

# Ruta Icónica

## Lo más destacado:

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

## Ruta Icónica: 1496 km - 13 etapas

- Barcelona
- Desde Barcelona a Sitges 130km
- De Sitges a Cambrils 95km
- De Cambrils a Deltebre 63km
- De Deltebre a Montblanc 160km
- Desde 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



## Grand Tour de Catalunya

En la preparación de un gran viaje, pocos momentos hay tan fascinantes como ir uniendo los puntos de un mapa para crear nuestra ruta. El **Grand Tour de Catalunya** nos lleva por carreteras paisajísticas de Catalunya para ir enlazando el arte, la historia, la gastronomía, el paisaje, la gente y las tradiciones de un territorio único, encajado entre el Mediterráneo y los Pirineos. En nuestro viaje nos encontraremos con Gaudí y con Dalí, con el *pa amb tomàquet* y las estrellas Michelin, con pequeños pueblos rurales y con Barcelona, una de las ciudades más vibrantes del mundo; habrá momentos de subida de adrenalina con un salto en paracaídas y de la más absoluta calma con paseos por pequeñas calas; y brindaremos, al caer el sol, con unos vinos que hablan de un pueblo que es capaz de levantar las más extraordinarias torres humanas. Todo en un territorio que ha integrado las prácticas sostenibles en sus actividades.



## ETAPA 1

### EL MODERNISMO DE BARCELONA

Nuestro viaje se inicia con las principales obras de Gaudí y Domènech i Montaner, edificios entre los mejores de la arquitectura modernista de Europa. El baño en aguas del Mediterráneo es el final de un día perfecto.

#### Los genios modernistas

**Barcelona** es una ciudad abierta al Mediterráneo, con una enorme riqueza cultural, gastronomía de alta calidad, comercio de proximidad y una costa donde practicar actividades náuticas y disfrutar del mar.. Desde la terraza de nuestro hotel, a la hora en que el sol empieza a asomar por encima del mar, podemos ver cómo la luz ilumina gradualmente edificios tan icónicos como la **Sagrada Familia**, uno de los integrantes del **mejor conjunto modernista de Europa**, catalogado como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Barcelona es la ciudad con más edificios en esta selecta lista. El influjo de los arquitectos modernistas nos lleva a decidir hacer una visita guiada por algunas de las obras más conocidas de la Ruta del Modernismo, realizadas por **Gaudí** y **Domènech i Montaner**. Nos van desgranando la historia y las curiosidades del **Recinto Modernista de Sant Pau**, la **Casa Batlló**, la

**Casa Milà** o el **Palau de la Música Catalana**, entre otras construcciones.

#### Taller de cocina

En uno de los edificios modernistas del Passeig de Gràcia participamos en un **taller de cocina** en el que nos enseñan a preparar dos de los platos tradicionales de la gastronomía catalana: la **esqueixada**, una ensalada con bacalao y tomate entre otros ingredientes, y la crema catalana, un delicioso postre. Vemos el atardecer a bordo de un catamarán. Durante la navegación no podemos evitar caer en la tentación de disfrutar de un relajante baño en las plácidas y cálidas aguas mediterráneas, con impresionantes vistas que abarcan desde la fachada marítima de Barcelona hasta el telón de fondo formado por la **montaña de Collserola**.



## ETAPA 2

### DE MONTSERRAT AL PENEDÈS

Subimos a Montserrat para visitar a la patrona de Catalunya y caminar por el entorno del parque natural. El viaje continua por los plácidos viñedos del Penedès y el brindis con una buena copa de cava.

#### Montserrat y la Moreneta

**Montserrat** es, sin duda, la montaña más emblemática de Catalunya. Hacia allí nos dirigimos, dejamos el vehículo en la zona de aparcamiento habilitada y subimos a Montserrat en el **Aeri**, un teleférico que sobrevuela el **valle del Llobregat** y nos acerca a este vertiginoso paisaje creado hace millones de años, con formas únicas en el mundo y un conjunto monacal de gran interés. En el **Parque Natural de Montserrat** podemos hacer numerosas excursiones por caminos de diversa dificultad. Tras saludar a **la Moreneta, la Virgen de Montserrat y patrona de Catalunya**, iniciamos una pequeña ruta caminando por uno de los senderos del parque, con vistas a rocas tan emblemáticas como el **Cavall Bernat**.

#### Vinos y cavas del Penedès

Al bajar de la montaña ponemos rumbo a los dominios de la **D.O. Penedès**, una tierra con una antigua tradición vitivinícola con su viñedo entre Montserrat y el mar Mediterráneo. Es un placer conducir por las carreteras de este territorio de excelentes vinos y cavas, atravesando un paisaje de

viñas que a ratos asemeja un jardín. El enoturismo está muy implantado en el Penedès, con una atractiva oferta de catas y experiencias en torno al vino en muchas de sus bodegas. Para tener las mejores panorámicas hacemos la **ruta Miravinya**, que nos lleva hasta cinco miradores sobre los extensos viñedos y las características construcciones de piedra seca. En **Sant Sadurní d'Anoia** visitamos el **Centro de Interpretación del Cava**, situado en una antigua fábrica de aguardiente. En este moderno centro disponen de amplia información sobre la oferta del territorio y las distintas fiestas que se celebran con el cava como protagonista. Una visita imprescindible para conocer la historia de esta tierra de viñas. **Vilafranca del Penedès** es una de las grandes **plazas castelleras** de Catalunya, para un acercamiento a la cultura de los **castells** podemos hacer una interesante actividad que consiste en una doble visita: a una bodega y a un local para ver un ensayo en vivo, con la posibilidad de participar en la construcción de estas grandes torres humanas. Ya en la costa, merece la pena detenerse en **Sitges**, una de las villas más elegantes del litoral catalán.

## ETAPA 3

### UN VERMUT EN LA COSTA DAURADA

El modernismo de Domènech i Montaner y la tradición del vermut nos llevan hasta Reus. El patrimonio romano de Tarragona y sus playas completan este itinerario por la Costa Daurada.

#### Tarragona romana

Ponemos rumbo a **Tarragona** para retroceder hasta la época romana y visitar el **conjunto arqueológico de Tarraco**: el anfiteatro junto al Mediterráneo, el circo y las murallas nos trasladan a los días en que el emperador paseaba por las calles de la ciudad. La ciudad, Patrimonio de la Humanidad, celebra anualmente el **festival Tarraco Viva**, un importante encuentro dedicado a la divulgación y la recreación histórica del mundo clásico.

#### La tradición del vermut

Nuestro idilio con el modernismo continúa en la ciudad de **Reus**, una de las Ciudades y Villas con Carácter y localidad natal de Gaudí. Aunque es a Lluís Domènech i Montaner a quien debemos los mejores edificios de la ciudad, como la **Casa Rull**, la **Casa Gasull**, la **Casa Navàs** y el **Instituto Pere Mata** con su espectacular Pabellón 6 o de los Distinguidos. La visita acaba en el Gaudí Centre, un centro de interpretación donde aprendemos cómo organizaba Gaudí los espacios en función de

elementos como el agua, la luz y el aire. Muchos de los edificios modernistas fueron levantados gracias a la bonanza que trajo la exportación del vermut. Reus ha conservado una gran **tradición del vermut** como bebida a la hora del aperitivo. Entramos en una antigua fábrica para degustar y conocer la historia de esta bebida macerada.

#### Costa Daurada

Pasamos las últimas horas de la tarde en las hermosas **playas de la Costa Daurada**, las que une el camino de ronda que sale de Tarragona en dirección al **castillo de Tamarit**. El sendero transita por playas, pequeñas calas y por el **bosque de la Marquesa**, el único espacio natural virgen de esta parte del litoral catalán. **Cambrils**, un importante **destino gastronómico de la Costa Daurada**, es una buena opción si se quiere probar la tradicional cocina marinera. Para una divertida experiencia en familia, **PortAventura World** cuenta con excitantes atracciones para todas las edades.

## ETAPA 4

### EN EL DELTA DE L'EBRE

El encanto marinero y las hermosas calas de L'Ametlla de Mar nos reciben en Terres de l'Ebre. En el Delta, entre arrozales y humedales, observamos la fauna de uno de los espacios naturales más valiosos de la península.

#### Gastronomía de Terres de l'Ebre

Dejamos Tarragona temprano para llegar hasta las **Terres de l'Ebre**. Empezamos el día con la visita a **L'Ametlla de Mar**, localidad con algunas de las mejores y más variadas calas del litoral de Catalunya y que forma parte de la marca Barrios y Villas Marineras. En el puerto, que todavía conserva el encanto de los antiguos pueblos marineros, subimos a una embarcación en la que nos equipan con trajes de neopreno para **nadar entre atunes rojos** del Mediterráneo, enormes ejemplares con un peso superior a los doscientos kilos. La actividad finaliza con una degustación del producto. La gastronomía es uno de los grandes pilares de Terres de l'Ebre, otra buena alternativa al baño con los atunes es continuar hasta **L'Ampolla** para navegar por la **bahía del Fangar**, actividad que incluye la visita a las mejilloneras donde cultivan las preciadas ostras y los mejillones, unos productos frescos que

dan a probar allí mismo acompañados de una copa de cava.

#### Delta de l'Ebre

La ruta sigue hasta el **Delta de l'Ebre**, uno de los ecosistemas más valiosos de la península, especialmente para las numerosas especies de aves que nidifican o que van de paso. Entramos en el **Ecomuseo del Delta de l'Ebre**, en Deltebre, para entender las particularidades y la relación del hombre con este singular paisaje. Desde uno de los miradores de este espacio natural, considerado **Reserva de la Biosfera**, tenemos magníficas vistas sobre el humedal y los campos de arroz de los que sale un producto que no falta en ninguna buena mesa del Delta. En el momento de la puesta de sol, una gran bandada de flamencos cruza el cielo en dirección a los dormideros donde pasarán la noche.

## ETAPA 5

### VINOS DEL PRIORAT

Dejamos atrás las Terres de l'Ebre para entrar en el Priorat, territorio de excelentes vinos. Pasamos la tarde contagiados por la paz del monasterio de Poblet.

#### La esencia del Priorat

Terres de l'Ebre merece otro viaje, la lista de cosas pendientes es larga: navegar por el río Ebro hasta su desembocadura, la monumentalidad de **Tortosa**, los paisajes del **Parque Natural de Els Ports**, seguir las huellas de **Picasso en Horta de Sant Joan**, pedalear por la vía verde, las bodegas modernistas o **Catedrales del Vino de Gadesa y Pinell de Brai**, en la Terra Alta; entrar al **castillo de Miravet**. Pero toca seguir el viaje hacia el interior de la Costa Daurada. Entramos en la **comarca del Priorat**, tierra de los afamados vinos de la **D. O. Montsant** y la **D. O. Q. Priorat**. El viñedo en terrazas y la presencia del Montsant forman el paisaje de las carreteras panorámicas que recorren la comarca y que invitan a la conducción pausada. Entramos en una bodega para hacer un recorrido por la esencia del Priorat: su viña, sus vinos y también un aceite de oliva de alta calidad.

#### Por la Ruta del Císter

La siguiente parada es **Siurana**, donde escuchamos una historia de sarracenos, guerreros y princesas,

mientras paseamos por este pequeño pueblo colgado de un risco con vistas al pantano homónimo. El pueblo está rodeado por montañas de roca caliza rojiza, con algunas de las vías más valoradas por los mejores escaladores del mundo. Conducimos por las carreteras que cruzan el paisaje de las **Montañas de Prades** para llegar a **Poblet**, uno de los tres cenobios de la **Ruta del Císter**, actualmente habitado por monjes. El monasterio está declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco por ser una de las abadías cistercienses más completas del mundo. A muy poca distancia de Poblet está **Montblanc**, donde merece la pena visitar el recinto amurallado de la localidad, especialmente durante la celebración de Sant Jordi. Para los amantes de las tradiciones, merece la pena visitar **Valls**, ciudad de **castells**, enormes torres humanas que llegan a alcanzar los diez pisos de altura, y de **calçots**, una variedad de cebolleta que reúne en torno a la mesa a familiares y amigos en las **calçotades** que se celebran entre los meses de noviembre y abril.



## ETAPA 6

### EL MEJOR CIELO DE CATALUNYA

Con las vistas de la Plana de Lleida nos dirigimos al espectacular Congost de Mont-rebei, bajo un cielo que es un gran espectáculo al caer la noche. En La Pobla de Segur probamos la tradicional *ratafia*.

#### Paseo por Lleida

Desde Valls la ruta se adentra en las comarcas de Lleida y llegamos hasta la capital. Empezamos el día en lo alto de la **Seu Vella**, la asombrosa catedral medieval de **Lleida** que se erige sobre un promontorio rocoso que domina la Plana, con vistas a las huertas de las que salen buenas frutas y verduras. Este templo, que primero fue románico y después gótico, es todo un símbolo de la provincia leridana, igual que los caracoles que aquí se cocinan *a la llauna*.

#### Congost de Mont-rebei

Tras un paseo por el centro de la localidad, nos ponemos al volante para recorrer la **carretera panorámica entre Balaguer y la Baronia de Sant**

**Oïme**, un itinerario de gran belleza paisajística con vistas sobre el río Segre y el **pantano de Camarasa**, junto a la sierra del Montsec. Los cielos de esta zona están declarados **Reserva Starlight** y son propicios para la observación astronómica. En el espectacular **Congost de Mont-rebei**, el desfiladero más emblemático de Catalunya, recorreremos en kayak el río Noguera Ribagorçana, remando junto a imponentes paredes de piedra entre las que discurre el curso fluvial. El desfiladero también se puede recorrer a pie gracias a un sistema de pasarelas elevadas. Terminamos el día en **La Pobla de Segur**, donde antes de cenar asistimos a un taller de **elaboración de ratafia**, el famoso licor catalán hecho a base de hierbas.



## ETAPA 7

### UN PARQUE NACIONAL Y EL ROMÁNICO DE BOÍ

Hoy combinamos el turismo activo con el cultural. La mañana la dedicamos al senderismo por el Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici y la tarde al románico de la Vall de Boí, Patrimonio de la Humanidad.

#### Senderismo en Aigüestortes

Hoy madrugamos para llegar pronto a la **Vall de Boí**, la puerta de entrada al **Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**. Lagos de origen glaciar, picos que rondan los 3.000 metros de altura, vegetación como las gencianas y los rododendros, verdes praderas, y fauna tan espectacular como el quebrantahuesos, la perdiz nival, el urogallo o el rebeco, forman parte del paisaje del único parque nacional de Catalunya. Es un paraíso para los amantes del senderismo, con rutas adaptadas a cualquier nivel y público. Nosotros nos decantamos por subir hasta el Planell d'Aigüestortes, en un taxi 4x4 desde la localidad de Boí, para hacer una excursión hasta los fotogénicos **estanques de Llebre y Llong**. Tras la caminata nos fotografiamos frente a la espectacular **cascada del Sant Esperit** y regresamos de nuevo en taxi al valle, donde recuperamos fuerzas con un buen almuerzo a base de carnes, setas y quesos de pastor locales.

#### Románico de Boí

La tarde es para el **románico de la Vall de Boí**, incluido en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. Estos pequeños templos, ocho iglesias y una encantadora ermita, nos conectan con la Edad Media, cuando el arte románico estaba al servicio de la fe. Escogemos la iglesia de **Sant Climent de Taüll**, donde contemplamos al célebre Cristo en Majestad como si lo hubieran acabado de pintar gracias a la técnica del vídeo mapping. Es emocionante ver cómo pudo lucir el interior en su estado primitivo. Sant Climent nos despierta las ganas de más románico, así que nos acercamos hasta la iglesia de **Santa Eulàlia**, con su esbelta torre lombarda, y a la ermita de **Sant Quirc de Durro**, donde el atardecer nos regala una variada gama de tonos rosados sobre las cumbres pirenaicas.



## ETAPA 8

### LA SINGULARIDAD DEL VAL D'ARAN

Recorremos los pequeños pueblos, las iglesias románicas y los paisajes de alta montaña de la Val d'Aran, un lugar con lengua propia y contundente gastronomía.

#### Val d'Aran

Cambiamos de valle para seguir recorriendo el corazón de los Pirineos, trasladándonos hasta la **Val d'Aran**. Un tercio parte del territorio está por encima de los 2.000 metros y la orientación atlántica influye en la tipología de los bosques y en la fauna pirenaica. Sus pueblos, con casas de piedra alrededor de una iglesia, son el punto de partida para excursiones por barrancos, ríos y verdes praderas. La escarpada orografía de la Val d'Aran siempre mantuvo un poco al margen a sus habitantes, lo que acentuó unas particularidades sociales y culturales que han llegado hasta nuestros días. Entre ellas una gastronomía rotunda, una lengua propia —el **aranés**—, y esa arquitectura románica que aquí es tan particular. No es fácil escoger entre las más de treinta iglesias de la zona, destacamos la intimidad de Era Mair de Diu dera Purificación, en Bossòst, y la coqueta Santa Eulària d'Unha, ambas levantadas en el siglo XII.

#### Refugio de Montgarri

La Val d'Aran es cultura ancestral, pero sobre todo es aire puro y es montaña. Para contemplarla en todo su esplendor emprendemos una excursión a pie hasta **Montgarri**. Esta pintoresca aldea pirenaica, que estuvo habitada hasta los años 70, está situada en la cabecera del río **Noguera Pallaresa** y es hoy un lugar idílico y relativamente aislado. El sendero transcurre por un hermoso paisaje de alta montaña entre bosques de pino negro y abeto. En los meses de invierno es una popular zona para recorrerla con raquetas de nieve o en trineos tirados por perros. En el refugio de Montgarri disfrutamos de una de las recetas por las que es famosa la comarca, la *olla aranesa*. Por la tarde regresamos a **Vielha**, la capital de la Val d'Aran, donde compramos algunos embutidos típicos y nos relajamos con un merecido baño en el spa del hotel.

## ETAPA 9

### AVENTURA EN EL RÍO NOGUERA PALLARESA

Tras hacer rafting en las aguas del río Noguera Pallaresa, visitamos La Seu d'Urgell, donde disfrutamos de un excelente queso, y los encantadores pueblos de piedra de La Cerdanya.

#### Rafting en Llavorsí

Hemos llegado a **Llavorsí**. El día promete una buena dosis de emoción, estamos en una de las **capitales catalanas del rafting** junto con Sort, Rialp, Esterrí d'Àneu y la Ribera de Cardós. Tenemos ante nosotros uno de los **mejores ríos de aguas bravas de Europa**, el río Noguera Pallaresa, y decidimos no desaprovechar la oportunidad de descenderlo. Enfundados en un neopreno, acompañados de un experto *rafter*, desembarcamos en Sort tras haber vivido una aventura trepidante. Si se busca un poco más de tranquilidad, en las **Valls d'Àneu** y en la **Vall d'Àssua** tenemos la opción de visitar un par de interesantes ecomuseos y la Casa del Oso Pardo de los Pirineos.

#### Pueblos de La Cerdanya

Ponemos rumbo a **La Seu d'Urgell**, donde después de pasar por la **catedral de Santa María**, la única íntegramente románica que se conserva en Catalunya, nos apetece degustar algunas especialidades locales, como los **quesos de la D. O.**

**P. de l'Alt Urgell i La Cerdanya**, la única denominación de origen protegida de queso en Catalunya. De mano de sus productores conocemos cómo se elaboran y lo que es aún mejor, cómo saben. Por la tarde nos dedicamos a recorrer en coche algunos de los pequeños pueblos de piedra de **La Cerdanya**. Son lugares de toponimia breve y gran encanto, como **Talló, Prullans, Pi, Bor, Riu, Alp o Urtx**, que siempre han vivido bajo la mirada de las cumbres del **Parque Natural Cadí-Moixeró**. En la vertiente sur del parque, asomando sobre una corona de abetos y hayas, se erige el majestuoso **Pedraforca**, uno de los picos más emblemáticos de Catalunya. Entre **Puigcerdà**, localidad con un hermoso lago, y Figueres las carreteras transcurren al amparo de los Pirineos y nos dan buenas razones para hacer una parada: las **fuentes del Llobregat** y las **colonias industriales en Castellar de n'Hug**, la portada románica de **Santa María de Ripoll** o **Castellfolit de la Roca**, un pueblo sobre un vertiginoso risco.

## ETAPA 10

### LA INSPIRACIÓN DE DALÍ

Dedicamos el día a recorrer algunos de los paisajes del Empordà que inspiraron a Salvador Dalí, desde Figueres hasta el Parque Natural del Cap de Creus, con paradas en Portlligat y en Cadaqués.

#### Cap de Creus

Nuestra ruta llega a **Figueres**, ciudad natal de un genio. Pocos artistas tuvieron semejante fascinación por su tierra como la de **Salvador Dalí** por el **Empordà**. Visitamos el **Teatro-Museo Dalí**, un espacio que, en palabras del propio artista, es “un objeto surrealista absoluto”. Después de disfrutar de algunas de sus mejores obras y de sus curiosos trampantojos, ponemos rumbo al **Parque Natural del Cap de Creus**, un paisaje de belleza agreste modelado por el capricho de la tramontana en el que se pueden realizar numerosas actividades, como senderismo para observar la naturaleza y la fauna, degustación de vinos al atardecer o kayak para descubrir el parque desde el agua. Optamos por recorrer a pie un tramo del camino de herradura que forma parte de los espectaculares **Caminos de Ronda de la Costa Brava**.

#### Portlligat y Cadaqués

Uno de los puntos de paso de este viejo sendero aduanero, que va desde Portbou a Blanes, es la hermosa localidad de **Portlligat**, a la que accedemos por una carretera panorámica desde el Cap de Creus. En esta modesta aldea de pescadores, el matrimonio formado por Dalí y Gala estableció su residencia durante más de treinta años. En la visita a su Casa-Museo, de arquitectura laberíntica y estancias abigarradas, constatamos que el artista no solo modelaba el surrealismo en sus obras sino también en su propia vida. Pasamos la tarde paseando por la pintoresca localidad de **Cadaqués**. Al atardecer, buscamos refugio en un restaurante en el que disfrutamos de una buena muestra de cocina marinera y de los **vinos de la D. O. Empordà**.

## ETAPA 11

### RUTA POR PUEBLOS MEDIEVALES

Un hermoso amanecer en la bahía de Roses es el preludio a nuestra llegada a las históricas ruinas de Empúries. Los pueblos medievales y Calella de Palafrugell completan nuestro paso por el Empordà.

#### Ruinas de Empúries

Apenas está amaneciendo cuando cruzamos la **bahía de Roses**, una de las más bellas del mundo, y llegamos a los paisajes de viento y agua de los **Aiguamolls de L'Empordà**. En estas primeras horas del día las aves que habitan el marjal están mucho más activas y su canto pone banda sonora a un momento de profunda relajación. Entre humedales, marismas, campos de arroz y masías, llegamos a las **ruinas de Empúries**, el lugar por el que griegos y romanos entraron en la península. Nos cuentan que en la entrada del recinto se situaban las *tabernae*, locales en los que se servía algo parecido al vino; el de verdadera calidad se reservaba para el *convivium*, reuniones en las que abundaba la comida y los vinos de la provincia Tarraconense, a la que pertenecía Empúries. La playa que hay frente a las ruinas ofrece el privilegio de bañarse junto al muelle en el que, hace veinticinco siglos, atracaron los barcos griegos.

#### Pueblos medievales

Los encantadores **pueblos medievales del Empordanet** se pueden recorrer de varias maneras,

a pie, con visitas guiadas especializadas en patrimonio o en la artesanía de la cerámica, en coche e incluso en un vuelo en globo. Nosotros optamos por aparcar el coche para visitarlos en unas bicicletas rurales eléctricas, a las que llaman burricletas. En **Peratallada**, sus calles nos trasladan a los días en que caballeros, nobles y maestros canteros pasearon por ellas; desde **Pals**, pueblo de inconfundible silueta con la muralla alrededor, tenemos vistas a la plana del Empordà, el **Montgrí** y las **islas Medes**. De regreso a la costa entramos en **Calella de Palafrugell**, en la lista de los Pueblos con Encanto junto a los dos anteriores. Nuestra guía explica que en esta localidad marinera, de blanco caserío porticado y tradicionales habaneras, el gran escritor **Josep Pla** pasó los veranos de su infancia. Si se busca alguna opción de turismo activo, se puede recorrer el tramo más salvaje del Camino de Ronda, entre Llafranc y Palamós, pasando por localizaciones tan espectaculares como el pequeño núcleo pesquero de **S'Alguer** y calas rocosas y agua de color turquesa como Canyers o dels Corbs.

## ETAPA 12

### SABORES DE GIRONA

Día con marcado acento gastronómico: empezamos recorriendo las calles de Girona guiados por sus sabores, probamos la cocina del Collsacabra y aprendemos a elaborar los embutidos de Vic.

#### Hacia la Garrotxa

La mañana empieza en **Girona** para visitar lo más destacado de su patrimonio, la judería mejor conservada de Catalunya, los baños árabes, las coloridas **casas sobre el río Onyar** y la **Catedral de Santa María**, y continuar con un recorrido guiado por los sabores de la ciudad: el *xuixo* de crema, los quesos de la zona y el helado que elabora uno de los hermanos Roca. Para llegar a **Rupit** cruzamos en coche la parte sur del **Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa**, un lugar de excepcional valor paisajístico por sus volcanes, coladas de lava, densos bosques y pequeños pueblos con buena oferta de turismo rural. Una vez en Rupit, tras un almuerzo con platos de la gastronomía de montaña característica del **Collsacabra**, una cocina contundente en la que no faltan los **embutidos típicos de Osona** y los estofados, contratamos una visita para que nos cuenten la historia de esta localidad crecida bajo una enorme roca en la que un día hubo un castillo. El pueblo está rodeado de bosques y saltos de agua donde relajarse en plena naturaleza.

#### Embutidos de Vic

Continuamos hasta **Vic** y nos dirigimos a la Plaza Mayor, punto de celebración, cada martes y sábado, de un animado mercado. Entramos en un centenario

secadero para participar en un taller de elaboración de dos de los excelentes embutidos de la localidad, la *llonganissa* y el *fuet*. El siguiente alto en el camino es en **Sant Fruitós de Bages**, donde nos animamos a hacer una de esas actividades de una vez en la vida: un salto en paracaídas desde 4.000 metros de altura, con vistas de los Pirineos y de Montserrat durante el descenso. Para planes con los pies en el suelo es recomendable acercarse a conocer las **tinas de la Vall del Montcau**, grandes construcciones de piedra seca en las que elaboraban vino a pie de viña, o **Sant Benet de Bages**, un conjunto monástico medieval, en muy buen estado de conservación, en el que se puede descubrir el pasado vinícola del monasterio y probar los vinos de la **D.O. Pla de Bages**. Siguiendo en dirección sur, podemos visitar **Mura**, uno de los Pueblos con Encanto, y el **Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac**, un paisaje con formaciones de roca conglomerada que recuerdan a las de Montserrat. Hay otra interesante alternativa para llegar a Barcelona desde Vic, que consiste en ir a buscar la **costa del Maresme** pasando por el **Parque Natural del Montseny**, un espacio natural Reserva de la Biosfera y en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco. En el Maresme encontramos tranquilas playas de fina arena y localidades con un buen patrimonio modernista.



## ETAPA 13

### PUESTA DE SOL EN BARCELONA

Visitamos la cripta de la Colonia Güell, una de las obras menos conocidas de Gaudí, y el arte contemporáneo de la Fundación Miró antes de poner punto final al viaje con un atardecer desde Montjuïc.

#### Cripta de Gaudí

La primera parada del día, a poca distancia ya de **Barcelona**, es en **Santa Coloma de Cervelló**, donde visitamos la **cripta de la Colonia Güell**, una de las obras de la etapa naturalista de Gaudí, que el propio arquitecto consideró como “una maqueta monumental de la Sagrada Familia” porque aplicó en ella todas las innovaciones arquitectónicas que luego veríamos en sus otras construcciones. La cripta también forma parte de los edificios modernistas que están declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. En el edificio de la antigua cooperativa de la Colonia se puede ver una exposición sobre las colonias industriales, los trabajadores y la obra de Gaudí.

#### Museos en Barcelona

Dedicamos las siguientes horas a hacer una visita pausada a uno de los mejores espacios expositivos de Barcelona, la **Fundación Miró**. Fue creada con el fondo procedente de la colección privada del pintor y se complementa con obras de artistas contemporáneos. Otra opción interesante es el **Museo Nacional de Arte de Catalunya (MNAC)**, que hace un recorrido por más de mil años de historia del arte gracias a una de las mejores colecciones mundiales de arte románico. Decidimos despedirnos de Barcelona como iniciamos el viaje, desde las alturas. Viajando en la cabina del **teleférico de Montjuïc** tenemos privilegiadas vistas de la ciudad. Nos bajamos en la parada Mirador para pasear por frondosas zonas verdes desde las que disfrutamos de la puesta de sol y vemos cómo se van iluminando los principales edificios de esta ciudad abierta al Mediterráneo.

## + SABER MÁS

SI TIENES MÁS TIEMPO, TAMBIÉN PUEDES VISITAR...

### ACEITE

Los primeros olivos que llegaron a la península ibérica lo hicieron por mar, en barcos fenicios. Solo estaban de paso, para comerciar. Más tarde llegaron los romanos y extendieron el cultivo de estos árboles que forman parte de la tríada mediterránea: viña, cereal y olivo. Los olivos son parte del paisaje de Catalunya y en algunos casos testigos vivos de su historia en el sentido más literal de la palabra. En la sierra de Godall, por ejemplo, junto a la antigua vía Augusta romana, podemos ver un olivo milenario que según los estudios empezó a germinar en el año 314 de nuestra era. Allí ha permanecido viendo cómo avanzaba la humanidad hasta nuestros días. No es el único,

Catalunya tiene catalogados numerosos olivos milenarios, repartidos desde el Cap de Creus hasta el Delta del Ebro. Y si hay olivos en el paisaje, hay aceite en la mesa. Existen cinco denominaciones de origen protegidas (D. O. P.) del aceite en Catalunya: Les Garrigues, Siurana, Oli Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià y Oli de l'Empordà. En otras comarcas, como el Bages, la Noguera y el Baix Llobregat, se están recuperando variedades autóctonas. En todas estas zonas productoras es posible visitar algunos *trulls* (almazaras), donde se realizan catas y degustaciones. A parte de la elaboración de excelentes aceites virgen extra, en estas cinco D. O. P. también se organizan numerosas ferias temáticas, existen centros de interpretación especializados y se ofrecen originales propuestas de oleoturismo. En Terres de l'Ebre podemos hacer la Ruta de las Oliveras Milenarias, el territorio de la Sénia cuenta con más de 4.500 olivos milenarios, solo en el municipio de Ulldecona tienen catalogados más de 1.300. En Horta de Sant Joan está *Lo Parot*, un árbol monumental que se ha convertido en todo un símbolo de la región. Otras visitas interesantes son las cooperativas de Pinell de Brai, Gandesa o Falset, que están ubicadas en imponentes edificios de arquitectura modernista. También hay algunas empresas familiares que se dedican a la elaboración de productos de belleza derivados del aceite de oliva.

### EL VINO Y EL CAVA

Los romanos ya aprovecharon la idoneidad del territorio de Catalunya para el cultivo de la vid. A lo largo de los años, los viñedos han vivido guerras, saqueos y la terrible filoxera, que supuso un duro varapalo para la economía agraria catalana. Pero la tenacidad de unos cuantos payeses, el buen hacer y la tradición,

consiguieron que la viña siguiera siendo un elemento consustancial al paisaje de estas tierras. En Catalunya se produce vino bajo doce denominaciones de origen de vino y cava.

El vino espumoso, etiquetado bajo la D. O. Cava, se elabora siguiendo el antiguo método *champenoise* y el epicentro de su producción es Sant Sadurní d'Anoia, donde unas ochenta casas productoras elaboran más del 90 % del cava del Estado.

La población cuenta con el Centro de Interpretación del Cava y con unas fiestas patronales que se dedican a la filoxera. Parte de la D. O. Cava comparte territorio con la D. O. Penedès, que es la que cuenta con un mayor número de hectáreas productivas. En su capital, Vilafranca del Penedès, podemos visitar el museo del vino Vinseum, ubicado justo enfrente de la basílica de Santa María.

Hay otras dos denominaciones de origen más en la provincia de Barcelona: a los pies de la montaña de Montserrat se extiende la D. O. Pla de Bages, donde elaboran vinos de la variedad autóctona picapoll, y la D. O. Alella, a un paso de la ciudad de Barcelona, donde además de cava se elaboran excelentes vinos blancos de la variedad pansa blanca. En Teià se puede visitar la bodega romana de Vallmora.

En la provincia de Girona, la *tramuntana* da carácter a los vinos de la D. O. Empordà, cuyos viñedos tapizan las suaves colinas de la Costa Brava. Los griegos introdujeron la viticultura en esta costa a través de Empúries, tradición que siguieron, en la Edad Media, los monjes del monasterio de Sant Pere de Rodes.

En las comarcas de Lleida el vino lleva el nombre del río que baña sus tierras, D. O. Costers del Segre. La altitud de sus campos de viñas, situados entre los 200 y los 400 metros, da personalidad a unos blancos que se elaboran con las variedades macabeu y parellada. En esta zona se puede seguir la Ruta del Vino de Lleida.

Tarragona es la provincia que cuenta con más denominaciones de origen. La D. O. Tarragona es herencia de la Tarraco romana que hoy es Patrimonio de la Humanidad; en la D. O. Conca de Barberà, con sus viñedos en una planicie protegida por la sierra de Prades, predomina la variedad autóctona trepat.

Las D. O. Montsant y D. O. Q. Priorat se reparten el territorio agreste y montañoso del interior de la provincia. Muchos de sus productores son pequeñas familias que llevan varias generaciones dedicadas a esta viticultura heroica, pero también hay bodegueros jóvenes con nuevas y exitosas propuestas. En la cooperativa de Falset organizan visitas teatralizadas que cuentan la historia de la elaboración del vino y el cooperativismo en estas tierras.



En el territorio de la D. O. Terra Alta, entre el río Ebro y Aragón, podemos visitar dos de las Catedrales del Vino más impresionantes, las de Pinell de Brai y Gadesa.

La D. O. Catalunya abarca viñedos de la mayoría de los municipios productores de vino.

Todas estas denominaciones de origen cuentan con una amplia oferta enoturística, con catas en las bodegas, comidas campestres, paseos en bicicleta por los viñedos, hoteles temáticos y spas con carta de tratamientos especializados en vinoterapia, entre otras interesantes propuestas.

## QUESOS Y EMBUTIDOS

A diferencia de otros productos típicos catalanes, como el aceite o el vino que tienen su origen vinculado a la llegada de fenicios, griegos y romanos a la península, la elaboración de queso en Catalunya tiene una historia más reciente. Si bien en zonas rurales siempre fue un alimento básico, no es hasta el siglo XV en el *Llibre de Sent Soví* —el primer libro de cocina conocido escrito en catalán— cuando aparecen los primeros textos que hablan específicamente del queso. Algunas recetas de la época, como el capón relleno o diferentes salsas, ya lo incluían entre sus ingredientes principales.

En la actualidad, Catalunya ofrece un enorme abanico de variedades artesanas hechas a base de leche de vaca, oveja y cabra. Entre los frescos destacan el mató de Montserrat y el *brossat* del Pirineo, elaborados con leche de vaca; y los *recuits* tan típicos de Girona que se hacen principalmente con leche de oveja o cabra. Entre las especialidades más particulares encontramos los quesos en aceite, los *cedrats* del Montsec, el curioso queso de montaña *tupí*, de segunda fermentación, y los quesos de la D. O. P. del Alt Urgell y la Cerdanya, la única denominación de origen protegida de queso en Catalunya. En todo el territorio catalán es posible visitar ferias especializadas, pequeñas queserías artesanas e incluso acompañar a un pastor en sus quehaceres diarios y aprender cómo se elabora el queso. Ç

En la gastronomía catalana también destacan los embutidos, curados o cocidos, principalmente elaborados con carne de cerdo. Las excepciones a la regla son la *girella* de las comarcas de Lleida, hecha a base de carne de cordero, así como algunas especialidades de montaña que utilizan la carne de caza. Entre los imprescindibles se cuentan el célebre *fuet*, los *bulls*, la catalana y la *llonganissa*, que cuentan con una I. G. P. en Osona, cuya capital es la ciudad de Vic. La Cerdanya es también zona de *bull*, *bisbe* y *pa de fetge*; en La Garrotxa destaca el *paltruc* negro, y en El Pallars hay que probar el *xolí*s característico de los Pirineos leridanos.



## CIUTATS, POBLES I VILES

La Agencia Catalana de Turismo (ACT) tiene una serie de marcas que certifican los valores, identidad y calidad de una serie de destinos en Catalunya.

**Barrios y Villas Marineras** engloba a aquellas localidades con una fuerte vinculación histórica, cultural y gastronómica con el Mediterráneo, con paisajes y espacios naturales bien conservados. Forman parte de esta lista 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, Vilanova i la Geltrú, l'Ampolla, El Serrallo en Tarragona, Cambrils i l'Estartit.

**Pueblos con encanto** tiene en cuenta la belleza del conjunto urbanístico y monumental de pequeños municipios, así como sus recursos turísticos y valores medioambientales. Reúnen estas condiciones Beget, Castellar de N'hug, Pals, Peratallada, Calella de Palafrugell, Santa Pau, Rupit, Mura, Montclar, Montsonís, Siurana, Prades, Taüll y Arties.

En **Ciudades y Villas con Carácter** se destaca la personalidad derivada del legado histórico y cultural, el respeto por la gastronomía y la apuesta por el arte y la creatividad de ciudades de tamaño medio. Cumplen estos requisitos Manresa, Terrassa, Tarragona, Girona, Lleida, Tortosa, Montblanc, Solsona, Bisbal d'Empordà, Reus, Vic, Vilafranca del Penedès y Caldes de Malavella.

## VACANCES AMB FAMILIA

La Agència Catalana de Turismo distingue los destinos que disponen de una oferta certificada de establecimientos de alojamiento, de restauración, de ocio y tiempo libre dirigidas a las familias y los más pequeños: **Playa en Familia** (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 y Vilanova i la Geltrú) y de **Naturaleza y Montaña en familia** (Berga, Els Ports, La Vall d'en Bas - Les Prees, La Vall de Boí, Les Valls d'Àneu, Muntanyes de Prades, Pirineus Noguera-Pallaresa y Vall de Camprodon).