO ENTRE L'EMPORDÀ Y EL PIRINEO ORIENTAL

centrebtt.salinesbassegoda.org/rutes-btt/

El Centro BTT Salines Bassegoda - Alt Empordà ofrece un total de 34 rutas de todos los niveles. El itinerario 26 recorre la cara sur de la sierra de l'Estela y está dedicado a ciclistas experimentados con ganas de pedalear durante una mañana entre bosques de coníferas, parando a descansar en pueblos de origen medieval, descubriendo ermitas románicas y el monasterio de Santa Maria de Lladó, habitado desde el siglo XI. ***Actividad supervisada por monitores.***

PLAYAS Y CAMPOS DE LA COSTA DAURADA

www.mont-roigmiami.cat/es/activitats/centre-btt

Entre las playas de arena blanca de la Costa Daurada, en Tarragona, y los suaves relieves de la sierra de l'Areny, el Centro BTT Mont-roig del Camp - Miami Platja ofrece diez rutas para todos los públicos. Resulta fácil interconectarlas entre sí y pedalear, entre olivares y avellanos, desde el acogedor lago Salat (ruta 5) que se forma junto al arenal del litoral hasta la ermita de la Mare de Déu de la Roca (ruta 3), donde según una leyenda se puede escuchar el canto de los ángeles.

BOSQUES MEDITERRÁNEOS DE BARCELONA

stasusanna-barcelona.com/activitats/esports/ciclisme/rutes-btt/

Desde el pueblo de Santa Susanna, en la costa del Maresme, entre pequeños pueblos, masías aisladas y bosques mediterráneos, un total de 18 itinerarios recorre las sierras del litoral barcelonés. Uno de los más representativos es número

DOS CICLISTAS CONSULTAN UN MAPA EN EL CENTRO BTT PLA DE L'ESTANY.

6.000

KILÓMETROS DE ITINERARIOS BALIZADOS OFRECEN LOS CENTROS BTT DE CATALUÑA

18, bautizado como “Caminos del Montnegre”, que se adentra en el corazón del Parc del Montnegre i el Corredor para visitar la pequeña aldea de Hortsavinyà.

PIRINEO CON SABOR ATLÁNTICO

www.visitvaldaran.com/btt-aran-total-bike/centro-btt/

El Val d’Aran, el único valle de Cataluña cuyas aguas drenan hacia el océano Atlántico, en verano se convierte en un paraíso para la práctica del ciclismo de montaña. El Centro BTT Val d’Aran ofrece más de 400 km de rutas de distinta dificultad y dureza. Las excursiones abarcan desde los caminos que fluyen a orillas del río Garona hasta los más altos collados de montaña. La ruta número 5 suma 24 km y 950 metros de ascensión, con origen y final en el pintoresco pueblo de Bossòst, y asciende entre bosques de coníferas hasta las antiguas minas de Margalida y Victòria, para después regresar al fondo del valle.

DESCUBRIR EL MONTSEC

www.lleidatur.com/pic/pdf/mapa-btt-noguera_cat.pdf

La sierra del Montsec es la más meridional de los Pirineos de Cataluña. En ella, se encuentran los impresionantes desfiladeros de Mont-rebei, Terradets y Mu, los valles de Àger y Meià y las sierras intermedias de Monclús, Sant Mamet, Sant Miquel, Mont-roig y Carbonera. El centro BTT Montsec - la Noguera ofrece rutas para descubrir la zona como la que transcurre por el bosque de Privà, que tiene tres variantes. La primera, transcurre por senderos que atraviesan el bosque, con el castillo de Privà como testigo. La segunda variante consta de una ascensión exigente hasta la cima donde está la ermita de Montalegre, con vistas espectaculares en todo el recorrido. La tercera, llega al embalse de Camarasa, pasando por las salinas del pueblo de Vilanova de la Sal.

También son destacables los itinerarios del valle de Àger, que se encaraman hasta las alturas de la sierra que da nombre al centro y separa los Pirineos de Cataluña de la llanura leridana. Uno de los más exigentes es el número 47, que también se acerca hasta el santuario de la Pertusa, y ofrece una espectacular panorámica del desfiladero de Mont-rebei y el embalse de Canelles.

RUTAS, MAPAS Y TRACKS DESCARGABLES

CENTRO BTT SANTA SUSANNA - MONTNEGRE
http://stasusanna-barcelona.com/activitats/esports/ciclisme/rutes-btt/

CENTRO BTT BAIX EMPORDÀ - COSTA BRAVA
https://visitemporda.com/ca/turisme/333

CENTRO BTT VALL DE SAU - COLLSACABRA
http://www.osonaturisme.cat/seccio/centre_btt_sau_collsacabra

CENTRO BTT EL GIRONÈS
http://www.girones.cat/2012/01/centre-btt-el-girones_3.html
http://www.Cataluña.com/centre-btt-el-girones-16-15003-10

CENTRO BTT PLA DE L’ESTANY
http://www.plaestany.cat/centrebtt/inici/language/es-ES

CENTRO BTT EL RIPOLLÈS
http://es.elripolles.com/que-quieres-hacer/pedalea-por-el-ripolles/11.html

CENTRO BTT SALINES - BASSEGODA
http://centrebtt.salinesbassegoda.org/rutes-btt/

CENTRO BTT SOLSONÈS - VALL DE LORD
http://lavalldelord.com/ca/que-fer/turisme-actiu/rutes-senderisme-btt/rutes-de-btt/

CENTRO BTT PALLARS JUSSÀ
http://www.lleidatur.com/Turismo/Visita/Centro-BTT-Pallars-Jussa/2681.aspx

CENTRO BTT MONTSEC - LA NOGUERA
http://www.lleidatur.com/pic/pdf/mapa-btt-noguera_cat.pdf

CENTRO BTT MONT-ROIG DEL CAMP
http://www.mont-roigmiami.cat/es/activitats/centre-btt

CENTRO BTT EL LLUÇANÈS
http://www.pratsdellucanes.cat/web/index.php/centre-btt

CENTRO BTT EL BERGUEDÀ
http://www.parapentespais.com/CA/btt.shtm

CENTRO BTT VALLS D’ÀNEU
http://www.lleidatur.com/Turismo/Visita/Centro-BTT-Valls-dAneu/7067.aspx

CENTRO BTT VAL D’ARAN
http://www.visitvaldaran.com/btt-aran-total-bike/centro-btt/

CENTRO BTT LA SEU - ALT URGELL
http://inforutes.parcolimpic.cat/rutes-btt

CENTREO BTT PLANA DE VIC
http://www.osonaturisme.cat/seccio/centre_btt_vic

CENTRO BTT LA SELVA
http://www.laselvaturisme.com/directori/que-fer/btt/

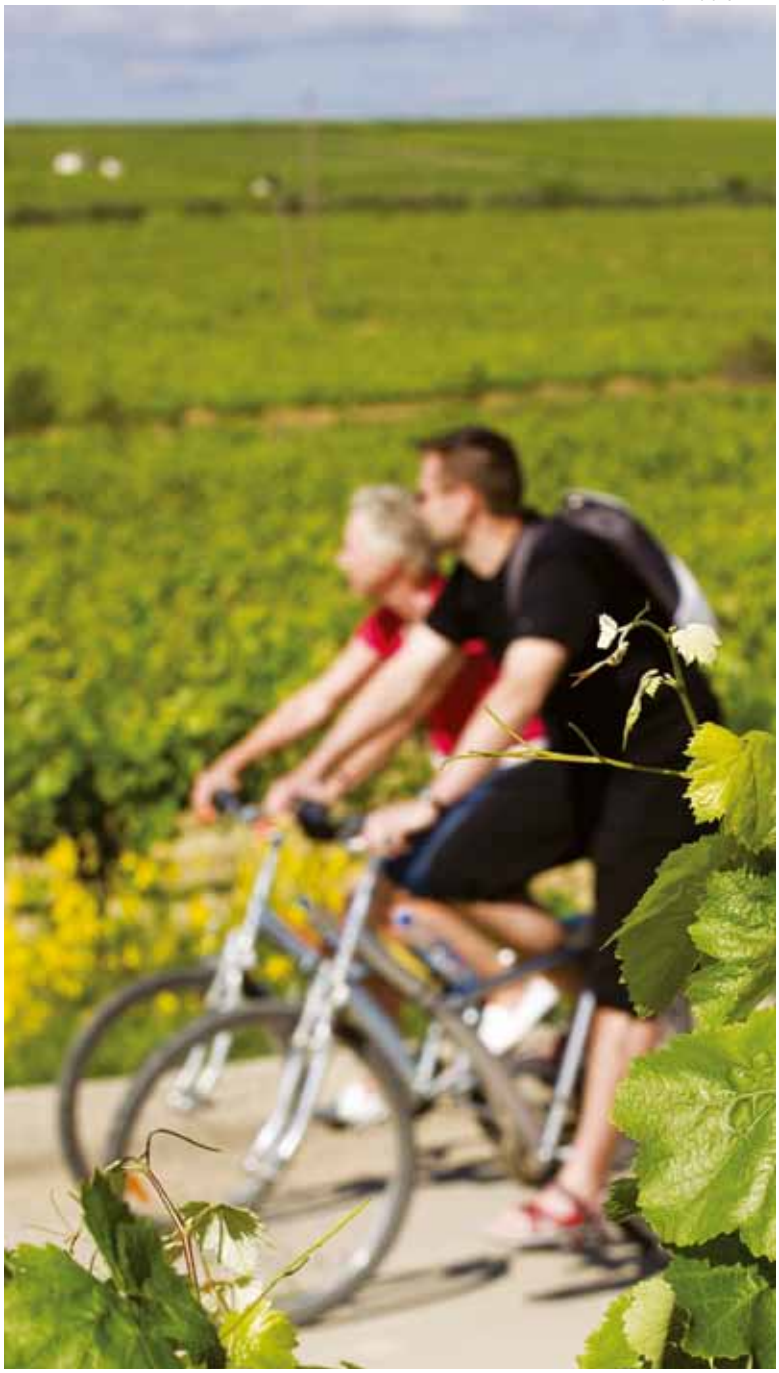
© ORIOL CLAVERA

© JOSÉ LUÍS RODRÍGUEZ

© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

© ORIOL CLAVERA

© MARC CASTELLET



ECOTURISMO

El ecoturismo en Cataluña es, a día de hoy, una actividad consolidada. Gracias al esfuerzo de todos es posible realizar actividades en la naturaleza contribuyendo a conservar el patrimonio cultural y natural, a mejorar la calidad de vida de las poblaciones locales, a reducir al máximo el impacto negativo en el entorno natural y a respetar la cultura y las tradiciones locales. Y todo esto el visitante lo lleva a cabo mientras recibe información, educación y concienciación sobre la necesidad de conservar la naturaleza, la biodiversidad y el patrimonio cultural asociado.

ECOTURISMO

PARQUES NATURALES

Cataluña dispone de una completa red de parques naturales y de espacios protegidos que atesoran una gran diversidad ecológica y paisajística, lo que permite realizar un sinfín de actividades ecoturísticas para descubrirlos.

EN ESTE MAPA SE REPRESENTAN ZONAS NATURALES PROTEGIDAS (Y AGRUPACIONES DE ESTAS) EN CATALUÑA. LA NUMERACIÓN DEL 1 AL 30 CORRESPONDE A ESTAS ZONAS Y ACTIVIDADES QUE ENCONTRARÁS DESARROLLADAS EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES.

Cataluña es un país con un patrimonio natural y una biodiversidad excepcionales, representados en sus espacios naturales. El territorio catalán posee más de un 60% de bosques, y esto quiere decir que el mapa de esta parte del mundo está teñido de verde. Y en Cataluña, los espacios naturales protegidos, ocupan más del 30% del ámbito terrestre y algo más del 10% del ámbito marino. En estas páginas, citamos solo algunos de ellos y lanzamos una invitación para animar al turista a descubrir las pequeñas joyas que se esconden en el territorio.

1.955

FUE EL AÑO DE LA DECLARACIÓN DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI COMO PARQUE NACIONAL

© JOSÉ LUÍS RODRÍGUEZ

Todos los espacios naturales protegidos catalanes se han convertido en destinos ideales para el ecoturismo. Dunas, acantilados, alta montaña y llanuras esteparias, marismas, lagos y ríos, bosques continentales y mediterráneos, y espacios marinos conforman una extraordinaria variedad de ecosistemas y paisajes. Sin necesidad de realizar largos desplazamientos, cualquiera puede disfrutar de la fauna, la flora, de una riqueza geológica poco habitual y de entornos naturales que sorprenden por su diversidad y riqueza.

Practicar turismo ornitológico, navegar junto a delfines y ballenas, observar mariposas fascinantes, contemplar árboles monumentales, extasiarse por los atractivos geológicos, sumergirse en fondos marinos de singular belleza, descubrir cielos nocturnos excepcionales o simplemente disfrutar del estallido de colores en primavera o la belleza de los árboles en otoño. La mejor manera de conocer todos los secretos de estos espacios naturales es dejarse acompañar por guías especializados que permitirán gozar más y mejor de la experiencia.

EL LAGO LLEBRETA, EN EL PARQUE NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI.

¿SABÍAS QUE...?

LA PROTECCIÓN DE LOS ESPACIOS NATURALES

En Europa, el primer parque nacional fue declarado en 1908, en Suecia. A España, esta figura no llegaría hasta 10 años más tarde, con los dos primeros parques nacionales: Covadonga y Ordesa y Monte Perdido. Ya entonces se intentó, sin éxito, incluir el Montseny en la lista. Hubo que esperar otros 10 años para que naciera el Patronato de la Montaña del Montseny, la primera figura de protección de un espacio natural en Cataluña, a la que siguió, ya mucho más tarde, en 1972, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, el primer espacio declarado parque natural en todo el Estado español. Cataluña acoge un único parque nacional, el de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, que fue incluído en la lista en 1955.

Para más información www.parcsnaturals.gencat.cat

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

ACTIVIDADES EN LOS PARQUES

En esta selección de espacios naturales protegidos, se pueden realizar las actividades sugeridas y muchas más. En las páginas web, la información está esperando ser consultada.

1 SIERRA LITORAL

Muy cerca de Barcelona y a escasos kilómetros del mar Mediterráneo, este pulmón verde cuenta con numerosos itinerarios, a pie y en bicicleta, así como actividades educativas.

parcs.diba.cat/web/litoral

2 GUILLERIES-SAVASSONA

Un espacio de gran interés paisajístico, que se ha convertido en un destino predilecto para los amantes de la fotografía de naturaleza.

parcs.diba.cat/web/guilleries

3 MACIZO Y COSTAS DEL GARRAF

Una de las opciones para adentrarse y conocer este singular espacio natural del litoral cerca de Sitges es mediante rutas a caballo, que permiten observar el entorno de una manera diferente.

catalunya.com/espai-natural-protegit-del-massis-del-garraf-17-17002-16

4 MONTSENY

Reserva de la Biosfera por la UNESCO, es un completo espacio de biodiversidad en el que, además, se pueden encontrar múltiples sorpresas: árboles, minas, cuevas, castillos, masías, prisiones, tumbas, etc.

parcs.diba,cat/we/montseny

RUTAS INCLUSIVAS

El parque organiza rutas teatralizadas que facilitan el acceso y la participación de personas con diferentes tipos de discapacidad. Se realizan entre la Font del Frare y la Vall de Santa Fe. De la mano de un guía, se escenifican a través de cinco paradas, los estímulos que la naturaleza ofrece a los cinco sentidos. Se puede disponer de material adaptado para la mejora de la movilidad durante el itinerario o la posibilidad de llevar un intérprete. ***Actividades alternativas: senderismo. Época recomendada: todo el año.***

RUTA ARQUEOLÓGICA

Visita guiada a la fortificación ibérica del Montgròs, en el término municipal de El Brull a cargo de un arqueólogo cualificado. El punto de salida es el centro de información del Brull y, en coches particulares, se llega al yacimiento situado a 4,5 kilómetros. La visita dura aproximadamente dos horas. y la entrada es gratuita para menores de 6 años. ***Actividades alternativas: senderismo. Época recomendada: todo el año los sábados, domingos y festivos.***

© DELTA DEL LLOBREGAT

2. ESPACIO NATURAL GUILLERIES-SAVASSONA.
4. RUTA ARQUEOLÓGICA EN EL MONTSENY.
6. APICULTURA EN SANT LLORENÇ DE MUNT.
7. EL EDIFICIO DEL SEMÁFORO EN EL DELTA DEL LLOBREGAT.

5 SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Situado al norte de uno de los grandes centros urbanos del Vallès, Terrassa, este parque natural se ha convertido en un excelente observatorio para descubrir la evolución del ecosistema mediterráneo.

parcs.diba.cat/es/web/santllorenc

EXCURSIÓN INTERPRETADA

Cada domingo se organiza para los visitantes del parque una excursión interpretada para conocer los principales valores de este espacio natural. Desde la observación de aves hasta el descubrimiento del patrimonio modernista, de restos históricos como castillos a la particular geología de la zona, y al conocimiento de actividades tradicionales como las construcciones de piedra seca. ***Actividades alternativas: senderismo, escalada y espeleología. Época recomendada: todo el año.***

LA VIDA SECRETA DE LAS ABEJAS

Una visita que comienza con una explicación de lo que, posteriormente, se verá en el interior de la colmena. Después, se recogerá el material de protección como guantes, caretas y polainas, para llegar hasta las proximidades de las colmenas. Allí nos vestiremos, encenderemos el fumador y abriremos la colmena para ver y conocer los diferentes aspectos y rincones del enjambre. ***Época recomendada: todos los sábados y domingos de marzo a octubre.***

6 MONTAÑA DE MONTSERRAT

Además de sus espectaculares formaciones rocosas, la montaña de Montserrat es ideal para realizar un recorrido botánico y conocer sus plantas autóctonas.

muntanyamontserrat.gencat.cat

SALIDA BOTÁNICA

A pesar de su apariencia de montaña más bien yerma y fundamentalmente rocosa, Montserrat esconde una rica y variada vegetación mediterránea compuesta por diferentes hierbas, árboles y arbustos. Acompañados por un experto, esta salida nos invita a descubrir la vegetación autóctona que atesora este parque natural, así como cuáles son los usos tradicionales de algunas plantas y árboles, además de otras curiosidades interesantes. ***Época recomendada: primavera y otoño.***

RECORRIDO Y TALLER

Cada año, con motivo del Día Europeo de los Parques Naturales, que se celebra el 24 de mayo, el Parc Natural de Montserrat organiza una actividad relacionada con algún aspecto de su rico patrimonio natural. Puede ser un recorrido por una zona de interés o bien a través de la realización de algún taller específico que ponga en valor la conservación y el conocimiento de algún aspecto de su patrimonio geológico y biológico. ***Actividades alternativas: senderismo. Época recomendada: primavera.***

7 DELTA DEL LLOBREGAT

Alberga una gran diversidad de fauna y flora en más de una veintena de hábitats naturales. Caben destacar las especies de invertebrados y orquídeas que se ubican en este espacio natural.

deltallobregat.cat

PAISAJES DEL DELTA

En este parque encontramos dos itinerarios interiores, uno de descubrimiento (3 kilómetros) y otro naturalista (5,4 kilómetros). Ambos comienzan en el mirador de Cal Lluquer; el primero conduce al Aguait del Sabogal y el segundo a la playa de Ca l'Arana (sin uso público) y al Aguait de Cal Tet. Son casi

Actividad accesible

7. AVES ACUÁTICAS EN EL DELTA DEL LLOBREGAT

90 hectáreas situadas en la orilla derecha del tramo final del río Llobregat, donde podemos encontrar todos los paisajes del Delta. Un itinerario exterior llega hasta el mirador de la Bunyola, el Cuartel de los Carabineros y el edificio del Semáforo. ***Actividades alternativas: senderismo. Época recomendada: todo el año, excepto julio y agosto.***

EL REINO DE LAS AVES ACUÁTICAS

La propuesta cuenta con tres itinerarios: dos por el interior de la marisma (de unos 300 metros de longitud), que llevan a dos observatorios de aves, y un tercer recorrido exterior (de unos 600 metros) que, siguiendo la riera de Sant Climent, nos conduce a la playa donde está la torre-mirador de Cal Francés. Este espacio protegido, de 110 hectáreas, está formado por el estanque del Remolar, la marisma de las Filipinas, la riera de Sant Climent y la playa. La marisma de las Filipinas es la más extensa del Delta. Es un territorio privilegiado para observar aves acuáticas, como patos, garcetas, garzas, cormoranes, avefrías, etc. ***Actividades alternativas: ciclismo en las zonas delimitadas. Época recomendada: todo el año, excepto julio y agosto.***

110
HECTÁREAS PONEN A DISPOSICIÓN DEL VISITANTE LOS ESPACIOS PROTEGIDOS DEL DELTA DEL LLOBREGAT

8 CADÍ-MOIXERÓ / PEDRAFORCA

En este espacio son actividades indispensables observar a los mamíferos terrestres, escuchar la berrea de los ciervos, dar sal a los rebaños y pasear por los bosques nevados.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/cadi/

SUMERGIRSE EN LA VIDA RURAL

Es una oportunidad de vivir experiencias innovadoras y singulares con los productores locales, tanto alimentarios como de artes y oficios, que todavía perviven en el Parc Natural del Cadí-Moixeró. Desde visitas a obradores o explotaciones, a degustaciones, maridajes, talleres prácticos o recorridos guiados, entre otras alternativas, para conocer cómo son las principales actividades económicas y oficios en este espacio natural. ***Actividades alternativas: excursionismo, rutas a caballo, y cicloturismo.***

RUTA DE LA MARMOTA

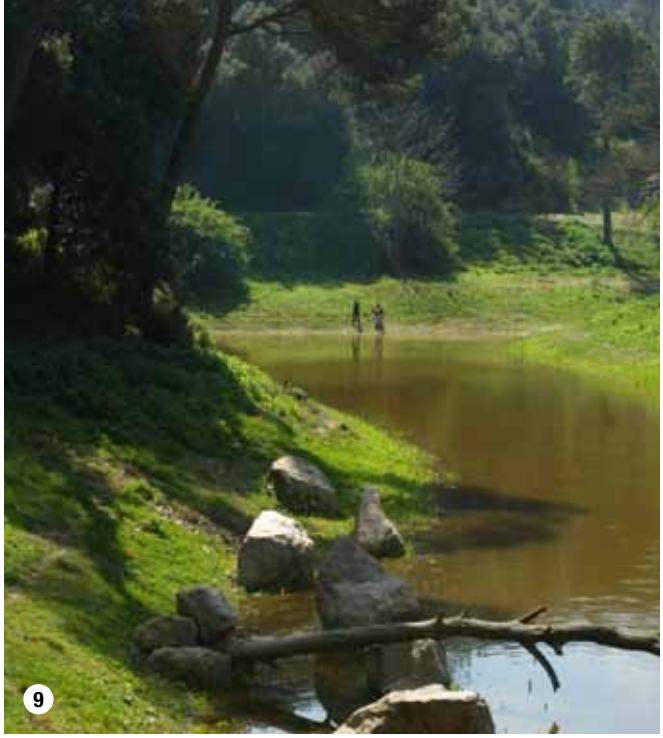
Las marmotas son los roedores más grandes de Europa. Hace unos años llegaron a esta parte de los Pirineos desde la zona francesa donde habían sido reintroducidos. Aunque poseen un carácter muy esquivo, es posible detectar fácilmente su presencia gracias a sus excrementos y madrigueras. Existe una ruta que nos permitirá conocer el hábitat de este fascinante mamífero y, con un poco de suerte, poder observar algún ejemplar. ***Actividades alternativas: excursionismo, rutas a caballo y cicloturismo.***

9 COLLSEROLA

Éste es un parque ideal para disfrutarlo en familia. Se organizan actividades que combinan paseos por la naturaleza combinados con talleres o juegos que refuerzan el conocimiento del medio.
parcnaturalcollserola.cat

PASEOS TEMÁTICOS

Se trata de seguir un recorrido tranquilo y agradable por los alrededores del centro de información, para conocer los valores del Parc Natural de Collserola de la mano de un guía especializado. Estos paseos nos permitirán descubrir los manantiales de los entornos del pantano de Vallvidrera y otros lugares singulares como la fuente de la Budellera; disfrutar de las esencias mediterráneas que aromatizan el verano, descubrir la diversidad de los frutos que colorean el otoño e investigar, a través de sus rastros, los mamíferos ocultos en la sierra, entre otras muchas propuestas. La actividad se programa un sábado al mes y tiene una duración


© ALBERT BERTRAN. GZ

© PARC DE COLLSEROLA

de dos horas y media. Consultar la Agenda de actividades del parque. ***Época recomendada: todo el año.***

LA FEIXA DELS OCELLS DE CAN COLL

Un antiguo bancal de cultivo de la masía de Can Coll, dispuesto para la observación de los pájaros invernantes, nos ofrece la posibilidad de aprender a observar, detectar especies diferentes y ver cómo se alimentan estos habitantes del parque natural. Los visitantes pueden disponer de prismáticos y fichas de identificación de las diferentes especies. ***Actividades alternativas: senderismo. Época recomendada: de noviembre a febrero.***

10 ALT EMPORDÀ

Avistar ballenas, descubrir el fondo marino y observar aves, la mayoría migratorias, son actividades propuestas para descubrir el Cap de Creus, la sierra de la Albera y los Aiguamolls de l'Empordà.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/albera

UNA ESPECIE ÚNICA

La especie animal más valiosa del paraje natural de la Sierra de l'Albera es, sin duda, la tortuga mediterránea (Testudo hermanni). La tortuga mediterránea está sujeta a una protección especial y su captura está totalmente prohibida. En el Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera, en la población de Garriguella, se puede disfrutar de la observación en directo de este reptil. ***Actividades alternativas: excursiones en BTT, escalada y rutas a caballo. Época recomendada: primavera y verano.***

LA HUELLA MEGALÍTICA

En el paraje natural de la Sierra de la Albera, que cuenta con los collados más bajos de todo los Pirineos de Cataluña, ha sido desde siempre un lugar de paso entre los pueblos y las culturas de Europa y la península Ibérica, pero también lugar de establecimiento humano. En sus vertientes meridionales existe una de las concentraciones más importantes de monumentos megalíticos de Cataluña, como dólmenes y menhires. ***Actividades alternativas: excursiones con BTT, escalada y rutas a caballo. Época recomendada: primavera y verano.***

BALLENAS EN LA COSTA

En el parque natural del Cap de Creus, el punto más oriental de la península Ibérica, es un mirador privilegiado para poder observar ballenas y cachalotes, sobre todo durante la primavera y el verano, cuando estos grandes mamíferos marinos van en dirección al mar de Liguria, en Italia, y aprovechan para ir en busca de comida en aguas próximas a la costa catalana. ***Actividades alternativas: kayak, senderismo, submarinismo.***

parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus

CONSTRUCCIONES SINGULARES

La construcción en piedra seca, muy común en todo el Mediterráneo, forma una parte importante del patrimonio cultural del parque natural del Cap de Creus. Esta visita nos permitirá conocer las peculiares construcciones que servían de barracas y cabañas y que se utilizaban para almacenar las herramientas del campo e, incluso, para guardar el ganado. ***Actividades alternativas: kayak, senderismo y submarinismo. Época recomendada: todo el año.***

parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus

FLORA EN SUELOS SALINOS

parcsnaturals.gencat.cat

Las condiciones específicas del parque natural dels Aigüamolls de l'Empordà, con una alta salinidad, fuertes vientos y suelos que son capaces de desarrollar poca o nula retención de agua, han favorecido la existencia de una flora muy característica.

9. EL PANTANO DE VALLVIDRERA EN COLLSEROLA Y LA FEIXA DELS OCELLS DE CAN COLL.
10. CABAÑA DE PIEDRA SECA EN EL ALT EMPORDÀ.

© PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNBT I L'OBAC

© ANNE SORBES. WMC

© GZ

13. MARIPOSA EN EL PARQUE NATURAL GARROTXA-PLA DE L'ESTANY.
16. REBECO EN EL PARQUE NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI.

Así, existe una gran representación de plantas halófilas, es decir, aquellas especies que crecen en suelos con un altísimo contenido en sal, a causa de la proximidad del mar y de las inundaciones a las que son sometidos. Esta actividad nos permitirá conocer las diferentes clases de vegetación que crecen en este ecosistema tan especial.
Época recomendada: primavera.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguamolls-emporda

VISITANTES NOCTURNOS

parcsnaturals.gencat.cat
Los ambientes acuáticos como los del Parc Natural dels Aiguamolls son especialmente adecuados para la proliferación de murciélagos, ya que en estos ecosistemas se encuentra una gran cantidad de insectos, alimento básico en la dieta de estos pequeños mamíferos. Conoceremos la vida de algunas de las 13 especies de murciélagos presentes en el parque, así como los hábitats –vegetación de ribera– que les proporcionan refugio y alimento.
Época recomendada: finales de primavera, verano y principios de otoño.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguamolls-emporda

11 EMPORDANET

Caminos de ronda y bosques de alcornoques son dos de los atractivos del Espacio de Interés Natural de Les Gavarres, en el interior, y del Espacio Natural de Castell-Cap Roig y las montañas de Begur, en el litoral.
visitempordanet.com/ca/escapada-a-la-natura-baix-emporda.html

12 MONTGRÍ Y LES ILLES MEDES

Las Illes Medes acogen una de las mayores reservas marinas del Mediterráneo. El parque también es un excelente observatorio de aves y delfines.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

DUNAS PROTECTORAS

Las dunas litorales constituyen uno de los elementos de mayor valor ecológico del parque. Este paseo nos permite conocer el singular ecosistema, por otro lado, tan sensible, que representa uno de los ejemplos más extensos y mejor conservados de los sistemas de dunas de Cataluña. Además de la flora y fauna que atesoran, las dunas tienen una importante función protectora y regeneradora cuando los temporales de levante impactan en las playas. ***Actividades alternativas: submarinismo, senderismo y cicloturismo. Época recomendada: todo el año.***

UNA COSTA LLENA DE SORPRESAS

El paisaje litoral entre L'Estartit y L'Escala es una zona de difícil acceso y, por tanto, una de las más sugerentes y atractivas del parque. Para descubrir cuevas, simas y calas de gran belleza en una zona de inexistente urbanización, lo mejor es realizar una excursión en kayak. Aquí encontramos una de las cavidades más conocidas y visitadas de este tramo de costa, la Roca Foradada. Se trata de un ejemplo de la doble acción erosiva de, por un lado, los fenómenos cársticos y, por otro, de la posterior erosión marina. Está formada por una impresionante galería de 40 metros de largo y 6 metros de altura. ***Actividades alternativas: submarinismo, senderismo y cicloturismo. Época recomendada: todo el año.***

13 GARROTXA-PLA DE L'ESTANY

Esta zona es un paraíso para los amantes de los árboles, tanto en la orilla del lago de Banyoles como en la Garrotxa, donde su paisaje volcánico va de la mano de los bosques caducifolios que albergan ejemplares de árboles monumentales.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/garrotxa

© JOSÉ LUÍS RODRÍGUEZ

13. ORQUÍDEA EN EL PARQUE NATURAL LA GARROTXA-PLA DE L'ESTANY.

FLORES FASCINANTES

La orografía, las características del suelo y el clima dan lugar a una variada vegetación en este espacio natural, a menudo exuberante. Uno de sus tesoros naturales son las orquídeas. En la Garrotxa, se pueden encontrar más de 50 especies diferentes de este apasionante y vistoso grupo de plantas. Acompañados de un botánico experto, se camina de prado en prado para encontrar los mejores ejemplares de esta flor tan fascinante y conocer todas sus características. ***Actividades alternativas: senderismo, rutas a caballo y vuelo en globo. Época recomendada: primavera.***

EXPLOSIÓN DE COLOR Y MOVIMIENTO

El Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa es un lugar privilegiado para la gran diversidad de especies de mariposas que lo habitan, debido a la gran riqueza y diversidad de su flora. Esta actividad pretende dar a conocer este grupo de invertebrados que aparecen en primavera y constituyen toda una explosión de colores y movimientos. ***Actividades alternativas: senderismo, rutas a caballo y vuelo en globo. Época recomendada: primavera y verano.***

14 VALL DE NÚRIA-VALLTER -CAPÇALERES DEL TER I EL FRESER

En invierno, es posible adentrarse en este territorio con raquetas de nieve y observar las diferentes especies de árboles de clima alpino que conforman su rica biodiversidad. Asímismo, el parque natural de las Capçaleres del Ter i el Freser da a conocer el rico patrimonio natural de este territorio de media y alta montaña.

valldenuria.cat, vallter2000.cat y parcsnaturals.gencat.cat/ca/ter-freser

15 VAL D'ARAN

Para los amantes de la botánica, la Val d'Aran es un auténtico paraíso donde se puede disfrutar de algunas de las flores alpinas más bellas y difíciles de encontrar. **visitvaldaran.com**

16 PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

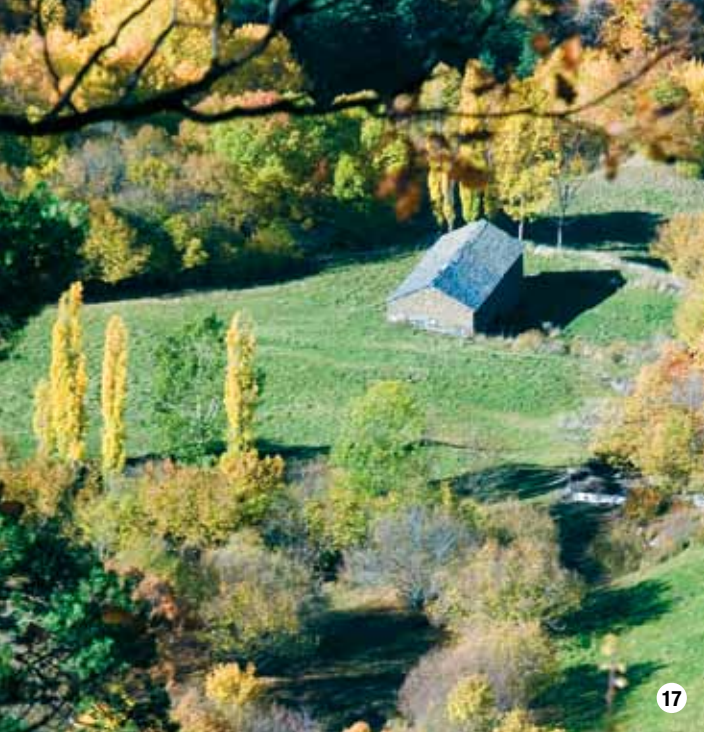
Aquí es posible escubrir el gran número de circos glaciares con los que cuenta el parque nacional, además de pasear por los bosques nevados en invierno u observar a las marmotas.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

LOS VOLCANES DE LA GARROTXA

En el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa se encuentra el mejor ejemplo de paisaje volcánico de la península Ibérica con cerca de 40 cráteres. Uno de los volcanes más conocidos es el Croscat, cuya última erupción data de hace 11.500 años. Es prácticamente la misma fecha de la última actividad conocida de otro de los volcanes más populares de la zona, el de Santa Margarida, que cuenta con un cráter de 2.000 metros de ancho y en cuyo fondo se halla la ermita románica del mismo nombre.

Para más información http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/garrotxa



© SERVICIOS EDITORIALES GEORAMA

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

17. UNA *BORDA* EN EL ALT PIRINEU.
22. BUITRE EN EL PARC NATURAL DE ELS PORTS.

VIDA SALVAJE EN DIRECTO

parcsnaturals.gencat.cat

El parque nacional de Aigüestortes es uno de los mejores lugares para observar fauna salvaje en su hábitat natural, especialmente grandes mamíferos como el rebeco, el corzo, el ciervo o el gamo (daina en catalán). Esta actividad se puede realizar durante todo el año, pero la mejor hora para verlos es al salir o al ponerse el sol. Hay que llevar prismáticos para poder ver mejor a estos animales, que son bastante esquivos. La época recomendada para escuchar la berrea del ciervo es en septiembre y octubre, durante el período de celo.
Época recomendada: todo el año.

A TODO COLOR

Aigüestortes no solo tiene cumbres majestuosas, lagos, valles y cursos de agua interminables. En las cotas más bajas del parque, aproximadamente a 1.800 metros, este espacio natural muestra espléndidos bosques de árboles caducifolios, fundamentalmente con robles y hayas. El cambio de color de los árboles en otoño o el estallido de colores que se produce durante la primavera componen un espectáculo natural y visual único que se puede contemplar mientras se pasea o se hace senderismo. Existe una oferta de actividades accesibles consultable en el web del parque.

17 VALLS DE L'ALT PIRINEU

Aquí descubriremos las huellas y otros rastros del oso pardo, podremos observar rapaces carroñeros como los buitres, el quebrantahuesos o el alimoche, que tiene dos parejas en la zona.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/alt-pirineu

EL REINO DEL OSO PARDO

En los bosques de los Pirineos de Cataluña habita el oso pardo, una especie que fue reintroducida en la segunda mitad de la década de los noventa del siglo pasado, tras haberse extinguido. Una parte de la población actual vive en el Parc Natural de l'Alt Pirineu. Con esta actividad es posible descubrir las huellas y otros rastros de este gran mamífero. Es una de las especies menos observadas debido a su carácter esquivo y a que frecuenta hábitats de difícil acceso.

LA VIDA EN LAS MONTAÑAS

Las *bordes* son los elementos patrimoniales construidos más evidentes del parque natural, y se calcula que hay al menos 400. Esta actividad permite descubrir las construcciones que servían como refugio para el ganado y de almacenamiento de la hierba y la paja, por un lado, y de vivienda, por otro. De hecho, en algunos casos se vivía en las *bordes* durante largos períodos de tiempo debido a las necesidades de la actividad ganadera. De propiedad privada, son pequeñas joyas arquitectónicas que merecen protección.
Actividades alternativas: montañismo, marcha nórdica, ciclismo de montaña, raquetas de nieve, esquí nórdico, esquí de montaña y trineos de perros.

18 MONTSEC-CONCA DE TREMP

Destino de turismo astronómico por excelencia, este espacio natural destaca también por sus importantes áreas de interés geológico.

catalunya.com/espai-dinteres-natural-serra-del-montsec-17-17001-15

19 SIERRAS PIRENAICAS

Además de la Reserva Nacional de Caza de Boumort, que destaca por el espectáculo natural de la brama del ciervo, aquí se incluyen el Espacio de Interés Natural de Collegats-Queralt, la Vall Alta de Serradell-Terreta-Serra de Sant Gervàs y la sierra de Prada-Castellàs.

catalunya.com/reserva-nacional-de-caca-de-boumort-17-17001-1
ajuntamentdetremp.cat/ca/viure-a-tremp/recursos-naturals

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

19. RESERVA NATURAL DE CAZA DE BOUMORT.

20 PIRINEUS

El Espacio de Interés Natural Serres d'Odèn-Port del Comte i la montaña de Alinyà es uno de los pocos lugares donde se pueden observar con cierta facilidad las cuatro especies de buitres que viven en Europa: buitre común, buitre negro, quebrantahuesos y alimoche.

catalunya.com/espai-natural-protegit-de-les-serres-doden-port-del-comte-17-17001-17

21 ESPACIOS NATURALES DE PONENT

En este hábitat se pueden observar aves típicas del ambiente estepario y, en primavera, contemplar el mosaico de colores que comporta la floración.

espaisnaturalsdeponent.cat

HÁBITAT ESTEPARIO

De ambiente estepario, este espacio natural es una buena oportunidad para poder observar aves típicas de este ecosistema. Además de carracas europeas, esta actividad nos permitirá conocer aves tan interesantes como el sisón común, la ganga ortega y la ganga ibérica. También son muy comunes rapaces como el águila perdicera. ***Época recomendada: primavera, verano y otoño.***

LA IMPORTANCIA DE LOS MURCIÉLAGOS

A pesar de su aspecto y de las leyendas que han generado, los murciélagos son mamíferos esenciales para mantener el equilibrio de los ecosistemas. En esta reserva natural abundan estos mamíferos voladores que suelen ser indicador de la calidad ecológica del medio. Tras una sesión teórica, podremos observarlos de cerca y detectar su presencia mediante aparatos de ultrasonidos. ***Época recomendada: invierno, principios de primavera y finales de otoño.***

22 ELS PORTS

Refugio de la cabra salvaje, este parque natural acoge uno de los hayedos más meridionales de Europa, y presenta una elevada diversidad de especies botánicas endémicas y protegidas.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/ports

HISTORIAS MONUMENTALES

Els Ports albergan uno de los conjuntos de árboles monumentales más importante de nuestro país. Son los antepasados de pinos, carrascas, robles, hayas, tejos, olivos... Además de su tamaño excepcional, esconden llamativas historias que explican su supervivencia y por las que se han

PARC NATURAL DELS PORTS

El Parc Natural dels Ports alberga una de las poblaciones más importantes a nivel mundial de la cabra salvaje. Este mamífero, auténtico distintivo del parque, estuvo a punto de extinguirse. En la década de los sesenta apenas se contaban una veintena de ejemplares. Debido a la política de protección y a la ausencia de depredadores, el número de ejemplares ha aumentado de forma considerable en los últimos años, hasta el punto de que en la actualidad el censo supera los 4.000 ejemplares. Por eso, es necesario realizar cazas selectivas para controlar la población de esta especie.

Para más información http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/ports/visiteu-nos/arees_dinteres

© JOAN REVILLAS. GZ

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

23. CULTIVO DEL ARROZ Y MOLUSQUERAS EN EL DELTA DE L'EBRE.

ganado el respeto, la admiración y la estima de la gente del territorio. ***Actividades alternativas: senderismo y cicloturismo. Época recomendada: todo el año.***

EL REINO DE LAS RAPACES

Las grandes rapaces son muy abundantes en Els Ports. Conoceremos el hábitat y los refugios en los que viven y nidifican el buitre, el águila real y el águila perdicera, el azor, el halcón peregrino, el búho real, el águila culebrera, el águila calzada, el alimoche y, pronto también, el quebrantahuesos, tras su reintroducción en 2017 en la parte sur del parque.

Época recomendada: finales de primavera, verano y principios de otoño.

© JOAN PUIG. GZ

23 DELTA DE L'EBRE

Posee una gran variedad de hábitats que pueden recorrerse a pie o en bicicleta: lagunas, bahías, playa y dunas, salobrales, ambientes salinos, río, huerta o arrozales que dan lugar a una fauna y flora fascinantes.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/delta-ebre

NADAR ENTRE MOLUSQUERAS

El molusco del Delta de l'Ebre está considerado como uno de los mejores del mundo. En la actualidad, se crían en unos viveros llamados molusqueras o bateas. Diversas empresas ofrecen trayectos por mar hasta estos puntos donde se han instalado establecimientos para su degustación. Esta salida, además, permite tomarse un refrescante baño y disfrutar del impresionante paisaje de la bahía del Fangar. ***Actividades alternativas: senderismo, cicloturismo, salidas en barco y en canoa, y rutas a caballo. Época recomendada: junio y julio.***

UN CULTIVO ANCESTRAL

El cultivo de arroz y el Delta de l'Ebre están íntimamente relacionados. Cada año se celebra, en junio, la plantada del arroz, donde los visitantes pueden participar activamente y conocer cómo se sembraban antiguamente los campos de arroz. En octubre, con la fiesta de la siega, se muestra cómo se segaba la planta del arroz a golpe de hoz y las gavillas eran transportadas desde el lugar de la siega hasta la era, para batirlas y extraer el grano. ***Actividades alternativas: senderismo, cicloturismo, salidas en barco y en canoa, y rutas a caballo. Época recomendada: junio y julio.***

24 PRIORAT-MONTSANT

Entre sus muchos atractivos, una de las actividades más distintivas que ofrece este espacio es poder disfrutar del silencio y la espiritualidad que ofrecen sus espectaculares paisajes.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/serra-montsant

UN CIELO ÚNICO

El parque natural de la Serra de Montsant, situado en el interior de la zona de la Costa Daurada, cuenta con unas condiciones excelentes para estudiar el cielo nocturno gracias a la ausencia de contaminación lumínica. Durante esta actividad aprenderemos a reconocer las diferentes estrellas, planetas y constelaciones y la mitología asociada a las mismas, así como algunos fenómenos poco frecuentes como la lluvia de estrellas.

Época recomendada: todo el año.

GEOLOGÍA CAPRICHOSA

En la sierra de Montsant, y debido a las condiciones excepcionales de su paisaje, determinado por el aflora-

24. SERRA DEL MONTSANT.

miento de las formaciones rocosas, se hallan formas geológicas caprichosas como cuevas, simas o desfiladeros de relieve sorprendente y carácter ancestral. Situadas en parajes naturales de gran belleza, su descubrimiento se convierte en toda una sorpresa.
Época recomendada: todo el año.

25 MONTAÑAS DE PRADES-POBLET

Será una experiencia inolvidable descubrir los diferentes bosques que crecen en este paraje o contemplar el mosaico de colores que los árboles forman en otoño.
parcsnaturals.gencat.cat/ca/poblet

TRUFAS CON MARIDAJE

Junto a las montañas de Prades se ubica este paraje natural, una destinación idónea para la identificación y el estudio de setas y hongos, dónde destaca la presencia de trufas. Acompañados de un experto descubriremos dónde se puede encontrar esta variedad tan exquisita en una actividad en la que, además, se hará un maridaje con vino, un producto también típico de la zona.
Actividades alternativas: rutas en bicicleta y travesías de montaña. Época recomendada: invierno.

FUENTES ABUNDANTES

Las características geológicas de este espacio natural propician la existencia de numerosas fuentes. Este recorrido nos permitirá conocer estas surgencias naturales. Un primer grupo de fuentes se localizan en la parte alta, justo cuando se produce el contacto entre las calizas y las rocas arcillosas. Un segundo grupo de fuentes surgen en la parte más baja del paraje, junto a la falla de Poblet: las pizarras retienen el agua infiltrada, conjuntamente con los sedimentos de la llanura donde se almacena el agua que proviene del macizo.
Época recomendada: todo el año.

26 PAISAJE DE OLIVOS MILENARIOS

Los Secanos del Montsià, entre la llanura de la Galera y la sierra de Godall, en la zona limítrofe con la Comunitat Valenciana, acogen el conjunto más antiguo y numeroso de olivos milenarios en la península Ibérica.
turismeulldecona.com/oliveres-mil·lenaries/

27 SERRA DE LLABERIA-TIVISSA-VANDELLÓS-CARDÓ

A pie, en bicicleta o a caballo, se puede disfrutar de los espectaculares relieves de esta sierra llenos de peñascos, simas y cuevas.
catalunya.com/espai-natural-protegit-de-la-serra-de-llaberia-17-17001-20

28 VALL DEL GAIÀ

Paraje fluvial junto al río Gaià, en la Costa Daurada, para conocer el bosque de ribera en el que se pueden realizar distintos itinerarios y rutas.
terresdelgaia.org

29 RIBERES DE L'EBRE

Los paseos en barca o en canoa son la mejor forma de descubrir el entorno del río Ebro, donde destaca también la Reserva Natural de Sebes i Meandre de Flix.
reservanaturalsebes.org

30 ESPACIOS LITORALES-COSTA SUR

Recorrer en barco el litoral desde Torredembarra hasta la Ametlla de Mar permite disfrutar de sus playas, calas y fondos marinos.
turismetorredembarra.cat y ametllamar.cat

OBSERVATORIO DE AVES EN EL DELTA DELLLOBREGAT.

GUÍA PARA EL BUEN ECOTURISTA

Para poder disfrutar de los espacios naturales, de todos los recursos que nos ofrecen y contribuir a su conservación y a la sostenibilidad del territorio, es necesario seguir algunos consejos básicos.

CONOCER BIEN EL MEDIO NATURAL

Antes de llegar al destino, infórmate sobre los atractivos naturales con los que cuenta, los itinerarios, la oferta de guías... Si vas a ver animales, identifica los mejores lugares y horarios para observarlos.

ELIGIR EMPRESAS CERTIFICADAS

Elige alojamientos con etiquetas ecológicas como el Distintivo de Garantía de Calidad Ambiental, y contrata empresas de servicios con sistemas de gestión ambiental o certificadas con la Carta Europea de Turismo Sostenible.

LLEVAR MATERIAL ADECUADO

Observa los animales con prismáticos y paciencia. Las guías de campo te ayudarán a identificar las especies, y el mapa y el GPS te ayudarán a no perderte. Lleva calzado adecuado, ropa cómoda con colores discretos y una cámara.

MOVERSE CON CONCIENCIA

Si lo hay, opta por el transporte público e intenta desplazarte a pie, en bicicleta o a caballo. Te beneficiará a ti y también al entorno. Si no hay más remedio, utiliza el coche y compensa tus emisiones de CO^2.

SER RESPETUOSO

Cuando veas animales, guarda silencio. Si son pequeños, no los toques ni molestes, y tampoco te lleves flores ni rocas, deben continuar donde están. Infórmate de las regulaciones de cada espacio protegido y respétalas.

ENTRAR EN LOS CENTROS DE VISITANTES

Muchos espacios naturales protegidos disponen de centros de visitantes. Entra en ellos. Hay exposiciones interesantes y te informarán de actividades, guías, itinerarios y miradores que mejorarán tu experiencia turística.

COMPRAR LOCAL

Consume productos (alimentos, artesanía) fabricados en los lugares que visites y contrata servicios (guías, taxis...) gestionados por empresas locales. Así favorecerás la economía local y disminuirás el impacto del transporte de mercancías.

AYUDAR A CONSERVAR

En los alojamientos, pregunta a guías, o en los centros de visitantes, entérate de proyectos o entidades no lucrativas que ayudan a conservar el espacio natural que has visitado. Si puedes,contribuye a él de alguna manera.

OBSERVANDO ANIMALES CON PRISMÁTICOS EN EL PARQUE DEL DELTA DE L'EBRE.

ES IMPORTANTE LLEVAR EL MATERIAL ADECUADO Y CONTAR CON UN GUÍA.

© LLUÍS CARRO

A CABALLO POR EL PARQUE NATURAL DE LA SERRA DEL MONTSANT.

© DANIEL JULIÁN

EMPRESAS ADHERIDAS

Un listado de compañías con productos y servicios especialmente dedicados a los practicantes de actividades en la naturaleza.

Experiencias · Alojamientos

Cicloturismo · Turismo Activo · Senderismo

Barcelona

Barcelona

Iberia Sports
Topazi, 31
618 590 875
www.iberiasports.com

Lapica Cycling
Marquès de Sentmenat,73
932 053 667
www.lapicacycling.com

Obrint Via
Girona, 53
932 506 352
www.obrintvia.cat

Costa Brava

Aiguaviva

Vies Braves
www.viesbraves.com

Castell-Platja d'Aro

H Top Platja Park
HG-002169
Avinguda Estrasburg,10
937 664 420
www.htophotels.com

Htop Caleta Palace
HG-002437
Avda. Cavall bernat,122
937 664 420
www.htophotels.com

El Port de la Selva

Club Nàutic Port de la Selva
Lloia, s/n
972 387 000
www.cnps.cat

Girona

www.girona.cat/turisme

Hotel Carlemany Girona
HG-002191-71
Plaça Miquel Santalo,1
972 211 212
www.hotelcarlemany.com

Hotel Ciutat de Girona
HG-002387
Nord, 2
972 483 038
www.hotelciutatdegirona.com

Hotel Gran Ultonia
HG002402
Avinguda Jaume I, 22
972 203 850
www.hotelsultoniagirona.com

Hotel Ibis Girona Costa Brava
HG-002401
Francesc Ferrer, 18
34972391538
www.Ibis.com

Meliá Girona
HG-002144
Barcelona, 112
972 400 500
www.meliagirona.com

Novara Hotels 3
Carrer Nou 3
972203800
www.novarahotels.com

Vies Verdes
Emili Grahit,13
972 486 950
www.viesverdes.cat

Cicloturisme
GMCD-000547
Santa eugenia,11
972 221 047
www.cicloturisme.com

La Bisbal d'Empordà

Camí de Ronda®
GC003999
C/ Prat de la Riba, 43
972 109 358
www.camideronda.com

La Jonquera

Camí Ignasià a Catalunya
www.catalunya.com/cami-ignasia-24-1-489213

Lloret de Mar

www.lloretdemar.org

Aparthotel Costa Encantada
HG002291
Camí de Sta Cristina, s/n
972364858
www.marsolhotels.com

Evenia Olympic Suites
HG002296
Senyora de Rossell, 25
972361500
es.eveniahotels.com/olympic-suites

Gran Hotel Monterrey
HG-00091
Avinguda de Tossa, 27
972 346 054
www.granhotelmonterrey.com

Guitart Gold Central Park
HG002330
Carrer Constanti Ribalaigua, 7
972 347 000
www.guitarthotels.com

Hotel Anabel
HG00179113
Carrer Felicià Serra, 10
972 366 200
www.hotelanabel.com

Hotel Delamar
Just Marlés, 21-23
972 365 188
www.hoteldelamarlloret.com

Hotel Fenals Garden
HG-001880
Avda. Vila de Blanes, 121
972 361 000
www.fenalsgarden.com

Hotel i Apartaments Xaine
HG001143-20
Llorer, 16
972 364 250
www.xaine.com

Hotel Maria del Mar
HG-001464
Carrer Ponent, 11
972 36 44 37
www.hotelmariadelmar.net

Hotel Rosamar Spa - Rosamar
HG-000086
Avinguda Pau Casals
972 364 422
www.rosamarhotels.com

Hotel Samba
HG0607
Francesc Cambó,10
972 365 650
www.sambahotels.com

Htop Royal Star
HG-001795
Ctra. de Blanes a Lloret
972 365 512
www.htophotels.com/royalstar

TRAVELTEC
GC000001204
Avinguda les alegries, 14
972 363 111
www.traveltec.info

Evenia travel services
GCMD-403
Senyora de Rossell, 33
972364781
www.evenia.travel

Madremanya

Can Bassa i HappybikesGirona
HUTG- 008438/39/40/41/42
Avinguda Gavrres, 10
648 100 001
www.canbassa.com

Tossa de Mar

Premier Gran Hotel Reymar & Spa
HG-000174
Platja Mar Menuda
972 340 312
www.hotelreymartossa.com

Costa Daurada

Cambrils

www.cambrils-turisme.com

Aparthotel Olimar II
HT-000734-86
Carrer San pere, 19
977 795 566
www.gruparbo.com

Estival Centurion
HT 000470
Av. Diputació, 70
977 361 450
www.centurinplaya.com

H10 Cambrils Playa
HT-000651
Avda. Diputación, 77
977 364 412
www.h10hotels.com

Hotel Best Marítim
HT000608
Av. Diputació, 172
977 385 596
www.besthotels.es

Estival El Dorado Resort
HT000723
Doppler, 2
977361190
www.doradoplaya.com

Hotel Tryp Port Cambrils
HT00076254
Rambla Regueral,11
34977358600
www.melia.com

Monica Hotel
HT-000441
Galcerán Marquet, 1
977 791 000
www.hotelmonica.com

Mariné bicicletes
Passeig La Salle, 15
977 361 739
marinebicicletes.cat

Rodabike Cambrils
Pau Casals, 59
665 035 808
rodabikecambrils.com

L'Ametlla de Mar

Ametlla Diving
President Lluis Companys, 44
677669132
www.ametlladiving.com

Calafat
Port Calafat, urb.Calafat,1
977 486 184
www.portcalafat.com

Club Nautic l'Ametlla de Mar
Moll de Ponent, s/n
977 457 240
www.cnametllamar.com

Plàncton Diving
Número Vint-i-Tres, 284
977 457 741
www.planctondiving.cat

L'Argentera

Mediterrania Cycling Tours
GC-3671
Deumera,12
673 519 559
mediterraniacyclingtours.com

Montblanc

La Ruta del Cister
www.larutadelcister.info

Montbrió del Camp

Hotel Termes Montbrió
HT-00719
Nou, 38
977 814 000
www.termesmontbrio.com

Riudoms

Cycling Costa Daurada AVT
GC003857
Enric Castro Casanova 41
685 922 010
www.cyclingcostadaurada.com

Salou

Cambrils Park Resort
HT000875
Prolongació Carrer E
977 351 031
www.cambrilspark.es

H10 Vintage Salou
HT-000460
Birmingham, 3
977 381 400
www.h10hotels.com

Hotel Calypso
HT-000626
Carrer Pompeu Fabra, 54-62
977 384 613
www.medplaya.com

Regente Aragon
HT000682
Llevant, 5
977 352 002
www.hotelregentearagon.com

Viajes Velero
GC 712
Barcelona,61
977 383 000
www.veleroincoming.com

Tarragona

Cycling no Limit Travel
GC4971
Moll de Lleida -Bloc 2
977 110 420
www.cyclingnolimitravel.com

Costa Barcelona

Calella

www.calella.cat

H Top Amaika
HB-002757
Diputació, 2
937 664 420
www.htophotels.com

Hotel Bernat II
HB-003887
Avinguda del Turisme 42-44,
937665960
www.hotelbernatii.com

Hotel GHT Balmes
HB-000208-65
Balmes, 123
937 691 694
www.ghthotels.com

Hotel Kaktus Playa
HB-002952
Carrer Gaudí, 9
937 660 728
www.hotelkaktusplaya.es

Hotel Neptuno
HB-00310
Sant Josep, 84
937 690 311
www.hotelneptuno.com

Hotel Santa Monica
HB1703
Turismo, 72 - 78
937 691 519
www.medplaya.com

Hotel Volga
HB-003276
Jovara, 350
937 691 800
www.hotelvolga.es

HTop Calella Palace
HB-003303
Maria Cardona, s/n
937 664 420
www.htophotels.com

Miami Park
HB-003886-17
Monturiol, 34
937 660 778
www.aparthotelmiamipark.com

Olebike
GCMD-000296
Sant Josep 74
937691231
www.olebike.com

Castelldefels

Canal Olimpic de Catalunya
Av. Canal olimpic, 2
936 362 896
www.canalolimpic.cat

Malgrat de Mar

Aqua Hotel Silhouette
HB004015
Roger de Flor, s/n
937 654 118
www.aquahotel.com

Molins de Rei

Rutes Pirineus
Onze de setembre, 22
686 064 736
www.rutespirineus.cat

Pineda de Mar

Aqua Hotel Promenade
HB003977
Passeig Marítim, 7
937 670 003
www.aquahotel.com

Sant Just Desvern

Spinatura Masia Can Coscoll
Carretera Plana Padrosa, s/n
661 768 091
www.spinatura.com

Santa Susanna

stasusanna-barcelona.com

Aqua Hotel Aquamarina
HB003862
Avinguda del Mar, 16
937 678 060
www.aquahotel.com

Aqua Hotel Montagut
HB004023
Torrent de Can Gelat, s/n
937 679 128
www.aquahotel.com

Aqua Hotel Onabrava
HB-004093
Avinguda del Mar, 6
937 678 370
www.aquahotel.com

Hotel Florida Park
HB-003845
Avda. del mar, 17
937 678 090
www.hotelfloridapark.es

HTOP Royal Sun
HB-003953
Avda. Els pins, s/n
937 678 132
www.htophotels.com

Htop Royal Sun suites
HB-004034
Marina, 1
937 664 420
www.htophotels.com

Paisatges Barcelona

Manresa

Camí de Sant Jaume a Catalunya
www.camidesantjaume.cat

Òdena

Globus Kon-Tiki
Aeròdrom Igualada-Odena Vives, s/n
935 156 060
www.globuskontiki.com

Pirineus

Berga

Pedratour
GC-4184
Ciutat, 31
938 215 111
www.pedratour.com

Aràneu
Major Esterri d'Àneu
973 626 572
www.araneu.com

La Seu d'Urgell

Parc olimpic del Segre
Crta. Circumval.lació, s/n
973 360 092
www.parcolimpic.cat

Llavorsí

Rafting Llavorsí
Camí de riberies, s/n
973 62 21 58
http://raftingllavorsi.cat

Pardines

A Pas d'Isard
Ctra. de Ribes, 5
628 088 112
www.apasdisard.com

Prullans

Cerdanya Ecoresort
HL-00032
Puig, 4
973 510 260
www.prullans.net

Discover Pyrenees
GC2695
Puig, 13
973 510 965
www.discoverpyrenees.com

Sant Llorenç de Morunys

Associació de Turisme de la Vall de Lord
www.lavalldelord.com

Sort

Alberg Escola de Piragüisme de Sort
Ctra. N-260, Km 281
973 620 775
www.epsort.com

Outdoor Adventour
GC3982
Plaça Caterina Albert, local 2
973 045 887
www.outdooradventour.com

Paddleinspain.com
GC003927
Cami Cabanera,s/n
682 173 225
www.paddleinspain.com

Sort turisme
www.sortturisme.com

Vall de Boí

Patronat de la Vall de Boí
www.vallboi.cat

Terres de l'Ebre

Amposta

Hotel Restaurant l'Algadir del Delta
HTE-000835
Ronda dels Pins, 27-29
977 744 559
www.hotelalgadirdelta.com

Arnes

Camping Els Ports
KT00121
Crta.T-330 Km12 d'arnes
a horta de sant joan, s/n
977 435 560
www.camping-elsports.com

Vall d'Aran

Vielha e Mijaran

Kabi by Edurne Pasaban
CIE2304-1133
Avda. Pass d'Arro, 40
973 640 471
www.kabi-travels.com

NAUT VIAJES - ARANexperience
GCMD000177
Avda. Pas d'Arro, 11
973 640 087
www.aranexperience.com

Información turística

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org

Diputació de Barcelona
diba.cat/turisme

Patronat de Turisme Costa Daurada
www.costadaurada.info

Patronat de Turisme Diputació de Lleida
www.aralleida.cat

Mont-roig del Camp – Miami Platja
www.mont-roigmiami.cat

Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya - Xanascat
Calàbria, 147. Barcelona
934 838 363
www.xanascat.cat

* Registro de Turismo de Cataluña (RTC)

Todos estos establecimientos han estado certificados por la Agencia Catalana de Turismo.

MÁS INFORMACIÓN

Entidades de promoción turística

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
www.costadaurada.info, www.terresdelebre.travel
Patronat de Turisme Costa Brava - Girona
www.costabrava.org
Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida
www.aralleida.cat
Oficina de Promoció Turística de la Diputació de Barcelona
www.barcelonaesmoltmes.cat
Turisme de Barcelona
www.barcelonaturisme.com

Para más información de Cataluña

www.catalunya.com

www.facebook.com/catalunyaexperience
@catexperience

www.twitter.com/catexperience
@catalunyaexperience

www.instagram.com/catalunyaexperience

www.youtube.com/user/CatalunyaExperience

https://plus.google.com/+Catalunyaexperience1

Ask the office
www.facebook.com/catalunyaexperience/app_431056236953440
Palau Robert - Centro de Información de Turisme de Catalunya
Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona
+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93
Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10
www.gencat.cat/palaurobert
Horarios: de lunes a sábado, de 10 a 20 h;
domingos y festivos, de 10 a 14.30 h
Información turística
012 desde Cataluña
902 400 012 desde fuera de Cataluña
+34 902 400 012 desde fuera de España

Foto de cubierta:
© Infotur

Edición © Agencia Catalana de Turismo. Passeig de Gràcia, 105, 3ª planta. 08008 Barcelona
D.L. B 24925-2017. Realización editorial: Ediciones Reunidas S.A. www.grupozeta.es.
Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de los ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

RESERVA Y VIVE EMOCIONES DIFERENTES

Partners

FCBARCELONA
més que un club

Circuit de Barcelona CATALUNYA

vueling

Estrella Damm

PortAventura WORLD
PARKS & RESORT

LA ROCA VILLAGE

RCD ESPANYOL DE BARCELONA

www.catalunya.com

Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

Año del
Turismo Cultural

BIOSPHERE
certified destination