



Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona

Naturaleza y turismo activo*

*Cuando el destino se convierte en emoción



Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona





Índice

6 INTRODUCCIÓN

8 ACTIVIDADES NáUTICAS

20 SENDERISMO

24 BTT / VÍAS VERDES / CICLOTURISMO

28 NIEVE

34 MULTIAVENTURA

46 PARQUES NATURALES

54 TURISMO ACCESIBLE

56 ALOJAMIENTO

58 CULTURA

60 GASTRONOMÍA Y RUTA DEL VINO DO EMPORDÀ

62 MAPA



Naturaleza y turismo activo

Los territorios gerundenses, rodeados por los Pirineos y, al mismo tiempo, bañados por el Mediterráneo en el extremo más oriental, son el escenario perfecto para realizar actividades al aire libre. Esta proximidad al mar, además, confiere a la cadena pirenaica un clima suave y un paisaje único. El visitante en seguida se siente atraído por la naturaleza, de colores cambiantes según la época del año, y por el amplio abanico de propuestas deportivas y culturales que ofrecen los diferentes territorios.

Magníficos parajes de mar y de montaña, donde se puede viajar al pasado gracias al legado del arte románico y a las tradiciones que nos recuerdan los orígenes de unas tierras muy ricas, pero también

modernidad en estado puro, para disfrutar de la naturaleza practicando deportes de aventura. Y todo, en un mismo destino, con muchas caras diferentes pero con un solo denominador común: las ganas de aventura.

Magníficos parajes de mar y de montaña, para disfrutar de la naturaleza practicando deportes de aventura.

Sumérgete en caminos imaginarios hacia mundos reales



Actividades náuticas

El litoral de la Costa Brava nos reserva grandes emociones: a lo largo de los doscientos kilómetros de franja costera encontramos un perfil recortado y salvaje, con cuevas escondidas y calas secretas por descubrir. Los parques naturales y las reservas marinas de la Costa Brava, además, permiten preservar la flora y la fauna de nuestro entorno y, al mismo tiempo, son un auténtico paraíso para los amantes del submarinismo.

Si quieres alejarte de la costa para contemplar su perfil, puedes alquilar una embarcación, practicar windsurf, navegar en velero o catamarán o dar una vuelta en un crucero turístico. La oferta es tan amplia como el propio litoral.

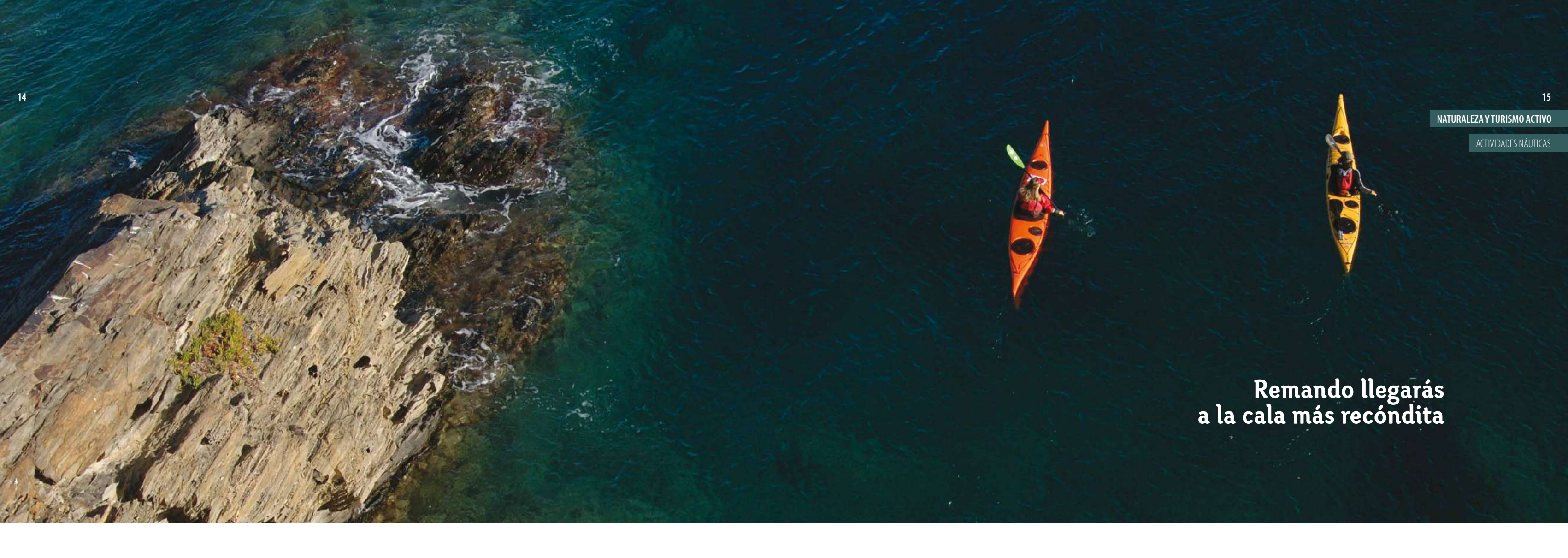
A lo largo de los doscientos kilómetros de franja costera encontramos un perfil recortado y salvaje, con cuevas escondidas y calas secretas.

**Zambúllate en un universo
que te deja sin respiración**





Déjate guiar
por el viento

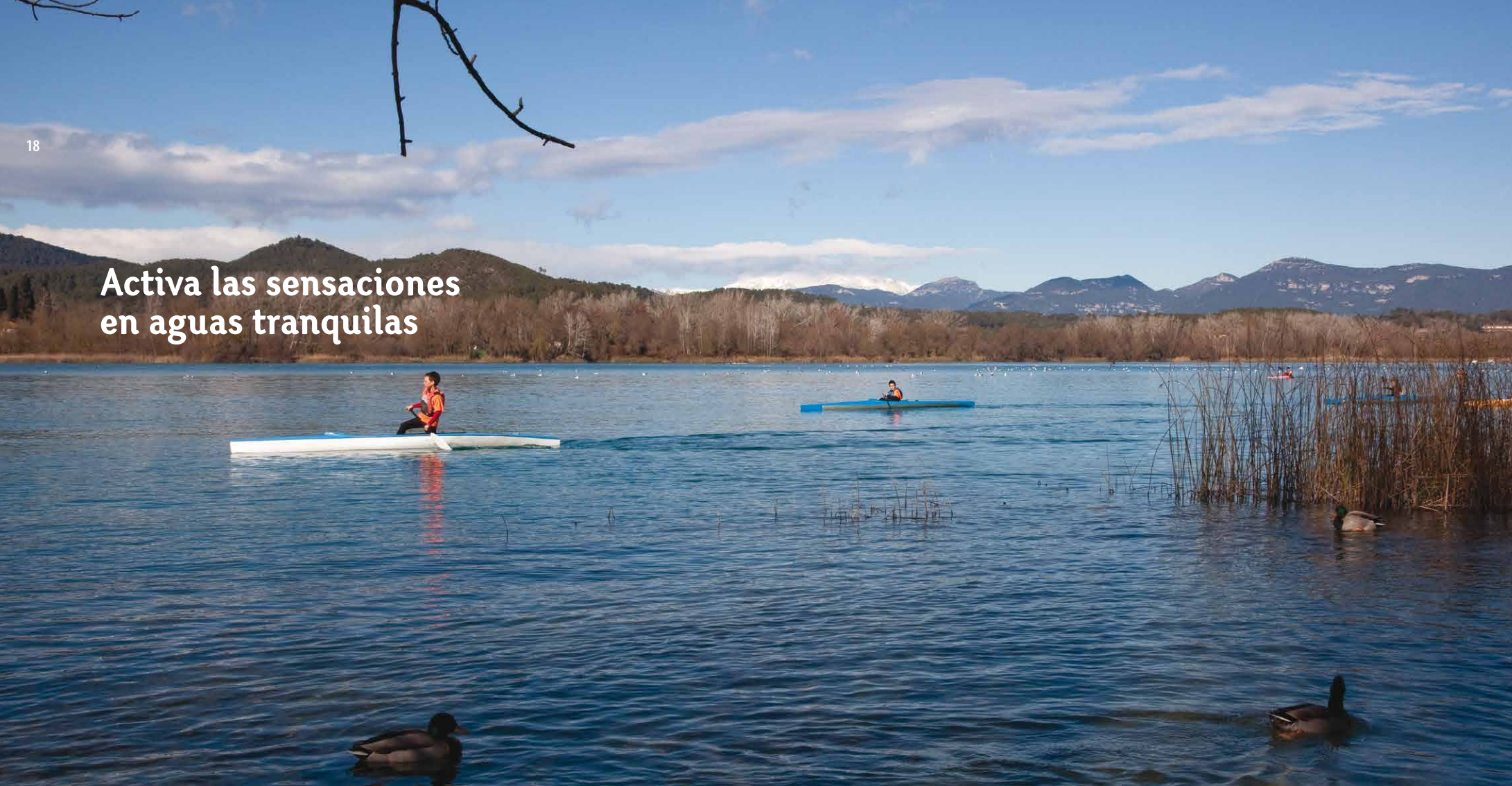
An aerial photograph showing two kayakers on a deep blue sea. On the left, a rugged, light-colored rock formation juts out into the water, with white foam from breaking waves visible. The kayaker in the orange kayak is positioned closer to the rocks, while the kayaker in the yellow kayak is further out. Both kayakers are wearing gear and paddling. The water's surface is textured with small waves and ripples.

**Remando llegarás
a la cala más recóndita**

Recorre el litoral
jugando con las olas



Activa las sensaciones
en aguas tranquilas



Los viejos caminos esconden siempre nuevos secretos



Senderismo

Recorrer los caminos que serpentean por la Costa Brava es todo un placer para la mirada. En el Pirineo puedes observar la flora y la fauna, atravesar ríos, pisar la nieve en invierno y, en verano, disfrutar del buen tiempo al aire libre, y en la costa, contemplar embelesado las diferentes tonalidades del mar Mediterráneo e impregnarte de su brisa a cada paso.

Yo no tienes que escoger entre mar y montaña: nuestra geografía te ofrece un sinfín de rutas de gran atractivo para practicar el senderismo. Y mientras caminas, además de hacer deporte, descubrirás el patrimonio natural y cultural de las comarcas gerundenses del Prepirineo, los Pirineos y la Costa Brava, en medio de unos paisajes de montaña que, al mismo tiempo, están bañados en sal marina.

Ya no tienes que escoger entre mar y montaña: nuestra geografía te ofrece un sinfín de rutas de gran atractivo para practicar el senderismo.



**Descubre la sabiduría
oculta de la naturaleza**

Escucha el latido del paisaje



BTT, vías verdes y cicloturismo

La recuperación y adaptación de las cuatro vías verdes de que disponemos en nuestro territorio hace que, tanto a pie como en bicicleta, puedas ir desde el Pirineo gerundense hasta la cálida y luminosa Costa Brava al tiempo que disfrutas, en cada pedalada, en cada paso, de la diversidad de paisajes, productos y gentes que te vas encontrando a lo largo del camino.

Son ciento veinticinco kilómetros que recorren y atraviesan cinco de las ocho comarcas de Girona —el Baix Empordà, el Gironès, la Selva, la Garrotxa y el Ripollès— y que te están esperando para hacerte descubrir sus secretos.

Para los más atrevidos también hay diversas rutas de BTT por todo el territorio.

La recuperación y adaptación de las cuatro vías verdes permite ir desde el Pirineo gerundense hasta la Costa Brava.



Nuevas pedaladas,
nuevos escenarios...
y viejas emociones

NATURALEZA Y TURISMO ACTIVO

BTT, VÍAS VERDES Y CICLOTURISMO



Hay rincones donde
la naturaleza despliega
su inmensidad

Siente
la inmensidad
en silencio



Nieve

Cinco estaciones, cuatro de esquí alpino y una de esquí nórdico, configuran un magnífico abanico de opciones para practicar deportes de invierno en el Pirineo de Girona.

La Molina, Masella, Vall de Núria, Vallter 2000 y Guils Fontanera ofrecen a los esquiadores de cualquier modalidad la red de pistas más importante de los Pirineos. Más de ciento treinta y cinco kilómetros de pistas para que puedas practicar tu deporte preferido en medio de la naturaleza y con un clima soleado.

Cinco estaciones, cuatro de esquí alpino y una de esquí nórdico, configuran un magnífico abanico de opciones para practicar deportes de invierno en el Pirineo de Girona.

Trazando el camino a los pequeños de la familia





La naturaleza regala grandes finales
a quien se esfuerza desde un principio

Disfruta del paisaje desde una nueva perspectiva



Multiaventura

Los diferentes tipos de paisaje de la Costa Brava y el Pirineo de Girona garantizan una variedad de aventuras que difícilmente encontrarás en otros lugares de la geografía catalana.

Paracaidismo, hípica, barranquismo, escalada, Segway, vuelos en globo y panorámicos o parques de aventura: aquí, los amantes de las actividades al aire libre que busquen nuevas experiencias podrán poner a prueba sus habilidades en tierra, aire y agua.

Los amantes del deporte al aire libre podrán poner a prueba sus habilidades en tierra, aire y agua.



Contempla la tierra
viajando por el aire



Déjate llevar por los
expertos del territorio



**Abraza la naturaleza
con la punta de los dedos**



Arriésgate
con toda seguridad

Conquista el bosque y conviértete en el rey de los árboles



Parques naturales

Los espacios naturales protegidos son la parte más visible, conocida y abierta a los visitantes de esta gran red de naturaleza viva situada en las comarcas de Girona; una red que va de la montaña al mar, de los bosques húmedos al litoral mediterráneo.

En la zona costera destacan los parques naturales del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter, de los Aiguamolls de l'Empordà y del Cap de Creus.

Los espacios naturales protegidos son la parte más visible, conocida y abierta a los visitantes de las comarcas de Girona.





Parques naturales

La particular combinación de orografía, vegetación, mar y montaña de la región hace que la Costa Brava y el Pirineo de Girona configuren un paraje natural excepcional cuya singularidad radica en la pluralidad de microambientes que reúne.

Los espacios protegidos son lugares privilegiados que ofrecen una amplia gama de servicios así como la posibilidad de llevar a cabo una gran cantidad de actividades, como itinerarios a pie, a caballo, en bicicleta, bajo el mar, etc., guiados y sin guiar.

Además, permiten observar la belleza del paisaje y del patrimonio cultural y artístico de cada zona, perfectamente integrado en el medio natural.

Estos espacios protegidos representan el 30% del total de la superficie del destino.

La particular combinación de orografía, vegetación, mar y montaña de la región hace que la Costa Brava y el Pirineo de Girona configuren un paraje natural excepcional.

Fichas parques naturales

Parque Natural del Montgr , las Islas Medes y el Baix Ter

Parque natural desde el 2010 y Reserva Marina de las Islas Medes desde 1990.

Superficie terrestre	6155,20 ha
Superficie marítima	2039,99 ha
Municipios	Torroella de Montgrí i l'Estartit, Pals, Ullà, Gualta, Palau-Sator, Bellcaire d'Empordà, l'Escala, Fonanilles
Comarcas	Baix Empordà y Alt Empordà
Época del año	Todo el año, en especial en verano en la parte marítima
Centro de información	Passeig 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
Centro de interpretación y documentación	Can Quintana. Museo del Mediterráneo www.museudelamediterrania.cat

Parque Natural Aiguamolls de l'Empord

Parque natural que posteriormente ha sido incluido en la Red Natura 2000 y declarado ZEPA y zona húmeda de importancia internacional por la Convención de Ramsar.

Superficie	4731 ha de parque natural (incluye 834 ha de reservas naturales)
Municipios	Castelló d'Empúries, Sant Pere Pescador, Palau-saverdera, Peralada, Pau, Pedret i Marzà, l'Escala, Roses y l'Armentera.
Comarcas	Alt Empordà
Época del año	Todo el año, aunque las mejores épocas son de marzo a junio y de noviembre a febrero
Centro de información	El Cortalet Ctra. de Sant Pere Pescador a Castelló d'Empúries (GIV-6216, km 13) 17486 Castelló d'Empúries Tel. 972 45 42 22 pnaiguamolls@gencat.cat www.gencat.cat/parcs

Parque Natural del Cap de Creus

Parque natural desde 1998. Incluye tres parajes naturales de interés nacional en el ámbito terrestre, dos reservas naturales integrales, tres reservas naturales parciales dentro del ámbito marítimo y una reserva natural integral marina. También es PEIN y está incluido en la Red Natura 2000.

Superficie terrestre	10 780 ha
Superficie marítima	3064 ha
Municipios	Cadaqués, Llançà, Palau-saverdera, Pau, El Port de la Selva, Roses, La Selva de Mar y Vilajuïga
Comarcas	Alt Empordà
Época del año	La vertiente marina en verano y el resto todo el año, aunque es mejor evitar los meses de calor
Centro de información	Palau de l'Abat (Monestir de Sant Pere de Rodés) 17489 · El Port de la Selva Tel. 972 193 191 pncapcreus@gencat.cat www.gencat.net/parcs/cap_de_creus

Paraje Natural de InterØs Nacional de la Albera

Declarado paraje natural de interés nacional.

Superficie	3428 ha (incluye 1275 ha de reservas naturales). Casi 10 000 ha de la Albera han sido incluidas recientemente en la Red Natura 2000
Municipios	Espolla, La Jonquera y Rabós.
Comarcas	Alt Empordà
Época del año	Todo el año, aunque las mejores épocas son la primavera y el otoño; el CRT solo está abierto durante la primavera y el verano
Centro de información	Rectoría vella. C/ 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.972555258
Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera (CRT)	www.tortugues.org

Parque Natural de la Zona VolcÆnica de la Garrotxa

Parque natural y PEIN. También está incluido en la Red Natura 2000.

Superficie	15 309 ha; incluye 28 reservas naturales (1041 ha)
Municipios	Castellfollit de la Roca, Mieres, Montagut, Olot, Les Planes d'Hostoles, Les Preses, Sant Aniol de Finestres, Sant Feliu de Pallderols, Sant Joan les Fonts, Santa Pau y La Vall de Bianya
Comarcas	Garrotxa
Época del año	Todo el año
Centro de información	Casal dels Volcans. Av. Sta. Coloma, s/n 17800 Olot Tel. 972 268 112 pnzvg@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/garrotxa www.turismegarrotxa.com
Centro de documentación	Can Jordà Tel. 972 264 666 Fax. 972 265 567 wgrabolo@gencat.cat

Fichas parques naturales

Parque Natural del Montseny

Declarado parque natural en 1987, está protegido desde 1977. PEIN y Reserva de la Biosfera del programa MaB (Hombre y Biosfera) de la UNESCO.

Superficie	31 063,90 ha
Municipios	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 y Viladrau
Comarcas	Selva, Osona y Vallès Oriental
Época del año	Todo el año; en invierno, posible presencia de nieve en las cotas altas
Centro de información	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

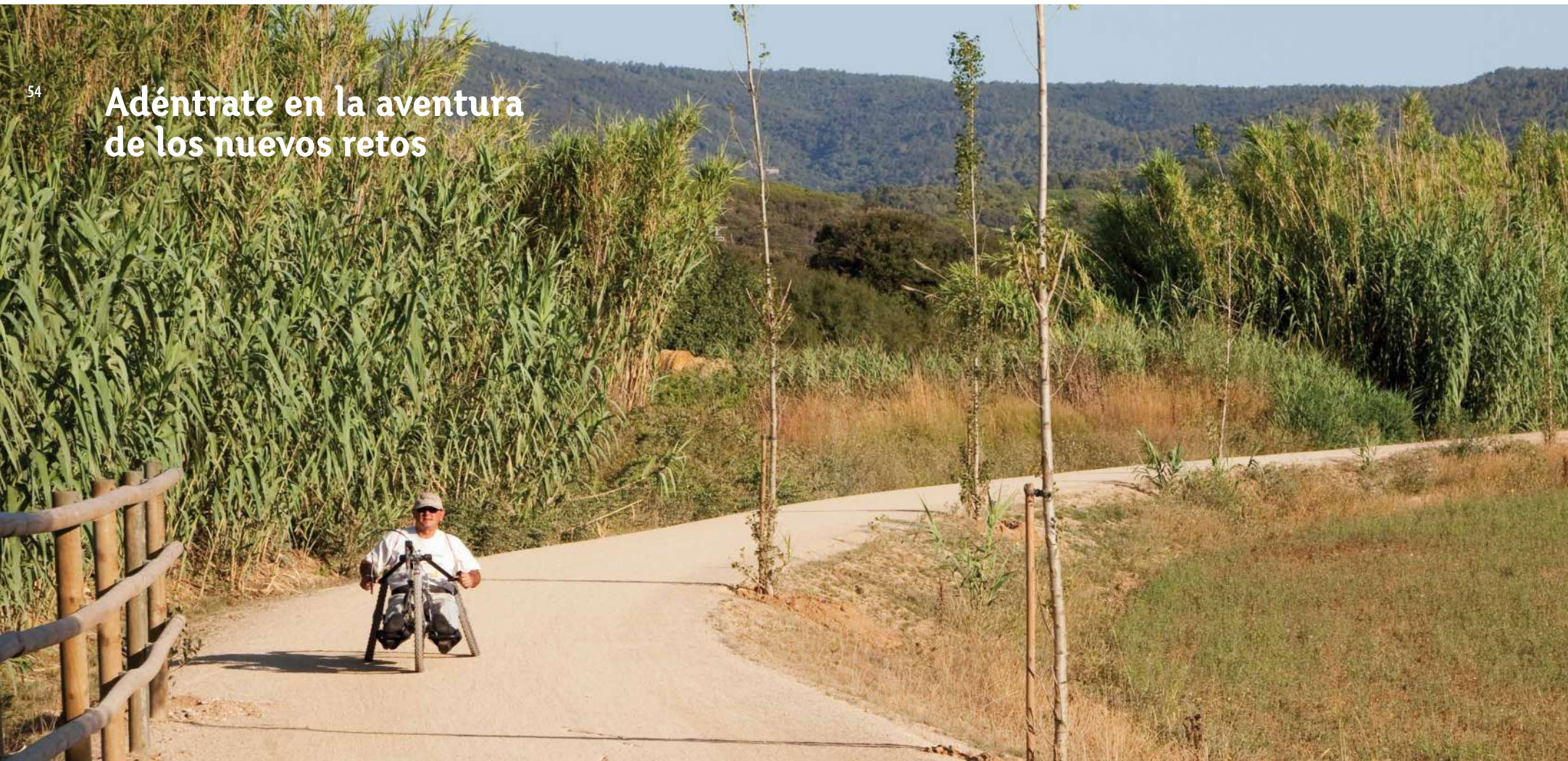
Parque Natural del Cad -Moixer

Parque natural desde 1983, posteriormente incluido en la Red Natura 2000 y declarado ZEPA. Comprende el Paraje Natural de Interés Nacional del Macizo del Pedraforca, declarado en 1982. Una buena parte del territorio ya era Reserva Nacional de Caza del Cadí desde 1966.

Superficie	40 061 ha
Municipios	Alàs i Cerc, Cava, Josa i Tuixén, La Vansa i Fòrnols, Bagà, Castellar de n'Hug, Gisclareny, Gósol, Guardiola de Berguedà, Saldes, Vallcebre, Alp, Bellver de Cerdanya, Das, Montellà i Martinet, Riu de Cerdanya y Urús
Comarcas	Alt Urgell, Berguedà y Cerdanya
Época del año	Todo el año; en invierno, presencia de nieve en buena parte del territorio
Centro de información	Centre del Parc C/ La Vinya, 1 08695 Bagà Tel. 93 824 41 51 pncadimoixer@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/cadi



Adéntrate en la aventura de los nuevos retos



Turismo accesible

El territorio ofrece una gran variedad de actividades adaptadas que puedes realizar durante tu estancia en la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

La red de vías verdes, por ejemplo, creada a partir de las antiguas vías ferroviarias, es una excusa ideal para practicar el cicloturismo adaptado.

Los caminos de ronda representan otra buena oportunidad para disfrutar de un relajado recorrido junto al mar. Y en lo que se refiere a las actividades acuáticas, el kayak y la vela adaptada son dos opciones fantásticas para vivir plenamente las aguas que bañan nuestra costa.

El territorio ofrece una gran variedad de actividades adaptadas que puedes realizar durante tu estancia.

Alojamiento

En la Costa Brava y en el Pirineo de Girona encontrarás, por precio y por dimensiones, por tipología y por clasificación, opciones de alojamiento muy diferentes: desde hoteles junto al mar o en la montaña hasta apartamentos situados en los núcleos turísticos más animados, pasando por residencias casas rurales en plena naturaleza, magníficos campings y balnearios reconocidos internacionalmente.

Algunos de estos establecimientos, que encontrarás en el desplegable de esta guía, están especializados en los viajeros que vienen al destino a practicar actividades de naturaleza-activo. ¡Todo lo que necesitas para sentirte como en casa!

En la Costa Brava y en el Pirineo de Girona encontrarás Es opciones de alojamiento muy diferentes.



Observa el arte con los ojos de un genio



Cultura

Para hablar de cultura en la Costa Brava y el Pirineo de Girona debemos remontarnos a los orígenes de la civilización. Por orden de antigüedad, descubriremos monumentos megalíticos en las sierras de la Albera y las Gavarres, cuevas prehistóricas en Serinyà, un antiguo poblado ibérico en Ullastret o elementos románicos, góticos, barrocos y modernistas presentes en todos los itinerarios.

Las playas de la Costa Brava han sido visitadas y habitadas, especialmente con finalidades comerciales, por griegos, cartagineses, romanos... que dejaron en ellas su huella y que edificaron poblaciones como Empúries, donde hoy día podemos seguir los pasos de aquellos antiguos visitantes.

De la Edad Media tenemos muestras de arquitectura tan impresionantes como Sant Pere de Rodes o Ripoll, que aún respiran el aire de unas vivencias milenarias.

Durante los últimos años, la mirada de los artistas, especialmente la del genial Salvador Dalí, ha abierto un nuevo prisma en la visión de nuestro entorno cultural y paisajístico, plasmándolo en unas creaciones artísticas sin igual. Actualmente, el Triángulo Daliniano,

formado por el Teatro-Museo Dalí de Figueres, la Casa-Museo Castillo Gala Dalí de Púbol y la Casa-Museo Salvador Dalí de Portlligat, permite disfrutar de un viaje onírico por un mundo de naturaleza atormentada y por unos parajes idílicos y singulares.

Además de los espacios dalinianos, en nuestras comarcas te esperan más de 55 museos y 550 monumentos.

Durante los últimos años, la mirada de los artistas, especialmente la del genial Salvador Dalí, ha abierto un nuevo prisma en la visión de nuestro entorno cultural y paisajístico.

Gastronomía y Ruta del Vino DO Empord

La relación entre cultura y gastronomía es prácticamente indisoluble, hasta el punto de que Salvador Dalí llegó a afirmar que «el arte, o será comestible o no será». La vertiente cultural que la gastronomía materializa hoy en nuestra demarcación es un renacimiento en los aspectos más innovadores, con figuras tan significativas como Ferran Adrià y los hermanos Roca, entre otros.

No obstante, cabe decir que la oferta global que el viajero puede encontrar en la Costa Brava y en el Pirineo de Girona es amplia y variada, basada en una cocina fuertemente vinculada a las raíces tradicionales de la tierra.

Nuestra gastronomía es una cultura que vivir y que disfrutar, con un nivel de exigencia y profesionali-

dad que hace que en cada restaurante se esconda una experiencia gastronómica excelente, avalada por unos establecimientos vanguardistas a escala internacional.

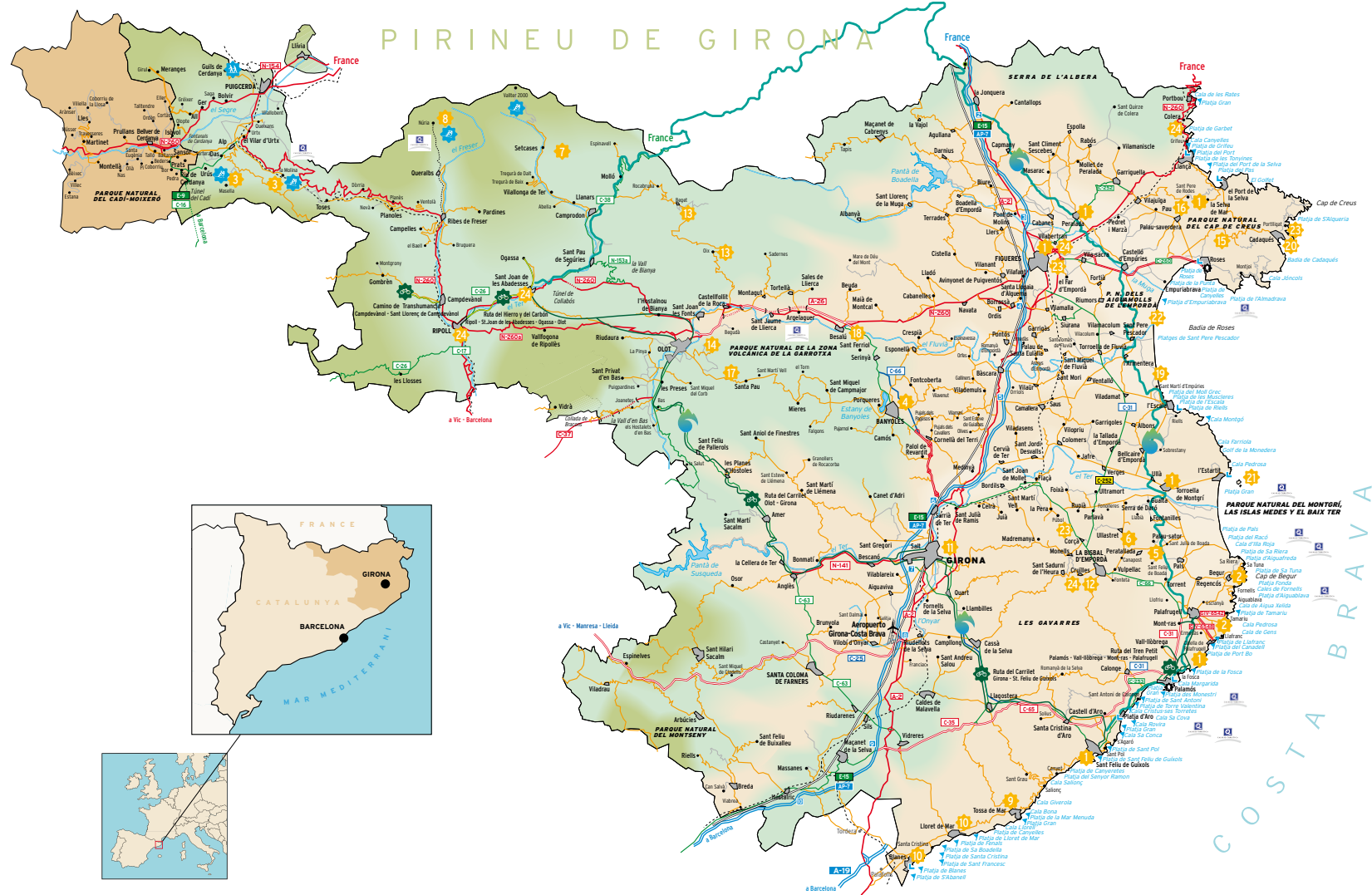
El vino ayuda a fortalecer el patrimonio cultural y une la gastronomía, el paisaje y el ocio

Josep Roca,
Restaurante *El Cellar de Can Roca* de Girona



Mapa
Principales atractivos

- 1 Festivales de música de la Costa Brava y el Pirineu de Girona
"Peralada, Cap Roig, Torrellola de Montgrí, Porta ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, La Schubertiada"
- 2 Calas de Begur, Palafrugell y faro de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Lago de Banyoles
- 5 Villas medievales de Pals y Peratallada
- 6 Poblado ibérico de Ullastret
- 7 Valle de Camprodon
- 8 Valle y santuario de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardines botánicos de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa y Marimurtra)
- 11 Casco antiguo de Girona
- 12 Cerámica de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix y Beget)
- 14 Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
- 15 Parque Natural del Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruinas de Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter
- 22 Parque Natural Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triángulo Daliniano (Museo de Figueras, Portlligat y Púbol)
- 24 Románico
"Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles"
- 25 Gastronomía: «mar y montaña» (global)



Leyenda del mapa

- Autopista de peaje
- Carretera nacional
- Autovía
- Vía preferente
- Carretera comarcal
- Carretera local
- En construcción
- Otras carreteras
- Río
- Tren cremallera
- AP-7 Código de autopista
- Salida de autopista
- N-141 Código de carretera nacional
- C-1141 Código de carretera comarcal
- C-25 Código de vía comarcal preferente
- C-151 Codificación sustituida
- Límite comarcal
- Ferrocarril
- AVE
- Vía verde
- Túnel
- Pirinexus

- Playas de máxima calidad 2012
Galardón otorgado por la Unión Europea que reconoce la calidad de las aguas y los servicios que las playas ofrecen a los usuarios.
- Puerto con bandera azul
- Puerto de Cruceros
- EMAS 2011 Eco-Management & Audit Scheme
Calonge: Cala Cristus - Ses Torretes, Platja des Monestri, Platja de Sant Antoni y 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 y Club Nàutic l'Escala
Llançà: Club Nàutic Llançà
Palafrugell: Platja del Canadell, Platja de Llafranc y 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 y 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 y Club Nàutic Sant Feliu de Guíxols
Torroella de Montgrí: Platja Gran de l'Estartit y Club Nàutic Estartit
- Certificado "Q" de calidad turística-ICTE 2012
Begur: Platja d'Aiguablava, Platja del Racó y Platja de Sa Riera
Calonge: Platja de Sant Antoni
Castell-Platja d'Aro: Platja Gran de Platja d'Aro y Platja de Sa Conca
Castelló d'Empúries: Platja d'Empuriabrava
Torroella de Montgrí: Platja Gran de L'Estartit
Cerdanya: estación de esquí y de montaña La Molina
Garrotxa: Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa
Ripollès: estación de esquí Vall de Núria



Edita
Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Diseño y producción
Minimilks

Traducción y corrección
Link

Impresión
Gràfiques Trema

Depósito legal
GI. 148-2013

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

Fotos cedidas por
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

Naturaleza y turismo activo

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org



Diputació de Girona

Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

facebook flickr YouTube twitter W Instagram



Costa Brava
Best of the World 2012
Top Travel Destinations

NATIONAL
GEOGRAPHIC
TRAVELER

