



PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE OTOÑO DE LOS PIRINEOS AL MAR

KRIS UBACH

CERDANYA

PÁG.3

RIPOLLÈS

PÁG.7

GARROTXA

PÁG.14

COSTA BRAVA

PÁG.18



CERDANYA

PÁG.3

Cerdanya

Después de que el verano haya llenado de alegría sus pueblos, de caminantes sus montañas y de visitantes sus muchas iglesias románicas, el otoño se antoja algo solitario en la Cerdanya. En ese momento de *impasse* entre las vacaciones estivales y las primeras nieves, la comarca luce más tranquila de habitual, con sus árboles teñidos de otoño y unas temperaturas suaves que aún invitan a pasar muchas horas a cielo abierto.

Es uno de los momentos más fascinantes para recorrer estos paisajes y también para probar una gastronomía de temporada que aquí es rica en setas, en carnes ecológicas.

Hoy me acercado hasta **Llívia** —esa población que quedó como una isla dentro de Francia por un vacío administrativo en el siglo XVII— para realizar una actividad apasionante que es nueva para mí: una ruta en Segway. Bueno, matizo, ya había recorrido un par de ciudades sobre este ingenioso vehículo eléctrico, pero esta será la primera vez que lo utilice para hacer una ruta montañera.

Mi instructor en esta aventura será Rafa Vadillo, de Altitud Extrem, un veterano maestro de maestros de la escalada en hielo que para llenar de actividades los períodos del año sin frío escogió especializarse en este tipo de rutas “eléctricas”.

“Los Segway se inventaron para dar movilidad a las personas con ciertas dificultades para andar, pero al final quedó como un vehículo para el ocio” —cuenta Rafa mientras se enfunda el casco— “Mira, la base lleva un giroscopio, un ordenador y unos motores que mantienen el vehículo derecho en todo momento. Tú solo tienes que subirte e inclinar el cuerpo hacia la dirección en la que quieras avanzar”.

Hago unas primeras pruebas y todo va bien: flexiono un poco las rodillas, dejo caer el peso para adelante y el ingenio se pone a andar; si me inclino hacia la derecha, la máquina gira ligeramente en esa dirección. Perfecto, parece muy sencillo. Ya podemos ponernos en marcha.

Cubrir los primeros metros para salir de Llívia pisando asfalto resulta muy fácil, pero a la que entramos en una pista de tierra con baches y desnivel la cosa cambia. Menos mal que Rafa está pendiente de mi seguridad en todo momento y que estos Segway —de ruedas más gruesas que en los urbanos— están preparados para todos los terrenos. Rodeamos una zona de bosque y ya le voy tomando la medida al asunto. Nos encaramamos por una ladera tapizada por pinos y cruzamos un par de núcleos urbanos bucólicos para después avanzar entre una exuberante vegetación de ribera del color del fuego. Los baches tienen su miga y aunque nos movemos a una velocidad muy moderada, estos pequeños desafíos añaden adrenalina a la excursión. Finalmente, afrontamos la cuesta que sube al Castell de Llívia y desde arriba contemplamos cómo los ocres, los naranjas y los rojos han tomado posesión del valle hasta donde alcanza la vista, hasta el infinito.



“Los Segway se inventaron para dar movilidad a las personas con ciertas dificultades para andar, pero al final quedó como un vehículo para el ocio.”

Sin despedirme de Vadillo, quien se apunta a mi siguiente aventura, me dispongo a pasar la tarde subida en otro vehículo eléctrico, esta vez, una bicicleta. El experto en ciclismo de Altitud Extrem es Adam Grifoll, que llega muy animado con la ruta que tiene pensada para hoy.

“El otoño está en pleno esplendor —dice el instructor— va a ser una tarde perfecta. Arrancaremos aquí, en Llivia y subiremos hasta ese collado” —indica Adam señalando un alto que en este momento me parece inalcanzable. Bueno, pongámonos en marcha...

Primero toca atender las cuatro instrucciones necesarias para saber cómo funcionan las *e-bikes*, que en realidad simplemente incorporan un sistema de transmisión que aumenta la potencia del pedaleo. Para ello, la bici eléctrica va equipada con un motor, una batería y un dispositivo que te permite decidir qué nivel de potencia necesitas.

“Si no pedaleas, el motor no se activará” —aclara Adam— “eres tú quien mueve la bicicleta y durante la marcha decides si quieres o no asistencia y en qué grado”.

Después de las explicaciones empezamos a pedalear en dirección a **Puigcerdà** pero muy pronto nos desviamos para empezar a coger desnivel. No la necesité en el llano, pero con las primeras cuestas pruebo la asistencia en modo *Eco* (la más baja de la gama) lo cual me da un extra y me facilita mucho el ascenso. De repente me veo reforzada y subo a un ritmo que en condiciones normales no podría ni soñar... me siento como una corredora del tour atacando el Tourmalet, pero sin llegar ni por asomo al nivel de esfuerzo de estas deportistas, claro. Dejamos el asfalto y ya nos metemos en materia encarando una fuerte pendiente de tierra desmigajada. Avanzamos entre árboles caducifolios teñidos de ocre que se intercalan entre grandes pináceas de un verde intenso; el espectáculo cromático es inigualable.

La subida al collado que antes vi imposible nos ha hecho sudar, sí, pero tengo la certeza de que sin la asistencia extra no hubiera sido capaz de llegar hasta aquí. Nos asomamos a un saliente y La Cerdanya nos mira desde abajo. Ese valle ancho que tiene tantos miradores luce colorido envuelto en neblinas, con los caballos que bajaron

de los altos ya en los prados esperando esas primeras nieves que cambiarán por completo el aspecto y el ritmo de la comarca. Ojalá el otoño y su explosión cromática duren un poco más este año.





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.

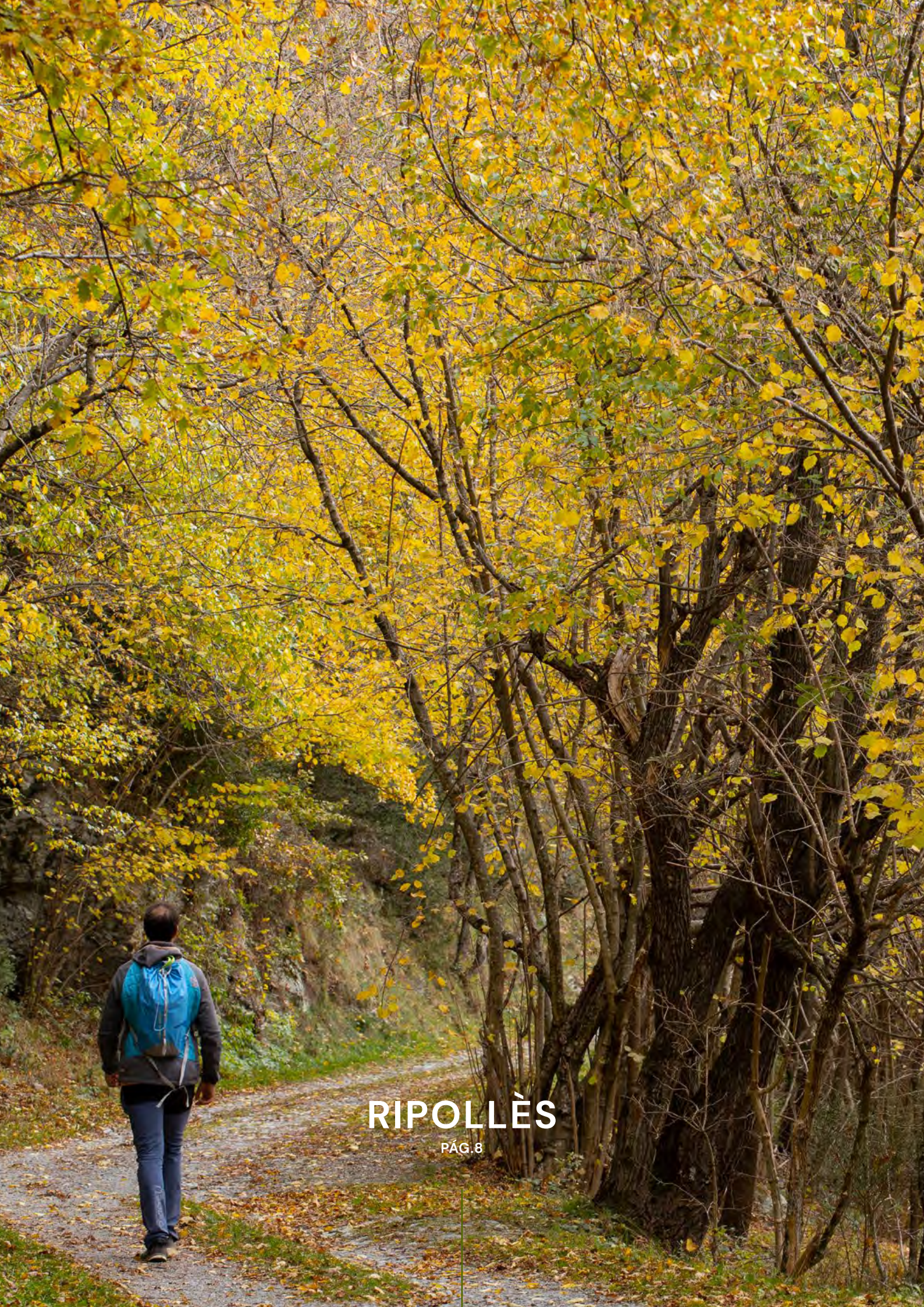
Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter

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

PÀG. 8

Ripollès

En el Ripollès se encuentran muchas de las cimas que a principios del siglo XX atrajeron a los primeros excursionistas científicos catalanes que se atrevieron a escalar el **Puigmal** (2.910 m) o el **Costabona** (2.465 m) y que se aventuraron a esquiar por las laderas de la **Vall de Núria** o **Vallter** mucho antes de que hubiera instalaciones deportivas en ellas. Para todas esas gestas de antaño —y también para las de hoy en día— la base de operaciones solía estar en **Setcases** o en **Ribes de Freser**, localidades por las que siempre desfilamos casi sin detenernos por esa urgencia que tenemos muchos de llegar cuanto antes a las montañas. No obstante, esta vez he decidido quedarme en Ribes de Freser...

Para guiarme en esta nueva aventura cuento con Oriol Mestre, de Pura Vall, una pequeña empresa de guías locales que lucha a diario para que las experiencias turísticas en la comarca sean únicas, éticas y sostenibles, algo que resulta primordial para preservar este entorno pirenaico. Quedo con mi guía en el mismo centro de Ribes de Freser y veo llegar a Oriol cargado con un petate a la espalda.

“Mira —dice Mestre señalándome una aguja de roca que sobresale por encima de las últimas casas de la población— eso es un granófiro, una formación de origen volcánico de la era paleozoica; es el único que tenemos en toda Catalunya. ¿Y sabes qué? por sus perfiles discurre la Vía Ferrata de la Roca de la Creu, que es lo que haremos hoy”.

Sorprendida por este hallazgo tan aventurero, tan vertical y tan cercano al núcleo urbano acompaño a Oriol por entre las casas de Ribes de Freser en dirección a estas extrañas agujas rojizas que una vez fueron el interior de la chimenea de un volcán. En menos de 10 minutos —en una de las aproximaciones más sencillas de mi experiencia vital recorriendo vías ferratas— llegamos al inicio del itinerario y nos equipamos con el casco, el arnés y el dissipador. Atiendo a las explicaciones e instrucciones de seguridad que me indica Oriol: “El recorrido tiene unos 150 metros de largo por 60 metros de desnivel y está catalogado como un K2-K3 dentro de la dificultad de la escala de Hüsler, que las clasifica entre K1 (fácil) y K6 (extremadamente difíciles)”, expone.

**“ La fuerza de brazos
y la adrenalina
necesaria en
algunos tramos se
ve compensada con
la llegada a algunas
repisas que nos
permiten descansar”**



Aunque la Via Ferrata de la Roca de la Creu no debería presentar dificultades extremas, considero indispensable llevar un guía y una cuerda de seguridad por si surgiera cualquier problema ¡Vamos allá! La ruta arranca ascendiendo en vertical desde el primer momento y avanzamos siempre asegurados a la línea de vida. La fuerza de brazos y la adrenalina necesaria en algunos tramos se ve compensada con la llegada a algunas repisas que nos permiten descansar con vistas a las azoteas y a todos esos bosques otoñales de color ocre que acompañan al Freser en su curso hasta su desembocadura en el río Ter. Tras el ascenso de sucesivos bloques de piedra con la ayuda de escalones y algún flanqueo que nos hace sudar un poquito más de lo habitual llegamos en poco menos de una hora a nuestra recompensa final: la vista desde lo alto de las agujas deja sin aliento. Es una perspectiva absolutamente distinta y sorprendente de esa Ribes de Freser que siempre contemplamos a nivel de río. Al término de la ferrata estamos eufóricos, por lo que nos animamos a continuar hacia arriba por el camino equipado que asciende hasta el **Castell de Segura**. Desde allí, sentados en silencio, contemplamos esos bosques que el otoño ha pintado de colores. “Esta es la mejor época para venir aquí —me confiesa Oriol— porque en verano hace demasiado calor, hay demasiada gente y te pierdes esta explosión de color que tiene el paisaje en estos meses justo antes de que llegue el invierno”.

Otro día más en Ribes de Freser, aprovecho para quedar con Yasser El Bejjaji, un experto guía conocedor de estas montañas, compañero de Oriol en Pura Vall y a



quien ya considero un amigo, con quien la pasada primavera realicé el ascenso a las fuentes del Ter, en Vallter 2000. Esta vez Yasser se ha ofrecido a mostrarme uno de esos rincones cercanos a Ribes que, lejos de la más mediática y visitada Vall de Núria, se convierten en todo un carnaval de colores en otoño y lo que es más importante: sin masificaciones. Arrancamos nuestra ruta en la iglesia románica de Sant Jaume de Queralbs —me fascina el bestiario labrado en los capiteles del porche— para adentrarnos a pie en el **Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**. La ruta es sencilla, sin demasiados desniveles, pero lo importante no es tanto la distancia recorrida como la interpretación del paisaje que Yasser me va haciendo a cada



paso. "Este camino conduce a l'**Estret del Forn** y al principio discurre por antiguos campos de labrantío, mira, eso de ahí son *prats de dall*, prados destinados a hierba que se cortará para dar de comer al ganado". Avanzamos paseando entre árboles que en esta época del año luzcen intensos tonos de amarillo y nos adentramos en la frondosa **Vall d'Estremera** siguiendo el río Tosa. Yasser no quita ojo del curso fluvial y entiendo porqué cuando al cabo de un rato consigue encontrar para mostrármela una salamandra de vistosos colores. Seguimos avanzando a solas entre estos paisajes acuáticos y frente a las cuevas que se abren en la verticalidad de las rocas calizas conseguimos atisbar algunos murciélagos. Llegados al cañón de paredes verticales de l'**Estret del Forn**, damos media vuelta y tomamos un camino alternativo de regreso que (aparentemente) solo los muy autóctonos conocen. Es un sendero estrecho, umbrío, espectacular, que se abre paso entre espesa vegetación y en el que abundan las setas de todo tipo, algo que por cierto es el orgullo gastronómico de esta región. Decidimos dejar estas exquisiteces para que las recojan los *boletaires* (reco-

"Esta es la mejor época para venir aquí porque en verano hace demasiado calor, hay demasiada gente y te pierdes esta explosión de color que tiene el paisaje en estos meses justo antes de que llegue el invierno"

lectores de setas) locales y emprendemos el regreso a Ribes de Freser. Con la idea de las setas en la mente, decidimos buscar un buen restaurante donde nos las sirvan hechas a la brasa con ajo, perejil y un chorrito de aceite de oliva. ¿Qué mejor final de ruta puede haber?





En otoño...

...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 la **cocina** de las setas, el producto gastronómico estrella de la temporada en lugares como La Cerdanya, la Garrotxa y el Ripollès. Son imprescindibles los guisados como el conejo con setas o el exquisito *fricandó* (guiso de ternera con setas muy típico en Catalunya) o los salteados de hongos (*ceps, rovellons, rossinyols...*) con ajo y perejil. Durante los meses otoñales varios pueblos del Pirineo celebran fiestas y ferias de la seta.

...los **bosques** están en su mejor momento para hacer actividades de senderismo, hípica o bicicleta de montaña. En la Costa Brava y el Pirineu de Girona hay muchas arboledas caducifolias que ofrecen una explosión de colores especialmente fotogénica; son especialmente vistosos los entornos de los municipios de Alp y Llivia, en la Cerdanya; Santa Pau en la Garrotxa; Ribes de Freser, Vallfogona del Ripollès y Setcases en el Ripollès y la zona de l'Albera en la Costa Brava.





GARROTXA

PÁG.14

Garrotxa

Es el destino otoñal por excelencia. La Garrotxa y más concretamente sus hayedos, suelen alcanzar el lleno total cuando de fotografiar hojas de colores trata. Si uno no investiga demasiado acabará visitando el más famoso de los bosques catalanes, la Fageda d'en Jordà, pero lo cierto es que más allá de esta arboleda a la que cantó Joan Maragall hay muchos otros rincones de la comarca donde contemplar árboles con todos los matices de color que hay entre el amarillo pálido y el granate.

Para adentrarme en algunos de esos espacios naturales no tan mediáticos he quedado con una pareja de expertos caminantes que se cuentan entre los mejores conocedores de todo lo que en La Garrotxa se llame camino, sendero, pista forestal, calzada, senda, vereda o trillo. Anna Plana y Sergi Romero son los autores de una guía senderista *La Volta a Peu a La Garrotxa* (Editorial Llibres de Batet) para la que se dedicaron a explorar —a consciencia, con un GPS y una mochila en ristre— todo aquello que fuera caminable dentro del territorio *garrotxí*. Cuando quedo con la pareja en Sant Feliu de Pallerols y aparecen ataviados de arriba abajo como quien se dispone a andar la ruta jacobea, enseguida me doy cuenta de que estoy ante dos caminantes muy serios.

“De hecho, nosotros nos conocimos en el Camino de Santiago francés. Nos dijimos hola en un albergue y ya nunca nos hemos dicho adiós —explica Anna— Después de Compostela hicimos muchas otras rutas:

el Camino del Norte, el Portugués, los GR... hasta que decidimos crear nuestra particular propuesta de itinerario circular por La Garrotxa.”

Arrancamos a caminar pues en **Sant Feliu de Pallerols** y nuestra idea es llegar hasta **Les Preses**, que en el libro *La Volta a Peu a La Garrotxa* corresponde a la etapa 4. Justo a la salida de la población el camino trepa hacia arriba en fuerte pendiente en dirección al santuario de La Mare de Déu de la Salut. La senda es empinada y pedregosa en algunos tramos, pero hay sombra, varias fuentes y el envoltorio otoñal que nos cubre —andamos bajo la bóveda color ocre del hayedo— compensa el esfuerzo. Subimos y subimos más y cuando llegamos al templo unas dos horas más tarde, la recompensa son las vistas sin fin sobre la **Serralada de Finestres**. Desde aquí se ve desde el **Puigsacalm** ¡incluso hasta el **Canigó**!





"Esto es el techo de *La Volta a Peu a La Garrotxa* —me indica Sergi— de los 200 kilómetros y 10+1 etapas que tiene la ruta, aquí, a 1.060 metros sobre el nivel del mar, estamos en el punto más elevado". Después de tomarnos unos cafés en el bar del santuario atacamos el resto de la ruta sabiendo que lo que nos queda ya será, más o menos, en llano y cuesta abajo. Descendemos cruzando el **Collsacabra**, nos adentramos en la muy pintoresca **Vall d'en Bas** y cruzamos pueblos de singular belleza como **Hostalets d'en Bas** y **Sant Esteve d'en Bas**. Cuando alcanzamos a Les Preses 19,88 kilómetros más tarde, en el ambiente ya se pueden oler los aromas de las brasas que salen de los restaurantes. Después de un buen *fricandó amb bolets*, me despidiendo de Anna y de Sergi deseándoles "buen camino" y me dirijo en coche hacia la Alta Garrotxa.

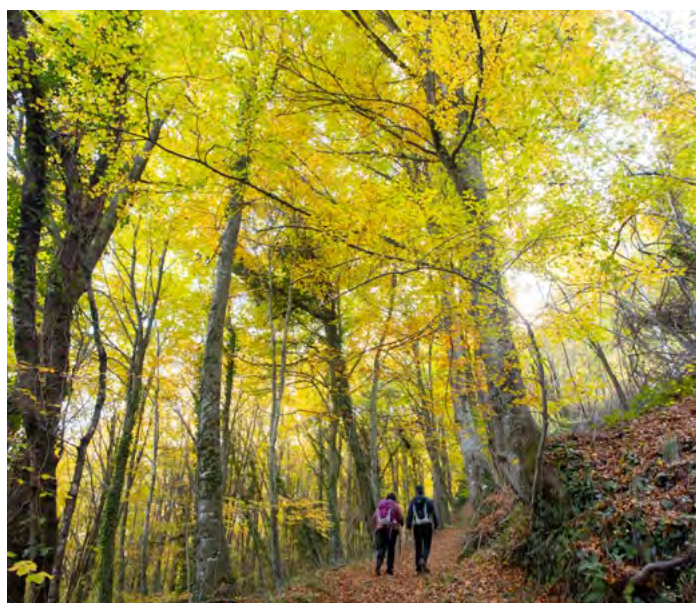
"De hecho, nosotros nos conocimos en el Camino de Santiago francés. Nos dijimos hola en un albergue y ya nunca nos hemos dicho adiós"

En la localidad de **Montagut** he quedado en con el fotógrafo local Esteve Serra, un gran conocedor los recovecos de la **Alta Garrotxa** (y autor del libro fotográfico *AltRa Garrotxa*) que es uno de los artífices de una singular experiencia de observación de estrellas que se realiza en un punto muy especial de la comarca. Hace unos años el mismo Esteve y el astrónomo Kilian Víndel, pusieron en marcha esta actividad nocturna que combina la divulgación y la observación astronómica con un taller de astrofotografía. "Escogimos la muy remota ermita de Sant Andreu de Guitarríu, del siglo XII —explica Esteve mientras carga sus bártulos en el 4x4— porque allí arriba se dan unas condiciones perfectas para la observación del cielo y también porque el lugar es mágico... pero también realizamos actividades privadas en algunas casas rurales de la zona. En la Alta Garrotxa las noches son espectaculares".

Para llegar a la ermita hay que subir por una pista sin asfaltar llena de baches durante una media hora; al llegar al alto contemplamos una espectacular panorámica bañada por la suave luz crepuscular. El lugar, ciertamente, tiene mucha magia ancestral. Dentro de la ermita —el recinto está desacralizado y por todo mobiliario hay unas cuantas sillas, una pantalla y un reflector— los astrónomos Kilian Víndel y Gilbert Buscató nos esperan para ofrecernos una conferencia de Cosmología en la que aprendo muchas cosas sobre el espacio exterior, una de ellas, por ejem-

plo, que la vecina galaxia de Andrómeda se nos aproxima a una velocidad de 100 kilómetros por segundo. Después del coloquio y de un muy bienvenido refrigerio, salimos a la noche. Gilbert ya tiene montados dos telescopios de gamma Alta con los que hacemos un viaje fascinante por el Universo: empezamos en nuestro Sistema Solar —viendo a Júpiter con cuatro de sus lunas y a Saturno con sus anillos— y vamos después hasta otros sistemas solares con su propia región planetaria alrededor. Finalmente visitamos Andrómeda que está a dos millones y medio de años luz, o lo que es lo mismo, al momento en que la Tierra estaba dominada por los primates. Si alguien me hubiera dicho hoy que desde La Garrotxa me hubiera acercado hasta la mismísima Andrómeda, no me lo hubiera creído, pero así ha sido. Ha resultado un viaje en el tiempo maravilloso.

Repetiré, repetiré con Anna, Sergi, Kilian, Gilbert y Esteve, porque me ha quedado mucho por conocer en La Garrotxa... y en ese Universo exterior que nunca se acaba.





**“Tras secos veranos,
otoños tempranos”**

Refrán popular



COSTA BRAVA

PÁG.19

Costa Brava

El entorno pirenaico que he dejado atrás tiene muchos paisajes en vertical. Esta semana he subido en bici a varios cerros de la Cerdanya; me he encaramado a una vía ferrata en el Ripollès y finalmente he caminado bajo hayedos teñidos de otoño en la siempre fotogénica Garrotxa. Me queda pues, cumplir un par de retos en la Costa Brava y para mi alegría también aquí la verticalidad será la protagonista.

Me he citado con mi guía Arnau Recasens, de Aventura Girona, entre las barcas, las dársenas y los pantalanes del puerto de **Sant Feliu de Guíxols**, aunque hoy nuestra actividad nada tiene que ver con la náutica. Lo que haremos será recorrer la muy pintoresca Vía Ferrata de la Cala del Molí, que tiene unos 480 metros de longitud y que discurre en perpendicular al mar sorteando las tan características y fracturadas formaciones rocosas de la Costa Brava.

Igual que pasó en la vía ferrata de Ribes de Freser, también la de la **Cala del Molí** tiene una aproximación sencilla, a pie de coche, lo que la ha convertido en un destino muy popular durante los meses veraniegos cuando este litoral se llena hasta la bandera de turistas. “Lo cierto es que, sin duda, la mejor época del año para venir aquí es el otoño —me confiesa Arnau— para empezar, porque en verano aquí hace calor, hay mucha gente y no olvidemos que, a pesar de estar en un entorno marino, estamos colgados en paredes expuestas al sol durante muchas horas. En primavera el clima es más benigno, pero hay una limitación de paso debido a la nidificación de las aves; de hecho, hay toda una parte de la vía que durante algunas semanas queda cerrada. Y finalmente el invierno también es buena época, pero si te toca un día en que sopla la *tramuntana*... aquí hace bastante fresco.”

—explica el guía con una sonrisa. Me alegro pues de haber escogido el otoño, porque a pesar de estar en noviembre, luce el sol y nos podemos plantear realizar la ruta en manga corta.

El primer tramo no presenta mayores desafíos y avanzamos en horizontal sin olvidar que debemos asegurarnos en todo momento a la línea de vida. Es una de las



“Es una de las pocas ferratas del mundo que discurre junto al mar y las vistas desde la pared —en una perspectiva totalmente novedosa de esta costa— le dejan a uno sin habla.”

pocas ferratas del mundo que discurre junto al mar y las vistas desde la pared — en una perspectiva totalmente novedosa de esta costa— le dejan a uno sin habla. Avanzamos rodeando un pináculo y unos metros por debajo de nuestros pies el mar choca contra las rocas levantando nubes de espuma. Sobre nuestras cabezas planean las gaviotas y los cormoranes secan sus alas al sol subidos a islotes de piedra que emergen del mar. Es un recorrido espectacular y desafiante en algunos puntos donde es necesaria la pericia, el equilibrio o la fuerza de brazos para flanquear un paso entre rocas, una formación que sobresale demasiado o un puente tibetano. El primer tramo tiene un nivel K2, pero el segundo es un K4 (en la escala Hüsler K1-K6), por lo que me alegro más que nunca de haber venido hasta aquí con un guía. De lo contrario y de no haber sido por sus consejos me hubiera podido quedar atrapada en algún paso delicado, cosa que no sería la primera vez que sucede. Cuando al cabo de dos horas y media regresamos de

nuevo al coche estoy agotada, pero sobre todo fascinada con lo que acabo de vivir. He descubierto una Costa Brava inaudita, trepidante y de vértigo de la que ya me confieso adicta.

Otra jornada otoñal en la Costa Brava me lleva hasta **Terradelles**, una escueta localidad de interior que fue parte del *comtat* de Besalú y que hoy pertenece a la comarca del **Pla de l'Estany**; sus paisajes de transición entre las llanuras de l'Empordà y las colinas de La Garrotxa fueron bautizados por Josep Pla como el *Terraprim*. Y justo en el cogollo de este *Terraprim* pianiano tiene su finca Rudi Stolz, un alemán afincado en Catalunya desde hace 30 años que un día decidió consagrar su vida a los caballos. Por ese motivo fundó Panoroma Trails y por ese motivo hoy posee 30 animales con los que organiza rutas de varios días desde la Costa Brava hasta los Pirineos.



Mi Cicerone hoy en la hípica es Corinna Stritzke, que también vino de Alemania y que hoy me acompañará en una excursión de varias horas por los paisajes rurales del Pla de l'Estany. "Este de aquí es Curro —me dice Corinna presentándome un magnífico ejemplar equino de color blanco— y este otro de color pardo es Fabuloso, que será tu compañero hoy. Saludo a mi corcel acariciándole la cruz y él responde con un resoplido, creo que nos entenderemos bien.

Ya enfundados en nuestros respectivos atuendos a saber casco y botas de montar por nuestra parte y montura por parte de los caballos, nos ponemos en marcha. Hace años que no monto, pero aprendí de pequeña a hacerlo y eso nunca se olvida, por lo que el paseo entre campos de cultivo hasta **Sant Marçal de Quarantella** no presenta ninguna dificultad para mí. Hay que agarrarse a las crines en las subidas pronunciadas y sentar el peso en los estribos y echar el cuerpo hacia atrás

en las bajadas fuertes, pero por el resto el paseo es sencillo. Corinna me cuenta que en otoño suelen hacer una ruta que ellos denominan "Mediterranean Trail": "Consta de 5 días de travesía (con 6 noches) —explica la joven— Arrancamos aquí en el Pla de l'Estany, seguimos el curso del río Fluvià hasta el **Golf de Roses**, bajamos hasta **L'Escala**, cruzamos el **Montgrí** hasta el **Cap de Begur** y después regresamos a la hípica cruzando el interior de L'Empordà. Es un viaje maravilloso en el que cruzamos ríos, cabalgamos por playas, paseamos entre arrozales y atravesamos villas medievales súper pintorescas. Eso sí, necesitas tener cierto nivel de monta para hacerlo".

Se me ponen los dientes largos y prometo aplicarme para estar a la altura. La próxima vez no pienso perderme la fascinante aventura de cabalgar durante una semana entera y tengo claro que pediré a Fabuloso como compañero.





**“Amb la tardor vindré per la vora del riu,
pels camps ben plens de boira
i amb galls que matinegen,
quan tot és tan llunyà, del llit estant,
que a penes ens allibera del no-res
un horitzó de pluja”.**

Miquel Martí i Pol. *Amb la tardor vindré*



Guía práctica

CERDANYA



ALTITUD EXTREM

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

Telf. 616 554 039

www.altitudextrem.com

   @altitudextrem



HOTEL SOLINEU

Av. Supermolina, 7. Alp

Telf. 972 892 033

www.hotel-solineu-la-molina.com

   @hotelsolineu

RIPOLLÈS



PURA VALL

Carretera de Puigcerdà s/n. Nau 4

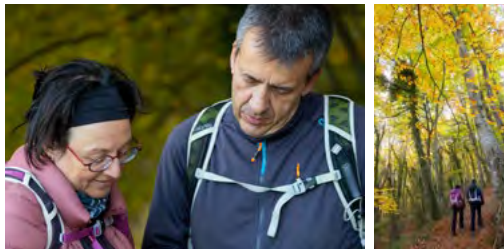
Ribes de Freser

Telf. 685 940 370

www.puravall.com

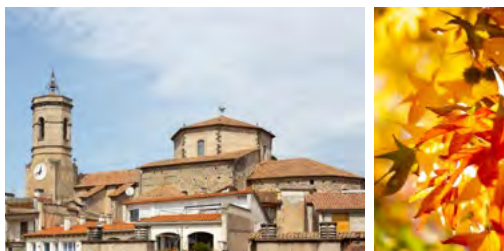
  @puravall / @pura_vall

GARROTXA

**LA VOLTA A PEU
A LA GARROTXA**

www.turismegarrotxa.com

@lavoltaapeualagarrotxa @turismegarrotxa

**HOTEL LA PERLA**

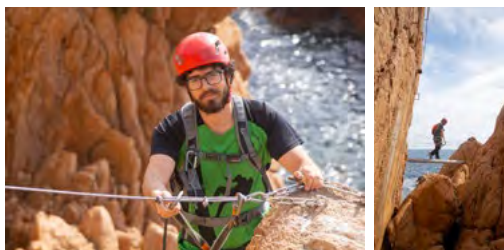
Crtra la deu, 9-11. Olot

Telf. +34 972 262 326

www.hotellaperlaolot.com

@hotellaperlaolot
@laperlahotel.olot

COSTA BRAVA

**AVENTURA GIRONA**

Carrer d'Empúries, 17.

Girona

Telf. 633 161 679

www.aventuragirona.com

@aventuragirona

**PANORAMA TRAILS**

Casa Rectoral, 5

Terradelles

Telf. +34 689 303 092

www.panorama-trails.com

@panorama-trails/@panorama_trails

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 otoño podéis consultar:





@Arnau Recasens

Sobre la autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos y todas las fotos.

© Kris Ubach

Portada - *E-bike* en la Cerdanya

Pág. 3 - Excursión en *Segway* por Llivia, con Altitud Extrem

Pág. 5 - La Cerdanya desde el Castell de Llivia; La Cerdanya en otoño

Pág. 6 - En e-bike por la Cerdanya; ruta en segway por Llivia

Pág. 7 - Colores de otoño en distintos lugares de la Cerdanya; en e-bike por la Cerdanya

Pág. 8 - Excursión por el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser

Pág. 10 - Dos panorámicas de Ribes de Freser desde la Vía Ferrata de la Roca de la Creu

Pág. 11 - La Vall d'Estremera en otoño

Pág. 12 - Imágenes de la Vía Ferrata de la Roca de la Creu, en Ribes de Freser; capitel de la iglesia de Queralbs y cañón Estret del Forn

Pág. 13 - Colores de otoño en distintos lugares del Ripollès

Pág. 14 - Hayedo en el camino que sube hasta el santuario de La Mare de Déu de la Salut

Pág. 15 - Panorámicas desde el santuario de La Mare de Déu de la Salut.

Pág. 16 - La bella Hostalets d'en Bas; señal en el camino

Pág. 17 - Observación de estrellas y planetas en Sant Andreu de Guitari, en la Alta Garrotxa; conferencia sobre Cosmología con Kilian Vindel; otoño en la Garrotxa

Pág. 18 - Vegetación silvestre en época otoñal

Pág. 19 - Puentes en la Vía Ferrata de la Cala del Molí, en Sant Feliu de Guíxols

Pág. 20 - Vía Ferrata de la Cala del Molí

Pág. 21 - Ruta a caballo con Panorama Trails

Pág. 22 - Ruta a caballo con Panorama Trails y caballos

Pág. 23 - Vía Ferrata de la Cala del Molí y ruta a caballo por el interior de la Costa Brava

Pág. 24 - Caballo en el interior de la Costa Brava

PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE OTOÑO 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

