

# Tarragona - Lleida

## Lo más destacado:

- Tarragona Romana
- Reus
- Parc Natural del Delta de l'Ebre
- Cellers modernistes
- El Priorat
- Ruta del Cister (Monestir de Poblet i Vallbona de les Monges)
- Lleida

## Tramo 2: Tarragona-Lleida 418km 7 Etapas

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



- Tarragona, Reus, Cambrils
- L'Hospitalet de l'Infant, L'Ametlla de Mar, El Perelló, L'Ampolla
- Deltebre, Amposta, Tortosa, Xerta, Benifallet, La Ràpita.
- Horta de Sant Joan, Gandesa, Corbera d'Ebre, Mora d'Ebre, Mora la Nova
- Falset, Gratallops, Morera de Montsant, Cornudella de Montsant, Prades, L'Espluga de Francolí
- Montblanc, Solivella, Tàrraga, Arbeca, Les Borges Blanques, Ivars d'Urgell, Mollerussa, Lleida

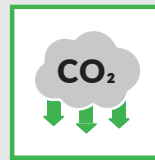
## Al encuentro de la historia

Siglo XXI, un emperador y un gladiador romanos pasean por las calles de **Tarragona**. La visita a los espacios arquitectónicos de la antigua Tarraco marca el inicio de un viaje que nos llevará hasta orillas del **Ebro**, el **gran río** peninsular, para seguir el curso hasta su delta, uno de los espacios de mayor biodiversidad del país. Pedalearemos por un trazado ferroviario reconvertido en vía verde y buscaremos las huellas de **Picasso y Gaudí**. Las **leyendas del Montserrat** y los excelentes **vinos del Priorat** serán la antesala del silencio monástico de la **Ruta del Císter** y de **Lleida**, la capital de la Terra Ferma.

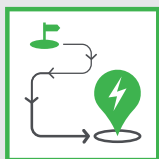
## Cifras del tramo



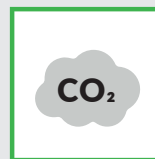
7  
NÚMERO DE ETAPAS



20,48 KG  
EMISIONES LOCALES  
(COCHE ELÉCTRICO)



418  
KILÓMETROS TOTALES



69,81 KG  
EMISIONES LOCALES  
(COCHE DIÉSEL)



35 KM  
MÁX. ENTRE CARGADORES



32  
POBLACIONES CON PUNTOS  
DE RECARGA

## ETAPA 1 | EL LEGADO ROMANO

El patrimonio romano de Tarragona nos conecta con una de las civilizaciones más importantes de la historia de la humanidad, el modernismo y el vermut nos reciben en Reus y en Cambrils probamos la cocina marinera.

### Amanecer en Tarraco

Vemos la salida del sol en Tarragona, ciudad Patrimonio de la Humanidad, desde la barandilla de forja conocida como **Balcón del Mediterráneo**, uno de esos perfectos amaneceres, con el sol remontando el horizonte marino, que un día vieron los romanos que ocuparon las gradas del anfiteatro que tenemos a nuestros pies; la misma luz cálida que llevó al poeta Florus a decir que Tarraco era la ciudad de la eterna primavera. Nuestra guía nos cuenta que con la piedra de la **cantera del Mèdol**, situada a las afueras de la ciudad, fueron levantando construcciones como el circo, el pretorio y las murallas que hoy visitamos.



**Próximas Paradas**  
15 Km (Reus)

### Vermut en Reus

Nos desplazamos hasta la cercana ciudad de **Reus**, **lugar de nacimiento de Gaudí**, para llegar puntuales a la tradicional **hora del vermut**. Nos explican la historia de esta bebida macerada para trasladarnos a los días en que se exportaba a medio mundo y Reus fue, junto con París y Londres, una de las tres ciudades que regulaban el precio del aguardiente. Los principales elaboradores ofrecen visitas guiadas, alguna de ellas teatralizada, y degustación del producto. Los días de esplendor que el vermut trajo a la ciudad se tradujeron en numerosos encargos a destacados arquitectos modernistas. La **Ruta del Modernismo** recorre 26 importantes edificios, como la **Casa Navàs**, la **Casa Rull**, la **Casa Gasull** y el **Instituto Pere Mata**, obras de Lluís Domènech i Montaner, o la **Casa Anguera** de Pere Caselles.




**Próximas Paradas**  
12 Km (Cambrils)

### Cocina marinera en Cambrils

El privilegiado clima de este litoral tan diverso, con playas que van desde las de fina arena hasta hermosos roquedales con el agua turquesa, invita a pasar la tarde navegando en el catamarán que sale desde la **estación náutica de Cambrils**. Desde el mar vemos el perfil de **Salou**, un destino con excelentes playas, y las vertiginosas montañas rusas de **PortAventura World**, a las que prometemos subir cuando volvamos con los más pequeños de la familia. Dado que estamos en Cambrils, la capital gastronómica de la Costa Daurada, no podemos irnos sin probar el delicioso **suquet de romesco**, uno de los pilares de la cocina marinera de la localidad.

### Poblaciones donde recargar

-  Tarragona
-  Reus
-  Cambrils



## ETAPA 2 | EN LAS TERRES DE L'EBRE

Entramos en les Terres de l'Ebre, un territorio declarado Reserva de la Biosfera por el gran valor de sus espacios naturales, su patrimonio humano y su apuesta por la sostenibilidad.



**Próximas Paradas**  
37 Km (L'Ametlla de Mar)

### Nadando con atunes

La primera parada del día es en **L'Ametlla de Mar**, una localidad incluida en la lista de **Barrios y Villas Marineras**. El encanto marinero que todavía conserva se puede apreciar en un tranquilo paseo por el animado puerto y caminando por sus íntimas y diversas calas: urbanas, de fina arena, rocosas, al pie de frondosos bosques o de guijarros. Pero nos hemos levantado con ganas de aventura y nos enfundamos un traje de neopreno para hacer una curiosa actividad, nadar entre enormes ejemplares de **atún rojo del Mediterráneo**. Llegamos a las piscinas tras un corto viaje desde la costa, tiempo en el que nos dan unas básicas instrucciones. Es sobrecogedor ver salir a los atunes de la profundidad y pasar veloces junto a nosotros. La actividad acaba con la degustación de este apreciado pescado, que ya era fuente de aportación proteica para los legionarios romanos.



**Próximas Paradas**  
10 Km (El Perelló)

### Camino de Ronda

De la misma localidad, en dirección sur, sale un precioso tramo del camino de ronda que vamos siguiendo para encontrarnos con algunos de los rincones mejor conservados del litoral catalán. El itinerario, de baja dificultad, sigue el trazado del GR-92 y nos permite acceder a preciosas calas de roca rojiza y agua cristalina. Seguimos hasta la cercana localidad de **El Perelló**, donde nos vestimos con ropa de apicultor para entrar en el complejo mundo de las colmenas en las que las abejas producen miel de alta calidad, y participamos en un taller de elaboración de **repostería con miel**.




**Próximas Paradas**  
5 Km (L'Ampolla)

### Poblaciones donde recargar

 **L'Hospitalet de l'Infant** (23 Km)

**Y mientras tanto:** déjate cautivar por el imponente promontorio donde se alza el Hospital del Coll de Balaguer (1344), una fortaleza gótica que da nombre al pueblo y que aún conserva torre, arcos y fachadas originales. Si es periodo estival, no te pierdas la visita a la Cova del Llop Marí, un lugar mágico e ideal para explorar. Una cavidad excavada por el mar en las entrañas de la montaña donde podrás descubrir la leyenda del Llop Marí, un animal fantástico que atacaba a los piratas que se acercaban a saquear la ciudad.

 **L'Ametlla de Mar** (20 Km de L'Hospitalet de l'Infant)



## ETAPA 2 | EN LAS TERRES DE L'EBRE

### Degustación de ostras

En el puerto de **L'Ampolla** nos espera una embarcación para navegar por la **bahía del Fangar** y hacer una degustación de mejillones y ostras de la manera más fresca posible, recién sacados de las mejilloneras donde se cultivan. Para pasar la noche escogemos una antigua barraca, la casa tradicional de los arrozales, reacondicionada como alojamiento. Al atardecer, con una copa de vino de la garnacha blanca que tan buenos resultados da en la **Terra Alta** y los campos de arroz inundados como espejo, disfrutamos de una de las mejores puestas de sol que hemos visto.

#### Poblaciones donde recargar

⚡ El Perelló

⚡ L'Ampolla



### ETAPA 3 | EL MUNDO NATURAL DEL DELTA DE L'EBRE

Iniciamos el día con el canto de las aves del Delta de l'Ebre, uno de los humedales más importantes de Europa, después seguimos rumbo a Tortosa y acabamos la jornada buscando a Picasso.



#### Próximas Paradas

30 Km (Món Natura Delta de l'Ebre)

#### Avistamiento de aves

Son numerosas las opciones y actividades para conocer la morfología del delta, podemos navegar por el río o el mar, pedalear por tranquilos caminos rurales o conocer los procesos del cultivo de arroz. Nosotros nos decantamos por aproximarnos a la fauna de este singular espacio natural, para lo que toca madrugar mucho porque nos hemos apuntado a una salida para **avistar aves en el Delta de l'Ebre** y los animales están mucho más activos en las primeras horas del día. Con la ayuda de unos prismáticos y un telescopio, que nos facilita el naturalista que nos acompaña, observamos especies como el aguilucho lagunero, el morito, el somormujo, el zampullín y una bandada de vistosos flamencos. Para entender un poco mejor el delta y la fragilidad de este valioso espacio natural declarado **Reserva de la Biosfera** —más de 300 especies de aves anidan o van de paso—, entramos en **Món Natura Delta**, centro de interpretación de la naturaleza y de los modos de vida y recursos tradicionales.




#### Próximas Paradas

36 Km (Tortosa)

#### Un paseo por Tortosa

En las cercanías del Delta de l'Ebre podemos hacer otras atractivas visitas. Es un territorio con muestras muy antiguas de la presencia humana, como las **pinturas rupestres** que forman parte del **arco mediterráneo declarado Patrimonio de la Humanidad**, o los **olivos milenarios**, ambos testimonios entre **Ulldecona** y **La Sénia**. En la parte más cercana al mar, **Sant Carles de la Ràpita** dispone de un amplio abanico de actividades náuticas y las playas naturales del delta son una invitación a la relajación y el descanso. No obstante, nosotros optamos por seguir ruta hasta la monumental Tortosa, integrante de la marca **Ciudad y Villa con Carácter**; el castillo, la catedral y los restos de la **judería** bien lo merecen. En el Mercado Municipal modernista encontramos productos típicos de Terres de l'Ebre y algunas barras donde degustarlos. Salimos de allí con una bolsa de los tradicionales **pastissots de cabello de ángel**.

#### Poblaciones donde recargar


 **Deltebre** (15 Km)

**Y mientras tanto:** Deltebre és un lloc que et convida a viure el Delta de l'Ebre amb tots els sentits. Recorre els arrossars pedalant, descobreix antics camins amb calma o navega en caiac pel majestuós riu Ebre, que modela un paisatge natural únic declarat Reserva de la Biosfera. I per endinsar-te en la història i la cultura del territori, res millor que un Safari Cultural, que et farà veure el Delta amb una mirada completament nova.



#### Poblaciones donde recargar

 **La Ràpita** (14 Km)

 **Amposta (núcli urbano)** (19 KM desde Món Natura)

**Y mientras tanto:** en Amposta, déjate cautivar por el puente colgante, símbolo de la ciudad, y los restos del castillo medieval. Pasea por el núcleo antiguo, descubre el Museo de las Terres de l'Ebre y relájate contemplando las aguas del río, que dan un aire tranquilo y poético a la ciudad.

 **Tortosa** (18 Km desde Amposta)



### ETAPA 3 | EL MUNDO NATURAL DEL DELTA DE L'EBRE



#### Próximas Paradas 39 Km (Horta de Sant Joan)

#### Buscando a Picasso

En las últimas horas del día nos acercamos hasta **Horta de Sant Joan**, la localidad que enamoró a **Picasso**. «Todo lo que sé lo he aprendido en Horta», llegó a decir el pintor. Viendo atardecer sobre las Rocas de Benet, una de las formaciones más conocidas de Els Ports, un parque natural idóneo para la práctica del senderismo, podemos intuir las razones que llevaron a Picasso a hacer esa afirmación.

#### Poblaciones donde recargar

##### Xerta (12 Km)

**Y mientras tanto:** Xerta combina paisaje e historia en cada rincón. El Assut, una gran obra hidráulica, canaliza las aguas hacia los canales de regadío y marca el ritmo del pueblo. Desde aquí, la Vía Verde ofrece una ruta ideal para descubrir la naturaleza a pie o en bicicleta.

El municipio conserva también tres molinos tradicionales (El Molí de Baix, El Molí de Mig, El Molí de Dalt) y las Trincheras del Barranc dels Fornets de la Guerra Civil, recuperadas para preservar la memoria histórica y conectar con el pasado de esta villa del Baix Ebre.

##### Benifallet (25 KM desde Tortosa)

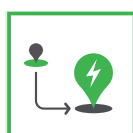
**Y mientras tanto:** situado junto al río, Benifallet ofrece una estancia tranquila rodeada de naturaleza viva y leyendas escondidas entre las rocas. No te pierdas la visita guiada a las Coves Meravelles, un conjunto espectacular de formaciones geológicas que cautivan todos los sentidos. Si aún tienes tiempo, el entorno del río Ebro invita a realizar diversas actividades, como un paseo en Llagut, descenso en kayak o descubrir el paso de barca, o recorrer la Vía Verde.

##### Horta de Sant Joan



## ETAPA 4 | PEDALEANDO POR LA VÍA VERDE

Las vistas del Parque Natural de Els Ports nos acompañan en nuestro recorrido en bicicleta por la Vía Verde de la Val de Zafán, visitamos las Catedrales del Vino y surcamos las aguas del río Ebro en kayak.



**Próxima Parada**  
11 Km (Bot)



**Próxima Parada**  
9 Km (Gandesa) , 9 Km (Pinell de Brai)

### Vía Verda

Desde Horta de Sant Joan accedemos a la **Vía Verde de la Val de Zafán**, un itinerario cicloturista, con muy poco desnivel, que permite llegar hasta Sant Carles de la Ràpita, en su trazado original, o hasta el delta si en Tortosa conectamos con el GR-99. Esta variante permite disfrutar del cambiante paisaje de las Terres de l'Ebre, desde el **macizo del Parque Natural de Els Ports**, en la parte norte, pasando por el cauce del río Canaletes y espectaculares viaductos, hasta llegar a las planicies del delta y la costa. La facilidad del servicio de alquiler de bicicletas con recogida en un punto acordado nos lleva a decidir pedalear por uno de los tramos de la Vía Verde, en dirección a **Bot**. Al llegar a esta pequeña localidad hacemos una parada en un antiguo ferrobús de origen alemán reconvertido en bar.

### Catedrales del Vino

La carretera que conecta las dos grandes **Catedrales del Vino** que visitamos en Terres de l'Ebre, las bodegas modernistas de **Gandesa** y **Pinell de Brai**, transcurre por el barranco que separa las sierras de Pàndols y de Cavalls. La belleza del paisaje no nos hace olvidar que esas montañas fueron el escenario de la batalla más conocida de la Guerra Civil. Para profundizar un poco más en el tema podemos visitar el centro de interpretación dedicado a la **Batalla del Ebro** en Corbera d'Ebre, llamado **115 dies**, que está abierto durante todo el año.

### Poblaciones donde recargar

 **Gandesa** (20 Km desde l'Horta de Sant Joan)

 **Corbera d'Ebre** (4 Km desde Gandesa)





## ETAPA 4 | PEDALEANDO POR LA VÍA VERDE



### Próximas Paradas

12 Km (Miravet), 15 Km (Poblat ibèric de Castellet de Banyoles)

### Kayak fluvial

Desde que llegamos a Terres de l'Ebre hemos tenido la compañía del río Ebro, había llegado el momento de meternos en el agua para recorrer uno de sus tramos en kayak. El sonido del remo y el canto de las aves son la banda sonora de un trayecto tranquilo que nos lleva hasta la espectacular población de **Miravet**, con sus casas y el castillo templario asomándose al río. En la localidad, además de visitar el castillo, podemos participar en un taller de cerámica para conocer su tradición alfarera. Tras la navegación, ponemos rumbo al Priorat. Entre las localidades de Móra d'Ebre y Móra la Nova hacemos un pequeño desvío, apenas diez minutos, para subir al poblado ibérico de **Castellet de Banyoles**, desde donde se divisa un meandro del Ebro y las **huertas de la Ribera d'Ebre**. La vista es especialmente hermosa durante los meses de **floración** de los árboles. La explosión de color comienza a principios de febrero con los almendros y se extiende hasta abril con cerezos y melocotoneros.

### Poblaciones donde recargar



📍 **Móra d'Ebre** (18 Km desde Gandesa)

**Y mientras tanto:** en Móra d'Ebre, la capital de la Ribera d'Ebre, descubre dos elementos imprescindibles. Primero, el castillo de Móra d'Ebre, considerado uno de los grandes tesoros de la población, te abre las puertas a la historia. Y segundo, en el paraje de Sant Jeroni, entre cipreses y zonas de esparcimiento, podrás relajarte y disfrutar de un momento de paz en plena naturaleza.

📍 **Móra la Nova** (21 Km desde Gandesa)

**Y mientras tanto:** el gran atractivo de Móra la Nova es su ferrocarril. En la estación, construida hace más de 100 años, podrás descubrir los talleres de RENFE y el control de circulación de la línea Reus-Zaragoza. La antigua torre de la estación, rehabilitada y convertida en museo, te transportará a la historia ferroviaria de la población y te permitirá conocer de cerca la evolución de este importante núcleo de comunicaciones.

## ETAPA 5 | UNA COPA DE VINO EN EL PRIORAT

Pequeñas carreteras secundarias nos llevan por los pequeños pueblos de la comarca del Priorat, de cuya tierra, tan hermosa como dura, salen algunos de los mejores vinos de Catalunya.



### Próximas Paradas

17 Km (Falset) > 10 Km (Gratallops)  
> 6 Km (Vilella Baixa) > 3 Km (Vilella Alta)



### Próximas Paradas

5 Km (Escaladei) > 6 Km (Poboleda) >  
6 Km (Morera de Montsant) > 16 Km  
(Siurana)

### El viñedo del Priorat

Hemos entrado en la comarca del **Priorat**, tierra de los vinos de la **D. O. Montsant** y la **D. O. Q. Priorat**, conduciendo por una carretera con vistas al Montsant. La primera luz del día tiñe de tonos rojizos la cresta de ese macizo de conglomerado. En el Priorat se pueden hacer muchas actividades para descubrir el apasionante mundo del vino y su cultura, nosotros decidimos empezar por la parte histórica y paramos en la **cooperativa de Falset-Marçà**, otra de las bodegas de arquitectura modernista junto a las visitadas el día anterior. Cuando estábamos esperando a que apareciera el guía para dar comienzo a la visita, se presentó Blai, un supuesto trabajador que nos fue explicando, en clave de humor, el proceso de elaboración del vino. Desde Falset iniciamos un recorrido por una de las carreteras más espectaculares de las comarcas de la **Costa Daurada**, con vistas al viñedo del Priorat dispuesto en terrazas y a los pueblos de **Gratallops**, **La Vilella Alta** o **La Vilella Baixa**, entre otros. Quedan pendientes para otro viaje algunos pueblos que por sí solos merecen una visita y que hacen necesario un pequeño desvío de la ruta, como **Porrera**, **Torroja del Priorat** o **Cabacés**.

### Los dominios del Montsant

Al pie del Montsant, antes de llegar a **Poboleda**, otro de los hermosos pueblos del Priorat, nos encontramos con **Escaladei**. La primera cartuja de la península, responsable del nombre de la comarca del Priorat, nos habla del pasado monacal y eremita del actual **Parque Natural del Montsant**, una sierra cargada de gran simbolismo y muy apreciada por escaladores de todo el mundo. En el alojamiento nos habían hablado de una excursión que parte de **La Morera de Montsant** y asciende al **Montsant** por el grado de Barrots, un corto itinerario senderista que parte de la Morera de Montsant y llega hasta el **Balcón del Priorat**, una terraza natural pegada a la roca con amplias vistas sobre la comarca. La anotamos para cuando volvamos porque queremos disfrutar de la tarde en **Siurana**, **Pueblo con Encanto**, con su caserío colgado de un risco y la vista privilegiada sobre el pantano. Mientras la guía que dirige la visita nos habla de los sarracenos que llegaron a la localidad, en la montaña de enfrente los escaladores se ponen a prueba para encadenar algunas de las rutas de escalada deportiva más prestigiosas del mundo.

### Poblaciones donde recargar

⚡ Falset

⚡ Gratallops



## ETAPA 5 | UNA COPA DE VINO EN EL PRIORAT

### Poblaciones donde recargar

⚡ **Morera de Montsant** (26 Km desde Gratallops)

⚡ **Cornudella de Montsant** (8 Km desde la Morera de Montsant)

**Y mientras tanto:** Cornudella conserva un rico patrimonio alrededor de la plaza de la Vila, rodeada de porches y casas con elementos medievales y barrocos. Destaca la parroquia de Santa Maria, uno de los pocos templos renacentistas de Cataluña, y el Celler Cooperatiu, una joya modernista obra de Cèsar Martinell, discípulo de Gaudí. Por las calles del núcleo antiguo todavía se respiran siglos de historia, con arcos de piedra, balcones de hierro forjado y edificios singulares como Cal Catero, Cal Miralles, Cal Vinyes o Cal Toval, sede del Museo Peris-Aragonès.



### Próximas Paradas

21 Km (Prades) > 7 Km (Capafonts) > 36 Km (Montblanc)

### Dirección a Montblanc

La ruta continúa hacia **Montblanc** pasando por **Prades**, otro Pueblo con Encanto. La localidad, rodeada de un entorno natural de gran valor, es también conocida como la **Villa Roja** por el característico color de la piedra de muchas de sus edificaciones. Tomando un pequeño desvío, apenas siete kilómetros desde Prades, podemos visitar **Capafonts**, donde realizan una interesante actividad que consiste en hacer de pastor por algunas horas y aprender a elaborar queso.

### Poblaciones donde recargar

⚡ **Prades** (15 Km desde Cornudella de Montsant)

⚡ **L'Espluga de Francolí** (30 Km de Capafonts)

⚡ **Montblanc** (7 Km desde L'Espluga de Francolí)



## ETAPA 6 | POBLET Y LAS MONTAÑAS DE PRADES

Los ecos de la leyenda de Sant Jordi guían nuestros pasos al recorrer la muralla de Montblanc antes de sentir la paz proverbial del monasterio de Poblet. El día se completa con la visita a nuestros antepasados en una cueva de L'Espluga de Francolí.

### Un buen desayuno

El día arranca en **Montblanc** con un copioso desayuno que nos ofrecen en una bodega.

**Pa amb tomàquet** y aceite de oliva virgen extra, butifarra blanca y negra, longaniza seca, queso, aceitunas, frutos secos y un poco de vino, forman una apuesta segura para empezar bien la jornada. Montblanc es una localidad con un destacado conjunto amurallado en el que podemos ver torres y portales en buen estado de conservación. Cada año, en el mes de abril, se representa la **Leyenda de Sant Jordi** dentro del programa de actos de la **Semana Medieval**.

### Monasterio de Poblet

Uno de los tramos de la **Ruta del Císter**, itinerario que une los monasterios de Santes Creus, Poblet y Vallbona de les Monges, lleva de Montblanc a Poblet. Como son apenas diez kilómetros decidimos hacerlos caminando para disfrutar del paisaje de las **Montañas de Prades**. Al llegar al monasterio **cisterciense de Poblet**, declarado Patrimonio de la Humanidad, uno de los monjes nos cuenta que al paisaje, además del silencio, le sienta estupendamente el otoño, cuando la tierra da las mejores patatas, castañas y setas.



### Próximas Paradas

8 Km (L'Espluga de Francolí)

### L'Espluga de Francolí

Continuamos hasta **L'Espluga de Francolí** para visitar el **Museo de la Vida Rural**, donde entramos en contacto con los valores y el esfuerzo de la gente del campo. Es una visita que nos emociona profundamente por la familiaridad de muchos de los objetos allí expuestos, objetos que representan modos de vida que llevaron nuestros abuelos y que actualmente han desaparecido. Sin salir del pueblo, seguimos indagando en la historia de nuestros antepasados pero esta vez damos un salto mucho más grande, entramos en la **cueva de la Font Major** para ir al encuentro del pasado geológico y prehistórico de las comarcas tarraconenses. Si buscamos un poco más de aventura, la cueva también da la posibilidad de hacer un recorrido espeleológico. Desde L'Espluga de Francolí seguimos el viaje para entrar en las comarcas de Lleida.

### Poblaciones donde recargar

⚡ Montblanc

⚡ L'Espluga de Francolí



## ETAPA 7 | RUMBO A LLEIDA

Llegamos a la provincia de Lleida para visitar el pueblo medieval de Guimerà, entramos en el claustro de Vallbona de les Monges, hacemos un alto en el camino para degustar el aceite de Les Garrigues y caminamos por el estanque de Ivars y Vila-sana. La ruta acaba con las vistas desde la Seu de Lleida.



### Próximas Paradas

31 Km (Guimerà)

#### Un pueblo tranquilo

Empezamos la mañana haciendo un pequeño desvío para visitar **Guimerà**, un buen ejemplo de recinto medieval rural. En las primeras horas del día tenemos el privilegio de pasear en soledad por el callejero de un pueblo que ofrece una de las postales más perfectas de la provincia de Lleida.



### Próximas Paradas

13 Km (Vallbona de les Monges) > 9 Km (Belianes) > 9 Km (Arbeca) > 6Km (Les Borges Blanques)

#### Vallbona de les Monges

No tenemos mucha más compañía en la siguiente parada, tan solo las pocas monjas que siguen habitando el monasterio de **Vallbona de les Monges**. Nos explican durante la visita que el hecho de que esté rodeado del pueblo, no como los otros dos con los que comparte la Ruta del Císter, responde a las concesiones que tuvo que hacer la abadesa para saltarse la prohibición, impuesta por el Concilio de Trento, de que hubiera monasterios femeninos en paisajes aislados. Tras ver los espacios más destacados, como el claustro y la tienda de recuerdos donde las monjas venden las reproducciones que hacen de la cerámica antigua del monasterio, seguimos la ruta hacia el **estanque de Ivars i Vila-sana** pasando antes por **Belianes, Arbeca** y Les **Borges Blanques**, tierras donde se producen los excelentes aceites de la **D. O. P. Les Garrigues**.

### Poblaciones donde recargar

#### Solivella (10 Km desde Montblanc)

**Y mientras tanto:** El castillo de Llorac, situado en la parte alta del pueblo, es el gran emblema de Solivella. Esta fortaleza del gótico florido forma parte del Museo Comarcal de la Conca de Barberà y alberga un Centro de Interpretación con esculturas y explicaciones que transportan al visitante a la vida en el castillo hace siglos. Explora también las rutas que atraviesan la sierra del Tallat —algunas pertenecen al GR 175 de la Ruta del Císter— y descubre el arte urbano local con murales decorativos en el núcleo, disfruta de la gastronomía y de las fiestas tradicionales que evocan la esencia solivellena.

#### Tàrrega (14 Km desde Guimerà)

**Y mientras tanto:** Tàrrega ofrece un atractivo único: la Iglesia de Santa Maria de l'Alba, declarada Bien Cultural de Interés Nacional. En su interior hay frescos murales de los artistas Jaume Minguell Miret y Josep Minguell Cardenyes. Adéntrate también en los vestigios del antiguo barrio judío, y pasea por las calles empedradas del núcleo antiguo y edificios históricos como el Palau dels Marquesos de la Floresta o la ermita de Sant Eloi. Descubre la historia más reciente de la Cataluña rural a partir de la figura de Lluís Companys, visita el Mas de Colom de Casa Borges o la antigua fábrica de maquinaria agrícola J. Trepap.



### Próximas Paradas

30 Km (Estany d'Ivars i Vila-sana) > 39 Km (Lleida)

## ETAPA 7 | RUMBO A LLEIDA

### Poblaciones donde recargar

#### **Arbeca** (35 Km des de Tàrrrega)

**Y mientras tanto:** si haces parada en Arbeca para cargar el vehículo, debes saber que te has detenido en la cuna de la oliva arbequina. Por ello, te recomendamos participar en la actividad “Visitas mojadas en aceite”, un recorrido que te llevará por los paisajes de Arbeca, la tierra donde nació la variedad de oliva más preciada del mundo. Si aún tienes tiempo, visita la Fortaleza Ibérica del Vilars d’Arbeca, uno de los yacimientos arqueológicos ibéricos mejor conservados de Europa, o disfruta del viñedo Els Vilars, donde vivirás experiencias únicas tanto entre los viñedos como en la bodega.

#### **Les Borges Blanques** (6 Km dedse Arbeca)

**Y mientras tanto:** déjate cautivar por la Plaza de la Constitució, rodeada de casas y pórticos de los siglos XVII–XVIII, y contempla el ayuntamiento, situado en el Palau Marquès d’Olivart, un edificio con pasado noble y, incluso, un misterioso paso subterráneo. Cerca, el Parque del Terrall, con la antigua balsa y una atmósfera de paz, invita a relajarse. Si aún tienes tiempo, no te pierdas las pinturas rupestres de la Balma de les Roques Guàrdies, declaradas Patrimonio Mundial por la UNESCO, que testimonian la presencia humana hace milenios.



### Llegada a Lleida

En el **estanque de Ivars i Vila-sana** hemos reservado una de las actividades especiales que ofrecen, la del anillamiento de especies. Recorriendo el perímetro del acuífero, en un paseo de poco más de 2,5 kilómetros, vemos cómo se ha recuperado un espacio que llegó a desecarse y hoy resulta de vital importancia para las aves. Llegamos a **Lleida** cuando empieza a caer la tarde, justo a tiempo para acceder a la visita del conjunto monumental de la **Seu Vella y Castillo del Rey**. Para la cena nos decantamos por la manera más tradicional de comer los famosos caracoles de Lleida, asados “a la llauna”, sobre una plancha metálica con asas dispuesta directamente sobre las brasas.

### Poblaciones donde recargar

#### **Ivars d’Urgell**

#### **Mollerussa** (15 Km)

**Y mientras tanto:** uno de los puntos destacados de la visita es el Museo de Vestidos de Papel, único en Europa, que exhibe auténticas obras de arte confeccionadas con este delicado material. También vale la pena descubrir la Casa Canal, con exposiciones y el centro de interpretación de la red de canals d’Urgell, clave para comprender la evolución agrícola y urbana de la zona.

#### **Lleida** (26 Km)



## + SABER MÁS | SI TIENES MÁS TIEMPO, TAMBIÉN PUEDES VISITAR...

### TARRACO VIVA

El festival de recreación histórica de Tarragona nació, en el año 1999, sin más pretensiones que la de dar apoyo a la candidatura de la ciudad para optar a ser Patrimonio de la Humanidad. Tras más de dos décadas, siguen dedicando dos semanas en el mes de mayo a la divulgación del mundo clásico en general y del romano en particular. Hay representaciones totalmente consolidadas, como las luchas de gladiadores en el anfiteatro y los conciertos de música con instrumentos tradicionales, el resto responde a la temática concreta que **Tarraco Viva** tiene cada año. En esos días en que la ciudad vuelve a ser Tarraco, una de las ciudades importantes que tuvo el Imperio romano, hemos visto historias de emperadores, las reproducciones de la policromía del Augusto de Prima Porta o del Ara Pacis, el funcionamiento del senado o de las legiones. El festival incluye actividades participativas, como pequeños talleres de cocina romana o la posibilidad de ser gladiador por un día.

### SANTA TECA EN EL CASTILLO DE ESCORNALBOU

**Eduard Toda**, diplomático, arqueólogo y egiptólogo catalán, fue el responsable de la rehabilitación del **Castillo Monasterio de Escornalbou**, lugar donde vivió. Una vez al año, a mediados de julio, Escornalbou acoge el **festival gastronómico y de territorio Santa Teca**. Con la bandera del producto sostenible, de temporada y de proximidad, durante dos días ofrecen una agenda llena de propuestas culturales, mucha música y gastronomía honesta, de la que se encargan productores de cerveza artesana, vinos naturales, quesos y reconocidos cocineros de la provincia. En las pasadas ediciones ha habido teatro, literatura, fotografía, cuentacuentos, una simpática equilibrista o emotivas explicaciones del cielo estrellado con una copa de vino en la mano. Uno de los principales objetivos de este evento es generar conciencia en los asistentes sobre la cocina respetuosa con el territorio.

### PORTAVENTURA WORLD

El parque **PortAventura World** no ha parado de crecer desde su inauguración en el año 1995. Dispone de seis áreas temáticas: **Mediterránea, Polinesia, China, México, Far West** y **Sésamo Aventura**, dirigida a los más pequeños de la familia. Algunas de las atracciones más demandadas son el **Shambhala**, una gran montaña rusa en la que se alcanzan velocidades de más de 130 kilómetros por hora; **Furius Baco**, otra de las montañas rusas, dedicada al mundo del vino; y **Angkor**, una aventura acuática inspirada en Camboya en la que se hace un recorrido en una barca que se adentra en el interior de la jungla, donde salen al paso diferentes animales salvajes con los que hay que luchar con pistolas de agua. Una gran batalla naval pone punto final a la emocionante aventura. Otra de las señas de identidad del parque es la alta calidad de sus espectáculos, cuya programación van renovando anualmente, incluyendo actuaciones y jornadas temáticas en periodos como Halloween o Navidad. La oferta de ocio se complementa con los parques **Ferrari Land** y **Caribe Aquatic Park**. En la zona dedicada al mundo del Cavallino Rampante, recomendada para toda la familia, podemos convertirnos en pilotos gracias a un avanzado simulador, probar nuestra habilidad como mecánicos en un pit stop o sentir la fuerza de la aceleración de un Fórmula 1 alcanzando los 180 kilómetros por hora en tan solo cinco segundos.

## + SABER MÁS | SI TIENES MÁS TIEMPO, TAMBIÉN PUEDES VISITAR...

### ARTE RUPESTRE

La gente del Paleolítico y del Neolítico nos dejó un importante legado artístico: pinturas rupestres en cuevas, abrigos y rocas al aire libre. El **arte rupestre del arco mediterráneo de la Península Ibérica fue declarado Patrimonio Mundial por la Unesco** en el año 1998. En las Montañas de Prades hay más de cuarenta localizaciones con arte rupestre, una tercera parte del total de Catalunya, casi una veintena en el municipio de Capçanes, y también encontramos importantes pinturas en **Ulldecona** y **El Cògul**. Son muestras de arte levantino, correspondiente a los cazadores-recolectores, y de arte esquemático, en este caso de los agricultores-ganaderos. En 2019 año se han cumplido doscientos años del descubrimiento de la primera cueva con arte rupestre en Catalunya, el Portell de les Lletres, en las Montañas de Prades. En **Montblanc** podemos visitar el CIAR (Centro de Interpretación del Arte Rupestre), un importante centro para la divulgación y conservación de las pinturas encontradas en las Montañas de Prades.

### BAÑOS DE BOSQUE EN ELS PORTS

Los beneficios de los **baños de bosque**, práctica nacida en Japón hace casi cuatro décadas, tras un paseo de tan solo dos horas son numerosos: baja la presión sanguínea y la glucosa, se estabiliza la zona nerviosa autónoma, se reducen los niveles de cortisol, el indicador del estrés, y aumenta la presencia de células NK (natural killers). Las fitoncidas desprendidas por los árboles nos ayudan a respirar mejor y los niveles de hemoglobina se reducen en la parte del cerebro relacionada con actividades más estresantes y aumenta en la que tiene que ver con la emoción, la empatía y el placer. En el **Parque Natural de Els Ports** podemos realizar esta actividad guiada, caminando con consciencia entre bosques maduros y algunos grandes árboles que están incluidos en la lista de **Árboles Monumentales de Catalunya**. Durante el paseo también nos hablan de la importancia de ese tipo de bosques como aliados contra el cambio climático.

### CUEVA FONT MAJOR. RUTA AVENTURA

Las visitas a la cueva son guiadas y tienen una duración de una hora. Mediante audiovisuales y recreaciones con figuras nos explican cómo vivieron nuestros antepasados. La cueva tiene 3.950 metros descubiertos, que transcurren en buena parte bajo el núcleo urbano de **L'Espluga de Francolí**. Si la parte histórica sabe a poco, se puede optar por la **Ruta Aventura**. Vestidos con traje de neopreno, casco y frontal, vamos caminando por el río subterráneo, en ocasiones con el agua hasta la cintura, hasta llegar a la sala del Pou de la Biela, en la que se pasa una especie de sifón antes de dar la vuelta. La ruta tiene una duración aproximada de unas tres horas y la temperatura en el interior de la cueva es bastante estable, entre los 14 y los 16 grados.

### MUSEO DEL VIDRIO DE VIMBODÍ

La fabricación de vidrio fue una actividad muy importante para esta pequeña localidad hasta los años 50 del siglo pasado. En las salas superiores del museo nos cuentan aspectos sobre la historia del vidrio y muestran piezas de uso cotidiano que fueron cedidas por los propios habitantes de **Vimbodí**. La parte más interesante



## + SABER MÁS | SI TIENES MÁS TIEMPO, TAMBIÉN PUEDES VISITAR...

del museo es el taller de Paco Ramos, donde este artesano hace demostraciones de vidrio caliente realizadas a mano volante, es decir, sin la utilización de moldes. Paco calienta, sopla, retuerce, enfría y vuelve a calentar el vidrio en la fragua, mientras va explicando todo el proceso y las temperaturas a las que trabaja para dar forma a esas delicadas piezas.

### EL PAISAJE DE LOS GENIOS

En las comarcas de Tarragona nacieron o pasaron largas temporadas dos pintores, un músico y un arquitecto de renombre mundial: Joan Miró, Pablo Picasso, Pau Casals y Antoni Gaudí. Joan Miró llegó a Mont-roig para curarse de unas fiebres tifoideas. La masía familiar que ocupó se convirtió en su refugio veraniego durante 65 años. En Mas Miró se puede conocer parte del anecdótico vital del pintor, que llegó a afirmar que toda su obra estaba concebida en Mont-roig. Los colores de sus obras eran los del pueblo: el rojo de la ermita de la Mare de Déu de la Roca, el azul del cielo, el amarillo de sus flores y el verde de los algarrobos. Horta de Sant Joan siempre estará vinculada al nombre de Pablo Picasso, que también llegó a la población buscando recuperarse de una enfermedad. En Horta de Sant Joan no solo recobró la energía sino que convirtió los paisajes y perfiles de la Terra Alta en protagonistas de obras cubistas como *La bassa d'Horta* o *La fábrica d'Horta d'Ebre*, entre otras. «Todo lo que sé lo he aprendido en Horta», dijo el artista de esta población que hoy dedica el Centre Picasso a su memoria.

Otra de las localidades vinculadas permanentemente a un genio es El Vendrell, donde es posible visitar la casa donde nació Pau Casals, uno de los violonchelistas más importantes de todos los tiempos, en el año 1876. En el cercano barrio marítimo de Sant Salvador mandó construir la Vil·la Casals, una casa que, según sus palabras, era la expresión de su vida de catalán y de artista. Actualmente es un museo dedicado a su obra y figura. Reus, la capital del Baix Camp, también fue cuna de un artista de renombre internacional, Antoni Gaudí, que pasó en la ciudad los primeros dieciséis años de su vida. Aunque nunca llegó a construir en la ciudad que le vio nacer, Reus le dedica un centro de interpretación interactivo, el Gaudí Centre, donde uno aprende que la sala hipóstila del Parque Güell esconde un sistema de recogida de agua de lluvia o que la famosa Cruz de Gaudí se inspiró en las piñas de los cipreses. Reus también cuenta con veintiséis edificios modernistas, obra de arquitectos de la talla de Lluís Domènech i Montaner o Pere Caselles i Tarrats.

### LA FLORACIÓN

El espectacular cromatismo de la floración de los árboles frutales de las comarcas leridanas y de las Tierras del Ebro ofrece la posibilidad de realizar magníficas visitas, organizadas o por libre, a los extensos campos florecidos, combinadas a veces con actividades lúdicas, gastronómicas y culturales.

La floración de los árboles de fruta dulce y también almendros se ha convertido en un espectáculo paisajístico de primer orden que permite a los visitantes que se desplazan a estas comarcas de Lleida y las Tierras del Ebro, entre los meses de febrero y abril, vivir una experiencia sensorial única en la que se mezclan los colores (blanco, amarillo, verde, rosado), las texturas y los aromas de los frutales.

## + SABER MÁS | SI TIENES MÁS TIEMPO, TAMBIÉN PUEDES VISITAR...

Cada vez son más los municipios que ofrecen propuestas interesantes en torno a este producto. Como ejemplo, el Ayuntamiento de Aitona, promotor en la demarcación de Lleida del turismo de floración, destaca con la campaña “Fruiturisme” y la iniciativa “Apadrina un árbol frutal” por fomentar el consumo de fruta de calidad como la nectarina, el melocotón o el paraguayo.

O en la Ribera d’Ebre, donde se puede disfrutar de este espectáculo natural con actividades como paseos en carro, en bicicleta o a pie por los municipios de Flix, Tivissa, La Serra d’Almos o Ginestar, entre otros.

Además de este marco cultural y paisajístico, la floración corresponde también a un momento muy especial para los agricultores, ya que recompensa el esfuerzo, la inversión y el cuidado de los campos de un sector que es parte capital tanto de nuestra economía como de la sociedad.