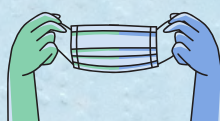


GUÍA

12 LUGARES PARA RESPIRAR

*UNA RUTA QUE RECORRE DIFERENTES PUEBLOS PEQUEÑOS
DE LAS CUATRO PROVINCIAS DEL TERRITORIO CATALÁN*

EN LOS QUE PODRÁS EVADIRTE DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA CREADA POR LA COVID-19



Barcelona



Girona



Lleida



Tarragona

¡Libérate del estrés!

El COVID-19 nos ha hecho replantearnos mil y una cuestiones en nuestra vida y ha cambiado la forma de relacionarnos, además de limitar nuestras acciones.

El miedo generalizado que ha provocado la pandemia ha hecho que muchas personas padezcan estrés, ansiedad e, incluso, enclofobia o demofobia (fobia a las multitudes). Nos han cortado las alas, y con razón, pero eso nos está agotando, nos está asfixiando y necesitamos un respiro. Un respiro de aire puro. Ansiamos una pizca de libertad, un rayo de sol en toda esta neblina. Es por eso que se nos ocurrió realizar una guía de viajes con lugares en los que poder respirar, descansar, deshacerse de la masificación y estar en la naturaleza. Muchas personas se han lanzado al deporte y al senderismo como vía de escape.



Las rutas, ya sean en bici o a pie, se están poniendo muy de moda. Por ello, esta guía ofrece diferentes destinos en Cataluña, a lo largo y ancho de las cuatro provincias, caracterizados por estar ubicados en la naturaleza y con poca densidad de población. Además, en cada destino hemos incluido una ruta cercana para pasear por la naturaleza.

La salud mental es igual de importante que la salud física, por lo que es muy imprescindible dedicar tiempo a estar bien con nosotros mismos y con lo que nos rodea.

Esta guía puede verse en formato papel o de forma totalmente digital. Escanea este código qr para seguir la guía completa con un mapa digital interactivo o escanea los códigos que encontrarás en cada página para seguirla en una provincia o pueblo concreto.



ÍNDICE

Barcelona	1
Torrelles de Foix	2
Monistrol de Montserrat	4
Tavertet	6
Girona	8
Begur	9
Can Blanc	11
Sant Joan de les Abadesses	13
Lleida	15
Gósol	16
Barruera	18
Sant Esteve de la Sarga	20
Tarragona	22
Montserrat	23
Alcover	25
La Riba	27

TORRELLES DE FOIX
MONISTROL DE MONTSERRAT
TAVERTET

BARCELONA



Torrelles de Foix



Torrelles de Foix es un municipio de la comarca del Alto Penedés. Se encuentra en el sector oriental, a 368 metros sobre el nivel del mar. Su perfecta localización permite disfrutar de llamativos parajes naturales, viñedos y masías tradicionales que hacen de Torrelles de Foix el perfecto lugar de desconexión del COVID-19 para los amantes del interior de Cataluña, sin olvidar, por supuesto, su lado más mediterráneo.

¿Qué ver?

Cova del Toixó

Viñas de Torrelles de Foix

Iglesia de Sant Genís

Santuari de la Mare de Déu de Foix



El Castell
Mas Aixola



Bar Restaurante Cal Torrents Xic
Bar Fassina



Torrelles de Foix

RUTA

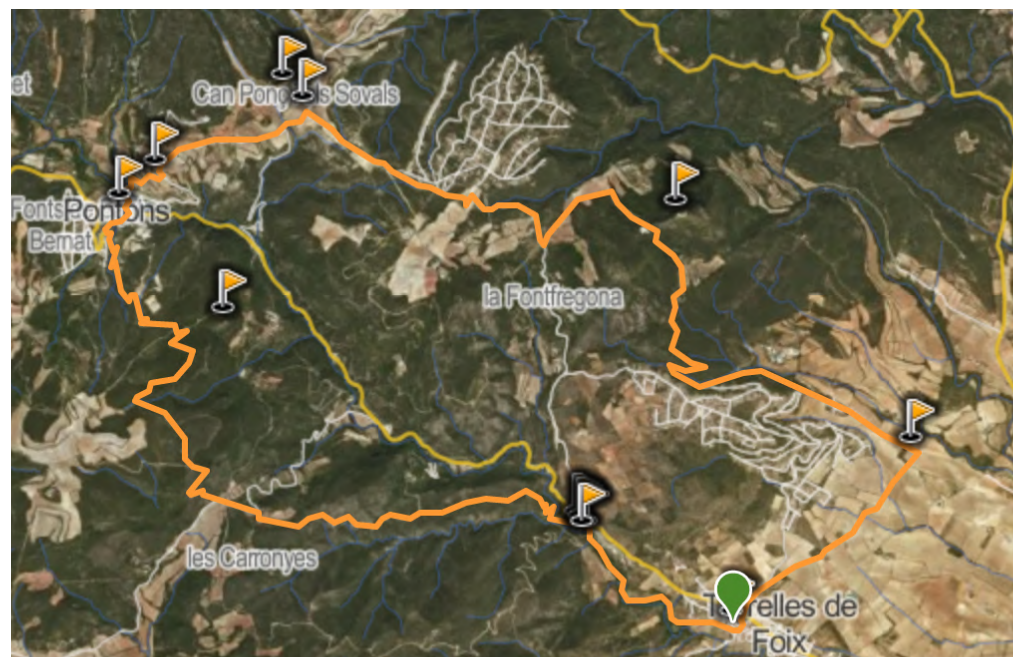
Camí del Samsó. De Torrelles de Foix a Pontons

→ 19.79 km ↗ 563 m ↻ Sí

🕒 6h ↘ 563 m 🚶 Moderado



Ruta circular a pie que ofrece pistas y caminos en buen estado. La ruta comprende la cuenca alta del río Foix y la riera de Pontons. Ofrece algunos de los paisajes mejor conservados del Penedés, un entorno rural con viñas, masías, bosques y pueblos que harán desconectar a cualquiera de la vida cotidiana y del estrés del COVID-19. Este es un trayecto señalizado como sendero de pequeño recorrido (PR C-150) hasta el plano Saperá, donde se tomará el sendero GR 95-2 para volver al punto de inicio.



Monistrol de Montserrat



Monistrol de Montserrat se encuentra al sur de la comarca del Bages. Su ubicación es única, pues está asentada a los pies de la montaña de Montserrat.

Se ofrecen rutas naturales que llevan a la parte alta de la montaña. Su extenso territorio natural ofrece desconexión del mundo urbano, por lo que es ideal si se busca desconectar de la situación de pandemia actual.

¿Qué ver?

Monasterio de Montserrat

Mirador de Montserrat

Abadía de Montserrat

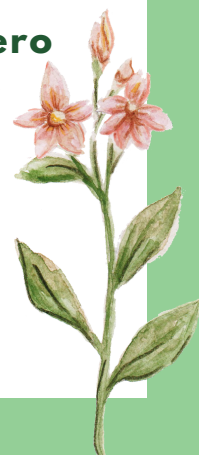
Claustro de los Apóstoles



Guilleumes Montserrat
Apartamentos turísticos Cal Gaitero



Restaurante Ca la Rosa
Pizzería El Punt



Monistrol de Montserrat

RUTA

Camí dels degotalls - Monasterio Montserrat - Funicular - Ermita Sant Joan

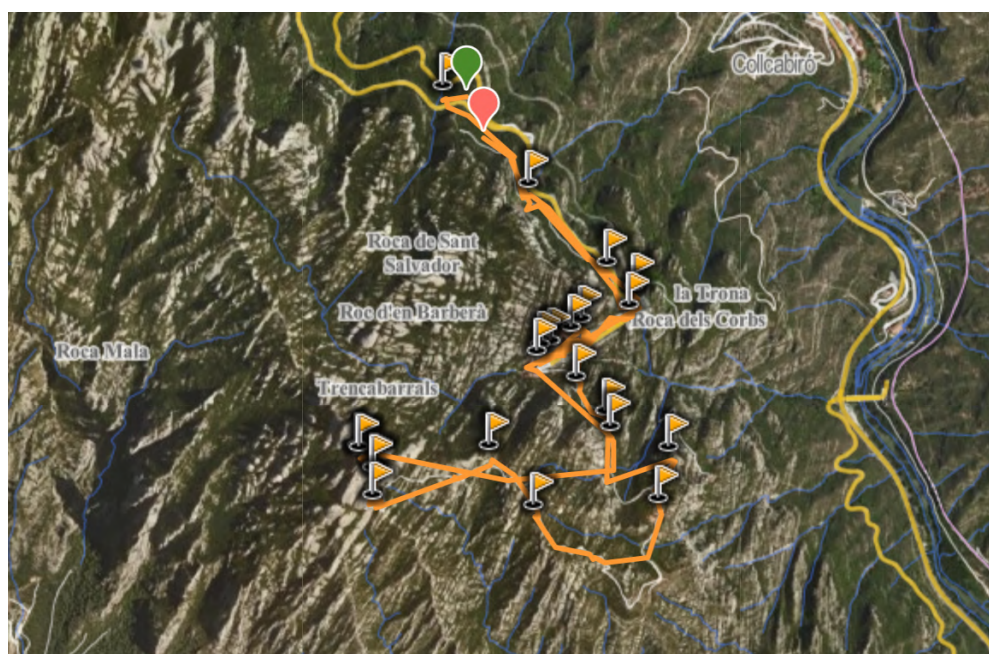
→ 9.34 km ↗ 684 m ↻ Sí

🕒 1h 13min ↘ 684 m 🚶 Moderado



Ruta circular a pie por la montaña de Montserrat, en Monistrol de Montserrat. Esta ruta presenta algunos de los lugares más emblemáticos de la subida al Monasterio de la montaña de Montserrat por el Camí dels Degotalls. Además, se podrá observar también el funicular y la Ermita de Sant Joan.

Se trata de una ruta de nivel moderado y de corta duración que permite disfrutar de la naturaleza en compañía o en solitario, y desconectar del resto del mundo.



Tavertet



Tavertet es un pueblo que nos permite disfrutar de la naturaleza sin masificaciones, situado en la comarca de Osona, dentro de la provincia de Barcelona. Localizado en lo alto de un peñasco junto a un precipicio, nos ofrece unas espectaculares vistas del Pantano de Sau y el Montseny.

Es un lugar idóneo para olvidarnos del Coronavirus y la cotidianidad mientras hacemos excursiones y actividades al aire libre.

¿Qué ver?

Mirador de Tavertet

Iglesia de San Cristóbal de Tavertet

Plaça Major Tavertet

Ermita de Sant Corneli



L'Avenc de Tavertet
Apartaments Alzina



L'horta Restaurant Tavertet
El Raconet de l'Avenc



Tavertet

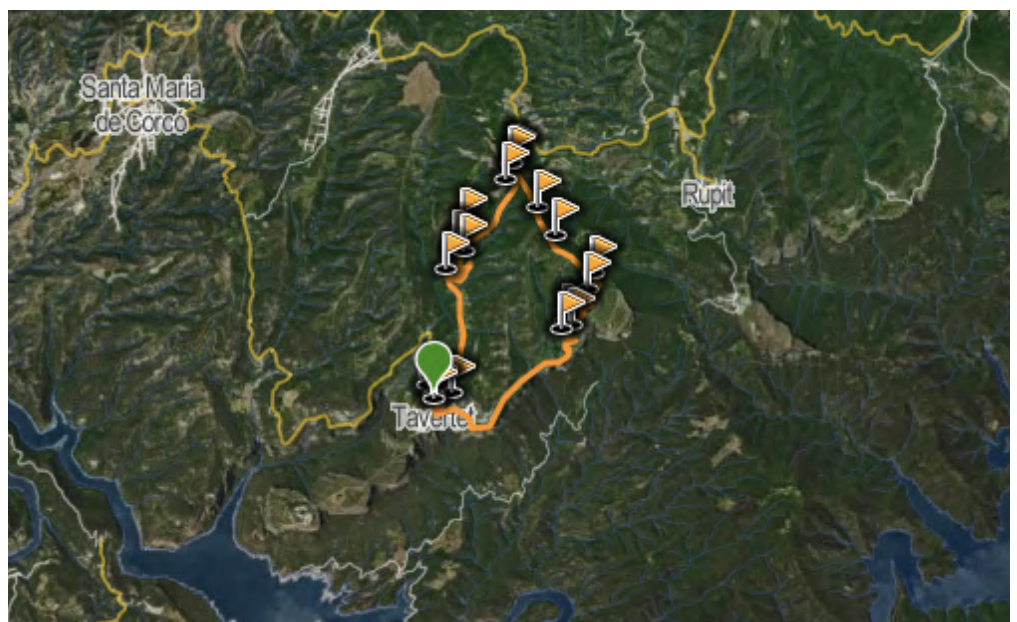
RUTA

Tavertet - Ermita de Sant Corneli - Collet de Rajols - Bauma de Cortils - Rocallarga - L'Avenc - Tavertet

→ 12.29 km ↗ 411 m ↻ Sí
🕒 4h 40min ↘ 411 m 🧑 Fàcil



Una ruta circular y bastante fácil para disfruta de bonitos paisajes naturales en familia. Saliendo del bonito pueblo de Tavertet, subiremos a la Ermita de Sant Corneli, donde se pueden disfrutar de unas maravillosas vistas desde el dolmen. Seguiremos subiendo suavemente por la cresta hasta encontrar la cueva de Cortils y la impresionante Rocallarga. Bajaremos por la Sima hasta encontrar los riscos y volver a pueblo de Tavertet.



BEGUR
CAN BLANC
SANT JOAN DE LES ABADESSES

GIRONYA



Begur



Begur es un pequeño pueblo situado en el Baix Empordà. Begur es un sitio conocido por sus bonitas calas, pero a la vez está rodeada de montañas donde se pueden realizar rutas de diferentes dificultades, por lo que su localización geográfica es muy especial.

Es un lugar privilegiado para poder desconectar de la rutina cotidiana y lleno de sitios encantadores donde podrás evadirte de la sociedad para disfrutar de momentos para ti.

¿Qué ver?

Castillo de Begur

Casas indianas

Picinas de agua
salada

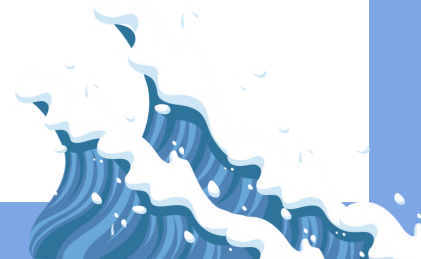
Mirador de la Creu



Parador d'Aiguablava
Camping Begur



Toc al Mar (Aiguabla)
Hostal Sa Tuna



GIRONA

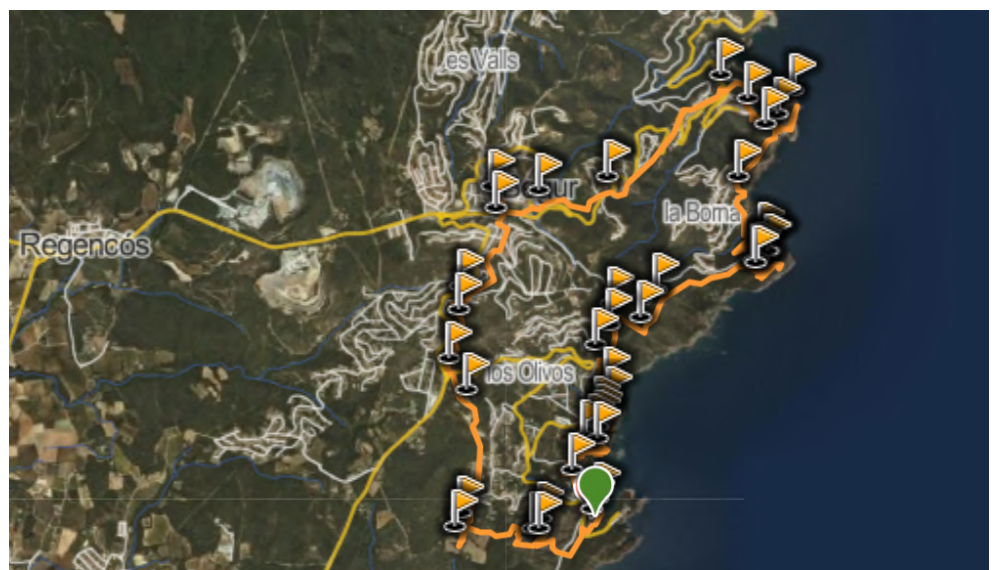
Platja d'Aiguablava - Camí de Ronda - Platja Fonda - Platja Sa Tuna - Begur - Puig de Ses Falugues - Aiguablava

→ 9.34 km ↗ 292.91m ↻ Sí
🕒 3h ↘ 292.91 m 🚶 Moderado



La ruta que proponemos es circular. Pasa por lugares encantadores cerca del mar, como el mirador de la Creu o la Cala Malaret. Además, el primer tramo, de Aiguablava hasta Sa tuna, es uno de los caminos más emblemáticos de la Costa Brava.

Una vez llegamos a la playa, cogeremos el GR del camino viejo hasta llegar al pueblo de Begur. En el pueblo podemos hacer una pequeña pausa para descansar. Para finalizar, volveremos a coger el GR para llegar a nuestro destino inicial: Aiguablava.



Can blanc



Can Blanc es un pequeño pueblo rodeado de grandes valles donde se combinan prados, bosques y arroyos. Además de su paisaje verde, la zona destaca por su gran y atractiva zona volcánica, que se encuentra muy cerca y puede visitarse con la ruta que proponemos.

En definitiva, Can Blanc es uno de los lugares más emblemáticos de Cataluña, donde se puede desconectar y entrar en un nuevo mundo.

¿Qué ver?

Volcán Santa Margarida

Volcán Croscat

La vall d'en Bas

La Fageda d'en Jordà



Cal Cisteller
Can Roure



Can Xel
La Deu Restaurant



GIRONA

Can blanc

RUTA

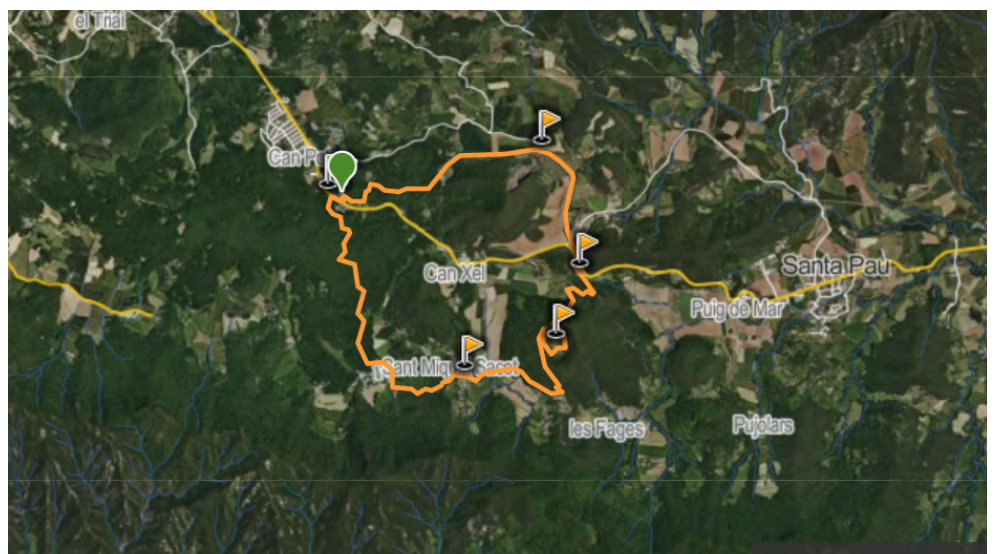
Fageda d'en Jordà: volcanes de Santa Margarida y del Croscat

→ 9.89 km ↗ 684 m ↻ Sí
🕒 1h 13min ↘ 684 m 👤 Fácil



Este itinerario es circular, ya que la ruta está pensada para empezarla y terminarla en el mismo punto. A lo largo de este se visitan los tres lugares más conocidos y atractivos del Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa: la Fageda d'en Jordà y los volcanes de Santa Margarida y del Croscat.

Este es uno de los itinerarios pedestres del parque natural. En todo momento está señalizado con el número "1" para no dar lugar a confusión o errores a la hora de escoger el camino correcto.



GARROTXA

Sant Joan de les Abadesses



Sant Joan de les Abadesses es un municipio de la comarca del Ripollés situado entre el río Ter y la riera de Arçamala. Su patrimonio medieval mantiene el vínculo con el Monasterio de St. Joan de les Abadesses, convento del cual adoptó su nombre. Es un pueblo tranquilo que ofrece grandes paisajes naturales donde poder respirar aire fresco y desconectar alejado del ajetreo de la ciudad.

¿Qué ver?

Monasterio Sant Joan de les Abadesses

Mas El Planàs

Santa Llúcia del Puigmal

Ermita de Sant Antoni



Hotelet de Sant Joan
Casa Rural Can Mandena



Restaurante Mas Les Feixes
Can Blau Rural

Sant Joan de les Abadesses

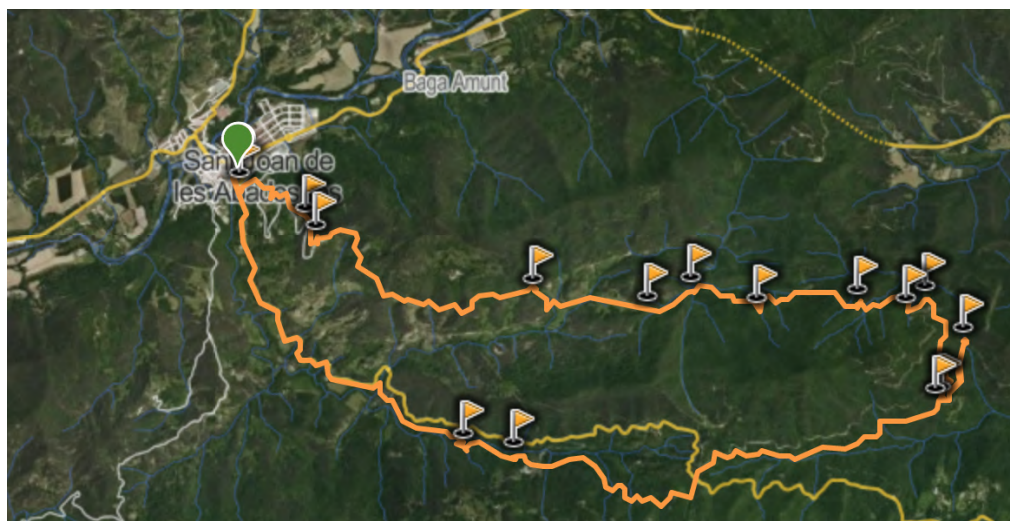
RUTA

Sant Joan de les Abadesses y Santa Llúcia del Puigmal

→ 21 km ↗ 1.042 m ↻ Sí
🕒 7h 23min ↘ 1.042 m 🚶 Moderado



En términos generales no es una ruta complicada, ya que no presenta grandes desniveles ni obstáculos. Únicamente hay que tener en cuenta su longitud y las horas que conlleva realizarla entera. La ruta pasa por diferentes lugares de interés histórico, como las construcciones arquitectónicas de Mas Guixer o Mas Pedrer, entre muchas otras. A mitad de la misma se encuentra un mirador donde poder parar a descansar y coger fuerzas para seguir mientras se goza de unas vistas privilegiadas. También cruza por los Gorgs de Santa Llúcia, uno de los mayores puntos de interés de la ruta, ya que te permite evadirte del mundo que te rodea cuando los visitas. Parecen lugares de otro mundo.



GÓSOL
BARRUERA
SANT ESTEVE DE LA SARGA

LEIDA



Gósol



Gósol es un pueblo de la comarca del Berguedá rodeado por las montañas del Cadí, con el macizo del Pedraforca como divisa, y por la sierra del Verd. Es conocido por su vinculación con el cubismo, ya que Pablo Picasso experimentó una transformación artística en su visita al pueblo. Allí se encuentra ahora el Museo Picasso.

Aunque su mayor riqueza es el patrimonio natural. Gósol se incluye dentro del Parque Natural del Cadí-Moixeró y es el punto de partida para diversas excursiones de la zona.

¿Qué ver?

Castillo de Gósol
y antigua muralla

Centro Picasso

Parroquia de
Santa María

Pedraforca



Cal Tinent
Camping Cadí Vacances



Restaurant Puxica
Restaurant El Forn



Gósol - Pedraforca (Cima Norte y Pollegó Superior) - Gósol

→ 11,93 km ↗ 1.123 m ↻ Sí

🕒 5h 50min ↘ 1.123 m 🚶 Moderada



Es una ruta circular de dificultad moderada que tiene como punto de inicio la Plaza Mayor de Gósol. Recorreremos un tramo del GR-107 y a continuación el PR C-123. A continuación, desde el Coll de Verdet seguiremos por la Cima Norte, hasta la cima del Pollegó Superior del Pedraforca. Un enclave natural de Cataluña digno de ser visitado y más en esta época de pandemia donde son necesarios momentos de desonexión alejados del bullicio de la gente y de la vida de ciudad.



Barruera



Barruera es la capital y cabecera municipal de la Vall de Boí, es decir, el centro de servicios. Se ubica en la comarca de Alta Ribagorça y está envuelta por distintos valles y cordilleras. Barruera tiene un total de 239 habitantes. El monumento más emblemático de Barruera es la iglesia románica dedicada a Sant Feliu, de los siglos XI-XII y declarada Patrimonio de la Humanidad en el 2000. Cabe mencionar que han recuperado una tradición llamada la "Feria ganadera" y el concurso de segar a mano (celebrados a principios de septiembre).

VALLE
DE
BOÍ

¿Qué ver?

Centre romànic de la Vall de Boí

Parc Nacional d'Aigüestortes

L'Estany de Sant Maurici

Església de Sant Climent de Taüll

Església de Sant Feliu



Apartaments La Llucana
Albergue Boi Romanic Suites



Casa Milagros Restaurant
El Ventador



Aigüestortes por la Ruta de la Nutria

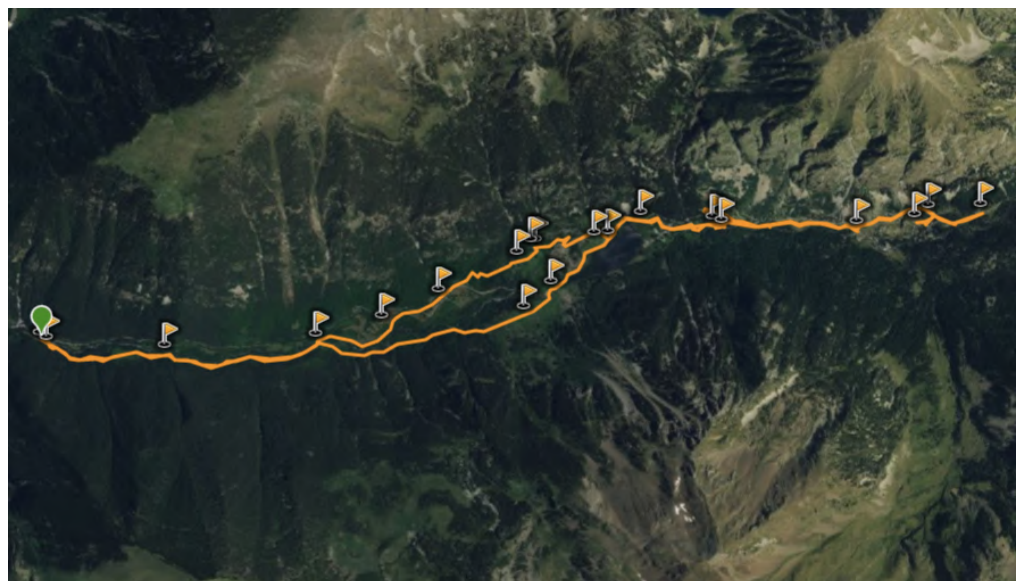
→ 14,62 km ↗ 538 m ↻ Sí

🕒 7h 32min ↘ 538 m 🚶 Moderado



La Ruta de las Nutrias es una de las distintas excursiones que se pueden realizar en el Parque Natural de Aigüestortes. El recorrido está pensado para ser realizado en primavera y/o en verano. Es un trayecto sencillo, no tiene mucha dificultad y los caminos están señalizados.

La ruta empieza y acaba en el aparcamiento de la Palanca de La Molina, al cual se accede desde la localidad de Boí por la carretera de Caldes (L-500). El río de Sant Nicolau será el punto de referencia durante casi todo el camino y es donde habitan las nutrias en determinadas épocas del año.



Sant Esteve de la Sarga



Sant Esteve de la Sarga se encuentra en el Prepirineo, en la comarca de Pallars Jussà. En este pequeño municipio se puede disfrutar de bonitos paisajes como el desfiladero Mont-rebei, donde se pueden admirar las vistas o practicar senderismo, kayak o escalada.

Además, tiene un carácter rural y antiguo en el que destacan las diversas iglesias y ermitas románicas. Este pueblo consta de 129 habitantes, por lo que descansar de la masificación está garantizado.

¿Qué ver?

Observatorio astronómico del
Montsec

Castellnou de Montsec

Ermita de la Mare de Déu de la
Pertusa

Sant Joan Baptista



Casa Blasi
Casa Sidro



Bar Picina Mur
Restaurant del Llac



Sant Esteve de la Sarga

RUTA

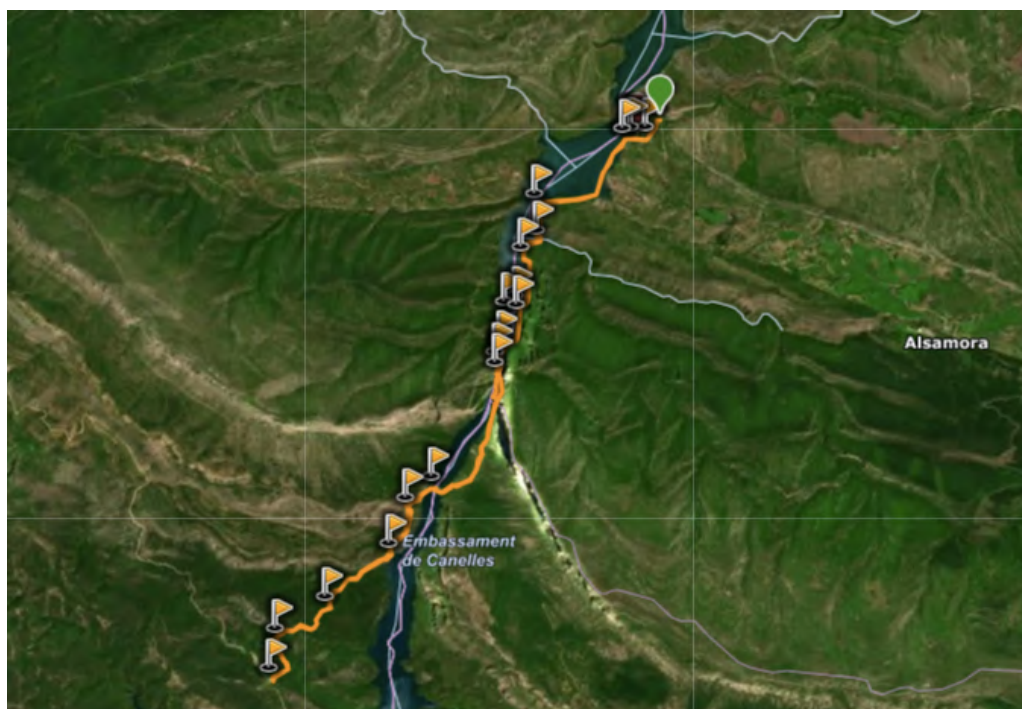
Ruta del Congost de Mont-rebei y las pasarelas de Montfalcó

→ 17,96 km ↗ 1.932 m ↻ No
🕒 8h ↘ 1.960 m 🚶 Moderado



La ruta que pasa por el Congost de Mont-rebei y las pasarelas de Montfalcó es un camino natural lineal que pasa por una de las zonas más espectaculares del valle del río Noguera Ribagorzana: la frontera natural entre Aragón y Cataluña (Huesca y Lleida).

Esta ruta atraviesa la extensa reserva de Mont-rebei y, en algunos tramos de la ruta, tendrás que atravesar el río mediante un puente colgante metálico o pasar por el lateral de un estrecho desfiladero pegada a las rocas.



LLEIDA

TARRAGONA

EL MONTSANT
LA RIBA
ALCOVER



El Montsant



TARRAGONA

El Montsant está situado en el Priorat, y forma parte de la sierra prelitoral. Es una zona de orografía compleja, donde confluyen distintas regiones climáticas.

Además, tiene un rico patrimonio paisajístico, tanto natural como religioso, con numerosas ermitas. Se puede practicar el senderismo, la escalada y otras actividades de turismo activo.

¿Qué ver?

Cartoixa d'Escaladei

Siurana

Celler Joan Ametller

Castillo de la Morera

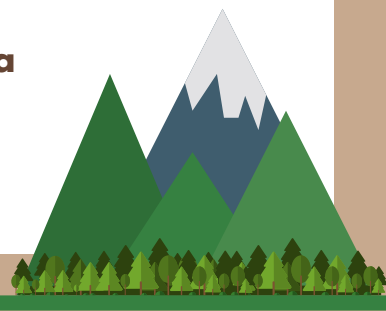
Cornudella



El Palauet del Priorat
Refugi de la Morera de
Montsant (FEEC)



Restaurant La Morera
Restaurant Siurana



El Montsant

RUTA

TARRAGONA

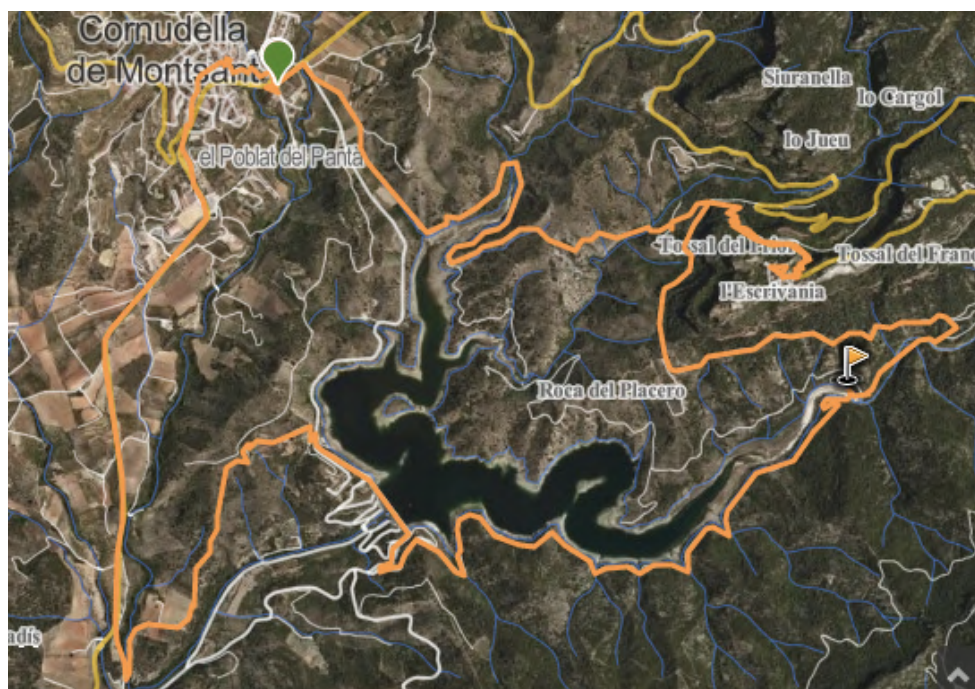
Cornudella de Montsant - Siurana

→ 17,1 km ↗ 586 m ↻ Sí
🕒 7h 43min ↘ 520 m 🧑 Moderado



Ruta circular que empieza en el pueblo de Cornudella de Montsant y asciende a Siurana, pueblo situado en un enclave espectacular. Hay que tener en cuenta la duración de la ruta, que puede realizarse sin mucha dificultad en un solo día.

Disfruta de parajes maravillosos en esta ruta nada exigente y muy fácil de seguir por un entorno inolvidable lejos de las aglomeraciones de la ciudad.



Alcover



TARRAGONA

Alcover es un municipio situado en la comarca del Alt Camp, a los pies de las montañas de Prades. Alcover se ve atravesado por el río Glorieta, afluente del río Francolí. Preside un territorio donde se han encontrado restos de asentamientos paleolíticos, neolíticos e íberos.

El municipio también ofrece conjuntos arquitectónicos bien conservados, además de un paisaje natural con unas inmejorables vistas.

¿Qué ver?

Valle del río Glorieta

Ermita del Remei de Alcover

Iglesia de la Purísima Sang

Cova d'en Genís i Cau d'en Serra



Mas Rosich
Hort de la Cinteta



Mas Rosich
Bar Xitxarel·lo



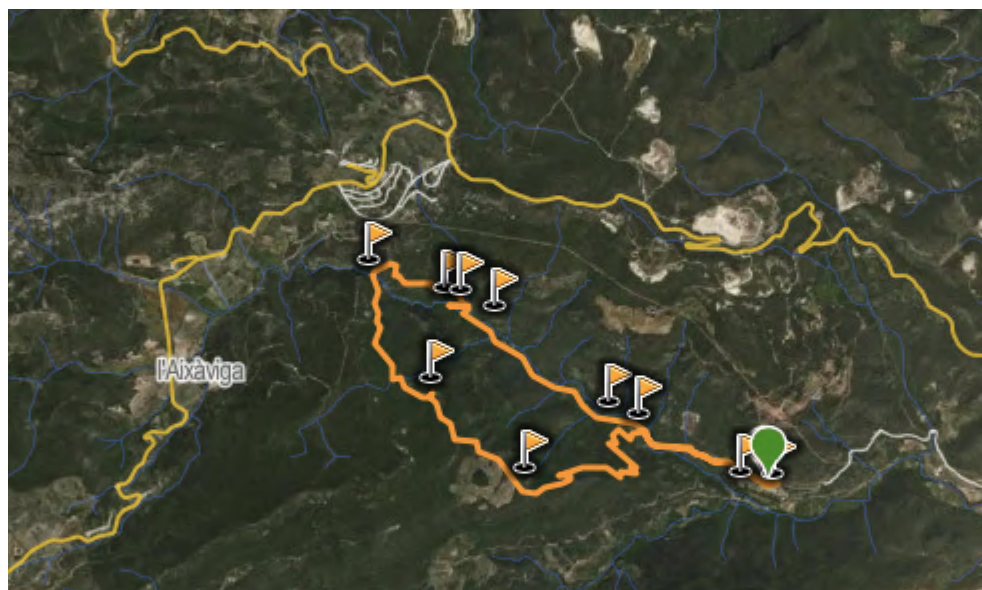
Alcover - Vall Río Glorieta - Nido del Aguila - Fonts Glorieta - Mont-ral

→ 9.88 km ↗ 439 m ↻ Si
🕒 5h 47min ↘ 439 m 🧑 Fácil



Planteamos una increíble ruta mágica que recupera un antiguo camino reconvirtiéndolo en un itinerario de senderismo circular. Un recorrido histórico por una tierra de fósiles cálcareos y molinos papeleros.

La ruta nos regala un paisaje natural entre bosques de robles y pinos gigantes, además de pozas cristalinas y pequeñas cascadas.



La Riba



TARRAGONA

La Riba es un pueblecito pintoresco situado en la zona del Alt Camp. Además de sus espléndidos parajes, tiene también multitud de fuentes de agua pura situadas a las orillas del río Brugent. Un lugar sorprendente donde se pueden realizar actividades al aire libre como escalada o senderismo. Todo esto, en un ambiente que te permitirá olvidarte de la mascarilla y el COVID-19 por unos instantes.

¿Qué ver?

Montblanc

Torre del Petrol

Vimbodí

Prades

Poblet



Estrellas de Prades
Mas Rossell



El Refugi
Càmping & Bungalow
Park Serra de Prades



La Riba

RUTA

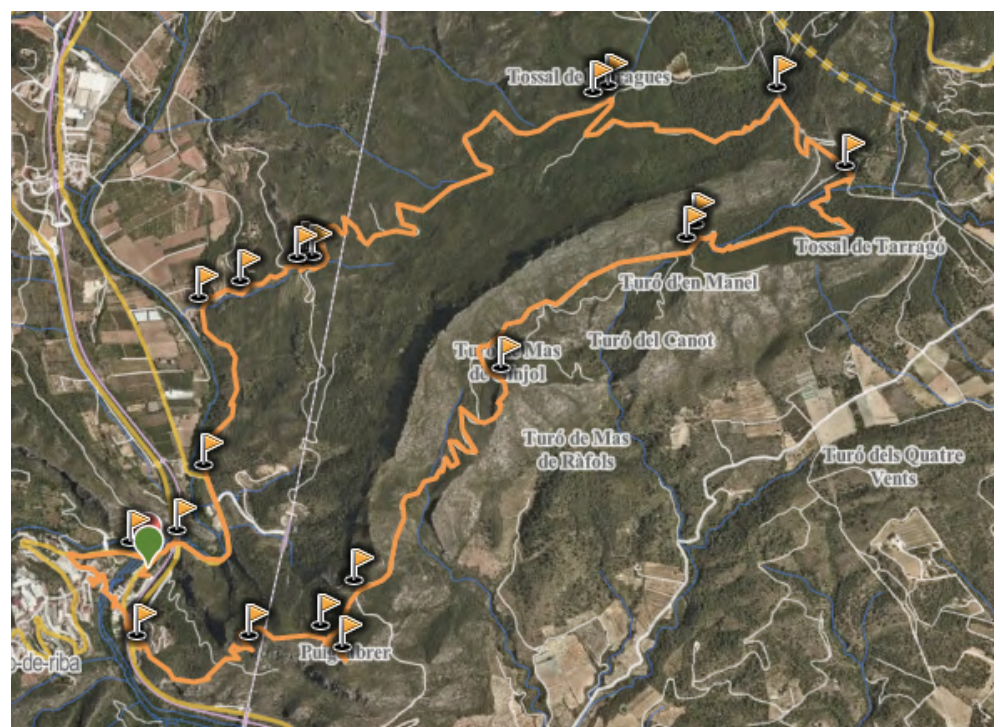
La Riba-Serra de las Guixeres-Coll Vell-Serra Alta-Turo del Mas del Ginjol-Puigcabrer(Torre de Petrol)-La Riba

→ 14.37 km ↗ 961 m ↻ Si
🕒 4h 54min ↘ 961 m 👤 Fácil



La Riba, ruta circular por la Serra de les Guixeres. La ruta es fácil, muy monótona en su mayoría al transcurrir por pistas forestales con unas maravillosas vistas.

El tramo que sube al Tosal del Mas del Ginjol es un poco complicado, no por dificultad, sino que al no haber senda directa se debe improvisar el acceso.



12 LUGARES PARA RESPIRAR

Una guía de:

**Claudia Álvarez
Carolina Gramunt
Alejandro Hurtado
Natalia León
Claudia Marcos
Claudia Mas**

