

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 sky is a clear, pale blue. The lower half of the image is a deep blue underwater scene. A scuba diver is visible, swimming horizontally. The diver is wearing a black wetsuit, a black mask, and a green and black striped BCD. Their fins are black with blue tips. The water is clear, and the light from the surface creates a gradient from dark blue at the bottom to a lighter blue near the surface.

PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE VERANO DE LOS PIRINEOS AL MAR

KRIS UBACH



CERDANYA

PÁG.3



RIPOLLÈS

PÁG.7



GARROTXA

PÁG.13



COSTA BRAVA

PÁG.18





CERDANYA

PÁG.3

Cerdanya

En verano, la Cerdanya parece uno de esos cuadros pintados por los impresionistas. Con esa luz única —que cautivó, entre otros, a Josep Pla— con sus prados al sol, sus caballos pastando y esa explosión de color floral que parecen las pinceladas de un óleo.

Hoy, en uno de esos días luminosos, he quedado con el guía local Xavi Fanlo, de Altitud Extrem, un montañero todoterreno que conoce esta esquina del Pirineo como nadie. Xavi no es la primera vez que me guía por esta **Cerdanya** de muchos rincones insólitos, pero esta vez lo hará no solo para velar por mi seguridad durante el camino, sino también para ayudarme a interpretar toda esa vida vegetal y animal que puebla las montañas cuando la nieve se retira. La ruta empieza en altura, en el refugio **Niu de l'Àliga** al que llegamos con el Telecabina Cadí-Moixeró, que está abierto también en verano y desde aquí comenzamos a descender —menos mal que llevamos bastones— por una pendiente abrupta y en fuerte desnivel. Solo arrancar a caminar ya vemos el primer animalito, un mustélido “Fíjate, allí hay un armiño —dice Xavi echando mano de los prismáticos— ahora en verano están más gorditos y tienen el pelo de color pardo. En invierno, cuando cambian el pelaje y son completamente blancos, cuesta más verlos.” Seguimos caminando bajo el suave planear de los buitres y llegamos a un saliente rocoso que se abre sobre el paisaje, glorioso, de la Catalunya más montañera. Mi guía me va indicando con el dedo: “**Aquello es la sierra del Catllaràs y esas de ahí son la sierra d'Ensija y los Rasos de Peguera. Lo que ves allí es el Pedraforca, aquello otro es Montserrat y si te fijas también se ve el Montseny** —Fanlo va recitando perfil tras perfil sin dudar en ningún momento— Desde aquí también se ve el macizo del

Turbón, que está en Aragón y el pico del **Carlit**, ya en tierras francesas”.

Siempre he pensado cuan necesario es andar por los montes con un guía. Por muy montañero independiente que uno sea —como es mi caso— siempre acabo alegrándome de caminar al lado de alguien que conoce bien todo lo que, estático o en movimiento, forma parte del paisaje.

Me despido de Xavi prometiendo volver en invierno y regreso, para descansar, a otro de mis clásicos en **La Molina**: el Hotel Solineu. Sus dueñas, Conxita Ferrarons y Anna Vilaseca me hacen saber cuanto me han echado de menos. Les suele pasar, mucha de su clientela es repetidora. Y no sabría decir si es por el ambiente familiar que han sabido crear en su alojamiento, por su estratégica ubicación en La Molina o por la comodidad de sus apartamentos...o por todo un poco. Paso la tarde en la terraza del Solineu con un té y un buen libro, hasta que la temperatura vespertina pirenaica me sugiere entrar a ponerme un jerseycito.





“Entre finales del siglo XVI y el siglo XIX se construyó todo un entramado de túneles para conectar la zona intramuros con la parte exterior de la muralla”

Mi plan para el siguiente día en la Cerdanya es visitar su capital. Ya conozco su Museu Cerdà y he recorrido en múltiples ocasiones el entorno de ese lago que es el orgullo del **Puigcerdà** decimonónico. Pero esta vez quiero adentrarme en los secretos enterrados —enterrados, literalmente— de esta localidad convertida en Villa Real por el rey Alfonso I. Empiezo la visita en la plaça de Santa Maria, el espacio donde, antes de la guerra, se erigía la catedral. Mi guía es Xavier Valiente, un tenaz arqueólogo local que ha estado muchos años trabajando en el subsuelo de la ciudad. Con él empezamos visitando el campanario, el único elemento arquitectónico de la basílica que quedó en pie después de que el ejército republicano la desmontara piedra a piedra en el año 1936. “El campanario se salvó porque lo utilizaron como base para montar una pieza de artillería antiaérea.” Desde lo alto de la torre —las vistas sobre el valle son espectaculares— Xavier me cuenta las múltiples vicisitudes por las que pasó Puigcerdà en el pasado. Después bajamos a los sótanos, un

espacio escondido justo debajo de la oficina de turismo “Aquí desenterramos el antiguo puente medieval que accedía al portal norte de la muralla —indica Valiente, quien participó en la excavación— pero para subsuelo interesante el que recorre todo el casco antiguo de la ciudad”. Caminamos por la vieja Puigcerdà medieval y accedemos a los túneles por la antigua prisión conocida como Ull de Basilisc. “Entre finales del siglo XVI y el siglo XIX se construyó todo un entramado de túneles para conectar la zona intramuros con la parte exterior de la muralla. Era una vía de escape ante un eventual estado de sitio. Se sabe que Puigcerdà estuvo sitiada 26 veces en 300 años.”. Caminamos por un túnel oscuro que rezuma humedad que fue convertido en hielera primero y en prisión después. “Justo encima nuestro hay una sucursal bancaria. Muchas de las casas de la actual Puigcerdà tienen entrada a esta red de túneles y sus propietarios ni siquiera lo saben” cuenta Xavier. Es, realmente, fascinante.



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. Está incluido en el inventario de espacios de interés geológico de Catalunya (IEIGC).

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.

Parc Natural del Cap de Creus

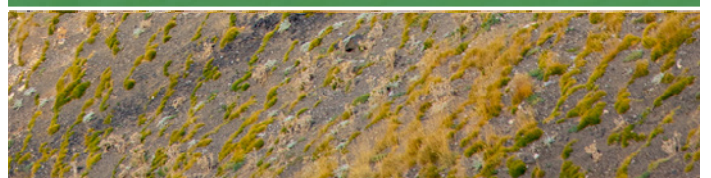
La *tramuntana* ha modelado estos parajes hasta convertirlos en un espacio singular a caballo entre la tierra y el mar. Su litoral está salpicado de pequeñas calas y recovecos solo accesibles a nado o en kayak.

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el 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.7

Ripollès

Aún no ha amanecido en la **Vall de Núria** y yo ya estoy preparada con los prismáticos para dirigirme hacia el flamante observatorio de aves que se ha instalado junto al camino que desde el santuario sube hasta el **Pic de l'Àliga**. Justo cuando las primeras luces del día tiñen de malvas el horizonte, un macho de piquituerto aparece en escena. El panel ubicado dentro del *hide* —con las ilustraciones y los nombres de cada especie— son una ayuda inestimable para saber que, tras el piquituerto vienen algunos pinzones. Y también un precioso carbonero que se deja fotografiar, sin complejos, encaramado sobre un comedero. Estos cielos también son zona de paso recurrente para varias especies emblemáticas de gran tamaño como los quebrantahuesos o las muy singulares águilas doradas, pero esta mañana solo algunos buitres —también majestuosos, cabe decir— deciden romper el silencio de las rapaces.

Después de quemar las baterías de la cámara fotográfica, bajo hasta el santuario y compruebo que a media mañana la actividad junto al lago es frenética. Los turistas pasean en barca de remos, visitan la **ermita de San Gil**, montan a caballo o simplemente toman el sol estirados en el césped. Antes de subirme al tren cremallera para bajar hasta **Ribes de Freser** y como todavía quedan muchas horas de sol por delante, decido caminar por la **Ruta de los Puentes Históricos de la Vall de Núria**. Se levantaron en el pasado para facilitar el paso de peregrinos y pastores y hoy son muy recurrentes para hacerse *selfies*.

Son el **pont de Sant Gil**, el de **Sant Ignasi**, el del **torrent d'Eina** y mi favorito, el de **Mulleres**, donde como manda la tradición moderna, una familia entera está posando para la foto.

Por la noche mi hogar será el Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents, en Ribes de Freser, un lugar de paz apartado de todo, en el que siempre me gusta recalar cuando viajo por esta parte del Ripollès. Un baño en la piscina climatizada del spa pone las cosas en su sitio a nivel muscular. Y luego, para equilibrar los niveles de energía, me rindo a la cocina creativa —hoy me lo he ganado— que sirven en el restaurante del hotel. Un bacalao confitado con compota de pera y *alloli* de membrillo y un *coulant* de chocolate con frutos rojos me darán una dosis de energía extra para lo que me espera mañana.

“Estos cielos también son zona de paso recurrente para varias especies emblemáticas de gran tamaño como los quebrantahuesos o las muy singulares águilas doradas”



El siguiente día en el Ripollès arranca enfundándome un neopreno, un arnés y un casco. He quedado con Esteve, el *alma mater* de la compañía de guías locales Ama Dablam, quien será mi instructor hoy en una actividad que hacia mucho que no practicaba: el **barranquismo**. “En esta zona se pueden hacer varios cañones”, cuenta Esteve mientras encaja dos cuerdas dentro de un petate. “Hoy haremos el **barranco del Freser inferior** que es muy familiar, pero aquí también están el **Freser superior**, el **barranco de la Corba** y el **barranco de Núria**. Este último es uno de los mejores de Catalunya, pero es más técnico y exigente que los otros; solo podemos hacerlo entre junio y octubre, porque en primavera lleva demasiada agua y en invierno se hiela y es peligroso —sentencia Esteve— Los barrancos están vivos y hay que conocerlos muy bien porque las condiciones pueden cambiar de un día para otro”.

Cargamos con todo y empezamos a andar cuesta arriba superando mucho desnivel en un tramo muy corto. Subimos, subimos y aunque el neopreno agobia un poco sabemos que pronto tendremos una recompensa en forma de pozas de agua bien fresquita. Sacamos una foto junto a la pintoresca cascada **Salt del Grill** y continuamos el ascenso. Finalmente llega el momento de entrar en materia. Esteve da unas recomendaciones de seguridad, comprueba que todo en mi arnés esté en su sitio y empezamos, ya muy pronto, con un salto. El guía salta primero. Ya en el agua comprueba que todo está en orden y me indica exactamente el punto en el que debo caer. Nervios, agunto la respiración, vamos allá. El agua está helada, pero se agradece. Después de un salto viene otro y un tobogán de piedra y un descenso en *rappel* y otro salto... La actividad es excitante, pero si algo me fascina de verdad es



este paisaje fluvial encajado entre paredes de roca pulida. Cae agua por todas partes. Un paraíso líquido. Es un lugar tan precioso como inaccesible al que solo llegan los animales y aquellas personas que, gracias a guías como Esteve, tienen la suerte de poder llegar hasta aquí.

“Los barrancos
están vivos y hay
que conocerlos
muy bien porque las
condiciones pueden
cambiar de un día
para otro”





En verano...

...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 *xicoies* (diente de león) en la Cerdanya, los gazpachos de frutas, los *empedrats* con *fesols* de Santa Pau D.O.P o los arroces con vegetales o marisco.

...apetece meterse en el mar para hacer actividades acuáticas. Más allá del kayak, la vela y el submarinismo, la Costa Brava también ofrece otras experiencias marinas como el surf y el paddle-surf, la natación guiada, el snorkel o el *coastering* entre otras.





GARROTXA

PÁG.12

Garrotxa

Siempre apetece venir a la Garrotxa. Sea la época del año que sea. Y aunque esta comarca se llena de visitantes especialmente en otoño — para maravillarse con esos árboles de hoja perenne que tiñen el paisaje de ocres— a mi me encantan sus veranos luminosos, la fresca de sus bosques a la sombra y sus pozas escondidas.

Hoy, por ejemplo, he pasado el día entero explorando las zonas verdes que rodean la ciudad de **Olot**, que son muchas, muy extensas y muy fresquitas. He estado haciendo tiempo para encontrarme, ya a última hora de la tarde, con Xavier Béjar, guía naturalista de la empresa Tosca. Xavier, que lleva 25 años trabajando en el **Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa**, me acompañará para realizar una suerte de safari nocturno en miniatura, el *Bestioles de Nit*, por los **Paratges de la Moixina**. “Este humedal forma parte del parque natural y ya a mediados del siglo XX fue catalogado como *paisaje pintoresco*”, cuenta Xavier mientras carga con toda una serie de instrumental en su mochila, a saber, guías ilustradas, linternas y un cazamariposas entre otras cosas. Nos adentramos en el bosque para empezar nuestra ruta, caminamos lentamente iluminando con los frontales y a la altura de los **estanyes d’en Broc**, el guía saca un receptor de ultrasonidos “Este aparato hace audible el sonido de los murciélagos”, dice. Y los oímos, vaya

si los oímos. El crepúsculo es su hora de máxima actividad.

Seguimos andando y Xavier no quita ojo del suelo, de los troncos de los árboles, de los charcos, levanta piedras y aparta ramas... Encontramos una **rana reineta** (*Hyla meridionalis*) y una preciosa **culebra de Esculapio** (*Zamenis longissimus*), el mítico animal asociado al dios griego de la medicina, que se deja fotografiar sin dificultad. “Éstas dos especies son autóctonas, pero aquí también hay mucho animal exótico introducido en los años 90, como el cangrejo americano o la tortuga de Florida —me explica Béjar en el mismo momento que oímos la voz de un cárabo, una especie de lechuza— Aquí tenemos varias especies autóctonas que están claramente amenazadas, una de ellas es el cangrejo de patas blancas, el *Austropotamobius pallipes*”.

No vemos a ninguno de ellos, pero espero poder verlos pronto gracias a las labores de conservación de esta especie que se llevan a cabo en el parque natural.





El tiempo me pasa volando entre culebras, ranas, insectos y cantos de aves nocturnas. Me despido de Xavi y pongo rumbo a la vecina **Santa Pau** donde tengo previsto pasar la noche. En Cal Sastre me reciben Eva Moliné y Jesús Pont, una simpática pareja que hace ya 35 años decidieron abrir este negocio familiar en el núcleo medieval de Santa Pau. El alojamiento y el restaurante ocupan dos casas antiguas del siglo XV que ellos mismos, con sus propias manos, restauraron y decoraron con antigüedades y obras de pintura catalana. El lugar es realmente acogedor. Acabo el día probando la cocina tradicional que tanta fama ha dado a Cal Sastre en las últimas décadas. Certifico que su *caneló* de butifarra con bechamel de trufa y sus *fesols de Santa Pau* son dignos de un viaje hecho a propósito solo para ellos.

La mañana siguiente tengo previsto hacer una caminata circular con origen y final en Santa Pau para conocer algunos de los paisajes de agua más recónditos (y fotografiados) de la Garrotxa. Mi guía es Ferran Puig, de En Ruta Girona, quien me mostrará el camino y me ayudará a interpretar el paisaje y la flora que tapiza este bucólico rincón de Catalunya. Salimos del núcleo

urbano y los cultivos se extienden en todas direcciones: “Lo que ves aquí son los famosos **fesols de Santa Pau Denominación de Origen Protegida** —explica Ferran— Estamos a 400 metros de altura, ésto es tierra volcánica y además tenemos un micro-clima diferenciado. Por ello la legumbre que crece aquí es tan especial y está tan valorada”. Continuamos andando por un robledal y pronto encontramos la primera poza, el **Gorg de Can Cotilla**. A esta hora de la mañana todavía no hay gente y francamente, sin querer ser cursi, el lugar me parece un estanque de ninfas. La luz se cuele entre los árboles, cantan los pájaros, la superficie del agua, como un espejo, solo se ve interrumpida por una pequeña cascada en un extremo... Me siento como aquellos escritores del Romanticismo que se veían superados por la belleza del paisaje. Seguimos caminando hasta las siguientes pozas, la del **Salt de Can Batlle**, el **Gorg Blau**...y Ferran me habla sobre el **roble carballo** (*Quercus robur*) tan característico de esta zona. Podría quedarme aquí admirando la belleza fresca de los *gorgs* y —como hizo el poeta Maragall que se enamoró de este rincón— pasear entre hayas y robles durante semanas.

“Estamos a 400 metros de altura, ésto es tierra volcánica y además tenemos un micro-clima diferenciado. Por ello la legumbre que crece aquí es tan especial y está tan valorada”





**“El verano que más dura
buen invierno asegura”.**

Refrán popular

COSTA BRAVA

PÁG.17



Costa Brava

He dejado el mar para la última de mis rutas veraniegas. El mar. El paisaje más evidente para los meses de calor. Esta vez, no obstante, huiré de los entornos más concurridos para sumergirme de manera literal en el azul del Mediterráneo.

Mi primera cita es en la **playa de Montgó, en L'Escala**, donde Toni Albert de Kayaking Costa Brava ha prometido enseñarme algunos de los parajes más recónditos de este litoral cincelado por la *tramuntana*. Nos ponemos el neopreno, cargamos los remos y ya en el agua, nos subimos al kayak. Es uno de esos días luminosos tan típicos del estío en el Empordà, de amanecer dorado, sin (demasiado) viento y sin apenas presencia humana a estas horas de la mañana. "La gente siempre asocia las actividades de kayak al verano, pero lo cierto es que aquí el paisaje está espectacular todo el año y las temperaturas son bastante suaves incluso en invierno. Y el kayak, a no ser que sople mucho la *tramuntana*, se puede practicar en cualquier momento"—sentencia este veterano kayaquista que ha hecho travesías por todo el mundo. Nos ponemos remos a la obra y vamos avanzando por estos paisajes protegidos por el **Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter**. Nos acercamos al bello **Racó del Rec Fondo**, entramos en la **Cueva de la Sal**, vemos **Punta Milà y Punta Ventosa**...es cierto que creía conocer bien esta Costa Brava de mi infancia, pero no es menos cierto que Toni me descubre lugares de los que nunca antes había oído hablar. El paisaje desde el kayak —que nos permite pasar entre grietas, acceder a calas y entrar en cuevas— es toda una sorpresa. Una nueva Costa Brava que de repente se me revela, entera, por descubrir. Maravilloso.

Por la tarde hago otro hallazgo paisajístico desde el mar, esta vez a bordo de un catamarán. Acabada la ruta en kayak —al final nos ha dado para toda la mañana— he ido hasta el Club Nàutic de L'Escala para encontrarme con el instructor técnico Jordi Puig. "En unos 5 días de instrucción puedes aprender lo básico para navegar, por ejemplo, con una embarcación individual tipo Laser", explica Jordi. "Este aprendizaje te permitirá patronear una embarcación bajo supervisión de un instructor. Después, si lo que quieres es manejar la embarcación de modo autónomo, deberás cursar un nivel más avanzado". Ojalá pudiera quedarme para ese curso, pero como solo dispongo de unas horas, me apunto a una salida panorámica en catamarán.

Del mismo modo que la vieron los griegos que llegaron a estas costas hace más de 4.000 años, contemplo **Empúries** desde el mar. Precisamente, si los helenos se establecieron aquí, en este golfo, fue porque éste era un lugar propicio para la navegación. Desde el catamarán, mirando lo que queda del viejo puerto griego de mercancías y con los **Pirineos** al fondo, me siento mucho más cerca de aquellos *gironins* del siglo II a.C que decidieron hacer de este rincón del mundo su hogar.

“Navegaremos unos pocos minutos hasta las Illes Medes, que forman parte del parque natural y haremos la inmersión de El Dofí, una de las más populares aquí”

Paso la noche no muy lejos de aquí, sin salir de L'Escalà, en el Camping Punta Milà. Y no me instalo en una tienda de campaña o en un bungalow normal y corriente no. Mi alojamiento es una de esas tiendas *glamping* propias de un safari africano a las que no les falta su cama con colchón, su baño con ducha de agua caliente, su cocina y una terraza con tumbonas y con vistas a las estrellas que no son las de Tanzania, pero sí las de la Costa Brava que no están nada mal. Me duermo escuchando a las cigarras —un sonido que siempre me transporta a mi infancia en Platja d'Aro— y sueño en esa costa de recovecos insólitos que después de tantos años vuelvo a (re)descubrir.

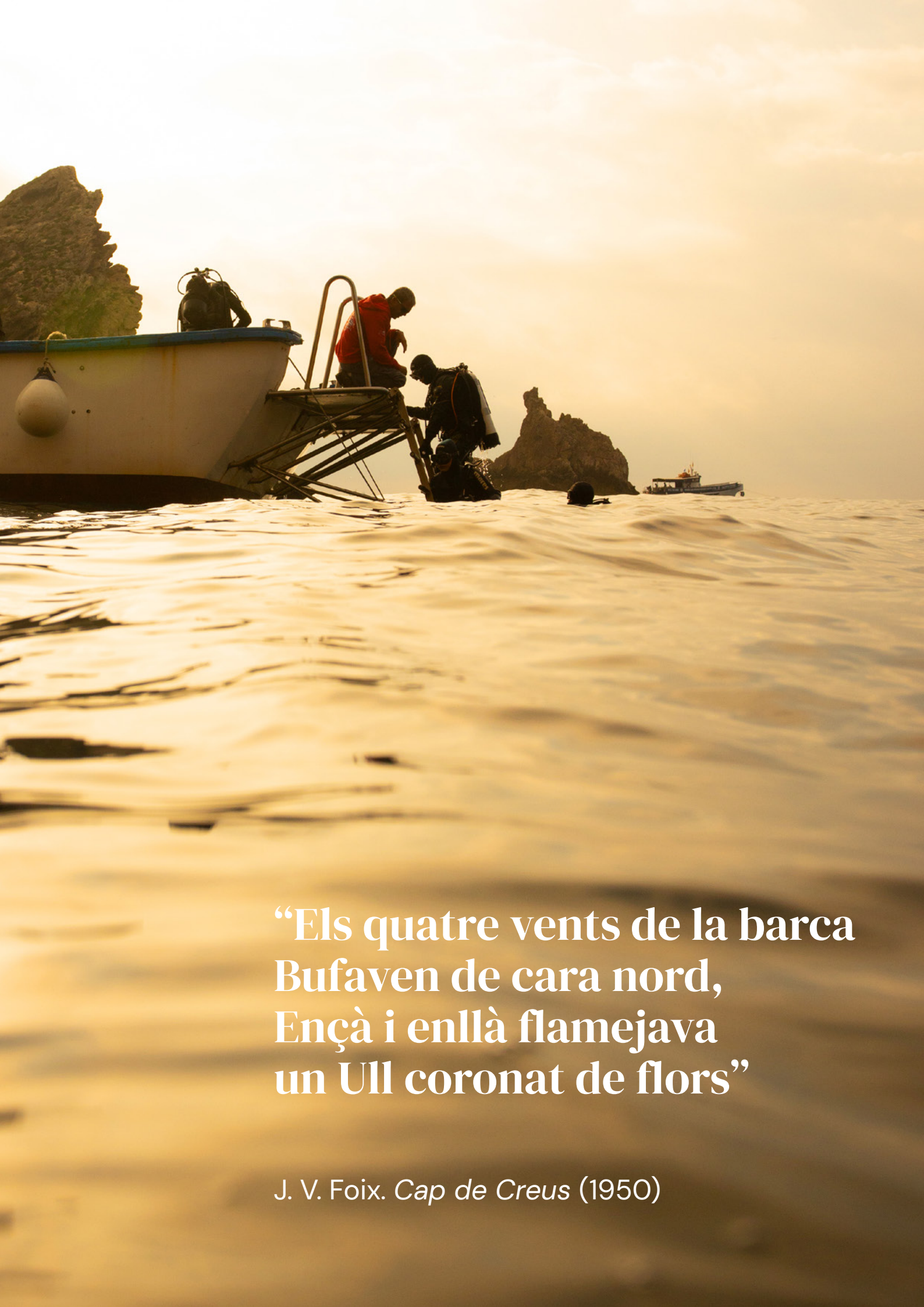
Otro día que comienza pronto, con el sol tiñendo de rosa el horizonte. Prometí sumergirme en el azul del **Mediterráneo** y eso es lo que voy a hacer, literalmente, en **L'Estar-tit**. Me presento en el Hotel & Diving Les Illes y allí conozco a los simpáticos Carles Bartomeu y Joan Roig, quienes serán mis Cicerones en esta aventura submarina.

Antes de que el paseo marítimo de L'Estar-tit se llene de turistas en busca de playa y helados, cargamos en el barco los neoprenos, los jackets, los reguladores, las aletas, los plomos y las botellas de aire comprimido. “Navegaremos unos pocos minutos hasta las **Illes Medes**, que forman parte del parque natural y haremos la inmersión de **El Dofí**, una de las más populares aquí”, explica Joan. “A más o menos 16 metros de profundidad, dentro de un túnel, colocaron una estatua de un delfín y de ahí le viene el nombre”.

Después de la navegación (es cierto que dura pocos minutos) y de equiparnos, Carles hace un *briefing* de por dónde nos vamos a mover. Y ya está. Llegó el momento. Joan y yo saltamos al agua. Vaciamos el aire del jacket, bajamos, compensamos. Empezamos la inmersión y se hace el silencio absoluto. Ese silencio puro, estático, que tantas veces cuesta encontrar en nuestro ajetreado día a día. Vemos coral rojo, nudibranquios de colores, la dichosa estatua del delfín y un banco de barracudas...Aquí también. Aquí también me quedaría una semana entera, en estado de ingravidez, viéndolo todo de color azul y saludando a los 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)

Guía práctica

CERDANYA



ALTITUD EXTREM

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

Telf. 616 554 039

www.altitudextrem.com

   @altitudextrem



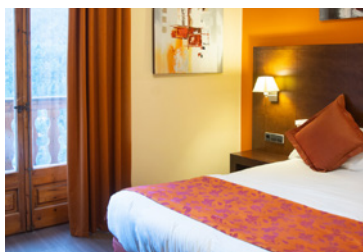
TURISME DE PUIGCERDÀ

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

RIPOLLÈS



GUIES AMA DABLAM

Telf. 615 233 442

www.guiesamadablam.com

   @guiesamadablam



HOTEL RURAL-SPA RESGUARD DELS VENTS

Camí de Ventaiola, s/n. Ribes de Freser

Telf. 972 728 866

www.hotelresguard.com

   @hotelresguard



VALL DE NÚRIA

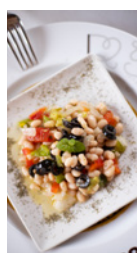
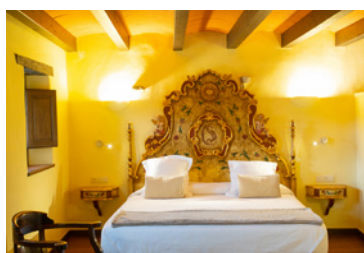
Queralbs

Telf. 972 732 020

www.valldenuria.cat

   @valldenuria

GARROTXA



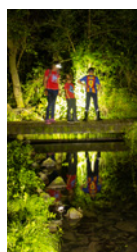
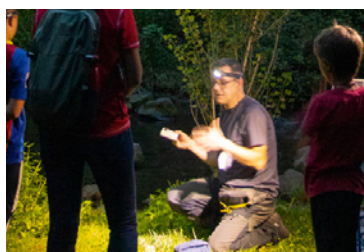
CAL SASTRE

Pl. dels Valls 5-9. Santa Pau

Telf. 972 680 095

www.calsastre.com

  @calsastre



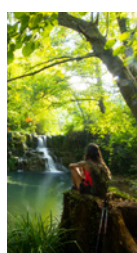
TOSCA

Camí de la Teuleria, 13. Olot

Telf. 972 270 086

www.tosca.cat

   @tosca.ambiental / @toscagarrotxa



EN RUTA GIRONA

Carrer Bartomeu Terradas Brutau, 5.

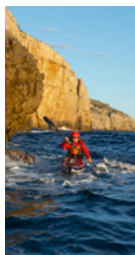
Sant Jaume de Llierca

Telf. 656 634 440

www.enrutagirona.cat

   @enrutagirona

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

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 verano podéis consultar:





@Miriam Ubach

Sobre la autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos y todas las fotos.

© Kris Ubach

Portada - Submarinismo en las Illes Medes

Pág. 3 - Excursión por La Cerdanya.

Pág. 4 - Observación de aves

Pág. 5 - El Pirineo catalán desde La Molina.

Pág. 6 - La Cerdanya; interior de la torre del campanario de Puigcerdà; plaça de Santa Maria, en Puigcerdà; observación de aves con Altitud Extrem

Pág. 7 - Salt del Grill.

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

Pág. 10 - Equitación en Vall de Núria; estación del tren cremallera en Queralbs; cuerda y descendedor para barranquismo; observatorio de aves, carbonero común y vistas panorámicas del santuario de Vall de Núria.

Pág. 11 - Barranco del Freser inferior

Pág. 12 - Gorg de Can Cotilla

Pág. 13 - Actividad nocturna *Bestioles de Nit*

Pág. 14 - Visita guiada por Santa Pau con En Ruta Girona

Pág. 15 - Safari nocturno por els Paratges de la Moixina; Ruta dels Gorgs de Santa Pau y gorg de Can Cotilla

Pág. 16 - Culebra de Esculapio (*Zamenis Longissimus*)

Pág. 17 - Kayak en la Costa Brava

Pág. 19 - Ruta en Kayak desde la playa de Montgó, en L'Escala

Pág. 20 - Submarinismo con Hotel & Diving Les Illes; Embarcación láser frente a Empúries; kayak

Pág. 21 - Submarinismo en las Illes Medes

PIRINEU DE GIRONA

VIAJE DE VERANO 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

