Tarragona - Lleida

El més destacat:

- Tarragona Romana
- Reus
- Parc Natural del Delta de l'Ebre
- Cellers modernistes
- El Priorat
- Ruta del Cister (Monestir de Poblet i Vallbona de les Monges)
- Lleida

Tram 2: Tarragona-Lleida 418km 7 Etapes

- De Tarragona a Cambrils. 35 km
- De Cambrils a Deltebre. 70 km
- Del Deltebre a Horta de Sant Joan. 67 km
- De Horta de Sant Joan a Falset. 67 km
- De Falset a Montblanc. 86 km
- De Montblanc a l'Espluga de Francolí. 15 km
- De l'Espluga de Francolí a Lleida. 78 km

POBLACIONS DE RECÀRREGA

- Tarragona, Reus, Cambrils
- L'Hospitalet de l'Infant, L'Ametlla de Mar, El Perelló, L'Ampolla
- Deltebre, Amposta, Tortosa, Xerta, Benifallet, La Ràpita
- Horta de Sant Joan, Gandesa, Corbera d'Ebre, Mora d'Ebre, Mora la Nova
- Falset, Gratallops, Morera de Montsant, Cornudella de Montsant, Prades, L'espluga de Francolí
- Montblanc, Solivella, Tàrrega, Arbeca, Les Borges Blanques, Ivars d'Urgell, Mollerussa, Lleida

A l'encontre de la història

Segle XXI, un emperador i un gladiador romans passegen pels carrers de **Tarragona**. La visita als espais arquitectònics de l'**antiga Tarraco** marca l'inici d'un viatge que ens portarà fins al **riu Ebre** per seguir el curs fins al Delta, un dels espais de més biodiversitat del país. Pedalarem per un traçat ferroviari reconvertit en via verda i buscarem les petjades de **Picasso** i **Gaudí**. Les **llegendes del Montsant** i els excel·lents vins del Priorat seran l'avantsala del silenci monàstic de la **Ruta del Cister** i de **Lleida**, la capital de la Terra Ferma.

Xifres del tram

7
NÚMERO D'ETAPES

418
QUILÒMETRES TOTALS

35 KM
MÀX. ENTRE CARREGADORS

20,48 KG
EMISSIONS LOCALS (COTXE ELÈCTRIC)

69,81 KG
EMISSIONS LOCALS (COTXE DIÈSEL)

32
POBLACIONS DE RECÀRREGA

ETAPA 1 I EL LLEGAT ROMÀ

El patrimoni romà de Tarragona ens connecta amb una de les civilitzacions més importants de la història de la humanitat, el Modernisme i el vermut ens reben a Reus, i a Cambrils tastem la cuina marinera.

Començar el dia a Tarraco

Veiem la sortida del sol a Tarragona, ciutat Patrimoni de la Humanitat, des de la barana de forja coneguda com a B**alcó del Mediterrani**, una d'aquestes albes perfectes, amb el sol remuntant l'horitzó marí, que un dia van veure els romans que ocuparen les graderies de l'amfiteatre que tenim als nostres peus; la mateixa llum càlida que va portar el poeta Florus a dir que Tarraco era la ciutat de l'eterna primavera. La nostra guia ens explica que amb la pedra de la **pedrera del Mèdo**l, situada als afores de la ciutat, van aixecar construccions com ara el circ, el pretori i les muralles que avui visitem.

Propera parada
15 Km (Reus)

Vermut a Reus

Ens desplacem fins a la veïna ciutat de **Reus**, **lloc de naixement de Gaudí**, per arribar puntuals a la tradicional **hora del vermut**. Ens expliquen la història d'aquesta beguda macerada per traslladar-nos als dies en què s'exportava a mig món i Reus va ser, juntament amb París i Londres, una de les tres ciutats que regulaven el preu de l'aiguardent. Els principals productors ofereixen visites guiades, alguna de teatralitzada, i degustació del producte. Els dies d'esplendor que el vermut va portar a la ciutat es van traduir en molts encàrrecs a destacats arquitectes modernistes. La Ruta del Modernisme recorre 26 edificis importants, com ara la Casa Navàs, la Casa Rull, la Casa Gasull i l'Institut Pere Mata, obres de Lluís Domènech i Montaner, o la Casa Anguera, de Pere Caselles.

Propera parada
12 Km (Cambrils)

Cuina marinera a Cambrils

El clima privilegiat d'aquest litoral tan divers, amb platges que van des de les de sorra fina fins a bells rocams amb l'aigua turquesa, convida a passar la tarda navegant en el catamarà que surt des de **l'estació nàutica de Cambrils**. Des de la mar veiem el perfil de Salou, un destí amb platges excel·lents, i les vertiginoses muntanyes russes de **PortAventura**, a les quals prometem pujar quan tornem amb els més petits de la família. Atès que som a Cambrils, gran destinació gastronòmica, no podem marxar sense tastar el deliciós **suquet de romesco**, un dels pilars de la cuina marinera de la localitat.

Poblacions on recarregar

- Tarragona
- Reus
- Cambrils

ETAPA 2 I A LES TERRES DE L'EBRE

Entrem a les Terres de l'Ebre, un territori declarat Reserva de la Biosfera pel gran valor dels espais naturals, el patrimoni humà i la seva aposta per la sostenibilitat.

Propera parada
37 Km (L'Ametlla de Mar)

Nedant amb tonyines

La primera parada del dia és a l'**Ametlla de Mar**, una localitat inclosa a la llista de Barris i Viles Marineres. L'encant mariner que encara conserva es pot apreciar en un passeig tranquil per l'animat port i caminant per les seves cales íntimes i diverses: urbanes, de sorra fina, rocoses, al peu de frondosos boscos, o de còdols. Però ens hem llevat amb ganes d'aventura i ens introduïm dins d'un vestit de neoprè per fer una activitat curiosa, nedar entre enormes exemplars de **tonyina vermella del Mediterrani**. Arribem a les piscines després d'un viatge curt des de la costa, durant el qual ens donen unes instruccions bàsiques. És colpidor veure sortir les tonyines de la profunditat i passar al costat nostre. L'activitat acaba amb la degustació d'aquest apreciat peix, que ja era font d'aportació proteica per als legionaris romans.

Poblacions on recarregar

L'Hospitalet de l'Infant (23 Km)

I mentrestant: Deixa't captivar per l'imponent promontori on s'alça l'Hospital del Coll de Balaguer (1344), una fortalesa gòtica que dona nom al poble i encara conserva torre, arcs i façanes originals. Si es període estival, no et perdis la visita a la Cova del Llop Marí, un indret màgic i ideal per explorar. Una cavitat excavada pel mar a les entranyes de la muntanya on podràs descobrir la llegenda del Llop Marí, un animal fantàstic que atacava els pirates que s'acostaven a saquejar la ciutat.

L'Ametlla de Mar (20 Km de L'Hospitalet de l'Infant)

Propera parada
10 Km (El Perelló)

Camí de ronda

De la mateixa localitat, en direcció sud, surt un preciós tram del camí de ronda que anem seguint per trobar-nos amb alguns dels racons més ben conservats del litoral. L'itinerari, de dificultat baixa, segueix el traçat del GR-92 i ens permet accedir a precioses cales de roca vermellosa i aigua cristal·lina. Seguim fins a la localitat del Perelló, on ens vestim amb roba d'apicultor per entrar en el complex món dels ruscos on les abelles produeixen mel de gran qualitat, i participem en un taller d'elaboració de **rebosteria amb mel**.

Propera parada
5 Km (L'Ampolla)

Tast d'ostres

Al port de l'**Ampolla** ens espera una embarcació per navegar per la **badia del Fangar** i fer una degustació de musclos i ostres de la manera més fresca possible, acabats de treure de les muscleres on es conreen. Per passar la nit triem una antiga barraca, la casa tradicional dels arrossars, convertida en allotjament. Al capvespre, amb una copa de vi de la garnatxa blanca que tan bons resultats dona a la **Terra Alta** i els camps d'arròs inundats com a mirall, gaudim d'una de les millors postes de sol que hem vist.

Poblacions on recarregar

El Perelló

L'Ampolla

ETAPA 3 I EL MÓN NATURAL DEL DELTA DE L'EBRE

Iniciem el dia amb el cant de les aus al delta de l'Ebre, una de les zones humides més importants d'Europa, després seguim en direcció a Tortosa i acabem la jornada buscant Picasso.

Propera parada
30 Km (Món Natura Delta de l'Ebre)

Observació d'aus

Són moltes les opcions i les activitats per conèixer la morfologia del Delta, podem navegar pel riu o la mar, pedalar per tranquils camins rurals o conèixer els processos del cultiu de l'arròs. Nosaltres ens decantem per aproximar-nos a la fauna d'aquest espai natural singular, per tant toca matinar molt perquè ens hem apuntat a una sortida per observar **aus al delta de l'Ebre** i els animals estan molt més actius durant les primeres hores del dia. Amb l'ajuda d'uns prismàtics i un telescopi, que ens facilita el naturalista que ens acompanya, observem espècies com ara l'arpella, el capó reial, el cabussó i una bandada de vistosos flamencs. Per entendre una mica millor el Delta i la fragilitat d'aquest valuós espai natural declarat **Reserva de la Biosfera** —més de 300 espècies d'ocells hi nien o s'hi aturen de pas—, entrem a **MónNatura Delta**, centre d'interpretació de la natura i de les formes de vida i recursos tradicionals.

Poblacions on recarregar

Deltebre (15 Km)

I mentrestant: Deltebre és un lloc que et convida a viure el Delta de l'Ebre amb tots els sentits. Recorre els arrossars pedalant, descobreix antics camins amb calma o navega en caiac pel majestuós riu Ebre, que modela un paisatge natural únic declarat Reserva de la Biosfera. I per endinsar-te en la història i la cultura del territori, res millor que un Safari Cultural, que et farà veure el Delta amb una mirada completament nova.

Propera parada
36 Km (Tortosa)

Un passeig per Tortosa

Molt a prop del delta de l'Ebre podem fer altres visites atractives. És un territori amb mostres molt antigues de la presència humana, com les **pintures rupestres** que formen part de l'arc **mediterrani declarat Patrimoni de la Humanitat**, o les **oliveres mil·lenàries**, tots dos testimonis entre **Ulldecona i la Sénia.** A la part més acostada a la mar, **Sant Carles de la Ràpita** disposa d'un ampli ventall d'activitats nàutiques i les platges naturals del Delta són una invitació a la relaxació i el descans. No obstant això, nosaltres optem per seguir la ruta fins a la monumental **Tortosa**, que forma part de la marca Ciutat i Vila amb Caràcter; el castell, la catedral i les restes del call mereixen la visita. Al Mercat Municipal modernista trobem productes típics de les Terres de l'Ebre i algunes barres on degustar-los. Sortim d'allà amb una bossa de **pastissets de cabell d'àngel.**

Poblacions on recarregar

La Ràpita (14 Km)

Amposta (nucli urbà) (19 KM des de Món Natura)

I mentrestant: A Amposta, deixa't captivar pel pont penjant, símbol de la ciutat, i les restes del castell medieval. Passeja pel nucli antic, descobreix el Museu de les Terres de l'Ebre i relaxa't contemplant les aigües del riu, que donen un aire tranquil i poètic a la ciutat.

Tortosa (18 Km des d'Amposta)

ETAPA 3 I EL MÓN NATURAL DEL DELTA DE L'EBRE

Propera parada
39 Km (Horta de Sant Joan)

Buscant Picasso

En les últimes hores del dia ens acostem fins a **Horta de Sant Joan**, la localitat que va enamorar **Picasso**. "Tot el que sé ho he après a Horta", va arribar a dir el pintor. Veient vesprejar sobre les roques de Benet, una de les formacions més conegudes dels Ports, un parc natural idoni per a la pràctica del senderisme, podem intuir les raons que van portar Picasso a fer aquesta afirmació.

Poblacions on recarregar

Xerta (12 Km)

I mentrestant: Xerta combina paisatge i història en cada racó. L'Assut, una gran obra hidràulica, canalitza les aigües cap als canals de regadiu i marca el ritme del poble. Des d'aquí, la Via Verda ofereix una ruta ideal per descobrir la natura a peu o en bicicleta.
El municipi conserva també tres molins tradicionals (El Molí de Baix, El Molí de Mig, El Molí de Dalt) i les Trinxeres del Barranc dels Fornets de la Guerra Civil, recuperades per preservar la memòria històrica i connectar amb el passat d'aquesta vila del Baix Ebre.

Benifallet (25 KM des de Tortosa)

I mentrestant: Situat a tocar del riu, Benifallet ofereix una estada tranquil·la envoltada de natura viva i llegendes amagades entre les roques.
No et perdis la visita guiada a les Coves Meravelles, un conjunt espectacular de formacions geològiques que captiven tots els sentits. Si encara tens temps, l'entorn del riu Ebre convida a fer diverses activitats, com un passeig amb Llagut, descens en caiac o descobrir el pas de barca o recórrer la Via Verda.

Horta de Sant Joan

ETAPA 4 I PEDALANT PER LA VIA VERDA

Les vistes del Parc Natural dels Ports ens acompanyen en el nostre recorregut amb bicicleta per la Via Verda de la Val de Zafán, visitem les Catedrals del Vi i solquem les aigües del riu Ebre en caiac.

Propera parada
11 Km (Bot)

Via Verda

Des d'Horta de Sant Joan accedim a la **Via Verda de la Val de Zafán**, un itinerari cicloturista, amb molt poc desnivell, que permet arribar fins a Sant Carles de la Ràpita, en el seu traçat original, o fins al Delta si a Tortosa connectem amb el GR-99. Aquesta variant permet gaudir del paisatge canviant de les Terres de l'Ebre, des del **massís del Parc Natural dels Ports**, a la part nord, passant per la llera del riu Canaletes i viaductes espectaculars, fins arribar a les planícies del Delta i la costa. La facilitat del servei de lloguer de bicicletes amb recollida en un punt acordat ens porta a decidir pedalar per un dels trams de la Via Verda, en direcció a **Bot**. En arribar a aquesta petita localitat fem una parada en un antic ferrobús d'origen alemany reconvertit en bar.

Propera parada
9 Km (Gandesa) , 9 Km (Pinell de Brai)

Catedrals del Vi

La carretera que connecta les dues grans **Catedrals del Vi** que visitem a les Terres de l'Ebre, els cellers modernistes de **Gandesa** i el **Pinell de Brai**, transcorre pel barranc que separa les serres de Pàndols i de Cavalls. La bellesa del paisatge no ens fa oblidar que aquestes muntanyes van ser l'escenari de la batalla més coneguda de la Guerra Civil. Per aprofundir una mica més en el tema podem visitar el centre d'interpretació dedicat a la **Batalla de l'Ebre** a Corbera d'Ebre, anomenat **115 dies**, que està obert durant tot l'any.

Poblacions on recarregar

- **Gandesa** (20 Km des de l'Horta de Sant Joan)
- **Corbera d'Ebre** (4 Km des de Gandesa)

ETAPA 4 I PEDALANT PER LA VIA VERDA

Propera parada
12 Km (Miravet), 15 Km (Poblat ibèric de Castellet de Banyoles)

Caiac fluvial

Des que vam arribar a les Terres de l'Ebre hem tingut la companyia del riu Ebre, ara ha arribat el moment d'entrar a l'aigua per recórrer un dels seus trams en caiac. El so del rem i el cant dels ocells són la banda sonora d'un trajecte tranquil que ens porta fins a l'espectacular població de **Miravet**, amb les seves cases i el castell templer traient el cap al riu. A la localitat, a més de visitar el castell, podem participar en un taller de ceràmica per conèixer la seva tradició terrissaire. Després de la navegació, continuem cap al Priorat. Entre les localitats de Móra d'Ebre i Móra la Nova fem un petit desviament, de deu minuts, per pujar al **poblat ibèric del Castellet de Banyoles**, des d'on es veu un meandre de l'Ebre i les **hortes de la Ribera d'Ebre**. La vista és especialment corprenedora durant els mesos de f**loració dels arbres**. L'explosió de color comença a principi de febrer amb els ametllers i s'estén fins a l'abril amb cirerers i presseguers.

Poblacions on recarregar

Móra d'Ebre (18 Km des de Gandesa)

I mentrestant: El gran atractiu de Móra la Nova és el seu ferrocarril. A l'estació, construïda fa més de 100 anys, podràs descobrir els tallers de la RENFE i el control de circulació de la línia Reus-Saragossa. L'antiga torre de l'estació, rehabilitada i convertida en museu, et transportarà a la història ferroviària de la població i et permetrà conèixer de prop l'evolució d'aquest important nucli de comunicacions.

Móra la Nova (21 Km des de Gandesa)

I mentrestant: El gran atractiu de Móra la Nova és el seu ferrocarril. A l'estació, construïda fa més de 100 anys, podràs descobrir els tallers de la RENFE i el control de circulació de la línia Reus-Saragossa. L'antiga torre de l'estació, rehabilitada i convertida en museu, et transportarà a la història ferroviària de la població i et permetrà conèixer de prop l'evolució d'aquest important nucli de comunicacions.

ETAPA 5 I UNA COPA DE VI AL PRIORAT

Petites carreteres secundàries ens porten pels petits pobles de la comarca del Priorat, una terra, tan bella com dura, d'on surten alguns dels millors vins de Catalunya.

Propera parada
17 Km (Falset) > 10 Km (Gratallops) > 6 Km (Vilella Baixa) > 3 Km (Vilella Alta)

La vinya del Priorat

Hem entrat a la comarca del **Priorat**, terra dels vins de la **denominació d'origen (DO) Montsant** i la denominació d'origen qualificada **(DOQ) Priorat**, conduint per una carretera amb vista al Montsant. La primera llum del dia tenyeix de tons vermellosos la cresta d'aquest massís de conglomerat. Al Priorat es poden fer moltes activitats per descobrir el món apassionant del vi i la seva cultura, nosaltres decidim començar per la part històrica i parem a la **cooperativa de Falset-Marçà**, un altre dels cellers d'arquitectura modernista, com els que vam visitar ahir. Quan estàvem esperant que aparegués el guia per començar la visita, es va presentar en Blai, un pretès treballador que ens va explicar, en clau d'humor, el procés d'elaboració del vi. Des de Falset iniciem un recorregut per una de les carreteres més espectaculars de les comarques de la **Costa Daurada**, amb vista a la vinya del Priorat, estructurada en terrasses, i als pobles de **Gratallops**, l**a Vilella Alta i la Vilella Baixa**, entre d'altres. Queden pendents per a un altre viatge alguns pobles que per si mateixos mereixen una visita i que fan necessari un petit desviament de la ruta, com ara **Porrera**, **Torroja del Priorat o Cabacés**.

Poblacions on recarregar
- Falset
- Gratallops

Propera parada
5 Km (Escaladei) > 6 Km (Poboleda) > 6 Km (Morera de Montsant) > 16 Km (Siurana)

Els dominis del Montsant

Al peu del Montsant, abans d'arribar a **Poboleda**, un altre dels bonics pobles del Priorat, ens trobem amb **Escaladei**. La primera cartoixa de la Península, responsable del nom de la comarca del Priorat, ens parla del passat monacal i eremític de l'actual **Parc Natural del Montsant**, una serra carregada de gran simbolisme i molt apreciada per escaladors de tot el món. A l'allotjament ens havien recomanat una excursió que surt de **la Morera de Montsant** i puja al Montsant pel grau de Barrots, un itinerari curt de senderisme que arriba fins al **Balcó del Priorat**, una terrassa natural enganxada a la roca amb vista àmplia sobre la comarca. Ens l'apuntem per quan tornem perquè volem gaudir de la tarda a **Siurana**, Poble amb Encant, amb les seves cases penjades d'un cingle i una vista privilegiada sobre el pantà. Mentre la guia que dirigeix la visita ens parla dels sarraïns que van arribar a la localitat, a la muntanya del davant els escaladors es posen a prova per encadenar algunes de les rutes d'escalada esportiva més prestigioses del món.

ETAPA 5 I UNA COPA DE VI AL PRIORAT

Poblacions on recarregar

- **Morera de Montsant** (26 Km des de Gratallops)
- **Cornudella de Montsant** (8 Km des de la Morera de Montsant)

I mentrestant: Cornudella conserva un ric patrimoni al voltant de la plaça de la Vila, envoltada de porxos i cases amb elements medievals i barrocs. Destaca la parròquia de Santa Maria, un dels pocs temples renaixentistes de Catalunya, i el Celler Cooperatiu, una joia modernista obra de Cèsar Martinell, deixeble de Gaudí. Pels carrers del nucli antic encara s'hi respiren segles d'història, amb arcs de pedra, balcons de ferro forjat i edificis singulars com Cal Catero, Cal Miralles, Cal Vinyes o Cal Toval, seu del Museu Peris-Aragonès.

Propera parada

21 Km (Prades) > 7 Km (Capafonts) > 36 Km (Montblanc)

En direcció a Montblanc

La ruta continua cap a **Montblanc** passant per **Prades**, un altre Poble amb Encant. La localitat, envoltada d'un entorn natural de gran valor, és també coneguda com la **Vila Vermella** pel característic color de la pedra de moltes de les seves edificacions. Agafant un petit desviament, uns set quilòmetres des de Prades, podem visitar **Capafonts**, on fem una activitat interessant que consisteix a fer de pastor durant algunes hores i aprendre a elaborar formatge.

Poblacions on recarregar

- **Prades** (15 Km des de Cornudella de Montsant)
- **L'Espluga de Francolí** (30 Km de Capafonts)
- **Montblanc** (7 Km des de L'Espluga de Francolí)

ETAPA 6 I POBLET I LES MUNTANYES DE PRADES

Els ressons de la llegenda de Sant Jordi guien els nostres passos en recórrer la muralla de Montblanc abans de sentir la pau proverbial del monestir de Poblet. El dia es completa amb la visita als nostres avantpassats en una cova de l'Espluga de Francolí.

Un bon esmorzar

El dia arrenca a **Montblanc** amb un bon esmorzar que ens ofereixen en un celler.

Pa amb tomàquet i oli d'oliva verge extra, botifarra blanca i negra, llonganissa seca, formatge, olives, fruita seca i una mica de vi, formen una aposta segura per començar bé la jornada. Montblanc és una localitat amb un destacat conjunt emmurallat on podem veure torres i portals en bon estat de conservació. Cada any, al mes d'abril, es representa la **Llegenda de Sant Jordi** dins del programa d'actes de la **Setmana Medieval**.

Monestir de Poblet

Un dels trams de la **Ruta del Cister**, itinerari que uneix els monestirs de Santes Creus, Poblet i Vallbona de les Monges, porta de Montblanc a Poblet. Com que són uns deu quilòmetres decidim fer-los caminant per gaudir del paisatge de les **muntanyes de Prades**. En arribar al **monestir cistercenc de Poblet**, declarat Patrimoni de la Humanitat, un dels monjos ens explica que al paisatge, a més del silenci, li cau magníficament la tardor, quan la terra dona les millors patates, castanyes i bolets.

Propera parada
8 Km (L'Espluga de Francolí)

L'Espluga de Francolí

Continuem fins a l'**Espluga de Francolí** per visitar el **Museu de la Vida Rural**, on entrem en contacte amb els valors i l'esforç de la gent del camp. És una visita que ens emociona profundament per la familiaritat de molts dels objectes que s'hi exposen, objectes que representen formes de vida dels nostres avis i que actualment han desaparegut. Sense sortir del poble, continuem indagant en la història dels nostres avantpassats però aquesta vegada fem un salt molt més gran, entrem a la **cova de la Font Major** per anar a l'encontre del passat geològic i prehistòric de les comarques tarragonines. Si busquem una mica més d'aventura, la cova també ofereix la possibilitat de fer un recorregut espeleològic. Des de l'Espluga de Francolí seguim el viatge per entrar a les comarques de Lleida.

Poblacions on recarregar

- Montblanc
- L'Espluga de Francolí

ETAPA 7 I EN DIRECCIÓ A LLEIDA

Arribem a la província de Lleida per visitar el poble medieval de Guimerà, entrem al claustre de Vallbona de les Monges, ens aturem per degustar l'oli de Les Garrigues i caminem per l'estany d'Ivars i Vila-sana. La ruta acaba amb les vistes de la Seu de Lleida.

Propera parada
31 Km (Guimerà)

Un poble tranquil

Comencem el matí fent un petit desviament per visitar **Guimerà**, un bon exemple de recinte medieval rural. En les primeres hores del dia tenim el privilegi de passejar en solitud pels carrers d'un poble que ofereix una de les postals més perfectes de les terres de Lleida.

Poblacions on recarregar

Solivella (10 Km des de Montblanc)

I mentrestant: El castell de Llorac, situat a la part alta del poble, és el gran emblema de Solivella. Aquesta fortalesa del gòtic florit que forma part del Museu Comarcal de la Conca de Barberà i acull un Centre d'Interpretació amb escultures i explicacions que transporten al visitat a la vida al castell fa segles. Explora també les rutes que travessen la serra del Tallat —algunes pertanyen al GR 175 de la Ruta del Cister— i descobreix l'art urbà local amb murals decoratius al nucli, gaudeix de la gastronomia i de les festes tradicionals que evoquen l'essència solivellenca.

Tàrrega (14 Km des de Guimerà)

I mentrestant: Tàrrega ofereix un atractiu únic: l'Església de Santa Maria de l'Alba, declarada Bé Cultural d'Interès Nacional. Al seu interior hi ha frescos murals dels artistes Jaume Minguell Miret i Josep Minguell Cardenyes. Endinsa't també en els vestigis de l'antic call jueu, i passeja pels carrers empedrats del nucli antic i edificis històrics com el Palau dels Marquesos de la Floresta o l'ermita de Sant Eloi. Descobreix la història més recent de la Catalunya rural a partir de la figura de Lluís Companys, visita el Mas de Colom de Casa Borges o l'antiga fàbrica de maquinària agrícola J. Trepat.

Propera parada
13 Km (Vallbona de les Monges) > 9 Km (Belianes) > 9 Km (Arbeca) > 6Km (Les Borges Blanques)

Vallbona de les Monges

No tenim gaire més companyia en la parada següent, només algunes monges que continuen habitant el monestir de **Vallbona de les Monges**. Ens expliquen durant la visita que el fet que estigui envoltat pel poble, no com els altres dos monestirs amb els quals comparteix la Ruta del Cister, respon a les concessions que va haver de fer l'abadessa per evitar la prohibició, imposada pel concili de Trento, que hi hagués monestirs femenins en paisatges aïllats. Després de veure els espais més destacats, com el claustre, i la botiga de records on les monges venen les reproduccions que fan de la ceràmica antiga del monestir, seguim la ruta cap a l'**estany d'Ivars i Vila-sana** passant abans per **Belianes**, **Arbeca** i les **Borges Blanques**, terres on es produeixen els olis excel·lents de la denominació d'origen protegida **(DOP) Les Garrigues**.

ETAPA 7 I EN DIRECCIÓ A LLEIDA

Poblacions on recarregar

Arbeca (35 Km des de Tàrrega)

I mentrestant: si fas parada a Arbeca per carregar piles al vehicle, has de saber que t'has aturat al bressol de l'oliva arbequina. Per aquest motiu, et recomanem que participis en l'activitat "Visites sucades amb oli", un recorregut que et portarà pels paisatges d'Arbeca, la terra on va néixer la varietat d'oliva més preuada del món. Si encara tens temps, visita la Fortalesa Ibèrica del Vilars d'Arbeca, un dels jaciments arqueològics ibèrics més ben conservats d'Europa, o gaudeix de la vinya Els vilars on viuràs d'experiències úniques tant entre els ceps com al celler.

Les Borges Blanques (6 Km des d'Arbeca)

I mentrestant: Deixa't captivar per la Plaça de la Constitució, envoltada de cases i porxos dels segles XVII–XVIII, i contempla l'Ajuntament, situat al Palau Marquès d'Olivart, un edifici amb passat noble i, fins i tot, un misteriós pas soterrani. A prop, el Parc del Terrall, amb la bassa antiga i una atmosfera de pau, et convida a relaxar-te. Si encara tens temps, no et perdis les pintures rupestres de la Balma de les Roques Guàrdies, declarades Patrimoni Mundial per la UNESCO, que testimonien presència humana fa mil·lennis.

Propera parada

30 Km (Estany d'Ivars i Vila-sana) > 39 Km (Lleida)

Arribada a Lleida

A l'estany d'Ivars i Vila-sana hem reservat una de les activitats especials que ofereixen, la de l'anellament d'ocells. Recorrent el perímetre de l'aqüífer, en un passeig de poc més de 2,5 quilòmetres, veiem com s'ha recuperat un espai que va arribar a dessecar-se i avui resulta d'importància vital per a les aus. Arribem a **Lleida** quan comença a caure la tarda, a temps per accedir a la visita del conjunt monumental de la **Seu Vella i castell del Rei**. Per sopar ens decantem per menjar una bona ració de caragols a la llauna.

Poblacions on recarregar

Ivars d'Urgell

Mollerussa (15 Km)

I mentrestant: Un dels punts destacats de la visita és el Museu de Vestits de Paper, únic a Europa, que exhibeix autèntiques obres d'art confeccionades amb aquest material tan delicat. També val la pena descobrir la Casa Canal, amb exposicions i el centre d'interpretació de la xarxa de canals d'Urgell, clau per comprendre l'evolució agrícola i urbana de la zona.

Lleida (26 Km)

+ SABER-NE MÉS I SI TENS MÉS TEMPS, TAMBÉ POTS VISITAR...

TARRACO VIVA

El festival de recreació històrica de Tarragona va néixer, l'any 1999, sense més pretensions que donar suport a la candidatura de la ciutat per optar a ser Patrimoni de la Humanitat. Després de més de dues dècades, continuen dedicant dues setmanes durant el mes de maig a la divulgació del món clàssic en general i del romà en particular. Hi ha representacions totalment consolidades, com ara les lluites de gladiadors a l'amfiteatre i els concerts de música amb instruments tradicionals; la resta respon a la temàtica concreta que Tarraco Viva té cada any. En aquests dies en què la ciutat torna a ser Tarraco, una de les ciutats importants que va tenir l'Imperi Romà, hem vist històries d'emperadors, les reproduccions de la policromia de l'August de Prima Porta o del Ara Pacis, el funcionament del senat o de les legions. El festival inclou activitats participatives, com ara petits tallers de cuina romana o la possibilitat de ser gladiador per un dia.

SANTA TECA AL CASTELL D'ESCORNALBOU

Eduard Toda, diplomàtic, arqueòleg i egiptòleg català, va ser el responsable de la rehabilitació del **Castell Monestir d'Escornalbou**, lloc on va viure. Una vegada a l'any, al mes de juliol, Escornalbou acull el **festival gastronòmic i de territori Santa Teca**. Amb la bandera del producte sostenible, de temporada i de proximitat, durant dos dies ofereixen una agenda plena de propostes culturals, molta música i gastronomia honesta, de la qual s'encarreguen productors de cervesa artesana, de vins naturals, de formatges, i reconeguts cuiners de la zona. En les edicions anteriors hi ha hagut teatre, literatura, fotografia, contacontes, una simpàtica equilibrista o explicacions emotives del cel estrellat amb una copa de vi a la mà. Un dels principals objectius d'aquest esdeveniment és generar consciència en els assistents sobre la cuina respectuosa amb el territori.

PORTAVENTURA WORLD

El parc **PortAventura World** no ha parat de créixer des de la inauguració l'any 1995. Té sis àrees temàtiques: **la Mediterrània**, **Polinèsia**, **la Xina**, **Mèxic**, el **Far West** i **Sésamo Aventura**, dirigida als més petits de la família. Algunes de les atraccions més sol·licitades són el **Shambhala**, una gran muntanya russa en la qual s'aconsegueixen velocitats de més de 130 quilòmetres per hora; **Furius Baco**, una altra muntanya russa, dedicada al món del vi, i **Angkor**, una aventura aquàtica inspirada en Cambodja en la qual es fa un recorregut en una barca que s'endinsa a l'interior de la jungla, on van apareixent diferents animals salvatges amb els quals cal lluitar amb pistoles d'aigua. Una gran batalla naval posa punt final a l'emocionant aventura. Un altre senyal d'identitat del parc és la gran qualitat dels seus espectacles, la programació dels quals van renovant anualment, incloent-hi actuacions i jornades temàtiques en períodes com Halloween o Nadal. L'oferta d'oci es complementa amb els parcs **Ferrari Land** i **Caribe Aquatic Park**. A la zona dedicada al món del Cavallino Rampante, recomanada per a tota la família, podem convertir-nos en pilots gràcies a un avançat simulador, provar la nostra habilitat com a mecànics en una aturada a boxs (pit stop) o sentir la força de l'acceleració d'un vehicle de Fórmula 1 aconseguint els 180 quilòmetres per hora en només cinc segons.

+ SABER-NE MÉS I SI TENS MÉS TEMPS, TAMBÉ POTS VISITAR...

ART RUPESTRE

La gent del Paleolític i del Neolític ens va deixar un llegat artístic important: pintures rupestres en coves, abrics i roques a l'aire lliure. **L'art rupestre de l'arc mediterrani de la península Ibèrica** va ser declarat Patrimoni Mundial per la Unesco l'any 1998. A les **muntanyes de Prades** hi ha més de quaranta localitzacions amb art rupestre, una tercera part del total de Catalunya, gairebé una vintena en el municipi de **Capçanes**, i també trobem pintures importants a **Ulldecona** i el **Cogul**. Són mostres d'art llevantí, corresponent als caçadors-recol·lectors, i d'art esquemàtic, en aquest cas dels agricultors-ramaders. L'any 2019 s'han complert dos-cents anys del descobriment de la primera cova amb art rupestre a Catalunya, el Portell de les Lletres, a les muntanyes de Prades. A **Montblanc** podem visitar el CIAR (Centre d'Interpretació de l'Art Rupestre), un centre important per a la divulgació i la conservació de les pintures trobades a les muntanyes de Prades.

BANYS DE BOSC ALS PORTS

Els beneficis dels **banys de bosc**, pràctica nascuda al Japó fa gairebé quatre dècades, després d'un passeig de només dues hores, són nombrosos: baixen la pressió sanguínia i la glucosa, s'estabilitza el sistema nerviós autònom, es redueixen els nivells de cortisol, l'indicador de l'estrès, i augmenta la presència de cèl·lules NK (natural killers). Les fitoncides despreses pels arbres ens ajuden a respirar millor i els nivells d'hemoglobina es redueixen a la part del cervell relacionada amb activitats més estressants, i augmenten a la que té a veure amb l'emoció, l'empatia i el plaer. Al **Parc Natural dels Ports** podem dur a terme aquesta activitat guiada, caminant amb consciència entre boscos madurs i alguns grans arbres que estan inclosos en la llista d'**arbres monumentals de Catalunya**. Durant el passeig també ens parlen de la importància d'aquesta mena de boscos com a aliats contra el canvi climàtic.

COVA DE LA FONT MAJOR. RUTA AVENTURA

Les visites a la cova són guiades i tenen una durada d'una hora. Mitjançant audiovisuals i recreacions amb figures ens expliquen com van viure els nostres avantpassats. La cova té 3.950 metres descoberts, que transcorren en bona part sota el nucli urbà de l'**Espluga de Francolí**. Si amb la part històrica no n'hi ha prou, es pot optar per la **Ruta Aventura**. Amb vestit de neoprè, casc i frontal, anem caminant pel riu subterrani, a vegades amb l'aigua fins a la cintura, fins arribar a la sala del Pou de la Biela, on es passa una espècie de sifó abans de tornar enrere. La ruta té una durada aproximada d'unes tres hores i la temperatura a l'interior de la cova és bastant estable, entre els 14 i els 16 graus.

MUSEU DEL VIDRE DE VIMBODÍ

La fabricació de vidre va ser una activitat molt important per a aquesta petita localitat fins als anys 50 del segle passat. A les sales superiors del Museu ens expliquen aspectes de la història del vidre i es mostren peces d'ús quotidià que van ser cedides pels mateixos habitants de **Vimbodí**. La part més interessant del Museu és el taller de Paco Ramos, on aquest artesà fa demostracions de vidre calent a "mà volant", és a dir, sense

+ SABER-NE MÉS I SI TENS MÉS TEMPS, TAMBÉ POTS VISITAR...

la utilització de motlles. En Paco escalfa, bufa, retorça, refreda i torna a escalfar el vidre a la forja, mentre va explicant tot el procés i les temperatures a les quals treballa per donar forma a aquestes peces delicades.

EL PAISATGE DELS GENIS

A les comarques de Tarragona van néixer o van passar llargues temporades dos pintors, un músic i un arquitecte de renom mundial: Joan Miró, Pablo Picasso, Pau Casals i Antoni Gaudí. Joan Miró va arribar a Mont-roig per a curar-se d'unes febres tifoides. La masia familiar que va ocupar es va convertir en el seu refugi estiuenc durant seixanta-cinc anys. A Mas Miró es pot conèixer part de l'anecdotari vital del pintor, que va arribar a afirmar que tota la seva obra estava concebuda a Mont-roig. Els colors de les seves obres eren els del poble: el vermell de l'ermita de la Mare de Déu de la Roca, el blau del cel, el groc de les seves flors i el verd dels garrofers. Horta de Sant Joan sempre estarà vinculada al nom de Pablo Picasso, que també va arribar a la població buscant recuperar-se d'una malaltia. A Horta de Sant Joan no sols va recobrar l'energia sinó que va convertir els paisatges i perfils de la Terra Alta en protagonistes d'obres cubistes com La bassa d'Horta o La fàbrica d'Horta d'Ebre, entre altres. «Tot el que sé ho he après a Horta», va dir l'artista d'aquesta població que avui dedica el Centre Picasso a la seva memòria.

Una altra de les localitats vinculades permanentment a un geni és El Vendrell, on és possible visitar la casa on va néixer Pau Casals, un dels violoncel·listes més importants de tots els temps, l'any 1876. En el proper barri marítim de Sant Salvador va fer construir la Vil·la Casals, una casa que, segons les seves paraules, era l'expressió de la seva vida de català i d'artista. Actualment és un museu dedicat a la seva obra i figura. Reus, la capital del Baix Camp, també va ser bressol d'un artista de renom internacional, Antoni Gaudí, que va passar a la ciutat els primers setze anys de la seva vida. Encara que mai va arribar a construir a la ciutat que el va veure néixer, Reus li dedica un centre d'interpretació interactiu, el Gaudí Centre, on un aprèn que la sala hipòstila del Parc Güell amaga un sistema de recollida d'aigua de pluja o que la famosa Creu de Gaudí es va inspirar en les pinyes dels xiprers. Reus també compta amb vint-i-sis edificis modernistes, obra d'arquitectes de la talla de Lluís Domènech i Montaner o Pere Caselles i Tarrats.

LA FLORACIÓ

L'espectacular cromatisme de la floració dels arbres fruiters de les comarques lleidatanes i de les Terres de l'Ebre ofereix la possibilitat de fer magnífiques visites, organitzades o per lliure, als extensos camps florits, combinades a vegades amb activitats lúdiques, gastronòmiques i culturals.

La floració dels arbres de fruita dolça i també ametllers s'ha convertit en un espectacle paisatgístic de primer ordre que permet als visitants que es desplacen a aquestes comarques de Lleida i de les Terres de l'Ebre, entre els mesos de febrer i abril, viure una experiència sensorial única en què es barregen els colors (blanc, groc, verd, rosat), les textures i les aromes dels fruiters.

+ SABER-NE MÉS I SI TENS MÉS TEMPS, TAMBÉ POTS VISITAR...

Cada cop son més els municipis que ofereixen propostes interessants al voltant d'aquest producte. Com a exemple, l'Ajuntament d'Aitona, promotor a la demarcació de Lleida del turisme de floració, destaca amb la campanya "Fruiturisme" i la iniciativa "Apadrina un arbre fruiter" per fomentar el consum de fruita de qualitat com la nectarina, el préssec o el paraguaià.

O a la Ribera d'Ebre, on es pot gaudir d'aquest espectacle natural amb activitats com passejades amb carro, en bicicleta o a peu pels municipis de Flix, Tivissa, La Serra d'Almos o Ginestar, entre d'altres.
A més d'aquest marc cultural i paisatgístic, la floració correspon també a un moment molt especial per a la pagesia, ja que recompensa l'esforç, la inversió i la cura dels camps d'un sector que és part capital tant de la nostra economia com de la societat.