

LOS SENTIDOS DEL DESCUBRIMIENTO.

La Costa Brava y el Pirineo de Girona para todos.





Un joven ciego, cogido del brazo de un guía, camina por el bosque en el parque de Pedra Tosca en la Garrotxa.



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona



Turisme Inclusiu
Costa Brava
Pirineu de Girona



INTRODUCCIÓN.

Este e-book es una guía de experiencias turísticas inclusivas en la Costa Brava y el Pirineo de Girona. Se entiende por turismo inclusivo las actividades y los espacios en los que pueden participar y a los que pueden acceder todas las personas con independencia de sus capacidades. En este e-book recorreremos las ocho comarcas gerundenses y mostramos las actividades inclusivas y accesibles que se pueden hacer en nuestro territorio.

Muchos de los profesionales y responsables del sector turístico de las comarcas gerundenses apuestan por un turismo inclusivo de calidad, un turismo respetuoso con las distintas necesidades, abierto a las actividades deportivas y de descubrimiento sostenibles con el medioambiente y el patrimonio. Cada temporada se incorporan nuevas experiencias, actividades, alojamientos y formas de comunicación accesibles a la diversidad. Con esta guía, formamos parte de este impulso que pretende crear un territorio aún más amigable y visitable para todos. En el blog Som Tots del Patronato de Turismo Costa Brava Girona se puede ampliar y actualizar la información de las actividades turísticas inclusivas. Enlace al blog Som Tots.

Esta guía se compone de ocho capítulos, uno por comarca. En cada uno conoceremos una comarca en compañía de uno o varios anfitriones locales. Las comarcas gerundenses se dividen en dos marcas turísticas: COSTA BRAVA, formada por el Alt y el Baix Empordà, la Selva, el Gironès y el Pla de l'Estany, y PIRINEU DE GIRONA, compuesta por la Garrotxa, el Ripollès y la Cerdanya.

En la elaboración de este e-book hemos dado importancia a la accesibilidad de los distintos colectivos; por eso se pueden encontrar imágenes con un texto alternativo con objeto de que los lectores en pantalla puedan acceder a la descripción. Cada imagen también va acompañada de un pie de texto para quienes precisan de un apoyo textual. Las imágenes con fines solo ilustrativos no contienen texto alternativo ni descripción al pie.

Hemos redactado este e-book con un lenguaje claro y fácil de comprender. Queremos un material al que pueda acceder el mayor número de personas posible. El diseño, simple y contrastado, también sigue este criterio de accesibilidad para todos.

Nuestros anfitriones y anfitrionas no son modelos seleccionados, sino ciudadanos locales que comparten de forma generosa sus experiencias y vivencias. Agradecemos a todos los que han participado su esfuerzo, la paciencia, el humor y la voluntad que siempre han mostrado. Queremos que esta guía sea un documento útil pero inspirador a la vez, y si lo hemos logrado es gracias a todos los que han participado en ella.

Es imposible mencionar en esta obra todas las actividades inclusivas y adaptadas de nuestro territorio. Por eso hemos hecho una selección de las posibilidades que ofrece el destino. Toda la información necesaria se puede actualizar y ampliar en las entidades de turismo



Manu y Francesc, dos aventureros usuarios de sillas de ruedas, visitan las ruinas de Empúries mientras charlan animadamente.

El Gironès.

Alt Empordà.

Baix Empordà.

La Selva.

Pla de l'Estany.

La Garrotxa.

El Ripollès.

La Cerdanya.

INDICE.

• Enlace a la introducción.	Pág. 3.
• Enlace al capítulo 1, El Gironès.	Pág. 8.
• Enlace al capítulo 2, Alt Empordà.	Pág. 40.
• Enlace al capítulo 3, Baix Empordà.	Pág. 61.
• Enlace al capítulo 4, La Selva.	Pág. 77.
• Enlace al capítulo 5, Pla de l'Estany.	Pág. 95.
• Enlace al capítulo 6, La Garrotxa.	Pág. 114.
• Enlace al capítulo 7, El Ripollès.	Pág. 131.
• Enlace al capítulo 8, La Cerdanya.	Pág. 153.
• Enlace a la información práctica.	Pág. 165.
• Enlace a los materiales audiovisuales.	Pág. 167.
• Enlace a los créditos.	Pág. 168.



La escritora Alba Saskia en la fábrica de la Burés de Anglès tomando notas de su visita en una sala de techos altos y junto a un gran ventanal.

CAPÍTULO 1 EL GIRONÈS.



NUESTRAS AMFITRIONAS.

Descubrimos el Gironès con un grupo de mujeres sénior. Experiencias en la naturaleza y patrimonio histórico de Girona.

No hay relato sin sus protagonistas. En este capítulo, un grupo de seis amigas de entre 69 y 87 años nos guiarán y vivirán con nosotros las distintas actividades que haremos en el Gironès.

Es un día soleado de primavera y el cielo está despejado. A primera hora de la mañana, vamos al encuentro de las seis protagonistas en la ciudad de Girona. Antes de llegar al lugar de la cita, ya oímos sus risas. Están en la calle, hablando y bromeando sobre la excursión que haremos. Charlan sobre cómo se han vestido, de lo importante que es llevar unas buenas botas y una gorra para el sol. Todas se ríen cuando una de ellas explica que ha ido a la peluquería para poder salir bien guapa en las fotos.

Se llaman Carme, Marisa, Rosita, Manoli, María Luisa y Elsa. Son nuestras anfitrionas, mujeres curiosas y con ganas de vivir experiencias con quienes pasaremos dos jornadas llenas de buen humor y aventuras.

Representan un grupo de turistas sénior, aquellas que tienen más de 55 años. Es un conjunto muy variopinto que engloba a personas de 55 años y en plena forma física y psíquica y otras de 90 años o más. Sénior es, por lo tanto, un adjetivo que alude a diversas capacidades muy diferenciadas en función de las limitaciones personales y de las propias de la edad.

En este e-book, nos hemos centrado más en las personas que en los grupos o colectivos que representan. Cada una, y en cada momento de su vida, tiene capacidades distintas. Entendemos la inclusión como las acciones y los sistemas que les permiten hacer actividades y tener vivencias diferentes al margen de estas capacidades.



Marisa respira concentrada y con los ojos cerrados en medio del bosque.



Las anfitrionas fotografían juntas el mismo paisaje con sus móviles. Bromean acerca de la obsesión de los viajeros de fotografiar todo lo que ven.

EL GIRONÈS.

La comarca del Gironès se sitúa entre las altas montañas del Pirineo y el mar. Está cubierta en buena medida de bosques mediterráneos y campos de cultivo. Forma parte de la cuenca del río Ter y su red de afluentes: los ríos Terri, Galligants, Onyar, Llémena y Adri.

En su capital, Girona, se encuentra gran parte de la población y los servicios: industria, comercio, universidad, administración y cultura. Es el punto de llegada de aviones y trenes y de conexión con los autobuses interurbanos, tanto en dirección a la costa como a la montaña.

El resto de la comarca es agrícola y boscosa. Tiene un gran valor paisajístico y cuenta con una variada oferta de actividades deportivas y de contacto con la naturaleza y el patrimonio.

El Gironès es, sin duda, mucho más que su capital y el escenario perfecto para practicar todo tipo de actividades lúdicas y deportivas en contacto con la naturaleza. Tampoco hay que olvidar su gran legado patrimonial, comercial, cultural y de servicios.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca del Gironès.



Vista de la ciudad de Girona, con la catedral, Sant Feliu y parte del Pont de Pedra.

PARQUE DE LOS OLORES DE CELRÀ.

Parque de los Olores de Celrà.

Tel. 662 19 62 36

[Enlace al web del parque de los olores de Celrà.](#)

El parque está situado junto a la torre Desvern del municipio de Celrà, una torre fortificada de estilo románico del siglo XII-XIII. Lo primero que encontramos aquí es un porche que da a los jardines, donde nos espera Júlia, nuestra guía.

Antes de enseñarnos los jardines y la variedad de plantas aromáticas y medicinales, nos explica la finalidad y el funcionamiento del parque. Es una superficie rectangular con un suave desnivel, atravesada por amplios caminos rectos a cuyos lados hay parterres de plantas medicinales y aromáticas. El número de especies de plantas, entre 30 y 87, varía en función de la época del año.

Júlia nos explica qué es una planta aromática y dónde está en realidad el aroma. En cada planta puede estar en un sitio distinto: en la corteza, en las flores, en las raíces o en las hojas. También nos habla de sus principales usos y aplicaciones.



Elsa recoge hojas y flores de salvia en flor.



En un parterre con flores, la guía invita al grupo a oler y probar las distintas plantas y flores del parque.



En la fotografía, tres de las mujeres ríen mientras se limpian los dientes con hojas de salvia. Es uno de los usos de esta planta, según les ha explicado la guía.



Grupo de mujeres en medio de las flores aromáticas olisqueando y toqueteando las distintas plantas.



El parque, rodeado de bosque, se encuentra en un valle de Les Gavarres, cerca del núcleo urbano de Celrà. Disfrutamos de un sol primaveral y observamos un sinfín de colores y texturas de las plantas, las distintas tierras y los materiales naturales que las rodean: piedras, cortezas y maderas.

Nuestras anfitrionas ríen, hablan, olisquean y prueban las plantas mientras recuerdan sus usos y anécdotas. Este parque recibe a todo tipo de visitantes: colegiales, grupos privados o visitas individuales concertadas.

Además del recorrido por los jardines, los visitantes pueden hacer otras actividades y vivir otras experiencias. Nosotros hicimos dos: el camino terapéutico, un sendero formado por varios elementos naturales: piedras, hierbas, arena, cortezas y troncos, y un taller de creación de aceites aromatizados con plantas aromáticas y medicinales.

TIRGI.

El parque de los Olores de Celrà está gestionado por TIRGI. TIRGI significa Técnicas y Recuperaciones del Gironès. Es una entidad que trabaja para integrar a las personas con discapacidad intelectual, física o que padezcan una enfermedad mental grave.



María Luisa, segura y decidida, camina sonriente por el camino de cortezas.



En primer plano, vemos los pies descalzos de Marisa mientras camina sobre distintas texturas.

Al llegar al camino terapéutico, nuestras protagonistas, quieren experimentarlo y sentirlo de manera intensa y deciden recorrerlo descalzas. Como nos ha indicado la guía, se parece a un masaje de reflexoterapia en los pies, que activa el sistema inmunitario, el riego sanguíneo y reduce el estrés.

El camino en sí es un sendero flanqueado por árboles a un lado y por parterres con plantas y flores al otro. Para recorrer el camino hay que sortear algunos obstáculos: saltar de un tronco a otro, corteza triturada, piedrecitas y un trozo con hierba. Algunas pueden hacerlo solas y otras se ayudan entre ellas.

Es un placer para todos hacer esta caminata bajo el sol y rodeados de los olores de las plantas aromáticas. Tener que enfrentarse a los pequeños retos físicos del sendero ha supuesto para el grupo un momento de aventura y de desafíos superados, además de diversión.



Rosita, la más mayor, camina sonriente mientras charla con Manoli..



Elsa, seguida del resto del grupo, avanza por un camino de troncos cortados de diferentes alturas.



El grupo de mujeres prepara las flores en una mesa para hacer aceite aromatizado.

Nuestra última actividad consiste en elaborar aceites aromatizados. Tras recorrer el camino terapéutico, nos sentamos a una mesa grande bajo el porche de madera y piedra para preparar y seleccionar las distintas variedades de plantas, acompañados del canto de los pájaros que nos rodean.

Para preparar el aceite, hay que desmenuzar a mano las hojas y luego introducirlas en botecitos de vidrio. Los llenamos con aceite de oliva para que absorba las esencias aromáticas y medicinales.

Cerramos los botes con un tapón para que conserven los aromas y los dejaremos reposar un mes en un lugar seco y oscuro. Hay que removerlos cada día. Cuando ha pasado el tiempo, retiramos las hierbas y colamos el aceite. Ya podemos usarlo para aromatizar las ensaladas y los alimentos cocinados.



Marisa trocea las hojas de una planta y mete los trozos en un botecito.



Anaïs, guía de Aromes al Bosc, coge del brazo a Rosita y juntas se adentran en el bosque.

BAÑOS DE BOSQUE.

Aromes al Bosc.

Tel. 627 77 58 62

[Enlace a la web de Aromes al Bosc.](#)

Los baños de bosque son una actividad procedente de Japón, donde nació alrededor de 1980. Su nombre en japonés es Shinrin Yoku, que significa ‘absorber la atmósfera del bosque’. Aparecen con el fin de valorar los bosques antiguos y propiciar el contacto con la naturaleza a las personas de ciudad.

Los baños de bosque no se han de confundir con el senderismo. Son un paseo lento en el que se usan los sentidos para conectar con el entorno. Consisten en estar, sentir y formar parte del bosque. Reportan muchos beneficios para la salud, sobre todo para personas que padecen estrés y ansiedad. Ayudan a reconectar con la naturaleza y con uno mismo. Reducen el estrés y la tensión arterial, evitan infartos y mejoran la resistencia del cuerpo frente a las enfermedades.

Los baños de bosque potencian la salud, la sensación de bienestar y la felicidad partiendo del respeto a la naturaleza y a nuestros ritmos de vida.



María Luisa, con los ojos cerrados y concentrada, se abraza con fuerza a un alcornoque.

Nos dirigimos al valle del Llémena, un paisaje de suaves colinas de bosques y cultivos creado por el paso del río Llémena. Sorprende encontrarse tan cerca del núcleo urbano de Girona con un entorno rural salpicado de bosques y pueblecitos, atravesado por un sinfín de rutas y caminos que se pueden recorrer a pie o en bicicleta.

En uno de estos bosques, situado entre los pueblos de Cartellà y Canet d'Adri, nos espera Anaïs, guía y creadora de Aromes al Bosc, que nos acompañará durante la experiencia. Nos recibe a la entrada del bosque y nos explica que será una vivencia de descubrimiento y emociones donde lo importante es intentar relajarse y disfrutar.

Nos adentramos en el bosque a través de un sendero muy estrecho y nos internamos en un mundo de olores, texturas, sonidos, colores y emociones. El camino, con pocos desniveles y obstáculos, ofrece la oportunidad de estar en el interior del bosque y no de atravesarlo. Nada más entrar, se nota la diferencia de humedad, el sonido de los insectos y los pájaros, los olores y la sensación de la tierra blanda bajo los pies.

Algunas de nuestras anfitrionas tienen una movilidad reducida, pero hacen el recorrido de forma totalmente autónoma. En algunos tramos, la guía le ofrece el brazo a Rosita, de 87 años, para que se sienta segura y para charlar con ella.

Esta actividad, que dura un par de horas, nos adentra cada vez más en un bosque mediterráneo, agreste y vivo. Durante el camino, aprendemos a reconocer los distintos tipos de plantas y árboles y a probar las flores y hojas comestibles. La experiencia nos invita a sentir y abrazar los árboles, a percibir la textura de los troncos, las hojas y la tierra.

La labor de la guía consiste principalmente en ayudar a centrar la atención en los sentidos y las emociones. Su misión es que seamos conscientes de nuestra forma de sentir ante la naturaleza y con nosotros mismos.



La mano de una de nuestras anfitrionas toca con suavidad el tronco de un madroño.

SELVANS.

Anaïs se formó como guía de baños de bosque en la asociación Selvans, cuyo objetivo es conservar el patrimonio forestal más singular y con mayor valor natural; es lo que ellos consideran el «núcleo antiguo» de los bosques.

Además de a la conservación, Selvans también se dedica a formar guías, a la evaluación y a la investigación. Para mayor información, se puede consultar la web: <https://selvans.org>



María Luisa, entre risas, se masajea el rostro con la tierra del bosque.

En un claro del bosque, hay un muro de piedra de poca altura, ideal para sentarse. Aquí es donde Anaïs nos ha preparado una sorpresa: un aperitivo silvestre a base de productos del bosque. Disfrutamos de las plantas y flores que ha cocinado y bebemos agua aromatizada con flores. Después probamos postres de chocolate con frutos naturales. Experimentamos con los sabores, la textura, las formas, los olores y los colores de los alimentos y del entorno.

La pausa nos ayuda a recuperar fuerzas y a intensificar la conexión con la naturaleza. Necesitábamos un alto en el camino para descansar, y si además va acompañado del placer que supone probar nuevos sabores y texturas, es más gratificante si cabe. Ser conscientes de las distintas necesidades de cada grupo o persona forma parte de los aspectos que hacen que una actividad sea inclusiva y respetuosa.



Anaïs prepara en medio del bosque una delicada comida a base de flores y plantas.

Durante el recorrido por el interior del bosque, a la experiencia se han ido añadiendo sensaciones, pero también sonrisas, bromas y alguna que otra reflexión vital.

Antes de dejar atrás el claro del bosque donde nos hemos tomado un tentempié, formamos un círculo y hablamos un buen rato de todo lo que se nos pasa por la cabeza. Vivimos un momento de paz y seguridad al abrigo del bosque.

Después, con paso más ligero y menos palabras, aunque con más caricias a los árboles, las hojas y las piedras, volvemos por un sendero distinto hasta salir de entre los árboles. Pocos metros antes de la carretera, decimos adiós al bosque y a Anaïs.



Las anfitrionas, sentadas sobre una gran piedra, saborean los platos preparados con flores, frutas y plantas.



Anaïs y las anfitrionas charlan animadamente en el claro del bosque acerca de las sensaciones y las emociones que están viviendo.



Las anfitrionas y la guía siguen charlando, cogidas de las manos y haciendo un corrillo en medio del bosque.



María Luisa y Rosita, que son hermanas, caminan de la mano mientras recuerdan entre risas las anécdotas de su infancia.

CA N'HERAS D'ADRI.

Tel. 628 50 36 34

[Enlace a la web de Ca n'Heras d'Adri.](#)

Recorremos unos kilómetros hasta Ca n'Heras d'Adri, una masía fortificada en la que comemos rodeados de naturaleza y viñedos. Es un edificio del siglo XII que ha ido creciendo y conservando sus raíces hasta el día de hoy. Entre bosques y campos de cultivo, la sensación que se tiene al llegar es la de estar muy lejos de cualquier lugar e inmersos en la naturaleza y la historia.

En la actualidad, es un restaurante y alojamiento rural en que cada espacio es auténtico y diferente. En la parte antigua, se puede dormir sin demasiados lujos: grandes muros de piedra, un colchón en el suelo junto a la chimenea encendida y a la luz de las velas. En la parte modernista, hay unos ventanales neogóticos, suelos de baldosas hidráulicas y luz eléctrica. Todo un abanico de posibilidades para elegir en función de la experiencia que se quiera tener. Sus propietarios lo definen como «salvajemente aristocrático».

En la cocina se usan productos de cosecha propia. Aquí no hay ni televisión ni cobertura para los dispositivos móviles, un lugar donde desconectar del mundo actual y reconectar con la naturaleza y nuestra historia. Después de comer, recorreremos las distintas estancias y nos relajamos leyendo un libro en un gran sofá o sumergiéndonos en el jacuzzi de piedra viva calentado con una gran estufa de leña.



Un grupo de nuestras anfitrionas están sentadas en una de las habitaciones frente a una pared decorada con dibujos de árboles rojos.



Rosita y Elsa están en una habitación con un gran ventanal por el que entra la luz del exterior. En este entorno parece que se han transportado a otra época.



Marisa se mete en el jacuzzi de piedra natural y calentado con una estufa de leña.



Tres anfitrionas charlan animadamente en uno de los espacios de la masía.

Se acerca el atardecer y la jornada ha sido larga. En un mismo día hemos ido a Celrà y disfrutado del parque de los Olores, de la experiencia del baño de bosque con Anaïs. Y también hemos descubierto la masía de Ca n'Heras d'Adri.

Nuestras anfitrionas son un grupo de personas mayores que tienen que descansar. Y, para ser sinceros, nosotros también. Es importante saber disfrutar de las actividades turísticas sin olvidar nuestras limitaciones. Al margen de lo diversos que seamos, no hay que hacer ni más ni menos de lo que nos permiten nuestras capacidades.



Manoli y María Luisa se calientan junto a una enorme chimenea.

Volvemos a Girona, donde descansaremos hasta el día siguiente. Al volver nos sorprende lo cerca que está la ciudad. Hemos pasado el día con la sensación de estar muy muy lejos del mundo urbano. Mañana, con fuerzas renovadas, disfrutaremos de la ciudad de Girona.





GIRONA.

Associación de Guías de Girona.

Tel. 972 21 16 78 – 674 95 58 05

[Enlace a la web de la Asociación de Guías de Girona.](#)

La ciudad de Girona es la capital de la comarca del Gironès. Cuenta con una larga historia, cuyas primeras referencias se remontan al año 77 a. C. Hasta el día de hoy, ha sido una metrópoli viva y activa. La ciudad tiene un importante patrimonio histórico y cultural, como la muralla, la judería, el casco antiguo, la catedral, los Baños Árabes, Sant Feliu, las casas del Onyar, la Casa Masó, el parque de la Devesa...

Además de la Girona histórica, está la ciudad actual y dinámica, con una potente universidad, festivales culturales y artísticos, así como servicios y restaurantes de fama mundial, como El Cellar de Can Roca. Una ciudad moderna y cosmopolita que, sin renunciar a su pasado y su patrimonio, mira hacia el futuro.

La ciudad de Girona hace un gran esfuerzo para potenciar el turismo inclusivo y dedica un apartado específico de la web al turismo accesible de la ciudad de Girona. Aquí se puede encontrar toda la información [Enlace a la web de turismo accesible de la ciudad de Girona.](#)



Delante de la Oficina de Turismo de Girona, conocida como el Punto de Bienvenida, nos encontramos con Margarita, nuestra guía en la ciudad.

VISITA GUIADA.

Nos encontramos a primera hora de la tarde para empezar nuestra visita. El punto de encuentro es el centro de información turística de Girona, donde nos recibe Margarita Alburnà, guía oficial de turismo y presidenta de la Asociación de Guías de Girona. Ella nos acompañará y nos ilustrará durante la visita al casco antiguo y la judería.

No nos cansaremos de repetir lo importante que es el papel que desempeñan los guías oficiales; con sus visitas, divulgan conocimientos, historia y amor por el territorio. No hay mejor manera de empezar a conocer un lugar que con un guía capaz de condensar en una misma visita historia, arquitectura, anécdotas, tradiciones y costumbres.



Margarita explica a las anfitrionas detalles de la historia de la ciudad bajo una arcada cercana a Sant Feliu.

La visita empieza por el puente de Sant Feliu, que será nuestra puerta de entrada al casco antiguo. Pasamos por delante de la famosa leona de Girona. Según la leyenda, hay que darle un beso en las nalgas para no marcharse nunca de la ciudad o, si uno se va, para volver en el futuro. Paramos en la iglesia de Sant Feliu, donde Margarita nos cuenta la leyenda de san Narciso, el santo patrón de Girona, y las moscas. Cuenta la leyenda que, en 1285, las moscas ayudaron a echar a los invasores franceses que querían conquistar la ciudad.

Se nota la pasión que Margarita siente por su trabajo. Hace más de 25 años que empezó, junto con otros cuatro guías, la ruta de leyendas de Girona. Recorremos con paso tranquilo las calles del casco antiguo y nos paramos aquí y allá, prestando atención a los detalles grandes y pequeños que nos ayudan a tener una visión general de la historia y las historias que se esconden entre estas piedras.

Entre la iglesia de Sant Feliu y la catedral están los Baños Árabes, uno de los lugares más especiales de nuestra visita. Se trata de unos baños románicos de origen cristiano de los que se tiene constancia desde el año 1194. En su construcción se hallan influencias de las termas romanas y los baños árabes y judíos medievales.

Es un edificio único en toda la península ibérica. Destaca la sala de la piscina octogonal, rodeada de columnas románicas con capiteles corintios. Los capiteles son la parte superior decorada de las columnas. Sostienen una linterna superior, un espacio abierto por el que entra la luz del sol que ilumina la estancia.

En 1929, se encargó a los arquitectos Emili Blanc y Rafael Masó la restauración de los baños. Conoceremos más a Rafael Masó cuando visitemos la Fundación Casa Masó.



En los Baños Árabes destaca la sala central con la gran piscina y la luz que entra por la linterna del techo.

El espacio, la luz, las texturas y las formas de las piedras de los Baños Árabes nos invitan a relajarnos un momento y contemplar el conjunto antes de continuar con nuestro recorrido.

Después llegamos a las escaleras de la catedral de Girona, formada por noventa escalones de piedra nummulítica, una roca calcárea que se caracteriza por contener una gran cantidad de fósiles. Se sabe que existían unas escaleras en la catedral que datan de 1035, pero la escalinata actual empezó a construirse entre los años 1607 y 1694.

Las escaleras son una obra barroca dotada de la teatralidad y la magnitud propias de la época. Descansamos un rato mientras escuchamos los detalles, las historias y las anécdotas que nos cuenta Margarita sobre las escaleras y la catedral.



María Luisa y Rosita avanzan por una calle estrecha.



En la imagen se observa el conjunto de las escaleras y la catedral de Girona.



Parte de la serie Juegos de Tronos se rodó entre el casco antiguo de Girona y las escaleras de la catedral.

Las visitas a Girona han aumentado gracias a su éxito en el cine.

La empresa GIGS (Girona Guide Services) organiza un recorrido en el que explica dónde se rodaron las escenas y cuenta detalles y anécdotas del rodaje. Esta visita puede hacerse con la ayuda de tabletas y servicio de lengua de signos.

Telf: 619 33 58 48

[Enlace a la web de GIGS.](#)

Antes de dirigirnos a la judería, observamos con atención un buen rato el conjunto monumental formado por la catedral, las escalinatas y los edificios que lo rodean. La judería de Girona es un laberinto de callejuelas, plazas, jardines y grandes casas; es una de las mejor conservadas de toda Europa.

Los judíos vivieron en esta parte de la ciudad entre los años 1160 y 1492, cuando se los expulsó del país. Al pasear por estas calles aprendemos lo importante que fue esta comunidad en la historia de Girona, el valor de sus estudios y su repercusión en la época.



Nuestro grupo escucha a la guía en uno de los callejones empedrados y con arcadas de la judería.



Manoli mira atentamente los textos sobre el arquitecto Masó en la entrada de la Fundación Rafael Masó.

CASA MASÓ.

Fundación Rafael Masó.

Tel. 972 41 39 89

[Enlace a la web de la Fundación Rafael Masó.](#)

Llegamos hasta la calle Ballesteries, que discurre paralela al río Ter. Nos despedimos de nuestra guía en la entrada de la Fundación Casa Masó, dispuestos a aprender más de la ciudad de Girona. Rafael Masó (1880-1935) nació en Girona; fue uno de los arquitectos catalanes más importantes del siglo XX y uno de los creadores del novecentismo, caracterizado por sus valores cívicos, catalanistas, de modernización y europeístas. Además de en su faceta como arquitecto, también destacó en la poesía, como promotor artístico y literario y en el ámbito político.

Como arquitecto, restauró los Baños Árabes. Algunas de sus obras emblemáticas se encuentran en la Harinera Teixidor, la Casa Masó, la Casa Masramon en Olot, la casa Casas en Sant Feliu de Guíxols y la ciudad jardín de S'Agaró. En la actualidad, la Fundación Rafael Masó se encarga de gestionar y conservar la Casa Masó y promueve el estudio y la difusión de la obra del arquitecto y artista. La Casa Masó es la casa natal de Rafael Masó. Está formada por la unión de cuatro casas, con su correspondiente legado artístico e histórico. Es el único inmueble que puede visitarse de las casas del Onyar y, a pesar de las dificultades propias de un edificio de esa época, cuenta con un ascensor, lo que permite que sea accesible a personas en silla de ruedas.

Jordi Falgàs, director de la Fundación Masó y doctor en Historia del Arte, es el encargado de guiarnos por el interior de la casa. Con él recorreremos las diversas estancias, donde encontramos mobiliario y decoración de la época novecentista en perfecto estado de conservación.



Jordi Falgàs nos muestra el interior de la Casa Masó y nos explica la importancia y la utilidad de cada pieza y estancia.



Carme y María Luisa observan los detalles de las vidrieras de colores de la puerta de los lavabos.



Rosita y María Luisa contemplan la vista privilegiada del río Onyar desde la ventana del mirador.

El doctor Jordi Falgàs destaca por sus conocimientos y por su habilidad para crear un relato a medio camino entre la realidad y el misterio y que hace que nos enamoremos del arquitecto Masó, así como de su época y su obra. Durante el recorrido, nos damos cuenta de la importancia de preservar el legado histórico y artístico. Al caminar por las distintas estancias, resulta fácil retrotraernos a principios del siglo pasado, emocionarnos ante una cuna, imaginarnos los sonidos, los olores y la vida en la cocina, embebernos de sus rutinas y entender mejor este pasado reciente.

Pero no todas las sorpresas están en el interior del edificio. Desde el mirador gozaremos de unas vistas de la ciudad y el río realmente insólitas. Como suele ocurrir en la primavera de Girona, el sol vespertino nos regala una luz espectacular que ilumina el río y las casas del Onyar. Después de disfrutar del panorama, agradecidos por la cordialidad y la generosidad de nuestro guía, dejamos la Casa Masó y nos dirigimos al último destino de nuestra aventura.



En la cocina de la Casa Masó encontramos un libro manuscrito de recetas de las cocineras de la casa.

HOTEL CASA CACAO.

Hotel Casa Cacao.

Tel. 972 28 28 28

[Enlace a la web del Hotel Casa Cacao.](#)

Atravesamos el río por el Pont de Pedra y llegamos a la plaza de Catalunya. Nos dirigimos al Hotel Casa Cacao, un edificio catalogado como bien de interés histórico. El hotel, que cuenta con solo quince habitaciones, y el obrador de chocolate pertenecen al conjunto de El Cellar de Can Roca.

Casa Cacao es el resultado de las sinergias de dos componentes de la familia Roca: Jordi Roca, que como pastelero deseaba crear su propio obrador de chocolate, y Anna Payet, su cuñada. Es licenciada en Turismo, profesora de la Escuela de Turismo y Hostelería de Girona en la Universidad de Girona y una parte importante de todos los proyectos del linaje familiar. Hotel Casa Cacao nace de la suma de creatividad e ilusión. Nuestras anfitrionas pasarán la noche aquí, tras disfrutar de una cena en la terraza, para poder descansar tras dos días de descubrimientos y actividades.

Un personal atento y esmerado nos recibe en el hotel de manera cálida y amable. En todo momento nos vemos rodeados de colores suaves, flores frescas, un mobiliario sencillo y elegante y algunas piezas de artesanía. Sin prisas, dedicándonos el tiempo necesario, el personal responde a nuestras preguntas y nos informa acerca del funcionamiento del hotel y de las actividades previstas en la ciudad los próximos días. Si hay algún adjetivo que defina cómo nos sentimos es la hospitalidad.



La recepcionista sonríe al hablar con Rosita y María Luisa mientras les indica cómo funciona el hotel.



Imagen del lavabo adaptado de manera elegante, sin cajones, con una barra de apoyo y silla abatible.

En numerosas ocasiones, una barra de apoyo, una silla en la ducha y unos lavabos sin cajones marcan la diferencia entre poder pernoctar o no en un hotel.



Fotografía de distintos bombones de chocolate artesanales de Casa Cacao.



Imagen de un elegante detalle. Unas flores y un lazo de cordón de rafia envuelven la servilleta.

El hotel dispone de habitaciones perfectamente adaptadas con puertas anchas, fácil acceso al baño y con insonorización acústica y luminosa. Todos los espacios son amplios y cuentan con materiales de primera calidad, tanto en los muebles como en los tejidos y colchones.

Cenamos en la terraza del hotel, donde podemos disfrutar de un fabuloso repertorio de platos y vinos con unas vistas increíbles del casco antiguo de Girona mientras contemplamos las últimas luces del día. Entre platos deliciosos y mediterráneos, recordamos las dos jornadas de descubrimiento y las emociones vividas, y terminamos con unos delicados postres de chocolate y un brindis para mantener vivo el deseo y el placer de descubrir y viajar.

[Enlace para volver al índice.](#)



Las anfitrionas brindan con una copa de cava en la terraza con vistas del casco antiguo de Girona.



CAPÍTULO 2

ALT EMPORDÀ.



ALT EMPORDÀ.

Acompañados de nuestros anfitriones, haremos vuelo sin motor, visitaremos una bodega, disfrutaremos de la navegación a vela y conoceremos de cerca nuestro pasado.

La comarca del Alt Empordà está situada al nordeste de Cataluña. Es una de las tres comarcas gerundenses que dan al mar. Su geografía es muy variada y su protagonista es la tramontana, un viento fuerte, frío y seco. La tramontana sopla del norte, sobre todo en otoño e invierno, y condiciona la geología, la biología y la cultura del territorio.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca del Alt Empordà.

En el Alt Empordà encontramos dólmenes y menhires de la cultura megalítica, excepcionales restos de las culturas griegas y romanas que pueden visitarse en las ruinas de Empúries; edificaciones y monumentos románicos, góticos y modernistas, sin olvidar la presencia constante del genial creador Salvador Dalí a través de su obra e influencia. El municipio de Cadaqués merece una atención especial, pues se convirtió en un gran centro cultural durante la primera mitad del siglo XX. Aquí era fácil toparse con artistas de renombre internacional como Dalí, Magritte, Duchamp, Buñuel o Picasso.

Grandes playas de arena como las de Sant Pere Pescador, Sant Martí d'Empúries y Castelló d'Empúries, así como calas pequeñas y rocosas. La cantidad y la calidad de las playas y los puertos convierten a la comarca en un territorio ideal para practicar deportes náuticos. Es un paraíso para hacer submarinismo, kayak, vela, surf, tanto en Roses, Llançà o L'Escalá como en otros puertos y pueblos. Destacan los deportes relacionados con el vuelo. El aeródromo de Empuriabrava es uno de los lugares más importantes del mundo para practicar paracaidismo. Cerca del aeródromo se encuentra un centro dedicado al vuelo indoor (vuelo en un túnel de viento en el interior de un edificio).

El Alt Empordà es un territorio de tradición agrícola. Parte de la comarca está en la fértil llanura del Empordà. Aquí destaca la producción de manzanas, con grandes plantaciones tanto en el Alt Empordà como en el Baix Empordà. También se cultivan olivos y se elaboran aceites de una gran calidad y con valor culinario. Y hay que destacar la cultura del vino con denominación propia: la D. O. Empordà. En torno al vino, las bodegas, los paisajes y las tradiciones propias se ha creado una importante actividad turística y cultural: el enoturismo.



LOS PROTAGONISTAS.

En esta ocasión, nuestros anfitriones son dos viajeros y aventureros: Francesc y Manu. Francesc Ramírez, de 60 años, vive hoy de forma estable en su cámper (una furgoneta preparada como una autocaravana), en el que puede viajar constantemente. Aunque ya se ha jubilado, fue empresario, informático y diseñador, entre otras profesiones. Es un amante del deporte y aficionado a la fotografía, el vídeo, la danza y la música. Está en fase de crear un canal de pódcast que relate su aventura nómada. A buen seguro será todo un éxito.

Manu Heras, conocido en las redes sociales como @intrepid_manu, tiene 42 años y estudia Turismo en la Universidad de Girona (UdG), además de ser un gran viajero: Canadá, Estados Unidos, Europa, Tailandia, Malasia, Australia, Sudamérica..., por citar solo algunos. Manu es capaz de combinar un viaje convencional, con hotel y servicios, con una aventura acompañado tan solo de una mochila y una tienda de campaña, o bien con su furgoneta camperizada. Es, además, un activista de la inclusión y de los derechos fundamentales. Destaca como conferenciante, comunicador y creador de contenidos, actividades que desempeña con pasión.



Francesc y Manu se desean suerte chocando los puños antes de entrar en el túnel de viento y volar.

WINDOOR REALFLY, CASTELLÓ D'EMPÚRIES.

Windoore Realfly.

Tel. 972 45 40 40

[Enlace a la web de Windoore Realfly.](#)

Castelló d'Empúries es un municipio con una extensa y consolidada industria turística. Aquí se encuentra la marina de Empuriabrava. Situada junto al mar y el parque natural de los Aiguamolls de l'Empordà, es la marina residencial más grande de toda Europa, un conjunto de edificaciones construidas en torno a 23 km de canales navegables de agua salada. En Empuriabrava se encuentra un aeródromo privado cuya actividad principal es el paracaidismo. Hacen más de 6000 vuelos al año y 125 000 saltos. Al lado del aeródromo está la sede de Windoore Realfly, un túnel de viento donde se puede practicar vuelo sin motor, que es nuestra primera actividad del día.

El edificio es un espacio moderno y amplio con una gran altura, necesaria para instalar el túnel de viento. La arquitectura es funcional, con grandes ventanales, amplios pasillos y con paredes y puertas con predominio de los colores blanco y azul. Las instalaciones son totalmente accesibles. Disponen de rampas y ascensores que comunican las distintas plantas. Justo delante del túnel de viento está la recepción.

Nos recibe Alejandra, responsable de comunicación, que nos explica la filosofía y el funcionamiento del centro. En Windoore Realfly creen que es posible acercar el deporte del vuelo sin motor a todos los públicos, y parte de este trabajo lo enfocan a personas con movilidad reducida. Para ello han construido un soporte de sujeción para las piernas discreto y muy funcional. Este dispositivo permite volar en el túnel de viento a personas con poca o nula movilidad en las extremidades inferiores.



Alejandra recibe a Francesc y Manu y les explica el compromiso de Windoore Realfly con la inclusión.

Nuestros instructores, César y Carlos, son un ejemplo de profesionalidad y cordialidad que, gracias a su trato y simpatía, transmiten seguridad y prometen diversión.

Antes de volar, nos explican las normas y el funcionamiento del túnel. En la práctica, el monitor siempre está a nuestro lado y nos ayuda constantemente. Debido al ruido del viento, no podemos oírlos, por lo que nos enseñan los gestos y los signos que usaremos para comunicarnos.

Tras la sesión informativa, nos dirigimos al vestuario, donde nos ponemos un mono (ropa ajustada y de trabajo) adecuado para volar. Por seguridad, también llevamos un casco y unas gafas protectoras. A Francesc y a Manu, que van en silla de ruedas, les muestran cómo funciona el soporte para las piernas y aprovechan para ajustarlo a sus necesidades y características.



César y Carlos nos muestran las señales con las que nos comunicaremos.



Francesc y Manu comprueban los ajustes del mecanismo de soporte para el vuelo.



Una vez vestidos nos dan las últimas instrucciones y unos tapones para los oídos. ¡Por fin entramos a la sala del túnel!. Justo a la entrada, hay un espacio en el que estamos todo el equipo. El túnel en sí es un cilindro transparente de unos 14 metros de altura y con un suelo enrejado por el que sale el viento que nos permite volar. La velocidad del viento oscila entre 150-290 km/h.

Manu y Francesc harán tres vuelos de dos minutos cada uno. Una caída normal en paracaídas dura un minuto, y los vuelos indoor recrean esta sensación durante dos minutos, tiempo suficiente para experimentarla. Con la ayuda de los monitores, harán, además, un ascenso y un descenso a alta velocidad girando sobre un eje imaginario, que les aportará un chute de adrenalina.

Gracias al buen hacer del equipo y a los soportes mecánicos, la entrada en el túnel (en silla hasta la misma puerta), el vuelo y la salida se hacen sin problemas. La experiencia nos deja claro que la inclusión, total o parcial, es posible en cualquier situación siempre y cuando haya una buena disposición y existan los medios adecuados.

Francesc volando sin ayuda en el túnel de viento.



Francesc empieza un nuevo vuelo con la ayuda de uno de los monitores mientras observa las indicaciones del otro.



Manu observa al monitor mientras vuela, que le indica los movimientos que tiene que hacer.

Después de los vuelos llega el momento de revivir las sensaciones y la experiencia. Antes de despedirnos, los monitores nos hacen entrega de unos diplomas de la actividad mientras compartimos lo que se siente al usar los soportes mecánicos.

Esta información es importante para ellos. A partir de las opiniones de los distintos usuarios, sacan conclusiones y conocimientos que aplican para mejorar la actividad y hacerla más accesible a todos.



César, Carlos, Francesc y Manu ríen y bromean con los certificados de vuelo y se despiden de todo el personal.



#WindtunnelHandifly es un ambicioso programa europeo que quiere acercar el vuelo en un túnel de viento a las personas discapacitadas.

Este proyecto dio comienzo en 2020 y terminará en octubre de 2022 con un campeonato de vuelo sin motor para personas con discapacidad.

Gracias a esta iniciativa, se han desarrollado todos los mecanismos y dinámicas para hacer que esta actividad sea totalmente inclusiva.



Josep Serra, responsable de la bodega La Vinyeta, camina con Manu y Francesc entre los viñedos.

CELLER LA VINYETA.

Celler la Vinyeta.

Tel. 647 74 68 09

[Enlace a la web de la bodega la Vinyeta.](#)

En el año 2002, la pareja formada por Josep Serra y Marta Pedra compró un pequeño viñedo, La Vinyeta, en el pueblo de Masarac, cerca de Mollet de Peralada. Hoy es una de las bodegas más importantes y galardonadas del Alt Empordà: Premio Nacional de Enoturismo de la Generalitat en 2017 y Mejor Bodega 2018 según la Asociación Catalana de Sumillers.

La bodega es una construcción moderna y luminosa rodeada de viñedos que forman suaves colinas y con amplios caminos. En la parte alta de las colinas hay pequeños grupos de cipreses que se recortan sobre un cielo de un azul intenso. Los viñedos, las colinas, los cipreses y el cielo azul crean un paisaje mediterráneo ideal. La anchura de los caminos y el estado del terreno permiten que las sillas de nuestros protagonistas pasen sin problemas. A medida que avanzamos entre los cultivos, conocemos la historia de la bodega y el esfuerzo que han hecho para ser sostenibles.

Para evitar la maleza, hay un rebaño de ovejas que pastan por el campo y, de paso, con su leche hacen queso. Para eliminar las plagas emplean feromonas de insectos y habilitan espacios para los murciélagos, que ayudan a controlar la fauna. Con los granos que quedan tras prensar la uva, alimentan a las gallinas, cuyos huevos comercializan. Junto a los viñedos tienen un antiguo olivar conocido como el «olivar oscuro». Son olivos de argudell, una variedad autóctona con la que elaboran su aceite. Además, Josep proviene de una familia de carniceros y hacen embutidos caseros. Por último, al ser un territorio de cultivos con flores, han aprovechado para poner unas colmenas y tener también su propia miel. En conjunto, un ecosistema equilibrado y sostenible lleno de amor por la tradición, la naturaleza y la innovación.





Al pie de los viñedos, Josep les explica a Manu y Francesc los distintos sistemas naturales que hay para evitar las plagas de insectos.



Un tractor trabaja la tierra en el viñedo mientras pasa entre las hileras de cepas.

En la bodega, Josep explica las características y las diferencias entre los vinos y su elaboración, así como la importancia de las barricas de madera para madurar el vino.

Todo el recorrido por la bodega es .accesible y tanto Manu como Francesc son completamente autónomos durante la visita.

En la parte superior de la bodega hay una tienda y una sala de degustación, donde probamos los distintos vinos de la bodega, así como los quesos, el aceite y la miel de las abejas.



Dentro de la bodega, entre depósitos de aluminio y barricas de madera, Josep explica cómo se elabora y madura el vino.



Acompañamos la cata de vinos con una degustación de quesos de La Vinyeta



Desde la tienda y la sala de degustación, vemos los grandes depósitos de aluminio de la bodega.



Josep nos muestra cómo hacer una cata de vinos siguiendo las tres fases: la visual, la olfativa y la gustativa.



Imagen de la mesa puesta en el exterior entre los viñedos. Vemos ensaladas, vinos, quesos, pan y embutidos.

Una de las experiencias es un pícnic en el exterior. Se puede hacer bajo un porche con vistas al campo o en medio de los viñedos. En los viñedos los usuarios pueden pedir una mesa o comer en el suelo según sus preferencias. Nosotros elegimos los viñedos, y disfrutamos de un abundante pícnic que acompañamos con un vino excelente, pan, aceite, ensaladas, quesos y embutidos.

Durante el recorrido, hemos hablado con Josep de la necesidad de aceptar los ritmos y las experiencias que nos ofrece el contacto con la naturaleza y cómo este ritmo es mucho más natural y orgánico aquí que en las ciudades. Como una señal del destino, aparecen nubes de finales de primavera y una suave lluvia intermitente. Aunque Josep nos ofrece la posibilidad de continuar con el pícnic en el porche o en el interior, nos reímos y pedimos unos paraguas. A los sabores y aromas de los alimentos naturales añadimos el olor a tierra mojada y los colores intensos del campo bajo las nubes.



Manu y Francesc en los viñedos mientras bromean bajo una suave lluvia con unos paraguas rojos.

SK KAYAK.

SK Kayak.

Tel. 627 43 33 32

[Enlace a la web de SK KAYAK.](#)

Nuestra ruta nos llevaba hasta Llançà para hacer una salida en kayak de mar con SK Kayak, pero, por desgracia, tuvimos que cancelarla por un imprevisto personal de última hora.

El kayak es una de las actividades acuáticas más respetuosas con el medioambiente. Su práctica nos permite disfrutar del contacto con la naturaleza interfiriendo lo menos posible. En SK Kayak nos encontramos con Pau Calero, su gerente y uno de los pioneros del kayak de mar en Cataluña. Pau es un referente en el mundo del ecoturismo sostenible. Su filosofía propugna conservar el medioambiente, contribuir a su protección y mejorar la biodiversidad. Las actividades de SK Kayak se hacen en la zona de dos parques naturales: el cabo de Creus y los Aiguamolls de l'Empordà.

SK Kayak propone actividades plenamente inclusivas, tanto para quienes van en silla de ruedas como para personas con discapacidad auditiva, intelectual o visual. Uno de los usuarios de SK Kayak es Isaac Padrós, presidente de la asociación Multicapacitats. Fue la primera persona ciega y con discapacidad física motriz en dar la vuelta a Menorca en kayak individual (160 km de recorrido en nueve etapas). Volveremos a quedar con Isaac y su familia, ya que serán nuestros anfitriones en el Baix Empordà.



Tres kayaks navegan entre aguas transparentes, cerca de las rocas, en la costa de Llançà.

CLUB NÀUTIC L'ESCALA, VELA ADAPTADA.

Club Nàutic l'Escala.

Tel. 972 77 00 16

[Enlace a la web del Club Nàutic l'Escala.](#)

El municipio de L'Escala es uno de los pocos lugares donde se pueden encontrar paisajes de gran belleza, playas y calas, patrimonio histórico, cultural y ferias tradicionales, gastronomía y servicios turísticos y náuticos de primer nivel, todo en uno. Es un municipio que se preocupa de verdad por la inclusión y la accesibilidad. De los siete kilómetros de litoral, casi todo es accesible. Tanto el paseo marítimo, que une Riells con L'Escala, como la ruta GR-92, que comunica L'Escala con Sant Martí d'Empúries, están adaptados para sillas de ruedas. También hay pasarelas, líneas de vida y sillas anfibas en la playa.

El Club Nàutic l'Escala es un ejemplo de inclusión. Ofrece la actividad «vela accesible», pensada para cualquier persona que quiera navegar, al margen de sus capacidades. Nos reciben y acompañan Xavier López, director deportivo, y Helena, responsable de comunicación del club náutico. Tras presentarnos al personal y mostrarnos las instalaciones, vamos con Francesc y Manu a los vestuarios, donde nos prepararemos para la actividad. Junto a la embarcación adaptada, disponen de una grúa de acceso para las personas que la necesitan. Algunas la piden y otras intentan subir por sus propios medios. Durante este trabajo, hemos aprendido que la mejor opción es la que decide la propia persona. Nadie mejor que ella conoce sus capacidades y habilidades. Hemos aprendido que la inclusión se basa mucho más en el diálogo y el respeto por el otro que en las normativas que se han de cumplir.



Manu navega en el velero, con las montañas y el azul del mar y el cielo de fondo.

Manu ya había navegado antes. Una vez dentro de la embarcación, Helena le recuerda cómo funcionan el timón, los cabos y las velas mientras revisa que el aparejo funciona bien. El velero, blanco y azul, mide poco más de tres metros. Tiene capacidad para una o dos personas y cuenta con la opción de desplegar una o las dos velas, en función del navegante y el viento.

Navegar a vela produce unas sensaciones muy vívidas, sin el ruido del motor y con el sonido del viento, la fricción del casco con el agua y las gaviotas. El navegante ha de sentir la tensión de las velas, estar pendiente de la dirección del viento y saber coger las olas, con el agua salada en la cara y el olor del mar.



Helena repasa con Manu el funcionamiento del barco antes de salir a navegar



Francesc nos enseña cómo funciona la grúa de apoyo para acceder a los barcos.

Al salir del puerto sopla algo de viento, que Manu aprovecha para sentir la velocidad y la navegación. Durante toda la actividad, tanto Xavier como Helena, cada uno en una zódiac distinta, están al tanto por si necesitamos ayuda o consejos de navegación.

Durante las dos horas siguientes, primero navegará Manu, después Manu y Francesc (Francesc es la primera vez que hace vela) y, por último, Francesc en solitario. A medida que avanza la jornada, el viento amaina y la navegación resulta menos divertida, aunque más relajada y contemplativa.

Estos días en el Alt Empordà, una comarca marcada por la tramontana, descubrimos el valor del viento como forma de energía pura y modelador de la geografía, la cultura y las actividades. Al vivir estas experiencias con dos anfitriones con la sensibilidad de Manu y Francesc, sentimos cómo nos conectamos de manera intensa con la naturaleza y con nosotros mismos, ya que formamos parte de ella.



En la imagen, Manu, con buen viento, surca las olas con el velero disfrutando de la sensación de velocidad.

RUÏNES D'EMPÚRIES.

MAC Empúries, ruinas d'Empúries.

[Enlace a la web de las ruinas de Empúries.](#)

Entre el núcleo de L'Escala y el casco medieval de Sant Martí d'Empúries se hallan las ruinas de Empúries, que forman parte del Museo de Arqueología de Cataluña. Empúries fue la puerta de entrada a la península ibérica de la cultura griega, con la ciudad de Emporion, y posteriormente de la cultura romana, con la ciudad de Emporiae. Es un inmenso privilegio poder visitar en un mismo espacio los restos de una ciudad griega y una romana, todo ello junto al mar, en la bahía de Roses, clasificada por la UNESCO como una de las más bonitas del mundo.

Para acceder a las ruinas hay todo tipo de facilidades. En el centro de recepción, existen aparcamientos reservados para personas con movilidad reducida. Buena parte del itinerario por la ciudad griega está adaptado y, en la ciudad romana, hay uno específico señalizado para personas con movilidad reducida o en silla de ruedas. No obstante, algunos espacios fuera de los recorridos marcados son de difícil acceso, ya que tienen escalones o el pavimento es irregular. Hay signoguías en catalán y en castellano, además de audioguías con acceso a bucle magnético. Durante todo el itinerario se encuentran códigos QR con los que se pueden descargar audios explicativos. Por último, el yacimiento es pet friendly, es decir, se puede visitar con perros siempre y cuando vayan con correa y se comporten de manera adecuada.



Manu y Francesc avanza por una pasarela de madera que conduce a la ciudad griega de las ruinas de Empúries.

Llegamos al yacimiento a última hora de la tarde y disfrutamos de la visita a las ruinas con la luz del atardecer. Mientras estamos en la parte griega, los restos nos transportan a la época en que los navegantes y comerciantes vivían en la ciudad. Nos sorprende la gran escultura dedicada al dios de la medicina Asclepio (Esculapio), la fábrica de salazón donde elaboraban conservas de pescado (L'Escala sigue siendo un referente con sus famosas anchoas). Imaginamos el tránsito en el puerto, en las casas, en el mercado, en la plaza pública o en el edificio porticado, y nos maravillamos ante el pavimento que se ha conservado de una casa de banquetes.

Después de visitar la zona griega, tenemos que subir un altozano, donde encontramos la ciudad romana. El recorrido puede llevarnos desde los restos de las columnas hasta la domus de los mosaicos, o al foro, a las termas públicas, al tabernae (espacio de los comercios), al anfiteatro y la palestra donde entrenaban los atletas. Junto a la muralla romana, un viento suave con aroma a mar y la cálida luz del final del día nos dejan sin palabras. Volvemos a Girona emocionados por la magnitud de nuestro patrimonio geográfico, histórico y humano.

Esta actividad es accesible a todos los públicos. El MAC Empúries (MAC son las siglas del Museo de Arqueología de Cataluña) es totalmente inclusivo. Como ya se ha comentado, hay aparcamientos reservados cerca de la entrada, recorridos señalizados para personas en silla de ruedas y con movilidad reducida, bucle magnético y material de apoyo para personas con discapacidad visual y auditiva a través de códigos QR y otras formas de tecnología.



Vemos el camino de arena que atraviesa las ruinas de la ciudad romana y cómo Manu y Francesc se dirigen a la muralla.



Manu y Francesc avanza por el camino que comunica la parte griega con la romana de las ruinas de Empúries.



En la imagen, Manu y Francesc observan a contraluz la extensión de las ruinas al atardecer.

[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 3

BAIX EMPORDÀ.



BAIX EMPORDÀ.

La comarca del Baix Empordà está situada entre la sierra de Cadiretes-Ardenya y el macizo del Montgrí. Es un territorio en forma de mosaico conformado por campos, bosques, humedales, playas abiertas y pequeñas calas. En pocos kilómetros se puede ver un monumento megalítico y disfrutar de servicios e instalaciones turísticas, además de visitar un pueblo medieval y bañarse después en una cala de tradiciones marineras. Es fácil encontrar la tranquilidad de un camino de ronda por la mañana y disfrutar por la tarde de un festival de música, teatro, danza o cultura con participantes internacionales. El Empordà es un territorio variado y construido a medida del hombre.

No hay un Baix Empordà, sino muchos y muy diversos entre ellos. Es una comarca de contrastes y diferencias unida por el buen clima, la historia y las tradiciones. Sus habitantes, que saben gozar de los placeres de la vida y tienen un talante irónico, emprendedor y creativo, han dado lugar a esta particular forma de ser de los ampurdaneses.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca del Baix Empordà.



Vista de la llanura agrícola del Baix Empordà, que llega al mar, con el macizo del Montgrí y las islas Medes al fondo.

LOS AMFITRIONES.

Hoy hemos quedado con una familia al completo, la de Isaac Padrós. Presentamos a Isaac en el capítulo del Alt Empordà cuando hablamos de las actividades de kayak de mar y explicamos que fue la primera persona ciega en dar la vuelta a Menorca en kayak individual.

Isaac tiene 42 años. Está estudiando Ciencias Políticas y de la Administración en la Universidad de Girona y es el presidente de la asociación Multicapacitats, que reúne a personas con y sin discapacidad. Algunas son o han sido alumnos de la Universidad de Girona y otras simplemente están concienciadas.

El grupo está formado por Isaac, su mujer, Carme, y Anna, su hija de pocos meses. También nos acompañan Ferran y Miracle, los padres de Isaac, y por último Guilty, el perro guía de Isaac, un labrador negro que vive con ellos desde hace unas semanas. Somos un grupo numeroso y variopinto con necesidades y capacidades muy diversas. Isaac es ciego y va acompañado de su perro guía, viaja con su mujer y un bebé, es decir, va en cochecito. En el grupo también hay dos personas mayores. Una de ellas, el padre de Isaac, está convaleciente de una operación y camina con la ayuda de un bastón.

Hemos descrito el Baix Empordà como una comarca de contrastes y diferencias y la visitamos en un grupo formado por personas distintas que se disponen a poner a prueba la accesibilidad de cualquier actividad y a disfrutar de un día en el Empordà.



Carme besa a Anna, su bebé, que está en brazos de Isaac y se ríe. Son una pareja que destila felicidad cuando juega con su hija.

PALS.

VisitPals. Oficina de Turismo de Pals.

Tel. 972 63 73 80

[Enlace a la web de VisitPals.](#)

Nos encontramos en Pals, un pueblo formado por tres núcleos: Pals, Masos de Pals y Platja de Pals. Un ejemplo de la variedad típica del Baix Empordà es que en un mismo municipio hay playas e instalaciones turísticas, una llanura agrícola con humedales donde se cultiva el famoso arroz de Pals y una villa medieval con patrimonio arquitectónico e histórico.

Descubriremos esta última de la mano de Esther, una de las guías de la Oficina de Turismo de Pals y que tiene mucha experiencia en todo tipo de visitas.

Empezamos el recorrido en Ca la Pruna, una masía fortificada del siglo XVI construida sobre una gran base rocosa. En la actualidad, es un museo y casa de cultura.

A través de las características de esta masía, Esther nos explica cómo era la vida de sus habitantes en los siglos pasados: cómo trabajaban, cómo convivían, a qué peligros se enfrentaban, cuáles eran sus ilusiones y cuáles sus miedos. A medida que prosigue su explicación, descubrimos a una persona entusiasta, expresiva y muy bien documentada que nos cautiva al transportarnos al pasado de la villa.

Avanzamos por el exterior del edificio y Esther invita a Isaac a descubrirlo siguiendo su relato con el tacto. Isaac explora la magnitud de la roca sobre la que está edificada la masía, descubre el estrecho espacio de las ventanas defensivas y mide con las manos las piedras del muro.



Esther le explica a Isaac los distintos elementos que encuentra al tocar una ventana de la masía fortificada.



Vemos a todo el grupo familiar y, en primer plano, a Isaac explorando la piedra sobre la que se alza la fortificación.

La visita continúa por los callejones y nos detenemos frente a algunos detalles que habríamos pasado por alto si hubiéramos ido solos. La guía nos explica una historia en cada uno de ellos. Aprendemos cómo se puede descifrar, a partir de estas pistas, parte de una tradición, saber quiénes habitaban una determinada casa o a qué se dedicaba un antiguo negocio. Mientras habla nos invita a ver y tocar los relieves de la piedra, a prestar atención a las pequeñas señales que hay en el marco de una puerta o a los elementos tallados en piedra de una pared.

Gracias a su labor, conocemos del valor, significado y necesidad de estas imágenes que se empleaban para comunicarse, en una época en la que la mayor parte de la población no sabía leer y que, talladas en piedra, han llegado hasta nuestros días como un libro abierto para que todos conozcamos nuestra historia.



Vemos al grupo delante de una puerta cuyos relieves en piedra les muestra la guía.



Las manos de la guía y de Isaac exploran la fecha tallada en piedra en la puerta de un edificio.

A lo largo del recorrido, encontramos carteles informativos escritos en braille que permiten a visitantes como Isaac aprender sin necesidad de ayuda.

En el ayuntamiento nos espera una reproducción en piedra de la torre de las Horas sobre un pedestal de piedra. La reproducción a escala de un monumento o edificio permite a las personas con discapacidad visual poder apreciarlo en su conjunto. Con una miniatura, una persona ciega puede hacerse una idea tanto de las formas como de las proporciones de los edificios, las esculturas y los objetos que tiene delante.



Siguiendo las indicaciones de Esther, Isaac explora la réplica en miniatura hecha en piedra de la torre de las Horas de Pals.

Controlamos la hora y proseguimos el camino con hasta la torre de las Horas, ya que, si llegamos a la parte alta a la hora en punto, nos aguarda una sorpresa.

El ascenso se hace a través de una escalera de caracol estrecha, donde comprobamos la labor que hacen los perros guía. Isaac subirá y bajará sin bastón las complicadas escaleras gracias a Guilty. El perro se adapta al ritmo de Isaac y le indica cada uno de los peldaños.

La subida al campanario no es fácil y Ferran, el padre de Isaac, nos espera abajo y aprovecha para tomarse un descanso. A veces, pese a la buena voluntad, hay espacios que, dadas sus características, es imposible adaptarlos al cien por cien.



Observamos la bajada de la torre por las estrechas escaleras. Isaac lo hace con Guilty, que le va señalando los escalones.

En la parte superior está el campanario. A la hora en punto, nos sorprende el sonido de la gran campana metálica. La vibración sigue reverberando un buen rato después de marcar las horas. Desde lo alto, Esther nos describe la vista espectacular. Se puede observar la llanura del Empordà hasta Montgrí, donde algunos ven una mujer y otros un obispo. A nuestros pies están los tejados de la iglesia. Y desde las alturas contemplamos, bajo un cielo azul, los campos que llegan hasta el mar, justo delante de las islas Medes.

Las vistas y la descripción de la guía, unidas a las distintas sensaciones y conocimientos obtenidos durante la visita, hacen que nos embargue la emoción. Tenemos la impresión de estar en un espacio privilegiado y, gracias a esta vivencia, aunamos presente y pasado; sin palabras, disfrutamos de la sensación durante un buen rato.



Isaac y la guía escuchan las vibraciones que deja la campana después de dar las horas.

Dejamos la torre y volvemos por las calles estrechas. Esther aprovecha cada ocasión durante el camino de regreso para seguir mostrándonos elementos de la historia de Pals: una antigua bodega en una tienda, secretos ocultos entre las piedras de un muro, el uso de plantas ornamentales en la antigüedad y en la actualidad.

Llegamos otra vez al punto de partida y, aunque no queremos, tenemos que irnos. Aún nos espera otro punto de nuestro recorrido. Nos despedimos y agradecemos a Esther su labor y entusiasmo. Tenemos la sensación de que necesitamos mucho más tiempo para descubrir los tesoros de esta villa y su historia. Y nos apropiamos de las palabras del escritor Josep Pla cuando decía: «Pals no merece una visita, sino cien».



El grupo avanza por una callejuela empedrada de Pals.



Isaac lee un cartel informativo en braille.



MUSEO DE LA PESCA.

Museo de la Pesca.

Tel. 972 60 04 24

[Enlace a la web del Museo de la Pesca.](#)

Palamós es un pueblo con sabor marinero. El mar forma parte de Palamós, ya sea como espacio de ocio, de deporte, de trabajo, de historia o como paisaje para contemplar. El puerto de Palamós, uno de los núcleos vitales de la población, es un espacio dinámico y vital situado en un extremo de la gran playa de la ciudad, que es el principio, o el final, del paseo que une Palamós y Sant Antoni de Calonge. Es a la vez puerto pesquero, deportivo y destino de cruceros turísticos. Aquí se puede ver a pescadores, turistas y lugareños pasando el rato mientras pasean entre los barcos. Es un espacio social y activo que está en la linde entre tierra firme y el mar.

Visitamos el Museo de la Pesca, ubicado en una antigua nave del puerto. Es un museo único en todo el Mediterráneo; trabaja por la conservación, la investigación y la difusión de la actividad pesquera. Es un espacio visitable, pero también un importante centro de documentación e investigación vinculado a la Universidad de Girona. Aquí se organizan talleres de cocina, visitas a la subasta de pescado, salidas en barco para pescar y un sinfín de actividades marítimas y pesqueras. Para el visitante, es un espacio accesible, con información en braille y unos itinerarios que pueden recorrer sin problemas las personas con movilidad reducida o en silla de ruedas. El primer paso de la visita, una vez dentro del museo, es un audiovisual explicativo sobre la actividad pesquera. Los vídeos están subtítulos y en lengua de signos.

Hacemos la visita acompañados de una guía, que nos explica los elementos que encontramos y responde a nuestras dudas. El recorrido pasa por unas salas oscuras cuyas paredes azules iluminadas hacen que creamos que estamos dentro del mar. En los muros hay imágenes de las distintas especies que habitan en nuestro litoral.



El grupo familiar contempla en las paredes luminosas y azules los distintos peces de la costa mediterránea.

Una vez pasadas estas salas, llegamos a la gran nave central. Aquí, lo que más nos llama la atención es la gran figura del Sant Joan, un laúd palangrero de madera. El barco es muy grande; mide 10 metros de eslora (longitud) y 2,8 metros de manga (anchura máxima). Tiene una gran vela latina, de color blanco roto, que le servía para impulsarse, además de unos remos pesados y largos. Está entero y da la impresión de que está a punto de hacerse a la mar. Fuera del agua, el tamaño de la embarcación y la textura de los materiales nos invitan a acercarnos.

Podemos recorrer el barco con la vista y el tacto: sentir el desgaste de la madera debido al uso y la fricción con los cabos, comprobar el peso de los remos y también la textura y el grosor de las velas. Es fácil adentrarnos en su pasado siguiendo las marcas que el uso y el tiempo han dejado en él y manipulando las herramientas con las que estos pescadores faenaban en el pasado. Más tarde, cuando salimos al exterior en medio del puerto de Palamós, no es difícil imaginar la época en que estos barcos eran los amos del mar.

De regreso al museo, alrededor de la nave vemos los aparejos usados en la navegación y la pesca a lo largo de la historia. En todo el recorrido hay utensilios e instalaciones que nos ayudan a comprender su uso. Estos elementos son accesibles tanto al tacto como a otros sentidos. Algunos tienen olores característicos, como la brea, o las maderas y los cabos que conservan el olor del mar.

Como visitantes, y al margen de nuestras capacidades individuales, poder utilizar los distintos sentidos nos ayuda a crear una mayor percepción del relato que ofrece este museo. Los olores, el tacto, las sensaciones de frío o calor, percibir el tamaño o el peso de los elementos, junto con las descripciones de la guía, proporcionan una experiencia más intensa y completa de la realidad que se quiere mostrar a cualquier visitante.

Gracias a estas facilidades, la visita al Museo de la Pesca nos ha aportado una nueva visión más compleja y enriquecedora de esta actividad.



El barco Sant Joan, que preside la gran nave del museo.



Carme le acerca a Ferran un trozo de corcho de una red para que pueda olerlo.



Isaac consulta uno de los documentos informativos del museo escritos en braille.



Isaac examina las velas de algodón del barco bajo la mirada de Carme, que lleva en brazos a Anna.

La última parada es en la extensa librería, donde nos divertimos jugando con Anna mientras vemos varios juguetes y libros. Anna es hoy una de las grandes protagonistas. Con tan solo unos pocos meses, se comporta como una viajera experta y se adapta perfectamente al ritmo del grupo. La facilidad con la que todo está funcionando en un grupo con unas capacidades y necesidades tan diversas nos hace reflexionar.

Muchas personas verán por primera vez los problemas que supone viajar con un recién nacido: el espacio y el acceso para el cochecito, pararse continuamente para atenderlo o no poder seguir el ritmo de un grupo.



Miracle juega con Anna y Isaac ríe detrás de ella.

PLATJA D'ARO.

Oficina de Turismo de Castell-Platja d'Aro.

Tel. 972 45 40 40

[Enlace a la web de turismo de Platja d'Aro.](#)

Nos dirigimos al sur hasta el municipio costero de Platja d'Aro. Nuestra primera parada es en la Oficina de Turismo, donde agradecemos que hayan pensado en las necesidades de los perros guía y las mascotas al ponerles agua en la oficina. Para quienes necesitan un perro guía, estos pequeños detalles son fundamentales para su autonomía y bienestar. También es importante que el resto de la población y, sobre todo, las autoridades y los responsables de establecimientos, transportes, edificios, etc., conozcan sus derechos.

El personal nos muestra las actividades y el mapa accesible de la Costa Brava y el Pirineo de Girona. Aquí encontramos información de los destinos accesibles, tanto en forma escrita como en braille, y un código QR que nos permite descargarla. Platja d'Aro, con su apuesta por un turismo familiar y de todo el año, ha puesto en marcha una serie de iniciativas para hacer que los espacios, los establecimientos y las instalaciones de la población sean más inclusivos.

En el Baix Empordà, hay una marcada concienciación y se hace un esfuerzo por la inclusión turística. Un ejemplo de esto es el trabajo fundamental que lleva a cabo el Consejo Comarcal del Baix Empordà, que ha diseñado, a través de un proyecto FEDER (Fondo Europeo de Desarrollo Regional), un plan de accesibilidad turística de larga duración del Baix Empordà. Gracias a él, están haciendo una importante labor en favor de la inclusión en el sector turístico con medidas concretas, como adaptar toda su web (<https://visitemporda.com>) y con campañas de formación para empresarios y trabajadores del sector. En colaboración con distintas asociaciones y entidades, hacen un sólido trabajo de validación de los establecimientos, las instituciones y las actividades de los distintos agentes del sector turístico.



En la Oficina de Turismo de Platja d'Aro, Isaac aprovecha para darle agua a Guilty



Una imagen del mapa accesible, donde una persona está leyendo en braille



Isaac comprueba el funcionamiento del código QR del mapa accesible de la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

En Platja d'Aro, nos paramos a comer en uno de los restaurantes locales y después damos una vuelta por el parque de Els Estanys. Es un paseo que rodea una laguna de agua dulce donde se pueden observar aves desde los miradores o andar tranquilamente. También es un museo de esculturas al aire libre en el que se hacen exposiciones todo el año.

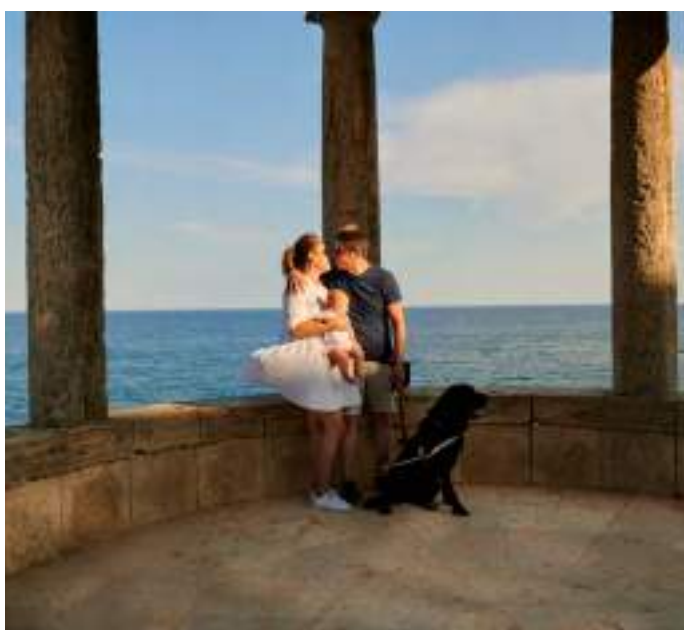
La Oficina de Turismo de Platja d'Aro es totalmente accesible tanto a personas con movilidad reducida y en silla de ruedas como a personas con discapacidad visual. Dispone de bucle magnético para facilitar el acceso a quienes utilicen audífonos. El parque de Els Estanys está habilitado para personas con movilidad reducida y en silla de ruedas. Asimismo, un tramo del camino de ronda de S'Agaró es accesible y, en la temporada estival, las playas están dotadas de líneas de vida y sillas anfibias.

Nos encaminamos a una de las calas más conocidas de la Costa Brava, Sa Conca, con sus aguas azules y transparentes y una playa de arena gruesa. Tiene forma semicircular y está dividida por un islote. Se puede acceder a pie a través del camino de ronda. Hay unos cuatro kilómetros de distancia (dos de ida y dos de vuelta) entre Sa Conca y S'Agaró.

El camino de ronda de S'Agaró tiene un estilo novecentista y fue diseñado en 1916 por el arquitecto Rafael Masó. Durante todo el recorrido, además de las vistas al mar, hay corredores con árboles, glorietas de travertino, plazas, columnas, esculturas, etc. El camino de ronda facilita el acceso a personas con movilidad reducida a través de una plataforma y un tramo está adaptado para personas en silla de ruedas.

Llegamos a Sa Conca y respiramos el olor del mar. El sol y el sonido del mar invitan a Isaac y a Carme a darse un baño. Ambos aprovechan para que Anna meta los pies en el agua por primera vez mientras sus padres la sostienen en brazos. Isaac es un gran nadador y un enamorado del mar. Se da un buen chapuzón, que también será el primero con Guilty.

El día toca a su fin e Isaac y los demás nos sentamos un buen rato en la arena a dejar el tiempo pasar, disfrutando del sol, los olores y las sensaciones.



Carme, Anna, Isaac y Guilty en la glorieta del paseo de ronda de S'Agaró.



Carme e Isaac con Anna en el mar por primera vez.



Isaac y Guilty se bañan y nadan juntos en el mar.



Carme e Isaac se ríen y charlan relajadamente en la playa mientras Carme le da de mamar a Anna y Guilty descansa.

HOTEL ILUNION, CALETA PARK.

Ilunion Caleta Parc.

Tel. 972 77 02 08

[Enlace a la web del Hotel Ilunion, Caleta Park.](#)

Ya es casi de noche cuando llegamos a la última parada de la jornada, el Hotel Ilunion Caleta Park, en la playa de Sant Pol de Sant Feliu de Guíxols. Los hoteles Ilunion pertenecen al grupo ONCE y, como es de esperar, son un ejemplo de inclusión, accesibilidad y sostenibilidad. Ilunion ha sido la primera cadena hotelera en obtener un certificado global de accesibilidad universal en todos sus establecimientos.

En el hotel nos espera Judit, la responsable de recepción, que nos explica el funcionamiento del hotel y los servicios que ofrece. Estos establecimientos son un ejemplo de cómo los pequeños detalles crean grandes diferencias. El concepto que emplean es «diseño para todos», con la idea de que tanto los espacios como el trato y los servicios sean inclusivos.

Ascensor con avisos sonoros, teléfonos en las habitaciones con teclados adaptados, tarjetas de las puertas con identificadores de forma, indicadores de planta en braille, mobiliario pensado para evitar golpes involuntarios... Pequeños detalles que suponen en conjunto un gran cambio en el modo de vivir la experiencia, sin renunciar al buen servicio, la estética y ser competitivos en el mercado turístico.



Carme e Isaac charlan en la recepción con Judit, quien les informa de las características del Hotel Ilunion Caleta Park de Sant Feliu de Guíxols.

Nos acompañan a la habitación, donde Isaac comprueba las facilidades que ofrece el hotel. Aquí, al igual que en el resto del establecimiento, todo es práctico y funcional. Cosas tan cotidianas como los jabones y los artículos de higiene personal de cortesía del hotel están escritos en braille, ya sea en el envase como en la propia etiqueta; son pequeños detalles que juntos hacen que Isaac pueda ser plenamente autónomo.

Salimos a la terraza, desde donde se contemplan unas vistas impresionantes de la bahía de S'Agaró. Carme explica de forma pormenorizada a Isaac lo que se ve. Le coge el brazo y le describe cómo son los colores, la forma de la playa, los distintos tipos de barcos. Nosotros los dejamos en su habitación y nos despedimos de toda la familia.

Nos vamos del Baix Empordà con esta vivencia. Hemos comprobado que en una comarca mosaico y para un grupo variado todo es posible si lo es para los demás.



Carme, Isaac y Anna en la habitación del hotel.



Vista de la bahía de S'Agaró desde la terraza de la habitación. Carme señala el mar con el brazo de Isaac.

[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 4

LA SELVA.



LA SELVA.

En esta comarca, conoceremos cómo funciona el submarinismo emocional de la mano de una viajera joven e independiente. Disfrutaremos del espectacular jardín de Marimurtra, visitaremos un símbolo del patrimonio industrial en Anglès y, por último, nos recrearemos con el arte de principios del siglo XX en Tossa de Mar.

De las comarcas de Girona, la Selva es la más meridional. Su nombre proviene del latín silva, que significa 'bosque'; es una comarca con grandes extensiones forestales. Su territorio es amplio y variado y tiene una zona litoral. En la costa destacan poblaciones muy turísticas y con un gran peso comercial, como Tossa de Mar, Blanes y Lloret de Mar. Parte de la comarca la conforman terrenos agrícolas que unen la costa con zonas de escarpadas montañas, como el parque natural del Montseny, y grandes áreas boscosas como las de las Guillerries.

Una importante tradición, que se remonta al menos a la época del Imperio romano, es el uso del agua con fines lúdicos y medicinales. A lo largo de la historia y todavía hoy, poblaciones como Caldes de Malavella, Santa Coloma de Farners y Sant Hilari Sacalm destacan por sus aguas minerales y sus balnearios.

Hay dos ríos importantes que atraviesan el territorio: el Tordera y el Ter. A su paso por la comarca de la Selva, el Ter forma los embalses de Susqueda y del Pastoral. Las cuencas de estos dos ríos han sido el motor de la industrialización y la modernidad en el curso de la historia.

En la actualidad, gracias a la recuperación y la difusión del patrimonio arquitectónico, cultural e industrial de las poblaciones por las que pasamos, podemos conocer y entender esta parte de nuestra historia. En poblaciones como Amer, La Celler de Ter, Osor y Anglès podremos aprender de primera mano cómo fue la industrialización de Cataluña y cómo ha evolucionado hasta nuestros días.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca de la Selva.



Alba Saskia, nuestra protagonista, camina por las calles de Tossa de Mar.

LA ANFITRIONA.

Para descubrir la Selva nos acompañará Alba Saskia, una joven de 30 años entusiasta y expresiva. Estudió Enfermería, pero actualmente se dedica a escribir. Es escritora de profesión y por vocación.

Vive entre su Blanes natal y Madrid. Fue finalista del Premio Planeta 2017 con la novela Con un par de alas cuando contaba 25 años. Es una chica independiente, decidida, fuerte, valiente y apasionada por los viajes, ya sea sola o en compañía. Nuestra anfitriona en la Selva siente tanta curiosidad por la actividad y la aventura como por la historia y el arte.

Alba Saskia es un ejemplo de las discapacidades invisibles. Padece una enfermedad rara: el síndrome de Brown-Vialetto-van Laere (BVVL), de la que apenas hay noventa casos en el mundo. Este síndrome le provoca una importante pérdida de audición y una grave atrofia muscular. Pero si ella no lo cuenta, nos costaría mucho intuirlo; de ahí la «invisibilidad».

Alba creó la Asociación Hope con el fin de dar visibilidad a las personas que padecen esta enfermedad, así como promocionar la investigación y, sobre todo, el diagnóstico. Para las personas con enfermedades raras o minoritarias, el primer inconveniente estriba en la dificultad de los médicos para identificarlas. Debido a la falta de estudios y a la escasa incidencia, una persona puede pasarse hasta diez años entre pruebas y médicos, un tiempo en el que siente malestar y angustia por no saber qué le está pasando hasta que consigue un diagnóstico. Este tiempo es vital para paliar los efectos de la enfermedad o incluso impedir el fallecimiento de quien la padece. Alba creó la asociación con objeto de trabajar para mejorar estos diagnósticos. [Enlace a la web de la Asociación Hope.](#)



Alba Saskia delante de un grafiti reivindicativo del papel de las mujeres en la cultura, en la fábrica Burés de Anglès.

SUBMARINISMO EMOCIONAL.

ACBEA.

[Enlace a la web de ACBEA.](#)

El itinerario comienza en Lloret de Mar. La relación del municipio con el turismo viene de largo. De hecho, en 1855 se estrenaba una zarzuela en Madrid cuya canción decía: «Costas las de Levante, playas las de Lloret». Tal vez sea una anécdota, pero nos habla de los atractivos paisajísticos del municipio ya en el siglo XIX. Valores como el paisaje, el clima y las infraestructuras que se construirán son los ingredientes para que el turismo se convierta, a partir de los años cincuenta del siglo pasado, en uno de los motores económicos de la población.

En la actualidad, Lloret es uno de los grandes centros turísticos de Cataluña y, según los datos oficiales, recibe más de un millón de visitantes anuales. El Lloret de hoy en día es mucho más que un lugar de turismo masivo. Es un destino con una variada oferta durante todo el año y con importantes valores patrimoniales, deportivos, culturales, de ocio y gastronómicos, entre otros.

Con la idea de buscar valores que trasciendan el turismo de sol y playa, nos dirigimos a hacer un bautismo de submarinismo emocional. Nuestro guía de buceo será Roger Mandri, de la ACBEA (Asociación Catalana de Buceo Emocional y Adaptado). Roger es un monitor de submarinismo experimentado que sufrió una lesión medular. Durante su recuperación, Roger usó este deporte como terapia de apoyo físico y emocional. Gracias a esta experiencia, nació la ACBEA, una asociación cuya finalidad es ayudar a todo aquel que se proponga descubrir la libertad y los beneficios que ofrece el mundo submarino.



En primer plano, Roger y Alba, junto con otros componentes de la actividad, en una embarcación tipo zódiac.

Nos reunimos con Alba y Roger en el centro de buceo Oceanos Diving Center de Cala Canyelles. Alba no ha hecho nunca submarinismo. Para practicar este deporte se necesita una titulación homologada, que se consigue haciendo un curso donde se consiguen los conocimientos y la experiencia indispensables para que este deporte sea seguro.

Antes de empezar un curso de submarinismo se hace un «bautismo». Consiste en una prueba para saber si nos gusta tanto como para querer hacer el curso. En el bautismo se hace una introducción teórica al funcionamiento del equipo y a las medidas de seguridad y comunicación. Después, los participantes se ponen los equipos y hacen una primera inmersión en un espacio controlado y con poca profundidad en compañía de un monitor.

En el bautismo que hacemos con Roger, la experiencia es totalmente inclusiva y se comparte con otros participantes discapacitados o no. Consiste en una parte de conocimientos y conceptos y en una doble inmersión, una primera prueba en la piscina —un espacio del todo controlable— y una segunda en el mar. Para la inmersión en el mar, en un punto de poca profundidad, iremos hasta el lugar concreto en barca.



Roger explica en detalle al grupo donde está Alba cómo funciona el «bautismo».



Alba y un compañero se preparan y se ponen el neopreno y el resto del material.



Uno de los participantes, ya equipado, flota mientras un monitor le pone las aletas.



Alba necesita leer los labios, y de ahí que Roger siempre se ponga delante de ella.

Durante la actividad, Roger, en compañía de otros monitores, explica a los participantes los procedimientos y cómo identificar y controlar sus respuestas físicas y emocionales. Mientras practica submarinismo, Alba puede disfrutar con las nuevas sensaciones físicas: respirar a través de un regulador, flotar de manera neutra, ver bajo el agua... Buceamos un buen rato en la piscina para acostumbrarnos al equipo y a los procedimientos.

Después vamos al puerto, donde embarcamos con otro grupo de buceadores. Durante el trayecto sentimos el viento, el sol y el olor a mar. En la barca charlamos entre nosotros, conversaciones cruzadas y cómplices creadas entre quienes participan en la inmersión.



Ejemplo de actividad inclusiva. Alba navega y charla con los demás compañeros de la actividad mientras se dirigen al punto de inmersión.



Alba repasa el equipo en la barca y recibe las últimas instrucciones de uno de los monitores.

Al entrar en el agua, Alba se pone un poco nerviosa. Esto les pasa a muchas personas en su primera inmersión. Hay que hacer frente a diversas sensaciones y conocimientos nuevos en un entorno inestable como es flotar en el mar. Ser consciente del funcionamiento del equipo, mantener la flotabilidad y seguir las indicaciones visualmente hacen que le cueste relajarse. Hay que recordar, además, que Alba tiene problemas de motricidad debido a su síndrome y es necesario que la comunicación sea visual.

Necesitará un rato para poder tranquilizarse, respirar y llegar a hacer la actividad. Uno de los principales problemas de las personas con enfermedades «invisibles» es que a menudo los demás se olvidan de que ellos tienen ciertas limitaciones o llevan un ritmo distinto. Para hacer accesible una actividad, es muy importante respetar los distintos tiempos que precisa cada persona.



Alba bajo el agua acompañada del monitor. Después de relajarse, pudo hacer su primera inmersión en el mar.

Cada persona tiene unas capacidades distintas y sus propios ritmos, y la inclusión supone respetarlos. Alba, pocos minutos después y tras haberse relajado, desciende en el mar con el monitor y disfruta de las sensaciones del submarinismo en un entorno natural.

Al acabar la inmersión, volvemos a puerto con un sinfín de comentarios, conversaciones y anécdotas que compartimos durante el camino de vuelta. En el centro, una vez devuelto el material, nos despedimos y agradecemos al equipo de la ACBEA su labor, así como su profesionalidad y cordialidad, por abrirnos las puertas al mundo submarino.



Bajo el mar, el monitor mantiene el contacto visual con Alba para poder comunicarse con ella.

ASOCIACIÓN DE CENTROS DE INMERSIÓN DE LA COSTA BRAVA.

Asociación de centros de inmersión de la Costa Brava.

Tel. 972 60 00 17

[Enlace a la web de la asociación de centros de inmersión de la Costa Brava.](#)

Con más de 100 profesionales y 36 centros adscritos, y más de 60 puntos de inmersión, la Costa Brava es un paraíso para practicar submarinismo. La Asociación de Centros de Inmersión de la Costa Brava dispone de toda la información sobre las actividades de inmersión, bautismos, cursos, snorkel...

La asociación ha recogido asimismo un conjunto de 5 buenas prácticas para los centros y cinco para los buceadores, un compromiso que asumen todos los centros adheridos para que la práctica de este deporte sea más sostenible y ecológica.

BUENAS PRÁCTICAS (CINCO COMPROMISOS DE NUESTROS CENTROS)

- Aplicamos criterios medioambientales, como la gestión de residuos y la reducción del consumo energético.
- Disponemos de sistemas de protección de vertidos desde los barcos.
- Utilizamos boyas de fondeo con fijación ecológica siempre que es posible.
- Respetamos y hacemos respetar las normas.
- Hacemos ecobriefings.

INMERSIÓN SOSTENIBLE (CINCO COMPROMISOS PARA TODOS LOS BUCEADORES)

- No tiramos nada por la borda.
- No damos de comer a los peces.
- No tocamos las plantas ni los animales, ni cogemos nada del fondo.
- No hostigamos a los animales para que salgan de sus guaridas.
- Controlamos la flotabilidad, fijamos bien el regulador de seguridad, vigilamos el contacto con las aletas.

Además de en la ACBEA, el submarinismo adaptado se puede practicar en los centros de:

Medaqua. [Enlace a la web de Medaqua.](#)

La Sirena. [Enlace a la web de la Sirena.](#)

Scuba Alegre Diving Centre. [Enlace a la web de Scuba Alegre Diving Centre.](#)

JARDÍN BOTÁNICO MARIMURTRA.

Jardín Botánico Marimurtra.

Tel. 972 33 08 26

[Enlace a la web del Jardín de Marimurtra.](#)

Blanes es un municipio de grandes playas e imponentes acantilados. Aquí comienza la denominación Costa Brava. Al igual que Lloret de Mar, su oferta turística es muy amplia y variada. Fue el primer municipio de la Costa Brava que recibió la certificación de destino turístico familiar. Entre sus ofertas está el turismo deportivo, el descubrimiento del patrimonio y la cultura, la práctica de deportes, las actividades náuticas y de playa, por citar algunas.

Blanes constituye un destino completo y variado muy sensible a la inclusión. Además de elementos físicos como rampas, pasarelas y sillas anfibia, se han esforzado en crear una web accesible de turismo <https://www.blanescostabrava.cat/> donde se puede encontrar fácilmente la información.

Nuestra anfitriona es de Blanes y cuando presentó su libro Con un par de alas, lo hizo en este espacio tan simbólico y excepcional como son los jardines de Marimurtra. No nos da tiempo a visitar todo el jardín, pero aprovechamos para tener un primer contacto con ella como anfitriona y grabar parte de las declaraciones del vídeo que figura en este capítulo.

Marimurtra es obra de Carl Faust, empresario y humanista alemán (1874-1953) residente en Cataluña y gran mecenas del mundo científico. Construyó estos jardines encima de los acantilados, desde donde se goza de un panorama asombroso. Cuenta con más de cuatro mil especies vegetales y su finalidad es promover el estudio y proteger las investigaciones sobre la biología del Mediterráneo, sobre todo del mundo vegetal.



Vemos a Alba rodeada de exuberantes plantas tropicales mientras disfruta del sol en la cara.



Vista de un sendero de los jardines, rodeados de vegetación con flores de colores y plantas tropicales.

ANGLÈS, EL VAPOR DE LA BURÈS.

El Vapor de la Burès.

Tel. 972 77 02 08

[Enlace a la web del capor de la Burès.](#)

Nos adentramos en la comarca, en la cuenca del río Ter, hasta el municipio de Anglès, donde nos espera Albert Roura, regidor del Ayuntamiento, que será nuestro guía en la fábrica de la Burès. Anglès cuenta con un destacado patrimonio arquitectónico y una dilatada historia. Un momento excepcional en Anglès fue la construcción de la fábrica Burès, un conjunto de tres naves dedicadas a la industria textil que se inauguró en noviembre de 1887. En esa fecha, se instaló la primera luz en la plaza del pueblo, poco después se colocaron algunas más, y así Anglès se convirtió en uno de los primeros pueblos del Estado español en tener alumbrado público.

El pueblo y la comarca sufrieron una gran transformación gracias a la fábrica y la llegada del tren, así como una nueva economía basada en la industria. Elementos como el asociacionismo político, sindical o cultural, el trabajo femenino, la escolarización infantil, etc., fueron añadiéndose poco a poco a la vida diaria. Las fábricas se construían al lado de los ríos con el fin de aprovechar su fuerza para mover las máquinas. En la Burès, a la fuerza del río se le unió la de una máquina de vapor, una novedad impresionante para la época.

En toda Europa, solo queda una máquina de vapor de esta época que aún se mantiene en el mismo sitio donde se construyó. Es la llamada vapor de la Burès.



Cualquier rincón nos habla, a través de la arquitectura, de la historia de la fábrica de la Burès y de la industrialización de las comarcas gerundenses.



Alba observa parte de la impresionante máquina de vapor, que se mantiene perfectamente engrasada y en funcionamiento.

Acompañados de Albert, aprovechamos sus conocimientos, la pasión y el amor que siente por su pueblo y su historia para visitar la fábrica y la máquina de vapor. Sigue en su emplazamiento original, un edificio con estructura de palacete. La decisión de los dueños de la fábrica de instalar la máquina de vapor en un lugar semejante da una idea del valor que tenía en su momento. El edificio se ha mantenido fiel al original. La única intervención que se ha hecho tenía por objeto permitir el acceso a personas en silla de ruedas o con movilidad reducida.

El patrimonio de esta fábrica no solo consiste en el edificio que alberga la máquina de vapor, la gran máquina en sí y las naves circundantes, sino que hay otras máquinas y objetos de época, espacios emblemáticos, como la gran chimenea, y un importante legado de documentos. Tenemos la suerte de poder acceder a algunos de estos documentos y registros de la fábrica. Alba, con la curiosidad propia de una escritora, consulta y comenta con Albert algunos de los escritos.

Durante la visita, él nos muestra detalles tan curiosos como relevantes y evocadores, como una pequeña pintada en la pared donde alguien apuntó las horas extras que había hecho aquella semana. Visitamos las colecciones de maquinarias, objetos y material de la época.

Frente a la máquina de vapor, nos impresiona el componente estético del conjunto y el valor histórico de este gran objeto. El vapor de la Burés simboliza la industrialización y la modernización, un momento histórico que forma parte de nuestro pasado reciente y que supuso el comienzo de una revolución que cambió el mundo.

Entre la emoción por descubrir los documentos y los detalles que atestiguan las vivencias de aquellos tiempos, Albert nos muestra la vida de los trabajadores. Albert nos muestra la función social que ejercieron esas primeras fábricas. En ellas, muchas mujeres dieron sus primeros pasos para la inclusión laboral. Trabajaban en condiciones que hoy consideraríamos inaceptables, pero que fueron revolucionarias en su momento. Tomar conciencia de estos hechos nos permite contextualizar el modo en que ha avanzado nuestra sociedad en el ámbito de la igualdad y la inclusión, y darnos cuenta del camino que aún queda por correr.

También visitamos el resto del conjunto de la fábrica, donde el regidor nos explica los planes de futuro e innovación relacionados con la Burés. Nos despedimos agradeciéndole a Albert su amabilidad y conscientes de la función cultural que desempeña la protección del patrimonio y su apertura al turismo. Regresamos a la costa. Nos sentimos afortunados por todo el patrimonio y por los atractivos culturales que tenemos al alcance de la mano en este territorio.



Alba mira una pintada en la pared, donde alguien anotó las horas que había hecho aquella semana.



Albert y Alba consultan antiguos dietarios gracias a los cuales podemos conocer cómo era el día a día en la fábrica.



Bajo un gran ventanal del Museo Municipal de Tossa de Mar, Alba toma notas en su cuaderno mientras aprovecha la cálida y suave luz natural.

MUSEO MUNICIPAL DE TOSSA DE MAR.

Museo Municipal de Tossa.

Tel. 972 34 07 09

[Enlace a la web del museo municipal de Tossa.](#)

Nos dirigimos a Tossa de Mar. Al igual que en gran parte de nuestro territorio, vemos una continuidad del patrimonio, que va desde la prehistoria hasta la actualidad, pasando por restos romanos y medievales. Su geografía impresiona por el recinto amurallado de la población medieval fortificada, que se alza sobre un promontorio frente al mar y preside la bahía de playas de arena gruesa y dorada; las callejuelas con ambiente marinero de la parte antigua, y la multitud de calas y acantilados que se ven por doquier.

En 1951, aquí se rodaron algunas escenas de la película de Hollywood Pandora and the Flying Dutchman (Pandora y el Holandés Errante). Gracias a eso, la actriz Ava Gardner y sus compañeros James Mason y Mario Cabré descubrieron Tossa. Frank Sinatra, pareja por aquel entonces de Ava Gardner, también fue uno de los visitantes ilustres de esta población. El éxito internacional de la película y la relación de los famosos intérpretes con la localidad promocionaron la presencia de Tossa en todo el mundo. Enseguida se posicionó como destino turístico de primer nivel y se asoció para siempre a la imagen de la actriz por las calles y los establecimientos de la localidad.

El arte siempre ha estado íntimamente ligado a Tossa. El pintor Marc Chagall la denominó «el paraíso azul». Además de él, hay una serie de figuras de primer orden del arte nacional e internacional: Otho Lloyd, la pintora Olga Sacharoff, el poeta y crítico de arte André Salmon, el pintor Oskar Zügel, el también pintor Francis Picabia, el periodista Georges Charensol, Pere Créixams, Jaume Vilallonga, Georges Kars y otros.



Alba observa una de las pinturas de Olga Sacharoff en una de las salas del museo.

El escritor Rafael Benet publicó en 1934 el artículo «Tossa, babel de las artes». Gracias a este escrito, conocemos la cantidad y la variedad de artistas de la Tossa de entreguerras. Benet será uno de los impulsores de la idea de crear un museo municipal de arte contemporáneo para preservar este legado cultural cuyo origen está en el municipio.

En 1935, se inaugura el Museo Municipal, un espacio pionero que será el primer museo de arte contemporáneo de todo el Estado español. Este es nuestro destino principal en Tossa. El museo está ubicado en un edificio conocido como Cal Governador o Casa Falguera. Se trata de una construcción original del siglo XIV de estilo gótico que cuenta con vistas al recinto medieval amurallado de la Vila Vella y de la playa del Codolar.

Un edificio antiguo en un recinto histórico suele ser sinónimo de accesibilidad limitada. Es muy difícil hacer totalmente accesibles estos edificios si se quiere preservar el patrimonio. Para quienes tienen una escasa movilidad es importante consultar este aspecto antes de planificar una visita a este museo.

Visitamos el museo y Alba comenta la variedad y la calidad de las obras. Dedicamos un buen rato a observar con detalle *El violinista celeste*, de Chagall. La tranquilidad del espacio invita a la contemplación y a dedicar unos minutos a tomar notas, o simplemente a dejarse llevar por el tiempo mientras miramos por una ventana.



Alba Saskia está delante de la obra más emblemática del museo: *El violinista celeste*, de Marc Chagall.

Tras visitar el museo, paseamos por las callejuelas en dirección a la Platja Gran de Tossa. Con casi 400 metros de longitud y forma de media luna, en 2013 fue catalogada por National Geographic como una de las veinticinco mejores playas del mundo.

En la playa, frente al azul del mar y de un cielo que empieza a teñirse de rosa, entre barcas de pescadores y bajo el imponente recinto amurallado, apreciamos y disfrutamos de esta luz tan especial que ha convertido a Tossa en un destino para artistas y espíritus libres y creadores.

Después de las vivencias de la jornada, y en este entorno tan acogedor, charlamos con Alba sobre el valor normalizador de mujeres como ella, que reclaman y ejercen el derecho de poder viajar solas y con seguridad. En su caso se añaden sus necesidades y diferencias. Confiamos en que este motor del cambio, que, como hemos visto en la Burés, dio inicio hace más de un siglo hacia la igualdad y la inclusión, continúe gracias al ejemplo y a la labor anónima que hacen a diario personas como Alba.



Alba camina por una de las calles del centro de la población, con varios restaurantes y tiendas.



Alba está en la Platja Gran de Tossa, apoyada en una barca de pescadores y mirando al mar.



MAPA DE PLAYAS ACCESIBLES.



Llegenda platges accessibles

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 Portbou | 11 Pals |
| 2 Colera | 12 Begur |
| 3 Llançà | 13 Palafrugell |
| 4 El Port de la Selva | 14 Palamós |
| 5 Cadaqués | 15 Calonge i Sant Antoni |
| 6 Roses | 16 Platja d'Aro |
| 7 Empuriabrava | 17 Sant Feliu de Guíxols |
| 8 Sant Pere Pescador | 18 Tossa de Mar |
| 9 L'Escala | 19 Lloret de Mar |
| 10 L'Estartit | 20 Blanes |



[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 5

PLA DE L'ESTANY.



PLA DE L'ESTANY.

Entre el Gironès, la Garrotxa y el Alt Empordà se encuentra la llanura del lago de Banyoles, una comarca con un marcado carácter agrícola y ganadero gracias a las tierras fértiles y a la abundancia de agua que proporciona el lago.

Existen muchos restos históricos, importantes yacimientos como las cuevas prehistóricas de Serinyà o el asentamiento neolítico de la Draga, la villa romana de Vilauba o las numerosas iglesias, ermitas y masías fortificadas por todo el territorio.

Durante las Olimpiadas de Barcelona, parte de las pruebas de remo tuvieron lugar en el lago, por lo que se popularizó en todo el mundo. En la actualidad, es un núcleo importante deportivo y turístico; aquí se disputó la Copa del Mundo de Paratriatlón en 2019.

En el centro de la comarca destaca el lago de Banyoles, que, dada su magnitud, constituye el elemento geográfico más importante de la comarca. Es el lago más grande de toda Cataluña. Su perímetro exterior es de casi 7 kilómetros (6936 metros) y la profundidad máxima, de 46 metros.

El lago recibe un flujo continuo de agua a través de las vías subterráneas procedentes de la Garrotxa. El agua sobrante sale del lago por diversos canales, cinco en total, que recorren la ciudad y la comarca hasta desembocar en el Terri.

La presencia de esta gran masa de agua ha creado un ecosistema propio que influye en la climatología local, y cuenta con una variedad importante de vegetación y fauna lacustre. En el lago se pueden hacer varias actividades, como pesca deportiva controlada, observación de aves y distintas acciones de descubrimiento y protección de la naturaleza.

A su alrededor también hay caminos, parques, restaurantes, monumentos y el club náutico, todo tipo de servicios y recursos para hacer actividades de ocio, deportivas y turísticas.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca del Pla de l'Estany.



Un grupo de personas en bicicleta se hacen fotos junto al lago.

LOS ANFITRIONES.

En la comarca del Pla de l'Estany conoceremos elementos importantes del patrimonio histórico como Vilauba, el parque neolítico o el Rec Major. Disfrutaremos de los paseos en bicicleta por los alrededores y aprenderemos a navegar en kayak en las tranquilas aguas del lago.

En esta visita contamos con un extenso grupo de anfitriones y conoceremos la comarca de la mano de la Fundació Estany, una entidad que trabaja con personas con discapacidad intelectual y sus familias. [Enlace a la web de la Fundació Estany.](#)

La Fundació cuenta con una residencia, además de apoyo domiciliario y servicios de ocio y asistencia a las familias. Su filosofía es: máxima inclusión y normalización. Descubriremos la comarca con personas con discapacidad, amigos y familiares, voluntarios y personal de la Fundació. Trabajaremos todos juntos en varios grupos completamente inclusivos.

Queremos agradecerles el enorme esfuerzo que han hecho para colaborar con nosotros, así como destacar la participación de los usuarios, familiares y personal que nos va a permitir comprobar en primera persona la accesibilidad y la inclusividad de las actividades.

Durante todo el capítulo aparecen de forma indistinta personas con diversas capacidades; algunas son usuarias de la Fundació Estany, otros son trabajadores, otros colaboradores externos, además de familiares y amigos. Las actividades son plenamente inclusivas y, siguiendo con la misma dinámica de la Fundació, aparecen todo tipo de personas sin ninguna clase de distinción ni segregación.



En la imagen vemos a un grupo de anfitriones. Una mujer apoya la mano en el hombro de otra persona en un gesto de complicidad y amistad.

PARQUE NEOLÍTICO DE LA DRAGA.

Parque Neolítico de la Draga.

Tel. 972 45 40 40

[Enlace a la web de museos de Banyoles.](#)

En 1990, durante unas obras para preparar las Olimpiadas de 1992, se encontró un yacimiento arqueológico en una zona junto al lago. Nadie sospechaba la importancia que tendría este descubrimiento hasta que fueron excavando y se dieron cuenta de su valor.

Gracias al Museo de Banyoles y a la colaboración de entidades como el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, la Universidad Autónoma de Barcelona, el Museo de Arqueología de Cataluña o el Centro de Arqueología Subacuática de Cataluña, se ha ido descubriendo el único yacimiento lacustre neolítico de la península ibérica. Para la visita guiada al parque neolítico, nos encontramos con un grupo numeroso y variopinto. Olga, nuestra guía, nos da la bienvenida y nos invita a pasar al recinto. El parque está situado junto al lago y en su interior hay tres cabañas reconstruidas.

La gran importancia de este yacimiento, con restos que se remontan a hace más de 5400 años, es que gran parte de las herramientas, los utensilios y el material que conformaron las distintas ocupaciones del territorio quedaron bajo el agua del lago. Permanecieron cubiertos por una capa de fango sin oxígeno, por lo que se han conservado casi intactos hasta nuestros días. Maderas, cerámicas y pieles en perfecto estado de conservación han permitido a los arqueólogos reconstruir la historia de manera precisa. Por eso se han podido reconstruir tres tipos de cabañas que tienen las mismas características y contenido que antaño.



El grupo escucha a nuestra guía, que nos explica el uso de las cabañas.

Los materiales que hay en el interior de las cabañas son reconstrucciones de los originales y están pensados para que los visitantes puedan manipularlos e interactuar con ellos. Las cabañas son un espacio de visita y los guías invitan a la gente a entrar para que puedan percibir mejor cómo era la vida en aquella época. Dada su distribución, son accesibles y una de ellas, que está elevada, tiene una rampa para facilitar el acceso a personas con movilidad reducida.

Durante una hora recorreremos las 3 instalaciones mientras la guía nos explica los elementos y usos de los materiales que componen el parque. Es un grupo de personas con distintas capacidades, edades y niveles formativos. Esto hace que las necesidades sean diferentes, tanto en el relato como en el ritmo y la forma de presentarlo. Volvemos a valorar la importancia que tiene la función del guía en estas situaciones, ya que lo que hará que una actividad sea más inclusiva y personalizada es su empatía, profesionalidad y formación que le permite adaptar el discurso al público asistente.



Un padre y su hija salen del interior de una de las cabañas.



Una pareja con su hijo, cogidos de las manos, escucha las explicaciones de Olga.



Delante de una de las cabañas neolíticas, Olga muestra los objetos que encontraron en su interior y su utilidad.



Dos de nuestras anfitrionas, Irene y Anaclea, observan el contenido de una de las cabañas.



Un grupo de anfitriones recorre el lago en bicicleta.

RUTA EN BICICLETA POR EL LAGO.

Oficina de turismo de Banyoles.

Tel. 972 58 34 70

[Enlace a la web de la oficina de turismo de Banyoles.](#)

En la Oficina de Turismo, situada en el lago, se pueden alquilar bicicletas para recorrer su perímetro. Hay un carril bici habilitado en buena parte de él, por lo que el trayecto es realmente cómodo y fácil.

La tarde, algo nublada, invita al ejercicio y a pedalear suavemente. Un grupo de cuatro anfitriones se dispone a dar la vuelta al lago. Durante el recorrido hacemos algunas paradas para fotografiar el paisaje y hacernos selfis. Nos muestran un camino conocido como Paratge de les Cigonyes. Aquí no podemos ir en bicicleta y a lo largo del camino encontramos diferentes nidos de estas aves.

Tras poco más de 15-20 minutos de ruta, se encuentra el paraje de Les Estunes. Es un espacio de interés geológico formado por grandes travertinos que, a causa de terremotos prehistóricos, originaron unas grandes grietas que han creado pasadizos y cuevas (alguna de hasta 30 metros), cubiertos en gran parte por enormes encinas y robles.

Volvemos al lago y retomamos nuestra visita a ritmo de bicicleta, haciendo paradas para contemplar el paisaje. Esta actividad está adaptada a personas con movilidad reducida y que puedan montar en bici y también a personas con discapacidad intelectual.



El grupo descansa en mitad del camino mientras disfruta de las vistas del lago.



El grupo charla bajo la sombra de los árboles junto a una de las pesquerías de Banyoles.

VILLA ROMANA DE VILAUBA.

Villa Romana de Viulauba.

Tel. 972 57 23 61

[Enlace ala web de la villa romana de Vilauba.](#)

El siguiente día de nuestro viaje hemos quedado en Vilauba. Seguimos siendo un grupo numeroso y variopinto: usuarios, personal, familiares... Nos acompaña de nuevo Olga, que será nuestra guía durante la visita.

El yacimiento de Vilauba se descubrió en 1932. Mientras hacían obras para construir una carretera, se toparon con unos restos de la época romana. Por suerte, los respetaron y los salvaron. Las excavaciones sistemáticas para descubrirlos dieron comienzo en 1987. Hallaron restos que iban desde el siglo I al V, casi quinientos años de historia.

En la actualidad, es una de las villas rurales más estudiadas de Cataluña y un referente para entender el mundo romano.



Tres mujeres y una niña se ríen mientras usan la tableta en la villa romana de Vilauba.



Primer plano de la tableta donde se ve la reconstrucción en 3D de las ruinas que tenemos delante.

La visita a Vilauba se hace con ayuda de la tecnología 3D. Pueden emplearse tanto tabletas como gafas 3D (debido a la pandemia de la COVID-19, esta actividad no estaba permitida en el momento de nuestra visita). El material audiovisual es de gran ayuda durante el recorrido. Nos permite, en función del desplazamiento, ver los espacios que tenemos delante reconstruidos en 3D.

Gracias a la tecnología, nos resulta más fácil imaginar cómo eran las ruinas que contemplamos. Y a las personas con déficits de atención o comprensión las ayuda a seguir el relato de la guía. Durante la visita escuchamos, preguntamos, charlamos y, de una forma amena y divertida, conocemos mejor nuestro patrimonio e historia. Al acabar el recorrido, nos despedimos de la guía y del grupo hasta el día siguiente, donde haremos una actividad deportiva y descubriremos la naturaleza.



Un grupo de anfitriones observa y escucha a la guía mientras sostienen unas tabletas en las manos.



Olga responde a una de las preguntas de un asistente y le explica que las líneas en los muros indican dónde termina la parte original y empieza la parte reconstruida.



Vemos un grupo con personas con capacidades muy diversas que comparten actividades y tiempo.

ruta del rec Major.

Ruta del rec Major.

Tel. 972 58 34 70

[Enlace a la web de la ruta del rec Major.](#)

Hemos quedado con Irene, una de las usuarias de la Fundación, para incorporarnos a un grupo que recorrerá la acequia conocida como Rec Major.

Irene es una gran entusiasta de la cultura y la historia en general y de la relacionada con la comarca del Pla de l'Estany en particular. Durante las visitas al parque neolítico y a la villa romana de Vilauba, hemos podido comprobar que es una gran conocedora de hechos históricos, además de tener una memoria portentosa.

Con ella nos hemos dado cuenta de que, para las personas con discapacidad intelectual, es tan necesario o más, al igual que para el resto, acceder a actividades culturales.

El Rec Major forma parte de la red de canales por los que sale el exceso de agua del lago. Están contruidos con argamasa o travertino y recorren la ciudad de Banyoles, ya sea a nivel de superficie o enterrados. En el pasado, su función consistía en llevar el agua a los cultivos y la industria.

La Ruta del Rec Major, que dura unos noventa minutos, nos invita a conocer Banyoles siguiendo el curso de este canal por toda la ciudad.

Durante el camino conocemos la fauna característica del lago y de los canales, así como las distintas actividades industriales que se han realizado históricamente gracias a la existencia del canal.

Vemos molinos accionados por el agua del canal que sirven para trillar los cereales, para la industria textil y de los tintes, además de para fabricar papel.

A lo largo de la ruta, hay distintos puntos con códigos QR que nos permiten acceder y ampliar de manera auditiva y visual la información.



Funcionamiento de uno de los molinos del canal Mayor, que se encuentra en el interior de la Oficina de Turismo.



Irene usa el código QR de la Ruta del Rec Major.



Mapa de la ruta del rec Major de Banyoles.



Irene consulta uno de los paneles informativos que hay en el recorrido de la Ruta del Rec Major.

KAYAK EN EL LAGO.

Caiac i Natura.

Tel. 699 77 06 47

[Enlace a la web de Caiac i Natura.](#)

Como hemos comentado, las pruebas de remo de las Olimpiadas de Barcelona se celebraron en el lago de Banyoles. Aquí antes había una gran tradición de deportes náuticos que no ha dejado de crecer hasta nuestros días y ha pasado a ser un lugar de referencia del remo.

El Club Natación de Banyoles, pionero del deporte en Cataluña, es una entidad que existe desde hace más de 95 años y que combina las actividades sociales con la práctica deportiva. Tiene más de diez mil socios y seiscientos atletas federados. De aquí han salido, en el transcurso de su historia, veinticinco deportistas olímpicos. Nos recibe en las instalaciones Albert Comas, su presidente, que nos acompañará en la actividad y hará que podamos seguir en barca a los protagonistas.

En el Club Natación de Banyoles se encuentra la empresa Caiac i Natura, que, como su nombre indica, ofrece distintas actividades en contacto con la naturaleza, como el kayak, el tiro con arco o la bicicleta. Pueden practicarse de forma libre, alquilando el material o con visitas guiadas. Caiac i Natura organiza varias actividades inclusivas y abiertas a todos, con independencia de las capacidades individuales. El eslogan de la empresa es «aprender jugando», y con su responsable, Atilio, descubrimos que este principio lo aplican a todas ellas.



Dos participantes en kayak navegan por el lago.

Llegamos al club náutico, donde nos reunimos con el grupo. Algunos de los participantes esperaban con muchas ganas esta actividad, unos porque ya la han hecho antes y les gusta y otros tienen el nerviosismo propio de la primera vez. El grupo vuelve a ser muy variado, con personas de distintas edades y condiciones, con diferentes capacidades, pero todos con las mismas ganas de pasar una tarde divertida en contacto con la naturaleza y haciendo deporte al aire libre.

Atilio es un amante del kayak y, en general, del deporte y la naturaleza, además de un gran comunicador y un motivador excepcional. En pocos minutos se ha metido al grupo en el bolsillo, y entre explicaciones y bromas nos encontramos sin darnos cuenta remando en el agua. En el lago, al navegar, nos invade una enorme sensación de libertad, alegría y contacto con el entorno.

Las aguas del lago son tranquilas y los kayaks navegan con suavidad. Seguimos al guía, que nos muestra pequeños detalles de la vegetación, la fauna y la historia del lago durante el recorrido. Impresiona el entorno con el sol de última hora de la tarde, acompañado del rumor de las conversaciones y las risas del grupo mientras navegamos. Esta es una actividad totalmente inclusiva que, como nos explicará Atilio más adelante, se puede adaptar a cualquier persona que quiera hacerla.



Atilio ayuda a uno de los chicos a colocarse el chaleco salvavidas.



Antes de subir a los kayaks, los participantes reciben una clase teórica y práctica sobre cómo remar.



Atilio ayuda a subirse a los kayaks y da los últimos consejos.



Vemos al grupo navegar con velocidad y seguridad por el lago.



La ruta en kayak ofrece, además de la práctica de deporte, el contacto con la naturaleza. En la imagen, el grupo observa en silencio la fauna del lago.



Un grupo de participantes y Atilio se preparan para salir a navegar.

FUNDACIÓN AUTISMO MAS CASADEVALL.

Fundación Autismo Mas Casadevall.

Tel. 972 57 33 13

[Enlace a la web de la Fundación Autismo Mas Casadevall.](#)

En la comarca del Pla de l'Estany, en el municipio de Serinyà, se encuentra la Fundación Autismo Mas Casadevall, una entidad cuyo fin es ayudar a encontrar un lugar en la vida y trabajo a las personas de Cataluña, tanto jóvenes como adultos, con trastornos del especto autista.

En Mas Casadevall hay un restaurante abierto al público de 13 h a 15 h, gestionado por ocho chicos y chicas de la Fundación. Aquí podemos disfrutar de varios platos de cocina de mercado elaborados con productos de la granja y el huerto, además de menús vegetarianos. Para hacer una reserva, se recomienda llamar al teléfono de la Fundación.

Hemos querido contar con ellos en este descubrimiento, pero, al estar en régimen de residencia y debido a las restricciones por la pandemia de COVID-19, sus usuarios no han podido salir de las instalaciones y nos ha resultado imposible trabajar con ellos en esta ocasión. Esperamos poder hacerlo en el futuro.

En la actualidad, están desarrollando un ambicioso proyecto en el marco de «TEAcompanyem», que pretende vincular los servicios comunitarios y las instalaciones de turismo rural de la comarca del Pla de l'Estany con personas del espectro autista. Una propuesta lúdica, además de turística y formativa, que a buen seguro será en breve una oferta importante para el turismo inclusivo de nuestro territorio.



En la imagen vemos a Irene, de la Fundación Estany, sentada y apoyada en un árbol. Mira en la distancia y parece pensativa.

EQUINOTERAPIA GIRONA, MAS ALBA.

Equinoterapia Girona, Mas Alba.

Tel. 600 40 11 18

[Enlace a la web d'equinoterapia Mas Alba.](#)

En esta ocasión, no hemos podido acercarnos con nuestro grupo a la Equinoterapia Girona, Mas Alba, un centro de equitación inclusivo compuesto por profesionales de distintas especialidades. Aquí se puede disfrutar del contacto con los caballos y del aprendizaje de la equitación, así como de los servicios de equinoterapia y coaching.

Especializados en terapias asistidas con caballos (TAC), el equipo de Mas Alba dirige el diploma de posgrado en Hipoterapia y Equitación Terapéutica y el máster en Intervención Terapéutica Asistida con Caballos (hipoterapia, equitación terapéutica, equinoterapia social y otras modalidades) en la Universidad de Girona.

En el centro, se trabaja tanto la equinoterapia social como la equitación terapéutica y la hipoterapia. Durante todo el año organizan residencias infantiles inclusivas y actividades para toda la familia o el grupo, donde pueden participar personas con distintas capacidades. Con ellos se puede experimentar el contacto con la naturaleza, el entorno y, sobre todo, con los caballos que, junto con los profesionales, forman parte del equipo.



Dos monitores acompañan a una niña que monta a caballo por los alrededores de Mas Alba.

[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 6

GARROTXA.



GARROTXA.

En la comarca de la Garrotxa, nuestro anfitrión será un joven de quince años. Con él visitaremos museos, descubriremos el parque de Pedra Tosca, subiremos a los volcanes y recorreremos el territorio pedaleando en un tándem.

Entre el Alt Empordà y el Ripollès se encuentra la comarca de la Garrotxa. Consta de una parte prepirenaica muy abrupta, poco poblada y con valles y cumbres, y otra formada por valles suaves y llanuras y mucho más húmeda.

Esta comarca está definida por su origen volcánico. El parque natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa tiene cuarenta conos volcánicos en buen estado. Es el área de vulcanismo más importante de la península ibérica y una de las tres mejores de Europa. Constituye un destino de primer orden para los amantes de la geología, la naturaleza y el excursionismo. Los volcanes de Santa Margarida y el Croscat destacan por su importancia social e histórica y por su espectacularidad.

La geografía de la comarca, con numerosos bosques, temperaturas suaves y abundantes precipitaciones, crea paisajes espectaculares que se han convertido en atractivas visitas.

La Fageda d'en Jordà y el parque de Pedra Tosca son lugares emblemáticos para los amantes de la naturaleza y para los enamorados de los valores estéticos del paisaje.

La capital de la comarca es Olot, la ciudad de los volcanes. Con una gran tradición y un importante patrimonio arquitectónico e histórico. Es una capital de comarca con una marcada actividad comercial, social y cultural. En Olot se halla la única escuela oficial de arte y diseño de las comarcas gerundenses, que existe desde hace más de doscientos años y es una muestra del gran peso cultural de la ciudad. Esta población sorprende por el dinamismo de su actividad y producción cultural. La oferta de museos, teatro y exposiciones es muy variada y tiene un elevado nivel artístico.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca de la Garrotxa..



Pere, uno de nuestros anfitriones, toca la corteza de un árbol para sentir su textura.

En toda la comarca, es bien patente la enorme concienciación por la inclusión, y en el ámbito del turismo es notable el esfuerzo de las instituciones y los organismos públicos y privados por convertirse en un destino con todo tipo de servicios y actividades accesibles. Los museos, los guías, las instituciones y las empresas han hecho una gran labor para que el territorio sea un destino abierto a todo el mundo.

En la web de Turismo Garrotxa hay un apartado donde se recogen y detallan las actividades, las rutas, los servicios, los alojamientos y los establecimientos inclusivos de la comarca.

[Enlace a la web accesible de Turisme Garrotxa.](#)



Una mano toca una escultura y la de otra persona la guía en su recorrido.

LOS ANFITRIONES.

Descobrirem la comarca de la mà d'en Pere Ribas, un noi de 15 anys estudiant de primer de batxillerat. Ens acompanyarà amb els seus pares, l'Antònia i en Miquel.

En Pere és cec i només amb 15 anys s'ha convertit en una persona coneguda a Olot gràcies al futbol. Ell és molt futboler, és cec de naixement i només pot veure o intuir si pot veure si és de dia o de nit, és a dir si està fosc o hi ha llum. De petit recorda que a última hora de la tarda, en el moment en què encara no és totalment fosc, podia distingir una porteria pintada de blanc i aprofitava per jugar amb la pilota. Una temporada va jugar a futbol amb els seus companys i amics, feien servir una pilota amb so i unes normes adaptades que li permetien participar.

Però quan realment va trobar una forma d'apropar-se al seu esport favorit va ser a través de la retransmissió esportiva. Va poder fer-ho casualment en un dels partits de l'Olot i des de llavors s'ha convertit en un dels comentaristes de futbol a Ràdio Olot. Un detall curiós és que l'equip que li desperta passions és el Betis, quan li preguntem la raó ens contesta que per l'himne, que quan el va sentir va saber que era el seu equip. Amb ells, un adolescent apassionat del futbol i els seus pares, coneixerem la comarca de la Garrotxa.



Retrato de Pere en el bosque, concentrado mientras siente el tacto de un fruto seco.

EL MUSEO DE LOS SANTOS Y EL MUSEO DE LA GARROTXA, OLOT.

Museos d'Olot.

Tel. 972 26 67 91 / 972 27 11 66

[Enlace a la web de los museos de Olot.](#)

Hemos quedado con Pere, Antònia y Miquel en la entrada del Museo de los Santos de Olot. Este museo se ubica en un edificio modernista conocido como el Arte Cristiano. Se construyó en 1890 por encargo del pintor Joaquim Vayreda. Su hermano, el escritor Marian Vayreda, vivió en la primera planta de este edificio y aquí escribió *La puñalada*, una de las obras más importantes del realismo catalán.

El Museo de los Santos está dedicado a la creación y fabricación de los santos, que era una industria importante en Olot (recordemos los estudios de arte y diseño). Llegaron a existir más de treinta talleres de creación en los que trabajaban más de mil quinientas personas. Los santos se hacían con pasta de madera en unos moldes y después se pintaban y decoraban a mano. En los talleres, además de santos, se creaban asimismo obras relacionadas con los pesebres y el imaginario popular, como los gigantes y cabezudos.

Este museo, al igual que todos los que forman parte de la red de museos de Olot, es realmente inclusivo y adaptado, como se puede comprobar en su página web, donde hay un espacio destinado a la accesibilidad. Entre las diversas medidas adoptadas, destacan la preparación de una guía de lectura fácil y las actividades organizadas que cuentan con lengua de signos.



Pere toca uno de los cabezudos de Olot, en Lligamosques. El guía del museo le explica su historia.

Al entrar en el Museo de los Santos, vivimos una situación curiosa gracias a los gustos deportivos de Pere. Después de presentarse, el guía nos explica el funcionamiento, la composición y todas las medidas adoptadas para que el museo sea accesible.

Enseguida se dirige a Pere para mostrarle su admiración y comentarle que él también es hincha del Betis. A partir de este momento, los cuatro charlan animadamente sobre el hecho de ser del Betis en Olot.

Durante esta conversación, descubrimos el carácter dulce pero firme y decidido de Pere, además de la complicidad y el humor de sus padres.

Visitamos el museo mientras aprendemos y conocemos este mundo artesanal de los creadores de figuras religiosas y mundanas, tan importante en la comarca y la ciudad de Olot.



Pere, sus padres y el guía del museo hablan de fútbol y de la pasión de Pere por el Betis.



Pere, Antònia y Miquel caminan entre las hileras de santos de madera.

Después vamos a pie hasta el Museo de la Garrotxa, que está especializado en la historia artística y cultural de la comarca. El museo se encuentra en el edificio del antiguo hospicio de Olot y, al igual que el Museo de los Santos, tanto el espacio como el relato y el acceso a las obras están diseñados con mucho respeto para potenciar la inclusividad.

Existen numerosos aspectos que permiten a los visitantes disfrutar de las obras con independencia de sus capacidades. En el mostrador hay una mesa de solo 80 cm de altura (necesaria para quienes van en silla de ruedas), hay asientos y préstamo de sillas de ruedas, información en braille en el ascensor, información adicional a través de códigos QR en muchas obras y todas se pueden apreciar por medio del tacto.

Gracias a todo esto, observamos con detenimiento obras de Joaquim y Francesc Vayreda, Miquel Blai, Josep Clarà, Josep Berga i Boada, Leonci Quera y otros pintores y escultores, un ejemplo de la importante presencia de artistas en la ciudad de Olot.



En el Museo de la Garrotxa, disponen de puntos con códigos QR que permiten recibir información de manera audiovisual.



Pere y sus padres caminan en una de las salas del Museo de la Garrotxa.



Pere escucha a través del teléfono móvil las explicaciones del cuadro gracias al código QR.



Pere y su madre tocan los cuadros. De este modo, Pere puede saber el tipo de material utilizado, cuál es la medida, la forma, el trazo del pincel y si el marco es simple o intrincado.

EL PARQUE DE PEDRA TOSCA.

Parque de Pedra Tosca.

Tel. 972 69 32 32

[Enlace a la web del parque de Pedra Tosca.](#)

Tras visitar los museos de Olot, decidimos descubrir y estar en contacto con la naturaleza. Nos dirigimos al municipio vecino de Les Preses, donde se encuentra el parque de Pedra Tosca. Este parque es un ejemplo de recuperación del patrimonio natural. Durante muchos años fue una zona degradada y en peligro, con cultivos abandonados y un mal uso del espacio.

A principios del siglo XXI, el Ayuntamiento de Les Preses puso en marcha un plan para crear y recuperar los espacios. El diseño es del prestigioso equipo de arquitectos de Olot RCR, que emplearon elementos propios de la zona en su construcción.

Este esfuerzo por recuperar el medioambiente ha dado como resultado un espacio singular, galardonado internacionalmente. Aquí los visitantes pueden disfrutar de un bosque original que alterna con cultivos tradicionales y sostenibles. El recorrido pasa por un laberinto de caminos, paredes secas, artigas y cabañas y respeta unas construcciones y técnicas de aprovechamiento que tienen una antigüedad de más de 150 años.

Llegamos con tiempo y decidimos conocer el Planeta Violeta, que es el antiguo apeadero de Codella convertido en la actualidad en un bar original y en oficina de información del parque. En la Garrotxa, es normal la presencia de precipitaciones durante todo el año. Gracias a estas lluvias, podemos gozar de una comarca verde y boscosa.

Mientras disfrutamos en el Planeta Violeta y charlamos tranquilamente de la cotidianidad de Pere y de cómo viven él y su entorno los viajes y descubrimientos, cae un breve chaparrón que desaparece tan pronto como ha llegado.



En la entrada del parque, se puede ver el espacio creado mediante la fusión de elementos naturales y la intervención arquitectónica.



Pere y Romero caminan por uno de los pasadizos de piedra y hierro del parque de Pedra Tosca.

Romero es el guía que nos acompañará. Biólogo, investigador y guía, es una persona atenta y amable que conoce muy bien el medio y el territorio.

Durante más de una hora, nos llevará a través del laberinto que es Pedra Tosca. Con él aprendemos acerca del origen volcánico de este territorio y las diferencias entre los materiales que conforman el suelo que pisamos. Ha preparado la visita con descripciones e invita a Pere, una y otra vez, a escuchar, olisquear y tocar.

Romero nos cuenta y nos enseña cómo antiguamente se recuperaron parte de los cultivos que había sepultado el volcán y cómo la naturaleza y los seres humanos se han adaptado al medio. Incluso nos confiará algunos conocimientos de biología, como la técnica de adivinar qué animal se ha comido una avellana por el modo en que se ha roto la cáscara.



Pere con dos piedras volcánicas del mismo tamaño pero distintas; una es toba y la otra es basalto. Las diferencias están en el peso, la textura y la densidad.



El guía con toda la familia, les explica el origen volcánico en la formación del bosque y la montaña del parque.



El guía y Pere hablan junto a un árbol. Pere lleva su bastón blanco y toca a su vez el árbol, explorándolo.



En el parque hay caminos con paredes de hierro, y otros con muros hechos de rocas, plantas y árboles.

EL CROSCAT, NATURA I MÀGIA.

Natura i Màgia.

Tel. 972 44 45 66 / 650 97 09 60

[Enlace a la web de Natura i Màgia.](#)

Empezamos una nueva actividad con Pere y su familia. Nuestro punto de encuentro es el área de Santa Margarida, entre Santa Pau y Olot.

Nuestro guía en la jornada de hoy es Nani Armengol, que, además de ser guía de naturaleza, es también un conocido mago, el mago Nani. Fue el creador de la empresa Natura i Màgia, que a decir verdad hace honor a su nombre, ya que compagina y combina el descubrimiento de la naturaleza y la magia.

Nani, aparte de ser una gran persona involucrada en la defensa del medioambiente, la igualdad y la solidaridad, es un guía experto y uno de los pioneros de las visitas inclusivas y adaptadas en la Garrotxa. Está acostumbrado a trabajar con personas de todas las edades y con todo tipo de capacidades.

Nuestro destino es el volcán del Croscat. Nos encontramos frente a un volcán de tipo estromboliano, esto es, creado a partir de una serie de explosiones y emisiones de lava. Este tipo de volcanes forman grandes piedras, bombas y piroclastos como el lapilli, también llamado greda. El uso del lapilli será muy importante en la historia de este volcán. Con un cono en forma de herradura y una altura de más de 160 metros, es el volcán más grande de la península ibérica.

Durante años se extrajo greda del volcán. Esto provocó muchas protestas y manifestaciones en contra de esta actividad que estaba destruyendo el volcán. Este movimiento social llevó a la Generalitat de Cataluña a crear el parque natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa. En el año 1991, se puso fin a la actividad y se inició la recuperación del entorno, convertido en símbolo de la nueva sensibilidad hacia el medioambiente y la protección del territorio.



Todo el grupo transita por un camino del bosque en dirección al Croscat.

En la primera parte de nuestra visita, vamos a pie hasta el centro de interpretación de Can Passavent, donde se habla de los volcanes y del parque natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa. Durante los quince o veinte minutos de trayecto hemos ido charlando tranquilamente y disfrutando del paisaje. Notamos los cambios de humedad y temperatura entre las zonas boscosas y las abiertas.

Al llegar a este punto, la visita cambia por completo. Nani nos hace formar un corrillo y nos explica que nos tapará los ojos a todos, excepto a Pere (le quita el bastón), nos agarraremos de dos en dos a una cadena de plástico y avanzaremos siguiendo su voz y sus explicaciones. Descubriremos el Croscat a ciegas.



Nani nos explica cómo funciona la actividad, a ciegas y cogidos a una cadena.



El grupo empieza a caminar cogidos a la cadena y con los ojos tapados.



El grupo, siguiendo las instrucciones de Nani, escucha el sonido de las piedras volcánicas al acercárselas a la oreja.

El guía nos explica cómo es y cómo se forma un volcán, y nos hace una breve introducción a la historia del parque natural.. A continuación, empezamos a andar poco a poco con los ojos tapados y encadenados unos a otros.

Nani nos va indicando el camino que recorreremos y en qué sentidos hemos de centrarnos. Nos pide que seamos conscientes de la diferencia entre caminar sobre el lapilli o sobre la tierra, que olisqueemos las plantas que nos rodean o s la diferencia entre los tramos al sol o a la sombra.

Sin darnos cuenta y a medida que avanzamos, el grupo se desplaza cada vez con más seguridad y más deprisa.



Nani invita al grupo a probar las piedras volcánicas para ver qué sabor tienen..



El camino del Croscat delimitado por una estructura de hierro que está integrada en el paisaje.



El grupo está más confiado y camina con seguridad, guiándose por la voz de Nani y sus percepciones.



Al final del recorrido hay un conjunto de piedras de distintos tamaños y texturas.

Nani aporta continuamente información sobre el volcán, la historia del entorno y los sentidos necesarios para experimentarlo: oído, tacto, gusto, olfato... Todos excepto la vista.

El recorrido finaliza en la parte baja del volcán, alrededor de unas grandes piedras (bombas) volcánicas. Es sorprendente cómo el grupo, se ha adaptado a no ver y a sentir la ruta, a aprender y emocionarse confiando en otra persona y sin depender de la visión.

Nos despedimos de Nani, asombrados y agradecidos tanto por su humanidad como por la vivencia que nos ha ofrecido.

Además del Croscat a ciegas, Nani organiza recorridos en la silla Joëlette, que permite el acceso a personas con movilidad reducida y en silla de ruedas.



Pere, Antònia y Nani charlan sobre cómo se han sentido y de lo que supone vivir como Pere.



Al final del recorrido, el grupo, todavía con los ojos tapados, hace un corrillo para compartir sus emociones y sensaciones.

ruta en tándem.

El último destino en la comarca es Les Preses Natura, un camping de montaña respetuoso con el entorno y un excelente punto de partida para descubrir el territorio.

[Enlace a la web del camping Les Preses Natura.](#)

Nos espera Pere, propietario del camping, a quien acompaña Jordà, del Centro Logístico de Bicicletas. En Les Preses daremos un paseo en bicicleta, alternando tramos de carril bici con pequeñas carreteras locales. Pere puede disfrutar de la actividad porque irá con Jordà en un tándem, una bicicleta para dos personas.

Les Preses es un municipio cuya orografía y la variedad y cantidad de vías hacen que sea realmente agradable y recomendable desplazarse en bicicleta. Jordà y Pere dedican los primeros metros del recorrido a coordinarse en el tándem para aprovechar las sinergias que les permiten ir juntos y de forma segura.

Durante una hora atravesamos campos de maíz y bosques con un paisaje de fondo creado por los volcanes y las casas aisladas. Con el discurrir de la tarde, el sol está cada vez más bajo y crea una luz que hace resaltar los volúmenes e intensifica los colores. Pedaleamos con un montón de sensaciones a flor de piel. La bicicleta nos permite disfrutar del viento, oír a los pájaros, notar la sensación de velocidad y los olores que nos rodean. El ciclismo nos invita a conocer el territorio sin ningún tipo de interferencia física ni el ruido de los motores. Llegamos al camping en el ocaso. No podemos dejar de agradecer a Pere y Jordà su amabilidad, su colaboración y el esfuerzo que han hecho para que todo salga a las mil maravillas.

Nos despedimos de Pere, Antònia y Miquel. Han sido unos días de visitas culturales, de conexión con la naturaleza y la tradición, de descubrimiento de la magia y los volcanes, además de disfrutar del placer de pasear en bicicleta acompañados de una gran persona como Pere y de su familia.



El punto de encuentro es el camping Natura de Les Preses.



Jordà y Pere abren la marcha en un paisaje que discurre entre campos de maíz y volcanes.



Jordà y Pere en tándem entre los campos de trigo iluminados por la luz anaranjada del atardecer.



Parte del grupo en bicicleta por una carretera local al final del día, con el sol ocultándose entre las montañas.

[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 7 EL RIPOLLÈS.



EL RIPOLLÈS.

Conocida como la cuna de Cataluña, es una comarca pirenaica. Además de picos altos como el Puigmal, Bastiments, Noufonts, Finestrelles y muchos más, en este territorio montañoso nacen los ríos Ter y Freser. En la parte alta de la comarca están los grandes valles de Camprodon, Ribes o Núria.

El Ripollès es una comarca en la que se hacen más de dos mil actividades turísticas durante todo el año y cuenta con más de cuatrocientos alojamientos. Estos datos destacan la importancia y el peso del sector turístico en la economía y la estructura del territorio.

En esta comarca se halla una de las mayores concentraciones de arte románico de toda Europa. Aquí también se puede descubrir el territorio en paisajes tan emblemáticos como el valle de Núria y practicar deportes de invierno en las dos estaciones de esquí, o aprovechar cualquiera de las innumerables opciones de deportes de montaña con rutas y actividades adaptadas a todos los niveles y capacidades físicas.

LOS ANFITRIONES.

En el Ripollès tenemos distintos anfitriones. Descubriremos la comarca acompañados de personas con discapacidad intelectual y contaremos con un grupo distinto en cada actividad. Todos son usuarios y trabajadores de la Fundación MAP.

[Enace a la web de la Fundación MAP.](#)

La Fundación MAP es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1968. Trabaja para que las personas con discapacidad o en riesgo de vulnerabilidad del Ripollès puedan tener una vida plena, autónoma e inclusiva. Gracias a ellos, en cada actividad disfrutaremos de la compañía de personas con capacidades y necesidades diferentes.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca del Ripollès.



Vista frontal del monasterio de Santa María de Ripoll.

EL VALLE DE NÚRIA.

Valle de Núria.

Tel. 972 73 20 20

[Enlace a la web del Valle de Núria.](#)

Nuestra primera experiencia consiste en visitar el valle de Núria. En esta actividad seremos un buen grupo, compuesto por personas con diferentes capacidades psíquicas y físicas. Nos presentamos —somos un grupo muy animado y colaborador— y subimos todos juntos a Ribes de Freser con el primer tren cremallera de la mañana. El grupo lo componen monitores e integrantes de varios pisos compartidos de la Fundación MAP.

El valle de Núria se encuentra a casi 2000 metros de altitud en el término municipal de Queralbs y está rodeado por picos de 3000 metros. Nada más llegar vemos un gran lago y el santuario de la Virgen de Núria. El valle está lleno de misterios y leyendas, pero tal vez la más conocida es la que cuenta que las parejas que quieren tener hijos han de ir allí y meter la cabeza en la olla de san Gil, que se halla en el santuario, y tocar la campana tantas veces como hijos quieran tener.

Núria es uno de los lugares más visitados de Cataluña. Para poder acceder al valle, se ha de recorrer un camino a pie desde Queralbs o coger el tren cremallera, inaugurado en 1931 y que es desde entonces el principal medio para acceder al valle.



Una de las monitoras ayuda a un participante en silla de ruedas a subir al tren cremallera.

Una de las personas del grupo va en silla de ruedas. En el momento de subirnos al tren, nos explican que hay algunos que son totalmente accesibles y otros que tienen un escalón. En esta ocasión, el personal de la estación nos ayudará a colocar una rampa móvil de acceso.

Esta persona también es sorda y tiene dificultades para comunicarse verbalmente. Para hacerlo, tanto él como su interlocutor tienen que estar sin mascarilla para que pueda leer los labios. En el trayecto de subida a Núria, hablamos del paisaje y empezamos a conocernos; algunos ya habían venido antes, pero para otros es la primera vez.



El grupo en la estación del valle de Núria mientras planifica las actividades de la jornada antes de salir.



Un grupo posa junto a la señal antes de decidir qué camino quieren seguir para dar un paseo.



Una pareja del grupo se aleja por un camino mientras charlan entre ellos.

Llegar a Núria siempre es emocionante. En el último tramo, el tren entra en un túnel oscuro y, al salir, se abre el valle y aparece el lago. Las vías bordean el largo y nos embarga una emoción al llegar. Estamos en alta montaña y todo el día nos acompaña una niebla que se volverá más densa y se disolverá continuamente. Lo primero que hacemos es dirigirnos al lago, donde desayunaremos en las mesas que hay fuera. La sensación de contacto con la naturaleza en el Pirineo es intensa y especial, y todos los componentes de la excursión hablamos y sonreímos sin parar.

En el valle se pueden hacer numerosas actividades: paseos en barca por el lago, rutas a caballo o en poni para los más jóvenes, senderismo, subir en teleférico, un parque lúdico para los chiquillos... Para que los visitantes puedan moverse con libertad y acceder a toda la información del valle de Núria, han creado una audioguía gratuita que puede descargarse y que permite conocerlo más a fondo. [Enlace a la aplicación del valle de Núria.](#)

Desayunamos en el lago y nos sorprende el buen humor del grupo y las ganas que tienen de hacer lo que sea. Con algunos de los anfitriones, vamos a hacer una ruta de senderismo. Parte de la señalización que encontraremos es totalmente inclusiva y también se presenta en forma de pictogramas. Durante el recorrido probamos la aplicación del valle de Núria, que aporta información, el tiempo y nos propone retos.



Los anfitriones hablan entre sí para decidir qué quieren hacer el resto de la jornada.

Al volver de la ruta, nos dirigimos todos juntos al santuario. El acceso a este edificio relevante es apto para todos los públicos, al margen de su grado de movilidad. JR, que va en silla de ruedas, puede usar un elevador para evitar las escaleras que nos separan de la capilla de la Virgen.

Al igual que con la rampa de acceso al tren, si necesitamos usar este dispositivo de ayuda, tan solo tenemos que decírselo a la administración y el personal nos facilita el servicio.

Como hemos visto durante el descubrimiento de la comarca de el Pla de l'Estany, facilitar el acceso a actividades culturales y al patrimonio histórico a personas con discapacidad intelectual es muy recomendable y fácil de hacer a través de un discurso y unos medios adaptados. Los anfitriones visitan el interior del santuario donde está la Virgen de Núria y la famosa olla de san Gil. Antes de marcharnos, algunos de los participantes dejan una nota, otros se despiden de la Virgen y algunos encienden una vela, en función de las tradiciones y creencias personales.



En el santuario de Núria hay un elevador de sillas que permite a sus usuarios acceder a la capilla.



Uno de los participantes deja una nota a la Virgen.



Una de las participantes le lanza un beso a la Virgen.



Una pareja de anfitriones prepara un recorrido con la ayuda de la aplicación de la audioguía del valle de Núria.



Durante el recorrido, hay señales con pictogramas, útiles tanto para personas con dificultad lectora como para quienes no conocen nuestro idioma.

Nos dirigimos al funicular, con el que subiremos al albergue del pico del Àliga. Durante el ascenso vemos muchas marmotas, una visión que nos fascina y nos recuerda el entorno natural en el que nos encontramos. Al llegar al albergue, nos damos cuenta de que hay muchas más marmotas a nuestro alrededor y aprovechamos para observarlas.

En este lugar privilegiado dedicamos un rato a hacernos fotos de grupo y hablar largo y tendido de la vida cotidiana de nuestros anfitriones, así como de sus valores e inquietudes.

Cuando volvemos a la estación del cremallera, nos despedimos del grupo. Es un momento triste, ya que hemos pasado un día verdaderamente divertido e intenso con unos compañeros de aventura con muchas ganas de aprender, una gran humanidad y generosidad y un humor excelente.



Subir en el funicular mientras contemplamos las marmotas se convierte en una nueva aventura.

MUSEO ETNOGRÁFICO DE RIPOLL.

Museo Etnográfico de Ripoll.

Tel. 972 70 31 44

[Enlace a la web del museo Etnográfico de Ripoll.](#)

Ripoll es la cuna de Cataluña. Wifredo el Velloso, considerado el fundador de la nación catalana, construyó en el año 879 el monasterio de Ripoll, a cuyo alrededor se desarrollará una importante vida cultural y administrativa.

La localidad ha destacado en su historia por mantener una importante industria relacionada con la agricultura, la ganadería, el hierro y la metalurgia. Para descubrir parte de ella, nos dirigimos al Museo Etnográfico de Ripoll. Se creó en 1929 en forma de archivo para preservar el patrimonio etnológico material e inmaterial del Ripollès. En 2011 se inaugura su sede actual, que cuenta con una nueva estructura que invita a conocer y comprender el pasado reciente del territorio.

Nos encontramos ahí con nuestra guía, Janina, y con el grupo de anfitriones con los que visitaremos el museo y Can Guetes. El museo ha creado una guía de lectura fácil para acompañar y mejorar la experiencia de las personas con dificultad lectora. Es también un espacio accesible a personas con movilidad reducida y en silla de ruedas.

Recorremos las distintas plantas y ámbitos en los que se articula la colección. Pasamos de la vida en el hogar a las actividades agrícolas o ganaderas, al mundo industrial, al papel de la religión... Un relato completo y detallado creado a partir de objetos reales y cotidianos que hicieron posible aquella vida.

Somos testigos de primera mano de la importancia de los materiales de apoyo, como la guía de lectura fácil, y la capacidad de Janina de adaptar el discurso y el ritmo de la visita para mantener la atención de los visitantes y ayudarlos a enriquecerse culturalmente.



Uno de los anfitriones observa con curiosidad una de las piezas del museo.



Hacer que la cultura sea accesible es una labor conjunta de toda la sociedad.



Janina, nuestra guía, nos recibe a la entrada del Museo Etnográfico de Ripoll.



Usamos unas guías escritas de lectura fácil que ayudarán a los asistentes a entender mejor la exposición.



Durante la visita, la guía nos lleva a las distintas plantas y nos explica la importancia de los diversos objetos que encontramos.



Janina explica a los anfitriones el proceso de fabricación de las distintas armas de fuego antiguas expuestas en el museo.

CAN GUETES.

[Enlace a la web del Cat Can Guetes.](#)

Tras nuestra visita, vamos a pie hasta Can Guetes, que forma parte de un proyecto de inserción laboral y es un espacio de encuentro para los habitantes de la comarca y los turistas. En su interior hay una tienda donde se pueden comprar quesos elaborados por Muuu Beee (de la Fundación MAP), un restaurante cafetería y un servicio de alquiler de bicicletas. Este espacio se encuentra en el kilómetro cero de las vías verdes del Pirineo de Girona.

Como restaurante, lo recomendamos encarecidamente no solo por su labor social, sino por la calidad de sus productos y por la atención de los trabajadores. Además de para almorzar, hemos venido a Can Guetes para recorrer en bicicleta un tramo de la vía verde que une Ripoll con Sant Joan de les Abadesses.



En la mesa, una pequeña muestra de quesos producidos por Muuu Beee, de la Fundación MAP.



Los anfitriones rellenan las fichas para poder alquilar una bicicleta.



Elección según el recorrido y las capacidades.



Un grupo pasa en bicicleta por un puente.



El grupo descansa delante del CAT Can Guetes.

VÍAS VERDES, GIRONA.

Vías Verdes Girona.

Tel. 972 48 69 50 · F 972 48 69 59

[Enlace a la web de Vías Verdes Girona.](#)

En las comarcas gerundenses se encuentra un importante conjunto de vías accesibles en bicicleta y para personas con movilidad reducida. El más importante es el denominado «vías verdes», que discurren por antiguos tramos ferroviarios y caminos naturales. Estas vías están destinadas a usuarios no motorizados, viandantes, ciclistas y personas con movilidad reducida. Se pueden hacer más de once rutas, que van desde el Pirineo hasta la Costa Brava.

Junto con las vías verdes está Pirinexus, un recorrido circular en bicicleta que une las comarcas gerundenses con el sur de Francia. Pasa por cincuenta y tres poblaciones y ocho comarcas distintas. A diferencia de las vías verdes, en este hay tramos con otros tipos de vías, como caminos rurales o carreteras. Esto quiere decir que no está totalmente adaptado para personas con movilidad reducida en toda su extensión.



Mapa del recorrido de las vías verdes de Girona y de Pirinexus.

MONESTIO DE SANTA MARIA DE RIPOLL.

Santa Maria de Ripoll.

Tel. 972 70 42 03

[Enlace a la web del Monasterio de Ripoll.](#)

El monasterio de Santa Maria de Ripoll es uno de los lugares clave para entender la historia de Cataluña. El edificio fue fundado en el año 879 por Wifredo el Velloso. Nuestra visita comienza en la portalada. La actual se construyó en el siglo XII y es una obra excepcional del románico, candidata a Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

Se trata de una obra única con estructura rectangular y en forma de arco triunfal. Gracias a las esculturas y los relieves en piedra, se pueden observar fragmentos del Antiguo Testamento que siguen los relatos de la Biblia y algunos hechos propios de la época en la que fue construida.

El monasterio de Ripoll fue un importante centro cultural y creativo. Entre los años 1000 y 1030, los monjes del monasterio crearon tres grandes biblias ilustradas. Una de ellas ardió durante el incendio que se produjo en 1835. Las dos restantes se encuentran en la Biblioteca del Vaticano y en la Biblioteca Nacional de París.

Nuestro guía durante la visita será Miquel, que recurrirá a elementos visuales y gráficos para hacer que el relato sea más comprensible. Usará comparaciones con elementos actuales que faciliten la comprensión; por ejemplo, presenta la portalada como si fuese la historieta de un cómic. También emplea actividades participativas, como un rompecabezas de la portalada, para crear un relato y explicar al grupo la historia del monasterio y la importancia de la portalada.

Después visitamos el interior, donde nos muestra las biblias manuscritas y las diferentes estancias y elementos arquitectónicos y escultóricos, sin olvidar la necrópolis del siglo VII que se encuentra bajo el altar mayor.



Imagen del interior de Santa Maria de Ripoll.



Miquel, el guía, lleva consigo imágenes y objetos para que la actividad sea más didáctica y fácil de comprender.



Los participantes observan las biblias antiguas que están dentro de unas vitrinas.



El guía y un participante hablan de la antigüedad de algunas tumbas.



Miquel muestra a los anfitriones elementos de interés en el interior del monasterio.

Continuamos con la visita y accedemos al claustro del monasterio. Es un gran espacio interior cuya función consiste en unir las distintas partes del monasterio construidas durante los siglos X y XI.

Aquí, el guía explica al grupo cómo era la vida en esa época y explica en detalle las características de unas miniaturas en los capiteles policromados (con colores).

La función de un guía oficial es fundamental a la hora de adaptar el discurso a los distintos tipos de visitantes.

Nos vamos del monasterio de Santa Maria de Ripoll, impresionados por el conjunto y por su peso decisivo en nuestra historia, y nos dirigimos a Sant Joan de les Abadesses, última parada de nuestra estancia en el Ripollès.





Para las personas con discapacidad psíquica, el papel del acompañante es fundamental e indispensable.



Miquel, en el claustro del monasterio, explica a los visitantes las funciones de este gran patio y su historia.

SANT JOAN DE LES ABADESSES.

Sant Joan de les Abadesses.

Tel. 972 72 23 53

[Enlace a la web del Monasterio de Sant Joan de les Abadesses.](#)

Antes de entrar, nuestro guía, Xavier, nos explica que Sant Joan de les Abadesses fue el primer monasterio femenino catalán, fundado por Wifredo el Velloso. En el año 887, Wifredo nombró abadesa a su hija Emma de Barcelona cuando solo tenía 7 años.

Emma, que murió a los 62 años, hizo que el monasterio y sus riquezas cobraran importancia. Como abadesa, tenía una visión y una energía excepcionales. No solo propició mejoras en el monasterio, sino que también fundó el actual pueblo de Sant Joan y fue una importante impulsora de la repoblación de Cataluña. Entre los años 902 y 942, hay más de cien documentos que acreditan esta labor de repoblación. Además, creó un scriptorium en el monasterio de Sant Joan, donde elaboraban biblias para las nuevas villas que se fundaban.

Durante un siglo y medio, le sucedieron cinco abadesas más y todas hicieron que el monasterio prosperara, pero, en 1017, el conde Bernat Tallaferro consiguió expulsarlas. Desde entonces, se instaló una comunidad masculina.

Xavier, guía del CEA Alt Ter, nos explica que, pese a que hace más de mil años que no hay abadesas, su recuerdo es tan marcado que hoy en día todos se siguen refiriendo al conjunto como Sant Joan de les Abadesses.

Recorremos con nuestro guía el claustro y el interior de la iglesia. Nos enseña cómo interpretar las esculturas, el corte de las piedras, el tamaño de las columnas y los enterramientos, una clase de historia in situ que disfrutamos gracias a su pasión y entrega.



Imagen del claustro de Sant Joan de les Abadesses.



Xavier nos guía por los distintos puntos de interés del claustro.



El guía explica a los asistentes la escultura y el símbolo del águila.



Xavier cuenta cómo evolucionaron las columnas del claustro, así como sus diferentes formas y grosores.



Xavier habla de las peculiaridades del conjunto escultórico del Santísimo Misterio del monasterio y por qué es único.



Delante de un sepulcro, el guía explica el significado de las tallas y las formas que lo componen.

El recorrido nos lleva a cambiar de escenario y visitamos el palacio de la abadía, que está al lado del monasterio. Es un imponente edificio construido alrededor del siglo XIV y remodelado en el siglo XV.

La Oficina de Turismo está situada en el palacio. En el claustro se hacen exposiciones y en la primera planta se halla el centro de interpretación del mito del conde Arnau. El guía nos cuenta la historia del edificio y nos habla de todas las actividades que se han llevado a cabo en este espacio a lo largo de los siglos.

Con esta visita finalizamos nuestra estancia en el Ripollès, una tierra de contrastes y grandes paisajes, de patrimonio arquitectónico e histórico, de larga tradición industrial y de leyendas e historias que hemos vivido con distintos grupos con niveles de dependencia y autonomía muy diversos. Esta comarca nos ha demostrado que un turismo inclusivo es posible, independientemente del grado de necesidad que tengan los visitantes.



En la imagen, un primer plano del rostro de un capitel.



En el claustro del palacio de la abadía, el guía explica la historia de este edificio.

[Enlace para volver al índice.](#)

CAPÍTULO 8

LA Cerdanya.



LA Cerdanya.

La Cerdanya es una comarca montañosa enclavada en los Pirineos. Es un espacio privilegiado para practicar deporte y hacer actividades relacionadas con la naturaleza. La capital de la comarca es Puigcerdà, que está a 1202 metros de altitud y hace frontera con Francia. La ciudad cuenta con un interesante patrimonio arquitectónico románico, gótico y neogótico. Además de un importante destino turístico y cultural, Puigcerdà es un activo núcleo comercial con excelentes servicios y comercios.

En la ciudad, aparte de disfrutar de sus establecimientos, se puede visitar su lago y el parque Schierbeck, ambos accesibles para personas con movilidad reducida y usuarios de silla de ruedas. Otro atractivo de la ciudad es saborear una de las mejores pizzas del mundo, las de Fabian Martín, el primer no italiano en ganar un campeonato mundial de pizzas. Su local está adaptado a personas usuarias de silla de ruedas. Hay otros espacios adaptados y preparados para recibir a todo tipo de visitantes. En el apartado correspondiente de la web dedicada al turismo accesible se puede encontrar más información:

[Enlace a la web de turismo accesible de Puigcerdà.](#)

Pero si por algo destaca la Cerdanya por encima de otras comarcas es por su orografía y sus impresionantes paisajes. Aunque aquí se pueden practicar deportes como el golf o el tenis en instalaciones fantásticas o disfrutar de baños termales, la Cerdanya destaca por su abanico de posibilidades en deportes de montaña de verano e invierno.

En invierno, el esquí es el rey de los deportes. En la comarca están dos de las estaciones más importantes del país, La Masella y Molina, donde se puede practicar esquí nórdico y alpino en sus 145 kilómetros totales repartidos en 132 pistas. Un paraíso para los amantes de los deportes relacionados con la naturaleza, la montaña y la nieve.



Mapa de las comarcas de Girona, donde se destaca la comarca de la Cerdanya.



Dos personas por un camino de alta montaña, una en bicicleta y la otra en handbike.

EL PROTAGONISTA.

La comarca de la Cerdanya la conoceremos de la mano de Ramon, que es el responsable de atención al público de Play and Train, una entidad social sin ánimo de lucro declarada de utilidad pública. Desde 2008 fomenta el acceso al deporte, sin importar las capacidades, el género y la edad de los participantes.

La misión de Play and Train es transmitir y facilitar un cambio de actitud hacia la discapacidad por medio del deporte y el ocio. Trabaja con dos líneas muy definidas en el campo deportivo: una dedicada al deporte recreativo y como actividad de ocio y recuperación, y otra al deporte de alto rendimiento, con personas que participan en competiciones nacionales e internacionales de todos los niveles, incluidos los paralímpicos.

En invierno, en la sede de Play and Train de la Molina se practican todo tipo de deportes de nieve de forma inclusiva para personas con movilidad reducida, en silla de ruedas, con discapacidad visual, auditiva o intelectual. En verano, aquí también se organizan actividades para ir en bicicleta, handbikes de descenso, cuadriciclos, handbikes eléctricas y diversos modelos pensados para capacidades distintas.

Asimismo, hay varias actividades lúdicas y divertidas propias de un parque de aventura, como tirolinas y puentes, un gran tobogán por el que se baja con un flotador gigante y otras actividades de ocio y deportivas siempre adaptadas y pensadas para todos los públicos.



En la imagen, Ramon, que solo usa en brazo para ir en bicicleta, pedalea por un camino de alta montaña.



Ramon empieza el día sacando y colocando las banderas identificativas de la caseta de Play and Train.

ruta en handbike.

Play And Train.

Tel. 638 14 14 37

[Enlace a la web de Play and Train.](#)

Ramon sufrió un grave accidente de coche que le afectó a la movilidad del brazo izquierdo; hoy le acompañamos en una jornada de trabajo. Hacemos nuestra visita en agosto y es temporada estival, por lo que el flujo de visitantes es menor. Ramon pone orden en la caseta y expone fuera las distintas handbikes, los cuadríciclos y los sistemas que ofrece al público. Cuando llega alguien interesado en hacer una actividad, rellena una ficha donde figuran unas preguntas que ayudan a identificar qué actividad es la que mejor se adapta a esta persona.

Ramon es un ejemplo de cómo la accesibilidad en el turismo no solo es necesaria para los usuarios, sino también para los propios trabajadores del sector. Uno de los aspectos más valiosos de las acciones que promueven la accesibilidad es el retorno a la sociedad. Una rampa en lugar de unas escaleras facilita el acceso a quien va en silla de ruedas, pero también a una persona que lleva un cochecito con un recién nacido o a quien ha sufrido un accidente puntual.

Mientras estamos en las instalaciones llega Pere, que va en silla de ruedas. Es un lugareño que quiere hacer una ruta en handbike. Tras sopesar varias opciones, Ramon y Pere eligen la handbike de montaña eléctrica. Es un modelo que se acciona con las manos, pero, de manera similar a las bicicletas eléctricas, tiene un motor que ayuda al usuario y le permite afrontar mayores retos.

Una vez elegido el modelo, Ramon le enseña el recorrido que harán y le explica lo que se encontrarán durante la excursión. Desniveles, puntos de interés, exigencia física, además de los valores paisajísticos y naturales que ofrece la ruta. Ramon y Pere trasladan en furgoneta la bicicleta y la handbike hasta el punto de partida. Después de comprobar que todo funciona bien, dedican un rato a familiarizarse con el vehículo.



Pere y Ramon analizan las ventajas de cada modelo de handbike.



Con un mapa del territorio, Ramon y Pere preparan la ruta que quieren hacer hoy.

Luego empiezan a pedalear y a disfrutar del impresionante entorno para la práctica del ciclismo. Sorprende ver cómo se desplaza Ramon con una sola mano en el manillar por estos caminos de tierra. Su acompañante lo sigue con la handbike. Durante el recorrido pasamos entre corderos, caballos y vacas que viven en semilibertad en la montaña, acompañados del sonido del rebaño y algún grito de vez en cuando que indica la presencia de marmotas. Si alzamos la vista, es fácil ver un ratonero y otras aves.

Al terminar la ruta seleccionada, vuelven a la caseta de Play and Train y se despiden hasta una nueva aventura.



Al principio de la ruta, Ramon revisa todos los componentes de la handbike.



Pere y Ramon bajan a toda velocidad por una pendiente mientras disfrutan de la sensación de libertad que da hacer deporte en la naturaleza..



Vista de Ramon y Pere subiendo una montaña.



En la imagen, dos terneros miran a la cámara.



Ramon vuelve a revisar la handbike y comparte con Pere sus sensaciones sobre el funcionamiento.

El pasado invierno asistimos a una sesión de trabajo, en esta misma asociación, con tres chicas francesas en silla de ruedas. Esta vez, la encargada de recibir las y formarlas fue Sylvana Mestre, cofundadora de Play and Train.

A cada una de las chicas en silla de ruedas se les dio una silla de esquí adaptado. Acompañada cada una de un monitor, pudieron disfrutar de la práctica del esquí, la velocidad, la diversión, el contacto con la naturaleza y la sensación física de alegría y libertad.



Sylvana Mestre explica a las esquiadoras francesas en qué consistirá la sesión de esquí.



Antes de esquiar, las tres chicas escuchan las explicaciones y los consejos para la actividad de Sylvana.



Sylvana y uno de los guías aseguran a una de las esquiadoras al equipo adaptado.



Las tres esquiadoras en sillas de esquiar y sus guías saludan para la foto.



El guía y una de las esquiadoras suben al telesilla que permite el acceso de esquís adaptados.



Una de las esquiadoras y su guía, con expresión divertida y sonriente, bajan velozmente por la pista.



Pere y Ramon pedalean en medio de un impresionante paisaje de montaña con prados verdes y cielos azules.

Volvemos a nuestra sesión de hoy con la handbike eléctrica. Al terminar, Pere nos comenta lo importante que es para él recorrer la montaña con este medio:

«Hace que nos sintamos libres, que es lo que más nos llena en estos días».



INFORMACIÓN PRÁCTICA.

OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICAS.

Gironès. Turisme Gironès.

972 01 16 69

[Enlace a la web de Turisme Gironès.](#)

Alt Empordà. Empordà Turisme.

972 51 44 31

[Enlace a la web de Empordà Turisme.](#)

Baix Empordà. Turisme Baix Empordà.

972 64 23 10

[Enlace a la web de Turisme Baix Empordà.](#)

La Selva. Turisme la Selva, Comarca de l'Aigua.

972 84 17 02

[Enlace a la web de Turisme la Selva.](#)

Pla de l'Estany. Turisme Pla de l'Estany.

972 57 35 50

[Enlace a la web de Turisme Pla de l'Estany.](#)

La Garrotxa. Turisme Garrotxa.

972 27 16 00

[Enlace a la web de Turisme Garrotxa.](#)

El Ripollès. Ripollès Desenvolupament.

972 70 44 99

[Enlace a la web de Ripollès Desenvolupament.](#)

La Cerdanya. Turisme Cerdanya.

972 14 06 65

[Enlace a la web de Turisme Cerdanya.](#)

[Enlace para volver a el índice.](#)

TRANSPORTE.

AVIÓN. Aeropuerto de Girona-Costa Brava.

Tel. 902 40 47 04. o 913 21 10 00

[Enlace a la web del aeropuerto de Girona Costa Brava.](#)

El servicio **AENA sin barreras** ofrece asistencia a personas con discapacidad. Se puede solicitar a través de la web de AENA o por teléfono. [Enlace a la web de AENA.](#)

TREN. Estación de tren Adif Girona Costa Brava.

Servicio **ATENDO** 902 24 05 05, ó 917 74 40 40

[Enlace a la web de Atendo de Adif en Girona.](#)

Las estaciones del AVE y de RENFE de Girona disponen del servicio **ATENDO** de atención y asistencia para viajeros con discapacidad o movilidad reducida. Se puede solicitar a través de los canales de venta o por teléfono durante la compra del billete. **DIALOGA** es un servicio de información telefónica de Adif a través del móvil para personas sordas y con discapacidad auditiva. Para utilizarlo, hay que descargar la aplicación de Telesor desde su web. [Enlace a la web de Telesor.](#)

TRANSPORTE INTERURBANO.

SARFA: La empresa dispone de autobuses adaptados previa solicitud. Hay que llamar tres días antes al teléfono 902 30 20 25.

TEISA: La empresa dispone de autobuses adaptados previa solicitud. Hay que llamar con un día de antelación, antes de las 17 h, al teléfono 972 20 02 75.

SAGALÉS: La línea Girona-aeropuerto de Girona está totalmente adaptada para personas con movilidad reducida. La línea Girona-Blanes está parcialmente adaptada. Hay que llamar previamente al teléfono 972 36 40 72.

HISPANO HILARIENCA: La empresa dispone de autobuses adaptados previa solicitud. Hay que llamar dos días antes a los números 972 20 48 68 o 972 24 50 12.

AMPESA: La empresa dispone de autobuses adaptados previa solicitud. Hay que llamar un día antes al teléfono 972 21 63 53.

TRANSFERS ACCESIBLES.

Estarriol Bus. [Enlace a la web de Estarriol Bus.](#)

Roca. [Enlace a la web de autocares Roca.](#)

Autocars Izaro. [Enlace a la web de autocares Izaro.](#)

TAXIS. GITAXI.

[Enlace a la web de Gitaxi.](#)

Tel. 607 02 85 48 / 972 22 23 23

Gitaxi dispone de vehículos adaptados para personas con movilidad reducida. Llamar con antelación.

ALQUILER DE ESCÚTERES Y MATERIAL TÉCNICO.

Ortopedia Soler. [Enlace a la web de la ortopedia Soler.](#)

Ortopedia Bosch. [Enlace a la web de la ortopedia Bosch.](#)

MATERIALES AUDIOVISUALES.

Para escuchar y ver a nuestros protagonistas, disponemos de unas breves entrevistas en vídeo.



[Enlace al vídeo de introducción.](#)



[Enlace al vídeo del Gironès.](#)



[Enlace al vídeo del Alt Empordà.](#)



[Enlace al vídeo del Baix Empordà.](#)



[Enlace al vídeo de la Selva.](#)



[Enlace al vídeo del Pla de l'Estany.](#)



[Enlace al vídeo de la Garrotxa.](#)



[Enlace al vídeo del Ripollès.](#)



[Enlace al vídeo de la Cerdanya.](#)

AGRADECIMIENTOS.

Queremos agradecer la colaboración de todos los protagonistas, las asociaciones, las entidades turísticas, las instituciones públicas y los profesionales del sector.

CREDITOS.

Texto, fotos y diseño: Diego Espada Almayones.

Pág. 94. Patronato de Turismo Costa Brava Girona.

Pág. 107. Oficina de Turismo de Banyoles.

Pág. 143. Consorcio Vías Verdes de Girona.

Pág. 169. Òscar Rodbag, archivo imágenes PTCBG.

© PATRONATO DE TURISMO COSTA BRAVA GIRONA.

