

Ecoturismo

Experiencias para conectar con la naturaleza

Resérvate una CATA de vinos con TUS AMIGOS

experience.catalunya.com

RESERVAR



CATALUNYA

LA TIENDA OFICIAL DE EXPERIENCIAS DE CATALUNYA

¿Qué te gustaría vivir? Actividades en la naturaleza, deportes de aventura, enoturismo, gastronomía, pueblos con encanto, visitas culturales, diversión en familia y mucho más.

Reserva y vive emociones diferentes.

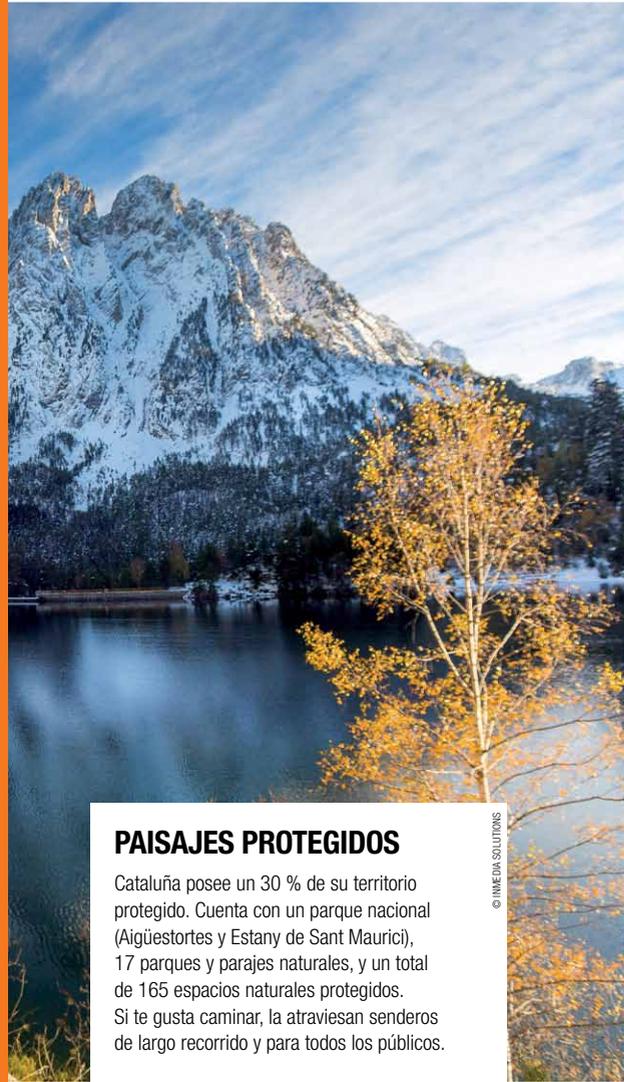


ÍNDICE

 ECOTURISMO EN CATALUÑA	
Vuelve a la naturaleza	4
Dónde practicar Ecoturismo	6
Las áreas de interés ecoturístico en Cataluña	8
El guía de naturaleza	12
La custodia del territorio	14
Decálogo del buen ecoturista	15
Certificaciones	16
 CONECTAR CON LA NATURALEZA	18
Observación de aves	22
Observación de la fauna y flora	32
Montañas emblemáticas y geología	46
Sabores del mundo rural	58
Cielo nocturno	70
Costa mediterránea	74
 ACTIVARSE EN LA NATURALEZA	86
Senderismo	90
Cicloturismo	102
 ECOTURISMO EN FAMILIA	110
 12 ECORUTAS MÁS CERCA DE LO QUE CREE	126
 INFORMACIÓN PRÁCTICA	
Calendario ecoturístico	142
La biodiversidad del patrimonio natural en Cataluña	146
Más información	

CUALQUIER ESTACIÓN ES IDEAL EN CATALUÑA VUELVE A LA NATURALEZA

En un territorio relativamente pequeño que permite desplazarse en pocas horas desde la alta montaña pirenaica hasta el mar, el patrimonio natural de Cataluña destaca por su diversidad. Puedes disfrutar de esta riqueza de recursos ecoturísticos y de sus alicientes en cualquier estación gracias a unas temperaturas suaves y agradables, a más de 300 días de sol anuales y una oferta de servicios turísticos de gran calidad. ¡Bienvenidos!



PAISAJES PROTEGIDOS

Cataluña posee un 30 % de su territorio protegido. Cuenta con un parque nacional (Aigüestortes y Estany de Sant Maurici), 17 parques y parajes naturales, y un total de 165 espacios naturales protegidos. Si te gusta caminar, la atraviesan senderos de largo recorrido y para todos los públicos.

© INMEDIA SOLUTIONS



UNA FLORA EXCEPCIONAL

La flora catalana es una de las más diversas del continente europeo. Encinares, hayedos, abetales, maquias, canchales, lagunas, cantales... En Cataluña se han identificado más de 600 hábitats y 3500 especies, tanto terrestres como litorales.

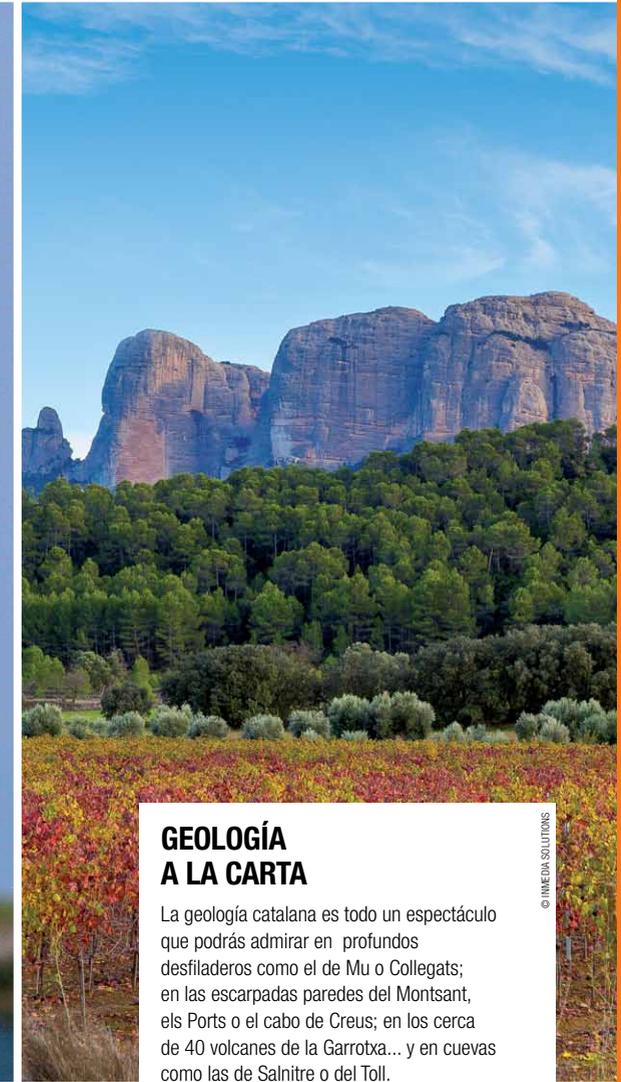
PENSAMIENTOS DEL MON TSENY © JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ



ANIMALES EN SU HÁBITAT

Aquí podrás conocer nuestra fauna en su hábitat natural, desde delfines en el cabo de Creus hasta ciervos en Boumort... incluso especies reintroducidas, como el oso o el buitre negro. Sin olvidar reptiles y anfibios. Y, si te gusta el *birding*, en Cataluña te esperan 445 especies. ¿Podrás seguirles la pista a todas?

FLAMENCOS © MIRIAM CEBOLLA



GEOLOGÍA A LA CARTA

La geología catalana es todo un espectáculo que podrás admirar en profundos desfiladeros como el de Mu o Collegats; en las escarpadas paredes del Montsant, els Ports o el cabo de Creus; en los cerca de 40 volcanes de la Garrotxa... y en cuevas como las de Salnitre o del Toll.

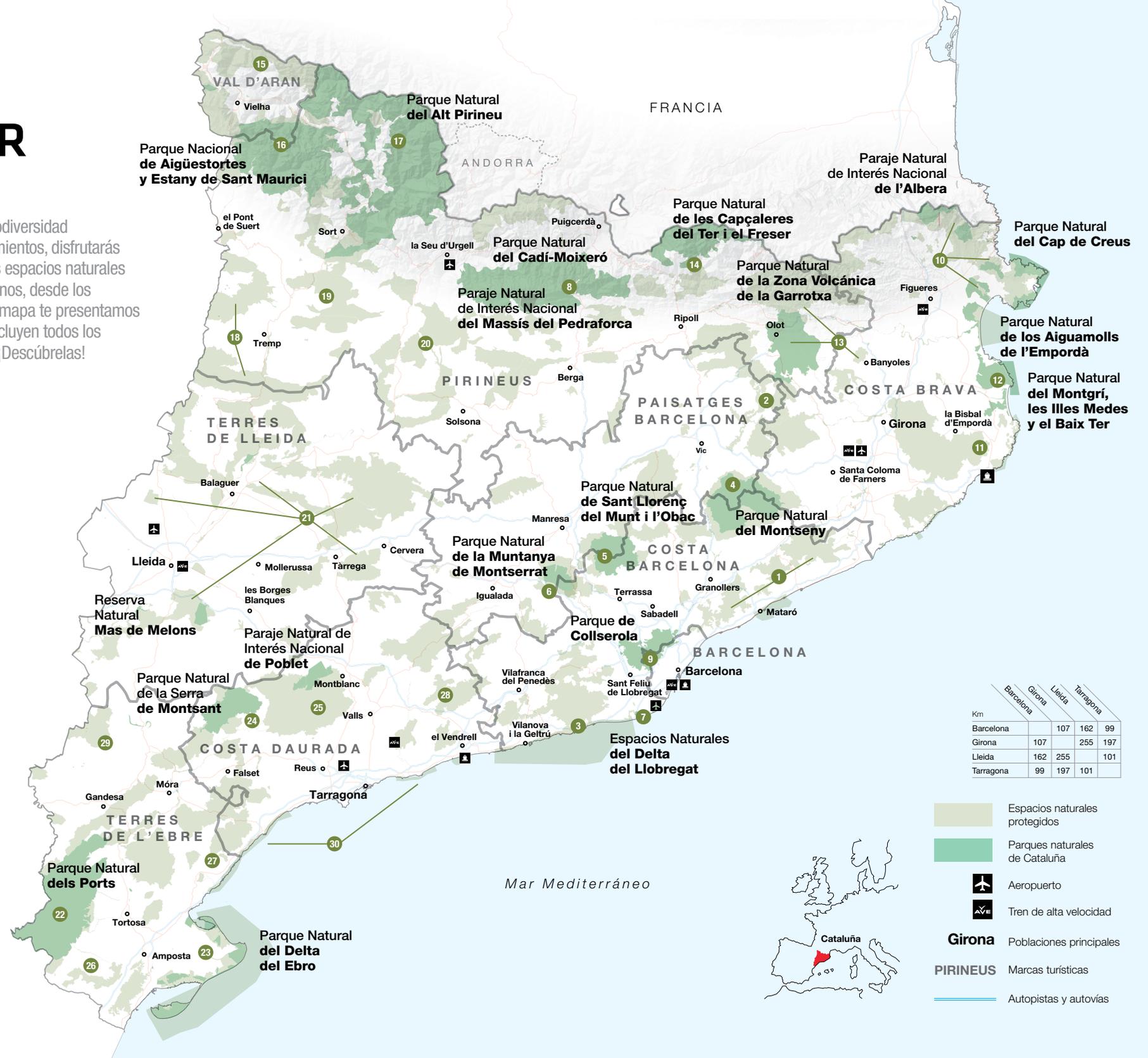
© INMEDIA SOLUTIONS

DÓNDE PRACTICAR ECOTURISMO

En Cataluña encontrarás un patrimonio natural y una biodiversidad excepcionales. Sin necesidad de hacer largos desplazamientos, disfrutarás de sus numerosos parques naturales y de otros muchos espacios naturales protegidos, desde la alta montaña hasta los fondos marinos, desde los bosques singulares hasta las planicies litorales. En este mapa te presentamos una selección de 30 áreas de interés ecoturístico que incluyen todos los equipamientos y servicios para que puedas practicarlo. ¡Descúbrelas!

30 ÁREAS DE INTERÉS ECOTURÍSTICO EN CATALUÑA

- 1 Serralada Litoral
- 2 Guillerics-Savassona
- 3 Massís i Costes del Garraf
- 4 Montseny
- 5 Sant Llorenç del Munt i l'Obac
- 6 Muntanya de Montserrat
- 7 Delta del Llobregat
- 8 Cadi-Moixeró / Pedraforca
- 9 Collserola
- 10 Alt Empordà
- 11 Empordanet
- 12 Montgrí i illes Medes
- 13 Garrotxa-Pla de l'Estany
- 14 Vall de Núria-Vallter
- 15 Val d'Aran
- 16 Aigüestortes
- 17 Valls de l'Alt Pirineu
- 18 Montsec-Conca de Tremp
- 19 Collegats i Boumort
- 20 Serres d'Odèn-Port del Comte-Alinyà
- 21 Espais naturals de Ponent
- 22 Els Ports
- 23 Delta de l'Ebre
- 24 Priorat-Montsant
- 25 Muntanyes de Prades-Poblet
- 26 Paisajes de olivos milenarios
- 27 Serra de Llaberia-Tivissa-Vandellòs-Cardó
- 28 Vall del Gaià
- 29 Riberas del Ebro
- 30 Espacios litorales-Costa Sud



Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	

- Espacios naturales protegidos
- Parques naturales de Cataluña
- Aeropuerto
- Tren de alta velocidad
- Girona** Poblaciones principales
- PIRINEUS** Marcas turísticas
- Autopistas y autovías



LAS ÁREAS DE INTERÉS ECOTURÍSTICO EN CATALUÑA

Asistir a la berrea de los ciervos en las sierras pirenaicas, divisar cetáceos en el Parque Natural del Cap de Creus o practicar turismo ornitológico en el delta del Ebro son solo algunas de las actividades ecoturísticas que puedes practicar en Cataluña. Aquí tienes las diversas áreas identificadas con sus actividades principales; solo una muestra de las múltiples experiencias que puedes disfrutar en un territorio que se recorre en un único día de norte a sur. ¡No te las pierdas!

Tipología de actividades

-  Observar mamíferos terrestres
-  Observar cetáceos
-  Observar aves
-  Observar insectos y mariposas
-  Pasear por bosques singulares y observar la flora
-  Áreas de interés geológico
-  Itinerarios en espacios naturales
-  Contemplar paisajes en transportes sostenibles
-  Recorrer ríos y espacios marinos en kayak o canoa
-  Embarcaciones para conocer el mar y los ríos
-  Explorar los fondos marinos: submarinismo y snorkel
-  Fotografía de naturaleza
-  Observar el cielo y los astros
-  Actividades educativas en los espacios naturales
-  Ecoturismo científico

1 SERRALADA LITORAL

A menos de 50 km de la ciudad de Barcelona, esta sierra paralela a la costa se extiende en los parques del Montnegre y el Corredor. Ofrece vistas al mar y la atraviesa el GR 92, el sendero de gran recorrido que sigue el litoral catalán de punta a punta.

2 GUILLERIES-SAVASSONA

Este espacio se asoma al pantano de Sau y a los riscos de Tavertet i Collsacabra, impresionantes formaciones geológicas repletas de cuevas, peñascos, gargantas... Todo un paraíso para los amantes de la fotografía de naturaleza.

3 MASSÍS I COSTES DEL GARRAF

Los parques del Garraf, Olèrdola y el Foix, y el Espacio de Interés Natural dels Colls-Miralpeix se distinguen por un paisaje exótico de piedra calcárea erosionada por el agua. Aquí reina el margallón, una de las dos palmeras autóctonas de Europa.

4 MONTSENY

Este parque natural es también reserva de la biosfera declarada por la UNESCO. Supone un conglomerado de paisajes mediterráneos y centroeuropeos de extraordinaria biodiversidad justo al lado de grandes conurbaciones metropolitanas.

5 SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Sorprende su formación de riscos y monolitos de piedra rojiza que contrasta con el verde de sus pinedas y encinares en la falda de la montaña.

6 MUNTANYA DE MONTSERRAT

Esta joya de la geología es parte del Geoparque de la Catalunya Central. Surgió de la formación de los Pirineos y posterior retirada de un mar interior hace 36 millones de años. Se accede a ella en funicular o aéreo, dos transportes sostenibles.

7 DELTA DEL LLOBREGAT

Mediante los transportes públicos de la ciudad de Barcelona se puede acceder fácilmente a los Espacios Naturales del Delta del Llobregat, un punto estratégico en la migración de las aves. Aquí se dan cita más de 360 especies.

8 CADÍ-MOIXERÓ / PEDRAFORÇA

Con más de 1000 especies botánicas catalogadas, su gran riqueza botánica es palpable en las antiguas rutas que los atraviesan, como en los antiguos caminos de las



© TURISMO VERDE S.L.

trementinares, mujeres que vendían hierbas y remedios medicinales.

9 COLLSEROLA

El auténtico pulmón verde de Barcelona, la capital catalana, es accesible en transporte público. Tiene multitud de senderos que puedes recorrer fácilmente a pie o en bicicleta.

10 ALT EMPORDÀ

Divisar cetáceos o sumergirse en los fondos marinos del Parque Natural del Cap de Creus; descubrir el hábitat de la tortuga mediterránea, en peligro de extinción, en el Paraje de Interés Natural de l'Albera, o el de las aves que pueblan el Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà son solo algunos de los muchos alicientes de esta zona.

11 EMPORDANET

El Espacio de Interés Natural de Les Gavarres, en el interior, y el Espacio Natural de Castell-Cap Roig y montañas de Begur se caracterizan por ser una zona de bosques de alcornoques, monumentos megalíticos y caminos de ronda ideales para hacer a pie. Bordean una escarpada costa, antaño refugio de piratas y contrabandistas.

12 MONTGRÍ I ILLES MEDES

En plena Costa Brava, el Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter ofrece una de las mejores áreas mundiales para practicar el submarinismo controlado.

13 GARROTXA-PLA DE L'ESTANY

El Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa es el mejor exponente de paisaje volcánico en la península ibérica. Cuenta con cerca de 40 cráteres y un bosque único de hayas: el hayedo de Jordà. Y todo, cerca del lago de Banyoles, el mayor de toda Cataluña.

14 VALL DE NÚRIA-VALLTER

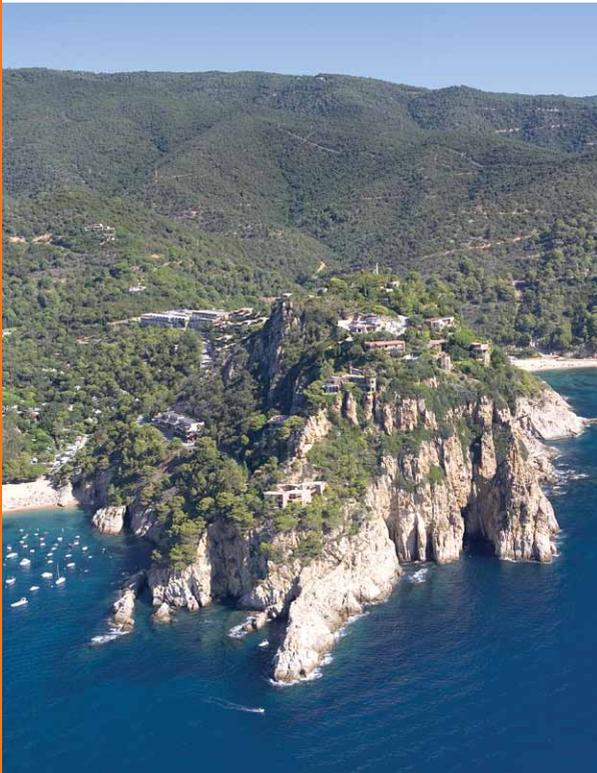
El nacimiento de los ríos Ter y Llobregat da nombre al Parque Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser, cerca del mítico Valle de Núria, con picos que rozan los 3000 metros y al cual se accede en un tren cremallera. También acoge un paisaje poblado de prados alpinos, bosques centenarios y un pasado de aprovechamiento sostenible de sus recursos naturales.

15 VAL D'ARAN

Con tres cuartas partes de su territorio protegido por Natura 2000 (red ecológica europea de áreas de conservación de la biodiversidad), la Val d'Aran es una auténtica joya de fauna y flora que interesa siempre descubrir.

16 AIGÜESTORTES

Aigüestortes y Estany de Sant Maurici es el único parque nacional de Cataluña. Su paisaje de alta montaña e impresionante relieve esconden una gran riqueza de fauna y vegetación. El agua, con casi 200 lagos e innumerables riachuelos, es aquí la gran protagonista, junto a ciervos y rebecos.



© MIGUEL ANGEL ÁLVAREZ

LAS ISLAS MEDES,
UN PARAÍSO NATURALÍSTICO
EN LA COSTA BRAVA.

17 VALLS DE L'ALT PIRINEU

El Parque Natural del Alt Pirineu es el mayor de Cataluña. Incluye también el pico más alto, la Pica d'Estats (3143 m), y el mayor lago, el de Certascan. En este paisaje alpino podrás contemplar el mítico oso pardo y una gran variedad de mariposas, entre otras especies.

18 MONTSEC-CONCA DE TREMP

Esta zona, que acoge el impresionante desfiladero de Mont-rebei, ha sido declarada como Destinación Turística y Reserva Starlight con el aval de la UNESCO por sus excelentes condiciones meteorológicas.

19 COLLEGATS I BOUMORT

De mediados de septiembre a mediados de octubre es la época ideal para visitar la Reserva Nacional de Caza de Boumort y asistir en vivo al espectáculo único de la berrea, cuando los ciervos macho compiten con sus bramidos para conquistar a las hembras.

20 SERRES D'ODÈN-PORT DEL COMTE-ALINYÀ

Destinación obligada para los amantes de los grandes carroñeros, ya que en este espacio natural es posible observar con facilidad las cuatro especies de buitre que habitan en Europa: el quebrantahuesos, el buitre negro, el buitre leonado y el alimoche.

21 ESPAIS NATURALS DE PONENT

Aquí viven, anidan y crían una gran variedad de aves esteparias y aquellas que viven en humedales. Es un destino ideal para los aficionados a la fotografía de naturaleza.

22 ELS PORTS

Este parque natural alberga uno de los hayedos más meridionales de Europa y es cuna de más de mil especies botánicas diferentes. Y otro aliciente ecológico añadido: constituye la mejor reserva de cabra salvaje de la península ibérica.

23 DELTA DE L'EBRE

Reserva de la biosfera, este gran delta supone el hábitat acuático más importante del Mediterráneo occidental. Aquí se reproducen especies tan espectaculares como el flamenco.

24 PRIORAT-MONTSANT

Acantilados, desfiladeros y riscos evidencian su origen calcáreo. Además, el abrupto relieve de la sierra del Montsant ofrece la posibilidad de recorrer un paisaje con mil años de tradición vinícola.

25 MUNTANYES DE PRADES-POBLET

Rutas micológicas y medievales confluyen en este paraje, que alberga el único bosque de roble rebollo de Cataluña. Además de los amantes de las setas, los del románico y la historia disfrutarán de la joya cistercense que es el monasterio de Poblet.

26 PAISAJES DE OLIVOS MILENARIOS

Entre la llanura de la Galera y la sierra de Godall se encuentra el Museo Natural de los Olivos Milenarios del Arión. Ideal para recorrerse a pie, incluye 40 ejemplares y es el conjunto más antiguo y numeroso de toda la península ibérica.

LOS ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

Cataluña cuenta con un patrimonio natural y una biodiversidad excepcionales, un tesoro que hay que conocer y preservar. Dispone de una auténtica red de espacios naturales de gran valor que van desde la alta montaña hasta las llanuras litorales y de los bosques eurosiberianos a los páramos semidesérticos o los espacios marinos.

El sistema de zonas protegidas se basa en una red de 184 espacios de especial valor ecológico que incluyen un parque nacional (Aiguestortes y Estany de Sant Maurici), espacios de interés ambiental, paisajes, monumentos y reservas naturales.

Espacios accesibles para todos

Muchas de las actividades y experiencias que puedes realizar en los espacios naturales de Cataluña son adecuadas para todos sus visitantes, incluyendo a aquellos con movilidad reducida y con algún tipo de discapacidad. Muchos de estos espacios disponen de itinerarios señalizados y rutas accesibles, materiales y circuitos adaptados a sus necesidades.

RUTAS E ITINERARIOS ACCESIBLES

- ▶ **Parque Nacional d'Aiguestortes y Estany de Sant Maurici**
Camino del Salto
Pasarela del Planell d'Aiguestortes
Pasarela de aproximación al lago de Sant Maurici
Pasarela del Mirador de Sant Esperit
Pasarela del Puente de la Gorga
Itinerario llamado del camino del Canal de Roca Blanca
- ▶ **Vía Verde de Girona**

27 SERRA DE LLABERIA-TIVISSA-VANDELLÒS-CARDÓ

La erosión es bien visible en estos parajes naturales, un conjunto de origen calcáreo repleto de peñascos, simas y cuevas. Invitan a ser recorridos a pie, en bicicleta o a caballo.

28 VALL DEL GAIÀ

Este singular paraje fluvial a orillas del río Gaià, incluido en la red europea Natura 2000, destaca por sus bosques de ribera e innumerables fuentes que posibilitaron el establecimiento del monasterio de Santes Creus.

- ▶ **Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà**
Ruta del Cortalet-Mas del Matà
Ruta de Mas del Matà-Platja del Matà-Les Llaunes
- ▶ **Parque Natural del Delta del Ebro**
Itinerario de la laguna del Garxal
Itinerario y mirador de la laguna de les Olles
Ecomuseo del Parque Natural del Delta del Ebro
Itinerario a la zona dels Ullals de Baltasar
Itinerario de la balsa de l'Encanyissada
La Casa de Fusta y Mirador de la Casa
Mirador de la Tancada - Albert Rull
Mirador de la Tancada - Raimundo
- ▶ **Parque Natural del Garraf**
Itinerario Botánico de la Pleta
Itinerario sensorial adaptado de Can Grau
- ▶ **Vía Verde de Terra Alta**
- ▶ **Reserva Natural de Sebes y Meandro de Flix**
- ▶ **Parque Natural del Montseny**
Itinerario adaptado de Santa Fe (fuente del Frare)
- ▶ **Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac**
Itinerario adaptado de Casanova de l'Obac
- ▶ **Parque Natural de la Serra de Collserola**
Itinerario camino del Fondal
- ▶ **Parque del Castell de Montesquiu**
Itinerario de los jardines del Castell de Montesquiu
- ▶ **Espacio Natural de les Guilleries-Savassona**
Itinerario de Can Mateu
- ▶ **Espacios Naturales del Delta del Llobregat**
Itinerarios del Remolar - Filipines
Itinerarios Espacios Naturales del Río
- ▶ **Parque Natural del Alt Pirineu**
Itinerario adaptado de la Mollera d'Escalzar
Itinerario adaptado de Sant Joan de l'Erm
- ▶ **Parque Natural del Cadí-Moixeró**
Itinerario del mirador del Cap del Ras
Mirador del Pedraforca
Mirador dels Orris
- ▶ **Ruta al Salencar de Llesp**

Para saber más:
Para obtener más información sobre las condiciones de accesibilidad de estos espacios, visita la web <http://turismeperatothom.catalunya.com/es>

29 RIBERAS DEL EBRO

Una de las formas más atractivas de conocer este paisaje ribereño es a bordo de un kayak, canoa u otro tipo de embarcación sostenible. Vale la pena también alargar la visita al Meandro de Flix.

30 ESPACIOS LITORALES-COSTA SUD

La costa y los fondos marinos nos cautivarán en el tramo que va de la playa de Torredembarra al cabo de Santes Creus, en L'Ametlla de Mar. Una opción inmejorable consiste en recorrer este tramo litoral a bordo de una embarcación.

EL GUÍA DE NATURALEZA

Un guía de naturaleza te ayudará a comprender, *in situ*, el significado real del espacio natural que visitas, te transmitirá su verdadera esencia y te permitirá conectar con él. De su mano, tu experiencia ecoturística será inolvidable.

Practicar ecoturismo no solo implica pasar un rato divertido, sino que también te permite aprender a conocer de verdad los espacios naturales que visitas: qué especies hay y por qué viven en ellos, cuáles son sus necesidades, cómo es la fisonomía del paisaje... De ese modo tomarás conciencia sobre la necesidad de respetar ese valioso patrimonio natural.

En Cataluña encontrarás numerosos espacios naturales excepcionales, atractivos por sí mismos y que puedes conocer por tu cuenta. Sin embargo, además de la espectacularidad del recurso natural en sí mismo, lo que hace realmente apasionante una experiencia ecoturística es la manera en que te acercas a sus atractivos, y este acercamiento y valoración del entorno dependerán en gran medida de cómo interpretes lo que estás viendo. Cuanto más profundices, más la disfrutarás. Por eso lo más recomendable es que vayas acompañado de un experto, un guía ecoturístico o de naturaleza. Será un intermediario entre el medio natural y tú; te

interpretará lo que ves; y con él verás más de lo que verías tú solo, ya que te ayudará a vivirlo y a entenderlo. Te ayudará a comprender, de forma clara y amena, a emocionarte y a aprovechar al máximo la experiencia.

Déjate llevar por un guía de naturaleza experto, conecta de verdad con la naturaleza y vive una experiencia más enriquecedora.

TODO LO QUE NECESITAS

Además de los guías de naturaleza, en los espacios naturales protegidos de Cataluña encontrarás equipamientos, dispositivos y materiales que te ayudarán a completar tu experiencia. En los centros de visitantes, centros de interpretación y ecomuseos te facilitarán todo lo que necesitas, y también te serán muy útiles los itinerarios y señalizaciones interpretativos.



© INMEDIA



© TURISMO VERDE, SL



© KRIS UBACH/QUIM ROSER

TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR LA CUSTODIA DEL TERRITORIO

La custodia del territorio es una estrategia de conservación de espacios naturales de especial interés basada en la participación activa y responsable de todos (propietarios, entidades de conservación, empresas, ciudadanos...).

Estas entidades sin ánimo de lucro, públicas o privadas, necesitan del apoyo de todos, incluido el tuyo. Te explicamos cómo puedes colaborar.

Los espacios con acuerdos de custodia, debido a la importancia de sus valores naturales y paisajísticos, ofrecen buenas oportunidades para realizar actividades ecoturísticas. Si te apuntas a alguna de ellas, contribuirás activamente a conservar los espacios que visitas y, al mismo tiempo, te beneficiarás de cinco grandes ventajas:

- Recibirás de primera mano, de forma amena y divertida, información sobre los recursos y valores del espacio que estas entidades conocen a fondo.
- Contribuirás directamente a la conservación de dichos espacios, pues una parte de tu dinero irá de forma directa al proyecto de conservación.
- Interaccionarás con la población local y ayudarás a su desarrollo sostenible mediante la implicación

de entidades ambientales, empresas de servicios, alojamientos, restaurantes...

- Podrás probar y adquirir productos agroalimentarios y artesanos de la zona.
- Participarás en la aplicación de los códigos de buenas prácticas asociados a determinadas actividades, como la fotografía de naturaleza o el turismo ornitológico.

Toma conciencia e implícate en la custodia del territorio. Arrelia y Viu la terra son dos de las muchas entidades de custodia que encontramos en Cataluña. En sus portales podrás encontrar y reservar fácilmente espectaculares experiencias en la naturaleza. ¡Te invitamos a disfrutarlas y a aportar tu grano de arena!

Para saber más:
www.arrelia.cat / www.viulaterra.cat

DECÁLOGO DEL BUEN ECOTURISTA

1 Conoce bien el medio natural.

Infórmate antes sobre los atractivos naturales, las restricciones, los itinerarios...

2 Equipate bien.

Lleva buen calzado, ropa cómoda y colores discretos. Unos prismáticos, un mapa, un GPS y una guía de campo te serán muy útiles.

3 Ve bien acompañado.

Un buen guía te ayudará a disfrutar de una experiencia segura e inolvidable.

4 Sé respetuoso.

El silencio es un gran aliado. Respeta las regulaciones del espacio natural, no molestes a la fauna ni te lles flores o rocas.

5 Consume productos locales.

Busca productos de proximidad (alimentos o artesanía).

6 Escoge empresas certificadas.

Contrata alojamientos con el Distintivo de Calidad Ambiental o certificados con la Carta Europea de Turismo Sostenible.

7 Muévete sin dejar huella.

Siempre que puedas, opta por el transporte público o compartido.

8 Entra en los centros de visitantes.

Muchos espacios naturales protegidos disponen de centros de visitantes que te informarán sobre actividades, guías e itinerarios.

9 Llévate los desechos.

Llévate todos los desechos e infórmate sobre entidades sin ánimo de lucro que ayudan a conservar el espacio natural que has visitado.

10 Ayuda a conservar.

Pregunta a los guías o en los centros de visitantes sobre proyectos o entidades no lucrativas que ayudan a conservar el espacio natural.

FUENTE: Basora, Xavier, *Ecoturisme a Catalunya. Guia per descobrir i conservar la natura*, Consell assessor per al desenvolupament sostenible, 2010.

CERTIFICACIONES: EL MODO DE ASEGURAR UN ECOTURISMO SOSTENIBLE Y RESPONSABLE

Cataluña apuesta por un turismo respetuoso con el entorno y sus habitantes. Por ello, estas certificaciones aseguran que viajes de una manera más responsable.

¿DÓNDE VIAJAS? INFÓRMATE

Entérate de cómo conservamos la biodiversidad en todo nuestro territorio para que quienes vivimos en Cataluña o quienes la visitáis disfrutemos de su rico patrimonio natural en las mejores condiciones.

Espacios naturales protegidos

Son únicos, por tanto, debes colaborar en la protección de su gran biodiversidad y en el desarrollo sostenible de sus comunidades. Así preservamos la identidad y autenticidad de estas áreas rurales y de sus tradiciones.



Carta Europea de Turismo Sostenible, Europarc



Reservas de la Biosfera, UNESCO



Geoparques UNESCO



Destinaciones Starlight, Fundación Starlight

Geoparques

Preservamos unos paisajes geológicos que revelan la evolución de la humanidad y del planeta a lo largo de más de 4600 millones de años.

Cielos estrellados

Visitarlos supone apoyar a las comunidades comprometidas con la reducción de la contaminación lumínica y la calidad del cielo.

¿CÓMO VIAJAS? IMPLÍCATE

Afianzarás tu compromiso si escoges aquellas empresas que cuentan con certificados de garantía ambiental y de movilidad sostenible.

Alojamientos

Dormirás más tranquilo si sabes que tu alojamiento minimiza el impacto medioambiental. Pon en valor la gestión sostenible primando temas tan vitales como la gestión de residuos o el ahorro energético.



DQAG



Emas



Ecolabel



Biosphere

Empresas de servicios locales

Optar por ellas contribuye al desarrollo sostenible, a la creación de puestos de trabajo y a la redistribución de la riqueza en el territorio.



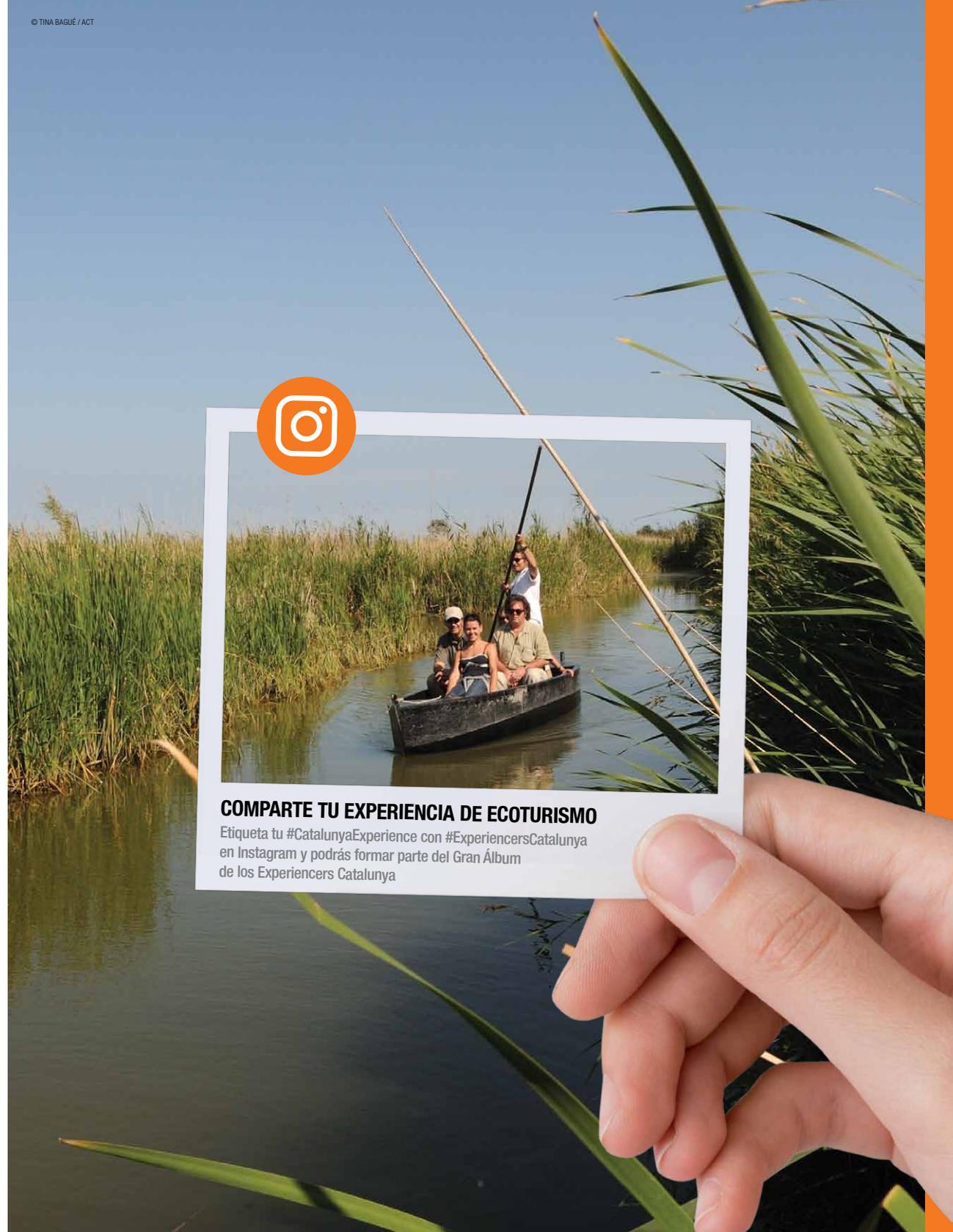
Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS)



Biosphere

EMOCIÓNATE

Deja una huella positiva en el territorio y su gente mientras compartes experiencias y lugares únicos.



COMPARTE TU EXPERIENCIA DE ECOTURISMO

Etiqueta tu #CatalunyaExperience con #ExperiencersCatalunya en Instagram y podrás formar parte del Gran Álbum de los Experiencers Catalunya



CONECTAR CON LA **NATURALEZA**



© SEBASTIAAN BEDALUX



© OBAGA ACTIVITATS



© OBAGA ACTIVITATS



© CAMPAMENTS LIFE D'INTELLIGÈNCIA EMOCIONAL I LIDERATGE



© MÓNATURA PIRINEUS

Observar cómo los **flamencos** sobrevuelan el **delta del Ebro**, seguir las huellas del esquivo **oso pardo** en los **Pirineos**, caminar entre volcanes y coladas de lava en la **Garrotxa**, descubrir uno de los **fondos marinos** más importantes de Europa (las **islas Medes**), contemplar el increíble **cielo estrellado** del **Montsec**, ser pastor por un día... Son solo una muestra de las muchas y variadas experiencias ecoturísticas que te proponemos para que conozcas y disfrutes de la **rica biodiversidad de Cataluña**. En las siguientes páginas encontrarás información práctica para poder organizar la actividad que te apetezca. **Anímate; conecta con la naturaleza y aprende de ella.** ♡



LOCOS POR LAS ALAS

Conocido en inglés como *birdwatching* o *birding*, el turismo ornitológico es una de las actividades ecoturísticas más populares en todo el mundo. En Cataluña encontrarás hasta 400 especies de aves. Por eso, y gracias a la facilidad de acceso a las áreas de observación, es una de las mejores zonas de Europa para ver gran variedad de especies, algunas de ellas raras o protegidas. Todo un paraíso ornitológico en el que podrás contemplar desde rapaces y carroñeras, como buitres, sobrevolando los valles de los Pirineos, hasta una infinidad de aves acuáticas que escogen anidar y descansar en los humedales del Empordà y en los deltas del Llobregat y del Ebro, entre ellas, los elegantes flamencos.



AVES EN EL PARQUE
NATURAL DE LOS
AIGUAMOLLS
DE L'EMPORDÀ.

© LLUÍS CARRO



© FERRAN AGUILAR. GZ



© APARTAMENTOS ORNIS



Dónde Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) y autobús hasta Amposta (www.hife.es)

Duración 2 h

Participantes para todos los públicos
Cuándo primavera, otoño e invierno
Idiomas catalán, español, inglés y francés

FLAMENCOS EN EL DELTA DEL EBRO

LA VIDA DE COLOR ROSA

“Las aves del Delta” es un paseo guiado y accesible para todos por los alrededores de MónNatura Delta con el que aprenderás a identificar las aves más comunes del parque natural, como las distintas especies de patos, la garza real, la garceta, el archibebe común y el flamenco. Precisamente los flamencos son una de las especies más representativas del delta del Ebro, el único lugar de Cataluña en el que estas aves logran reproducirse con éxito y con una cierta estabilidad gracias a la ausencia de depredadores terrestres, a unas condiciones meteorológicas favorables y a la ausencia de vuelos a baja altura de aeronaves. ♥

Aves migratorias en zonas húmedas Marismas Ecoturismo en familia



MónNatura
Delta de l'Ebre
+34 677 053 801
www.monnaturadelta.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Dónde Sant Carles de la Ràpita. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en autobús (www.hife.es) hasta Sant Carles de la Ràpita
Duración 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo primavera, verano e invierno
Idiomas catalán, español, inglés y francés

ANILLAMIENTO EN EL DELTA

CIENTÍFICOS POR UN DÍA

El delta del Ebro ocupa 320 km², el 20 % de los cuales son áreas naturales y el 75 %, superficie cultivable. En esta actividad participaremos en el anillamiento científico de aves (captura, anillamiento, toma de datos y suelta del ejemplar) de la mano del responsable de fauna de la Fundación Plegadís. La actividad se engloba dentro del proyecto “Nactua – Rapaces” y en la reintroducción de la tortuga autóctona (*Emys orbicularis*). Veremos especies residentes, con aves tan importantes como el escribano palustre (*Emberiza schoeniclus whitherby*), una subespecie muy poco abundante y que tiene su mayor colonia de cría a nivel mundial en el delta del Ebro. ♥

Aves migratorias en zonas húmedas Ecoturismo en familia Marismas



Apartamentos Ornis
+34 648 166 527
www.ornis.cat

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



© NOMADA VIATGES



© TAXUS



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en autobús (www.hife.es) desde Sant Carles de la Ràpita hasta Deltebre

Duración 2-3 días

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español, inglés y francés

UN RÍO DE ALAS Y AVES

PANORAMA 360° DEL DELTA

Con “Un río de pájaros, alas planeando sobre el Delta” disponéis de dos días para explorar la diversidad del delta el Ebro. Empezamos la ruta en Deltebre, visitando el Ecomuseo del Parque Natural para introducirnos en la vida y el mundo del delta. A continuación realizaremos un recorrido a pie por la península del Fangar, inmenso arenal y paraje ideal para la observación de aves marinas. Por la tarde llegaremos hasta la desembocadura del Ebro en barco. Al día siguiente visitaremos la laguna de la Encanyissada y, a continuación, MónNatura, un mirador de 360° y centro de interpretación con las únicas salinas del delta abiertas al público. 📍

Mundo rural | Marismas | Aves migratorias en zonas húmedas | Productos locales



Nòmada Viatges
 +34 977 481 497
www.nomadaviatges.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Dónde Cabacés. Parque Natural de la Serra de Montsant
Cómo llegar en tren a Falset (www.renfe.es) y autobús a Cabacés (www.empresaplana.cat)

Duración 4-5 h

Participantes para todos los públicos

Cuándo verano

Idiomas catalán y español

ACTIVIDAD CIENTÍFICA

ANILLAMIENTO DE AVES

“Anillamiento científico de pájaros en Cabacés” es un taller propuesto por la Asociación Taxus para conocer los pájaros habituales de la sierra de Montsant. Una actividad para toda la familia que requiere atención y delicadeza. Cada ejemplar, una vez identificado, es medido y pesado, para luego grabar todos sus datos antes de hacer el anillamiento con su número correspondiente. Cuando se completa este proceso, se procede a la liberación del ave para que vuelva a su entorno natural. Todos los datos recogidos se utilizan en proyectos de ciencia. 📍

Paisaje agrario | Ecoturismo en familia



Oficina de Turismo del Priorat
 +34 977 831 023
www.turismepriorat.org

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>



© MAS RAMADES



© SK KAYAK



Dónde Torroella de Montgrí. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús (www.moventis.es)
Duración entre 2 y 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

ORNITOKAYAK EN GIRONA

LAS AVES DEL RÍO TER

La actividad "Ornitokayak en el Ter" cautivará a los amantes de la ornitología y la fauna de río. Se trata de una experiencia especialmente pensada para la introducción al conocimiento de diferentes especies de la fauna y, sobre todo, de las peculiares de esta zona. Para ello se propone una salida con kayak para bajar por el río Ter, en la que un guía nos informará de las diferentes especies que vemos y oímos durante el trayecto. Llegando a Verges, se regresa andando hasta el punto de partida, lo que permite seguir a las aves desde puestos escondidos para no invadir sus hábitats y costumbres. 📍

Ecoturismo en familia | Flora mediterránea | Aves migratorias en zonas húmedas | Paisaje agrario



Mas Ramades
 +34 626 047 340
www.masramades.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Dónde Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà
Cómo llegar en tren hasta Llançà (www.renfe.es) o en autobús a Sant Pere Pescador (www.moventis.es)
Duración 3 h
Participantes a partir de dos personas
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés, francés y alemán

EN KAYAK POR LOS HUMEDALES

AVISTAMIENTOS DESDE EL AGUA

En los límites del Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà puedes introducirte en el mundo de la ornitología de una forma sencilla y didáctica mientras disfrutas de una salida en kayak. Gracias a esta actividad adaptada y para todos los públicos, que se desarrolla en la desembocadura del río Fluvià, visitarás parajes tan interesantes como la isla de Caramany. Allí podrás adentrarte sin problemas en el hábitat de las aves acuáticas del parque y otras especies migratorias, como el águila pescadora, observándolas y reconociéndolas a través de unas fichas identificativas, sin alterar su rutina. 📍

Aves migratorias en zonas húmedas | Paisajes litorales y deltaicos | Marismas

SK Kayak
 +34 627 433 332
www.kayakcostabrava.com/es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguamolls-emporda>



EL QUEBRANTAHUESOS LA SILUETA MÁS ICÓNICA

Muy pocas imágenes pueden representar mejor un paisaje de montaña que el vuelo de un quebrantahuesos. Salvatgines pone a tu disposición un *hide* en la sierra de Carreu (Pallars Jussà), desde donde avistar y disfrutar de una sesión inolvidable de fotografía para que puedas inmortalizar una de las estampas más bellas de la naturaleza. En catalán, español e inglés. La misma empresa ofrece también en Boumort una actividad para avistar ciervos. 📍

Aves rapaces y carroñeras Ungulados Oso pardo
Bosques singulares Paisajes de alta montaña

Para saber más:
www.pallarsjussa.net/es/vive-la-naturaleza/sierra-de-boumort

**Dónde**

sierra de Boumort

Cómo llegar

en tren hasta
La Pobla de Segur
(www.renfe.es) y en
autobús hasta Sort
(www.alsa.com)

Duración de 9 a 14 h**Cuándo** primavera,
otoño e invierno

Salvatgines
+34 627 753 205
www.salvatgines.com



© SALVATGINES



© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ

Y además...

DELTA BIRDING FESTIVAL

El penúltimo fin de semana de septiembre, las instalaciones de MónNatura Delta de l'Ebre, situadas en el corazón del delta del Ebro, acogen el único certamen ornitológico de estas características en toda Cataluña. El Delta Birding Festival ofrece un programa de actividades repleto de charlas, concursos, talleres, cursos, exposiciones, salidas de campo... Todo ello acompañado de una gran feria de productos y servicios para el naturalista y personas que disfrutan de la naturaleza en un sentido respetuoso. El beneficio económico de las entradas se destina a la conservación de hábitats y especies amenazadas.

www.deltabirdingfestival.com

© MÓN NATURA DELTA

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

1 No molestes a las aves. Hacerlas volar o acercarse demasiado para verlas mejor, fotografiarlas o grabarlas nunca es una actitud justificable.

2 Observarlas de lejos es siempre la mejor opción. Basta con que apliques el sentido común y te mantengas en los caminos o pistas.

3 Busca lugares preparados para la observación o la fotografía, como observatorios y torres de observación.

4 No entres en zonas de cultivo. Pueden parecer desiertas, pero piensa que hay especies que anidan en tierra.

5 Procura no hacer ruidos innecesarios y no uses reclamos ni otros medios de atracción en áreas protegidas.

6 Durante la época de cría has de extremar aún más las precauciones. No te acerques a los nidos ni a las colonias de cría.

7 Si vas con un animal de compañía, piensa que las aves lo verán como un depredador. Ata a tu perro.

8 Si encuentras una especie protegida herida u observas una infracción, alerta a los agentes rurales (teléfono + 34 935 617 000).
[@agentsruralscat](https://twitter.com/agentsruralscat)

9 Deja el espacio que visites tal como lo has encontrado. Si puedes, incluso mejor.

10 Los datos de tus observaciones pueden tener interés científico. Compártelos en portales cooperativos de ciencia como www.ebird.com o <http://ornitho.cat>.



ATRACCIÓN NATURAL

El poder de atracción de los animales salvajes es innegable, y verlos en su hábitat no tiene precio. En Cataluña puedes oír bramar a los ciervos del Pirineo cuando están en celo, ver escalar a cabras salvajes por los macizos de Montserrat y els Ports, o seguir las huellas del esquivo oso pardo. Y no te pierdas la fauna submarina de las islas Medes, donde habitan las espectaculares praderas de posidonia. También enorme diversidad ofrece la flora, con bosques típicamente mediterráneos, otros tan singulares como los hayedos de la Garrotxa y la flora alpina con especies tan emblemáticas como las orquídeas.



LIRIO XIFOIDE
(*IRIS XYPHIODES*).

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

© REINHOLD ESSING



© PORTS EXPERIENCE



Dónde Tortosa.
Parque Natural dels Ports
Cómo llegar en tren
(www.renfe.es) y autobús
(www.hife.es). Servicio
de recogida disponible
Duración 3 días (2 noches)
Participantes grupos
de 2 a 10 personas
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español, inglés, francés,
alemán y neerlandés



Ports Experience
+34 699 371 931
www.portsexperience.com

MÁXIMA CONEXIÓN NATURAL

TODA LA ENERGÍA DEL BOSQUE

En el corazón de la Reserva de la Biosfera de las Terres de l'Ebre está el Parque Natural dels Ports, espacio que cuenta con unos reconocidos bosques maduros y singulares. Su atractivo cambia en función de la época del año en que los visites. Sus colores, su altura, la caída de las hojas o la extensión de sus raíces te invitarán a adentrarte, a pasear, a evadirte... y sobre todo a sentir la grandeza de la naturaleza. Con los "Baños de bosque", y gracias a la técnica japonesa *Shinrin Yoku*, adquirirás una conexión profunda y renovadora con el medio, visitando espacios de gran calidad ambiental para entrar en contacto con las partículas volátiles de árboles y plantas, capaces de reforzar tus defensas. Un paseo en el que los cinco sentidos entran en acción y que aporta beneficios psicológicos y emocionales de gran valor. 📍

Bosques singulares Cabra salvaje Árboles monumentales Hayedos
Montañas emblemáticas y geología

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



© FERRAN NADEU GZ



Dónde valle del Gaià.
Red Natura 2000
Cómo llegar en autobús
(www.igualadina.com)
Duración 2 h 30 min
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español e inglés



El Brogit
+34 689 006 199
www.elbrogit.com

APICULTURA PARA TODOS

LOS SECRETOS DE LAS ABEJAS

"La cata de miel artesana" es una sencilla y refrescante excursión que te permitirá descubrir la flora melífera en los alrededores del Santuario de las Abejas de Juncosa, en pleno mosaico agroforestal de la sierra de Montmell. Acompañado por el propio apicultor, visitarás una colmena-museo donde te adentrarás en su universo y conocerás su lenguaje y sus propiedades para terminar haciendo una cata de miel artesana y otros productos derivados, como el membrillo o la cerveza. Iremos a visitar el taller de Joan Maria Llorenç, apicultor artesano y miembro de la Asociación de Amigos de las Abejas de las Montañas de Prades, que nos explicará las diferentes variedades de miel que produce y con el que disfrutaremos de una cata insólita, ¡una cata de miel artesana! 📍

Ecoturismo en familia Oficios tradicionales Mundo rural Productos locales

Para saber más:
www.concadebarbera.info



© CASA LEONARDO



© RUTES PIRINEUS



Dónde Senterada. Cerca del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici
Cómo llegar en autobús (www.alsa.es) y con el Tren dels Llacs hasta La Pobla de Segur
Duración 6 días
Participantes individual, parejas y grupos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

BOTÁNICA PIRENAICA

VACACIONES ENTRE HIERBAS

El interés botánico de los bosques y valles como la Vall Fosca radica, sobre todo, en la diversidad. Su flora llama la atención por sus colores, formas y usos. Si quieres pasear acompañado de un experto por distintos entornos naturales del Pirineo mientras adquieres conocimientos sobre el paisaje, las costumbres del lugar, sus plantas y aplicaciones, elige "Vacaciones entre hierbas". Protagonizarás agradables paseos por la Vall Fosca y sus alrededores, lugares tranquilos y accesibles a todos los públicos, a los pies del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. Además, disfrutarás de una comida tradicional y terminarás la jornada elaborando una medicina popular, una receta, un licor o un jabón con las hierbas recogidas. 📍

Paisajes de alta montaña | Flora alpina | Productos locales | Setas
 Tradiciones populares | Senderismo

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>



Casa Leonardo
 +34 973 661 787
www.casaleonardo.net/es



Dónde sierra de Boumort
Cómo llegar en tren hasta La Pobla de Segur (www.renfe.es) y en autobús hasta Sort (www.alsa.com)
Duración 2 días
Participantes amantes de la naturaleza en buena forma física
Cuándo septiembre y octubre
Idiomas catalán, español e inglés

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

LA BERREA DEL CIERVO

Esta experiencia, de dos días y una noche, supone una fantástica travesía de media montaña en pos de la berrea del ciervo, una experiencia singular y única que tiene lugar entre septiembre y octubre. Durante su período de celo, los machos pelean entre ellos para ganarse a las hembras. Para observarlos en todo su esplendor e interferir lo mínimo posible en este momento vital, estas salidas guiadas organizadas permiten admirar la flora y fauna salvajes, escuchar este sonido gutural y observar las aves rapaces que habitan en las paredes de estas deshumanizadas montañas. 📍

Berrea del ciervo | Aves rapaces y carroñeras | Paisajes de alta montaña
 Ungulados

Para saber más:
www.pallarsjussa.net/es/vive-la-naturaleza/sierra-de-boumort

Rutes Pirineus
 +34 691 772 966
www.rutespirineus.cat



© OUTDOOR ADVENTOUR



© MONNATURA PIRINEUS

**Dónde**

Reserva Nacional de Boumort

Cómo llegaren autobús hasta La Pobla de Segur (www.alsa.es)**Duración** 3 días**Participantes**

senderistas con experiencia

Cuándo todo el año**Idiomas** catalán, español e inglés

EN LOS DOMINIOS DEL BUITRE NEGRO

ECOSAFARI EN BOUMORT

“Camina por el lado salvaje de Boumort” propone tres días de aventura por antiguos caminos ganaderos de la mano de un guía local en uno de los parajes más inhóspitos y deshabitados de Cataluña: la Reserva Nacional de Boumort. El primer día, desde un observatorio de fauna tendrás la posibilidad de avistar algunas de las grandes aves de Europa, como el buitre negro, el buitre común, el quebrantahuesos y, con un poco de suerte, el alimoche, así como otros mamíferos que habitan en la Reserva Nacional de Boumort. La primera noche se duerme en una antigua casa forestal restaurada como refugio y la segunda noche, en un campamento cerca de los pueblos troglodíticos de Solduga y Esplugu, bajo un cielo estrellado. 📍

Aves rapaces y carroñeras | Cielo nocturno | Oso pardo | Ungulados
Montañas emblemáticas y geología | Flora alpina

Outdoor Adventour
+34 973 043 409
www.outdooradventour.com

Para saber más:

<https://www.pallarsjussa.net/es/vive-la-naturaleza/sierra-de-boumort>**Dónde** Son.

Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici

Cómo llegaren autobús hasta Esterrri d'Àneu (www.alsa.es)**Duración** 2 h**Participantes**

para todos los públicos

Cuándo todo el año**Idiomas** catalán, español e inglés

ESPECIES EMBLEMÁTICAS DE LOS PIRINEOS

FAUNA EN SU HÁBITAT

El territorio de las Valls d'Àneu goza de una gran diversidad, tanto biológica como de diferentes ecosistemas que ejercen de refugio de un buen número de especies amenazadas. Entre ellas, destacan el quebrantahuesos, el oso pardo y el urogallo. El centro de fauna de MónNatura Pirineus te ofrece la posibilidad de conocer un gran número de las especies que habitan en este territorio a través de una visita guiada por una parcela de 6 hectáreas de extensión en el bosque de Son. Con la actividad “Fauna de los Pirineos” aprenderás, de la mano de educadores ambientales, las características de especies tan emblemáticas como el lince, la garduña, el corzo, el rebeco, el gato montés o el búho real. Además, el centro participa en el proyecto de recuperación del quebrantahuesos. 📍

Paisajes de alta montaña | Ecoturismo en familia | Flora alpina | Ungulados | Valles



MónNatura Pirineus
+34 973 626 722

<http://monnaturapirineus.com/es>

Para saber más:

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>



© VERD E BLU



© ALBERT PERICAS / NATURALWALKS



Dónde Vilamòs.
Val d'Aran
Cómo llegar
en autobús (www.alsa.es)
Duración 2 h
Participantes para
todos los públicos
Cuándo primavera,
verano y otoño
Idiomas aranés,
catalán, español
y francés

HALLAZGO NATURAL

LOS SECRETOS DE LAS PLANTAS

La experiencia "Los secretos de las plantas" os propone un paseo de dos horas para explicar las plantas que encontraréis en la Val d'Aran de la mano de los guías de Verd e Blu. Descubrirás todas sus aplicaciones en el pasado, sus usos como elementos de curación y sus propiedades alimentarias. Y disfrutarás con las creencias más populares, cuyas raíces y tradición oral se hunden en el origen de los tiempos. Es una actividad educativa ideal también para despertar nuestros sentidos, con todos los olores del bosque de alta montaña. De este modo, compartirás las mejores maneras de reconocer, recoger, secar o utilizar estas plantas en un entorno de alta montaña tan genuino e intacto como el de la Val d'Aran. 📍

Oficios tradicionales Paisajes de alta montaña Flora alpina Mariposas



Visit Val d'Aran
+34 973 640 688
www.visitvaldaran.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Dónde Parque
Natural del Montseny
Cómo llegar en
tren hasta Sant Celoni
(www.renfe.es)
Duración 3 h (paseo)
/ 8 h (formación)
Participantes
senderistas con
experiencia
Cuándo fecha
abierta a solicitudes
Idiomas catalán,
español, inglés
y francés

CON UNA NUEVA MIRADA

LA FLORA MÁS CONTEMPORÁNEA

La vegetación mediterránea cuenta con un 20 % de las plantas vasculares del mundo, unas 24 000 especies cuya historia se remonta a los orígenes de nuestra cultura contemporánea. Ahora puedes disfrutar de ella con "Paseo entre hierbas" por el Montseny. Aprenderás a identificar las plantas silvestres, sus respectivos usos y su historia desde la antigüedad hasta las tradiciones actuales, en el entorno del Parque Natural del Montseny, el que posee más diversidad de Cataluña. Un paseo entre plantas silvestres para descubrir cómo sus fragancias, texturas e imagen explican cómo los habitantes del lugar las han utilizado en el pasado hasta sus usos más modernos en la alta gastronomía contemporánea. 📍

Senderismo Bosques singulares Flora mediterránea Setas Hayedos

Naturalwalks
+34 662 251 059
www.naturalwalks.com

Para saber más:
<https://parcs.diba.cat/es/web/montseny>



© TRESCALIA



© PORTS EXPERIENCE



Dónde Olot. Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar en autobús hasta Olot (www.teisa-bus.com)
Duración 2 días (fin de semana)
Participantes grupos de mínimo 8 personas
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

ZONA VOLCÁNICA DE LA GARROTXA

MARIPOSAS A LA VISTA

El Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa es un entorno privilegiado por la gran cantidad de especies de mariposas que alberga. De la mano de expertos guías naturalistas de Trescàlia, la actividad "Mariposas en el parque natural" te propone un fin de semana de hallazgo natural "cazando" la infinidad de variedades de mariposas diurnas que alberga este mágico enclave rodeado de volcanes. Supone una introducción al conocimiento de estos fantásticos insectos e incluye la estancia en una casa rural muy confortable, con una buena ubicación y gastronomía de proximidad. ♥

Volcanes | Bosques singulares | Productos locales | Ecoturismo en familia
 Mariposas | Montañas emblemáticas y geología



Trescàlia
 +34 657 861 805
<http://trescalia.com/es>

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



Dónde Tortosa y Amposta. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) o autobús (www.hife.es). Servicio de recogida disponible
Duración 4 días (3 noches)
Participantes grupos de 4 a 10 personas
Cuándo de marzo a noviembre
Idiomas catalán, español, inglés, francés, alemán y neerlandés

EXPERIENCIA DE RÍO, BOSQUE Y MAR

CONECTAR CON LA NATURALEZA

La actividad "Conexión natural" supone una auténtica inmersión guiada y compartida para conocer los recursos naturales (río, aves, bosques y mar) de la Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre. El primer día está dedicado al *birdwatching* (observación de aves) mientras recorres en kayak un frondoso tramo final del río Ebro. La segunda jornada toma el relevo un baño de bosque (*Shinrin Yoku*) en el Parque Natural dels Ports, para finalizar con *snorkel* consciente en las agrestes y salvajes calas de L'Ametlla de Mar, en plena Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre. Te alojarás en una masía o casa rural típica del delta del Ebro para conocer a fondo cómo son el entorno y la vida rural en el extremo sur de Cataluña. ♥

Observación de aves | Bosques singulares | Cabra salvaje | Ríos y saltos de agua
 Ecoturismo en familia | Cielo nocturno | Árboles monumentales



Ports Experience
 +34 699 371 931
www.portsexperience.com

Para saber más:
www.ebrebiosfera.org/es



© SUBMON

INVESTIGADOR DE LA VIDA SALVAJE

¡CETÁCEOS A LA VISTA!

¿Quieres unirte a un equipo de investigación de cetáceos en el cabo de Creus? Harás de biólogo marino y buscarás delfines y ballenas mientras colaboras en su estudio y conservación. Esta es una de las actividades que propone Wildsea Europe, una red de destinos costeros de toda Europa que fomenta el turismo marino responsable, para experimentar y vivir de cerca la fauna y la naturaleza. 📍

Cielo nocturno Cetáceos Fauna submarina Posidonia

WILDESEA Para saber más:
EUROPE www.wildsea.eu



Dónde

Cadaqués.
Parque Natural del Cap de Creus

Cómo llegar
en autobús
(www.moventis.es)

Duración

una semana

Cuándo verano

Idiomas

catalán, español e inglés

Submon
+34 932 135 849
www.submon.org



© EL REI DEL MAR



Dónde L'Estartit.
Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter

Cómo llegar en autobús (www.sarfa.es y www.ampsa.org) hasta L'Estartit

Duración 2 h

Participantes submarinistas con titulación

Cuándo de abril a noviembre

Idiomas catalán, español, inglés y francés



El Rei del Mar
+34 972 751 392
www.elreidelmar.com

INMERSIÓN EN LAS MEDES

ENTRE MEROS Y BARRACUDAS

Las islas Medes son una reserva natural muy bien preservada, llena de vida y de paisajes únicos, donde encontramos una gran diversidad de peces acostumbrados a la presencia de submarinistas. Aquí es habitual nadar entre bancos enormes de barracudas, serviolas y salpas. O es posible encontrar águilas de mar, peces luna y atunes, y, por supuesto, grandes meros siempre curiosos. Estos siete islotes ofrecen una gran variedad de puntos de inmersión aptos para cualquier submarinista cualificado. Esta actividad ofrece grupos guiados con un máximo de cuatro buceadores por guía. 📍

Cetáceos Posidonia Fauna submarina

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© OBAGA ACTIVITATS

BAÑO NATURAL

EL BOSQUE NOS ACOGE

¿Habéis entrado alguna vez en un bosque maduro y habéis notado que os hace parar? ¿Habéis escuchado el silencio y el beneficio que os aporta? ¿Habéis apagado el móvil para entrar? Os acompañamos, con tranquilidad y sin prisa, a hacer una inmersión a un santuario forestal que os hará vibrar, a daros un “baño de bosque”. El objetivo no es andar, sino contemplar las sensaciones que nos aporta y tomar conciencia de cómo nos acoge. 📍

Bosques singulares Árboles monumentales

Para saber más:
www.vallsdaneu.org



Dónde Parque Nacional d'Aiguestortes y Estany de Sant Maurici / Parque Natural del Alt Pirineu

Cómo llegar en autobús hasta Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)

Duración 3 h y 30 min

Cuándo de marzo a noviembre

Obaga Activitats
+34 619 93 82 67
www.obagaactivitats.cat

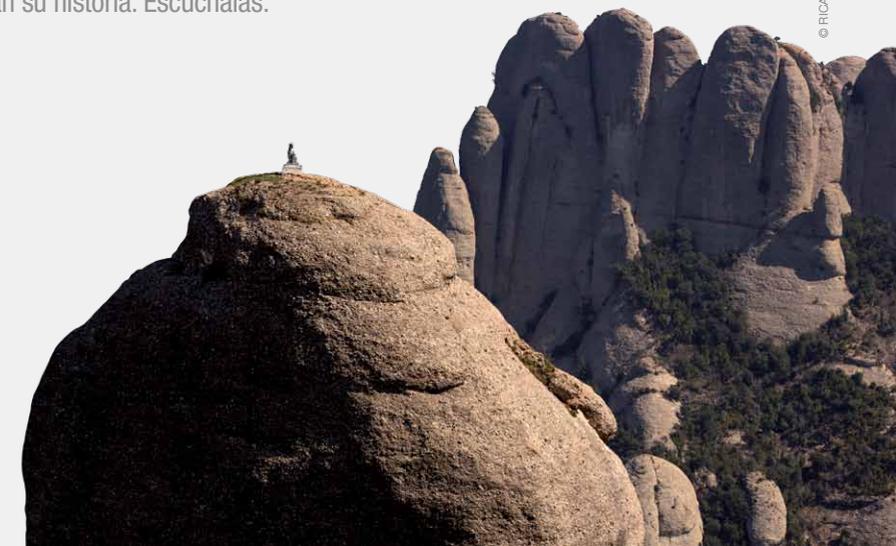


CUANDO **LAS ROCAS** HABLAN

Paisajes modelados por la lava como los de la Garrotxa, donde se concentran unos 40 volcanes; espectaculares cuevas subterráneas como la de las Meravelles, en Benifallet; la morfología única de la montaña de Montserrat, símbolo de Cataluña... son algunas de las joyas geológicas que atesora Cataluña. En Cataluña puedes descubrir, además, cómo se formaron los Pirineos desde que eran un mar, y conocer dos geoparques mundiales de la UNESCO: el de la Cataluña Central y el de la Conca de Tremp-Montsec. En Cataluña, las piedras te contarán su historia. Escúchalas.

VOLCÁN CROSCAT,
EN LA ZONA
VOLCÁNICA DE
LA GARROTXA.

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ





LA RED DE GEOPARQUES

Hace más de 36 millones de años, en el corazón geográfico de Cataluña, existió un mar que desapareció con la formación de los Pirineos, en un proceso que hoy nos ha legado espectaculares formaciones rocosas y ricos recursos naturales que definen el paisaje y la sociedad de este territorio.

Este importante patrimonio geológico ha sido reconocido en forma de dos geoparques mundiales de la UNESCO, unas áreas geográficas bien delimitadas cuyos paisajes poseen una relevancia geológica a nivel internacional. Y esta se gestiona siguiendo un concepto global de protección, educación y desarrollo sostenible, e involucrando a sus comunidades locales. Ambos geoparques merecen una visita.

En Cataluña existen dos geoparques que forman parte de la red mundial de la UNESCO: el Geoparque Conca de Tremp-Montsec, cuyo ámbito incluye el Pallars Jussà; el Baix Pallars, en el Pallars Sobirà; Coll de Nargó, en el Alt Urgell; Vilanova de Meià, Camarasa i Àger, en la Noguera; y el Parque Geológico y Minero de la Cataluña Central, formado por la comarca del Bages y el municipio de Collbató.

En ambos parques encontrarás actividades de geoturismo sostenible que buscan divulgar estas zonas y, al mismo tiempo, preservar los importantes recursos geológicos de cada una de ellas: restos fósiles, cuevas, simas, fallas, minas, galerías, formaciones de rocas graníticas y basálticas, gargantas, paredes de roca...

En este sentido, en ambos geoparques hallarás singularidades excepcionales, como las cuevas del Toll y las cuevas del Salitre en el Parque Geológico y Minero de la Cataluña Central, o los espectaculares desfiladeros de Mont-rebei, Terradets o Collegats en el Geoparque Conca de Tremp-Montsec.

Para saber más:
www.europeangeoparks.org



© JUAN JOSÉ PASCUAL

CAVIDADES DE LA TIERRA

Las cuevas del Toll, en el municipio de Moià, y las de Salitre, en Collbató, dentro de los conglomerados de la montaña de Montserrat, son dos joyas geológicas del Parque Geológico y Minero de la Cataluña Central. Las primeras se consideran el “palacio” de la fauna del Cuaternario por los restos hallados. El complejo está integrado por cuatro cavernas formadas por antiguos corales y una sima. Si comienzas la visita en Manresa, podrás añadir a esta ruta la cueva de Sant Ignasi. 📍

Cuevas terrestres Restos paleontológicos

Para saber más:
www.geoparc.cat/es



El parque facilita una ruta de las cuevas en PDF. Te guiará a partir de Manresa para visitar las cuevas de Collbató y Moià. Puedes hacerlo durante todo el año.



© ACNA

TESTIMONIO DEL PASADO

En este recorrido por el Geoparque Conca de Tremp-Montsec las mismas piedras te “hablarán”: de prehistoria en la sierra de Sant Gervàs (con la pintura rupestre *L'Home de la Terreta*) o en los restos paleontológicos de los yacimientos de los Nerets; y de la formación de los Pirineos al atravesar los estrechos de Mont-rebei, Terradets o Collegats, al bajar al barranco de Gurp o al contemplar las paredes de Roca Regina. 📍

Restos paleontológicos Cielo nocturno

Para saber más:
www.projectegeoparcotrempmontsec.com/es



En Tremp, el Centro de Visitantes Epicentro te proporcionará material autoguiado para que puedas recorrer la zona del geoparque.





© CASA LEONARDO



© DANIEL JULIÁN



Dónde Senterada. Cerca del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici
Cómo llegar en autobús (www.alsa.es) y con el Tren dels Llacs hasta La Pobla de Segur (www.trendelsllacs.cat)
Duración una semana
Participantes para todos los públicos
Cuándo otoño y primavera
Idiomas catalán, español, inglés y francés

DESCUBRIR EL PIRINEO CATALÁN

SECRETOS DE LOS ECOSISTEMAS

El Pirineo catalán, con paisajes de media y alta montaña, exhibe espléndidos pinares, robledales, encinares y prados de alta montaña. Con la experiencia “Vacaciones de naturaleza” visitarás el humedal del lago Montcortès, el valle de Riquerona o los estanques de Basturs. Con esta actividad descubrirás la flora y la fauna de la Conca de Tremp y del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. Y lo harás a través de espectaculares rutas y caminos que atraviesan Collegats, la Bonaigua, Esterrí y Escallarre. El alojamiento rural Casa Leonardo te ofrece, además, hasta seis salidas temáticas opcionales, asistidas por un guía experto, para conocer más a fondo aves, mariposas, libélulas y la botánica de esta zona. ♡

Paisajes de alta montaña Bosques singulares Cimas Valles
 Flora alpina Aves rapaces y carroñeras Setas

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>



Casa Leonardo
 +34 973 661 787
www.casaleonardo.net/es



Dónde Vielha. Val d’Aran
Cómo llegar en autobús hasta Vielha (www.alsa.es)
Duración 3 días
Participantes senderistas habituados
Cuándo temporada de nieve
Idiomas catalán, español e inglés

ALTA MONTAÑA EN LA VAL D'ARAN

DESCONEXIÓN EN LA NIEVE

Con la propuesta “Ruta de liderazgo en raquetas de nieve” desconectarás y disfrutarás de la naturaleza mientras descubres los muchos y valiosos recursos naturales del Pirineo, tanto de flora como de fauna. Esta experiencia nos permite conectar con la naturaleza y dar lo mejor de nosotros mismos en un entorno tan agreste, silencioso y mágico como es la Val d’Aran. Te alojarás en un refugio de montaña y debes tener suficiente fondo físico para aguantar 4 o 5 horas diarias de ruta. A cambio, ganarás en inteligencia emocional y volverás a casa con las pilas “naturalmente” repuestas. ♡

Nieve Bosques singulares Cimas Valles Flora alpina

LIFE Leadership School
 +34 675 491 993
www.lifeleadershipschool.com

Para saber más:
www.visitvaldaran.com



© HOTEL SOMLOM



© GUIES AMA DABLAM



Dónde Sant Esteve de Palautordera. Parque Natural del Montseny
Cómo llegar en tren hasta Palautordera (www.renfe.es) y autobús hasta Sant Esteve de Palautordera (www.sagales.com)
Duración variable, según estancia
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

DESCANSO ESPIRITUAL

BIENESTAR EN EL MONTSENY

Este alojamiento, diseñado bajo estrictos criterios medioambientales para garantizar el relax y el máximo descanso, se ubica en el Parque Natural y Reserva de la Biosfera del Montseny, el macizo más alto de la sierra prelitoral catalana. Su parque natural ofrece un mosaico único de paisajes mediterráneos y centroeuropeos. El hotel Somlom permite, además de disfrutar de estos paisajes singulares, practicar terapias como acupuntura, osteopatía, *zero balancing*, shiatsu, diferentes masajes, fisioterapia... Para reducir su impacto ambiental, el hotel está construido en madera natural certificada y utiliza solo energías renovables. ♡

Mundo rural | Ecoturismo en familia | Cielo nocturno | Setas | Hayedos



Hotel SomLom
 +34 938 482 073
www.somlom.com

Para saber más:
http://parcsnaturals.gencat.cat/es/visiteu-nos/els_parcs_de_catalunya/montseny



Dónde Olot. Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar en autobús hasta Olot (www.teisa-bus.com)
Duración 3-4 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

ORIENTACIÓN EN LA GARROTXA

LA VALL D'EN BAS SALVAJE

En esta actividad, llamada "Círculo de orientación de la Vall d'en Bas", aprenderemos a utilizar la brújula y a saber interpretar un mapa a través de un completo circuito de orientación por la Vall d'en Bas, en la Garrotxa. Aquí recorreremos emblemáticos lugares como el pintoresco pueblo de Hostalets d'en Bas, las cabeceras del Fluvià o el antiguo Camino real, y todo en un entorno virgen, con bosques singulares, exuberantes riscos, cataratas y valles, y prestando atención a la flora y fauna del bosque. Toda una experiencia para el caminante, que se verá transportado a tiempos en los que el ser humano solo transitaba por allí. ♡

Ecoturismo en familia | Observación de la fauna y flora | Mundo rural | Arquitectura tradicional | Hayedos | Paisaje agrario



Guies Ama Dablam
 +34 615 233 442
www.guiesamadablam.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ



© GUIES AMA DABLAM



Dónde Olot. Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar en autobús hasta Olot (www.teisa-bus.com)
Duración 3 días
Participantes público amante del senderismo
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

FIN DE SEMANA EN LA GARROTXA

VOLCANES Y RÍOS DE LAVA

“Volcanes y coladas de lava” te propone recorrer, de manera autoguiada, el Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa, la mejor muestra de paisaje volcánico de la península ibérica, con 40 conos volcánicos y más de 20 coladas de lava. Visitarás hasta 14 volcanes (Crosca, Santa Margarida, Montsacopa, Montolivet...) y el hayedo de Jordà, un bosque espectacular tanto en primavera como en otoño. La orografía, el suelo y el clima regalan una variada vegetación, a menudo exuberante, con encinares, robledales y hayedos de excepcional valor botánico y paisajístico. ♡

Observación de la fauna y flora Cimas Ecoturismo en familia
 Volcanes Hayedos



Trescàlia
 +34 657 861 805
www.trescalia.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



Dónde Olot. Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar en autobús hasta Olot (www.teisa-bus.com)
Duración 3-4 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

CASCADAS A MÁS DE 30 METROS

PANORAMA DE ALTURA

Entre los tesoros que esconde la Garrotxa, cascadas de 100 metros de altura, grietas en piedra, barrancos y gargantas con agua cristalina, hayedos... y vistas espectaculares desde sus cumbres y riscos. Con esta “Ruta de trekking por la Vall d’en Bas” podrás descubrir todo esto y mucho más. Se trata de una interesante y sencilla ruta circular que atraviesa, en concreto, la población de Els Hostalets d’en Bas y el antiguo Camino real que unía Vic con Olot. De la mano de un guía experto, disfrutarás de rincones únicos y especiales como ríos bordeados de vegetación y musgo, o cascadas de más de 30 metros. ♡

Senderismo Ecoturismo en familia Cimas Ríos y saltos de agua Volcanes



Guies Ama Dablam
 +34 615 233 442
www.guiesamadablam.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© CERDANYA ECOESORT



Dónde Prullans.
Parque Natural
del Cadí-Moixeró

Cómo llegar
en autobús

(www.alsa.es)

Duración 1 día

Participantes

para todos los públicos

Cuándo temporada

de nieve

Idiomas catalán,

español e inglés

NIEVE EN LA CERDANYA

PASEO CON RAQUETAS

El respeto por el medio ambiente y la aventura es la esencia de “Raquetas de nieve”, actividad del Ecoresort Cerdanya. Durante una jornada vamos a disfrutar de la naturaleza y la nieve compartiendo experiencias entre padres e hijos. La excursión dura unas dos horas, entre los ratos de andar con raquetas, las paradas para juegos y las inevitables guerras de bolas de nieve. Descubrirás impresionantes vistas, paisajes, rincones inéditos... Las rutas transcurren por lugares poco frecuentados y se completan con algunas explicaciones técnicas y curiosidades de la fauna y la flora de este hábitat pirenaico. 📍

Observación de la fauna y flora | Nieve | Mundo rural

Ecoturismo en familia | Valles | Cimas

Cerdanya Ecoresort

+34 973 510 260

www.cerdanyaecoresort.com/es

Para saber más:

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>



© GUIES DE MONTSERRAT

MONTSERRAT ESPIRITUAL LA MONTAÑA MÁS MÁGICA

Itinerario por la vertiente sur de Montserrat que incluye un “Baño de bosque” para mejorar la comprensión de esta montaña como vínculo entre naturaleza y espiritualidad. Montserrat es un entorno natural considerado sagrado por muchas culturas a lo largo de la historia. En esta excursión descubrirás los patrones de comunicación simbólica que la cultura humana ha establecido con este medio natural desde la perspectiva cultural o religiosa. 📍

Bosques singulares | Árboles monumentales

Senderismo

Para saber más:

http://parcsnaturals.gencat.cat/es/visiteu-nos/els_parcs_de_catalunya/montserrat



Dónde

Parque Natural de la
Montaña de Montserrat

Cómo llegar

en tren (www.fgc.cat).

Enlaza con las estacio-

nes del teleférico (www.

aeridemontserrat.com) y el

cremallera (www.cremalle-

rademontserrat.cat)

Duración 2 h

Cuándo

primavera y otoño

Guias de Montserrat

+34 660 006 610

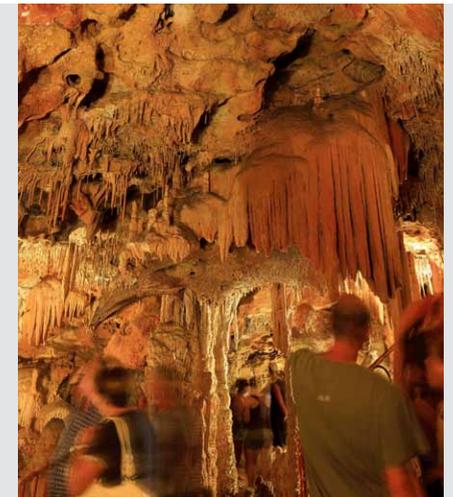
www.gdm.cat

Y además...

LA ESPECTACULAR CUEVA MERAVELLES

Descubierta hace medio siglo, esta cueva de la población de Benifallet, junto al río Ebro, hace honor a su nombre (Maravillas). Tiene 500 metros de largo (con 200 metros visitables) y cuenta con tres salas. La sala Lápiz exhibe estalactitas y estalagmitas; en la del Anfiteatro, debido al agua y el mineral que arrastran, los lagos presentan formas circulares que parecen gradas, y la de la Música es la más pequeña pero la única que reúne todas las formaciones: estalactitas, estalagmitas, columnas... de gran belleza.

www.benifallet.altanet.org/les-coves-meravelles



© PATRONAT DE TURISME DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA



NATURALEZA Y TRADICIÓN

Conocer las hierbas silvestres empleadas desde antaño; aprender a identificar flores, frutos y semillas típicos del Pirineo o recorrer los viñedos del Penedès en un transporte sostenible son algunas opciones con las que revivirás la estrecha relación entre la naturaleza y el ser humano. El ecoturismo contribuye a la supervivencia de las comunidades rurales y agrarias, evita su despoblación, resulta vital para su economía y mantiene vivos oficios y tradiciones ancestrales. Practicarlo te ofrece, además, la posibilidad de adquirir productos y artesanía locales.

CAMPOS DE
ARROZ EN EL
DELTA DEL EBRO.

© JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ



© MARC CASTELLET



© DELTA POLET



© MIGUEL ÁNGEL ÁLVAREZ



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro

Cómo llegar en autobús (www.hife.es)

Duración 1/2 día o 1 día

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español, inglés y francés

VIAJE POR EL TIEMPO

DE SAFARI POR EL DELTA

Una invitación a conocer el delta del Ebro de manera diferente. Con este "Safari ecocultural por el Delta" podrás llevar a cabo diferentes actividades combinadas. Por ejemplo, un recorrido con vehículos para conocer los diferentes ecosistemas del delta del Ebro y su gran riqueza ornitológica. O practicar actividades vinculadas al arte tradicional del cultivo de arroz y la obtención de recursos, antes de la aparición de las máquinas. Supone un viaje en el tiempo por un espacio tan genuino como son las marismas y los arrozales del delta del Ebro, con una historia y cultura singulares muy arraigadas en sus gentes y que vale la pena conocer con tiempo. 📍

Mundo rural | Oficios tradicionales | Observación de la fauna y flora | Marismas



Delta Polet
+34 677 456 224
www.deltapolet.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Dónde Sant Jaume d'Enveja. Parque Natural del Delta del Ebro

Cómo llegar en autobús (www.hife.es)

Duración en función de la ruta

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español, inglés y francés

PASEO FLUVIAL

DESCUBRE LA RIBA DEL EBRO

Uno de los itinerarios más bellos, agradables y tranquilos que se pueden hacer en Sant Jaume d'Enveja es el recorrido por el paseo fluvial que transcurre paralelo al río a lo largo de 30 kilómetros. Puede hacerse hacia la desembocadura (derecha) o bien ir río arriba hacia Amposta. Ambas direcciones dejan admirar bosques de ribera, vegetación mediterránea y bandadas de aves. Esta es la propuesta del alojamiento rural Cases del Delta. 📍

Cicloturismo | Marismas | Mundo rural | Ecoturismo en familia
Arquitectura tradicional | Paisaje agrario



Cases del Delta
+34 657 800 085
www.casesdeltaebre.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



© RIU A L'EBRE



© MARIANO CEBOLLA



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta-Tortosa y autobús hasta Deltebre (www.hife.es)
Duración 4 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés, francés y ruso

MEJILLONERAS EN EL DELTA DEL EBRO

'PESCA' TODOS SUS SECRETOS

“Sabor a mar” es una actividad guiada para grupos de hasta 15 personas. Consiste en una ruta en bicicleta entre arrozales desde Deltebre hasta el puerto Illa de Mar, en la bahía del Fangar. Aquí irás en kayak hasta las mejilloneras para conocer el proceso de cría del mejillón y finalizar con una degustación de varios productos estrella del delta del Ebro: el mejillón (localmente conocido como *musclo*) y la ostra. Esta ruta, que combina deporte y gastronomía, ayuda a conocer de primera mano el arte de marisquear y el trabajo de los mariscadores, y observarás la fauna que habita en esta bahía (aguilucho lagunero, garzas... y, con suerte, hasta flamencos). 📍

Aves migratorias en zonas húmedas Cicloturismo Productos locales
 Fauna submarina Oficios tradicionales Mundo rural

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Riu a l'Ebre
 +34 600 471 078
www.riualebre.com



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta-Tortosa y autobús hasta Deltebre (www.hife.es)
Duración entre 2 y 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

RUTA GASTRONÓMICA

BOCADOS DEL DELTA

“Cómete Deltebre” es una ruta gastronómica que propone el Hostal Cling pensada para sorprender a los amantes de la gastronomía, en este caso, autóctona del delta del Ebro. Propone un recorrido gastronómico-cultural en bicicleta por Deltebre. El punto de encuentro es la empresa www.riualebre.com (en Deltebre) y desde allí, ya en bicicleta, se realiza una ruta por diferentes establecimientos, tiendas y bodegas donde se degusta producto local. Esta ruta (que puede ser dulce, salada o mixta) tiene una duración de entre dos y tres horas, y se realiza los viernes y sábados con un mínimo de seis personas. 📍

Productos locales Mundo rural Cicloturismo Paisaje agrario
 Arquitectura tradicional

Para saber más:
www.ebrebiosfera.org/es



Hostal Cling
 +34 659 335 577
www.hostalcling43.com



© TURISME PALLARS SOBIRA



© LA RECTORIA



Dónde Sort.
Pallars Sobirà
Cómo llegar hasta
Sort en autobús
(www.alsa.es) o en tren
hasta La Pobla de Segur
(http://lleidalapobla.fgc.cat)
Duración 1 o varios días
Participantes
familias y grupos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español
inglés y francés

MÁS DE CIENTOS CAMINOS DE PASTOR

VIVIR LA ALTA MONTAÑA

La antigua red de caminos que comunicaba los pequeños pueblos del Pallars Sobirà ofrece actualmente la oportunidad de entrar en la naturaleza y viajar a un pasado no tan lejano. Desde la Oficina de Turismo del Pallars Sobirà proponen explorar los más de “Cien caminos” que recorren los rincones de este paisaje. Siempre hay un sendero a tu medida, desde pequeños recorridos familiares hasta largas travesías para expertos. Y podrás participar en actividades como agrupar el ganado, llevarlo a los pastos y descubrir cómo trabajan los *gossos d'atura* (pastores). Además, también podrás pasar la noche en alguno de los numerosos refugios de montaña existentes. 📍

Paisajes de alta montaña Oficios tradicionales Senderismo
Ecoturismo en familia Arquitectura tradicional Mundo rural

Turisme Pallars Sobirà
+34 973 621 002
http://turisme.pallarssobira.cat

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Dónde Parque
Natural de la Zona
Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar
en autobús hasta Sant
Feliu de Pallers
(www.teisa-bus.com)
Duración depende
de la actividad
Participantes
parejas y grupos reducidos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español, inglés e italiano

ITINERARIO NATURAL Y CULTURAL

DESCUBRIR LA GARROTXA

El alojamiento rural La rectoría de Sant Miquel de Pineda ofrece múltiples actividades de naturaleza, aventura, cultura y gastronomía a muy pocos minutos de este establecimiento, ubicado en la Garrotxa. Se encuentra dentro de la Ruta del Carrilet, tramo de la Vía Verde que une Olot y Girona. Paisaje de volcanes y bosques singulares, estos caminos son ideales para practicar senderismo y cicloturismo. Podrás recorrer el cráter de un volcán como el Santa Margarida, caminar por las laderas del imponente Croscat o quedarte bocabierto con las vistas panorámicas que ofrece el Montsacopa. Y, además, degustarás la tradicional cocina volcánica de esta zona. 📍

Volcanes Valles Cicloturismo Senderismo Arquitectura tradicional
Bosques singulares Mundo rural



La rectoría de
Sant Miquel de Pineda
+34 693 531 111
www.larectoriadesantmiquel.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© XIULET DE PALS



© INFOTOUR



Dónde Pals.
Empordanet
Cómo llegar
en tren (www.renfe.es)
y autobús (www.sarfa.es)
hasta Pals
Duración 1 h 30 min
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español,
inglés y francés

ARROZALES EN EL NORTE DE CATALUÑA

POR LA RUTA DEL ARROZ

La experiencia “La ruta del arroz” permite conocer sobre un tren turístico el ciclo del arroz y observar su medio natural. Para ello, realizaremos una parada en el antiguo Molino de Pals para descubrir su historia (se remonta a 1452, antes de la llegada de Colón a América), conocerás el proceso de blanqueado del arroz y hasta degustarás una cerveza artesana de arroz (bebida que muy pocos conocen, salvo los habitantes de esta planicie). Para concluir la visita iniciamos el regreso por medio de los campos de arroz hasta el pueblo medieval de Pals. Todo ello, rodeados de las aves que sobrevuelan el Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter. 📍

Ecoturismo en familia Paisaje agrario Mundo rural Oficios tradicionales



El Xiulet de Pals
+34 628 597 972
www.elxiuletdpals.com

Para saber más:
www.visitempordanet.com



Dónde Vilafranca del Penedès.
Red Natura 2000
Cómo llegar
recogida en el centro de Barcelona y en tren hasta Vilafranca del Penedès
Duración 7 h
Participantes
parejas y grupos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, castellano e inglés

AGRICULTURA ECOLÓGICA

BODEGAS Y BICICLETAS

Descubre todos los secretos de elaboración del cava y del vino a través de este recorrido en bicicleta eléctrica o de montaña. Darás un paseo entre los viñedos del Penedès, conocerás a un viticultor local, visitarás una auténtica bodega familiar y catarás exquisitos cavas y vinos ecológicos. Un paseo que permite conocer a fondo todo el ancestral proceso de elaboración del cava y del vino. Finalmente, probarás varios cavas y vinos ecológicos que permiten descubrir “el sabor de la región”. 📍

Paisaje agrario Mundo rural Oficios tradicionales Tradiciones populares
Arquitectura tradicional



Penedès Ecotours
+34 622 619 870
www.penedsecotours.com

Para saber más:
www.turismevilafranca.com/es



© ORIOL CLAVERA



© MAS RAMADES



Dónde

Palamós.
Empordanet
Cómo llegar
en autobús
(www.moventis.es)

Duración

2 h 30 min -
3 h 30 min

Participantes

para todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán,
español, inglés
y francés

TAPAS CON ESENCIA MEDITERRÁNEA

ENTRE EL MAR Y LA MONTAÑA

El sur de la Costa Brava está repleto de caminos que serpentean entre el bosque y pequeñas calas de arena y pinos. La ruta "Tapas verdes silvestres" propone un paseo diferente, en el que te rodearás del bosque típico mediterráneo. Sus senderos te llevarán a descubrir, entre otros, los viejos alcornocales de la zona que narran historias de vino y cava. A lo largo del camino descubrirás también la barraca surrealista del pintor Salvador Dalí y algunas de las tradicionales casas de pescadores. Durante el paseo también disfrutarás probando algunas de las plantas aromáticas silvestres más representativas de la Costa Brava, pasando de las antiguas recetas a los platos más sofisticados de la alta gastronomía catalana. 📍

Observación de la fauna y flora Paisajes litorales y deltaicos Flora mediterránea
Bosques singulares Arquitectura tradicional Mundo rural

Para saber más:

<https://es.costabrava.org>

Naturalwalks
+34 662 251 059
www.naturalwalks.com



Dónde Torroella de Montgrí. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús
(www.moventis.es)

Duración 1 h 30 min - 3 h
Participantes
para todos los públicos

Cuándo de abril a noviembre

Idiomas catalán,
español, inglés y francés

AROMAS DE LA TIERRA

TRADICIÓN EN EL EMPORDÀ

Durante la Edad Media, la zona de Torroella y el macizo del Montgrí se convirtió en lugar de hibernación para los rebaños y pastores pirenaicos. La tradición rural y los recuerdos de estos trashumantes han inspirado la recuperación de masías como Mas Ramades, en una finca del siglo xviii. Su entorno, sus estancias y el trato familiar son la clave de su experiencia "Turismo rural en el Parque Natural". Disfrutarás del descanso, la naturaleza y la comida sana y natural. Y será el punto de partida para que descubras, de manera sostenible y colaborativa, y con guías acreditados por el parque, el paisaje, la historia y la cultura de la llanura del Ter con el Parque Natural del Montgrí, les illes Medes y el Baix Ter como escenarios. 📍

Cicloturismo Ecoturismo en familia Senderismo Flora mediterránea
Paisaje agrario Mundo rural

Para saber más:

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Mas Ramades
+34 626 047 340
www.masramades.com



EN BUSCA DE ESTRELLAS

En Cataluña hay diversas zonas del Pirineo desde las que podrás observar el cielo en todo su esplendor, y no faltan los observatorios y espacios desde los que contemplarlo. Destacan la sierra del Montsec y el Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, que cuentan con el aval de la UNESCO como Destinación Turística y Reserva Starlight. Esto las certifica como dos de las mejores áreas del mundo para observaciones astronómicas gracias a sus condiciones meteorológicas y a la baja contaminación lumínica. Acércate también a conocer el cielo y los astros.

OBSERVACIÓN
DEL CIELO
NOCTURNO
EN EL PIRINEO.

© MÓN NATURA PIRINEUS



© THE-DIGITAL-MARKETING-COLLABORATION. UNSPLASH



© XALET DE PRADES



© MONNATURA PIRINEUS



Dónde Prades.
Muntanyes de Prades
Cómo llegar
en tren hasta Les Borges
del Camp (www.renfe.es)
y en autobús hasta Prades
(www.empresaplana.cat)
Duración 1 noche
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español e inglés

VENTANAS AL CIELO

DORMIR BAJO LAS ESTRELLAS

Ver las estrellas antes de dormir o dormir bajo las estrellas. El silencio es absoluto, solo se escucha algún búho o el movimiento de hojas al viento; los sonidos de la naturaleza nos envuelven y transportan a otra dimensión. Puedes experimentarlo en el Xalet de Prades, un complejo rural formado por un conjunto de alojamientos 100 % ecológicos situados en las Muntanyes de Prades. El techo de vidrio de cada alojamiento favorece la experiencia de dormir bajo las estrellas. Por la mañana, los primeros rayos de sol nos avisan del nuevo día y nos aguarda un desayuno con productos locales de kilómetro 0. El sol de día, la luna y las estrellas; cada cielo es diferente, una experiencia única e irrepetible. 📍

Observación de la fauna y flora Paisaje agrario Mundo rural Ecoturismo en familia

Xalet de Prades
+34 977 868 371
www.xaletdeprades.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/poblet>



Dónde Son.
Parque Nacional
d'Aiguestortes y Estany
de Sant Maurici
Cómo llegar
en autobús hasta
Esterrí d'Àneu
(www.alsa.es)
Duración 2 h
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español e inglés

INTRODUCCIÓN A LA ASTRONOMÍA

UNA PUERTA AL UNIVERSO

MónNatura Pirineus ofrece una propuesta de estancias y actividades dirigidas al público general y a grupos con el objetivo de dar a conocer los valores naturales y socioculturales de este territorio pirenaico. Si te apasiona la astronomía, podrás visitar aquí un observatorio reconocido internacionalmente. La experiencia guiada "Viaja por las galaxias" es un recorrido explicativo de todos sus equipos, con los que se pueden observar con detalle diferentes elementos del cielo profundo, hacer astrofotografías del cielo nocturno y diurno, admirar la cromosfera, etc. La visita incluye una sesión en el planetario para disfrutar de un espectáculo de estrellas milenarias. 📍

Ecoturismo en familia Paisajes de alta montaña



MónNatura Pirineus
+34 973 626 722
<https://monnaturapirineus.com/es>



Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>



ENTRE LA TIERRA Y EL MAR

Cataluña cuenta con 595 km de costa. Gracias al contacto entre dos medios tan distintos como la tierra y el mar, los paisajes litorales acogen una biodiversidad especial, desde la abrupta fotogenia de la Costa Brava, en el extremo norte, hasta el sinuoso delta del Ebro, en el sur. Entre el valioso patrimonio natural de la primera ocupan un lugar de honor las islas Medes, mientras que en las Terres de l'Ebre un sinfín de aves sobrevuelan lagunas y arrozales. Recorrer el litoral de Cataluña es vivir el Mediterráneo.

CAMINO JUNTO
AL MAR EN LA
COSTA BRAVA.

© ARTHUR FRIEDRERICH SELBACH





© RIU A L'EBRE



MÓN NATURA DELTA © JORDI PLAY



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) y autobús hasta Deltebre (www.hife.es)
Duración unas 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EXPLORANDO EL DELTA DEL EBRO

EN BICICLETA Y KAYAK

La actividad "Explorando el Delta" se inicia con una salida desde Deltebre en bicicleta por el antiguo camino de Sirga, que discurre entre arrozales, para descubrir los secretos del cultivo de este cereal. Y ya en kayak, te adentrarás en el majestuoso Ebro hasta la pintoresca población de Balada, situada frente a la isla de Gràcia. Las orillas de este caudaloso río todavía conservan intacta la flora típica del bosque de ribera, y disfrutaremos de la fauna autóctona de este espacio natural declarado Reserva de la Biosfera: martines pescadores, flamencos, patos o fochas... Hay salidas diarias a las 10.30 h. 📍

Cicloturismo | Ecoturismo en familia | Marismas | Paisajes litorales y deltaicos | Mundo rural



Riu a l'Ebre
 +34 600 471 078
www.riualebre.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebro>



Dónde Amposta. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) y autobús hasta Amposta (www.hife.es)
Duración 1 h 30 min
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EN PRIMERA PERSONA

CONOCER EL DELTA DEL EBRO

"Conoce MónNatura Delta de l'Ebre" propone una visita autoguiada a estas instalaciones museísticas. Siguiendo este moderno montaje, irás descubriendo el valor ecológico y natural de este vasto territorio, así como su gran riqueza de fauna y flora. La sal, las aves (limícolas, anátidas, aves marinas...), el paisaje y la pesca tradicional son los cuatro ejes de esta actividad que, durante una hora y media, te permite recorrer las antiguas salinas de La Tancada. Es un espacio recuperado de 41,2 hectáreas que pone de relieve el valor medioambiental de las lagunas e incorpora actividades lúdicas. Por ejemplo, la experiencia de subir a una barca de perchar, forma de vida tradicional en este gran humedal. 📍

Marismas | Observación de la fauna y flora | Paisajes litorales y deltaicos | Ecoturismo en familia | Oficios tradicionales



MónNatura
 Delta de l'Ebre
 +34 977 053 801
www.monnaturadelta.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebro>



© HOTEL RULL



© KAYAK DEL TER



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en autobús (www.hife.es)

Duración 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EN BICICLETA Y KAYAK

EL LATIDO DEL RÍO EBRO

Desde el Hotel Rull nos proponen experimentar la actividad “El latido del delta: tierra y río en bici y kayak”. Consiste en salir del hotel en bicicleta en dirección al antiguo camino de sirga: son 8 km hasta llegar a la isla de Sapinya siguiendo un camino puramente deltaico con más de 130 especies catalogadas. La isla supone un dormitorio invernal de todo tipo de aves zancudas y cuervos marinos, entre otros. Una vez allí dejaremos las bicicletas e iniciaremos el descenso en kayak, río abajo, hasta pasar la isla de Gràcia y alcanzar el embarcadero de Riu a l’Ebre. ♡

Observación de la fauna y flora | Marismas | Cicloturismo | Aguas tranquilas y embalses | Paisajes litorales y deltaicos | Aves migratorias en zonas húmedas



Hotel Rull
+34 977 487 728
<https://hotellrull.com>

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Dónde Colomers. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en tren hasta Girona (ww.renfe.es) y autobús hasta Colomers (www.ampsa.org)

Duración 2 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo primavera, verano y otoño
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EL RÍO QUE NOS LLEVA

NATURALEZA EN EL TER

A las puertas del Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter, el río Ter se adentra bajo uno de los bosques de ribera mejor preservados de Cataluña. Los descensos en kayak recorren tramos que forman parte de los corredores biológicos mediterráneos incluidos dentro del programa Red Natura 2000, con varios puntos LIC (Lugar de Interés Comunitario). La actividad “Descenso en kayak por el río Ter (de Colomers a Verges)” recorre 7,5 km que permiten descubrir esta gran biodiversidad en un tramo con mucha vegetación a ambas orillas. Aquí podrás ver fácilmente aves, tortugas de agua y pequeños mamíferos. ♡

Aguas tranquilas y embalses | Observación de la fauna y flora | Ecoturismo en familia



Kayak del Ter
+34 662 159 469
www.kayakdelter.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© CLUB NÀUTIC ESTARTIT



© MEDAQUA



Dónde L'Estartit. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús (www.sarfa.es y www.ampsa.org)
Duración entre 2 y 3 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo de abril a octubre
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EN KAYAK O PADDLE SURF

LAS MEDES, A FONDO

La reserva marina de las islas Medes está considerada una de las mejores de Europa. El Club Nàutic Estartit (www.cnestartit.com) te propone aproximarse hasta ella en kayak o *paddle surf* en una actividad con monitor-guía que te revelará una desconocida perspectiva de 360º alrededor de la costa y el macizo del Montgrí. La gran protección que recibe esta zona y el agua dulce que llega del río Ter, y que aporta abundantes nutrientes, invitan a gran variedad de animales, algas y plantas a vivir en estas aguas cristalinas. 📍

Ecoturismo en familia Paisajes litorales y deltaicos Fauna submarina



Oficina de Turismo de L'Estartit
 +34 972 751 910
www.visitestartit.com/es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Dónde L'Estartit. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús (www.sarfa.es y www.ampsa.org)
Duración 2 h 30 min
Participantes a partir de 6 años
Cuándo de abril a noviembre
Idiomas catalán, español, inglés y francés

ECOKAYAK EN LAS MEDES

DESCUBIERTA A REMO

A solo una milla del puerto de L'Estartit, la Reserva Natural Integral de les Illes Medes está considerada la mejor de Europa. Junto a un guía, con la actividad "Ecokayak en las Medes" podrás observar fácilmente, a poca profundidad, la fauna y flora de esta importante reserva natural protegida: disfrutarás de un recorrido a remo por los islotes y descubrirás sus fondos con prados de posidonia, que son el valioso hogar de moluscos, corales, crustáceos, gorgonias... 📍

Ecoturismo en familia Fauna submarina Flora mediterránea Paisajes litorales y deltaicos



Medaqua
 +34 972 752 043
www.medaqua.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© EL REI DEL MAR



© SK KAYAK



Dónde L'Estartit. Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús (www.moventis.es y www.ampsa.org) hasta L'Estartit
Duración 4 h
Participantes a partir de 10 años
Cuándo julio y agosto
Idiomas catalán, español, inglés y francés

DE LA PISCINA AL MAR

BAUTIZO DE BUCEO

Descubre el mundo submarino en el Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter de la mano del centro de buceo El Rei del Mar. Si es la primera vez, o quieres repetir esta experiencia, ofrecen la actividad "Bautizo de buceo en la costa del Montgrí", con la que te enseñan los conceptos básicos del buceo en una piscina para después ir en barco a disfrutar de una inmersión observando las especies autóctonas del Parque Natural como pulpos, morenas, langostas y bancos de peces diversos. Una actividad que puede hacerse en familia (con una edad mínima de 10 años). Y que, como en todas las graduaciones, cuenta con diploma recordatorio. 📍

Fauna submarina Ecoturismo en familia Posidonia

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



El Rei del Mar
 +34 972 751 392
www.elreidelmar.com



Dónde Cadaqués. Parque Natural del Cap de Creus
Cómo llegar en autobús (www.moventis.es)
Duración 4 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo primavera, verano y otoño
Idiomas catalán, español, inglés y francés

EN KAYAK Y 'SNORKEL'

CONOCER EL CABO DE CREUS

"Kayak Snorkel" propone una experiencia doble: combina una ruta en kayak con una inmersión con *snorkel* en plena Costa Brava. Con esta experiencia descubriremos la flora y fauna marina típicas mediterráneas con un guía del Parque Natural del Cap de Creus. Navegaremos por la bahía de Llançà en kayak doble y desembarcaremos en la zona de Cap Ras para realizar una sesión de *snorkel* en la playa de Canyelles, donde nos sumergiremos en sus ricos fondos marinos, que forman parte de la Red Natura 2000. Se trata de un paisaje submarino de singular belleza en medio de aguas cristalinas. 📍

Paisajes litorales y deltaicos Fauna submarina Flora mediterránea Posidonia

SK Kayak
 +34 627 433 332
www.kayakcostabrava.com/es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cap-creus>



© AQUÁTICA



Dónde L'Estartit, Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter

Cómo llegar en autobús (www.moventis.es y www.ampsa.org)

Duración 4 h

Participantes a partir de 10 años

Cuándo primavera, verano y otoño

Idiomas catalán, español, inglés y francés

BAUTISMO EN LA COSTA BRAVA

AVENTURA SUBMARINA

La experiencia "Bautismo de inmersión" supone descubrir por primera vez los fondos de la Costa Brava a la altura de uno de sus puntos más atractivos: las islas Medes y el Montgrí. De la mano de los monitores de Aquática (www.aquatica-sub.com) recibirás unas nociones teóricas en piscina para finalizar con un inolvidable bautismo submarino. Ellos te acompañarán a descubrir los mejores puntos de este espectacular hábitat oculto y las aguas cristalinas en un paraje protegido tan especial y bien conservado como son las Medes. 📍

Ecoturismo en familia Fauna submarina Flora mediterránea Paisajes litorales y deltaicos



Oficina de Turismo de L'Estartit
+34 972 751 910
www.visitestartit.com/es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© DANIEL PUNSETI - ARCHIVO CAMI DE RONDA ©



ACTIVARSE EN LA **NATURALEZA**



© DANIEL JULIÁN



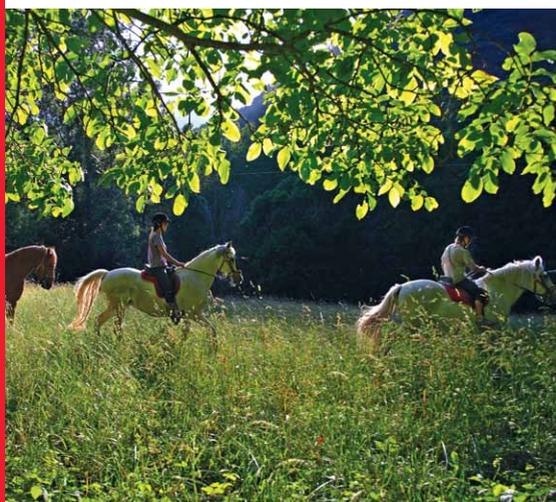
© DANIEL JULIÁN



© DANIEL JULIÁN



© FLANCTON DIVING



© LLUIS CARRO



© DELTACLETA

Caminar para **conocer** en vivo la fauna y la flora de espacios naturales de gran valor; **pedalear entre viñas** mientras te familiarizas con el paisaje de la gran comarca del cava, el Penedès; un recorrido *slow travel* en bicicleta eléctrica para constatar la **riqueza ornitológica** del delta del Ebro; bordear a pie el litoral mediterráneo y descubrir las **calas** más recónditas de la **Costa Brava**... El **senderismo** y el **cicloturismo** practicados de forma consciente son magníficos instrumentos para ponerte en contacto con el medio natural, para conocerlo y sentirlo en primera persona. En Cataluña encontrarás numerosas opciones. Te presentamos algunas. **Ponte en movimiento y sumérgete en la naturaleza.** ♡



CAMINAR CON CONCIENCIA

El senderismo interpretativo es una excelente forma de conocer el territorio de forma consciente. No se conforma con recorrerlo, sino que también busca entrar en contacto con él, comprenderlo y aprender de su orografía, su gente y su historia, y sobre todo conservarlo y respetarlo. Cataluña dispone de numerosos espacios naturales que ofrecen itinerarios interpretativos y excursiones guiadas, además de una gran red de senderos que, con la ayuda de un guía profesional, te conectarán con itinerarios naturales de la zona que elijas. Camina con conciencia.

CAMINO DE LA
MONTAÑA DE
MONTSERRAT.

© JAVIER MIGUELEZ BESSONS



© ANA MENESES GZ



HIKING EUROPE

Descubrir los distintos espacios naturales de Europa es el principal objetivo del proyecto Hiking Europe, una red transnacional de rutas rurales ordenadas en varios itinerarios por toda Europa. Son propuestas ideales para personas que quieren huir de las grandes masificaciones en los núcleos más turísticos o en las grandes ciudades. Disfruta de estas rutas únicas en Cataluña y amplía tu experiencia con otras destinaciones europeas de esta red.

Para disfrutar de las distintas rutas que ofrece Hiking Europe tan solo hace falta calzarte unas botas de montaña y estar dispuesto a andar sin prisas entre montañas, bosques y praderas. La idea es recorrer paso a paso lugares que no forman parte de los circuitos turísticos más habituales, espacios naturales de gran belleza donde poder caminar sin reloj y descubrir la naturaleza sin agobios. Por ahora, la red reúne rutas de cuatro destinaciones distintas: Cataluña, Emilia-Romaña (Italia), Dubrovnik-Neretva (Croacia) y Donegal (Irlanda).

En Cataluña, por el momento, existen dos destinos que forman parte de esta iniciativa: la comarca del Priorat y la zona de los Pirineos. Para descubrirlos, lo mejor es dejarte aconsejar por las empresas locales.

En el caso del Priorat, la experiencia del "Trek & Wine" te ofrece un combinado de senderismo y enoturismo en una ruta en la que se descubren algunos de los espacios naturales más bonitos de la comarca y se visitan varias bodegas. En las montañas del Pirineo, en cambio, puedes realizar el recorrido "El Cinquè Llac", en la comarca del Pallars Jussà, una travesía que recorre paisajes de media montaña y pequeños y pintorescos pueblos.

Para saber más:
<http://hikingeurope.net/destination/catalonia>



© MARQUES DE PASTOR



Dónde La Pobla de Segur, Collegats y Boumort
Cómo llegar en autobús (www.alsa.com) y en el Tren dels Llacs (www.trendelsllacs.cat)
Duración 5 días
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés, francés, alemán y ruso

LA RUTA DEL CINQUÈ LLAC

A LAS PUERTAS DEL PIRINEO

Durante el recorrido de Lleida a La Pobla de Segur con el Tren dels Llacs recorres cuatro lagos; el quinto, el de Montcortès, lo descubrirás al finalizar este itinerario de senderismo circular de media montaña. Con un total de 102 km repartidos en cinco etapas, la "Ruta del Cinquè Llac" es un recorrido autoguiado y bien señalizado. Durante él disfrutarás de una zona sorprendente del Pirineo, de una gastronomía basada en deliciosos productos locales y de pequeños alojamientos rurales que comparten como valores principales el respeto por el territorio, por la naturaleza y por el patrimonio. ♡

Observación de la fauna y flora Valles Cimas Aguas tranquilas y embalses

Pirineu Emoció
 + 34 973 681 518
www.pirineuemocio.com/es

Para saber más:
www.elcinquellac.com/es



© EL CINQUÈ LLAC-RAFAEL LÓPEZ MONNE

LA RUTA DEL CINQUÈ LLAC CAMINOS DE ANTAÑO

La historia de Casa Leonardo se remonta al año 1913. Se trata de una antigua posada de pueblo hoy convertida en un alojamiento rural con mucho encanto, respetuoso con el medio ambiente y adaptado para personas con problemas de movilidad. La familia que la regenta conoce muy bien el territorio y organiza diversas actividades en la naturaleza. Entre ellas, la "Ruta del Cinquè Llac", recorrido circular de 102 km, guiado o autoguiado. 📍

Observación de la fauna y flora Valles
Cimas Aguas tranquilas y embalses

Para saber más:
www.lapobladesegur.cat/es/fer_visitar/collegats-boumort-3



Dónde

La Pobla de Segur, Collegats y Boumort

Cómo llegar

autobús (www.alsa.es) o tren (www.trendels-llacs.cat)

Duración

7 días

Cuándo

todo el año



Casa Leonardo
+ 34 973 661 787
www.casaleonardo.net



Dónde

Parque Natural de la Serra de Montsant

Cómo llegar

en tren hasta Falsset (www.renfe.es)

Duración

de 1 a 8 días

Cuándo

todo el año



El Brogit
+ 34 689 006 199
www.elbrogit.com/es

PERDERSE ENTRE VIÑEDOS MARIDAJE DE "TREK & WINE"

La comarca del Priorat, cuna de las denominaciones de origen del vino DOQ Priorat y DO Montsant, es ideal para perderse entre viñedos y campos de olivos y de almendros. La propuesta "Trek & Wine" te invita a recorrer sus paisajes a pie, sin prisas, y a descubrir el Parque Natural de la Serra de Montsant, la serra de Llaberia, los riscos de Siurana o el pequeño pueblo de Porrera. Y también a probar buen vino. 📍

Observación de la fauna y flora Flora mediterránea
Montañas emblemáticas y geología

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>



© EL BROGIT



© OFICINA DE TURISME D'AMPOSTA



Dónde Amposta.

Parque Natural del Delta del Ebro

Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta-Tortosa (www.renfe.es) y en autobús hasta Amposta (www.hife.es)

Duración libre

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español, inglés, francés y alemán



Oficina de Turismo de Amposta
+ 34 977 703 453
www.turismeamposta.cat/es

ENTRE EL MAR, RÍO Y HUERTAS DESCUBRIENDO EL DELTA

La Oficina de Turismo de Amposta ocupa un singular edificio: el antiguo matadero local, rehabilitado y convertido hoy en un espacio museístico de kilómetro 0. Acoge exposiciones temporales que glosan la historia de quienes hicieron fértiles esas tierras baldías y ribereñas, desbrozando las llanuras y las laderas de las montañas. Ellos son los creadores de unos paisajes y una cultura reconocidos como reserva de la biosfera por la UNESCO. Para conocer más a fondo estos paisajes de mar, caminos entre huertas, río y tierras de secano, la Oficina de Turismo de Amposta aconseja y facilita materiales sobre las mejores rutas (en función del grupo y del tiempo disponible). Las más populares son la "Ruta de las lagunas" (26 km) y "Amposta-Casa de Fusta" (27 km), a pie o en bicicleta. 📍

Aves migratorias en zonas húmedas Observación de aves
Ecoturismo familiar Marismas

Para saber más:
www.ebrosfera.org/es



© ORIOL CLAVERA / TURISME PALLARS SOBIRÀ



© RUTES PIRINEUS



Dónde Sort.
Pallars Sobirà
Cómo llegar hasta Sort en autobús (www.alsa.es) o en tren hasta La Pobla de Segur (<http://lleidalapobla.fgc.cat>)
Duración 1 o varios días
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

SIENTE LA NATURALEZA DEL PALLARS SOBIRÀ

ACTIVIDADES PARA TODOS

El Pallars Sobirà posee algunos de los paisajes más intactos de los Pirineos de Cataluña. Entre ellos, el Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, desde 1955 el único parque nacional de Cataluña. Por su parte, el Parque Natural del Alt Pirineu es el espacio natural protegido de mayor extensión de Cataluña. En ambos hallan máxima protección los ecosistemas y los animales que viven en ellos. En la Oficina de Turismo del Pallars Sobirà encontrarás “Propuestas de actividades para todo el año” y todas las edades. Y guías acreditados. Podrás descubrir historias milenarias, un rico patrimonio, una variada fauna salvaje y magníficas cumbres y panorámicas. Y sentirte parte de esta naturaleza. 📍

Paisaje de alta montaña Mundo rural Cimas Valles Ungulados

Turisme Pallars Sobirà
+34 973 621 002
<http://turisme.pallarssobira.cat>

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Dónde Sort.
Parque Natural del Alt Pirineu
Cómo llegar en autobús (www.alsa.es)
Duración 3 días
Participantes para todos los públicos (se requiere una mínima condición física)
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

PAISAJE DE CONTRASTES

LA MAGIA DE LA MONTAÑA

En esta travesía de alta montaña un guía titulado te introducirá en “La magia del Pallars”, un territorio con un enorme contraste paisajístico: desde los bosques de ribera hasta los prados alpinos y las grandes cimas. Verás robledales y bosques de pino rojo y pino negro donde habita el urogallo, conocerás los pueblos del valle de Siarb y te alojarás en dos refugios: uno de ellos, de alta montaña, y el otro, en Llagunes. En total, recorrerás 44 km con un desnivel de 1875 m, por lo que debes tener una buena condición física. 📍

Observación de la fauna y flora Cimas Arquitectura tradicional Cuevas terrestres Flora alpina

Rutes Pirineus
+34 691 772 966
www.rutaspirineus.cat

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



© TURISME SOLSONÈS



© TURISME GARROTXA



Dónde Solsona.
Red de Parques
Natura 2000
Cómo llegar en
autobús hasta Solsona
(www.alsa.com)
Duración según
la ruta elegida
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español, inglés y francés

TRADICIÓN, CULTURA Y NATURALEZA

CONOCER EL SOLSONÈS

Esta experiencia nos transportará en el tiempo; a cuando se podía escuchar el funcionamiento de los molinos hidráulicos del valle de Ora, a las salinas de Cambrils, a los telares en la Vall de Lord o a las risas infantiles en la escuela rural de Castellar de la Ribera. A cuando las 1000 masías del Solsonès estaban ocupadas por quienes preservaron joyas del Barroco como el retablo del Miracle o el altar dels Colls en Sant Llorenç de Morunys. Todo esto propone revivir la actividad “Conoce el Solsonès con todos los sentidos”: un homenaje al pasado y a los productos de esta zona, como la seta, el *trumfo*, la sal, la trufa, la miel, el “huevo de yegua”, etc. 📍

Mundo rural | Arquitectura tradicional | Tradiciones populares
Productos locales | Paisaje agrario

Consell Comarcal
del Solsonès
+ 34 973 482 310
www.turismesolsones.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/pedraforca>



Dónde Parque Natural
de la Zona Volcánica
de la Garrotxa
Cómo llegar en
autobús hasta Olot
(www.teisa-bus.com)
Duración 3 días
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español, inglés y francés

MARCHA NÓRDICA ENTRE VOLCANES

BIENESTAR EN LA GARROTXA

“Nordic Walking y bienestar natural en la Garrotxa” es una experiencia de tres jornadas que combina diferentes actividades de bienestar en un medio tan idóneo como el Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa. Acompañados de un monitor especializado, iniciaremos las actividades con marcha nórdica (*nordic walking*), que no requiere preparación física. Recorreremos el hayedo de Jordà, un bosque singular, el volcán del Croscat y el volcán de Santa Margarida. Por la tarde, un masaje terapéutico nos relajará y proporcionará paz interior y equilibrio energético. Tras descansar en una casa rural, sesión matinal de yoga. Además, podremos completar la jornada con un taller de cocina natural y saludable. 📍

Bosques singulares | Volcanes | Observación de la fauna y la flora | Hayedos



Turisme Garrotxa
+ 34 972 271 600
<http://es.turismegarrotxa.com>
<https://trade.turismegarrotxa.com>

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© CORROLS DE LLUM

REFUGIOS DEL TORB TOCANDO EL CIELO

Los “Refugios del Torb”, la gran travesía a pie entre Núria y el Canigó, es un itinerario de alta montaña que permite unir los dos lugares más emblemáticos del Pirineo oriental con las dos cumbres que los coronan: el Puigmal (2910 m) y el pico del Canigó (2784 m). Entre ambos encontramos valles y crestas de gran tradición excursionista, como el valle de Coma de Vaca, el circo de Ulldeter, las grietas de Rojà, el pla Guillem, el valle de Marialles, Mentet o Carançà. 📍

Flora alpina Valles Cimas Cuevas terrestres

Para saber más:
www.refugisdeltorb.com



Dónde

desde el valle de Núria hasta el Canigó.

Parque Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser

Cómo llegar

en tren hasta Ribes de Freser (www.renfe.es) y, de allí, tren cremallera (www.fgc.cat)

Duración

de 5 a 7 días

Cuándo en verano

A Pas d'Isard
+ 34 628 088 112
www.apasdisard.com



© DANIEL PUNSETI / CAMI DE RONDA

CAMINOS DE COSTA

SUBIR Y BAJAR JUNTO AL MAR

La “Travesía a pie de la Costa Brava” resigue el antiguo camino de la línea costera de la Costa Brava, conocido como Camí de Ronda®. La ruta entrelaza las diferentes playas, calas y poblaciones de la costa a la vez que atraviesa varios espacios naturales protegidos. En todo su recorrido esta ruta transcurre a la orilla del mar por caminos y veredas solo aptos para la circulación a pie, con desniveles, subidas y bajadas continuas, y, a veces, un poco técnicas. 📍

Paisajes litorales y deltaicos

Flora mediterránea Arquitectura tradicional

Para saber más:
<https://es.costabrava.org>



Dónde

Costa Brava

Cómo llegar
en autobús hasta Sant Feliu de Guíxols o hasta Palamós (www.moventis.es)

Duración

de 1 a 8 días

Cuándo

todo el año

® Camí de Ronda
+ 34 972 109 358
www.camideronda.com



© ASSOCIACIÓ RUTES DEL ROMÀNIC

CAMINANDO POR EL ROMÁNICO MUSEO ENTRE LA NATURALEZA

El “Camí Oliba” es un sendero de gran recorrido (GR-151) que conecta algunas de las obras más emblemáticas del arte románico catalán. Transcurre entre Montserrat y los Pirineos, y pasa por algunas de las ciudades y pueblos con más historia de la Cataluña Vieja: Manresa, Vic, Ripoll y Sant Joan de les Abadesses. Cruza el paisaje de interior y de media montaña de las comarcas del Bages, el Moianès, Osona y el Ripollès en un itinerario poco exigente rodeado de servicios turísticos de valor añadido. 📍

Mundo rural Arquitectura tradicional

Para saber más:
<https://parcs.diba.cat/es/web/SantLlorenç>



Dónde

Manresa.

Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Cómo llegar

en tren (www.renfe.es) o autobús (www.monbus.es)

Duración

15 etapas

de 1 día

Cuándo

todo el año

Camí Oliba
+ 34 938 851 715
www.camioliba.cat



EL ENTORNO A GOLPE DE PEDAL

El secreto de moverte por la naturaleza sin contaminarla ni dañarla es que lo hagas en un transporte no contaminante. Escoger la bicicleta es una buena manera de recorrer en silencio el entorno y hacerlo con la tranquilidad de circular por carreteras secundarias y caminos tradicionales. El abanico de rutas cicloturísticas que te ofrece Cataluña es amplísimo. Descubre el paisaje de forma divertida, fácil y, ante todo, sostenible.

LA BICICLETA,
UN TRANSPORTE
SOSTENIBLE IDEAL
PARA CONOCER
EL ENTORNO.

© MARIANO CEBOLLA





© LLUIS CARRO



© DELTACLETA



Dónde

El Poblenou del Delta.
Parque Natural
del Delta del Ebro

Cómo llegar

en tren hasta
L'Aldea-Amposta
(www.renfe.es)
y, desde allí, en
autobús (www.hife.es)

Duración 1 día

Participantes para
todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español,
inglés y francés



Hotel l'Algadir del Delta
+ 34 977 744 559
www.turismeamposta.cat

ALOJAMIENTO VERDE

A PEDALES EN EL ARROZAL

¿Quieres conocer toda la riqueza del Parque Natural del Delta del Ebro sobre dos ruedas? El Hotel l'Algadir del Delta te propone una "Escapada cicloturista" para conocer a fondo los secretos de este parque. Una de estas escapadas es la "Ruta de las lagunas", en la que te familiarizarás con la flora y la fauna características de esta gran biodiversidad, especialmente la ornitológica. Y lo harás en transporte totalmente sostenible: la bicicleta. Te facilitarán un mapa con la ruta escogida o podrás contar con un guía local. ♡

- Observación de aves
- Aves migratorias en zonas húmedas
- Ecoturismo en familia
- Productos locales

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebro>



Dónde Deltebre.
Parque Natural
del Delta del Ebro

Cómo llegar en autobús
(www.hife.es). Transfers
y bicicletas a domicilio

Duración 4 h o todo el día

Participantes para
todos los públicos

Cuándo todo el año

Idiomas catalán, español
e inglés



Deltacleta
+ 34 648 725 862
+ 34 606 627 457
www.deltacleta.cat

EL DELTA DEL EBRO EN BICI ELÉCTRICA

'SLOW TRAVEL' JUNTO AL RÍO

La mejor forma de recorrer un espacio natural tan rico y único como el delta del Ebro es hacerlo en un medio sostenible. ¿Por qué no en bicicleta eléctrica? La experiencia "Descubre el delta del Ebro en bicicleta eléctrica" te permite escoger entre varias rutas cicloturísticas; bordear la Tancada y l'Encanyissada, las dos lagunas más grandes y reservas de aves acuáticas y limícolas; conocer la desembocadura del Ebro y sus salvajes playas de dunas; contemplar los cultivos de mejillón... Si prefieres hacer la ruta por tu cuenta, se proporciona un GPS autoguiado. ♡

- Marismas
- Observación de aves
- Aves migratorias en zonas húmedas
- Paisajes litorales y deltaicos
- Observación de la fauna y flora

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebro>



© MARC CASTELLET



© TURISME GARROTXA



Dónde Vilafranca del Penedès. Red Natura 2000
Cómo llegar recogida en el centro de Barcelona y en tren hasta Vilafranca del Penedès
Duración 7 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

TODA LA ESENCIA DEL PENEDÈS

VIAJE ÍNTIMO ENTRE VIÑEDOS

Cercano a Barcelona, el Penedès es una de las principales regiones vinícolas de España, famosa por la elaboración de cava, la bebida más emblemática de Cataluña. Si quieres descubrir su peculiar paisaje y valores tradicionales, apúntate a un "Paseo en bicicleta (normal o eléctrica) entre viñedos con cata de cavas y vinos ecológicos". Un viaje ligado a la tierra en el que un viticultor compartirá contigo sus conocimientos sobre cultura local, visitarás una bodega familiar y catarás algunos de los mejores caldos para descubrir el auténtico sabor de esta zona. Además, disfrutarás de una vista impresionante del macizo de Montserrat, una joya geológica. 📍

Paisaje agrario Montañas emblemáticas y geología Mundo rural
 Oficios tradicionales Productos locales Arquitectura tradicional



Penedès Ecotours
 +34 622 619 870
 www.penedeseotours.com

Para saber más:
 www.turismevilafranca.com/es



Dónde Olot. Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Cómo llegar en autobús (www.teisa-bus.com)
Duración 6 días
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés, francés e italiano

PEDALEAR EN FAMILIA

VÍAS VERDES PARA TODOS

La Garrotxa es uno de los mejores espacios para practicar el cicloturismo en Cataluña. Y dentro de este territorio, la actividad "Vías Verdes de Girona: un viaje en familia", ofrecida por Cicloturisme i Medi Ambient (www.cicloturisme.com), está diseñada en cortas etapas para que sea un viaje ideal incluso con niños pequeños. El itinerario recorre el antiguo trazado del tren de vía estrecha y destaca por su variedad paisajística e interés ecológico y patrimonial. Verás bosques de hayedos y zonas volcánicas, y pasearás por llanuras de interior, caracterizadas por el paisaje agrario y rural, hasta la Costa Brava. Incluye una esmerada selección de hoteles familiares para pernoctar. 📍

Arquitectura tradicional Ecoturismo en familia Mundo rural Bosques singulares

Cicloturisme i Medi Ambient
 +34 972 221 047
 www.cicloturisme.com

Para saber más:
 www.viesverdes.cat



© URH MOLÍ DEL MIG



© MONTSPORT



Dónde Parque Natural del Montgrí, les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar en autobús (www.sarfa.es o www.ampsa.org) hasta Torroella de Montgrí
Duración 1 h 30 min
Participantes para todos los públicos
Cuándo de marzo a noviembre
Idiomas catalán, español, inglés y francés

UN PAISAJE LLANO Y TRANQUILO

L'EMPORDÀ SOBRE RUEDAS

L'Empordà es un territorio básicamente llano e ideal para recorrerse fácilmente en bicicleta. Por ello lo llaman "la plana de l'Empordà". Y esta es la actividad que propone a sus clientes el Hotel URH Molí del Mig: "Descubrir l'Empordà en bicicleta". Saliendo en bicicletas alquiladas en el hotel, puedes recorrer esta comarca tan característica del norte de Cataluña con ríos, montañas, valles, llanuras y la costa, y con el perfil de las islas Medes siempre en el horizonte. Con esta ruta te facilitan mapas que te informan de las diferentes rutas a seguir en bicicleta. Muy recomendable: descubrir la llanura de l'Empordà hasta llegar a la orilla del río Ter. 📍

Paisaje agrario | Mundo rural | Ecoturismo en familia | Arquitectura tradicional

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



URH Hotel
 Molí del Mig
 +34 972 755 396
www.molidelmig.com



Dónde Horta de Sant Joan. Parque Natural dels Ports
Cómo llegar en autobús (www.hife.es)
Duración entre 2 y 6 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo primavera y otoño
Idiomas catalán, español, inglés y francés

POR LA VÍA VERDE DELS PORTS

SOBRE UNA VIA FÉRREA

La experiencia "Pedaleando por la vía verde" te descubrirá el paisaje dels Ports, agreste frontera natural del sur de Cataluña. Esta ruta en bicicleta sigue la antigua vía férrea Val de Zafán y te propone pedalear entre 20 y 50 km atravesando puentes y túneles, saltos de agua... Todo en un entorno puramente mediterráneo con bosques de encinas y pinos blancos, viñedos, almendros, olivos y naranjos. El camino resigue dos ríos, el Canaletes y el Ebro, y al finalizar te llevarán al punto de inicio, Horta de Sant Joan. 📍

Ríos y saltos de agua | Flora mediterránea | Valles | Cabra salvaje
 Observación de la fauna y flora

Montsport
 +34 977 435 074
www.montsport.es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



ECOTURISMO EN FAMILIA



© ORIOL CLAVERA



Participar en un tranquilo trayecto **en bicicleta o a caballo**, ver *in situ* cómo se cultiva un **huerto**, recorrer un parque natural... Practicar el **ecoturismo en familia** es una alternativa ideal para **descubrir la naturaleza** de forma diferente y hacerlo **todos juntos**. Conoceréis los distintos paisajes y hábitats, la fauna y la flora, mientras los más jóvenes aprenden a preocuparse por su entorno y a querer conocerlo, a **respetar el medio ambiente** y a **ser responsables**. Cataluña es un buen lugar para practicar ecoturismo en familia. En las páginas siguientes encontraréis algunas **sugerentes ideas** a las que podéis apuntaros, pero hay muchas más. **No lo dudéis: seguro que encontráis la vuestra.** ♡



© CAMPING EICALIPTUS



© DELTA POLET



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro

Cómo llegar en autobús (www.hife.es)

Duración 2 h 30 min

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

EXPERIENCIA COMBINADA

EL DELTA POR TIERRA Y RÍO

Las posibilidades del delta del Ebro para conocer a fondo sus recursos ecoturísticos son muchas. Observación de aves, una rica variedad paisajística, astronomía, vela, submarinismo, bicicleta... En la experiencia "Combinado de bicicleta y kayak por el río Ebro" realizaréis un recorrido circular que se inicia pedaleando desde el paseo fluvial de Deltebre, subiendo por el fotogénico puente del Passador, y continuaréis hasta Balada. Desde allí descenderéis en kayak por el río hasta el punto de salida. ♥

Cicloturismo Aves migratorias en zonas húmedas Mundo rural



Camping Eucaliptus
+34 977 479 046
www.campingeucaliptus.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Dónde Amposta. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) y autobús hasta a Amposta (www.hife.es)

Duración 3 h

Participantes para todos los públicos

Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés, francés y alemán

COMPARTIR LA TRADICIÓN

EL ARROZ EN FAMILIA

"Experiencia en familia" es una pedagógica y divertida actividad basada en transmitir la importancia de la conservación de las tradiciones y de los ecosistemas, bases que aseguran un futuro más sostenible. Consiste en toda una mañana (de las 10 h a las 13 h): en la primera parte experimentaréis una serie de actividades tradicionales, vinculadas con el arte del cultivo tradicional del arroz y la obtención de recursos; en la segunda, realizaréis un recorrido con vehículos para conocer los diferentes ecosistemas del delta del Ebro y disfrutar de toda su gran riqueza ornitológica. ♥

Oficios tradicionales Paisaje agrario Mundo rural



Delta Polet
+34 677 456 224
www.deltapolet.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



© DELTACLETA



© LA MANDORLA



Dónde Deltebre. Parque Natural del Delta del Ebro
Cómo llegar en tren hasta L'Aldea-Amposta (www.renfe.es) o autobús (www.hife.es)
Duración 4 h o 1 día
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

A LA DESEMBOCADURA EN BICI ELÉCTRICA

PAISAJES DE RÍO Y MAR

El delta del Ebro es uno de los parajes naturales más emblemáticos y con mayor biodiversidad de Cataluña. El nombre del recorrido indica su propósito: "La desembocadura del Ebro en bicicleta eléctrica". Desde este entorno único y rodeado de campos de arroz realizaremos un recorrido fácil en el que disfrutaremos de un cómodo carril bici hasta la desembocadura del Ebro, después de sus 910 km totales de recorrido. Una vez allí, sentiremos la fusión entre el río y el mar, y nos rodearemos de playas salvajes y dunas llenas de vegetación mediterránea. 📍

Aves migratorias en zonas húmedas Paisajes litorales y deltaicos
 Cicloturismo Flora mediterránea



Deltaclea
 +34 648 725 862
 +34 606 627 457
www.deltaclea.cat

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebro>



Dónde Parque Natural de la Serra de Montsant
Cómo llegar en autobús hasta Cornudella de Montsant (www.empresaplana.cat)
Duración 2 h
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español, inglés y francés

COMO NUESTROS ABUELOS

CUIDAR EL HUERTO

Vivir en el campo como cuando nuestros abuelos o bisabuelos lo hicieron es una experiencia que nos remite al olor del pan recién horneado, a cultivar los tomates del huerto o a dar de comer a los animales de la granja. Todo como antes, como cuando las familias de campo combinaban el cuidado de un jardín familiar con la cría de algunos animales. En la actividad "Huerto ecológico y pequeños animales de granja", organizada por La Mandorla, descubriréis cómo los animales se benefician del jardín y viceversa, en un ciclo natural que conduce a una mayor autosuficiencia alimentaria y una mayor conexión con el campo y con toda su cultura ancestral. 📍

Productos locales Mundo rural Oficios tradicionales



Oficina de Turismo del Priorat
 +34 977 831 023
www.turismepriorat.org

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>



© XALET DE PRADES



© AETM



Dónde Prades.
Muntanyes de Prades
Cómo llegar
en tren hasta Les Borges del Camp (www.renfe.es) y en autobús hasta Prades (www.empresaplana.cat)
Duración 2 h
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

MUNDO ANIMAL

EXPERIMENTAR EN LA GRANJA

En las instalaciones del Xalet de Prades se ubica una granja de animales que hará la delicia de los más pequeños. La pregunta “¿Qué fue antes, el huevo o la gallina?” sirve de presentación en esta actividad con los animales de esta granja: aves, conejos, cabras y ponis. Esta experiencia es una aproximación que da a conocer sus hábitos y costumbres a los más pequeños. Después les darán de comer, y, por último, recogerán los huevos del gallinero. Los padres les acompañan en su descubrimiento y disfrutan con ellos del contacto con los animales. 📍

Mundo rural | Oficios tradicionales | Productos locales | Paisaje agrario

Xalet de Prades
+34 977 868 371
www.xaletdeprades.com

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/poblet>



Dónde
Parque Natural del Montseny
Cómo llegar en tren (www.fgc.cat) y autobús (www.sagales.com)
Duración 1 día
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

TRADICIÓN ALIMENTARIA Y ECOLÓGICA

ECOGRANJA EN EL MONTSENY

Con “Conoce el Montseny más ecológico”, la Asociación de Empresarios Turísticos del Montseny (AETM) propone pasar una mañana en una ecogranja. En ella descubriremos todos sus secretos de la mano de la familia Salgot, responsable de una granja ecológica en el parque del Montseny en la que viven y crían cerdos ecológicos. A continuación visitaremos la zona de la Calma, donde nos deleitaremos con una comida elaborada con productos ecológicos en un restaurante que dispone del distintivo de Slow Food. Este movimiento surgió en 1989 para recuperar las tradiciones alimentarias locales y revalorizar la producción local, su sabor y sus orígenes. La estancia finaliza en un alojamiento rural. 📍

Observación de la fauna y flora | Mundo rural | Oficios tradicionales | Productos locales



Asociación de Empresarios Turísticos del Montseny
+34 938 482 008
www.turisme-montseny.com

Para saber más:
<https://parcs.diba.cat/es/web/montseny>



© AETM



© Cerdanya EcoResort



Dónde
Parque Natural del Montseny
Cómo llegar en tren (www.fgc.cat) y autobús (www.sagales.com)
Duración 2 días
Participantes para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán, español e inglés

JUEGO DE PISTAS EN EL MONTSENY

TESOROS POR DESCUBRIR

Los participantes que quieran apuntarse a la actividad “Descubrir los tesoros del Montseny” tendrán que superar una serie de pruebas durante un recorrido por el bosque. A través de todos los sentidos, investigaremos los tesoros que esconde la privilegiada naturaleza de este parque natural y reserva de la biosfera. Y lo haremos de una manera amena y divertida, respetando el entorno natural y humano. Y, para recuperar fuerzas, esta experiencia añade una comida en un restaurante local del Montseny para, finalmente, dormir en un establecimiento turístico en plena naturaleza. ♡

Observación de la fauna y flora Setas Mariposas
Árboles monumentales Hayedos

Para saber más:
<https://parcs.diba.cat/es/web/montseny>



Asociación de Empresarios Turísticos del Montseny
+34 938 482 008
www.turisme-montseny.com



Dónde Prullans. Parque Natural del Cadí-Moixeró
Cómo llegar en autobús (www.alsa.es)
Duración 2 h 45 min
Participantes para todos los públicos
Cuándo sábados, de mayo a octubre
Idiomas catalán, español, inglés y francés

UN ECOSISTEMA DE PERMACULTURA

ALTERNATIVA ECOLÓGICA

Cerdanya EcoResort es un campamento base ideal para familias, amantes del senderismo o cicloturistas. Puedes escoger entre diferentes tipologías de alojamientos, según tus intereses: desde las habitaciones familiares y *suites* de su hotel Montaña & SPA hasta los prácticos bungalows del camping-park La Cerdanya o el aparthotel Ca l'Aurèn. Entre sus múltiples actividades de ecoturismo, en su huerto Verger Cerdà descubriréis un ecosistema cultivado en permacultura. Se trata de un huerto totalmente ecológico que también se ocupa de que todo a su alrededor sea sostenible. Visitaréis el invernadero, la plantación de manzanos y la de las hortalizas y plantas, y aprenderéis qué flores y plantas podéis incorporar en vuestra cocina. También conoceréis a los animales que viven aquí. ♡

Mundo rural Paisaje agrario Productos locales Paisajes de alta montaña

Cerdanya Ecoresort
+34 973 510 260
www.cerdanyaecoresort.com/es

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>



© KAYAK DEL TER



© MEDAQUA



Dónde Colomers.
Parque Natural del Montgrí,
les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar
en tren hasta Girona
(www.renfe.es) y autobús
(www.ampsa.org)
a Colomers
Duración 2 h
Participantes
para todos los públicos
Cuándo primavera,
verano y otoño
Idiomas catalán,
español, inglés
y francés

EL TER EN CANOA

LA CALMA DEL RÍO

Si quieres emular a los descubridores de los grandes ríos americanos del siglo XVIII, tenemos lo que buscas: “Descenso en canoa canadiense del río Ter (de Sobràniques a Colomers)”, con un trayecto de 6,3 km. Este descenso con canoa canadiense se lleva a cabo por una ruta muy calmada y de gran belleza. Es el tramo donde el agua queda más tranquila gracias a una esclusa del siglo XVI ubicada en Colomers. Una alternativa diferente para disfrutar de la flora y la fauna en un lugar cautivador. Ya sea en pareja o en grupo, vale la pena hacer este descenso y disfrutar de todos sus encantos. También se puede hacer en kayak. 📍

Flora mediterránea Aves migratorias en zonas húmedas
Aguas tranquilas y embalses

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Kayak del Ter
+34 662 159 469
www.kayakdelter.com



Dónde L'Estartit.
Parque Natural del Montgrí,
les Illes Medes y el Baix Ter
Cómo llegar
en autobús
(www.sarfa.es
y www.ampsa.org)
Duración 3 h
Participantes
para todos los públicos,
desde 6 años
Cuándo de abril a octubre
Idiomas catalán, español,
inglés y francés

'ECO-SNORKEL' EN LAS MEDES

PARAÍSO SUBMARINO

En la actividad “Eco-snorkel en las islas Medes” compartiréis una sesión de 50 minutos de *snorkel* con guías acreditados en la que os acompañarán a descubrir los mejores puntos del espectacular hábitat oculto bajo esta superficie marina. Naturaleza virgen en un entorno privilegiado compuesto por fauna salvaje y de gran atractivo que toma la forma de prados de posidonia, cornisa de trottoir, multitud de peces, crustáceos... Esta actividad os permitirá, además, disfrutar de un paseo en barco para rodear los islotes del archipiélago. Si hay tiempo, podréis daros un chapuzón sin neopreno y de vuelta a L'Estartit. 📍

Posidonia Cetáceos Fauna submarina

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Medaqua
+34 972 752 043
www.medaqua.com



© XIULET DE PALS



Dónde Pals.
Empordanet
Cómo llegar
en autobús (www.sarfa.es)
hasta Pals
Duración 1 h 30 min
Participantes
para todos los públicos
Cuándo todo el año
Idiomas catalán,
español, inglés
y francés



El Xiulet de Pals
+34 628 597 972
www.xiuletdepals.com

L'EMPORDÀ SOBRE RIELES

ARROZALES EN TREN

“Ruta del Arroz en tren” es la actividad estrella del Xiulet de Pals. Ofrece al visitante la posibilidad de conocer el mundo del cultivo del arroz, desde la siembra hasta la cosecha. Pero esta ruta se hace cómodamente en tren. La iniciamos desde el barrio viejo de Pals, donde se encuentra la parada del tren. El trayecto que nos lleva hacia el molino dura unos 20 minutos y transcurre por la zona de las granjas de Pals y por campos de cultivo típicos del Baix Empordà. El tren hace una parada en el Molí de Pals, donde se conoce la historia del edificio y también el proceso del arroz tal como se ha hecho durante más de un siglo. Una forma de conocer los secretos del arroz y de su proceso desde la siembra hasta que llega a nuestra mesa. 📍

Observación de la fauna y flora Oficios tradicionales

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© TURISME GARROTXA

ANIMALES DE GRANJA EXPERIMENTAR Y APRENDER

La actividad “Visita a granjas” es ideal para toda la familia y supone una ocasión perfecta para conocer de cerca los productos gastronómicos y km 0 de la Garrotxa. Con esta visita a sus productores podrás experimentar, sentir, aprender y vivir en primera persona cómo es el día a día de un granjero, darás de comer a los animales, participarás en diferentes actividades y talleres, y degustarás sus productos. 📍

Volcanes Paisaje agrario Productos locales
Mundo rural Oficios tradicionales

Para saber más:
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



Dónde
Parque Natural
de la Zona Volcánica
de la Garrotxa
Cómo llegar
en autobús hasta Olot
(www.teisa-bus.com)
Duración
2 h
Cuándo
todo el año



Turisme Garrotxa
+34 972 271 600
<http://es.turismegarrotxa.com>
<https://trade.turismegarrotxa.com/es>



© NURIA PUENTES

VISITAS A PRODUCTORES VIAJE A LOS ORÍGENES

“Benvinguts a pagès” redescubre el origen de los alimentos visitando huertos, fincas vitivinícolas y ganaderas, rebaños, puertos... y conociendo a las personas que trabajan en ellos. Durante un fin de semana, fincas y casas de campesinos de toda Cataluña os invitan a conocer, degustar y comprar sus productos. Participan más de 900 productores. También encontraréis alojamientos con descuento y ofertas para el fin de semana, así como restaurantes con menú especial. 📍

Paisaje agrario Productos locales

Para saber más:
www.gastroteca.cat/es



Dónde
en toda Cataluña
Duración
un fin de semana
Participantes
para todos los públicos
Cuándo
junio



Benvinguts a Pagès
www.benvingutspages.cat/es



CATALUÑA:

12 ECORUTAS

MÁS CERCA DE LO QUE CREES



© ESTANY D'IVARS VILA-SANA

24
HORAS

1 ESTANY D'IVARS I VILA-SANA (TERRES DE LLEIDA)

UN OASIS DE BIODIVERSIDAD

A solo una hora y media de Barcelona se encuentra el Estany de Ivars y Vila-sana, la laguna más grande en superficie del interior de Cataluña. Acoge una importante diversidad biológica.

Distancia desde Barcelona

130 KM



Esta gran laguna surgió de forma natural en esta parte de la comarca del Pla d'Urgell a raíz de la construcción del canal d'Urgell, a mediados del siglo XIX. Fue desecado en 1951 y recuperado a partir de 2005. Sus más de 126 hectáreas acogen una importante biodiversidad, especialmente de aves, de las que pueden observarse más de 200 especies a lo largo de todo el año.

La laguna puede visitarse por libre o mediante visitas guiadas. En ambos casos, es posible recorrer los distintos itinerarios o dar la vuelta completa al lago (unos 6 km) a pie, en bicicleta e incluso a caballo. A lo largo del recorrido pueden encontrarse miradores, observatorios, embarcadores, plafones de interpretación, zonas de pícnic

y puntos de información. Cuando se recuperó, se recrearon islas en la laguna con diferentes formas, pendientes, alturas y emplazamientos que favorecen la fauna, especialmente las aves, con puntos de descanso, alimentación y reproducción.

Además de aves, la fauna de este espacio natural incluye nutrias, tortugas de estanque, pequeños mamíferos como la rata de agua o la musaraña, así como diez especies distintas de murciélagos. A lo largo del año se organizan numerosas actividades ecoturísticas, desde caminatas nocturnas hasta anillamiento de aves. 📍

Para saber más:
<http://estanyivarsvilasana.cat>



© ESTANY D'IVARS-CG PLA D'URGELL

24
HORAS

55 KM



2 EN BICICLETA POR EL PENEDÈS (PAISATGES BARCELONA)

CICLOTURISMO ENTRE VIÑEDOS

Pocas zonas encarnan tan bien la estrecha relación entre la tierra y el ser humano como el Penedès, una de las principales regiones vinícolas. Esta ruta anima a conocer su paisaje y cultura en bicicleta.

Existen múltiples propuestas de rutas para recorrer en bicicleta las viñas del Penedès, comarca famosa por la elaboración del cava, la bebida más emblemática de Cataluña. Las salidas están pensadas tanto para apasionados de la *mountain bike* como para familias o grupos que prefieren recorridos más asequibles que puedan hacerse en bicicleta normal o eléctrica.

Todas ellas permiten descubrir el peculiar paisaje del Penedès y conocer los secretos del cultivo de la viña de la mano de los viticultores. Además, se visitan bodegas donde se explica todo el proceso de elaboración del cava y del vino, y se pueden degustar las diferentes variedades. Algunas de estas rutas nos llevan también a pequeñas bodegas que elaboran vinos ecológicos.

Las opciones más familiares proponen paseos lentos y tranquilos. El objetivo es disfrutar del paisaje de viñedos y campos, y admirar las construcciones de piedra seca, las masías de la zona y otros edificios, como castillos, ermitas, pueblos de la comarca y, cómo no, bodegas. Suelen ser pocos kilómetros y duran una única jornada.

En el caso de las rutas más exigentes, se combina ecoturismo, cultura, gastronomía, tradición, vino y deporte a través de montañas, bosques, caminos y viñedos. Estas salidas suelen durar más de dos días. 📍

Para saber más:
www.turismevilafranca.com

© MARC CASTELLET/ACT





24 HORAS

40 KM



3 SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC (COSTA BARCELONA)

DESCUBRIR DOS VALLES MUY POCO CONOCIDOS

Sant Llorenç del Munt i l'Obac es un parque natural de gran interés paisajístico, biológico y cultural en una zona muy urbanizada. La Vall d'Horta y la Vall de Mur son dos de los secretos que esconde.

Un perfil de riscos y monolitos rojizos que contrastan con el verde intenso de los bosques conforma el paisaje del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, uno de los más singulares de Cataluña, a menos de una hora de Barcelona. De gran valor ecológico y cultural, en esta ruta descubrirás dos de sus valles, el de Horta y el de Mur, ambos situados en la cabecera del río Ripoll y a los pies del majestuoso macizo de la Mola.

La Vall d'Horta sorprende por su especial belleza y tranquilidad. Todo el valle es recorrido por un riachuelo que nace en la fuente del Llor y que desciende suavemente entre cultivos y numerosas masías. El recorrido finaliza en el majestuoso Marquet de les Roques, un espectacular edificio modernista que destaca por su privilegiada situación,

entre las laderas del Montcau y rodeado por una espesa vegetación.

Existen rutas guiadas por expertos para descubrir la fauna del valle y detectar los rastros de especies como la gineta, la garduña, la ardilla, el zorro o el jabalí. Más desconocida es todavía la Vall de Mur, donde destaca la finca de El Dalmau, de gran valor ecológico, histórico, paisajístico y patrimonial, conocida también por sus pinos monumentales. El símbolo del parque es el Pi de les Quatre Besses, un árbol de más de 25 metros de altura que ha sobrevivido a incendios y guerras. Es el único árbol monumental de todo el parque y tiene cuatro ramas sobre un perímetro de casi 5 m. 📍

Para saber más:
<https://parcs.diba.cat/es/web/santllorenc>



© JOSEP GARDOA / GZ



© JUAN CASTRO / GZ



24 HORAS

95 KM



4 VOLCÁN DE LA CROSA (COSTA BRAVA)

RECORRER EL CRÁTER MÁS GRANDE

A pesar de sus enormes dimensiones, buen estado de conservación y cómodos accesos, el volcán de la Crosa es uno de los más desconocidos de Cataluña. Distintos itinerarios invitan a conocer esta joya natural.

El volcán de la Crosa se encuentra a caballo de las comarcas de la Selva y el Gironès. Forma parte del campo volcánico catalán, cuyas muestras más conocidas son los famosos volcanes de la Garrotxa.

Con sus 1250 metros de diámetro, está considerado uno de los volcanes de mayores dimensiones de la península ibérica. De hecho, su anillo de proyecciones ocupa una superficie de unos 5 km. No se sabe con exactitud cuánto tiempo hace que entró en erupción, pero su buen estado de conservación invita a pensar que la actividad volcánica es relativamente reciente, contemporánea de los volcanes cuaternarios de la Garrotxa.

En el interior del gran cráter se localiza un segundo volcán pequeño fruto de una eta-

pa final más tranquila que originó también la emisión de una discreta colada de lava. A pesar de las reducidas dimensiones del espacio, hay un mosaico de condiciones y hábitats diferentes, lo que facilita la presencia de una remarcable variedad faunística.

Existe la posibilidad de hacer varias rutas que van desde los 2,7 km con tramos llanos y otros con cierta pendiente hasta la posibilidad de dar la vuelta entera al cráter caminando unos 6 km entre bosques, prados y paisajes muy relajantes. En ambos casos podremos hacer una primera aproximación didáctica a su geología. 📍

Para saber más:
www.turismegirones.cat

48
HORAS

5 SNORKEL EN L'AMETLLA DE MAR (TERRES DE L'EBRE)

FONDOS MARINOS DEL SUR DE CATALUÑA

Una actividad ideal para hacer en familia o con amigos es descubrir el fondo marino de la salvaje costa sur de L'Ametlla de Mar, en la costa sur de Tarragona. Un paraíso a las puertas del delta del Ebro.

150 KM



La costa de Tarragona alberga, poco antes de llegar al delta del Ebro, en L'Ametlla de Mar, un paraíso marino. Son 16 kilómetros de litoral de gran belleza con 30 calas y playas de aguas cristalinas rodeadas de pinos y de naturaleza salvaje. Un camino de ronda conecta esta población con L'Ampolla y permite recorrer esta parte de la costa catalana y bañarse en lugares paradisíacos.

El *snorkel* permite descubrir el maravilloso fondo marino de la costa de L'Ametlla, formado por grandes praderas de posidonia, que, a su vez, albergan una rica fauna de peces e invertebrados. De la mano de un experto que nos guiará a través de las mejores zonas de inmersión y en una actividad pensada para todos los públicos, descubriremos los mejores

lugares para bucear aprovechando la nitidez de las aguas del Mediterráneo en esta zona.

Una actividad que puede realizarse, también, combinándola con agradables paseos en kayak que nos permitirán adentrarnos en las calas más recónditas y observar los bellos acantilados que recorren la costa. 📍

Para saber más:
www.ametllamar.cat/turisme



© MIBUEL ÁNGBEL ALVAREZ

48
HORAS

6 CUEVAS DE L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ (COSTA DAURADA)

ESPELEOLOGÍA PARA PRINCIPIANTES

Una experiencia para adentrarse en el fascinante mundo de la geología y la espeleología de la mano de guías expertos en las cuevas de L'Espluga de Francolí, consideradas unas de las más largas del mundo.

120 KM



Una de las cuevas visitables más largas del mundo se encuentra en L'Espluga de Francolí, en la comarca de la Conca de Barberà (Tarragona). La Cueva Museo de la Font Major, que atraviesa buena parte del casco urbano de la población, tiene una longitud de 3600 metros y esconde todo un mundo de rocas, conglomerados y cavidades subterráneas habitadas por el ser humano en distintas épocas.

Las expediciones espeleológicas que estudiaron esta espectacular cavidad a partir de 1956 concluyeron que, por sus dimensiones, podía considerarse la séptima cueva más larga del mundo. Los hallazgos arqueológicos han certificado la presencia humana desde el Paleolítico Medio hace 40 000 años. En el interior hay un museo dedicado a explicar la

huella que dejaron los humanos, desde la prehistoria hasta hoy, y la formación geológica de la cavidad. La visita guiada se ayuda de audiovisuales, gráficos, dibujos y representaciones de hábitats prehistóricos con figuras de tamaño real.

Para los visitantes más atrevidos, las cuevas de L'Espluga ofrecen una actividad adicional: remontar el río subterráneo equipados con un traje de neopreno, casco y luz acompañados de guías especializados. Esta experiencia permite conocer la formación geológica, los pozos, el proceso de filtrado y la escorrentía del agua, etc. 📍

Para saber más:
www.covesdelespluga.info

© SHANNON GABRIEL GZ



48
HORAS

7 EN LA SERRA DE L'ALBERA (COSTA BRAVA)

LA VIDA SECRETA DE LAS TORTUGAS

El Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera, en las montañas del Alt Empordà, permite observar los esfuerzos por recuperar especies amenazadas y conocer sus hábitats y comportamiento.

Investigar, proteger, enseñar y divulgar. Estas son las señas de identidad del Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera, que en 1994 abrió sus puertas al público para mostrar la labor de recuperación de diversas especies de tortugas, algunas seriamente amenazadas. Esta actividad ecoturística, además de buscar la complicidad y sensibilización de los visitantes, permite observar y conocer el hábitat y el comportamiento de estos curiosos animales. El centro está ubicado en las estribaciones de la sierra de la Albera, un macizo que se extiende desde los últimos contrafuertes de los Pirineos hasta el mar Mediterráneo.

El objetivo es la cría en cautividad de la tortuga mediterránea (*Testudo hermanni hermanni*), que mantiene en la sierra de

la Albera la última población natural de la Península, y del galápagos europeo (*Emys orbicularis*) para ser liberada a sus hábitats naturales y recuperarla.

Los visitantes pueden observar a la tortuga mediterránea en una recreación de su hábitat natural y dentro de su zona geográfica de distribución. Además, se muestran las otras dos especies de tortugas de agua autóctonas de Cataluña y más de 20 especies diferentes tanto de la cuenca mediterránea como del resto del mundo. Se explican los diversos aspectos de su biología y ecología, y se observan los procesos naturales de postas, nacimientos y tratamiento de las crías. 📍

Para saber más:
<http://tortugas.cat>

150 KM



© RAMON GARRIBET / GZ



48
HORAS

8 PARQUE NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ (PIRINEUS)

UN MACIZO MAJESTUOSO A LOS PIES DEL PIRINEO

Itinerario de naturaleza presidido por una montaña icónica: el Pedraforca en el Parque Natural del Cadí-Moixeró. Zona de gran riqueza botánica, nos permite conocer las plantas medicinales y a las sabias *trementinaires*.

La sierra del Cadí es una impresionante formación montañosa a las puertas del Pirineo catalán, situada a apenas dos horas de Barcelona. Además de una gran biodiversidad, con más de mil especies botánicas catalogadas, alberga una rica fauna en la que destacan rebecos, ciervos y corzos, y lugares de gran belleza como el majestuoso macizo del Pedraforca. Es esta una montaña especialmente llamativa por su perfil en forma de U, peculiaridad que le da su nombre y que se ha convertido en uno de los símbolos del excursionismo en Cataluña.

Existen infinidad de rutas que permiten adentrarse y conocer los bosques, prados, ríos, valles y colinas de este espacio natural que forma una barrera impresionante —con altitudes que superan los 2500 metros— y

que separa el valle del Segre de la cabecera del río Llobregat.

Una de las rutas más populares del parque permite conocer su gran riqueza botánica y el legado de la presencia humana. En el valle de Mola pueden recorrerse algunos de los caminos que en los siglos xix y xx utilizaban las *trementinaires*, mujeres que recolectaban hierbas y plantas con propiedades curativas que luego vendían por toda Cataluña de pueblo en pueblo, una labor que les exigía estar fuera de casa desde unos días hasta varios meses. Un museo les rinde homenaje en la localidad de Tuixent. 📍

Para saber más:
www.trementinaires.org
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>

140 KM



© JUAN CASTRO / GZ



72
HORAS

9 RESERVA NATURAL DE SEBES (TERRES DE L'EBRE)

TODO UN HALLAZGO ORNITOLÓGICO

En su largo recorrido, el río Ebro deja tesoros naturales únicos. Uno de los más desconocidos es la Reserva Natural de Sebes y Meandro de Flix, un bello ecosistema de bosque de ribera y observatorio ornitológico.

Un entramado de pasarelas de madera se adentra entre los bosques de ribera en Flix (Tarragona) hasta alcanzar los observatorios donde podemos aguardar a que aparezca algún ave que, como el martín pescador, tiene en esta reserva uno de los mejores lugares de Cataluña para admirarlo. Entre la diversidad de especies que pueden encontrarse destaca la presencia de la nutria, el galápago leproso, la garza real y, desde 2001, la cigüeña. En cuanto a la vegetación, predominan los álamos, los sauces y los chopos.

La mejor época para visitar la Reserva Natural de Sebes y Meandro de Flix es en otoño y en primavera, cuando las condiciones meteorológicas son más favorables para la presencia de la fauna, sobre todo aves que vienen a criar o que se encuentran en plena migración.

Una de las curiosidades de este espacio natural es que puede verse también como pacen caballos traídos de la comarca francesa de la Camarga. Son animales acostumbrados a pasturar cerca de los ríos en zonas húmedas e inundables, que se introdujeron en el año 2001 para controlar el crecimiento de los herbazales.

La visita puede ser libre —aprovechando los numerosos itinerarios autoguiados, con paneles informativos, pasarelas y observatorios— o guiada. El Mas del Director, que funciona como centro de recepción de visitantes, se encuentra abierto prácticamente todo el año y allí se puede obtener información detallada y actualizada de todo lo que se puede ver durante la visita. 📍

Para saber más:
www.reservanaturalsebes.org

170 KM



72
HORAS

10 DELTA DEL EBRO (TERRES DE L'EBRE)

VISITAR UN ARROZAL INTERACTIVO

La observación de aves es uno de los grandes alicientes de la visita al delta del Ebro. Pero la belleza y el atractivo de este espacio natural tienen también mucho que ver con los emblemáticos campos de arroz que cubren su superficie.

Muchos de los visitantes del delta se quedan con las ganas de adentrarse y explorar los vastos campos de arroz de este espacio natural. En la actualidad, la recolección de arroz se realiza mecánicamente, pero, no hace tanto, para plantar y recolectar el arroz los agricultores debían hundir sus pies dentro de las plantaciones anegadas de agua. Desde hace unos años, el ayuntamiento de Sant Jaume de Enveja ha puesto en marcha un arrozal interactivo para satisfacer la creciente demanda de conocer esta labor típica de los habitantes del delta del Ebro.

Para ello, el consistorio habitó un terreno municipal, ubicado entre el puente del Pasador y la vía verde que lleva hacia la isla de Buda, y lo convirtió en un arrozal público, abierto las 24 horas del día y que,

a través de un panel explicativo, permite al visitante conocer el ciclo del arroz y, con él, los colores del delta durante los cuatro meses que pasan desde que se planta hasta la siega.

Dispone de una pasarela que permite entrar y pisar el barro, pasear por los campos encharcados y tocar el arroz, y conocer sus distintas variedades. Este espacio cobra especial relevancia durante la concurrida Fiesta de la Plantada, una jornada festiva con numerosas actividades lúdicas y gastronómicas donde los agricultores más mayores recuerdan los métodos de trabajo antiguos en la recolección de arroz. 📍

Para saber más:
www.santjaumeturisme.cat

175 KM



© JOAN PUIG / GZ



© JOAN PUIG / GZ



2019

72
HORAS

11 VALL DE BOÍ (PIRINEUS-VAL D'ARAN)

LA DIVERTIDA RUTA DE LA MARMOTA

Desde la cabecera de la Vall de Boí, en la comarca leridana de la Alta Ribagorça, parte esta preciosa ruta ideal para hacer con niños en la que pueden verse marmotas en su hábitat natural.

Esta actividad se compone de un pequeño recorrido en el Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici para observar una colonia de marmotas en su hábitat natural. El itinerario se inicia en la presa de Cavallers y transcurre por un camino llano pero pedregoso, desde donde se harán paradas para ir observando este simpático mamífero con el apoyo de material de observación.

Con la ayuda y las explicaciones de un guía se pueden ver marmotas entre grandes bloques de piedra, identificar con exactitud los lugares donde se suelen ubicar y reconocer sus silbidos de alarma. Para observarlas se dispone de prismá-

ticos que el guía nos ayudará a utilizar correctamente. Esta excursión permite disfrutar, además de la espectacularidad de los típicos paisajes de alta montaña, de lagos, canchales, pastos y picos de más de 3000 metros.

Sin duda, un excelente lugar para iniciar a los más pequeños en los paisajes alpinos de la alta montaña y conocer uno de los animales que componen su fascinante fauna. 📍

Para saber más:
www.vallboi.cat
www.turismealtaribagorca.cat

295 KM



72
HORAS

12 PARQUE ASTRONÓMICO DEL MONTSEC (TERRES DE LLEIDA)

TOCANDO EL CIELO

La sierra del Montsec, a las puertas del Pirineo catalán, se considera uno de los mejores lugares del mundo para observar el cielo nocturno y las estrellas. Allí se ubica el Parque Astronómico Montsec, un centro de investigación y divulgación científica que permite vivir diferentes experiencias.

Gracias a sus condiciones meteorológicas y la baja contaminación lumínica, la sierra del Montsec y su Parque Astronómico han sido reconocidos por la Fundación Starlight como uno de los mejores destinos del mundo para la observación astronómica. El parque está en la sierra del Montsec, entre las comarcas de la Noguera y el Pallars Jussà (Lleida).

Cuenta con dos instalaciones: el Observatorio, la parte científica con un gran telescopio para la observación de los investigadores, y el Centro de Observación del Universo, convertido en un multiespacio lúdico. Esta instalación acoge un planetario multimedia 3D digital con una cúpula móvil de 12 metros de diámetro en la cual se proyecta una película. La sesión

se completa con una explicación del cielo nocturno y con la apertura de la cúpula para observar el cielo real e identificar algunos de los objetos más destacados de la noche con la ayuda de un monitor especializado.

El edificio central acoge una exposición permanente que engloba la astronomía y las ciencias del espacio. El parque de los telescopios es el espacio de observación del Centro de Observación del Universo, en el que los visitantes podrán conocer los diversos instrumentos que hay y observar la Luna, los planetas o las nebulosas, entre otros. 📍

Para saber más:
www.parcasronomic.cat

180 KM



© RAMON GABRIEL / GZ





VALL D'EN BAS,
EN LA GARROTXA.

© SERGI BOIXADER



CALENDARIO ECOTURÍSTICO

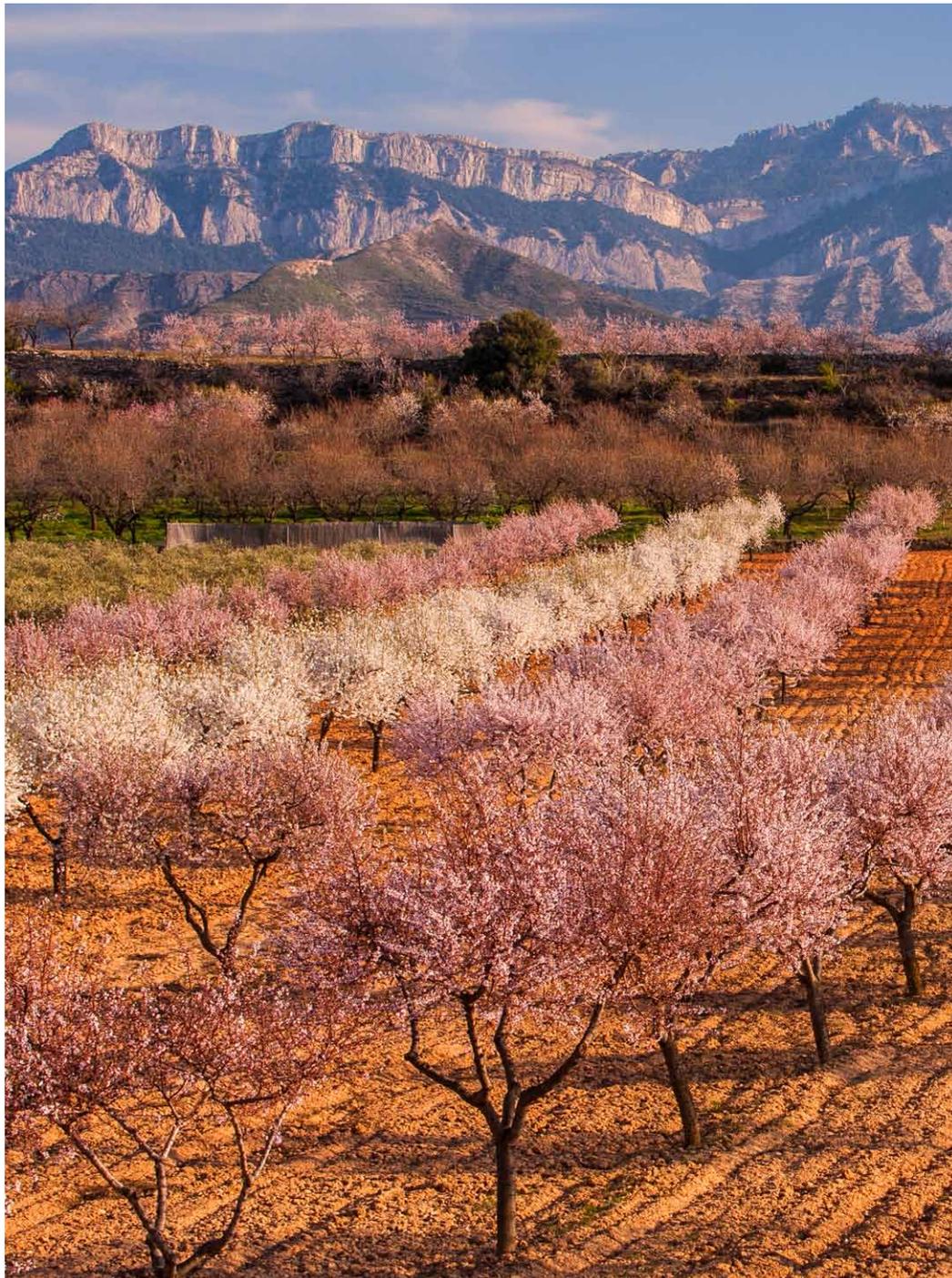
Este calendario de recursos naturales te ayudará a elegir las mejores experiencias en función de la mejor época del año para practicarlas. Busca las que más se adecuan a tus expectativas, asegúrate de las fechas exactas y empieza a practicar ecoturismo en Cataluña. 📍

RECURSO	ÉPOCA DEL AÑO			
	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
Aguas tranquilas y embalses		☼	☀	
Árboles monumentales	❄	☼	☀	🍂
Arquitectura tradicional	❄	☼	☀	🍂
Aves migratorias en zonas húmedas	❄	☼		🍂
Aves rapaces y carroñeras	❄	☼		🍂
Berrea del ciervo				🍂
Bosques singulares	❄	☼	☀	🍂
Cabra salvaje	❄			🍂
Cetáceos		☼	☀	🍂
Cielo nocturno	❄	☼	☀	🍂
Cimas		☼	☀	🍂
Cuevas terrestres	❄	☼	☀	🍂
Fauna submarina		☼	☀	🍂
Flora alpina		☼	☀	
Flora mediterránea		☼	☀	🍂
Floración primavera		☼		
Hayedos	❄	☼	☀	🍂
Mariposas		☼	☀	



© FAYON GABRIEL

RECURSO	ÉPOCA DEL AÑO			
	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
Marismas	❄	☼	☀	🍂
Montañas emblemáticas y geología	❄	☼	☀	🍂
Nieve	❄	☼		
Oficios tradicionales	❄	☼	☀	🍂
Oso pardo		☼	☀	🍂
Paisaje agrario			☀	🍂
Paisaje de alta montaña	❄	☼	☀	🍂
Paisajes litorales y deltaicos	❄	☼	☀	🍂
Posidonia		☼	☀	🍂
Productos locales	❄	☼	☀	🍂
Restos paleontológicos	❄	☼	☀	🍂
Ríos y saltos de agua		☼	☀	
Setas			☀	🍂
Tradiciones populares	❄	☼	☀	🍂
Ungulados	❄			🍂
Valles	❄	☼	☀	🍂
Volcanes	❄	☼	☀	🍂



© MARIANO CEBOLLA

LA BIODIVERSIDAD DEL PATRIMONIO NATURAL EN CATALUÑA

Esta es la gran diversidad de patrimonio natural que encontrarás en Cataluña. Con las actividades de ecoturismo y los guías locales podrás conocer en profundidad toda esta biodiversidad y las comunidades que viven en cada zona. Infórmate bien y disfruta de la conexión con el entorno.

AGUAS TRANQUILAS Y EMBALSES

78, 79, 93, 94, 122

ÁRBOLES MONUMENTALES

34, 43, 44, 57, 120

ARQUITECTURA TRADICIONAL

53, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 97, 98, 100, 101, 106, 107, 108

AVES MIGRATORIAS EN ZONAS HÚMEDAS

24, 25, 26, 28, 29, 62, 78, 95, 104, 105, 114, 116, 122

AVES RAPACES Y CARROÑERAS

30, 37, 38, 50

BERREA DEL CIERVO

37

BOSQUES SINGULARES

30, 34, 41, 42, 43, 44, 50, 51, 57, 65, 68, 99, 107

CABRA SALVAJE

34, 43, 109

CETÁCEOS

44, 45, 123

CICLOTURISMO

61, 62, 63, 65, 69, 76, 78, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 114, 116

CIELO NOCTURNO

38, 43, 44, 49, 52, 72, 73

CIMAS

50, 51, 54, 55, 56, 93, 94, 96, 97, 100

CUEVAS TERRESTRES

49, 97, 100

ECOTURISMO EN FAMILIA

24, 25, 27, 28, 35, 39, 42, 43, 52, 53, 54, 55, 56, 61, 64, 66, 69, 72, 73, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 84, 95, 104, 107, 108, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125

FLORA ALPINA

36, 38, 39, 40, 50, 51, 97, 100

FLORA MEDITERRÁNEA

28, 41, 68, 69, 81, 83, 84, 94, 101, 109, 116, 122

FAUNA SUBMARINA

44, 45, 62, 80, 81, 82, 83, 84, 123

HAYEDOS

34, 41, 52, 53, 54, 99, 120

MARIPOSAS

40, 42, 120

MARISMAS

24, 25, 26, 29, 60, 61, 76, 77, 78, 95, 105

MONTAÑAS EMBLEMÁTICAS Y GEOLOGÍA

34, 38, 42, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 106

MUNDO RURAL

26, 35, 52, 53, 56, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 76, 96, 98, 100, 106, 107, 108, 114, 115, 117, 118, 119, 121, 125

NIEVE

51, 56

OBSERVACIÓN DE AVES

24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 43, 95, 104, 105

OBSERVACIÓN DE LA FAUNA Y FLORA

34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 53, 54, 56, 60, 68, 72, 77, 78, 79, 93, 94, 99, 105, 109, 119, 120, 124

OFICIOS TRADICIONALES

35, 40, 60, 62, 64, 66, 67, 77, 106, 115, 117, 118, 119, 124, 125

OSO PARDO

30, 38

PAISAJE AGRARIO

27, 28, 53, 61, 63, 66, 67, 69, 72, 98, 106, 108, 115, 118, 121, 125

PAISAJES DE ALTA MONTAÑA

30, 36, 37, 39, 40, 50, 73, 96, 121

PAISAJES LITORALES Y DELTAICOS

29, 68, 76, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 101, 105, 116

POSIDONIA

44, 45, 82, 83, 123

PRODUCTOS LOCALES

26, 35, 36, 42, 62, 63, 98, 104, 106, 117, 118, 119, 121, 125

RESTOS PALEONTOLÓGICOS

49

RÍOS Y SALTOS DE AGUA

43, 55, 109

SENDERISMO

36, 41, 55, 57, 64, 65, 69, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101

SETAS

36, 41, 50, 52, 120

TRADICIONES POPULARES

36, 67, 98

UNGULADOS

30, 37, 38, 39, 96

VALLES

39, 50, 51, 56, 65, 93, 94, 96, 100, 109

VOLCANES

42, 54, 55, 65, 99, 125

Más información

Entidades de promoción turística

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
www.costadaurada.info
www.terresdelebre.travel

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida
www.aralleida.cat

Oficina de Promoció Turística de la Diputació de Barcelona
www.barcelonaesmoltmes.cat

Turisme de Barcelona
www.barcelonaturisme.com

Agencia Catalana de Turismo

www.catalunya.com

 www.facebook.com/catalunyaexperience
[@catalunyaexperience](https://www.facebook.com/catalunyaexperience)

 www.twitter.com/catexperience
[@catexperience](https://www.twitter.com/catexperience)

 www.instagram.com/catalunyaexperience

 www.youtube.com/user/CatalunyaExperience

Palau Robert
(Centro de Información Turística de Cataluña)
Passeig de Gràcia, 107 – 08008 Barcelona
+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93
www.gencat.cat/palaurobert

Horarios

de lunes a sábado: 10-20 h
domingos y festivos: 10-14.30 h

Información turística

012 (Cataluña)
902 400 012 (fuera de Cataluña)
+ 34 902 400 012 (fuera de España)

Oficinas en el exterior de la Agencia Catalana de Turismo

Benelux
info.act.bnl@gencat.cat
+ 32 26 406 151

Países nórdicos
info.act.nordic@gencat.cat
+ 358 40 7177 295

Francia
info.act.fr@gencat.cat
+ 33 140 468 448

Reino Unido
info.act.uk@gencat.cat
+ 44 20 7583 8855

Europa central
info.act.de@gencat.cat
+ 49 69 7422 4873

Italia
info.act.it@gencat.cat
+ 39 02 873 935 73

España
turisme.blanquerna@gencat.cat
+ 34 915 241 000

Rusia
info.act.ru@gencat.cat
+ 7 495 567 1871

China
promotion.act.cn@gencat.cat
+ 86 10 848 682 84

Sudeste asiático
info.act.sea@gencat.cat
+ 65 622 04 022

Estados Unidos
info.act.usa@gencat.cat
+ 1 212 7823332

América del Sur
info.act.latam@gencat.cat

Reservas
Experience Catalunya
<https://experience.catalunya.com>

 **Generalitat de Catalunya**
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

Socios / Miembros ACT


Diputació de Lleida
Patronat de Turisme


Diputació de Girona


Patronat de Turisme


Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona


Diputació Tarragona


ara lleida


BCN+ **Barcelona**
és molt més


Barcelona
Turisme


Diputació
Barcelona

Partners


FC BARCELONA
més que un club


Circuit de
Barcelona
CATALUNYA


vueling


PortAventura
WORLD
PARKS & RESORT


LA ROCA
VILLAGE
A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE
SHOPPING COLLECTION®


FC ESPANYOL
BARCELONA

Fotografías:

Foto portada: © Gonzalo Azumendi / ACT
Foto contraportada: © Miguel Raurich / ACT

© Agencia Catalana de Turismo
D.L. B 22594-2019

Edición

© Agencia Catalana de Turismo. Passeig de Gràcia, 105, 3.ª planta. 08008 Barcelona
Realización editorial: Ediciones Reunidas, SA www.grupozeta.es.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de los ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.



www.catalunya.com