

Ruta Icònica

El més destacat:

- Barcelona
- Montserrat
- Penedès
- Tarragona
- Parc Natural del Delta de l'Ebre
- Priorat
- Monestir de Poblet
- Lleida
- Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
- Conjunt romànic de la Vall de Boí
- Val d'Aran
- Parc Natural del Cadí-Moixeró
- Teatre-Museu Dalí
- Parc Natural del Cap de Creus
- Girona

Ruta Icònica: 1496 km - 13 etapes

- Barcelona
- Des de Barcelona a Sitges 130km
- De Sitges a Cambrils 95km
- De Cambrils a Deltebre 63km
- De Deltebre a Montblanc 160km
- Des de Montblanc a La Pobla de Segur 163km
- De La Pobla de Segur a Boí 70km
- De Boí a Vielha 112km
- De Vielha a Ripoll 210km
- De Ripoll a Roses 129km
- De Roses a Girona 130km
- De Girona a Manresa 150km o a Mataró 164km
- De Manresa o Mataró a Barcelona 70km



Grand Tour de Catalunya

En la preparació d'un gran viatge, hi ha pocs moments tan fascinants com el d'anar unint els punts d'un mapa per crear la nostra ruta. El **Grand Tour de Catalunya** ens porta per les carreteres panoràmiques de Catalunya enllaçant l'art, la història, la gastronomia, el paisatge, la gent i les tradicions d'un territori únic. En el nostre viatge ens trobarem amb Gaudí i amb Dalí, amb el pa amb tomàquet i amb les estrelles Michelin, amb petits pobles rurals i amb Barcelona, una de les ciutats més vibrants del món. Hi haurà moments de pujada d'adrenalina amb un salt en paracaigudes i de la calma més absoluta amb passejos per cales petites; i brindarem, durant la posta de sol, amb uns vins que parlen d'un poble que és capaç d'aixecar les torres humanes més extraordinàries. Tot en un territori que ha integrat les pràctiques sostenibles en les seves activitats.

ETAPA 1

EL MODERNISME DE BARCELONA

El nostre viatge comença amb les principals obres de Gaudí i Domènech i Montaner, edificis que se situen entre els millors de l'arquitectura modernista d'Europa. Acabem el dia amb un bany en aigües del Mediterrani.

Els genis modernistes

Barcelona és una ciutat amb una riquesa cultural enorme, una gastronomia de gran qualitat, un comerç de proximitat i amb una costa on es poden practicar activitats nàutiques i gaudir de la mar. Des de la terrassa del nostre hotel, a l'hora en què el sol comença a sortir per sobre de la mar, podem veure com la llum il·lumina gradualment edificis tan icònics com la **Sagrada Família**, que forma part del **millor conjunt modernista d'Europa**, catalogat com a Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. Barcelona és la ciutat amb més edificis en aquesta llista selecta. La influència dels arquitectes modernistes ens porta a decidir fer una visita guiada per algunes de les obres més conegudes de la Ruta del Modernisme, bastides per **Gaudí** i **Domènech** i

Montaner. Ens van introduint en la història i les curiositats del **Recinte Modernista de Sant Pau**, la **Casa Batlló**, la **Casa Milà** o el **Palau de la Música Catalana**, entre d'altres construccions.

Taller de cuina

En un dels edificis modernistes del passeig de Gràcia participem en un **taller de cuina**, on ens ensenyen a preparar **esqueixada** i **crema catalana**. Contemplem el capvespre a bord d'un catamarà. Durant la navegació no podem evitar caure en la temptació de gaudir d'un bany relaxant a les plàcides i càlides aigües mediterrànies, amb vistes impressionants que abasten des de la façana marítima de Barcelona fins al teló de fons format per la **mntanya de Collserola**.

ETAPA 2

DE MONTSERRAT AL PENEDÈS

Pugem a Montserrat per fer una visita a la patrona de Catalunya i caminar per l'entorn del Parc Natural. El viatge continua per les vinyes plàcides del Penedès, amb un brindis amb una bona copa de cava.

Montserrat i la Moreneta

Montserrat és, sens dubte, la nostra muntanya més emblemàtica. Ens dirigim cap allà, deixem el vehicle a la zona d'aparcament habilitada i pugem a Montserrat en l'**Aeri**, el telefèric que sobrevola la **vall del Llobregat** i ens acosta a aquest paisatge vertiginós creat fa milions d'anys, amb formes úniques al món i un conjunt monacal de gran interès. Al **Parc Natural de la Muntanya de Montserrat** podem fer moltes excursions per camins de diversa dificultat. Després de saludar la **Mare de Déu de Montserrat –la Moreneta–** iniciem una ruta curta caminant per una de les sendes del parc, amb la presència de formacions tan conegudes com el Cavall Bernat.

Vins i caves del Penedès

En baixar de la muntanya fem cap als dominis de la denominació d'origen **(DO) Penedès**, un territori amb una tradició vitivinícola molt antiga. És un plaer conduir per les carreteres d'aquesta terra de vins i

caves excel·lents, travessant un paisatge de vinyes que a estones sembla un jardí. L'enoturisme està molt implantat al Penedès, amb una oferta atractiva de tastos i experiències entorn del vi en molts dels seus cellers. Per tenir les millors panoràmiques fem la **ruta Miravinya**, que ens porta fins a cinc miradors sobre les extenses vinyes i les construccions característiques de pedra seca. A **Sant Sadurní d'Anoia** visitem el **Centre d'Interpretació del Cava**, situat en una antiga fàbrica d'aiguardent. En aquest centre modern disposen d'una àmplia informació sobre l'oferta del territori i les diferents festes que se celebren amb el cava com a protagonista. **Vilafranca del Penedès** és una de les grans **places castelleres** de Catalunya: per aprofundir en la cultura dels **castells** podem fer una activitat interessant que consisteix en una doble visita: a un celler i a un local per veure un assaig en viu, amb la possibilitat de participar en la construcció d'aquestes grans torres humanes. De nou a la costa, val la pena aturar-se a l'elegant vila de **Sitges**.

ETAPA 3

UN VERMUT A LA COSTA DAURADA

El Modernisme de Domènech i Montaner i la tradició del vermut ens porten fins a Reus. El patrimoni romà de Tarragona i les seves platges completen aquest itinerari per la Costa Daurada.

Tarragona romana

Ens dirigim a **Tarragona** per retrocedir fins a l'època romana i visitar el **conjunt arqueològic de Tarraco**: l'amfiteatre al costat del Mediterrani, el circ i les muralles ens traslladen als dies en què l'emperador passejava pels carrers de la ciutat. La ciutat, Patrimoni de la Humanitat, celebra anualment el **festival Tarraco Viva**, una important trobada dedicada a la divulgació i la recreació històrica del món clàssic.

La tradició del vermut

El nostre idil·li amb el Modernisme continua a la ciutat de **Reus**, una de les Ciutats i Viles amb Caràcter i localitat natal de Gaudí. Encara que és a Lluís Domènech i Montaner a qui devem els millors edificis de la ciutat, com ara la **Casa Rull**, la **Casa Gasull**, la **Casa Navàs** i l'**Institut Pere Mata**, amb el seu espectacular Pavelló 6 o dels Distingits. La visita acaba en el Gaudí Centre, un centre d'interpretació on aprenem com organitzava Gaudí els espais en

funció d'elements com l'aigua, la llum i l'aire. Molts dels edificis modernistes van ser aixecats gràcies a la bonança econòmica que va portar l'exportació del vermut. Reus ha conservat una gran **tradició del vermut** com a beguda protagonista a l'hora de l'aperitiu. Al migdia, entrem en una antiga fàbrica per degustar i conèixer la història d'aquesta beguda macerada.

Costa Daurada

Passem les últimes hores de la tarda a les **platges de la Costa Daurada**, enllaçades pel camí de ronda que surt de Tarragona en direcció al **castell de Tamarit**. La sendera transita per platges, cales petites i pel **bosc de la Marquesa**, l'únic espai natural verge d'aquesta part del litoral. **Cambrils**, una important destinació gastronòmica de la Costa Daurada, és una bona opció si es vol provar la cuina marinera tradicional. Per a una divertida experiència en família, **PortAventura World** compta amb atraccions emocionants per a totes les edats.

ETAPA 4

EN EL DELTA DE L'EBRE

L'encant mariner i les boniques cales de l'Ametlla de Mar ens reben a les Terres de l'Ebre. Al Delta, entre arrossars i aiguamolls, observem la fauna d'un dels espais naturals més valuosos de la península Ibèrica.

Gastronomia de les Terres de l'Ebre

Deixem Tarragona d'hora per arribar fins a les **Terres de l'Ebre**. Comencem el dia amb la visita a **l'Ametlla de Mar**, localitat amb algunes de les millors i més variades cales de Catalunya i que forma part de la marca Barris i Viles Marineres. En el port, que encara conserva l'encant dels antics pobles mariners, pugem a una embarcació on ens equipem amb vestits de neoprè per nedar entre tonyines vermelles del Mediterrani, exemplars enormes amb un pes superior als dos-cents quilos. L'activitat acaba amb una degustació d'aquest producte: la gastronomia és un dels grans pilars de les Terres de l'Ebre. Una altra bona alternativa al bany amb les tonyines és continuar fins a **l'Ampolla** per navegar per la **badia del Fangar**, activitat que inclou la visita a les muscleres on es conreen les preuades ostres i els musclos, uns productes frescos

que es poden degustar allí mateix acompanyats d'una copa de cava.

Delta de l'Ebre

La ruta segueix fins al **delta de l'Ebre**, un dels ecosistemes més valuosos de la Península, especialment per a les nombroses espècies d'ocells que hi nidifiquen o que s'hi aturen de pas. Entrem a **l'Ecomuseu del Delta de l'Ebre**, a Deltebre, per entendre les particularitats i la relació de l'home amb aquest paisatge singular. Des d'un dels miradors d'aquest espai natural, considerat **Reserva de la Biosfera**, tenim vistes magnífiques sobre l'aiguamoll i els camps d'arròs, dels quals neix un producte que no falta en cap bona taula del Delta. En el moment de la posta de sol, una gran bandada de flamencs creua el cel en direcció al lloc on passaran la nit.

ETAPA 5

VINS DEL PRIORAT

Deixem enrere les Terres de l'Ebre per entrar al Priorat, territori de vins excel·lents i passem la tarda contagiats de la pau del monestir de Poblet.

L'essència del Priorat

Les Terres de l'Ebre mereixen un altre viatge, la llista de coses pendents és llarga: navegar pel riu Ebre fins a la desembocadura, la monumentalitat de **Tortosa**, els paisatges del **Parc Natural dels Ports**, seguir les petjades de **Picasso a Horta de Sant Joan**, pedalar per la via verda, visitar els cellers modernistes o **catedrals del vi de Gadesa i el Pinell de Brai**, a la Terra Alta, entrar al **castell de Miravet**. Però toca continuar el viatge cap a l'interior de la Costa Daurada. Entrem a la **comarca del Priorat**, terra dels famosos vins de la **DO Montsant** i la denominació d'origen qualificada (**DOQ**) **Priorat**. La vinya en terrasses i la presència del Montsant conformen el paisatge de les carreteres panoràmiques que recorren la comarca i que conviden a la conducció pausada. Entrem en un celler per fer un recorregut per l'essència del Priorat: la vinya, els vins i també l'oli d'oliva de gran qualitat.

Per la Ruta del Cister

La parada següent és **Siurana**, on escoltem una història de sarraïns, guerrers i princeses, mentre passegem per aquest petit poble penjat d'un cingle amb vista al pantà del mateix nom. El poble està envoltat per muntanyes de roca calcària vermella, amb algunes de les vies més valorades pels millors escaladors del món. Conduïm per les carreteres que creuen el paisatge de les **muntanyes de Prades** per arribar a **Poblet**, un dels tres cenobis de la **Ruta del Cister**, actualment habitat per monjos. El monestir està declarat Patrimoni de la Humanitat per la Unesco, perquè és una de les abadies cistercenques més completes del món. A molt poca distància de Poblet hi ha **Montblanc**, on val la pena visitar el recinte emmurallat de la localitat, especialment durant la celebració de la festa de Sant Jordi. L'última parada del dia és a **Valls**, ciutat de **castells** i de **calçots**.

ETAPA 6

EL MILLOR CEL DE CATALUNYA

Amb les vistes de la plana de Lleida ens dirigim a l'espectacular congost de Mont-rebei, sota un cel que és un gran espectacle quan arriba la nit. A la Poble de Segur provem la ratafia tradicional.

Passeig per Lleida

Des de Valls, la ruta s'endinsa a les comarques de Lleida i arribem fins a la capital. Comencem el dia a la part alta de la **Seu Vella**, amb la sorprenent catedral medieval de **Lleida** que s'erigeix sobre un promontori rocós que domina la plana, i amb vista a les hortes d'on surten bones fruites i verdures. Aquest temple, que primer va ser romànic i després gòtic, és tot un símbol de les terres de Lleida, igual que els caragols a la llauna.

Congost de Mont-rebei

Després d'un passeig pel centre de la localitat, seiem al volant per recórrer la **carretera**

panoràmica entre Balaguer i la Baronia de Sant Oïme, un itinerari de gran bellesa paisatgística amb vista sobre el riu Segre i el **pantà de Camarasa**, al costat de la serra del Montsec. El cel d'aquesta zona està declarat **Reserva Starlight** i és propici per a l'observació astronòmica. En l'espectacular **congost de Mont-rebei** recorrem el riu Noguera Ribagorçana en caiac, remant al costat de parets de pedra imponents entre les quals discorre el curs fluvial. El congost també es pot recórrer a peu gràcies a un sistema de passarel·les elevades. Acabem el dia a la **Poble de Segur**, on abans de sopar assistim a un taller d'elaboració de **ratafia**, el conegut licor fet a base d'herbes.

ETAPA 7

UN PARC NACIONAL I EL ROMÀNIC DE BOÍ

Avui combinem el turisme actiu amb el cultural. El matí el dediquem al senderisme pel Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i la tarda al romànic de la vall de Boí, Patrimoni de la Humanitat.

Senderisme a Aigüestortes

Matinem per arribar aviat a la **vall de Boí**, porta d'entrada al **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**. Llacs d'origen glacial, pics que ronden els 3.000 metres d'alçària, plantes com les gencianes i els nerets, i una fauna tan espectacular com el trençalòs, la perdiu blanca o de neu, el gall fer o l'isard, formen part del paisatge de l'únic parc nacional de Catalunya. És un paradís per als amants del senderisme, amb rutes adaptades a qualsevol nivell i públic. Nosaltres ens decantem per pujar fins al planell d'Aigüestortes, en un taxi 4x4 des de la localitat de Boí, per fer una excursió fins als fotogènics **estany de Llebre i Llong**. Després de la caminada ens fotografiem davant de l'espectacular **cascada de Sant Esperit** i tornem de nou en taxi a la vall, on recuperem forces amb un bon esmorzar a base de carn, bolets i formatges de pastor locals.

Romànic de Boí

La tarda és per al **romànic de la vall de Boí**, inclòs en la llista del Patrimoni de la Humanitat de la Unesco. Aquests petits temples, vuit esglésies i una ermita encantadora, ens connecten amb l'edat mitjana, quan l'art romànic estava al servei de la fe. Triem l'església de **Sant Climent de Taüll**, on contemplem un pantocràtor del cèlebre Crist en Majestat com si l'haguessin acabat de pintar, gràcies a la tècnica del videomapatge. És emocionant veure com devia ser l'interior en el seu estat primitiu. Sant Climent ens desperta les ganes de més romànic, i ens acostem fins a l'església de **Santa Eulàlia d'Erill la Vall**, amb la seva esvelta torre llombarda, i a l'ermita de **Sant Quirc de Durro**, on el capvespre ens regala una variada gamma de tons rosats sobre els cims pirinencs.

ETAPA 8

LA SINGULARITAT DE LA VAL D'ARAN

Recorrem els pobles petits, les esglésies romàniques i els paisatges d'alta muntanya de la Val d'Aran, un lloc amb llengua pròpia i gastronomia contundent.

Val d'Aran

Canviem de vall per continuar recorrent el cor dels Pirineus, traslladant-nos fins a la **Val d'Aran**. Una tercera part del territori està per sobre dels 2.000 metres i l'orientació atlàntica influeix en la tipologia dels boscos i en la fauna pirinenca. Els seus pobles, amb cases de pedra al voltant d'una església, són el punt de partida d'excursions per barrancs, rius i prats verds. L'orografia escarpada de la Val d'Aran sempre va mantenir una mica al marge els seus habitants, cosa que va accentuar unes particularitats socials i culturals que han arribat fins als nostres dies. Entre elles, una gastronomia rotunda, la seva pròpia llengua i l'arquitectura romànica que aquí és tan particular. No és fàcil triar entre les més de trenta esglésies de la zona, destaquem la intimitat d'Era Mair de Diu dera Purificacion, a Bossòst, i la bonica Santa Eulària d'Unha, totes dues aixecades en el segle XII.

Refugi de Montgarri

La Val d'Aran és cultura ancestral, però sobretot és aire pur i és muntanya. Per contemplar-la en tota la seva esplendor empenem una excursió a peu fins a **Montgarri**. Aquest pintoresc poblet pirinenc, que va estar habitat fins als anys setanta, està situat a la capçalera del **riu Noguera Pallaresa** i avui és un lloc idíl·lic i relativament aïllat. El sender transcorre per un bonic paisatge d'alta muntanya entre boscos de pi negre i avet. En els mesos d'hivern és una zona popular per recórrer-la amb raquetes de neu o en trineus tirats per gossos. En el refugi de Montgarri gaudim d'una de les receptes per les quals la comarca és famosa, l'olla aranesa. A la tarda tornem a **Vielha**, on comprem alguns embotits i ens relaxem amb un bany ben merescut a l'espai de benestar de l'hotel.

ETAPA 9

AVENTURA EN EL RIU NOGUERA PALLARESA

Després de fer ràfting a les aigües del riu Noguera Pallaresa, visitem la Seu d'Urgell, on gaudim d'un formatge excel·lent, i els encantadors pobles de pedra de la Cerdanya.

Ràfting a Llavorsí

Hem arribat a **Llavorsí**. El dia promet una bona dosi d'emoció perquè som en una de les **capitals del ràfting**, juntament amb Sort, Rialp, Esterrí d'Àneu i Ribera de Cardós. Tenim davant nostre un dels **millors rius d'aigües braves d'Europa**, el riu Noguera Pallaresa, i decidim no desapropitar l'oportunitat de fer ràfting. Protegits per un vestit de neoprè, acompanyats d'un monitor expert, desembarquem a Sort després d'haver viscut una aventura trepidant. Si es busca una mica més de tranquil·litat, a les **Valls d'Àneu** i la **Vall d'Àssua** tenim l'opció de visitar un parell d'ecomuseus interessants i la Casa de l'Os Bru dels Pirineus.

Pobles de la Cerdanya

Fem cap a la **Seu d'Urgell**, on després de passar per la **catedral de Santa Maria**, d'arquitectura íntegrament romànica, ens ve de gust tastar algunes especialitats locals, com els **formatges de la**

denominació d'origen protegida (DOP) de l'Alt Urgell i la Cerdanya, l'única denominació d'origen protegida de formatge a Catalunya. Gràcies als seus productors coneixem com s'elaboren i, encara millor, quin gust tenen. A la tarda ens dediquem a recórrer amb cotxe alguns dels petits pobles de pedra de **la Cerdanya**. Són llogarrets de toponímia breu i gran encant, com ara **Talló, Prullans, Pi, Bor, Riu, Alp** o **Urtx**, que sempre han viscut sota la mirada dels cims del **Parc Natural del Cadi-Moixeró**. En el vessant sud del Parc, apuntant sobre una corona d'avets i faigs, s'erigeix el majestuós **Pedraforca**. Entre **Puigcerdà**, localitat amb un bell llac, i Figueres les carreteres transcorren al recer dels Pirineus i ens donen bones raons per fer una parada: les **fonts del Llobregat** i les **colònies industrials a Castellar de n'Hug**, la portada romànica de **Santa Maria de Ripoll**, i **Castellfollit de la Roca**, un poble sobre un cingle vertiginós.

ETAPA 10

LA INSPIRACIÓ DE DALÍ

Dediquem el dia a recórrer alguns dels paisatges de l'Empordà que van inspirar Salvador Dalí, des de Figueres fins al Parc Natural del Cap de Creus, amb parades a Portlligat i a Cadaqués.

Cap de Creus

La nostra ruta arriba a **Figueres**, ciutat natal d'un geni. Pocs artistes van tenir una fascinació semblant per la seva terra com la de **Salvador Dalí** per l'**Empordà**. Visitem el **Teatre-Museu Dalí**, un espai que, en paraules del mateix artista, és "un objecte surrealista absolut". Després de gaudir d'algunes de les seves millors obres i dels seus curiosos artificis, ens dirigim al **Parc Natural del Cap de Creus**, un paisatge de bellesa agresta modelat pel capritx de la tramuntana, en el qual es poden fer moltes activitats, com ara senderisme, per observar la natura i la fauna, degustació de vins al capvespre o caiac per descobrir el Parc des de l'aigua. Optem per recórrer a peu un tram del camí de ferradura que forma part dels espectaculars **camins de ronda de la Costa Brava**.

Portlligat i Cadaqués

Un dels punts de pas d'aquest vell camí duaner, que va des de Portbou fins a Blanes, és la localitat de **Portlligat**, a la qual accedim per una carretera panoràmica des del cap de Creus. En aquest modest poblet de pescadors, el matrimoni format per Dalí i Gala va establir la seva residència durant més de trenta anys. En la visita a la seva casa-museu, d'arquitectura laberíntica, constatem que l'artista no només modelava el surrealisme en les seves obres sinó també en la seva pròpia vida. Passem la tarda passejant per **Cadaqués**. Al capvespre, busquem refugi en un restaurant per gaudir d'una bona mostra de cuina marinera i dels **vins de la DO Empordà**.

ETAPA 11

RUTA PER POBLES MEDIEVALS

Una bonica sortida de sol a la badia de Roses és el preludi de la nostra arribada a les històriques ruïnes d'Empúries. Els pobles medievals i Calella de Palafrugell completen el nostre pas per l'Empordà.

Ruïnes d'Empúries

Tot just està començant el dia quan creuem la **badia de Roses**, una de les més belles del món, i arribem als paisatges de vent i aigua dels **Aiguamolls de l'Empordà**. En aquestes primeres hores del dia els ocells que habiten la maresma estan molt més actius i el seu cant posa banda sonora a un moment de relaxació profunda. Entre aiguamolls, marenys, camps d'arròs i masies, arribem a les **ruïnes d'Empúries**, el lloc per on els grecs i els romans van entrar a la Península. Ens expliquen que a l'entrada del recinte se situaven les *tabernae*, locals on se servia alguna cosa semblant al vi; el de veritable qualitat es reservava per al *convivium*, reunions en les quals abundava el menjar i els vins de la província Tarraconense, a la qual pertanyia Empúries. La platja que hi ha davant de les ruïnes ofereix el privilegi de banyar-se al costat del moll on, fa vint-i-cinc segles, van atracar els vaixells grecs.

Pobles medievals

Els encantadors pobles medievals de l'**Empordanet** es poden recórrer de diverses maneres, a peu,

mitjançant visites guiades especialitzades en patrimoni o en l'artesanía de la ceràmica, en cotxe i fins i tot en un vol en globus. Nosaltres optem per aparcar el cotxe i visitar-los en unes bicicletes rurals elèctriques, a les quals anomenen *burricletes*. A **Peratallada**, els seus carrers ens traslladen als dies en què cavallers, nobles i mestres picapedrers van passejar-hi; des de **Pals**, poble de silueta inconfusible amb la muralla al voltant, tenim vistes de la plana de l'Empordà, el **Montgrí** i les **illes Medes**. De retorn a la costa entrem a **Calella de Palafrugell**, a la llista dels Pobles amb Encant, com els dos anteriors. La nostra guia ens explica que en aquesta localitat marinera, de cases blanques porticades i havaneres tradicionals, el gran escriptor **Josep Pla** va passar els estius de la seva infància. Si es busca alguna opció de turisme actiu, es pot recórrer el tram més salvatge del camí de ronda, entre Llafranc i Palamós, passant per localitzacions tan espectaculars com el petit nucli pesquer de **s'Alguer** i cales rocoses d'aigua d'un color turquesa com Canyers o Corbs.

ETAPA 12

SABORS DE GIRONA

Dia amb marcat accent gastronòmic: comencem recorrent els carrers de Girona guiats pels seus sabors, provem la cuina del Collsacabra i aprenem a elaborar els embotits de Vic.

Cap a la Garrotxa

El matí comença a **Girona** per visitar el seu patrimoni més destacat, el call més ben conservat de Catalunya, els banys àrabs, les **cases de colors sobre el riu Onyar** i la **catedral de Santa Maria**, i continuar amb un recorregut guiat pels sabors de la ciutat: el xuixo de crema, els formatges de la zona i el gelat que elabora un dels germans Roca. Per arribar a **Rupit** creuem amb cotxe la part sud del **Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa**, un lloc de valor paisatgístic excepcional pels seus volcans, les colades de lava, els boscos densos i els petits pobles amb bona oferta de turisme rural. Una vegada a Rupit, després d'un esmorzar amb plats de la gastronomia de muntanya característica del **Collsacabra** —cuina contundent en la qual no falten els **embotits típics d'Osona** i els estofats—, contractem una visita perquè ens expliquin la història d'aquesta localitat crescuda sota una enorme roca on un dia va haver-hi un castell. El poble està envoltat de boscos i salts d'aigua on podem relaxar-nos en plena natura.

Embotits de Vic

Continuem fins a **Vic** i ens dirigim a la plaça Major, punt de celebració, cada dimarts i dissabte, d'un mercat molt animat. Entrem en un assecador

centenari per participar en un taller d'elaboració dels excel·lents embotits de la localitat, com ara la llonganissa i el fuet. La parada següent és a **Sant Fruitós de Bages**, on ens animem a fer una d'aquestes activitats que només es fan una vegada a la vida: un salt en paracaigudes des de 4.000 metres d'altura, amb vistes dels Pirineus i de Montserrat durant el descens. Com a activitat per tocar de peus a terra és recomanable acostar-se a conèixer les **tines de la vall del Montcau**, grans construccions de pedra seca on elaboraven vi a peu de vinya, o **Sant Benet de Bages**, un conjunt monàstic medieval, en molt bon estat de conservació, en el qual es pot descobrir el passat vinícola del monestir i tastar els vins de la **DO Pla de Bages**. Seguint en direcció sud podem visitar **Mura**, un dels Pobles amb Encant, i el **Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac**, un paisatge amb formacions de roca conglomerada que recorden les de Montserrat. Hi ha una altra alternativa interessant per arribar a Barcelona des de Vic, que consisteix a anar a buscar la **costa del Maresme** passant pel **Parc Natural del Montseny**, un espai natural Reserva de la Biosfera i a la llista del Patrimoni Cultural Immaterial de la Unesco. Al Maresme trobem tranquil·les platges de sorra fina i localitats amb un bon patrimoni modernista.

ETAPA 13

POSTA DE SOL A BARCELONA

Visitem la cripta de la Colònia Güell, una de les obres menys conegudes de Gaudí, i l'art contemporani de la Fundació Miró abans de posar punt final al viatge amb la posta de sol des de Montjuïc.

Cripta de Gaudí

La primera parada del dia, a poca distància ja de **Barcelona**, és a **Santa Coloma de Cervelló**, on visitem la **cripta de la Colònia Güell**, una de les obres de l'etapa naturalista de Gaudí, que el mateix arquitecte va considerar com "una maqueta monumental de la Sagrada Família" perquè hi va aplicar totes les innovacions arquitectòniques que després veurem en les seves construccions. La cripta també forma part dels edificis modernistes que estan declarats Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. A l'edifici de l'antiga cooperativa de la Colònia es pot veure una exposició sobre les colònies industrials, els treballadors i l'obra de Gaudí.

Museus a Barcelona

Dediquem les hores següents a fer una visita pausada a un dels millors espais expositius de Barcelona, la **Fundació Miró**. Va ser creada amb el fons procedent de la col·lecció privada del pintor i es complementa amb obres d'artistes contemporanis. Una altra opció interessant és el **Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC)**, que fa un recorregut per més de mil anys d'història de l'art gràcies a una de les millors col·leccions mundials d'art romànic. Decidim acomiadar-nos de Barcelona com vàrem iniciar el viatge, des de les altures. Viatjant en la cabina del **telefèric de Montjuïc** tenim vistes privilegiades de la ciutat. Baixem a la parada Mirador per passejar per frondoses zones verdes, des d'on gaudim de la posta de sol i veiem com es van il·luminant els principals edificis d'aquesta ciutat oberta al Mediterrani.

+ SABER-NE MÉS

SI TENS MÉS TEMPS, TAMBÉ POTS VISITAR...

OLI

Les primeres oliveres que van arribar a la península Ibèrica ho van fer per mar, en vaixells fenicis. Només estaven de pas, per a comerciar. Més tard van arribar els romans i van estendre el cultiu d'aquests arbres que formen part de la tríada mediterrània: vinya, cereal i olivera. Les oliveres són part del paisatge de Catalunya i en alguns casos testimonis vius de la seva història en el sentit més literal de la paraula. A la serra de Godall, per exemple, al costat de l'antiga via Augusta romana, podem veure una olivera mil·lenària que segons els estudis va començar a germinar l'any 314 de la nostra era, veient com avançava la humanitat fins als nostres dies. No és l'únic, Catalunya té catalogades nombroses oliveres mil·lenàries, repartides des del Cap de Creus fins al Delta de l'Ebre. I si hi ha oliveres en el paisatge, hi ha oli a la taula. Hi ha cinc denominacions d'origen protegides (D. O. P.) de l'oli a Catalunya: Les Garrigues, Siurana, Oli Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià i Oli de l'Empordà. En altres comarques, com el Bages, la Noguera i el Baix Llobregat, s'estan recuperant varietats autòctones. En totes aquestes zones productores és possible visitar alguns trulls, on es realitzen tastos. A part de l'elaboració d'excel·lents olis verge extra, en aquestes cinc D. O. P. també s'organitzen nombroses fires temàtiques, existeixen centres d'interpretació especialitzats i s'ofereixen originals propostes d'oleoturisme. A les Terres de l'Ebre podem fer la Ruta de les Oliveres Mil·lenàries, el territori de la Sénia compta amb més de 4.500 oliveres mil·lenàries, només en el municipi d'Ulldecona tenen catalogades més de 1.300. A Horta de Sant Joan trobem El Parot, un arbre monumental que s'ha convertit en tot un símbol de la regió. Altres visites interessants són les cooperatives de Pinell de Brai, Gandesa o Falset, que estan situades en imponents edificis d'arquitectura modernista. També hi ha algunes empreses familiars que es dediquen a l'elaboració de productes de bellesa derivats de l'oli d'oliva.

VII CAVA

Els romans ja van aprofitar la idoneïtat del territori de Catalunya per cultivar la vinya. Al llarg dels anys, les vinyes han viscut guerres, saquejos i la terrible fil·loxera, que va suposar una dura garrotada per a l'economia agrària catalana. Però la tenacitat d'uns quants pagesos, el bon fer i la tradició, van aconseguir que la vinya continués sent un element consubstancial al paisatge d'aquestes terres.

A Catalunya es produeix vi sota dotze denominacions d'origen de vi i cava. El vi escumós, etiquetat sota la D. O. Cava, s'elabora seguint l'antic mètode *champenoise* i l'epicentre de la seva producció és Sant Sadurní d'Anoia, on unes vuitanta cases productores elaboren més del 90% del cava de l'Estat. La població compta amb el Centre d'Interpretació del Cava i amb unes festes patronals que es dediquen a la fil·loxera. Part de la D. O. Cava comparteix territori amb la D. O. Penedès, que és la que té un major nombre d'hectàrees productives. A la seva capital, Vilafranca del Penedès, podem visitar el museu del vi Vinseum, situat just davant de la basílica de Santa Maria.

Hi ha dues denominacions d'origen més a la província de Barcelona: als peus de la muntanya de Montserrat s'estén la D. O. Pla de Bages, on elaboren vins de la varietat autòctona picapoll, i la D. O. Alella, a un pas de la ciutat de Barcelona, on a més de cava s'elaboren excel·lents vins blancs de la varietat pansa blanca. A Teià es pot visitar el celler romà de Vallmora.

A la província de Girona, la tramuntana dona caràcter als vins de la D. O. Empordà, on les vinyes entapissen els seus turons de la Costa Brava. Els grecs van introduir la viticultura en aquesta costa a través d'Empúries, tradició que van seguir, a l'edat mitjana, els monjos del monestir de Sant Pere de Rodes.

A les comarques de Lleida el vi porta el nom del riu que banya les seves terres, D. O. Costers del Segre. L'altitud dels seus camps de vinyes, situats entre els 200 i els 400 metres, dona personalitat a uns blancs que s'elaboren amb les varietats macabeu i parellada. En aquesta zona es pot seguir la Ruta del Vi de Lleida. Tarragona és la província que compta amb més denominacions d'origen.

La D. O. Tarragona és herència de la Tarraco romana que avui és Patrimoni de la Humanitat; en la D. O. Conca de Barberà, amb les seves vinyes en una planícia protegida per les Muntanyes de Prades, predomina la varietat autòctona trepat. Les D. O. Montsant i D. O. Q. Priorat es reparteixen el territori agrest i muntanyenc de l'interior de la província. Molts dels seus productors són petites famílies que porten moltes generacions

dedicades a aquesta viticultura heroica, però també hi ha viticultors joves amb noves i reeixides propostes. En la cooperativa de Falset organitzen visites teatralitzades que expliquen la història de l'elaboració del vi i el cooperativisme en aquestes terres. En el territori de la D. O. Terra Alta, entre el riu Ebre i Aragó, podem visitar dues de les Catedrals del Vi més impressionants, les de Pinell de Brai i Gandesa.

La D. O. Catalunya abasta vinyes de la majoria dels municipis productors de vi.

Totes aquestes denominacions d'origen compten amb una àmplia oferta enoturística, amb tastos en els cellers, menjars campestres, passejos amb bicicleta per les vinyes, hotels temàtics i spas amb carta de tractaments especialitzats en enoteràpia, entre altres interessants propostes.

FORMATGES I EMBOTITS

A diferència d'altres productes típics catalans, com l'oli o el vi que tenen el seu origen vinculat a l'arribada de fenicis, grecs i romans a la península, l'elaboració de formatge a Catalunya té una història més recent. Si bé en zones rurals sempre va ser un aliment bàsic, no és fins al segle XV en el Llibre de Sent Soví —el primer llibre de cuina conegut escrit en català— quan apareixen els primers textos que parlen específicament del formatge. Algunes receptes de l'època, com el capó farcit o diferents salses, ja l'inclouïen entre els seus ingredients principals.

En l'actualitat, Catalunya ofereix un enorme ventall de varietats artesanes fetes a base de llet de vaca, ovella i cabra. Entre els frescos destaquen el mató de Montserrat i el brossat del Pirineu, elaborats amb llet de vaca; i els recuits tan típics de Girona que es fan principalment amb llet d'ovella o cabra. Entre les especialitats més particulars trobem els formatges en oli, els cendrats del Montsec, el curiós formatge de muntanya tupí, de segona fermentació, i els formatges de la D. O. P. de l'Alt Urgell i la Cerdanya, l'única denominació d'origen protegida de formatge a Catalunya.

En tot el territori català és possible visitar fires especialitzades, petites formatgeries artesanes i fins i tot acompanyar a un pastor en les seves ocupacions diàries i aprendre com s'elabora el formatge. En la gastronomia catalana també destaquen els embotits, curats o bullits, principalment elaborats amb carn de porc. Les excepcions a la regla són la girella de les comarques de Lleida, feta a base de carn de xai, així com algunes especialitats de muntanya que utilitzen la carn de caça. Entre els imprescindibles estan el cèlebre fuet, els bulls, la catalana i la llonganissa, que compten amb una I. G. P. a Osona. La Cerdanya és també zona de bull,

bisbe i pa de fetge; a la Garrotxa destaca el paltruc negre, i al Pallars cal provar el xolís característic dels Pirineus lleidatans.

CIUTATS, POBLES I VILES

L'Agència Catalana de Turisme (ACT) té unes marques que certifiquen els valors, identitat i qualitat d'algunes destinacions de Catalunya.

Barris i Viles Marineres, engloba a aquelles localitats amb una forta vinculació històrica, cultural i gastronòmica amb el Mediterrani, amb paisatges i espais naturals ben conservats. Formen part d'aquesta llista Begur, Llançà, L'Escala, Les Cases d'Alcanar, L'Ametlla de Mar, Sant Carles de la Ràpita, Sant Pol de Mar, Arenys de Mar, Palamós, Tossa de Mar, Sitges i Vilanova i la Geltrú.

Pobles amb encant, té en compte la bellesa del conjunt urbanístic i monumental de petits municipis, així com els seus recursos turístics i valors mediambientals. Reuneixen aquestes condicions Beget, Castellar de N'hug, Pals, Peratallada, Calella de Palafrugell, Santa Pau, Rupit, Mura, Montclar, Montsonís, Siurana, Prades i Taüll.

En les **Ciutats i Viles amb Caràcter** es destaca la personalitat derivada del llegat històric i cultural, el respecte per la gastronomia i l'aposta per l'art i la creativitat de ciutats de grandària mitjana. Compleixen aquests requisits Manresa, Terrassa, Tarragona, Girona, Lleida, Tortosa, Montblanc, Solsona, La Bisbal d'Empordà, Reus, Vic i Vilafranca del Penedès.

VACANCES EN FAMÍLIA

L'Agència Catalana de Turisme certifica les destinacions que disposen d'una oferta especialitzada d'establiments d'allotjament, de restauració, d'oci i temps lliure dirigides a les famílies i els més petits: **Platja en Família**: Blanes, Calafell, Calella, Calonge i Sant Antoni, Cambrils, Castelldefels, Castell-Platja d'Aro, El Vendrell, Lloret de Mar, Malgrat de Mar, Pineda de Mar, Roses, Salou, Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere Pescador, Santa Susanna, Torroella de Montgrí-l'Estartit, Vila-seca, la Pineda Platja i Vilanova i la Geltrú i de **Natura i Muntanya en família** (Berga, Els Ports, La Vall d'en Bas – Les Preses, La Vall de Boí, Les Valls d'Àneu, Muntanyes de Prades, Pirineus Noguera-Pallaresa i Vall de Camprodon.