

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA

t'obrim el cor...



REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL
NUM. 30 JUNY - JULIOL 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

A les portes de l'estiu, a través de SORTIDA, us convidem a descobrir noves propostes per gaudir del nostre territori des de Catalunya fins a Andorra i passant per la Catalunya Nord. A poca distància podrem gaudir de la muntanya i del mar amb diferents activitats que ens portaran la cultura, l'art, la gastronomia, les caminades i les tradicions

de casa nostra. Una descoberta que ens permet moure'ns amb grup o amb la família i fer estada a diferents punts, de més o menys dies, però sempre amb prou interès com per tornar amb plena satisfacció del lloc on anem per gaudir d'uns dies de festivals de música i dansa, espais naturals i fires o assaborir els productes de cada lloc on anem.

FALLES A L'ALTA RIBAGORÇA

LA FESTA DEL FOC

P10i11



52A CANTADA D'HAVANERES DE CALELLA DE PALAFRUGELL



HAVANERES

P15

P30i31

SENDERISME AL PALLARS JUSSÀ



Restaurant Anna	P2
Índex	P3
La Molina	P4
Vall de Núria	P5
La Pobla de Lillet	P6
Mercadal del Comte Guifré	P7
El Papiol	P8i9
Les falles a l'Alta Ribagorça	P10i11
Hotel Plaza	P12
Mon(t) Màgic	P13
El Museu del Suro	P14
Cantada d'havaneres de Calella de Palafrugell	P15
Sant Joan de les Abadesses	P16i17
Sent l'autenticitat del Pallars Sobirà!	P18i19
Costa Daurada	P20
Camping Sirena Dorada	P20
Altafulla	P21
Aquapolis	P22
Montmantell	P22
Salou	P23
Playa Montroig Camping Resort	P24i25
Hospitalet de l'Infant	P25
Terres de l'Ebre	P26

Camping Ampolla Playa	P26
L'Ametlla de Mar	P27
Puigcerdà	P28
Aplec Internacional Adifolk	P29
Senderisme al Pallars Jussà	P30i31
Vall de Boí Trek	P32i33
FÈMAP	P34
Camí de Ronda de S'Agaró	P35
Parc Astronòmic Montsec	P36i37
Parc Animalier des Angles	P38
Hotel Coma	P39
Encamp	P40i41
Les Gorges de la Fou	P42
El Refugi de Sant Guillem	P43
Le Vedrignans	P44
Arles de Tec	P45
FEDA cultura	P46i47
Festival Motorsport Alp 2500	P48i49
Sant Pau de Segúries	P50i51
Banyoles	P52i53
Clínica Diagonal	P54i55
Teisa	P56

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, Maria
Martos i Núria Gómez
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

LA MOLINA

La Molina començarà la temporada d'estiu el dissabte 2 de juny, jornada en què se celebrarà la segona edició de l'Opening day All For One dirigida als bikers. Durant el mes de juny obrirà tots els caps de setmana. A partir de l'1 de juliol, estarà en funcionament diàriament fins a l'11 de setembre, mes en què també s'hi podrà anar els caps de setmana i el pont del 22 al 25. A l'octubre es podrà visitar els caps de setmana del 6 i 7 i el pont del 12 al 14.

La Molina destaca per ser una estació compromesa amb les persones amb mobilitat reduïda, compta amb el Centre d'Esports Adaptat (CEA), on podran divertir-se fent descens en BTT, descobrint el parc multiaventura o les activitats de la zona llac.

NOVETATS

Aquesta temporada, La Molina presenta dues noves tarifes: Forfet 1 Pujada Bikepark i Forfet Bikepark només cinta Johan Cruyff. El forfet "La Molina Non Stop" inclou: telecabina La Molina, telecadira Cap

ACTIVITATS

TELECABINA LA MOLINA I TELECADIRA CAP DE COMELLA Accés al Bike Park i punt d'inici d'excursions.

CIRCUITS DE DESCENS 15 descensos per a freeriders amb 38 quilòmetres de recorregut de diferents nivells.

FREESTYLE I WOODPARK Zona amb peralts, passarel·les, salts, wallrids i àrea de dirt jump.

CROSS-COUNTRY Circuit BTT d'11 quilòmetres.

TUBBING A la zona familiar del Bosquet.

ZONA DEL LLAC Amb gandules i "xiringuito". Disposa de les següents activitats: zona lúdica i de jocs d'aigua per a nens de 4 a 12 anys; vàlei; barques i patinets d'aigua; ponis; frisbee; tennis; fitness; piscina climatitzada; parc d'aventura als arbres; segway; quads; spa; nordic walking; casals d'estiu; bitlles; circuit d'interpretació de fauna salvatge i hoverboard kart by Altitud Extrem.

de Comella, bikepark, tubing, zona lúdica i d'aigües, barques i patinets, vàlei, frisbee, circuit de fauna, piscina climatitzada, tenis i fitness. Forfet personal i d'utilització lliure durant tot el dia.

AGENDA

JUNY

- 1 - 3: Cerdanya Happy Walking
- 2: Opening Day II All for One
- 23: Revetlla de Sant Joan
- 28: Festa Major d'Alp
- 30: Cita motorista Crom Ride

JULIOL

- 5: Trobada Hotelers i agències
- 11: Nit dels estels
- 13 - 15: Pujada de Cotxes Clàssics Alp2500

AGOST

- 4: 10a. Kids Race
- 4 i 5: Festa Major de La Molina
- 12: Concert música antiga al Niu d'Àliga
- 15: Festa d'Estiu d'Alp
- X: XXVI Trobada d'Acordionistes

SETEMBRE

- 11: La Diada. Concurs de Paelles a Alp
- 28-30: Salomon Ultra Pirineu 2018
- 30: Bike Race by Octagon



VALL DE NÚRIA

Vall de Núria, a 2.000 m d'altitud, és una estació màgica, plena d'encant, ubicada al bell mig de la natura. S'hi respira molta pau i tranquil·litat, ja que només és accessible amb el Tren del Cremallera. Des del primer instant, els viatgers que puguen al tren viuen un nou món de sensacions, tot gaudint de la bellesa i l'espectacularitat del paisatge que envolta la vall. Amb un caràcter singular, el tren cremallera recorre 12,5 quilòmetres i supera un desnivell de més de 1.000 metres. Un cop a Vall de Núria, es pot visitar el Santuari de Núria, recentment anomenat Basílica, un lloc de culte i peregrinació ple d'història que es remunta al 700 dC. A l'estiu, a més, es poden fer tota mena de propostes a l'aire lliure, com: excursions amb guies, rutes de senderisme, activitats per als infants.

NOVETATS

Entre les novetats destaquen la reforma de 14 habitacions a l'Hotel, embarcament directe a les estacions, l'ampliació de terrasses i espais solàriums, millores al camí mirador del Llac, un nou circuit de mini bicicletes dins del Parc Lúdic: Circuit i millores a les infraestructures del cremallera.

AGENDA

JUNY

- 2: Els Bastions
- 5: Dia Mundial del Medi Ambient
- 9: Cursa vertical de l'Olla
- 10: Olla de Núria
- 23: Revetlla de Sant Joan
- 29: Festivitat de Sant Pere

JULIOL

- 7 i 8: La Vall dels menuts
- 18: Transpirenaica social solidària
- 18: Donació de sang

SETEMBRE

- 1: Festivitat de Sant Gil
- 2: Pyrenées stage run
- 8: Festivitat de la Mare de Déu de Núria
- 9: Entrevalls

OCTUBRE

- 10: Festival de cinema compromès Els Golluts

www.lamolina.cat

ACTIVITATS

- Tir amb arc
- Barques i canoes
- Senderisme
- Circuit d'orientació
- Centre d'Interpretació vall dels 5 elements
- Minigolf
- Granja
- Activitats al Parc Lúdic; circuit de patinets, piscina sensorial, cintes transportadores, jocs d'equilibri, castell inflable, rocòdrom, tirolina, tubbys...
- Cau de la Marmota
- Exposició del cremallera a l'estació de Ribes Vila.

TREK&WALK

Vall de Núria és sinònim de senderisme i natura. L'estació, envoltada de paratges únics i de gran bellesa, conviden els visitants a descobrir tots els itineraris que els apropen als colors i olors que tenyeixen l'estiu. En el marc de la marca TREK&WALK s'ofereixen tota mena de rutes, des de les senzilles passejades al voltant de la Basílica fins a les travesses i ascensions als cims que envolten la vall.

HOTEL VALL DE NÚRIA
L'ESTIU EN UNA VALL ÚNICA!

Reserva la teva estada a l'Hotel amb esmorzar i cremallera des de 60,55 €

www.valldenuria.cat

VALL DE NÚRIA
HOTEL VALL DE NÚRIA

XXXI Caminada Popular

10 de juny de 2018

INFORMACIÓ GENERAL

La Pobla de Lillet

DADES D'INTERÉS

PUNT DE SORTIDA: Ajuntament de la Pobla de Lillet.

Punts d'arribada i forma de retorn al punt de sortida:

	Punt d'arribada	Forma de retorn al punt de sortida
Caminada sencera	Ciut del Moro, fàbrica i Museu del Cement.	A peu (40 min.) o bé en tren (h farà un tren especial cap a les 14 h).
Caminada curta	Jardins Arfagas	A peu (15 min.) o bé en tren (h farà un tren especial cap a les 14.10 h).

HORA DE SORTIDA: Entre les 7.45 h i les 8 h del matí (veure també l'apartat "Inscripció").

	Caminada sencera	Caminada curta
Itinerari	La Pobla de Lillet, Tr. grau, riu Reguera, mina de Sant Feliu, el Cabre, Jaldet del Catllaràs, mirador de la Roca de la Llana, mina d'Arteria, Gorg de la Llana, la Pobla de Lillet, Jardins Arfagas, Ciut del Moro.	Igual que la Caminada sencera però acabant als Jardins Arfagas en comptes del Ciut del Moro.
Distància	13,3 km	11,4 km
Altitud màxima	1495m	1495 m
Desnivell acumulat	835 m	780 m
Temps estimat	3.45 h	3.10 h

SENYALITZACIÓ: Amb cinta provisional blanca i vermella.

SERVEIS OFERTS: Dorsal amb identificació per als punts de control. Guia explicativa any Què!, Esmorzar calent (veure també l'apartat advertiments). Punts de control amb altres necessitats i subministrament d'aigua. Recollida de deixalles (es prega utilitzar aquest servei i no embrutar la muntanya). Servei d'ambulància. Control de cua de Caminada. Record de la Caminada (bossa del caminador amb samarreta commemorativa + pack turístic).

PREU GENERAL: 10 Euros

PREU PER ALS MEMBRES DE L'AEAL: 8 Euros

INSCRIPCIÓ: A partir de les 7.30 h del matí, en el mateix lloc de la sortida. En el moment de la inscripció no caldrà escollir si es vol fer la caminada sencera o la curta. Prequem avançar la inscripció a l'oficina de turisme de la Pobla, tel. 987 998 541.

ADVERTIMENTS:

- L'itinerari de la Caminada no presenta cap dificultat tècnica remarcable, però és necessari que els participants estiguin en bona forma física i acostumats a les marxes per muntanyes amb desnivells considerables. Com es pot veure en els quadres anteriors, el desnivell acumulat és important, tant en la Caminada Sencera com en la Curta.

- El nom de "Caminada Curta" és per diferenciar-la de la Sencera, en realitat el grau d'exigència de les dues no és gaire diferent.

- El marcatge de la Caminada es fa per a que ningú tingui problemes. Convié estar molt atent a les marques i si passa temps sense veure'n cap, és necessari retornar fins a l'última i allà tornar a buscar la següent. Mai seguir endavant sense marques. També es podria donar el cas que alguna marca hagués desaparegut. En aquest cas s'ha de continuar aplicant la norma anterior, encara que porti una mica més de temps. En cas d'un problema de pèrdua greu cal avisar al control més proper o als telèfons que s'indiquen en el dorsal.

- No és necessari menjar-se l'esmorzar en el mateix punt on es dona. L'itinerari de la caminada és de forta pujada just passat el lloc de l'esmorzar. Qui vulgui, el pot prendre a la mobília i menjar-se'l quan cregui oportú. Un bon lloc seria el mirador de la Roca de la Llana.

- A partir del moment que decideixi l'organització, només es podrà fer la Caminada Curta, acabant-la per tant als Jardins Arfagas.

- El control d'arribada es tancarà a les 14 h, excepte si l'organització ho decideix d'altre manera degut a algun cas excepcional.

- L'organització no es fa responsable de les incidències que es puguin produir, encara que farà tot el possible per a la seva atenció. En aquest cas, cal avisar al control més proper o als telèfons que s'indiquen en el dorsal.



CAMINADA SENCERA I CURTA

The map shows the geographical layout of the race routes in the area of La Pobla de Lillet. The full route (black line) starts at the town center, goes to Ciut del Moro, then to the Roca de la Llana, and returns to the town. The short route (red line) follows a similar path but ends at Jardins Arfagas. Key landmarks like the Roca de la Llana and the Reguera are marked. A legend on the right lists sponsors and partners.

CLUB SENT A.R.K. **Buff**

TRAIL CATLLARÀS

MARATHON
50K +3600M

TRAIL
27K +1650M

EXPRESS
16K +1000M

LA POBLA DE LILLET

22 JULIOL

CATLLARAS.COM

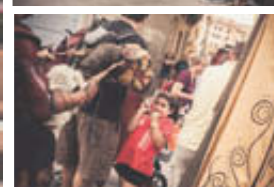
MISSIONX3

Logos for sponsors: K, GUADIS Rent a car, TIM, Ajuntament de La Pobla de Lillet, and MISSIONX3.

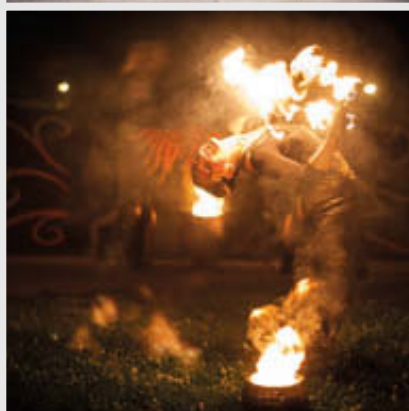
21 ANYS DEL MERCADAL DEL

COMTE GUIFRÉ

10, 11 | 12 D'AGOST



El s dies **10, 11 i 12 d'agost** Ripoll tornarà a fer un viatge en el temps, en concret a l'Edat Mitjana. Enguany el Mercadal compleix 21 anys, proposa tres dies d'activitats en què les justes a cavall, els campaments medievals, les exhibicions d'armes i les *performances* teatralitzades i musicals convertiran el Ripoll del segle XXI en una vila de cavallers, arts i oficis antics.



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

Fotos: Sicalipsis

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)**

El Papiol Patrimoni



NUCLI URBÀ

DESCOBRIR I REDESCOBRIR EL PAPIOL!

El Papiol és un municipi força singular dins de l'àrea metropolitana de Barcelona, amb molts indrets i racons per descobrir i gaudir. Compta amb uns quants recursos atractius turísticament, com el seu entorn natural o el seu patrimoni arquitectònic i cultural.

La ruta cultural urbana El Papiol Patrimoni s'ha creat a partir de la retolació exterior d'alguns dels edificis i elements considerats més rellevants perquè tenen un valor arquitectònic, històric o artístic. La ruta està pensada tant per als visitants, que descobriran el patrimoni, com per als veïns, que el redescobriran i, per tant, el valoraran encara més.

RUTA PER FER A PEU

Turisme Cultural



- 1 Moli del Roig:** moli d'aigua (inici s. xx).
Av. de la Generalitat 7-9.
- 2 Hotel Palacios:** edifici modernista (1915).
C. Major, 37.
- 3 Ca l'Adjutori:** masia tradicional catalana (1711).
C. del Carme, 1.
- 4 Cal Girona:** edifici premodernista (inici s. xx).
C. del Carme, 19.
- 5 Fita del Papiol:** pedra de terme gravada.
Pl. de Joan Fusté.
- 6 Casa Rectoral:** la casa més antiga (s. XIII-XIV).
C. de Montserrat, 20.
- 7 Castell del Papiol:** castell de vigilància
(documentat del 1126). Pl. del Castell.
- 8 Can Bou / Casa de Pedra:** casa emblema del
modernisme papiolenc (1914). C. de l'Abat Escarré, 18-20.
- 9 Cal Fitó:** torre d'estiueig modernista (inici s. xx).
C. de Barcelona, 4.
- 10 Racó de les màscares:** racó de l'artista local
Joan Faura (s. xx). C. del Dr. Fleming, 4.
- 11 Cal Biel:** edifici modernista (inici s. xx).
Pl. de Rafael Casanova, 2.
- 12 Ca l'Estrada:** finca modernista (inici s. xx).
Pl. de Rafael Casanova, 1.

- 13 Cal Blanc:** masia d'estil noucentista (inici s. xx).
Av. de la Generalitat, 72.
- 14 Ca l'Hugo:** torre d'estiueig modernista (inici s. xx).
C. d'Ignasi Iglésias, 2.
- 15 Can Xancó:** torre d'estiueig modernista (1921).
C. d'Aribau, 23.

Ajuntament del Papiol

Av. de la Generalitat, 7-9
08754 El Papiol
93.673 02 20

www.elpapiol.cat



Ajuntament
del Papiol



Diputació
Barcelona

LES FALLES

A L'ALTA RIBAGORÇA

LA FESTA DEL FOC

VIU UNA
EXPERIÈNCIA
INOBLIDABLE



Les Falles, declarades patrimoni cultural immaterial per la Unesco l'1 de desembre de 2015, són la festa del foc del solstici d'estiu dels Pirineus. Cal dir que l'Alta Ribagorça és la comarca que compta amb més pobles fallaires dins el territori català.

La festa de les Falles ha estat des de temps remots una tradició profundament arrelada als pobles de l'Alta Ribagorça.

Les falles són troncs resinosos d'uns dos metres de llargària, que es preparen uns dies abans per tal que estiguin a punt el dia de la baixada.

A l'Alta Ribagorça existeixen diferents tipologies de falles, les més comunes són les falles de pal o ribagorçanes, els rentiners, que són d'una sola peça; les falles de creueta típiques de Barruera, i les falles de Vilaller, diferents de la resta. També s'ha construït el faro, que consisteix a plantar un pi en un indret elevat i visible des del poble, on s'encenen les falles abans de començar el descens.

Els nostres avantpassats creien que la llenya dels cims era més pura, ja que rebia millor els raigs del sol. Per aquest motiu, els faros són, encara avui, encesos en els llocs més elevats i és des d'aquí des d'on s'inicia la baixada. Pel que fa als fallaires arriben a la plaça del poble estan acompanyats amb música i el so de les campanes. El foc purificador ha baixat i es passeja pel poble amb les falles mig consumides que fan una gran foguera i es treu coca i vi per a tothom. És la festa! És la màgia!

Enguany, el Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça a més dels "Caminins de Foc", 10 recorreguts fins al faro de cada poble, estrena una exposició mòbil que compta amb 9 models de falles diferents que reflecteixen la festa tradicional més antiga de la comarca.



Turisme Alta Ribagorça

El Pont de Suert

Tel. 973 690 402 i 902 101 516

www.turismealtribagorca.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 amb el Departament
i els Promoció de l'Alt Pirineu i Aran



MADE IN
ALTA
RIBAGORÇA

La Festa del Foc,
VIU UNA EXPERIÈNCIA
INOBLIDABLE

La Fiesta del Fuego,
VIVE UNA EXPERIENCIA
INOLVIDABLE

Alta Ribagorça

FALLES

Pirineu de Lleida **2018**

Calendari

DURRO SENET	16	juny junio
BOÍ CASOS EL PONT DE SUERT i VILALLER	23	juny junio
BARRUERA	30	juny junio
ERILL LA VALL	6	juliol julio
TAÜLL	13	juliol julio
LLESP	21	juliol julio

Hora de baixada: 22.30 a 23 h
La baixada de falles infantils
serà al voltant de les 22 h



Turisme Alta Ribagorça

www.turismealtribagorca.cat

#altribagorca

Tel. 973 69 04 02 - 902 10 15 16

@visitaltatribagorca



Patrimoni
Cultural
Inmaterial



Any del
Turisme Cultural



J O R N A D E S GASTRONÒMIQUES

“Gaudeix dels menús gastronòmics del restaurant Plaza”

· Un regal pel paladar ·



Carxofa

QUINZENA DEL

12-03-2018 - 25-03-2018



Ostra

SETMANA DE LA

16-04-2018 - 22-04-2018



Pèsol

QUINZENA DEL

7-05-2018 - 20-05-2018



Peix Blau

SETMANA DEL

18-06-2018 - 24-06-2018



Bolet

QUINZENA DEL

2-07-2018 - 15-07-2018



Plateau de Marisc

22-10-2018 - 28-10-2018



Tomàquet

3-09-2018 - 16-09-2018



Castanya

QUINZENA DE LA

5-11-2018 - 18-11-2018

Hotel  *Plaza*

HOTEL & SPA · ANDORRA



UN ESTIU EN
**FAMÍLIA A LA
MUNTANYA?**



X
GRANDVALIRA
ANDORRA

golf
SOLDEU

MON(T) MAGIC
FAMILY PARK CANILLO

www.grandvalira.com

EL MUSEU DEL SURO



Ubicat al centre de Palafrugell, el Museu del Suro es presenta com una institució singular per la seva temàtica, el seu àmbit territorial i la seva vocació de servei, adquireix, conserva, interpreta i posa en valor el patrimoni vertebrat a l'entorn del món del suro a Catalunya, en tant que configurador d'un paisatge, una indústria, unes formes de vida i una identitat comunes. Té els propòsits de contribuir al desenvolupament social, econòmic i cultural de la comunitat; d'oferir suport a l'educació formal i com a proposta d'educació informal; així com alternativa de creació i de lleure.



El Museu del Suro s'ubica en una antiga fàbrica surera, la més important del sector industrial a Espanya. Compta, a més d'un passat rellevant dins el sector, amb uns elements poc comuns a les construccions sureres que, sovint, són edificis funcionals sense concessions als elements decoratius ni a la participació d'arquitectes reconeguts. Aquest aspecte fa encara més rellevant el conjunt en què destaquen els elements modernistes, les dimensions i l'estructura.



L'edifici que acull l'actual museu va ser construït l'any 1899-1900 on s'hi ubicava l'empresa Miquel, Vincke & Meyer fundada el 1900 per Joan Miquel Avellí, Heinrich Vincke Wischmeyer i Pau Meyer Unmack. En destaca la decoració de la façana principal d'estil modernista, obra de l'arquitecte General Guitart Lostalo, amb l'excel·lent treball de forja a la imponent porta de ferro del carrer Pi i Margall.

El Museu del Suro gestiona, a més, el Centre d'Interpretació del Dipòsit Modernista de Can Mario i també el Conjunt Monumental de Sant Sebastià de la Guarda a Llafranc.



Museu del Suro
Placeta del Museu del Suro, s/n
17200 Palafrugell
Tel. 972 30 78 25
info@museudelsuro.cat
www.museudelsuro.cat

LA CANTADA

52^a D'HAVANERES DE CALELLA DE PALAFRUGELL

6, 7 I 8 DE JULIOL DE 2018



La primera trobada de cantaires a la taverna de Cant Batlle es remunta a l'any 1966, quan Francesc Alsius, Frederic Martí i Joan Pericot van coincidir a la presentació del llibre "Calella de Palafrugell i les havaneres", el segon recull d'havaneres publicat a Catalunya. L'èxit de la trobada va animar al organitzadors a repetir l'acte l'any següent, amb una Cantada més formal a la platja d'en Calau, a Calella de Palafrugell. L'any 1969, l'Associació

d'Amics de Calella, que en aquella primera època organitzava la Cantada, va decidir traslladar-la a la plaça del Port Bo, on encara se celebra actualment.

La Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell ha marcat els començaments dels estius a la Costa Brava. Any rere any, cada primer dissabte del mes de juliol ha aconseguit instaurar i consolidar una tradició musical i cultural que ha arrelat a Calella de Palafrugell i s'ha escampat a tot Catalunya.

DIVENDRES 6 DE JULIOL
19,00h al local de l'AVAC de Calella Conferència "L'impacte de les havaneres a l'Europa romàntica: la sensualitat d'un ball, la modernitat d'una cançó", a càrrec d'Anna Costal, musicòloga i professora de l'Escola Superior de Música de Catalunya.



DISSABTE 7 DE JULIOL
Tarda/nit al passeig del Canadell i C. de Francesc Estrabau Mercat d'artesans - 22,30h a la plaça del Port Bo.

52^a CANTADA D'HAVANERES
 Amb els grups:
 Port Bo (Palafrugell)
 Peix Fregit (Palafrugell)
 Havàname (Barcelona)
 L'Empordanet (Palafrugell)

Retransmissió en directe de la Cantada en pantalla gegant a:
 Platja del Canadell (Calella)
 Platja del Port Pelegrí (Calella)
 Plaça Nova (Palafrugell)
 Platja de Llafranc

Concerts de prop a les tavernes de Calella de Palafrugell - 00.30h

DIUMENGE 8 DE JULIOL
21.30h a la plaça del Port Bo

FESTIVAL ÍTACA
 Concert d'Albert Pla
 Entrades a la venda a
www.itacacultura.cat



Oficina de Turisme de Palafrugell
 Avinguda Generalitat, 33
 17200 Palafrugell
 +34 972 30 02 28
turisme@palafrugell.cat
www.garoinada.cat



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

AQUEST ESTIU DEIXA'T PORTAR I SENT L'AUTENTICITAT DEL PALLARS SOBIRÀ!

CALENDARI DE FALLES
PATRIMONI IMMATERIAL DE LA HUMANITAT

23 de juny FALLES DE SANT JOAN D'ISIL

Aquesta nit, al bell mig de la plaça hi ha plantada la falla major, que s'encén i serà el senyal que esperen els fallaires per iniciar la baixada des del Faro.

Tel. 973 626 262 || 973 626 568
www.fallesisil.cat || www.vallsdaneu.org

23 de juny FALLES DE SANT JOAN D'ALINS

La nit de Sant Joan es baixen troncs encesos des de dalt de la muntanya i, una vegada al poble, es balla al voltant de la foguera.

Tel. 973 624 405 || www.fallesalins.cat

30 de juny FALLES DE SANT PERE DE VALÈNCIA D'ÀNEU

Tel. 973 626 038 || 973 626 568
altaneu.ddl.net || www.vallsdaneu.org

7 de juliol FALLES D'ALÓS D'ISIL

Tel. 973 626 345 || 973 626 568
www.aloscultural.org || www.vallsdaneu.org

ON PODREU
RESPIRAR AIRE PUR
I RELAXAR-VOS EN
UN ENTORN PLE
D'AVENTURES I
ACTIVITATS PER A
TOTHOM!



OSCAR ROBBAG / ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU



TURISME DEL PALLARS SOBIRÀ



OSCAR ROBBAG / ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU

AGENDA

JUNY

1, 2 i 3 // MOTO PIRINAIC'S Trobada de motos benèfica. Sort. T. 973 62 01 67
www.sort.cat

2 i 3 // VII FIRA D'OFICIS I MENESTRALS Rialp. T. 973 62 03 65. www.rialp.cat

9 i 10 // BENVINGUTS A PAGÈS Cap de setmana de portes obertes a les explotacions. T. 973 62 10 02
www.benvingutsapages.cat

9 // EXCURSIÓ: ESTIREM LO FIL Visita al Museu dels Pastors de la vall d'Àssua posant l'atenció en la llana i descobrint què hi podem fer. Llessui. T. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

9 i 10 // MILLA VERTICAL I III FESTIVAL DE MUNTANYA PICA D'ESTATS Cursa i activitats en el marc de la Milla Vertical d'Àreu. T. 973 62 44 05
millaverticaldareu.com

16 i 17 // CURSA LA RIBALERA Cursa a peu d'alta muntanya. Tírvia. T. 93 302 45 29. www.laribalera.cat

2 i 3 // VII FIRA D'OFICIS I MENESTRALS Rialp. T. 973 62 03 65
www.rialp.cat

23 // DESCOBRIM LA FLORA DE LA VALL

D'ÀSSUA Llessui. T. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

23 // FIRA CALIU Fira artesana de la Casa Pirinenca. Esterrí d'Àneu. T. 973 62 60 05
vallsdaneu.org

23 // FALLES DE SANT JOAN D'ALINS Alins. T. 973 62 44 05
alins.ddl.net

23 // FALLES DE SANT JOAN D'ISIL T. 973 62 62 62. alins.ddl.net

24 // FIRETA DE SANT JOAN I 29A XOLLADA D'OVELLES AMB TISORA Sort. T. 973 62 00 10
sort.cat

30 // FALLES DE SANT PERE DE VALÈNCIA D'ÀNEU València d'Àneu. T. 973 62 65 68
altaneu.ddl.net - vallsdaneu.org

30 i 1 // BURG: FESTIVAL MUDA PIRINEU Música i dansa, ingredients essencials del Festival.
festivalmuda.cat

JULIOL

Juliol - setembre // FESTIVAL DE MÚSICA DE RIALP Concerts de música antiga. Rialp. T. 973 620 365
ajuntament@rialp.cat



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



IX FIRA DEL FERRO PIRINENC

Deixa't sorprendre a la festa de la forja tradicional!

La relació amb Andorra i el ferro serà la temàtica que conduirà la novena edició de la Fira del Ferro Pirinenc en el marc de la nova xarxa de pobles del ferro del projecte POCTEFA "Pyrfer".

La fira reuneix artesans forjadors i productors locals i que es complementa amb exposicions de forja, teatre, gastronomia i realització d'altres activitats relacionades amb l'explotació i ús artesanal del ferro.

L'edició 2018 tindrà lloc els dies 7 i 8 de juliol de 2018 a Alins.

alins.ddl.net T. 973 624 405

Juliol - agost // FESTIVAL DE MÚSICA ANTIGA DELS PIRINEUS

Concerts de música antiga. T. 973 621 002
turismo.pallarsobira.cat

3 al 7 // COPA DEL MÓN D'ESTIL LLIURE

Piragüisme aigües braves. T. 973 620 010

3 al 8 // 27a EDICIÓ DEL DANSÀNEU

Curs de danses tradicionals, música en directe, cercavila... Esterri d'Àneu.

T. 973 626 436 · 973 626 568

dansaneu.cat

7 i 8 // IX FIRA DEL FERRO PIRINENC

Fira d'artesans forjadors i productors locals de l'àmbit del Pallars Sobirà. Alins.

T. 973 624 405

7 // FALLES D'ALÓS D'ISIL

T. 973 62 63 45. aloscultural.cat

8 // ARRIBADA DEL CAMÍ DE LA

LLIBERTAT DES DE FRANÇA Esterri d'Àneu. T. 973 626 005 · 973 626 568

19 al 22 // **ESBAIOLA'T** Festival de teatre de les valls d'Àneu. Esterri d'Àneu.

T. 973 62 660 05. vallsdaneu.org

28 i 29 // ULTRA TRAIL, MARATÓ I

MARXA POPULAR VALLS D'ÀNEU Esterri d'Àneu. T. 973 62 60 05
vallsdaneu.org

VIU UN ESTIU DE MÚSICA, DANSA I TEATRE... I DEIXA'T SORPRENDRE PER LA TRADICIÓ AL PALLARS SOBIRÀ!

MUDA PIRINEUS

Música, dansa, bons aliments i natura són els ingredients principals del Festival MUDA Pirineus que té lloc al poble de Burg, la Coma de Burg, municipi de Farrera. És un festival que va rellevar el Petit Burg Festival, una trobada de petit format ubicada al mateix espai, que va tenir lloc del 2012 al 2014. El MUDA introdueix la dansa i activitats familiars de qualitat per enriquir la proposta i donar-li un segell personal que tant pugui atraure el públic pallarès com el de la resta del territori català.

El festival tindrà lloc el 30 de juny i l'1 de juliol, i l'organitza i promou l'Associació Cultural Gençana de la Coma de Burg.

www.festivalmuda.cat

FESTIVAL DE MÚSICA DE RIALP

Rialp Musical Associació proposa un ampli i engrescador programa de música que ens farà estimar i difondre els sons i artistes d'arreu del territori.

L'associació va néixer amb la creació de l'escola de música itinerant del Pallars Sobirà i amb la intenció de donar vida a la cultura musical mitjançant els sons i artistes d'arreu del territori. El Festival 2018 serà la continuïtat de divuit anys del treball i esforç d'aquesta associació que, un cop més, inclourà un ampli i variat programa de música cultural a l'agenda del Pallars Sobirà. Amb aquest esperit engrescador i entusiàstic de l'associació, el festival seguirà oferint tot un seguit d'activitats al voltant de la música que es materialitzaran en concerts, el Concurs Internacional de piano romàntic Mario Calado, conferències, i altres actes.

www.festivalrialp.cat T. 973 620 365

FEMAP

El 2018, durant els mesos de juliol i agost, tindrà lloc la 8a edició del FEMAP, en què participaran els municipis de Sort, Espot, Tavascan, la Guingueta d'Àneu, Esterri d'Àneu i Llavorsí. El FEMAP abarça municipis de tot el Pirineu, oferint concerts, sessions de Gastrofilm amb degustació de productes locals o activitats complementàries gratuïtes amb l'entrada al concert entre altres propostes.

www.femap.cat

DANSÀNEU

La dansa i la música són els protagonistes principals del Festival Dansàneu que juntament amb l'excel·lència artística i el maridatge amb el patrimoni, entès com a natural i cultural, fan del Dansàneu un festival de qualitat. Un dels objectius del Dansàneu és ser viscut en família, completant d'aquesta manera l'oferta turística, primera destinació de turisme familiar d'interior de Catalunya.

www.fdansaneu.cat T. 973 626 568

FESTIVAL MALDALTURA

Festival de música independent a Llessui. Un diàleg entre natura i música pop que s'ha convertit en un altre dels atractius de la zona.

www.maldaltura.wordpress.com

FESTIVAL ESBAIOLA'T

Es tracta d'un festival de teatre al carrer i per a tots els públics organitzat per la Cia. de Comediants La Baldufa i l'Ajuntament d'Esterri d'Àneu. Espectacles de circ, de carrer, contes, jocs, títelles, tallers i malabars ompliran de nou els carrers d'Esterri d'Àneu durant tot el cap de setmana de 19 a 22 de juliol de 2018.

www.festivalesbaiolat.cat T. 973 626 568



PTDT joancapdevilavalle.com



PTDT joancapdevilavalle.com



PTDT joancapdevilavalle.com

www.costadaurada.cat

**Amplias ofertas en
Mobil Homes
A 300 metros de playa
y a 18 km de PortAventura**



**N- 340, km. 1181
43839 Creixell
(entre Comarruga i torredembarra)**

**Tel 977 80 13 03
info@sirenadorada.com**

www.sirenadorada.com



UN POBLE AL COR DEL MEDITERRANI

ALTAFULLA

Altafulla es presenta com una destinació amb personalitat pròpia dins de la Costa Daurada. La seva vocació de vila tranquil·la és ideal per a les famílies, amb serveis adaptats a les necessitats d'un turisme cada cop més exigent i informat que sap valorar els atractius culturals, paisatgístics, gastronòmics i esportius de les destinacions turístiques.

Les visites guiades a la Vila Closa, als Munts i al Barri Marítim permeten gaudir d'un dia sencer a Altafulla visitant el passat romà a la vila dels Munts -Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO-, passejar pel singular barri de Botigues de Mar i fer un tomb per la Vila Closa, el nucli antic medieval emmurallat d'Altafulla.

Les platges destaquen per la gran qualitat, per la seva sorra fina i daurada, i acompanyades d'un bon clima mediterrani, ofereixen als visitants la possibilitat de gaudir tot l'any del mar, la natura i els esports en família.

El Museu Etnogràfic compta amb diferents elements d'identitat pròpia de la vida rural i l'economia del municipi. Mostra peces dels dos darrers segles amb un ampli ventall d'objectes i elements, des dels més curiosos fins als més quotidians, una sínia de sang o la tradicional aixada, són algunes de les joies que s'hi apleguen.



La desembocadura del riu Gaià, declarada Reserva Natural de Fauna Salvatge i inclosa dins de la Xarxa Natura 2000, ofereix un hàbitat idoni per la gran quantitat de petits ocells i mamífers que hi viuen.

La Ronda Verda del Baix Gaià permet recórrer a peu o en bicicleta una xarxa de camins rurals d'uns 30 quilòmetres que connecta les diferents poblacions del Baix Gaià.

La Marxa dels Castells del Baix Gaià recorre els castells d'Altafulla, Ferran, la Riera (Castellot), el Catllar i Tamarit. Tot el recorregut té com a eix central la llera del riu Gaià, i se celebra el darrer diumenge de gener.



Oficina de turisme d'Altafulla

Plaça dels Vents, s/n

43893 Altafulla

977 651 426

www.altafulla.cat

maui paradise
THE BEST WATER PARK
Aquopolis
 DOLPHINARIUM
 COSTA DORADA

Entrades online des de:
14,90€

Parc aquàtic amb tematització Hawaiana
 Spa a l'aire lliure de 450 m2
 4000 m2 zona infantil • 20 atraccions
 Presentació de dofins inclosa

Torna des de:
5€

www.costa-dorada.aquopolis.es



GRUP MONTMANTELL

LÍNIES REGULARS INTERNACIONALS
 ANDORRA - LLEIDA / AVE PIRINEU



c. Prat de la Creu. 85 Local 1 AD500 Andorra la Vella



www.montmantell.com



+376 866 444

info@montmantell.com

#livesalou



El sol ens espera.... tot es tenyeix de blau i daurat

Salou compta amb més de 9 Km de platges de sorra fina i aigües cristal·lines.

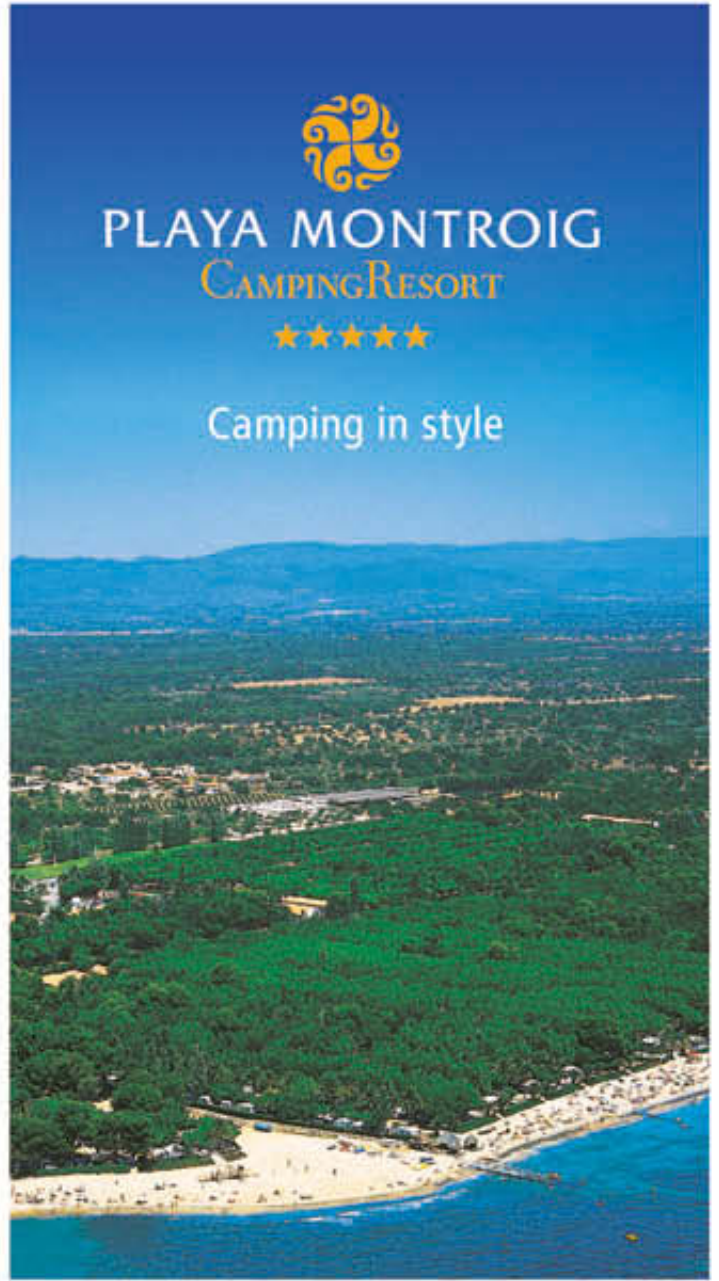
Platges i cales que t'ofereixen una gran varietat de possibilitats per descansar, relaxar-te i refrescar-te.

Totes les platges de Salou estan certificades per la seva gestió mediambiental amb la ISO 14.001 i les més visitades també amb la Bandera Blava i la Q de platges que destaquen la qualitat dels seus serveis, la seva accessibilitat i la seva seguretat.



SALOU

europa's beach



PLAYA MONTROIG
CAMPING RESORT

★★★★★

Camping in style

www.playamontroig.com

Carretera N-340 Km. 1.136 · E-43300 · Montroig del Camp · Tarragona · Spanje
Tel. +34 977 810 637 · Fax +34 977 811 411 · info@playamontroig.com



La principal novetat del Playa Montroig Camping Resort per aquesta temporada és un gran espai lúdic de 1.700 m² de superfície, amb 850 m² de làmina d'aigua. És la nova "Splash Pool", dirigida a la mainada, però també a tota la família.

Aquesta nova piscina de baixa profunditat, desenvolupada amb "Vortex Aquatic Structures", líder mundial en solucions de jocs aquàtics, té una àrea temàtica de 58 espais diferents, 28 jocs aquàtics interactius, 2 tobogans i un cubell que es tomba creant un espectacular efecte refrescant. A més a més, el càmping compta amb un nou software de gestió que incorpora aplicacions de "check-in express online" i de gestió del servei al client d'última generació. És una eina amb la qual s'estan optimitzant els temps i l'atenció als usuaris abans, durant i després de la seva estada. Playa Montroig Camping

PLAYA MONTROIG CAMPING RESORT
INAUGURA LA NOVA PISCINA TEMÀTICA

SPLASH POOL



Resort s'ha posicionat com un referent al sector gràcies a les seves instal·lacions i a les activitats lúdiques que organitza, orientades al benestar familiar. Únic a Espanya, entre només 9 càmpings d'arreu d'Europa, reconegut com un

dels millors durant més de 35 anys, és membre fundador de la cadena "Leading Campings of Europe". Situat a Mont-roig del Camp, a la Costa Daurada, les seves 35 hectàrees compten amb diferents piscines, 1 km de platja, fitness center, camps de futbol, centre comercial i una àmplia oferta de restauració, a més de 1.200 parcel·les d'acampada i 220 bungalows, amb una capacitat d'allotjament per a 5.000 persones. Les instal·lacions també inclouen un Spa & Wellness Center, teatre a l'aire lliure, piscina climatitzada amb 6 tobogans i pistes de pàdel.

PUBLICITAT







L'HOSPITALET DE L'INFANT i la Vall de Llors

















hospitalet-valldellors.cat

Descobreix...



www.terresdelebre.travel



BUNGALOWS FINS 6 PLACES / PARCEL·LES ACAMPADA / PISCINES
BAR-RESTAURANT / SUPERMERCAT / ÀREA ESPORTIVA I INFANTIL
LLOGUER KAYACS I BICIS / WIFI

Platja Arenal, s/n - 43895 l'Ampolla - Tel. 977 460 535
reservas@campingampolla.es // www.campingampolla.es





PURÀ
ESSÈNCIA

MEDITERRÀNIA

L'AMETLLA DE MAR

El s 17 km de costa de l'Ametlla de Mar són pura essència mediterrània, amb unes aigües cristal·lines i gran diversitat de paisatges, amb cales escarpades i també platges d'arena fina. Una completa infraestructura turística i la seva riquesa gastronòmica farà que el visitant hi passi unes vacances extraordinàries.



Les seves platges renoven any rere any les cinc banderes blaves, concretament a cala Calafató, Sant Jordi d'Alfama, Calafor, Pixavaques i l'Alguer, juntament amb el Club Nàutic de la població, a qui també se li atorga la bandera blava. El litoral de l'Ametlla de Mar representa una costa única amb més de 25 cales d'un relleu que sorprendrà gratament el visitant, que es trobarà de cara al mar embolcallat per una densa vegetació, amb els pins i el mar com a únics companys.



A l'Ametlla de Mar, el turista trobarà nombroses propostes de lleure, com el bateig en immersió, una experiència per descobrir sensacions com la ingravidesa, respirar amb un equip autònom i admirar i ser admirat per la gran diversitat de peixos que habita els fons marins. També ens proposen el lloguer d'embarcacions i xàrters de pesca, poder passar un dia amb els pescadors o el Tuna-Tour, una opció única i sorprenent, ja que podran nedar entre tonyines gegants. Els amants de la natura també podran gaudir del camí de ronda GR92 de la costa, que recorre els 17 km arran del mar.

A la vegada, els amants de la gastronomia podran gaudir de la cuina marinera i de mercat. El peix i marisc acabat de pescar arriba a la llotja cada dia i els restaurants de la zona proposen els plats més emblemàtics, amb gran diversitat d'arrossos i diferents receptes tradicionals. Un bon exemple són les Jornades Gastronòmiques del peix de llotja, que se celebren a l'octubre, o les dels fideus arrossegats, que es portaran a terme aquest mes de juny (de l'1 al 10 de juny). Els amants de la gastronomia també podran gaudir de la tonyina, que cada any protagonitza unes jornades gastronòmiques específiques que es celebren a finals d'abril i començament de maig.



Turisme de l'Ametlla de Mar
Av. Amistat Hispano Italiana, s/n
43860 L'Ametlla de Mar
T. 977 456 477
turisme@ametllamar.cat
www.visitametllademar.com



Puigcerdà

Vacances i escapades tot l'any!

Cultura, Natura, Comerç, Esports i Gastronomia

AGENDA ESPORTS
JUNY

PUIGCERDÀ

2/6
VIII FESTIVAL GIMNÀSTICA RÍTMICA
MEMORIAL SARA MARTÍNEZ

3/6
III CHALLENGE Cerdanya MTB

9-10/6
COPA ESPANYA ALPÍ PATINS

10/6
XXX CAMINADA PERE FONT

16-17/6
TORNEIGS FUTBOL BASE
16 JUNY TORNEIG ALEVÍ
17 JUNY TORNEIG PREBENJAMÍ-BENJAMÍ

17/6
XXXIX MARXA 3 NACIONS

28/6-1/7
VIII FUTSAL CERDANYA

28/6-1/7
XVIII CERDANYA CUP



Ajuntament de Puigcerdà



www.puigcerda.cat



[puigcerda fem esport](#)
[turismepuigcerda](#)

L'APLEC INTERNACIONAL D'ADIFOLK PORTA LA CULTURA POPULAR CATALANA A WASHINGTON



Per commemorar el 30è aniversari de l'Aplec Internacional, una iniciativa que des del 1988 porta un tast de la cultura tradicional i popular catalana arreu d'Europa, l'**Associació per a la Difusió del Folklore (Adifolk)**, que compta amb el suport de Cultura de la Diputació de Barcelona, ha plantejat una doble celebració que aposta alhora per la proximitat i la internacionalització. La primera cita ha estat el passat 12 de maig, a Manresa, Capital de la Cultura Catalana 2018, on s'ha donat el tret de sortida a un Aplec Internacional que culminarà a Washington, del 27 de juny al 8 de juliol, en el marc del prestigiós **Smithsonian Folklife Festival**, on Catalunya és enguany un dels països convidats amb el programa **Amazing Catalonia!**

Cada edició de l'Aplec Internacional acull una àmplia diversitat de tots els àmbits de la cultura popular, als quals encara cal sumar els centenars d'acompanyants que també formen l'expedició catalana. Val la pena ressaltar que no és solament una mostra de cada disciplina, sinó que pretén barrejar el bo i millor del que poden oferir els grups per convertir els actes en espectacles de carrer. I la clau de tot plegat: sumar elements tradicionals per a una dimensió de tradició viva, adaptada a la modernitat i en constant evolució.



Aplec Internacional de 2017, a Ostrava, Txèquia

ADIFOLK

30 ANYS MOSTRANT LA CULTURA POPULAR

El balanç que fa Adifolk de 30 anys d'Aplec internacional és que la tasca comuna, el suport institucional i la participació entusiasta de la gent han fet possible aquestes trobades. Cada edició ha confirmat que es tracta d'un esdeveniment consolidat i esperat. En aquestes tres dècades de treball en favor de la internacionalització, Adifolk ha passejat la nostra cultura popular i tradicional per ciutats d'arreu d'Europa, alternant grans capitals com París, Brussel·les, Amsterdam, Zuric, Luxemburg, Copenhaguen, Frankfurt, Budapest, Lisboa o Tallinn, amb altres com Florència, Marsella, Hannover, Lausana, Manchester, Graz, Haarlem, Malmö, Cracòvia, Grenoble, Verona, Timisoara o Ostrava. Així mateix, tampoc s'han oblidat de localitats amb les quals compartim un passat cultural comú, com són Ceret, l'Alguer o Perpinyà.

EL SALT A AMÈRICA

Agafant el testimoni iniciat a Manresa, l'Aplec fa el salt cap a Amèrica de la mà de l'Smithsonian Folklife Festival,

un festival amb més de 50 anys de trajectòria a Washington i amb unes línies consolidades, que se celebra anualment pels volts del 4 de juliol, Dia de la Independència dels Estats Units. Aquest festival prioritza, per damunt de l'espectacularitat, la interrelació directa entre públic, presentadors, artistes i els participants convidats. El 2018, l'Smithsonian Folklife Festival ha convidat Catalunya a presentar la seva manera de viure i les seves tradicions culturals, així com les seves expressions artístiques. El programa estarà enfocat en mostrar com les associacions i el treball comunitari han afavorit la convivència de la seva gent i han servit per mantenir vives les tradicions, a la vegada que n'han impulsat la creativitat.

La presència catalana està organitzada en dos períodes de diversos dies (del 27 de juny a l'1 de juliol, i del 4 al 8 de juliol) i, donat que el programa s'està tancant, us convidem a consultar la pàgina d'Adifolk així com el web festival.si.edu/2018/catalonia que l'Smithsonian Folklife Festival ha creat expressament per a l'ocasió.

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'Aigüestortes-, 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.



Embassament de Sant Antoni pel camí de la Pobla de Segur a Salàs de Pallars

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 l'operació "Valorització del Patrimoni Cultural i Natural per a la Dinamització Turística del Pallars Jussà". És finançada amb fons FEDER, dins el Programa Operatiu d'Inversió en Creixement i Ocupació, que fomenta el patrimoni natural i cultural dels territoris.

Una de les principals actuacions es durà a terme al municipi de Senterada, **senyalitzant els elements megalítics 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.

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 l'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.



Dolmen de la casa encantada

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'Aigües-tortes 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.

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.

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

www.viujussa.cat



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



Vine al Pirineu a fer economia social

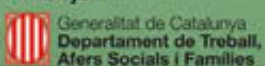


La cooperativa, una altra manera de fer empresa



En l'Ateneu hi participen els consells comarcals de les sis comarques i està coordinat pel Pallars Jussà. La seva condició de territori de muntanya influeix en les comunicacions, les telecomunicacions i limita el desenvolupament econòmic i social. Tanmateix, disposa de recursos naturals amb un potencial d'aprofitament, un sector agroalimentari, un patrimoni que genera valor afegit, un sector turístic consolidat i serveis que garanteixen una bona qualitat de vida. Aquests actius units a la superació de la crisi, als projectes de cooperació territorial i al treball en xarxa, generen noves expectatives que poden encaixar en el marc de l'economia social i el cooperativisme.

Finançat:



www.acapa.cat

CCPJ 973 650 187 - CCPS 973 620 107
 CCGA 973 641 801 - CCC 972 884 884
 CCAR 973 690 353 - CCAU 973 355 608

ON ELS PIRINEUS TOQUEN EL CEL, VALL de BOÍ TREK

LA FESTA DELS CAMINS I EL SENDERISME

UN PARADÍS PER AL SENDERISME

Més de 100 km de camins molt ben senyalitzats conformen la xarxa de camins de la Vall de Boí. Camins històrics que recorren els nuclis de població i ens permeten visitar el conjunt romànic, Patrimoni Mundial.

Antigues rutes de cabanera que han donat pas als senderistes i el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici com a màxim exponent amb camins i itineraris per a tots els públics.



UN CAP DE SETMANA DEDICAT A LA SALUT I A L'ESPORT

La 3a edició del Vall de Boí Trek Festival, desenvoluparà les activitats de senderisme del Buff Mountain Festival Vall de Boí.

El Vall de Boí Trek vol donar a conèixer la Vall de Boí, el seu paisatge i totes les possibilitats de descoberta de la vall, amb el Parc Nacional d'Aigüestortes com a fil conductor.

ÀNGEL ENGUITA



Realçar l'autenticitat del territori a partir del senderisme i l'aproximació a la natura amb diferents sortides per fomentar els guiatges dels guies interpretadors locals.



En aquesta tercera edició, el Vall de Boí Trek està inclòs dins del Buff Mountain Festival Vall de Boí, un festival de muntanya ja consolidat a la Vall de Boí, on hi ha esport i activitats per a tot tipus de públic.

El senderisme tindrà el seu espai amb propostes culturals, ecosenderisme, familiars i esportives.



GUILLEM TRIUS

DEL 29 DE JUNY A L'1 DE JULIOL

El programa d'activitats del festival, organitzat pel Patronat de Turisme de la Vall de Boí, inclou, entre d'altres, una visita nocturna a Sant Climent amb un itinerari que dona a conèixer el Faro de Taüll, creant una connexió entre els dos Patrimonis Mundials de la Vall de Boí, les Falles i el Romànic, un parell d'ascensions a dos cims emblemàtics de la vall i un itinerari de descoberta amb tast de fruits roigs.



La proposta del Buff Mountain Festival ens porta curses de muntanya, escalada, ioga, vies ferrades, marxa nòrdica, orientació, pedalades i a més música en viu, conferències, activitats infantils i un espai de productes locals.



Patronat de turisme de la Vall de Boí

Passeig de Sant Feliu, 43

25527 Barruera

973 69 40 00

vallboi@vallboi.cat

www.vallboi.cat

8^e

Festival de Música Antiga

dels Pirineus

del 29 de juny al 26 d'agost

FEMAP





S'Agaró esdevé un espai d'equilibri entre arquitectura i natura, un oasi singular d'encert, previsió de futur i respecte al paisatge. La urbanització s'estén entre la Platja de Racó i la de Sa Conca, ubicada sobre un turó esberlat de cales estretes i pedregoses, i envoltada per un camí de ronda de dos quilòmetres, que esdevé passeig entre pins i flors i arran de penya-segats i caletes, on es poden contemplar tots els tons del blau de la Mediterrània.

S'Agaró té una curta però rica història. L'any 1916 Josep Ensesa i Pujades, industrial fariner establert a Girona va permutar el deute d'un flequer de Sant Feliu de Guíxols per una parcel·la a peu del turó. L'any 1923, Josep Ensesa i Gubert, va prendre en ferm la promesa de son pare de lliurar un solar a S'Agaró a la primera persona que hi edificués, sorgint l'emblemàtica casa Senya Blanca (1924). L'arquitecte Rafael Masó i Valentí, de gran sensibi-

EL CAMÍ DE RONDA DE S'AGARÓ

litat artística, va recollir amb entusiasme l'ambiciós projecte dels Ensesa de construir una ciutat residencial i fer de S'Agaró un petit poble català integrat al medi. Aquest estil resta plasmat a Senya Blanca (1924), les pèrgoles de la plaça del Roserar, la casa Sibils (1929), o la casa Gorina (1931) entre d'altres. Simultàniament, els mateixos anys es van desenvolupar noves construccions: el luxós Hotel Monumental, els Banys de Sant Pol i l'Hostal de la Gavina. Llavors S'Agaró va esdevenir punt de trobada d'artistes i homes de lletres, de teatre i de polítics catalans i espanyols, i s'hi van celebrar nombroses festes, sopars, balls, sardanes, batalles de flors i festes esportives i nàutiques, estroncades amb el conflicte civil espanyol.

S'Agaró no va emprendre de nou l'activitat constructiva fins al 1941 amb la intervenció de l'arquitecte Francesc Folguera responsable de l'església de Nostra Senyora de l'Esperança, de la loggia de Senya Blanca i del Camí de Ronda de S'Agaró, de caràcter arquitectònic ben diferenciat dels corriols feréstecs de la resta del litoral de la Costa Brava. L'octubre de 2001

es van inaugurar les últimes obres per condicionar el camí, valorades en 1,4 milions d'euros. El darrer arquitecte destacat en el desenvolupament de la urbanització va ser a partir de 1960 Adolf Florensa, responsable de les darreres ampliacions de l'Hostal de La Gavina i de dues cases bessones al punt més elevat de S'Agaró.

El cinema i la música han estat fidels companyes de viatge de S'Agaró. Destaquen especialment les pel·lícules *Pandora* (1950) amb Ava Gardner i Mario Cabré, *Mr. Arkadin* (1954) dirigida per Orson Welles, i recentment *Mar Adentro* (2004) del cineasta espanyol de projecció internacional Alejandro Amenábar, guanyadora de l'Óscar a la *Millor Pel·lícula de Parla No anglesa* de l'any 2004. Les diverses etapes del Festival Internacional de Música han reforçat el lligam històric de S'Agaró amb la música cada estiu.

Tota la història d'aquest entorn ha quedat immortalitzada en el llibre de la filla del promotor d'aquest espai, *S'Agaró, el somni de Josep Ensesa* d'Anna Ensesa i Montsalvatge

PUBLICITAT

S'AGARÓ HOTEL
 Wellness & Spa

PLATJA DE S'AGARÓ
 17248 S'Agaró (Girona)
 972 325 200
 info@hotelsagaro.com

www.hotelsagaro.com

UN DELS MILLORS CELS DEL MÓN

ÀGER

PARC ASTRONÒMIC MONTSEC

El Centre d'Observació de l'Univers (COU) constitueix l'equipament divulgatiu i educatiu del Parc Astronòmic Montsec (PAM) que acostua el visitant al món de l'astronomia i al medi natural del Montsec, establint un nexa d'unió entre turisme i ciència.

El COU aprofita les característiques naturals del firmament, les condicions meteorològiques i el cel lliure de contaminació lumínica del Montsec per fer observació del cel, tant de dia com de nit, en un entorn natural. El cel del Montsec ha estat certificat com a Reserva i Destinació Turística Starlight pel Programa Home i Biosfera de la UNESCO.

EXPOSICIÓ PERMANENT

L'Edifici Central del Centre d'Observació de l'Univers acull una exposició permanent que engloba els diversos àmbits destacats del COU, evidentment l'astronomia, amb un recorregut des de l'origen de l'univers fins al sistema solar. Aquest estiu s'ampliarà l'exposició permanent amb un espai dedicat al cel fosc.



MAR TAPIA



MAR TAPIA

L'ULL DEL MONTSEC

L'Ull del Montsec és una instal·lació excepcional, única al món. Consisteix en un planetari digital equipat amb un sistema de projecció 3D full dome (o en cúpula completa) que permet recrear el cel en qualsevol moment i projectar espectacles de realitat immersiva amb les més altes prestacions gràcies al sistema 3D actiu.

Aquest equipament és alhora una plataforma per a l'observació del cel en directe. La seva cúpula de 12 m de diàmetre i la paret frontal s'obren completament (open), de manera que deixen el visitant sota l'espectacular cel del Montsec.

EL PARC DE TELESCOPIS

El Parc de Telescopis és l'espai exterior del Centre dedicat a l'observació del firmament, tant de dia com de nit. El configuren tres edificis amb cúpules astronòmiques que contenen dos telescopis catadiòptrics, un de 50 cm i un altre de 40 cm, un telescopi refractor de 15 cm, un celòstat per a l'observació del Sol i un conjunt de telescopis portàtils.

Tots ells van equipats amb càmeres i accessoris per a poder mostrar els objectes més variats del firmament. El telescopi de 50 cm s'allotja en un observatori-aula que té una capacitat per a 68 visitants asseguts.



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

Centre d'Observació de l'Univers

Un dels millors cels del món



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

Música sota les estrelles

Centre d'Observació de l'Univers

9
de juny
dissabte
22 i 23 h

Joan Masdéu
(Pop)
L'ordre dels Planetes

7
de juliol
dissabte
22 i 23 h

Falsterbo
(Folk)
50 anys i una nit amiga

4
d'agost
dissabte
22 h

Xavier Pié & MACC
(Jazz)
Connexions

Horari dels concerts:
22.00 h
excepte el 9 de juny i 7 de juliol:
22.00h i 23.00h

Preu concert: 15 euros
Els concerts tenen una durada
de 45 minuts i inclouen
observació al Parc de Telescopes

Informació i compra d'entrades:
www.parcastronomic.cat

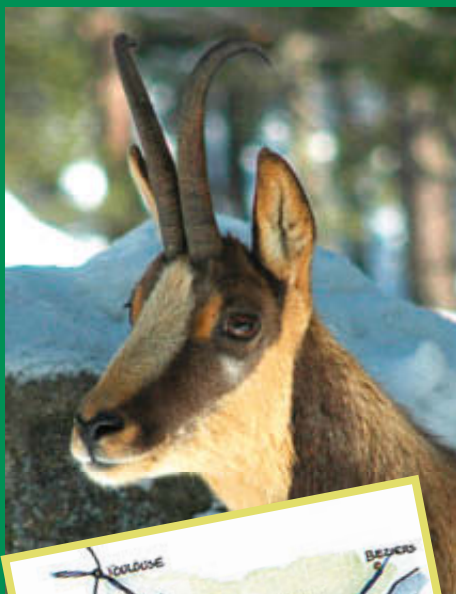


ELS ANIMALS SALVATGES DELS PIRINEUS EN EL SEU ESPAI NATURAL DE MUNTANYA

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





De la primavera a l'hivern
A Ordino: gastronomia, oci, neu i natura
Hotel Restaurant Coma:
Tot l'any!



1932

COMA

HOTEL RESTAURANT
ORDINO

Bar · Jardins · Piscina · Minigolf
Cuina típica, de temporada i d'autor
Trobades d'empresa · Celebracions

Camp de la Tanada
 Tel. +376 736 100
 www.hotelcoma.com

A Encamp - El Pas de la Casa, l'estiu et somriu!

Viatges en el temps a través del patrimoni artístic i cultural, riquesa de tradicions i festes populars, itineraris ecoturístics, senderisme per camins marcats que t'acompanyen a gaudir de la natura, vies ferrades, rutes cicloturístiques, pesca, gastronomia tradicional amb sabor a muntanya, esdeveniments esportius com la travessa de muntanya, La purito o la Spartan Race i uns fabulosos circuits de *trail* creats per professionals que t'ajudaran a organitzar eficientment els teus entrenaments a les nostres muntanyes.

Encamp i El Pas de la Casa, a l'estiu,
et faran somriure! 😊



encamp
el pas de la casa



www.encamp.ad

#encampetcuida #encampbatega







Les Gorges de la Fou són un congost situat a prop del municipi nord-català d'Arles-de-Tec. La profunditat, longitud i estretor del pas obert per l'aigua a



Les Gorges de la Fou
Arles-sur-Tech
0033 468 391 621
www.canyonsdelafou.com
www.sudcanigo.com

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 REFUGI de TRABUCAIRES

PUBLICITAT

Els Canyons de la Fou

Viatge al cor del Canigó

Els més estrets del món!

www.gorgesdelafou.com

0033 468 391 621

SUD CANIGÓ

www.sudcanigo.com

LES GORGES DE LA FOU REFUGI de TRABUCAIRES



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 són un congost situat a prop del municipi nord-català d'Arles-de-Tec. La profunditat, longitud i



Les Gorges de la Fou
Arles-sur-Tec
0033 468 391 621
www.canyonsdelafou.com
www.sudcanigo.com

PUBLICITAT

Els Canyons de la Fou

Viatge al cor del Canigó

Els més estrets del món!

www.gorgesdelafou.com

0033 468 391 621

SUD CANIGÓ

www.sudcanigo.com

NOVETAT AL SUD CANIGÓ: REFUGI DE S^T GUILLEM



Excursions en família
Gastronomia nord Catalana!
Obert de Maig a Octubre
Volta del Canigó en 5 dies
Circuits BTT
Puig dels Tres Vents 2731m

Refugi de Sant Guillem
Tel.: 0033 777 947 945
www.refugesantguillem.com

66230 El Tech
FRANÇA
GPS : 42.4524564 / 2.4954264



SUD CANIGÓ
www.sudcanigo.com



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 29-04-18 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	
		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

	Temporada Alta	Mitja temporada	Temporada Baixa
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

	Temporada Alta	Mitja temporada	Temporada Baixa
Gentiane 6 Adults + 2 Nens	915 € 185 € 130 €	770 € 155 € 110 €	580 € 115 € 85 €
Edelweiss 8 persones	990 € 195 € 145 €	845 € 170 € 120 €	650 € 130 € 95 €

Xalets proposat parc residencial situat a ERR

	Temporada Alta	Mitja temporada	Temporada Baixa
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, vaixel·la 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

SANTA MARIA D'ARLES DE TEC

L'abadia benedictina de Santa Maria d'Arles sur Tech, fundada l'any 778, pot presumir de ser l'abadia carolíngia més antiga de Catalunya. Quan es va fundar, l'abadia primitiva es va establir damunt les ruïnes de les termes romanes al lloc dels actuals banys d'Arles.

Al segle IX, després de les terribles incursions normandes, recerçant més seguretat, els monjos van traslladar l'abadia a l'indret actual, sota la direcció de l'abat Sunifred, membre de la família comtal rossellonesa. Sota aquesta protecció comtal, després de la dels Comtes Reis de Barcelona que el van succeir, assegurà a l'abadia privilegis, proteccions i donatius de santes relíquies.

Nombrosos donatius van permetre a Santa Maria del Vallespir una forta empremta, posant-la a les primeres files de les abadies catalanes a l'Edat Mitjana. A partir de llavors, es va procedir a noves regles de creació artística per edificar i adaptar l'abadia: l'edifici i les obres preromànics, el gòtic i el barroc en són testimonis.

La seva església és un dels edificis romànics més interessants d'aquesta època i té una considerable unitat. El gruix de l'obra és del segle XI. És



UNA PASSEJADA PER LA HISTÒRIA DEL VALLESPÍR

Davant del temple s'hi troba un Sant Sepulcre, sarcòfag del segle IV. Se situa en un indret secret, amagat, i conté les relíquies dels Sants Abdó i Sennen.

Una recomanació: no deixeu de visitar el centre històric de la nostra vila: el recorregut pels vells llocs històrics i els seus carrers antics.

de planta basilical, amb tres naus i tres absis. No té transsepte. Totes les naus tenen volta de canó, les laterals corresponen a la construcció que es va consagrar el 1.046 i la central, lleugerament apuntada, molt possiblement cal situar-la a l'època de la segona consagració (1157).

L'església romànica compta amb un gran orgue del segle XV que va ser restaurat al segle XVIII. El Claustre gòtic dels segles XIII s'adjunta a l'església.



Oficina de Turisme d'Arles de Tec

Le Palau

66150 Arles-sur-Tech

Tel : 33(0)4 68 39 11 99

www.tourisme-haut-vallespir.com

21h00 Abadia Sala de la Cripta
VILALTE MUSIC FESTIVAL
The Ages of the Mon...

BARBARA FURTUNA
VOIX CORSES
Arles sur Tech
Abadia de Santa Maria
Diumenge 29 d'abril 17h

Les Chapitres d'Arles
2018

Dijous 21 July
Festa de la musica, place Rene Duryerch
17h00 Inauguració de la plaça
18h00 Concert
Les copains de Brasserie
"Tant que s'es senti veure"
Homenaje a Georges Brasserie

Dijous 3 agost
21h00 Abadia sala de la Cripta
Les Bluestrings
Joves artistes de la
Grang Puy Band
Director Frank Wondrich
música de jazz
Programa: swing, rock, funk, soul
Obrim: Steve Winwood, Prince...

Dijous 25 juliol
21h00 Abadia sala de la Cripta
WYNNA BRUCH Música i
concerts al recinte de Santa Maria
Palau rectoral de Sant Jaume
Iniciativa del 2018 organitzat per l'Associació
d'Arles de Tec i l'Associació de Santa Maria d'Arles de Tec
la Sala de Restauració Musical
Exposició Concert Musica
Exposició de fotografies musicals
d'Arles de Tec i de Santa Maria d'Arles de Tec
del 2018 organitzat per l'Associació
d'Arles de Tec i l'Associació de Santa Maria d'Arles de Tec

Dijous 6 juliol
21h00 Abadia, església de Santa Maria
19h00
Cabla M3-Jardierie
Concert de música acústica
Claves de Pop, Folklore, Jazz, Blues i F. Blues
Música de la Costa de Brabant

Dijous 25 agost
21h00 Abadia sala de la Cripta
Arles-Musique Festival
Arles-Musique Festival
Arles-Musique Festival
Arles-Musique Festival
Arles-Musique Festival

Qui som?
Els Capítols d'Arles
les noies, les joves, les paelles
Es organitzador d'espais nous al 2012
NAD i suport de l'ajuntament d'Arles
sur Tech, que té una o algunes places
d'Arles sur Tech, en particular per alle
habitatge a l'Abadia de Santa Maria
l'església, el claustre, la cripta, el
claustre i l'església de Santa Maria, es
troua de concerts, teatre, recitals de
cançons, conferències.

Més informació:
www.vilaltemusicfestival.com

FEDACULTURA

DESCOBREIX L'APASSIONANT MÓN QUE ENVOLTA LA HISTÒRIA DE L'ELECTRICITAT A ANDORRA

MW MUSEU DE L'ELECTRICITAT

El MW Museu de l'Electricitat és una creació de Forces Elèctriques d'Andorra. La finalitat d'aquest museu és apropar a tots els seus visitants la història de l'electricitat d'Andorra.

Una història que va començar amb una concessió per a la construcció de carreteres, tema de l'actual exposició fotogràfica temporal del museu, "Camins per al progrés, la construcció de carreteres a Andorra".

L'exposició permanent del museu consta de 3 parts: l'exposició temporal, l'exposició permanent i la sala dels experiments didàctics.

És un recorregut a través de la història de l'electricitat a Andorra, des dels seus inicis, l'any 1909, fins a l'actualitat.

El visitant descobreix què és, d'on ve i com es genera l'electricitat. La sala d'experiments didàctics explica, a grans i petits, les lleis físiques de l'electricitat d'una forma molt entretinguda i divertida.



Museu de l'Electricitat
Av. de la Bartra s/n · AD200 Encamp
Sortida d'Escaldes en direcció Encamp
Tel: +(376) 739 111
fedacultura@feda.ad · www.fedacultura.ad



CAMÍ HIDROELÈCTRIC D'ENGOLASTERS

L'activitat ofereix un nou recorregut de la visita guiada, centrant-se més al voltant de l'estany d'Engolasters i introduint nous punts carregats d'història. Permet donar una ullada als orígens dels grans treballs que es varen realitzar a Andorra als anys 30, des de l'esforç que va suposar construir les instal·lacions de l'estany d'Engolasters, fins a les repercussions per a la societat de l'època.

La visita mostra l'esforç i l'èmfasi de l'empresa FHASA per integrar les instal·lacions i les construccions a la naturalesa que envolta l'estany d'Engolasters i de la Vall del Madriu.

Construccions i instal·lacions que daten dels anys 30 i que encara avui són una part activa de la cadena de producció d'electricitat.

Reserves

T.(+376) 73 91 11

www.fedacultura.ad

L'electricitat és un món fascinant,
vine a descobrir-lo amb nosaltres!

MW

MUSEU DE L'ELECTRICITAT



Camí hidroelèctric
d'Engolasters



FEDACULTURA



FEDA Cultura



@Fedacultura



FESTIVAL MOTORSPORT ALP 2500

13, 14 I 15 DE JULIOL

Moltes són les novetats que contribuiran a que la temporada de muntanya de 2018 es converteixi en un èxit rotund. Un calendari indiscutiblement atractiu per la seva disposició de dates i ubicacions, interessants premis en metàl·lic cedits pel patrocinador oficial del Campionat, Sportech, que no passaran desapercebuts, obsequis, difusió televisiva i molta presència online, formaran part del conjunt d'afiliats per potenciar el Campionat d'Espanya de Muntanya Sportech en totes les seves facetes.

Una de les notícies més interessants en aquesta nova temporada, és que la localitat pirinenca d'Alp acollirà novament un dels esdeveniments més importants de l'estiu, el 3r Festival Motorsport Alp 2500, una autèntica festa del motor que reunirà durant tres dies activitats impossibles de passar per alt, totes elles com a comple-



ment de la VIII Pujada Alp 2500 (13 a 15 de juliol), cita que segueix sent puntuable per als Campionats d'Espanya i de Catalunya de Muntanya.



Cerdanya Racing Club Esportiu

C. Doctor Martí, s/n

17538 Alp

www.cerdanyaracing.com

Un altre de les trobades en aquest festival que no es pot passar per alt, serà el 3r Rallysprint de la Cerdanya (14 de juliol), prova que es disputarà el dissabte en la mateixa carretera de la pujada a Alp, però en aquest cas en els dos sentits.



Malgrat que els dos plats forts seran la pujada i el rallysprint, els aficionats assistents també tindran la possibilitat de gaudir de múltiples activitats afins com la 3a Concentració de Vehicles Clàssics, que se celebrarà el diumenge 15 de juliol, on autèntiques joies de col·lecció dignes d'admirar es reuniran per delectar a tots els espectadors. Així mateix, se celebrarà l'Alp Legend, una pujada d'exhibició de vehicles Legend amb cotxes que han marcat història i que sens dubte seran objecte de seducció per als presents degut a la seva espectacularitat i la història que atresoren.

Per primera vegada, coincidint amb la Concentració de Clàssics, ALP tindrà també la primera ECO-Trobada, reservada a vehicles elèctrics, híbrids, o altres combustibles com el gas, etc.



Serà en definitiva, un cap de setmana ple de molta adrenalina, gaudi, emoció i activitats per a tota la família, i tot això es veurà reflectit gràcies a la impecable organització de Cerdanya Racing i V-Line Org, amb el suport de la RFEdA i de la FCA, per seguir fent d'Alp la referència en l'estiu automobilístic espanyol i català.



PROGRAMA-HORARIO 2018			
DIA	HORA	ACTO	LUGAR
01.06.18	20h00	Apertura inscripciones	www.cerdanyaracing.com
08.07.18	20h00	Cierre Inscripciones	
10.07.18	20h00	Publicación Lista de Inscritos Publicación Horarios entrega documentación y verificaciones técnicas previas	
12.07.18	20h00	Cierre Inscripciones entrenamientos libres	
13.07.18	17h30-20h30	Entrega documentación (opcional)	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	18h30-21h00	Verificaciones técnicas previas (opcional) Marcaje neumáticos (opcional)	C/ Mancomunitat - ALP
	21h30	1ª Reunión Comisarios Deportivos	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	20h00-08h00	Parque Cerrado opcional	C/ Mancomunitat - ALP
14.07.18	08h00-10h30	Entrega documentación Verificaciones técnicas	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	08h30-11h00	Marcaje neumáticos	C/ Mancomunitat - ALP
	09h30	Cierre Carretera	Ctra. GI-400 (Alp-Masella)
	10h00	Inspección seguridad	
	10h30-13h00	Entrenamientos libres	
	12h30	2ª Reunión Comisarios Deportivos	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	13h00	Publicación lista autorizados	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	13h30	Inspección seguridad	Ctra. GI-400 (Alp-Masella)
	14h00	Inicio Entrenos Oficiales 1 CEM-CCM	
	16h00	Inicio Entrenos Oficiales 2 CEM	
	18h00	Inicio Carrera 1 CEM-CCM	
	19h00	3ª Reunión Comisarios Deportivos	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	19h30	Publicación clasificación oficial provisional Carrera 1	
19h30	Comunicado de prensa		
20h00-08h00	Parque Cerrado nocturno opcional		
15.07.18	08h00	Cierre Carretera	Ctra. GI-400 (Alp-Masella)
	08h30	Inspección seguridad	
	09h00	Inicio Entrenos Oficiales 3 CEM-CCM	
	11h00	Inicio Carrera 2 CEM-CCM	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	13h00	Inicio Carrera 3 CEM-CCM	
	14h00	4ª Reunión Comisarios Deportivos	
	14h30	Publicación clasificaciones oficiales provisionales Carreras 2-3 - Publicación Clasificación Oficial Provisional de la prueba	
	15h00	Publicación Clasificación Oficial definitiva de la prueba	Palau d'Esports i Congressos-ALP
	15h00	Entrega Trofeos	

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 Lapedra

BANYOLES

NATURA, CULTURA, ESPORT I FAMÍLIA



Banyoles, ciutat d'aigua, gaudeix d'un entorn natural i patrimonial únic que permet fer-hi activitats tot l'any.

RUTES

La situació i entorn de Banyoles ofereixen un extens ventall de possibilitats d'apropar-nos a la natura, a la cultura i a la història de la ciutat de l'aigua. Les rutes i excursions que es poden fer són per fer a peu o en bicicleta i captiven pel seu gran valor (històric i natural) i bellesa.

ESPORT I NATURA

L'Estany és l'origen i el principal signe d'identitat de la ciutat de Banyoles.

Juntament amb la seva conca lacustre són considerats com el conjunt càrstic més extens de la península ibèrica i un espai únic d'un gran valor geològic, ecològic, paisatgístic i cultural.

Els valors naturals de l'Estany i el seu entorn han estat reconeguts amb diverses figures de protecció. El 1992 va ser inclòs dins el Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN) per la Generalitat de Catalunya; els anys 2000 i 2003, a nivell europeu, va ser reconegut com a espai de la Xarxa Natura i Lloc d'Interès Comunitari. Per altra banda, forma part del conveni Ramsar que qualifica la zona lacustre de Zona Humida d'Importància Internacional.

S'organitzen més de 30 activitats esportives anualment entorn a l'Estany, nacionals i internacionals, entre elles, el Campionat Europeu de Triatló i la Copa Catalana BTT que està entre les sèries mundials, així com altres activitats turístiques de natura i esport.

ART I CULTURA

Banyoles té 2 museus importants, el Museu Darder, que és un dels més antics de les comarques gironines, inaugurat el 1916. Actualment, l'Espai Darder, acull una col·lecció d'història natural que recrea la visió que es tenia de les ciències naturals del s. XIX i XX. Una altra part del museu, l'Espai d'Interpretació de l'Estany, està



dedicada a l'explicació i divulgació de la formació de la zona lacustre; i el Museu Arqueològic, que acull una extensa col·lecció provinent de diverses excavacions de la comarca.

Altres espais culturals i turístics destacables a Banyoles de caire medieval, són el Monestir de Sant Esteve on podem trobar l'arqueta de Sant Martirià del s. XV; la Pia Almoina; la Llotja del tint i la Muralla, entre d'altres. També podem trobar el Parc Neolític de la Draga, així com les 20 pesqueres que trobem dintre l'aigua de l'Estany a la riba est i declarades Bé Cultural d'Interès Nacional (en la categoria de Jardí Històric).

GASTRONOMIA

La gastronomia és una part important de l'essència d'un territori. Banyoles té una gastronomia molt característica, amb més d'una trentena de restaurants, que cal viure plenament en l'experiència de la visita a Banyoles, no es pot deixar de fer un bon àpat a la ciutat.



Ajuntament de Banyoles
Passeig de la Indústria, 25
17820 Banyoles
972 57 00 50
www.banyoles.cat
comunicacio@ajbanyoles.org

FIRES, MERCATS I COMPRES

La ciutat de Banyoles compta amb una llarga tradició firal. S'hi organitzen fires i mercats de tots els tipus i temàtiques; alguns d'ells amb gairebé 40 anys de tradició.

Comptem amb 5 activitats firals consolidades: *Firestoc*, que és una fira comercial on es poden trobar articles de moda i complements de la llar a preus molts rebaixats; la *Fira Gastronòmica*, que vol donar a conèixer la gastronomia i l'art de la comarca del Pla de l'Estany; la *Fira Medieval Fantàstica Aloja*, que ens transporta cada mes d'octubre a l'època medieval banyolina; la *Fira de Sant Martirià* del mes de novembre que té les seves arrels en la fira ramadera i any rere any s'ha anat consolidant agrupant la fira comercial *Firestany*, el *mercat d'Artesania*, la *Fira del Dibuix i la Pintura* i la *Mostra de Races Autòctones Catalanes*; i per últim, la *Fira de Nadal* i *Mostra d'Oficis Artesans*, que ens porta al mes de desembre en les dates prèvies al Nadal

activitats i tallers infantils relacionats amb les festes nadalenes, espectacles, mercat nadalenc i oficis tradicionals antics de tots els temps.

El mercat setmanal es celebra a Banyoles cada dimecres al matí. En aquest mercat, que es celebra cada dimecres a la plaça Major, plaça dels Turers i plaça de les Rodes, hi trobem alimentació (fruita i verdura, llegums, formatges, embotits, peix...), parades de moda, de roba per a la llar, de complements, etc.

A Banyoles hi predomina el petit comerç de caire familiar i de productes artesans i de proximitat. A través de l'Associació de Comerciants es porten a terme actuacions de dinamització comercial i turística a la ciutat de Banyoles, en són un exemple, les gangues al carrer, la campanya de Nadal i les actuacions de promoció turística que es va fent al llarg de l'any.



ALTRES ACTIVITATS D'OCI

A Banyoles hi ha un bon munt d'activitats a realitzar, visites guiades, viatge amb la barca Tirona per l'Estany o el recorregut amb el tren turístic Tren Pinxo, entre d'altres.

Des de fa uns anys Banyoles potencia el turisme familiar a través d'una campanya que ofereix descomptes en allotjaments, restaurants i serveis, durant els mesos de setembre a desembre, per les famílies que vulguin venir a descobrir Banyoles i els seus racons.

EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMÀ, UNA INFECCIÓ SILENCIOSA

VIES DE CONTAGI I PREVENCIÓ

És important conèixer què és la infecció pel **Virus del Papiloma Humà (VPH)** i quines són les seves conseqüències, a causa de la seva freqüència i efectes. És molt fàcil patir-la o haver-la patit, de fet **és la infecció de transmissió sexual més freqüent**, pràcticament tota la població sexualment activa haurà estat en algun moment de les seves vides en contacte amb el virus.

Molt sovint, la infecció està present sense mostrar símptomes en les primeres etapes, especialment quan els virus són d'alt risc i afecten el coll de l'úter.

La seva via de transmissió és principalment sexual, encara que no es contagia únicament amb el coit, sinó també, a través del contacte entre mucoses contaminades.

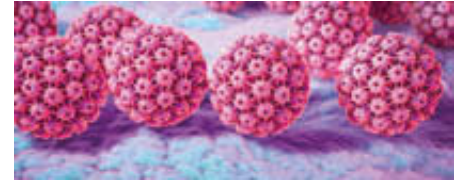
La seva infecció s'expressa amb l'aparició de berrugues a la zona genital i/o anal, en els virus de baix risc, i en alteracions localitzades al coll de l'úter, en els virus d'alt risc, que inicialment són asimptomàtiques. Aquestes últimes es detecten de manera precoç amb la prova citològica periòdica. Estudis més avançats són capaços de tipificar els virus i definir-los com d'alt o baix risc.



Generalment l'eliminació del virus per l'organisme es realitza sense dificultat. En edats primerenques, especialment abans dels 35 anys, l'eliminació és més eficient, de manera que la infecció és més curta. Aquesta dada és important perquè la persistència durant anys confereix major risc de patir lesions canceroses del coll de l'úter i altres localitzacions.



Pràcticament el 100% del càncer de coll d'úter és causat pel VPH (especialment pels d'alt risc). També es considera responsable d'un percentatge important del càncer de vagina, vulva, anus i faringe, i en l'home, del càncer de penis i escrot.



Les **mesures per a prevenir la seva infecció** o minimitzar-ne els efectes estan relacionades amb els factors de risc:

- Augmenta amb el nombre de parelles sexuals, que és probablement el principal factor de risc.
- L'edat, sent més freqüent la infecció en les dones joves.
- S'incrementa amb el tabaquisme.
- Augmenta amb la pràctica de sexe anal, tant en homes homosexuals com en parelles heterosexuales.
- S'incrementa en presència d'altres malalties de transmissió sexual, especialment de la chlamydia.

Basant-nos en aquests factors de risc, la **prevenció** es dirigeix a:

- Vacunació en l'adolescència i en aquelles dones que constitueixen grups de risc, inclosos els que ja el pateixen, ja que també exerceix un efecte positiu.
- Pràctiques sexuals responsables. Reduint el nombre de companys sexuals i ús de preservatiu com a pràctica habitual, encara que no ofereix protecció completa.
- Vida activa a través de la pràctica sistemàtica d'esport.
- Alimentació equilibrada.
- Evitar fumar.
- Fomentar una flora vaginal forta.

La realització de revisions ginecològiques periòdiques i el seguiment de les pacients infectades és la clau per a un diagnòstic oportú.

Estàs pendent d'una intervenció quirúrgica? *A Clínica Diagonal te la pots fer*

Cataractes, Colectomia, Galindons, Túnel Carpià,
Hemorroidectomia, Pròstata,
Hèrnia i d'altres



Consulta les ofertes del nostre web o trucan's:

www.clinicadiagonal.com

T. 93 205 32 13

US PORTEM D'EXCURSIÓ

Confieu en l'experiència



TEISA 1920

- * 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

