



Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona

Natura i turisme actiu*

*Quan la destinació es converteix en emoció



Natura i Turisme Actiu
Costa Brava
Pirineu de Girona





Índex

6 INTRODUCCIÓ

8 ACTIVITATS NÀUTIQUES

20 SENDERISME

24 BTT, VIES VERDES I CICLOTURISME

28 NEU

34 MULTIAVENTURA

46 PARCS NATURALS

54 TURISME ACCESSIBLE

56 ALLOTJAMENT

58 CULTURA

60 GASTRONOMIA I RUTA DEL VI DO EMPORDÀ

62 MAPA



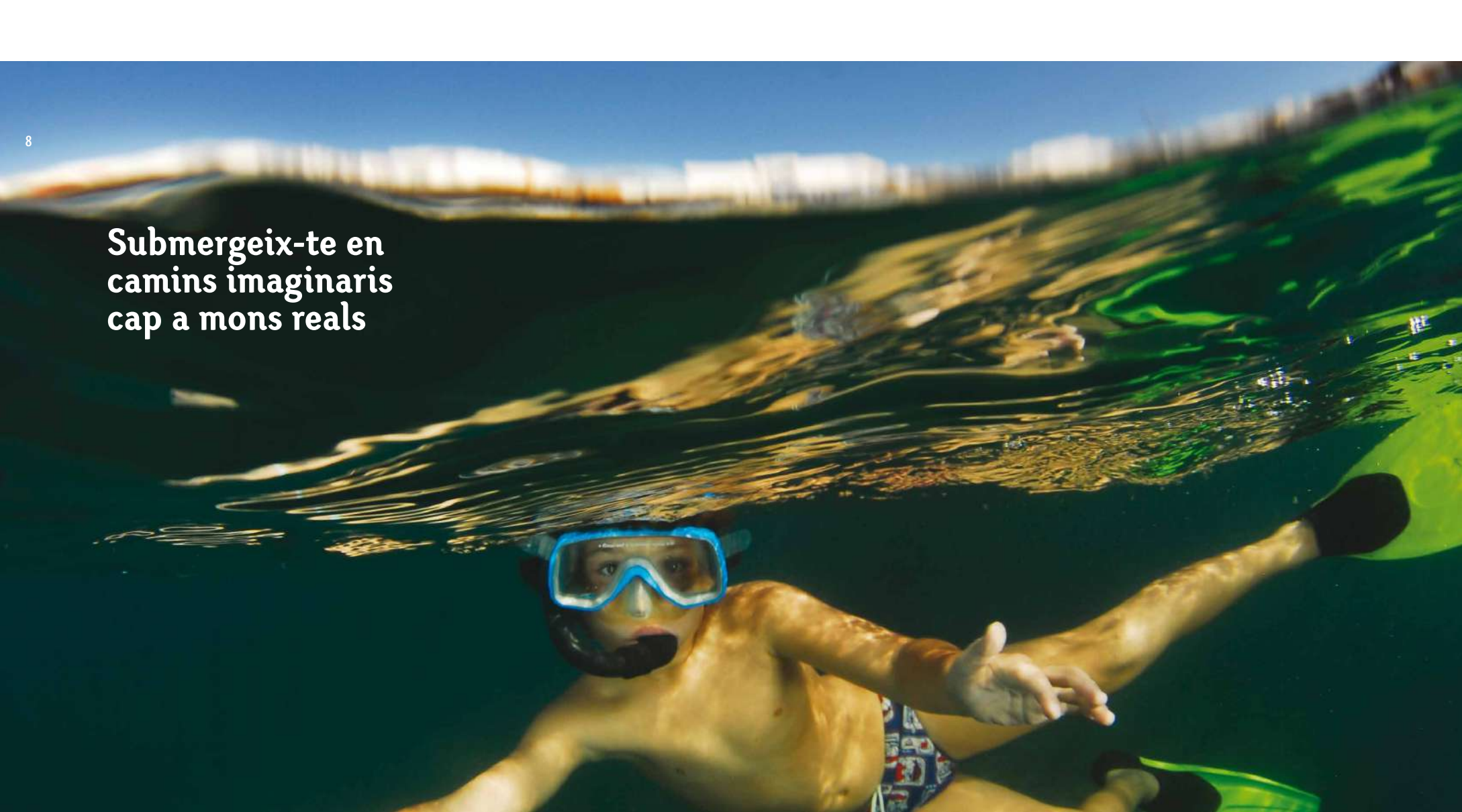
Natura i turisme actiu

Els territoris gironins, envoltats pels Pirineus i, alhora, banyats per la Mediterrània a l'extrem més oriental, són l'escenari perfecte per fer activitats a l'aire lliure. Aquesta proximitat al mar, a més, confereix a la serralada pirinenca un clima suau i un paisatge únic. El visitant de seguida se sent atret per la natura, de colors canviants segons l'època de l'any, i pel gran ventall de propostes esportives i culturals que ofereixen els diferents territoris.

Paratges magnífics de mar i de muntanya, on es pot viatjar al passat gràcies al llegat de l'art romànic i a les tradicions que ens recorden els orígens d'unes terres molt riques, però també modernitat en estat

pur, per gaudir de la natura tot practicant esports d'aventura. I tot, en una mateixa destinació, amb moltes cares diferents però amb un sol denominador comú: les ganes d'aventura.

Paratges magnífics de mar i de muntanya, per gaudir de la natura tot practicant esports d'aventura.



**Submergeix-te en
camins imaginaris
cap a mons reals**

Activitats nàutiques

El litoral de la Costa Brava ens reserva grans emocions: al llarg dels dos-cents quilòmetres de franja costanera trobem un perfil retallat i salvatge, amb coves amagades i cales secretes per descobrir. Els parcs naturals i les reserves marines de la Costa Brava, a més, permeten preservar la flora i la fauna del nostre entorn i, alhora, són tot un paradís per als amants del submarinisme.

Si vols allunyar-te de la costa per contemplar-ne el perfil, pots llogar una embarcació, practicar windsurf, navegar en veler o catamarà o fer una volta en un creuer turístic. L'oferta és tan àmplia com el mateix litoral.

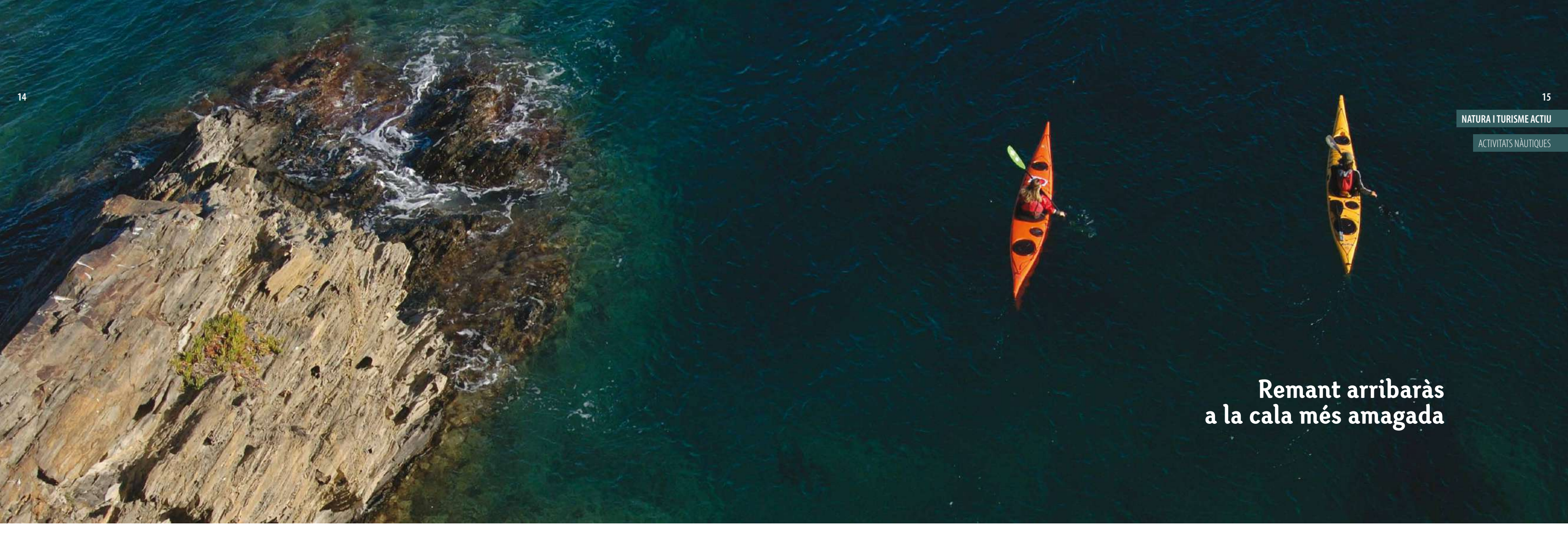
Al llarg dels dos-cents quilòmetres de franja costanera trobem un perfil retallat i salvatge, amb coves amagades i cales secretes.



Capbussa't en un univers
que et deixa sense respiració



Deixa't guiar pel vent

An aerial photograph showing two kayakers on a deep blue sea. On the left, a rugged, light-colored rock formation juts out into the water, with white foam from breaking waves visible at its base. The kayaker in the foreground is in an orange kayak, while the second kayaker is in a yellow kayak further back. Both are wearing life jackets and paddling. The water's surface is textured with small waves.

**Remant arribaràs
a la cala més amagada**

**Ressegueix el litoral
jugant amb les onades**



**Activa les sensacions
en aigües tranquil·les**



NATURA I TURISME ACTIU

ACTIVITATS NÀUTIQUES

Els vells camins amaguen sempre nous secrets



Senderisme

Recórrer els camins que serpentegen per la Costa Brava és tot un plaer per a la mirada. Al Pirineu pots observar la flora i la fauna, travessar rius, trepitjar la neu a l'hivern i, a l'estiu, gaudir del bon temps a l'aire lliure, i a la costa, contemplar embadalit les diferents tonalitats del mar Mediterrani i impregnar-te de la seva brisa a cada pas.

Ja no cal que escullis entre mar i muntanya: la nostra geografia t'ofereix un munt de rutes de gran atractiu per practicar el senderisme. I mentre camines, a més de fer esport, descobriràs el patrimoni natural i cultural de les comarques gironines del Prepirineu, els Pirineus i la Costa Brava, enmig d'uns paisatges de muntanya que, alhora, estan banyats en sal marina.

Ja no cal que escullis
entre mar i muntanya:
la nostra geografia
t'ofereix un munt de
rutes de gran atractiu
per practicar el
senderisme.

**Descobreix la saviesa
oculta de la natura**



Escolta el batec del paisatge



BTT, vies verdes i cicloturisme

La recuperació i adaptació de les quatre vies verdes de què disposem al nostre territori fa que, tant a peu com en bicicleta, puguis anar des del Pirineu gironí fins a la càlida i lluminosa Costa Brava mentre copses en cada pedalada, en cada pas, la diversitat de paisatges, productes i gents que et vas trobant al llarg del camí.

Són cent vint-i-cinc quilòmetres que recorren i travessen cinc de les vuit comarques gironines —el Baix Empordà, el Gironès, la Selva, la Garrotxa i el Ripollès— i que t'estan esperant per fer-te descobrir els seus secrets.

Per als més agosarats també hi ha diferents rutes de BTT per tot el territori.

La recuperació i adaptació de les quatre vies verdes permet anar des del Pirineu gironí fins a la Costa Brava.

Noves pedalades,
nous escenaris...
i velles emocions

Hi ha racons on la natura
desplega la seva immensitat

Sent
la immensitat
en silenci



Neu

Cinc estacions, quatre d'esquí alpí i una d'esquí nòrdic, configuren un magnífic ventall d'opcions per practicar esports d'hivern al Pirineu de Girona.

La Molina, Masella, Vall de Núria, Vallter 2000 i Guils Fontanera ofereixen als esquiadors de qualsevol modalitat la xarxa de pistes més important dels Pirineus. Més de cent trenta-cinc quilòmetres de pistes perquè puguis practicar el teu esport preferit enmig de la natura i amb un clima assolellat.

Cinc estacions, quatre d'esquí alpí i una d'esquí nòrdic, configuren un magnífic ventall d'opcions per practicar esports d'hivern al Pirineu de Girona.

Traçant el camí als petits de la família





La natura regala grans finals
a qui s'esforça des d'un principi

Gaudeix del paisatge des d'una nova perspectiva



Multiaventura

Els diferents tipus de paisatge de la Costa Brava i el Pirineu de Girona garanteixen una varietat d'aventures que difícilment trobaràs en altres indrets de la geografia catalana.

Paracaigudisme, hípica, barranquisme, escalada, Segway, vols amb globus i panoràmics o parcs d'aventura: aquí, els amants de les activitats a l'aire lliure que busquin noves experiències podran posar a prova les seves habilitats en terra, aire i aigua.

Els amants de l'esport a l'aire lliure podran posar a prova les seves habilitats en terra, aire i aigua.



Contempla la terra
viatjant per l'aire



Deixa't portar pels
experts del territori

**Abraça la natura
amb la punta dels dits**



Arrisca't
amb tota seguretat

Conquereix el bosc i converteix-te en el rei dels arbres



Parcs naturals

Els espais naturals protegits són la part més visible, coneguda i oberta als visitants d'aquesta gran xarxa de naturalesa viva situada a les comarques de Girona; una xarxa que va de la muntanya al mar, dels boscos humits al litoral mediterrani.

A la zona costanera destaquen els parcs naturals del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, dels Aiguamolls de l'Empordà i de Cap de Creus.

Els espais naturals protegits són la part més visible, coneguda i oberta als visitants de les comarques gironines.





Parcs naturals

La particular combinació d'orografia, vegetació, mar i muntanya de la regió fa que la Costa Brava i el Pirineu de Girona configuren un paratge natural excepcional la singularitat del qual rau en la pluralitat de microambients que aplega.

Els espais protegits són llocs privilegiats que ofereixen una àmplia gamma de serveis així com la possibilitat de fer una gran quantitat d'activitats, com ara itineraris a peu, a cavall, en bicicleta, sota el mar, etc. guiats i sense guiar.

A més, permeten observar la bellesa del paisatge i del patrimoni cultural i artístic de cada zona, perfectament integrat en el medi natural.

Aquests espais protegits representen el 30% del total de la superfície de la destinació.

La particular combinació d'orografia, vegetació, mar i muntanya de la regió fa que la Costa Brava i el Pirineu de Girona configuren un paratge natural excepcional.

Fitxes parcs naturals

Parc Natural del Montgr , les Illes Medes i el Baix Ter

Parc natural des del 2010 i Reserva Marina de les Illes Medes des del 1990.

Superfície terrestre	6.155,20 ha
Superfície marítima	2.039,99 ha
Municipis	Torroella de Montgrí i l'Estartit, Pals, Ullà, Gualta, Palau-sator, Bellcaire d'Empordà, l'Escala i Fontanilles
Comarques	Baix Empordà i Alt Empordà
Època de l'any	Tot l'any, en especial a l'estiu per la part marina
Centre d'informació	Pg. del Port, s/n Espigó de Llevant 17258 L'Estartit Tel.: 972 75 17 01 Fax: 972 75 20 04 pnmmbt@gencat.cat www.parcscatalunya.net
Centre d'interpretació i documentació	Can Quintana. Museu de la Mediterrània www.museudelamediterrania.cat

Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empord

Parc natural que posteriorment ha estat inclòs a la Xarxa Natura 2000 i declarat ZEPa i zona humida d'importància internacional pel Conveni de Ramsar.

Superfície	4.731 ha de parc natural (inclou 834 ha de reserves naturals)
Municipis	Castelló d'Empúries, Sant Pere Pescador, Palau-saverdera, Pera-lada, Pau, Pedret i Marzà, l'Escala, Roses i l'Armentera
Comarques	Alt Empordà
Època de l'any	Tot l'any, però les millors èpoques són de març a juny i de novem-bre a febrer
Centre d'informació	El Cortalet Ctra. de Sant Pere Pescador a Cas-telló d'Empúries (GIV-6216, km 13) 17486 Castelló d'Empúries Tel. 972 45 42 22 pnaiguamolls@gencat.cat www.gencat.cat/parcs

Parc Natural de Cap de Creus

Parc natural des del 1998. Inclou tres paratges naturals d'interès nacional en l'àmbit terrestre, dues reserves naturals integrals, tres reserves naturals parcials dins l'àmbit marítim i una reserva natural integral marina. També és PEIN i està inclòs a la Xarxa Natura 2000.

Superfície terrestre	10.780 ha
Superfície marítima	3.064 ha
Municipis	Cadaqués, Llançà, Palau-saverde-ra, Pau, el Port de la Selva, Roses, la Selva de Mar i Vilajuïga
Comarques	Alt Empordà
Època de l'any	El vessant marí a l'estiu i la resta tot l'any, però és millor evitar els mesos de calor
Centre d'informació	Palau de l'Abat (monestir de Sant Pere de Rodes) 17489 El Port de la Selva Tel. 972 193 191 pncapcreus@gencat.cat www.gencat.net/parcs/cap_de_creus

Paratge Natural d'Interès Nacional de l'Albera

Declarat paratge natural d'interès nacional.

Superfície	3.428 ha (inclou 1.275 ha de reserves naturals). Gairebé 10.000 ha de l'Albera han estat incloses recentment a la Xarxa Natura 2000
Municipis	Espolla, la Jonquera i Rabós
Comarques	Alt Empordà
Època de l'any	Tot l'any, però les millors èpoques són la primavera i la tardor; el CRT només està obert durant la primavera i l'estiu
Centre d'informació	Rectoria vella. C. d'Amadeu Sudrià, 3 17753 Espolla Tel. 972 545 079 pninalbera.dmah@gencat.net www.gencat.cat/parcs/albera Can Laporta C. Major, 2 17700 La Jonquera Tel. 972 555 258
Centre de Reproducció de Tortugues de l'Albera (CRT)	www.tortugues.org

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Parc natural i PEIN. També està inclòs a la Xarxa Natura 2000.

Superfície	15.309 ha; inclou 28 reserves naturals (1.041 ha)
Municipis	Castellfollit de la Roca, Mieres, Montagut, Olot, les Planes d'Hostoles, les Preses, Sant Aniol de Finestres, Sant Feliu de Pal-le-rols, Sant Joan les Fonts, Santa Pau i la Vall de Bianya
Comarques	Garrotxa
Època de l'any	Tot l'any
Centre d'informació	Casal dels Volcans Av. de Santa Coloma, s/n 17800 Olot Tel. 972 268 112 pnzvg@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/garrotxa www.turismegarrotxa.com
Centre de documentació	Can Jordà Tel. 972 264 666 Fax 972 265 567 wgrabolo@gencat.cat

Fitxes parcs naturals

Parc Natural del Montseny

Declarat parc natural el 1987, està protegit des del 1977. PEIN i Reserva de la Biosfera del programa MaB (Home i Biosfera) de la UNESCO.

Superfície	31.063,90 ha
Municipis	Aiguafreda, el Brull, Campins, Cànoves i Samalús, Figaró-Montmany, Fogars de Montclús, la Garriga, Gualba, Montseny, Sant Esteve de Palautordera, Sant Pere de Vilamajor, Seva, Tagamanent, Arbúcies, Breda, Riells i Viabrea, Sant Feliu de Buixalleu i Viladrau
Comarques	Selva, Osona i Vallès Oriental
Època de l'any	Tot l'any; a l'hivern, possible presència de neu a les cotes altes
Centre d'informació	Masia Mariona Ctra. 5119, km 2,5. Mosqueroles 08479 Fogars de Montclús Tel. 938 475 102. Fax 938 475 368 p.montseny@diba.cat www.diba.cat/parcs/montseny

Parc Natural del Cad -Moixer

Parc natural des del 1983, posteriorment inclòs a la Xarxa Natura 2000 i declarat ZEPA. Comprèn el Paratge Natural d'Interès Nacional del Massís del Pedraforca, declarat el 1982. Una bona part del territori ja era Reserva Nacional de Caça del Cadí des del 1966.

Superfície	40.061 ha
Municipis	Alàs i Cerc, Cava, Josa i Tuixén, la Vansa i Fórnols, Bagà, Castellar de n'Hug, Gisclareny, Gósol, Guardiola de Berguedà, Saldes, Vallcebre, Alp, Bellver de Cerdanya, Das, Montellà i Martinet, Riu de Cerdanya i Urús
Comarques	Alt Urgell, Berguedà i Cerdanya
Època de l'any	Tot l'any; a l'hivern, presència de neu en bona part del territori
Centre d'informació	Centre del Parc C. de la Vinya, 1 08695 Bagà Tel. 938 244 151 pncadimoixero@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/cadi



Endinsa't en l'aventura dels nous reptes



Turisme accessible

El territori ofereix una gran varietat d'activitats adaptades que pots fer durant la teva estada a la Costa Brava i al Pirineu de Girona.

La xarxa de vies verdes, per exemple, creada a partir de les antigues vies fèrries, és una excusa ideal per practicar el cicloturisme adaptat.

Els camins de ronda representen una altra bona oportunitat per gaudir d'un recorregut relaxat vora el mar. I pel que fa a les activitats aquàtiques, el caiac i la vela adaptada són dues opcions fantàstiques per viure plenament les aigües que banyen la nostra costa.

El territori ofereix
una gran varietat
d'activitats adaptades
que pots fer durant la
teva estada.

Allotjament

A la Costa Brava i al Pirineu de Girona hi trobaràs, per preu i per dimensions, per tipologia i per classificació, opcions d'allotjament ben diverses: des d'hotels vora el mar o a la muntanya fins a apartaments situats als nuclis turístics més animats, passant per residències cases de pagès en plena natura, magnífics càmpings i balnearis reconeguts internacionalment.

Alguns d'aquests establiments, que podràs localitzar al desplegable d'aquesta guia, estan especialitzats en els viatgers que vénen a la destinació a practicar activitats de natura-actiu. Tot el que necessites per sentir-te com a casa teval

A la Costa Brava i al Pirineu de Girona hi trobaràs opcions d'allotjament ben diverses.



Observa l'art amb els ulls d'un geni



Cultura

Si volem parlar de cultura a la Costa Brava i al Pirineu de Girona ens hem de remuntar als orígens de la civilització. Per ordre d'antiguitat, descobrirem monuments megalítics a les serres de l'Albera i les Gavarres, coves prehistòriques a Serinyà, un antic poblat ibèric a Ullastret o elements romànics, gòtics, barrocs i modernistes presents en tots els itineraris.

Les platges de la Costa Brava han estat visitades i habitades, especialment amb finalitats comercials, per grecs, cartaginesos, romans... que hi van deixar la seva empremta i que van edificar poblacions com Empúries, on avui dia podem seguir els passos d'aquells antics visitants.

De l'edat mitjana en tenim mostres d'arquitectura tan impressionants com Sant Pere de Rodes o Ripoll, que encara respiren l'aire d'unes vivències mil·lenàries.

Durant els darrers anys, la mirada dels artistes, especialment la del genial Salvador Dalí, ha obert un nou prisma en la visió del nostre entorn cultural i paisatgístic, plasman-lo en unes creacions artístiques inigualables. Actualment, el Triangle Dalinià, format

pel Teatre-Museu Dalí de Figueres, la Casa-Museu Castell Gala Dalí de Púbol i la Casa-Museu Salvador Dalí de Portlligat, permet gaudir d'un viatge oníric per un món de natura turmentada i per uns paratges idíl·lics i singulars.

A més dels espais dalinians, a les nostres contrades t'esperen més de 55 museus i 550 monuments.

Durant els darrers anys, la mirada dels artistes, especialment la del genial Salvador Dalí, ha obert un nou prisma en la visió del nostre entorn cultural i paisatgístic.

Gastronomia i Ruta del Vi DO Empord

La relació entre cultura i gastronomia és pràcticament indissoluble, fins al punt que Salvador Dalí va arribar a afirmar que «l'art, o serà comestible o no serà». El vessant cultural que la gastronomia materialitza avui a la nostra demarcació és un renaixement en els aspectes més innovadors, amb figures tan significatives com Ferran Adrià i els germans Roca, entre altres.

Tot i això, cal dir que l'oferta global que el viatger pot trobar a la Costa Brava i al Pirineu de Girona és àmplia i variada, basada en una cuina fortament vinculada a les arrels tradicionals de la terra.

La gastronomia de casa nostra és una cultura per viure i per gaudir, amb un nivell d'exigència i professionalitat

que fa que en cada restaurant s'hi amagui una experiència gastronòmica excel·lent, avalada per uns establiments capdavaners a escala internacional.

El vi ajuda a enfortir el patrimoni cultural i uneix la gastronomia, el paisatge i l'oci.

Josep Roca,
Restaurant El Celler de Can Roca, Girona



Mapa
Principals atractius

- 1 Festivals de música de la Costa Brava i el Pirineu de Girona
"Peralada, Cap Roig, Torrella de Montgrí, Porta ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, La Schubertiada"
- 2 Cales de Begur, Palafrugell i far de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Estany de Banyoles
- 5 Viles medievals de Pals i Peratallada
- 6 Poblats ibèrics d'Ullastret
- 7 Vall de Camprodon
- 8 Vall i santuari de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardins botànics de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa i Marimurtra)
- 11 Barri vell de Girona
- 12 Ceràmica de la Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix i Beget)
- 14 Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
- 15 Parc Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruïnes d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter
- 22 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle Dalinià (Museu de Figueres, Portlligat i Púbol)
- 24 Romànic
"Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles"
- 25 Gastronomia: «mar i muntanya» (global)



Llegenda del mapa

- Autopista de peatge
- Carretera nacional
- Autovia
- Via preferent
- Carretera comarcal
- Carretera local
- En construcció
- Altres carreteres
- Riu
- Cremallera
- AP-7 Codi d'autopista
- Sortida d'autopista
- N-141 Codi de carretera nacional
- C-1141 Codi de carretera comarcal
- C-25 Codi de via comarcal preferent
- C-151 Codificació substituïda
- Límit comarcal
- Ferrocarril
- Ave
- Via verda
- Túnel
- Pirinex

- Platges de màxima qualitat 2012
Guardó atorgat per la Unió Europea que reconeix la qualitat de les aigües i els serveis que les platges ofereixen als usuaris.
- Port amb bandera blava
- Port de Creuers
- EMAS 2011 Eco-Management & Audit Scheme
Calonge: cala Cristus - ses Torretes, platja des Monestri, platja de Sant Antoni i platja de Torre Valentina
El Port de la Selva: Club Nàutic Port de la Selva
L'Escala: platja del Moll Grec, platja de les Muscleres, platja de Riells, la Platja, cala del Port d'en Perris, platja del Portitxol i Club Nàutic l'Escala
Llançà: Club Nàutic Llançà
Palafrugell: platja del Canadell, platja de Llafranc i platja del Port Bo
Palamós: Port Esportiu Marina Palamós
Roses: platja de l'Almadrava, cala del Bonifaci, cala Calís, cala Calitjàs, cala Canadell, platja de Canyelles Petites, cala Jóncols, cala Montjoi, cala Murtra, platja Nova, platja dels Palangrers / segon moll, cala Pelosa, platja de la Punta, platja del Rastrell, cala Rostella, platja del Salatar, platja de Santa Margarida i Port de Roses
Sant Feliu de Guíxols: cala Ametller, platja de Can Dell, platja dels Canyerets, cala Jonca, cala de Maset, cala del Peix, platja de Sant Pol, sa Caleta, platja de Port Salvi, platja de Sant Feliu, cala Urgell, cala del Vigatà i Club Nàutic Sant Feliu de Guíxols
Torroella de Montgrí: platja Gran de l'Estartit i Club Nàutic Estartit

- Certificat "Q" de qualitat turística-ICTE 2012
Begur: platja d'Aiguablava, platja del Racó i platja de sa Riera
Calonge: platja de Sant Antoni
Castell-Platja d'Aro: platja Gran de Platja d'Aro i platja de sa Conca
Castelló d'Empúries: platja d'Empuriabrava
Torroella de Montgrí: platja Gran de l'Estartit
Cerdanya: estació d'esquí i de muntanya La Molina
Garrotxa: Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Ripollès: estació d'esquí Vall de Núria



Edita
Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseny i producció
Minimilks

Traducció i correcció
Link

Impressió
Gràfiques Trema

Dipòsit legal
GI. 147-2013

Fotografia
Toni Anguera, Alain Baschenis, Bruno Brokken,
Albert Duch, Maria Geli, Àlex Gostelli, Toni León,
Karel Noppé, Ovonno, Pilar Planagumà, P. Savall,
Esther Torrent, Àlex Tremps, Òscar Vall

Fotos cedides per
Arxiu Imatges del Patronat de Turisme Costa
Brava Girona, Aventura Girona, Consorci Ripollès
Desenvolupament, Club Nàutic L'Escala, Estació
Nàutica de Roses, FILMUT.com, Globus Empordà,
Itinerànnia, Mas Garganta, P.W.A, Skydive, Vall de
Núria, Vallter 2000





Costa Brava
Pirineu de Girona

Natura i turisme actiu

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org



Diputació de Girona

Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

facebook flickr YouTube twitter W Instagram

CATALUNYA

Costa Brava
Best of the World 2012
Top Travel Destinations

NATIONAL
GEOGRAPHIC
TRAVELER

