

Tarragona - Lleida

I pezzi forti:

- Tarragona Romana
- Reus
- Parco naturale Delta de l'Ebre
- Cantine moderniste.
- El Priorat
- Percorso Cistercense (Monastero di Poblet e Vallbona de les Monges)
- Lleida

2ª parte: Tarragona-Lleida - 418 km - 7 tappe

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



In cerca di storia

Secolo XXI: un imperatore romano e un gladiatore camminano per le strade di **Tarragona**. Una visita agli spazi architettonici dell'**antica Tarraco** segna l'inizio di un viaggio che ci condurrà sulle rive **dell'Ebro**, il **grande fiume** della Penisola Iberica, per seguirne il corso fino al delta, uno dei siti con maggiore biodiversità di tutto il paese. Pedaleremo lungo una ferrovia convertita in via verde e seguiremo le orme di **Picasso** e **Gaudí**. Le **leggende di Montsant** e gli eccellenti **vini del Priorat** saranno gli atti introduttivi al silenzio monastico della **Via Cistercense** e a **Lleida**, la capitale di Terra Ferma.



1ª TAPPA

L'EREDITÀ ROMANA

Il patrimonio romano di Tarragona ci connette a una delle civiltà più importanti della storia umana, mentre il modernismo e il vermouth ci danno il benvenuto a Reus, e a Cambrils degustiamo la cucina di mare.

Alba a Tarraco

Contempliamo il sorgere del sole a Tarragona, città Patrimonio dell'Umanità, dalla ringhiera in ferro battuto nota come **Balcone del Mediterraneo**: una di quelle albe perfette, con il sole che spunta dall'orizzonte sul mare, a cui i Romani amavano assistere dalle tribune dell'anfiteatro qui accanto; la stessa luce calda che ispirava il poeta Publio Annio Floro a descrivere Tarraco come la "città dell'eterna primavera". La nostra guida ci spiega che la pietra della **cava di Mèdol**, alla periferia della città, veniva utilizzata per costruire edifici come il circo, il pretorio e le mura che stiamo al momento visitando.

Vermouth a Reus

Ci dirigeremo verso la vicina cittadina di **Reus**, **luogo di nascita di Gaudí**, per arrivare giusto in tempo per un tradizionale **vermouth**. Ci viene raccontata la storia di questa bevanda fermentata, rievocando i giorni in cui veniva esportata in mezzo mondo e Reus era, con Parigi e Londra, una delle tre città che stabilivano il prezzo degli alcolici. I principali produttori offrono visite guidate, alcune delle quali teatralizzate, e

degustazioni di prodotti. I tempi di opulenza che il Vermouth portò alla città fecero sì che importanti architetti modernisti ricevessero numerose commissioni. L'**Itinerario Modernista** copre 26 edifici principali, tra cui la **Casa Navàs**, la **Casa Rull**, la **Casa Gasull** e l'**Istituto Pere Mata**, opere di Lluís Domènech i Montaner, e la **Casa Anguera** di Pere Caselles.

Cucina di mare a Cambrils

Il clima unico di questa costa variegata, con spiagge che vanno dalla sabbia fine alle splendide coste rocciose dalle acque turchesi, invita a trascorrere il pomeriggio veleggiando in catamarano dal centro di sport acquatici della **Cambrils Estació Nàutica**. Dal mare, si vedono lo skyline di **Salou**, con le sue eccellenti spiagge, e le vertiginose montagne russe di **PortAventura World**, che ci ripromettiamo di provare quando torneremo con la famiglia. Dato che ci troviamo a Cambrils, la capitale culinaria della Costa Daurada, non possiamo andarcene senza provare il delizioso **suquet de peix i marisc amb romesco**, uno dei pilastri della cucina di mare locale.



2ª TAPPA

NELLE TERRES DE L'EBRE

Entriamo nelle Terres de l'Ebre, un territorio dichiarato riserva della Biosfera per i suoi preziosi spazi naturali, il suo patrimonio umano e il suo impegno per la sostenibilità.

Nuotando con i tonni

La prima tappa della giornata è a **L'Ametlla de Mar**. Il suo fascino marinaro ben conservato può essere ammirato in una tranquilla passeggiata attraverso il vivace porto e le sue intime e variegate insenature: urbane, di sabbia bianca, rocciose, ciottolose o adiacenti a macchie di vegetazione lussureggianti. Ma oggi siamo pronti per l'avventura, e indossiamo una muta per darci a un'attività avvincente: nuotare tra enormi esemplari di **tonno pinna blu del Mediterraneo**. Arriviamo alle piscine dopo un breve viaggio dalla costa, durante il quale ci vengono date le istruzioni di base. È un'esperienza da togliere il fiato vedere i tonni risalire dalle profondità e nuotarci intorno. L'attività si conclude con una degustazione di questo pesce assai pregiato, già utilizzato come fonte di proteine dai legionari romani.

Camí de Ronda

Dalla stessa cittadina, mentre ci dirigiamo a sud, c'è un bellissimo tratto del **Camí** de Ronda che

seguiremo per vedere alcuni degli angoli meglio conservati della costa catalana. Il facile percorso segue la GR-92 e ci permette di accedere a bellissime insenature di roccia rossa e acqua cristallina. Proseguiamo per il vicino villaggio di **El Perelló**, dove indossiamo la tenuta dell'apicoltore per entrare nel complesso mondo degli alveari in cui si produce miele di alta qualità, e imparare a fare **dolci a base di miele**.

Degustazione di ostriche

Una barca è in attesa al porto di **L'Ampolla** per navigare attraverso la **Baia del Fangar** e degustare le cozze e le ostriche più fresche, direttamente dai vivai in cui vengono allevate. Abbiamo scelto di pernottare in una vecchia casupola tradizionale delle risaie, ristrutturata per accogliere turisti. La sera, con un bicchiere di vino di garnacha blanca, che cresce così bene in **Terra Alta**, e davanti alle risaie allagate che riflettono il cielo, ci godiamo uno dei migliori tramonti mai visti.



3ª TAPPA

IL MONDO NATURALE DEL DELTA DELL'EBRO

Iniziamo la giornata ascoltando il canto degli uccelli del Delta dell'Ebro, una delle zone umide più importanti d'Europa; quindi, proseguiamo per Tortosa e concludiamo la giornata sulle tracce di Picasso.

Birdwatching

Ci sono molte opzioni e attività per imparare a conoscere il delta, andare in barca sul fiume o sul mare, pedalare su tranquille strade di campagna o imparare qualcosa sulla coltivazione del riso. Abbiamo deciso di avvicinarci alla fauna selvatica di questo spazio naturale unico, il che significa che ci alzeremo all'alba perché abbiamo programmato un'uscita di **bird watching nel Delta dell'Ebro**, e gli uccelli sono notoriamente molto più attivi nelle prime ore del giorno. Con l'aiuto di un binocolo e di un telescopio, che ci è stato fornito dalla nostra guida naturalista, osserviamo specie come il falco di palude, il mignattaio, lo svasso, lo svasso piccolo e uno stormo di colorati fenicotteri. Per comprendere meglio il delta e la fragilità di questo prezioso spazio naturale che è stato dichiarato **Riserva della Biosfera** - più di 300 specie di uccelli vi nidificano o lo attraversano - entriamo nel **MonNatura Delta**, centro di interpretazione incentrato sulla natura, sui modi di vivere tradizionali e sulle risorse.

Una passeggiata attraverso Tortosa

L'area circostante il Delta dell'Ebro ha altre interessanti visite da offrire. Questo è un territorio con esempi molto antichi di presenza

umana, tra cui **pitture rupestri** facenti parte del **Patrimonio Mondiale del Mediterraneo** e **ulivi millenari**, nella zona compresa tra **Ulledecona** e **La Sénia**. In prossimità del mare, **Sant Carles de la Ràpita** offre una vasta gamma di sport acquatici e le spiagge naturali del delta sono un invito al riposo e al relax. Tuttavia, decidiamo di seguire la strada per la monumentale **Tortosa**; il castello, la cattedrale e i resti del **Quartiere Ebraico** le meritano certamente questa designazione. Al Mercato Municipale modernista sono disponibili per l'acquisto prodotti tipici della zona e bar nei quali è possibile farne una degustazione. Ce ne andiamo con un bel sacchetto di tradizionali **paste Cabell d'àngel**.

Alla ricerca di Picasso

Verso il termine della giornata ci troviamo nei pressi di **Horta de Sant Joan**, la città di cui **Picasso** si innamorò. "Tutto quello che so, l'ho imparato a Horta", avrebbe detto il pittore. Contemplando il tramonto sul **Roques de Benet**, una delle formazioni più famose di **Els Ports** (parco naturale ideale per escursioni), possiamo ben comprendere che cosa avesse indotto Picasso a fare questa affermazione.



4ª TAPPA

PEDALANDO SULLA VIA VERDE

Le vedute del Parco naturale di Els Ports ci accompagnano nel nostro giro in bicicletta lungo la Via Verde della Val de Zafán, mentre visitiamo le cattedrali del vino e solchiamo in kayak le acque del fiume Ebro.

La Via Verde

Da Horta de Sant Joan si entra nella **Via Verde della Val de Zafán**, una pista ciclabile molto pianeggiante che ci porta fino a Sant Carles de la Ràpita sul percorso originale, o fino al delta se ci ricollegiamo alla GR-99 a Tortosa. Questa versione del percorso ci offre la possibilità di godere del paesaggio mutevole delle Terres de l'Ebre, dalla **catena montuosa del Parco naturale di Els Ports** a nord, passando per le rive del fiume Canaletes e per i suoi spettacolari viadotti, fino alle pianure del delta e alla costa. La facilità con cui le biciclette noleggiate possono essere ritirate in un punto concordato ci fa decidere di pedalare lungo uno dei sentieri della Greenway, verso **Bot**. Quando arriveremo in questo paesino ci fermeremo in un vecchio automotore su rotaia di costruzione tedesca trasformato in bar.

Cattedrali del Vino

La strada che collega le due grandi **Cattedrali del Vino** che visitiamo nelle Terres de l'Ebre, su cui si trovano le cantine moderniste di **Gandesa** e **Pinell de Brai**, corre lungo la gola che separa le catene montuose di Pàndols e Cavalls. La bellezza del paesaggio non può farci dimenticare che queste montagne sono state lo scenario della più famosa

battaglia della guerra civile spagnola.

Per approfondire l'argomento, possiamo visitare il centro di interpretazione dedicato alla **Battaglia dell'Ebro** a Corbera d'Ebre, chiamato **115 giorni**, che è aperto tutto l'anno.

Kayak fluviale

Fin dal nostro arrivo nelle Terres de l'Ebre il fiume Ebro ci ha tenuto compagnia; ora è il momento di entrare in acqua e di percorrerne un tratto in kayak. Il rumore attutito della pagaia e il canto degli uccelli formano la colonna sonora di un tranquillo tragitto che ci conduce allo spettacolare villaggio di **Miravet**, con le sue case e il castello dei Templari affacciati sul fiume. Oltre a visitare il castello, possiamo anche partecipare a un laboratorio di ceramica per esplorare questa tradizione artigianale. Dopo la nostra gita in barca, partiamo per il Priorat. Tra le cittadine di Móra d'Ebre e Móra la Nova si compie una breve deviazione, di appena 10 minuti, per raggiungere l'insediamento iberico di **Castellet de Banyoles**, da dove si scorgono i meandri dell'Ebro e i **frutteti della Ribera d'Ebre**. La vista è particolarmente bella durante la **stagione della fioritura degli alberi**. L'esplosione di colori inizia ai primi di febbraio con il mandorlo e si estende fino ad aprile con il ciliegio e il pesco.



5ª TAPPA

UN BICCHIERE DI VINO NEL PRIORAT

Sono stradine di campagna quelle che ci portano attraverso i villaggi della comarca del Priorat, la cui terra - bella quanto aspra - produce alcuni dei migliori vini della Catalogna.

I vigneti del Priorat

Siamo entrati nella **comarca di Priorat**, sede dei famosi vini della **D.O. Montsant** e della **D.O.Q. Priorat**, percorrendo una strada con vista sul Montsant. La prima luce del giorno tinge di rosso la cresta del massiccio roccioso. Al Priorat, molte sono le attività a disposizione per scoprire il mondo appassionante del vino e della sua produzione. Abbiamo deciso di iniziare dal lato storico e di fermarci alla **cooperativa Falset-Marçà**, un'altra cantina modernista. Mentre aspettiamo che la guida dia inizio alla visita, Blai, un lavoratore, si presenta e ci offre una spiegazione divertente del processo di vinificazione. Da Falset imbocchiamo una delle strade più spettacolari nei distretti della **Costa Daurada** con vista sulle terrazze dei vigneti del Priorat e sui villaggi di **Gratallops**, **La Vilella Alta** e **La Vilella Baixa**, tra gli altri. Ci riserviamo per un'altra occasione alcuni villaggi che meritano una visita a parte e richiederebbero una breve deviazione, come **Porrera**, **Torroja del Priorat** o **Cabacés**.

Le terre di Montsant

Ai piedi del Montsant, prima di raggiungere **Poboleda**, un altro dei bellissimi borghi del

Priorat, troviamo **Escaladei**. Il primo monastero della penisola, che prende nome dalla comarca di Priorat, ci parla dei monaci ed eremiti di quello che oggi è il **Parco naturale del Montsant**, una catena montuosa piena di simbolismo e amata da climber di tutto il mondo. Giunti alla nostra sistemazione, ci hanno detto della possibilità di un'escursione da **La Morera de Montsant** per salire sul **Montsant** lungo il sentiero di Barrots: un breve percorso escursionistico che va da Morera de Montsant al **Balcó del Priorat**, una terrazza naturale formata dalla roccia con vedute panoramiche sulla zona circostante. Lo riserviamo per il prossimo viaggio perché vogliamo goderci il pomeriggio a **Siurana**, con il suo piccolo borgo sull'orlo della rupe e una vista mozzafiato sul lago artificiale. Mentre la guida parla delle antiche scorrerie dei Saraceni in zona, sulla montagna di fronte si vedono climber al cimento su alcune delle vie di arrampicata più prestigiose del mondo.

Verso Montblanc

Il percorso prosegue per **Montblanc** passando per **Prades**. Circondata da un prezioso ambiente naturale, la città è conosciuta anche come **Villa Roja** per il caratteristico colore di pietra rossa di molti dei suoi edifici. Con una breve deviazione, a soli sette chilometri da Prades, possiamo visitare **Capafonts**, con la possibilità di trascorrere qualche ora con i pastori per imparare come si fa il formaggio.



6ª TAPPA

POBLET E I MONTI DI PRADES

Gli echi della leggenda di Sant Jordi guidano i nostri passi mentre camminiamo lungo le mura di Montblanc prima di sperimentare la famosa pace del monastero di Poblet. La giornata si conclude visitando i nostri antenati cavernicoli a L'Espluga de Francolí.

Una colazione eccellente

La giornata inizia a **Montblanc** con una ricca colazione servita in una cantina.

Con **pa amb tomàquet** (pane e pomodoro) olio extra vergine d'oliva, salsiccia botifarra bianca e nera, salsiccia llonganissa essiccata, formaggi, olive, noci e un po' di vino si va sul sicuro per iniziare bene la giornata. Montblanc è una città con un importante complesso fortificato del quale possiamo ancora vedere torri e varchi in buone condizioni. Ogni anno ad aprile, la **Leggenda di Sant Jordi** viene rievocata nell'ambito degli eventi della **Settimana Medievale**.

Il monastero di Poblet

Uno dei tratti della **Via Cistercense**, un itinerario che collega i monasteri di Santes Creus, Poblet e Vallbona de les Monges, conduce da Montblanc a Poblet. Trovandoci a soli dieci chilometri, abbiamo deciso di fare una camminata per godere del paesaggio dei **Monti di Prades**. Una volta raggiunto il **monastero cistercense di Poblet**,

Patrimonio dell'Umanità, uno dei monaci ci dice che il paesaggio, oltre al suo silenzio, brilla davvero in autunno, quando la terra offre il meglio in quanto a patate, castagne e funghi.

L'Espluga de Francolí

Proseguiremo verso **L'Espluga de Francolí** per visitare il **Museo della Vita Rurale**, dove conosceremo i valori e il duro lavoro delle persone in campagna. È una visita molto toccante grazie alla familiarità di molti degli oggetti esposti, così rappresentativi del modo di vivere dei nostri nonni, e che ora sono scomparsi. Senza lasciare il villaggio, continuiamo a indagare sulla storia dei nostri antenati, ma questa volta facciamo un salto molto più indietro nel tempo, entrando nella **grotta di Font Major** per conoscere il passato geologico e preistorico della zona di Tarragona. Se stai cercando un po' più di avventura, c'è anche la possibilità di fare un giro delle grotte. Da L'Espluga de Francolí continuiamo il nostro viaggio per entrare nella comarca di Lleida.



7ª TAPPA

VERSO LLEIDA

Arriviamo nella provincia di Lleida per visitare il villaggio medievale di Guimerà, entrare nel chiostro di Vallbona de les Monges e camminare ai bordi dello stagno di Ivars i Vila-sana. Il percorso termina con viste dalla Seu de Lleida.

Un villaggio tranquillo

Iniziamo la mattinata con una breve deviazione per visitare **Guimerà**, un esempio eccellente di sito rurale medievale. Nelle prime ore del giorno abbiamo l'opportunità di una passeggiata solitaria per le vie di un villaggio tra i più pittoreschi della provincia di Lleida.

Vallbona de les Monges

Non avremo molta più compagnia alla prossima fermata: solo le poche monache che ancora abitano il monastero di **Vallbona de les Monges**. Ci spiegano, durante la visita, che il fatto che di essere circondato dal centro abitato, a differenza degli altri due con cui condivide la Via Cistercense, è l'esito dei compromessi che la badessa dovette fare per adeguarsi al divieto imposto dal Concilio di Trento di costruire monasteri femminili in luoghi isolati. Dopo avere visitato gli spazi principali, come il chiostro e il negozio di souvenir nel quale le monache vendono

riproduzioni di antiche ceramiche del monastero, seguiamo il percorso verso lo **stagno di Ivars i Vila-sana** passando per **Belianes**, **Arbeca** e **Les Borges Blanques**, dove si producono gli eccellenti oli di oliva della **D.O.P Les Garrigues**.

Arrivo a Lleida

Nel **laghetto di Ivars i Vila-sana** abbiamo prenotato una delle attività speciali che vengono proposte, per identificare diverse specie di uccelli. Camminando lungo il perimetro dell'acquifero, su un sentiero lungo poco più di due chilometri e mezzo, vediamo uno spazio che un tempo era prosciugato e ora è di vitale importanza per gli uccelli. Arriviamo a **Lleida** quando il pomeriggio inizia a declinare, giusto in tempo per un tour della **Seu Vella** (Cattedrale Vecchia) e del **Castello del Re - La Suda**. Per cena, optiamo per il modo più tradizionale di mangiare le famose lumache di Lleida: arrostate "*a la llauna*", su una piastra di metallo con manici collocata direttamente sulla brace.



PER SAPERNE DI+

SE IL TEMPO NON MANCA, SI PUÒ ANCHE VISITARE...

TARRACO VIVA

Il festival di rievocazione storica di Tarragona è stato creato nel 1999, al solo scopo di sostenere la candidatura della città allo status di Patrimonio dell'Umanità. Dopo oltre due decenni, ogni mese di maggio due settimane vengono dedicate a eventi che illustrano ai visitatori il mondo classico in generale e l'Impero romano in particolare. Ogni anno vanno in scena spettacoli come combattimenti di gladiatori nell'anfiteatro e concerti con strumenti tradizionali; le rimanenti attività ruotano intorno al tema specifico che **Tarraco Viva** elegge di volta in volta. Nei giorni in cui la città torna a essere Tarraco, una delle città più importanti dell'Impero Romano, si vedono rappresentare storie di imperatori, riproduzioni della policromia dell'Augusto di Prima Porta o dell'Ara Pacis, e il modo di funzionare del Senato o quello delle legioni. Il festival include attività interattive come piccoli laboratori di cucina romana, o la possibilità di essere un gladiatore per un giorno.

SANTA TECA AL CASTELL D'ESCORNALBOU

Eduard Toda, diplomatico catalano, archeologo ed egittologo, fu responsabile della ristrutturazione del **Castell Monestir d'Escornalbou**, dove risiedeva. Una volta all'anno, a metà luglio, Escornalbou ospita il **Festival regionale del patrimonio gastronomico di Santa Teca**. Promuovendo prodotti sostenibili, stagionali e locali, per due giorni viene proposto un programma ricco di offerte culturali, tanta musica autentica e gastronomia, con produttori di birre artigianali, vini naturali, formaggi e rinomati chef della provincia. Le edizioni passate hanno compreso teatro, letteratura, fotografia, storytelling, una performance acrobatica ed emozionanti descrizioni del cielo stellato con un bicchiere di vino in mano. Uno degli obiettivi principali di questo evento è sensibilizzare i visitatori su una cucina rispettosa del territorio locale.

PORTAVENTURA WORLD

Il parco avventura PortAventura World è in crescita sin dalla sua nascita nel 1995. Comprende sei aree tematiche: **Mediterraneo, Polinesia, Cina, Messico, Far West e SésamoAventura**, destinate ai più giovani della famiglia. Tra le attrazioni più apprezzate vi sono il **Shambhala**, un grande ottovolante che raggiunge velocità superiori ai 130 chilometri orari; il **Furius Baco**, un'altra montagna russa dedicata al mondo del



vino; e **Angkor**, un'avventura acquatica ispirata alla Cambogia nella quale, a bordo di una barca, ci si addentra in una giungla dove vari animali selvatici sono appostati per una battaglia con fucili ad acqua. Una grande battaglia navale porta a termine l'emozionante avventura. Un altro tratto distintivo del parco è l'alta qualità dei suoi spettacoli, la cui programmazione viene rinnovata ogni anno, comprendendo performance e giornate a tema durante festività come Halloween e Natale. L'intrattenimento è completato da **Ferrari Land** e dal **Parco acquatico Caribe**. Nell'area del Cavallino Rampante, consigliata a tutta la famiglia, possiamo diventare piloti grazie ad un simulatore avanzato, mettere alla prova la nostra bravura di meccanici in un pit stop o sentire la potenza dell'accelerazione di una Formula 1 che raggiunge i 180 chilometri orari in soli cinque secondi.

ARTE RUPESTRE

Gli abitanti del Paleolitico e del Neolitico ci hanno lasciato un'importante eredità artistica: pitture rupestri in grotte, ripari e rocce esposte. L'**arte rupestre del bacino del Mediterraneo sulla Penisola Iberica** è stata dichiarata **patrimonio dell'umanità dell'UNESCO** nel 1998. Sui **monti di Prades** vi sono più di quaranta siti di arte rupestre, un terzo del totale in Catalogna, di cui quasi venti nel comune di **Capçanes**, e importanti pitture si trovano anche a **Ulldecona** e a **El Cògul**. Vi sono esempi di arte levantina, prodotta da cacciatori-raccoglitori, e di arte schematica, espressa da agricoltori e allevatori. Il 2019 ha segnato duecento anni dalla scoperta della prima grotta con arte rupestre in Catalogna: il Portell de les Lletres, nei Monti di Prades. A Montblanc si può visitare il CIAR (Centro di Interpretazione dell'Arte Rupestre), un importante centro didattico e di conservazione delle pitture ritrovate nei Monti di Prades.

FOREST BATHING A ELS PORTS

Molti sono i benefici del **forest bathing**, una pratica nata in Giappone quasi quattro decenni fa. Con una passeggiata di appena due ore, può abbassare la pressione sanguigna e i livelli di glucosio, stabilizzare il sistema nervoso autonomo, ridurre i livelli di cortisolo, l'indicatore di stress, e incrementare la presenza di cellule NK ("natural killer"). I fitoncidi rilasciati dagli alberi ci aiutano a respirare meglio, a ridurre i livelli di emoglobina nella parte del cervello coinvolta in attività più stressanti e ad aumentarli nella parte relativa alle emozioni, all'empatia e al piacere. Nel **Parco Naturale di Els Ports** possiamo goderci questa attività guidata, camminando consapevolmente attraverso foreste mature, passando accanto a grandi alberi inclusi nell'elenco ufficiale degli **Alberi Monumentali della Catalogna**. Durante la passeggiata scopriremo anche l'importanza di queste foreste come alleate contro il cambiamento climatico.



GROTTA DI FONT MAJOR. ITINERARIO AVVENTURA

Le visite alla grotta sono guidate e durano un'ora. Mediante audiovisivi e ricostruzioni con figure, ci viene spiegato come vivevano i nostri antenati. Finora sono stati esplorati 3950 metri della grotta, la maggior parte dei quali si trovano sotto il centro di **L'Espluga de Francolí**. Se si è meno interessati all'elemento storico, si può optare per l'**Itinerario Avventura**. Fasciati da una muta in neoprene, con casco e visiera, camminiamo lungo il fiume sotterraneo, ogni tanto con l'acqua che ci arriva alla vita, fino a raggiungere la sala Pou de la Biela, dove passiamo una sorta di sifone prima di tornare indietro. Il percorso richiede circa tre ore e la temperatura all'interno della grotta è piuttosto stabile, rimanendo compresa tra i 14 e i 16 gradi.

MUSEO DEL VETRO DI VIMBODÍ

La produzione di vetro è stata un'attività molto importante per questa cittadina fino agli anni cinquanta. Nelle sale superiori del museo, ci viene illustrata la storia del vetro, con l'esibizione di pezzi di uso quotidiano donati dagli stessi residenti di **Vimbodí**. La parte più interessante del museo è la bottega di Paco Ramos, dove questo artigiano dà dimostrazioni di soffiatura del vetro, senza fare uso di stampi. Paco riscalda, soffia, torce, raffredda e riscalda ancora il vetro nella fornace, ripercorrendo l'intero processo e informandoci sulle temperature alle quali lavora per modellare questi pezzi delicati.

IL PAESAGGIO DEI GENI

Due pittori di fama mondiale, un musicista e un architetto sono nati o hanno trascorso lunghi periodi nella regione di Tarragona: Joan Miró, Pablo Picasso, Pau Casals e Antoni Gaudí. Joan Miró andò a *Mont-roig* per curarsi dalla febbre tifoide. La casa colonica di famiglia (*mas* in catalano) in cui era alloggiato divenne il suo rifugio estivo per 65 anni. A *Mas Miró* si può vedere parte del vissuto del pittore, il quale si spinse ad affermare che tutta la sua opera era stata concepita a *Mont-roig*. I colori delle sue opere erano quelli della cittadina: il rosso dell'hermitage di *Mare de Déu de la Roca*, l'azzurro del cielo, il giallo dei suoi fiori e il verde dei carrubi. *Horta de Sant Joan* sarà sempre legata al nome di Pablo Picasso, anch'egli venuto fin qui per trascorrere un periodo di convalescenza. A *Horta de Sant Joan*, non solo riprese, ma trasformò anche i paesaggi di *Terra Alta* in protagonisti delle sue opere cubiste, come nei dipinti *La bassa d'Horta* o *la Fàbrica d'Horta d'Ebre*. "Tutto quello che so, l'ho imparato a Horta", ebbe a dire l'artista di questa città che oggi dedica il *Centre Picasso* alla sua memoria.



El Vendrell è un'altra città strettamente legata a un genio diverso: qui si può visitare la casa in cui nel 1876 nacque Pau Casals, uno dei più grandi violoncellisti di tutti i tempi. Nel vicino quartiere marittimo di *Sant Salvador*, costruì *la Vil·la Casals*, una casa che, secondo le sue stesse parole, era "espressione della sua vita di catalano e di artista". Attualmente, è un museo dedicato al suo lavoro e alla sua persona. Reus, capoluogo del *Baix Camp*, fu anche il luogo di nascita dell'artista di fama internazionale Antoni Gaudí, che vi trascorse i primi sedici anni della sua vita. Per quando egli non abbia mai costruito nulla nella propria cittadina natale, Reus gli dedica un centro di interpretazione interattivo, il Gaudí Centre. In questa, tra le altre cose, si può apprendere che la sala ipostila del Parco Güell cela un sistema di raccolta dell'acqua piovana, o che la famosa Croce di Gaudí si ispirava alle pigne degli alberi di cipresso. Reus ha anche ventisei edifici modernisti, opere di architetti famosi come Lluís Domènech i Montaner o Pere Caselles i Tarrats.

LLEIDA E LE TERRES DE L'EBRE IN FIORE

I colori spettacolari della fioritura sugli alberi da frutto delle comarche di Lleida e Terres de l'Ebre sono un invito a godere di magnifiche visite, organizzate o intraprese da soli, a vasti campi e frutteti in fiore. Tali visite possono anche essere combinate con altre attività ricreative, gastronomiche e culturali.

La fioritura degli alberi da frutta succulenta e dei mandorli è diventata uno spettacolo scenico di altissimo livello. Consente ai visitatori che viaggiano nelle comarche di Lleida e Terres de l'Ebre tra i mesi di febbraio e aprile di godere di un'esperienza sensoriale unica in cui i colori (bianco, giallo, verde e rosa), le trame e gli aromi degli alberi da frutto si combinano a meraviglia.

Sempre più municipalità stanno offrendo interessanti proposte relative a questo prodotto. Ad esempio, l'Ajuntament (consiglio comunale) di Aitona, che è stato uno dei principali promotori del turismo fiorito nel territorio di Lleida, è al primo posto grazie alla sua campagna "Fruiturisme" (turismo della frutta) e all'iniziativa "Adotta un albero da frutto", che mira a incoraggiare il consumo di frutta di qualità come le pesche noci, le pesche e le pesche piatte.

Oppure nella Ribera d'Ebre, dove potrete godere di questo spettacolo naturale con attività come gite in auto o escursioni in bicicletta e a piedi attorno ai comuni di Flix, Tivissa, La Serra d'Almos o Ginestar, tra gli altri.

Oltre a questo contesto culturale e paesaggistico, la fioritura degli alberi da frutto avviene anche in un momento molto speciale per la popolazione rurale. Premia gli sforzi, gli investimenti e la cura per i campi di un settore che costituisce una parte vitale sia dell'economia locale che della società.