

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA



REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL

NÚM. 28 FEBRER - MARÇ DE 2018 **EXEMPLAR GRATUÏT** L

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.

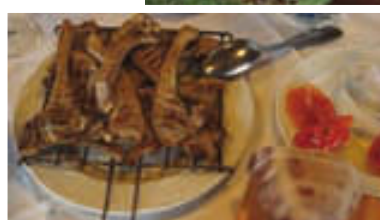
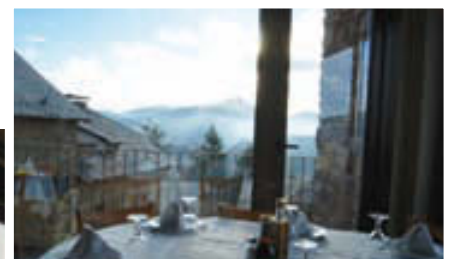
Ca l'Anna de Ventolà és un plaer en tots els sentits: el del paladar, el de la vista i el mediambiental.



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.



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



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

Ens trobem a l'hivern i arriben les neus que porten un bon presagi per aquesta temporada i pels practicants de l'esquí i altres esports de muntanya. La natura, però comparteix el protagonisme amb el calendari festiu coincidint amb carnaval i totes les tradicions que l'envolten. Actes com concerts, fires, mostres gastronòmiques i altres

activitats aporten un ampli ventall per escollir on anar aquests dies de màgia i encant. Totes aquestes activitats fan que el nostre territori, Catalunya, Andorra i Catalunya Nord, es converteixin en punt de destí de molta gent que amb amics o amb família puguin planificar moltes escapades. Us desitgem que feu una bona SORTIDA.

30 RUTES DE SENDERISME PER L'ALT URGELL

P14i15



LA GAROINADA DE PALAFRUGELL



P20i21

167A FIRA DE LA CANDELERERA

P26i27

MOLINS DE REI



Restaurant Anna.....	P2
Índex.....	P3
Carnaval al Pallars Sobirà.....	P4i5
Turisme sostenible a Sant Joan de les Abadesses.....	P6i7
Gavà.....	P8i9
Un dia al Papiol.....	P10i11
Fira de les 40 hores a Ripoll.....	P12
QFem Andorra.....	P13
Senderisme a l'Alt Urgell.....	P14i15
Castelldefels.....	P16a19
La Garoinada de Palafrugell.....	P20i21
Senderisme al Pallars Jussà.....	P22i23
Marisqueria La Paradeta.....	P24i25
Fira de la Candelera a Molins de Rei.....	P26i27
GrandValira.....	P28
La festa del Trinxat a Puigcerdà.....	P29
Olotx2.....	P30i31

L'estació de Trail de l'Alt Berguedà i el Xalet del Catllaràs.....	P32
Hotel Class.....	P33
La Molina.....	P34i35
La Vall de Boí.....	P36i37
Ski & Mountain.....	P38
Teisa.....	P39
Parc Astronòmic del Montsec.....	P40
Parc Animalier des Angles.....	P41
Clínica Diagonal.....	P42a44
Le Vedrignans.....	P45
Asador San Marino.....	P46i47
La via romana i el pont medieval de Sant Pau de Segúries.....	P48i49
Hostal Restaurant El Quintà Les Planes.....	P50
Temporada de Música i Dansa d'Andorra La Vella Morabanc.....	P51

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

20.000 exemplars
Direcció editorial: Francesc Rubió, Antoni Ferraz i Frederic Cano
Direcció: Francesc Rubió
Redacció: Judith Espert, Laura Segur, Guillem Sánchez, Albert Güell i Maria Martos
Correcció: Judith Espert
Fotografia: Josep Ma Buxassas i Eudald Teixidor
Disseny i maquetació: Eudald Tutllo i Anna Sanz
Publicitat: Manoli Santoro, Miguel Angel Màrmol i Maria Martos
Impressió: Indugraf Offset SA

DIPÒSIT LEGAL: GI.1612-2013

PERCARNIVAL

VINE AL PALLARS SOBIRÀ!

INTENS, PARTICIPATIU I D'ALLÒ MÉS AUTÈNTIC



El Carnaval és una de les celebracions populars més participatives i tradicionals del calendari festiu del Pallars Sobirà.

Se celebra als pobles principals de la comarca com ara Àneu, Espot, Esterrid d'Àneu, Gerri de la Sal, Lladorre, Llavorsí, Rialp, Ribera de Cardós o Sort i són dies de disfresses, gresca i diversió alhora que es menja la típica vianda, el plat típic de la calderada popular, i el farcit de carnaval.

Els actes duren tot un cap de setmana i acaben el dimarts en algunes poblacions com són Sort i Rialp. El dimarts és un dels dies més importants, amb la gran festa gastronòmica del carnaval, la calderada, la rua i el ball de la passa de totes les colles de la població, poblacions veïnes i visitants.

A més dels balls tradicionals, s'organitzen moltes activitats per gaudir de moments de molta gresca i diversió i per a totes les edats.

CARNAVAL: DEL 10 AL 13 DE FEBRER



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



AGENDA

FEBRER

3 i 17 // CAMINEM AMB RAQUETES DE NEU

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, Espot.
T. 973 62 40 36
www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

4 // TAST DE VINS I FORMATGES

Espot-Esqú, Espot.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

Del 10 al 13 // CARNAVAL I BALL DE LA PASSA

Àneu, Espot, Esterrid d'Àneu, Gerri de la Sal, Lladorre, Llavorsí, Rialp, Ribera de Cardós i Sort, Pallars Sobirà.
T. 973 621 002
www.turisme.pallarssobira.cat

11 // TAST DE CARGOLS & SAN MIGUEL

Port-Ainé, Rialp.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

11 // 1A PROVA DE LA 34A COPA FEEC I 27È TROFEU ACE-SERGI R. ESCALERA

Tavascan-Estació d'Alta Muntanya, Lladorre.

T. 93 755 08 37 || 615 241 414
www.tavascan.net

17 i 18 // SNOWFEST-ESLÀLOM GEGANT

Espot Esquí, Espot.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

18 // IX FOC DE NEU - XIII CIRCUIT CATALÀ I XI COPA CATALANA DE RAQUETES DE NEU

Isil i Alòs, Valls d'Àneu.
T. 973 62 65 68
www.focdenueu.cat

24 // X TAMARRO RACE

Espot Esquí, Espot.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

24 // TAST DE CARGOLS "RIALP TREU BANYA"

Espot Esquí, Espot.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

MARÇ

3 // CURSA POPULAR GALL FER

Port Ainé, Rialp.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

RAQUETES DE NEU

LA MILLOR ALTERNATIVA A L'ESQUÍ I AL SURF DE NEU

Les raquetes de neu són la millor opció per aquells que els agrada la neu i la muntanya i que d'una manera tècnicament més senzilla i accessible els permetrà gaudir de la màgia de l'entorn natural.

El Pallars Sobirà disposa d'una gran varietat d'itineraris senyalitzats a diferents racons per fer una sortida



en raquetes de neu. Al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, al Parc Natural de l'Alt Pirineu i a les pròpies estacions d'esquí, que també disposen de circuits marcats ben a prop de pistes.

A les agendes d'activitats dels Parcs es pot trobar, durant tot l'hivern, un ampli ventall de possibilitats de sortides guiades amb raquetes que permet descobrir i conèixer l'entorn natural caminant sobre la neu. A més, també es pot contractar els serveis d'un dels guies professionals del Pallars Sobirà i a les estacions d'esquí.

Si no es disposa de raquetes de neu, es poden llogar a les estacions d'esquí, a les botigues d'esports de la comarca i a la Casa del Parc Nacional d'Espot.

3 i 17 // CAMINEM AMB RAQUETES DE NEU

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, Espot.
T. 973 62 40 36
www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

3, 17 i 31 // AVIEM EL BESTIAR

Llessuï, Vall d'Assua.
T. 973 62 17 98
www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

8 // DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

Pallars Sobirà.
T. 973 621 002
www.turismepallarssobira.cat

10 i 11 // CAMPIONAT DE CATALUNYA MINIFREESTYLERS

Port-Ainé, Rialp.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

11 // TATS DE CARGOLS "RIALP TREU BANYA"

Port-Ainé, Rialp.
T. 973 62 11 99 || www.skipallars.cat

24 i 25 // 54A CURSA BASSIERO - UEC BARCELONA

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, vall de Gerber.
T. 973 62 60 05
www.vallsdaneu.org
uecbarcelona.org/bassiero

30 i 31 // MOSTRA DE FORMATGES ARTESANS CATALANS

Sort.
T. 973 62 00 10 || www.sortturisme.com

Del 25 de març al 2 de maig // SETMANA SANTA, VIA CRUCIS I LA PASSIÓ

Esterrí d'Àneu, Rialp, Ribera de Cardós, Sort, Tírvia.
T. 973 62 10 02 || www.pallarssobira.cat

30 // PROCESSÓ DELS ARMATS A ESTERRI D'ÀNEU

Esterrí d'Àneu, Valls d'Àneu.
T. 973 62 60 05 || 973 62 65 68
esterrianeu.cat || www.vallsdaneu.org

30 // PROCESSÓ DELS ARMATS A TÍRVIA

Tírvia, Vall Ferrera.
T. 973 62 10 02
turisme.pallarssobira.cat

SETMANA SANTA

NEU I AVENTURA A LA NATURA



Aquesta Setmana Santa les millors propostes d'activitats són al Pallars Sobirà perquè la neu encara està present a les muntanyes i els tocs de primavera desperten el turisme actiu.

A la comarca es pot trobar una gran varietat de propostes per desconectar envoltats de natura, per emocionar-se amb les activitats d'esports d'aventura, per aprendre una activitat a la neu o altra activitat a la natura, per descobrir pobles i racons amb encant, per visitar museus i espais culturals i per gaudir dels paisatges més emblemàtics amb les diferents rutes i excursions que es poden realitzar al Pallars Sobirà.

A més a més, a l'agenda del Pallars Sobirà, es pot trobar una àmplia agenda cultural amb celebracions pròpies de Setmana Santa, com les processons d'Armats de Tírvia i Esterrí d'Àneu, i altres activitats com la 15a Mostra de Formatges Artesans de Catalunya al Parc del Riuet de Sort i el formatge com a protagonista.

**PROCESSÓ D'ARMATS:
DIVENDRES SANT, DIA 30 DE MARÇ 2018**

**MOSTRA DE FORMATGES D'ARTESANS DE CATALUNYA:
DISSABTE 30 I DIUMENGE 31 DE MARÇ 2018**



El turisme cada vegada és més important per a les comarques de muntanya, i no és per a menys, ja que l'entorn natural en què es troben la major part dels pobles dels Pirineus és excepcional. Com excepcional és l'entorn, les bones comunicacions i les moltes possibilitats que ofereix Sant Joan de les Abadesses al turisme. El turisme és un gran actiu per a la vila i per a la comarca del Ripollès i, no obstant això, cal tenir en compte que un excés de turisme pot ser perjudicial. Per aquest motiu, recentment surten a la llum conceptes com el Turisme Sostenible, que respon a la necessitat d'aquest turisme responsable, respectuós amb l'entorn, a voltes esportista, a voltes caminaire i interessat per la cultura, patrimoni i

conèixer l'entorn del poble visitat, aprofundir-hi un xic o força, viure-hi experiències... En definitiva, fet i garbellat, tot el que és necessari per vincular-s'hi d'una manera completament positiva i sense entrebancs. D'aquesta fluïdesa i d'aquest turisme sostenible, tan en voga actualment, a Sant Joan de les Abadesses ja fa temps que en tenen notícies i hi han apostat en ferm. No s'entén el turisme sense la responsabilitat i savoir fer per part d'ambdues bandes: la del turista i la de l'encarregat de dissenyar i dur a terme l'oferta turística.

LA RUTA DEL FERRO: CICLOTURISME I ENTORN PRIVILEGIAT

La Ruta del Ferro de Sant Joan de les Abadesses, que comunica la vila amb Ogassa -al nord- i amb Ripoll -al sud-oest- és l'aprofitament de l'antiga línia de tren que unia la vila amb les explotacions mineres d'Ogassa i comunicava amb el tren de Ripoll, on encara hi ha estació de tren activa. Aquest carril de cicloturisme permet una descoberta increïblement encertada del patrimoni natural de què gaudeix el Baix Ripollès, sobretot pel que fa al sud de la Serra Cavallera. Al seu pas per terres santjoanines, permet al visitant descobrir un entorn sempre fascinant i corprenedor: les muntanyes, la naturalesa, la



vida del bosc al voltant d'una pedalada i sempre amb la llibertat d'aturar-se i contemplar-la durant qualsevol època de l'any. Al centre de la Ruta del Ferro i al seu pas per Sant Joan, l'Alberg Rural de la Ruta del Ferro ofereix als turistes una estada saludable i satisfactòria, sempre oferint consells, altres rutes i possibilitats de descoberta de l'entorn de Sant Joan de les Abadesses que faran que més d'un allargui la seva estada a la vila.



A més a més, amb l'interès creixent per aquest tipus de turisme, la Ruta Ciclista del Ter cada cop avança més en la seva construcció, fet que aconseguirà unir Sant Joan amb Setcases (al nord de tot de la Vall de Camprodon), fins a Gombrèn (a l'altra banda de la comarca) i fins a Sant Feliu de Guíxols, al Baix Empordà. Aquest fet convertirà Sant Joan en una de les moltes aturades obligatòries d'una ruta de 200 km que travessarà diverses comarques de la demarcació de Girona i mourà milers de persones cada any a recórrer una ruta que acabarà esdevenint, de segur, un referent europeu.

EL MOLÍ PETIT

Aquest antic molí fariner de Sant Joan, emplaçat fora de la muralla, és un clar exemple de l'aprofitament dels recursos naturals del poble per part de generacions i generacions de vilatans que han bastit amb l'esforç i tenacitat dels segles una vila tal com la coneixem ara. Avui dia, el Molí Petit es troba restaurat i acull en el seu si l'Ecomuseu, un centre d'interpretació de l'ús centenari dels molins hidràulics i dels ecosistemes fluvials, que faciliten el coneixement

sobre com funcionava un enginy d'aquestes característiques i ajuda a integrar-lo en el paisatge. També s'hi realitzen activitats de descoberta de l'entorn per a grups escolars i grups particulars; així com activitats mediambientals per la riera de l'Arçamala, o per les arbredes de la zona.

LA CULTURA I EL PATRIMONI

Sant Joan de les Abadesses no és magre en història, cultura, tradició i patrimoni. El turisme sostenible també és el turisme que aposta per la cultura, per la coneixença dels indrets i la comprensió de la seva història a través del coneixement. I aquest sempre ha estat, precisament, un dels punts forts de Sant Joan: des del seu mil·lenari Monestir a totes les visites que s'hi poden realitzar: un Palau de l'Abadia sempre ple d'exposicions artístiques de pintura, d'escultura, d'art; l'església de Sant Pol al bell mig del poble; una Vila Vella que desprèn història a cada pas pels seus carrers; un Parc de la Muralla que atresora la calma de segles... L'art, la cultura i el patrimoni són també cita obligatòria a Sant Joan de les Abadesses.



Oficina de turisme de Sant Joan de les Abadesses

Plaça de l'Abadia, 9
17860 Sant Joan de les Abadesses
Tel.: 972 72 05 99
Fax: 972 72 05 60

www.santjoandelesabadesses.cat/index.php/turisme
turisme@santjoandelesabadesses.cat
turisme2@santjoandelesabadesses.cat

Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses

Plaça Major, 3
17860 Sant Joan de les Abadesses
Tel.: 972 72 01 00
www.santjoandelesabadesses.cat
turisme@santjoandelesabadesses.cat

Alberg Rural de la Ruta del Ferro

Parc de l'Estació, s/n
17860 Sant Joan de les Abadesses
Tel.: 972 72 04 95
Fax: 972 72 04 95

www.facebook.com/AlbergRuralDeLaRutaDelFerro

PER PAISATGE _ PER EQUILIBRI
PER QUALITAT DE VIDA _ PER LA GENT
PERQUÈ ENS AGRADA

TURISME SOSTENIBLE I DE QUALITAT

**GAVÀ,
NATU
RAL
MENT**



Ajuntament
de Gavà



VINE A CONÈIXER...



ELS RECURSOS NATURALS DE GAVÀ

A Gavà, vine amb els ulls ben oberts per no perdre detall de com canvia el teu entorn a cada pas. Un moment de desconexió i pau en mig de la muntanya del **Parc del Garraf**, caminar entre cultius al **Parc Agrari** a la descoberta de la tradició pagesa i amb la possibilitat d'entendre l'adaptació animal i vegetal al medi salí a l'**Estany de la Murtra**. La cirereta del pastís és arribar a la **platja de Gavà**, quilòmetres de sorra fina i brillant on el visitant desitjarà estirar-se i observar com cau el sol, moment perfecte per gaudir d'una passejada pel passeig marítim, distingit amb el premi FAD d'arquitectura exterior, i amb zones naturals inigualables com **la pineda i les dunes**.



EL COMERÇ QUE T'AGRADA

El comerç de Gavà és tendència! A tots ens agrada vestir amb les últimes novetats del mercat, sigui quin sigui el nostre estil. A més, a les botigues locals faran que la teva compra esdevingui una experiència propera i personalitzada amb què et sentiràs còmode i satisfet. En sortir de les botigues de Gavà, sigui a l'Illa, a la Rambla o a qualsevol dels altres punts comercials de la ciutat, l'ambient agradable dels carrers comercials et conviden a seure en una terrassa o a gaudir de les propostes gastronòmiques dels **restaurants locals**, alguns d'ells de reconegut prestigi i molts dels quals treballen de manera acurada el producte de km 0. T'hi sentiràs com a casa!



LES ACTIVITATS I ELS ESDEVENIMENTS PER GAUDIR DE LA CIUTAT

A Gavà volem que vinguis i t'ho passis bé amb la família, els amics o amb qui tu desitgis! Curses esportives, música i activitats plenes d'alternatives com «Al juliol no parem», el «Festival més que ritmes» o la «Convenció anual de Tullianos». Apunta entre les teves cites obligades, també altres esdeveniments que no et pots perdre: el Festival Internacional de Titelles (maig), la Fira d'Espàrrecs de Gavà (al voltant de l'1 de maig), la Festa Major de Sant Pere (29 de juny), la mostra de drets humans «GavàMón» (octubre), la Festa Major de Sant Nicasi i Nadal (14 de desembre en endavant) i moltes més activitats al teu abast!



LA CULTURA I LA HISTÒRIA

La persona més curiosa té un lloc reservat a Gavà. La més agosarada pot pujar fins a l'antic **Castell d'Eramprunyà**. De camí és parada obligatòria l'**Ermida de la Mare de Déu de Bruguers** on la barreja del romànic i el gòtic serà motiu d'atracció per als més entesos. La proposta cultural segueix fins al **Parc Arqueològic Mines de Gavà**, per posar-se el casc i endinsar-se en **les mines més antigues d'Europa**, i acabar amb la visita al **Refugi Antiaeri** de 1938 i al **Museu d'Història de Gavà** per veure l'exposició que recull troballes arqueològiques entre les quals destaca la **Venus de Gavà**.

Un dia al Papiol

COM ARRIBAR AL PAPIOL

PER CARRETERA:

B-23, B-30 i A-2

TRANSPORT PÚBLIC:

Renfe R4 (enllaç L5
interurbà) i autobús L67
(Castellbisbal-Barcelona)

Del Papiol a l'Ermita de la Salut



NO EN PASSIS DE LLARG!

El Papiol és un municipi força singular del Baix Llobregat, dins de l'àrea metropolitana de Barcelona, amb molts indrets i racons per descobrir i gaudir. És un poble mil·lenari, que es va anar construint sobre un turó d'uns 160 m d'altura al voltant del castell (s. X).

A només 20 minuts de Barcelona, té una ubicació i un entorn privilegiats i bona comunicació. No és un lloc de pas i, precisament per això, s'hi viu amb tranquil·litat. La seva extensió és de 8,96 km² i el seu patrimoni natural és molt ric i atractiu. La major part del terme és accidentat. És una porta d'accés al Parc Natural de Collserola, i també al parc fluvial del riu Llobregat. Conserva una personalitat i un tarannà propis d'un poble petit, on les relacions entre veïns són properes i familiars.

RUTA DE MUNTANYA, A PEU O EN BICICLETA

Senderisme i BTT



↔ **Distància:**
9,85 km

⤴ **Desnivell pujada:**
310 m

⤵ **Desnivell baixada:**
310 m

⌚ **Duració:**
55 min.

📍 **Senyalització:**
Sí

- 1** **Plaça de Sant Antoni (antiga Parada L3 (Immobiliària))**
→ → Baixeu pel carrer de Ca n'Esteve.
- 2** Continúeu pel camí de Ca n'Esteve de la Font.
- 3** **Alfornacó** → → Gireu a l'esquerra per continuar pel camí de Ca n'Esteve de la Font.
- 4** **Alfornacó** → → Gireu a la dreta.
- 5** **Alfornacó** → → Gireu a la dreta.
- 6** **Alfornacó** → → Gireu a l'esquerra pel camí de l'ermita de la Salut. A 200 m, gireu a l'esquerra i trobareu l'esplanada de l'ermita, amb una **zona de pícnic**.
- 7** **Ermita de la Salut** Construcció romànica dels segles IX, X i XI. Documentada de l'any 1060. Capella rural. → → Si seguiu pujant pel camí de l'ermita de la Salut, arribareu al cim del Puig Madrona (336 m d'altitud).

Ajuntament del Papiol
Regidoria de Turisme

Av. de la Generalitat, 7-9
08754 El Papiol
93 673 02 20

www.elpapiol.cat





LA FIRA de les 40 HORES RIPOLL

16, 17 i 18 de març

La Fira de les 40 Hores de Ripoll vol ser any rere any un aparador de l'oferta comercial de Ripoll i el Ripollès, però també de la vitalitat de les entitats i institucions que quan desperta la primavera aprofiten per mostrar a tothom les seves propostes i activitats.

UNA MICA D'HISTÒRIA

La Fira de les 40 Hores de Ripoll és una fira comercial que se celebra a Ripoll des de temps immemorials el cap de setmana abans del Diumenge de Rams. Els seus orígens els trobem en les celebracions religioses prèvies a la Setmana Santa, que aplegaven els veïns de la vila i de les masies de l'entorn. Això va comportar l'existència de parades de mercaderies relacionades amb les celebracions religioses a les quals es varen afegir altres productes alimentaris o de la llar.

La Fira s'ha anat celebrant com un gran mercat fins als anys seixanta. En aquell moment es van afegir espais dedicats a l'automoció. En l'edició de 1984 s'inicià una nova etapa de la Fira amb la voluntat de convertir-la en una fira comercial d'abast local i comarcal. Durant aquests últims anys, s'ha anat variant la seva ubicació intentant ampliar l'espai i millorar els equipaments, sense, però, deixar el centre de la població. També s'hi han anat introduint activitats complementàries com són els concerts, desfilades, ball, gastronomia... La Fira de les 40 Hores s'ha convertit també en una activitat lúdica on entitats i institucions aprofiten per oferir les seves activitats o per organitzar actes culturals o festius.



L'EDICIÓ DEL 2018

La Fira de les 40 Hores d'enguany es celebra els dies 16, 17 i 18 de març preveient-se la inauguració el divendres dia 16 a partir de les 6 de la tarda. L'entrada és gratuïta als recintes firals i a la majoria de les activitats.

ESPAIS I SERVEIS

La Fira s'ubica al centre de la vila amb un espai central al passeig de Sant Joan on s'hi troben els estands comercials, d'entitats i d'institucions, productes alimentaris i altres parades de mercat tradicional. El centre ripollès acull la Fira Aparador del Comerç de Ripoll, una mostra de productes d'alimentació km 0 i parades d'artesanía i el set de televisió. La mostra d'automoció estarà al passeig del Ter. El diumenge al centre hi trobarem també un espai per a les antiguitats.

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

Ja al primer dia de la Fira, a la Sala Eudald Graells, l'Associació d'Hostaleria del Ripollès proposa el Tastat amb la col·laboració de l'Aula d'Hostaleria. Els més petits gaudiran d'un parc infantil i recorreguts per la Fira en poni entre altres propostes. Un tren turístic oferirà durant els dies de la Fira un recorregut circular amb inici i final a la plaça de l'Ajuntament comunicant el recinte firal amb la vila i les zones d'aparcament habilitades.

Visitar Ripoll per la Fira de les 40 Hores és un bon moment tant per la seva oferta d'activitats, com per conèixer la vila i els seus elements patrimonials i històrics, com el Monestir de Santa Maria, el Museu Etnogràfic, els edificis modernistes... i gaudir de l'entorn natural i la seva gastronomia.



Ajuntament de Ripoll
Plaça de l'Ajuntament, 3
17500 Ripoll
972 71 41 42
www.ripoll.cat

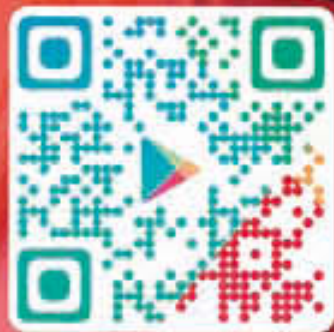


Qfem Andorra

Tot el país dins d'una App



- Els millors llocs d'Andorra
- Guanya premis cada mes
- Ofertes i Descomptes
- Tota la cartellera del cinema
- Tota l'agenda cultural



30 RUTES DE SENDERISME PER RECÓRRER TOT L'ALT URGELL



IDAPA
Institut per al Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut entant Desenvolupament
e era Promoció de l'Alt Pirineu e Aran

Amb els seus 1.447 km², l'Alt Urgell és la segona comarca més gran de Catalunya i una de les que ofereix una més àmplia diversitat de paisatges, molts dels quals són encara poc coneguts. És per això que el Consell Comarcal està treballant en la recuperació, senyalització i divulgació d'antics camins com a itineraris de senderisme. Les rutes transiten per crestes de muntanya, boscos de ribera, esglésies romàniques o petjades de dinosaures, entre molts altres atractius que ofereix al visitant un territori que desplega tots els seus atractius en anar-se descobrint pas a pas, a poc a poc.

Ara és possible saber quins són aquests itineraris, on són els punts de sortida i d'arribada, quant trigarem en recorre'ls, quin desnivell tenen, quin grau de dificultat tècnica i física presenten... En definitiva, tot el que cal tenir en compte abans d'emprendre la ruta. Estem parlant del fullet desplegable que ha editat el Consell Comarcal



amb les fitxes de 30 itineraris de senderisme i que també inclou els trams alt urgellencs de vuit itineraris de llarg recorregut i quatre itineraris més de tipus vertical. A més a més, la guia conté un mapa de la comarca amb la situació de les rutes, recomanacions per fer els itineraris, informació sobre els parcs naturals de l'Alt Pirineu i del Cadí-Moixeró i la relació de les oficines de turisme.

Les fitxes de cadascun dels 30 itineraris inclouen dos tipus de pictograma: un que identifica la dificultat tècnica del recorregut i l'altre, la dificultat física, d'acord amb la classificació homologable

del mètode SENDIF. Les fitxes van acompanyades també d'una fotografia i d'un codi QR que remet l'usuari al web de Turisme de l'Alt Urgell, www.alturgell.cat, on es complementa la informació amb una explicació d'acord amb wikiloc, el track i la visualització per Google Earth.

Els itineraris senyalitzats van més enllà de caminar per caminar, ja que permeten descobrir pobles, llogarets i masies, visitar obradors d'artesans, refrescar-se en rius, basses i salts d'aigua, explorar coves i avencs, abraçar-se a arbres monumentals i gaudir de magnífiques panoràmiques, per posar

només uns pocs exemples de tot allò que trobarem mentre fem senderisme per l'Alt Urgell. Sense oblidar la possibilitat de practicar altres esports de natura com ara ràfting, piragüisme, parapent, barranquisme, escalada, bicicleta tot terreny i de carretera, golf i, en època d'hivern, esquí nòrdic i raquetes de neu.

L'ampli ventall de propostes d'itineraris abraça des de rutes molt fàcils i a l'abast de tothom, com l'itinerari del bosc de Sant Joan de l'Erm, adaptat per a persones amb mobilitat reduïda, o el camí de les fonts de Peramola, fins a recorreguts d'una dificultat tècnica molt exigent, com seria el cas de la pujada d'Estamariu a Bescaran, la de Castellbò a Sendes i Solanell, la de Noves de Segre a Sant Quiri per Argestes o bé la ruta del Corb i Sant Honorat. Entremig, senders de dificultat moderada, entre els quals hi ha la volta a la serra del Morral, el Turó Galliner o el camí de Sant Ponç, a Alinyà, entre altres.

Els itineraris de llarg recorregut que travessen la comarca són el camí de Sant Jaume, el de l'Últim Càtar, el de Pallerols de Rialb a Andorra, el camí vell de les Valls d'Aguilar, el camí de les Mines, el camí de Retrobament, l'itinerari



Perseguits i Salvats i l'anomenat El Camí, de senderisme cultural que recorre tots els territoris de parla catalana. Pel que fa als itineraris verticals, a la guia se n'inclouen quatre, els quals formen part del Circuit Fer de curses de muntanya a l'Alt Urgell. Es tracta de la pujada a Sant Quiri

des de Noves de Segre, la vertical Narieda des de Fígols, la Santa Fe des d'Organyà i la de l'Arp des de Sorribes de la Vansa.



Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran

Passatge Alzina, 3
25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 35 55 52
Fax: 973 35 55 52
www.idapa.cat

SENDÈRIA

Noticiari dels camins

Caminant, descobrireu els paisatges i els pobles dels Pirineus.

Subscripcions i més informació a:
www.sompirineu.cat/camins/senderia/

IDAPA
Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut català d'Espai i Territori
i per la Promoció dels Països Pirineus i Aran

CASTELL DEFELS ES...



**TURISMO
FAMILIAR**



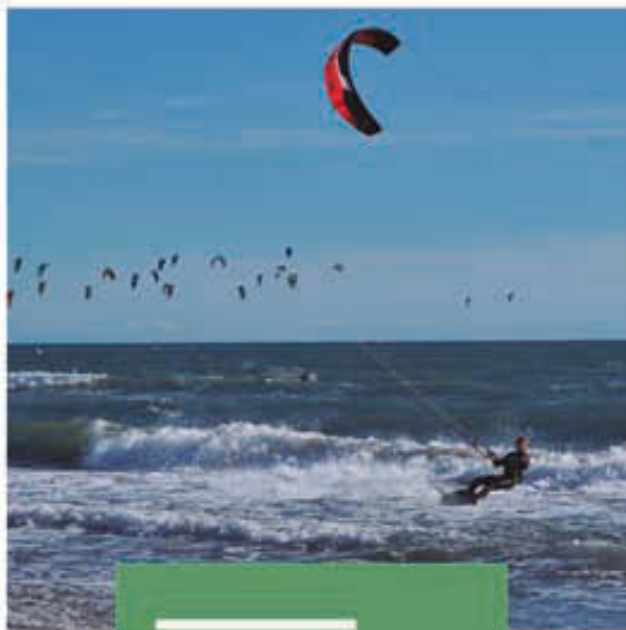
**GASTRONOMIA
DE CALIDAD**



A **15 minutos** de BARCELONA
A **10 minutos** del AEROPUERTO



*En **Castelldefels**, junto a tu familia, podrás disfrutar de múltiples atractivos y servicios de calidad, y encontrarás espacios ideales para practicar tu deporte favorito. Además, **Castelldefels** cuenta con una amplia oferta de alojamientos y restaurantes adaptada a tus necesidades, y un extenso programa de ocio y entretenimiento. **¡Ven y descúbrela!***



TURISMO
DEPORTIVO



HOTELES
DE CALIDAD

Castelldefels, a

Porta d'entrada al Parc Natural de

Rutes en bicicleta, senderisme, excursions... Castelldefels és una de les portes al Parc Natural del Garraf, i des de la nostra ciutat, pots realitzar múltiples excursions a peu o en bicicleta i gaudir d'un entorn natural, verd i saludable.

I després, per recuperar forces, pots gaudir de la reconeguda gastronomia dels nostres establiments.

Castelldefels, a 10 minuts de l'aeroport i a 15 minuts de Barcelona.



a peu o en bici

l Garraf





UNA
CAMpanyA
TÍPICAMENT
EMPORDANESA

LA GAROINADA DE PALAFRUGELL

La Garoinada és una de les campanyes gastronòmiques de les comarques gironines més conegudes i de major tradició. Va néixer l'any 1992 i el seu producte principal són les garoines. Aquesta festivitats se celebra en ple hivern durant les minves de gener i fins al mes de març, quan el mar està tranquil i la garoina està en el seu millor moment.



La garoina és un dels fruits de mar més peculiars que existeixen. Conegut també com a garota o oriç, aquest producte té un sabor de mar, d'algues, de peix, de marisc... un gust únic que no es pot comparar amb res semblant i que o agrada molt, o no agrada gens.

ELS RESTAURANTS

- CENTRE FRATERNAL
- LA XICRA
- XADÓ
- EL BALCÓ DE CALELLA
- EL FAR
- JANI

- LA LLAGOSTA
- LLAFRANC
- TERRASSA TERRAMAR

Consulteu els menús a:

visitalafrugell.cat/cultura/esdeveniments/garoinada



La campanya, que aquest 2018 se celebra del 12 de gener al 25 de març, coincideix amb l'època en què l'oriç és més saborós.

El menú Garoinada, que cada edició canvia, aquest any consisteix en un entrant de garoines, un plat principal "Mar i muntanya" o bé un plat alternatiu, i unes postres a base de crema. Tot acompanyat d'aigua, vi del Celler Espelt de l'Empordà i cafès.

Amb la Garoinada Palafrugell pretén donar a conèixer la cuina de l'Empordanet a través d'aquest producte, alhora que aconseguir una fita molt important: descentralitzar el turisme.

Tot i que la campanya se celebra a ple hivern, cada any se serveixen uns 3.000 menús de la garoina.



Ajuntament de Palafrugell
Carrer de Cervantes, 16
17200 Palafrugell
972 30 28 04
www.lagaroinada.cat

SENDERISME

AL PALLARS JUSSÀ

Vine i emociona't!

La diversitat del Pallars Jussà, ric en patrimoni cultural, paisatgístic, geològic, paleontològic i natural, fa que el senderisme en aquest territori sigui una de les activitats més gratificants de les que es poden fer pel Pirineu. Ofereix un dels paisatges més diversos del país, des de l'alta muntanya dels pics a les valls més profundes de la vall de Manyanet i la Vall Fosca –la qual dona accés al parc nacional d'Aiguestortes–, fins a l'aire més mediterrani de la Conca de Tremp i el Montsec.

Els castells de frontera, el romànic, els pobles amb herència medieval, els rius, els estanys, els embassaments i tot un seguit de diferents elements sorprenents, podran ser descoberts i interpretats pel senderista mentre gaudeix dels racons del Pallars.

La creixent demanda d'activitats de lleure a l'aire lliure en general i del senderisme en particular, ha obtingut resposta per part de l'administració pública i de la cooperació pública-privada. S'han habilitat antics camins, s'han creat propostes turístiques de senderisme de diversos dies de durada i s'han dissenyat noves rutes amb criteris d'accessibilitat.

Seguint en la línia dels darrers anys, el Consell Comarcal del Pallars Jussà està promovent un seguit d'operacions per tal de realçar el patrimoni natural i cultural de la comarca, potenciant-ne així l'atractiu turístic i ampliant l'oferta de la xarxa Camins del Jussà que actualment compta amb 57 rutes i gairebé 400 km de senders.

Aquesta iniciativa que es desenvoluparà des d'ara fins a l'any 2020 compta amb un **pressupost d'1,2 MEUR** i s'inclou dins el pla estra-

tègic de desenvolupament econòmic comarcal fent èmfasi en la divulgació i aprofitament sostenible del patrimoni natural i cultural com a eina de dinamització turística i econòmica.

Una de les principals actuacions es durà a terme al municipi de Senterada, **senyalitzant els 10 elements megalític principals** que daten entre el 3300 aC i el 1500 aC amb l'objectiu de donar a conèixer el patrimoni d'aquesta part de la comarca. Seran en total uns **40 km de senders tematitzats**, amb distàncies i graus de dificultat diversos per a tot tipus d'usuaris, des del públic familiar fins al senderista més preparat.



Epicentre. Centre de Visitants del Pallars Jussà

Passeig del Vall, 13 · 25620 Tremp

973 65 34 70

epicentre@pallarsjussa.cat

www.pallarsjussa.net/ca/epicentre

La tematització de la xarxa de senders és un valor afegit molt valorat per turistes, senderistes i operadors turístics. És per aquest motiu que a Isona (l'antiga Aeso romana fundada al segle II aC) es crearà un **sender històric** d'aproximadament uns 2 km i que anirà **des de l'estació d'autobusos fins a la vila romana de Llorís**, on es farà visible una part d'aquest jaciment de més de 6.000 m².

A Tremp s'habilitarà un **sender natural d'1,5 km en el transcurs del barranc de la Font Vella** que resseguirà el curs de l'aigua fins al riu Noguera Pallaresa, creant un espai per a vianants que permeti gaudir d'aquest pulmó verd de la ciutat tot valoritzant elements patrimonials existents com el pont romànic de Sant Jaume o les antigues adoberies. Aquesta acció es complementa també amb una de recuperació ambiental del parc del Pinell situat a la mateixa ciutat.

A la vegada, l'àmplia oferta d'establiments de turisme rural, d'allotjaments turístics, d'empreses de restauració i d'activitats permeten planificar una estada inoblidable pel territori.



DAMUNT: Dolmen de la casa encantada
A L'ESQUERRA: Camí de Salàs a la Pobla de Segur

La iniciativa **Vine al Pallars, Viu el Jussà** ofereix activitats sortides guiades de senderisme amb les empreses adherides a la campanya (www.viujussa.cat).

El **Cinquè Llac** és una sorprenent travessa circular de senderisme de mitja muntanya, assequible a tot tipus d'aficionats, que transcorre pels peus del Parc Nacional d'Aigüestortes i Sant Maurici, a través d'un itinerari senyalitzat

d'uns 100 km i dividit en cinc etapes (www.elcinquellac.com).

Totes les propostes de senderisme actuals i futures les trobareu a la web turística de la comarca www.pallarsjussa.net.

Hi podreu seleccionar els itineraris per zones, la descripció detallada del camí a seguir, les fotografies i els tracks per descarregar-los al vostre GPS.

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'Aigüestortes amb telefèric, congosts de vertigen i un patrimoni impressionant... és el Pallars Jussà!

www.pallarsjussa.net

Coneix el Pallars Jussà
ara lleida
Departament de Lleida
Patrimoni de Turisme

LA PARADETA UNA MARIS

La Paradeta una marisqueria diferent a Barcelona i Sitges, el juliol del 1994 vam obrir a Barcelona, sota el nom Shellfish, la primera marisqueria self-service del grup; al barri de Sants, a prop de l'estació de trens. Aquesta marisqueria va ser l'inici de tot el que és avui el Grup La Paradeta.

Una nova aposta gastronòmica que oferia ja en aquell temps una experiència self-service única, l'agost del 2001 neix la marca La Paradeta que respecta el concepte de marisqueria self-service original i fa honor a la part central de la nostra experiència: la típica parada de peix i marisc d'un mercat.



QUERIA DIFERENT

La benvinguda als nostres restaurants és igual en tots els nostres establiments: una parada de peix i marisc perquè el client triï la seva opció preferida. Les obertures posteriors als barris del Born i Sagrada Família van consolidar la marca a la ciutat.

El febrer del 2007 mes de Carnaval, obre les seves portes la primera Paradeta fora de la ciutat de Barcelona; a Sitges. Situada al centre de vianants de la ciutat, al carrer Sant Pere, 24, aquesta petita i acollidora marisqueria ofereix als locals i turistes una experiència única en peix i marisc; molt a prop de les seves



famoses platges. Posteriorment, aquest mateix any, es va obrir una nova localització a Barcelona, La Paradeta Meridiana.

El setembre de 2015 va ser el mes d'obertura d'una Paradeta única, més gran i més a prop d'un dels punts de pas principals de la ciutat: el Passeig de Gràcia. Situada a Consell de Cent 318, a pocs metres de la Casa Batlló, aquesta Paradeta destaca per un disseny innovador i major capacitat, amb un menjador de fins a 500m².

Finalment el juliol del 2016 s'obre als peus de Montjuïc, al Poble-sec, una nova Paradeta: La Paradeta Paral·lel. Aquest és el setè establiment del grup, situat en un dels barris emergents de la ciutat, conegut per la seva gran oferta d'oci i teatres i proper a la Rambla.

Després de tants anys molta gent va passar i passa per La Paradeta, ara només queda que gaudeixis tu.



167^a FIRA DE LA CANDELERERA

MOLINS DE REI

La Fira de la Candelera de Molins de Rei, que té lloc els dies 2, 3 i 4 de febrer, és un esdeveniment de referència que, un cop de setmana a l'any, atrau més de 300.000 visitants d'arreu de Catalunya. Durant 167 anys, la Fira ha ajudat Molins de Rei a créixer fins que s'ha convertit en una vila emprenedora i de comerç. La Fira de la Candelera engloba moltes i diverses activitats i sectors, que van des de fires de l'automòbil, de planter, de jardineria i gastronòmica, fins a la de vins i la d'artesans, entre moltes altres. Per això, la Fira de la Candelera ha estat declarada Festa Tradicional d'Interès Nacional per la Generalitat de Catalunya i ha guanyat diversos premis i reconeixements.

HISTÒRIA

Els inicis de la Fira de la Candelera es remunten fa 167 anys. Originalment era una fira d'agricultura, però al llarg de tot aquest temps ha anat incorporant diferents sectors i ha sabut adaptar-se als nous temps, combinant perfectament tradició i modernitat.



Fira de la Candelera
Tel. 93 680 03 70
candelera@molinsderei.cat
www.candelera.cat





A més, la Fira de la Candelera també aposta per la presentació i la participació de les diferents entitats de Molins de Rei, cosa que ha permès a la vila projectar-se a la resta de Catalunya i atraure un perfil de visitants més ampli, cosa que la fa apta per a tots els públics.

FIRA GASTRONÒMICA, DE DEGUSTACIÓ I DE VINS

La Fira Gastronòmica i la Fira de Vins són els sectors que més visitants reben. Ubicat entre el carrer del Molí i la plaça de la Llibertat, aquest espai disposa d'una àmplia quantitat de productes alimentaris molt variats i de gran qualitat i de parades d'artesanía d'alimentació. La Fira de Vins, a més, incorpora una zona de presentació dels productes, on es poden tastar. La proximitat i la confiança entre venedors i visitants i la possibilitat de degustar els productes que s'ofereixen han fet d'aquest sector un dels més importants i reconeguts de la Fira de

la Candelera.

LA CORADELLA, UN PLAT TRADICIONAL

La coradella és un plat que s'ha mantingut intacte des dels inicis de la Fira de la Candelera. Es tracta d'un estofat tradicional de Molins de Rei elaborat amb menuts de xai que s'oferia als traginers que venien els seus productes a la Fira. Acompanyada amb vi i amb pa, la coradella els proporcionava les calories necessàries per continuar amb les seves dures jornades de treball. Actualment, la coradella és un plat que disposa de gran èxit entre els visitants de la Fira de la Candelera. És per això que molts establiments de Molins de Rei ofereixen aquest menjar únic i que cada any es fa un concurs entre els restaurants de la vila. En aquesta edició es presentarà per primera vegada l'embotit de coradella, que li proporciona una textura més amena i que ofereix una



gran varietat d'opcions.

COM ARRIBAR-HI?

La Fira de la Candelera és un esdeveniment que ocupa gran part del centre de Molins de Rei durant els dies 2, 3 i 4 de febrer. És per això que la millor opció per visitar-la és utilitzar el transport públic, que té parada a 5 minuts de la Fira. Es pot utilitzar o bé BUS, amb les companyies Autocorb, S.A., que segueix la ruta Barcelona - Molins de Rei - Corbera de Llobregat; Autos Castellbisbal, S.A, que fa el recorregut Barcelona - Rubí - Castellbisbal - El Papiol - Molins de Rei - Barcelona; i Soler i Sauret, S.A, amb les línies L50, L57, L60, L61, L62, L64, L65, L68, L71, 567, N41, N50 i N52. Una altra opció són les línies R1



EUROPA CUP FINALS
ANDORRA 2018
SOLDEU/EL TARTER
XGRANDVALIRA

DEL 12 AL 18 DE MARÇ DE 2018



#GrandCompetitionDay

Patrocinadors



Organització



www.grandvalira.com

PUIGCERDÀ PREPARA LA 23a EDICIÓ DE LA FESTA DEL TRINXAT

DISSABTE 24 DE FEBRER

Un any més, el pavelló poliesportiu de Puigcerdà s'engalanarà per donar cabuda a un miler de comensals provinents principalment de Puigcerdà, la Cerdanya, Catalunya, França i Andorra amb motiu de la 23a Festa del Trinxat, que tindrà lloc el proper dissabte 24 de febrer.

La Festa del Trinxat, la principal mostra gastronòmica de la comarca i una cita obligada pels amants de la cuina cerdana, ha esdevingut una trobada multitudinària al cor de l'hivern, amb un sopar de gala que serveix d'aparador de la gastronomia local, amb el seu plat més reconegut –el trinxat– com a protagonista, i per posar en valor els productes de la terra. Per això aquests productes de Km 0 hi seran ben presents amb la col d'hivern al capdavant (col tocada pel fred), les trumfes (que és com s'anomenen les patates a la Cerdanya), els formatges, els embotits, la poma de muntanya i la vedella ecològica.

El sopar començarà a les 21h amb una degustació d'embotits i formatges del Pirineu. Per aquesta edició, el col·lectiu Cuina Pirinenca de Cerdanya ha volgut donar protagonisme en els aperitius a dos productes del territori, oferint un caneló trufat de rostit de vedella ecològica i un royal de foie amb poma de muntanya. El trinxat estarà cuinat pels restaurants de Puigcerdà i, a continuació, el col·lectiu de cuina oferirà un bacallà amb pinyons i fruita i



seca. Els encarregats de les postres –milfulles de nata i gerds– seran els pastissers locals.

Al llarg dels sopar hi haurà diferents espectacles d'entreteniment i la vetllada es clourà amb un ball a càrrec del grup Stress Band.

El preu de les entrades es manté igual que l'any passat (27,50€) i els tiquets es podran adquirir a l'Oficina de Turisme de Puigcerdà a partir del 29 de gener.

La Festa del Trinxat l'organitza l'Ajuntament de Puigcerdà i el Patronat Municipal de Turisme, amb la col·laboració imprescindible de l'associació Cuina Pirinenca de Cerdanya i de diversos restaurants, pastissers, proveïdors i establiments de Puigcerdà i comarca. El cartell anunciador de la festa d'enguany és obra de

l'artista local Llorenç Mira, molt vinculat des de sempre a l'àmbit turístic.

A banda del sopar, i com a novetat d'aquest any, tots els dijous del mes de febrer els diferents bars i restaurants del centre del poble, que al llarg de l'any ofereixen tapes els dijous al vespre ("pintxo pote"), afrontaran el repte de crear tapes amb els principals ingredients d'aquest plat tan reconegut.



Oficina de Turisme de Puigcerdà

Pl. Santa Maria

17520 Puigcerdà

972 880 542

www.puigcerda.cat

info@puigcerda.cat

turisme@puigcerda.cat

Del 23 al 25 de febrer, arriba la sisena edició de l'Olotx2 carregada d'oportunitats en estades, àpats i moltes activitats.

TORNA OLOTX2

LES RESERVES S'OBREN
EL DIMARTS 30 DE GENER
A WWW.OLOTX2.CAT

Després de l'èxit de les cinc primeres edicions, l'Ajuntament d'Olot en col·laboració amb Turisme Garrotxa, l'Associació d'Hostalatge de la Garrotxa i l'Associació de Comerciants d'Olot ha preparat la sisena edició de l'Olotx2 per tal de promoure la Garrotxa com a destí turístic tot l'any. El proper dimarts 30 de gener a la pàgina web s'obriran les reserves per a la campanya que fa una aposta molt important per oferir noves activitats.

La campanya manté l'essència de les darreres edicions per atraure visitants a la Garrotxa amb una proposta que valoritza l'oferta turística i comercial, l'objectiu és convertir la ciutat i la comarca durant aquell cap de setmana en un aparador d'activitats turístiques i gastronòmiques que es poden fer al llarg de TOT L'ANY.



6A EDICIÓ



Turisme Olot
Carrer Dr. Fàbregas, 6
17800 Olot
972 26 01 41
www.olotx2.cat

L'Olotx2 començarà el divendres 23 de febrer amb l'espectacle de "PEP PLAZA" (20.30 h al Teatre Principal) i s'allargarà fins al diumenge 25 amb el concert gratuït Viatjazz a Nova Orleans de la companyia Roger Canals (11.30 h a la plaça Major).

Durant tres dies, s'oferiran estades i places de restaurant que permetran gaudir dues persones al preu d'una. Visites guiades, entrada gratuïta als museus, passejades en burro i en poni i rutes en bicicleta, en cavall i carruatges o el comerç obert el diumenge al matí són algunes de les propostes de l'Olotx2, que també comptarà amb una oferta musical pels carrers de la ciutat el dissabte 24 de febrer a la tarda.

O O L O O T

**A OLOT, PAGA PER UN I GAUDEIX PER DOOS!
EL CAP DE SETMANA DEL 23, 24 I 25 DE FEBRER DE 2018**

ESPECTACLE DE PEP PLAZA
ESPECTACLE INFANTIL VIATJAZZ A NOVA ORLEANS
ACTUACIONS DE MÚSICA AL CENTRE D'OLOT
ENTRADA GRATUÏTA ALS MUSEUS
PASSEJADES AMB PONI I AMB BURRO
RUTES EN CAVALL I CARRUATGES
DIUMENGE MATÍ COMERÇ OBERT
VISITES GUIADES AL VOLCÀ CROSCAT I AL MONTSACOPA
I MODOLTES ACTIVITATS MÉS

HO VIURÀS EL DOOBLE

+INFO I RESERVES: WWW.OLOTX2.CAT

   @TURISMEOLOT #DESCOBREIXOLOT

MOBILITAT

EL CARRONER

100%ot
a GARROTXA

DINÀRIG

DEL CARRO



Girona

L'AVANGUARDIA

LA POBLA DE LILLET L'ESTACIÓ TRAIL DE L'ALT BERGUEDÀ I EL XALET DEL CATLLARÀS

L'Alt Berguedà tindrà la primera Estació Catalana de Trail integrada a la xarxa d'estacions francesa Stations de Trail.

Aquest projecte està integrat pels municipis de La Pobla de Lillet, Guardiola del Berguedà, Bagà i Sant Julià de Cerdanyola, amb el suport del Consell Comarcal del Berguedà.

Constarà de 21 rutes amb diversos nivells de dificultat que permetran recórrer més de 500 km per les muntanyes del Berguedà. Molts d'aquests recorreguts seran per l'extensa xarxa de camins de senderisme, que hi ha actualment.

Aquests recorreguts seran ideals tant per les persones que s'inicien al trailrunning, com per les més expertes i que volen millorar el seu rendiment.

Hi ha diferents elements que formen aquest projecte, recorreguts senyalitzats per córrer; bases de recepció i serveis pels corredors, com dutxes, vestidors, taquilles i eines de comunicació, com una pàgina web o aplicacions pel mòbil.

La creació d'aquesta Estació de Trail pretén tenir un impacte econòmic important en la zona.

Pot atraure i consolidar visitants de proximitat i al mateix temps atraure turisme internacional.



EL XALET DEL CATLLARÀS

El Xalet del Catllaràs, dissenyat pel genial arquitecte Antoni Gaudí l'any 1902, situat a la Serra del Catllaràs a 1.400 metres d'altitud, es vol convertir en un centre d'observació de la natura, amb un ampli ventall d'activitats.

Hi ha un projecte de restauració per recuperar l'edifici i un ambiciós Pla d'Usos.



Una sala de documentació sobre el que va ser l'activitat principal d'aquell moment, la mineria; un apartat sobre les obres de Gaudí a La Pobla; una sala polivalent i unes aules sostenibles que funcionin amb energies renovables, depuració d'aigües i estalvi energètic.

També esdevindrà un espai complementari de l'Estació de Trail de l'Alt Berguedà.

Actualment s'ha recuperat l'escala central i la següent fase consistirà en la rehabilitació de les façanes, la impermeabilització i aïllament de la coberta, la instal·lació de l'energia fotovoltaica i la depuració de les aigües.



Ajuntament La Pobla de Lillet
Plaça de l'Ajuntament, s/n
08696 La Pobla de Lillet
93 823 60 11
www.poblalillet.cat

L'Autèntica Calçotada i el millor tast de vins de la D.O. Tarragona, a Valls.

Gaudeixi d'una nit d'hotel amb habitació doble estàndard

Esmorzar bufet lliure

Accés lliure a la sauna, jacuzzi i gimnàs.

Visita i degustació de vins al Celler Mas Vicenç

Dinar l'Autèntica Calçotada per a dues persones al restaurant "Masia Del Pla".

154,50€ (Preu d'habitació doble per a dues persones).

Reserves al: Tel: + 34 977 60 80 90



HOTEL **H** CLASS
VALLS

www.hotelclassvalls.com



 mas
VICENÇ
celler

www.masvicens.com




masia del Pla
restaurant

www.masiadelpla.com



DUES JORNADES PER MARCAR AL CALENDARI AMB LA MOLINA

75 anys no es compleixen cada dia i La Molina n'és conscient. Per aquesta raó l'estació de la Cerdanya ha preparat un calendari a vessar d'activitats que arribarà al seu culminant el cap de setmana del 2 i 3 de març. La Molina no para i ens proposa grans plans en les pròximes setmanes.

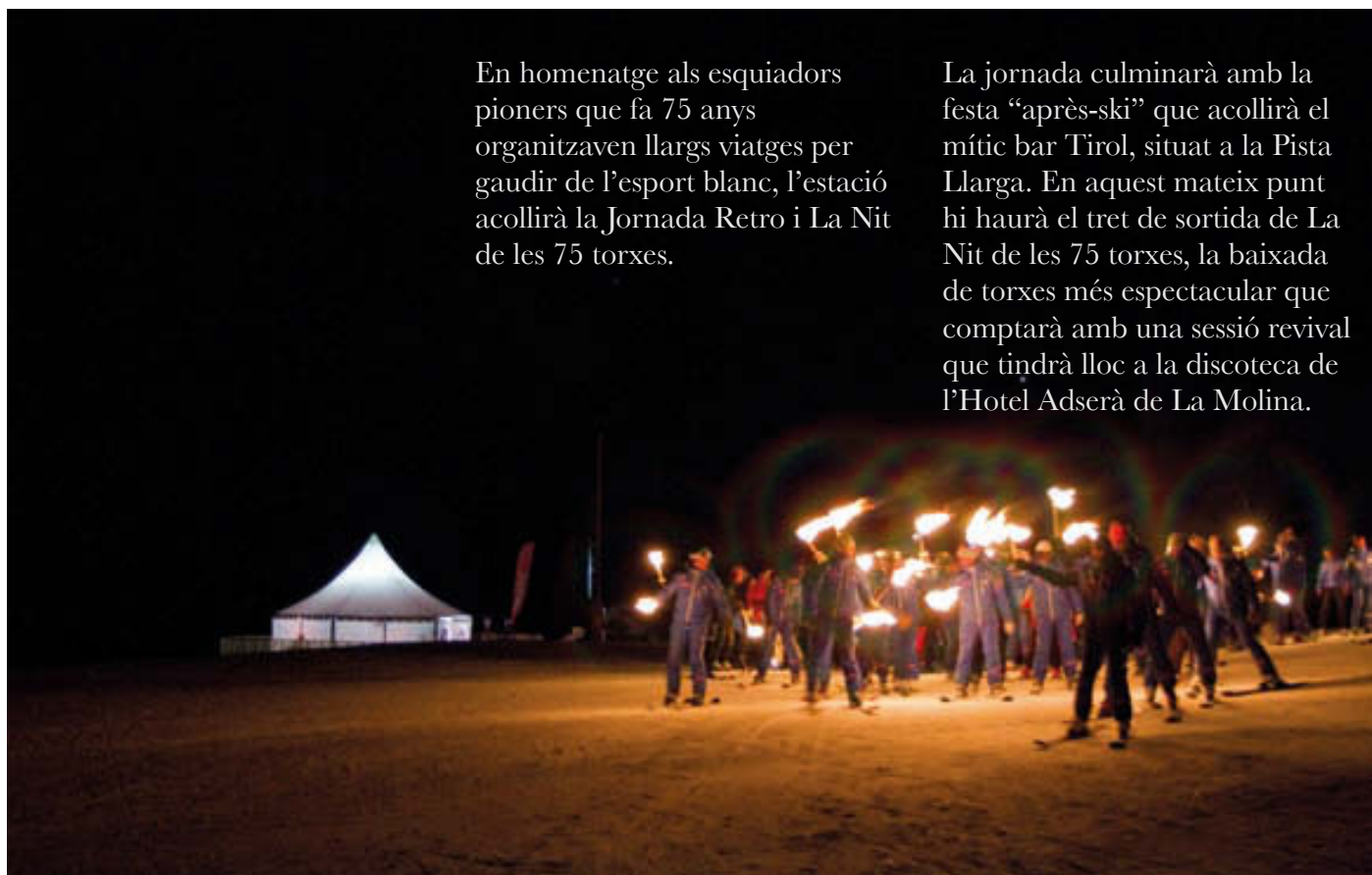
JORNADA RETRO PELS MÉS NOSTÀLGICS I NIT MÀGICA 17 de febrer

Si t'agrada l'estètica i la música retro, La Molina és el teu destí. El dissabte 17 de febrer arriba a l'estació un dels esdeveniments més especials del 75è aniversari de La Molina.

La Jornada Retro consistirà en tot un dia dedicat a l'esquí dels anys 40. Volen que els esquiadors es disfressin del més autèntic esquiador d'època o que s'apunti a la Retro Cursa. Una cursa d'esquí i snow d'estètica retro, inspirada en les curses d'esquí d'abans on ressuscitaran els cronos i els pals.

En homenatge als esquiadors pioners que fa 75 anys organitzaven llargs viatges per gaudir de l'esport blanc, l'estació acollirà la Jornada Retro i La Nit de les 75 torxes.

La jornada culminarà amb la festa "après-ski" que acollirà el mític bar Tirol, situat a la Pista Llarga. En aquest mateix punt hi haurà el tret de sortida de La Nit de les 75 torxes, la baixada de torxes més espectacular que comptarà amb una sessió revival que tindrà lloc a la discoteca de l'Hotel Adserà de La Molina.





**ESTIMA FEST
LA FESTA DEL
75È ANIVERSARI
2 i 3 de març**

El primer cap de setmana de març arriba l'Estima Fest, la festa del 75è aniversari de l'estació d'esquí i punt culminant d'una temporada de gala. Competició i celebracions aniran de la mà.

D'entre els actes principals destaca la Copa del Món de Snowboard Cross FIS.

Per la seva banda, el restaurant Niu de l'Àliga i el bar Costa Rasa celebraran el sopar especial del 75è Aniversari que estarà amenitzat amb música i que tancarà la festa amb un descens nocturn a la llum de la lluna plena.



La Molina
972 89 20 31
www.lamolina.cat



La festa continuarà el dissabte 3, amb la celebració de les finals de la Copa del Món de Snowboard Cross FIS i l'acte de lliurament de premis al sector dels Alabaus, a les 14.00 h. Però la festa no acaba aquí, hi ha gresca per estona. A les 16.30 h, a l'aparcament del Telecabina de La Molina, arrancarà el concert d'Itaca Band; mentre que a les 17.30 h serà el torn d'Els Amics de les Arts. A les 19.00 h començarà el castell de focs; que continuarà amb una sessió DJ, a les 19.10 h per als més noctàmbuls. Sense dubtes, el millor pla per celebrar el 75è aniversari.





Quan el fred i la neu tonyeixen les muntanyes i prats, cobreixen els camins i formen cascades de gel, a la Vall de Boí comença l'experiència pels amants de l'escalada en gel, les raquetes de neu, l'esquí alpí, l'esquí de muntanya, el freeride o esquí fora pista, l'alpinisme...

ESCALADA EN GEL

Cada hivern la màgia de la natura ens ofereix un regal diferent i efímer: el gel, rius i salts d'aigua gelats que formen meravelloses cascades.

La combinació de neu, aigua, calor, fred i la configuració geogràfica de la Vall de Boí són la fórmula perfecta per a la creació de les més de 160 cascades (entre cascades i variants), escenari de gaudi pels amants de l'escalada.



Les cascades als voltants de l'embassament de Cavallers són aptes per a tots els nivells tot i que als cims més alts s'hi troben alguns corredors de neu i gel de força prestigi. Actualment és la zona dels Pirineus amb més quantitat i varietat d'itineraris.



Podem escalar per iniciar-nos o fer itineraris d'alta dificultat tant en gel com en terreny mixt.



Oficina de turisme de la Vall de Boí

Passeig de Sant Feliu, 43

25527 Barruera

973 69 40 00

www.vallboi.cat

LA VALL DE BOÍ UN PARADÍS DE NEU I GEL



ESQUI ALPÍ A BOI TAÜLL

Tant pels esquiadors com pels debutants a la Vall de Boí trobaràs el que busques. L'estació de Boí Taüll ofereix la zona esquiabile més alta dels Pirineus catalans amb la cota mínima a 2.020 m. (Pla de Vaques) i la màxima a 2.751 m. (Puig Falcó), està orientada al nord, fet que dona una neu d'excel·lent qualitat. Disposa de 550 ha esquiabls amb 45 km de pistes de diferent dificultat, un snowpark amb 5 zones de diferents nivells i un transport de retorn a l'estació pels amants del freeride.

RAQUETES DE NEU

Quan la mobilitat per la muntanya es redueix, les raquetes de neu ens permeten caminar per la neu profunda i fresca de l'hivern sense enfonsar-nos, descobrint així de manera segura i divertida els racons de la Vall de Boí, ja sigui pels itineraris senyalitzats: El Circuit del Pilaret del Pla de Durro o La pujada al pic de la Pala de Ginebrell o fent qualsevol dels cims i camins de la Vall de Boí, sigui pel nostre compte o amb les empreses de la vall que ens acompanyen, ens ajuden a interpretar el territori i a gaudir de l'experiència.

FREE RIDE

ESQUÍ DE MUNTANYA

Per als amants de l'esquí més autèntic, els que busquen arribar als cims i fer baixades per llocs no trepitjats, on s'acumula la neu i cada gir és un repte, la Vall de Boí ofereix un conjunt de Valls i serralades que la neu fa que tinguin salts i obstacles en un entorn incomparable



PISTA DE GEL

També els patins es poden fer a servir a la Vall de Boí, una pista de gel instal·lada al Pla de l'Ermita ens permet lliscar i divertir-nos en família o amics passant una bona tarda postesquí.

RECORDEU!

A la muntanya vés-hi segur, a la Vall de Boí hi ha empreses de guiatge i activitats que us faran gaudir de la vall, consulteu-les al web www.vallboi.cat

VALL DE RIBES ESPORT I NATURA

La Vall de Ribes és l'escenari idoni per a la pràctica de l'esport en plena natura. estem immersos en plena temporada i amb molt bones condicions per la pràctica dels esports d'hivern. Les últimes nevades ofereixen la possibilitat de practicar esquí alpí, de muntanya o raquetes amb una neu excel·lent.

L'empresa Ski & Mountain ofereix el millor assessorament als esportistes així com els serveis de lloguer i venda de material i de guies.

Fotos: Pep Ubach



PUBLICITAT

S & M

SKI & MOUNTAIN

- **LLOGUER I VENDA DE MATERIAL PER:**

- Ski alpí
- Ski de muntanya
- Raquetes
- Alpinisme
- Via ferrada

- **SERVEI DE GUIES**

***Aprofita les
nostres ofertes!
Encara queden molts dies
per gaudir de material nou.***



C/ Pedrera, 1
(N-260, Km 130)
17534 Ribes de Freser
www.skimountain.net
Tel. 972 727 339



Vols esquiar?

Fes-ho amb TEISA!!

Pel preu del forfet, tens el transport fins a peu de pistes!

GIRONA-BANYOLES-OLOT-CAMPRODON-VALLTER 2000

Dissabtes, diumenges i festius dels mesos de gener, febrer i març (temporada d'esquí Vallter 2000)

Girona	Estació d'Autobusos (c/ Piere Vilar, 3)	7:00
Banyoles	Banyoles Centre (Av. Països Catalans, 23)	7:20
Besalú	Centre (Av. President Companys, 10)	7:30
Olot	Estació d'Autobusos (c/ Bisbe Lorenzana, 20)	7:50
Sant Pau S.	Centre (Av. de la Vall, 36)	8:10
Camprodon	Estació d'Autobusos (c/ de la Vila s/n)	8:20
Llanars	Centre (c/ Catalunya, s/n)	8:25
Vilallonga	Centre (c/ Catalunya, 17)	8:30
Vilallonga	Trencant de Tegurà (trencant GIV-5264)	8:35
Setcases	Rotonda de l'entrada (c/ Vilallonga a la rotonda)	8:40
Vallter 2000	Estació d'Esquí	9:00

Vallter 2000	Estació d'Esquí	16:00
Setcases	Rotonda de l'entrada (c/ Vilallonga a la rotonda)	16:20
Vilallonga	Trencant de Tegurà (trencant GIV-5264)	16:25
Vilallonga	Centre (c/ Catalunya, 17)	16:30
Llanars	Centre (c/ Catalunya, s/n)	16:35
Camprodon	Estació d'Autobusos (c/ de la Vila, s/n)	16:40
Sant Pau S.	Centre (Av. de la Vall, 36)	16:50
Olot	Estació d'Autobusos (c/ Bisbe Lorenzana, 20)	17:10
Besalú	Centre (Av. President Companys, 10)	17:30
Banyoles	Centre (Av. Països Catalans, 23)	17:40
Girona	Estació d'Autobusos (c/ Piere Vilar, 3)	18:00

VALLTER 2000



TARIFES TEMPORADA 2018

	VALLTER 2000			
	BUS		BUS+FORFET	
	bitllet senzill	Anada + Tornada	adult	nen
Girona	13,60€	27,20€	45,00€	40,00€
Banyoles	11,95€	23,90€	45,00€	36,00€
Besalú	10,20€	20,40€	40,00€	33,00€
Olot	7,40€	14,80€	40,00€	30,00€
Sant Pau S.	4,00€	8,00€	25,00€	20,00€
Camprodon	3,25€	6,50€	25,00€	20,00€
Llanars	2,75€	5,50€	25,00€	18,00€
Vilallonga de Ter	2,35€	4,70€	25,00€	18,00€
Tegurà	2,10€	4,20€	25,00€	18,00€
Setcases	1,60€	3,20€	25,00€	15,00€

Més Informació i reserves a:

Girona: 972 20 48 68

Venda Anticipada al web:
www.teisa-bus.com

- ▶ **NOTA IMPORTANT:** La venda anticipada garanteix la plaça. En cas d'accedir directament al bus, es garantirà la plaça fins les disponibles. Els serveis de reforç sense venda anticipada es troben subjectes a la disponibilitat.
- ▶ **A + T:** Tarifa anada i tornada el mateix dia.
Nen: Tarifa per a nens de 7 a 14 anys (inclosos).
- ▶ Aquests horaris es troben subjectes a les condicions climatològiques i de trànsit.



Grup FGC



TEISA 1920



Centre d'Observació de l'Univers
El millor cel de Catalunya



Gaudeix
del planetari open 3D
i de l'observatori-aula
Únics al món

PARC ASTRONÒMIC MONTSEC

Camí del Coll d'Ares, s/n. 25691 Àger
info@parcastronomic.cat
www.parcastronomic.cat



VENDA D'ENTRADES A:
www.parcastronomic.cat



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

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

PARC ANIMALIER DES ANGLES

AL CAPCIR



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 ÓS BRU**



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

DIFERÈNCIA ENTRE LA GRIP I EL

La grip és una malaltia infecciosa causada pels virus d'Influència A i B.

És altament contagiosa. La font principal de transmissió és la via aèria, mitjançant les gotetes que originem al parlar, tossir o esternudar, i que arriben a una persona sana que tenim a prop, a menys d'un metre. També, encara que de manera menys freqüent, es pot transmetre per contacte directe, per exemple en donar-nos la mà, o tocar una superfície que conté el virus, i posteriorment tocar-nos la boca o nas amb la mà contaminada.

La temporada típica de la grip és l'època d'hivern, habitualment entre novembre i abril, però pot variar.

SÍMPTOMES

- Febre, sovint d'inici brusc, i d'alt grau (més de 38° mesura a la boca).
- Mal de cap i dolors musculars generalitzats.
- Congestió nasal, mucositat i esternuts.
- Tos seca i mal de coll, molèsties al pit en tossir.

Les persones afectades de grip poden tenir febre, de 2 a 5 dies, i símptomes similars als del refredat comú, però tendeixen a durar més temps, prop d'una setmana. També, després de la grip, solen quedar símptomes de cansament i debilitat des de dies fins a unes setmanes.

COMPLICACIONS

Les complicacions més freqüents solen ser:

- Otitis mitjana.
- Sinusitis.
- Pneumònia. És la complicació més

greu, però la menys freqüent.

QUINES PERSONES SÓN MÉS SUSCEPTIBLES DE PATIR COMPLICACIONS?

Nens menors de 5 anys (especialment menors de 2 anys), adults majors de 65 anys i persones afectades de certes malalties com malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), asma, malalties cardíaques, diabètics mal controlats, pacients immunodeprimits (VIH, transplantats, etc.).

QUÈ PUC FER PER A MILLORAR ELS SÍMPTOMES?

- Repòs relatiu, sobretot si tinc símptomes severos.
- Beure abundants líquids. És important evitar el consum d'alcohol i tabac.
- Tractament simptomàtic per a la febre, dolors musculars tipus paracetamol, ibuprofèn (si no és al·lèrgic).
- Rentats nasals freqüents amb solució salina.
- Els nens i adolescents no han de prendre aspirina (podria provocar una síndrome rara i greu que s'anomena Síndrome de Reye).
- La grip és una malaltia produïda per virus. Així doncs, els antibiòtics no milloren els símptomes ni escurcen la durada d'aquesta malaltia.

QUAN CAL BUSCAR ATENCIÓ MÈDICA?

Si presenta:

- Dificultat per respirar.

LA GRIP

- Vòmits que impedeixin l'alimentació, prendre líquids i / o tractament.
- Signes d'hipotensió o deshidratació (com ara marejar-se a l'incorporar-se bruscament o posar-se dempeus) o orina concentrada i poca quantitat.

PREVENCIÓ

La principal prevenció és vacunar-se abans que s'iniciï la temporada de la grip. Els virus de la grip muten molt freqüentment pel que recomanem vacunació anual.

A més, durant l'època de grip, com a mesures generals:

- Eviti llançar els mocs / saliva quan tossi. Per a això s'ha de cobrir el nas i boca al tossir. Si és possible, faci-ho amb mocadors d'un sol ús i llenci'ls immediatament. Si no compta amb ells, tapis amb la part flexora del colze. No es tapi amb les mans, ja que amb les mans contaminades tocarem a persones i objectes.
- Rentat de mans freqüent amb aigua i sabó, o fer servir les solucions per a higiene de mans que contenen alcohol. Utilitzi aquestes mesures tingui o no la malaltia, sobretot si tenim a càrrec una persona amb grip. I eviti tocar-se els ulls, nas i boca si hi ha hagut risc de contacte amb superfícies o persones amb el virus.
- Evitar, en la mesura possible, contacte amb gent malalta de grip, i si està malalt també, eviti el contacte amb altres persones i estigui a casa fins 24 hores després que desaparegui la febre.

CONSTIPAT



EL CONSTIPAT

tendeix a durar més de 72 hores.

• Tos, de vegades amb mocs, amb mal de coll, o amb molèsties al pit en tossir. La malaltia tendeix a durar de 3 a 7 dies, encara que en algunes persones pot arribar a durar 2 setmanes.

cen la durada de la malaltia.

• Tractament simptomàtic per a la febre, dolors musculars tipus paracetamol o ibuprofèn (si no és al·lèrgic).
• Rentats nasals freqüents amb solució salina.

COMPLICACIONS

Les complicacions més freqüents solen ser:

- Otitis mitjana.
- Sinusitis.
- Crisi d'asma.
- Bronquitis.
- Pneumònia, però menys freqüentment.

QUAN CAL BUSCAR ATENCIÓ MÈDICA?

Si presenta:

- Dificultat per respirar.
- Febre d'alt grau (més de 38°) sobretot si és precedida de calfreds.
- Tos que duri més de 2 setmanes.
- Vòmits que impedeixin l'alimentació, prendre líquids i / o tractament.

El constipat és una de les malalties més freqüents a Espanya i al món. És causat per un gran nombre de virus, sent els més freqüents els Rinovirus.

Podríem considerar-lo com un grup de malalties amb símptomes similars.

Una persona pot presentar aquesta malaltia diverses vegades a l'any, de vegades a continuació, a causa de contagi amb un virus diferent o una variant del mateix virus.

Igual que la grip, es tracta d'una malaltia contagiosa que es transmet de persona a persona mitjançant contacte amb les secrecions d'un infectat, per exemple en tossir, esternudar i / o tocar superfícies contaminades.

El refredat comú no té una temporada específica, no és causat pel fred, encara que alguns virus són més freqüents en la temporada d'hivern.

SÍMPTOMES

- Malestar general.
- Congestió nasal, esternuts.
- Febre, normalment de baix grau i no

QUINES PERSONES SÓN MÉS SUSCEPTIBLES DE PATIR COMPLICACIONS?

Nens menors de 5 anys (especialment menors de 2 anys), adults majors de 65 anys i persones afectades de certes malalties com malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), asma, malalties cardíaques, diabètics mal controlats, pacients immunodeprimits (VIH, trasplantats, etc.).

QUÈ PUC FER PER A MILLORAR ELS SÍMPTOMES?

• El tractament és principalment simptomàtic, amb fàrmacs que es poden comprar a les farmàcies sense prescripció. Recordar que aquests tractaments milloren els símptomes però no escur-

PREVENCIÓ

La prevenció principal s'ha de realitzar mitjançant el rentat de mans freqüent amb aigua i sabó. També pot usar les solucions per a higiene de mans que contenen alcohol. Aquestes mesures s'han de prendre tingui o no la malaltia. S'ha de tenir en compte que alguns virus poden sobreviure unes hores en superfícies tipus taules, manetes de les portes, etc.

- Cobrir-se el nas i boca al tossir amb mocadors d'un sol ús si és possible, llençar-los immediatament. Si no compta amb ells hauria de tossir / esternudar a la part flexora del colze per evitar llançar els seus mocs / saliva i no contaminar-se les mans.
- Evitar tocar-se els ulls, nas i boca.

CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

Cirurgia sense llistes d'espera per molt menys del que s'imagina

www.clinicadiagonal.com
T. 902 883 355



CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

C/ Sant Mateu, 24-26.
Esplugues de Llobregat, 08950 Barcelona

www.clinicadiagonal.com

Telèfons: 902 883 355 / 932 053 213

Coordenades GPS: 41° 22' 42" N / 2° 05' 50" E



A 10 km de puigcerdà i a 5 km de Llivia
Cerdanya Francesa a 1.300 m d'alçada

VENDA I LLOGUER
Parcel·les de 240 a 330 m²
2, 3 i 4 habitacions
Totalment equipades
De 55.000 a 175.000€
IVA inclòs, sense despeses de notari

DE XALETES DE FUSTA

2 Parcs Residencials

LE VEDRIGNANS



EL PASTURAL

Route de Vedrignans. 66800 Saillagouse

Route de Puigmal. 66800 Err

UNA DESTINACIÓ PRIVILEGIADA PERQUÈ PASSEU UNES BONES VACANCES TOT L'ANY

Obert i vigilat tot l'any

EN LLOGUER O EN VENDA

Situat al centre de la Cerdanya francesa i del parc regional dels Pirineus catalans. Prop de Puigcerdà, Font Romeu, Puigmal, Eina, Porté Puymorens, Les Angles, La Molina, Masella. Destinació privilegiada on passar les vostres vacances durant tot l'any.

La tranquil·litat inspira el respecte pel medi ambient. Propera als banys d'aigua calenta de Llo i el parc aquàtic d'Err, us hi esperen extraordinàries passejades per la Vall del Segre i del Puigmal.

Podeu llogar o Comprar xalets equipats per a 4, 6 i 8 persones.

La qualitat dels serveis i el respecte pel medi ambient són els nostres imperatius. A 300 m de les botigues.



LLOGUER DE XALETES EQUIPATS - TARIFES

PREUS DE LLOGUER DE XALETES en Euros (sense consum elèctric)

Setmanes Caps de setmana Nits ----- Tarifes vàlides del 02/12/2017 al 01/12/2018	Temporada Alta			Mitja temporada			Temporada Baixa		
	30-12-17 al 08-01-18 17-02-18 al 03-03-18 14-07-18 al 25-08-18			02-12-17 al 30-12-17 08-01-18 al 17-02-18 03-03-18 al 28-04-18 30-06-18 al 14-07-18 25-08-18 al 15-09-18			28-04-18 al 30-06-18 15-09-18 al 01-12-18		
Promoció -10% Per a una estada de 3 setmanes	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim		La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim		La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	
		Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit		Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit		Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit
Xalets proposat al parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse									
Genet 2 Adults + 2 Nens	535 €	105 €	80 €	390 €	75 €	55 €	330 €	65 €	45 €
Lupin 2 Adults + 4 Nens	585 €	115 €	85 €	440 €	85 €	60 €	350 €	70 €	50 €
Lupin Supérieur 4 Adults + 2 Nens	750 €	150 €	105 €	600 €	120 €	90 €	460 €	90 €	70 €
Xalets proposat parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse i a ERR									
Gentiane 6 Adults + 2 Nens	915 €	185 €	130 €	770 €	155 €	110 €	580 €	115 €	85 €
Eifelweiss 8 persones	990 €	195 €	145 €	845 €	170 €	120 €	650 €	130 €	95 €
Xalets proposat parc residencial situat a ERR									
Jasmin 2 Adults + 3 Nens	620 €	120 €	85 €	450 €	90 €	65 €	390 €	80 €	60 €
Angélique 4 Adults + 3 Nens	808 €	160 €	115 €	660 €	130 €	95 €	550 €	110 €	80 €
Durant les vacances escolars: lloguer de la "setmana" només.									

Suplements a tenir en compte

Electricitat: 0,28 € el kW

Taxa comunal: +18 anys, 0,25 € / dia

Animals: 5 € / dia. Animals acceptats 1 gros o 2 petits

Serveis opcional

fitxa rentadora : 5,00 € - fitxa assecadora : 5,00 €

Servei de neteja: 40 € o 50 €

lloguer de llençols / setmana 10 € (segons disponibilitat)

A saber

Inclòs : Pàrquing per a 2 vehicles i consum d'aigua

No inclòs: Llençols (obligatori), tovalloles i productes de neteja

Equipament : cuina equipada, vaixela completa, mantes, sanitaris, TV, terrassa, jardí, barbacoa comunitària en el parc. Connexió Internet Wifi disponible.

Forma de pagament : xecs, efectiu i targetes de crèdit.

Informació vàlida excepte errors d'impressió.



Tel. (00 33) 468 04 04 79 Fax: (00 33) 468 04 06 89
levedrignans66@orange.fr www.levedrignans.com



Visita el nostre Buffet Lliure de dilluns a divendres al migdia per 9 €

Excepte festius.

Divendres nit: 15 €

Dissabte nit: 18 € més ball i DJ

Diumenge migdia: 18 €

Tria entre la nostra infinitat de plats i gaudeix de les nostres gustoses elaboracions a la brasa, guisats, arrossos, amanides i molt més.

Més de 40 varietats de plats, inclòs safates de graellades brasa.

Composició de les graellades: porc, vedella, galtes, xurrasco, botifarra, xoriço, pollastre, conill i pa torrat amb tomàquet.

Els caps de setmana, degusta les nostres carns i peixos a la brasa a la Super Barbacoa del San Marino!

Oferta especial graellada de carn 15 €

Botifarra de Calaf, xai, pollastre, conill, xoriço crioll, patata al caliu, tomàquet provençal i xampinyó.

A més tens per escollir a la brasa: garrí, mitjana de carn gallega, xurrasco, besuc, rèmol i molt més...

Vine a degustar-ho!

Coneix la veritable essència de la cuina tradicional a través de les nostres exquisides elaboracions realitzades en el millor forn de llenya de tot Barcelona.

Prova el nostre deliciós garrí, la cuixa de llet, la vedella gallega o la nostra gran varietat de carns a la brasa. Al nostre Asador ens encarreguem que visquis una jornada gastronòmica inoblidable.

Gaudeix provant alguna de les nostres especialitats i també de l'autèntica gastronomia catalana.

Visita el nostre web i no et perdis cap detall de les nostres últimes elaboracions.

Vine a celebrar el teu esdeveniment amb nosaltres!

A l'Asador San Marino disposem d'un ampli equip de treballadors encarregats de fer que la teva celebració sigui el dia més especial de la teva vida.

Digues adéu a les preocupacions!

Nosaltres ens encarreguem de tot. Organitzem comunions, batejos, menjars d'empresa, aniversaris i comiats de solters amb ball inclòs! Truca'ns ara i consulta el teu pressupost sense cap compromís.

Tenim una àmplia carta de menús i begudes perfectes perquè tan tu com els teus convidats gaudiu d'una jornada inoblidable.

Contacta amb nosaltres, reserva ara el nostre ampli saló i informa't del nostre exclusiu servei de ball.

A l'Asador San Marino aconseguiràs convertir-te en el millor amfitrió.

Consulta'ns! Disposem d'una àmplia varietat de menús tancats per a esdeveniments, dissenyats per satisfer el paladar dels més exigents i una exquisida carta amb tot tipus d'elaboracions.

Ens agradaria poder comptar amb la vostra companyia!



A l'Asador San Marino pots gaudir de tres seccions diferents, segons el que et vingui de gust:

1a Secció: Buffet Lliure, amb més de 40 plats, on poder escollir (paella, pasta, amanides, guisats, postres...).

2a Secció: GRAELLADA GEGANT, on pots degustar graellades de carn, graellades de verdures i amanides variades.

3a Secció: SERVEI A LA CARTA, on pots triar entre les nostres especialitats:

- **Cochinillo al forn.**
- **Chuletón**
- **Rabo de toro**
- **Paella**
- **Arròs amb llamàntol**
- **Rèmol, besuc...**
- **Amanides i postres especials**



A l'Asador San Marino aparcar no és un problema. Cuidem i vigilem el teu cotxe. **Aparcament gratuït.**

Ens trobem en una molt bona ubicació, a un pas de l'autopista A-2 / AP-7 / B-23, al Polígon Industrial del Pla de Sant Feliu de Llobregat.

Horaris:
De dilluns a dijous: de 6 a 20 hores.
Divendres: de 6 a 2.30 h de la matinada.
Dissabtes: de 7.30 a 17 h i de 20 a 2.30 h de la matinada.
Diumenges: de 10 a 17 h.

RESTAURANT ASADOR SAN MARINO:

C. Sant Josep, 161-167
08980 Sant Feliu de Llobregat
Reserves: 93 666 00 58

LA VIA ROMANA I

UNA PASSEJADA PER LA HISTÒRIA DE SANT PAU DE SEGÚRIES



Les primeres referències escrites sobre la història de l'antiga via romana del Capsacosta daten del segle XVII, parlant de l'arranjament i conservació d'aquest mil·lenari camí.

Des de l'origen de la via, de ben segur, que també si feren feines de millora, l'erosió per fenòmens meteorològics obligaven a un regular manteniment.

És molt possible que fossin els devastadors terratrèmols dels anys 1427 i 1428, els que provoquessin els desperfectes més importants, quedant molt malmesa en diferents punts i en un estat força precari que pràcticament s'estendria per espai de més de dos-cents anys, sent practicable només per a cavalcadures i a peu.

Tot i això el camí continuà sent encara la principal via de comunicació entre Olot i Camprodon i lògicament petites reparacions segur que s'hi feren.

Fins no fa pas massa anys, era el camí més curt per anar de la Vall de Camprodon fins a la Garrotxa i era utilitzat per la gent que treballava els camps, i per tots els que anaven als diferents mercats, com a via de càrrega i de tragners.

La via romana del Capsacosta havia estat l'única via de pas existent entre l'Empordà i els Pirineus. Segons sembla, podria tractar-se d'un brançal secundari de la Via Augusta, que cobria el trajecte entre Besalú i Coll d'Ares. L'únic tram conservat transcorre entre Sant Pau i la Vall de Bianya. Amb una longitud de 8 km, l'any 2015 va ser declarat Bé Cultural d'Interès Nacional.

Hi ha diverses parts de la calçada a on encara és ben apreciable la forma de construcció, els trenca-aigües, i la manera de fer el traçat per tal de guanyar el desnivell.



Ajuntament de Sant Pau de Segúries
c. Guàrdia, 11
17864 Sant Pau de Segúries
972 747 005
ajuntament@santpauseguries.cat
www.santpauseguries.cat

EL PONT MEDIEVAL

Sant Pau de Segúries posa al descobert els vestigis d'un port medieval de gran interès històric i arqueològic. Aquest pont, conegut popularment com el Pont vell de la Rovira, representa un dels valors més interessants en el patrimoni de Sant Pau juntament amb la coneguda Via romana. Segons es desprèn dels estudis històrics el pont creava el riu Ter, el camí ral que conduïa a Camprodon i a l'estratègica frontera de Coll d'Ares, per una banda i per l'altra cap a Olot i Girona. Aquesta via de comunicació havia estat l'hereva de la mil·lenària via romana.

Des de l'any 2015, l'ajuntament ha impulsat un pla de descoberta de les restes i un estudi per aprofundir en les característiques i valors d'aquesta troballa. Aquests estudis estan dirigits per l'arqueòleg i historiador, Joan Llinàs, amb la intervenció de l'empresa Atri Cultura i Patrimoni, a més de la col·laboració de diferents estudiosos del municipi i de la vall de Camprodon.

El pont data del segle XIV i es considera com una obra arquitectònica de gran qualitat tant pel que fa a l'estructura com per la qualitat constructiva on els materials utilitzats. Els estudis de l'arqueòleg Joan Llinàs exposen que el pont està bastit amb pedra i morter de calç amb una obra vista feta de carreus de pedra calcària ben treballats, escairats i disposats formant filades regulars.



L'ajuntament té previst de continuar en les obres de restauració de la zona i fer els estudis adequats per realçar aquest element medieval que passa a augmentar el patrimoni del municipi. Sant Pau ha estat al llarg de la

història un enclavament determinant en les comunicacions de la península Ibèrica amb Europa. Visitar el pont medieval, és una passejada per la història i que serveix per comprovar els valors patrimonials de Sant Pau de Segúries.



Fotos: Joan Llinàs i Jacint Lapiedra



Hostal Restaurant
**EL QUINTÀ
LES PLANES**



Un bon menjar és un ingredient essencial per gaudir d'unes bones vacances i la Vall de Camprodon, és famosa en oferir alguns dels millors productes i aliments naturals de la comarca.

El **restaurant Les Planes** ofereix cuina tradicional d'alta muntanya, basada en productes del país com el xai, la vedella o les patates; la caça del senglar i el toc enriquidor dels bolets de temporada com els moixernons, els rovellons, els rossinyols, els cama-secs o els fredolics. Embotits de porc, formatges i les truites de riu.

L'Hostal El Quintà és un petit allotjament amb 12 habitacions, situat al costat mateix del Restaurant Les Planes al veïnat d'Espinavell, dins el terme municipal de Molló.

Als peus del Costabona, un dels cims més alts i emblemàtics del Ripollès, i envoltat de muntanyes, prats i rius

l'Hostal El Quintà és el lloc ideal per desconnectar de la vida rutinària, o simplement descansar i gaudir de la tranquil·litat d'aquestes terres idíl·liques.

La privilegiada situació de l'establiment permet i facilita l'accés a un gran ventall de possibilitats relacionades amb el turisme actiu i de gran nombre d'esports d'aventura. Es caracteritza pel tracte familiar amb el qual atenen als clients.

Les Planes
17868 ESPINAVELL - MOLLÓ
Telèfon 972 74 13 74 - 626564143
lesplanes.elquinta@gmail.com



TEMPORADA
de música i dansa
d'Andorra la Vella
MoraBanc

2018



Ailey II

THE NEXT GENERATION OF DANCE

Troy Powell. Director Artístic.

Dijous 1 de febrer | 20 h



Khatia Buniatishvili

Una estrella al piano

Dimarts 13 de febrer | 20 h



Virtuosos de la Filharmònica de Berlín

Centenari Leonard Bernstein

Diumenge 4 de març | 18 h



Javier Camarena

L'excel·lència de la lírica

Dimarts 24 d'abril | 20 h

www.temporadamorabanc.com

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

• Departament de Cultura
del Comú d'Andorra
la Vella a "La Uiacuna"


• Oficina de Turisme,
Andorra la Vella

organitzen



col·laboren



 **MORABANC**

Mora Banc Grup, SA. Registre INAF: EB06/95

DEL 12 DE GENER AL 25 DE MARÇ DE 2018

#garoinada2018



la **g**aroinada

RESTAURANTS

Centre Fraternal
La Xicra
Xadó
El Balcó de Calella

El Far
Jani
La Llagosta
Llafranc
Terrassa Terramar

ORGANITZA:



PATROCINA:



T. 972 300 228 www.lagaroinada.cat

Il·lustració: Bruna Valls