

Tarragona - Lleida

De hoogtepunten:

- Romeins Tarragona
- Reus
- Het Natuurpark van Delta de l'Ebre
- Modernistische kelders
- El Priorat
- De cisterciënzerroute (de kloosters van Poblet en Vallbona de les Monges)
- Lleida

Deel 2: Tarragona - Lleida, 418 km, 7 etappes

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



Een duik in de geschiedenis

We schrijven de 21e eeuw. Een Romeinse keizer en een gladiator lopen door de straten van Tarragona. Ons bezoek aan de architectonische hoogtepunten van het oude Tarraco is het begin van een reis die ons naar de oevers van de Ebro zal brengen – de grote rivier van het schiereiland. We volgen de loop van die machtige stroom helemaal naar de delta, een van de gebieden met de grootste biodiversiteit in het land. We fietsen langs een spoorweg die nu een groene route is en treden in de voetsporen van Picasso en Gaudí. We beginnen met de legendes van Montsant en de uitstekende wijnen van Priorat voor we ons in de gewijde stilte van de cisterciënzerroute onderdompelen en Lleida, de hoofdstad van Terra Ferma, bereiken.



ETAPPE 1

HET ROMEINSE ERFGOED

Het Romeinse erfgoed van Tarragona dompelt ons onder in een van de belangrijkste beschavingen in de geschiedenis van de mensheid. Het modernisme en vermout verwelkomen ons in Reus en in Cambrils proeven we de visgerechten.

Dageraad in Tarraco

We zijn in Tarragona, een werelderfgoedstad. Aan de smeedijzeren reling van het bekende Balcó del Mediterrani zien we de zon opkomen. Het is een van die perfecte zonsopgangen, met de zon aan de horizon boven de zee zoals de Romeinen die ooit zagen toen ze de in tribunes van het amfitheater aan onze voeten plaatsnamen. Hetzelfde warme licht dat de dichter Florus in vervoering bracht toen hij Tarraco als de 'stad van de eeuwige lente' omschreef. Onze gids vertelt ons dat gebouwen zoals het circus, het pretorium en de stadsmuren die we nu bezoeken gemaakt zijn van stenen uit de steengroeve van Mèdol aan de rand van de stad.

Vermout in Reus

We rijden naar de nabijgelegen stad Reus, de geboorteplaats van Gaudí. We komen net op tijd aan voor het traditionele aperitief met een glas vermout. Hier luisteren we naar het verhaal van deze gefermenteerde drank, een heuse reis terug in de tijd. We ontdekken hoe vermout naar de vier windstreken werd geëxporteerd en dat Reus, samen met Parijs en Londen, een van de drie steden was die de prijs van sterkedrank bepaalden. Toonaangevende producenten bieden degustaties

en (soms gedramatiseerde) rondleidingen aan. In de dagen van pracht en praal die de vermout naar de stad bracht, kregen prominente modernistische architecten talrijke opdrachten. Langs de modernistische route kun je 26 belangrijke gebouwen bewonderen, zoals Casa Navàs, Casa Rull, Casa Gasull en het Pere Mata Instituut, allemaal van de hand van Lluís Domènech i Montaner, naast Casa Anguera van Pere Caselles.

Visgerechten in Cambrils

Het unieke klimaat van deze gevarieerde kust, met zandstranden en baaien van turquoise water omgeven door prachtige rotsen, nodigt je uit om de namiddag door te brengen op een van de catamarans die vanuit het watersportcentrum Cambrils Estació Nàutica uitvaren. Van op zee zien we de skyline van Salou, met zijn prachtige stranden en de duizelingwekkende achtbanen van PortAventura World. Die laten we voor een volgende keer, als de kleintjes van het gezin er ook bij zijn. We zijn in Cambrils, de culinaire hoofdstad van de Costa Daurada. We kunnen dus niet vertrekken zonder de heerlijke suquet de romesco te proeven, een van de toppers van de lokale viskeuken.



ETAPPE 2

IN TERRES DE L'EBRE

We komen aan in Terres de l'Ebre, een gebied dat is uitgeroepen tot Biosfeerreservaat vanwege de prachtige natuur, het menselijke erfgoed en de duurzame aanpak.

Zwemmen met tonijnen

De eerste halte van de dag is in L'Ametlla de Mar, een stadje op de officiële lijst van 'Maritieme Streken en Gemeenten'. Een erg charmant vissersplaatsje waar het aangenaam kuieren is. We slenteren op ons gemak door de levendige haven en lopen langs behaaglijke, gevarieerde inhammen. De gebouwen maken plaats voor wit zand, rotsen, weelderige bossen en keien. Maar vandaag hebben we zin in avontuur. We trekken een wetsuit aan voor een wel heel bijzondere activiteit: zwemmen tussen enorme exemplaren van de mediterrane blauwvintonijn. We verlaten de kust en komen na een korte boottocht aan bij de reservoirs, waar we de basisinstructies krijgen. Even later liggen we in het water. De tonijnen komen uit de diepte naar boven en zwemmen overal langs ons heen. Wat een adembenemende ervaring! De activiteit eindigt met een degustatie van deze zeer gewaardeerde vis, die al een bron van eiwitten was voor de Romeinse legionairs.

Camí de Ronda

Vanuit dit dorpje rijden we zuidwaarts naar een prachtig stukje van de [Camí de Ronda](#). We volgen

deze weg om enkele van de best bewaarde hoekjes van de Catalaanse kust te bewonderen. De gemakkelijke route loopt langs de GR92 en voert ons naar prachtige baaitjes met rode rotsen en kristalhelder water. We rijden verder naar het nabijgelegen dorp El Perelló. Daar trekken we imkerpakken aan om ons in de complexe wereld van de bijen te verdiepen. In de bijenkorven maken de zoemende insecten honing van topkwaliteit. Tot slot leren we gebak met honing te bereiden.

Oesters proeven

In de haven van L'Ampolla wacht de boot die ons door de Baai van Fangar zal voeren. We proeven ook de allerverste mosselen en oesters, recht van de kwekerij. We overnachten midden in de rijstvelden, in een oude, traditionele hut die is opgeknapt om gasten te ontvangen. 's Avonds genieten we van een glas witte wijn gemaakt van de grenachedruiven die het zo naar hun zin hebben in Terra Alta. De ondergelopen rijstvelden weerspiegelen de lucht: dit is een van de mooiste zonsondergangen die we tot nu toe hebben gezien.



ETAPPE 3

DE WONDERE NATUUR VAN DE EBRODELTA

We beginnen de dag omringd door het gezang van de vogels in de Ebrodelta, een van de belangrijkste draslanden van Europa. Daarna rijden we verder naar Tortosa, om de dag te eindigen op zoek naar Picasso.

Vogels spotten

De delta verkennen kan op tal van manieren. Je kunt in een boot op de rivier of op zee varen, over rustige landweggetjes fietsen of je in de rijstteelt verdiepen. We kiezen ervoor om de fauna van dit unieke natuurgebied te bewonderen. Dan moeten we wel bij het ochtendgloren opstaan, want we nemen deel aan een uitstap om vogels te spotten in de Delta de l'Ebre. En die zijn veel actiever in de vroege uurtjes. Met een verrekijker en een telescoop in de hand, die we van onze natuurgids hebben gekregen, observeren we soorten zoals de westelijke bruine kiekendief, de glanzende ibis, de fuut, de dodaars en een zwerm kleurrijke flamingo's. Om meer te vernemen over de delta en dit kwetsbare, maar waardevolle natuurgebied dat is uitgeroepen tot Biosfeerreservaat – meer dan driehonderd vogelsoorten nestelen of passeren hier tijdens hun trek – rijden we naar MonNatura Delta. Dat bezoekerscentrum staat in het teken van de natuur, de traditionele levenswijzen en de plaatselijke hulpbronnen.

Een wandeling door Tortosa

De omgeving rond de Delta de l'Ebre heeft nog meer aantrekkelijks te bieden. In dit gebied tussen Ulldecona en La Sénia vinden we oeroude

overblijfselen van onze verre voorouders, zoals grotschilderingen die deel uitmaken van het Werelderfgoed van de Middellandse Zee en duizendjarige olijfbomen. Sant Carles de la Ràpita ligt aan de zee en biedt een brede waaier aan watersporten. De natuurlijke stranden van de delta nodigen uit tot rust en ontspanning. Maar we kiezen ervoor om de weg te volgen naar het monumentale Tortosa, een van de 'Karaktervolle Steden en Gemeenten'. Karakter hebben het kasteel, de kathedraal en de overblijfselen van de Joodse wijk alvast te over. De marskramers op het modernistische marktplein prijzen de streekproducten van Terres de l'Ebre aan, die je in de cafés rondom kunt laten bereiden en proeven. We vertrekken met een zak traditionele pastissets van engelenhaar.

Op zoek naar Picasso

De dag loopt op zijn einde. We naderen Horta de Sant Joan, het dorpje waar Picasso verliefd op werd. "Alles wat ik weet, heb ik in Horta geleerd", zei de schilder altijd. We bewonderen de zonsondergang over de Roques de Benet, een van de bekendste formaties van Els Ports, een natuurpark dat menig wandelaar bekoort. Al snel begrijpen we waarom Picasso zo lyrisch was over deze plek.



ETAPPE 4

FIETSEN OP DE GROENE WEG

Tijdens onze fietstocht langs de Groene Weg van Val de Zafán, bij ons bezoek aan de wijnkathedralen en in onze kajak op de Ebro is er één constante: de prachtige landschappen van het Natuurpark van Els Ports.

De Groene Weg

Vanuit Horta de Sant Joan komen we op de Groene Weg van Val de Zafán, een zo goed als volledig vlakke fietsroute die ons naar Sant Carles de la Ràpita voert, of naar de delta als we aansluiten op de GR99 in Tortosa. Op dit stukje route genieten we van het veranderende landschap van de Terres de l'Ebre, van de bergketen van het Natuurpark van Els Ports in het noorden, langs de oevers van de rivier de Canaletes en zijn spectaculaire viaducten, tot aan de vlaktes van de delta en de kust. Omdat onze gehuurde fietsen vlot op te halen zijn op een afgesproken punt, besluiten we om over een van de paden van de Groene Weg richting Bot te fietsen. Wanneer we in dit dorpje aankomen, stoppen we bij een oude Duitse treinwagon die is omgebouwd tot bar.

Wijkkathedralen

De weg die de twee grote wijnkathedralen die we in Terres de l'Ebre bezoeken verbindt met de modernistische bodega's van Gadesa en Pinell de Brai, loopt langs het ravijn dat de bergketens van Pàndols en Cavalls scheidt. Ook al is het landschap prachtig, we mogen niet vergeten dat deze bergen het decor waren van de beroemdste veldslag van de Spaanse burgeroorlog. Om ons hier verder in te verdiepen, kunnen we terecht in het

bezoekerscentrum 115 Días. Dat staat volledig in het teken van de Slag om de Ebro in Corbera d'Ebre en is het hele jaar door open.

Kajakken op de rivier

Al sinds we aankwamen in Terres de l'Ebre, heeft de Ebro ons gezelschap gehouden. Nu is het tijd om het water op te gaan en een stuk van de rivier in een kajak af te varen. Het geluid van de peddels en het vogelgezing zijn de enige geluiden van een rustige tocht die ons naar het spectaculaire dorpje Miravet brengt, met zijn huizen en tempelierskasteel die boven de rivier hangen. Naast een bezoek aan het kasteel kunnen we ook deelnemen aan een workshop pottenbakken, een traditioneel ambacht in deze contreien. Na onze boottocht gaan we op weg naar Priorat. Tussen de dorpen Móra d'Ebre en Móra la Nova maken we een korte omweg van amper tien minuten naar de Iberische nederzetting Castellet de Banyoles. Daar bewonderen we de meanders van de Ebro en de boomgaarden van de Ribera d'Ebre (oevers van de Ebro). Vooral wanneer de bomen in bloei staan is het uitzicht een heus spektakel. De explosie van kleuren begint in februari met de amandelbomen en duurt tot april, wanneer de kersen- en perzikbomen bloesems dragen.



ETAPPE 5

EEN GLAASJE WIJN IN PRIORAT

Kleine landweggetjes voeren ons door de dorpen van de streek Priorat. Het land is even mooi als ruig en brengt enkele van de beste Catalaanse wijnen voort.

De wijngaarden van Priorat

We rijden de streek Priorat binnen, waar de beroemde wijnen van de DO Montsant en de DOQ Priorat vandaan komen. Vanuit de wagen genieten we van het prachtige uitzicht over Montsant. Het eerste licht van de dag kleurt de top van het rotsmassief helemaal rood. Wie de spannende wereld van de wijnbouw wil ontdekken, is in Priorat op de juiste plek. We beginnen met een stukje wijngeschiedenis en stoppen bij de coöperatie Falset-Marçà, nog zo'n modernistische bodega zoals de exemplaren die we de vorige dag hebben bezocht. Terwijl we wachten op onze gids, stelt 'arbeider' Blai zich voor. Hij geeft ons een grappige uitleg over het wijnbouwproces. Vanuit Falset maken we een tocht langs een van de meest spectaculaire wegen van de Costa Daurada, met onder meer een uitzicht op de terrassen van de wijngaarden van Priorat en de dorpjes Gratallops, La Vilella Alta en La Vilella Baixa. We laten enkele dorpjes die een bezoek op zichzelf waard zijn en een korte omweg vereisen, vandaag links liggen. Porrera, Torroja del Priorat of Cabacés verkennen we een volgende keer wel.

Het land van Montsant

Voordat we Poboleda bereiken – nog zo'n mooi dorpje in Priorat – komen we in Escaladei aan, dat aan de voet van de Montsant ligt. In het klooster van Priorat – het allereerste van het schiereiland – krijgen we een uitleg

over de monniken en kluizenaars die destijds woonden in wat nu het Natuurpark van Montsant is, een bergketen vol symboliek die geliefd is bij klimmers uit de hele wereld. In ons verblijf vernemen we dat we via het Barrots-pad een uitstap vanuit La Morera de Montsant naar de top van de Montsant kunnen maken. Dat is een korte wandelroute die van Morera de Montsant naar Balcó del Priorat loopt, een natuurlijk terras in de rots met een panoramisch uitzicht over de streek. We noteren deze uitstap voor de volgende reis, want nu willen de middag doorbrengen in Siurana, een 'Charmante Gemeente' met een klein gehucht aan de rand van de klif en een prachtig uitzicht over het stuwmeer. Terwijl de gids vertelt over de Saracenen die naar het dorp kwamen, tasten klimmers tegen de berghelling tegenover ons de grenzen van hun kunnen af op enkele van 's werelds meest prestigieuze klimroutes.

Naar Montblanc

We rijden verder naar Montblanc via Prades, nog zo'n 'Charmante Gemeente'. Het dorpje is omringd door een prachtig natuurlandschap en staat ook wel bekend als de Villa Roja, vanwege de kenmerkende rode stenen van veel gebouwen. Na een kleine omweg brengen we een bezoek aan Capafonts, op amper zeven kilometer van Prades. Hier haal je de beste herder in jezelf naar boven en leer je zelf kaas te maken.



ETAPPE 6

POBLET EN HET PRADESGBERGTE

De echo's van de legende van Sant Jordi begeleiden ons op onze wandeling langs de omwalling van Montblanc, voordat we ons de gewijde stilte in het beroemde klooster van Poblet laten welgevallen. We sluiten de dag af met een bezoek aan de grotten van L'Espluga de Francolí, waar onze verre voorouders in woonden.

Een heerlijk ontbijt

Vandaag beginnen we onze dag in Montblanc met een royaal ontbijt in een wijnkelder.

Pa amb tomàquet (geroosterd brood met tomaat) en extra vierge olijfolie, zwarte en witte botifarra (worst), gedroogde llonganissa (worst), kazen, olijven, noten en een glaasje wijn zijn ideaal om de dag voldaan te beginnen. Montblanc is een dorpje met een prominente omwalling waarvan de torens en poorten goed bewaard zijn gebleven. Elk jaar in april spelen ze hier de Legende van Sant Jordi na in het kader van de Middeleeuwse Week.

Het klooster van Poblet

Een van de trajecten van de cisterciënzeroute, die de kloosters van Santes Creus, Poblet en Vallbona de les Monges met elkaar verbindt, loopt van Montblanc naar Poblet. Het is een route van maar tien kilometer. We besluiten dan ook om een wandeling te maken door het prachtige landschap van het Pradesgebergte. We bereiken het cisterciënzerklooster van Poblet, een officiële werelderfgoedlocatie. Daar vernemen we van een van de monniken dat het landschap niet alleen

vredig is, maar pas echt schittert in de herfst. Dan zijn de beste aardappelen, kastanjes en paddenstoelen in de streek lekker rijp.

L'Espluga de Francolí

We rijden verder naar L'Espluga de Francolí voor een bezoek aan het Museum van het Plattelandsleven. Daar komen we meer te weten over de waarden en het harde werk van de mensen op het platteland. Het bezoek laat een diepe indruk na, want we herkennen veel van de voorwerpen die er tentoongesteld staan. Haast als vanzelf voeren ze ons mee naar hoe onze grootouders leefden, een wereld die niet meer bestaat. Zonder het dorp te verlaten, duiken we verder in de geschiedenis van onze voorouders. Maar deze keer maken we een veel grotere sprong in de tijd. We gaan de grot Font Major binnen en laten ons verrassen door het geologische en prehistorische verleden van het gebied rond Tarragona. Mag het wel wat avontuurlijker? Boek dan een rondleiding door de grotten. Vanuit L'Espluga de Francolí vervolgen we onze reis en rijden we de provincie Lleida binnen.



ETAPPE 7

OP NAAR LLEIDA

We komen aan in de provincie Lleida en bezoeken het middeleeuwse dorp Guimerà. Vervolgens brengen we een bezoek aan het klooster van Vallbona de les Monges, voordat we stoppen om wat olijfolie van Les Garrigues te proeven en een wandeling te maken rond het bergmeer van Ivars i Vila-sana. Tot slot bekronen we onze tocht met het uitzicht vanaf La Seu Vella (de Oude Kathedraal) in Lleida.

Een rustig dorpje

Deze ochtend maken we eerst een kleine omweg om Guimerà te bezoeken, een goed bewaard overblijfsel van een landelijke site uit de middeleeuwen. In de vroege uurtjes wandelen we moederziel alleen door de straten van een dorpje dat zo uit een prentenboek lijkt te komen. Wat een leuke ervaring in de provincie Lleida!

Vallbona de les Monges

Ook bij de volgende stop zijn we praktisch alleen. Er zijn alleen de enkele nonnen die nog steeds in het klooster van Vallbona de les Monges wonen. Tijdens ons bezoek leggen ze uit waarom dit klooster als enige door een dorp omringd is, in tegenstelling tot de andere twee op de cisterciënzerroute. Om het verbod van het Concilie van Trente op vrouwenkloosters op afgelegen locaties te omzeilen, moest de abdis destijds namelijk enkele toegevingen doen. Nadat we de belangrijkste ruimtes hebben bezichtigd, zoals de kloostergang en de souvenirwinkel waar de nonnen hun

reproducties van het oude aardewerk van het klooster verkopen, volgen we de route naar het bergmeer van Ivars i Vila-sana langs Belianes, Arbeca en Les Borges Blanques, waar de heerlijke olijfolie met de DOP Les Garrigues vandaan komt.

Aankomst in Lleida

Aan het bergmeer van Ivars i Vila-sana hebben we ons ingeschreven voor een bijzondere activiteit: vogels merken. We lopen rond het bergmeer over een pad van iets meer dan 2,5 kilometer lang en zien een stuk dat ooit opgedroogd was en nu van levensbelang is voor vogels. We komen in Lleida aan wanneer de middag bijna om is. Net op tijd voor een rondleiding door de kathedraal La Seu Vella en het Kasteel van de Koning: La Suda. Voor het avondeten bestellen we de beroemde slakken van Lleida, die op de meest traditionele manier zijn bereid: geroosterd 'a la llauna', op een metalen plaat met handvatten die rechtstreeks op de gloeiende kolen wordt geplaatst.



ONTDEK MEER

HEB JE VOLDOENDE TIJD? BRENG DAN OOK EEN BEZOEK AAN ...

TARRACO VIVA

Het historische naspeelfestival in Tarragona zag in 1999 het licht met één enkel doel: de kandidatuur van de stad als werelderfgoedsite kracht bijzetten. Ruim twintig jaar later organiseert de stad nog steeds twee Romeinse weken in mei. In die periode worden de bezoekers ondergedompeld in de klassieke oudheid, en dan vooral in het leven tijdens het Romeinse rijk. Sommige evenementen keren jaarlijks terug, zoals de gladiatorenvechten in het amfitheater en de concerten met traditionele instrumenten. De andere evenementen verschillen van jaar tot jaar en staan in het teken van het specifieke thema dat Tarraco Viva elk jaar uitkiest. Tijdens deze dagen, wanneer de stad weer in Tarraco – een van de belangrijkste steden in het Romeinse Rijk – verandert, genieten we onder meer van verhalen over keizers en van polychrome reproducties van de Augustus de Prima Porta of van de Ara Pacis. Ook zien we hoe het eraan toeging in de senaat of maken we een dag in een legioen mee. Tijdens het festival zijn er bovendien interactieve activiteiten te beleven, zoals Romeinse kookworkshops, en mogen we een dag lang gladiator zijn.

SANTA TECA BIJ HET CASTELL D'ESCORNALBOU

Eduard Toda, een Catalaanse diplomaat, archeoloog en egyptoloog, heeft het Castell Monestir d'Escornalbou, waar hij woonde, laten opknappen. Eén keer per jaar, midden juli, vindt in Escornalbou het regionale erfgoed- en eetfestival van Santa Teca plaats. Twee dagen lang staat deze plek dan in het teken van onder meer duurzame, seizoensgebonden en lokale producten, culturele evenementen met authentieke muziek en lokale culinaire hoogstandjes. Producenten van ambachtelijke bieren, natuurwijnen en kazen zorgen voor een onvergetelijke belevenis, samen met gerenommeerde chef-koks uit de provincie. Tijdens de voorgaande edities van het festival kon je met een glas wijn in de hand genieten van theater, literatuur, fotografie, vertelkunst, een acrobatische voorstelling en ontroerende beschrijvingen van de sterrenhemel. Het evenement wil bezoekers vooral tonen dat een keuken met respect voor het terroir en de omringende natuur mogelijk is.



PORTAVENTURA WORLD

Het pretpark PortAventura World zag in 1995 het licht en is sindsdien alleen maar groter geworden. Er zijn zes themazones te vinden: de Middellandse Zee, Polynesië, China, Mexico, de Far West en SésamoAventura, voor de kleintjes van het gezin. Een greep uit de meest populaire attracties: de Shambhala, een grote achtbaan die snelheden van meer dan 130 kilometer per uur haalt, Furius Baco, een achtbaan die aan de wereld van wijn gewijd is, en Angkor, een op Cambodja geïnspireerd wateravontuur waarbij je op een boot door de jungle vaart en onderweg met een waterkanon verschillende wilde dieren te lijf gaat. Een grote zeeslag is de kers op de taart van dit spannende avontuur. Het park staat ook bekend om zijn hoogstaande shows. Het programma is elk jaar anders, met voorstellingen en thema's rond feestdagen zoals Halloween en Kerstmis. Ferrariland en het Caribische waterpark maken het gezinsavontuur compleet. De Cavallino Rampante is een topper voor het hele gezin. Je kruipt in de geavanceerde simulator in de huid van een racepiloot, test je vaardigheden als monteur tijdens een spannende pitstop of voelt de duizelingwekkende kracht van een formule 1-bolide die in amper vijf seconden naar 180 kilometer per uur optrekt.

ROTSTEKENINGEN

Onze voorouders uit het paleolithicum en neolithicum hebben ons heel wat artistieke hoogtepunten nagelaten. De rotstekeningen in grotten, in schuilplaatsen en op blootliggende rotsen zijn daar getuige van. In 1998 riep de Unesco de rotskunst van het Middellandse Zeegebied op het Iberische schiereiland uit tot werelderfgoed. In het Pradesgebergte zijn er ruim veertig plekken met rotstekeningen te vinden. Dat is een derde van alle rotsschilderingen in Catalonië, en bijna twintig daarvan bevinden zich in de gemeente Capçanes. Er zijn ook belangrijke schilderingen gevonden in Ulldecona en El Cògul. Dit zijn voorbeelden van Levantijnse kunst van de hand van jager-verzamelaars en van schematische kunst die door boeren en veehouders is gemaakt. In 2019 is het tweehonderd jaar geleden dat de eerste grot met rotskunst in Catalonië werd ontdekt: de Portell de les Lletres in het Pradesgebergte. In Montblanc kunnen we het Centre d'Interpretació de l'Art Rupestre (CIAR) bezoeken, een belangrijk centrum voor informatie over de rotsschilderingen die in het Pradesgebergte zijn gevonden en hun behoud.



BOSBADEN IN ELS PORTS

Bosbaden, een activiteit die bijna vier decennia geleden voor het eerst in Japan werd beoefend, heeft tal van voordelen. Een wandeling van amper twee uur, meer is er niet nodig om onze bloeddruk en glucosespiegel te verlagen, het autonome zenuwstelsel in evenwicht te brengen, de niveaus van het stresshormoon cortisol terug te dringen en meer NK-cellen (of 'naturalkillercellen') aan te maken. De fytonciden die de bomen afgeven, verbeteren onze ademhaling. Bovendien verlagen ze het hemoglobinegehalte in het deel van de hersenen dat verband houdt met stressvolle activiteiten en verhogen ze die stof in het deel dat gerelateerd is aan emoties, empathie en plezier. In het Natuurpark van Els Ports kunnen we met een gids een verkwikkend bosbad nemen: we wandelen bewust door volgroeide bossen en komen onderweg enkele grote bomen tegen die op de officiële lijst van 'Monumentale Bomen van Catalonië' staan. Tijdens de wandeling leren we ook over het belang van deze bossen als bondgenoten tegen de klimaatverandering.

DE AVONTUURLIJKE ROUTE MET DE GROT FONT MAJOR

Een rondleiding met gids door de grotten duurt een uur. Aan de hand van audiovisuele beelden en reconstructies met figuren legt de gids uit hoe onze voorouders leefden. Er is 3950 meter van de grot blootgelegd, waarvan het grootste deel zich onder het stadscentrum van L'Espluga de Francolí bevindt. Als het geschiedkundige aspect je minder aanspreekt, kun je altijd kiezen voor de avontuurlijke route. Gekleed in een neopreenpak en met een helm en hoofdlamp op volgen we de loop van de ondergrondse rivier. Het water reikt soms tot ons middel. Wanneer we de zaal Pou de la Biela bereiken en daar een soort sifon passeren, keren we om. De route duurt ongeveer drie uur en de temperatuur in de grot is vrij stabiel, tussen 14 en 16 graden.

HET GLASMUSEUM VAN VIMBODÍ

Tot de jaren 1950 was glas maken een heel belangrijke activiteit in dit dorpje. In de bovenzalen van het museum krijgen we een uitleg over de geschiedenis van glas en zien we dagelijkse gebruiksvoorwerpen die de inwoners van Vimbodí hebben geschonken. Het hoogtepunt in dit museum is de werkplaats van Paco Ramos. Daar geeft de ambachtsman demonstraties van handgeblazen heet glas dat hij zonder mallen maakt. Paco



demonstreert het hele proces (het glas opwarmen in de oven, blazen, draaien, koelen en opnieuw opwarmen) en vertelt welke temperaturen nodig zijn om zijn delicate stukken vorm te geven.

HET LAND VAN GENIEËN

Twee wereldberoemde schilders, een musicus en een architect zijn geboren in de streek rond Tarragona of hebben er lang gewoond: Joan Miró, Pablo Picasso, Pau Casals en Antoni Gaudí. Joan Miró ging naar Mont-roig om te genezen van tyfus. De familieboerderij (mas in het Catalaans) was 65 jaar lang zijn toevluchtsoord in de zomer. In Mas Miró kun je een deel van het leven van de schilder volgen, die zelfs beweerde dat hij zijn volledige oeuvre in Mont-roig heeft bedacht. De kleuren van zijn kunstwerken waren die van het stadje: het rood van de hermitage van Mare de Déu de la Roca, het blauw van de lucht, het geel van de bloemen en het groen van de johannesbroodbomen. Horta de Sant Joan zal altijd verbonden blijven met Pablo Picasso, die ook naar het dorpje kwam om te herstellen van een ziekte. In Horta de Sant Joan genas hij niet alleen, maar gaf hij de landschappen van Terra Alta ook een hoofdrol in zijn kubistische werken, zoals in de schilderijen La bassa d'Horta of La Fàbrica d'Horta d'Ebre. "Alles wat ik weet, heb ik in Horta geleerd", zei de kunstenaar over dit dorpje, waar het Centre Picasso aan zijn nagedachtenis is opgedragen.

El Vendrell is nog zo'n plek die nauw verbonden is met een genie: Pau Casals, een van de grootste cellisten aller tijden. In El Vendrell kun je het huis bezoeken waar hij in 1876 het licht zag. In de nabijgelegen kustwijk Sant Salvador bouwde hij La Vila Casals, een huis dat in zijn eigen woorden "zijn leven als Catalaan en als kunstenaar belichaamde". Tegenwoordig is het een museum gewijd aan zijn werk en persoon. Reus, de hoofdstad van Baix Camp, was de geboorteplaats van de internationaal vermaarde kunstenaar Antoni Gaudí, die de eerste zestien jaar van zijn leven in de stad doorbracht. Hoewel hij nooit in zijn geboortestad heeft gebouwd, wijdt Reus een interactief bezoekerscentrum aan hem: het Gaudí Centre. Hier verneem je onder andere dat de zuilenhal van Parc Güelleen systeem voor het opvangen van regenwater verbergt, of dat het beroemde Kruis van Gaudí is geïnspireerd op de dennenappels van cipressen. Reus telt ook 26 modernistische gebouwen, allemaal werken van beroemde architecten, zoals Lluís Domènech i Montaner of Pere Caselles i Tarrats.



LLEIDA EN TERRES DE L'EBRE IN BLOEI

De spectaculaire kleuren van de fruitbloesems in de comarques (streken) van Lleida en Terres de l'Ebre nodigen uit tot een geweldig bezoek aan de uitgestrekte velden en boomgaarden in bloei, al dan niet met een gids. Deze uitstapjes kun je ook combineren met andere recreatieve, gastronomische en culturele activiteiten.

De fruit- en amandelbloesems zijn tegenwoordig een prachtig schouwspel. Bezoekers die tussen februari en april naar de comarques van Lleida en Terres de l'Ebre afreizen, kunnen genieten van een unieke zintuiglijke beleving en zich laten meeslepen door de geweldige kleuren (wit, geel, groen en roze), texturen en aroma's van de fruitbomen.

Steeds meer gemeenten organiseren interessante activiteiten rond dit thema. Zo is het gemeentebestuur van Aitona een van de belangrijkste voortrekkers van het bloesemtoerisme in Lleida. Het is terecht trots op zijn campagne 'Fruiturisme' en het initiatief 'Sponsor een fruitboom', dat iedereen wil aanzetten om meer kwaliteitsfruit zoals nectarines en (platte) perziken te eten.

Ook in de Ribera d'Ebre kun je van dit natuurspektakel genieten tijdens een autorit of een fiets- of wandeltocht in onder andere de gemeenten Flix, Tivissa, La Serra d'Almos of Ginestar.

De fruitbomen in bloei zijn niet alleen een culturele en natuurlijke trekpleister, maar ook heel bijzonder voor de mensen op het platteland. De bloesems zijn de kroon op het harde werk, de investeringen en de zorg voor de velden van een sector die heel