



PIRINEU DE GIRONA

VIATGE DE TARDOR DELS PIRINEUS AL MAR

KRIS UBACH

LA Cerdanya

PÀG.3

EL RIPOLLÈS

PÀG.7

LA GARROTXA

PÀG.14

COSTA BRAVA

PÀG.18



LA Cerdanya

PÀG.3

La Cerdanya

Després que l'estiu hagi omplert d'alegria els seus pobles, de senderistes les seves muntanyes i de visitants les seves esglésies romàniques, la tardor deixa una mica més solitària la Cerdanya. En aquest *impasse* entre les vacances estiuenques i les primeres neus, la comarca està més tranquil·la del que és habitual, amb els arbres tenyits de tardor i unes temperatures suaus que encara conviden a passar les hores a l'aire lliure.

És un dels moments més fascinants per a recórrer aquests paisatges i també per a tastar una gastronomia de temporada que és generosa en bolets, en carns ecològiques i en trinxats que, amb la baixada de temperatures, tornen a venir de gust.

Avui m'he apropiat fins a **Llívia** —una població que va quedar com una illa dins de França per un buit administratiu en el segle XVII— per a fer una activitat apassionant i que és nova per a mi: una ruta en Segway. Bé, matiso, ja havia recorregut un parell de ciutats sobre aquest enginyós vehicle elèctric, però aquesta serà la primera vegada que l'utilitzi per a fer una ruta muntanyenca.

El meu instructor en aquesta aventura serà en Rafa Vadillo, d'Altitud Extrem, un veterà mestre de mestres de l'escalada en gel que per a omplir d'activitats els períodes de l'any sense fred va triar especialitzar-se en aquesta mena de rutes "elèctriques".

"El Segway es va inventar per a donar mobilitat a les persones amb certes dificultats per a caminar, però al final va quedar com un vehicle per a l'oci" —explica en Rafa mentre es col·loca el casc— "Mira, la base porta un giroscopi, un ordinador i uns motors que mantenen el vehicle dret en tot moment. Tu només has de pujar-hi

i inclinar el cos cap a la direcció en la qual vulguis avançar".

Faig unes primeres proves i tot va bé: flexiono una mica els genolls, deixo caure el pes cap endavant i l'enginy es posa a caminar; si m'inclino cap a la dreta, la màquina gira lleugerament en aquesta direcció. Perfecte, sembla molt senzill. Ja podem posar-nos en marxa.

Cobrir els primers metres per Llívia sobre terra asfaltat resulta molt fàcil, però quan entrem a una pista de terra amb força sots i desnivell la cosa canvia. Tinc sort que en Rafa està pendent de la meua seguretat en tot moment i que aquests Segway —de rodes més gruixudes que els urbans— estan preparats per a tots els terrenys. Mentre rodegem una zona de bosc li vaig prenent la mida a l'enginy. Ens enfilem per un camí sota una pineda i travessem un parell de nuclis urbans; després avancem al costat d'una vegetació de ribera que té el color del foc. El terreny irregular té la seva dificultat i encara que ens movem a una velocitat molt moderada, els petits desafiaments en forma de sots afegeixen un puntet d'adrenalina a l'excursió. Finalment, ens enfilem fins al Castell de Llívia i des de dalt contemplem com els grocs, els taronges i els vermells han pres possessió de la vall fins a l'infinit.



“El Segway es va inventar per a donar mobilitat a les persones amb certes dificultats per a caminar, però al final va quedar com un vehicle per a l’oci. ”

Sense acomiadar-me d’en Vadillo, que s’apunta a la meva següent aventura, em dispo a passar la tarda pujada en un altre vehicle elèctric, aquesta vegada, una bicicleta. L’expert d’Altitud Extrem per això és l’Adam Grifoll, que arriba molt animat amb la ruta que ha pensat per a avui.

“La tardor està al seu millor moment —diu l’instructor— serà una tarda perfecta. Sortirem de Llivia i pujarem fins aquell coll d’allà” —ens indica l’Adam assenyalant un punt en alçada que, vist des d’on som, em sembla inassolible. Bé, posem-nos en marxa...

Abans de sortir parem atenció a les quatre instruccions necessàries per fer servir les *e-bikes*, que en realitat simplement incorporen un sistema de transmissió que augmenta la potència del pedaleig. Per a això, la bici elèctrica va equipada amb un motor, una bateria i un dispositiu que et permet decidir quin nivell de potència necessites.

“Si no pedales, el motor no s’activarà” —aclareix l’Adam— “ets tu qui mou la bicicleta i durant la marxa decideixes si vols o no assistència i en quin grau”.

Després de les explicacions comencem a pedalar en direcció a **Puigcerdà** tot i que de seguida ens desviem i comencem a agafar desnivell. No l’he necessitat a la plana, però amb les primeres pujades provo l’assistència *Eco* (la més baixa de la gamma) la qual cosa em facilita molt l’ascens... de sobte em veig reforçada i pujo a un ritme amb el que en condicions normals no podria ni somiar. Ben bé com si fos una corredora del *Tour* atacant el Tourmalet. Deixem l’asfalt i entrem en matèria encarant un fort pendent de terra humida. Avancem entre arbres caducifolis tenyits de groc que s’intercalen entre pins de verd intens; l’espectacle cromàtic és inigualable.

La pujada al coll que em va semblar impossible ens ha fet suar, sí, i tinc la certesa que sense l'assistència extra no hagués estat capaç d'arribar fins aquí dalt. La Cerdanya ens mira des de baix: la vall que té tants miradors llueix colors i boirines

enredades al paisatge. A baix als prats, els cavalls esperen les primeres neus que canviaran per complet l'aspecte i el ritme de la comarca. Tant de bo enguany la tardor i la seva explosió cromàtica s'allarguin una miqueta més.





Parcs Naturals sostenibles

A la Costa Brava i el Pirineu de Girona hi ha vuit parcs naturals, cinc dels quals certificats amb la Carta Europea de Turisme Sostenible i un en procés de certificació.

Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser

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

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

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

Parc Natural del Cap de Creus

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

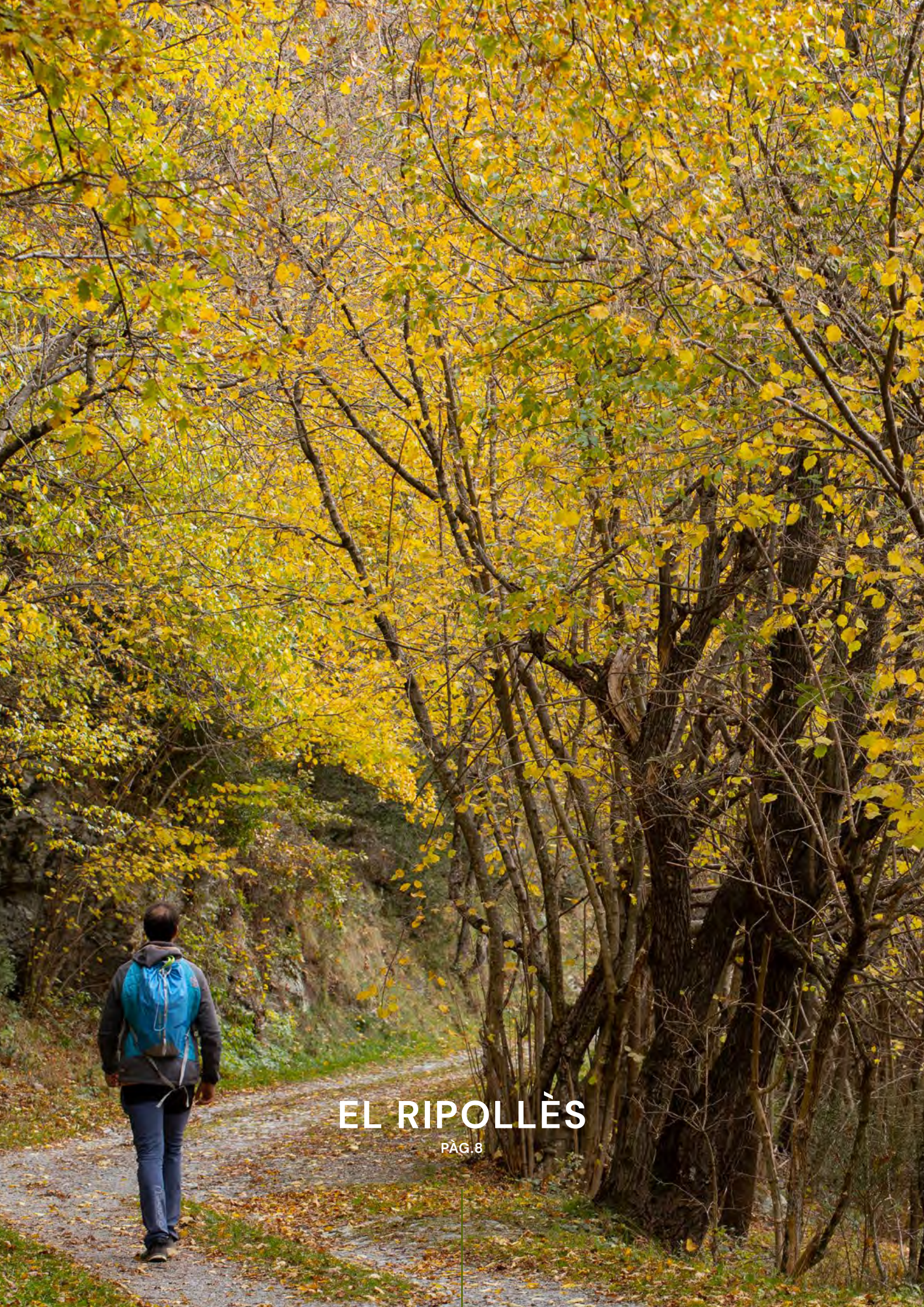
Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter

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

Parc Natural del Montseny

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





EL RIPOLLÈS

PÀG. 8

El Ripollès

Al Ripollès hi ha molts dels cims que a principis del segle XX van atreure els primers excursionistes científics catalans que s'atreviren a escalar el **Puigmal** (2.910 m) o el **Costabona** (2.465 m) i que s'aventuraren a esquiar pels vessants de la **Vall de Núria** o **Vallter** molt abans que existissin les instal·lacions esportives. Per a totes aquestes gestes d'antes —i també per a les d'avui dia— la base d'operacions estava normalment a **Setcases** o a **Ribes de Freser**, localitats per les quals passem gairebé sense parar per aquella urgència que molts tenim d'arribar com més aviat millor a les muntanyes. No obstant això, aquesta vegada he decidit quedar-me a Ribes de Freser...

Per a guiar-me en aquesta nova aventura he quedat amb l'Oriol Mestre, de Pura Vall, una petita empresa de guies locals que lluita diàriament perquè les experiències turístiques a la comarca siguin úniques, ètiques i sostenibles, la qual cosa resulta molt necessària per a preservar l'entorn pirinenc. Ens citem amb el guia al mateix centre històric de Ribes de Freser i el veig arribar ben carregat amb dos cascs i una motxilla.

"Mira —em diu en Mestre assenyalant una agulla de roca que sobresurt per sobre de les últimes cases del poble— allò és un granòfir, una formació d'origen volcànic de l'era paleozoica; és l'únic que tenim a tota Catalunya. I saps què?, pels seus perfils hi passa la Via Ferrada de la Roca de la Creu, que és l'activitat que farem avui".

Meravellada per aquesta descoberta tan aventurera, tan vertical i tan pròxima al nucli urbà acompanyo a l'Oriol entre les cases de Ribes de Freser en direcció a les agulles vermelloses que en el passat van ser l'interior de la xemeneia d'un volcà. En menys de deu minuts —en una de les aproximacions a vies ferrades més senzilles que recordo— arribem a l'inici de l'itinerari i ens equipem amb el casc, l'arnès i el dissipador. Escolto les explicacions i instruccions de seguretat que m'indica l'Oriol: "El recorregut té uns 150 metres de llarg per 60 metres de desnivell i està catalogat com un K2-K3 dins de la dificultat de l'escala de Hüsler, que les classifica entre K1 (fàcil) i K6 (extremadament difícils)", exposa.

Encara que la Via Ferrada de la Roca de la Creu no hauria de presentar dificultats extremes, considero indispensable portar

**"La força de braços
i l'adrenalina
necessària en
alguns trams es veu
compensada amb
l'arribada a petits
replans que ens
permeten descansar"**



un guia i una corda de seguretat per si sorgís qualsevol problema. Som-hi!

La ruta es presenta molt vertical des del primer moment i avancem sempre assegurats a la línia de vida. La força de braços i l'adrenalina necessària en alguns trams es veu compensada amb l'arribada a petits replans que ens permeten descansar i girar la mirada sobre les teulades i els boscos tardorencs que s'estenen sota els nostres peus. Després de l'ascens de successius blocs de pedra amb l'ajuda de graons i d'algun flanqueig que ens fa patir una mica arribem, en poc menys d'una hora, al final de la ferrada: la vista des de dalt ens deixa bocabadats. És una perspectiva absolutament diferent i sorprenent d'aquesta Ribes de Freser que sempre contemplem a peu de riu. Acabada l'aventura estem tan eufòrics que ens animem a continuar cap amunt pel camí equipat que puja fins al **Castell de Segura**. Des d'aquí, asseguts en silenci, contemplem embadalits els boscos que la tardor ha pintat de colors. "Aquesta és la millor època per a venir aquí —em confessa l'Oriol— perquè a l'estiu fa massa calor, hi ha massa gent i et perds aquesta explosió de color que té el paisatge durant els mesos previs a l'hivern".

Un altre dia més a Ribes de Freser, aprofito per a quedar amb en Yasser El Bejjaji, un bon coneixedor d'aquestes muntanyes (i company d'Oriol a l'empresa Pura Vall) a qui ja considero un amic, amb qui la passada primavera vaig realitzar l'ascens a les fonts del Ter, a Vallter 2000. Aquesta vegada en Yasser s'ha ofert a mostrar-me un d'aquells racons pròxims a Ribes que es converteixen en tot un carnestoltes de

colors a la tardor i que, a diferència d'altres indrets propers, rarament es troba massificat. Comencem la nostra ruta a l'església romànica de Sant Jaume de Queralbs —em fascina el bestiar als capitells del porxo— per a endinsar-nos a peu al **Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**. A la caminada, que és senzilla i sense massa desnivells, no és tan rellevant la distància recorreguda com la interpretació del paisatge que en Yasser va fent a cada pas. "Aquest camí condueix a l'**Estret del Forn** i al principi discorre per antics camps de conreu, mira, això d'aquí són prats de dall, prats destinats a fer créixer herba que es tallarà per a donar menjar al bestiar". Avancem passejant entre arbres que en aquesta època de l'any llueixen intensos tons de



groc i ens endinsem a la **Vall d'Estreme-
ra** tot resseguint el riu Tosa. En Yasser no
treu l'ull del curs fluvial i entenc perquè
quan al cap d'una estona aconseguim
trobar una salamandra de colors vistosos.
Caminem gaudint de la solitud d'aquests
paisatges aquàtics i tot d'una, a les coves
que s'obren a les roques calcàries distin-
gim alguns ratpenats. Arribats a l'engorjat
de parets verticals de l'Estret del Forn,
fem mitja volta i agafem un camí alterna-
tiu de tornada que (aparentment) només
coneixen els autòctons. És un corriol es-
tret, ombrívol, espectacular, que s'obre pas
entre vegetació espessa, on hi abunden els
bolets, l'orgull gastronòmic d'aquesta zona.
Decidim deixar intactes aquestes delícies
perquè les recullin els boletaires locals i
tornem cap a Ribes de Freser. Amb la idea
dels bolets al cap, decidim buscar un bon
restaurant on ens els serveixin fets a la
brasa amb all, julivert i un rajolí d'oli d'oliva.
Podria haver un millor final de ruta?

**“Aquesta és la millor
època per a venir
aquí perquè a l'estiu
fa massa calor, hi ha
massa gent i et perds
aquesta explosió
de color que té el
paisatge durant
els mesos previs a
l'hivern”**





A la tardor...

...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.

...cal tastar la **cuina** dels bolets, el producte gastronòmic estrella de la temporada a llocs com la Cerdanya, la Garrotxa i el Ripollès. Val la pena escollir els guisats com el conill amb bolets i el fricandó, o simplement demanar un saltat de ceps, rovellons o rossinyols... amb all i julivert. Durant els mesos tardorencs diversos pobles del Pirineu celebren festes i fires del bolet.

...els **bosc**s estan al seu millor moment per a fer activitats de senderisme, hípica o bicicleta de muntanya. A la Costa Brava i el Pirineu de Girona hi ha moltes arbredes de fulla caduca que ofereixen una explosió de colors especialment fotogràfica; són molt vistosos els entorns dels municipis d'Alp i Llivia, a la Cerdanya; Santa Pau a la Garrotxa; Ribes de Freser al Ripollès i la zona de l'Albera a la Costa Brava.





LA GARROTXA

PÀG.14

La Garrotxa

És la destinació tardorenca per excel·lència. La Garrotxa i més concretament les seves fagedes, són el lloc més desitjat quan volem fotografiar fulles de colors. Si no investiguéssim massa acabaríem visitant el bosc català més famós, la Fageda d'en Jordà, però la veritat és que més enllà de l'arbreda a la qual va cantar en Joan Maragall hi ha molts altres racons de la comarca on podem contemplar arbres que llueixen tots els matisos que hi ha entre el groc pàl·lid i el granat.

Per a endinsar-me en alguns d'aquests espais naturals no tan mediàtics he quedat amb una parella de caminaires que coneixen pam a pam tot allò que a la Garrotxa es digui camí, sendera, pista forestal, calçada, senda, viarany o corriol. L'Anna Plana i en Sergi Romero són els autors d'una guia senderista *La Volta a Peu a la Garrotxa* (Editorial Llibres de Batet) per a la qual es van dedicar a explorar —a consciència, amb un GPS i dues motxilles— tot allò que es pogués caminar dins del territori garrotxí. Quan em cito amb la parella a Sant Feliu de Pallerols i apareixen abillats de dalt a baix com qui es disposa a anar a peu fins a Compostel·la, de seguida m'adono que estic davant de dos senderistes molt i molt experts.

“De fet, nosaltres ens vam conèixer al camí de Sant Jaume francès. Ens vam dir hola en un alberg i mai ens hem dit adéu —explica l'Anna— Després de Santiago

de Compostela vam fer moltes altres rutes: el Camí del Nord, el Portuguès, diversos GR... fins que vam decidir crear la nostra proposta d'itinerari circular per la Garrotxa.”

Comencem a caminar a **Sant Feliu de Pallerols** i la nostra idea és arribar fins a **Les Preses**, que en el llibre *La Volta a Peu a la Garrotxa* correspon a l'etapa 4. Només sortir del poble el camí grimpa cap amunt en direcció al santuari de La Mare de Déu de la Salut. El corriol fa pujada i és força pedregós en alguns trams, però hi ha ombra, unes quantes fonts i l'embolcall tardorenc que ens cobreix —caminem sota els ocres de la fageda— compensen l'esforç. Pugem i pugem encara més i quan arribem al santuari unes dues hores més tard, quedem embadalits amb les vistes sobre la **Serralada de Finestres**. Des d'aquí es veu des del **Puigsacalm** i fins i tot el **Canigó**!





"Això és el sostre de *La Volta a Peu a la Garrotxa* —m'indica en Sergi— dels 200 quilòmetres i 10+1 etapes que té la ruta, aquí, a 1.060 metres sobre el nivell de la mar, estem al punt més elevat". Després de prendre'ns uns cafès al bar del santuari escometem la resta del camí sabent que el que ens queda ja serà, més o menys, planer i de baixada. Descendim travessant el **Collsacabra**, ens endinsem a la pintoresca **Vall d'en Bas** i creuem pobles de bellesa singular com **Hostalets d'en Bas** i **Sant Esteve d'en Bas**. Quan arribem a Les Preses 19,88 quilòmetres més tard, a l'ambient ja s'oloren les aromes de les brases que surten dels restaurants. Després d'un bon fricandó amb bolets, m'acomio de l'Anna i en Sergi i em dirigeixo en cotxe cap a l'Alta Garrotxa.

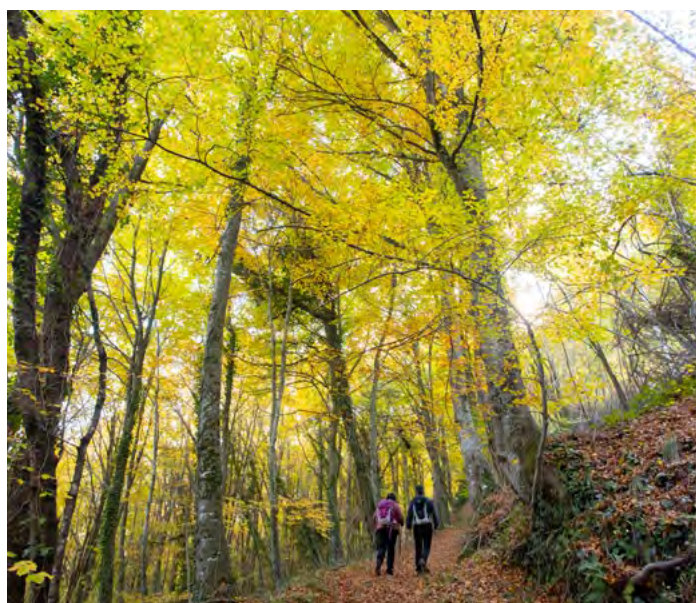
"De fet, nosaltres ens vam conèixer al camí de Sant Jaume francès. Ens vam dir hola en un alberg i mai ens hem dit adéu"

A la localitat de **Montagut** he quedat amb el fotògraf local Esteve Serra, un gran coneixedor els racons de l'**Alta Garrotxa** (i autor del llibre fotogràfic *AltRa Garrotxa*) que és un dels artífexs d'una experiència singular d'observació d'estrelles que es duu a terme en un punt molt especial de la comarca. Fa uns anys el mateix Esteve i l'astrònom Kilian Víndel, van posar en marxa aquesta activitat nocturna que combina la divulgació i l'observació astronòmica amb un taller d'astrofotografia. "Vam triar la remota ermita de Sant Andreu de Guitarriu, del segle XII —explica l'Esteve mentre carrega el material al 4x4— perquè allà dalt es donen unes condicions perfectes per a l'observació del cel i també perquè el lloc és màgic... però també fem activitats privades amb algunes cases rurals de la zona. A l'Alta Garrotxa les nits són espectaculars!".

Per a arribar a l'ermita cal pujar per una pista sense asfaltar plena de sots durant una mitja hora; quan arribem a dalt contemplem una panoràmica espectacular banyada per la suau llum crepuscular. El lloc, certament, té molta màgia ancestral. Dins de l'ermita —el recinte està dessacralitzat i només hi ha unes quantes cadires, una pantalla i un reflector— els astrònoms Kilian Víndel i Gilbert Buscató ens esperen per a oferir-nos una conferència de Cosmologia gràcies a la qual aprenc moltes coses sobre l'espai exterior; una d'elles,

per exemple, que la veïna galàxia d'Andròmeda se'ns aproxima a una velocitat de cent quilòmetres per segon. Després del col·loqui i d'un benvingut refrigeri, sortim a la nit. En Gilbert ja té muntats dos telescopis de gamma Alta amb els que fem un viatge fascinant per l'Univers: comencem al nostre sistema solar —veient a Júpiter amb quatre de les seves llunes i a Saturn amb els seus anells— i anem després fins a altres sistemes solars amb la seva pròpia regió planetària voltant. Finalment, visitem Andròmeda, que està a dos milions i mig d'anys llum o el que seria el mateix: al moment en què la Terra estava dominada pels primats. Si algú m'hagués dit avui que des de la Garrotxa m'acostaria fins a Andròmeda, no m'ho hauria cregut, però així ha estat. Ha resultat un viatge en el temps meravellós.

Repetiré, repetiré amb l'Anna, en Sergi, en Kilian, en Gilbert i l'Esteve, perquè m'ha quedat molt per conèixer a la Garrotxa... i també en aquest Univers exterior que mai s'acaba.





**“A la tardor fulles, castanyes
i cargols amb banyes”**

Dita popular



COSTA BRAVA

PÀG.19

Costa Brava

L'entorn pirinenc que he deixat enrere té molts paisatges verticals. Aquesta setmana he pujat amb bici a diverses muntanyes de la Cerdanya; m'he enfilat a una via ferrada al Ripollès i finalment he caminat sota fagedes tenyides de tardor a la sempre fotogràfica Garrotxa. Em queda, però, accomplir un parell de reptes a la Costa Brava i estic contenta perquè també aquí la verticalitat serà la protagonista.

M'he citat amb el guia Arnau Recasens, d'Aventura Girona, entre les barques, les dàrsenes i els pantalans del port de **Sant Feliu de Guíxols**, tot i que avui la nostra activitat no té res a veure amb la nàutica. El que farem serà recórrer la molt pintoresca Via Ferrada de la Cala del Molí, que té uns 480 metres de longitud i que avança en perpendicular al mar sortejant les boniques formacions rocoses de la Costa Brava.

Ílgual que va passar a la via ferrada de Ribes de Freser, també la de la **Cala del Molí** té una aproximació senzilla, a peu de cotxe, la qual cosa l'ha convertit en una destinació molt popular durant els mesos estiuencs. "La veritat és que la millor època de l'any per a fer la via és la tardor —em confessa l'Arnau— per començar, perquè a l'estiu fa massa calor i hi ha molta gent i tampoc oblidem que malgrat trobar-nos en un entorn marí estem penjats de parets que queden exposades al sol durant moltes hores. A la primavera el clima és més benigne, però hi ha una limitació de pas degut a la nidificació dels ocells; de fet, hi ha tota una part de la via que durant algunes setmanes queda tancada. I finalment l'hivern també és bona època, però si et toca un dia en què bufa la tramuntana... aquí fa força fresca." —m'explica el guia amb un somriure. M'alegro doncs d'haver triat la tardor perquè, malgrat que estem al

novembre, fa un sol esplendorós i ens podem plantejar fer la ruta en màniga curta.

El primer tram no presenta gaires desafiaments i avancem en horitzontal sense oblidar que ens hem d'assegurar en tot moment a la línia de vida. És una de les poques vies ferrades del món que s'ha instal·lat a tocar del mar i les vistes des de la paret —en una perspectiva totalment



“És una de les poques vies ferrades del món que s’ha instal·lat a tocar del mar i les vistes des de la paret —en una perspectiva totalment nova de la costa— ens deixen bocabadats. ”

nova de la costa— ens deixen bocabadats. Avancem flanquejant un pinacle i sota dels nostres peus el mar pica contra les roques aixecant núvols d’escuma. Sobre els nostres caps planegen les gavines i els corbs de mar assequen les ales al sol enfilats a illots de pedra que emergeixen del mar. És un recorregut espectacular i desafiador: hi ha punts on és necessària la perícia, l’equilibri i la força de braços per a superar un pas entre roques, esquivar una formació que sobresurt una mica massa o travessar un pont tibetà. El primer tram té un nivell K2, però el segon és un K4 (a l’escala Hüsler K1-K6), per la qual cosa m’alegro moltíssim d’haver vingut fins aquí amb un guia. En cas contrari i de no haver estat pels seus consells m’hauria pogut quedar atrapada en algun pas delicat... la qual cosa no seria la primera vegada que passa. Quan al cap de dues hores i mitja tornem al cotxe estic esgotada, però sobretot emocionada amb el que acabo de viure. He descobert una Costa Brava diferent, trepidant i de vertigen de la qual ja em confesso addicta.

Una altra jornada tardorenca a la Costa Brava em porta fins a **Terradelles**, una petita localitat d’interior que va ser part del comtat de Besalú i que avui pertany a la comarca del **Pla de l’Estany**; els seus paisatges de transició entre les planes de l’Empordà i les muntanyes de la Garrotxa van ser batejats per en Josep Pla com el *Terraprim*. Precisament al nucli d’aquest *Terraprim* hi té la seva finca en Rudi Stolz, un alemany establert a Catalunya des de fa trenta anys que un dia va decidir consagrar la seva vida als cavalls. Per aquest motiu va fundar l’hípica Panorama Trails, i per això avui posseeix trenta animals amb els quals organitza rutes de diversos dies des de la Costa Brava fins als Pirineus.

La meua guia avui a l’hípica és la Corinna Stritzke, que també va venir d’Alemanya i que avui m’acompanyarà en una excursió d’un parell d’hores pels paisatges rurals del Pla de l’Estany. “Aquest és en Curro —em diu la Corinna presentant-me un magnífic



exemplar equí de color blanc— i aquest altre de tonalitats marronoses és en Fabuloso, que serà el teu company avui. Saludo al meu col·lega acariciant-li la creu i ell em respon amb un esbufec, crec que ens entendrem bé.

Ja vestits amb tots els abillaments, és a dir els cascs i les botes per part nostra i la muntura per part dels cavalls, ens posem en marxa. Fa anys que no munto, però vaig aprendre'n de petita i això mai s'oblida, per la qual cosa la passejada entre camps de cultiu fins a Sant Marçal de Quarantella no em resulta difícil. Cal agafar-se a les crineres a les pujades pronunciades i reposar el pes sobre els estreps i tirar el cos cap endarrere a les baixades fortes, però per la resta el camí és senzill. La Corinna m'explica que a la tardor fan una ruta que ells anomenen "Mediterranean Trail": "Consta de cinc dies de travessia (amb sis

nits) —m'explica la jove— Sortim del Pla de l'Estany, seguim el riu Fluvià fins al Golf de Roses, baixem fins a l'Escala, travessem el Montgrí fins al Cap de Begur i després tornem a l'hípica creuant l'interior de l'Empordà. És un viatge meravellós en el qual travessem rius, cavalquem per platges, passem entre arrossars i travessem viles medievals molt pintoresques. Això sí, necessites tenir un bon nivell de munta per a fer-lo".

M'agafen moltes ganes d'anar-hi; la pròxima vegada no penso perdre'm la fascinant aventura de cavalcar durant una setmana sencera. I si una cosa tinc clara és que demanaré que en Fabuloso sigui el meu company.





**“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*



Guia pràctica

LA 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

EL RIPOLLÈS



PURA VALL

Carretera de Puigcerdà s/n. Nau 4

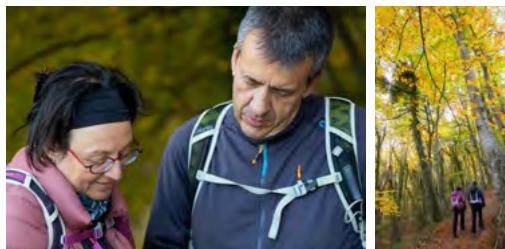
Ribes de Freser

Telf. 685 940 370

www.puravall.com

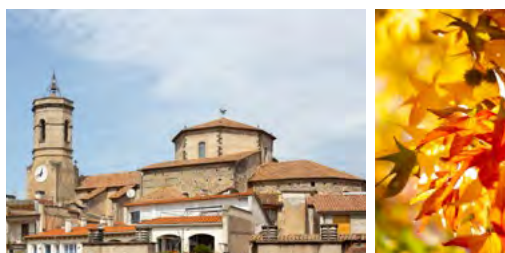
  @puravall / @pura_vall

LA GARROTXA

LA VOLTA A PEU
A LA GARROTXA

www.turismegarrotxa.com

 @lavoltaapeualagarrotxa @turismegarrotxa



HOTEL LA PERLA

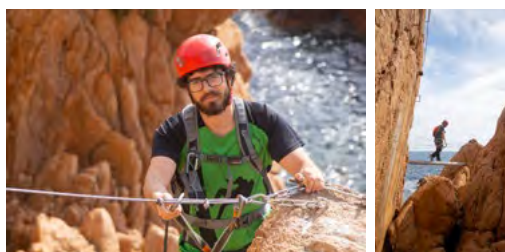
Crtra la deu, 9-11. Olot

Telf. +34 972 262 326

www.hotellaperlaolot.com

  @hotellaperlaolot
@laperlahotel.olot

COSTA BRAVA



AVENTURA GIRONA

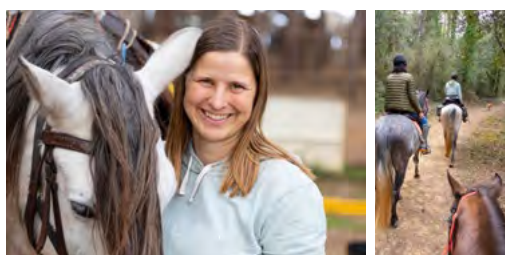
Carrer d'Empúries, 17.

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

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

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





@Arnau Recasens

Sobre l'autora

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textos i totes les fotos.

© Kris Ubach

Portada - *E-bike* a la Cerdanya

Pág. 3 - Excursió amb *Segway* per Llívia, amb Altitud Extrem

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

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

Pág. 7 - Colors de tardor a diversos indrets de la Cerdanya

Pág. 8 - Excursió pel Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser

Pág. 10 - Dues panoràmiques de Ribes de Freser des de la Via Ferrada de la Roca de la Creu

Pág. 11 - La Vall d'Estremera a la tardor

Pág. 12 - Imatges de la Via Ferrada de la Roca de la Creu, a Ribes de Freser; capítell de l'església de Queralbs i engorjat Estret del Forn

Pág. 13 - Colors de tardor a diferents indrets del Ripollès

Pág. 14 - Fageda i camí que puja fins el santuari de La Mare de Déu de la Salut

Pág. 15 - Panoràmiques des del santuari de La Mare de Déu de la Salut.

Pág. 16 - La bonica Hostalets d'en Bas; senyal al camí

Pág. 17 - Observació d'estrelles i planetes a Sant Andreu de Guitarriu, a la Alta Garrotxa; conferència sobre Cosmologia amb en Kilian Vindel; tardor a la Garrotxa

Pág. 18 - Vegetació silvestre en época otoñal

Pág. 19 - Ponts a la Via Ferrada de la Cala del Molí, a Sant Feliu de Guíxols

Pág. 20 - Via Ferrada de la Cala del Molí

Pág. 21 - Ruta a cavall amb Panorama Trails

Pág. 22 - Ruta a cavall amb Panorama Trails i cavalls

Pág. 23 - Via Ferrada de la Cala del Molí i ruta a cavall per l'interior de la Costa Brava

Pág. 24 - Cavall a l'interior de la Costa Brava

PIRINEU DE GIRONA

VIATGE DE TARDOR 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

