

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA

REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL
NÚM. 23 ABRIL - MAIG DE 2017 **EXEMPLAR GRATUÏT L**





Naturalment!

Hotel Muntanya&SPA ****
 Aparthotel Ca L'Aurèn
 Càmping-Bungalowpark La Cerdanya



Be nvinguts a SORTIDA de primavera. Igual que les flors, les activitats floreixen arreu amb tot el seu esplendor en el nostre territori d'Andorra, Catalunya i Catalunya Nord. Les tradicions de la Setmana Santa, molts esdeveniments, coincideixen també en importants fires relacionades amb la gastronomia, des de les cireres als espàrrecs i els

formatges. Aquesta època també posa en marxa festivals i concerts de música referents a les nostres contrades sense oblidar les altres sortides pel territori per gaudir de paratges, itineraris i de les ofertes més recomanables d'estades i allotjaments per gaudir d'aquelles escapades que, sens dubte, ajuden de gaudir de les millors terres, les nostres.



VIU EL JUSSÀ

MOLT MÉS
QUE UNA GUIA
DEL PALLARS

P8i9

GAVÀ FIRA D'ESPARRECS

P26i27



P32a34 CLOWNIA

SANT JOAN DE LES ABADESSES



Cerdanya ecoResort.....	P2
Índex.....	P3
Setcases.....	P4a6
Restaurant Anna.....	P7
Vine al Pallars, Viu el Jussà.....	P8i9
Festes de primavera a Sant Feliu de Llobregat.....	P10i11
Festa Nacional de la Llana i Casament a Pagès a Ripoll.....	P12
La Pobla de Lillet.....	P13
Esports d'aventura al Pallars Sobirà.....	P14i15
Castelldefels.....	P16a17
Fira de la ratafia a Centelles.....	P18i19
Trenat de Formatge, el nou pa de l'Alt Urgell i la Cerdanya.....	P20i21
Exposició de Cireres a Sant Climent de Llobregat.....	P22i23
Sismògraf a Olot.....	P24i25
Fira dels espàrrecs a Gavà.....	P26i27
Kuk Sool Won.....	P28i29
FGC.....	P30i31
Festival Clownia a Sant Joan de les Abadeses.....	P32a34

Trenet turístic de la Vall de Camprodon.....	P35
Grandvalira.....	P36i37
La Gespa.....	P38
Temporada de música i dansa d'Andorra La Vella.....	P39
Processó de Camprodon.....	P40i41
Processó de Campdevànol.....	P42i43
Festa de la Cirera a Santa Coloma de Cervelló.....	P44i45
El supermerces del Baix Llobregat.....	P46i47
Sedis bàsquet a la Seu d'Urgell.....	P48
Pirineus Espectacles.....	P49
Le Vedrignans.....	P50
Diputació de Barcelona.....	P51
Espacio 120.....	P52i53
Giramón Viatges.....	P54
Flors & Violes a Palafrugell.....	P55
Clínica Diagonal.....	P56i57
Mas Albereda.....	P58
Generalitat de Catalunya.....	P59
Outlet Cerdanya a Bellver de Cerdanya.....	P60

Difusió

A totes les comarques de Catalunya, Catalunya Nord i Principat d'Andorra.

Distribució

Més de 2000 punts de recollida repartits en les comarques de Catalunya i Andorra.

Editors

iTram Comunicació
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5
17500 Ripoll
Tel. 972 70 21 12
Fax: 972 71 41 60
info@itramcomunicacio.com

Promarts SA

Av. del Príncep Benlloch, 24
AD 200 Encamp
00376 73 11 11
00376 364 154
aferraz@cadenapirenaica.com

ETV Comunicació Grup

C/ Verge de Guadalupe, 28-30
08950 Esplugues de Llobregat
Tel. 933 729 100
cs@etv.cat
www.etv.cat

Edició

25.000 exemplars
Direcció editorial: Francesc Rubió,
Antoni Ferraz i Frederic Cano
Direcció: Francesc Rubió
Redacció: Judith Espert, Laura Segur,
Xavi Roura, Guillem Sánchez, Albert Güell, Cristina Fargas i Laura Dallerés
Correcció: Xavier Roura
Fotografia: Josep Ma Buxassas i Eudald Teixidor
Disseny i maquetació: Eudald Tutllo i Anna Sanz
Publicitat: Manoli Santoro, Carles Sierra i Maria Martos
Impressió: Indugraf

DIPÒSIT LEGAL: GI.16-12-2013

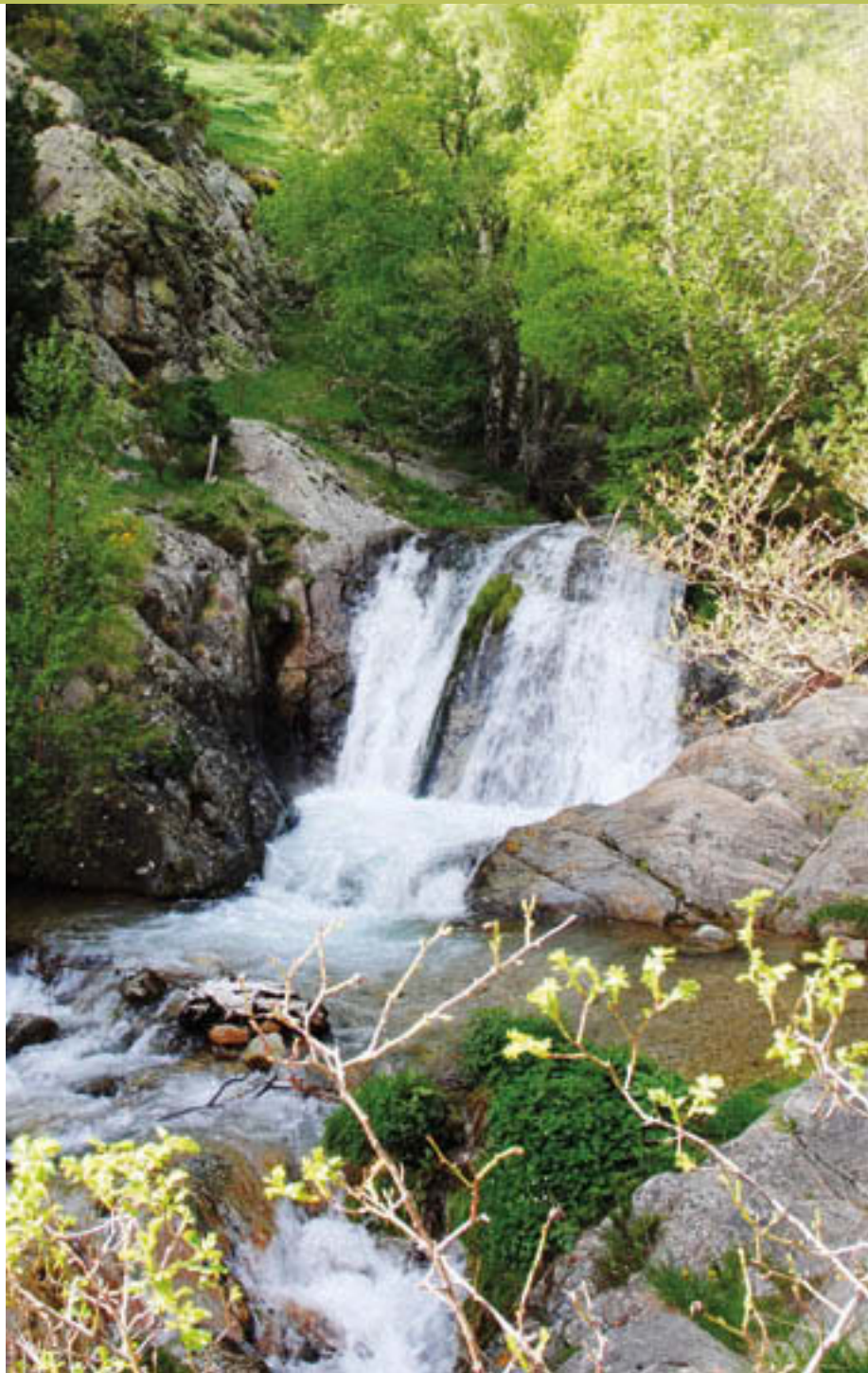


SETCASES

EL PARC NATURAL DE CATALUNYA QUE VEU NÉIXER EL RIU TER

EL PARC A LA PRIMAVERA

Setcases s'obre a la primavera amb una visió única: amb les darreres neus i el desglaç i l'aigua com a protagonista, presenta un meravellós espectacle al Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser. És l'època idònia per gaudir d'uns entorns únics dins aquest parc que ja desperta un gran interès per part de visitants d'arreu de Catalunya i més enllà. Sortides familiars, per a excursionistes, per a grups i també per a aquell qui busca el confort enmig de la natura i l'entorn pirinenc.



Setcases es converteix en una de les portes del Parc Natural amb més possibilitats de fer activitats i gaudir del paisatge; i és un espai ben a prop de Barcelona i a poc més d'una hora de la zona litoral de Girona, factor que permet fer estades curtes i

compartir, amb poca distància, la natura del Pirineu gironí. Setcases disposa de bons restaurants que elaboren diferents plats amb productes de qualitat com el xai del Ripollès, la vedella, els embotits artesans i la mel.

L'ESTADA A SETCASES ES POT FER EN HOTELS I APARTAMENTS TURÍSTICS



PRODUCTES DEL PARC: LA MEL



EL XAI



EL POLTRE



LA VEDELLA



TASTA LA GASTRONOMIA DEL PARC



EXCURSIONISME AL PARC

PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER

SETCASES
EL TEU ESPAI NATURAL



Ajuntament de Setcases

Setcases
molt per fer

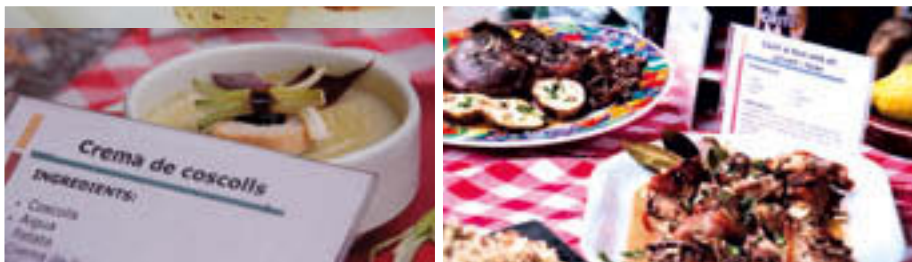


LA FIRA D'HERBES, DE LES FLORS DE MUNTANYA I LA CUINA DEL BOSC AL PARC NATURAL DE SETCASES



S'organitza els dies 10 i 11 de juny, just quan l'entorn muntanyenc està en la seva màxima esplendor i es prepara per oferir tot tipus de productes naturals.

A la fira i mercat s'hi podran trobar herbolaris i professionals dedicats a l'obtenció de matèries primeres a partir de plantes, amb les quals elaboren diferents productes com ungüents, olis, sabons, cremes, plantes medicinals... Així mateix, s'hi podran trobar parades d'artesans que vendran i faran demostracions dels seus productes.



La fira també organitzarà sortides botàniques per reconèixer la flora de Setcases, diversos tallers per a petits i grans i conferències relacionades amb les plantes medicinals de muntanya.

D'altra banda, els restaurants del municipi oferiran "La cuina del Bosc" amb menús relacionats amb ingredients boscos.



Ajuntament de Setcases
Plaça Major, 1
17869 Setcases
Tel 972 13 60 89
972 13 60 37
info@setcases.cat

www.setcases.cat



Situat al veïnat de Ventolà, a la Vall de Ribes, hi trobem un restaurant rústic que està obert els 365 dies de l'any i que ofereix la millor cuina tradicional catalana de muntanya.

El restaurant Ca l'Anna de Ventolà ens proposa una aventura gastronòmica amb els elements més propis de la gastronomia ripollesa en un entorn natural excepcional que permet gaudir de les millors vistes de la Vall de Ribes.

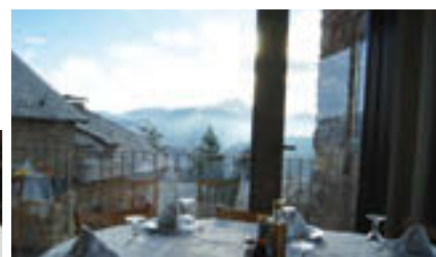
Ca l'Anna de Ventolà és un plaer en tots els sentits: el del paladar, el de la vista i el mediambiental.



ELS PLATS MÉS TRADICIONALS DE LA GASTRONOMIA CATALANA EN UN PARATGE EXCEPCIONAL I AMB LES MILLORS VISTES DE LA VALL DE RIBES



Ca l'Anna de Ventolà disposa d'una àmplia carta amb plats elaborats amb productes de la terra. Especialitzat en la cuina de muntanya de la qual en destaquen la cassola d'ànec, els canelons casolans, la vedella amb bolets, les faves a la catalana, la graellada de carn, els peus de porc i els embotits de la Vall de Ribes, Planoles i del Ripollès.



Restaurant Ca l'Anna
Plaça de la Constitució, s/n - Ventolà
17534 Ribes de Freser
Tel.: 972 72 72 60



Com a imatge central de la campanya 2017 s'ha escollit la Vall Fosca, la tercera entrada al Parc Natural d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

Vine al Pallars, Viu el Jussà torna el 2017 com una campanya per desestacionalitzar el turisme tot potenciant els diversos atractius de la comarca durant cada estació de l'any. El projecte, impulsat per l'Associació de Professionals de l'Àmbit Turístic del Pallars Jussà (APAT) i l'Associació de Residències de Cases de Pagès del Pallars, va néixer al 2013 amb la participació de 17 allotjaments. Avui, quatre anys després del seu llançament, els associats no deixen de créixer i ja sumen 91 establiments adherits al projecte.



Epicentre
Centre de Visitants del Pallars Jussà
 Passeig del Vall, 13
 25620 Tremp
 973 65 34 70
epicentre@pallarsjussa.cat
www.pallarsjussa.net
www.viujussa.cat

Viu el Jussà proposa una **agenda d'activitats molt completa, amb més de 60 experiències repartides durant les quatre estacions de l'any**, que permeten al visitant conèixer la comarca d'una manera diferent: mitjançant activitats esportives, lúdiques, culturals, recreatives i gastronòmiques. La finalitat és potenciar la visita en temporada baixa, donat que en altres èpoques el turisme ja arriba al Pallars amb facilitat. Una oferta dirigida a productors i empresaris, que **satisfà el viatger inquiet i amant de la natura, de la gastronomia, de l'enologia i de la cultura**.

La guia Vine al Pallars, Viu el Jussà 2017 es consolida com un programa de visites guiades, activitats, degustacions de productes i altres experiències que ajuden a conèixer aquesta diversitat d'actius i recursos turístics del territori.



Els establiments adherits a la campanya ofereixen per segon any les **targetes de fidelització**. Durant l'estada al Pallars Jussà, cada vegada que el visitant consumeix en un establiment adherit al projecte obté un segell, un cop en suma tres o sis pot dipositar la targeta en un establiment adherit i entra a un **sorteig trimestral**. El premi consisteix a seguir gaudint del Pallars, ja que permet escollir entre **un cistell de productes locals, una de les activitats programades, un àpat a un restaurant o bé una estada a un dels allotjaments** adherits a Vine al Pallars, Viu el Jussà.

VINE AL PALLARS JUSSÀ

MOLT MÉS QUE UNA GUIA DEL PALLARS

Com a novetat per al 2017, s'ofereix un 10% de descompte o un obsequi exclusiu per als clients dels allotjaments adherits al projecte que fan una activitat, mengen a un restaurant o compren productes pallaresos a qualsevol empresa adherida a Vine al Pallars, Viu el Jussà.

Trobareu tot el recull d'activitats incloses en la campanya a la web de Vine al Pallars, Viu el Jussà

www.viujussa.cat



Flotant a prop dels estels. Activitat llistada a la Guia Vine al Pallars Viu el Jussà 2017.

El Pallars Jussà és una comarca molt rica i diversa pel que fa a recursos i atractius turístics, però encara relativament poc coneguda. L'objectiu de Vine al Pallars, Viu el Jussà continua sent donar a conèixer i potenciar la diversitat paisatgística, cultural, recreativa, gastronòmica, esportiva, productiva, històrica i científica del Pallars.



Viatge als orígens
Pallars Jussà

Embassaments on practicar esports aquàtics, més de 350 km de senders senyalitzats on caminar i pedalar, accés al P.N. d'Argüestortes amb telefèric, congosts de vertigen i un patrimoni impressionant... és el Pallars Jussà!

www.pallarsjussa.net

Consell Comarcal del Pallars Jussà

ara lleida

Pallars Jussà

Departament de Lleida
Patrimoni i Turisme

Un any més, Sant Feliu es vestirà de gala el segon cap de setmana de maig, del divendres 12 al diumenge 14, per rebre les Festes de Primavera 2017. Com ja és tradició, la festivitats engloba dos dels esdeveniments més emblemàtics de la ciutat: la **59a Exposició Nacional de Roses** i la **38a Fira Comercial i Industrial del Baix Llobregat**. Paral·lelament, al llarg del cap de setmana el municipi serà un gran escenari d'activitats culturals, esportives i de lleure.

OLORS I TEXTURES DE ROSES AL PALAU FALGUERA

Més de 10.000 roses (entre roses d'hivernacle, roses de jardí i rosers en flor) de més de 300 varietats diferents ompliran les estances interiors, les terrasses i els jardins del Palau Falguera en el marc de la 59a Exposició Nacional de Roses. Enguany les composicions florals seran de creació lliure, a diferència d'altres edicions, en què giraven al voltant d'un tema comú. Així, els diferents participants podran jugar tant com vulguin amb la seva pròpia creativitat i imaginació per sorprendre els visitants.

L'Exposició Nacional de Roses és un esdeveniment singular, amb més de 80 anys d'història que, al marge d'oferir la possibilitat de gaudir de les roses, permet al públic descobrir la bellesa arquitectònica de l'antiga residència del marquès de Castellbell. La mostra està organitzada per l'ajuntament i l'Associació Amics de les Roses.

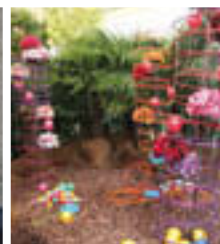
En el marc de l'exposició s'organitzen diferents concursos florals, oberts tant a professionals com a amateurs. Cal destacar, per exemple, el concurs en què es tria la millora rosa (guardonada amb el Premi d'Honor Pere Dot), o el de la rosa més perfumada, el de les millors roses en miniatura o el

EN EL MARÇ
DE L'EXPOSICIÓ
NACIONAL
DE ROSES
S'INCLOURAN
DEMOSTRACIONS
DE CUINA AMB
ROSES I VISITES
GUIADES AL
ROSERAR



12, 13 I 14 DE MAIG

SANT FELIU DE LLOBREGAT ROSES PER LEURE



Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat
Plaça de la Vila, 1
08980 Sant Feliu de Llobregat
Tel. 93 685 80 00
ajuntament@santfeliu.cat
www.santfeliu.cat/festesdeprimavera



EL LLOBREGAT S'OMPLE DE LES FESTES DE PRIMAVERA

concurs per elegir els rosers més bells de la varietat *Polyantha*. Els infants de fins a 14 anys també tenen un concurs fet a mida perquè llueixin les roses que han cultivat ells mateixos o als seus centres educatius.

Un altre atractiu que dona singularitat a l'Exposició Nacional de Roses són els tallers que s'hi duen a terme. Són tallers oberts a tothom on es poden aprendre tècniques artesanals per cultivar les roses. També s'ofereix la possibilitat d'assistir en directe a demostracions d'art floral, ikebana i tècniques de bonsai.

L'entrada a l'Exposició Nacional de Roses és gratuïta, i l'horari de visita és de dissabte i diumenge, de 10.00 a 21.00.

VISITES GUIADES AL ROSERAR

El parc del Roserar de Dot i de Camprubí, ubicat al barri de les Grasses, és un altre dels escenaris de les Festes de Primavera. Es tracta d'un parc temàtic de la rosa d'1,7 hectàrees que ret homenatge a les principals famílies roseristes de Sant Feliu i que acull 20.000 rosers i més de

400 varietats de roses. Durant els dies de la festa, s'organitzen visites guiades a l'espai, un espai singular que esdevé un plaer per a tots els sentits. A més, un trenet porta gratuïtament la ciutadania des de l'entrada de l'Exposició Nacional de Roses fins al Roserar, en horaris d'11.00 a 13.00 i de 17.00 a 20.00.

DEGUSTACIÓ DE ROSES I FLORS

En el marc de l'entorn del Palau Falguera, envoltats de natura i roses, s'elaboraran en directe plats, postres, còctels i altres receptes de cuina en què les roses seran l'ingredient estrella. Es tracta d'una novetat d'aquest 2017 i que suposa la celebració en el marc de l'Exposició Nacional de Roses de les jornades gastronòmiques "La Cuina de les Roses", esdeveniment que es va posar en marxa l'any 2012 a Sant Feliu, i que habitualment es feia al mes d'abril, però que enguany experimenta un canvi de model per arribar més al públic. Paral·lelament, durant el cap de setmana, diversos restaurants i pastisseries oferiran en els seus menús plats elaborats amb roses.



LA FIRA, EL MILLOR APARADOR COMERCIAL

La 38a Fira Comercial i Industrial del Baix Llobregat és un gran aparador comercial que s'estén pels principals carrers del centre de la ciutat. Hi ha una llarga relació d'estands i parades on es venen objectes d'artesanía i també es presenten serveis i altres productes del comerç local i de fora de la ciutat. La Fira també inclou una zona de degustació i tast de productes alimentaris, vins i caves.

Al llarg del cap de setmana, la ciutat acull també tot un seguit d'activitats culturals i de lleure, amb un contingut molt divers, però totes amb un objectiu comú: promoure la rosa com a signe d'identitat de la ciutat. Entre les propostes hi ha activitats com cercaviles de gegants i capgrossos, correfocs, actuacions de bastoners, castellers, esbarts, sardanes, música i teatre.

Des del 1967, el Centre d'Iniciatives i Turisme de Ripoll (CIT) celebra la –ara ja arrelada– Festa Nacional de la Llana, que mostra de manera lúdica però fidedigna com era l'ofici dels pastors i incideix també en altres treballs que s'hi relacionaven.

Aquesta proposta va néixer en col·laboració amb el Museu Etnogràfic de Ripoll i sota el patrocini dels industrials del sector tèxtil de la vila. L'ànim de preservar i difondre les tradicions ripolleses va motivar que l'any 1971 s'hi afegís el Casament a Pagès, amb la intenció de recrear –al màxim de real possible– unes noccs camperoles de les nostres contrades a l'entorn del segle XVIII.

L'interès de recuperar i conservar el patrimoni l'havien iniciat, fa una centúria, els integrants del que més tard es va denominar Grup de Folkloristes de Ripoll. Amb tanta voluntat com encert van recollir i salvaguardar objectes, a part de cançons i altres expressions orals, costums, ritus, danses, llegendes, etc., tasca que va cristal·litzar l'Arxiu Museu Folklòric de Ripoll, inaugurat el 1929 i que, en aquest aspecte, era pioner a Catalunya. Més endavant, el seu fons serviria d'inspiració i de base documental per als propòsits del CIT.



Centre d'Iniciatives i Turisme
Pl. Abat Oliba, s/n
17500 Ripoll
Tel. 972 70 23 51
www.festalallana.com
www.ripoll.cat/turisme
ripollcit@gmail.com



51

FESTA NACIONAL DE LA LLANA I CASAMENT A PAGÈS

A 21 DE MAIG

La principal font d'influència van ser els reculls de Salvador Vilarrassa i Vall, publicats en dos llibres de referència obligada: *La Vida dels Pastors* i *La Vida a Pagès*, que es van complementar amb les imatges de la comitiva d'un enllaç rural de l'època, fornides pel Museu a través d'un dibuix de Josep Ribot i Calpe, i una aquarel·la de Josep Mestres i Cabanes.

Actualment, la Festa Nacional de la Llana i Casament a Pagès és més viva que mai, igual que ho són les col·leccions del Museu Etnogràfic de Ripoll, hereu d'aquell antic pioner i innovador Arxiu Museu Folklòric.

La Festa Nacional de la Llana se celebra al voltant de la plaça de l'Ajuntament. Quan arriba el ramat se sonoritzava la plaça amb música i comença la demostració de tondre ovelles amb tisora. Al mateix temps, les filadores i el matalasser comencen a demostrar els seus respectius oficis.

A partir de les onze, comença l'Open d'Esquilar Ovelles. El concurs el guanya aquell qui esquilara més ràpid i té més bona tècnica.

El casament comença de bon matí amb la comitiva del nuvi que, fent una cercavila amb els gegants, grallers, trabucaires, pubilles i hereus, es dirigeixen a la que representa ser la casa de la núvia per fer la petició.

Un cop el Fadrí Major ha llegit el vers a la núvia, aquesta surt a la balconada i saluda al seu promès; i és així com el nuvi sap que l'ha acceptat en matrimoni. De nou formen una comitiva i es dirigeixen cap al Monestir de Santa Maria de Ripoll per celebrar el seu enllaç.

A la sortida del Monestir, es dansa el Ball del Roser en honor als acabats de casar. Tot seguit, la parella es dirigeix cap a la plaça de l'Ajuntament, on té lloc el convit popular per festivar les núpcies. En acabar, es fa una recepció oficial al Consistori Municipal.



HISTÒRIA, GAUDI I NATURA

LA POBLA DE LILLET

RACONS D'ART I NATURA

La Poble de Lillet, a mig camí entre la natura i la cultura. La Vall de Lillet es troba a la part nord-oriental del Berguedà a cavall entre aquesta comarca i el Ripollès. A principis del segle XX era un dels punts industrials més pròspers de la conca del Llobregat i centre d'estiuieg pels seus boscos propers a la població i l'aire pur que s'hi respira. Avui dia, el passat medieval i el llegat industrial són part important de la cultura i el



Ajuntament La Poble de Lillet
 Plaça de l'Ajuntament s/n
 08696 La Poble de Lillet
 93 823 60 11
www.lapobladelillet.cat

tarannà acollidor dels seus habitants. La perla de la vall són els Jardins Artigas, dissenyats per Antoni Gaudí i únic jardí humit en l'obra del geni. Formen part del recorregut que es pot fer des del recuperat Tren del Cement fins a l'antiga fàbrica de ciment Asland, reconvertida en museu. Al sud, bressolant la població, la Serralada del Catllaràs és i ha estat lloc d'oci per a moltes generacions. Varietat d'allotjaments i restauradors ofereixen un tracte familiar i delícies de la gastronomia local, als establiments s'hi poden adquirir productes típics de la zona, des dels gustosos embotits a melmelades i conserves artesanes. La Vall de Lillet acull el visitant oferint-li tot el que atresora: cultura, natura, història, gastronomia, artesanía i tradició...

DESCOBRIU-LA!

PUBLICITAT

LA POBLA DE LILLET



*un lloc per descobrir,
un lloc per estimar...*



www.pobladelillet.cat

Informació i concertació de visites:
 tel: 93 823 60 41
tu@lapobladelillet.cat
www.pobladelillet.cat

Segueix-nos a les xarxes socials:
 Facebook: Turisme La Poble de Lillet
 Instagram: turismelapobladelillet
 Twitter: Turisme Poble Lillet @TurismeLillet
 YouTube: Turisme La Poble de Lillet
 Google+: Turisme La Poble de Lillet

Vila que es troba a la part nord-oriental del Berguedà a 843 m d'altitud, en una frondosa vall als peus de la Serra del Catllaràs. El romànic Port Vell, del s.XIV, dona majestuosament la benvinguda al nucli antic que deixa al descobert part del passat i la seva llarga història, un passeig entre carrers estrets i empedrats, petites places i passos per sota de cases que ens duen a bonics racons. Dins aquest entorn, l'Església Parroquial, del 1784, custodia el Crist en Majestat, una magnífica talla romànica de fusta policromada del s.XII, i l'escultura de l'Assumpció de la Verge obra de Frederic Mares.




El Tren del Cement, el ferrocarril amb la via més estreta de tot l'estat en el seu temps, s'ha reconvertit turísticament i omple el municipi des de l'antic carregador de carbó fins a la fàbrica, avui Museu del Cement Asland, un conjunt industrial de gran interès.



Per camí es troben els Jardins Artigas, obra del geni Antoni Gaudí, situat en un entorn natural, un petit paradís humit. En aquest petit conegut a redós del riu Llobregat, l'aigua és la protagonista i la màgia hi és present a cada racó.




Aquí, des de l'imponent tallat de roca de la Glorieta es veu tot aquest jardí que fusiona amb encert la natura i l'arquitectura.



Als afores, el Monestir de Santa Maria, conjunt arquitectònic amb restes de diferents èpoques constructives, destaca pel seu bonic claustre romànic i la porta nord gòtica. Molt a prop, la Rotonda de Sant Miquel és un dels pocs exemples d'església de planta circular que trobem a Catalunya.




La serra del Catllaràs, té un preciós patrimoni natural per descobrir: sumptuosos miradors, fonts cristal·lines i una extensa xarxa de camins que conviden a endinsar-se en aquestes parades d'excel·lents bellesa. Aquí s'hi troba el Santuari de Falgars, llar de la nostra Mare de Déu, una preciosa talla gòtica d'asbestre.

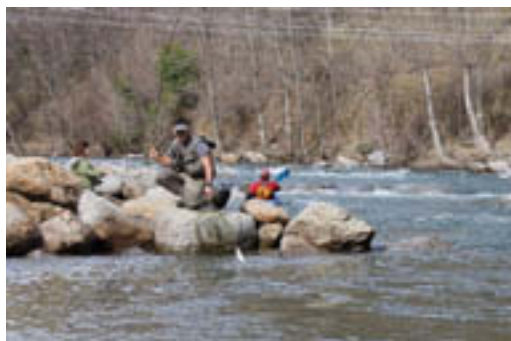


Al bell mig dels boscos de la serra es localitza el Xalet del Catllaràs, projectat per l'arquitecte Antoni Gaudí l'any 1902...

La nostra vall acull el visitant oferint-li tot el que atresora: gastronomia, cultura, història, artesanía i natura.



descobreix-la!



PALLARS SOBIRÀ

ESPORTS d'AVENTURA EN ESTAT PUR

La natura al Pallars Sobirà ens ofereix una gran infinitat d'opcions d'esports d'aventura en estat pur perquè els visitants puguin gaudir de grans moments, fascinats per la natura que l'envolta.

La comarca és un indret de naturalesa autèntica amb camins/senders de tota mida que condueixen a la descoberta d'un patrimoni i una riquesa paisatgística que no deixen indiferents.

El ràfting és l'esport de referència del turisme d'aventura i representa, juntament amb la resta de l'oferta de turisme actiu, una de les principals ofertes del Pallars Sobirà en una àmplia temporada que va de març a octubre. La comarca compta amb una cinquantena d'empreses que ofereixen tot tipus d'activitats i un sector que genera un impacte econòmic important al territori.

Avui dia hi ha una gran oferta i molt variada d'esports d'aventura i esports a la natura per a tot tipus de públic: hidrotrineu, canoa inflable, descens de barrancs, salt de pont, marxes a cavall, excursions en BTT, senderisme, quads, i molts altres.

El cabal, la verticalitat i el caràcter dels rius i barrancs que conflueixen a la Noguera Pallaresa afavoreix la pràctica del descens de barranc en diferents parts de la comarca. De sud a nord, el recorregut de cada barranc és molt variat. Es poden trobar trams amb poc i molt cabal, fosses amb més o menys profunditat i cascades més o menys altes. Totes aquestes varietats afavoreixen la pràctica d'un esport que inclou activitats molt variades i adaptades a cada canvi de recorregut: caminant, nedant, saltant, grim pant i escalant si és necessari.

AGENDA

ABRIL

1, 2, 8 i 9 // TEATRE I DANSA TOC TOC

Actuació del grup de teatre Tarambanes de Sort al Cinema Teatre Els Til·lers. Lloc: Sort. Tel. 658 18 33 84

2 // CURSA POPULAR GALL FER

Competició per a tots els públics i nivells d'esquí. Lloc: Estació de Port Ainé.

Tel. 973 61 11 99
skipallars.cat

2 // EXCURSIÓ: AVIEM EL BESTIAR

Acompanyarem i ajudarem un pastor de Llessui a aviar el bestiar. Lloc: Llessui.

Tel. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

14 // PROCESSION DELS ARMATS

Els Armats encapçalen les processons del Divendres Sant, el viacrucis al matí i l'enterrament a la nit. Lloc: Esterrí d'Àneu i Tírvia.

Tel. 973 62 60 05 (Esterrí d'Àneu)
973 62 20 73 (Tírvia)
esterrianeu.cat // tirvia.ddl.net

14 i 15 // MOSTRA DE FORMATGES ARTESANS DE CATALUNYA

Mercat i àrea de tast al Parc del Riuet. També s'organitzen activitats diverses. Lloc: Sort

Tel. 973 62 00 10
sort.cat

MAIG

7 i 21 // EXCURSIÓ: BORDES DE PASTOR

Descobrirem les antigues cabanes i bordes de la vall d'Assua. Lloc: Llessui.

Tel. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

13 // MARXA VALL DE CARDÓS - ROMÀNIC A LA CLAROR

Marxa de 42 i 23 km que recorre els principals pobles de la Vall de Cardós per descobrir-ne el patrimoni. Lloc: Ribera de Cardós

Tel. 973 62 31 22
vallcardos.ddl.net

28 // FIRA DE PRODUCTORS DEL PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU I DE L'OVELLA ARANESA

Fira de productes artesans i activitat tradicional del Parc Natural de l'Alt Pirineu. Lloc: Arrós de Cardós

Tel. 973 62 31 85
esterricardos.ddl.net

28 // MARXA DE LA VALL DE SIARB

Marxa popular pel Parc Natural de l'Alt Pirineu. Lloc: Llagunes.

Tel. 973 62 01 67
marxasiarb.com

Aquella activitat innovadora, el ràfting, s'ha convertit trenta anys després en un dels motors principals en l'àmbit dels esports d'aventura i en aquests 30 anys s'han contractat uns 6 milions de serveis d'activitats d'aigua al riu Noguera Pallaresa.

A mitjans de març es dona el tret d'inici d'una nova temporada d'esports d'aventura que, amb unes previsions molt positives de participants, es prolongarà fins ben entrat el mes d'octubre.



Les condicions meteorològiques, les reserves d'aigua a les parts altes i els diferents convenis que garanteixen el servei, com ara la regulació de les hidroelèctriques, entre altres, fan preveure que aquesta campanya sigui tot un èxit de practicants i en molt bones condicions.

El client nacional continua sent el mercat que aporta el major nombre de practicants, tot i que el mercat internacional ja representa un segment molt important del conjunt de moviment total dels esports d'aventura. Tot això i els bons resultats de les anteriors edicions fan preveure un impuls significatiu per al sector de l'aventura i una bona previsió de cara a la propera temporada de 2017.



Oficina comarcal de turisme del Pallars Sobirà
 Camí de la Cabanera, s/n
 25560 Sort
 Tel: 973 621 002
turisme@pallarssobira.cat
turisme.pallarssobira.cat





Vols viure una experiència inoblidable?

CASTELL 'D'EFELS

és la teva ciutat

Passa un dia espectacular passejant per la platja, visitant el Castell, pel Parc Natural del Garraf, menjant en els nostres restaurants o prenent una copa en els nostres establiments d'oci.



t'esperem!





La ratafia és una beguda tradicional de les terres catalanes amb més de mil anys d'antiguitat. Reconeguda com a Denominació Geogràfica, s'afirma popularment que, degut que cada llar elabora la seva, existeix una gran multitud de receptes. Aquest licor es prepara a base de nous verdes, aiguardent o alcohol. Es barreja amb diverses herbes aromàtiques i medicinals, i segueix un procés de maceració durant un cert temps "a Sol i serena", d'habitualment quaranta dies. Tradicionalment, la ratafia es realitza en els dies pròxims a la festivitats de Sant Joan, que és el moment en el qual les nous són verdes.

Entre els centellencs hi ha una llarga tradició al voltant de la ratafia, i és aquest un dels motius pels quals l'ajuntament de Centelles, organitzador de la fira, impulsa la vuitena edició de la **Fira de la Ratafia de Centelles**, el proper **dissabte 10 i diumenge 11 de juny**. El seu centre neuràlgic es trobarà al nucli antic de la vila i els visitants hi podran diferenciar tres àrees principals:

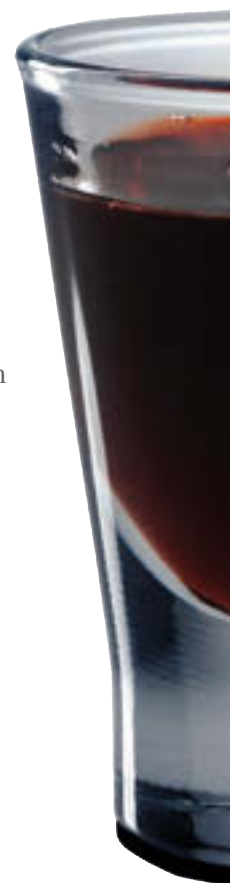
La primera àrea és la comercial, que inclou l'espai firal, on es trobaran parades de ratafia de diferents productors catalans. Tanmateix, també hi haurà parades d'altres productes agroalimentaris de proximitat i artesanals, els quals també estaran relacionats directament amb aquest distintiu licor de les terres catalanes.



8A FIRA DE CENTELLES

La segona àrea és la gastronòmica. Es preveu un programa amb una gran varietat de jornades i xerrades, com ara: taller d'olors per reconèixer les diverses plantes aromàtiques; taller sobre com realitzar una ratafia a casa; xerrada sobre les propietats i varietats de les plantes aromàtiques; visita guiada a una plantació d'herbes per tal de conèixer i identificar les diverses plantes que s'utilitzen en l'elaboració de la ratafia...

I la tercera àrea serà la lúdica, amb moltes activitats complementàries destinades a un públic familiar, posant especial èmfasi en els més menuts de la casa, com tallers infantils i un espai de ludoteca.





Ajuntament de Centelles

C/ Nou, 19

08540 Centelles

Tel. 938 811 257

www.centelles.cat

facebook.com/firadelaratafia.centelles

twitter.com/ratafiacentelle



E LA RATAFIA



I per acabar, un dels actes amb més rellevància serà el clàssic Concurs de Ratafia de Centelles. Enguany es celebrarà la novena edició i està enfocat a qualsevol persona que vulgui presentar la seva pròpia ratafia casolana elaborada amb mètodes artesanals. Les respectives elaboracions es podran lliurar entre el 2 i el 30 de maig. El jurat estarà format per professionals i persones amb experiència en el sector que serà l'encarregat de decidir quina serà la millor fórmula.

Centelles, sota el paraigües “Centelles és Màgia” s’ha creat un prestigi per a l’organització de diverses festivitats anuals molt concorregudes. Cal destacar-ne el Cau de Bruixes i el Carnestoltes, la Fira del Col·leccionisme i el Mercat d’Art l’abril, la Fira de la Ratafia el juny, el Mercat Anticrisi l’octubre i el 30 de desembre la Festa del Pi, declarada Festa Tradicional d’Interès Nacional i, uns dies abans, en el prelude del Nadal, la Fira de la Tòfona.

TRENAT DE

Des d'aquest mes de març, l'Alt Urgell i la Cerdanya disposen d'un pa propi, el **trenat de formatge**, elaborat amb farina d'alta qualitat i amb dos ingredients singulars que li aporten un alt valor afegit: el formatge Urgèlia i la mantega Cadí, tots dos amb el distintiu de denominació d'origen protegida (DOP). D'aquesta manera s'uneixen en un sol producte tres dels elements més significatius de la producció alimentària de la comarca.

El nou pa és fruit d'un projecte de col·laboració en què han participat el Gremi de Forners de les Terres de Lleida, l'Escola d'Hostaleria de Lleida, la Cooperativa Cadí i l'ajuntament de la Seu d'Urgell amb el suport del projecte Gustum. A la iniciativa s'hi han adherit 13 forners de l'Alt Urgell i la Cerdanya, els quals han seguit un taller per conèixer-ne els detalls del procés d'elaboració. Tots ells ja estan fent el trenat de formatge als seus obradors i venent-lo als seus establiments, al preu d'1,80 euros la unitat.

La presentació oficial del producte es va fer el passat 14 de març al bell mig del mercat setmanal de la Seu d'Urgell, que té lloc cada dimarts i cada dissabte. Per aquell punt van passar centenars de persones, moltes de les quals en van fer una degustació o es van emportar a casa una de les 300 barres que es van posar a la venda.



Amb la sortida al mercat d'aquest producte agroalimentari singular, els seus creadors culminen un projecte que va arrencar temps enrere, quan es van establir les bases per dotar els forns de pa de l'Alt Urgell i la Cerdanya d'un elaborat específic que permetés el consumidor identificar aquest territori com l'únic de

Catalunya que disposa dels distintius DOP de formatge i mantega. Així, per primera vegada s'ha obtingut un pa en el qual convergeixen uns ingredients fins ara inèdits en aquest tipus de producte. El resultat és un pa de gust suau, esponjós i d'un alt valor nutritiu.

FORMATGE

EL NOU PA DE L'ALT URGELL I LA Cerdanya

Iniciatives com aquesta obren noves possibilitats d'ús del formatge i la mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya en altres elaborats alimentaris. La Cooperativa Cadí es mostra predisposada a col·laborar amb altres empreses i amb les institucions en projectes que avancin en aquesta línia. En aquest sentit, és bo recordar que Torrons Vicens d'Agramunt produeix des de ja fa tres anys el torró de formatge Urgèlia, creat per Albert Adrià.

On es pot trobar el trenat de formatge?

Adrall	Forn Simon
Bellver de Cerdanya	Forn Pous
Coll de Nargó	Forn Reig Forn Tahussà
Martinet	Forn Jordi Forn i Pastisseria Vilarrubla
Organyà	Forn Pa d'Or
La Seu d'Urgell	Forn Crosta i Molla Forn Bullich Forn Duat Forn Sansa Forn Sant Joan Forn i Pastisseria Vilarrubla

LA SEU D'URGELL CAPITAL DEL FORMATGE

La Seu d'Urgell és considerada, per mèrits propis, com la capital del formatge. L'avalua la suma de diferents activitats econòmiques i empresarials que, tant a la Seu com a la comarca i al llarg dels darrers vint-i-cinc anys, han anat configurant una ciutat de referència en un sector de la producció alimentària i de la gastronomia pel qual hi ha cada vegada més interès, tant pel que fa a experts i professionals com al públic.

El 1994 s'estrenava la Fira de Formatges Artesans del Pirineu en el marc de la mil·lenària Fira de Sant Ermengol de la Seu d'Urgell. Des d'aleshores, la cita anual amb els mestres formatgers i els seus productes ha anat creixent en nombre de participants –més de quaranta actualment– i en espai firal, alhora que ha anat guanyant prestigi

dins i fora de l'entorn pirinenc fins a convertir-se en un esdeveniment de primera magnitud.

La Seu d'Urgell és també la capital de dos distintius de qualitat: la denominació d'origen protegida (DOP) del formatge i la de la mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, productes que elabora des de fa 101 anys la Cooperativa Cadí, un model d'economia social que ha permès el manteniment de la ramaderia de llet al territori i n'ha impulsat la modernització a tots els nivells. Un altre fet rellevant és el nombre creixent de formatgeries artesanes existents a la comarca.

La tradició formatgera de la Seu d'Urgell i de la comarca de l'Alt Urgell s'explica i s'exposa a l'Espai Ermengol, museu de la ciutat, on es dediquen dues plantes que relaten l'evolució i la realitat actual d'aquesta activitat. D'altra banda, l'Escola de Capacitació Agrària del Pirineu, ubicada a Bellestar, s'ha especialitzat en cursos de formació de formatgeria.

Tot plegat confereix a la Seu d'Urgell la categoria de capital del formatge, una distinció que, sens dubte, marcarà l'eix del seu desenvolupament en les pròximes dècades.



SENDÈRIA

Noticiari dels camins

Caminant, descobrireu els paisatges i els pobles dels Pirineus.

Subscripcions i més informació a:
www.sompirineu.cat/som-senderisme




IDAPA
Institut d'Estudis i Recerca Agrària i Pesquera
Pla de l'Estació de l'Alt Pirineu, 1
16010 Vilatorrada (Cerdanya)
913 60 00 00 - 913 60 00 00

El municipi de Sant Climent està situat a la comarca del Baix Llobregat, a menys de 20 quilòmetres de Barcelona.

Des de fa 10 anys, es realitzen unes passejades pels cirerers florits guiades pels pagesos del poble. Us esperem al mes d'abril, quan començarà la caminada per les nostres vinyes.

Els nostres pagesos del Mercat de Pagès posen a la venda el nostre fruit més preuat tots els diumenges de maig i juny de 10.00 a 14.00 a la plaça de la Vila. Podreu comprar les cireres més dolces de Catalunya, "collides i menjades".

El cap de setmana del 27 i 28 de maig celebrem la nostra 41a Exposició de Cireres, la més antiga de la comarca. Durant els dos dies es podrà visitar el recinte firal, on s'exposaran les paneres de cireres, i també assistir als diferents actes culturals i als estands de les entitats del poble.

41a EXPOSICIÓ DE CIRERES DE SANT CLIMENT





DISSABTE

Inauguració (11.00), fira amb autoritats locals i representants de la Diputació de Barcelona. Ens acompanyaran els Gegants, el ball de Gitanes, la coral La Vall i la coral infantil i jove, i un concurs d'escopir pinyols. A la tarda, trobada de puntaires i segon torneig "Carcassonne de les Cireres". A més a més, a la nit, estrena del Musical dels 30 anys del Grup Escènic Sant Climent "UN SHOW DE FAMÍLIA"

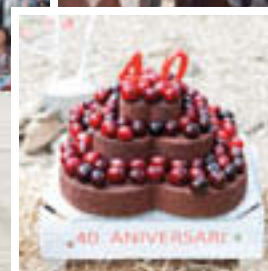
DIUMENGE

Al matí trobada de cotxes clàssics, ball del Patatuf i ball de Cireraires ballat per nens i nenes de Sant Climent. A la tarda, el concurs de pastissos, exhibició de balls, concert de les corals infantils "Estol" i "Diapasó" i sorteig de premis del joc "La Cirera Amagada".

Podeu consultar al web de l'ajuntament.



Ajuntament de Sant Climent de Llobregat
 Plaça de la Vila, 1
 08849 Sant Climent de Llobregat
 Telèfon: 936 58 07 91
www.santclimentdellobregat.cat
 f [ajuntament.santclimentdellobregat](https://www.facebook.com/ajuntament.santclimentdellobregat)



Ajuntament de Sant Climent de Llobregat



SISMÒGRAF

EL MERCAT ESTRATÈGIC DE LA DANSA DE CATALUNYA CELEBRA LA NOVENA EDICIÓ DEL 20 AL 23 D'ABRIL

Arriba el Sismògraf 2017 que convertirà durant quatre dies Olot en l'epicentre de la dansa de Catalunya amb una programació que té la voluntat d'acostar la dansa a tothom. Serà la novena edició d'aquest festival de dansa i tercera com a mercat estratègic de la dansa de Catalunya.

El Sismògraf 2017 comptarà amb una cinquantena d'espectacles dels quals 7 són estrenes absolutes i coproduccions del festival, entre les quals destaquen els tres muntatges de gran format que es podran veure al Teatre Principal d'Olot: *Let sleeping dogs lie/of no fixed abode*, de Laura Aris & Jos Baker; *Ovni*, del col·lectiu Big Bouncers, i *Sweet Tyranny*, de Pere Faura. Es dona el cas, a més, que Pere Faura estrenarà a Sismògraf 2017 la trilogia que es completa amb *Sweet Precarity* i *Sweet fever*.

A més de l'escenari del Teatre hi haurà un segon escenari gran, ubicat al Pati de l'Hospici, on s'han programat propostes de gran format que han tingut un gran èxit internacional però que no han tingut massa recorregut a Catalunya. Es tracta d'*Anatomia pública*, de Tomeo Vergés i Man Drake; *Perra de Nadie*, de Marta Carrasco, i *Lowland* de Roser López Espinosa.

Una altra novetat d'enguany és l'Erupció basca. Un projecte que té la voluntat de posar en cada mirada



el focus en un aspecte concret de la dansa i que, aquest 2017, se centra en aquest territori. Així, cada dia a la sala El Torín s'hi podrà veure un espectacle de tres companyies basques que, a més representen tres generacions: Sra. Polariska, Lokke – Olatz de Andrés i Natxo Montero Danza.

Continuen les rèpliques (espectacles que tenen lloc abans i després del festival) i s'afegeix l'Ona expansiva,



a través de la qual diversos pobles de la Garrotxa acolliran un espectacle de dansa en els seus municipis, concretament la proposta del Col·lectiu La Majara titulada *Labranza*.

El festival combina propostes de sala amb molta oferta d'exterior convidant a tothom a passejar-se per Olot durant els dies del festival i trobar-se i gaudir de propostes de dansa de carrer per a tots els públics. En aquest sentit destaca el Sismohop (tarda de hip hop el dissabte a la tarda a la plaça Major d'Olot) i l'Intinerari de dansa al Parc Nou (un recorregut en què es podran veure diferents espectacles de dansa en l'entorn natural del Parc Nou, el diumenge al matí).

Com a Mercat de la dansa el Sismògraf tampoc s'oblida dels professionals. Més d'un centenar de programadors d'arts escèniques d'arreu passaran pel Sismògraf. Se'ls ha preparat un itinerari especial que combina l'assistència a espectacles amb tallers i conferències amb la intenció d'augmentar la contractació d'espectacles de dansa. A més, Sismògraf lidera el projecte PRO365/Sismo a través del qual es farà un acompanyament a deu professionals de la gestió escènica de Catalunya.

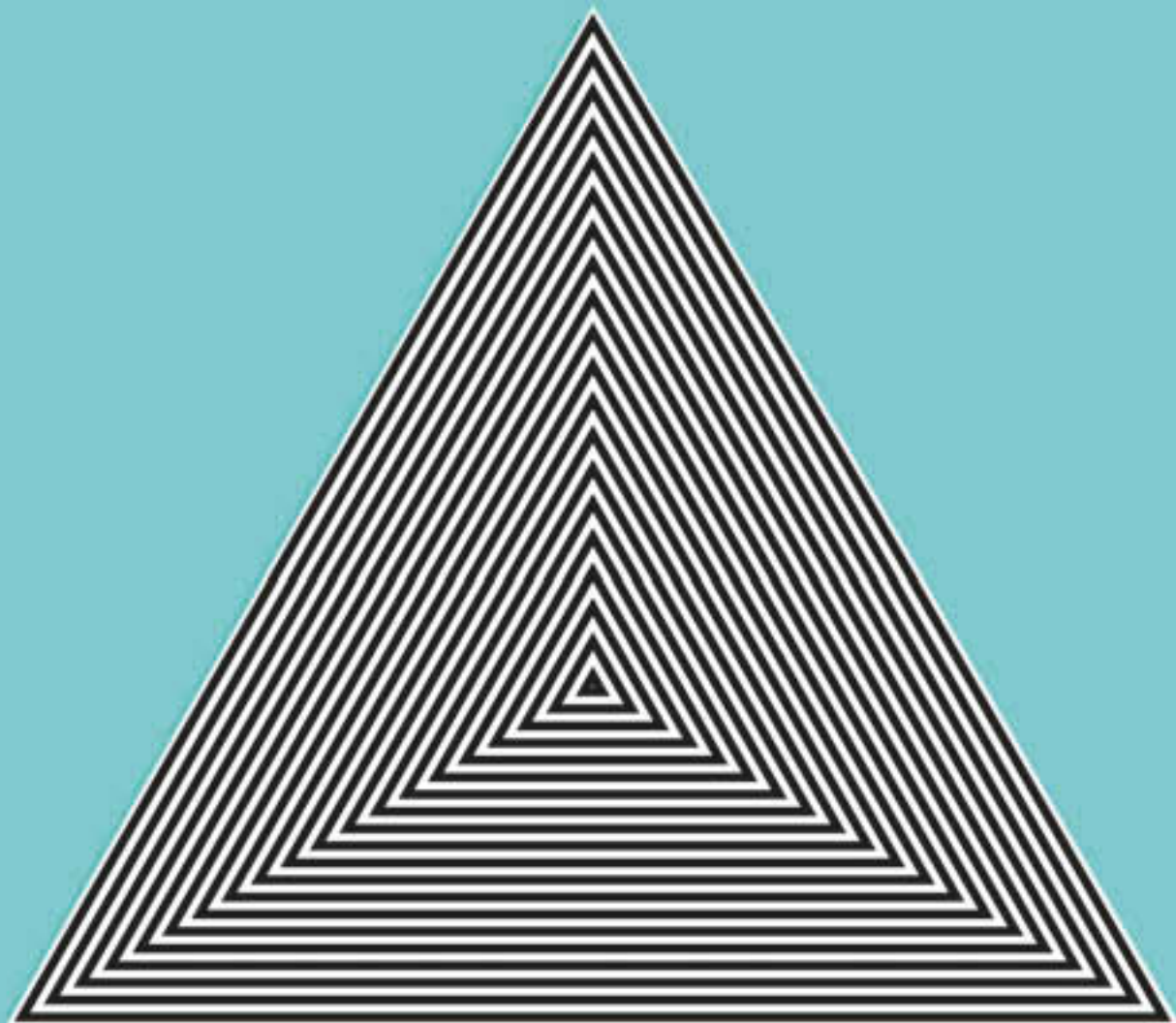
Fotos: Martí Albesa



Sismògraf
Tel. 972 27 91 38
info@sismografolot.cat
www.sismografolot.cat/

SISMÒGRAF

EL FESTIVAL QUE DETECTA EL MOVIMENT
OLOT, DEL 20 AL 23 D'ABRIL DE 2017




ANNA&ARIAS · AMEBEU TEATRE · ANNA VENTURA · ARTISTAS SALCHICHAS · BODANSA · COLLECTIU BIG BOUNCERS · BODDAS-KUKAI · CIRC PÀNIC · CHEY JURADO · CIA. GET BAK · CIA. LAJ AYGUADÉ · CIA. MADUIXA · CIA. MARTA CARRASCO · CIA. ORIOL ESCURSELL · CIA. VERO CENDOYA · CIA. YUGEN · COBOSMIKA SEED'S · COLECTIVO LAMAJARA · CSO DE L'INSTITUT DEL TEATRE · SOL PICÓ · DIEGO SINNIGER · DJ SURMAH · EL MIRALL · ESTER FORMENT · INTEGRA · MAP · GERD DOMÍNGUEZ · GUILLE VIDAL · RIBAS · GUY NADER & MARIA CAMPOS · IRON SKULLS · LA GENERACIÓ FELIÇ · LA INTRUSA · LAIA SANTANACH · LAILA TAFUR · LAURA ARIS & JDS BAKER · LEILA CHERIFI · LØKKE I OLTZ DE ANDRÉS · LOS MONEKOS · LUCIA MAROTE · MAL PELO · MARTA & PETRA · MOON RIBAS · MOVED · MUCAB · DANS · NATXO MONTERO · DANZA · NEUS VILLA · JÜRGENS · PERE FAJRA · QUIJ BIGAS · ROBERTO OLIVAN · ENCLAVE · ROSER LÓPEZ ESPINOSA · SRA. POLARÓISKA · TOMED VERGES X MAN DRAKE

www.sismografolot.cat     @SismografOlot / #Sismograf17

06 80407794

 Ajuntament d'Olot
Institut de Cultura
de la Ciutat d'Olot

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura

01 01 000000



DEL 28 AL 30 D'ABRIL, GAVÀ CELEBRA LA 64a FIRA D'ESPÀRRECS

DIVENDRES 28
D'ABRIL OBRIRAN LES
PORTES GASTROGAVÀ
I LA MOSTRA
COMERCIAL. DISSABTE
S'INAUGURARÀ LA
MOSTRA AGRÍCOLA AL
PAVELLÓ JACME MARCH



De l'28 al 30 d'abril, la Fira d'Espàrrecs celebrarà la 64a edició. El recinte firal, de 20.000 metres quadrats de superfície, manté el carrer de Sant Pere com a nexa d'unió dels dos espais centrals: el pavelló Jacme March, on dissabte 29 s'inaugurarà la Mostra Agrícola; i la plaça de Jaume Balmes, que acollirà la quarta edició de GastroGavà, una mostra de l'oferta de restauració local amb l'espàrrec de Gavà i els productes locals com a ingredients principals.

MOSTRA AGRÍCOLA

La Mostra Agrícola és l'element més representatiu amb els lots d'espàrrecs i les paneres. Elaborada per la pagesia gavanenca, és el reflex de l'esforç i la il·lusió d'aquest col·lectiu perquè la Fira d'Espàrrecs es mantingui fidel als seus orígens. Té lloc al pavelló Jacme March i hi exposen els participants al Concurs d'espàrrecs i paneres. És una exposició que mostra la capacitat creativa de la pagesia de Gavà a l'hora de fer les composicions artístiques que configuren les paneres de productes del camp amb llavors i verdura fresca, en què l'espàrrec n'és el principal protagonista. El Concurs d'Espàrrecs i paneres va tenir lloc per primer cop l'any 1932. Va començar com una competició entre pagesos per veure qui disposava dels millors espàrrecs. Actualment, la mostra agrícola consta de 4 categories: lots d'espàrrecs, paneres de verdures o de productes del camp, paneres artístiques i paneres artístiques de llavors.

GASTROGAVÀ

La mostra gastronòmica GastroGavà arriba a la quarta edició, amb la participació d'una vintena d'establiments relacionats amb la restauració i provinents de totes les zones de Gavà i una mostra representativa dels cellers de la ciutat. Els expositors se situaran a la plaça de Jaume Balmes, on oferiran una mostra de la millor gastronomia local. Els visitants trobaran tapes de qualitat, elaborades especialment per a l'ocasió amb el producte local i l'espàrrec de Gavà com a ingredient principal, que podran ser degustades acompanyades d'un bon vi.

MOSTRA ARTESANAL I COMERCIAL

El vessant artesanal i comercial de la Fira és l'espai destinat a la compra-venda i la promoció de productes i serveis. Les parades són molt diverses i estan dedicades a la venda de productes artesans del sector de l'alimentació, la bijuteria, l'equipament de la persona i l'automoció, entre d'altres. Per al sector comercial és una eina de promoció per entrar en contacte amb clients potencials i fidelitzar-los.





ALTRES ESPAIS

El Punt d'Informació Turística és un punt estratègic per conèixer més sobre el tradicional certamen i ofereix informació del territori.

Els Petits Pagesos. Es tracta d'un espai temàtic, d'accés lliure i gratuït, destinat als més petits de la casa on podran aprendre d'una manera divertida, juntament amb les seves famílies, sobre l'agricultura, els espàrrecs i la Fira en general. Durant la celebració del certamen s'organitzaran diferents tallers. L'espai Petits Pagesos estarà ubicat al pati de l'escola Jacme March.

El Mercat de Pagès de la Fira ubicat a la plaça de Jaume Balmes serà un espai molt visible i agradable perquè el visitant pugui passejar, observar i comprar productes de proximitat. La Fira t'apropa als Serveis d'Emergència. Un espai pedagògic i didàctic de la mà dels cossos de seguretat de la nostra ciutat.



HISTÒRIA DE LA FIRA

La primera edició del que avui coneixem com la Fira d'Espàrrecs va tenir lloc el 22 de maig de 1932. Va néixer com a Concurs Exposició d'Espàrrecs on els agricultors volien mostrar un producte autòcton. Durant la dècada dels trenta, el cultiu de l'espàrrec blanc va tenir el seu moment d'èsser amb una producció que sobrepassava les sis mil tones anuals. Des de 1932, el Concurs Exposició d'Espàrrecs es va convocar anualment fins l'any 1936.

La Fira es va reprendre l'any 1943, però va patir dues noves interrupcions. Així, després d'aquell any, no es tornà a fer fins a l'any 1948 i després es va iniciar un nou parèntesi. L'any 1961 es recupera ja amb continuïtat.

Actualment és una mostra agrícola, comercial i gastronòmica que, any rere any, visiten més de 30.000 persones. La transformació social i econòmica que ha experimentat Gavà s'ha reflectit a la Fira, que alhora que conserva el vessant agrícola ha anat incorporant altres sectors com el comercial i el gastronòmic.

PRODUCTE DE QUALITAT

Els espàrrecs que es cultiven a Gavà, com totes les varietats d'espàrrecs conegudes, provenen d'Holanda. L'adaptació al nostre clima, sòl i cultiu dóna lloc a una varietat pròpia. Són els que anomenem espàrrecs del país. Es tracta d'una planta que necessita terres sorrenques i humitat en el subsòl. A Gavà, l'extensió de sorres és força gran. Les condicions del terreny eren, doncs, ideals i els pagesos ho van saber aprofitar i fer-ne un cultiu amb potencial econòmic. La varietat de Gavà ha desenvolupat una planta més longeva, de 12 a 15 anys, i dóna un fruit més prim, un punt més amarg i més saborós.



Ajuntament de Gavà
Plaça de Jaume Balmes, s/n
Tel. 93 263 91 00
Tel. gratuït: 900 66 33 88
ajuntament@gava.cat
www.gavaciutat.cat

KUKSOOLWON™ pot ser traduït com a Associació Nacional d'Arts Marcials de Corea. És un estudi sistemàtic de totes les arts tradicionals que s'han practicat durant la història de la Península Coreana. Per això, és molt important fer referència a la procedència i origen de totes aquestes arts antigues practicades a través dels segles per la cort reial, monjos budistes i tribus.

El KUKSOOLWON™ és un conjunt de disciplines que s'emmarquen dins d'un sistema basat en la pràctica d'exercicis tant físics com mentals que donen com a resultat la sistematització d'aquestes tècniques per part de In Hyuk Suh (KUKSANIM – significa mestre nacional) mitjançant la combinació de tres grans grups d'arts tradicionals: Sah Do Moo Sool, Art tribal practicat per les famílies; Bolkyo Moo Sool, art practicat pels Monjos Budistes que habitaven els temples dels antics regnes de Corea; i el Koong Joong Moo Sool, art practicat pels membres de la cort reial. Aquest peculiar art és extraordinàriament beneficiós per al practicant en tots els seus aspectes.

Més de 1.200 escoles de Kuk Sool repartides per tot el món, amb més d'un milió de practicants, formen aquesta gran família d'artistes marciais. Espanya, Holanda, Bèlgica, Portugal, Itàlia, Anglaterra, Irlanda, Escòcia, Alemanya, Holanda, Argentina, Puerto Rico, EUA, Japó, Austràlia, Nova Zelanda... I, evidentment, Corea, són alguns dels països on es pot practicar Kuk Sool.

INTERNATIONAL XII SPANISH TOURNAMENT™
KUK SOOL WON™
 Diumenge 23 d'Abril
 Palau d'Esports JUAN CARLOS NAVARRO
 Rbla. Marquesa de Castellbell s/n
 08980 St. Feliu de Llobregat

Campionat de 8 h a 14 h.
Ceremonia i Demostració 18.30 h.

* Venda Anticipada:
kswbcn2017.barcelona
 i als punts de venda habilitats

Entrada Pista, 9 euros, Grada 6 euros

WKS A

Logos of sponsors: Ayuntamiento de Sant Feliu de Llobregat, Departament d'Esports, LUJI, Cervelló, and many others.

Però únicament alguns d'ells i en particular algunes escoles i instructors estan capacitats i autoritzats per desenvolupar un campionat internacional de tal dimensió. Com el nostre màxim responsable, PKJN Jordi Velasco. Aquest és el cas de l'escola de Sant Feliu de Llobregat (Barcelona), la qual afronta aquest important repte

no només esportivament parlant, sinó a nivell cultural i de dimensió social. Personalitats polítiques i culturals, periodistes, practicants, familiars... formaran un conglomerat de gent al voltant d'aquest singular acte, difícilment igualat per qualsevol organització de similars característiques.

KUK SOOL

EL TORNEIG MUNDIAL DEL MES D'ABRIL

Els dies 22 i 23 d'abril seran molt importants per al futur de les arts marcial coreanes a Catalunya, ja que comptarem amb la presència del gran mestre i fundador del KUKSOOLWON™, president de World Kuk Sool Association (WKSA), Suh In Hyuk, KUKSANIM (de 81 anys d'edat), els seus dos fills i hereus dels secrets millors guardats d'aquesta tècnica, un seguici de mestres de tot el món, la presència de l'equip mundial d'exhibició infantil de Corea, la presència de l'equip de demostració femení europeu, i la presència de l'equip d'exhibició infantil de cinturons negres femení de Sant Feliu de Llobregat a més de la participació d'un nombre molt important d'escoles de tot el món.

A part dels dies on es concentra la competició esportiva, amb la seva respectiva cerimònia i l'exhibició de mestres, des del dia 15 d'abril (amb l'arribada de l'equip de demostració infantil de Corea), es celebraran diferents activitats, socioculturals i turístiques per difondre la cultura coreana, la catalana als nostres hostes, el Kuk Sool, i el Torneig. Es preveu una assistència d'unes 1.800 persones. La gran fi de festa serà el dia 23 a les 18.30 de la tarda amb la cerimònia de promoció i exhibició de mestres amb l'espectacular demostració de l'Equip Mundial de Corea.

EL DESENVOLUPAMENT DEL KUK SOOL WON A ESPANYA

L'inici del KUKSOOLWON™ a Espanya es remunta a l'any 1997, quan Luis Galache, el primer dels dos únics mestres oficials per la World Kuk Sool Association que hi ha a Espanya, es posa en contacte amb el gran mestre i fundador del Kuk Sool, Suh In Hyuk (KUKSANIM). Aquest el deriva al Director Tècnic per a Europa, SIM KJN John G. Ives, el qual el convida a Norwich, Anglaterra, a reunir-se amb ell per compartir els coneixements.

De forma pràcticament simultània i com si d'una premonició es tractés, a 600 quilòmetres de distància, a Barcelona, succeïa pràcticament la mateixa història amb KJN Jordi Velasco, segon mestre a Espanya amb base a Sant Feliu de Llobregat. A partir d'allà, la WKSA a través del mestre John G. Ives es va posar en contacte amb els dos artistes marcial residents en Espanya i es va forjar una aliança d'amistat personal i passió pel Kuk Sool que segueix intacta fins avui i sembla que durarà molt més.

Després de múltiples viatges a Madrid i Barcelona i a l'inrevés per part de KJN Luis i KJN Jordi, en breus mesos van posar rumb a visitar al mestre John, el qual amb l'exquisidesa que el caracteritza, el seu mestratge i pausa els va acollir amb gran hospitalitat amb l'afany de compartir coneixements i sobretot desmitificar llegendes.

Així van ser sorpresos, com adolescents que acaben d'obtenir el cinturó negre visualitzant un nou gran repte en la seva carrera marcial, una continuació i sobretot estar al costat d'una de les poques fonts vives i actives de les arts tradicionals coreanes, el gran mestre Suh.

SSK KJN Sung Jin Suh (fill major del gran mestre i 9 DAN) i el seu germà SIM KJN Alex Suh (8 DAN), viatgen diverses vegades a Espanya i mantenen una especial i estreta relació amb KJN Luis i Jordi, a més de ser els seus mestres instructors en l'actualitat.

L'ESCOLA DE BARCELONA I KJN JORDI

KJN Jordi, amb més de 20 anys com a instructor és probablement un dels pocs Mestres de Kuk Sool amb tanta experiència en la difícil tasca d'instruir. A més, en l'última dècada ha perfeccionat la seva especialitat, la defensa personal, amb la formació a professionals del sector de la seguretat tant pública com privada. Al capdavant de l'àrea de Barcelona i els seus voltants compta amb diversos quarts, tercers i segons Dans en els diferents punts d'ensenyament, a més de les seves filles. Més de 1000 persones han passat en els últims 20 anys per les seves classes, una dada que parla per si sola.



Kok Sool Won Barcelona
+34 651 123 752
info@kswbcn2017.barcelona
www.kswbcn2017.barcelona

Text: PKJN Jordi Velasco

D L W O N

LES ESTACIONS DE FGC TANQUEN LA TEMPORADA

LA MOLINA ACOLLIRÀ EL 21È TROFEU PEPETA PLANAS, LA GIMCANA "OUS PER PASQUA" I LA V TRISNOWLAMOLINA

ABRIL

• 1 i 2 // 21è Trofeu Pepeta Planas - Campionat de Catalunya de màsters

Dissabte es farà un Gegant (GS) i diumenge un Eslàlom (SL). Una de les curses de veterans més tradicionals del panorama de màsters de l'estat: el 21è Trofeu Pepeta Planas, prova que ret homenatge a aquesta esquiadora.

• 2 // Cursa Premium per a forfets de temporada

La cursa social més divertida de la temporada, protagonitzada pels usuaris Premium, aquells amb forfet de temporada. En finalitzar la carrera es farà l'entrega de premis i se sortejaran regals entre tots els participants.

• 8 i 9 // Campionats Espanya-Copa España FIS SG-GS-SL

• 14 // III Gimcana "Ous per Pasqua"

Cursa en què parelles formades per un adult i un jove d'entre 7 i 18 anys hauran de trobar 5 dels ous amagats a l'estació.

• 16 // V edició de La TriSnowLaMolina

Coincidint amb la data de tancament de l'estació, arriba la V edició de La TriSnowLaMolina, una carrera que combina proves de triatló d'M-Running, Mountain Bike i Skimo. El traçat començarà a Puigcerdà (1100), passarà per La Molina i acabarà a la Tosa d'Alp (2537m).

www.lamolina.cat



VALLTER 2000 SERÀ L'ESCENARI DE LA CURSA SOCIAL DE L'SKI CLUB CAMPRODON

ABRIL

• 1 // Cursa social de l'Ski Club Camprodon

www.vallter2000.cat

VALL DE NÚRIA DESTACA EL BATEIG AMB RAQUETES DE NEU, EXCURSIÓ AMB RAQUETES LES NITS DE LLUNA PLENA I LA CLÀSSICA AL PUIGMAL

ABRIL

• 1 i 2; 8 i 9; 15 i 16; 22 i 23 i 29 i 30 // Bateig amb raquetes de neu

Sortides amb guies experimentats, es duran a terme al matí, de 10.30 a 12.30. Cal reserva prèvia.

• 8 // Excursió nocturna amb raquetes la nit de lluna plena

• 2 // Clàssica al Puigmal

Clàssica cursa d'esquí de muntanya Núria-Puigmal-Núria. La prova començarà amb una sortida senzilla de 10 quilòmetres amb 1.000 metres de desnivell per la ruta de la canal de l'Embut. Una cursa en què el més important és la companyia i ajudar-se els uns als altres. Si bé la cursa és per parelles, enguany s'introdueix la possibilitat de participar de forma individual i amb raquetes de neu.

MAIG

• 1 // Obertura de la Cursa Virtual

Conèixer d'una manera diferent el "Camí Vell" de Queralbs a Núria. Es una prova diferent sense dates ni horaris. Els participants la poden fer sols o acompanyats, però sempre es podran comparar amb la resta de competidors i amb ells mateixos.

www.valldenuria.cat

AL PALLARS SOBIRÀ, ESPOT ORGANITZARÀ ELS CAMPIONATS DE CATALUNYA INFANTILS

ABRIL

• 1 // Cursa social Esport Esquí club

• Del 8 al 10 // Campionats de Catalunya infants

www.esportesqui.cat

PORT AINÉ ACOLLIRÀ LA CURSA GALLFER I CELEBRARÀ UNA FESTA PER TANCAR LA TEMPORADA D'HIVERN

ABRIL

• 1 i 2 // Quedada Nevasport

Es durà a terme una cursa, test de material Kustom, Head, Dinastar i una barbacoa per a tots els assistents.

• 1 // Cursa social Club Esquí Pobla de Segur

• 2 // Cursa Gallfer

• 15 // End of season by San Miguel

Port Ainé dirà adéu a la temporada d'hivern 2016-2017, de la mà de San Miguel.

www.portaine.cat

VISITA A MONTSERRAT

AMB EL TREN CREMALLERA

L'emblemàtica muntanya i el Monestir de Montserrat estan situats al cor d'un parc natural configurat per un important massís de formes singulars que forma un espectacle natural extraordinari. Els seus sorprenents pics, d'una riquesa geològica incomparable, s'alcen de forma brusca i salvatge fins als 1.236 metres d'alçada. Per la seva història i tradició, no només és un lloc de peregrinació, sinó també un símbol de la identitat catalana.

Per accedir al monestir, el tren cremallera puja la muntanya respectant el medi ambient tot confonent-se amb la natura. Còmodament, tot gaudint de vistes panoràmiques impressionants, s'arriba fins al centre del recinte del Santuari.

El monestir de Montserrat, fundat al segle XI, acull curosament Santa Maria de Montserrat, patrona de Catalunya, i també allotja una vuitantena de monjos. Aquesta comunitat benedictina protegeix i vigila el santuari des de la seva fundació, fa gairebé mil anys. Una presentació audiovisual interactiva permet recórrer el monestir de forma virtual i obtenir més informació de l'estil de vida dels monjos benedictins.

La basílica, fundada al segle XVI, entre el gòtic i el renaixement, sorprèn per la seva arquitectura i la façana adornada d'escultures. Admirant la nau, les capelles, la cripta i sobretot la Verge de Montserrat, es poden escoltar els càntics, com el Salve Regina i el Virolai, interpretats per l'Escolania de Montserrat, el cor de nens més antic d'Europa.



El Museu de Montserrat està constituït per dues parts diferenciades: una col·lecció de pintura antiga i moderna amb obres de Caravaggio, Picasso, Dalí, Miró i Monet; i una exposició de meravelles arqueològiques amb una mòmia de la dinastia XXVI de l'Antic Egipte.

Per gaudir de la impressionant panoràmica de Montserrat es pot arribar al cim de la muntanya amb el funicular de Sant Joan. L'estació superior acull "L'Aula de la Natura". Aquest espai apropa al visitant la història de la muntanya, la seva climatologia, la fauna i la flora presents. Una mostra de fòssils explica l'evolució del massís des dels seus orígens quan estava cobert pels oceans, al període terciari, fa uns 10 milions d'anys.



Cremallera de Montserrat

00 34 932 041 041

www.cremallerademontserrat.cat

www.fgc.cat

Al cim de Sant Joan, un excepcional mirador ofereix un paisatge inoblidable amb vistes espectaculars.

El funicular de la Santa Cova condueix a l'inici del camí del "Rosari monumental" amb obres modernistes de l'escultor Josep Llimona i de l'arquitecte Antoni Gaudí. Aquest passeig guia el visitant fins a la Santa Cova on, segons la tradició, es va trobar la Verge de Montserrat.



EN COTXE

Per les autopistes AP-2 i AP-7 i l'autovia A-2 fins a Manresa, per la carretera C-55 fins a Monistrol de Montserrat, l'estació de Monistrol Vila es troba a un kilòmetre del poble, amb un pàrquing gratuït per a 1.000 cotxes. El cremallera és la millor opció per accedir al monestir.

EN TREN

Per la línia R5 de FGC, línia de Barcelona Plaça d'Espanya a Manresa. A l'estació de Monistrol de Montserrat amb correspondència al Cremallera de Montserrat.

SANT JOAN DE LES ABADESSES I CAMPRDON 4 DIES DE CLOWNIA

22, 23, 24 I 25 DE JUNY
LA CIUTAT ON TOT ÉS POSSIBLE

Aquesta història va començar amb un conte. Un conte teixit entre amics que parlava de **Clownia**; la ciutat llunyana. Era la història d'un món millor i, aquell hivern del 2010 va ser explicada per primera vegada dalt d'un escenari, donant el tret de sortida a la primera gira del nostre petit projecte, **TXARANGO**.

4 anys després vam decidir que si l'havíem inventada, també podíem provar de construir-la. I aquí estem.

Clownia és la utopia. El lloc on tot és possible. L'horitzó que nosaltres proposem. Un espai de projecció, reflexió i intercanvi. Una petita ciutat. Un teatre.

Clownia és un homenatge als pobles petits on hem crescut i és també la nostra manera de donar les gràcies. La il·lusió de portar a casa totes aquelles propostes que estimem.



Seguim perseguint el somni d'un món millor i plantem aquest campament com a acte de rebel·lia. Com a reivindicació del somni. Com a celebració de la vida.

Un nou espai neix al Clownia per donar la benvinguda als Clownians, L'escenari de la plaça de la Vila de Camprdon és un escenari obert a tothom el dijous 22 de Juny. El Clownia s'escampa pel Ripollès!



Oficina de turisme
Sant Joan de les Abadesses
Plaça de l'Abadia
17860 Sant Joan de les Abadesses
972 72 05 99
www.santjoandedesabadesses.cat

CLOWNIA FESTIVAL
www.clowniafestival.cat



CAMPRODON DIJOUS 22 DE JUNY

Muchacho & Los Sobrinos,
Gertrudis, Atupa i PD Pausa.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

DIVENDRES 23 DE JUNY

Escenari Plaça Major: Ojo de Buen Cubero i Pastorets Rock.

Àgora: Che Sudaka i Arco.

Ciutat de Clownia: Fané Solamente i Pam i Peu.

Escenari Principal: Germà Negre, Terrakota (POR), Oques Grasses, Zoo, Pirat's Sound Sistema i Dj OGT.

DISSABTE 24 DE JUNY

Escenari Plaça Major: Xiula Orquestra Di-Versiones.

Àgora: Guillem Roma i Sense Sal.

Ciutat de Clownia: Jaume Barri, "Desde 1923" (Cia. de Luto) i Psirc.

Escenari Principal: Pascuala Ilabaca (XIL), Manel, Txarango, La Pegatina, La Sra. Tomasa i Dj. OGT.

DIUMENGE 25 DE JUNY

Escenari Plaça Major: Microguagua, Cesk Freixas i Gosos.

Dj resident de l'escenari

Àgora: Dj. OGT.

Amb la intervenció de Tallers de Clown amb Guillem Albà.



L'Escenari de la Plaça Major és un espai enmig del poble obert a tothom. La mateixa plaça on vam créixer. És el lloc on cada dia desperta tota la programació.

L'Escenari Àgora és el cor de Clownia, dins una carpa de circ que aplega música, teatre i circ com a eines de transformació social!

L'Escenari Principal s'encén amb la nit sota la consigna de la festa. Un món que balla és un món millor!

L'Espai Consciència, la vessant més social del festival. Un lloc on pretenem que la gent participi i reflexioni.

PUBLICITAT



UN REGAL
DE LA
NATURA



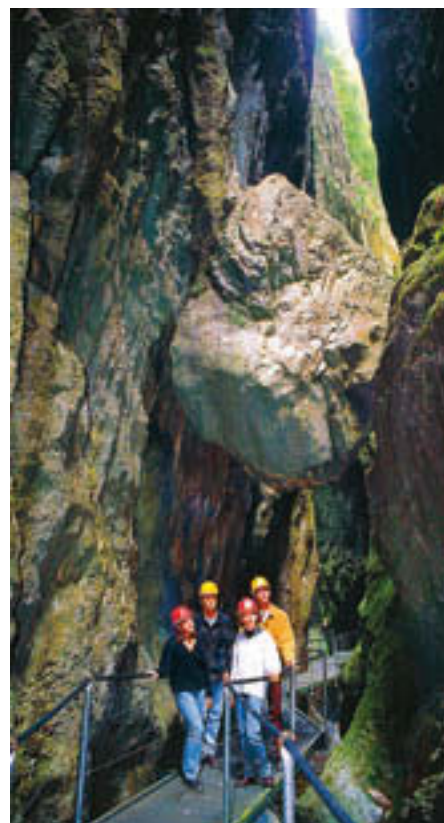
Les gorges de la Fou són un congost de la Fou, un affluent del Tec al municipi nord-català d'Arles-sur-Tech. La profunditat, longitud i estretor del pas obert

per l'aigua a la roca calcària fa 1,7 quilòmetres de llarg amb una profunditat de 150 metres i una separació que, al fons, sovint no passa del metre. No és gratuït que l'indret hagi estat titllat com 'el congost de les gorges més estretes del món'. Segons la tradició oral, aquest indret ha estat refugi habitual de bruixes i trabucaires i no va ser fins a l'any 1928 que un grup de veïns les va creuar per primera vegada de punta a punta.



Les Gorges de la Fou
Arles-sur-Tech

04 68 39 16 21 - 04 68 39 11 99
www.tourisme-haut-vallespir.com



LES GORGES DE LA FOU

REFUGI de TRABUCAIRES

PUBLICITAT

Les Gorges de la Fou

OBERT CADA DIA

de març a novembre de 10h a 18h (darrera visita)
juliol i agost de 9:30h a 18:30h (darrera visita)

4 aparcaments, refrescs, restauració,
productes locals, souvenirs, gossers...

Les més estretes del món!

Gorges de la Fou · O.T. Arles/Tech

04.68.39.16.21 - 04.68.39.11.99 - www.tourisme-haut-vallespir.com

Un cas geològic
únic i sorprenent!



Recorregut	40-45 min	26 punts d'interès	Locució explicativa
Horari	Matí: 11h, 12h i 13h	Tarda: 16h, 17h, 18h i 19h	
Calendari	Abril (tot el dia) 8, 9, 10, 11, 12 13, 14, 15 i 16	Només matí dilluns 17	Venda tiquets: Al pujar al tren
Preus	<u>Adult:</u> 4€	<u>Menors:</u> 2€	<u>Per grups a partir de 15 pers:</u> 3,20€, adult / 1,60€, menors
Característiques	<u>Sortida / Arribada:</u> C/Cerdanya (Pont entre Restaurant El Pont Nou i Plaça de la Vila)		<u>Característiques del tren:</u> Possibilitat d'anar fondejat segons el temps, colxins i mantes, adaptat per a minusvàlids / www.lavalldecamprodon.org

Organitza:

 associació de comerç i turisme
La Vall de Camprodon
www.lavalldecamprodon.cat

Collabora:

 **Generalitat de Catalunya**



La Vall de Camprodon en un click!
Descobreix activitats, que fer, on menjar, on dormir i on comprar.
www.lavalldecamprodon.org

APOSTANT PER L'EXCEL·LÈNCIA GASTRONÒMICA A PISTES

DE LA MÀ DE LA FUNDACIÓ ALÍCIA

Entre els objectius del projecte de col·laboració amb la Fundació Alícia que va néixer de la mà del xef i copropietari d'El Bulli i el reconegut cardiòleg, Valentí Fuster, hi ha que Grandvalira esdevingui ambaixadora de la cuina andorrana a través dels seus restaurants.

L'acord de col·laboració neix de la voluntat històrica d'El Domini de la Neu de dotar la seva oferta gastronòmica d'una excel·lència única al sector, així com apropar la cuina autòctona del Principat als prop de dos milions d'esquiadors. El projecte arrenca amb una primera fase de coneixement per part del Departament de Patrimoni Agroalimentari de la Fundació Alícia, que realitza una exhaustiva recerca per veure les potencialitats gastronòmiques que ofereix la cuina andorrana. Un cop avaluats els productes i ingredients locals més característics de la gastronomia andorrana, es posen de manifest una trentena de plats com l'escudella, l'arròs de muntanya, els farcels de col o les trumfes eixutes, entre d'altres.

Un cop assolits aquests coneixements, la Fundació selecciona una recepta representativa de la gastronomia andorrana que aportí valor afegit als esquiadors i pugui ser inclosa a tots els punts de restauració.

El plat escollit per representar aquesta aposta per la gastronomia andorrana de qualitat ha estat el brou, un plat molt característic de la cuina dels Pirineus i molt lligat a Grandvalira; és una elaboració pròpia de l'hivern, reconfortant i nutritiva ideal per a les jornades d'esquí. Després d'aquest estudi exhaustiu, els professionals de la Fundació Alícia transmetran tots els seus coneixements a l'equip de cuina de l'estació per tal d'incloure aquest plat tan valuós a les propostes gastronòmiques d'El Domini.



Grandvalira
Informació general
+376 891 800
www.grandvalira.com



APOSTA PER LA GASTRONOMIA D'ALÇADA

En els últims 5 anys, Grandvalira ha invertit 10 milions d'euros per fer un salt qualitatiu en la seva oferta gastronòmica i convertir-se en un referent de la bona restauració a peu de pista. Aquesta transformació ha estat possible gràcies a les inversions en infraestructures, la creació de nous conceptes culinaris fins ara inexistents a la majoria d'estacions de la Península, i l'ampliació de l'equip humà amb noves incorporacions provinents de les principals Escoles d'Hostaleria de Catalunya.

Una de les forteses de la oferta gastronòmica de Grandvalira és la capacitat per identificar les últimes tendències culinàries de les principals capitals i importar-les al Principat, tot adaptant-les al món de la neu.

És el cas de les *food ratracks*, una de les principals novetats d'aquesta temporada que està tenint molt bona acceptació entre el públic. Dues màquines trepitjaneu condicionades com a punts de restauració itinerants recorren els sectors de l'estació oferint una oferta gastronòmica gourmet als esquiadors sense necessitat de treure's els esquís. Tanmateix, l'estació andorrana ha incorporat noves formes de gaudir dels àpats amb la seva oferta flexiteriana i altres propostes saludables aptes per a celíacs i per a aquells usuaris que vulguin seguir cuidant la seva alimentació mentre practiquen els esports blancs.



COPIA DEL MÓN DE QUILÒMETRE LLANÇAT



**DEL 6 AL 9
D'ABRIL DE 2017**
GRANDVALIRA
SECTOR GRAU ROIG

Grandvalira acollirà del 6 al 9 d'abril del 2017 la Copa del Món de Quilòmetre Llançat. Un any més, la pista Riberal del sector Grau Roig és l'escenari escollit per rebre els corredors més ràpids del planeta

en una prova de velocitats extremes que promet deixar-nos algunes de les imatges més espectaculars de la temporada. Enguany, l'estació serà seu de 3 proves de la màxima competició internacional en aquesta disciplina.





Us presentem un producte per millorar les qualitats naturals de la nostra aigua.

Fa 5 anys vam fer el primer projecte, una petita piscina ecològica, 0% d'utilització de productes químics en la manipulació i depuració de l'aigua. Era una petita piscina en la qual vam crear un microclima "jugant" amb l'aigua i elements vius (plantes i peixos). El resultat va ser satisfactori, però ens vam adonar que si el moviment de l'aigua no era constant, teníem molts problemes amb la transparència de l'aigua, aparició d'algues i una aparença que no convidava al bany.

Tota l'aigua estava en el mateix estat? **NO**

Curiosament allà on havíem muntat una caiguda d'aigua feta amb pedres, imitant el curs d'aigua d'un riu, aquesta aigua era totalment transparent, la vida al voltant d'aquesta zona era realment espectacular, les plantes creixien més, els peixos s'hi agrupaven i l'aigua era neta i transparent. I en la caiguda d'aigua vam observar la formació de remolins que es produïen de manera natural pel propi moviment de l'aigua.

A partir d'aquesta observació vam començar a buscar informació i vam aconseguir un aparell que, muntat al tub de sortida de l'aigua, simulava el moviment hiperbòlic (remolins) que havíem observat en la caiguda de la nostra piscina.

El resultat va ser espectacular, fora algues, aigua transparent a tota la piscina i un aspecte molt més vigorós tant en plantes com en peixos.

Per què es produïa aquest fenomen?

Vam començar a fer anàlisis de l'aigua abans i després del seu pas per aquest aparell, i ens adonem que les concentracions en metalls que transporta l'aigua (fruit de l'origen de l'aigua mateix, del fregament amb pedres i grava, de l'aigua de pluja que arrossega els metalls dissolts en l'aire...) s'havien modificat substancialment.

El següent pas havia de ser el de "controlar" aquests metalls una vegada havien canviat la seva presència (molecular) en l'aigua, cosa que intrínsecament també havia "obligat" a canviar l'estructura molecular de l'aigua, transformant-la en més natural sense tenir el llast dels metalls que portava associats. Això ho aconseguim ionitzant l'aigua amb mètodes naturals, utilitzant ceràmiques i carbons vegetals per absorbir aquests metalls.

La següent prova va ser la d'utilitzar aquesta aigua en el reg de les plantes. Resultat: creixement molt més vigorós, menor ús d'adobs i plaguicides, menor necessitat de reg, creixement de la planta superior al 200%, disminució del temps de maduració de la fruita, floració més duradora en plantes ornamentals i més intensitat en el gust de les plantes hortícoles.

Sobre el cos humà: Millor hidratació de la pell (menys utilització de cremes hidratants), cabell més fi, desaparició d'alguns tipus de taques de la pell, gust més bo.

I què passa si barregem aquesta aigua amb detergents, productes fitosanitaris i/o desengreixants? Més efectivitat i reducció en l'ús d'aquests productes. Amb menys producte s'aconsegueix un millor rendiment. Aquests paràmetres també són vàlids per a indústries on requereixen l'utilització de l'aigua com a matèria primera en l'elaboració dels seus productes: indústries del perfum (menys concentració en olis essencials), de sucres, begudes refrescants, forns, pastisseries, indústries tèxtils (netejar les fibres, més sensació de suavitat)...

I a la cuina? Eliminant i/o controlant les sals dissoltes en l'aigua potenciem el gust dels productes elaborats.

Ho vam deixar provar en la ramaderia: Granja de gallines ponedores on la closca no tenia gaire consistència i alguns ous es trencaven en fer la recollida. El percentatge d'ous trencats baixa del 12% al 2%. Explotacions d'engreix de bestiar: potencia el gust de la carn disminuint malalties i millorant l'absorció de nutrients.

revitalitzem l'aigua!!!

Sistemes de
regeneració
natural de
l'aigua

millor hidratació
millor gust
reducció de la calç
millor circulació
sanguïnia
relaxació muscular

disminució en
l'utilització de
cremes hidratants
sabons, suavitzants

basats en
l'observació
de la natura

més vigor en les
plantes i hortalisses
menys necessitats
de regs.
més gust

menys enfermetats
millora la textura
del sòl

menys utilització
d'adobs i prod.
fitosanitaris.

Janges
LA MASSANA

ANDORRERA
grup empresarial

PTAT. D'ANDORA
MOLTYS ALTRES USOS: DOMÈSTICS
INDUSTRIALS, AGRÍCOLES I RAMADERS
DEMANEU INFORMACIÓ

00376 32.80.36
lagespa@andorra.ad

0034 629.08.00.48
jordi.cnp@gmail.com

La Temporada de Música i Dansa d'Andorra la Vella MoraBanc encara la part final amb dos espectacles ben diferents, però els dos d'altíssima qualitat.

El divendres 28 d'abril arriba un dels espectacles més celebrats i aplaudits a Broadway, "Forever Tango", una proposta de tango argentí ballat per extraordinaris ballarins autòctons en el marc d'una producció genuïnament novaiorquesa. Acompanyats per una orquestra en viu i en directe gaudirem d'una nit inoblidable amb aquelles peces immortals del gènere signades, entre d'altres, pel genial Astor Pizzolla.

Les entrades per tots els concerts es poden comprar al web de venda d'entrades de MoraBanc, a La Llacuna i a la Oficina de Turisme d'Andorra la Vella.

TANGO: RUFUS WAINWRIGHT

PER TANCAR LA TEMPORADA

Creat fa més de vint anys pel músic i director argentí Luis Bravo, el musical ha estat presenciat per milions d'espectadors a tot el món. Nominat als Premis Tony de Broadway, "Forever Tango" acostarà a Andorra per una nit l'ambient dels grans musicals de Nova York.

La Temporada es tancarà el 12 de maig amb el concert de Rufus Wainwright, un dels majors vocalistes i compositors de la seva generació, i un artista de culte. La seva discografia inclou set àlbums d'estudi i tres en directe. Ha col·laborat amb artistes de la talla d'Elton John, David Byrne, Mark Ronson, Joni Mitchell o Burt Bacharach. Amb tan sols 14 anys va ser nomenat al millor músic jove de Canadà i després va rebre un premi Juno pel Millor Àlbum Alternatiu. A més, el seu disc "Rufus does Judy", gravat a Carnegie Hall el 2006, va ser nominat a un Grammy.

PUBLICITAT



**TEMPORADA
de música i dansa
d'Andorra la Vella
MoraBanc**

**Descobreix els menús
temàtics del Lounge Bar**
Obert de 19 h a 22.30 h

**Centre de Congressos
D'Andorra la Vella**

venda d'entrades **AFORAMENT LIMITAT**
per internet:
www.morabanc.ad/entrades

- Centre de Congressos d'Andorra la Vella
- Oficina de Turisme, Andorra la Vella
- Departament de Cultura del Comú d'Andorra la Vella a "La Llacuna"

organitzen




col·laborador especial, 

col·labora 



Forever Tango
El tango a Broadway
Divendres 28 abril | 20 h



Rufus Wainwright
La poesia i el cantautor
Divendres 12 maig | 20 h

www.temporadamorabanc.com



És molt difícil precisar la data exacta de la implantació de la processó dels Sants Misteris a la vila de Camprodon, sempre es parla de “temps immemorials”. A l’any 1867 ja consta la celebració de la processó del Dijous Sant, amb la desfilada d’imatges i improperis i es parla de soldats romans que sortien a acompanyar la processó. Això sí, la tropa era reduïda.

Arribada la Guerra Civil, la processó va deixar de fer-se, ja que tant les imatges com tot el material va ser destruït.

Un cop acabada, es va tornar a posar en marxa l’organització de la processó. Es formà una comissió encarregada de recuperar la processó i amb el suport general de la població es va posar el màxim d’interès per tal que la processó pogués tornar a tenir l’esplendor de temps passats.



Ajuntament de Camprodon
Plaça d’Espanya, 1
17867 Camprodon
972 74 00 05
www.camprodon.cat

PUBLICITAT

US PORTEM D’EXCURSIÓ

Confieu en l’experiència

- * **Tarifes de 20, 29, 35, 51 - 55, 60 i 67 places**
- * **Escoles i Instituts**
- * **Clubs Esportius**
- * **Associacions**
- * **Grups**



972 74 71 81
972 26 01 96
972 20 48 68
www.teisa-bus.com



TEISA 1920



CAMPRDON



PROCESSÓ DELS SANTS MISTERIS

Durant l'any 1969, i per motius poc clars, es va decidir deixar de celebrar-la i es va tornar a suspendre la processó de Camprdon. L'any 1987, i després de disset anys sense processó, un grup de vilatans molt entusiastes va projectar desempolsinar una tradició que havia quedat molt soterrada feia una colla d'anys i que formava part d'un patrimoni que passa de pares a fills.



PUBLICITAT

- INSTAL·LACIONS DE CALEFACCIÓ, GAS I GASOIL
- INSTAL·LACIONS DE LLAUNERIA I P.V.C.
- MANTENIMENTS DE COMUNITATS
- ESTUFES DE PELLET I LLENYA
- COL·LOCACIÓ DE MAMPARES I ACCESSORIS DE BANY
- BIOMASSA I ENERGIA SOLAR
- TRACTAMENTS D'AIGÜES, PISCINES I SPA
- TERRA RADIANT I GEOTÈRMIA



100 ANYS

1917 - 2017

CALEFACCIONS MOLAS

C. Ignasi Casabó, 15 - 17867 Camprdon
Tel. i fax: 972 741 190 - Mòbil: 608 433 844 - 689 505 944
info@calefaccionsmolas.com www.calefaccionsmolas.com

ELS AMICS DE LA PROCESSÓ

DE SETMANA SANTA



Va ser l'any 2007 que una colla de amics vàrem voler recuperar la Processó després de 43 anys de no celebrar-la. Alguns ja havíem participat de nens en ella: això ens va donar, si calia, mes ànims per tirar endavant aquesta gran obra escènica.

L'anomenada Associació d'Amics de la Processó de Setmana Santa va fer una tasca encomiable i va contagiar el seu entusiasme a bona part de la població campdevanolenca, que participa de diverses formes a l'hora de fer possible que aquesta celebració de caire religiós s'hagi consolidat com una activitat inexcusable de la Setmana Santa i un element turístic de primer ordre per a la població. Mes de dues-centes persones es varen abocar en cos i ànima per tal que la Processó de Divendres Sant tornés als carrers de Campdevànol, el divendres sis de abril del 2007.

L'associació compta actualment amb 109 socis; gràcies a les seves aportacions, tenim una ajuda important que ens permet cobrir una petita part de les despeses que comporta un muntatge de tal magnitud. La Processó no seria possible sense el recolzament i il·lusió de tot un poble que cada Divendres Sant s'hi aboca perquè, any rere any, si el temps acompanya, els passos surtin al carrer.

Uns passos que configuren el fet diferencial d'aquesta Processó, ja que compta amb escenes de la Passió, mort i resurrecció de Jesús a càrrec de persones reals. Algunes d'aquestes fan el personatge que ja havien fet els seus pares en la primera època de la Processó.

Aquest fet diferencial té els orígens quan, antigament, a causa de la falta de recursos, no es podien adquirir les figures de representació religiosa. Fruit d'aquesta situació, veïns i veïnes del poble varen decidir posar-se ells mateixos a fer de figures estàtiques fins l'any 1965 quan, desgraciadament, va deixar de fer-se una processó única.

Milers de persones es concentren des del dijous a la tarda a l'Entrega del Pendó i, el Divendres Sant, la Processó als carrers del municipi, engalanats en molts punts amb pendons; per veure, amb un silenci pietós, trencat de tant en tant pels aplaudiments, el pas de la Processó.

Els personatges i agrupacions que forment el seguici s'obren amb la Parada dels Manaiés que, en número de 40, aproximadament, marquen l'inici de la desfilada.



Amics de la Processó
de Campdevànol

amicsprocesso@gmail.com

processocampdevanol.blogspot.com.es

Segueixen els personatges bíblics de la Verònica, Judes, La Samaritana, les Tres Maries... I intercalats, els Passos Vivents: Getsemaní, l'Ecce Homo, Camí del Calvari, el Davallament de la Creu, la Crucificació, la Dolorosa i el Sant Sepulcre.

Alguns d'aquests passos han estat reproduïts en maquetes que properament s'exposaran a Campdevànol aquest mes d'abril.

De maig a juny i de setembre a abril, la Junta es reuneix una o dues vegades al mes per preparar la Processó i de desembre a abril, cada dissabte per treballar en les carrosses i fer els assaigs de la gent que finalment hi participaran.



Gràcies a la col·laboració de l'ajuntament, petits industrials, entitats, comerços, i algunes aportacions particulars molt importants, cobrim la despesa que representa un muntatge d'aquesta dimensions.

El 2016 vàrem celebrar el desè aniversari de la represa de la Processó. Havent passat anys de crisi amb molt d'esforç i treball per part de tothom, hem aconseguit arribar a aquest 2017, en el qual hem introduït un canvi substancial al recorregut per reduir una mica el temps de la Processó, amb l'esperança de tornar als carrers de Campdevànol per il·lusionar una gent i un poble que del 2007 fins a dia de avui dedica una bona part del any a assolir la sortida del Divendres Sant.

PUBLICITAT



ELS CAÇADORS des de 1920


Hotel ecològic de muntanya situat a Ribes de Freser, als peus del Pirineu català que sorprèn per la seva equilibrada combinació de tradició i avantguarda.

El negoci compta amb més de noranta anys de solera i el seu caràcter de petit hotel familiar amb encant captiva per la confortabilitat de les seves habitacions i el tracte personalitzat i acollidor.



HOTEL RESTAURANT ELS CAÇADORS

Carrer Balandrau, 24 i 26
T. 972 727006 · 972 727077 - F. 972 728001
elscazadors@hotelsderibes.com
17534 Ribes de Freser - Girona

Troba'ns al
Facebook 

EL PATRIMONI LOCAL MÉS PREUAT

LA CIRERA

32A FESTA DE LA CIRERA
DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

26, 27 I 28 DE MAIG

La comarca del Baix Llobregat és coneguda entre d'altres coses per les cireres, gràcies a la seva qualitat excepcional. És una comarca amb un paisatge ple de contrastos, entre el riu Llobregat, la muntanya i el mar. D'entrada, domina el paisatge l'enorme quantitat d'indústries que van proliferar a partir dels anys 50, però més enllà d'això existeixen grans extensions agràries, de les quals en surt una producció de gran qualitat.



En aquest territori s'ubica la vila de Santa Coloma de Cervelló, en un punt estratègic entre el riu Llobregat i la muntanya del Montpedrós. Tot i que a Santa Coloma els terrenys agrícoles han disminuït durant els darrers anys, encara subsisteixen camps de cirerers força extensos, i diverses famílies pageses que durant els mesos de primavera es dediquen en cos i ànima al cultiu de la cirera.



Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló
Pau Casals, 26-34
08690 Santa Coloma de Cervelló
Tel. 93 645 07 00
Fax: 93 634 01 95
scc.ajuntament@santacolomadecervello.cat
www.santacolomadecervello.cat



Precisament, per potenciar aquest patrimoni local, la Festa de la Cirera permet veure, degustar i comprar les cireres més delicioses del Baix Llobregat. La Festa de la Cirera ha hagut d'adaptar la data de celebració a la maduració cada vegada més tardana del fruit vermell. Actualment, se celebra l'últim cap de setmana de maig.

Durant els tres dies de la Festa, el carrer s'omple de música, animació, artesans, gastronomia i moltes altres activitats. Del programa d'actes cal destacar la **Mostra de la Cirera**, cada any dedicada a un tema diferent però sempre amb la cirera com a protagonista. En el mateix sentit de posada en valor de patrimoni, enguany s'estrenarà l'exposició **Re-visions**, una combinació de fotografies artístiques i llegendes locals. A banda d'això, es preveuen activitats per a tots els gustos i totes

les edats. Podeu consultar el programa complet a www.santacolomadecervello.cat/cirera.htm, i durant els dies de la festa, també a les xarxes socials de l'ajuntament de Santa Coloma de Cervelló.



EL SUPERMES

DEL BAIX LLOBREGAT TORNA A L'ABRIL AMB MÉS PROPOSTES D'OCI FAMILIAR

El SuperMes del Baix Llobregat torna a convidar grans i petits a gaudir d'activitats i descomptes exclusivament pensats per a les famílies. La campanya es posa en marxa, novament a l'abril, amb la finalitat que totes les famílies coneguin una comarca excepcional i diversa que va des de la platja i els Espais Naturals del Delta del Llobregat fins a la muntanya de Montserrat, amb tresors arquitectònics com la Cripta Gaudí de la Colònia Güell, amb jaciments com el Parc Arqueològic Mines de Gavà, amb joies naturals com les Coves de Montserrat a Collbató i equipaments temàtics com el Canal Olímpic i Catalunya en Miniatura, entre molts altres reclams per a l'oci familiar de proximitat.

La iniciativa, liderada pel Consorci de Turisme del Baix Llobregat, inclou propostes turístiques, gastronòmiques, culturals i d'oci que organitzen entitats i empreses, i ha aconseguit teixir un abril ple d'activitats familiars programades en exclusiva només per a aquest mes.

La possibilitat de pasturar amb un ramat d'ovelles o els superdescomptes per passejar amb el trenet de Can Mercader van ser algunes de les activitats més reeixides de la primera edició que enguany es reeditaran, juntament



ELS CAPS DE SETMANA D'ABRIL, LES FAMÍLIES AMB INFANTS TROBARAN PROPOSTES ESPECIALMENT PENSEDES PER A ELLES



amb la incorporació de noves experiències com una activitat nocturna pel Delta del Llobregat, rutes a cavall, activitats de geocaching al riu Llobregat, visites teatralitzades, paddlesurf i caiac, entre moltes altres propostes que conformaran un abril ple d'activitats familiars.

Restaurants i allotjaments també són protagonistes actius de la campanya, oferint menús infantils i descomptes en dinars i estades. Tot és a punt perquè, durant l'abril, les famílies visitin aquesta comarca preparada amb tots els serveis per acollir-les.

La mascota turística del Baix Llobregat, la puput Punxetes, presentada i batejada durant el SuperMes 2016, recorrerà la comarca amb una bicicleta especial per explicar els avantatges, les promocions i l'exclusivitat del Supermes, l'abril més familiar al Baix Llobregat, i repartirà abraçades, globus i piruletes a grans i petits.

I com a novetat, El SuperMes presenta en aquesta edició un concurs online per trobar una superfamília que serà l'ambaixadora de la comarca. Tots els participants al Supermes podran compartir la seva superexperiència de visita al Baix Llobregat, i amb això aspiraran a guanyar un súper premi: un superany ple de visites i activitats d'oci i turisme al Baix Llobregat.



Consorci de Turisme del Baix Llobregat

Tel. 93 685 24 00

turisme@elbaixllobregat.cat

www.turisme Baixllobregat.com



Genial!
Mira!

Viu un abril d'aventures al Baix Llobregat

Activitats exclusives i superofertes
per a tota la família



Activa les promocions
i descomptes en activitats,
restaurants i allotjaments a:

www.elsupermes.cat

TURISME BAIX LLOBREGAT
A UN SALT DE BARCELONA



Consorci de Turisme del Baix Llobregat
CN-340, Parc Torreblanca
08980 Sant Feliu de Llobregat - 93 685 24 00
turisme@elbaixllobregat.cat
www.turisme.baixllobregat.com

Amb el suport de:



CADÍ LA SEU

ESTIU 17



Un equip de primera!!

ACTIVITATS

Entrenaments i competicions!!



Baixades en ràfting!!



Conducció de karts!!



Experiència termolúdica!!



Activitat sorpresa!!



Organitza:



www.sedisbasquet.com
estades@sedisbasquet.com



esportcat



PREU I PAGAMENT

Preu: 370,00€, tot inclòs

Pagament: A partir de l'1 de març a Caixa Bank (Of. 3603 de La Seu d'Urgell). La informació dels números de compte segons cada torn a www.sedisbasquet.com

Nom _____ Cognoms _____

Adreça _____ Població _____ CP _____

Telèfon _____ Mail _____ Data Naix. _____

Torns:

- 1r 02-09/07 CADET (01 i 02) - JÚNIOR (99 i 00)
- 2n 09-16/07 PREMINE (07 i 08), MINI (05 i 06) i INFANTIL (03 i 04)
- 3r 16-23/07 PREMINE (07 i 08), MINI (05 i 06) i INFANTIL (03 i 04)
- 4t 23-30/07 MINI (05 i 06), INFANTIL (03 i 04), CADET (01 i 02)

He assistit anteriorment a les estades del SEDIS: SI NO

Inscripció: Envieu aquesta butlleta i còpia ingrés a: estades@sedisbasquet.com





Fes que sigui un dia màgic!



El professional
que ho dona tot.



L'equipament
per la teva festa



Lloguers
que necessites



Orquestres
Grups musicals
Xarangues
Cercaviles
Mariaxis
Dj's
Showmen
Il·lusionistes
Monòlegs
Hostesses
Pallassos
Contacontes
Cangurs
Mags
Monitors
Actors
Go-go's
Drag queens...

Escenaris
Lloguer de so
Lloguer d'il·luminació
Lloguer de carpes
Casetes de fusta
Música en directe
Festes d'escuma
Castells inflables
Cucanyes
Comunions
Karaoke
Catering
Wedding planner
Comiats de solter/a
Animació d'adults...

Micròfon
Taules de directe
Altaveus
Taules Dj
Focus LED
Robots
Grues elevadores
Truss
Generadors elèctrics
Fotomatón
Màquina de crispetes
Màquina de cotó dolç
Màquina de hot-dog
Inflables
Tobogans gegants
Caseta de boles
Boti boti pla i cobert
Llits elàstics
Penjadors
Cadires
Taules...

+376 654 252

www.espectaclespirineus.com
AD200 ENCAMP (Principat d'Andorra)



ELS ANIMALS SALVATGES DELS PIRINEUS EN EL SEU ESPAI NATURAL DE MUNTANYA

PARC ANIMALIER DES ANGLES

AL CAPCIR

*Una de les visites preferides
per als petits i els grans*



HORARIS

Estiu del 10/07 al 31/08: 9 h a 18 h*

A l'hivern: 9 h a 17 h*

* Últimes entrades



**DAINA REN BISÓ CABRA
SALVATGE MARMOTA ISARD
MUFLÓ CABIROL CÈRVOL
PORC SENGLAR LLOP ÒS BRU**



Pla del Mir - 66210 LES ANGLES (France) - 0033 (0)4 68 04 17 20 - parcanimalier@aol.com



Can Papiol, Vilanova i la Geltrú



Can Miravitges, Badalona



Casa Museu Verdaguer, Folgueroles



Museu de Viladecans

LUIS MIGUEL NARBONA



Museu de les Mines de Cercs



Can Miravitges. Museu de Badalona
<http://museuslocals.diba.cat/museu/2776938>

Museu de les Mines de Cercs
<http://museuslocals.diba.cat/museu/18>

Casa Museu Verdaguer. Folgueroles
<http://museuslocals.diba.cat/museu/7862>

Ca n'Amat. Museu de Viladecans
<http://museuslocals.diba.cat/museu/1327279>

Museu Romàntic Can Papiol. Vilanova i la Geltrú
<http://museuslocals.diba.cat/museu/27>

museuslocals.diba.cat

MUSEUS PER DESCOBRIR CUINES de MUSEU

La demarcació de Barcelona guarda excepcionals, diversos i curiosos equipaments oberts al públic. Entre els quasi setanta museus que coordina la Xarxa de Museus Locals de la Diputació de Barcelona trobem masies, cases i palaus; en ells, la cuina té un important paper.

La cuina de **Can Papiol, Vilanova i la Geltrú**, per raons pràctiques, era l'única estança habitada pel servei que es trobava a la planta noble. La resta: forn de pa, quarto de l'oli i rebost ja es troben en nivells inferiors, juntament amb l'únic dormitori del servei que es conserva.

A **Badalona**, al barri de Pomar de Dalt, podem visitar la masia de Can Miravitges, reformada al segle XVIII, on veurem, entre d'altres estances, la magnífica cuina, en què destaca la rajola valenciana i l'ambientació d'època.

La Casa Museu Verdaguer, a Folgueroles, és la casa d'infantesa de Jacint Verdaguer. La cuina –situada al primer pis– és una cambra humil, orientada a migdia amb una finestreta per on entra el sol que assolella l'estança, i una porta que dona al terrat. La cuina té el terra enllosat amb pedra i com a centre el “foc a terra” com totes les cases de poble fins ben entrat el segle XX. S'hi conserven els mobles tradicionals com la pastera, la taula, el banc escó i el banc de càntrirs, també de pedra.

A les lleixes de sobre l'aigüera hi ha els gibrells, els tupins i les escudelles de terrissa. Sobre els fogons de pedra gastada de tant esmol·lar-hi ganivets hi veiem el morter de pedra i altres estris de cuina. Completen l'estança uns quants elements propis d'una casa de poble –de pagès de carrer–, com un cabàs, una corda i una pregaria inscrita a la paret que ens evoquen la senzillesa i el caliu de la llar que va acompanyar la infantesa del poeta.

Al Museu de Viladecans es pot visitar la cuina de l'antiga casa pairal de Ca n'Amat, amb una evolució dels estris propis d'aquest àmbit tan important de la vida quotidiana. Aquesta presentació s'ha fet a partir no només dels estris provinents de la col·lecció que es conservava dins la casa, sinó també amb la suma de peces lliurades pels ciutadans i ciutadanes de Viladecans.

Els treballadors de la **mina de Cercs** cuinaven amb carbó, la cuina coneguda popularment com a cuina econòmica o «puela», era un aparell domèstic indispensable a les llars catalanes fins ben entrada la segona meitat del segle XX. Els treballadors de la mina i les seves famílies vivien en habitatges llogats a l'empresa. La majoria tenien uns 35m², però també n'hi havia de 56 i 72 m², aquests últims reservats als capatassos i administratius. El lloc més important de la casa era la cuina-menjador on la família hi feia vida.

Si el començament de la primavera va atreure el Saló de Primavera Sprint Art Show a l'escena catalana, ara agafa amb Hartexpo la segona part d'aquesta estació tan fecunda de cites culturals. Autors arribats des d'Alemanya, Croàcia, Estats Units, Finlàndia, França, Hongria, Itàlia, Japó, Noruega o Regne Unit s'encarregaran de potenciar el ferm compromís d'Espai 120 a la difusió de l'art contemporà-

ni més actual i innovador. Una profusa circulació d'artistes que permet el diàleg interdisciplinari i el foment d'un mercat de qualitat guiat per l'interès en nous materials, tècniques i focus de creació per enriquir tan els projectes plàstics i visuals, com les pràctiques del millor col·leccionisme privat i institucional.

ESPACIO 120

HARTEXP



Espacio 120
Carretera del Mig, 120
08907 Hospitalet de Llobregat
932 615 999
www.espacio120.com



Ingegerd K. Westin

Uns setanta autors es citaran en els més de 2.500m² que aquest centre artístic de primer ordre dedica a la innovació i difusió de les diferents disciplines plàstiques, com són la pintura, gravat, escultura, ceràmica o fotografia. Alguns dels noms que estaran presents a la II edició d'Hartexpo: Regina Krugel i Bernd Altenstein, d'Alemanya; Ingegerd K. Westin, de Suècia; Rakel Fridlund, de Noruega; Jane Meyler, d'Irlanda; Linda Lasson, de Suècia; nacionals com M^a Jesús Soler, Rosa Susaeta, Vicent Verdú, Carles Aquilino, Montesol, Pilar Margenat, Josefa Sanz del Amo, etc.

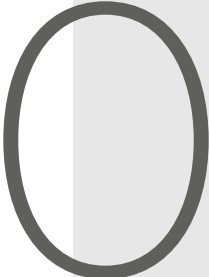


Heveli 6, Vicente Verdú

Aquest any, Barcelona es disposa a gaudir d'un maig encara més càlid i enlluernador per trobar-se amb prop de quatre-centes obres firmades per reconeguts artistes, vinguts de diferents punts del món en el marc d'un escenari impecable.

Amb la mirada posada en un futur sòlid i fecund, avui la professionalitat, la innovació i el diàleg donen resposta a una afermada aposta per la cultura com a motor de consciència social i desenvolupament econòmic, promesa que valida l'excel·lència dels seus organitzadors, la implicació total a aquest apassionant projecte i la certesa d'implantar un inèdit i revitalitzador model expositiu a l'art del nostre país.

Text: Per Camela González-Alorda



Montesol



Haut der Zeit, Bernd Altenstein

ESPACIO 120

HarteXPO
2017

Internacional de Arte Contemporáneo
2ª Edición
BARCELONA · L'HOSPITALET
del 20 al 24 de mayo de 2017

revistart
ARAGÓN 232
LORENART

Art
CANAIT

CATALONIA
Galeria MDA

Afortunado
ESCDOA
Torremag

Carretera del Mig, 120 · 08907 L'HOSPITALET · Barcelona · T. +34 93 261 59 99
contacto@espacio120.com · www.espacio120.com · Horario: 12:00 - 20:00 h
L1 Av. Carrilet Siguenos en [Facebook] [Twitter] [Instagram]

Romania

Històrica i cultural



DEL 20 AL 27 DE MAIG

- Visitarem Bucarest, Brasov, Piatra Neamt, Gura Humorului (monestirs de Bucovina), Sighisoara i Sibiu.
- Hotels de 4 i 5 estrelles.
- Preu tancat en tot inclòs (viatge, visites, àpats i begudes...).
- Places limitades amb guia acompanyant des d'Andorra.



GiraMón
viatges

Grupo OVER
Av. del Fener, 21 - local 2
Baixada de la Policia
AD700 Escaldes - Engordany
Principat d'Andorra
Tel. +376 810 400
andorra.escaldes@over.es
giramon@andorra.ad

Tota una programació dedicada a la festa de benvinguda a la primavera i al bon temps, amb la millor música, dansa, teatre, espectacles infantils, flors, decoracions i gastronomia, per fer-te passar un festival inoblidable!

El municipi de Palafrugell donarà la benvinguda al bon temps amb una festa dedicada a la primavera i al bon temps, que fusiona flors, colors, olors, sabors, arts escèniques i arts plàstiques en un itinerari entrelaçat de patis, espais, jardins i carrers del municipi. La proposta de Flors & Violes es va allargar fins al dilluns 1 de maig.



8A FLORS & VIOLES

PALAFRUGELL

DEL 28 D'ABRIL A L'1 DE MAIG DE 2017!



Es tracta d'un recorregut artístic per més de 20 patis de la vila, que s'obren per mostrar-se com a espais d'oci, cultura i gastronomia. Uns espais que, una vegada més, seran decorats per diversos artistes.

Els espais escollits són el punt de trobada d'aquesta festa dels cinc sentits. Una oportunitat única per descobrir racons que generalment no són oberts al públic, i que permet als visitants redescobrir també llocs més quotidians tots ells de la mà d'artistes reconeguts amb propostes innovadores carregades de música, art i gastronomia.

Un any més, tota la informació

es podrà trobar a l'aplicació Flors & Violes, que permet disposar de tota la informació directament al mòbil. Patis i espais, carrers, activitats, gastronomia, mapa d'ubicació, contacte, xarxes socials i molts altres en formen el seu contingut.

D'aquesta manera, des del 28 d'abril fins l'1 de maig, aquest festival ofereix més d'una trentena d'espectacles, entre els quals en destaquen la música, el teatre, tallers i dansa, en directe i gratuïts.



Ajuntament de Palafrugell

Carrer Cervantes, 16

17200 Palafrugell

Tel. 972 613 100

ajuntament@palafrugell.cat

www.palafrugell.cat

L'exposició a la radiació solar té nombrosos beneficis per al nostre cos. Gràcies a ella, es produeix la síntesi de vitamina D –indispensable per a l'absorció del calci del tub digestiu i la seva fixació en els ossos–, afavoreix la circulació sanguínia i suposa una millora en el nostre estat d'ànim.

Tanmateix, una fotoexposició reiterada, incontrolada i sense protecció té efectes nocius per al nostre organisme. La radiació ultraviolada solar (raigs ultraviolats A -UVA i raigs ultraviolats B -UVB) causa un envelliment precoç de la pell, caracteritzat per l'aparició d'arrugues i taques solars (lentígens). A més a més, és responsable de l'aparició del càncer cutani i, en els ulls, de cataractes.

Existeixen dos grans grups de càncer cutani. El melanoma, tumor maligne derivat dels melanòcits, es caracteritza per una taca generalment fosca que progressa localment donant lloc en fases avançades a metastasis a distància i un comportament agressiu. El càncer cutani no melanoma, bàsicament el carcinoma basocel·lular i el carcinoma escatós, es caracteritza per l'aparició a la pell d'una zona amb relleu de creixement progressiu i formació de crostes o sagnat a la zona. En fases avançades i sense tractament, el carcinoma escatós també pot produir metastasis.

Les cremades solars són la principal causa de l'aparició del melanoma, sobretot si s'han sofert durant la infància. Però l'exposició reiterada al sol sense patir cremades (comú en persones amb hàbits d'oci o professions de constant exposició al Sol) és la principal causa de l'aparició del càncer cutani no melanoma (carcinoma basocel·lular i carcinoma escatós).

Mitjançant uns bons hàbits de fotoprotecció aconseguirem evitar aquests danys solars sense renunciar als beneficis del Sol. La pell compta amb uns mecanismes propis de protecció i adaptació a l'agressió solar, però en individus de pell clara s'ha demostrat que són més ineficaços. Per això, les mesures de fotoprotecció han de ser preses amb major rigor per aquells individus de pell clara que es crema amb facilitat.

PER PODER GAUDIR DELS BENEFICIS del SOL



DURANT TOTA LA VIDA, NO T'OBLIDIS DE LA FOTOPROTECCIÓ!



L'ús de fotoprotectors és un dels mètodes necessaris per evitar l'agressió dels raigs ultraviolats. No obstant això, no és l'única mesura a seguir. Per evitar que la nostra pell pateixi danys pel sol, hem d'adquirir uns hàbits saludables pel que fa a l'exposició solar. En primer lloc, s'ha de reduir al màxim l'exposició al sol en les hores centrals del dia (a l'estiu, de 12.00 a 16.00). En cas de ser necessària, s'ha de realitzar amb roba que cobreixi la major part del cos, amb barret amb visera que cobreixi les zones prominents de la nostra cara (com són orelles, pòmuls, nas) i s'ha d'utilitzar fotoprotector tòpic i ulleres de sol.

Els fotoprotectors són substàncies que, en aplicar-les sobre la pell, la protegeixen dels efectes perjudicials de la radiació ultraviolada. Es classifiquen mitjançant el Factor de Protecció Solar (FPS), índex que mesura quant temps més podem exposar-nos al Sol sense patir cremades respecte del que podríem exposar-nos sense aquesta substància. Així doncs, si una persona pot estar 10 minuts exposada al Sol sense patir envermelliment, en aplicar-se un fotoprotector amb FPS 20, podrà exposar-se al sol 200 minuts (10 x 20) sense patir el mateix grau d'envermelliment.

Tanmateix, per tal que aquesta regla es compleixi és imprescindible un ús correcte dels fotoprotectors. Com a norma bàsica, el fotoprotector ha d'aplicar-se de forma abundant, uns 30-45 minuts abans de l'exposició al Sol i ha de reaplicar-se cada 30 minuts en cas de bany, fregament o molta sudoració. Com a mínim es recomana utilitzar un FPS 15 en individus amb facilitat per bronzejar-se, i en nens, mínim un FPS 20. En pells clares que es cremen amb facilitat i rarament arriben a bronzejar-se, l'FPS recomanat és d'un mínim de 30. Els nens menors de 6 mesos han d'evitar l'exposició directa al Sol i es desaconsella l'ús de fotoprotectors tòpics. Fins als 2 anys, és preferible aplicar un fotoprotector físic (aquells que reflecteixen la radiació, dispersant-la), ja que els químics (aquells que absorbeixen l'energia de la radiació UV, transformant-la en energia no perjudicial) s'associen a un major risc de reaccions al·lèrgiques.

Per poder gaudir dels beneficis del Sol durant tota la vida hem de realitzar un consum responsable d'aquest. Amb bons hàbits de fotoprotecció aconseguirem minimitzar els seus efectes perjudicials sense haver de renunciar a la nostra activitat a l'aire lliure.

Si tens diabetis,
no posis en risc els teus peus

*Una valoració preventiva
evita complicacions*



A la Unitat del Peu Diabètic
de Clínica Diagonal te la pots fer



Consulta la **Unitat d'Atenció
al Peu** en el Pacient Diabètic
de Clínica Diagonal:

www.clinicadiagonal.com

T. 93 205 32 13

MAS ALBEREDA

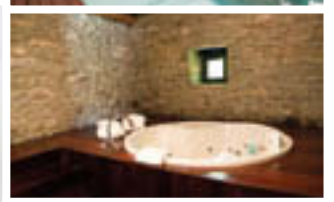
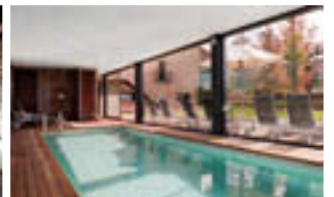
L'HOTEL GASTRONÒMIC DE NANDU JUBANY

Hi ha llocs que estan fets per deixar volar la imaginació. Llocs on és molt fàcil donar via lliure a la fantasia, desconnectar de la rutina, tancar els ulls, somniar... Això passa cada dia a Mas Albereda, l'hotel gastronòmic del cuiner Nandu Jubany. Situat a Sant Julià de Vilatorça (Osona), entre el Pirineu i el Montseny, és a una hora de cotxe de Barcelona



Els set segles d'història que s'amaguen entre els murs de la masia, que ja estava documentada el 1337, fan de cada habitació, sala o menjador un espai únic i exclusiu. A la cuina, sota la batuta de Nandu Jubany, tradició i innovació es fusionen per descobrir un nou concepte del sentit del gust. La carta de Mas Albereda recull l'essència d'una gastronomia que parteix de la terra, la natura i l'entorn per traslladar-la dels fogons a les taules del restaurant de l'hotel.

Més enllà d'allotjar-se a l'hotel, també es pot degustar la gastronomia Jubany. De dilluns a divendres, el restaurant també compta amb un menú diari. Mas Albereda també és ideal per aquells moments de la vida que desitgem que siguin màgics, únics, perfectes, irrepetibles i carregats de significat. Un casament, un aniversari, un bateig, una festa familiar... A Mas Albereda tots aquests instants



són possibles. Cada celebració és personalitzada i compta amb el saber fer de Jubany Events, la divisió de Jubany especialitzada en gastronomia d'autor per esdeveniments.

Festes íntimes o grans celebracions, als menjadors de l'hotel, als jardins o en carpes exteriors, àpats a peu dret, escapades romàntiques, grans sopars de festa o caps de setmana sencers de celebració carregats d'encant...

I, per relaxar-se i desconnectar, Mas Albereda també ofereix activitats de natura, culturals i lúdiques i diversos tractaments de bellesa com xocoteràpia i massatges amb olis calents.

A banda de gaudir-ne, Mas Albereda també es pot regalar amb les caixes Experiències Jubany que es poden reservar online a www.masalbereda.com Mas Albereda és parada obligatòria pels que busquen descobrir terres osonenques, desconnectar en un entorn màgic i gaudir de la cuina dels sentits de Nandu Jubany.



Mas Albereda

Avinguda Sant Llorenç, 68
08504 - Sant Julià de Vilatorça
Tel. 938 122 852

www.masalbereda.com · info@masalbereda.com

**On hi ha gent
passen coses
increïbles.**

**Com una
declaració
d'amor
en una
floristeria.**

**Surt al carrer,
viu el comerç**

#comerçincreïble



**Generalitat
de Catalunya**

**FASHION MARKET
& FESTIVAL 2017**

**3r OUTLET
CERDANYA!**

50% OFF

60% OFF

70% OFF

**BELLVER
de CERDANYA**

13-16

Abril 2017



Ajuntament de
Bellver de Cerdanya



emissora oficial:

