

# Figueres - Barcellona

## I punti salienti:

- Figueres
- Parco naturale Cap de Creus, Cadaqués/Portlligat
- Borghi medievali dell'entroterra
- Girona
- Vic
- Parco naturale del Montseny
- Costa Barcelona: il modernismo
- Barcellona

## 5ª parte: Da Figueres a Barcellona – 525 km – 7 tappe

- Da Figueres a Pals. 128 km
- Da Pals a Tossa de Mar. 72 km
- Da Tossa de Mar a Hostalets d'en Bas. 90 km
- Da Hostalets d'en Bas a Viladrau. 82 km
- Da Viladrau a Barcellona. 158 km
- Barcellona



## Dal surrealismo al modernismo

I paesaggi e le opere del grande **Salvador Dalí** sono l'inizio di un viaggio durante il quale non solo potrai gustare la variegata **cucina catalana**, ma anche imparare a preparare alcuni dei suoi piatti più iconici. Conosceremo gli antichi metodi di stagionatura degli alimenti, ascolteremo leggende e cammineremo attraverso romantiche foreste e lungo gli stessi **Camins de Ronda de la Costa Brava** anticamente percorsi da pirati e fuorilegge. **L'architettura modernista** darà forma alla nostra visita ai paesi sulla **costa del Maresme** e soprattutto a **Barcellona**, città che ha ispirato grandi opere letterarie.



## 1ª TAPPA

### L'EMPORDÀ DI DALÍ

L'universo di Dalí nell'Empordà segna l'inizio di un viaggio che ci conduce attraverso i suggestivi paesaggi dell'Empordà e bellissimi scenari naturali come quelli di Cap de Creus e della Baia di Roses.

#### Arte a Figueres

Sentiamo le campane della **chiesa di Sant Pere de Figueres**, uno degli spazi della vita di Dalí, quel genio dagli incredibili baffi. Passeremo la mattinata ripercorrendo i punti salienti della traiettoria del pittore surrealista: il **Triangolo di Dalí**, costituito dalla sua città natale, la **casa di Port Lligat** e il **Castell de Púbol**, compiendo alcune soste lungo il tragitto. Al **Teatro-Museo Dalí** ci lasciamo affascinare dagli innumerevoli dettagli nascosti nelle illusioni ottiche dell'artista. Al **Museu del Joguet** (Museo del Giocattolo) vediamo una mostra sui suoi anni di infanzia e nella **Collezione di gioielli Dalí** passiamo in rassegna una bellissima collezione dei suoi bozzetti di gioielli. Un'altra interessante visita pure legata all'arte, in particolare locale e contemporanea, è quella al **Museu de l'Empordà**.

#### Sant Pere de Rodes

Guidiamo attraverso i vigneti della **DO Empordà**, che si estendono dai Pirenei alle spiagge del Mediterraneo, per raggiungere il **Monastero di Sant Pere de Rodes**. La guida ci racconta aneddoti divertenti sui monaci che coltivano la vite mentre visitiamo la chiesa, i due chiostri e la cantina. Concluderemo la visita al belvedere del bar, con vedute dall'alto di Port de la Selva e un assaggio di quel vino modellato dal vento di Tramontana. Sulle bellissime strade che attraversano il **Parco naturale Cap de Creus**, si raggiunge la **casa Dalí a Portlligat**, in un borgo di case bianche affacciato su un'insenatura nella quale attraccano piccole barche

da pesca. Questa casa, che Dalí convertì in studio, fu un luogo di incontro per molti artisti e intellettuali dell'epoca, come il regista suo amico Luis Buñuel e il poeta García Lorca. Decidiamo di fermarci per il pranzo a **Cadaqués**, uno di quei perfetti villaggi da cartolina sulla costa catalana. Il suo borgo antico, dalle strette e ripide viuzze, è un invito a godersi una tranquilla passeggiata accompagnata dal mormorio del mare.

#### Una sala da bagno storica

L'itinerario prosegue verso sud, lungo la **Baia di Roses**, che fa parte del **club delle baie più belle del mondo**, e attraversa il **Parco naturale Aiguamolls de l'Empordà**, una delle aree naturali più variegata della Catalogna. Dedichiamo il pomeriggio alla storia perché vogliamo vedere le **Rovine di Empúries**, il luogo di accesso dei greci e dei romani alla Penisola Iberica. Scegliamo un giro guidato in tema di commercio e consumo del vino nel mondo antico. La posizione privilegiata delle rovine, a ridosso della spiaggia, ci permette di fare qualcosa di insolito: nuotare nei pressi del punto in cui attraccavano le navi dei Greci 25 secoli fa. A soli sei chilometri a sud del sito archeologico si trova **L'Escala**, dove abbiamo visitato il **Museo dell'Acciuga e del Sale** per imparare qualcosa sul lavoro degli stabilimenti di salatura che tanta prosperità hanno portato alla città. E, naturalmente, assaggeremo le famose **acciughe di L'Escala** in una delle tradizionali taverne della città vecchia.



## 2ª TAPPA

### UN VIAGGIO NEL MEDIOEVO

La mattina inizia con un giro di due affascinanti borghi medievali: Empordanet, dove seguiremo le orme di Josep Pla, e Palamós, dove indosseremo i grembiuli da cucina e scopriremo i segreti della cucina di pesce.

#### Villaggi medievali

Ci spostiamo dalla costa verso l'**Empordà interno**. Dietro di noi c'è la sagoma del **Montgrí** con il suo castello, una montagna che divide l'Empordà Alto dall'Empordà Basso, e arriviamo a **L'Estartit**, il porto di partenza per una visita alle piccole **Isole Medes**, una delle più importanti riserve di flora e fauna marina del Mediterraneo, imperdibile per i subacquei. Dopo l'arrivo a **Peratallada** e una colazione a base di salsicce e formaggi regionali, affrontiamo un giro in "burricleta" (bicicletta a pedalata assistita) dei **borghi medievali di Empordanet**: **Peratallada** stessa, **Ullastret**, **Canapost**, **La Bisbal d'Empordà**, capitale catalana della ceramica, e **Pals**, con la sua inconfondibile cinta muraria.

#### Le mele di Girona

Trovandoci nelle terre delle **Mele di Girona (IGP)**, proseguiamo per **Palau Sator** per visitare un negozio di sidro dove acquistiamo vari prodotti a base di mela. Non solo il prodotto più ovvio, ossia il sidro, ma anche succhi, marmellate e aceto. L'itinerario si avvicina alla costa fino alle **insenature di Begur**. Nessuno ha saputo rendere

le campagne dell'Empordà meglio dello scrittore **Josep Pla**. Se siamo interessati alla sua produzione letteraria e ai paesaggi in essa descritti, dovremmo puntare su **Palafrugell**, dove si trova la Fondazione Josep Pla, e su **Calella de Palafrugell**, così da esplorare i paesaggi d'infanzia dello scrittore quando trascorreva le sue estati nella casa di famiglia sulla **Spiaggia di Canadell**.

#### Laboratorio di cucina

Proseguiamo per **Palamós**, essendoci iscritti a uno dei laboratori di cucina presso l'**Espai del Peix**. In questa sala da pranzo, ci daremo a un'esplorazione storico-culturale del consumo di pesce e impareremo a cucinare vari piatti di quella che è conosciuta come "cucina da barca", creata dai pescatori. Uno dei piatti che prepariamo dovrà includere **riso di Pals** e **gamberi di Palamós**. Con le barche che entrano in porto per portare le loro catture al mercato (pure visitabile per seguire le aste dal vivo), ci dirigiamo verso la bodega Brugarol vicino a Palamós, che si distingue per la sua architettura oltre che per i suoi vini, essendo stata progettata dallo **studio RCR** di Olot, vincitore del prestigioso Premio Pritzker.



### 3ª TAPPA

#### LUNGO LA COSTA BRAVA

Tossa de Mar e una sezione dei Camins de Ronda della Costa Brava occupano la nostra mattinata. La giornata continua con i giardini monumentali di Lloret de Mar, i sapori di Girona e l'arrivo nella dolce cittadina di Hostalets d'en Bas a La Garrotxa.

##### Tossa de Mar

Procediamo lungo la costa fino alla nostra tappa successiva, **Tossa de Mar**, lasciando a nord la **catena montuosa del Gavarres**, i cui boschi di leccio e di quercia da sughero producono materiale per considerevoli quantità di tappi di sughero. Prendiamo il nostro primo caffè della giornata godendoci la vista dalle mura di Tossa de Mar. Attraversando a piedi il quartiere dei pescatori di Sa Roqueta raggiungiamo El Portal, il punto di accesso per **Vila Vella**, da dove si parte per una visita guidata che comprende l'ingresso al **Museo Comunale** per vedere un'opera di **Marc Chagall**. Dopo avere passeggiato attraverso la parte più antica di questa città fortificata, decidiamo di seguire il tratto di **Camí de Ronda** fino a Cala Giverola per godere del panorama dal belvedere di Sant Jaume, un balcone con una prospettiva spettacolare sulle scogliere e sul villaggio con il suo castello.

##### Sapori di Girona

Senza lasciare la costa, facciamo una breve deviazione lungo il tragitto per raggiungere **Lloret de Mar** e visitare i **Giardini di Santa Clotilde**, piantati su un impressionante promontorio che si affaccia sul mare. Il paesaggista e architetto Nicolau Rudó trasse ispirazione dal Rinascimento italiano quando progettò questo bellissimo spazio. Sulla scalinata fronte mare fiancheggiata da statue di sirene, non possiamo trattenerci dallo scattare foto per i social. A **Blanes** troviamo **Marimurtra**, un altro

importante giardino. Questo giardino botanico, nel quale vengono condotti importanti studi scientifici, fu fondato dal tedesco Carl Faust. Il tempio che domina la cala di Sa Farconera è uno dei luoghi più fotografati della Costa Brava. Ci dirigiamo verso l'interno e verso nord verso **Girona**. Decidiamo di esplorare la città attraverso i suoi sapori, partecipando a un tour gastronomico. Oltre a visitare il suo patrimonio architettonico, come la Cattedrale, il Quartiere Ebraico e le **case colorate sul fiume Onyar**, assaggiamo lo **xuixo de crema** (una viennoiserie locale) i **bunyols** (frittelle), formaggi regionali con **pa amb tomàquet** (pane e pomodoro) e olio d'oliva, **fideuà** (paella con vermicelli al posto del riso) e gelato di uno dei **fratelli Roca**, tra gli altri deliziosi spuntini. Il bello è che stiamo visitando luoghi che la gente del posto ama.

##### La strada verso La Garrotxa

Per gli amanti del golf, c'è la possibilità di visitare il **PGA Catalunya Resort**, con un campo da golf immerso in uno splendido paesaggio, ma scegliamo di procedere lungo le strade che ci conducono a **La Garrotxa**, nel sud, una comarca caratterizzata dai suoi vulcani e dai paesaggi ricoperti di lava. Trascorriamo il pomeriggio agli **Hostalets d'en Bas**, uno dei bei villaggi della **Vall d'En Bas**. Questa municipalità, che comprende diversi paesini, è la culla del **fiume Fluvià**, del quale abbiamo attraversato la foce quando siamo passati per la Baia di Roses.



## 4ª TAPPA

### ESCURSIONI NEL MONTSENY

Il profilo del Collsacabra caratterizza i primi chilometri di una giornata nel corso della quale seguiremo il corso del fiume Ter per andare a vedere le vestigia industriali di Manlleu, degustare le salsicce di Vic e passeggiare attraverso le lussureggianti foreste del Montseny.

#### I paesi della Collsacabra

Ci sono tante alternative per conoscere La Garrotxa: dall'alto in mongolfiera, a piedi o in bicicletta tra i vulcani, sempre con buoni prodotti locali sulla tavola. Ci ripromettiamo di tornare mentre ci dirigiamo verso Barcellona. La prima tappa della giornata è a **Rupit**, con i suoi accoglienti cottage in pietra nel mezzo del **Collsacabra**, un paesaggio naturale di montagne con vertiginose rupi, corsi d'acqua e cascate. All'ufficio turistico di Rupit, assumiamo una guida che ci spieghi la storia di questo borgo al riparo di un'enorme roccia, dove un tempo c'era un castello.

#### La capitale del fiume Ter

La strada tra Rupit e Manlleu attraversa il Collsacabra e, con una deviazione di appena 10 chilometri, si raggiunge **Tavertet**, da dove una facile escursione ci dona viste spettacolari dei picchi da cui prende il nome il villaggio e del **bacino idrico di Sau**, alimentato dal **fiume Ter**, ai piedi del **massiccio delle Guillerries**, circondato da foreste di pini esotici e abeti. A **Manlleu**, una città modellata dal fiume Ter sia in termini di territorio che di passato industriale, ci godiamo un tour teatralizzato molto interessante. Assumpta, uno degli "**Spiriti del Ter**", ci racconta dell'importanza per lo sviluppo della Catalogna delle colonie industriali storicamente insediate lungo il fiume, per lo più legate al lavoro di trasformazione del

cotone in filati per approvvigionare le industrie tessili.

#### Le Salsicce di Vic

La nostra prossima fermata è **Vic**. La sua Plaça Major è una delle più iconiche della Catalogna: una piazza porticata monumentale che è sempre affollata durante il mercato settimanale. Dopo il tour guidato della città, che ci ha permesso di vedere un eccezionale **Tempio Romano**, la cattedrale e le strade che facevano parte del Quartiere Ebraico, siamo entrati in un essiccatoio secolare per assaggiare le celebri **salsicce di Vic**: la **llonganissa** e il **fuet**. Passiamo il pomeriggio ad ascoltare leggende di streghe e fuorilegge all'**Espai Montseny de Viladrau**, centro di interpretazione del Parco naturale di **Montseny**, e a camminare lungo un percorso ad anello che attraversa il cuore della catena montuosa. Questa **Riserva della Biosfera** offre paesaggi caratterizzati da boschi di faggi, abeti e querce; possiamo inoltre incontrare **sequoie** come quelle di **Can Casades**, o osservare la flora lungo i corsi d'acqua che attraversano il parco. Le viste da una qualsiasi delle vette più rappresentative del parco valgono assolutamente la pena, se solo si ha il tempo per la salita. Dovremo certamente tornare qui in autunno quando le foglie formeranno un magnifico arazzo nel sottobosco e a **Viladrau** si terrà la **Fiera della castagna**.



## 5ª TAPPA

### IL MARESME MODERNISTA

Il patrimonio modernista delle cittadine litoranee del Maresme precede il nostro arrivo a Barcellona, ma non prima di una nostra sosta ad Alella per degustare alcuni dei vini di cui già si parlava in epoca romana.

#### Verso la costa

Oggi scendiamo dai monti attraversando la parte orientale del Vallès fino alle **spiagge sabbiose della costa del Maresme**. Protesi verso il mare, dal **faro di Calella** vediamo una parte di quella costa che andremo a percorrere oggi. Iniziamo da uno dei due borghi marinari della comarca, **Sant Pol de Mar**, camminando per le sue vie fino alla **spiaggia urbana di Les Escaletes**, dove ci sediamo sulla sabbia e lasciamo scorrere il tempo contemplando placidamente le onde.

#### Modernismo nel Maresme

Proseguiamo per la **Casa-Museo Domènech i Montaner**, già dimora di uno dei grandi architetti modernisti, a **Canet de Mar**. È meraviglioso vedere i modelli di alcune delle sue realizzazioni più iconiche, come il Palau de la Música o l'Hospital de Sant Pau. In una delle caffetterie del villaggio, proviamo le **"vidrieres modernistes"** (vetrate moderniste), un insolito tipo di biscotto da tè nato dall'iniziativa di pasticceri locali. Proseguiamo per **Arenys de Mar**, altra destinazione di turismo balneare della costa del Maresme. Nel suo porto di pescatori, uno dei più importanti della Catalogna, ogni pomeriggio si tiene un'asta pittoresca in cui si possono vedere i pregiati gamberetti che saranno poi sui menù dei principali ristoranti. Ad Arenys de Mar vediamo un curioso tipo di modernismo, al **cimitero di Sinera**, un luogo immortalato da **Salvador Espriu** nella sua poesia. Se si cerca un'altra prospettiva della località, dal porto partono battelli che offrono visite guidate nell'ambiente naturale per ammirare il paesaggio, il

fondo marino e gli uccelli pelagici. C'è anche l'opportunità di fare un po' di giri notturni in barca, guardando le stelle e ascoltando storie mitologiche. La storia degli imprenditori che hanno fatto fortuna nell'industria tessile, come abbiamo visto durante la visita alle **colonie del Ter**, si riflette in case come la **Coll i Regàs a Mataró**, nostra prossima tappa. Nel capoluogo della comarca visiteremo anche il **Nau Gaudí**, prima opera dell'architetto che ora è stata trasformata in museo d'arte contemporanea. Trascorriamo parte del pomeriggio facendo shopping, senza dimenticare alcune scatole di **neules**, un dessert croccante tipico consumato a Natale, e **catànies** (mandorle ricoperte di cioccolato).

#### I vini di Alella

Prima di dirigerci a Barcellona, dove abbiamo intenzione di pernottare, ci fermiamo ad **Alella** per la visita a una cantina, dove stappiamo un **Cava rosa naturale** che si abbina perfettamente alle **fragole di Vallalta**. I vini di Alella, menzionati da Plinio il Vecchio come "vini Laletanum", provengono da piccoli vigneti con vista sul mare. Altre due interessanti attrazioni della zona sono il **Circuit de Barcelona-Catalunya**, che offre varie esperienze legate alle corse ad alta velocità e ospita uno degli eventi motociclistici più importanti al mondo, e **La Roca Village**, con più di 140 boutique all'aperto di marchi di lusso nazionali e internazionali con risparmi fino al 60% sul prezzo originale, tutto l'anno, e a soli 40 minuti da Barcellona. Entriamo a **Barcellona**, la meta finale di questo tratto del **Grand Tour della Catalogna**.



## 6ª TAPPA

### UN APPUNTAMENTO CON GAUDÍ

I migliori edifici modernisti di Gaudí e Domènech i Montaner, l'artigianato del *trencadís* (il mosaico con frammenti di ceramica), la cucina catalana più tradizionale e una passeggiata letteraria nel quartiere Born completano la nostra prima giornata a Barcellona.

#### **Barcellona modernista**

Non tutti i giorni abbiamo il privilegio di svegliarci in un hotel modernista, e l'incanto delle suggestive forme del modernismo ci spinge a continuare a dedicare la mattinata a questo stile di architettura. Il **Percorso modernista** di Barcellona copre fino a 120 edifici di questo bellissimo movimento artistico, comprendendo opere di architetti dell'importanza di Gaudí e Domènech i Montaner. Abbiamo scelto di fare una visita guidata ad alcuni degli edifici più suggestivi del **Patrimonio Mondiale UNESCO di Barcellona**, come la **Casa Batlló**, **La Pedrera**, la **Casa Vicens**, il **Recinte Modernista Sant Pau** e il **Palau de la Música Catalana**, per imparare qualcosa sulle origini di questo movimento artistico, sulla sua importanza per la città e per cogliere importanti dettagli delle facciate.

#### **Cucina catalana**

Continuiamo con un laboratorio per imparare la tecnica del *trencadís*, una delle peculiarità

ornamentali del modernismo. Con utensili di base, frammenti di ceramica e vetro, partiamo da lì con il nostro pezzo e grandi idee per riciclare vecchi materiali da costruzione. In un altro edificio modernista sul Passeig de Gràcia, partecipiamo a un **laboratorio di cucina** per imparare a preparare piatti come l'*esqueixada*, un'insalata tradizionale con merluzzo e pomodoro, e una deliziosa **crema catalana** con il suo rivestimento di zucchero caramellato.

#### **Una passeggiata letteraria**

Dopo aver provato i piatti che abbiamo preparato, è ora di fare una bella passeggiata. Optiamo per un **percorso letterario** e ci viene offerta la possibilità di visitare le ambientazioni di *Lombra del vento* o *La Cattedrale del Mare*. Scegliamo la seconda opzione per poter visitare la basilica di **Santa María del Mar** nel Quartiere del **Born**, e poi proseguire per le vie di questo vivace quartiere, dove non mancano le opportunità per gustare tapas con un bicchiere di vino.



## 7ª TAPPA

### IL MARE DI BARCELLONA

Visiteremo i mercati e la Gilda dei pescatori di Barcellona, i fornitori degli eccellenti prodotti freschi serviti nei ristoranti della città, e che utilizzeremo più tardi in un laboratorio di cucina. Il viaggio termina con un giro in barca e una nuotata nel Mediterraneo.

#### Alba sul lungomare

Il nostro secondo giorno a Barcellona sarà dedicato al mare e ai prodotti locali, prevedendo naturalmente una visita a uno dei mercati della città. Con 43 membri, la rete dei  **Mercati di Barcellona**  è una delle più grandi al mondo. Partiamo presto per ammirare l'alba e fare un po' di ginnastica sul lungomare della città. In pochi minuti di cammino andiamo dalla  **Barceloneta** , un quartiere pieno di bodegas e tapas bar, indumenti stesi per terra e atmosfera di rumba catalana, fino alla nuova architettura che si trova sul lungomare, con alcuni interessanti bar di design sulla spiaggia che ci riserveremo per un'altra visita.

#### Prodotti freschi al mercato

Abbiamo un appuntamento al mercato, quindi raccogliamo i cestini di palma fatti a mano che abbiamo comprato il giorno prima in uno dei negozi del Born e ci apprestiamo a farci consigliare dalla nostra guida sull'acquisto dei prodotti più freschi, con i quali prepareremo vari piatti in un laboratorio di cucina. Dopo avere gustato la  **paella di pesce**  che noi stessi abbiamo cucinato, prendendo appunti a ogni passaggio

della ricetta in modo da poter replicare la performance una volta a casa, ci dirigiamo verso la  **Confraternita dei pescatori**  per assistere all'arrivo in porto dei pescherecci e presenziare all'asta. È interessante vedere come la pesca sia sopravvissuta in una metropoli così grande, grazie a una corporazione che è in grado di soddisfare l'alta domanda di pesce fresco dei ristoranti di Barceloneta.

#### Una nuotata nel Mediterraneo

Concludiamo la giornata come abbiamo iniziato, vicino al mare, ma questa volta a bordo di un catamarano per ammirare il tramonto. Poco dopo aver lasciato il porto, si dispiegano le vele e si spengono i motori. Dopo aver navigato per un momento, e senza perdere di vista Barcellona, fermano la barca e ci invitano a fare una nuotata nel  **Mediterraneo** : un invito che accoglieremo di buon grado. Tornati a bordo, ci vengono serviti un aperitivo a base di frutta di stagione e un bicchiere di Cava, a degna conclusione di uno splendido giro mentre il sole tramonta dietro ai  **monti di Collserola** .





## PER SAPERNE DI +

SE HAI TEMPO, PUOI ANCHE VISITARE...

### I PARCHI NATURALI DELL'EMPORDÀ

Nella regione dell'Empordà sono comprese diverse aree naturali di grande valore ecologico che offrono varie attività rispettose dell'ambiente. Le tre aree principali sono i parchi naturali di **Cap de Creus**, **Aiguamolls de l'Empordà** e **Massís del Montgrí, Illes Medes e Baix Ter**. Tra le varie opportunità ci sono: un'uscita in kayak per vedere i vigneti dell'Empordà DO, con sosta in una piccola insenatura che si affaccia su Cap de Creus e una degustazione di vini; le "Vies Braves", vie marittime che ci permettono di nuotare in mare aperto, fare snorkeling o **imparare a immergerci**; un **salto con paracadute da Empuriabrava**, con vista sul Cap de Creus durante la discesa; camminate lungo un tratto del **Camí de Ronda** che attraversa Cap de Creus, con bellissimi sentieri a ferro di cavallo; birdwatching presso gli Aiguamolls del Empordà, salpando dall'Escala o con la possibilità di prendere la **Via ferrata de Cala del Molí**, che attraversa un sito vicino al mare incluso nel Piano ufficiale degli Spazi Naturali. Vi sono anche altri tipi di paesaggi protetti, come la **Riserva naturale di interesse nazionale di La Albera** e il **Massiccio di Les Salines**, il **Massiccio di Les Gavarres** e **l'Ardenya**, dove è anche possibile praticare attività immerse nella natura.

### I CAMINS DE RONDA

Nel corso dei secoli, gli abitanti della costa hanno sfruttato ogni percorso di sorta per accedere a risorse, spostarsi tra un centro abitato e l'altro e scampare dalle minacce provenienti dal mare in tempi di pirateria.

Sulla **Costa Brava** si possono percorrere numerosi tratti dei "camins de ronda" (cammini di ronda) costieri che in gran parte seguono il tracciato del **GR-92**. Lungo i sentieri troviamo piccole e solitarie insenature di acqua turchese, scogliere vertiginose e varie spiagge. Molti dei tratti partono da punti in cui è agevole parcheggiare l'automobile per fare un percorso ad anello. Uno dei tratti più belli di questa rete è il sentiero a ferro di cavallo che va da **Cadaqués a Cap de Creus**, attraverso un paesaggio di roccia vulcanica. Anche se la maggior parte dei percorsi sono adatti per viaggi in famiglia, questi sono particolarmente raccomandati tra **Calella de Palafrugell e Llafranc**, da **Platja d'Aro a Palamós**, lungo il percorso che parte da Lloret de Mar e conduce a Blanes e quello che parte dalla **Platja de Riells**, a L'Escala, fino a **Sant Martí d'Empúries**. Lungo i vari percorsi ad anello si trovano privilegiati **punti panoramici sulle calette della Costa Brava**.



## L'ESCALA E LA TRADIZIONE DELLA SALATURA

Per molti anni, **L'Escala** ha vissuto quasi esclusivamente delle catture di pesce azzurro. Erano stabiliti due turni di lavoro, detti "alba de madrugada" e "alba de prima". Le famiglie, sempre nell'incertezza sull'esito della battuta di pesca, rimanevano sulla spiaggia per aiutare a scaricare e a pulire la cattura della giornata e iniziare il processo di **salatura del pesce**. Si tratta di un metodo di conservazione con radici antiche: le vicine **rovine di Empúries** ne testimoniano la pratica in epoca romana. Per scoprire le peculiarità di questo mestiere, che ha plasmato per decenni la cultura di **L'Escala**, si può visitare l'**Alfolí de la Sal**, l'edificio nel quale si conservavano le pregiate materie prime per la produzione del pesce salato, e il **Museo dell'Acciuga e del Sale**, dove possiamo fare un giro delle diverse mansioni coinvolte nel processo.

Possiamo anche visitare i negozi e le taverne di una delle quattro aziende che mantengono viva la tradizione. Inoltre, durante la **Festa del Sale di L'Escala**, che si tiene ogni anno a settembre, la cittadina si trasforma completamente. Una parte della popolazione si veste in abiti tradizionali e la spiaggia torna a essere un luogo di lavoro anziché di svago. In questo giorno di rievocazione storica possiamo assistere a esempi dei mestieri legati alla salatura del pesce, all'arrivo delle barche sulla spiaggia, alla costruzione di navi diretta dal mastro costruttore, alla vita nelle taverne, ai canti tradizionali, alla tessitura delle reti e al lavoro dei barcaioli e dei cestai, tra le altre attività. Tutto questo è accompagnato da spettacoli folcloristici (ogni anno si invitano un paese o una regione del mondo che abbiano legami con il sale) e dal canto delle tradizionali habaneras. Ci verrà anche spiegato come mai gli abitanti di L'Escala siano conosciuti come **esquenapelats**.

## PESCATORI DI PALAMÓS

Ogni mattina, prima dell'alba, i **pescatori di Palamós**, che praticano la pesca a strascico, escono in mare alla ricerca delle varietà di pesce e crostacei che saranno vendute nei migliori ristoranti e nelle migliori pescherie, tra cui il pregiato gambero di Palamós. Partendo dal **Museo della pesca**, ci viene offerta l'opportunità di accompagnarli in una giornata lavorativa per conoscere la vita a bordo, per imparare a gestire e manovrare la barca verso le zone di pesca, recuperare le reti e infine per condividere il cibo preparato a bordo. Vedremo anche come stiano cercando di rendere la loro attività sempre più sostenibile. Una volta tornati in porto, assisteremo all'**asta del pesce** così da poter dire di aver visto l'intero ciclo.



## IL TER IN KAYAK

Dopo poco più di duecento chilometri dalla sua sorgente nel **Parco naturale Capçaleres del Ter i del Freser** nei Pirenei, il **Fiume Ter** raggiunge la località costiera di **Torroella de Montgrí**. Dalla **Gola del Ter** possiamo risalire un tratto del **fiume in kayak**. Si tratta di un'attività semplice, adatta a tutti, che richiede solo istruzioni di base per usare la pagaia e andare. Là dove il fiume si restringe, la vegetazione fluviale contribuisce alla sensazione di trovarsi in un punto molto isolato, anche se in realtà la strada passa molto vicino. Lungo il tragitto si possono vedere molte specie di uccelli, tra cui il piccolo grebe, gli aironi e lo straordinario martin pescatore. Un'altra opzione è seguire il fiume lungo l'**Itinerario del Ter**, percorribile a piedi e in bicicletta, che collega i Pirenei alla Costa Brava.

## I FESTIVAL DELLA COSTA BRAVA

Durante l'anno in **Costa Brava** si tengono quasi **duecento festival** che celebrano nove discipline: musica, teatro, cinema, danza, circo, commedia, tecnologia digitale, arte e magia. Oltre all'elevata qualità delle loro formazioni, molti di questi festival condividono come ambientazione il patrimonio e il paesaggio dei quartieri di Girona.

Alcuni dei festival più affermati e riconosciuti a livello internazionale sono quelli che si tengono nei **giardini di Cap Roig**, nel **Castell de Peralada** e nei cosiddetti **Sons del Món**, dove si cerca di abbinare gli artisti ai vini **Empordà DO**, offrendo degustazioni guidate dei vini selezionati prima degli spettacoli. Altre buone scelte includono il festival di **Portaferrada** e la **Temporada Alta** in autunno.

## IL MODERNISMO A BARCELLONA

Il movimento art nouveau della Catalogna, **il modernismo**, emerse tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo, con Barcellona come centro più importante. Produsse alcuni straordinari esempi di architettura e di arti decorative Il Piano Cerdà, progetto urbanistico di Ildefons Cerdà che estendeva la città oltre le sue mura medievali per creare il nuovo quartiere Eixample, fece spazio per la crescita dell'architettura modernista.

Questo stile architettonico, che si ritrova in edifici residenziali e industriali, è caratterizzato da forme curve ispirate alla natura, strutture organiche, disposizioni asimmetriche e uso di nuovi materiali e nuove tecniche, come il mosaico *trencadís*, realizzato con frammenti di ceramica e piastrelle rotte.



Barcellona è la città europea con il maggior numero di edifici modernisti. Non per nulla, nove di essi sono stati riconosciuti dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Le facciate in stile modernista sono associate alla borghesia di Barcellona e anche alcuni dei più importanti architetti della città. Un esempio è la cosiddetta "*manzana de la discordia*" (pomo della discordia), ovvero la contesa che portò gli architetti **Lluís Domènech i Montaner**, **Josep Puig i Cadafalch** e **Antoni Gaudí** a costruire una casa rispettivamente per le famiglie Lleó Morera, Amatller e Batlló. Sebbene l'Eixample e il suo quartiere storico, il Quadrat d'Or, abbiano il maggior numero di edifici modernisti, se ne possono trovare anche in altre parti di Barcellona. Alcuni altri esempi sono la Torre Bellesguard, ai piedi della cresta di Collserola; il Palau Güell, nel Raval; la Casa Vicens, a Gracia; la Casa Bruno Quadros, sulla Rambla; il Col·legi de les Teresianes, a Sant Gervasi; l'ex filatoio di Casaramona, sul Montjuïc; e molti altri edifici che non mancheranno di impressionare.