

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA

REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL
NÚM. 32 OCTUBRE - NOVENBRE DE 2018 **EXEMPLAR GRATUÏT L**



;) **girona**
emociona

IX FIRA DE LA CARBASSA



21
OCT SANT JOAN DE LES ABADESSES

PROGRAMA

De 2/4 de 8 a 11 h

- Arribada de les carbasses, verificació i pesada.
- Instal·lació de les parades dels agricultors i artesans.

A partir de les 11 h

- Obertura de la IX Fira de la Carbassa.
- Tastets gastronòmics de carbassa.
- Degustació de crema de carbassa a càrrec del restaurant La Ruta del Ferro.
- Taller de ceràmica adreçat a nens i nenes.
- Demostració de l'art de fer escultures amb carbasses.
- Concurs de fotografia organitzat pel Grup Fotogràfic Abadesses.

A partir de les 16 h

- Taller de pastisseria amb carbassa adreçat a nens i nenes.
- Demostració de l'art de fer escultures amb carbasses.

A les 18 h

- Lliurament de premis
- | | |
|---------------------------------------|-------|
| Primer premi | 400 € |
| Segon premi | 300 € |
| Tercer premi | 200 € |
| Premi local | 200 € |
| Premi comarcal | 100 € |
| Premi a la carbassa més original | 100 € |
| Obsequi al millor cultivador de l'any | |

*Tots els participants tindran un record de la seva assistència.

*Les parades romandran obertes tot el dia per a poder adquirir productes relacionats amb la carbassa.

*Servei de bar i entrepans.

Entrem a la tardor i el calendari, obre les dates on les tradicions tenen un protagonisme important com són les fires. Entorn dels motius econòmics que en els seus orígens van suposar les fires, a diferents indrets de Catalunya, Catalunya Nord i Andorra, actualment s'hi

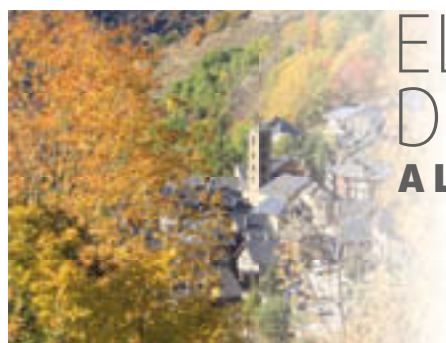
mouen activitats molt interessants per visitar pobles i viles. Dels costums de la compravenda de bestiar i altres productes ara hi ha propostes seductores per anar a passar dies, i descobrir territori i gaudir dels serveis i visites a molts llocs. SORTIDA proposa les més interessants per aquestes dates.

FIRA DE SANT ERMENGOL

FIRA DE FORMATGES
ARTESANS DEL PIRINEU



P4i5



ELS COLORS
DE LA TARDOR
A LA VALL DE BOÍ

P20i21

P38i39



FIRA DE SANTA TERESA I
FIRA CATALANA DE L'OVELLA
A RIPOLL

Fira de la Carbassa de Sant Joan de les Abadesses	P2
Índex	P3
Fira de Sant Ermengol	P4i5
Campanya gastronòmica El Niu	P6
Festival de Jazz de la Costa Brava	P7
Turistren: la Torre Bellesguard i l'Aquàrium de Barcelona	P8i9
XXV anys de la caminada per la Via Romana de Sant Pau de Segúries	P10i11
El centre històric de Vic	P12i13
Les cremades solars	P14i15
Clínica Diagonal	P16
Les Fires de Sant Narcís de Girona	P17
La ruta del Ter	P18i19
Els colors de la tardor a la Vall de Boí	P20i21
La volta al Catllaràs	P22
De París a Nova York, gravats de la col·lecció Gelonch Viladegut	P23

El Geoparc Conca de Tremp - Montsec	P24i25
Bolets, bolets... i més bolets a l'Alta Ribagorça	P26i27
Les Gorges de la Fou	P28
Le Vedrignans	P29
Mitja Marató de Puigcerdà	P30
Fira de Puigcerdà	P30
Parc Animalier des Angles	P31
La Gran Bicoca	P32
Centre d'Observació de l'Univers	P33
La tardor de tots els sentits al Pallars Sobirà	P34i35
La transhumància	P36i37
Fira de Santa Teresa i Fira Catalana de l'Ovella	P38i39
Restaurant Anna de Ventolà	P40i41
Encamp	P42
Spa Plaza	P43
Generalitat de Catalunya	P44

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
Publicitat: Manoli Santoro i Maria
Martos
Impressió: Indugraf Offset SA

DIPÒSIT LEGAL: GI.1612-2013

FIRA DE SANT ERMENGOL

FIRA DE FORMATGES ARTESANS DEL PIRINEU

La Fira de formatges artesans del Pirineu és un dels eixos vertebradors de la Fira de Sant Ermengol i una de les seves activitats més singulars. Espai de concentració on trobar el bo i millor de les produccions formatgeres del Pirineu, és també un àmbit d'aprenentatge i d'intercanvi de coneixements.



La Fira de formatges artesans del Pirineu celebrarà aquest 2018 la seva 24a edició, sempre en constant evolució i amb una bona salut.



La mostra es va iniciar l'any 1995 a la plaça dels Oms, amb una trentena de participants. D'aleshores ençà, el nombre de formatgeries i d'expositors ha anat creixent i la mostra va haver de traslladar-se a l'espai poliesportiu de la Seu.

Aquest any la mostra comptarà amb 47 artesans formatgers del Pirineu que ofereixen més de 150 varietats diferents de formatges elaborats per ells mateixos. El formatge convidat d'enguany és de València, **Heretat de Pere**. Els formatges que produeixen són fets directament de la llet de les seves cabres, les quals tenen una alimentació lliure, cosa que els proporciona una matèria primera d'excel·lent qualitat. La maduració dels formatges es fa a una cova natural sense cap tipus de fred o eixugada artificial. Sense additius químics, cada formatge de l'Heretat de Pere és una peça única. Ha estat primer premi al millor formatger artesà de la Comunitat Valenciana a Gastrònoma 2017.

Aquest any es podrà gaudir de la **Fira de Formatges Artesans del Pirineu** des de divendres 19 a les 17:00 h i fins diumenge 21 a les 21:00 h.



L'entrada és gratuïta i els visitants poden adquirir un tiquet de degustació que dóna dret a 5 tastos de formatge. El tiquet té un cost de 8 euros i també inclou un tast de productes agroalimentaris de proximitat a l'Espai Tast km0.



La Fira també acull un estand de vi **-Celler Castell del Remei-**; de cervesa **-La Minera de Sant Joan de les Abadesses-**; i d'aigua **-Pineo-**.

A la fira també hi trobem diversos espais monogràfics que mostren les fortaleses del territori: la mostra ramadera, la fira d'artesania del Pirineu, els Encants dels Canonges, l'Autofira, la fira de productes ecològics del Pirineu... I les més de 300 parades ambulants que s'estenen pels carrers la Seu.



**Ajuntament de
la Seu d'Urgell**



Ajuntament de La Seu d'Urgell
Plaça dels Oms, 1 · 25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 35 00 10 · Fax. 973 35 01 65
www.laseu.cat · firasantermengol@aj-laseu.cat



TORNA
LA
CAMPANYA
GASTRONÒMICA



EL NIU

A partir del 15 d'octubre i fins a mitjans del mes de novembre, els restaurants de Palafrugell tornen a oferir la campanya gastronòmica de "El Niu".

Cal destacar que en la darrera edició de la campanya palafrugellenca es van servir més de 300 menús, una xifra que es manté respecte anys anteriors i que mostra la fidelitat a plat típicament genuí de la cuina més autòctona.

El Niu és un plat molt antic, d'origen palafrugellenc, que en els seus inicis no s'hi posava carn. Es tractava d'un plat de quaresma i es feia amb tripa de bacallà, ou dur, peixopalo i patata. Amb el temps es va anar enriquint; els pescadors van afegir-hi sèpia i els surers el van completar amb aviram de cacera i fins i tot salsitxes. És un plat d'hivern, que les colles de surers de Palafrugell solien anar a menjar els dilluns a la barraca.

La preparació d'aquest plat és molt llarga; és per aquesta raó que, habitualment, no es troba a la majoria de cartes dels restaurants, i en tot cas cal encarregar-lo. Per aquest motiu és important remarcar la col·laboració dels restaurants que ens ofereixen, un any més, la possibilitat de gaudir d'aquest plat excepcional.



Cal destacar la consolidació d'una de les principals novetats de les últimes edicions, que era l'aposta per fer que Es Niu arribi a totes les cases de Palafrugell i rodalia que volguessin recuperar o simplement provar el sabor d'aquest plat tan tradicional. Des de l'Institut de Promoció Econòmica es valora positivament la bona acollida de la possibilitat que la gent s'endugués a casa racions preparades d'aquest plat exquisit.



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



24
FESTI
VAL
DE
JAZZ
COSTA
BRAVA



Joan Rubau Quintet
Aurora
Arecio Smith Organ Quartet
The Lucky Dicks
The Secret Investment
Jazz & Kids, Daphne Trio
Jazz & Cinema, Cotton Club
Victor De Diego Group
Jazz & Rouge: Anna Saez +
Rest L'Arc by Toni Saez
Laurs Simó & L'Energia Big Band
Combos de L'Escola de Música de Palafrugell
King Pug
Robin Mckelle
Xarango de L'Escola de Música / L'Energia
Janine Johnson
Red Périll

de l'11 al 14
d'octubre
2018

OFF
FESTI
VAL
15 + 21 i 22 +
28 i 29 de setembre
+ 5 i 6 d'octubre



Tot a punt?

sortim!

**BITLLET +
ACTIVITAT**



Informació, reserves
i venda de bitllets
combinats a les
màquines expenedores
de les estacions d'FGC o
a reserves@turistren.cat



www.turistren.cat



**TURIS
TREN**



TURISTREN LA TORRE BELLESGUARD

La Torre Bellesguard fou construïda per Antoni Gaudí entre 1900 i 1909, amb unes formes rectes molt poc habituals a la seva obra.

Inspirades en el castell medieval de Martí I l'Humà, últim rei de la dinastia catalana del Casal de Barcelona, qui va viure a Bellesguard fins a la seva mort el 1410. Gaudí construeix un castell a mig camí entre el modernisme i el gòtic i restaura les restes del Palau Medieval que formen part dels jardins de la finca.



La història de Bellesguard està íntimament lligada a la història de Catalunya. Són molts els personatges i fets històrics que es produeixen a Bellesguard, els quals influencien i inspiren a Antoni Gaudí per a crear una de les seves obres més personals, simbòliques i fascinants.

BITLLETS COMBINATS

L'AQUÀRIUM

A les màquines expenedores de bitllets de les estacions d'FGC de la línia Barcelona-Vallès es pot comprar sense reserva prèvia el bitllet combinat l'Aquàrium que inclou: el bitllet d'anada i tornada a l'estació de Plaça Catalunya des de qualsevol estació de la línia Barcelona-Vallès de FGC i una visita lliure a l'Aquàrium.

LA TORRE BELLESGUARD

A les màquines expenedores de bitllets de les estacions d'FGC de la línia Barcelona-Vallès es pot comprar sense reserva prèvia el bitllet combinat Torre Bellesguard que inclou: el bitllet d'anada i tornada a l'estació de l'Avinguda Tibidabo des de qualsevol estació de la línia Barcelona-Vallès de FGC i una visita lliure amb àudio-guida.

L'AQUÀRIUM DE BARCELONA



Situat en l'incomparable marc del port de la Barceloneta, al costat del mar. L'Aquàrium de Barcelona és el centre marí lúdic més important del món en temàtica mediterrània.

35 aquaris, 11.000 exemplars de 450 espècies diferents, 6 milions de litres d'aigua i un immens Oceanari, fan d'aquest centre un espectacle únic i una referència d'oci per a totes les edats.



L'Aquàrium de Barcelona organitza, entre moltes altres activitats, divertides festes infantils per a tots aquells nens i nenes que vulguin celebrar el seu aniversari envoltats d'amics, de taurons, pops, ratlles, cavallets de mar i molts peixos més.

A l'Oceanari, un túnel transparent de més de 80 metres de longitud t'aproparà als diferents tipus de taurons, morenes, peixos guitarra i moltes altres espècies.

L'exposició permanent al *Planeta Aqua* i a l'*Explora!* Us mostrarà la importància del medi aquàtic en el planeta Terra i on els més petits podran descobrir el món de la mar mitjançant els sentits.

Per a més informació consulteu: www.turistren.cat

XXV ANYS

CAMINANT PER LA VIA ROMANA DE SANT PAU DE SEGÚRIES



BOI

Amb motiu d'aquest aniversari, l'Ajuntament de Sant Pau de Segúries ha col·locat una escultura a l'entrada del poble en forma de columna romana feta de ferro i il·luminada amb el nom del poble, l'autor de l'obra és l'artista ripollès Domènec Batalla, que s'inaugurarà el mateix dia de la caminada.

Fa 25 anys que un grup d'excursionistes de Sant Pau de Segúries i Sant Joan de les Abadesses, encapçalats per Josep Bosch i Josep Clota, varen tenir la iniciativa d'organitzar una caminada per la via romana. La caminada però no tindria sentit si els participants no hi anessin vestits de romans per a l'ocasió, acompanyats per personatges com el Cèsar, les esquadres de romans de Campredó i altres elements de l'època caracteritzen una festa prou arrelada.

L'ÚLTIM DIUMENGE DEL MES D'OCTUBRE ES CELEBRA AQUESTA CAMINADA POPULAR, ON ELS PARTICIPANTS ES VESTEIXEN DE ROMANS I REVIUEN L'ÚS ORIGINAL D'AQUESTA VIA DE COMUNICACIÓ



BOI

La via romana entre Sant Pau de Segúries i Sant Salvador de Bianya és part de la ruta de comunicació antiga entre el Ripollès i la Garrotxa. Els arqueòlegs creuen probable que aquesta calçada empedrada que uneix Sant Salvador de Bianya amb Sant Pau de Segúries sigui d'origen romà. Podria tractar-se d'un ramal secundari de la via Augusta, la qual començava al Vallespir i passant pel Coll d'Ares, anava a buscar la vall del Fluvià.



Ajuntament de Sant Pau de Segúries

C/. Guardia, 11

17864 Sant Pau de Segúries

Telf 972 74 70 05

Fax 872 55 80 21

www.santpauseguries.cat

ajuntament@santpauseguries.cat



BOI

XXVè ANIVERSARI

Dissabte 27 d'octubre

· Inauguració de l'exposició de fotografies i documents dels 25 anys de la via de Josep Bosch al Centre CÍVIC "EL MOLÍ".

17.00 h Estrena de la sardana "Via Romana" de la compositora Maria Teresa Monclús.

Diumenge 28 d'octubre:

08.00 h Esmorzar popular.

10.00 h Inici de la caminada

11.00 h Pregó.

13.00 h Inauguració escultura de l'artista Domènec Batalla, a l'entrada del municipi al·legòrica a la Via Romana de Sant Pau de Segúries.

14.00 h Dinar de commemoració del XXV aniversari de la Caminada per la Via Romana.

LA VIA ROMANA

El recorregut complet poden ser unes 3 hores anar i tornar, però sempre podeu fer un trosset, gaudir de les vistes i tornar al punt de partida. Es tracta d'un traçat 100% recomanable, a partir de 4 anys.

Una oportuna acció de neteja i de consolidació ha permès que la Via Romana, testimoni excepcional d'un període històric de gran transcendència per al nostre país, hagi recuperat la seva importància monumental, mostrant una sèrie de murs, guarda-rodes i altres elements que posen de manifest l'extraordinari treball de construcció realitzat uns dos mil anys enrere.

Les referències més velles d'investigacions fetes d'aquesta via daten del segle XVII. Segons aquestes, es tracta d'una via romana secundària important que cobreix el trajecte Uncària -Besalú - Vall de Bianya - Coll d'Ares. Es tractaria d'un brancal de la important Via Augusta. Hauria estat construïda en època de l'Imperi Romà, si bé investigacions recents indiquen que es va reformar vers l'any 1729 per garantir la circulació segura de les tropes.

La Via de Capsacosta és una autèntica obra d'enginyeria d'importància monumental i un testimoni excepcional d'un període històric de gran transcendència per al nostre país.

DADES TÈCNIQUES

Temps	3 h
Distància en km	8,05 km
Alçada màxima	986 m
Alçada mínima	412 m
Desnivell acumulat de pujada	574 m
Desnivell acumulat de baixada	104 m
Dificultat	Fàcil

UN RECORREGUT PEL CENTRE HISTÒRIC DE

VIC

El Centre històric de Vic és un dels espais més emblemàtics i amb més caràcter d'Osona i de Catalunya, i sens dubte el més visitat pels turistes que recorren els estrets carrers d'estructura medieval amb ganes de descobrir tot allò que la ciutat té per oferir.

Una passejada pel centre històric de Vic permet contemplar exemples de tots els estils arquitectònics i artístics que els més de dos mil anys d'història de la ciutat han deixat com a llegat. Edificis com el temple romà, la catedral, les esglésies barroques,

l'hospital de la Santa Creu, el conjunt de cases senyoriales, les col·leccions del Museu Episcopal, entre altres, fan que Vic sigui considerada una ciutat d'art.

El centre històric, un espai accessible a peu, queda limitat pel perímetre de les rambles, que segueixen el traçat de les antigues muralles, i inclou els tres punts a partir dels quals es va configurar l'estructura urbana de Vic. L'entramat de carrers que van sorgir per anar d'un a l'altre és la base de la ciutat actual:



El Temple Romà i el Castells dels Montcada: aquest punt, un dels més elevats del territori, va ser l'escollit en el segle segon pels habitants de la romana Auso per aixecar el temple, i segles després va acollir la primera torre de defensa i el castell dels Montcada, senyors feudals de Vic. Actualment s'hi pot veure el temple restaurat i dues de les parets del castell.

La Catedral: a la part baixa, a prop del riu, es va fundar al segle XI les esglésies de la catedral i els altres edificis que formaven l'alou bisbal. Al seu voltant hi va créixer un nucli de població anomenat barri d'Auso, Vicus Ausonensis, d'on prové el nom de Vic. D'aquella època en resten avui la cripta i el campanar romànics. A més, a la catedral actual s'hi pot



admirar entre altres coses el claustre gòtic, el retaule de Pere Oller del segle XV, la capella barroca de Sant Bernat Calbó i les pintures murals de J.M. Sert (1874 -1945). La decoració de la seu vigatana és l'obra cabdal del muralista barceloní de fama internacional. Va rebre l'encàrrec al principi de la seva carrera i va acabar de pintar-la per segona vegada poc abans de morir, després que la primera decoració fos destruïda durant la guerra civil.

El Mercadal: la plaça Major és el cor de la ciutat, punt de trobada per excel·lència, i l'espai on tenen lloc els esdeveniments més importants. Tanmateix, l'activitat fonamental de la plaça des de l'època medieval són els mercats. Aquesta funció va ser la que va determinar les seves dimensions i característiques. Actualment, el mercat s'hi celebra cada dimarts i cada dissabte i, a més de la gent de Vic i comarca, atreu nombrosos visitants de les comarques veïnes.

Tot i el seu interès com a conjunt, el centre històric de Vic acull edificis que per si sols mereixen una atenció especial. A part dels esmentats anteriorment, hi trobem la **Casa de la Ciutat** amb l'edifici de la llotja del s. XIV, les **Muralles**, el **Pont romànic**, l'**Hospital de la Santa Creu**, diversos convents, esglésies barroques i cases senyoriales.

Tot i això, el que ningú s'hauria de perdre és el **Museu Episcopal de Vic**, declarat museu d'interès nacional, que conserva una magnífica col·lecció d'art medieval amb obres mestres de pintura i escultura del romànic i del gòtic català. Les col·leccions d'orfebreria, teixit, forja, vidre i ceràmica ofereixen un complet recorregut per la història de l'art litúrgic i de les arts decoratives a Catalunya. Aquest fons de valor excepcional, integrat per més de 29.000 peces, s'exhibeix en un edifici contemporani situat al costat de la Catedral, en ple centre històric.

Per facilitar la visita, una ruta turística senyalitzada enllaça 30 punts que es recorren en una hora aproximadament, i que ens expliquen la ciutat amb fets i dades, però també amb records, curiositats i anècdotes. L'itinerari, circular, se segueix amb l'ajuda d'un fullet o de dispositius mòbils i un sistema de codis QR permet contemplar amb fotografies i vídeos l'interior dels edificis. Altres opcions de visita són el lloguer d'audioguies i les visites guiades programades per l'oficina o organitzades a la carta per a grups. Sigui com sigui, deixar-se perdre pels carrers del centre històric és un plaer imprescindible per qui vulgui copsar l'autèntica essència de Vic.



Oficina de turisme de Vic
Plaça del Pes - Llotja del Blat
08500 Vic
938 862 091
turisme@vic.cat
www.victurisme.cat
www.vic.cat

Vic
Slow City

Entorn. Una ciutat envoltada de natura

Un punt de trobada entre el comerç i l'oci

Comerç i gastronomia. Un símbol local

Cultura. Art i creativitat

Ajuntament de Vic

Oficina de Turisme de Vic www.victurisme.cat

Vic, ciutat a la mesura humana



COM CAL ACTUAR D'UNA CREMADA

Després d'una llarga exposició de la pell al sol amb insuficients mesures de fotoprotecció, es produeixen cremades solars. La capacitat de la melanina de protegir la pell de la llum ultraviolada és limitada i diferent segons cada tipus de pell. Els fototips de pell clara són més vulnerables a aquest tipus de radiació, mentre que la quantitat de melanina dels fototips de pell fosca és més gran, i per tant, toleren una major exposició al sol sense desenvolupar una cremada. En qualsevol cas, si excedim aquesta capacitat protectora de la melanina, apareixen cremades a la pell.

Segons el grau d'intensitat de la cremada, els símptomes poden ser des d'un lleu enrogiment de la pell, a un enrogiment sever d'aquesta, sensibilitat, dolor, inflor, calor al tacte, aparició de butllofes o fins i tot reaccions més greus com febre, nàusees i calfreds. En general es tracten de símptomes temporals que desapareixen amb el pas dels dies, però és important destacar que les conseqüències d'aquest dany solar són permanents. Els efectes negatius de les cremades solars tenen conseqüències a llarg termini, com ara el desenvolupament de càncer de pell i l'envelliment prematur de la pell.





DAVANT SOLAR?



Davant d'una cremada solar el primer que hem de fer és evitar com sigui l'exposició al sol. S'aconsella l'ús de roba folgada i de cotó, aplicar crema hidratant i fred local per alleujar la cremor i el dolor, fer banys o dutxes amb aigua freda i beure molta aigua per recuperar la hidratació del cos. En cas d'aparició de butllofes, no s'han de manipular ni explotar-les, ja que podrien infectar-se.

Passades les primeres 48 hores després de la cremada, les molèsties comencen a disminuir i a remetre i acabaran per desaparèixer passats uns dies. No obstant això, el dany solar està fet i és irreversible. Està demostrat que hi ha una relació directa entre la fotoexposició i el desenvolupament de càncer de pell. El melanoma està estretament vinculat amb les cremades solars, sobretot en la infància. Així doncs, es considera que una persona té el doble de risc de desenvolupar un melanoma si ha patit cinc o més cremades solars durant la seva

vida. En referència als càncers de pell no melanoma (el carcinoma basocel·lular i el carcinoma escatós), es correlacionen amb l'acumulació de sol a la pell al llarg dels anys, és a dir, amb el dany causat per anys de bronzejat.

Per aquest motiu, no hem d'oblidar la premissa bàsica: no cremar-se. I per no cremar-se n'hi ha prou amb uns bons hàbits de fotoprotecció, que es resumeixen en:

- Evitar l'exposició al sol durant les hores de major intensitat (de 12h a 17h). En cas d'estar a l'exterior, buscar l'ombra.
- Utilitzar roba que cobreixi al màxim el nostre cos.
- Utilitzar un barret o gorra que cobreixi bé el nostre cuir cabellut i protegeixi la cara, el clatell i les orelles.
- Aplicar fotoprotectors solars adequats al tipus de pell i a l'activitat a realitzar. És recomanable adquirir l'hàbit d'aplicar fotoprotector a la cara cada matí. A partir d'aquí, reforçar-lo i aplicar de forma generosa a les zones descobertes quan es realitzi una activitat a l'exterior. No oblidar repetir l'aplicació passades unes hores.
- En dies ennuvolats, la radiació ultraviolada també té un efecte directe sobre la nostra pell, ja que els núvols no la cobreixen íntegrament. Per això, no hem d'oblidar aquestes mesures en dies ennuvolats.

La fotoprotecció en la infància és especialment important, ja que els danys soferts en els primers anys de vida són els que més conseqüències negatives tenen. Així doncs, hem de ser molt estrictes amb la fotoprotecció dels nens i ensenyar bons hàbits de fotoprotecció que s'instaurin i propaguin a les següents generacions.

CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

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

www.clinicadiagonal.com
T. 902 883 355



CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

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

www.clinicadiagonal.com

Telèfons: 902 883 355 / 932 053 213

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



LES FIRES DE SANT NARCÍS

GIRONA DEL 26 D'OCTUBRE AL 4 DE NOVEMBRE



AJUNTAMENT DE GIRONA



Les Fires de Sant Narcís tornen a Girona del 26 d'octubre al 4 de novembre. Durant deu dies, la ciutat bullirà d'activitats per a tots els públics i interessos.

En l'àmbit musical, els caps de cartell seran La M.O.D.A., present en gairebé tots els festivals estatals; Els Amics de les Arts, que faran a Girona el concert de comiat de la gira del disc *Un estrany poder* en la que serà la seva primera actuació a la Copa; Els Catarres, que arribaran a Fires per tercer cop i hi presentaran el seu darrer àlbum; Dr. Calypso, que pararan a Girona en el marc de la gira de comiat pels seus 30 anys damunt dels escenaris, i Xavi Sarrià i El Cor de la Fera, que presentaran el seu darrer treball a l'escenari de la Copa.



Ajuntament de Girona

Plaça del Vi, 1

17004 Girona

Tel.: 972 419 010

www.girona.cat

www.girona.cat/firesdesantnarcis

Per més informació consulteu: www.girona.cat/firesdesantnarcis

La Ruta del Ter, creada i gestionada pel Consorci del Ter (www.consorcidelter.cat), és un recorregut que ressegueix el curs del riu Ter i que es pot fer tant a peu (ruta senderista), com en bicicleta (ruta ciclista). Enllaça dos pols d'atracció turística: els Pirineus i la Costa Brava. L'itinerari ofereix la possibilitat de conèixer i descobrir el riu, des del seu naixement a Ulldeter (Setcases), a 2.200 metres dins el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser, fins a la desembocadura a la Mediterrània, a la Gola del Ter (Torroella de Montgrí – l'Estartit), al Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Bona part del recorregut està inclòs a la Xarxa Natura 2000.

La ruta permet descobrir el llegat que el riu ha anat deixant a banda i banda de les seves ribes, símbols del dinamisme de la seva gent. També s'hi pot observar un paisatge canviant: alta muntanya alpina, mitja muntanya, agrari, costaner, urbà, riberenc i aiguamolls. Al llarg del seu recorregut es distingeixen clarament cinc

LA RUTA DEL TER



paisatges lligats a territoris molt diversos entre si: Pirineus, Meandres d'Osona, Embassaments

de Sau-Susqueda-el Pasteral, del Pasteral a Girona i Plana del Baix Ter.

PUBLICITAT

Lersa
COMERCIALIZADORA



**Energia neta del Ripollès,
per al Ripollès**

C. Sant Pere, 6 - 17500 RIPOLL
Tel. 972 70 00 94 - Fax 972 70 37 03 - [lersa@lersaelectricitat.com](mailto:lensa@lersaelectricitat.com)
www.lersaenergia.com





En la major part del recorregut, ambdues rutes, senderista i ciclista, comparteixen traçat, sobretot a partir de la pista dels embassaments. Durant la ruta hi ha una senyalització específica de seguiment que permet seguir el traçat de principi a fi. La ruta a peu, està marcada de color verd, i la ruta en bicicleta, de color vermell grana. La majoria de senyals estan col·locades en pals de senyalització existents i fanals; també trobareu pilones indicadores, adhesius i marques pintades en arbres i/o pedres. A vegades, per causes diverses, la senyalització pateix desperfectes i pot causar confusió a l'usuari. Per

aquest motiu, es recomana baixar els tracks GPS de la pàgina web de la Ruta del Ter (www.rutadelter.cat), ja que poden ser útils per no perdre la pista. Aquest 2018, a més, pots seguir la Ruta del Ter a través de l'aplicació Natura Local.



Entorn de la Ruta del Ter, el mateix Consorci del Ter està creant rutes dels afluents que connecten amb la principal. És el cas de la Ruta del Gurri, la Ruta del Freser, la Ruta de la Riera de la Gorga, la Ruta de la Riera de Les Lloses, la Ruta de la Riera d'Osor, la Ruta de l'Onyar o El camí Vora-mera / Ruta del Brugent.



La ruta del Ter

93 850 71 52

972 40 50 91

comunicacio@consorcidelter.cat

www.rutadelter.cat

PUBLICITAT



DELTER S.L.
ALIMENTACIÓ

C. Santiago Rusiñol, 4
Pol. Ind. Mas d'en Bosch
17500 RIPOLL
Tel. 972 70 31 46
delter@delter.net

Av. Catalunya, s/n
17520 PUIGCERDÀ
Tel. 972 88 06 23
delter@delter.net



RAFAEL LOPEZ MONNE

ELS COLORS DE LA TARDOR A LA VALL DE BOÍ



El pas dels verds intensos als colors marrons, vermells i grocs, ens ajuda a descobrir una Vall de Boí diferent, nova, renovada, que es prepara per rebre els colors blancs i gris de l'hivern.

El conjunt romànic Patrimoni Mundial per la UNESCO, continua impertorbable, amb tota la seva majestuositat i s'adapta sempre als canvis de coloració que pateix el seu entorn, els camins històrics que arriben a tots els pobles, molts empedrats, deixen ara pas a les fulles que cauen dels freixes i de la vegetació que hi ha al voltant dels pobles, i l'arribada a l'església ja coneguda es converteix ara en diferent.



SERGI RICART

Els restaurants adapten la seva carta als productes de tardor, on els bolets són el gran protagonista de la gastronomia de la Vall, destacant, sobretot, les Jornades gastronòmiques del bolet que s'organitzen a l'Alta Ribagorça durant tot el mes d'octubre i que ens fan descobrir plats realment exquisits elaborats principalment amb bolets.



SERGI RICART

Els ramats deixen les pastures de les muntanyes per baixar als prats del fons de la Vall i aprofitar així les últimes pastures de la temporada abans de l'arribada de la neu, i ens donen l'oportunitat de descobrir aquella preciosa Vall ramadera de costum i vida tradicional.

Els colors vius, rosats i vermells, estridents es mouen pels camins de la Vall, pujant i baixant, amb tranquil·litat pels senderistes, amb rapidesa pels runners i amb fermesa pels excursionistes.

Tots els colors de la tardor conviuen en perfecta harmonia sota el blau del Cel de la Vall de Boí



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

LA VOLTA AL CATLLARÀS

La Serra del Catllaràs, amb una extensió total de 6.130,45 m², s'estén per set municipis prepirinencs. Un 24,1% de l'espai d'aquesta majestuosa serra es troba dins el terme municipal de la Pobla de Lillet, al Berguedà.

L'any 1992, el Catllaràs fou inclòs dins el Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN) de Catalunya pel seu valor biològic. En els seus vessants hi trobem una harmoniosa combinació de rouredes, pinedes (pi negre i pi roig), i a la part més obaga hi prosperen les fagedes.

Referent a la fauna, és territori majoritàriament de cérvols, guineus, ducs, aligots, àligues daurades, teixons, porcs senglars, picots negres, i juntament amb més espècies que hi conviuen.

Aquesta bonica serra és un espai per a descobrir a través d'un ampli ventall d'activitats, com el senderisme, el trail running, BTT, l'escalada, etc.



Tots els aficionats a l'esport, podran gaudir d'una magnífica jornada, en un entorn privilegiat.

En aquests mesos de tardor, passejar pel Catllaràs és tot un luxe. La xarxa de camins senyalitzats que la recorre permet passejar per senders vorejats d'arbredes, enfilarse fins a la Roca de la Mare de Déu, trencar cap al mirador del Roc de la Lluna i veure les valls i l'exuberant massís del Cadí - Moixeró al davant.



Ajuntament de La Pobla de Lillet

Plaça de l'Ajuntament, s/n

08696 La Pobla de Lillet

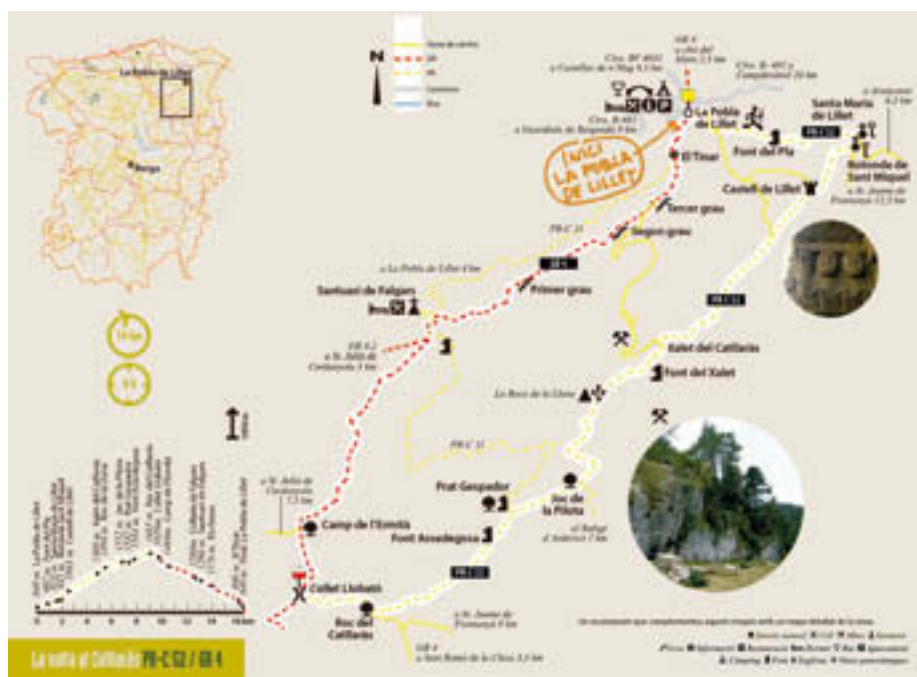
Tel. 93 823 60 11

Mòbil: 687 99 85 41

Fax: 93 823 64 03

tur.lillet@diba.cat

www.poblalillet.cat



Per descobrir aquest indret, us proposem una ruta circular molt interessant, passant per tots els punts més emblemàtics de la serra, en un itinerari que combina passat religiós, ús agrícola i ramader i explotació minera, en un marc de gran bellesa paisatgística.

La Volta al Catllaràs té una distància total de 16 km i 1050 m de desnivell, amb una estimació de temps de 6 hores. L'inici i final és al mateix municipi de la Pobla de Lillet, just al darrere de l'ajuntament, on caldrà seguir el PR-C 52 (marques blanques i grogues) i continuar pel GR 4 (marques blanques i vermelles) que us portarà altre cop fins a la vall de Lillet, on finalitza el recorregut.

DE PARÍS A NOVA YORK

ECLOSIÓ I
EVOLUCIÓ DEL
MÓN DE L'ART,
DE LA MÀ DELS
GRAVATS DE LA
COL·LECCIÓ
GELONCH
VILADEGUT

El segle XIX i XX van ser protagonistes d'una gran evolució en el món de l'art i el seu mercat, una evolució que va suposar també un canvi de capitalitat que va desplaçar l'epicentre artístic d'Europa a Amèrica del Nord, de París a Nova York, en una transició sòlida però mai acabada. Aquest és el relat que proposa al visitant l'exposició «De París a Nova York. Gravats de la Col·lecció Gelonch Viladegut», produïda per l'Àrea de Cultura, Educació i Esports de la Diputació de Barcelona, conjuntament amb la Col·lecció Gelonch Viladegut, el Museu Comarcal de Manresa i el Museu Abelló de Mollet del Vallès.

EL GRAVAT, UNA TÈCNICA QUE PERDURA

Segons el prestatari i comissari de l'exposició, Antoni Gelonch, «**el fil conductor de la Col·lecció Gelonch Viladegut és la permanència del gravat a través del temps, a través de les èpoques, amb els seus canvis estètics i amb la incorporació de noves tècniques i llenguatges**».

Efectivament, la mostra, que es pot veure al **Centre Cultural el Casino** de Manresa fins al 28 d'octubre, i que del 13 de desembre al 24 de març del 2019 s'instal·larà al **Museu Abelló** de Mollet per continuar després el seu recorregut per altres museus de la Xarxa de Museus Locals, està integrada per una setantena de peces que tracen una panoràmica temporal que va des de la segona meitat del XIX fins a la segona meitat del XX, que certifica que tots els grans artistes del passat i també els contemporanis han treballat i han produït gravats.

A l'exposició s'evidencia, doncs, com el segle XIX va ser l'època, en el món de l'art, de la revolució permanent; aquell temps en què tot

va evolucionar, en què tot estava en moviment i en què es buscaven nous camins. En canvi, el final del segle va ser un temps d'experimentació artística a la recerca de nous temes, de noves maneres d'entendre la creació artística, de nous reptes: la febre de la descoberta. Per la seva banda, la història de l'art al segle XX és una història sense fi. Tot es descobreix i redescobreix, els camins més curts a vegades fan marrada, i els artistes volen menjar-se la vida i el món a queixalades. És un segle excitat, però també excitant. Un segle de barreja: el millor i el pitjor, el vell i el nou, l'esclat de la vida i la mort.

LA MIRADA DEL COL·LECCIONISTA
Per al diputat de Cultura de la Diputació de Barcelona, Oriol Lladó, l'exposició «**incorpora també una mirada i una lectura personal, la del propi col·leccionista, que ens endinsa i descobreix com grans artistes, vinculats principalment a la pintura, van utilitzar també el gravat com a via per difondre la seva obra i ampliar les expectatives de mercat**».

I en aquesta tria personal amb què Antoni Gelonch vol «**transmetre als meus contemporanis la passió pel gravat**», el visitant podrà gaudir de treballs de grans artistes del seu moment, com ara Casas, Chagall, Dalí, Delacroix, Guinovart, Le Corbusier, Lichten-



Roy Lichtenstein, *As I open fire...*, 1964.
Offset litogràfic.

stein, Maillol, Matisse, Miró, Picasso, Pong, Ràfols Casamada, Renoir, Rodin, Smith, Tàpies, Tharrats, Togores, Utrillo o Warhol. «De París a Nova York. Gravats de la Col·lecció Gelonch Viladegut» s'estructura en cinc àmbits que contenen obres i estils que s'encavalquen en el temps, alhora que presenta de manera específica el paper dels gravadors catalans durant tot el període: El París del XIX: El centre de l'art (1840-1900); Artistes nostres a París al tombant de segle (1890-1930); El París de les avantguardes (1900-1950); Artistes catalans a la recerca de... (1950-1975): El paper del Cercle Maillol; i L'odissea americana: Nova York, la nova capital de l'art (1950-...).

«**L'exposició -afegeix el diputat de Cultura- inclou algunes accions que tenen l'objectiu de fer més accessibles els seus continguts a col·lectius amb dificultats sensorials, alhora que forma part del programa d'exposicions itinerants que desenvolupa l'Oficina de Patrimoni Cultural per potenciar i millorar la programació estable dels museus locals amb exposicions temporals**».



E PARÍS A NOVA YORK. GRAVATS DE LA COL·LECCIÓ GELONCH VILADEGUT
Del 23 d'agost al 28 d'octubre de 2018
Centre Cultural el Casino
Pg. Pere III, 27, baixos. 08241 Manresa
centrecultural@ajmanresa.cat
www.manresacultura.cat
www.diba.cat/web/opcl/-gravats-gelonch
A les xarxes socials: #gravatsGelonch



Àmbit "El cel fosc del Pallars"

L'EPICENTRE

CENTRE D'ACOLLIDA DEL GEOPARC MUNDIAL
DE LA UNESCO CONCA DE TREMP-MONTSEC

Si tuat al centre de Tremp, l'Epícentre, és l'**espai de visita imprescindible per a qui vulgui conèixer tot el que es pot fer** en l'àmbit territorial del **Geoparc Conca de Tremp - Montsec** i del Pallars Jussà en el seu conjunt: és el punt neuràlgic de la informació turística i el lloc on s'expliquen els valors del seu patrimoni cultural i natural.

A la planta baixa, l'**oficina de turisme** ofereix els serveis d'atenció i informació al visitant, facilitant informació de rutes, espais a visitar, llocs imprescindibles per conèixer, horaris dels equips o visites a productors agroalimentaris com ara cellers o formatgeries.



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

A més l'Epicentre acull **més de 700 m2 d'espais expositius interactius** on es presenten els atractius turístics, estructurats en deu àmbits distribuïts en tres plantes. Destaca la sala 3D de la planta baixa que permet fer un recorregut 3D pel territori, o el recentment estrenat audiovisual **“La Gastronomia del Pallars”** el qual mostra els productes agroalimentaris locals, la seva transformació i la seva degustació en els restaurants.

Els elements relacionats amb el Geoparc es distribueixen al llarg de tot l'edifici, sigui en els àmbits destinats a la natura “Geologia i terra de dinosaures”, “L'espectacle de la natura” i “El cel fosc del Pallars” (certificat Starlight per la UNESCO) que trobem a la primera planta, o també en la segona planta que explica la cultura i la societat pallaresa, amb els àmbits “El pas de les cultures”, “Escolta una història” i “Històries de gent del Pallars”.



Àmbit “Els vultors en els espais d'interès natural del Pallars Jussà”

Per altra banda, a l'espai “Perseguits i salvats” s'hi mostren les rutes d'evasió dels refugiats, principalment jueus, a través dels Pirineus en la 2a Guerra Mundial.

L'Epicentre obre cada dia de l'any i és el lloc perfecte per començar la visita del Geoparc Mundial de la UNESCO Conca de Tremp- Montsec.

No us ho perdeu!

ceipallarsjussà
centre d'empreses innovadores




Edifici CITA
Carretera C-13 km. 90,2
25630 Talamà

 www.facebook.com/cei.pallarsjussa
www.xarxaceilleida.cat/centres/ceipallarsjussa
dinamitzacioeconomica@pallarsjussa.cat
 973 650 187

El Pallars Jussà disposa d'espais per a emprenedors!

Realitzem formacions per enriquir
el teu talent empresarial

BOLETS, BOLETS I MÉS BOLETS



Aquest any la tardor ha arribat més carregada de bolets que mai... Les pluges i les temperatures suaus de finals d'estiu han propiciat un setembre excepcional amb molta varietat de bolets i en abundància al Pirineu. A l'Alta Ribagorça, els boscos ens ofereixen un ventall d'espècies delicioses que no podem deixar escapar: ceps, rovellons, camagroc, rossinyols, trompetes, llenegues, carlets...

Des de temps remots, al Pirineu els bolets han estat un aliment molt apreciat, curosament cuinat i conservat; i són presents en moltes receptes de cuina tradicionals.

Una qüestió interessant sobre els bolets és saber conservar-los: qui no s'ha trobat amb la cuina plena de bolets? I no es tracta de menjar-ne cada dia fins a acabar-los, sinó de conservar-los en sec, congelats i també en conserva.

La conserva és una opció que et permetrà gaudir-los durant tot l'any. Hi ha moltes maneres de fer-ho: amb oli, amb vinagre, a la sal.



Turisme Alta Ribagorça
El Pont de Suert
Tel. 973 690 402 i 902 101 516
www.turismealtribagorca.cat

JORNADES GASTRONÒMIQUES DELS BOLETS A L'ALTA RIBAGORÇA

Durant el mes d'octubre, l'Alta Ribagorça celebra la 24a edició de les Jornades Gastronòmiques del Bolet, organitzades pel Patronat Comarcal de Turisme del Consell Comarcal i amb la participació dels restauradors de la comarca.

A més de degustar els diferents menús elaborats per cada restaurant, els nostres visitants podran participar en les activitats de tardor que es fan a la comarca, com la Fira de la Girella del Pont de Suert, una caminada micològica per reconèixer els diferents tipus de bolets, gaudir del romànic de la Vall de Boí o fer una excursió pel Parc Nacional d'Aigüestortes.

RECEPTA

CONSERVA AMB VINAGRE

Ingredients:

- 1 kg de bolets (rovellons, rossinyols, cep en làmina)
- 1/2 litre de vinagre suau de poma
- 1/2 litre d'oli d'oliva
- Alls
- Fulles de llorer
- Sal
- Pebre en gra

Elaboració:

Preparem els bolets per tal de deixar-los ben nets. Posem en una olla l'oli, el vinagre, els alls, les fulles de llorer, la sal i el pebre, i ho deixem bullir suaument uns 10 minuts per aromatitzar l'oli. Afegim els bolets (si són grans, els tallem a trossets) i deixem coure 10 minuts més. Omplim pots petits amb la barreja i els posem al bany maria per tal que facin el buit. Podreu conservar-los durant mesos en un lloc fresc i fosc, i gaudir-los durant tot l'any.

Notes:

Quan obrim el pot, comprovem que els bolets no s'hagin fet malbé. Si es desfan, els rebutjarem de seguida. Per assegurar-nos una bona conservació, podem esterilitzar els pots de conserva posant-los uns minuts al bany maria. És interessant que etiquetem bé els pots de conserva, amb la data d'elaboració i els bolets que contenen, així podrem gaudir sempre dels més vells.





Cap de setmana del 5 al 7 d'octubre

- **RESTAURANT CASA PRADES**
☎ 973 690 844

Cap de setmana de l'11 al 14 d'octubre

- **RESTAURANT LA GRANJA**
☎ 672 711 065
- **RESTAURANT VILLA MARIA**
☎ 973 691 029

Cap de setmana del 19 al 21 d'octubre

- **RESTAURANT L'AÛT**
☎ 973 696 048
- **RESTAURANT EL VENTADOR**
☎ 661 863 400

Cap de setmana del 26 al 28 d'octubre

- **RESTAURANT EL FAI**
☎ 973 696 201
- **RESTAURANT MANANTIAL**
☎ 973 696 210

*del 5 al 28
d'Octubre
2018*

a l'Alta Ribagorça
Pirineus de Lleida

24^{es} Jornades Gastronòmiques del Bolet



Alta Ribagorça

Turisme Alta Ribagorça
www.turismealtribagorca.cat
@altribagorca
Tel. 973 69 04 02 - 902 10 15 16
@visitaltribagorca



Dispositiu digital: 10882-2017 - 020000 - Ribagorça

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

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

**LLOGUER
PER
TEMPORADA**

Consultan's
Mínim 5 mesos.

2 Parcs Residencials

LE VEDRIGNANS



EL PASTURAL

Route de Vedrignans. 66800 Saillagouse

Route de Puigmal. 66800 Err

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

Obert i vigilat tot l'any

EN LLOGUER O EN VENDA

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

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

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

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



LLOGUER DE XALETES EQUIPATS - TARIFES

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

Setmanes Caps de setmana Nits Tarifes vàlides del 02/12/2017 al 01/12/2018	Temporada Alta		Mitja temporada		Temporada Baixa	
	30-12-17 al 08-01-18 17-02-18 al 03-03-18 14-07-18 al 25-08-18		02-12-17 al 30-12-17 08-01-18 al 17-02-18 03-03-18 al 28-04-18 30-06-18 al 14-07-18 25-08-18 al 15-09-18		28-04-18 al 30-06-18 15-09-18 al 01-12-18	
Promoció -10% Per a una estada de 3 setmanes	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim		La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	
		Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit		Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit

Xalets proposat al parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse

Genet 2 Adults + 2 Nens	535 € 105 € 80 €	390 € 75 € 55 €	330 € 65 € 45 €
Lugin 2 Adults + 4 Nens	585 € 115 € 85 €	440 € 85 € 60 €	350 € 70 € 50 €
Lugin Supèrieur 4 Adults + 2 Nens	750 € 150 € 105 €	600 € 120 € 90 €	460 € 90 € 70 €

Xalets proposat parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse i a ERR

Gentiane 6 Adults + 2 Nens	915 € 185 € 130 €	770 € 155 € 110 €	580 € 115 € 85 €
Edehweiss 8 persones	990 € 195 € 145 €	845 € 170 € 120 €	650 € 130 € 95 €

Xalets proposat parc residencial situat a ERR

Jasmin 2 Adults + 3 Nens	620 € 120 € 85 €	450 € 90 € 65 €	390 € 80 € 60 €
Angélique 4 Adults + 3 Nens	808 € 160 € 115 €	660 € 130 € 95 €	550 € 110 € 80 €

Durant les vacances escolars: lloguer de la "setmana" només.

Suplements a tenir en compte

Electricitat: 0,28 € el kW

Taxa comunal: +18 anys, 0,25 € / dia

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

Serveis opcional

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

Servei de neteja: 40 € o 50 €

Lloguer de llençols / setmana 10 € (segons disponibilitat)

A saber

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

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

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

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

Informació vàlida excepte errors d'impressió.

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



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

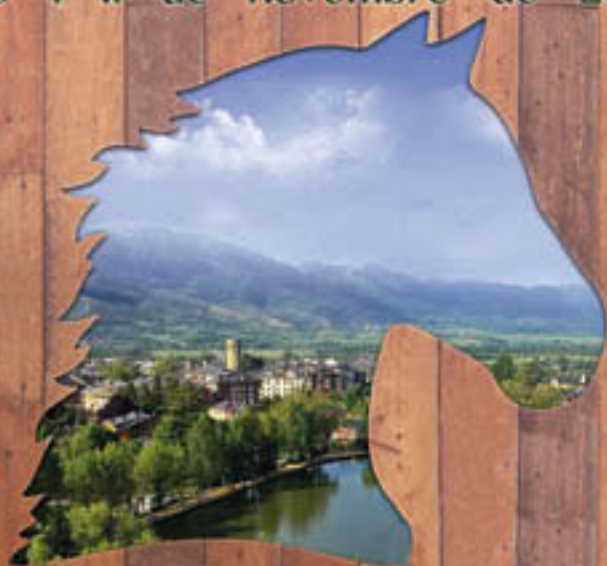


MITJAMARATÓ PUIGCERDÀ 14 OCT

Informació : www.puigcerda.cat
Inscripcions: www.albecam.com

21.097 KM-LA Cerdanya
PUIGCERDÀ - ST. MARTÍ DE CERDANYA - BOLVIR
TALLORTA - VENTAJOLA - PLA D'ENVEIG
ESTANY PUIGCERDÀ - PLA DE RIGOLISA - PUIGCERDÀ

XXXVIII CONCURS *Fira de Puigcerdà* 10 i 11 de novembre de 2018



Organitza:



Col·laboren:



IDAPA
Institut de Recerca i Desenvolupament
de l'Àrea de la Producció i el Consum
de la Diputació de Girona

*Amants de
la Cerdanya!*



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**



PER 5€

"Mai deixis de Somiar"

LA GRAN BICOCA

VALORADA EN

200.000€



COMPRA I REGALA UNA BUTLLETA A: WWW.GRANBICOCA.COM

   GRANBICOCA

Organitza:

Col·labora:





Parc Astronòmic Montsec

Centre d'Observació de l'Univers

Un dels millors cels del món



Fem 10 anys!

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

13
octubre
dissabte
22 h

Jordi Montañez (Cançó d'autor)
La Lluna plena a aquest foc

En el marc
del V Festival
d'Astronomia
del Montsec

27
octubre
dissabte
22 h

Marcel Lázara i Júlia Arrey (Cançó d'autor)
Dormirem sota estrelles d'umbú

24
novembre
dissabte
22 h

El Petit de Cal Eril (Pop metafísic)
Tants i tants planetes com hi ha al cel...

Horari dels concerts: 22.00 h

Preu concert: 15 euros. Els concerts tenen una durada de 45 minuts i

inclouen observació al Parc de Telescopis

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



P A M

Parc Astronòmic Montsec

PALLARS SOBIRÀ

VALLS DE L'ALT PIRINEU

LA TARDOR
DE TOTS
ELS SENTITS!

LA BRAMA DEL CÉRVOL

S'inicia la tardor del 2017 un nou servei d'informació i ordenació de la brama del cérvol a la Reserva Nacional de Caça de l'Alt Pallars, en col·laboració amb el Parc Natural de l'Alt Pirineu.

La brama del cérvol és tot un espectacle natural, que té lloc de mitjans de setembre a mitjans d'octubre, quan el cérvol entra en zel i de nit, als matins i als caps vespres, ressonen els brams dels mascles, intentant atreure femelles cap als seus harems.

Per gaudir-ne, s'ha creat una campanya d'informació i ordenació de la brama del cérvol a la reserva nacional de Caça de l'Alt Pallars, en col·laboració amb el Parc Natural de l'Alt Pirineu, que té com a objectius:

- Informar els visitants.
- Facilitar l'observació de cérvols i altres espècies mitjançant telescopis terrestres i prismàtics.
- Interpretar la Reserva Nacional la fauna, la flora i el paisatge.
- Divulgar la tasca que fa la Reserva Nacional en la gestió de l'espai.

Aquest servei canalitza les visites cap a zones on hi ha més possibilitats d'observar fàcilment la brama del cérvol, en llocs de fàcil accés. En aquests indrets s'hi han desplegat informadors amb material òptic, que ajuden els visitants a gaudir de la brama.



A més, s'evita que els visitants hagin de fer moviments erràtics a la recerca infructuosa dels cérvols, la qual cosa genera molèsties innecessàries a cérvols i altres espècies.

La Reserva Nacional de Caça de l'Alt Pallars, gran part dins del territori del Parc Natural de l'Alt Pirineu, destaca per l'elevada presència d'espècies com el cérvol i altres ungulats salvatges (isard, cabirol, daina, mufló).

El nou servei s'allarga fins al 22 d'octubre, per donar a conèixer aquest fenomen i potenciar-ne l'observació i l'escolta d'una manera respectuosa.

Les ubicacions són a Alós d'Isil, a l'entorn immediat de la Mare de

Déu de les Ares (Port de la Bonai-gua) i a l'entrada de Gavàs (vall d'Unarre).

Per horaris d'atenció dels punts veure el calendari de tardor del 2018 de la RNC de l'Alt Pallars.

T. 973 62 23 35

parcsnaturals.gencat.cat/ca/alt-pirineu



Oficina comarcal de
turisme del Consell
Comarcal del Pallars Sobirà

Camí de la Cabanera, s/n

25560 Sort

Tel. 973 621 002

turisme@pallarssobira.cat

turisme.pallarssobira.cat

LO LLUMENER

Lo Llumener, Festival Pirinenc de Literatures Infantils i Juvenils es consolida dins l'agenda anual de Sort i del Pallars Sobirà.

És una proposta cultural, de petit format i d'àmbit rural, que té com a principal objectiu generar un espai de trobada familiar al voltant de les literatures infantils i juvenils. Pretén dotar els municipis rurals i de muntanya, com Sort, d'una programació cultural de qualitat i accessible de caire familiar, per tal de promoure de manera especial el desenvolupament personal, social i cultural dels infants i joves. Està adreçat sobretot a un públic infantil i juvenil i vol ser un espai d'espectacles on les històries siguin protagonistes. El món dels contacontes, el teatre, el clown, la música o qualsevol tipus de connexió amb el món imaginari de la

literatura i de la ficció te cabuda a "Lo Llumener".

Diferents espais de Sort s'omplen d'espectacles, narracions orals de contes, tallers creatius i animació al carrer. Complementen la jornada les animacions al carrer amb les figures de la cultura popular de la comarca i finalitza el festival amb un espectacle nocturn de narracions per a públic adult al voltant de les rondalles catalanes.

Sort. 6 d'octubre

T. 973 620 010.

www.sort.cat/lollumener

CURTÀNEU

CURTÀNEU ja és un fet dins la programació d'activitats a les valls d'Àneu el mes d'octubre. Enguany serà la tercera edició de la mostra que es realitza a diferents indrets de les valls d'Àneu.

La mostra porta cinema de qualitat en format de curtmetratge, de tot el món i de tot tipus: ficció, animació, documental, natura, esportiu, experimental i també rural i produït per gent del territori. Va adreçat principalment a la gent que viu tot l'any al territori però també al visitant que ve a gaudir d'aquest entorn tan espectacular. L'aposta de futur: poder comptar amb més producció local de qualitat sense oblidar les excel·lents produccions mundials. En aquest aspecte es fomenta el cinema des de l'escola i l'institut d'Esterri, que participen activament en aquest projecte. Els alumnes de 4t d'ESO tenen com a assignatura la creació d'un curt durant el curs 2017/2018 que presentaran en la segona edició de la mostra.

Esterri d'Àneu. Del 9 a l'11 de novembre

T. 973 62 65 68

www.videoestudi.com/curtaneu

AGENDA**OCTUBRE****Fins a mitjans d'octubre // LA BRAMA DEL CÉRVOL**

Reserva Nacional de Caça de l'Alt Pallars, Parc Natural de l'Alt Pirineu i Reserva Nacional de Caça de Boumort, el Pallars Sobirà i el Pallars Jussà: La brama del cérvol. La temporada de zel dels cérvols és un dels espectacles sonors més impressionants que ens ofereix la natura. Hi ha punts d'informació i observació habilitats amb una àmplia oferta de visites guiades.

T. 973 62 10 02.

otpallarssobira.wordpress.com

5 al 7 // CHEROKEE RIDER

Sort. Concentració de motos a Sort, punt des d'on es donarà pas a les sortides pel Pirineu de Lleida i França.

T. 647 518 385. cherokeerider.cat

6 // LO LLUMENER 2018

Sort. Festival Pirinenc de Literatures Infantils i Juvenils de nova creació de petit format d'àmbit rural i de muntanya. El programa inclou ple d'espectacles, contes, tallers, exposicions, una petita fira de contes i àlbums il·lustrats, una biblioteca "a cel obert", etc.

T. 973 62 00 10. lollumener.cat. sort.cat

13 // ESTIREM LO FIL

Llessui. Coneix l'Ecomuseu dels Pastors de la vall d'Àssua d'una manera diferent i aprèn a treballar el feltre de la llana de les ovelles "Xisqueta".

T. 973 62 17 98.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

20 i 21 // FIRA DE SANTA TERESA

Esterri d'Àneu. Fira ramadera. El dissabte es destina al sector vaquí, amb subhasta de raça bruna dels Pirineus, exhibició, concurs de morfologia i degustació de carn de vedella IGP, Vedella dels Pirineus Catalans. El diumenge, els protagonistes són els equins de raça Pirinenc Català, concurs de raça, tast de poltre criat a la zona i sorteig d'un poltre.

T. 973 62 60 05 / 973 62 65 68.

esterrianeu.cat, vallsdaneu.org

27 // DE SANTA MARIA A SANT JULIÀ

Llessui. Recorregut circular per descobrir el romànic de la vall d'Àssua.

T. 973 62 17 98.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

27 i 28 // FIRA DE TARDOR

Tírvia. Una de les fires amb més tradició del Pirineu. Venda d'artesanía i productes agroalimentaris locals: bolets, formatges, confitures, xocolata, licors, etc. Demostracions,

activitats i tallers per a grans i petits.

T. 973 62 20 73. tirvia.ddl.net

7 // RIALP MATXIXICS

Rialp. Cursa escolar de muntanya.

T. 973 62 03 65. rialpmatxicots.cat

NOVEMBRE**9 a l'11 // CURTÀNEU**

Esterri d'Àneu. Mostra de curtmetratges de tot el món i de tot tipus de les valls d'Àneu, procedents de festivals prestigiosos.

T. 973 62 65 68. vallsdaneu.org

10 i 11 // FIRA DE LA TARDOR

Sort. Fira multisectorial a l'aire lliure amb productes de la zona i mostra d'ovella "Xisqueta".

T. 973 62 00 10. sort.cat

11 i 24 // ESTIREM LO FIL

Llessui. Coneix l'Ecomuseu dels Pastors de la vall d'Àssua d'una manera diferent i aprèn a treballar el feltre de la llana de les ovelles "Xisqueta".

T. 973 62 17 98.

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

A determinar // SONS DE TARDOR

Estac. Concerts de música tradicional.

T. 973 62 01 67. soriguera.ddl.net

TRANSHUMÀNCIA

PATRIMONI I DESENVOLUPAMENT LOCAL

La transhumància i la ramaderia extensiva ha estat clau en la configuració territorial, demogràfica, social i cultural de la Catalunya que coneixem actualment. Al llarg de la història el moviment de bestiar entre la plana i les pastures d'estiu han fet que bona part dels paisatges rurals hagin estat modelats per ramaderia extensiva, que juntament amb l'agricultura, han ajudat a potenciar la biodiversitat de les àrees de muntanya i també de la plana. Els camins ramaders han estat autèntics corredors biològics, amb el transport de llavors o els insectes que segueixen els animals així com els tallafocs naturals que són els propis camins.

D'altra banda, la transhumància ha originat una sèrie d'infraestructures paral·leles com poden ser els abeuradors, les zones de roturada, els camins o les masies. Tot un seguit d'elements patrimonials que val la pena posar el valor. I no podem oblidar les relacions socials que comportava el pas dels animals, en molts pobles actualment es continuen celebrant les fires de primavera i tardor que tenen els seus orígens en fires ramaderes que coincideixen en la pujada o baixada dels animals de la muntanya.

Tot aquest conjunt d'elements constitueixen un valor, que més enllà del seu ús ramader, ens parla d'una part de la realitat i de la història del nostre país. És per això que aquest recurs pot esdevenir una eina de desenvolupament local tenint en compte l'impacte transversal que han tingut tradicionalment en el territori i en la societat.



Des de l'Institut per Desenvolupament i la Promoció de l'alt Pirineu i Aran (IDAPA) i la Fundació del Món Rural (FMR), s'impulsa des del 2008 el projecte i grup de treball de *Transhumància i camins ramaders de Catalunya*, amb l'objectiu d'establir una xarxa de contactes amb el territori i plantejar continguts, procediments i metodològics que permetin crear un model de reconeixement i valoració de la xarxa de camins ramaders i la transhumància a casa nostra que reconegués la seva implicació en l'activitat econòmica, el medi ambient, la vertebració territorial i el valor cultural que suposen.

Des del grup de treball hem elaborat diferents documents i materials que volen donar a conèixer la realitat de la transhumància i les vies pecuàries a Catalunya. El primer resultat va ser editat l'any 2010 i porta el nom de *Camins ramaders i transhumància a Catalunya. Recomanacions i propostes*. Aquest informe pretén ser la base d'un full de ruta per la recuperació i reutilització dels camins ramaders catalans. Paral·lelament a aquest document des del grup de treball vam editar el mapa *Camins ramaders a Catalunya: Eixos Principals*, que dibuixa els eixos principals que acollien (i en alguns casos encara acullen) activitat transhumant d'algun tipus a Catalunya. D'aquesta manera es va poder actualitzar el darrer mapa de vies pecuàries catalanes que existia elaborat pel geògraf Joan Vilà Valentí el 1951.



Més endavant, l'any 2012, editem l'informe i el díptic *Tot el que vols saber sobre la transhumància i les vies pecuàries a Catalunya*. Aquest document és un material divulgatiu que pretén donar a conèixer a la societat en general que són la transhumància i les vies pecuàries, la seva història i importància per a Catalunya, els seus valors ecològics, socials i econòmics i quins elements els constitueixen.



**Institut per al Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran**
Passatge de l'Alsina, 3
25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 35 55 52
www.idapa.cat



Continuant en el temps i després d'organitzar diverses jornades tractant la transhumància i els camins ramaders des de diversos punts de vista (ambiental, turístic, etc.) posem en marxa la web www.transhumancia.cat on es pot trobar tota la documentació generada pel grup de treball, notícies sobre transhumància i ramaderia extensiva i un recull bibliogràfic sobre la temàtica.

Totes aquestes activitats ens porten a organitzar a finals del 2016 el I Congrés de Transhumància i Camins Ramaders de Catalunya, un congrés transhumant amb 3 seus, Lleida, Santa Margarida i els Monjos i Tremp, i amb l'objectiu principal de reivindicar la transhumància i la xarxa de camins ramaders de Catalunya.

També des del grup de treball tenim l'oportunitat de participar en la comissió tècnica del *Camí Ramader de Marina, de la Cerdanya al Penedès* un projecte que vol preservar, potenciar i promoure la transhumància i alhora dinamitzar econòmicament l'antiga ruta transhumant que ha permès el moviment de ramats entre la Cerdanya i el litoral al Penedès i el Garraf, des de l'edat mitjana. El projecte neix de la inquietud dels municipis de Santa Margarida i els Monjos, Lluçà i Llívia, i de les entitats i persones que des de l'any 2009 constitueixen el Grup de Treball de Transhumància.

Però al territori durant aquests anys han sorgit diverses iniciatives vinculades amb la ramaderia, així activitats com anar a donar sal que organitza el Museu del Pastor de Llessú, la travessa senderista del Cinquè Llac o el projecte de dinamització agroalimentària Terra de Corder que lidera l'Ajuntament de Tremp en són uns bons exemples.

FIRA CATALANA DE L'OVELLA

RIPELL

15 D'OCTUBRE

La Fira Catalana de l'Ovella s'inclou dins la fira de Santa Teresa, que se celebra a Ripoll des de temps immemorials, tot i que fou sol·licitada i concedida formalment l'any 1843.



Ajuntament de Ripoll
Plaça de l'Ajuntament, 3
17500 Ripoll
Tel. 972 71 41 42
Fax. 972 70 36 16
ripoll@ajripoll.cat
www.ripoll.cat



La Fira es realitza el dia 15 d'octubre, dilluns, i es preveu portar a Ripoll unes 35 explotacions de bestiar oví, prioritàriament de raça ripollesa, provinents de la comarca del Ripollès però també d'altres zones de Catalunya que s'ubiquen a la plaça de l'Escorxador i al passeig Mestre Guich. També la Fira preveu uns espais per a l'artesanía alimentària relacionada amb l'activitat agrària, a la plaça de la Lira.

Dins la mostra de bestiar també hi seran presents exemplars de les diverses races d'oví de les de casa nostra, a més de la ripollesa.

PUBLICITAT

ESCORXADOR DEL RIPOLLÈS

**Truca'ns,
sense compromís,
i demana preus!**



**PRODUCTE
DEL RIPOLLÈS**

Ctra. de Sant Joan, km 2,8
17500 Ripoll
Tel. 972 70 36 01
ersaripoll@gmail.com





Fira de Santa Teresa i Fira Catalana de l'Ovella

Organitzadors i col·laboradors:



Departament de Cultura
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca,
Indústria i Medi Natural



Ramaders
del Ripollès
ANCRI



RIPOLL - Dilluns 15 d'octubre de 2018

A partir de les 9.00 h, al pg. Sant Joan:

- **Esmorzar amb xai del Ripollès**

De 9.30 a 14 h, al passeig Mestre Guich i plaça Escorxador

- **MOSTRA DE BESTIAR OVI** de raça ripollesa i altres races autòctones de Catalunya.
- **CONCURS DE BESTIAR** (premis al millor marrà, millor lot d'ovelles, millor lot de xais i millor animal de la Fira)

A les 12 h, al pg. Sant Joan:

- **SUBHASTA DE BESTIAR**

A les 13 h, al centre civi i cultural Eudald Groells:

- **Repartiment de premis del concurs i obsequis** als participants de la Fira.

Durant tot el dia **parades d'artesanía i de mercat tradicional** a la plaça Gran, plaça Sant Eudald, plaça de la Lira i carrer Jacint Verdaguer.

CA L'ANNA DE VENTOLÀ

EL SABOR DE LA CUINA DE MUNTANYA

Si tuat 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.



El restaurant és regentat des de fa 43 anys per l'Anna Pous i Cabana i té com a objectiu que el client se senti ben acollit i gaudeixi dels sabors de la seva cuina.

Un dels molts atractius de Ca l'Anna és el carisma de la seva propietària que ha consolidat el seu restaurant a la primera línia de la cuina de muntanya que li ha merescut diferents reconeixements com el que li va lliurar l'expresident Jordi Pujol.

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



Aquest indret ha estat seleccionat per diferents entitats i col·lectius de Catalunya com a punt de trobada. Un d'ells ha estat l'associació Aston Martin que durant l'any passat van fer una estada de nou dies al Ripollès i la Cerdanya, essent el restaurant Ca l'Anna el seu punt de referència en l'àmbit gastronòmic.



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



Ca l'Anna de Ventolà disposa d'una àmplia carta amb plats elaborats amb productes de la terra. Entre les seves moltes especialitats destaquen la taula d'embotits, l'escudella amb carn d'olla, i els plats guisats com l'ànec a la cassola, la vedella amb bolets, la cuixa de xai al forn guisada amb fruites, els peus de porc amb panses o les galtes de porc amb olives.



Ca l'Anna també és especialista amb carns a la brasa, com el xai, el pollastre, el conill o els peus de porc.

ON ESTÀ EL TEU LÍMIT?

Descobreix-lo als nostres circuits de trail!

encamp  el pas de la casa
www.encamp.ad



J O R N A D E S GASTRONÒMIQUES

“Gaudeix dels menús gastronòmics del restaurant Plaza”

· Un regal pel paladar ·

Setmana del Plateau de Marisc

22·10·2018 / 28·10·2018

Quinzena de la Castanya

05·11·2018 / 18·11·2018

Hotel  *Plaza*

HOTEL & SPA · ANDORRA



és el que veus.
ÉS EL QUE VIUS.

