

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA



Puigcerdà

Vacances i escapades tot l'any!
www.puigcerda.cat

REVISTA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA I CULTURAL
NÚM. 40 FEBRER - MARÇ DE 2020 **EXEMPLAR GRATUÏT** L



Viu l'hivern a la Cerdanya!



Situat al veïnat de Ventolà, a la Vall de Ribes, hi trobem un restaurant rústic obert tot l'any de dimarts a diumenge, de les 8 del matí a les 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

Ens trobem en plena temporada d'hivern. Uns mesos idonis per a la pràctica dels esports relacionats amb la neu i també, com no podia ser d'altra manera, per la descoberta de paisatges idíl·lics i indrets de gran interès. No podem oblidar tampoc que també

estem a les portes de les celebracions dels carnivals i carnestoltes. És una bona època també per preparar les vacances de Setmana Santa i en aquest número hi trobarem moltes opcions de propostes culturals i gastronòmiques de gran interès.



LA DESCOBERTA DELS PARCS NATURALS AMB FAMÍLIA

P4i5

CARNAVAL AL PALLARS SOBIRÀ

P16i17



L'HIVERN A LA VALL DE BOÍ

P26i27

Restaurant Anna	P2
Índex	P3
Parcs Naturals en família	P4i5
Llançà Street Food	P6
Museu de l'Aquarel·la a Llançà	P7
Màster universitari de gestió en àrees de muntanya	P8i9
Fira de les 40 hores a Ripoll	P10
Museu de la Torneria a Torelló	P11
Mur, guspira del MNAC	P12i13
La Garoinada a Palafrugell	P14i15
Carnaval al Pallars Sobirà	P16i17
L'hivern a la Vall de Boí	P18i19
Farinato Race a Llívia	P20
Festa del Trinxat a Puigcerdà	P20i21
Beget	P22i23

Parc Animalier des Angles	P24
FNAC Pyrenees	P25
Museu del Suro a Palafrugell	P26
Els Caçadors	P27
Turisme sostenible a Sant Joan de les Abadesses	P28i29
Hotel Plaza	P30
Teisa	P31
El Carnaval d'Olot	P32i33
Grandvalira	P34i35
La ruta del Ter	P36
Sorea	P37
Le Vedrignans	P38
Morabanc	P39
Generalitat de Catalunya	P40

Difusió

A totes les comarques de Catalunya, Catalunya del 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 Tutlló
Publicitat: Manoli Santoro i Maria
Martos
Impressió: Indugraf Offset SA

DIPÒSIT LEGAL: GI.1612-2013

LA DESCOBERTA DELS PARCS NATURALS AMB FAMÍLIA

Pa ssejar pels espais naturals de Catalunya és conèixer més sobre el nostre patrimoni cultural, arquitectònic i històric. Des des de *Sortida* us hem preparat un llistat amb tots aquests indrets.

CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER

El Parc Natural de les Capçales del Ter i del Freser, emplaçat a la comarca del Ripollès, comprèn les mostres més orientals d'alta muntanya del Pirineu axial català, corresponents als conjunts muntanyencs que configuren les capçales dels rius Ter i Freser. Es tracta d'un territori de notable complexitat orogràfica i de gran diversitat paisatgística; factors que, afegits a una important extensió i a la considerable amplitud altitudinal, permeten l'existència de mostres molt variades i riques de les estructures geològiques, els ecosistemes, els hàbitats i les comunitats vegetals, les espècies i els paisatges d'aquesta zona del Pirineu.

DELTA DEL LLOBREGAT

El conjunt d'Espais Naturals del Delta de Llobregat està format per una extensió de 93 km² que va des de la zona del Garraf fins a Montjuïc, cap a Sant Andreu de la Barca al nord. És un espai que ha anat creixent amb el pas dels anys fins a esdevenir una zona humida i plena d'aigües subterrànies que doten la zona d'una varietat

de fauna i flora increïbles, a més d'uns paisatges preciosos. I passejar per allà pot ser un pla molt bo per fer en família, ja que dins del parc natural hi ha la possibilitat de reservar visites guiades i fer altres activitats pensades per a grans i petits.

GUILLERIES - SAVASSONA

L'Espai Natural de les Guilleries-Savassona és una barreja entre natura i història. La zona està formada per boscos centreeuropeus i mediterranis, i per cingleres de roca nua. Però a més a més hi destaca el seu patrimoni històric gràcies a les activitats tradicionals que encara hi perduren i al famós embassament que va inundar el poble de Sant Romà de Sau. A l'Espai Natural Protegit de Montesquiú hi destaca principalment el Parc del Castell de Montesquiú, on a banda d'haver-hi grans esplanades verdes i petites zones que connecten amb la natura, hi ha aquest castell que és un símbol de la història. Per passar el dia en família es poden fer rutes tant per l'espai natural de Montesquiú com accedir al castell per conèixer una mica més a fons aquesta estructura construïda per Guifre I El Pilós.

MONTSERRAT

El Parc Natural de la Muntanya de Montserrat és, potser, un dels emblemes de tota Catalunya. L'estranya i curiosa forma de la seva



serralada sempre deixa bocabadat a qualsevol. Per aquest parc es poden fer rutes de diferents dificultats, moltes d'elles aptes per a fer en família. I a més a més, sempre hi ha temps per visitar el monestir de Montserrat o viatjar d'una manera diferent amb el seu tren cremallera o bé el seu telefèric.

MASSÍS DEL PEDRAFORCA

El Parc Natural del Massís de Pedraforca és un lloc perfecte per perdre's per la muntanya i fer passejades envoltades de natura. Hi ha rutes de diverses dificultats i moltes d'elles són aptes per a fer en família amb nens petits. A més a més, al llarg de tot el parc hi ha espais on es pot gaudir de la muntanya amb comoditats, com les zones de pícnic i esbarjo per a nens. I fins i tot, pels voltants, hi té un petit parc d'aventures!





Excursió amb raquetes de neu al Massís del Pedraforca

GENCAT

DELTA DE L'EBRE

El Parc Natural del Delta de l'Ebre té una extensió de 320 km² on conviuen platges, rius, bosc de ribera, llacunes, illes fluvials, entre d'altres, a més a més d'una fauna extraordinària on destaquen els seus famosos flamencs roses. Tot aquest espai està ple de camins enmig d'arrossals on es poden fer moltes excursions i rutes tant a peu, bici o en vaixell.

CAP DE CREUS

El Parc Natural del Cap de Creus és el primer parc marítim terrestre de tota Catalunya. De fet, és el darrer contrafort dels Pirineus i alhora format per una costa plena de penya-segats on s'amaguen petites cales i platges precioses. Aquest espai tan especial fa que es pugui gaudir de múltiples activitats al seu interior. Des de banys en platges salvatges

fins a rutes en bicicleta per antigues vies ramaderes.

Aquest parc natural es va crear l'any 2010 per tal d'unificar els tres espais naturals: Montgrí, Illes Medes i Baix Ter. Tot aquest espai natural està al mig de la Costa Brava i constitueix un punt de diversitat biològica, natural i històrica. De fet, les Illes Medes ja eren un punt important per als pirates, que segurament amagaven els seus tresors en aquest conjunt d'illes. D'altra banda, hi ha per fer quasi de tot! Des d'anar en bicicleta, banyar-se en tota mena de cales fins a viatjar en vaixell i veure animals marins.

CADÍ-MOIXERÓ

El Parc Natural de Cadí-Moixeró no només es troba a Lleida, sinó que està ubicat entre les províncies de Lleida, Girona i Barcelona, pel que la seva extensió és molt gran. Els seus paisatges sovint semblen extrets dels Alps suïssos, i ho tenim molt a prop! A més, també hi té una gran varietat d'activitats per fer en família amb tota mena d'ofertes: culturals, per la natura, esportives, etcètera.

PUBLICITAT

Lersa
COMERCIALIZADORA

1919
2019

Energia neta del Ripollès per al Ripollès

C. Sant Pere, 6 - 17500 RIPOLL
Tel. 972 70 00 94 - Fax 972 70 37 03
e-mail: lersa@lersaelectricitat.com



TAPES · VINS · COPES · MÚSICA EN VIU

STREET FOOD

5^a
edició

Winter



15 FEBRER 2020

A L'ENVELAT DE LES ESPLANES DE LLANÇÀ
A PARTIR DE 19H



GRUPS DE MÚSICA:

19:30H DISCOVER'S

20:30H EQUINOX QUARTET

22:30H TRIO CALAVERA



llanca.cat
visitllanca.cat

TIQUET FORFAIT

Venda anticipada a
l'oficina de turisme.
A partir del 10 de febrer.
Estalvia't cues!

Josep Martínez Lozano posa els peus per primer cop a Llançà l'any 1946 i inicia el seu treball a través de l'oli al costat de Joaquim Terruella; al mateix temps, s'inicia en l'aquarel·la de la mà de Ramon Reig a Figueres. És aleshores quan li neix la passió per aquesta tècnica. Conversant amb el seu mestre, neix la idea de crear un petit santuari on preservar i donar la importància que es mereix a l'aquarel·la, ja que mai no havia estat respectada com a tècnica principal o tècnica pictòrica, sinó que més aviat se l'havia considerat sempre una tècnica secundària o preparatòria.



Amb la voluntat de dur a terme aquell somni, l'any 1989 Josep M. Martínez Lozano fa una donació a l'Ajuntament de Llançà d'un centenar d'aquarel·les de la seva col·lecció particular, i és així com l'Ajuntament crea el Museu de l'Aquarel·la - J. Martínez Lozano. En el moment de crear-se, es converteix en el primer museu dedicat a aquesta tècnica de tot Europa i converteix Llançà en un centre de visita obligada per a tots els amants de la tècnica de l'aigua i el paper.

La majoria de les aquarel·les que formen part de la donació fundacional duïen la firma de l'artista mateix, però moltes d'altres eren aquarel·les que el pintor havia anat col·leccionant amb el pas dels anys i que duïen la signatura de grans noms com ara Ramon Reig, Frederic Lloveras, Guillem Fresquet i Emili Grau Sala. En l'actualitat, el Museu té un fons de més de 200 aquarel·les.



MUSEU DE L'AQUAREL·LA

LLANÇÀ



J. MARTÍNEZ LOZANO

Va ser un pintor marcat de ben petit per la mort de la seva mare i la difícil situació que vivia el país. En tot moment va tenir clar que la seva vocació era la pintura i de jove va marxar de casa per poder complir el seu somni. Va tenir com a mestres Domingo Soler, Ramon Sanvisens, Ramon Reig, Giuseppe Cherubini i Joaquim Terruella, i de tots ells va ser capaç d'absorbir allò que més necessitava per millorar la seva obra, però també es va sentir fortament arrelat o inspirat en grans mestres de la pintura com Francesc Gimeno, Sorolla, Van Gogh i Marià Fortuny, de qui admirava profundament l'obra. Amb uns inicis més centrats en el paisatgisme i el figurativisme més clàssic, cada vegada aprofundeix més en el color i la llum,

sense deixar de banda la composició, la tècnica del dibuix i la perspectiva. J. Martínez Lozano acaba portant la seva obra cap al postimpressionisme i en algun moment frega els límits de l'abstracció, però sense acabar-hi d'entrar ni sentir-s'hi còmode. Tot i que era coneguda la seva passió per l'aquarel·la, ell mai no se sent tancat en una sola tècnica pictòrica, i desenvolupa i treballa tant l'oli com l'aquarel·la.

Enèrgic i nerviós, obre múltiples estudis a diferents ciutats i països al llarg de la seva vida, però vertaderament on estableix fortes vinculacions i se sent com a casa és en el que ell anomenava el seu triangle, format per Llançà, Terrassa i Montblanc. A mesura que madura com a persona, també ho fa com a pintor, i els premis i reconeixements són constants com més avança la seva carrera, però el que li arriba per sorpresa i el satisfà especialment és ser membre numerari de la Reial Acadèmia Catalana de Belles Arts de Sant Jordi.



Museu de l'Aquarel·la
Plaça Major, s/n
17490 Llançà
972 12 14 70
www.mda.cat

MÀSTER INTERUNIVERSITARI EN GESTIÓ D'ÀREES DE MUNTANYA



Màster Universitari en Gestió d'Àrees de Muntanya



Cinc centres catalans imparteixen els primers estudis de postgrau especialitzats a formar professionals per a la dinamització d'aquests territoris clau per al conjunt de la societat.

Les àrees de muntanya tenen unes dinàmiques, potencialitats i problemàtiques pròpies. Amb l'objectiu de formar professionals especialitzats en la gestió sostenible d'aquests entorns singulars, cinc centres universitaris catalans imparteixen un màster interuniversitari en Gestió d'Àrees de Muntanya. Es tracta d'una formació especialitzada única en l'àmbit estatal i en l'àmbit llatino-americà i que tan sols existeix de manera molt precària en l'àmbit europeu. Enguany s'està duent a terme la segona edició.



Conèixer les lleis específiques per a aquests territoris, les eines de desenvolupament local, la biodiversitat, el turisme sostenible, les empreses innovadores o les polítiques de fixació de població són algunes de les temàtiques que aprenen la quinzena d'alumnes que cursen aquests estudis de

postgrau. El màster va dirigit a bona part dels estudiants amb graus, especialment als procedents de les ciències socials i ambientals.

La formació busca capacitar l'estudiant per a realitzar una gestió sostenible dels espais de muntanya, aportant solucions innova-

Els territoris de muntanya de l'Alt Pirineu i Aran agrupen:

	Superfície (km ²)	Població	Municipis	Nuclis de població
Alt Urgell	1.447,5	22.037	19	144
Alta Ribagorça	426,9	4.375	3	37
Cerdanya	546,6	18.656	17	94
Pallars Jussà	1.343,1	13.840	14	147
Pallars Sobirà	1.377,9	7.625	15	134
Val d'Aran	633,6	10.295	9	45
Alt Pirineu i Aran	5.775,6	76.828	77	601
Catalunya	32.106,5	7.475.420	946	3.898

Font: Institut d'Estadística de Catalunya



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



Preservar els valors del patrimoni natural regulant els seus usos culturals i turístic és un dels camps de treball del màster



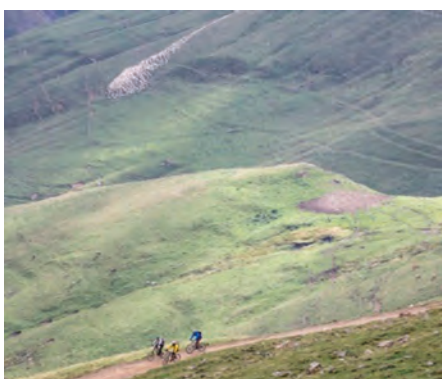
La ramaderia extensiva és una activitat tradicional que ha demostrat ser una gran aliada en la conservació del paisatge, però el seu futur és incert



Adaptar-se a les noves demandes del mercat i al canvi climàtic són alguns dels principals reptes de l'esquí, un sector estratègic per a l'economia pirinenca



El senderisme s'està consolidant com una de les principals activitats entorn un turisme de muntanya més sostenible i respectuós amb l'entorn natural



Gestionar i fer compatible diferents activitats comença per tenir un bon coneixement ambiental i cultural dels territoris de muntanya.

dores, treballant i liderant equips interdisciplinaris, així com generar accions emprenedores amb una perspectiva local i global, tant des de l'àmbit públic com des de la iniciativa privada. Els possi-

bles àmbits de treball dels futurs titulats i titulades són administracions públiques, museus, centres d'interpretació, parcs naturals, institucions culturals, empreses turístiques o empreses culturals.

És impartit pels Departaments de Geografia de la Universitat de Lleida (coordinadora del màster), la Universitat Autònoma de Barcelona, la Universitat de Girona, la Universitat de Barcelona i la Universitat Rovira i Virgili. El prestigi i la llarga tradició docent i de recerca en la temàtica muntanyenca d'aquests centres suposa una garantia de qualitat. El màster, de 60 crèdits, és semi

presencial i es pot cursar a temps complet (un any) o a temps parcial (en un o dos anys). Combina sessions teòriques amb estades pràctiques als territoris de muntanya de Catalunya i Andorra, on poden conèixer les diferents realitats socioeconòmiques, l'impacte del sector de l'esquí, la gestió dels espais naturals protegits, els projectes agroalimentaris, la promoció del patrimoni cultural que fan els museus, les diferents estratègies del turisme sostenible i les tasques i reptes que s'enfronten les institucions locals, entre les quals hi ha l'Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran (IDAPA).



Aquesta nova edició de la Fira, de les 40 Hores, la qual compta amb més de cent anys d'història, aspira a assolir els 30.000 visitants i per això comptarà amb una bona campanya de promoció per tal d'atreure visitants de tot Catalunya, a més del Ripollès i les comarques veïnes com la Garrotxa, Osona, l'Alt i el Baix Empordà, El Berguedà o la Cerdanya.

Tres dies en els quals Ripoll és un gran pol d'activitat amb el centre de la vila com a espai principal.

Un any més, el centre neuràlgic estarà ubicat al Passeig de Sant Joan i al centre de la Vila, a més del Sector d'Automoció, el d'Emprendors i noves empreses. L'Aparador del Comerç, la Mostra d'Entitats o les activitats d'Antiguitats, Editorials i Llibres, Productes del Ripollès, el Tastatast o la segona edició del CelebraFest, que l'any passat va tenir una molt bona acollida.

LA FIRA de les 40 HORES RIPOLL

27, 28 I 29 DE MARÇ

UNA MICA
MÉS AVIAT
QUE L'ANY
PASSAT,
D'ACORD
AMB EL
CALENDARI
DE LA
PASQUA
CRISTIANA



Amb tot, es tornarà a superar la xifra de 180 expositors, entre parades, carpes i estands i s'espera generar una bona xifra de negoci i de contactes comercials



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

DESCOBREIX EL MUSEU DE LA TORNERIA A TORELLÓ



El Museu de la Torneria ens permet conèixer la història i l'evolució d'un ofici artesà que arriba als nostres dies. Hi trobareu els torns de ballesta d'origen medieval i hi descobrireu el treball del torner de banya, una varietat totalment desapareguda avui dia. Hi trobareu, també, molts dels productes fabricats a la Vall del Ges: baldufes, boxets, rodets d'ordidor, bitlles de teler i de joguina, mànecs, interruptors, botons, brocals de banya i ninots de fusta de tota mena. I actualment és una indústria viva amb una trentena de petits i grans tallers que donen feina a més de dos-cents operaris i subministren articles arreu del món.

Als pobles de la Vall del Ges hi ha torners, com a mínim, des del segle XIV. Aquest torners treballaven la fusta amb un torn accionat amb el peu i una ballesta. Al segle XVII es varen constituir en gremi i varen redactar unes Ordinacions (o normes de treball) que regulaven qui podia obtenir el títol de mestre artesà, preus, hores de treball, qualitat dels productes, etc... A mitjans del segle XIX ja hi havia més d'un centenar de petits tallers que treballaven la fusta o les puntes de la banya dels bòvids. Alguns d'aquests torners varen especialitzar-se en la fabricació

de complements per a la maquinària tèxtil (bitlles, rodets, tubs...). Com que hi havia moltes filatures a Catalunya, el negoci prosperà i pogueren edificar grans fàbriques mogudes pel vapor. La seu del Museu de la Torneria, Can Vidal, és una d'aquestes grans fàbriques de torneria especialitzada en articles per al tèxtil. Va tenir 108 homes treballant a la fàbrica.

De la gran varietat de productes que veureu, en destaquem una girafa de fusta de dos metres d'alçada feta artesanalment. Hem fet aquesta girafa, una delícia per a grans i petits, perquè simbolitza l'origen de la indústria ninotaire a Torelló a la dècada de 1930. I la col·lecció de ninots Walt Disney: sabíeu que totes les figures de fusta d'aquest famós dibuixant les va convertir en ninots de fusta un torner de Torelló?

El Museu de la Torneria ofereix visites guiades per a grups de totes les edats i tallers de baldufes per a alumnes i entitats. També podeu visitar-lo de forma individual. Us recomanem, però, que confirmeu el dia de la visita tot contactant per telèfon o correu electrònic.

Us podem assegurar que passareu una estona agradable i gratificant!



Museu de la Torneria
Carrer de la Pau, 12-14
Torelló
Tel. 93 859 64 76
www.museudelatorneria.cat
info@museudelatorneria.cat



Comediants recrearà la història de l'arrencament de les pintures romàniques de Mur.

REVIU LA HISTÒRIA AMB L'ESPECTACLE DE COMEDIANTS **MUR, GUSPIRA DEL MNAC**

Les pintures romàniques de Mur són al Museu de Belles arts de Boston. Qui i perquè les va arrencar i vendre? Qui va encendre l'alarma per a preservar els tresors de les esglésies dels Pirineus? Com va començar la col·lecció més important de pintures del romànic català que avui hi ha al Museu Nacional d'Art de Catalunya?

Comediants ha creat l'obra "Mur, guspira del MNAC", que n'explica totes les claus i ens recorda la nostra història.

UNA HISTÒRIA QUE ET SORPRENDRÀ

El 1919 van ser arrencades i venudes les pintures romàniques de l'absis de la canònica de Santa Maria de Mur, al Pallars Jussà.

HORARIS

Veniu a gaudir-la a Mur els dies 1 i 2 de maig a les següents sessions:

- 1 de maig a les 18.00 h
- 2 de maig a les 12.00 h
- 2 de maig a les 18.00 h

Les entrades ja estan disponibles a un preu de 15 € a

www.pallarsjussa.net/anymur

Per a més informació: 973 653 470

Aquests fets van ser un detonant perquè la Junta de Museus de Catalunya engegà una campanya de salvament dels frescos i escultures romàniques del Pirineu, que varen ser dipositats a l'actual Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC).

L'any 2019, cent anys més tard, és hora de recordar també que aquest fet fou determinant a Catalunya per promoure la protecció de l'art sacre pirinenc, tant pel que respecta a la seva restauració com a la seva conservació. En aquest sentit, l'episodi al qual ens referim esdevé clau en el desenvolupament de la dimensió patrimonial de l'art a Catalunya, i en particular de l'art pirinenc.

Sota el títol "Mur, 1919-2019. Cent anys del primer arrencament de pintures del romànic català", s'engloben una sèrie d'activitats que volen recordar i ressaltar la importància dels fets ocorreguts a Mur l'any 1919.

El programa comprèn des de l'Aplec de Mur de 2019 fins a l'Aplec de Mur de 2020.



Visites tot l'any a l'església romànica de Santa Maria de Mur.

Algunes de les activitats realitzades han estat la presentació al Museu Nacional d'Art de Catalunya el 13 de novembre, amb la intervenció de Comediants i amb tast de productes del Pallars. També el cycle de xerrades relacionades amb el romànic, que s'estan realitzant mensualment

a l'Epicentre de Tremp i que acabaran a l'abril.

La commemoració de l'any conclourà amb l'espectacle de Comediants els dies 1 i 2 de maig, i l'Aplec de Mur el dia 3.

“Mur, 1919-2019. Cent anys del primer arrencament de pintures del romànic català” és una iniciativa conjunta de l'Ajuntament de Castell de Mur, el Consell Comarcal del Pallars Jussà i IDAPA, el MNAC, el Bisbat d'Urgell, l'associació Pirineus. Watt i Peper Cultural.

ATENEU COOPERATIU DE L'ALT PIRINEU I ARAN

Visibilització al territori

Suport a la creació i desenvolupament

Eines i recursos per a prescriptors

Actuacions al món educatiu

Accions de difusió i acompanyament de la continuïtat empresarial

Promoció de la fórmula cooperativa

CCAR: mcfarre@ccar.ddl.net - 973 69 03 53
 CCAU: empresa@alturgell.cat - 973 35 57 98
 CCC: ateneu@cerdanya.org - 972 88 48 84
 CCPJ: dengo@pallarsjussa.cat - 973 65 01 87
 CCPS: apalau@pallarssobira.cat - 973 62 01 07
 CGA: promeco@aran.org - 973 64 18 01



ARRIBA EL FRED I AMB ELL LA GAROINADA

Amb l'arribada del fred, torna La Garoinada. Aquesta campanya gastronòmica, que enguany celebrarà la seva 29a edició, és una de les més emblemàtiques i de major tradició de Catalunya. La Garoinada té lloc en ple hivern, durant les minves de gener, i fins al mes de març, quan el mar està tranquil i la garoina està en el seu millor moment. Així doncs, l'edició 2020 tindrà lloc del 17 de gener al 31 de març.

Aquest any hi participen tretze de restaurants del municipi que oferiran un menú integrat per un entrant de garoines, un primer plat a triar entre un platillo amb escarxofes o bé un plat alternatiu diferent en cada restaurant, unes postres de poma i cafè. Aquests menús aniran maridats amb vins del celler Espelt. El preu del menú variarà entre 40 € i 45 €, depenent de l'establiment. Els restaurants participants en aquesta edició són: L'Arc, La Casona, La Xicra i Xadó (de Palafrugell), Bellacosta, El Far, La Llagos-



ta, Llafranc, Llevant i Terrassa Terramar (de Llafranc), El Balcó de Calella i El Càntir (de Calella) i Es Portió (de Tamariu).

A banda, i com ja va sent habitual, s'han dissenyat diferents fórmules molt competitives per venir a passar un cap de setmana de Garoinada a Palafrugell que inclouen el menú i l'allotjament en algun dels hotels del municipi, que es complementarà amb una activitat a escollir entre una sortida en vaixell d'època (el Rafael) o una excursió de senderisme, que us permetrà conèixer l'entorn de la mà d'un expert del territori. A més, un talonari de tiquets us permetran visitar els diferents

equipaments culturals del municipi (Fundació Josep Pla, Fundació Vila Casas Can Mario, Museu del Suro i Jardí Botànic de Cap Roig), un tiquet per a la piscina municipal i un val de descompte per comprar a Vins i Licors Grau, patrocinador de la campanya.

Com a novetats per aquest 2020, podem destacar l'oferta de preus entre setmana (de diumenge a dijous) que oferiran alguns dels allotjaments participants i l'opció de triar entre dues activitats: una excursió en vaixell d'època o bé una ruta de senderisme, ideal pels amants de la natura. La ruta anomenada "Indiketes, romans, moros i cristians" serà guiada de la mà d'un coneixedor i expert del territori, la flora i la fauna.



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

la palafrugell Garoinada

DEL 17 DE GENER AL 31 DE MARÇ DE 2020

#garoinada2020

Restaurants

L'Arc
La Casona
La Xicra
Xadó
El Balcó de Calella
El Càntir
Bellacosta
El Far
La Llagosta
Llafranc
Llevant
Terrassa Terramar
Es Portió

Hotels:

Arrels d'Empordà
Can Liret
Casa Peya
Alga
El Far
Llafranc
Llevant



IP

Tel. 972 300 228
www.lagaroinada.cat

Organitza



Patrocina



EL PALLARS SOBIRÀ

JA ESTÀ PREPARAT PER CELEBRAR UN CARNAVAL AUTÈNTIC I BEN ESBOJAVAT!

El carnaval és una de les festes populars més participatives i tradicionals del calendari festiu de la comarca.

La festa arrancarà el dijous a Sort amb “Lo calder del Mandongo Popular”, on s’elabora el “Farcit de Carnaval”, un embotit típic, i es realitzarà un tastet de la matança i acabarà el dimarts 25 de febrer.



TURISME PALLARS SOBIRÀ



SKI PALLARS

La festa es viu al carrer, on locals i visitants es disfressen i surten a passar-ho bé, activament omplint les pistes d’esquiadors disfressats i gastronòmicament que és la part més autèntica i participativa de tradició que és la calderada.

Aquesta fantàstica festa de Carnaval se celebra als pobles principals de la comarca com ara Àreu, Espot, Esterri d’Àneu, Gerri de la Sal, Lladorre, Llavorsí, Rialp, Ribera de Cardós i Sort, són dies de

disfresses, gresca i diversió alhora que es menja la típica vianda, el plat típic de la calderada popular, i el farcit de carnaval.



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

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

Un dels dies més assenyalats és el dimarts de carnaval que tanca la festa de carnaval amb la calderada popular seguida per la rua dels

DEL 20 AL 25 DE FEBRER, VINE, DISFRESSA'T I CELEBRA'L AMB NOSALTRES!

grups de disfresses, el ball de la passa i enterrament de la sardina. En alguns pobles s'ha traslladat la calderada al diumenge i dilluns aprofitant la visita dels visitants el cap de setmana.

AGENDA

FEBRER

Del 3 al 6 // COPA D'EUROPA IPC - ESPOT 2020 WORLD PARA ALPINE SKIING EC
Espot. Prova d'esquí alpí per a persones amb discapacitat física i visual.
973 62 11 99, www.skipallars.cat

13 i 14 // SNOW RACE GOS ÀRTIC
Port Ainé. Segona edició de la Snow Race by Gos Àrtic, una cursa de múixing.
973 62 11 99, www.skipallars.cat

15 i 16 // 10è TROFEU ESPOT ESQUÍ
Espot. Participació de Clubs Catalans, d'Andorra i d'Aragó.
973 62 11 99, www.skipallars.cat

23 // 11a EDICIÓ LA FOC DE NEU
Alt Àneu. Cursa de raquetes de neu.
973 62 65 68, <https://focdneu.cat>,
www.vallsdaneu.org

22 i 23 // BETULA MINI FREESTYLERS - CAMPIONAT DE CATALUNYA DE SLOPE STYLE AL SNOWPARK
Port Ainé. Campionat dedicat als futurs freestylers de fins a 15 anys.
973 62 11 99, www.skipallars.cat

Del 20 al 25 // CARNAVAL I BALL DE LA PASSA

Àreu, Espot, Esterrí d'Àneu, Gerri de la Sal, Lladorre, Llavorsí, Rialp, Ribera de Cardós i Sort. "Vianda", ball de la Passa, disfressa del llençol i calderada popular. Es recomana la degustació del farcit de carnaval, plat típic d'aquest dia, i gaudir del ball de nit.
973 62 10 02, turisme.pallarssobira.cat

23 // CARNAVAL A ESPOT I PORT AINÉ
Espot i Port Ainé.
973 62 11 99, www.skipallars.cat



SKI PALLARS

MARÇ

21 // XIIA TAMARRO RACE
Espot. Competició per a tots els públics i nivells d'esquí.
973 62 11 99
www.skipallars.cat

22 // 56a EDICIÓ DE LA CURSA BASSIERO - UEC BARCELONA
Valls d'Àneu. Una travessa d'esquí de muntanya per equips.
973 62 60 05 / 973 62 65 68
<http://esterrianeu.cat>
www.vallsdaneu.org
<http://uecbarcelona.org/bassiero>

Del 23 al 29 // VOLTA CICLISTA
Port Ainé. Final de la quarta etapa de la Volta Ciclista a Catalunya que enguany celebra la 100 edició.
973 62 11 99
www.skipallars.cat
www.voltacatalunya.cat

28 // CURSA POPULAR GALL FER
Port Ainé. Competició per a tots els públics i nivells d'esquí.
973 62 11 99
www.skipallars.cat

L'HIVERN A LA VALL DE BOÍ

Quan l'hivern fa la seva presència a la Vall de Boí i tot es cobreix amb mantell de neu, és el moment idoni per gaudir de la vall d'una altra manera.

Els camins es tornen més difícils de caminar només amb les botes de muntanya i necessitem altres eines que ens permetin fer camí i gaudir del meravellós paisatge que ofereix la Vall de Boí.

Les raquetes de neu poden ser una de les opcions per tal de fer-nos camí i no enfonsar-nos. Així mateix, les empreses de turisme actiu, ens ajudaran per una banda, a saber com hem de caminar amb raquetes, i per l'altra, a descobrir indrets desconeguts que segurament ens sorprendran especialment en aquesta època de l'any. Camins com els del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici o els de la seva perifèria, ens faran fruit d'aquesta activitat que podem realitzar sols, en parella, en família o amb un grup d'amics.

Per aquells que preferiu practicar l'esquí, l'estació d'esquí de Boí Taüll, la més alta de Catalunya amb una cota màxima de 2.751 m, posa a la vostra disposició unes magnífiques instal·lacions, serveis i unes pistes que posseeixen una qualitat de neu excel·lent per estar orientada a nord. A més, és una estació molt familiar on fins i tot els més petits tenen un espai on jugar i iniciar-se en l'esquí.



QUAN UN MANTELL DE NEU COBREIX I TENYEIX DE BLANC LA VALL



Si voleu introduir-vos o perfeccionar el vostre nivell en aquest esport, no dubteu a contactar amb les escoles d'esquí i empreses que imparteixen l'activitat, amb un ampli ventall i disponibilitats per a tots els nivells.

Després d'un dia intens, arriba l'hora de recuperar les forces. Així doncs, la millor opció és fer-ho amb un bon àpat i descansar en un dels allotjaments que trobareu a la vall on desconectar en un ambient proper que us farà sentir com si estiguéssiu a casa vostra.

La cuina de la Vall de Boí és una cuina tradicional de muntanya basada en els recursos naturals i seguint les antigues tradicions que fa servir un producte de proximitat per garantir la màxima qualitat en els seus plats. A més, ofereix una oferta variada i adaptada tant pels que busquen la tradició de la cuina de muntanya com pels que busquen una cuina més diferenciada.

La Vedella Ecològica de la Vall de Boí i el corder, criats a la zona, són els plats més valorats pel seu sabor i excel·lent qualitat.

Pel que fa als allotjaments, petits i molt familiars, la vall disposa d'un gran ventall d'opcions, adaptades a cada tipologia tant si viatgeu sols, amb parella o amb família. Així doncs, ofereix des d'allotjaments de turisme rural, hotels, apartaments, cases de pagès o agroturisme, càmpings



fins a habitatges d'ús turístic. Tot disposat perquè trobeu la millor opció al que esteu buscant i us garanteixi una molt bona estada.

A la muntanya ves-hi de forma segura!

A la Vall de Boí, trobareu empreses de turisme actiu i de guiatge, que us faran gaudir de la vall i de l'activitat. A més de tota la informació de restaurants i allotjaments, la trobaràs al nostre web www.vallboi.cat.



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/ca/trekfestival

FARINATO RACE

FARÀ PARADA A LLÍVIA ELS DIES 14 I 15 DE MARÇ

El 14 i 15 de març Farinato Race farà la seva segona parada del circuit 2020 a Llivia. Serà la primera vegada que la cursa arriba als Pirineus, on l'organització treballa en el disseny d'un circuit en el qual l'obstacle principal siguin les pujades interminables.

Durant els dos dies de l'esdeveniment hi haurà temps per als corredors d'elit, els més petits amb el Family Day, els esportistes populars i una cursa d'iniciació per a tots aquells que facin el seu debut en una prova d'obstacles.

VUIT CURSES

“No hi ha major victòria que vèncer-se a si mateix”. Amb aquest lema, l'organització de Farinato Race ha dissenyat un circuit molt atractiu per tota la geografia espanyola en la qual tots els esportistes, des dels d'elit fins als populars, hauran de posar a prova els seus límits i la seva capacitat de superació.

Les competicions es desenvoluparan per terrenys d'extrema duresa i amb varietat d'obstacles que posen a prova l'habilitat, la destresa, els límits i la capacitat de superació dels participants.



Farinato Race
info@farinatorace.com
www.farinatorace.com

XXV FESTA DEL TRINXAT DE PUIGCERDÀ

El dissabte 29 de febrer Puigcerdà acollirà la 25a edició de la Festa del Trinxat, principal mostra gastronòmica de la comarca i una cita obligada pels amants de la cuina cerdana.

La festa del Trinxat ha esdevingut una trobada multitudinària, on anualment assisteixen un miler de comensals, provinents principalment de Puigcerdà, la Cerdanya, Catalunya, França i Andorra, on gaudeixen d'un sopar de gala que serveix d'aparador de la gastronomia local, amb el seu plat més reconegut "el Trinxat" com a protagonista.

Aquesta cita gastronòmica pretén realçar els productes de la terra. En aquest sentit els productes de Km 0 hi seran ben presents no només amb la col d'hivern al capdavant (col tocada pel fred)

i que serà íntegrament de producció ecològica, sinó també amb les trumfes, els formatges i embotits i un segon plat elaborat pe Cuina Pirinenca de Cerdanya. Al llarg del sopar hi haurà diferents espectacles d'entreteniments i moltes sorpreses, ja que aquest any se celebra el 25 aniversari de la Festa del Trinxat; estan de celebració! I la vetllada es clourà amb un ball a càrrec de l'orquestra Stresband.

A banda del sopar, i per tercer any consecutiu, tots els dijous del mes de febrer els diferents bars i restaurants del municipi -els quals al llarg de l'any ofereixen tapes els dijous al vespre (pintxo pote)- afrontaran el repte de crear tapes amb els principals ingredients d'aquest plat tan reconegut. A més, durant tot el mes de febrer els restaurants col-

laboradors amb la Festa del Trinxat oferiran dins de les seves cartes i menús l'opció de degustar el tradicional Trinxat de Cerdanya. El cartell anunciador de la festa d'enguany és obra de l'artista Miquel Rosell.

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



Oficina de Turisme de Puigcerdà
Plaça de Santa Maria, s/n
17520 Puigcerdà
972 880 542
info@puigcerda.cat
turisme@puigcerda.cat
www.puigcerda.cat

Trinxat al plat



Febrer, el mes del trinxat!

Dediquem aquest mes a un dels plats més típics de la comarca, el trinxat!

Ens hi voleu acompanyar?

Durant aquest mes, tots els dijous de **pintxo pote** podreu gaudir d'una tapa elaborada amb algun dels ingredients del trinxat... us ho perdreu?

BARS COL·LABORADORS DE LA RUTA DEL PINTXO POTE:

- Taraxacum Burger
- La Cova del Llop
- El Refugi de la Cervesa
- La Cava Taberna
- Taberna Basca Baserri
- Restaurant L'Auró
- Frankfurt Innsbruck
- Hamburgueseria Dani

I encara més...

Gaudiu i aprofiteu aquest febrer per tastar els millors plats del trinxat elaborats pels **restaurants puigcerdanencs** que col·laboren amb la **fiesta del trinxat**. Tant si feu menú com si preferiu menjar a la carta, demaneu el plat estrella...

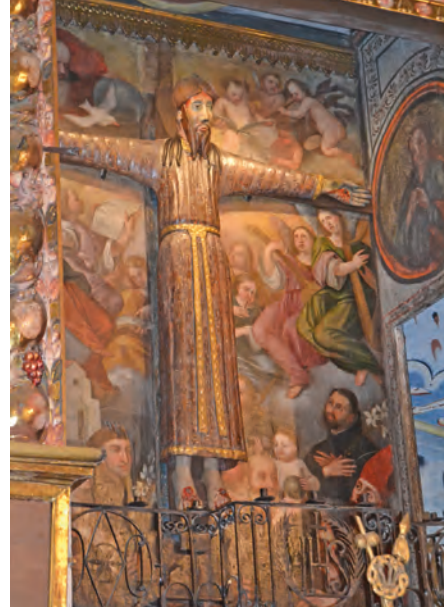
LLISTA DELS RESTAURANTS COL·LABORADORS...

- Tapanyam
- Origen
- Braseria o'Meigallo
- L'Espurna
- Ca l'Eudald
- La Borda del Ceretà
- Hotel del Prado
- Ca la Núria
- Restaurant Emma
- Park Hotel
- Kennedy
- El Galet
- El Graner de Puigcerdà



BEGET

UN PUNT DE REFERÈNCIA EN EL TURISME DE CAMPRODON



us traslladarà al passat. Beget també compta amb dos ponts medievals encantadors.

A causa del seu petit tamany, Beget és fàcilment visitable en una hora, per la qual cosa us recomanem la pràctica del senderisme pel seu entorn. Un lloc màgic són les Gorgues de Beget (o Riera de Salarsa), un indret amagat al bell mig de la natura, d'aigües transparents sota un salt d'aigua, de terra de pedra i una petita platja de còdols.

Beget és considerat popularment com un dels pobles més bonics de tota Catalunya. Segons es desprèn d'un estudi fet per un dels principals portals de viatges, Atrápalo, a través de la seva web, juntament amb Barcelona és un dels principals destins dels visitants a Catalunya. Aquestes dades s'han presentat en el decurs de la darrera edició del saló Fitur de Madrid, Feria Internacional de Turismo.

El fet d'ésser un poble molt petit i el seu difícil accés, han fet que aquest municipi normalment no aparegui en la llista del turista mitjà, fet que també ha ajudat al fet que el seu encant es mantingui intacte.



Beget compta amb el segell "Pobles amb encant", que atorga l'Agència Catalana de Turisme de la Generalitat de Catalunya. Es tracta d'una acció emmarcada en la voluntat del consistori de reivindicar la riquesa estètica de Camprodon i la Vall de Camprodon. Entre al-

tres mesures, en els darrers mesos també s'han dut a terme tasques de neteja i condicionament a Beget, impulsades per l'ens municipal conjuntament amb el Consorci de l'Alta Garrotxa, per conservar i els seus encants naturals, arquitectònics i patrimonials.



**Oficina de turisme
de Camprodon i la Vall**

C/ Sant Roc, 22
17867 Camprodon
Tel. 972 740 010
Fax: 972 130 324

www.turismecamprodon.cat
www.camprodon.cat
valldecamprodon.org
turisme@camprodon.cat
turisme@valldecamprodon.org

Com a principal lloc d'interès, a part dels seus carrers i edificis, trobem l'església de Sant Cristòfol, una joia romànica destacable pel seu altar, ple de colors daurats, blaus, vermells i verds vius i una talla de fusta de Crist en majestat que



“Poble amb encant” és una marca que reconeix l’atractiu i la bellesa de pobles, independentment que siguin municipis, amb un nombre acotat d’habitants (menor a 2.500). Tots els membres adherits han de ser amb “encant”, entès aquest com un atractiu o bellesa especial, en el seu conjunt, que captiva i enamora el visitant i que ve donat precisament per la conjunció d’aspectes i elements arquitectònics, urbanístics, patrimonials, mediambientals i turístics. Un comitè d’experts format per professionals destacats i reconeguts d’àmbits diferents, i per representants de l’ACT, avalua i valida les sol·licituds d’accés al segell d’acord amb el compliment dels requisits marcats, com pot ser, per exemple, el domini d’idiomes per part del personal de les oficines de turisme. L’adhesió al segell aporta diversos beneficis, com l’increment de la visibilitat a webs i xarxes socials, l’accés a formacions de millora de la competitivitat o l’acompanyament i el suport a la comercialització.





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 ÒS BRU





LLIBRES



TECNOLOGIA



MÚSICA



CINE



GAMING

....I TOT EL QUE ET FACI
SER QUI ETS.



Fnac Andorra

Av. Meritxell, 11 · AD500 Andorra la Vella
Carrer Sant Jordi, s/n · AD200 Pas de la Casa
Tel.: +376 880 000
www.fnac-andorra.com



TOT PASSA A LA FNAC

EL MUSEU DEL SURO



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



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



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

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



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

100



ELS CAÇADORS

Hotel Restaurant · Centenari 1920-2020

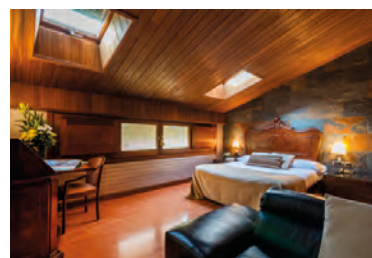
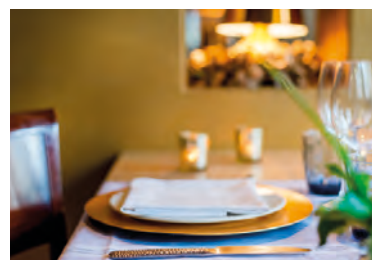
SOM CENTENARIS!

Aquest 2020 fem 100 anys.

*100 anys revent-vos com a clients,
mirant de cuidar-vos com a convidats
i acomiadant-vos com a amics.*

*Gràcies per formar part
de la nostra història!*

Seguim! 🙌



1920-2020

Fem 100 anys!

Quatre generacions al vostre servei

Carrer Balandrau, 24 i 26
17534 Ribes de Freser - Girona
T. 972 727 006 · 972 727 077 · F. 972 728 001
info@cacadors.com · elscazadors@hotelsderibes.com
www.hotelsderibes.com

UNA APOSTA FERMA TURISME SOSTENIBLE A SANT JOAN DE LES ABADESSES



El turisme cada vegada és més important per a les comarques de muntanya, i no és per a menys, ja que l'entorn natural en què es troben la major part dels pobles dels Pirineus és excepcional. Com excepcional és l'entorn, les bones comunicacions i les moltes possibilitats que ofereix Sant Joan de les Abadesses al turisme. El turisme és un gran actiu per a la vila i per a la comarca del Ripollès i, no gensmenys, cal tenir en compte

que un excés de turisme pot ser perjudicial. Per aquest motiu, recentment surten a la llum conceptes com el Turisme Sostenible, que respon a la necessitat d'aquest turisme responsable, respectuós amb l'entorn, a voltes esportista, a voltes caminaire i interessat per la cultura, patrimoni i conèixer l'entorn del poble visitat, aprofundir-hi un xic o força, viure-hi experiències... En definitiva, fet i garbellat, tot el que és necessari per vincular-s'hi

d'una manera completament positiva i sense entrebancs. D'aquesta fluïdesa i d'aquest turisme sostenible, tan en voga actualment, a Sant Joan de les Abadesses ja fa temps que en tenen notícies i hi han apostat en ferm. No s'entén el turisme sense la responsabilitat i savoir fer per part d'ambdues bandes: la del turista i la de l'encarregat de dissenyar i dur a terme l'oferta turística.

LA RUTA DEL FERRO: CICLOTURISME I ENTORN PRIVILEGIAT

La Ruta del Ferro de Sant Joan de les Abadesses comunica la vila amb Ogassa i Ripoll. Aquest carril de cicloturisme permet una descoberta increïblement encertada del patrimoni natural del Baix Ripollès.

Al centre de la Ruta del Ferro i al seu pas per Sant Joan, l'Alberg Rural de la Ruta del Ferro ofereix als turistes una estada saludable i satisfactòria, sempre oferint consells, altres rutes i possibilitats de descoberta de l'entorn de Sant Joan de les Abadesses que faran que més d'un allargui la seva estada a la vila.

La Ruta Ciclista del Ter cada cop avança més en la seva construcció, fet que aconseguirà unir Sant Joan amb Setcases (al nord de tot de la Vall de Camprodon), fins a Gombrèn (a l'altra banda de la comarca) i fins a Sant Feliu de Guíxols, al Baix Empordà. Aquest fet convertirà Sant Joan en una de les moltes aturades obligatòries d'una ruta de 200 km.



EL MOLÍ PETIT

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



Oficina de turisme de Sant Joan de les Abadesses

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

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

Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses

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

Alberg Rural de la Ruta del Ferro

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

CULTURA I PATRIMONI

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



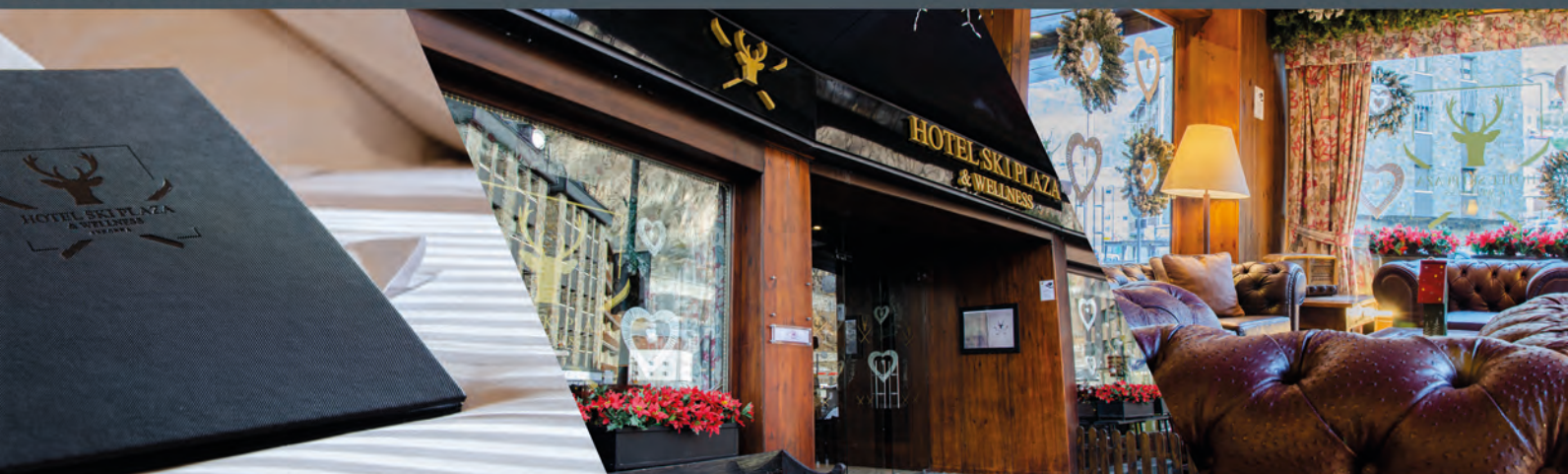


L'ESCAPADA PERFECTA A LA NEU!

a partir de:
80€



*preu per habitació doble



Vols esquiar?

Fes-ho amb TEISA!!

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

GIRONA-BANYOLES-OLOT-CAMPRONDON-VALLTER 2000

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

Girona	Estació d'Autobusos (c/ Piere Vilar, 3)	7:00
Banyoles	Banyoles Centre (Av. Països Catalans, 23)	7:20
Besalú	Centre (Av. President Companys, 12)	7:30
Olot	Estació d'Autobusos (c/ Bisbe Lorenzana, 20)	7:50
Sant Pau S.	Centre (Av. de la Vall, 36)	8:10
Camprodon	Estació d'Autobusos (c/ de la Vila s/n)	8:20
Llanars	Centre (c/ Catalunya, s/n)	8:25
Vilallonga	Centre (c/ Catalunya, 17)	8:30
Vilallonga	Trencant de Tregurà (trencant GIV-5264)	8:35
Setcases	Rotonda de l'entrada (c/ Vilallonga a la rotonda)	8:40
Vallter 2000	Estació d'Esquí	9:00

Vallter 2000	Estació d'Esquí	16:00
Setcases	Rotonda de l'entrada (c/ Vilallonga a la rotonda)	16:20
Vilallonga	Trencant de Tregurà (trencant GIV-5264)	16:25
Vilallonga	Centre (c/ Catalunya, 17)	16:30
Llanars	Centre (c/ Catalunya, s/n)	16:35
Camprodon	Estació d'Autobusos (c/ de la Vila, s/n)	16:40
Sant Pau S.	Centre (Av. de la Vall, 36)	16:50
Olot	Estació d'Autobusos (c/ Bisbe Lorenzana, 20)	17:10
Besalú	Centre (Av. President Companys, 12)	17:30
Banyoles	Centre (Av. Països Catalans, 23)	17:40
Girona	Estació d'Autobusos (c/ Piere Vilar, 3)	18:00

VALLTER 2000

Setcases

Vilallonga de Ter

Llanars

Camprodon

Sant Pau de Segúries

Olot

Besalú

Banyoles

GIRONA

TARIFES TEMPORADA 2019-20

	VALLTER 2000			
	BUS		BUS+FORFET	
	bitllet senzill	Anada + Tornada	adult	nen
Girona	13,60€	27,20€	46,50€	42,00€
Banyoles	11,95€	23,90€	46,50€	38,00€
Besalú	10,20€	20,40€	41,50€	35,00€
Olot	7,40€	14,80€	41,50€	32,00€
Sant Pau S.	4,00€	8,00€	26,50€	22,00€
Camprodon	3,25€	6,50€	26,50€	22,00€
Llanars	2,75€	5,50€	26,50€	21,00€
Vilallonga de Ter	2,35€	4,70€	26,50€	21,00€
Tregurà	2,10€	4,20€	26,50€	21,00€
Setcases	1,60€	3,20€	26,50€	21,00€

Més Informació i reserves a:

Girona: 972 20 48 68

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

▶ **NOTA IMPORTANT:** La venda anticipada garanteix la plaça. En cas d'accedir directament al bus, es garantirà la plaça fins les disponibles. Els serveis de reforç sense venda anticipada es troben subjectes a la disponibilitat.

▶ **A + T:** Tarifa anada i tornada el mateix dia.
Nen: Tarifa per a nens de 7 a 14 anys (inclosos).

▶ Aquests horaris es troben subjectes a les condicions climatològiques i de trànsit.



Grup FGC



TEISA 1920

EL CARNAVAL D'OLOT MÉS DE 30 ANYS DE GRESCA VOLCANICA

LA CELEBRACIÓ TINDRÀ LLOC ELS DIES 28 I 29 DE FEBRER I 1 DE MARÇ

Am b data fixada per al 29 de febrer, la Gran Rua del Carnaval d'aquest any promet tornar a deixar bocabadat a tot el públic. Es preveu que siguin una trentena les colles participants en aquesta 31a edició.

Com en les darreres edicions, els prop de 2.000 participants de les diferents colles emprendran la marxa des dels terrenys de l'antiga estació, passant per l'Avinguda Santa Coloma, enfilaran el Passeig de Barcelona fins al sector de l'Ideal, punt on el jurat valorarà cadascuna de les propostes segons els criteris establerts. Es puntuaran aspectes com l'originalitat, l'escenografia, la coreografia o la



disfressa, a banda de la carrossa, segons la categoria en la qual es presenta cada colla.

UNA RUA MATINERA

Una de les novetats més destacades és una rua que el Rei i la Reina del Carnaval emprendran a peu des de la plaça del Carme, passant per Sant Esteve i acabant al carrer Sant Rafel, acompanyats dels Tric Trac Tabalers.



CIT Olot
Pg. de l'Escultor Miquel
Blay, 58
17800 Olot
Tel. 972 27 02 42
cit@citotolot.cat
www.citotolot.cat

PUBLICITAT

ADS
Anàlisi/Disseny de Soft
Serveis Informàtics

Passeig de Barcelona, 1 bis, entresòl, 3ª
17800 - OLOT (Girona)
Tel. 972.26.14.46 Fax. 972.26.61.32
www.adssl.com info@adssl.com



La proposta ha nascut per dotar de vitalitat el comerç de la ciutat, a petició dels mateixos comerciants, que veien com el centre quedava apagat en dies assenyalats com el Carnaval, ja que la Rua no passa pel centre de la capital. La rua del Rei i la Reina començarà a les 11 del matí, abans que la penya els Titots empenyguin també la seva pròpia rua pels centres geriàtrics de la ciutat, fent

participis als més grans d'un dia tan especial. Durant els tres dies hi haurà activitats que ambientaran la ciutat destacant "l'Espectacle Reial" que tindrà lloc al Teatre Principal el divendres 28 de febrer. L'autor del cartell del carnaval d'Olot" és l'artista olotí Karris

Consulteu la programació a:
www.citolot.cat



Fotos: Pere Pujol

PUBLICITAT



J&S Piscines, S.L.
lu Pascual, 3
17178 Sant Privat d'en Bas
Tel. 972 69 30 64
info@piscinesjs.com
www.piscinesjs.com



GRANDVALIRA AMB L'ESPORT D'ELIT



Un cop més, Grandvalira mostra el seu compromís vers l'esport i la neu apostant per portar al seu domini el millor entreteniment per als visitants. L'estació més gran del sud d'Europa ofereix a les seves instal·lacions la celebració de tota mena de competicions d'esports d'hivern per excel·lència, tant de categories professionals com de la base. Gràcies a la incorporació d'Ordino Arcalís a Grandvalira Resorts, una de les estacions de referència per practicar la modalitat d'esquí fora pista, s'afegeix a la llista l'esdeveniment per excel·lència de freeride que aplega els millors exponents internacionals del moment i que se celebra en 5 seus de diferents països del món, sent una d'elles Andorra.

COMPETICIONS LLEGENDÀRIES

L'estació acull les competicions insígnia de diferents modalitats d'esquí i snow. Una d'elles, exclusiva d'esquí, és una de les que més història arrossegueu. Es tracta del Quilòmetre Llançat (en anglès Speed ski), sorgida després que els treballadors de les mines d'or i fusta de les Muntanyes Rocoses americanes comencessin a organitzar trobades i competicions en les seves estones lliures. Però fins al 1930 no tindria lloc la primera competició oficial a Saint Moritz (Àustria). A Grandvalira, aquest 2020 es tornarà a celebrar del 10 al 13 d'abril. Es tracta d'una prova de la Copa del Món de velocitat realitzada a la pista Riberal del sector de Grau Roig, de 900 metres, amb una zona de 450 metres més per a la frenada i un pendent màxim de 74% que permetrà als esquiadors arribar fins 200 km/h ajudats només dels seus esquís.



Per la seva banda, la Total Fight és una competició de freestyle en la qual es valora l'estil i la capacitat per a realitzar trucs. Els orígens aquesta disciplina es remunten als anys 30 a Noruega, quan els esquiadors feien diferents acrobàcies en els seus entrenaments d'esquí alpí. I no va ser fins a la dècada de 1950 quan es van començar a realitzar les primeres exhibicions als Estats Units. En aquesta competició disposa de modalitat d'esquí i de surf de neu; consisteix a baixar una pista realitzant trucs amb l'ajuda de rampes i mòduls, que poden ser baranes o calaixos de tota mena i formes. Es realitza a l'Snowpark el Tarter, situat al sector homònim i que compta amb 1,3 quilòmetres de longitud. Les proves tindran lloc del 28 al 30 de març per la modalitat de snow i del 4 al 6 d'abril per a la d'esquí.

Grandvalira també acull en el seu domini La Sportiva Andorra Skimo, la primera competició d'aquest 2020 a l'estació: una prova d'equips de 2 o 3 integrants que consisteix en una travessa d'esquí de muntanya amb un recorregut que comença a Naturlândia, a tocar de l'entrada d'Andorra, i té la meta al sector de Grau Roig a l'estació de Grandvalira. Tot això passant per 6 refugis de muntanya, 3 estanys i un llac. En total, aquesta cursa recorre 30 quilòmetres de muntanyes andorranes i tindrà lloc els dies 22 i 23 de febrer.

La competició més innovadora pel que fa a estructura és la Slvsh Cup. Aquesta competició no es realitza davant d'un públic físic. Això pot sonar estrany, però es tracta una competició que es realitza a través de les xarxes socials, a la qual els participants són gravats per un

equip audiovisual realitzant trucs al Sunset Park by Henrik Harlaut del sector Peretol de Grandvalira. La prova consisteix en duels de 2 participants per fase, es proposen trucs a realitzar i el primer que en falli 5, perd. La competició se celebrarà del 14 al 20 de març i el resultat de la competició es coneixerà a través del web de Slvsh, unes setmanes després per al gaudi de tots els internautes.

LES COMPETICIONS D'ORDINO ARCALÍS

Les competicions professionals necessiten bons esquiadors per fer de la rivalitat un joc més interessant, per això els esquiadors han de començar a entrenar i entrar en la dinàmica de la competició com més aviat millor. La competició per als joves de la modalitat d'esquí alpí celebrada a Ordino Arcalís es diu Trofeu Borrufa i se celebra en 2 categories diferents: U14 per a joves de 13 a 14 anys i la U16 per als de 15 a 16. En aquesta competició participen països de tot el món i està recolzada per la Federació Internacional d'Esquí (FIS) mitjançant un comitè anomenat Children Races Organizing Committee, que impulsa l'esport de competició des de molt jove. Se celebra a les pistes d'Ordino Arcalís del 27 al 31 de gener.

Finalment, una modalitat fora del que és habitual, que no es realitza dins de cap sector esquiuable marcat per l'estació, és la prova del Freeride World Tour (FWT). Aquesta competició, que compta amb una versió per a menors, el Freeride Junior Tour (FJT), consisteix a esquiar per fora pistes, en zones amb neu verge, roques i salts. En definitiva, es tracta d'esquiar pel costat més salvatge de la muntanya. La prova es realitzarà del 28 de febrer al 4 de març a Ordino Arcalís, l'estació que compta amb la millor situació entre muntanyes per realitzar aquesta modalitat i que ja fa anys que és una referència internacional.

GRANDVALIRA
ANDORRA



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



SNOWVOLUTION

Quan el millor esquí no és suficient

APRÈS-SKI | SNOWPARK NOCTURN | SOPARS | EXCURSIONS
ESQUÍ NOCTURN | ACTIVITATS D'AVENTURA | ESDEVENIMENTS

X GRANDVALIRA
ANDORRA

LA RUTA DEL TER

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 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.

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.

Ruta del Ter
Seguint el curs del riu



La ruta del Ter
93 850 71 52
972 40 50 91

comunicacio@consorcidelter.cat
www.rutadelter.cat

Capbussa't a L'Efecte Blau!

El nou portal per descobrir-ho tot sobre l'aigua.

lefecteblau.cat

Lefecteblau.cat és un nou portal divulgatiu i de conscienciació mediambiental on trobaràs tota la informació sobre l'aigua que surt de les aixetes de casa: des de consells per fer-ne un ús responsable, a iniciatives per cuidar l'entorn i recursos pedagògics per a docents i centres educatius.

Submergeix-te en L'Efecte Blau i descobreix com sumar-t'hi!

L'EFECTE
BLAU

► SOREA



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 2019-2020

PREUS DE LLOGUER DE XALETES (sense despesa elèctrica)

Tarifes vàlides del 30/11/2019 al 28/11/2020 Vacances escolars només per setmanes. Per menys dies consultar. Temporada baixa -10% per 3 setmanes *WE: Cap de setmana.	Temporada Alta		Temporada Mitjana		Temporada Baixa	
	28/12/19 al 04/01/20 08/02/20 al 22/02/20 18/07/20 al 22/08/20		30/11/19 al 28/12/19 04/01/20 al 08/02/20 22/02/20 al 18/04/20 04/07/20 al 18/07/20 22/08/20 al 05/09/20		18/04/20 al 04/07/20 05/09/20 al 28/11/20	
	Setmana	Preu per nit 2 nits mínim	Setmana	Preu per nit 2 nits mínim	Setmana	Preu 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 proposats al parc residencial LE VEDRIGNANS a Saillagouse

	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*
Genêt 2 adults + 2 nens	540€	115€	85€	390€	90€	60€
Lupin 2 adults + 3 nens	540€	115€	85€	390€	90€	60€
Lupin superior 4 adults + 2 nens	690€	150€	105€	600€	130€	95€

Xalets proposats al parc residencial LE VEDRIGNANS a Saillagouse i EL PASTURAL a Err

	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*
Gentiane 6 adults + 2 nens	830€	185€	130€	770€	160€	120€
Edelweiss 6 adults	890€	195€	145€	840€	185€	125€

Xalets proposats al parc residencial EL PASTURAL a Err

	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*	WE*	Excepte WE*
Jasmin 2 adults + 3 nens	620€	130€	95€	450€	98€	70€
Angélique 4 adults + 3 nens	790€	170€	125€	660€	145€	98€

EQUIPAMENTS: cuina equipada, 1 o 2 banys amb dutxa, mantes, 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: 5€ / nit vacunats, acceptats 1 gos gros o dos de petits.

TAXA TURÍSTICA: + de 18 anys 0,33€ / dia (2020).

SERVEIS:

· Neteja 40€ / 50€.

· Genêt, Lupin i Jasmin: 40€.

· Lupin Superior, Gentiane, Edelweiss i Angéliques: 50€.

· Fitxa rentadora: 5€.

· Fitxa assecadora: 5€.

· Lloguer llençols / setmana: 10€.

2 restaurants a 250m i a 500m

FIANÇA: 200€

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


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



Temporada

Andorra la Vella

Comú  d'Andorra la Vella

 MORABANC

13 de febrer | 20 h

Centre de Congressos d'Andorra la Vella



Ballet Nice Méditerranée

Els matisos del ballet

PROPER ESPECTACLE: 19 de març | 20 h

Academy of St Martin in the Fields

L'univers de Piazzolla

venda d'entrades / AFORAMENT LIMITAT

per internet: morabanc.ad/entrades

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

andorralavella.ad/temporada

Lounge Bar by
obert una hora abans
de l'espectacle

KAO
SOLDEU

patrocina

col·labora


ANDORRA PARK HOTEL

 **PARK
PIOLETS**
Muntanyes d'Andorra
Soldeu

PIRINEUS DE CATALUNYA,
*és el que veus
és el que vius*



© Tot Nordic



catalunya.com

 Generalitat
de Catalunya

7,5 Milions
de futurs