

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA



REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL

NÚM. 35 ABRIL - MAIG DE 2019 **EXEMPLAR GRATUÏT** L

Situat al veïnat de Ventolà, a la Vall de Ribes, hi trobem un restaurant rústic obert tot l'any de dimecres a diumenge, de les 10 del matí a 7 de la tarda, amb servei de cuina continuat.

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.

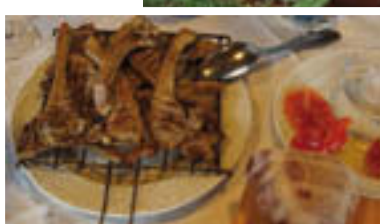


Ca l'Anna de Ventolà disposa d'una àmplia carta amb plats elaborats amb productes de la terra. Especialitzat en la cuina de muntanya de la qual en destaquen la cassola d'ànec, els canelons casolans, la vedella amb bolets, les faves a la catalana, la graellada de carn, els peus de porc i els embotits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

Ca l'Anna de Ventolà ofereix la millor cuina tradicional catalana de muntanya.



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

Aquest any, i amb l'entrada a la primavera, SORTIDA ens porta a parlar de descobertes, visites i activitats de gran atractiu, però també de la Setmana Santa la qual, envoltada de sentiments i de tradicions, dinamitza moltes activitats arreu del territori. Us recomanem llocs de gran interès i de gaudi en una natura privilegi-

ada: la de Catalunya, la Catalunya Nord i Andorra. Com sempre, les nombroses possibilitats d'allotjament i la nostra gastronomia també són atractius pels vostres destins de grups i de família. Us desitgem que gaudiu de les propostes que us presentem per aquesta primavera.

FESTA DE LA LLANA I CASAMENT A PAGÈS RIPOLL

P31



LA VALL FOSCA I L'ELECTRICITAT

P22i23



SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

LA FESTA DE LA CIRERA

P12i13

Restaurant Anna	P2
Índex	P3
Processó de Camprodon	P4i5
Processó de Campdevàrol	P6i7
Lleida és aventura	P8i11
Festa de la Cirera a Santa Coloma de Cervelló	P12i13
Flors i Violes a Palafrugell	P14i15
Clínica Diagonal	P16i17
Clownia Festival a Sant Joan de les Abadesses	P18i19
El Pallars Sobirà, les vall de l'Alt Pirineu	P20i21
La Vall Fosca	P22i23
Arles de Tec	P24i25
El llegat romànic del Pallars Jussà	P26i27
Puigcerdà	P28

Le Vedrignans	P29
Parc Animalier des Angles	P30
Festa Nacional de la Llana i Casament a Pagès a Ripoll	P31
Hotel Coma	P32
Festa del Castell de Llívia	P33
Temps de Flors a Girona	P33
La Vall de Boí més familiar	P34i35
El Castell de Ribes de Freser	P36i37
El Resguard dels Vents	P37
Queralbs	P38i39
Ruta de les Fonts a Sant Pau de Segúries	P40i41
El Tren del Ciment a La Pobla de Lillet	P42
Hotel Plaza	P43
Diputació de Barcelona	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, Xevi
Pujol, 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



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

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

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



Ajuntament de Camprodon

Plaça de la Vila, 1

17867 Camprodon

972 74 00 05

www.camprodon.cat

PROCESSÓ DELS SANTS MISTERIS DE CAMPRODON 2019

Dijous 18 d’abril

20.00h Concentració del Maniple de Romans al monestir de Sant Pere.

20.30h Desfilada fins a la Porta de Cerdanya on les autoritats municipals faran lliurament de la maça com a símbol de la cessió del poder de la vila als Romans.

21.00h Desfilada fins a la plaça de la Vila on es faran els honors davant la Casa Consistorial.

Divendres dia 19 d’abril

7.45h Sortida dels Romans de la plaça de Santa Maria fins a l’església del Carme.

8.00h Concentració davant l’església del Carme per fer l’inici del Viacrucis -processó de les dones- pels diferents carrers del poble i seguidament una retreta a l’Hospital geriàtric.

D’11h a 14h i 16h El monestir de Sant Pere romandrà obert per visitar els passos que desfilaran a la processó.

20.30h Sortida en marxa ràpida vers la plaça de la Vila per fer lliurament al Centurió del Maniple del banderí de comandament, ecolida dels Decurions i del Penó del Maniple.

21.00h Cant del “Recordi Memori” i inici de la **XXIIIa Processó dels Sants Misteris.**

CAMPRDON



PROCESSÓ DELS SANTS MISTERIS

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



PUBLICITAT

US PORTEM D'EXCURSIÓ

Confieu en l'experiència

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



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



TEISA 1920



CAMPDEVÀNOL PROCESSÓ DE SETMANA SANTA



A Campdevàrol, torna un any més la processó de Setmana Santa, una de les poques que es fan amb passos on en lloc d'imatges, es representa amb personatges reals.

El 2019, es commemora el tretzè aniversari de la represa, de la Processó. Amb molt d'esforç i treball per part de tothom, l'organització ha aconseguit que, com sempre, el Dijous Sant surtin els manaies a portar el Pendó a l'Ajuntament i el Divendres Sant té lloc la Processó.

Aquest any s'ha introduït un canvi en el recorregut que, sortirà del Pavelló Mercè Guix, a les 20.30 h. Recorrerà els carrers recentment remodelats del centre de Campdevàrol, i finalitzarà amb la parada final de la plaça de l'església, amb l'esperança d'il·lusionar a una gent i un poble que des del 2007 fins a dia d'avui dedica una bona part de l'any a assolir la sortida del Divendres Sant.



Ajuntament de Campdevàrol

Plaça Anselm Clavé, 1

17530 Campdevàrol

Telèfon: 972 73 00 19

Fax: 972 73 12 37

ajuntament@campdevanol.org

www.campdevanol.cat

**Amics de la Processó
de Campdevàrol**

amicsprocesso@gmail.com

processocampdevanol.blogspot.com.es

Milers de persones es concentren el dijous a la tarda a l'entrega del pendó i el Divendres Sant segueixen el seguici de la processó pels carrers de Campdevànol, on els balcons de l'itinerari per on passa estan engalanats amb pendons. La Processó transcorre amb un silenci pietós, trencat a vegades pels aplaudiments dels espectadors que mostren la seva admiració per aquesta manifestació tan emblemàtica de la Setmana Santa a Campdevànol.

L'organització és a càrrec dels Amics de la Processó que coordinen les escenes dels personatges i les associacions que hi participen.

El seguici s'obre amb la parada dels manaies que marquen l'inici de la desfilada. Segueixen els perso-



natges bíblics de la Verònica, Judes, La Samaritana, les tres maries, i de manera interposada, enmig d'aquests hi ha els passos vivents de

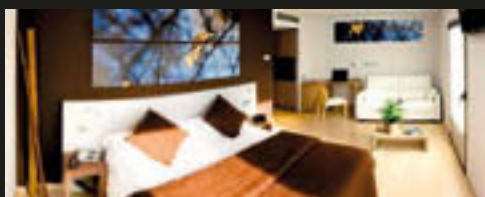
Getsemaní, L'Ecce Homo, Camí del Calvari, La crucifixió. El davallament de la creu, la Dolorosa i el sant Sepulcre.

PUBLICITAT



Benvinguts a La Sèquia Molinar

www.lasequiamolinar.com



La primavera esclata a les terres de Lleida i un ventall inabastable d'activitats de Turisme Actiu es desplega per tot el territori. Tant al Pirineu com a la plana, la natura bull amb efervescència i les tretze comarques de la demarcació estenen un potencial que fan de l'escapada un viatge a tocar de casa. Aquesta és una terra amb caràcter que convida el viatger a gaudir d'experiències inoblidables gràcies a un sector amb 230 empreses especialitzades que ofereixen més de 50 activitats d'aventura i esport. Lleida és un viatge d'aventura que s'ha de viure...

AIGÜES BRAVES

La Noguera Pallaresa incrementa el tram navegable passant dels 15 als 50 quilòmetres, de manera que les emocions al cabal agafen una nova dimensió. Les barques i caiacs ofereixen una nova aventura en contacte amb la Natura del Pirineu des de Llavorsí, al Pallars Sobirà, fins a la Pobla de Segur, ja al Pallars Jussà en un trajecte trepidant. La ruta ampliada situa el ràfting de Lleida al podi mundial dels descensos en aigües braves i obre una nova etapa d'expansió en el sector dels serveis complementaris a les dues comarques. En aquest context, Sort i la Seu d'Urgell seran aquest any escenari del Mundial de Piragüisme d'Aigües Braves. La Seu acollirà el mes de setembre el Mundial d'eslàlom, que alhora servirà els esportistes per aconseguir el passaport pels Jocs Olímpics de Tòquio. Per la seva banda, el camp de regates l'Aigüerola de Sort també es vestirà de gran cita amb l'organització, el juliol, de les proves d'estil lliure.

L'aventura del ràfting i les proves esportives són el millor escenari per complementar una estada que ara sota la denominació 'Pirineus-Noguera Pallaresa, Natura i muntanya en família' ha obtingut aquest any 2019 la catalogació de Turisme Familiar.



LLEIDA ÉS AVENTU



ANNA MENESES



ORIOL CLAVERA



ROC LLIMARGAS LLOP

65 poblacions repartides per les valls de Baiasca, Romadriu, Àssua, Siarb i d'Ancs que esperen els visitants amb un renovat menú de Turisme Actiu i equipaments culturals per a tots els paladars.

guera, el Pallars Sobirà i l'Alt Urgell. El cor del Geoparc és l'Epícentre, un espai d'interpretació on els visitants descobreixen els misteris de la Conca i la seva gent a través de tres plantes amb espais temàtics com 'Geologia i terra de dinosaures', 'L'espectacle de la natura', 'El cel fosc del Pallars' o 'Els voltors en els espais protegits del Pallars Jussà'. El visitant no tan sols descobreix els secrets amagats de la comarca sinó també els misteris del cel. El Parc Astronòmic del Montsec ofereix una experiència universal amb catalogació renovada fins al 2021 com a Reserva i Destinació Turística Starlight.

El Parc Nacional, distinció única al país, ofereix un entorn laberíntic de 14.000 hectàrees amb 450 rius, torrents i estanys a tocar dels cims mítics dels Encantats. Aquesta descoberta dels grans escenaris naturals es completa amb els parcs de l'Alt Pirineu i del Cadí-Moixeró, a cavall de les terres frontereres del Pallars Sobirà, l'Alt Urgell i la Cerdanya. Són territoris verges a tocar de les valls on l'activitat de l'home conviu amb espècies de llegenda com el trençalòs o mamífers d'alçada com l'ós bru, el cérvol, el cabirol o l'isard.

EL GRAN CATÀLEG DE LA NATURA

L'estrena de la Porta d'Entrada al Pirineu de la Pobla de Segur augura una descoberta des dels primers vessants de la serralada. Els edificis patrimonials del Conjunt Modernista Casa Mauri, el Centre de Mobilitat Sostenible l'Estació i el tram local del riu Noguera Pallaresa han renovat la seva projecció i oferta. L'antiga estació de tren és ara un punt de partida de les grans rutes de senderisme i bicicleta del Jussà i alhora es prepara per esdevenir un nou enclavament estratègic pel ràfting.

La conca de Tremp-Montsec ha rebut la declaració de Geoparc Mundial de la Unesco. Sota aquest segell de qualitat, el Pallars Jussà mostra la seva riquesa geològica i paleontològica així com el seu patrimoni natural i històric. La declaració de la Unesco abraça també cinc municipis de la No-

RA



Patronat de Turisme
de Lleida
info@aralleida.cat
www.aralleida.cat

PARC D'ACTIVITATS A CEL OBERT

Els sis Centre BTT de la Seu d'Urgell, Pallars Jussà, Val d'Aran, Valls d'Àneu, Vall de Lord i el Montsec coordinen i proposen una xarxa de camins marcats de més de 2.500 quilòmetres. Rutes cicloturistes com les ja mítiques Pedals de Foc, Pedals d'Occitània, Era Roda, Trinxat BTT o la Volta Cadí-Moixeró plantegen al visitant una experiència esportiva i de desconexió addictiva.

Pels amants dels ritmes més tranquils, les Terres de Lleida són també un gran territori de descoberta senderista. Cada comarca és una aventura per si mateixa fins a configurar un catàleg de 26 grans rutes i 10 itineraris dels senders de Gran Recorregut. En aquesta temporada que comença, el projecte 'Vine al Pallars, viu el Jussà' proposa al visitant rutes diàries que uneixen la pau de caminar amb la descoberta de la riquesa geològica, faunística i etnogràfica. Un passeig per la serra de Boumort a la recerca secreta dels cérvols durant l'època de la brama transporta al viatger al món dels primers pobladors. Per la seva banda, a la Val d'Aran l'aventura del trekking també ha donat una passa més amb el Tour de l'Aneto, el qual permet fer la volta al massís en sis etapes passant per cinc valls. Una nova vivència de 115 quilòmetres que guia el caminant pels racons més amagats d'un escenari grandiosos. El Tour de l'Aneto se suma a un inventari amb més de 300 quilòmetres de rutes amb propostes tan mítiques com les de Setau Sagèth, la del Pla de Beret al Santuari de Montgarri o la dels Set llacs de Colomers.

El caminant que busca el recolliment a través de viatge interior troba també la seva novetat. Les comarques de l'Alta Ribagorça, la Val d'Aran, la Ribagorça aragonesa i la regió Pyrénées Haut-Garonnaises han coordinat la



Congost de Mont-Rebei, inclòs al Geoparc Mundial de la UNESCO

JORDI PERO ENJAUME

traça del Camí de Sant Jaume unint Sant Bertran de Comenge i Berbeigal, un sender de 225 quilòmetres per regalar-se onze etapes de camí i contemplació.

Per aquells que conceben la natura com un espai d'entrenament, les comarques de Lleida són també un centre d'alt rendiment a l'aire lliure amb curses de muntanya com ara la Liga Aranese Curses de Montanha, CorrePallars, Cadí Circuit Fer, Lliga de la Noguera, la Trail Running Series Lleida, la Cara Amón, l'Epic Trail Aigüestortes, la Quatre Rocs de Figuerola d'Orcau o la Sky Race Vallibierna.

Al mateix nivell que les emocions per terra, les comarques de Lleida regalen una experiència inoblidable des de l'aire, amb un catàleg de dotze modalitats d'activitats aèries amb el parapent, els vols en globus i l'ala delta com a capdavantera. A la serra del Montsec, Ager ha esdevingut un dels grans destins europeus d'un sector que també es desplega a les valls d'Organyà.

EL VIATGE ETNOLÒGIC

L'aventura es completa amb el viatge a les tradicions ancestrals que han

sabat conservar els seus pobles i que avui es projecten al món sota la declaració de Patrimoni de la Humanitat per part de la Unesco.

Es tracta d'un viatge amb parada obligada a la vall de Boí, on el seu parc del romànic, amb vuit esglésies i una ermita, són un tresor mundial. Els campanars decorats amb arcs llombards que apunten el cel en un escenari natural immens deixen absorbir el viatger. El Centre del Romànic d'Erill la Vall és el punt de partida per a una experiència mística.

La revisió de la història s'endinsa igualment als pobles de l'Alta Ribagorça, i també a alguns del Jussà, el Sobirà i la Val d'Aran, a través de la Festa del Foc i les Falles, declarada també Patrimoni de la Humanitat. Com un fil vertebrador, el foc de les falles uneix pobles com Durro, Erill, Isil, la Pobla de Segur o Alins. La vivència del foc suposa un ritu que cada solstici d'estiu endinsa veïns i visitants a la nit dels temps a través de les creences dels avantpassats. En aquest moment de submissió als vells encanteris, ric en noves experiències viscudes en primera persona arreu del territori, és quan el viatger s'adona que ja forma part d'aquesta terra mítica anomenada Lleida.

Lleida

AUTÈNTICA
DIFERENT
NATURAL

Parc Natural de l'Alt Pirineu - Foto: O. Tapobog - Arxius del Parc Natural de l'Alt Pirineu.



www.aralleida.cat

Vine i viu la natura en estat pur



CIRERES, I MÉS CIRERES

A SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

31 DE MAIG, 1 I 2 DE JUNY

34A FESTA DE LA CIRERA

No hi ha dubte que els efectes del canvi climàtic són cada vegada més evidents. Un dels sectors on això s'observa de manera evident és el sector agrícola. Els pagesos i pageses de Santa Coloma de Cervelló que es dediquen al cultiu de la cirera, entre d'altres productes, es veuen obligats a compensar la manca de pluja amb regadiu, i les collites cada cop són més tardanes.



Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló

Pau Casals, 26-34

08690 Santa Coloma de Cervelló

Tel. 93 645 07 00

Fax: 93 634 01 95

scc.ajuntament@santacolomadecervello.cat

www.santacolomadecervello.cat



És per això que enguany la **Festa de la Cirera** es celebrarà un cap de setmana més tard del que és habitual, concretament **el primer cap de setmana de juny**.

Amb aquest canvi l'organització espera poder disposar de cireres durant tot el cap de setmana per delectar els cents de visitants que com cada any gaudeixen de la festa més primaveral de l'any.



Fotos: José Antonio Albert i Francisco Palomares

Però a la Festa de la Cirera de Santa Coloma de Cervelló no només trobareu **cireres acabades de collir**, també hi trobareu els actes més tradicionals com la Mostra de la Cirera, el concurs d'escopir pinyols de cirera per a grans i petits, i el concurs d'apilar caixes de cirera. També ens acompanyaran multitud d'actuacions musicals, exposicions i espectacles. I per als més petits tallers, granja d'animalons i espectacles per a tota la família.

Podeu consultar més informació a la web i les xarxes socials de l'Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló.



www.santacolomadecervello.cat/cirera



PALAFRUGELL,
CALELLA, LLAFRANC
I TAMARIU ACULLEN
DURANT 3 DIES MÉS
DE 150 ESPECTACLES
I ACTIVITATS, LA
TRANSFORMACIÓ DE
MÉS DE 40 ESPAIS I UN
MUNT DE SORPRESES
QUE US ANIMEM A
DESCOBRIR

FLORES I VIOLES

Flors i Violes és una festa de benvinguda a la primavera i al bon temps, que reuneix flors, colors, olors, sabors, arts escèniques i arts plàstiques en un mateix festival al voltant de la festivitat del primer de maig.

Consta de l'obertura al públic d'una sèrie d'espais, públics i privats, intervinguts per artistes (plàstics, visuals, sonors...) que transformen i ocupen l'espai, utilitzant l'espai com a element de trobada, acció i reflexió, juntament amb els carrers i comerços de la vila decorats pels mateixos comerciants, que entre ells formen un recorregut.

Fotos: Pau Punseti



A més a més, en aquest recorregut de patis i espais, trobem tot un ventall d'activitats d'arts escèniques diverses (música, dansa, teatre, espectacles infantils, tallers, cercaviles, etc.).



Així mateix, hi ha un espai dedicat a la gastronomia, de caràcter popular, amb un escenari que acull el final de totes les cercaviles i actuacions, i que s'ha convertit en el punt de trobada de la gent.



Ajuntament de Palafrugell
Carrer Cervantes, 16
17200 Palafrugell
972 613 100
ajuntament@palafrugell.cat
www.palafrugell.cat

Consulteu totes les activitats a: www.florsivioles.cat

Flors i Violes

3, 4 i 5 de maig

+ Flors i Violes Nit
3 i 4 de maig



PALAFRUGELL
www.florsivioles.cat

VEGANISME I VEGETARIANISME

QUINS SUPLEMENTS SÓN NECESSARIS?



En les últimes dècades, les investigacions científiques sobre dieta vegetariana han experimentat un gran desenvolupament. Ja sigui per raons ambientals, animalistes o de salut, cada vegada hi ha més persones que decideixen realitzar una dieta vegana.

Es defineix com vegetarià a aquella persona que no consumeix cap tipus de carn, peix o marisc ni productes que la continguin; com ovo-lacto-vegetarià aquell que basa l'alimentació en cereals, fruites, llegums, fruits secs, llavors, ous i productes lactis; lacto-vegetarià als que exclouen de la dieta els ous a més de la carn; i vegà als que exclouen de la seva alimentació carns, productes lactis, ous i tot allò que contingui algun producte d'origen animal.

Els beneficis per a la salut de les dietes vegetarianes són reconeguts, ja que afavoreixen a mantenir un pes corporal normal i disminueixen els riscos de malalties cròniques, efecte atribuït a l'alta ingesta de fruites, verdures, aliments integrals i baixa ingesta de greixos saturats. Tot i això, cal destacar que també podem aconseguir aquests avantatges amb una dieta mediterrània.

Si bé aquesta manera d'alimentar-se reporta beneficis per a la salut, també

cal remarca l'existència d'un risc de desenvolupar deficiències nutricionals o desequilibris metabòlics a causa de l'absència d'un bon consell dietètic guiat per un nutricionista. S'han descrit com a nutrients crítics, en aquest tipus de dietes, als àcids grassos de tipus omega 3 (EPA i DHA), ferro, zinc, iode, vitamina D i vitamina B12. Tots essencials per al cicle vital de la vida, però tenen especial vulnerabilitat en els nens en edat de desenvolupament i dones embarassades.

La naturalesa és sàvia i els nutrients dels aliments solen estar en la forma química que requereix el nostre organisme, encara que no podem dir el mateix de la suplementació. Com ja s'ha esmentat, el fet de basar la nostra alimentació amb certes restriccions pot generar deficiències, i no escollint la correcta suplementació es poden desenvolupar desequilibris metabòlics que poden causar greus conseqüències per a la salut. **Llavors, com es pot conèixer quin tipus de suplementació i en quina dosi, seria la més adequada per cobrir les necessitats de l'organisme?**

A vegades no n'hi ha prou amb els controls analítics per conèixer si el nostre cos està assimilant bé els nutrients. Aquests poden aparèixer en rangs normals però pot ser que el cos

no estigui aprofitant de la manera més òptima aquests nutrients. Per exemple, en adults, el dèficit de Vitamina B12 s'ha associat amb el desenvolupament de demències o en nens, el dèficit dels àcids grassos omega 3 s'ha associat amb dèficit d'atenció i dèficit en el desenvolupament intel·lectual en general.

Fent referència a la vitamina B12, els omega 3 i la vitamina D, a nivell genètic, s'ha comprovat que hi ha persones que no toleren, per exemple, certes formes químiques de la Vitamina B12 i una de les conseqüències seria un augment del nerviosisme/hiperactivitat, tot i tenir els nivells d'aquesta vitamina dins dels rangs de normalitat. En el cas dels omega 3, segons certes combinacions genètiques, el seu excés pot generar que la sang sigui més fluida i produir complicacions vasculars com l'aparició d'ictus. O persones amb un defecte en el receptor de la vitamina D poden necessitar estar en valors més alts d'aquesta vitamina (dins dels rangs de normalitat), sense arribar a dosis tòxiques, per aconseguir un major aprofitament d'aquesta vitamina; necessària no només per a la salut òssia, sinó també implicada en la regulació del sistema immunitari i inflamatori. Així doncs, sense conèixer les particularitats metabòliques que ofereix un estudi genètic, no seria prudent prendre suplementació sense control.

En aquest article es pretén remarcar la importància, no només d'un bon assessorament dietètic per part d'un nutricionista, sinó també el poder conèixer com assimilem els nutrients (a través d'un estudi genètic) per aconseguir un estat nutricional òptim adaptat a les característiques metabòliques de cada individu.



*“La major font de joventut
sorgeix del teu propi cos”*

Coneixes la Unitat de **Medicina Estètica** de Clínica Diagonal?

Posem al teu abast
tractaments de
Medicina Regenerativa
i Medicina Estètica.

Primera visita gratuïta

Consulta el nostre web o truca'ns

SANT JOAN DE LES ABADESSES

ELS VALORS DE CLOWNIA

27, 28, 29 I 30 DE JUNY DE 2019
LA CIUTAT ON TOT ÉS POSSIBLE

Clownia torna un any més a Sant Joan de les Abadesses, a la comarca del Ripollès. A finals de juny durant 4 dies, de nou la població acollirà un dels festivals més exitosos del panorama musical català. Amb espais d'acampada lliure i moltes activitats.



A més de les pròpies actuacions, Clownia ofereix moltes activitats i accions basades en la filosofia dels seus impulsors i creadors, el grup ripollès Txarango.



El festival ha adoptat uns valors que vertebraran les activitats programades:

• **Dret i accessibilitat a la cultura:** El festival entén la cultura com a patrimoni comú i que forma part de la quotidianitat; la cultura com a expressió, relació, missatge, crítica i eina de transformació i canvi social.

• **Territori i comunitat:** El festival no tindria sentit sense l'acció col·lectiva dels veïns i veïnes de



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

CLOWNIA FESTIVAL
www.clowniafestival.cat

El Festival Clownia aposta per ser un projecte que contribueixi a la transformació de la societat a través de la cultura, la intervenció social i la vinculació amb el territori.

Sant Joan de les Abadesses i de la resta de persones de la comarca del Ripollès. Aquest fet singular és també un eix bàsic de la seva activitat, pel que fa a la vinculació als processos socials que es donen en l'entorn més immediat durant els dies previs i al llarg de tot el festival.

• **Espai lliure de discriminacions:** El festival i la seva zona d'acampada són espais lliures de discriminacions. El Clownia és un espai de convivència on es respecten a les persones independentment de l'origen, la cultura, la raça, la condició social, el gènere o l'orientació sexual

• **Solidaritat i justícia global:** El Clownia vol impulsar i promoure la cultura de la pau, la solidaritat, l'educació transformadora i la cooperació entre pobles i persones.

• **Economia social i solidària:** El festival vol dirigir les seves pràctiques cap a l'economia social i solidària, a través de criteris basats en la responsabilitat social i l'arrelament territorial.

ESTRELLA
BARCELONA

CLOWNIA

Festival

27, 28, 29 i 30 de Juny 2019
SANT JOAN DE LES ABADESSES

- BALKAN PARADISE ORCHESTRA ·
- BUHOS · COMPANYIA ELÈCTRICA DHARMA ·
- DI-VERSIONES · DOCTOR PRATS ·
- GREEN VALLEY · ITACA BAND · JOAN DAUSÀ ·
- JOAN GARRIGA · JUDIT NEDDERMANN ·
- KARAMBA · LA-33 (Colòmbia) · LILDAMI ·
- MAFALDA · MOSTRA DE GLOSA EN FEMENÍ ·
- NATXO TARRÉS & THE WIRELESS ·
- OQUES GRASSES · PUPIL·LES · SEGONAMÀ ·
- STROMBERS · SUU · TREMENDA JAURIA ·
- TREMENDU · XIULA ·
- ASS. DE CIRC DEL RIPOLLÈS · CIRC BOMBETA ·
- CIRCO NO ATO (Brasil) ·
- GIRACIRC · MIGHTY JAMBO (Kenia) ·
- ROJO · SABANNI ·
- MALANDRAS DJS · DJ OGT ·

ABONAMENTS A
WWW.CLOWNIAFESTIVAL.CAT

ORGANITZADA PER: **TERRA** **EXITS** **ASSOCIACIÓ D'ARTISTES I CREATORS** **ASSOCIACIÓ D'ARTISTES I CREATORS** **ASSOCIACIÓ D'ARTISTES I CREATORS** **ASSOCIACIÓ D'ARTISTES I CREATORS** **ASSOCIACIÓ D'ARTISTES I CREATORS**



• **Anticapitalisme i feminisme:** El festival entén la lluita anticapitalista més enllà de l'economia. Significa una forma d'organització social que porta intrínseca la lluita feminista, l'antiimperialisme, l'internacionalisme, l'antimilitarisme o la lluita per l'emancipació de gènere i de classe, perquè rebutja qualsevol mena d'imposició moral i de poder d'una part de la societat cap a l'altra.

• **Sostenibilitat i medi ambient:** El festival no entén un món on les persones i les seves necessitats, així com la pau i el respecte, estiguin al centre sense una defensa del planeta i del medi ambient. El festival es compromet a treballar sota mesures que afavoreixin el respecte a l'entorn.

Fotos: Arnau Jaumira

Tota la programació es pot consultar a www.clowniafestival.cat

EL PALLARS SOBIRÀ

LES VALLS DE L'ALT PIRINEU!

NOU SISTEMA DE REGULACIÓ DE L'ESTANY DE MONTCORTÈS

El bany i la pesca estarà prohibit a l'únic estany càrstic de muntanya, l'estany de Montcortès.

Aquesta nova regulació té la intenció de posar ordre a un espai inclòs a la Xarxa Natura 2000 i zona PEIN pel seu interès geològic, paisatgístic, el seu entorn natural i de pastures i per l'interessant ecosistema de l'estany. Per una banda, s'han col·locat rètols que informen de la prohibició de la pesca, el bany i la navegació, cita elements informatius de l'entorn que l'envolta així com la preservació d'aquest i els tancats de les pastures en zones privades.

Per altra banda, s'han retirat els embarcadors que donaven accés al llac per un doble motiu; per evitar l'accés al bany i per la seguretat dels visitants.

Més informació: Ajuntament Baix Pallars
<http://baixpallars.ddl.net/>

PUNTS D'INFORMACIÓ DEL PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU

Amb l'objectiu d'apropar al visitant tota la informació necessària durant la seva estada en aquest espai natural protegit, el Parc Natural de l'Alt Pirineu obrirà durant l'estiu els punts d'informació que té distribuïts per tot el seu territori.

Com el 2018, els punts d'informació del parc a Alt Urgell es trobaran al Centre Terres de Frontera d'Os de Civís (Valls de Valira) i a Sant Joan de l'Erm (Montferrer i Castellbò). Al Pallars Sobirà s'obriran punts d'informació a Àneu (vall Ferrera), a Tavascan (valls de Cardós) i a la Casa de l'Os Bru dels Pirineus (valls d'Àneu).



ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU / ÓSCAR RODBAG



ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU / ÓSCAR RODBAG

A l'estiu, també s'ampliaran els horaris a la seu del Parc a Llavorsí i a la Casa dels Parcs Pirineus a la Seu d'Urgell, obrint de dilluns a diumenge.

Per altra banda, mitjançant acords voluntaris amb gestors d'altres equipaments o establiments privats, també es donarà servei d'informació als visitants als punts d'informació associats següents: a l'Alt Urgell, Agrobotiga Castellbò i refugi Ras de Conques i, al Pallars Sobirà, refugi Comes de Rubió, refugi Vall de Siarb (Llagunes), refugi del Fornet (Alós d'Isil), Agrobotiga Herbes de l'Alt Pirineu (Araós) i refugi Pleta del Prat (Tavascan).

Més informació a:

<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/alt-pirineu>

NOU FULLET INFORMATIU DE L'ECOMUSEU DELS PASTORS DE LA VALL D'ÀSSUA

Al poble de Llessui hi trobem un centre d'informació i l'Ecomuseu dels Pastors, que pretén introduir al visitant les principals característiques de la vall, els pastors i les ovelles, a més de conèixer en profunditat les diferents tasques que realitzen els pastors durant el cicle anual, així com la seva forma de treballar i viure d'anys en rere, sense oblidar l'evolució que han suposat les noves tecnologies.



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



TURISME PALLARS SOBIRÀ

ESPORTS D'AVENTURA I PESCA AL RIU NOGUERA PALLARESA

Per tal de donar una major difusió a aquest centre aquest any s'ha editat i imprès un fullet informatiu per tal que el sector turístic de la comarca pugui disposar d'informació sobre el centre per oferir als visitants.

L'Ecomuseu Els Pastors de la Vall d'Àssua és un centre d'interpretació sobre la feina dels pastors de muntanya i de l'ovella xisqueta a més d'un punt d'informació del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici per la vall d'Àssua.

Més informació:

<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes>

El 16 de març va iniciar una nova temporada d'esports d'aventura coincidint amb les primeres baixades de ràfting, l'obertura de pesca a la Noguera Pallaresa -Baixa muntanya- i l'entrada en vigor del conveni entre la comarca del Pallars Sobirà -fins al 15 d'octubre- amb la companyia Endesa que garanteix el mínim cabal d'aigua per poder practicar el ràfting i les activitats en aigües braves fins a la primera quinzena d'octubre.

El turisme actiu i la pràctica del piragüisme d'aigües braves són activitats ben consolidades dins els atractius turístics i esportius del Pallars Sobirà. Avui en dia, entre activitats aquàti-

ques i a la natura s'hi poden practicar més de 24 modalitats, relacionades amb la natura i el riu, en un radi de 40 km i en desplaçaments de màxim de 30/40 minuts.

Si hi ha un paradís ideal per les aigües braves i els esports d'aventura aquest és la Noguera Pallaresa, per les seves característiques i perquè disposa d'una excel·lent infraestructura, tant per acollir competicions de primer nivell mundial com per a la pràctica turística i amateur.

A més, aquest riu de l'1 al 6 de juliol acollirà una cita mundial per a tots els amants d'estil lliure en aigües braves amb la celebració del Campionat del Món de Caiac d'Estil Lliure.

AGENDA

ABRIL

7 // FIRA NATURA

Sort. Fira orientada als més petits amb jocs, concursos, exposicions i xerrades.

T. 973 62 00 10

www.sort.cat

13 al 24 // SETMANA SANTA, VIA CRUCIS I LA PASSIÓ

Sort, Rialp, Esterri d'Àneu, Ribera de Cardós i Tírvia.

T. 973 62 10 02

turisme.pallarssobira.cat

13 // EXCURSIÓ AMB RAQUETES DE NEU

Esport. Excursió que consisteix a acompanyar i ajudar un dels pastors de Llessui a aviar el bestiar i pasturar-lo, tot contemplant els paisatges de la vall.

T. 973 62 17 98

www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

13 i 27 // AVIEM EL BESTIAR

Llessui. Excursió que consisteix a acompanyar i ajudar un dels pastors de Llessui a aviar el bestiar i pasturar-lo, tot contemplant els paisatges de la vall.

T. 973 62 17 98

www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

14 i 28 // ESTIREM LO FIL

Llessui. Visita al Museu dels Pastors de la vall d'Àssua posant l'atenció en la llana i descobrint que podem fer amb ella.

T. 973 62 17 98

www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

19 // PROCESSÓ DELS ARMATS

Esterri d'Àneu i Tírvia. 10h/10.30h del matí i 10h / 10.30 de la nit. La tradicional Processó.

T. 973 62 60 05 · 973 62 65 68 · 973 62 10 02

esterrianeu.cat · www.valldaneu.org

turisme.pallarssobira.cat

19 i 20 // MOSTRA DE FORMATGES ARTESANS CATALANS

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

27 // TÈCNiques AVANÇADES DE RASTREIG

Esport. No veurem animals, però sí els seus rastres.

T. 973 62 40 36

www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

MAIG

5 // VIII CURSA POPULAR VILA COMTAL DE SORT I VIII CROS COMARCAL PALLARS SOBIRÀ

Sort. Cursa popular per l'entorn de Sort.

T. 973 62 90 10. sort.cat

4 i 25 // BORDES DE PASTOR

Llessui. Durant la sortida es descobreixen les antigues cabanes i bordes de la vall d'Àssua.

T. 973 62 17 98

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

11 // LES VEUS DEL PAMANO

Llessui. Sortida literària pels escenaris naturals de la gran novel·la de Jaume Cabré.

T. 973 62 17 98

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

12 i 26 // ESTIREM LO FIL

Llessui. Visita al Museu dels Pastors de la vall d'Àssua posant l'atenció en la llana i descobrint que podem fer amb ella.

T. 973 62 17 98

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

18 // DIA INTERNACIONAL DELS MUSEUS

Sort, Llessui, Gerri de la Sal, Esterri d'Àneu. Jornada de portes obertes als museus i centres culturals del Pallars Sobirà.

T. 973 62 10 02

turisme.pallarssobira.cat

26 // XIV MARXA DE LA VALL DE SIARB

Llagunes.

T. 973 62 01 67. marxasiarb.com

EL MUSEU
HIDROELÈCTRIC
DE CAPDELLA RET
HOMENATGE A LA
QUE VA SER LA
PRIMERA GRAN
CENTRAL ELÈCTRICA
DE CATALUNYA



LA VALL FOSCA

L'ENERGIA DEL PIRINEU

A principis del segle XX tan sols hi havia petites centrals elèctriques a Catalunya, que es feien construint petits salts d'aigua, però no hi havia transport d'energia. La primera gran central va ser la hidroelèctrica de Capdella, a la Vall Fosca (Pallars Jussà), que va entrar en funcionament l'any 1914. Va ser una obra titànica que va transformar l'economia, la societat i el paisatge d'aquesta vall de l'Alt Pirineu, alhora que va contribuir al desenvolupament de tota Catalunya.



El Museu Hidroelèctric de Capdella, que es troba dins del Sistema del Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya, ret homenatge al gran esforç que uns 4.000 treballadors vinguts del sud d'Espanya i Aragó van realitzar per a construir aquesta instal·lació en un temps rècord de vint-i-tres mesos. La construcció de la central va suposar un important desafiament tècnic i humà, tant per les dures condicions laborals, com per les dificultats tècniques de les obres d'enginyeria projectades.

Totes aquestes obres, impulsades pel diputat pallarès Emili Riu, van contribuir al benestar dels ciutadans de la resta de Catalunya. La indústria, el transport públic i la vida domèstica van canviar a causa de l'arribada a molts indrets de Catalunya de l'electricitat produïda a la Vall Fosca. No en va, l'electricitat és un dels invents que més ha revolucionat les nostres vides.



Des de fa 20 anys el Museu Hidroelèctric de Capdella investiga, conserva i divulga el patrimoni hidroelèctric del territori. Aquest museu està situat al poble de la Central de Capdella, punt d'inici de diversos itineraris que combinen natura i patrimoni cultural. L'any 2005 es va obrir al públic el primer espai, la sala Emili Riu, i el 2012, el segon, la sala EEC. A més a més, els visitants poden passejar pel recinte exterior i conèixer l'espai dedicat als sistemes de transport i entrar a l'interior de la central.



CAMINS, MIRADORS I PAISATGE HIDROELÈCTRIC

A la Vall Fosca hi ha més de 100 quilòmetres de senders que permeten als visitants conèixer els 19 pobles del municipi i descobrir un ric patrimoni arquitectònic,

artístic, miner i, per què no, hidroelèctric. A més a més, hi ha vuit miradors, situats en llocs estratègics que ens ofereixen una visió privilegiada del paisatge i els pobles de la Vall Fosca.

Cal fer especial menció al telefèric de Sallente - Estany Gento, que permet accedir a més de 2.000 metres d'alçada i poder iniciar rutes al Parc Nacional d'Aigües-tortes i estany de Sant Maurici. L'origen d'aquesta infraestructura es remunta a principis dels anys

Horaris

De Setmana Santa al 30 de juny

Visita guiada dissabte, a les 12.00 hores.

Diumenge, d'11.00 a 14.00 hores.

De l'1 de juliol a l'últim diumenge d'agost

Dimarts a dissabte, d'11.00 a 14.00 i de 18.00 a 21.00 hores.

Diumenge, d'11.00 a 14.00 hores.

Visita guiada: dijous a les 11.00 i dissabte a les 18.00 hores.

De l'últim diumenge d'agost a l'11 de setembre

Visita guiada dissabte, a les 12.00 hores.

Diumenge, d'11.00 a 14.00 hores.

De l'1 d'octubre a Divendres Sant

Visita guiada dissabte, a les 12.00 hores.

Dies de tancament

Dilluns; 25 i 26 de desembre; 1 de gener i diumenge de Pasqua.

80, quan es va construir la central reversible de Sallente. Degut als inconvenients de construir-hi una carretera, es va optar per la instal·lació d'un telefèric que va servir per transportar tot el material de construcció necessari per a les obres de la central reversible.

També recomanables són les visites guiades a l'església de Sant Vicenç de Capdella, situada en un indret excepcional, i que sorprendrà al visitant, per la singularitat de les pintures i paraments interiors. I, finalment, l'itinerari de les mines de Castell, que ens descobreix la singular història d'aquestes mines que es van intentar explotar a mitjan segle XX.



Museu Hidroelèctric de Capdella
Avinguda del Avets, 1
25515 la Central de Capdella
Tel. 973 663 001
ajuntament@torrecapdella.dll.net
www.vallfosca.net

Per més informació consulteu: www.vallfosca.net

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, recercant 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, assegurarà a l'abadia privilegis, proteccions i donatius de santes relíquies.



Nombrosos donatius van permetre a Santa Maria del Vallespir una forta empenta, 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.

SANTA MARIA D'ARLES DE TEC

UNA PASSEJADA
PER LA HISTÒRIA
DEL VALLESPÍR



Abadia d'Arles de Tec

Le Palau

66150 Arles-sur-Tech

Tel : 33(0)4 68 39 11 99

www.tourisme-haut-vallespir.com

www.ville-arles-sur-tech.fr/le-moulin-des-arts-et-de-lartisanat/



Aquí es van fer les teles catalanes famoses per la seva solidesa i la fantasia de les seves decoracions. Per desgràcia, davant les dificultats econòmiques, l'activitat va disminuir gradualment i les màquines van ser silenciades permanentment el 1989.

El lloc, adquirit pel municipi el 2012, ara està dedicat a l'ofici i ofereix als visitants un passeig ple de poesia i sorpreses al centre de la creació.

Els antics edificis de pedra han tornat a la vida, transformats en tallers de vitralls, fusions, coberts, foneria i braseria que s'obren al camí de roca que va cap al parc i al riu, mentre que un arriba al domini dels pintors a la terrassa.

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 de planta basilical, amb tres naus i tres absis. No té transepte. 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.

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.



A L'ANTIC LLOC DE TEIXITS CATALANS: EL MOLÍ DE LES ARTS I ELS TALLERS

L'antiga fàbrica de teixits d'Arles s'ha convertit en el Molí de les Arts i els Tallers, avui la fàbrica acull una botiga amb 250 m2 d'exposició, el conservatori de teixits i tallers d'artesanía i pintura, ha esdevingut un espai d'expressió de l'art contemporani.

A la sala de màquines, els antics telers encara estan allà, preparats per tornar al servei i en la clara i vasta botiga, aparador de la creació "Made in Vallespir".

Uns quinze artistes locals han compartit per presentar les seves obres en una exposició càlida i acolorida (tallers de coberts, fosa, llautó, vitralls, fusió, joieria i pintura, espai d'expressió de l'art contemporani).

UN IMPRESSIONANT, LLEGAT ROMÀNIC



Canònica de Santa Maria de Mur

©JORDI PERÓ

Linabastable tapís de castells, torres i esglésies medievals que es poden observar en diversos punts estratègics del Pallars Jussà són testimonis excepcionals dels temps en què el comtat de Pallars formava part de la frontera amb el món musulmà, l'anomenada Marca Hispànica.

És l'època d'Arnau Mir de Tost, important militar i noble, propietari del castell de Llordà i conqueridor d'Àger als musulmans vers el 1048. També de Ramon V de Pallars, el segon comte del Pallars Jussà, el qual es va casar amb Valença, filla

d'Arnau Mir de Tost, contribuint així a la pau i l'estabilitat del comtat. Conjuntament van fundar la Col·legiata de Mur el 1069.

ALGUNS DELS ELEMENTS VISITABLES MÉS DESTACATS

El **castell de Mur** és una de les fortaleses més impressionants del segle XI. Bastit sobre la roca va esdevenir el centre de poder del comte Ramon V de Pallars i va dominar un extens territori, on hi impulsà la repoblació i la feudalització. La **canònica de Santa Maria de Mur** destaca pel seu claustre i per la magnífica còpia de les pintures romàniques de l'absis central, traslladades al Museum of Fine Arts de Boston el 1915.

Ambdós són visitables, podeu consultar horaris a www.pallarsjussa.net i reservar trucant al 677 701 820.

El **castell de Llordà** és un dels castells-palau més evolucionats del període medieval, dissenyat al segle XI com a residència d'Arnau Mir de Tost i de la seva esposa Arsenda. L'**església de Sant Sadurní**, consagrada el 1040, permet al visitant copsar la magnificència del romànic, malgrat no conservar la coberta de les naus. L'**església de Santa Maria de Covet** (s. XII) és un temple de gran bellesa que gaudeix d'un tresor ben especial: la seva portalada escultòrica. De notable singularitat dins del romànic català, presenta un ric repertori iconogràfic. Les visites de Llordà i Covet s'organitzen des del Museu de la Conca Dellà www.parc-cretaci.com (tel. 973 665 062).



Epicentre. Centre de Visitants del Geoparc
Passeig del Vall, 13 · 25620 Tremp
973 65 34 70
epicentre@pallarsjussa.cat
www.pallarsjussa.net/ca/epicentre



Església de sant Martí de la Torre de Capdella

@JORDI TUTUSAUS

L'**església de la Verge de la Cinta de Llimiana** (s. XI) és una de les més grans i espectaculars dels Pirineus, tant per la seva capçalera triabsidal, obra mestra del romànic català, com per la seva ubicació en un mirador privilegiat sobre la serra del Montsec. L'ajuntament de Llimiana organitza visites (tel. 630 663 731).

Dominant la part més alta del poble vell d'Abella de la Conca s'alça l'**església romànica de sant Esteve** (s. XI). La contemplació d'aquesta joia romànica permet gaudir també de tota l'esplendor de la Serra de Carreu.

Per visitar-la contacteu amb l'Aj. d'Abella al 973664198.

La Vall Fosca també conserva un important i desconegut patrimoni arquitectònic, visible en les esglésies romàniques de molts dels seus pobles. **Sant Vicenç de Capde-**

lla (s. XII) n'és una bona mostra. Situada damunt d'una roca i a la part més alta del poble, consta d'un edifici d'una sola nau i de capçalera absidal. Des de la porta d'entrada es pot veure el seu interior.

CENTENARI DE L'ARRENCADA DE LES PINTURES DE MUR

Coincidint amb que el 2019 es compleixen els 100 anys de l'arrencada de les pintures murals de l'església de Santa Maria de Mur, al llarg de l'any es duran a terme diverses activitats de caràcter cultural que complementen les que ja es realitzen habitualment a la canònica. Els promotors d'aquesta iniciativa cultural són l'Ajuntament de Castell de Mur, l'Associació Pirineus.watt, l'IDAPA, cal soldat i l'empresa de guiatges Peperepep Cultural, amb la col·laboració del Consell Comarcal del Pallars Jussà.

Trobareu més informació sobre castells, torres i esglésies romàniques, i també sobre els actes del centenari de l'arrencada de les pintures, a l'Epicentre el centre de visitants del Geoparc (obert diàriament al centre de Trepmp) i a www.pallarsjussa.net.

ceipallarsjussà
centre d'empreses innovadores




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

El Pallars Jussà disposa d'espais per a emprenedors!

Realitzem formacions per enriquir
el teu talent empresarial


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



ACTIVITATS ESPORTIVES

Divendres 5 d'abril

Dia Mundial de l'activitat física.

Diumenge 21 d'abril

Trisnow La Molina.

Dissabte 27 i diumenge 28 d'abril

Campionat de Catalunya de patinatge sobre gel.
3a Jornada de Lliga Territorial de Natació (JEEC).

SANT JORDI



Dissabte 20, diumenge 21 i dilluns 22 d'abril

Durant tot el dia: Parades de llibres i roses. Plaça de Santa Maria.

Dimarts 23 d'abril Diada de Sant Jordi

Durant tot el dia: Parades de llibres i roses. Exposició de novetats i venda de llibres a metres. Al passeig 10 d'abril i a la plaça de Santa Maria.

16.00h Jocs reciclats amb Guixot de 8. Passeig 10 d'abril.

17.30h Xocolatada. Passeig 10 d'abril.

18.00h Mostra de dansa a càrrec dels grups Jove i Júnior de Dansart Cerdanya. Plaça dels Herois.

19.00h Exhibició castellera amb la Colla Castellera de Cerdanya. Plaça dels Herois.

Dimercres 24 d'abril

20.00h Presentació del llibre del 23è Premi literari Vila de Puigcerdà "La mirada de les escultures de gel i altres narracions". Sala Sebastià Bosom de l'Arxiu Comarcal de la Cerdanya.



ACTIVITATS CULTURALS

Dissabte 6 d'abril

18.00h Inauguració de l'exposició, Recull fotogràfic d'Abel Conesa. Mostra de fotografies en blanc i negre de l'arxiu personal del fotògraf. Organitza: Abel Conesa i Museu Cerdà.

19.00h Presentació del llibre: "Montlleó: el paleolític superior a la Cerdanya". Resultats de 20 anys de recerca arqueològica. Homenatge a Oriol Mercadal Fernández. Museu Cerdà.

Divendres 12 d'abril

20.15h Conferències de l'AUCER, "No m'estimis massa, estima'm sàviament": les representacions de l'amor en la literatura escrita per dones. A càrrec de la Dra. Mita Casacuberta, professora, investigadora en literatura contemporània a la UDG, doctora en filologia i especialista en narrativa catalana del s. XX. Sala Sebastià Bosom de l'Arxiu Comarcal de la Cerdanya.

Dissabte 13 d'abril

19.00h Conferència sobre el "10 d'abril", per Arnau Mayans. Museu Cerdà.

Dijous 18 d'abril

19.00h Presentació dels llibres: "Honor de poble" i "El gran salt d'en Clarinet", de Jordi Romeu Carol. Arxiu comarcal.

Dissabte 27 d'abril

20.30h Presentació del llibre, conjuntament amb Òmnium Cerdanya, "Digues un desig", de Jordi Cabré. Guanyador del Premi Sant Jordi de Novel·la 2018. Biblioteca Comtat de Cerdanya.

FESTIVITATS

Dimercres 10 d'abril

12.00h Ofrena floral al monument als Herois del Setge Carlí. Plaça dels Herois.

CONCERTS

Dissabte 6 d'abril

21.30h Concert de l'Orquesta Harmonie d'Oceja. Església de Sant Domènec.

Del dilluns 8 al divendres 12 d'abril

Audicions. Escola de Música Issi Fabra. Per horaris consultar a: www.puigcerda.cat/la-vila/la-vila-1/escolamusica

Dissabte 13 d'abril

I Jornades d'investigació artística en música dels Pirineus: Concerts comentats. Museu Cerdà.

16.30h Laia Martín, piano. "Sense distàncies".

17.15h Juan Camilo Rojas, piano. "Noves perspectives, antigues tradicions".

18.00h Andra Cârstea, piano. "Inner Roots".

18.45h Andrés Felipe Molano, piano. "El ritme del futurisme pianístic de principis del s. XX als EEUU".

21.30h Luca Chiantore, piano. "inVersions" (artista convidat).

Entrada lliure a tots els concerts. Refrigeri després de l'últim concert.

SETMANA SANTA

Divendres 19 d'abril

Divendres Sant

22.00h Processó del Sant Enterrament.

Del divendres 12 al dilluns 22 d'abril

Parc d'atraccions de Setmana Santa. Plaça del Call.

XXIII FIRA DE LA PRIMAVERA



Dissabte 27 d'abril

XXIII Fira de Primavera de Puigcerdà

5è Conocurs morfològic de cavalls "sobranys i sobranyses". Exposició de bestiar boví "Raça Bruna dels Pirineus" i altres races. Recinte firal.

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

**LLOGUER
PER
TEMPORADA**

Consulta'ns
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 2018-2019

PREUS DE LLOGUER DE XALETES (sense despesa elèctrica)

Tarifes vàlides de l'1/12/2018 al 30/11/2019 Vacances escolars només per setmanes. Per menys dies consultat. Temporada baixa: -10% per 3 setmanes *WE: Cap de setmana.	Temporada Alta		Mitja temporada		Temporada Baixa	
	29-12-18 al 05-01-19 23-02-19 al 09-03-19 20-07-19 al 24-08-19		01-02-18 al 29-12-18 05-01-19 al 23-02-19 09-03-19 al 27-04-19 06-07-19 al 20-07-19 24-08-19 al 07-09-19		27-04-19 al 06-07-19 07-09-19 al 30-11-19	
	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim
	*WE preu per nit	Excepte *WE preu per nit	*WE preu per nit	Excepte *WE preu per nit	*WE preu per nit	Excepte *WE preu per nit

Xalets proposat al parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse

	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit
Genet 2 Adults + 2 Nens	540€	115€	85€	390€	90€	60€	330€	70€	50€
Lupin 2 Adults + 4 Nens	540€	115€	85€	390€	90€	60€	330€	70€	50€
Lupin Supérieur 4 Adults + 2 Nens	690€	150€	105€	600€	130€	95€	460€	96€	75€

Xalets proposat parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse i a ERR

	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit
Gentiane 6 Adults + 2 Nens	830€	185€	130€	770€	160€	120€	580€	125€	90€
Edelweiss 8 persones	890€	195€	145€	840€	185€	125€	650€	140€	98€

Xalets proposat parc residencial situat a ERR

	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	Excepte *WE preu per nit
Jasmin 2 Adults + 3 Nens	620€	130€	95€	450€	98€	70€	390€	95€	60€
Angélique 4 Adults + 3 Nens	790€	170€	125€	600€	145€	90€	550€	120€	85€

EQUIPAMENTS: cuina equipada, 1 o 2 banys amb dutxa, marxes TV, terrassa, jardí i wifi gratuït.

APARCAMENT: al xalet per a 2 cotxes.

PAGAMENT: targeta de crèdit o efectiu

SUPLEMENTS: electricitat 0,28€ el kw

ANIMALS: SE nit vacunats, acceptats. 1 gos gros o dos de petits.

TAXA TURISTICA: (+18 anys) 0,27€/dia.

SERVEIS:

-Neteja 40€ / 50€

-Genet, Lupin, Jasmin: 40€

-Gentiane, Edelweiss, Angélique, Lupin Supérieur: 50€

-Fita rentadora: 4€

-Fita assecadora: 4€

-Lloguer fencols/fit: 10€

2 RESTAURANTS A 250M I A 500M

En totes les reserves pagat i vençut de 200€ (en efectiu o xec).

**VENDA I LLOGUER
DE XALETES DE FUSTA**
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

PER A RESERVES I INFORMACIÓ (Saillagouse i Err)
PRL LE VEDRIGNANS - Route de Vedrignans 66800 Saillagouse
Tel. (00 33) 468 04 04 79 Fax: (00 33) 468 04 06 89
levedrignans66@orange.fr www.levedrignans.com





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

PARC ANIMALIER DES ANGLES

AL CAPCIR

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



HORARIS

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

A l'hivern: 9 h a 17 h*

* Últimes entrades



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



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

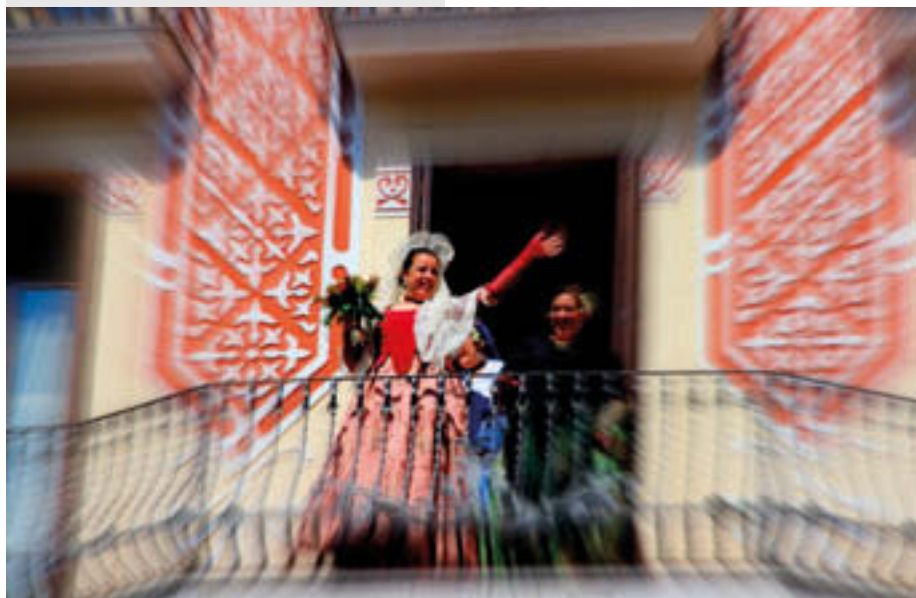


53a FESTA NACIONAL
DE LA LLANA I
CASAMENT A PAGÈS

LA FESTA MÉS TRADICIONAL DE RIPOLL

El 19 de maig, Ripoll retrocedirà en el temps. Serà gràcies a la 53a edició de la Festa nacional de la llana i casament a pagès. Es tracta de tot un esdeveniment únic al món, festa d'interès turístic nacional que, des del 1967, mostra de manera lúdica però fidedigna com era l'ofici dels pastors, els treballs que s'hi relacionaven així com la recreació d'unes noces camperoles tal com es feien al Ripollès al voltant del segle XVIII. Tal com s'ha esdevingut els darrers anys, l'enllaç nupcial aquesta vegada també serà real i comptarà amb padrins d'excepció.

Enguany, el Centre d'Iniciatives i Turisme, entitat organitzadora de l'esdeveniment, ha volgut fer una aposta pel producte de proximitat i l'artesania. D'aquesta manera, en espais cèntrics de la vila hi haurà una mostra de productors agroalimentaris de la comarca, amb productes de la marca registrada R del Ripollès. Així mateix, es reforça la presència de la



Fotos: Flash Ripoll

mostra d'oficis tradicionals. Una aposta de l'edició anterior, que en aquesta es consolida i que ampliarà espai i nombre d'artesans.

A més, també hi haurà diverses activitats paral·leles com l'exposició anual del Cercle filatèlic i numismàtic de Ripoll, ubicada a la sala Abat Senjust, i un mercat de les arts a l'església de Sant Pere.

Paral·lelament a la cerimònia d'enllaç, es durà a terme el 14è Concurs d'esquilar ovelles. L'activitat començarà amb l'arribada del ramat i culminarà amb la competició. Durant tot el matí es podran veure demostracions: des de l'esquilada tradicional d'ovelles amb tisores, fins al procés de tractament de la llana, passant pels usos que s'hi donava, com ara reblir matalassos.

Una celebració que s'erigeix com una fita obligada de gairebé totes les tradicions que fan viva Catalunya.



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



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
Accés al Centre Esportiu d'Ordino
Cuina típica, de temporada i d'autor
Trobades d'empresa · Celebracions*



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

GIRONA TEMPS DE FLORS



Girona, Temps de Flors és una exposició amb més de 60 anys d'història que s'organitza amb la implicació de la societat gironina. El treball col·laboratiu, una àmplia participació d'associacions, centres educatius, artistes i establiments i l'esforç desinteressat de centenars de persones voluntàries fan possible la mostra, que compta amb la implicació directa i el suport de l'Ajuntament de Girona. L'esdeveniment, un dels més singulars i atractius de la ciutat, presenta durant nou dies

(de l'11 al 19 de maig), uns 200 projectes florals en un itinerari configurat per monuments, patis privats, jardins històrics i racons emblemàtics de la ciutat. Un seguit d'activitats culturals i una oferta gastronòmica i d'oci innovadora completen la proposta de Girona, Temps de Flors.



Ajuntament de Girona

Plaça del Vi, 1

17004 Girona

Tel. 972 41 90 10

www.gironatempdeflors.cat

PUBLICITAT

VII festa del castell de Llivia

12 de
MAIG
2019

Al Castell
10-14 h:
Pujada al Castell a peu, amb bus i amb burros

11 h: **Visita guiada a les runes del Castell** amb l'arqueòleg Eduard Sánchez

12 h: **Representació teatral de l'oferiment del privilegi** que ens atorgà Jaume I per habitar la falda del Castell amb l'animació musical de Caladrius

Al pàrquing de l'església Ntra. Senyora dels Àngels
13.30 h:
Esbart Dansaire
Fontcoberta (dances tradicionals)

14 h:
Dinar popular (venda de tiquets al Museu Municipal: 15 €)

Després de dinar:
Ball de tarda amb Xarop de Canya

16.30-18:30 h:
Taller de circ medieval

Durant tot el dia
Recreacions i activitats medievals amb Terra d'Arquers de Vall-llobera i camp de tir amb arc (al costat de l'església)

Mercat medieval de productes artesanals

US ANIMEM A VESTIR-VOS D'ÈPOCA



LA VALL DE BOÍ MÉS FAMILIAR

La Vall de Boí és una destinació amb una oferta turística especialment organitzada per a rebre famílies. En aquest sentit està certificada per l'Agència Catalana de Turisme amb el segell de Natura i Muntanya en família. Aquesta certificació és una garantia que al municipi hi ha serveis i equipaments adaptats a les famílies, tant els allotjaments, els

restaurants, les empreses de lleure com els serveis públics municipals van adreçats a aquest tipus de demanda.

La Vall de Boí ha aconseguit la certificació gràcies a un patrimoni natural i cultural privilegiat. Destaquen l'estació d'esquí de Boí Taüll, el Parc Nacional d'Aigües-tortes, el conjunt romànic Patrimoni Mundial i el Balneari de Caldes de Boí, a més de les múlti-

ples activitats derivades d'aquests recursos i pensades per a fer amb família.

El **senderisme Familiar**: la vall disposa de més de 100 km de camins senyalitzats entre els seus nuclis de població també itineraris planers dins del parc nacional, una xarxa d'itineraris per fer amb raquetes i petits o grans itineraris familiars per fer amb bicicleta.



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

L'estació d'esquí de Boi Taüll és ideal per aprendre a esquiar amb una zona baixa adaptada per a debutants i amb una zona de trineus i parc de neu perquè els més petits gaudeixin de la neu.

El Balneari de Caldes de Boí ofereix serveis pensats per al benestar dels infants com les estufes o circuit termal.

El Centre del Romànic té un espai interactiu on els més petits aprendran de manera amena com arriba el romànic, com era la societat medieval, quines tècniques s'utilitzaven en la construcció i la decoració de les esglésies.

Els **circuits d'orientació** ajuden a les famílies a fer la descoberta del territori, antics camins històrics, edificis declarats Patrimoni Mundial, camins de baixada de falles, rius, tarteres... tot per descobrir una **Vall de Boí Familiar**.

CATALUNYA, HOLA FAMÍLIA

El Cap de setmana del 7 al 9 de juny, la Vall de Boí, com totes les destinacions de turisme familiar catalanes, ofereix a totes les famílies la possibilitat de gaudir



En aquest sentit, es farà un programa d'activitats de descoberta de la Vall, en què les famílies participants podran descobrir la Vall caminant pels camins històrics o entrant al Parc Nacional d'Aigües-tortes amb un guia, participant en una cursa d'orientació, visitant el Romànic i també descobrint el cel i les estrelles en una activitat nocturna.

Un cap de setmana que la Vall de Boí es vesteix de sorpreses, regals i sers mitològics i on les famílies seran les protagonistes absolutes.

d'una àmplia oferta d'activitats i d'avantatges.

EL CASTELL DE SANT PERE

UN MUSEU A L'AIRE LLIURE

Vall de Ribes
Ribes de Freser

Ribes de Freser compta amb un nou atractiu de gran interès històric per fer una visita cultural i turística que es pot complementar amb una estada molt agradable, gaudint de senders, miradors o l'escalada a la via ferrada amb guies i una gran oferta gastronòmica i dels seus comerços tot passejant pel centre de la vila.

HISTÒRIA

El Castell de Sant Pere és una fortalesa del segle XI, que inicialment només constava d'una petita torre on residia un castlà i la seva família. La seva funcionalitat era controlar la frontera entre el comtat de la Cerdanya, on pertanyia Ribes, i el de Besalú. A partir de l'any 1276, la vall de Ribes esdevingué part del Regne de Mallorca, moment en què es creà una veritable xarxa defensiva a causa de creixent conflictivitat entre les dues monarquies germanes.

Al llarg de la seva història, el castell ha patit setges i incursions que el varen anar deteriorant, passant per diferents èpoques que, d'ençà de la restauració i la seva recuperació com a patrimoni cultural de Ribes, s'expliquen detalladament en les visites.



RESTAURACIÓ

El projecte de restauració, promogut per l'Ajuntament de Ribes de Freser i la Diputació de Girona, ha pretès donar valor a aquesta fortificació. Ha estat gràcies a diferents fases d'intervenció que s'han portat a termes des del 2006 fins al 2019.

Les intervencions arqueològiques realitzades han permès entendre l'estructura i el funcionament original del conjunt, atès que es va localitzar la capella castral i l'entrada principal de la fortalesa, a la banda de migdia, com era habitual en els castells medievals.

S'ha adequat un itinerari de visita, il·luminat i amb plafons informatius, que tracta de mantenir al màxim possible els recorreguts originals. D'aquesta manera, el castell de Sant Pere de Ribes de Freser s'ha convertit, així, en un nou atractiu turístic.



Ajuntament de Ribes de Freser
Plaça ajuntament, 3
17534 Ribes de Freser
Telè. 972 72 71 84
Fax: 972 72 70 16
ajuntament@ajribesdefreser.cat
www.ajribesdefreser.cat

EL CASTELL I ELS NANS DE RIBES

La vila de Ribes de Freser va néixer a l'emparedament del castell de Sant Pere. Avui un jaciment arqueològic on es pot evocar la vida de l'edat mitjana, des de la seva fundació pels comtes de Cerdanya a l'entorn de l'any 1000 fins al seu abandonament al segle XVI. Les ruïnes del castell són un vestigi arquitectònic de l'edat mitjana, la construcció està datada cap al segle XI.



A partir del seu abandonament la rodalia de la vila i el castell van estar poblats per una colònia de personatges singulars, anomenats golluts o nans a causa

de les deformacions físiques que presentaven, vinculats a tota una llegenda popular.

PUBLICITAT



Resguard 
HOTEL RURAL-SPA

dels Vents

Un innovador espai amb més de 2.000 m² construïts, elegant i contemporani, i amb una definida personalitat, on l'essència rural de la vida a la muntanya impregna tots els racons.

Poemes amb referències al vent donen nom a les 17 habitacions de l'hotel. Esmorzar amb productes propis de la comarca (embotits, formatges, mel...). El paisatge portat a la cuina.

En el restaurant es pot gaudir d'una gastronomia tradicional amb tocs de creativitat. Presenta una carta de plats acuradament seleccionats.

L'Spa de l'hotel, de prop de 300 m², està pensat per mimar i relaxar el cos, oxigenar la ment i retrobar el propi ritme vital. L'aigua entesa com a plaer, font d'energia i benestar.

Hotel rural-spa Resguard dels Vents***

Camí de Ventaiola, s/n · Ribes de Freser
Tel. 972 72 88 66

info@hotelresguard.com
www.hotelresguard.com

QUERALBS

ON COMENÇA LA MÀGIA



És una illa enmig del Parc Natural i, indefectiblement, el mirador més privilegiat de les seves contrades naturals. La seva posició enmig del vessant de la muntanya confereix una excepcional talaia dels verals més septentrionals de la Vall de Ribes i de les seves obertures cap a migjorn.

El Cremallera de Vall de Núria és un valor afegit d'allò més important per al poble; a més de gaudir d'un ric patrimoni humà i arquitectònic: les esglésies de Sant Jaume de Queralbs, Sant Sadurní de Fustanyà (veïnat a l'altre vessant de la muntanya)

o el poble de Serrat conformen un retrat de la història de la Vall de Ribes que va començar en aquests racons elevats.

La tenacitat per rondar, establir-se i afrontar la vida en aquestes muntanyes elevades sorprèn els visitants. Els veïnats de Queralbs i el poble en si resisteixen l'avenç del temps i, ara, encara han guanyat un atractiu més que els posa en relleu davant del visitant: són l'entrada més visible del Parc Natural; ja des de les seves muntanyes es pot flairar com la natura esdevé més pura i és allà, en posar el peu en el primer pas cap al Parc, on comença la màgia.



Ajuntament de Queralbs
Pl. Vila, 3
17534 Queralbs
972 72 73 61
info@ajqueralbs.cat
www.ajqueralbs.cat



EL SANTUARI DE NÚRIA

L'estació de muntanya Vall de Núria, d'una riquesa natural i paisatgística única, està situada dins del Pirineu Oriental, en el terme municipal de Queralbs. Dominant un dels punts més elevats de la Vall de Ribes, està envoltada per cims de gairebé 3.000 metres i d'on neixen multitud de fonts i torrents.

Us proposem gaudir d'aquest paisatge espectacular d'alta muntanya amb un transport singular: el tren cremallera. El cremallera té un recorregut de 12,5 km i supera un desnivell de més de 1.000 metres.

Descobreix un entorn incomparable on les aigües del riu Núria poden escolar-se només per unes estretes i profundes gorges excavades enmig d'aquesta roca dura, fins trobar-se amb la vall del Freser, riu que a Ripoll s'uneix al Ter.

L'ORIGEN LLEGENDARI DE NÚRIA

Núria compta amb un riquíssim llegendari però, sens dubte, el relat cabdal és el de la troballa de la Mare de Déu. Segons la llegenda, Sant Gil, nascut a Atenes, nomenat bisbe de Nimes, va esculpir la imatge quan feia vida d'ermità a la vall entre els anys 700 i 703. Amb la campana

convocava els pastors de l'entorn, els evangelitzava davant la creu que ell mateix havia esculpit i també els hi donava de menjar, cuinant-lo en una olla. Així campana, creu i olla esdevindran símbols de Núria. La predicació sovint va acompanyada de persecució i quan aquesta es va originar, va veure's obligat a marxar de la vall i va deixar la Verge oculta en una petita cova. L'any 1072, per inspiració divina, un home anomenat Amadeu va venir des de Dalmàcia a la recerca d'unes relíquies de Maria. Uns pastors que coneixien la tradició de Sant Gil el van ajudar a aixecar una modesta capella (origen del Santuari).

VIA ROMANA

SANT PAU D



La via romana del Capsacosta havia estat l'única via de pas existent entre l'Empordà i els Pirineus. Sembla ser que podria tractar-se d'un brançal secundari de la Via Augusta, que cobria el trajecte entre Besalú i Coll d'Ares. L'únic tram que s'ha conservat, transcorre entre Sant Pau de Segúries i la Vall de Bianya, amb una longitud de 8 km.

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. 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 traguers.

FONT DE L'ARÇ

La font de l'Arç era inicialment un rebossador d'aigua a on la gent que es desplaçava per la Via Romana es parava per a beure i abeurar també els animals. Amb el pas del temps i la construcció de cases de pagès a tocar del nucli de Sant Pau de Segúries, servia també com a dipòsit d'aigua i les abastia. Es troba estratègicament situada entre l'Hostal de dalt, que era un hostal de parada per a fer-hi estada i Els Hostalets que feia la mateixa funció però ja dins la Vall de Bianya.

Finalment, va acabar essent una font per al consum humà i a començaments dels anys 2000, es va arreglar amb pedra, amb la construcció d'un espai per a fer foc, una taula i bancs de pedra i es va millorar l'entorn per tal de que els visitants en poguessin gaudir.



Ajuntament de Sant Pau de Segúries
C/Guàrdia, 11
17864 Sant Pau de Segúries
972 747 005
ajuntament@santpaseguries.cat
www.santpaseguries.cat

E SEGÚRIES

RUTA DE FONTS



FONT DE LA PUDA

Històricament, tota la gent que treballava els camps des de Sant Joan de les Abadesses a Sant Pau de Segúries, acudien a la Font de la Puda per tal d'abeurar i a més perquè tenia fama de ser una font d'aigües medicinals, ja que al ser aigües sulfuroses, es creia que milloraven alguns mals, al·lèrgies primaverals, estomacals i d'altres. Es troba situada en un petit congost a dintre del que es coneix com el Bac del Callís i el que abans era un simple brollador. Ha estat objecte de restauració durant l'any 2014 i és un indret de singular bellesa tant a l'estiu com a l'hivern.



LA FONT FRESCA

Aquesta ha estat recuperada gràcies a l'actuació d'un grup de veïns que voluntàriament i amb el suport de l'Ajuntament de Sant Pau han volgut posar la Font Fresca, de la que ja se'n tenia coneixement de la seva existència fa molts anys, com a punt d'anada dels senderistes que visiten la vila. Aquesta font es troba en l'itinerari d'accés al Puigsacreu i, és de les que sempre hi brolla aigua, tot i les èpoques de poques pluges.

EL TREN DEL CIMENT

L'inici de la nova temporada del Tren del Ciment està molt a prop. Enguany reprèn el seu viatge el pròxim dissabte dia 06 d'abril i s'allargarà fins al diumenge 24 de novembre de 2019.

Es tracta d'una línia que històricament unia l'antiga fàbrica de ciment Asland de Castellar de n'Hug amb Guardiola de Berguedà, des d'on partia la línia del ferrocarril de via estreta cap a Berga i Manresa.

El trajecte de l'antic Tren del Ciment, que dura aproximadament 20 minuts, el realitza una locomotora dièsel amb quatre cotxes que tenen una capacitat per a 25 viatgers cadascun.



Té un recorregut de 3,5 quilòmetres amb parada a 4 estacions:

- **Estació de La Pobla de Lillet:** on podreu visitar l'exposició "Ferrocarrils secundaris, industrials i turístics a la vall del Llobregat".
- **La Pobla Centre:** us permetrà visitar el Pont Vell i passejar pels bonics carrerons del nucli antic, gaudir d'un bon menú en un restaurant o comprar productes tradicionals.

- **Jardins Artigas:** dissenyats per Gaudí a principis del s. XX, són uns jardins de tipus naturalista, amb pedres, aigua i vegetació.
- **Clot del Moro - Museu del Ciment:** l'antiga fàbrica Asland, edifici modernista i un dels conjunts fabrils més increïbles de la industrialització catalana, acull el Museu del Ciment.



ABRIL							MAIG													
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5									
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12							
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19							
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26							
29	30						27	28	29	30	31									
JUNY							JULIOL							AGOST						
			1	2			1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4			
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31	
SEPTEMBRE							OCTUBRE							NOVEMBRE						
					1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30					28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

■ Horari fins a les 14.30h amb sortida des de la Pobla de Lillet.
■ Horari fins a les 17.30h amb sortida des de la Pobla de Lillet excepte tren de les 14.30h i el de les 14.00h des del Museu del Ciment.
■ Horari fins a les 18.30h amb sortida des de la Pobla de Lillet excepte tren de les 14.30h i el de les 14.00h des del Museu del Ciment.



Tren del Ciment
www.trendelciment.cat
reserves@ferrocarrilturistic.cat
 Tel.: 93 204 10 41

JOR— NADES GASTRO— NÒ— MIQUES.

Gaudeix dels sentits
gastronòmics
del restaurant Plaza.

L'OSTRA

Del 18 al 27 d'Abril

EL PÈSOL

Del 16 al 25 de Maig

EL TOMÀQUET

Del 13 al 22 de Juny

PLATEAU MARISC

Del 18 al 27 de Juliol

LA FIGA

Del 15 al 24 d'Agost

EL BOLET

Del 5 al 14 de Setembre

CAÇA

Del 17 al 26 d'Octubre

LA CASTANYA

Del 21 al 30 de Novembre



HOTEL PLAZA
ANDORRA



Connectem amb la cultura

A la Diputació de Barcelona promovem
l'accés universal a la cultura



Xarxa d'Espais Escènics Municipals

Cartellera d'espectacles amb la millor oferta escènica i musical.

• @TeatresODA
escenari.diba.cat



Xarxa de Museus Locals

Agenda d'activitats de la Xarxa de Museus Locals de la demarcació de Barcelona.

• XarxaMuseusLocals • LaMiradaTactil • patcdiba • @patcdiba
museuslocals.diba.cat



Xarxa d'Arxius Municipals

Per una correcta gestió del patrimoni documental local dels ajuntaments.

• @patcdiba
xam.diba.cat

www.diba.cat/cultura



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta