



PIRINEU DE GIRONA

VIATGE DE PRIMAVERA DELS PIRINEUS AL MAR

KRIS UBACH

LA Cerdanya

Pàg. 3

EL Ripollès

Pàg. 7

LA Garrotxa

Pàg. 14

COSTA BRAVA

Pàg. 18



LA Cerdanya

PÀG. 3



La Cerdanya

Encara hi ha neu als cims. I per sota d'ells, allà on els raigs de sol beneeixen el territori amb més hores de llum, la naturalesa vegetal i animal reclama visiblement el seu espai. A la Cerdanya i als seus prats d'alçada, les flors silvestres que van quedar sepultades durant l'hivern celebren una festa de colors i aromes. Malgrat que el gel encara sigui present a les obagues, els ocells, les papallones, els petits rosegadors i els grans mamífers també saben que ara i aquí comença la seva millor època de l'any.

Avui és un d'aquells dies radiants, nets, fragants i perfectes per a acostar-se al **Parc Natural del Cadi-Moixeró**. És una primavera de molts colors i jo he quedat amb els tècnics i educadors ambientals del parc, en Jordi García i la Sheila Rodríguez, que m'ajudaran a interpretar tota la vida silvestre que es comença a deixar veure per aquests paratges. Per a ajudar a situar-me geogràficament, en Jordi em proposa pujar, en primer lloc, a la Torre d'Escobairó, una colossal estructura de fusta que es va aixecar per a l'observació de l'entorn, però sobretot dels ocells migradors que freqüenten els cels de la Cerdanya. A dalt de tot i davant d'un panorama que s'obre, gloriós, davant dels nostres ulls, el meu guia em va assenyalant els accidents geogràfics:

—“Aquelles muntanyes són el Carlit i el Puigpedrós, més enllà està la Tossa Plana de Lles, el Pic de l'Orri... Veus? I cap a l'Est, veiem el Pic d'Eina, Finestrelles i el cim del **Puigmal** que està a 2.910 metres d'altura...” De sobte, a molt poca distància de nosaltres, un esparver comença a planejar sobre les copes dels arbres. “Fixa't —diu en Jordi acostant-se els prismàtics— “és una femella d'*Accipiter nisus*; elles són més grans que els mascles i normalment tenen una espècie de celles de color claret. Són precioses”.

De tornada al nivell terrestre, caminem en silenci per la pineda per mirar de trobar alguns dels animals que viuen al parc natural. La Sheila detecta petjades recents de cabirol al costat d'un riu i més enllà escoltem el característic cant d'un cucut. Veiem uns quants esquiroles i a una llebre esmunyint-se entre dos arbres. Els guies també m'il·lustren amb tot un mostrari de plomes, astes i ossos que han conservat per a les tasques divulgatives. No obstant això, la visió que més m'entusiasma en acabar la caminada és la de l'emblemàtic (i rar de veure) picot negre (*Dryocopus martius*), un preciós ocell bicolor que forada el niu als troncs dels arbres i que va ser triat com a símbol del Parc Natural del Cadi-Moixeró a la seva fundació el 1983.

M'acomio dels meus Cicerones i em dirigeixo a l'altre vessant d'aquesta extensa vall de la Cerdanya que presumeix de ser la més àmplia dels Pirineus. A la bucòlica població de **Meranges** em trobo amb un vell conegut, en Xavi Fanlo, d'Altitud Extrem, un guia local expert amb qui ja hem fet diverses excursions de senderisme, raquetes de neu i esquí de muntanya. “Aquesta vegada —em diu en Xavi— t'ensenyaré els llacs de Malniu i t'explicaré unes quantes coses sobre la flora autòctona. Aprofitem que és primavera i



“La visió que més m’entusiasma en acabar la caminada és la de l’emblemàtic (i rar de veure) picot negre (*Dryocopus martius*), un preciós ocell bicolor que forada el niu als troncs dels arbres i que va ser triat com a símbol del Parc Natural del Cadi-Moixeró a la seva fundació el 1983.”

que moltes espècies llueixen tota la seva esplendor».

La nostra ruta (que durarà unes quatre hores) arrenca al refugi de **Malniu**. Deixem enrere l’Estany de Tartarès i en Xavi em demostra el seu bon coneixement del mitjà desviant-se per un corriol menys evident, menys trepitjat que el que normalment s’agafa per a fer aquest itinerari. Comencem caminant entre grans blocs de granit coberts per la *Rhizocarpon geographicum*, una curiosa espècie a la qual es va batejar com a líquen geogràfic perquè el seu patró de creixement recorda els perfils d’un mapa. L’abundància d’arbustos i plantes florides abraçant les rocalles és espectacular. “Aquí tens una *Anemone vernalis*, és una de les primeres flors que dóna la benvinguda a la primavera —explica el guia assenyalant unes precioses campanetes blanques— “I això altre és

un rododendre, però no florirà fins al mes de juny; té unes flors molt vistoses de color rosa fúcsia.”

Continuem ascendint cap a l’Estany de Malniu —situat a l’ombra del **Puigpedrós** (2.915 metres)— i la banda sonora la posa una mallerenga amb el seu cant. A aquesta altitud encara queden algunes taques de neu a les zones ombrívols i un extrem del llac continua congelat, però això no és impediment perquè a tocar del gel les flors tenyeixin el prat de colors. Després d’una bona estona de caminada entre pins negres arribem a un sortint rocallós des del qual s’albira l’altre vessant de la Cerdanya, el que he conegut amb en Jordi i la Sheila. Allà encara seguirà aquell esparver intentant caçar alguna presa i també els cabirols que han deixat petjades al costat del rierol. Com si la natura volgués compensar la balança també a

aquest costat de la vall i en el precís moment en què ens estem girant per a emprendre el retorn, un imponent trencalòs apareix planejant sobre nosaltres. El dia ha estat rodó, però la cirereta final la posarà l'allotjament rural Cal Mateu, a Urtx, una

autèntica casa de pagès —amb el seu segle d'història i la seva explotació ramadera en actiu— on per a sopar em serveixen un clàssic trinxat de la Cerdanya. No es pot demanar més.





Parcs Naturals sostenibles

A la Costa Brava i al Pirineu de Girona existeixen vuit parcs naturals, cinc d'ells certificats amb la Carta Europea de Turisme Sostenible i un en procés de certificació..

Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser

Aquesta reserva destaca pels seus boscos de pi negre i una abundant fauna d'alta muntanya entre la qual es compten àguiles daurades, marmotes i galls fers. L'àmbit del parc natural inclou espais d'interès geològic de l'IEIGC Inventari de Catalunya.

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Té més de 40 cons volcànics i més de 20 colades de lava basàltica. El color verd l'aporten les nombroses fagedes, alzinars, rouredes i boscos mixtos que entapissen la zona. Els seus gorgs són un popular destí estiuenç.

Parc Natural del Cap de Creus

La tramuntana ha esculpit aquests paratges fins a convertir-los en un espai singular a cavall entre la terra i la mar. El seu litoral està esquitxat de petites cales i racons als quals només s'hi accedeix nadant o en caiac.

Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter

Aquests paisatges d'aigua, amb els seus illots, els seus aiguamolls i les seves platges, són hàbitat per a nombroses espècies mediterrànies, entre elles el corall vermell (*Corallium rubrum*) que es troba molt amenaçat.

Parc Natural del Montseny

Aquesta Reserva de la Biosfera per la UNESCO situada entre Barcelona i Girona, presumeix de ser llar de l'únic vertebrat endèmic de Catalunya: el tritó del Montseny (*Calotriton arnoldi*).





EL RIPOLLÈS

PÀG. 8

El Ripollès

Aquest matí semblava que el dia s'anava a espatllar. Però ahir en arribar al Ripollès vaig contactar amb un dels guies de l'empresa Pura Vall perquè avui m'acompanyés en l'ascensió fins a les fonts del riu **Ter**. Així que, a primera hora i en vista de la nuvolada, he parlat per telèfon amb el guia local Yasser El Bejjaji —que coneix bé aquestes muntanyes i que sap interpretar perfectament els signes de la natura— que després de valorar la situació m'ha animat que pugem.

El guia i jo ens citem al pàrquing de **Vallter 2000** i des d'allà, ben carregats amb els bastons de caminar i la motxilla, comencem l'ascensió pel **GR-11** fins a la nostra primera fita: el refugi d'**Ulldeter**, situat a 2.220 metres d'altitud. Caminem entre pins negres al costat d'aquest riu Ter que aquí només és un rierol i en Yasser m'explica com n'és d'important saber llegir la climatologia en aquestes muntanyes. —"Vallter té cops de vent tan forts com la Patagònia"—explica— "i encara que aquests cims poden semblar bastant accessibles, la veritat és que hem d'estar molt pendents de les prediccions meteorològiques i no perdre de vista el cel, perquè aquí el temps pot canviar molt ràpidament."

En el camí, el guia em revela alguns trucs d'orientació i m'ensenya les diferències entre la vegetació de les zones obagues, on són freqüents els rododendres, de la que creix a la solana com el ginebró—"Saber a quin costat de la muntanya estàs només mirant la vegetació, pot resultar molt útil

si per exemple t'enganxa la boira"—explica el guia. És tot un luxe caminar al costat d'en Yasser... i en efecte, tal com ell havia pronosticat, poc després de començar a caminar els núvols es comencen a dissipar.

Deixem enrere el refugi, passem al costat del molt fotogràfic Estany dels Infants i ens disposem a encarar la secció del camí més costeruda sota la mirada de les marmotes que fan crits d'alerta davant la nostra presència. El paisatge va guanyant en bellesa a mesura que ascendim entre taques de neu; i en tot moment ens acompanyen els perfils dels cims del **Gra de Fajol**, del **Bastiments** i l'emblemàtic **Coll de la Marrana**. Ja gairebé a dalt de tot, el punt exacte on neix el Ter no té massa encant; no hi ha cascades o surgències especta-

"Vallter té cops de vent tan forts com la Patagònia [...] hem d'estar molt pendents de les prediccions meteorològiques i no perdre de vista el cel, perquè aquí el temps pot canviar molt ràpidament."



culars, però des d'aquí és interessant mirar cap avall i veure la U perfecta que dibuixa el circ glacial de Vallter. La visió és imponent, amb un grup d'isards que ens miren des de la distància i amb els cims gairebé a l'abast de la mà. Ha estat una ascensió meravellosa i segura, la qual cosa m'anima a quedar amb en Yasser en una altra ocasió per a pujar al **Pic de la Dona**.

Una altra jornada al Ripollès la dedico a recórrer sense presses la **Ruta del Ferro i del Carbó**, una via verda de catorze quilòmetres que segueix l'antic traçat del tren que donava servei a les velles mines de carbó d'Ogassa i a les forges del Baix Ripollès.

Començo a **Ripoll**; fa un dia radiant. El camí que recorro en bicicleta elèctrica va estar ocupat per tota una sèrie d'infraestructures ferroviàries que encara avui —excepte per les vies del tren que van ser desmantellades— continuen presents al llarg de tot el trajecte.

No tinc gens de pressa i decideixo anar parant per a fer fotos a totes i cadascuna de les velles estructures (ara un túnel, ara un viaducte...) que van formar part d'aquesta ruta que va estar activa fins al 1980. La primavera està en plena explosió, i més enllà del traçat postindustrial que per si sol ja val la pena, el camí per aquest bosc de ribera em captiva per tots els seus verds, els cants d'ocells, les papallones i tot un seguit d'escultures fetes pels artistes locals amb materials de l'entorn natural. Catorze quilòmetres, molta calma i contemplació i desenes de fotos em donen per a tot el matí. La ruta finalitza al Carre-

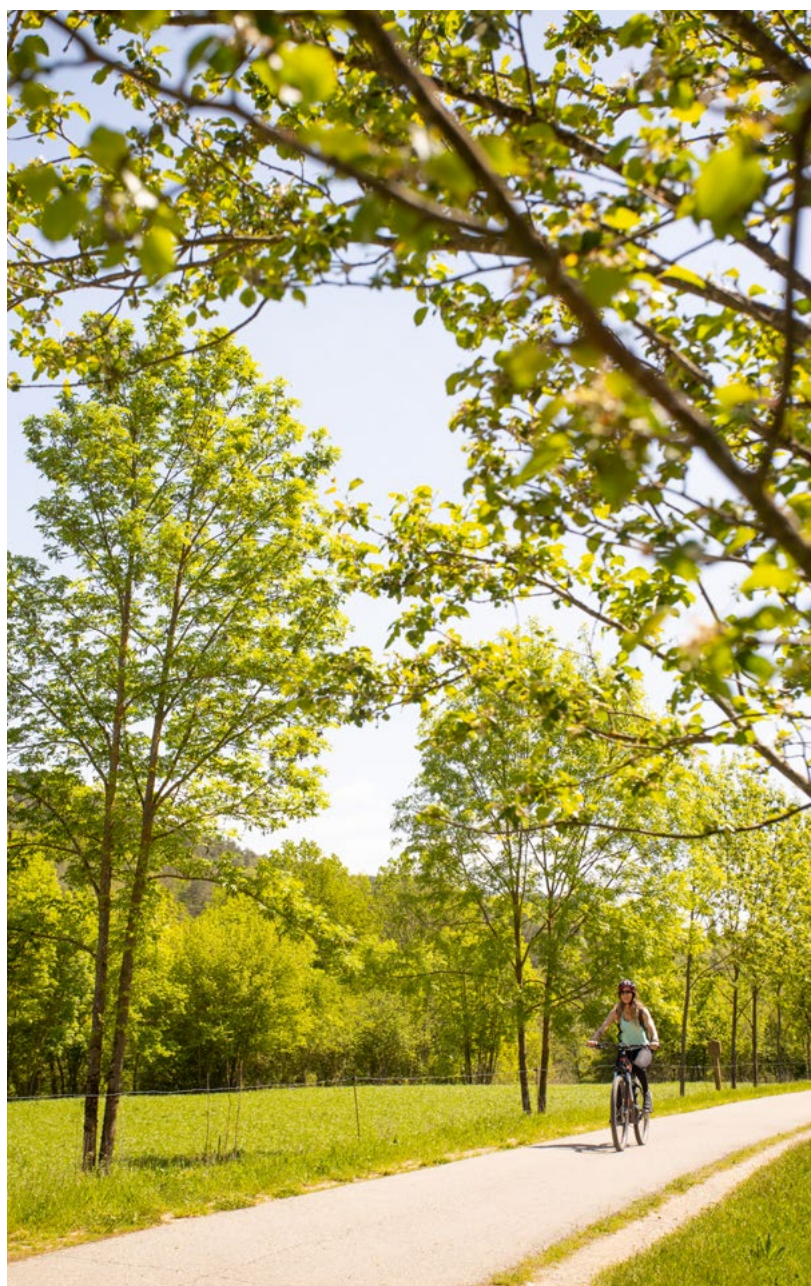
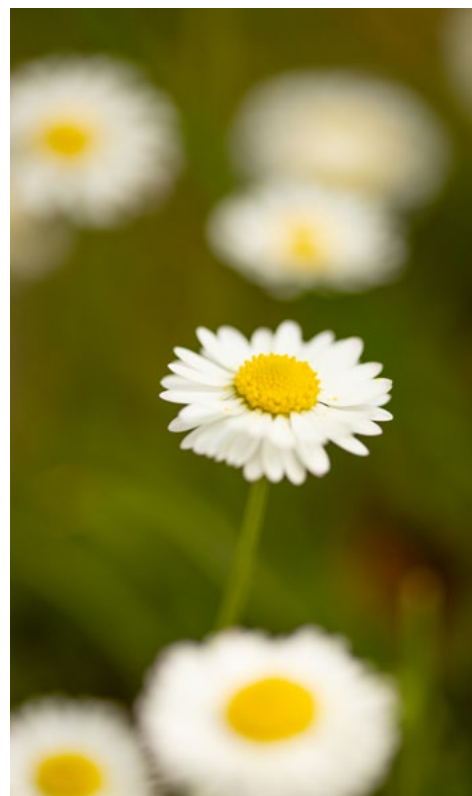
gador de Torralles que rebia el carbó del ferrocarril miner d'**Ogassa**, situat a uns dos quilòmetres de **Sant Joan de les Abadesses**. Des d'aquesta població podria seguir pel tram d'enllaç que condueix fins a **Olot** (uns 20 quilòmetres més) i una vegada allà continuar la **Via Verda del Carrilet** fins a Sant Feliu de Guíxols, ja a la Costa Brava. Hi ha punts de recàrrega de bicicletes elèctriques a tot el traçat i també allotjaments encantadors, però decideixo fer nit a Sant Joan de les Abadesses. Demà em dedicaré a visitar el patrimoni romànic.

“ **La Ruta del Ferro i del Carbó, una via verda de catorze quilòmetres que segueix l'antic traçat del tren que donava servei a les velles mines de carbó d'Ogassa i a les forges del Baix Ripollès.** ”

M'acullen a El Reixac, una casa de turisme rural molt particular regentada per la Carme Bo i en Ferran Miquel, una parella molt simpàtica que ha dedicat molts anys de la seva vida a fer que aquest sigui un lloc artístic, únic i especial. M'installo a la meva

habitació —que té les parets decorades amb dibuixos fets pel Ferran— i passo la tarda llegint envoltada de natura primaveral, arquitectura centenària i tota la pau del món. Crec que allargaré la meva estada aquí.





A la primavera...

...les pistes d'**esquí** del Pirineu de Girona La Molina, Vall de Núria o Vallter 2000 tenen oberts les seves remuntadors perquè els excursionistes de totes les edats puguin acostar-se amb major facilitat a l'alta muntanya.

...val la pena tastar algunes de les **especialitats gastronòmiques** de temporada com són els bolets de primavera (moixernons, múrgoles...) a la Cerdanya; les faves a la catalana a la Garrotxa o l'estofat de poltre al Ripollès; així com els seitons i el verat a la Costa Brava. No oblidem els plats frescos a base d'espàrrecs verds o blancs i, per a postres, les maduixes.

...els **rius** estan al seu millor moment per a les activitats aquàtiques. Més enllà del caiac pel riu Ter i la Costa Brava, el Pirineu de Girona també ofereix experiències fluvials intenses com el barranquisme. Dins del mar, la primavera és també bon moment per a la vela, el caiac, el surf i el paddle-surf.





LA GARROTXA

PÀG. 14

La Garrotxa

Encara que a l'imaginari col·lectiu aquesta sigui una comarca de paisatges volcànics, llogarets de pedra i bon menjar —la qual cosa és innegable— també és cert que la Garrotxa té molts altres punts de vista que sovint oblidem que existeixen.

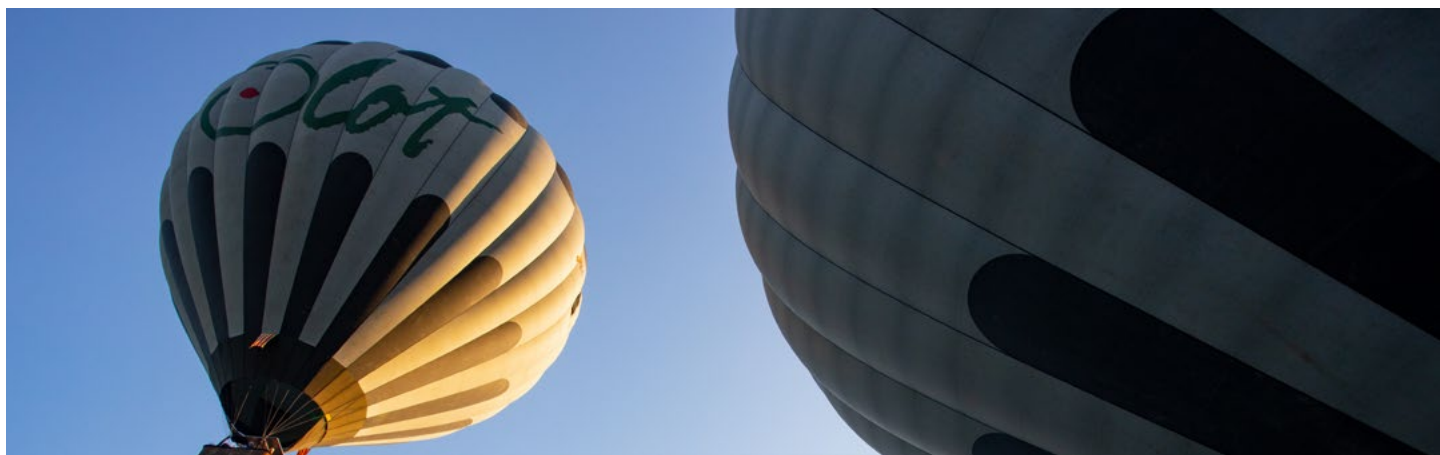
Un bon exemple d'això són els perfils Sub-Alpins de l'Alta Garrotxa, amb els seus cims cisellats i els seus barrancs profunds. També hi ha ple de boscos extraordinaris i desconeguts que esquitxen el territori (sí, hi ha altres fagedes que no són la d'en Jordà); o la mateixa ciutat d'**Olot** que és modernista, però que també amaga uns quants volcans encaixats al nucli urbà.

Precisament aquí, a Olot, he quedat amb la meva amiga Beth Cobo que, a part de ser guia titulada, també ofereix un servei de *personal advisor* per a qui vulgui visitar la Garrotxa. Una persona experta coneixedora de l'entorn, que et dissenya un programa segons les teves preferències perquè la teva estada sigui perfecta. Pot haver-hi un pla millor?

Ens citem amb la Beth al centre històric d'Olot i li llegeixo la meva carta als reis: busco una ruta senderista que sigui original i que inclogui naturalesa volcànica; i també un allotjament rural que estigui aïllat, que tingui encant i que destaquï per la seva gastronomia. "Això és molt fàcil —diu la Beth— mira, pots fer una

ruta de volcans sense sortir de la ciutat. I per a dormir et proposo La Rectoria de Sant Miquel de Pineda, que ocupa una antiga residència parroquial preciosa; és propietat d'un cuiner escocès, en Roy Lawson, que fa meravelles amb els productes de la nostra terra."

Amb els consells ben apuntats començo la meva visita pel nucli urbà d'Olot pujant al **Montsacopa**, el més evident dels volcans de la ciutat. Després d'un passeig des del mateix centre històric i d'una breu ascensió per uns esglaons, arribo a la part alta de la muntanya, que té el clàssic perfil cònic amb el seu cràter inclòs. Aquí dalt es va construir l'església de Sant Francesc i dues torres de guaita durant les guerres carlines, però el veritable encant d'aquest indret —a més de la mateixa orografia volcànica— són les vistes de 360 graus sobre Olot, la Garrotxa i més enllà; fins i tot es veu França. El següent volcà a la ruta és la Garrinada, el més gran i antic dels cinc que té Olot i al qual arribo caminant per un alzinar des del Montsacopa. Un altre cràter una mica més allunyat: el volcà de Montolivet, sobre el qual va créixer el





barri de Sant Pere Màrtir. Arribar-hi passejant a la vora del riu Fluvià i les fonts i el molí de Sant Roc ja és una excursió prou atractiva per si mateixa. Un últim volcà olotí amb la seva preceptiva torre carlina és el de les Bisaroques, que està a l'altiplà basàltic del Batet de la Serra, situat entre Olot i **Santa Pau**.

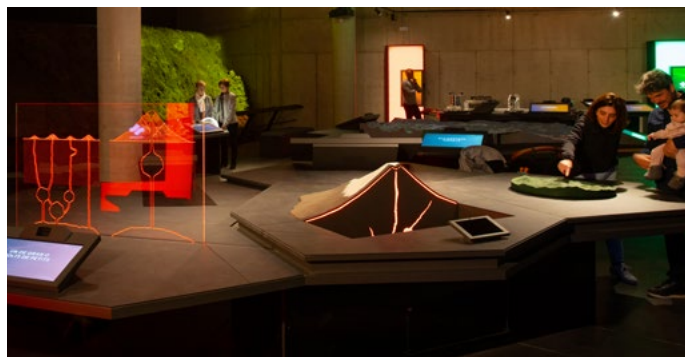
El cinquè i últim volcà olotí no es veu a simple vista. El Puig del Roser va quedar tan abraçat per l'urbanisme de la capital de la Garrotxa que fins i tot els seus habitants havien oblidat que existia. Però fa molt poc van decidir recuperar-lo i obrir-hi —al seu interior— el flamant Espai Cràter, un centre multidisciplinari que pretén ser un referent internacional sobre la vulcanologia. Em fascinen la seva arquitectura soterrada a les entranyes del volcà i les seves espectaculars exposicions multimèdia (on no falta ni la realitat virtual, ni les experiències immersives, ni els videomapatges), però sobretot m'encanta que una de les parets de l'exposició sigui un talús de greda volcànica del Puig del Roser.

Tenia raó la Beth que aquesta ruta em sorprendria. He visitat cinc volcans sense

sortir de la ciutat, he pogut comprendre'ls millor gràcies a l'Espai Cràter i a sobre he fet uns quants quilòmetres de senderisme!

L'endemà —després d'haver passat una nit meravellosa a La Rectoria de Sant Miquel de Pineda i d'haver gaudit de les especialitats culinàries escoceses— garrotxines d'en Roy Lawson— decideixo matinar per a fer una passejada per una de les fagedes que esquitxen la comarca. Per a això m'acosto a la muntanya que acull el Santuari de la Salut, prop de **Sant Feliu de Pallderols**; a l'albada els cels estan ben acolorits. Mentre passejo veig alguns dels globus aerostàtics de l'empresa Vol de Coloms. És una escena hipnòtica i màgica. Els globus van enlairant-se a poc a poc del terra i comencen a prendre altura; al seu interior imagino als passatgers fascinats amb les increïbles panoràmiques que se'ls obren davant els ulls. Ells veuran Olot i aquests volcans Montsacopa, Garrinada o Montolivet a vista de falcó en una experiència que segurament mai oblidaran i que prometo viure, sens falta, la propera vegada que visiti la Garrotxa.

**“He visitat cinc
volcans sense
sortir de la ciutat!”**



**“Hivern fred,
primavera regalada”.**

Dita popular





LA COSTA BRAVA

PÀG. 19

La Costa Brava

La Costa Brava mai decep. Tot i que qualsevol estació de l'any és propícia per a conèixer els seus molts matisos paisatgístics, quan la primavera esquitxa els prats de roselles, els boscos s'omplen de vida i les flors de les pomeres donen un toc de blanc als camps de fruiters, és molt recomanable visitar els seus paratges d'interior.

Lluny (encara que no gaire) de la mar, la Costa Brava terra endins té un caràcter especial i molts racons inèdits que fins i tot ens són desconeguts als qui ens hem criat aquí. Un dels casos paradigmàtics és el paisatge fluvial del riu Ter. Fa uns quants dies vaig veure el seu naixement al Pirineu —envoltat de neus i cims que freguen els 3.000 metres d'altitud— i ara recorreré el seu últim tram abans que aquest riu plenament gironí desembogui al Mediterrani a l'altura de l'**Estartit**. M'alegro d'haver conegut els nois de l'empresa Kayak del Ter; ells em van convèncer que des de l'aigua del riu descobriria l'Empordà com mai l'havia imaginat.

Llogo un caiac en la població de Colomers (on aquesta empresa té la base d'operacions) i després d'un petit briefing i d'algunes indicacions de seguretat, m'enfilo a l'embarcació per a descobrir el curs fluvial pel meu compte.

Malgrat estar en plena primavera —quan els cabals baixen amb més alegria per efecte del desglaç— en el seu recorregut final el Ter és un riu d'aigües molt tranquil·les. Cal remar en els trams més amples i deixar-se portar allà on el traçat s'estreny per la presència d'illes fluvials. Navego sense presses dedicant-me a la contemplació d'una naturalesa exuberant on amb prou feines es veuen traces de presència humana. A banda i banda de la

ribera, els pollancres, com en un truc de màgia, desprenen les seves llavors cobrint-ho tot amb un mantell blanquinós. Tiro avall embadalida amb l'espectacle natural i veig tortugues, ànecs, garses, martinets i un elegant corb marí que contempla l'escena enfilat sobre un tronc. M'han avisat que en aquestes aigües també hi viuen llúdrigues i visons americans, però cap dels dos mamífers es deixa veure en aquesta ocasió. Després d'unes tres hores aïllada a la natura amb el cant de les mallerengues com a única banda sonora, un dels guies de Kayak del Ter em recull al punt convingut uns set quilòmetres riu avall. La ruta fluvial ha estat tota una revelació i ara toca prendre's un descans i (seguint amb la pau i el silenci) passar la tarda en algun dels molts refugis de tranquil·litat rural que abunden a la zona. Per a això trio el



“Els tancaments vegetals d’aquests cultius no són res més que una protecció contra la tramuntana.”

Mas del Joncar, una masia tradicional del segle XIX de Sant Pere Pescador. Situat al cor d’una zona agrícola i envoltat de pomeres, al Mas del Joncar redescobreixo els plaers de la cuina tradicional de l’Empordà feta amb productes de la zona.

La segona jornada a la Costa Brava la començo escoltant el cant d’un cucut des del llit. Avui toca anar en bicicleta pel **Parc Natural dels Aiguamolls de l’Empordà** i per això he quedat amb en Ramon Noguer, d’Empordà Lovers, que ha promès descobrir-me els racons menys coneguts de la zona. Abans de començar, fem una breu introducció a la *e-mountainbike* que m’acompanyarà durant la jornada. Pel que fa a marxes, plats i pinyons, la bicicleta elèctrica funciona igual que les altres, però a més a més aquesta disposa d’una potència addicional que ens pot ajudar quan toqui encarar les pujades. Comencem ruta a l’Estany del Cortalet —que està dins de la Reserva Integral 2— i pedalem en direcció a Vilaüt a través d’un paisatge canviant de llacunes interiors, marjals, camps de cultiu i espessos boscos de ribera. Avancem a

ritme suau i en Ramon m’explica que el paisatge agrícola característic de La Rubina —i les seves parcelles separades per arbus-tos— és el resultat del repartiment de terres entre els veïns de **Castelló d’Empúries** que es va fer després de la desamortització a finals del segle XIX. Els tancaments vegetals d’aquests cultius no són res més que una protecció contra la tramuntana. Continuem pedalant entre parcelles esquixades de cavalls, regs i rescloses fins que arribem a **Vilanova de la Muga**, que pertany al municipi Peralada i que em captiva pel seu paisatge fluvial brillant i per l’església romànica de Santa Eulàlia. La cirereta final a aquesta ruta ciclista de tradicions, naturalesa i cultura està a Castelló d’Empúries, on acabem de pedalar davant de la imponent basílica de Santa Maria. Crec que ens ho hem merescut: prendrem una bona cervesa artesana en alguna de les terrasses de la localitat.





**“Caminet a la font, caminet.
Fulles tendres, petites, ja broten
en un cel esbandit, ara net
i aviat ple de núvols que floten”.**

Joan Teixidor. *Març*



Guía pràctica

LA Cerdanya



ALTITUD EXTREM

Estació Esquí La Molina. Parking 1, s/n. La Molina

Telf. 616 554 039

www.altitudextrem.com

   @altitudextrem



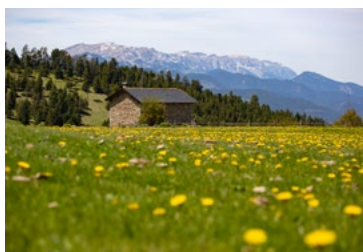
PARC NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ

La Vinya, 1. Bagà

Telf. 93 824 41 51

www.parcsnaturals.gencat.cat

   @pncadimoixero / @parcscat



CAL MATEU - TURISME RURAL GIRONA

Plaça Major, 1. Urtx

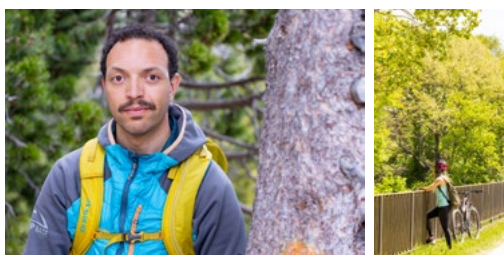
Telf. 972 890 495

www.calmateu.net

www.turismeruralgirona.org

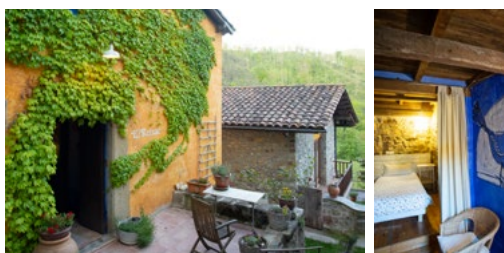
  @turisme-rural-cerdanya-cal-mateu
@turisme_rural_calmateu

EL RIPOLLÈS

**PURA VALL**

Carretera de Puigcerdà s/n. Nau 4
Ribes de Freser
Telf. 685 940 370
www.puravall.com

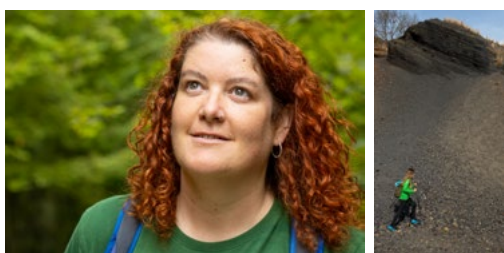
  @puravall / @pura_vall

**MAS EL REIXAC – TURISME RURAL GIRONA**

Sant Joan de les Abadesses
Telf. 972 720 373
www.elreixac.com
www.turismeruralgirona.org

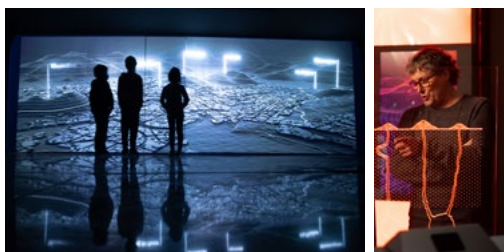
  @elreixac

LA GARROTXA

**TRESCÀLIA**

Olot
Telf. 657 861 805
www.trescalia.com

   @trescalia

**ESPAI CRATER**

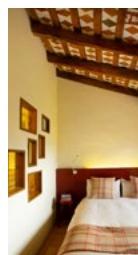
Macarnau, 55. Olot
www.espaicrater.com

  @espai_crater

**VOL DE COLOMS**

Afores s/n. Santa Pau
Telf. 972 680 255 / +34 689 471 872
www.voldecolums.cat

   @voldecolums



LA RECTORIA DE SANT MIQUEL

Veïnat de Sant Miquel de Pineda

Sant Feliu de Pallerols

Telf. +34 691 353 111

www.larectoriadesantmiquel.com



@rectoria.santmiquel /

@larectoriadestmiqueldepineda / @larectoria

LA COSTA BRAVA



KAYAK DEL TER

Parc del Ter

Avinguda Costa Brava s/n. Colomers

Telf. +34 662 159 469

www.kayakdelter.com



@kayakdelter



EMPORDÀ LOVERS

Telf. +34 676360616

www.empordalovers.cat



@empordalover / @emporda_lovers



MAS DEL JONCAR

Camí del Joncar, 15

Sant Pere Pescador

Telf. 972 521 072 / +34 616 994 858

www.masdeljoncar.com



@masdeljoncar

@masdeljoncarcasarural

Aquesta publicació ha estat creada a partir de l'experiència personal de l'autora. Tant els allotjaments com les activitats que s'inclouen només són una petita mostra de l'ampli ventall d'opcions esportives i de natura que es poden dur a terme a la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

Per a més informació sobre aquestes i altres possibilitats de primavera podeu consultar:





@Miriam Ubach

Sobre l'autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos i totes les fotos.

© Kris Ubach

Portada: Pleta de Das (La Cerdanya)

Pàg. 3 - Vistes des de la Torre d'Escobairó

Pàg. 5 - Camí de pujada a l'Estany de Malniu / *Primula acaulis*

Pàg. 6 - Interpretació del medi amb Jordi García

Pàg. 7 - Estany de Malniu / pinya de pi roig / Genciana de primavera (*Gentiana verna*)

Pàg. 8 - Ruta del Ferro i del Carbó

Pàg. 10 - Estany dels Infants

Pàg. 11 - Excursió a les fonts del Ter

Pàg. 12 - Riu Ter, a Vallter 2000 / flors de primavera/ Ruta del Ferro i del Carbó

Pàg. 13 - Marques de la ruta GR-11 / isards (*Rupicapra pyrenaica*)

Pàg. 14 - Fageda a la Garrotxa

Pàg. 15 - Globus aerostàtics de Vol de Coloms

Pàg. 16 - Projectió a l'Espai Cràter

Pàg. 17 - Fulles de faig/ fulles de falguera/ espais expositius

a l'Espai Cràter/ Grederes del volcà Montsacopa

Pàg. 18 - Llavors de xicoia (*Taraxacum officinale*)

Pàg. 19, 20 i 21 - Caiac al riu Ter

Pàg. 22 - Basílica de Castelló d'Empúries / Ruta ciclista

pel Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà / card

Pàg. 23 - Gra de Fajol

PIRINEU DE GIRONA

VIATGE DE PRIMAVERA DELS PIRINEUS AL MAR

KRIS UBACH



Costa Brava
Pirineu de Girona

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
Avinguda Sant Francesc, 29. 3ra Planta
17001 Girona
Tel. +34 972 208 401
www.costabrava.org
www.pirineudegirona.org



Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona

natura.costabrava.org
somactiunatura.com

