



PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE PRIMAVERA DE LOS PIRINEOS AL MAR

KRIS UBACH

CERDANYA

PÁG.3

RIPOLLÈS

PÁG.7

GARROTXA

PÁG.14

COSTA BRAVA

PÁG.18



CERDANYA

PÁG. 3

Cerdanya

Aún hay nieve en las cumbres. Y por debajo de ellas, allí donde los rayos de sol ya bendicen el territorio con más horas de luz, la naturaleza vegetal y animal reclama visiblemente su espacio. En esta Cerdanya de muchos prados de altura, todas esas flores silvestres que quedaron sepultadas durante el invierno, celebran una fiesta de colores y aromas. Aunque el hielo aún esté presente en las hondonadas, los pájaros, las mariposas, los pequeños roedores y los grandes mamíferos también saben que aquí y ahora empieza su mejor época del año.

Hoy es uno de esos días radiantes, limpios, fragantes y perfectos para acercarse al **Parc Natural del Cadí-Moixeró**. En esta primavera de muchos colores he quedado con los técnicos del parque y educadores ambientales Jordi García y Sheila Rodríguez, quienes me ayudarán a interpretar toda esa vida silvestre que empieza a dejarse ver por estos parajes. Para ayudar a situarme geográficamente, Jordi me propone subir primero a la Torre d'Escobairó, una colosal estructura de madera que se levantó para la observación del entorno, pero sobretodo de las aves migratorias que frecuentan los cielos de la Cerdanya. Ya en el alto y ante un panorama que se abre, glorioso, ante nuestros ojos mi guía me va señalando los accidentes geográficos:

—“Aquellas montañas son el Carlit y el Puigpedrós, más allá está la Tossa Plana de Lles, el Pic de l'Orri... ¿Ves? y hacia el Este, vemos el Pic d'Eina, Finestrelles y la cumbre del **Puigmal** que está a 2.910 metros de altura...” A media explicación (y a muy poca distancia de nosotros) un gavián común empieza a planear sobre las copas de los árboles. «Fíjate —dice Jordi acercándose los prismáticos— «es una hembra de *Accipiter nisus*; ellas son mucho mayores que los machos y suelen tener una especie de cejas de color clarito. Son preciosas».

De vuelta al nivel terrestre, caminamos en silencio por el pinar para tratar de encontrar algunos de los animales que han hecho de este parque natural su hogar. Sheila detecta huellas recientes de corzo junto a un arroyo y más allá escuchamos el característico canto de un cuco común. Vemos a varias ardillas, a una liebre a todo correr y los guías también me ilustran con todo un muestrario de plumas, astas y huesos que han conservado para las tareas divulgativas. No obstante, la visión que más me entusiasma al fin de la caminata es la del emblemático (y raro de ver) picamadero negro (*Dryocopus martius*), un precioso pájaro bicolor que tala sus nidos en los troncos de los árboles y que fue escogido como símbolo del Parc Natural del Cadí-Moixeró, en su fundación en 1983.

Me despido de mis Cicerones y me dirijo justo a la otra vertiente de este extenso valle de la Cerdanya que presume de ser el más amplio de los Pirineos. En la bucólica población de **Meranges** me encuentro con un viejo conocido, Xavi Fanlo, de Altitud Extrem, un experto guía local con quien ya hemos hecho varias excursiones de senderismo, raquetas de nieve y esquí de montaña. «Esta vez —me dice Xavi— te voy a enseñar el conjunto lacustre de Malniu y te explicaré unas



“La visión que más me entusiasma al fin de la caminata es la del emblemático (y raro de ver) picamadero negro (*Dryocopus martius*), un precioso pájaro bicolor que tala sus nidos en los troncos de los árboles y que fue escogido como símbolo del Parc Natural del Cadí-Moixeró, en su fundación en 1983. ”

cuantas cosas sobre la flora autóctona. Aprovechemos que es primavera y que muchas especies están en pleno esplendor».

Nuestra ruta (que durará unas cuatro horas) arranca en el refugio de **Malniu**. Dejamos atrás l'Estany de Tartarès y Xavi me demuestra su buen conocimiento del medio tomando un sendero menos evidente, menos trillado, que el que suele ser habitual para recorrer este itinerario. Empezamos caminando entre grandes bloques de granito cubiertos de *Rhizocarpon geographicum*, una curiosa especie a la que se bautizó como líquen geográfico porque su patrón de crecimiento recuerda los perfiles de un mapa. La abundancia de arbustos y plantas en flor abrazando las rocallas, es espectacular. «Aquí tienes una *Anemone vernalis*, es una de las primeras flores

en dar la bienvenida a la primavera — explica el guía señalando unas preciosas campanillas blancas— «Y esto otro es un rododendro, pero no florecerá hasta el mes de junio; tiene unas flores muy vistosas de color rosa fucsia.»

Seguimos ascendiendo hacia ese Estany de Malniu situado a la sombra del **Puigpedrós** (2.915 metros) y la banda sonora la pone un carbonero común con su canto. A esta altitud todavía quedan algunas manchas de nieve en las zonas umbrías y parte del lago sigue congelado, pero ello no es impedimento para que las flores, a tocar del hielo, jaspeen de colores la pradera. Tras un buen rato de caminata entre pinos negros alcanzamos un saliente rocoso desde el que se divisa la otra vertiente de la Cerdanya, la que conocí con Jordi y Sheila. Allí debe seguir aquel gavilán tratando de cazar alguna

presa y también los tímidos corzos que dejaron sus huellas junto al arroyo. Como si la naturaleza quisiera compensar la balanza también en este lado del valle, en el preciso momento en el que nos damos la vuelta para emprender el regreso, un imponente quebrantahuesos planea sobre nosotros para darnos las buenas tardes.

El día ha sido redondo, pero la guinda final la pondrá la casa rural Cal Mateu, en Urtx, una auténtica casa de pagès —con su siglo de historia y su explotación ganadera en activo— donde para cenar me sirven un clásico trinxat de la Cerdanya. No se puede pedir más.





Parques Naturales sostenibles

En la Costa Brava y el Pirineu de Girona existen ocho parques naturales, cinco de ellos certificados con la Carta Europea de Turismo Sostenible y uno en proceso de certificación.

Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser

Esta reserva destaca por sus bosques de pino negro y una abundante fauna de alta montaña entre la que se cuentan águilas doradas, marmotas y urogallos. El ámbito del Parc Natural incluye espacios de interés geológico del IEIGC Inventario de Catalunya.

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Tiene más de 40 conos volcánicos y más de 20 coladas de lava basáltica. El color verde lo aportan los numerosos hayedos, encinares, robledales y bosques mixtos que tapizan la zona. Sus *gorgs* son un popular destino veraniego.

Parc Natural del Cap de Creus

La *tramuntana* ha modelado estos parajes hasta convertirlos en un espacio singular a caballo entre la tierra y el mar. Su litoral está salpicado de pequeñas calas y recovecos solo accesibles a nado o en kayak.

Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter

Estos paisajes de agua, con sus islotes, sus humedales y sus arenales, son hábitat para numerosas especies mediterráneas, entre ellas el muy amenazado coral rojo (*Corallium rubrum*).

Parc Natural del Montseny

Esta Reserva de la Biosfera por la UNESCO situada entre Barcelona y Girona, presume de ser hogar del único vertebrado endémico de Catalunya: el tritón del Montseny (*Calotriton arnoldi*)





RIPOLLÈS

PÁG.8

Ripollès

Esta mañana, si mirabas hacia las montañas, parecía que el día se iba a estropear. Pero ayer al llegar al Ripollès contacté con uno de los guías de la empresa Pura Vall para que hoy me acompañara en la ascensión hasta las fuentes del río Ter. Así que, a primera hora y en vista de los nubarrones, he hablado por teléfono con el guía local Yasser El Bejjaji —que conoce bien estas montañas y sabe interpretar a la perfección los signos de la naturaleza— que después de valorar la situación me ha animado a que subamos.

El guía y yo nos citamos en el parking de **Vallter 2000** y desde allí, con los bastones de andar y la mochila en ristre, emprendemos la ascensión por el **GR-11** hasta nuestro primer hito: el refugio de **Ulldeter**, situado a 2.220 metros de altitud. Caminamos entre pinos negros junto a ese río Ter que aquí no es más que un arroyo y Yasser me cuenta cuán importante es saber leer la climatología en estas montañas. —«Vallter tiene rachas de viento tan fuertes como en la Patagonia»—explica— «y aunque estas cimas puedan parecer bastante asequibles, lo cierto es que debemos estar muy pendientes de las predicciones meteorológicas y no perder de vista el cielo, porque aquí el tiempo puede cambiar muy rápidamente.»

En el camino, el guía me desvela algunos trucos de orientación y me descubre cuán diferente es la vegetación en las zonas umbrías, donde abunda el *Rhododendron*, de los arbustos como el enebro que cre-

cen a la solana —«Saber en qué lado de la montaña estás, mirando solo la vegetación, puede resultar muy útil si por ejemplo te alcanza la niebla»—explica el guía. Pienso que resulta todo un lujo caminar al lado de Yasser y en efecto, tal como él había pronosticado, al poco de empezar a tomar altura, las nubes empiezan a disiparse.

Dejamos atrás el refugio, pasamos junto al muy fotogénico Estany dels Infants y nos disponemos a encarar la sección del camino de pendiente más pronunciada bajo la atenta mirada de las marmotas que emiten grititos de alerta ante nuestra presencia. El paisaje va ganando en belleza a medida que ascendemos entre manchas de nieve; en todo momento nos acompañan los perfiles de las cimas del **Gra de Fajol**, del **Bastiments** y el alto del emblemático **Coll**

“Vallter tiene rachas de viento tan fuertes como en la Patagonia [...] debemos estar muy pendientes de las predicciones meteorológicas, porque aquí el tiempo puede cambiar muy rápidamente.”



de la Marrana. Ya en el alto, el punto exacto donde nace el Ter no tiene gran despliegue de encantos, no hay cascadas o surgencias espectaculares, pero desde aquí resulta ciertamente impactante mirar hacia abajo y ver la U perfecta que dibuja el circo glacial de Vallter. La visión es imponente, con un grupo de rebecos que nos miran desde la distancia y las cumbres casi al alcance de la mano. Ha sido una ascensión maravillosa y segura, lo que me anima a quedar con Yasser en otra ocasión para subir con él hasta la cima de ese **Pic de la Dona** que hace de frontera natural con Francia.

Otra jornada en el Ripollès la dedico a recorrer sin prisas la **Ruta del Ferro y del Carbó**, una vía verde de 14 kilómetros que sigue el antiguo trazado del tren que daba servicio a las viejas minas de carbón de Ogassa y a las forjas del Baix Ripollès.

Arranco en **Ripoll** en un día que se ha levantado radiante. El frondoso sendero que recorro en bicicleta eléctrica estuvo ocupado por toda una serie de infraestructuras ferroviarias que aún hoy —excepto por las vías del tren que fueron desmanteladas— siguen presentes a lo largo de todo el trayecto.

No tengo ninguna prisa y decido ir parando para hacer fotos en todas y cada una de las viejas estructuras (ahora un túnel, ahora un viaducto...) que conformaron esta ruta que funcionó hasta 1980. La primavera está plena explosión y más allá del propio trazado post-industrial que de por sí ya merece la visita, el camino por este bosque de ribera me cautiva por sus muchos verdes,

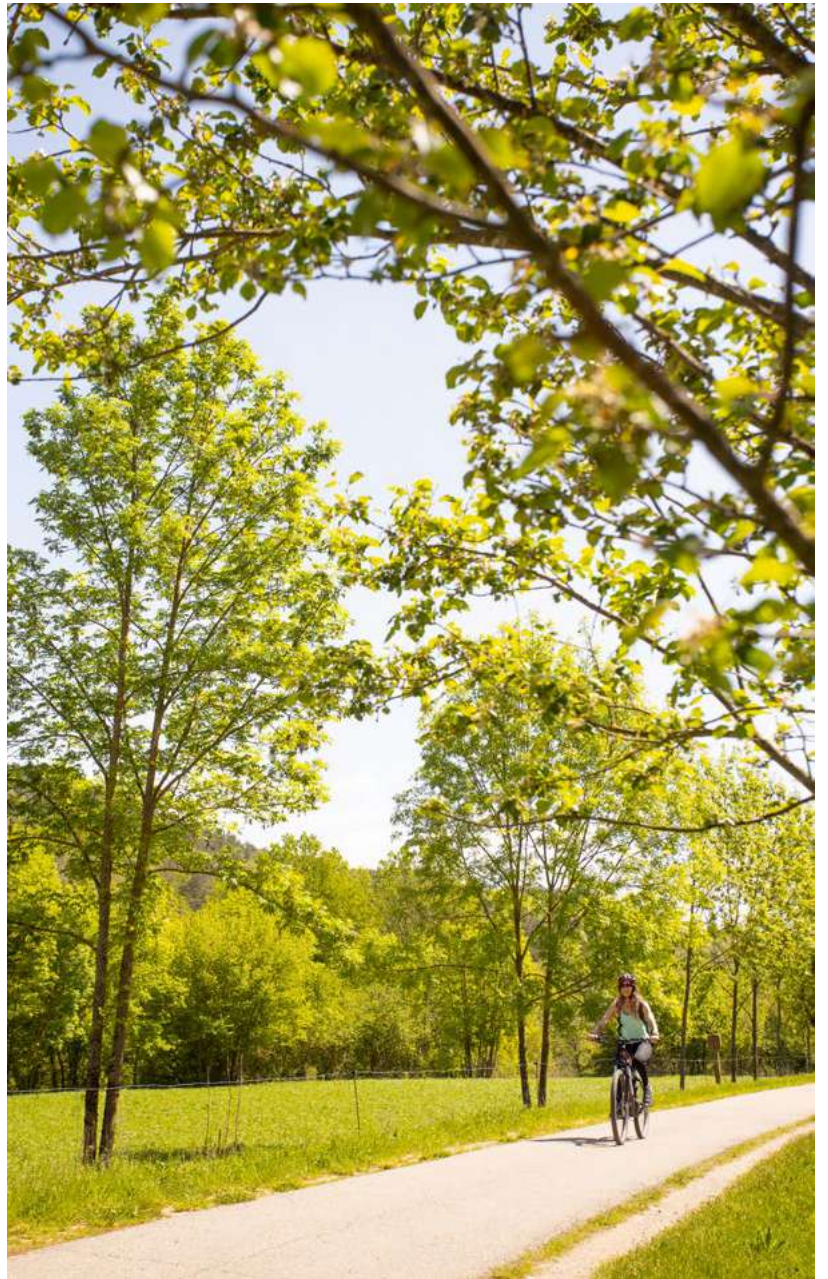
por sus muchos cantos de pájaros, por sus muchas mariposas y por toda una miriada de curiosas esculturas hechas por los artistas locales con materiales del entorno natural. Catorce kilómetros, mucha calma y contemplación y decenas de fotos me dan para toda la mañana. La ruta finaliza en el Cargador de Torralles que recibía el carbón del ferrocarril minero de **Ogassa**, situado a unos dos kilómetros de **Sant Joan de les Abadesses**. Desde esta población podría seguir por el tramo de enlace que conduce hasta **Olot** (unos 20 kilómetros más) y una

“La Ruta del Ferro y del Carbó es una vía verde de 14 kilómetros que sigue el antiguo trazado del tren que daba servicio a las viejas minas de carbón de Ogassa y a las forjas del Baix Ripollès.”

vez allí continuar la **Vía Verde del Carrilet** hasta Sant Feliu de Guíxols, ya en la Costa Brava. Hay puntos de recarga de bicicletas eléctricas en todo el trazado y también alojamientos encantadores, pero decido hacer noche en Sant Joan de les Abadeses y dedicar el día de mañana al románico por el que es famosa la comarca.

Para ello me acogen en El Reixac, una muy particular casa de turismo rural regentada por Carme Bo y Ferran Miquel, una simpática pareja que ha dedicado muchos años de su vida a hacer de éste un lugar único, especial, artístico y lleno de cariño. Me instalo en mi habitación decorada por los pinceles de Ferran y paso la tarde leyendo rodeada de naturaleza primaveral, arquitectura centenaria y toda la paz del mundo. Creo que alargaré mi estancia aquí.





En primavera...

...las **pistas de esquí** del Pirineo de Girona La Molina, Vall de Núria o Vallter 2000 tienen abiertos sus remontes para que los excursionistas de todas las edades puedan acercarse con mayor facilidad a la alta montaña.

...merece la pena probar algunas de las **especialidades gastronómicas** de temporada como son las setas de primavera (*moixerons, carmalloles, múrgoles...*) en la Cerdanya; las habas a la catalana en la Garrotxa o el estofado de potro en el Ripollès; así como boquerones y caballa en la Costa Brava. Tampoco hay que olvidar los platos frescos a base de espárragos verdes o blancos y, de postre, las fresas.

...los **ríos** están en su mejor momento para hacer actividades acuáticas. Más allá del kayak por el río Ter, la Costa Brava y el Pirineo de Girona también ofrece experiencias fluviales intensas como el barranquismo. Ya en el mar, la primavera también es buen momento para la vela, el kayak, el surf y el paddle-surf.





GARROTXA

PÁG.14



Garrotxa

Aunque en el imaginario colectivo es esta una comarca de paisajes volcánicos, de aldeas de piedra y de buen comer —lo cual es innegable— también es plenamente cierto que la Garrotxa tiene muchos otros puntos de vista que a menudo olvidamos que están ahí.

Un buen ejemplo de ello son los perfiles Sub-Alpinos de la Alta Garrotxa, con sus cumbres picudas y sus profundos barrancos. También todos esos bosques extraordinarios y desconocidos (sí, hay otros hayedos que no son la Fageda d'en Jordà) que salpican el territorio; o la propia ciudad de **Olot**, que es modernista pero que también tiene todos esos volcanes encajados en pleno núcleo urbano.

Precisamente aquí, en Olot, quedo con mi vieja amiga Beth Cobo quien, a parte de ser guía titulada, desde hace unos años también ofrece sus servicios de *personal advisor* a quienes visiten la Garrotxa. Una persona experta conocedora del entorno, que te diseña un programa según tus preferencias para una estancia perfecta. ¿Puede haber mejor plan?

Nos vemos con Beth en el centro histórico de Olot y le leo mi carta a los reyes: busco una ruta senderista que sea original y que incluya naturaleza volcánica; y también un alojamiento rural que esté aislado, que tenga encanto y que destaque por su gastronomía. «Es fácil —dice Beth— puedes hacer

una ruta de volcanes sin salir de la ciudad y para dormir te propongo La Rectoría de Sant Miquel de Pineda, que se ubica en una antigua residencia parroquial preciosa. Y la regenta un cocinero escocés, Roy Lawson, que hace maravillas con los productos de nuestra tierra.»

Con los consejos bien apuntados arranco mi visita por el-casco-urbano-de-Olot subiéndolo al **Montsacopa**, el más evidente de los volcanes de la ciudad. Un plácido paseo desde el mismo centro histórico y una breve ascensión por una escalinata me conducen hasta la parte alta de esta montaña que tiene el clásico perfil cónico con su cráter incluido. Aquí arriba se construyó la iglesia de Sant Francesc y dos torres vigías durante las guerras carlistas, pero el verdadero encanto de este lugar —además de la propia orografía volcánica— son sus vistas de 360° sobre Olot, la Garrotxa y más allá, hasta Francia. El siguiente volcán en la ruta es la Garrinada, el mayor y más antiguo de los cinco que tiene la urbe y al que llego caminando a través de un encinar desde el vecino Montsacopa. Otro cono más alejado: el volcán de Montolivet, sobre el que





creció el muy característico barrio de Sant Pere Màrtir. Llegar a él dando un paseo junto al río Fluvià y las fuentes y el molino de Sant Roc ya es excursión suficientemente atractiva por sí sola. Un último volcán oltense con su preceptiva torre carlista es el de les Bisaroques, que queda en la falda del altiplano basáltico de Batet de la Serra, situado entre esta ciudad y la población de **Santa Pau**.

El quinto y último volcán de Olot no se ve a simple vista. El Puig del Roser quedó tan abrazado por el urbanismo de la capital de la Garrotxa que durante años incluso los habitantes de la ciudad olvidaron que existía. Pero hace muy poco decidieron recuperarlo y ubicar en su interior el flamante Espai Cràter, un centro multidisciplinar que pretende ser un referente internacional sobre la vulcanología. Me fascinan su arquitectura soterrada en las entrañas del volcán y sus espectaculares exposiciones multimedia (donde no falta ni la realidad virtual, ni las experiencias inmersivas ni los videomapping), pero sobretodo el hecho de que una de las paredes de la exposición sea un auténtico talud de greda volcánica del Puig del Roser.

“¡He visitado cinco volcanes sin salir de la ciudad!”

Tenía razón Beth de que esta ruta me iba a sorprender. ¡He visitado cinco volcanes sin salir de la ciudad, he podido comprenderlos mejor gracias a l’Espai Cràter y encima he hecho unos cuantos kilómetros de senderismo!

Al día siguiente, después de haber pasado una noche maravillosa en La Rectoría de Sant Miquel de Pineda y de haberme rendido a los placeres culinarios escoceses-garrotxins de Roy Lawson, decido madrugar para dar un paseo por uno de los tantos hayedos que salpican la comarca. Para ello me acerco a la falda de la montaña que acoge el Santuario de la Salut, cerca de **Sant Feliu de Pallerols**, en una de esas mañanas que arranca con cielos despejados color pastel. A medida que en mi caminar voy tomando altura, a muy poca distancia veo cómo empiezan a volar algunos de los globos aerostáticos de la empresa Vol de Coloms. Es una escena hipnótica y mágica. Los globos van despegándose poco a poco del suelo y empiezan a tomar altura; en su interior imagino a pasajeros fascinados con las increíbles panorámicas que se les abren ante los ojos. Ellos verán Olot y esos volcanes Montsacopa, Garrinada o Montolivet a vista de halcón en una experiencia que seguramente nunca olvidarán y que prometo vivir, sin falta, la próxima vez que visite la Garrotxa.



**“A abril con sus
chaparrones, sigue mayo
con sus flores”.**

Refrán popular





COSTA BRAVA

PÁG.19

Costa Brava

La Costa Brava nunca decepciona. Y si bien todas las estaciones del año son propicias para conocer sus muchos matices paisajísticos, cuando la primavera salpica de amapolas los trigales, los bosques se llenan de vida y los campos se tiñen de blanco con las flores de los manzanos o las semillas de los chopos, es altamente recomendable recorrer sus paisajes de interior.

Lejos (aunque no mucho) del mar, la Costa Brava de interior tiene un carácter especial y lo que es mejor: muchos rincones intocados que a veces nos son ajenos incluso a quienes nos hemos criado por aquí. Uno de los casos paradigmáticos es el de los paisajes fluviales del río Ter. Hace unos pocos días lo vi nacer en el Pirineo, rodeado de nieves y cumbres que rozan los 3.000 metros de altitud y ahora recorreré uno de sus últimos tramos antes de que este río plenamente *gironí* desemboque en el Mediterráneo a la altura de l'**Estartit**. Aunque nunca me lo había planteado antes, ahora me alegro de haber dado con los chicos de Kayak del Ter, quienes me convencieron que desde el agua iba a descubrir el río como nunca antes lo había imaginado. Así que alquilo un kayak en la escueta población de Colomers (donde esta empresa tiene la base de operaciones) y tras un pequeño briefing y algunas indicaciones de seguridad, me subo a la embarcación para descubrir por mi cuenta lo que este curso fluvial tiene por ofrecer.

A pesar de estar en plena primavera —momento en el que los caudales bajan con más alegría por efecto del deshielo— el Ter en su tramo final es un río de aguas muy tranquilas. Hay que remar en los tramos más anchos y simplemente dejarse llevar allí donde el trazado se estrecha por la presencia de islas fluviales. Navego sin pri-

sas dedicándome a la contemplación de una naturaleza exuberante en la que apenas se ven trazas de presencia humana. A lado y lado de la ribera los chopos, como en un truco de magia, desprenden sus semillas tapizándolo todo con un manto blanquecino. Desciendo embelesada con el espectáculo natural y al paso salen tortugas, ánades, garzas, garcetas y un inmenso cormorán que mira la escena encaramado sobre un tronco caído. Y aunque me han avisado de que en estas aguas también habitan nutrias y visones americanos, ninguno de los dos tímidos mamíferos se deja ver en esta ocasión. Después de unas tres horas inmersa en la naturaleza con el canto de carboneros y oropéndolas como única banda sonora, uno de los guías de Kayak del Ter me recoge en el punto convenido unos siete kilómetros más abajo.



“Los cierres vegetales tan característicos en estos cultivos no son otra cosa que una protección de la Tramuntana que suele soplar con fuerza en este rincón del mapa catalán.”

La ruta fluvial ha sido toda una revelación y ahora toca tomarse un descanso y (siguiendo con la paz y el silencio) pasar la tarde en alguno de los tantos refugios de tranquilidad rural que abundan en la zona. Para ello escojo Mas del Joncar, una tradicional masía del siglo XIX de tan solo cinco habitaciones, ubicada en Sant Pere Pescador. Enclavada en el corazón de una zona rural y rodeada de manzanos, en Mas del Joncar redescubro los placeres de la cocina tradicional de l'Empordà hecha con productos de la zona.

El canto de un cuco me despierta en mi segunda mañana en esta Costa Brava tan primaveral. Hoy toca ir en bicicleta por el **Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà** y para ello he quedado con Ramon Noguer, de Empordà Lovers, quien ha prometido descubrirme los rincones menos conocidos en esta extensa zona de humedales. Antes de comenzar una breve introducción a la e-mountainbike que será mi compañera durante las próximas horas. En lo que se refiere a marchas, platos y piñones, la bicicleta eléctrica funciona igual que las demás, pero en este caso existe una potencia adicional que resulta de buena ayuda en el momento de subir pendientes. Arrancamos en el Estany del

Cortalet, que está dentro de la Reserva Integral 2 y pedaleamos en dirección a **Vilaut** a través de un paisaje cambiante de lagunas interiores, marjales, campos de cultivo y espesos bosques de ribera. Avanzamos a ritmo suave y Ramon me cuenta que el característico paisaje agrícola en el área de La Rubina —con sus estrechas parcelas separadas por arbustos— es el resultado del reparto de tierras entre los vecinos de **Castelló d'Empúries** tras la desamortización a finales del siglo XIX. Los cierres vegetales tan característicos en estos cultivos no son otra cosa que una protección de la Tramuntana que suele soplar con fuerza en este rincón del mapa catalán.

Seguimos pedaleando entre parcelas salpicadas de caballos, riegos y esclusas hasta que llegamos a **Vilanova de la Muga**, perteneciente al municipio Peralada, que me cautiva por su brillante paisaje fluvial y por su iglesia románica de Santa Eulàlia. La guinda final a esta ruta ciclista de tradiciones, naturaleza y cultura está en Castelló d'Empúries, donde concluimos nuestro pedalear frente a la imponente basílica de Santa María. Hay que decirlo: nos hemos merecido una buena cerveza artesana en alguna de las terrazas de la localidad.





**“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 práctica

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

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

GARROTXA

**TRESCÀLIA**

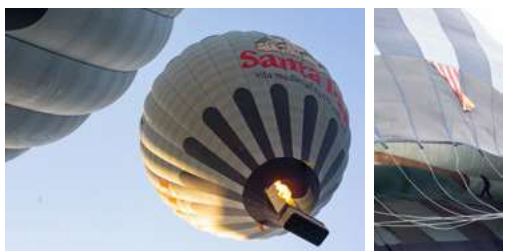
Olot
Telf. 657 861 805
www.trescalia.com

   @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 /

@larectoriademiqueldepineda / @larectoria

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

Esta publicación ha sido creada a partir de la experiencia personal de la autora. Tanto los alojamientos como las actividades que se incluyen solo son una pequeña muestra del amplio abanico de opciones deportivas y de naturaleza que se pueden realizar en la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

Para más información sobre éstas y otras posibilidades de primavera podéis consultar:





@Miriam Ubach

Sobre la autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos y todas las fotos.
© Kris Ubach

- Portada** - Pleta de Das (Cerdanya)
- Pág. 3** - Vistas desde la Torre d'Escobairó
- Pág. 5** - Sendero de subida a l'Estany de Malniu / *Primula acaulis*
- Pág. 6** - Interpretación del medio con Jordi García
- Pág. 7** - Estany de Malniu / piña de pino rojo / *Genciana de primavera (Gentiana verna)*
- Pág. 8** - Ruta del Ferro y del Carbó
- Pág. 10** - Estany dels Infants
- Pág. 11** - Excursión a las fuentes del Ter
- Pág. 12** - Río Ter, en Vallter 2000 / flores de primavera/ Ruta del Ferro y del Carbó
- Pág. 13** - Marcas del sendero GR-11 / rebecos (*Rupicapra pyrenaica*)
- Pág. 14** - Hayedo en la Garrotxa
- Pág. 15** - Globos aerostáticos de Vol de Coloms
- Pág. 16** - Proyección en Espai Cràter
- Pág. 17** - Hojas de haya/ hojas de helecho/ espacios expositivos en Espai Cràter/ Grederes del volcán Montsacopa
- Pág. 18** - Semillas de diente de león (*Taraxacum officinale*)
- Pág. 19, 20 y 21** - Kayak en el río Ter
- Pág. 22** - Basílica de Castelló d'Empúries / Ruta ciclista por el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà / cardo
- Pág. 23** - Gra de Fajol

PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE PRIMAVERA DE LOS PIRINEOS 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



Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona

natura.costabrava.org
somactiunatura.com

