

The image is a full-page background photograph. The upper half shows a rugged, golden-brown rock cliff face with some sparse green vegetation. The lower half shows a diver in a black wetsuit and a green and black striped tank, swimming horizontally in clear blue water. The diver is positioned in the lower-left quadrant. The text is overlaid on the image, with a thin vertical line separating the location text from the title.

PIRINEU DE GIRONA

VIATGE D'ESTIU DELS PIRINEUS AL MAR

KRIS UBACH



LA Cerdanya

PÀG.3



EL RIPOLLÈS

PÀG.7



LA GARROTXA

PÀG.13



LA COSTA BRAVA

PÀG.18





LA Cerdanya

PÀG.3

La Cerdanya

A l'estiu, la Cerdanya sembla un d'aquests quadres pintats pels impressionistes. Amb la seva llum única —la que va captivar, entre altres, a Josep Pla— amb els seus prats al sol, els seus cavalls pasturant i aquesta explosió de color floral que semblen pinzellades en un oli.

Avui, en un d'aquests dies lluminosos, he quedat amb el guia local Xavi Fanlo, d'Altitud Extrem, un muntanyenc tot terreny que coneix aquest racó del Pirineu com el que més. En Xavi no és la primera vegada que em guia per aquesta **Cerdanya** de molts indrets insòlits, però aquesta vegada ho farà no sols per a vetllar per la meva seguretat durant el camí, sinó també per a ajudar-me a interpretar tota aquesta vida vegetal i animal que pobla les muntanyes quan la neu s'enretira. La ruta comença en alçada, al refugi **Niu de l'Àliga** on arribem amb el Telecabina Cadí-Moixeró, que també està obert a l'estiu, i des d'aquí comencem a descendir —encara sort que portem pals— per una pendent abrupte i en fort desnivell.

Només arrencar a caminar ja veiem el primer animaló, un mustèlid. "Fixa-t'hi: allà hi ha un ermini —diu en Xavi fent ús dels prismàtics— ara a l'estiu estan més grassonets i tenen el pèl de color marró. A l'hivern, quan canvien el pelatge i són completament blancs, costa més de veure'ls." Continuem caminant sota el vol dels voltors i arribem a un sortint de pedra que penja sobre el paisatge, gloriós, de la Catalunya més muntanyenca. El meu guia em va indicant amb el dit: "**Allò és la serra del Catllaràs i aquestes d'aquí són la serra d'Ensija i els Rasos de Peguera. El que veus allà és el Pedraforca, allò és Montserrat i si t'hi fixes també es veu el Montseny** —en Fanlo va recitant perfil rere perfil sense dubtar en cap moment— Des d'aquí també es veu el massís del **Turbón**, que està a l'Aragó i el pic del **Carlit**, ja en terres franceses".

Sempre he pensat com n'és de necessari caminar per les muntanyes amb un guia. Per molt muntanyenc independent que un sigui —com és el meu cas— sempre acabo alegrant-me de caminar al costat d'algú que coneix bé tot el que, estàtic o en moviment, forma part del paisatge.

M'acomio d'en Xavi promentent tornar a l'hivern i escullo, per a descansar, un altre dels meus clàssics a **La Molina**: l'Hotel Solineu. Les seves propietàries, la Conxita Ferrarons i l'Anna Vilaseca em fan saber com m'han trobat a faltar. Els sol passar ja que molta de la seva clientela és repetidora. I no sabia dir si és per l'ambient familiar que han sabut crear al seu allotjament, per la seva estratègica ubicació a La Molina o per la comoditat dels seus apartaments...o per tot alhora. Passo la tarda a la terrassa del Solineu amb un te i un bon llibre fins que la temperatura vespertina pirinenca em suggereix entrar dins i posar-me un jerseiet.





“Entre finals del segle XVI i el segle XIX es va construir tot un entramat de túnels per a connectar la zona intramurs amb la part exterior de la muralla”

El meu pla per al següent dia a la Cerdanya és visitar la seva capital. Ja conec el Museu Cerdà i he recorregut en múltiples ocasions l'estany que és l'orgull del **Puigcerdà** vuitcentista. Però aquesta vegada vull endinsar-me en els secrets enterrats —enterrats, literalment— d'aquesta localitat convertida en Vila Reial pel rei Alfons I. Començo la visita a la plaça de Santa Maria, l'espai on, abans de la guerra, s'erigia la catedral. El meu guia és en Xavier Valiente, un tenaç arqueòleg local que ha estat molts anys treballant en el subsol de la ciutat. Amb ell comencem visitant el campanar, l'únic element arquitectònic de la basílica que va quedar dret després que l'exèrcit republicà la desmuntés pedra a pedra l'any 1936. “El campanar es va salvar perquè el van utilitzar com a base per a muntar una peça d'artilleria antiaèria.” Des de dalt de la torre —les vistes sobre la vall són espectaculars— en Xavier m'explica les múltiples vicissituds per les quals va passar Puigcerdà en el passat. Després baixem als soterranis, un espai amagat just sota l'oficina

de turisme “Aquí vàrem desenterrar l'antic pont medieval que accedia al portal nord de la muralla —indica Valiente, que va participar en l'excavació— però per a subsòl interessant el que recorre tot el barri antic de la ciutat”. Caminem per la vella Puigcerdà medieval i accedim als túnels per l'antiga presó coneguda com a Ull de Basilisc. “Entre finals del segle XVI i el segle XIX es va construir tot un entramat de túnels per a connectar la zona intramurs amb la part exterior de la muralla. Era una via d'escapament davant un eventual estat de setge. Se sap que Puigcerdà va estar assetjada vint-i-sis vegades en 300 anys.”. Caminem per un túnel fosc que traspua humitat, que va ser convertit en gelera primer i en presó després. “Just damunt nostre hi ha una sucursal bancària. Moltes de les cases de l'actual Puigcerdà tenen entrada a aquesta xarxa de túnels i els seus propietaris ni tan sols ho saben” sentència en Xavier. És, realment, fascinant.



Parcs Naturals sostenibles

A la Costa Brava i el 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 àligues daurades, marmotes i galls fers. Està inclòs a l'inventari d'espais d'interès geològic de Catalunya (IEIGC).

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Té més de quaranta cons volcànics i més de vint 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 estiuenc.w

Parc Natural del Cap de Creus

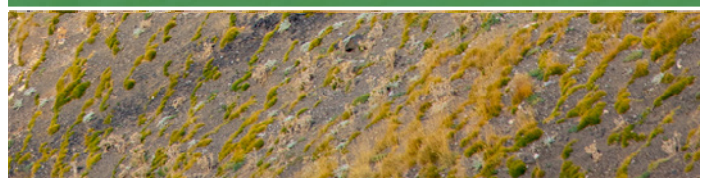
La tramuntana ha modelat aquests paratges fins a convertir-los en un espai singular a cavall entre la terra i la mar. El seu litoral està esquitxat de petites cales i racons als quals només s'hi accedeix nadant o en caiac.

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el 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 la llar de l'únic vertebrat endèmic de Catalunya: el tritó del Montseny (*Calotriton arnoldi*)





EL RIPOLLÈS

PÀG.7

El Ripollès

Encara no ha començat el dia a la **Vall de Núria** i jo ja estic preparada amb els prismàtics per a dirigir-me cap al flamant observatori d'aus que s'ha instal·lat al costat del camí que des del santuari puja fins al **Pic de l'Àliga**. Just quan les primeres llums del dia tenyeixen de malves l'horitzó, un mascle de trencapinyes apareix en escena. El panell situat dins del *hide* —amb les il·lustracions i els noms de cada espècie— són una ajuda inestimable per a saber que, després del trencapinyes arriben alguns pinsans. I també una preciosa mallerenga que es deixa fotografiar, sense complexos, enfilada sobre una menjadora. Aquests cels també són zona de pas recurrent per a diverses espècies emblemàtiques com els trencalossos o les singulars àligues daurades, però aquest matí només alguns voltors —també majestuosos, val a dir— decideixen trencar el silenci dels rapinyaires.

Després de cremar les bateries de la càmera fotogràfica, baixo fins al santuari i comprovo que a mig matí l'activitat al costat del llac és frenètica. Els turistes passen amb barca de rem, visiten l'**ermita de Sant Gil**, muntan a cavall o simplement prenen el sol ajaguts a la gespa. Abans de pujar al tren cremallera per a viatjar fins a **Ribes de Freser** i com que encara queden moltes hores de sol, decideixo caminar per la **Ruta dels Ponts Històrics de la Vall de Núria**. Es van construir en el passat per a facilitar el pas de pelegrins i pastors i avui són molt recurrents per a fer-s'hi *selfies*. Són el **pont de Sant Gil**, el de Sant Ignasi,

el del torrent d'Eina i el meu preferit, el de Mulleres, on com mana la tradició moderna, una família sencera està somrient per a la foto.

A la nit, el meu esguard serà l'Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents, a Ribes de Freser, un lloc de pau apartat de tot, on sempre m'agrada parar quan viatjo per aquesta part del Ripollès. Un bany a la piscina climatitzada de l'spa posa les coses en el seu lloc a nivell muscular. I després, per a equilibrar els nivells d'energia, em rendeix a la cuina creativa —avui m'ho he guanyat— que serveixen al restaurant de l'hotel. Un bacallà confitat amb allioli de codony i un *coulant* de xocolata amb fruits vermells em donaran una dosi d'energia extra per al que m'espera demà.

“Aquests cels també són zona de pas recurrent per a diverses espècies emblemàtiques com els trencalossos o les singulars àligues daurades”



Un altra jornada al Ripollès arrenca enfundant-me un neoprè, un arnès i un casc. He quedat amb l'Esteve, l'artífex de la companyia de guies locals Ama Dablam, que serà el meu instructor en una activitat que feia molt que no practicava: el **barrancisme**. "En aquesta zona es poden fer diversos canons", m'explica l'Esteve mentre entafora dues cordes dins d'una motxilla. "Avui farem el **barranc del Freser inferior**, que és molt familiar, però aquí també estan el **Freser superior**, el **barranc de la Corba** i el **barranc de Núria**. Aquest últim és un dels millors de Catalunya, però és més tècnic i exigent que els altres; només podem fer-ho entre juny i octubre perquè a la primavera porta massa aigua i a l'hivern es congela i és perillós —sentència l'Esteve— Els barrancs estan vius i cal conèixer-los molt bé perquè les condicions poden canviar d'un dia per a un altre".

Carreguem amb tot i comencem a caminar muntanya amunt superant molt de desnivell en un tram molt curt. Pugem, pugem i encara que el neoprè engabanya una mica sabem que aviat tindrem una recompensa en forma de gorgs d'aigua ben fresqueta. Fem una foto al costat del pintoresc **Salt del Grill** i continuem l'ascens. Finalment, arriba el moment d'entrar en matèria. L'Esteve em dona unes recomanacions de seguretat, comprova que tot en el meu arnès estigui en el seu lloc i comencem, ja des del principi, amb un salt. El guia salta primer. Dins l'aigua comprova que tot està en ordre i m'indica exactament el punt en el qual haig de caure. Nervis, aguanto la respiració, som-hi! L'aigua està gelada, però s'agraeix. Després d'un salt ve un altre i un tobogan de pedra i un descens en ràpel i un altre salt... L'activitat és excitant, però si alguna cosa em fas-



cina de veritat és aquest paisatge fluvial encaixat entre parets de roca polida. Cau aigua de pertot arreu. Un paradís líquid. És un lloc tant preciós com inaccessible al qual només arriben els animals i aquelles persones que, gràcies a guies com l'Esteve, tenen la sort de poder arribar fins aquí.

**"Els barrancs
estan vius i cal
conèixer-los molt
bé perquè les
condicions poden
canviar d'un dia
per a un altre"**





A l'estiu...

...les pistes d'esquí del Pirineu de Girona La Molina, Vall de Núria o Vallter 2000 tenen oberts els seus 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 les xicoies a la Cerdanya, els gaspatxos de fruites, els empedrats amb fesols de Santa Pau D.O.P o els arrossos amb vegetals o marisc.

...ve de gust tirar-se al mar per a fer activitats aquàtiques. Més enllà del caiac, la vela i el submarinisme, la Costa Brava també ofereix altres experiències marines com el surf i el paddle-surf, la natació guiada, l'*snorkel* o el *coastering* entre altres.





LA GARROTXA

PÀG.12

La Garrotxa

Sempre ve de gust venir a la Garrotxa. Sigui l'època de l'any que sigui. I encara que aquesta comarca s'omple de visitants especialment a la tardor —per a meravellar-se amb aquests arbres de fulla perenne que tenyeixen el paisatge d'ocres— a mi m'encanten els seus estius lluminosos, la fresca dels seus boscos a l'ombra i els seus gorgs amagats.

Avui, per exemple, he passat el dia sencer explorant les zones verdes que envolten la ciutat d'Olot, que són moltes, molt extenses i ben fresquetes. He estat fent temps per a trobar-me, ja a última hora de la tarda, amb en Xavier Béjar, guia naturalista de l'empresa Tosca. En Xavier, que fa vint-i-cinc anys que treballa al **Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa**, m'acompanyarà per a realitzar un safari nocturn en miniatura, el *Bestioles de Nit*, pels **Paratges de la Moixina**. "Aquest aiguamoll pertany al parc natural i ja a mitjans del segle XX va ser catalogat com a paisatge pintoresc", m'indica en Xavier mentre carrega guies il·lustrades, llanternes i un caça-papallones a la seva motxilla. Ens endinsem al bosc per a començar la ruta; caminem lentament il·luminant amb els frontals i a l'alçada dels **estanyes d'en Broc**, el guia treu un receptor d'ultrasons "Aquest aparell fa audible el so dels rat-penats", diu. I els sentim, i tant que els sentim! El capvespre és la seva hora de màxima activitat.

Continuem caminant i en Xavier no treu l'ull del terra, dels troncs dels arbres, dels tolls, aixeca pedres i aparta branques... Trobem una **reineta meridional** (*Hyla meridionalis*) i una preciosa **serp d'Esculapi** (*Zamenis longissimus*), el mític animal associat al déu grec de la medicina, que es deixa fotografiar sense dificultat. "Aquestes dues espècies són autòctones, però aquí també hi ha molt d'animal exòtic introduït en els anys noranta, com el cranc americà o la tortuga de Florida —m'explica en Béjar en el mateix moment que sentim la veu d'una òliba— Aquí tenim diverses espècies autòctones que estan clarament amenaçades, una d'elles és el cranc de potes blanques, l'*Austropotamobius pallipes*". No en veiem cap, però espero poder veure'ls aviat gràcies a la feina de conservació d'aquesta espècie que duen a terme al parc natural.

El temps em passa volant entre colobres, granotes, insectes i cants d'ocells nocturns. M'acomio d'en Xavi i m'encamino a la veïna Santa Pau on tinc previst passar la





nit. A Cal Sastre em reben l'Eva Moliné i en Jesús Pont, una simpàtica parella que fa trenta-cinc anys van decidir obrir aquest negoci familiar al nucli medieval de **Santa Pau**. L'allotjament i el restaurant ocupen dues cases antigues del segle XV que ells mateixos, amb les seves pròpies mans, van restaurar i van decorar amb antiguitats i obres de pintura catalana. El lloc és realment acollidor. Acabo el dia tastant la cuina tradicional que tanta fama ha donat als de Cal Sastre en les últimes dècades. Certifico que el seu caneló de botifarra amb beixamel de tòfona i els seus fesols de Santa Pau són dignes d'un viatge fet 'ad hoc' només per a ells.

L'endemà tinc previst fer una caminada circular amb origen i final a Santa Pau per a conèixer alguns dels paisatges d'aigua més recòndits (i fotografiats) de la Garrotxa. El meu guia és en Ferran Puig, d'En Ruta Girona, que m'ensenyarà el camí i m'ajudarà a interpretar el paisatge i la flora que entapissa aquest bucòlic racó de Catalunya. Sortim del nucli urbà i veig que els cultius s'estenen en totes direccions: "El que veus

aquí són els famosos **fesols de Santa Pau** **Denominació d'Origen Protegida** —explica en Ferran— Estem a 400 metres d'altitud, això és terra volcànica i a més tenim un microclima diferenciat. Per això el llegum que creix aquí és tan especial i està tan valorat". Continuem caminant per una roureda i aviat trobem el primer gorg, el de **Can Cotilla**. A aquesta hora del matí encara no hi ha gent i francament, sense voler semblar cursi, l'indret em sembla un estany de nimfes. La llum s'escola entre els arbres, canten els ocells, la superfície de l'aigua, com un mirall, només es veu interrompuda per un petit salt d'aigua en un extrem... Em fa sentir com aquells escriptors del Romanticisme que es veien superats per la bellesa del paisatge. Continuem caminant fins als següents gorgs, el del **Salt de Can Batlle**, el **Gorg Blau**... i en Ferran em parla sobre el **roure pèrol** (*Quercus robur*) tan característic d'aquesta zona. Podria quedar-me aquí admirant la bellesa fresca dels gorgs i —com va fer el poeta Maragall que es va enamorar d'aquest racó de món— passejar entre fajos i roures durant setmanes.

**"Estem a 400 metres d'altitud,
això és terra volcànica i a més
tenim un microclima diferenciat.
Per això el llegum que creix aquí
és tan especial i està tan valorat"**





“A l’estiu tota cuca viu”.

Refrany popular

LA COSTA BRAVA

PÀG.17



La Costa Brava

He deixat el mar per a l'última de les meves rutes estiuenques. El mar. El paisatge més evident per als mesos de calor. Aquesta vegada, tanmateix, fugiré dels entorns més concorreguts per a submergir-me de manera litoral en el blau del Mediterrani.

La meua primera cita és a la **platja de Montgó**, a L'Escala, on en Toni Albert de Kayaking Costa Brava ha promès ensenyar-me alguns dels paratges més recòndits d'aquest litoral cisellat per la tramuntana. Ens posem el neoprè, carreguem els rem i ja a l'aigua, pugem al caiac. És un d'aquests dies lluminosos tan típics de l'estiu a l'Empordà, de sortida de sol daurada, sense (massa) vent i amb presència humana gairebé inexistent a aquestes hores del matí. "La gent sempre associa les activitats de caiac a l'estiu, però la veritat és que aquí el paisatge és espectacular tot l'any i tenim temperatures bastant suaus fins i tot a l'hivern. I el caiac, tret que bufi molt la tramuntana, es pot practicar en qualsevol moment"—sentència aquest veterà caiaquista que ha fet travessies per arreu del món. Ens posem rem i a l'obra i anem avançant per aquests paratges protegits pel **Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter**. Ens acostem al bell **Racó del Rec Fons**, entrem en la **Cova de la Sal**, veiem **Punta Milà** i **Punta Ventosa**. Em pensava que coneixia bé aquesta Costa Brava de la meua infància, però ara en Toni em descobreix llocs que mai havia sentit anomenar. El paisatge des del caiac —que ens permet passar entre esquerdes, accedir a cales i entrar en coves— és tota una sorpresa. Una nova Costa Brava que de sobte se'm revela, sencera, per a descobrir. És meravellós.

A la tarda faig una altra troballa paisatgística des del mar, aquest cop a bord d'un catamarà. Acabada la ruta en caiac —al final hi hem dedicat tot el matí— he anat fins al Club Nàutic de L'Escala per a trobar-hi l'instructor tècnic Jordi Puig. "En uns cinc dies d'instrucció pots aprendre els conceptes bàsics per a navegar, per exemple, amb una embarcació individual tipus Laser", explica en Jordi. "Aquest aprenentatge et permetrà patronejar una embarcació sota supervisió d'un instructor. Després, si el que vols és dur l'embarcació de manera autònoma, hauràs de cursar un nivell més avançat". Tan de bo pogués quedar-me per a aquest curs, però com que només dispenso d'unes hores, m'apunto a una sortida panoràmica en catamarà.

De la mateixa manera que la van veure els grecs que van arribar a aquestes costes fa més de 4.000 anys, contemplo **Empúries** des de l'aigua. Precisament, si els hel·lens es van establir aquí, en aquest golf, va ser perquè aquest era un lloc propici per a la navegació. Des del catamarà, mirant el que queda del vell port grec de mercaderies i amb els **Pirineus** al fons, em sento molt més a prop d'aquells gironins del segle II aC que van decidir fer d'aquest racó del món casa seva.

“Navegarem uns quants minuts fins a les Illes Medes, que formen part del parc natural i farem la immersió del Dofí, una de les més populars aquí”

Passo la nit no gaire lluny d'aquí, sense sortir de L'Escala, al Càmping Punta Milà. I no m'instal·lo en una tenda de campanya o en un bungalou normal i corrent, no pas. El meu allotjament és una d'aquestes tendes de *glamping* pròpies d'un safari africà en les quals no els falta el seu llit amb matalàs, el seu quarto de bany amb dutxa d'aigua calenta, la seva cuina i una terrassa amb gandules i amb vistes a les estrelles que no són les de Tanzània però sí les de la Costa Brava, que no estan gens malament. M'adormo escoltant els cicàdids —un so que sempre em transporta a la meua infància a Platja d'Aro— i somio en aquesta costa de racons insòlits que després de tants anys torno a (re)descobrir.

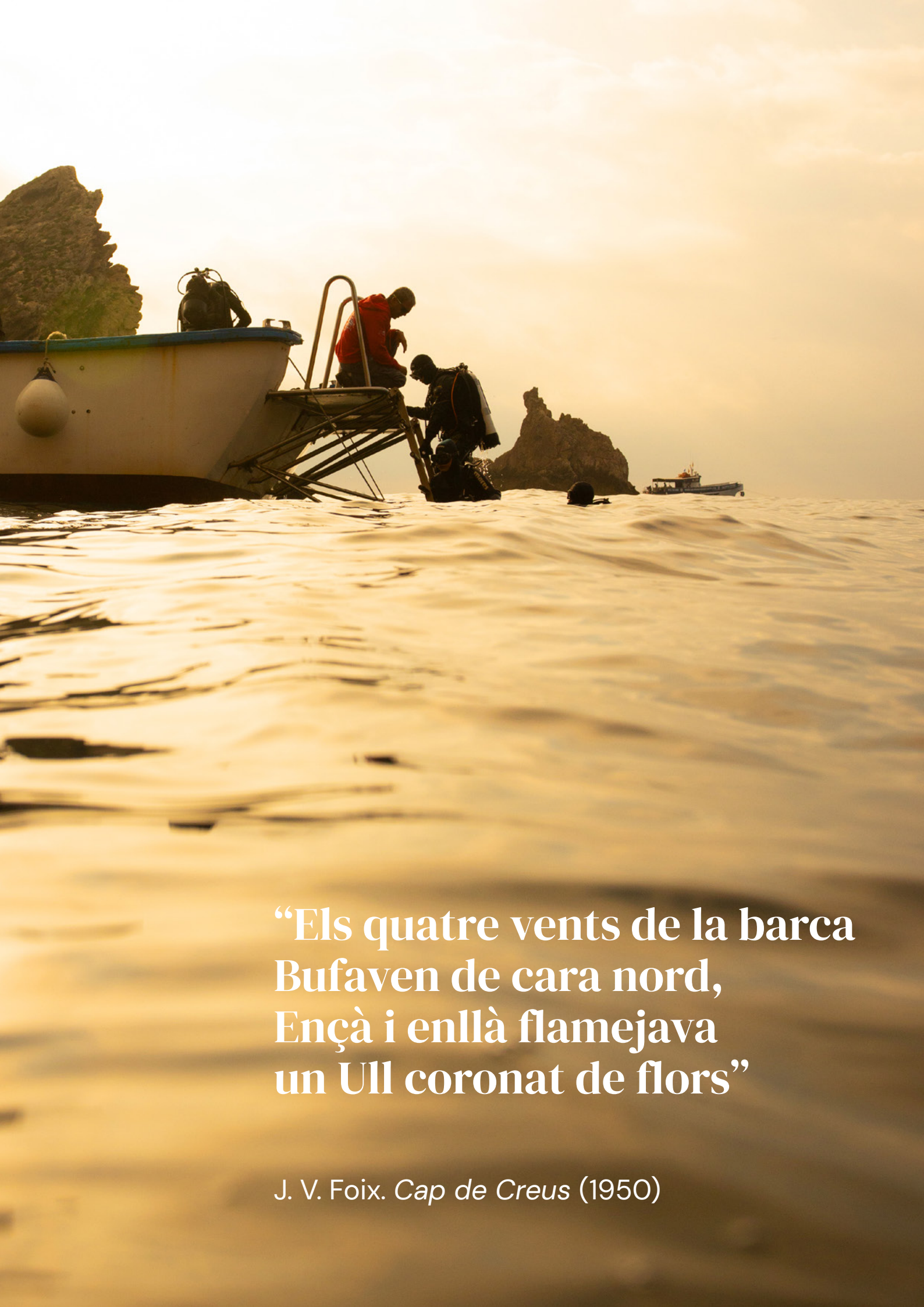
Un altre dia que comença aviat amb el sol tenyint de rosa l'horitzó. Vaig prometre submergir-me en el blau del **Mediterrani** i això és el que faré avui, literalment, a **L'Estartit**. Em presento a l'Hotel & Diving Les Illes i allà conec als simpàtics Carles Bartomeu i Joan Roig, que seran els meus Cicerons en aquesta aventura submarina.

Abans que el passeig marítim de l'Estartit s'ompli de turistes buscant platja i gelats, carreguem al vaixell els neoprens, els *jackets*, els reguladors, les aletes, els ploms i les botelles d'aire comprimit. “Navegarem uns quants minuts fins a les **Illes Medes**, que formen part del parc natural i farem la immersió del **Dofí**, una de les més populars aquí”, m'explica en Joan. “A més o menys 16 metres de profunditat, dins d'un túnel, van col·locar una estàtua del dofí i d'aquí li ve el nom”.

Després de la navegació i d'equipar-nos, en Carles fa un briefing de per on ens mourem. I ja hi som: ha arribat el moment. En Joan i jo saltem a l'aigua. Buidem l'aire del *jacket*, baixem, compensem... Comencem la immersió i es fa el silenci absolut. Aquest silenci pur, estàtic, que tant ens costa trobar en el nostre dia a dia atrafegat. Veiem corall vermell, nudibranquis de colors, el famós dofí petrificat i un banc de barracudes... Aquí també m'hi quedaria una setmana sencera, en estat d'ingravitació, veient-ho tot de color blau i saludant als meros.







“Els quatre vents de la barca
Bufaven de cara nord,
Ençà i enllà flamejava
un Ull coronat de flors”

J. V. Foix. *Cap de Creus* (1950)

Guia pràctica

LA CERDANYA



ALTITUD EXTREM

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

Telf. 616 554 039

www.altitudextrem.com

   @altitudextrem



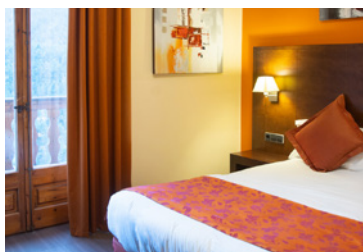
TURISME DE PUIGCERDÀ

Plaça de Santa Maria s/n. Puigcerdà

Telf. 972 880 542

www.puigcerdaturisme.cat

   @turismepuigcerda / @puigcerdatur



HOTEL SOLINEU

Av. Supermolina, 7. La Molina

Telf. 972 892 033

www.hotel-solineu-la-molina.com

   @hotelsolineu



LA MOLINA

Edifici Telecabina s/n

Telf.: 972 892 031

www.lamolina.cat

   @lamolina

EL RIPOLLÈS



GUIES AMA DABLAM

Telf. 615 233 442

www.guiesamadablam.com

f @guiesamadablam



HOTEL RURAL-SPA RESGUARD DELS VENTS

Camí de Ventaiola, s/n. Ribes de Freser

Telf. 972 728 866

www.hotelresguard.com

f @hotelresguard



VALL DE NÚRIA

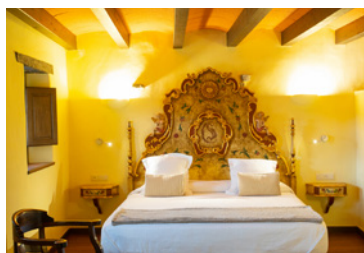
Queralbs

Telf. 972 732 020

www.valldenuria.cat

f @valldenuria

LA GARROTXA



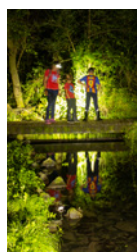
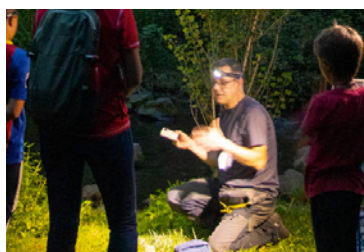
CAL SASTRE

Pl. dels Valls 5-9. Santa Pau

Telf. 972 680 095

www.calsastre.com

f @calsastre



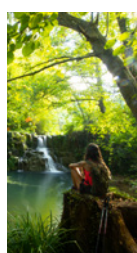
TOSCA

Camí de la Teuleria, 13. Olot

Telf. 972 270 086

www.tosca.cat

f @tosca.ambiental / @toscagarrotxa



EN RUTA GIRONA

Carrer Bartomeu Terradas Brutau, 5.

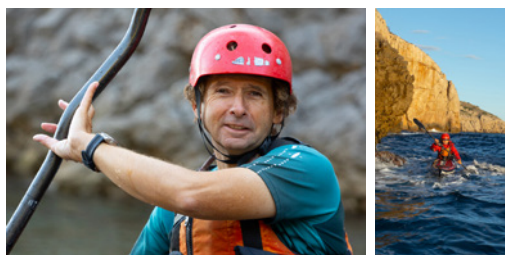
Sant Jaume de Llierca

Telf. 656 634 440

www.enrutagirona.cat

f @enrutagirona

LA COSTA BRAVA

**KAYAKING COSTA BRAVA**

Carrer Enric Serra, 42. L'Escala

Telf. 972 773 806

www.kayakingcostabrava.com

@kayakingcostabrava

**CLUB NÀUTIC L'ESCALA**

Port La Clota s/n. L'Escala

Telf. 972 770 016

www.nauticescala.com

@nauticescala

**CAMPINGS IN GIRONA**

Telf. 972 215 534

www.campingsingirona.com

@campingsingirona

**HOTEL & DIVING LES ILLES**

Carrer Illes, 55. L'Estartit

Telf. 972 751 239

www.hotellesilles.com

@hotellesilles / @hotel_les_illes

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 d'hivern podeu consultar:





@Miriam Ubach

Sobre l'autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos i totes les fotos.

© Kris Ubach

Portada - Submarinisme a les Illes Medes

Pàg. 3 - Excursió per la Cerdanya

Pàg. 4 - Observació d'ocells

Pàg. 5 - El Pirineu català des de la Molina

Pàg. 6 - La Cerdanya; interior de la torre del campanar de Puigcerdà; plaça de Santa Maria, a Puigcerdà; observació d'ocells amb Altitud Extrem

Pàg. 7 - Salt del Grill.

Pàg. 9 - Salt del Grill; Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents

Pàg. 10 - Equitació a la Vall de Núria; estació del tren cremallera a Queralbs; corda i davallador per a barranquisme; observatori d'ocells, mallerenga carbonera i vistes panoràmiques del santuari de la Vall de Núria.

Pàg. 11 - Barranc del Freser inferior

Pàg. 12 - Gorg de Can Cotilla

Pàg. 13 - Activitat nocturna Bestioles de Nit

Pàg. 14 - Visita guiada per Santa Pau amb En Ruta Girona

Pàg. 15 - Safari nocturn pels Paratges de la Moixina; Ruta dels Gorgs de Santa Pau i gorg de Can Cotilla

Pàg. 16 - Serp d'Esculapi (*Zamenis Longissimus*)

Pàg. 17 - Caiac a la Costa Brava

Pàg. 19 - Ruta en Caiac des de la platja de Montgó, a L'Escala

Pàg. 20 - Submarinisme amb l'Hotel & Diving Les Illes; Embarcació Laser davant d'Empúries; caiac

Pàg. 21 - Submarinisme a les Illes Medes

PIRINEU DE GIRONA

VIATGE D'ESTIU 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

