



Costa Barcelona

Català

L'Alt Penedès, el Baix Llobregat, el Garraf, el Maresme, i els dos vallesos, l'Occidental i l'Oriental, són les sis comarques que formen part de la marca turística Costa Barcelona, un territori que té en el mar la seva referència i el seu far, però que també sap viure de la terra, de les planes i de les muntanyes amables i de vegetació mediterrània.

Mar i muntanya, ciutats i cultura

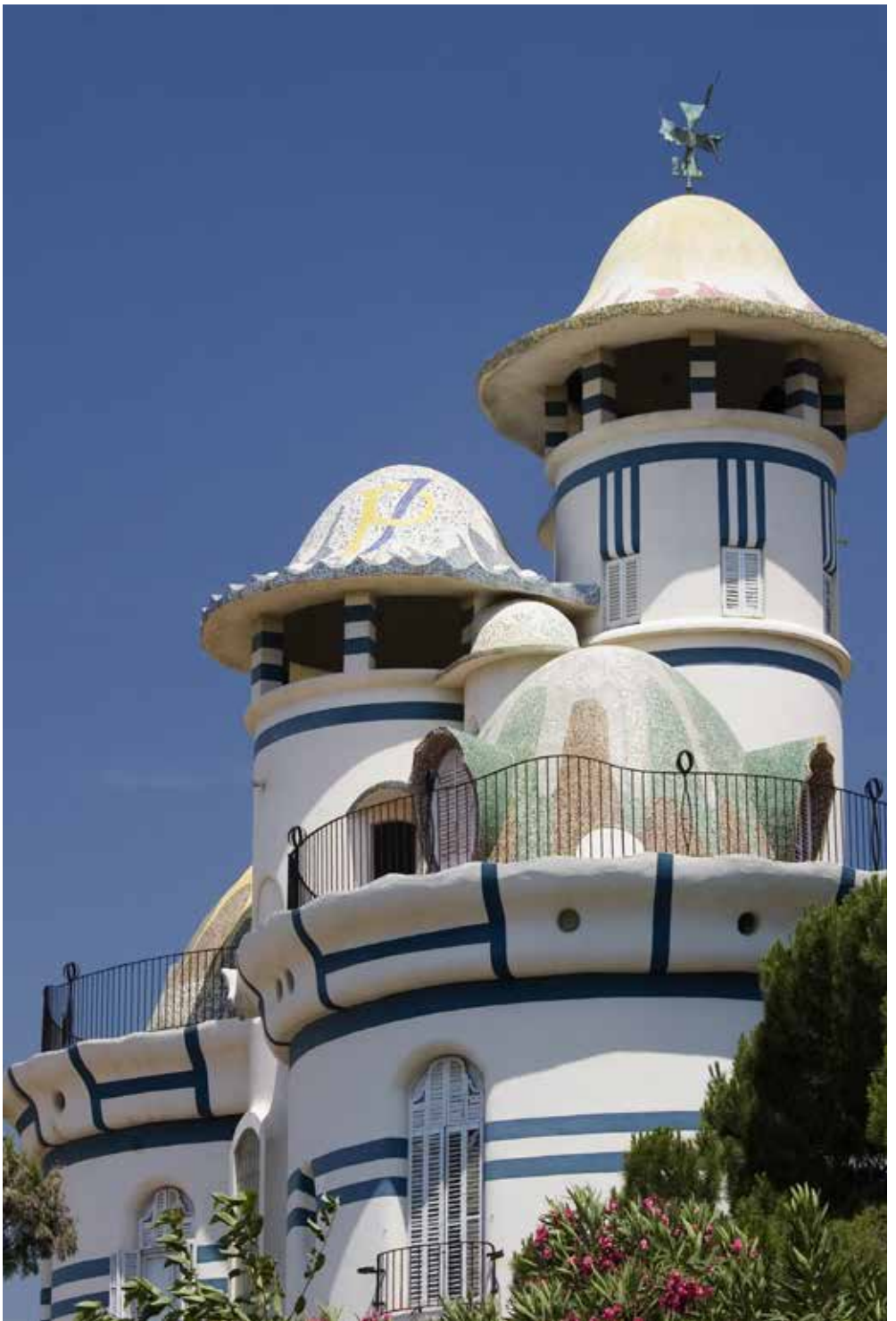
www.barcelonaesmoltmes.cat

Un espai força poblat, amb ciutats grans i nombrosos i importants eixos viaris, però al mateix temps on hi ha lloc perquè la natura se'ns mostri ufanosa, així com per a les vinyes i altres conreus, i per a la preservació d'un patrimoni civil i religiós que ens serveix per llegir la seva llarga i rica història.

La proximitat de Barcelona sens dubte ha deixat i deixa petjada en les sis comarques. No obstant, totes i cadascuna tenen les seves singularitats, la seva pròpia vida i manera de fer, els seus espais on treballar, on gaudir del temps lliure, eixos comercials, arrelades festes, una gastronomia farcida de receptes locals i productes de la terra que són un plaer per al paladar. Un territori que si bé a l'estiu s'omple de banyistes d'aigua salada, al llarg de tot l'any té atractius més que considerables per fer-hi una visita, curta o llarga: Modernisme a dojo, ja sigui d'estiueig, residencial o industrial; enoturisme especialment a l'Alt Penedès i al Maresme (DO Alella); un Garraf que ens parla tant dels indians que se'n van anar a fer fortuna a Amèrica com dels artistes que s'hi reunien ara fa poc més d'un segle; vil·les on relaxar-se o millorar la salut gràcies a les aigües que hi brollen; museus de temàtiques molt diverses i festivals musicals de primer nivell; fires, mercats, jornades... I tot acompanyat d'uns excel·lents serveis turístics, ja sigui a l'hora d'allotjar-s'hi, de menjar-hi o de fer-hi mil i una activitats, aquàtiques o en terra ferma.

Una destinació ideal per anar-hi amb canalla i amb un clima que permet fer plans els dotze mesos de l'any. Si voleu passar-hi unes quantes jornades, podreu triar entre infinitat d'allotjaments de tot tipus i categories. De càmpings n'hi ha al llarg i ample del territori, així com establiments de turisme rural, apartaments i hotels. Aquests darrers preparats per acollir viatgers d'arreu del món, amb una oferta gastronòmica variada i personal amb domini d'idiomes.

Costa Barcelona està excel·lentment comunicada tant a través de carretera com amb tren, amb estacions a moltes de les poblacions i amb altes freqüències de pas, ja sigui de les línies de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) com d'Adif-Renfe. Si veniu de lluny i arribeu amb avió, l'aeroport del Prat (Barcelona) el teniu a prop d'allà on vulgueu anar, però també teniu l'opció d'aterrar una mica més al nord, a l'aeroport de Girona.



Sumari

11

**Cent quilòmetres
de cara al mar**

19

**De la gran ciutat
al petit poble**

31

**Del blau
al verd**

41

**Turisme
esportiu**

49

**Turisme
familiar**

55

**Turisme
cultural**

71

Enogastronomia

83

**Salut i
benestar**

86

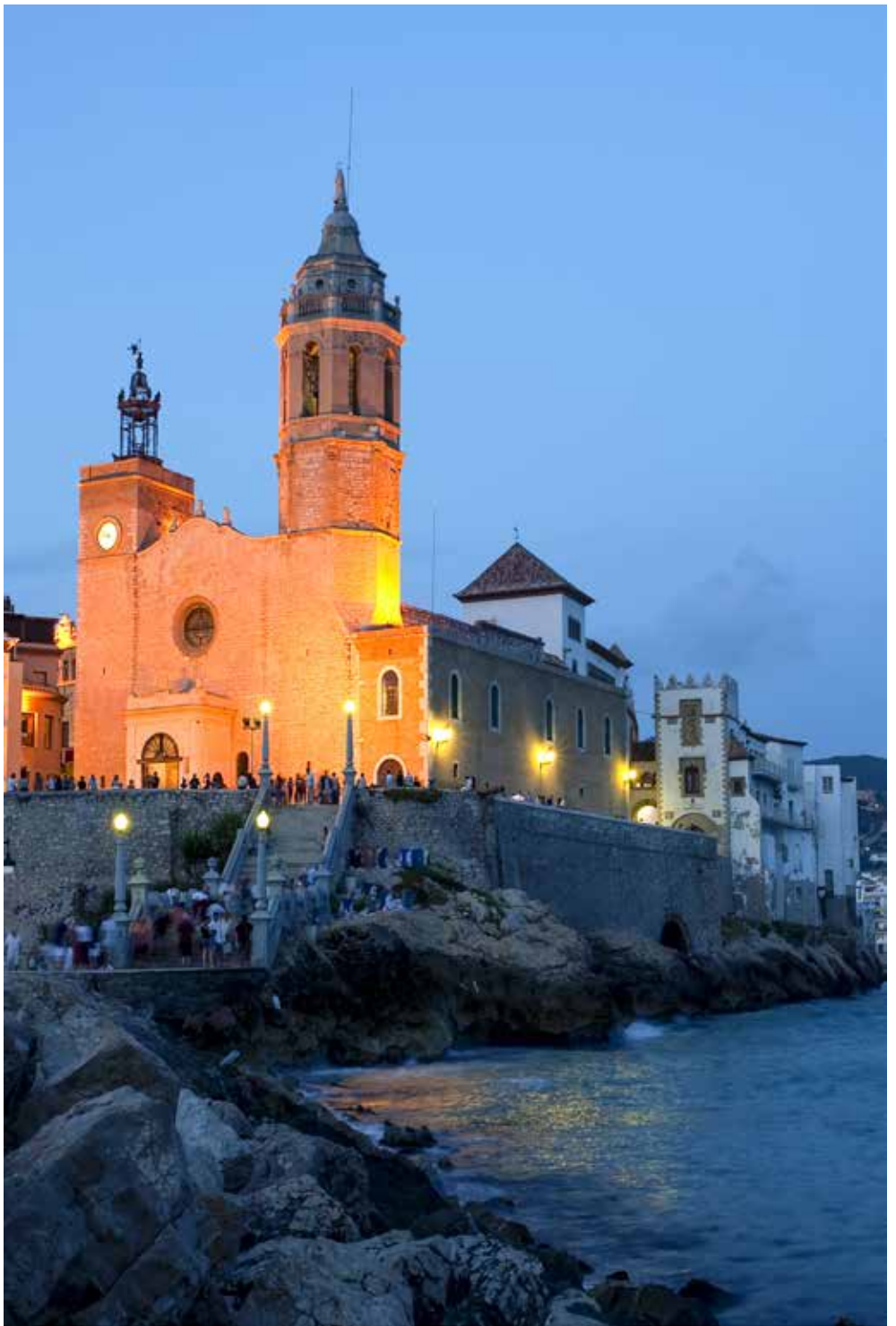
Mapa

88

Informació







Cent quilòmetres de cara al mar

Turisme Costa del Maresme

www.costadebarcelonamaresme.cat

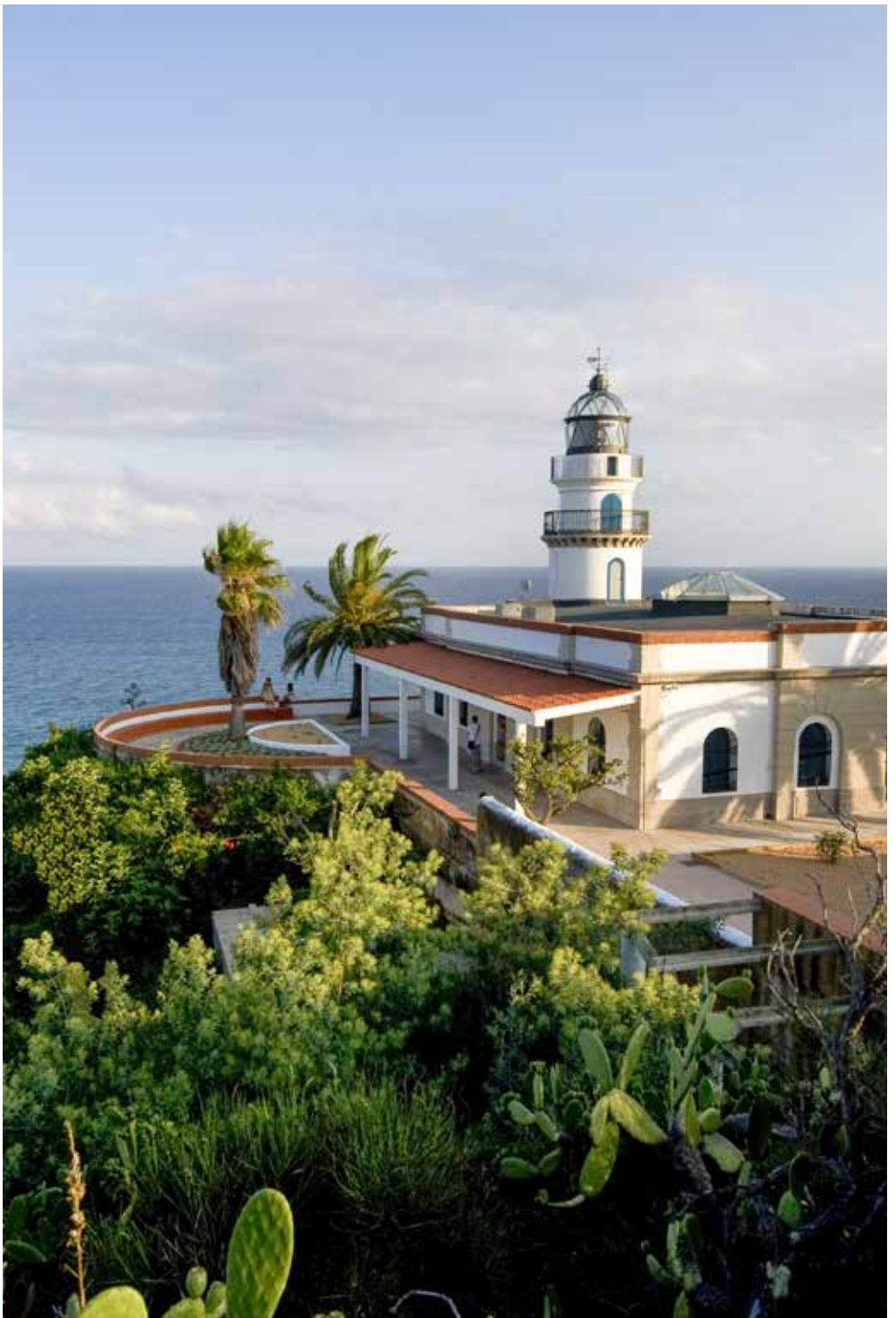
Turisme Baix Llobregat

www.turisme.elbaixllobregat.cat

Turisme Garraf - www.garraffour.com

Tres de les comarques de Costa Barcelona, el **Garraf**, el **Baix Llobregat** i el **Maresme** si les citem de sud a nord, estan **banyades pel Mediterrani**. Sumen un centenar llarg de quilòmetres de litoral, amb dotzenes de platges –la majoria de sorra fina, de gra mitjà i gruixut–, moltes de les quals reben any rere any el distintiu **Bandera Blava**, un guardó reconegut a escala internacional que valora i premia una qualitat de l'aigua excel·lent, així com la gestió ambiental i la seguretat, les instal·lacions i la prestació òptima dels serveis, la informació i l'educació ambiental.

Són **platges** –en la seva majoria– de tipologia urbana, ben comunicades, de fàcil accés i amb una **gran quantitat de serveis**, des dels relacionats amb la seguretat i la higiene fins a aquells que tenen a veure amb l'oci o la gastronomia. També moltes estan adaptades i **són accessibles** per a persones amb algun tipus de mobilitat reduïda. Les cales aïllades no sovintegen a Costa Barcelona, però algunes en podeu trobar d'amagades, sobretot al Garraf (dels Gegants, Xica, dels Colls...); molt més



habitual és la tipologia de platja extensa, en alguns casos amb centenars i centenars de metres d'arena sense cap barrera física, com les de Calella de la Costa, Santa Susanna, Ocata (el Masnou), de la Conca (Malgrat de Mar) o Castelldefels, per esmentar-ne cinc exemples. Al pol oposat, quant a extensió es refereix, hi podem situar la de les Casetes de Garraf, la de Can Tano, a Montgat, la de les Barques, a Sant Andreu de Llavaneres, o la de Ponent, a Mataró. Les persones que practiquen el nudisme també hi troben sorra on estendre la tovallola, al litoral de Costa Barcelona: la platja de Roca Grossa, entre Calella i Sant Pol de Mar, la de la Musclera, a Arenys de Mar, la de la Murtra, a Viladecans, o les cales Morisca i de l'Home Mort, a Sitges, són alguns dels indrets naturistes de més tradició.

Si a més a més de capbussar-vos a l'aigua i fer bronzo necessiteu altres incentius quan aneu a passar unes hores a la platja, al litoral barceloní no us en mancaran: són moltes les que tenen porteries per jugar a futbol, xarxes de volei platja, parcs infantils amb diverses atraccions, possibilitat de llogar bicicletes per pedalar pel front marítim, lloguer de patins aquàtics, de canoes, hi ha empreses que organitzen rutes marineres o iniciació al busseig... Els clubs nàutics instal·lats al llarg de la costa acostumen a oferir activitats o cursos de vela, windsurf, surf, surf de vela, vol nàutic... I si feu cap als ports esportius i a les estacions nàutiques l'oferta és extensíssima; ho explicarem més endavant, en el capítol dedicat al turisme esportiu.

De guinguetes per prendre un refresc, un gelat o fer l'aperitiu en trobareu a moltes de les platges de Costa Barcelona. Els mesos estivals moltes organitzen activitats nocturnes, com ara concerts, cinema a la fresca, monòlegs, espectacles de circ o de màgia, discjòqueis... També teniu bons restaurants a tocar de la sorra i hotels situats a primera línia de mar, de diverses categories, i que també disposen de la seva pròpia oferta per a les famílies i per al gaudi del sol i de l'aigua. I cada vegada són més freqüents els clubs de platja: situats damunt la sorra, són ideals per sopar –al llarg de la costa en trobareu d'una variada oferta gastronòmica– i prendre un refresc mentre la nit va guanyant terreny al dia, i la música, majoritàriament de tipus *chill-out*, acompanya les converses d'estiu.





← Malgrat de Mar

↑ Garraf

Vilassar de Mar ↓



De Sitges a Vilanova i la Geltrú per la costa

Informació

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/territori/rutes-i-itineraris



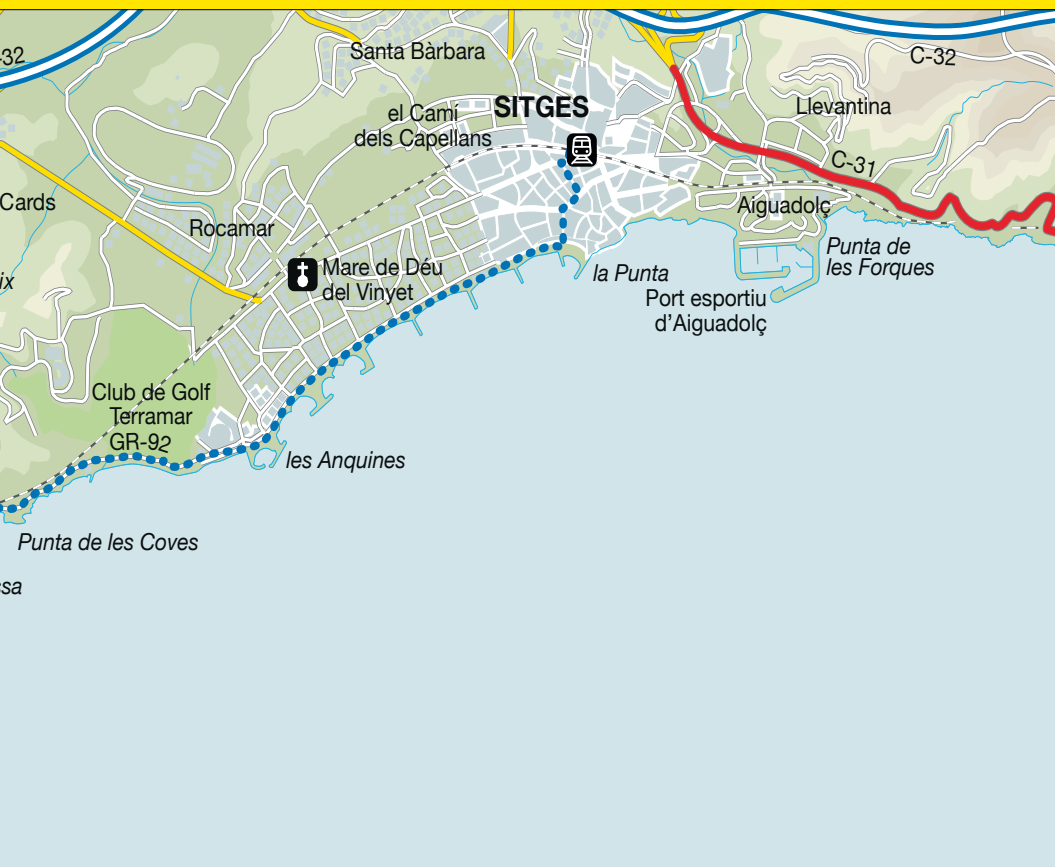
Ruta de natura

A peu

Itinerari: recorregut que va sempre arran de mar a través del GR 92 passant per cales i platges del Garraf. Es transita a tocar de la via del tren, per tant cal anar amb compte si es va amb criatures. Un bon punt de sortida és l'estació de tren de Sitges, baixar pels carrers Illa de Cuba, de Jesús i de Sant Pau, i ja seguir sempre la línia de costa.

Dificultat: baixa. **Desnivells acumulats:** +20 m / -30 m, 9 km, 2 h 10 min.

Accés: amb vehicle privat, des del nord, per l'autopista C-32 s'agafa les sortides 31, 30 o 29; aquesta via ràpida creua els túnels del Garraf i comporta un peatge. També s'hi pot accedir per la sortida 'Castelldefels platja' i circular per la C-31 o carretera de les Costes en sentit Sitges fins a l'entrada a la vila pel barri d'Aiguadolç. Des del sud, per l'autopista C-32 s'agafa la sortida 29 o la 30. Amb tren, la R2 de Renfe té parada a l'estació de Sitges. Amb autobús, hi ha connexions de Sitges amb localitats veïnes i amb Barcelona.





De la gran ciutat al petit poble

Sabadell Turisme - www.sabadell.cat/turisme
Terrassa Turisme - www.visitaterrassa.cat
Granollers Turisme - www.visitgranollers.com
Mataró Turisme - www.mataro.cat/portal/ca/turisme
Sitges Turisme - www.visitsitges.com
Vilanova Turisme - www.vilanovaturisme.cat
Vilafranca Turisme - www.turismevilafranca.com
Sant Feliu de Llobregat Turisme - turisme.elbaixllobregat.cat

Costa Barcelona té 152 municipis, entre els quals algunes de les ciutats amb més habitants de tot Catalunya com Terrassa, Sabadell i Mataró. Al territori, però, també hi ha poblacions molt petites, ja sigui en nombre de residents o en superfície. En aquest capítol farem un passeig per alguns dels pobles, viles i ciutats de Costa Barcelona, essent conscients que ens en deixarem molts al tinter que també mereixen una bona visita.

Hem de fer esment de les capitals de comarca, que no en són sis, sinó set, ja que **Sabadell** i **Terrassa** comparteixen la capitalitat del Vallès Occidental. Ambdues varen ser grans motors industrials, amb fàbriques gegantines dedicades en la seva majoria al tèxtil. Les xemeneies que encara miren el cel ens recorden aquells anys en què les maquinàries es movien gràcies a l'energia del vapor. Algunes fàbriques es conserven en bon estat, i s'han reconvergit en altres equipaments; l'exemple més clar n'és el **Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya**, (MNACTEC), que ocupa el cèntric Vapor Aymerich, Amat i Jover de Terrassa, i que és l'únic museu català amb la catalogació de nacional que no té la seu central a Barcelona.

Moltes de les fàbriques que es varen alçar ho feren en l'època del **Modernisme**, i aquells edificis varen prendre les formes i estructures pròpies del celebrat moviment artístic. També habitatges de la burgesia; un cas paradigmàtic n'és la **Masia Freixa**, antiga fàbrica que l'arquitecte **Lluís Muncunill** va transformar en la residència familiar de Josep Freixa, i que avui és un dels edificis més emblemàtics de Terrassa.



↑ Sabadell. Plaça del Dr. Robert

Granollers. Plaça de la Porxada ↓



Però a l'antiga *Ègara* podem resseguir petjades de la història de molts segles abans. Recomanem de totes totes l'entrada a la **Seu d'Ègara**, conjunt monumental únic a Europa, amb tres esglésies (Sant Pere, Santa Maria i Sant Miquel) de base romànica, i que també mostren el pas per aquestes terres dels romans, dels visigots, i de l'art del Renaixement, del barroc i del gòtic. A l'exterior hi teniu el magnífic parc de Vallparadís, i mereix també una visita el **castell cartoixa de Vallparadís**, originari del segle XII.

A Sabadell la joia de la corona a nivell museístic és el **Museu de l'Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont**, situat a l'edifici modernista de l'antiga Escola Industrial, i un dels elements més emblemàtics de la ciutat la **Torre de l'Aigua**, de l'any 1918. L'any 2012 obria el **Museu del Gas**, amb exposicions temporals i una de permanent al voltant de la història gasística. El Mercat Central, el Museu d'Història de Sabadell, el Vapor Buxeda Vell, o l'antiga seu central de Caixa Sabadell són alguns dels altres elements d'interès d'una cocapital vallesana que també té en els elegants espais verds, com el Parc de Catalunya, un dels seus punts forts.

Ens desplaçem a l'altre Vallès, l'Oriental, per endinsar-nos a **Granollers**, capital amb històrica vocació comercial, cruïlla de camins des d'antic, i que té en la **Porxada** el seu cor i símbol. Va ser construïda entre el 1586 i el 1587 com a llotja de gra i sorprèn per les seves quinze columnes toscanes i la teulada a quatre aigües de teula àrab amb els careners esmaltats. Cerqueu-hi la Pedra de l'Encant, segons la llegenda portada allí per una riuada. A la mateixa plaça de la Porxada hi ha edificis que criden l'atenció, com el de l'Ajuntament, neogòtic de 1904, o Can Clapés, de 1913. El nucli antic, molt viu comercialment, és format per carrers irregulars i per places que obren la perspectiva, i també hi trobareu fragments de les muralles dels segles XVI-XVII. Al carrer d'Anselm Clavé, no gaire lluny de la Porxada, hi ha la mítica **Fonda Europa**, fundada l'any 1771 i per on van passar personatges il·lustres com Santiago Rusiñol o Josep Pla.

Fins fa un parell de dècades per anar de Granollers fins a **Mataró** –capital del Maresme– calia transitar per la tortuosa collada de Parpers, però avui en dia l'autovia C-60 uneix les dues capitals en poc més d'un quart d'hora. Arribats a Mataró, descobrireu que en aquesta ciutat costanera **Antoni Gaudí** va fer els seus primers treballs com a arquitecte. A l'anomenada **Nau Gaudí** veureu els arcs parabòlics que després el geni va usar en alguns dels seus edificis més coneguts; a l'equipament s'exposen

obres de pintors contemporanis de la col·lecció del publicista Lluís Bassat. A Mataró hi ha moltes més mostres de Modernisme; no en va, en aquesta ciutat va néixer **Josep Puig i Cadafalch**, un dels grans noms de l'arquitectura d'aquest període, i que va deixar a la capital del Maresme obres exquisides com la **Casa Coll** i **Regàs** o la botiga **La Confianza**. Més enrere en el temps, **Antoni Viladomat** va impregnar de grans pintures barroques, restaurades recentment, la **capella dels Dolors** de la basílica de Santa Maria. Una ciutat que es va fundar en l'època de l'imperi Romà sota el nom d'*Iluro*, com podreu comprovar a la **Vil·la de Torre Llauder** o al primer pis del **Museu de Mataró**, i que es va abocar en la indústria de la roba de gènere de punt des de la segona meitat del segle XIX fins a les acaballes del segle XX; a l'antiga fàbrica de **Can Marfà**, en un museu inaugurat el 2015, us ho explicaran.

L'altra capital de Costa Barcelona que toca al litoral és **Vilanova** i **la Geltrú**, al Garraf. Suma de dues poblacions, la Vila Nova, que depenia de Cubelles, i la Geltrú, té un interessant nucli antic i una de les rambles més llargues de tot Catalunya. Compta amb dos museus pràcticament veïns entre ells, molt diferents però ambdós del tot recomanables; per un costat, el **Museu del Ferrocarril**, amb vehicles d'èpoques diverses i una valuosa mostra de locomotores de vapor; i per l'altre, la **Biblioteca Museu Víctor Balaguer**, amb pintures de Ramon Casas, Santiago Rusiñol, Joaquim Sorolla, El Greco o Goya, així com amb una **Sala Egípcia** on hi ha exposades peces d'aquest país i fins i tot una mòmia d'un infant.

Envoltada de vinyes trobem **Vilafranca del Penedès**. Diversos elements recorden al visitant que som en una de les poblacions que viu més intensament la tradició dels **castells humans** –declarats Patrimoni de la Humanitat per la Unesco–, com ara el **Monument als Castellans** de l'escultor **Josep Cañas** situat a la plaça de Jaume I, o si entreu a la **Casa de la Festa Major**. Ja que hem esmentat la plaça, dir que aquest és un indret amb molts altres punts d'interès, com l'**església de Santa Maria**, del segle XIII, una de les primeres basíliques gòtiques del país, d'una sola nau, i amb una cripta que conté un grup escultòric de marbre blanc obra de **Josep Llimona**; o el **Palau Baltà**, del segle XIV. També el Palau Reial, alçat en època de Pere el Gran i de Jaume I i que a dia d'avui acull el **VINSEUM, Museu de les Cultures del Vi de Catalunya**.

I arribem finalment a la capital del Baix Llobregat, **Sant Feliu de Llobregat**, un municipi del qual és interessant conèixer-ne el nucli urbà, amb elements modernistes de rellevància com les cases de **Joan Batllori**, la **casa Bonaventura Raspall** o la



↑ Vilanova i la Geltrú. Biblioteca Museu Víctor Balaguer

Terrassa. Església de Santa Maria ↓





↑ Sitges. Palau Maricel

Sant Feliu de Llobregat. Roserar de Dot i de Camprubí ↓



seu social de **La Unió Coral**, així com també els afores, ja que una part del terme s'endinsa al **Parc Natural de la Serra de Collserola** i des del mateix centre de Sant Feliu o, encara millor, des de l'àrea de lleure de la Salut es poden emprendre itineraris a peu o amb bicicleta per descobrir la serralada.

Més enllà de les capitals, és clar, hi ha moltíssimes altres poblacions a Costa Barcelona amb atractius més que suficients per passar-hi, com a mínim, unes quantes hores. Comencem citant la que possiblement és la més coneguda fora del nostre país: **Sitges**. Ja sigui per les platges, ja sigui per la rica cultura que atresora (**Museu i Palau de Maricel**, **Cau Ferrat**, **Museu Romàntic...**), ja sigui pels diversos esdeveniments que hi tenen lloc al llarg de l'any, tradicionals o amb uns pocs anys de vida (**Carnaval**, **Corpus**, **Festival de Cinema Fantàstic...**), Sitges acull des de fa dècades multitud de visitants, àvids no només de prendre el sol a l'estiu sinó també de conèixer molts altres aspectes d'aquest indret d'aroma indiana que va enamorar els més brillants artistes modernistes. Una altra població de la qual també sona el nom dins i fora de les nostres fronteres és el **Prat de Llobregat**, ja que al seu terme municipal hi ha l'aeroport més important de Catalunya, el més proper a Barcelona i que dona servei a les diferents destinacions locals de Costa Barcelona atesa la seva posició central. Però no només els avions volen al Prat: al costat mateix el **delta del Llobregat** és un espai natural d'alt valor ecològic on s'aturen i viuen dotzenes d'aus i altres espècies animals. També les aigües del Llobregat serveixen per regar el **Parc Agrari**, una de les zones agrícoles més antigues i fèrtils del país i on la carxofa Prat n'és la reina.

Castelldefels, **Calella**, **Pineda de Mar**, **Santa Susanna** i **Malgrat de Mar** són poblacions amb una llarga tradició a l'hora d'acollir el turisme i per tant amb una gran oferta d'allotjaments, restaurants i serveis d'oci, així com amb unes platges extenses i amb tot allò que necessiteu per passar una jornada de relax, sorra i aigua. Són tants els anys dedicats al sector turístic que a Calella el 2016 s'inaugurà el **MUTUR**, un museu precisament dedicat a la **història del turisme**. Si feu estada en alguna de les poblacions maresmenques esmentades, aprofiteu per anar a conèixer la **Casa Museu de Lluís Domènech** i **Montaner** i altres edificis amb el segell de l'arquitecte modernista a **Canet de Mar**, el cementiri que va inspirar versos de **Salvador Espriu** a **Arenys de Mar**, així com el port i les cases indíanes d'aquest municipi, o el pavelló poliesportiu de **Palafolls**, conegut com el Palauet, obra de l'arquitecte japonès **Arata Isozaki**, el mateix artífex del Palau Sant Jordi de Barcelona.

Caldes d'Estrac o Caldetes, també al Maresme, és una vila molt petita, que no arriba a 1 km², però que val la pena conèixer, bé per visitar la **Fundació Palau i Fabre** –poeta, dramaturg, assagista i amic personal de Pablo Picasso–, bé per deixar-se fer un tractament amb les seves aigües mineromedicinales, com també se'n poden fer a **Caldes de Montbui** o a **la Garriga**, al Vallès Oriental. Més endavant dediquem un capítol a l'oferta termal de Costa Barcelona.

Precisament la Garriga, junt amb **Argentona**, **Vilassar de Mar**, **l'Ametlla del Vallès**, **Cardedeu**, **Figaró-Montmany** o **Cerdanyola del Vallès** són municipis amb múltiples exemples del que es coneix com a Modernisme d'estiueig, del qual també parlarem més endavant, i amb altres atractius culturals i gastronòmics. **Sant Sadurn d'Anoia**, a l'Alt Penedès, se la coneix com la “capital del cava”, i són diversos els cellers, petits i grans, que ofereixen visites a les seves instal·lacions. Descobriu també **Sant Cugat del Vallès**, municipi amb una llarga història i amb encants naturals –la meitat del terme es troba al Parc de Collserola– patrimonials i comercials, encapçalats pel **Reial Monestir**, el més considerable de l'època medieval de tot el comtat de Barcelona. A Sant Cugat acosteuvos al **Mercantic**, un mercat permanent de mobles, objectes antics i curiositats, i amb moltes activitats paral·leles, especialment els caps de setmana.

De compres. Ja que hem encetat el tema dels mercats i del turisme de compres, dir que difícilment hi haurà quelcom que no trobeu en botigues i comerços de Costa Barcelona. Totes les capitals de comarca, però també moltes altres poblacions, compten amb eixos comercials en carrers cèntrics i sovint en barris perifèrics, habitualment amb una mescla de comerç tradicional i de botigues que pertanyen a grans cadenes, així com també teniu l'opció d'entrar en nombrosos centres comercials i fer cap a mercats amb productes de proximitat i de la terra –en parlem en un capítol més endavant, de la qualitat i varietat d'aquests productes. Hi ha botigues amb dècades d'història, fins i tot de centenàries, que són un autèntic museu i on sembla que el temps s'hi hagi aturat als prestatges. Molt diferent és el tipus de comerç que trobareu a La Roca Village, als afores de la Roca del Vallès, on hi ha més d'un centenar de botigues dedicades sobretot a la roba, i una part molt destacada del que venen és en *outlet*; un concepte semblant al de Viladecans The Style Outlets, que va obrir portes el 2016 i on abunden les referències esportives.



Ruta Puig i Cadafalch a Mataró

Informació

www.visitmataro.cat



Ruta de patrimoni

A peu

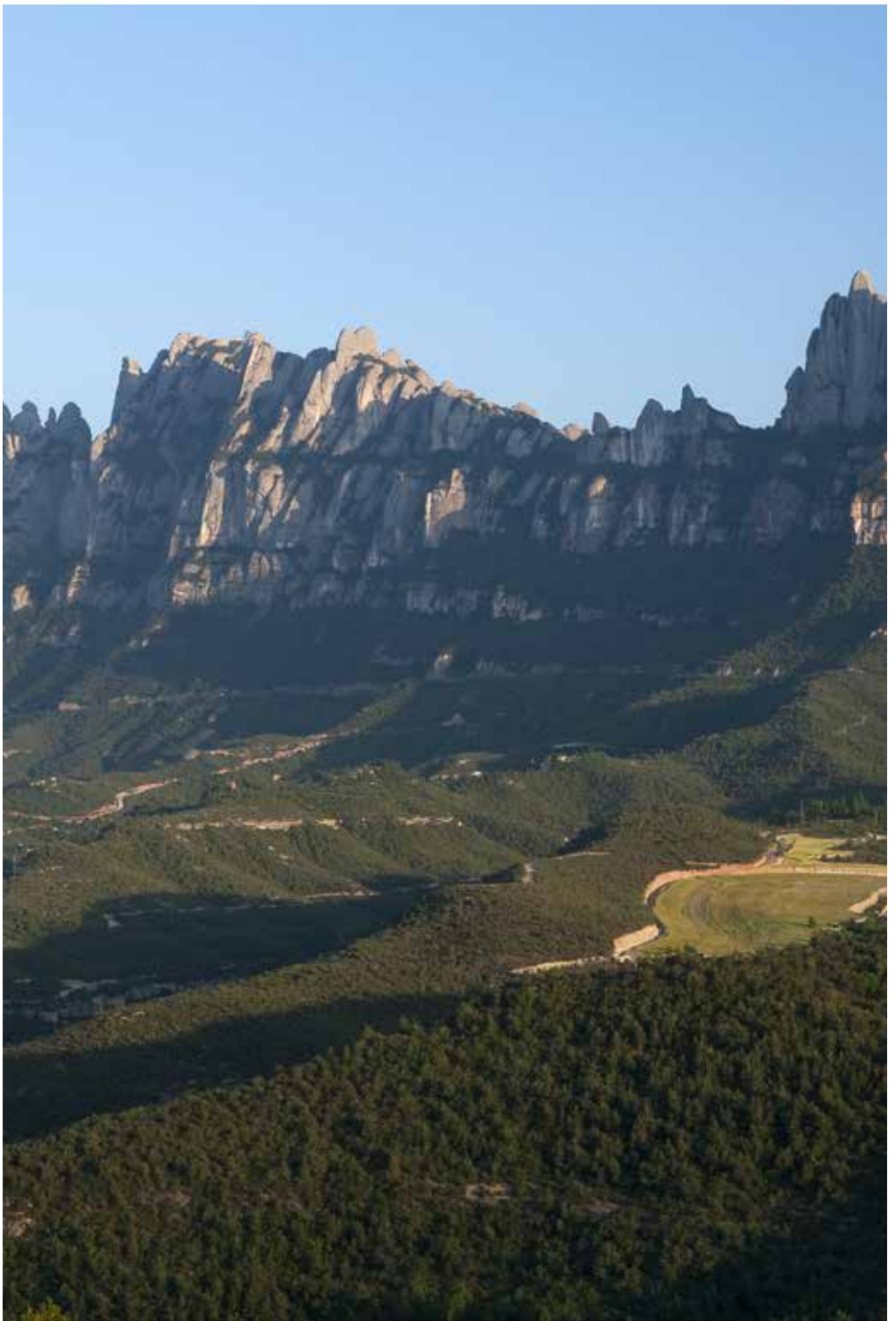
Itinerari: ruta per algunes de les obres que l'arquitecte modernista Josep Puig i Cadafalch va deixar a la seva ciutat natal, Mataró. El 2017 és l'Any Puig i Cadafalch, amb motiu del 150è aniversari del seu naixement.

Sala de Plens de l'Ajuntament - casa natal de Puig i Cadafalch - mercat del Rengle - botiga La Confianza - Casa Parera - Casa Coll i Regàs - La Beneficència.

Dificultat: baixa. Itinerari urbà.

Accés: amb transport públic s'accedeix a Mataró amb la línia R1 de Renfe i amb autobús interurbà. Amb vehicle privat, s'hi arriba a través de l'autopista C-32, per la carretera C-60 i per la N-II.





Del blau al verd

Parcs naturals de Catalunya

parcs.diba.cat - parcsnaturals.gencat.cat

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

www.feec.cat

Un dels encants de Costa Barcelona és que el mar és ben a prop de qualsevol de les seves poblacions, però des de les platges també és un moment accedir a moltes hectàrees de parcs naturals, amb camins indicats per fer-hi rutes, ja sigui a peu, amb bicicleta o fins i tot a cavall, on poder practicar activitats a l'aire lliure, i on estar en contacte amb la flora i la fauna mediterrànies. Uns boscos i unes muntanyes en la seva majoria amables, de mida humana, ideals per anar-hi en família, i també amb serralades tan singulars com poden ser **Montserrat**, tot un símbol per als catalans, o el **Montseny**, declarat per la Unesco Reserva de la Biosfera. Completen els grans espais naturals de Costa Barcelona –en diversos casos compartits amb altres marques turístiques– Sant Llorenç del Munt i l'Obac, el Montnegre i el Corredor, la Serralada Litoral, la Serralada de Marina, la Serra de Collserola, el Parc Agrari del Llobregat, el Parc del Garraf, el Parc d'Olèrdola, el Parc del Foix i el Delta del Llobregat.



↑ Montseny

Sant Martí del Montnegre ↓



Als punts d'informació dels parcs i a moltes oficines de turisme dels municipis de Costa Barcelona trobareu fullets i guies de molts itineraris que podeu fer per descobrir els espais naturals. N'hi ha per a tots els gustos, d'itineraris: de curts i de llargs, amb diversos nivells de dificultat, de descoberta de patrimoni o més centrats en la riquesa natural del lloc, amb panoràmiques excepcionals i d'altres que transcorren a l'obaga, resseguint petits senders o prenent pistes de gran recorregut (GR-92, GR-5, GR-6, GR-83, GR-92, GR-96, GR-173...). Algunes rutes són accessibles per a persones amb discapacitats de mobilitat o visuals, i a les oficines dels parcs corresponents disposen de materials per facilitar la visita, com ara barres direccionals, mapes tàctils, terceres rodes o *joëlettes*. Així mateix, periòdicament s'organitzen rutes teatralitzades inclusives al Montseny, al Montnegre i el Corredor i a Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

Al llindar dels espais naturals trobareu empreses que us facilitaran el lloguer de bicicletes i hípiques que us acompanyaran en una aventura difícil d'oblidar dalt d'un cavall. Però també altres opcions per gaudir de la natura, com ara circuits entre els arbres a Dosrius, Mataró, Sant Quintí de Mediona, Cerdanyola del Vallès, Arenys de Munt, Santa Susanna, Pineda de Mar o Torrelles de Llobregat; algunes d'aquestes empreses compten amb rocòdroms a les instal·lacions o bé hi ha la possibilitat de fer un circuit amb plataforma elèctrica o amb quad, mentre que a Arenys de Munt es poden fer passejades a l'om d'un ruc, simpàtic i a voltes tossut animal. També us podreu enfilar a un ruc en un parc de Dosrius on conviuen totes les races d'ases de la Península, i fins i tot quedar-vos-hi a dormir. No gaire lluny, en una granja lletera de Canyamars, us convidaran a conèixer les seves vaques i fins i tot a allestar els vedells amb biberó.

Ja que parlem d'animals, a Collserola val molt la pena entrar al **Centre d'Educació Ambiental Can Coll**, una masia del segle xv al terme municipal de Cerdanyola del Vallès que disposa de granja i on es poden veure audiovisuals sobre aquesta serra, pulmó verd de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, i visitar l'exposició *L'home i el medi a Collserola*.

Al **Parc Natural del Montseny**, d'una biodiversitat extraordinària amb paisatges mediterranis i centreeuropeus, les possibilitats són múltiples. Coronar els seus mítics cims –Turó de l'Home, Matagalls, les Agudes–, acostar-se a l'embassament de Santa Fe, anar a cercar el naixement del riu Tordera, descobrir els treballats

audiovisuals que es projecten als punts d'informació o en espais museístics de pobles a peus del massís, entaular-se en un dels molts restaurants que hi trobareu, o, simplement, deixar-se portar pels camins embadalint-se amb els sons i colors del paisatge, són només alguns suggeriments. Des de fa uns anys, l'Oficina del Parc Natural del Montseny de la Diputació de Barcelona es troba a la **masia Mariona**, al nucli de Mosqueroles (Fogars de Montclús), una casa edificada entre el 1926 i el 1931 i que en la planta baixa acull l'exposició *Univers Patxot*, dedicada a l'obra científica i de mecenatge de **Rafael Patxot** (1872-1964). A peus del massís, a Sant Esteve de Palautordera, hi ha empreses amb una àmplia oferta d'activitats de lleure i aventura pel parc, mentre que a la veïna Santa Maria de Palautordera heu de visitar l'Arboretum, que aplega les vuitanta espècies llenyoses que hi ha al parc natural.

A **Montserrat** és una aventura fins i tot accedir-hi. Es pot fer per carretera, però si voleu viure una experiència fascinant feu-ho amb el funicular aeri o amb el tren cremallera, que a més a més us permetran gaudir d'unes panoràmiques espectaculars. L'aspecte serrat de la muntanya, el fet de ser visible des d'un ampli territori, la presència de la talla romànica de la **Mare de Déu de Montserrat** –coneguda com *la Moreneta* pel color bru de cara i mans–, patrona de Catalunya, i del monestir i santuari benedictí, i la seva llarga història, fan d'aquest indret un dels símbols del país. Els escaladors hi xalen, amb les seves parets verticals, però també els senderistes: i és que malgrat una primera impressió de muntanya rocosa i erma, només cal endinsar-s'hi un xic per trobar camins entre vegetació viva i fauna salvatge. Montserrat és un lloc ideal per passar-hi una jornada completa, ja sigui fent-hi una visita més religiosa, més en contacte amb la natura, o cultural i patrimonial; en aquest darrer aspecte, és imprescindible l'entrada al **Museu de Montserrat**, amb importants col·leccions que van des de peces arqueològiques del món bíblic fins a teles de reconeguts pintors dels segles **xix** i **xx**. I si voleu conèixer les entranyes de la muntanya, endinseu-vos a les **coves del Salnitre de Collbató**: un recorregut fascinant per uns paisatges interiors evocadors que la pedra i l'aigua han anat esculpint pacientment al llarg dels mil·lennis.

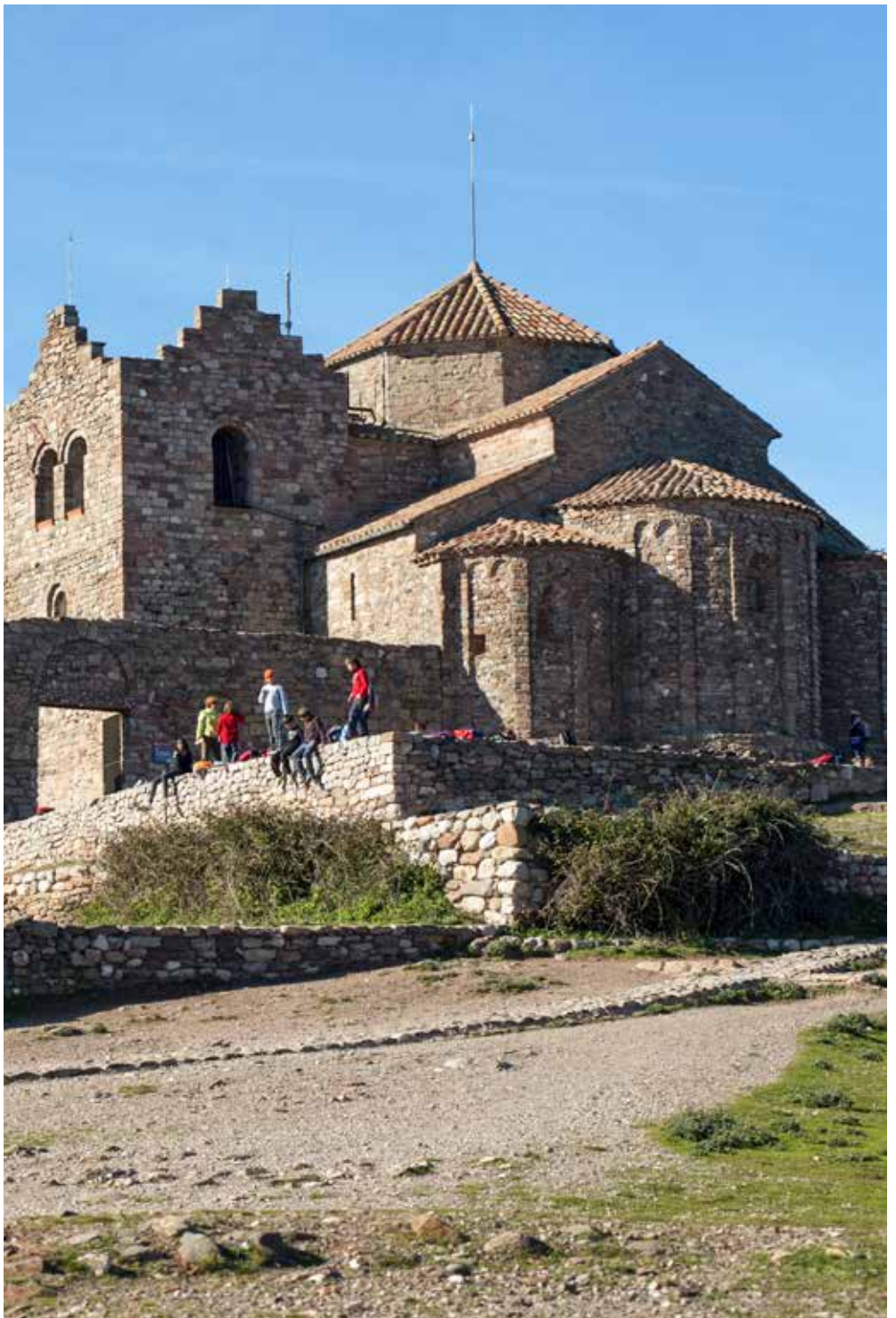
L'aspecte religiós, però des d'un altre punt de vista, també apareix al **Parc del Garraf**. En aquest massís aspre, rocós, i amb una vegetació formada bàsicament per matolls i margallons, hi va trobar el seu espai espiritual la comunitat budista de Catalunya, que viu al Palau Novella, una antiga casa d'indians; el monestir és obert a les visites. L'oficina del parc és a la Pleta, una masia d'estil modernista on es



↑ Collbató. Coves del Salnitre

Olèrdola ↓





pot veure una exposició permanent i un audiovisual, i també al seu exterior fer un recorregut botànic adaptat per a persones amb cadira de rodes. Poc més al sud, al **Parc d'Olèrdola**, no us en perdeu el **conjunt monumental**, amb restes que van des del temps dels ibers fins a l'edat mitjana, mentre que l'aigua, les vinyes i els castells formen part del paisatge del **Parc del Foix**, una de les poques zones humides del Penedès i amb un ric patrimoni arquitectònic i històric.

Per guaitar ocells, res millor que seguir els itineraris dels **Espais Naturals del Delta del Llobregat**. També s'hi organitzen jornades de descoberta, jornades d'observació i anàlisi, o activitats infantils per apropar la canalla a la natura a través de jocs. Els més petits segur que també s'ho passaran fabulosament al CRAM, el **Centre de Recuperació d'Animals Marins**, situat al passeig de la Platja del Prat de Llobregat. Ben a prop hi ha el Parc Agrari del Baix Llobregat, espai per on podeu passejar i conèixer aquest extens patrimoni agrícola.

A **Sant Llorenç del Munt** i **l'Obac** podeu dur a terme molts itineraris, però us recomanem que almenys en alguna ocasió feu el cim de la Mola per conèixer el **monestir de Sant Llorenç del Munt**, que té l'origen al segle xi. Hi podreu visitar l'església i també l'exposició permanent sobre la història del massís.

Allotjament. Per gaudir encara més dels espais naturals de Costa Barcelona, una bona opció és fer nit en algun dels allotjaments que es troben als parcs i així aprofitar plenament el dia i estar en contacte amb la natura des de primera hora del matí fins que us n'aneu a dormir. En trobareu per a tots els gustos i per a totes les butxaques, des de càmpings i allotjaments rurals fins a hotels amb encant. Alguns dels llocs més singulars on podreu fer nit són a les habitacions que hi ha al mateix santuari de Montserrat o en cabanes dalt dels arbres a Dosrius.

A la Mola des de Can Robert

Ruta de natura i patrimoni

A peu

Itinerari: és una de les rutes per accedir al cim de la Mola, on hi ha el monestir de Sant Llorenç del Munt. El camí es troba senyalitzat amb fites amb etiquetes blanques i verdes, i combina camins amples i petits corriols.

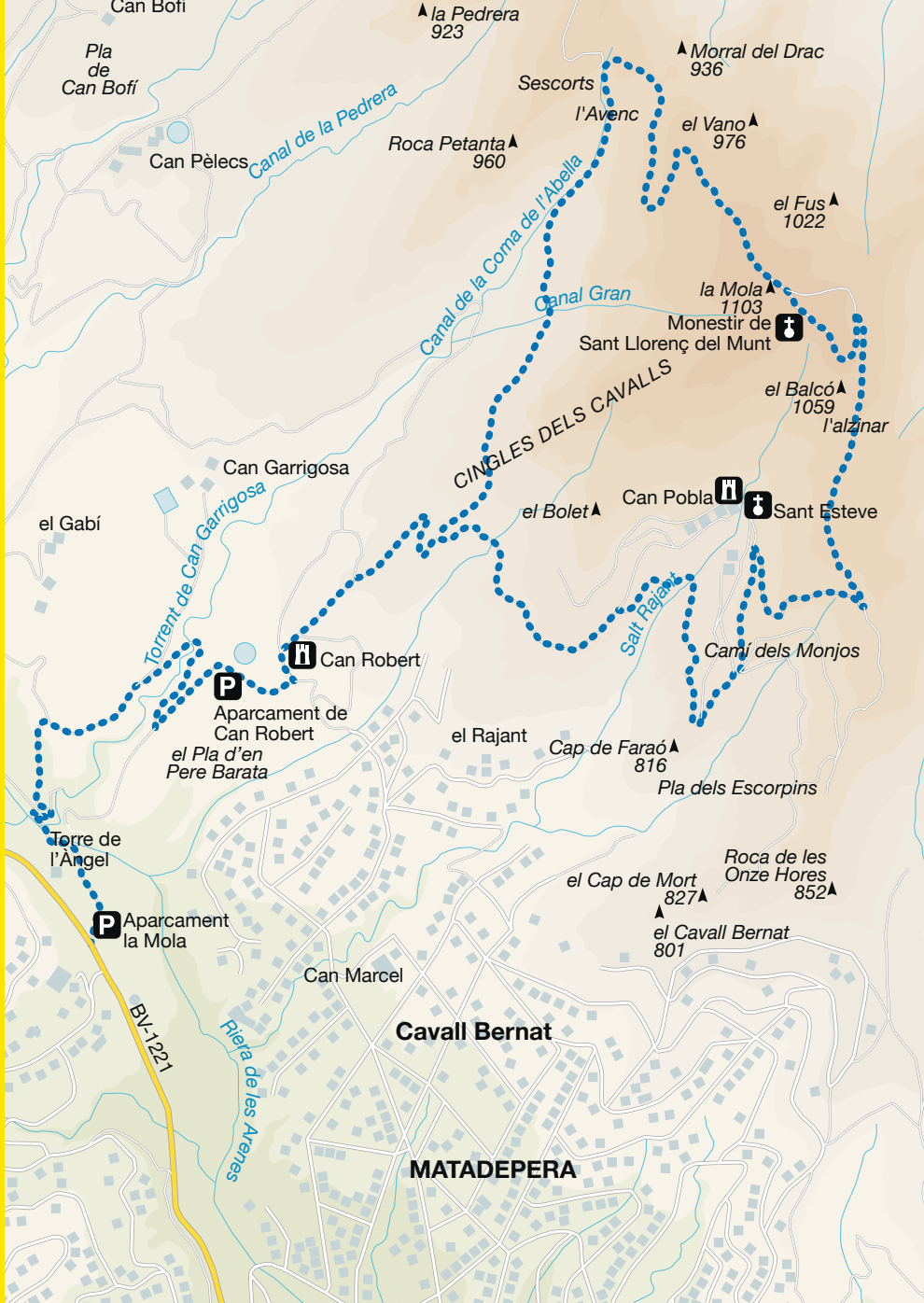
Dificultat: mitjana. **Desnivells acumulats:** +448 m / -37 m, 10,2 km, 3 h.

Accés: per arribar a la masia de Can Robert cal prendre la carretera BV-1221 (Terrassa-Talamanca). Al km 7,2 s'ha de girar a la dreta, i més endavant hi ha una altra bifurcació on també s'ha de tornar a la dreta.

Informació

www.parcs.diba.cat/web/itineraris

PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC





Turisme esportiu

www.catalunya.com/que-fer/activitat

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/esports

Estacions Nàutiques de Catalunya

www.encatalunya.cat

Associació Catalana de Ports Esportius i Turístics

www.acpet.es

Federació Catalana de Golf - www.catgolf.com

Circuit de Barcelona-Catalunya - www.circuitcat.com

Triatló Ironman - www.ironman.com

Les característiques climatològiques de Costa Barcelona permeten la pràctica de l'esport a l'aire lliure i en contacte directe amb la natura gran part dels dies de l'any, tant a la vora del mar com a l'interior.

En temps de calor, els reis són els esports que tenen relació amb l'aigua. Al litoral, **ports esportius** i **estacions nàutiques** disposen d'una àmplia oferta d'activitats i moltes empreses que s'hi dediquen. Un ventall per a tots els gustos i públics, i tant per als experimentats com per als que tot just s'inicien o només en vulguin fer un tast. Difícilment hi ha algun esport aquàtic que no es pugui practicar o aprendre al litoral de Costa Barcelona: submarinisme, vela, immersió lleugera, patí de vela, caiac, rem, canoa, surf, surf de vela, esquí aquàtic, vol nàutic, lloguer d'embarcacions... o simplement passejades i sortides al mar còmodament embarcats.

Troben ports esportius, de nord a sud, a Arenys de Mar, Sant Andreu de Llaveneres, Mataró, Premià de Mar, el Masnou, Garraf, Sitges i Vilanova i la Geltrú. Aquesta darrera localitat i Santa Susanna disposen d'estació nàutica, és a dir, que són destinacions turístiques especialitzades en vacances actives al voltant dels esports aquàtics, amb una oferta complementària de lleure, allotjament, restauració i serveis. Santa Susanna, Calella i Castelldefels tenen el segell de **Destinació de Turisme Esportiu** (DTE), una distinció que atorga l'Agència Catalana de Turisme a aquelles poblacions amb infraestructures i serveis d'alta qualitat per a la pràctica de l'esport. A Castelldefels mereix menció especial el **Canal Olímpic de Catalunya**, on es van celebrar les competicions de piragüisme dels jocs olímpics de 1992; avui és una instal·lació oberta a tothom de 43 hectàrees de superfície, de les quals 15 corresponen a una làmina d'aigua on es pot practicar rem, piragüisme, canoa, caiac, esquí nàutic o surf de vela. A l'entorn hi ha una carretera de 2.700 metres per anar amb bicicleta, patins i cotxes de pedals, i sense moure'ns de lloc també podem passar el temps posant a prova la nostra habilitat amb el tir amb arc o al pitch-and-putt. Hi ha l'opció de llogar tot el material al mateix Canal Olímpic.

Però no només als municipis esmentats es poden practicar esports aquàtics: com ja hem apuntat en un capítol anterior, a moltes platges també hi ha empreses que presten material o organitzen activitats, i a Montgat, arran de mar, hi ha una instal·lació on es pot practicar esquí-surf, esquí aquàtic i altres modalitats sobre taula.

Golf. Un altre dels atractius en el terreny esportiu de les comarques de Costa Barcelona són els camps de golf, equipaments de projecció internacional, dissenyats per reconeguts professionals, i molts dels quals gaudeixen de vistes privilegiades de la costa o cap a les muntanyes. Disposen, a més a més, de totes les facilitats per practicar amb tots els ets i uts l'esport de la catifa verda: lloguer d'equips, camp de pràctiques, possibilitat de fer-hi cursos, casa club... Podeu anar a jugar a golf a Terrassa, Sant Cugat del Vallès, Sitges, Sant Andreu de Llaveneres, Vallromanes, Sant Esteve Sesrovires, la Roca del Vallès, Caldes de Montbui, Matadepera, Sant Feliu de Codines, Sant Feliu de Llobregat, Sant Vicenç de Montalt i Rubí.

El **Circuit de Barcelona-Catalunya**, on es disputen grans premis del món del motor, es troba al terme de Montmeló, al Vallès Oriental. Més enllà de les curses mediàtiques, al circuit se celebren altres competicions al llarg de l'any, però també hi ha la possibilitat de viure sobre l'asfalt experiències en primera persona relacionades amb



↑ El Masnou

Castelldefels. Canal Olímpic ↓





Sant Andreu de Llanerxes. Club de Golf Llanerxes



Montmeló. Circuit de Barcelona-Catalunya

el motor, com ara participar en cursos de conducció de moto o de 4x4, posar-se al volant d'un GT, o inclús entrar amb el vehicle propi a la pista per fer-hi unes voltes. Si no sou gaire amants del motor i per exemple preferiu la bicicleta, sapigheu que al circuit també hi podeu anar a pedalar un parell de dies a la setmana.

Per als que teniu resistència al cor i a les cames, a Costa Barcelona trobareu moltes possibilitats al llarg de l'any de participar en **curses** de diversos quilometratges, **mitges maratons** i **triatlons**. De nou, la presència de mar i de muntanyes de pendents assequibles, junt amb el bon clima, en fa un territori ideal per a aquest tipus de pràctiques esportives. Destaquem pel seu ressò nacional i internacional l'**Ironman** i l'**Ironman 70.3**, triatlons de llarga i mitja distància que tenen lloc, respectivament, els mesos d'octubre i maig, amb inici i final a Calella. De **mitges maratons** se n'organitzen tot l'any i a moltes localitats de Costa Barcelona: Sitges, Terrassa, Granollers, Gavà, Montornès, Calella, Sabadell, Castelldefels, Sant Cugat del Vallès, el Prat de Llobregat, Mataró, Vilanova i la Geltrú i Vilafranca del Penedès. Els amants de les **dues rodes** disposeu de nombroses rutes per fer als parcs naturals i arran de mar, com també cada vegada més carrils bici a l'interior de les poblacions i en algunes carreteres; si teniu esperit competitiu, el calendari és atapeït de proves al llarg de la temporada, ja siguin curses de carretera, de BTT, descens en BTT, ciclocròs, trial...

Per tancar l'apartat esportiu, comentar també la possibilitat de dur a terme a Costa Barcelona **estades esportives** i preparacions tècniques i físiques d'alt nivell, de la mà de professionals de reconeguda trajectòria i en instal·lacions completament equipades i preparades i per on han passat campions mundials. El **Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR)** de Sant Cugat del Vallès és probablement el més conegut, però en trobareu d'altres al llarg del territori i de les disciplines esportives més diverses.



↑ Calella. Ironman

Sant Cugat del Vallès. Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) ↓





Turisme familiar

www.catalunya.com/que-fer/com-viatges/amb-nens
www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/en-familia
mNACTEC - www.mnactec.cat

Costa Barcelona dedica una especial atenció a les **famílies**. Si es viatja amb infants, és una destinació ideal perquè grans i petits s'ho passin bé i gaudeixin tot el dia d'una àmplia oferta de serveis i instal·lacions pensats per al turisme familiar.

Diverses activitats que es poden fer amb canalla ja han estat esmentades en apartats anteriors, com ara moltes de les que es troben dins o a tocar de parcs naturals o que tenen a veure amb els animals. També una gran part de les activitats esportives citades en el darrer capítol són aptes per als menuts. N'expliquem ara algunes més que de ben segur faran somriure nens i nenes, com ara que a Costa Barcelona hi ha dos **parcs aquàtics**, tots dos a la comarca del Maresme, Illa Fantasia i Marineland. A Torrelles de Llobregat passejareu per **Catalunya en Miniatura**, un recinte a l'aire lliure que mostra a través de maquetes molts dels edificis més importants del país; i no



gaire lluny, al **Parc Arqueològic de les Mines de Gavà**, es pot fer un recorregut per l'interior del conjunt miner més antic d'Europa. La carpa del **Circ Cric**, del conegut pallasso **Tortell Poltrona**, es troba instal·lada de forma permanent a Sant Esteve de Palautordera. I a Cubelles hi ha una exposició dedicada al mític pallasso **Charlie Rivel**, nascut en aquest municipi del Garraf l'any 1896; no hi manquen ni la cadira ni la guitarra que sempre l'acompanyaven.

La interactivitat que permet el **Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya** (mNACTEC), a Terrassa, i la curiositat que desperta en els infants les exposicions que acull farà que s'ho passin molt bé visitant aquest espai científic i tècnic. I potser també els plau conèixer com es fa el vi o el cava: diversos **cellers penedesencs** organitzen visites i tallers pensats per a ells. Però a Sant Sadurní d'Anoia no tot és cava: hi ha l'**Espai Xocolata**, on petits i grans us endinsareu en el seu món a través d'una experiència multisensorial.

Si teniu futurs "galileus", d'**observatoris astronòmics** amb les portes obertes per poder entrar i conèixer aspectes de l'Univers o mirar a través del telescopi no en manquen: el de Sabadell, el de Tiana i el del Garraf són tres dels més actius. En canvi, si els agrada fer-se a la mar, diverses empreses al llarg de la costa organitzen passejades amb embarcacions, o fins i tot anar a acompanyar els pescadors en el decurs d'una jornada de feina. Això sí, en aquest cas, us caldrà matinar força! Si són de tocar de peus a terra, de segur els agradarà el **Museu Mollfuleda de Mineralogia**, a Arenys de Mar, amb una destacable col·lecció de minerals. I a Vilassar de Dalt hi ha el **Museu El Cau del Cargol**, que mostra un miler de conquilles de mol·luscs marins, terrestres i d'aigua dolça procedents d'arreu del món. Al **Cim d'Àligues** de Sant Feliu de Codines les aus són ben vives: àligues, voltors, xoriguers, falcons, òlibes o mussols són només algunes de les rapinyaires que no només podreu observar a escassos metres sinó que a més volaran per damunt dels vostres caps.

Qui ha dit que les matemàtiques són avorrides? Al Palau Mercader de Cornellà de Llobregat hi ha un **Museu de les Matemàtiques** interactiu i molt divertit. A Cardedeu podreu conèixer com eren les farmàcies fa unes quantes dècades: és el **Museu-Arxiu Tomàs Balvey**. I al **Museu Cusí de Farmàcia** del Masnou hi ha una farmàcia del segle **xvi** que es trobava a l'abadia benedictina de Santa Maria la Real, a La Rioja, així com una voluminosa col·lecció de llibres antics, objectes i complements relacionats amb la medicina i el món farmacèutic.

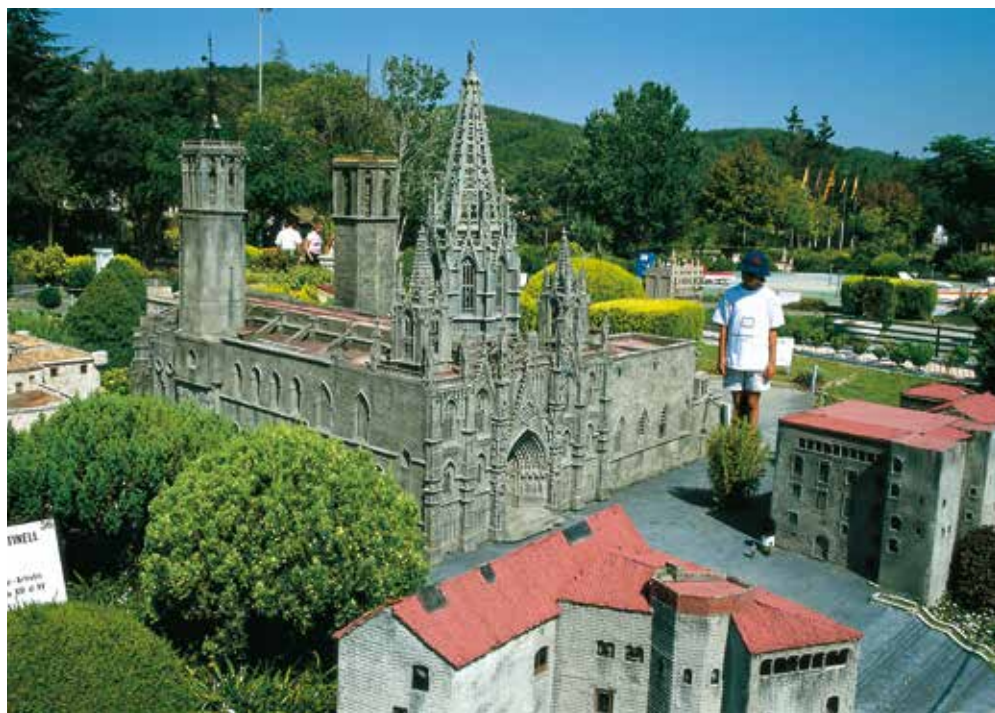
Castelldefels, Vilanova i la Geltrú, Calella, Pineda de Mar, Santa Susanna i Malgrat de Mar tenen el segell de **Destinació de Turisme Familiar** (DTF), concedit per l'Agència Catalana de Turisme, i això significa que són especialment sensibles a les famílies amb canalla i que ofereixen uns equipaments i serveis adaptats a les seves necessitats. Clubs infantils a la platja, zones públiques d'esbarjo i de jocs, molts restaurants amb menús infantils, una oferta extensa d'habitacions d'hotels familiars, o un ampli programa d'animació i activitats per a la mainada, són algunes de les constants de les localitats amb segell DTF, uns municipis –i també d'altres– que, sobretot a l'estiu, podreu recórrer pujant dalt d'un trenet turístic. A Santa Susanna hi ha el **Museu de la Pagesia** en una masia amb un entorn privilegiat; de segur que conèixer els orígens del món rural també serà atraient per als petits.

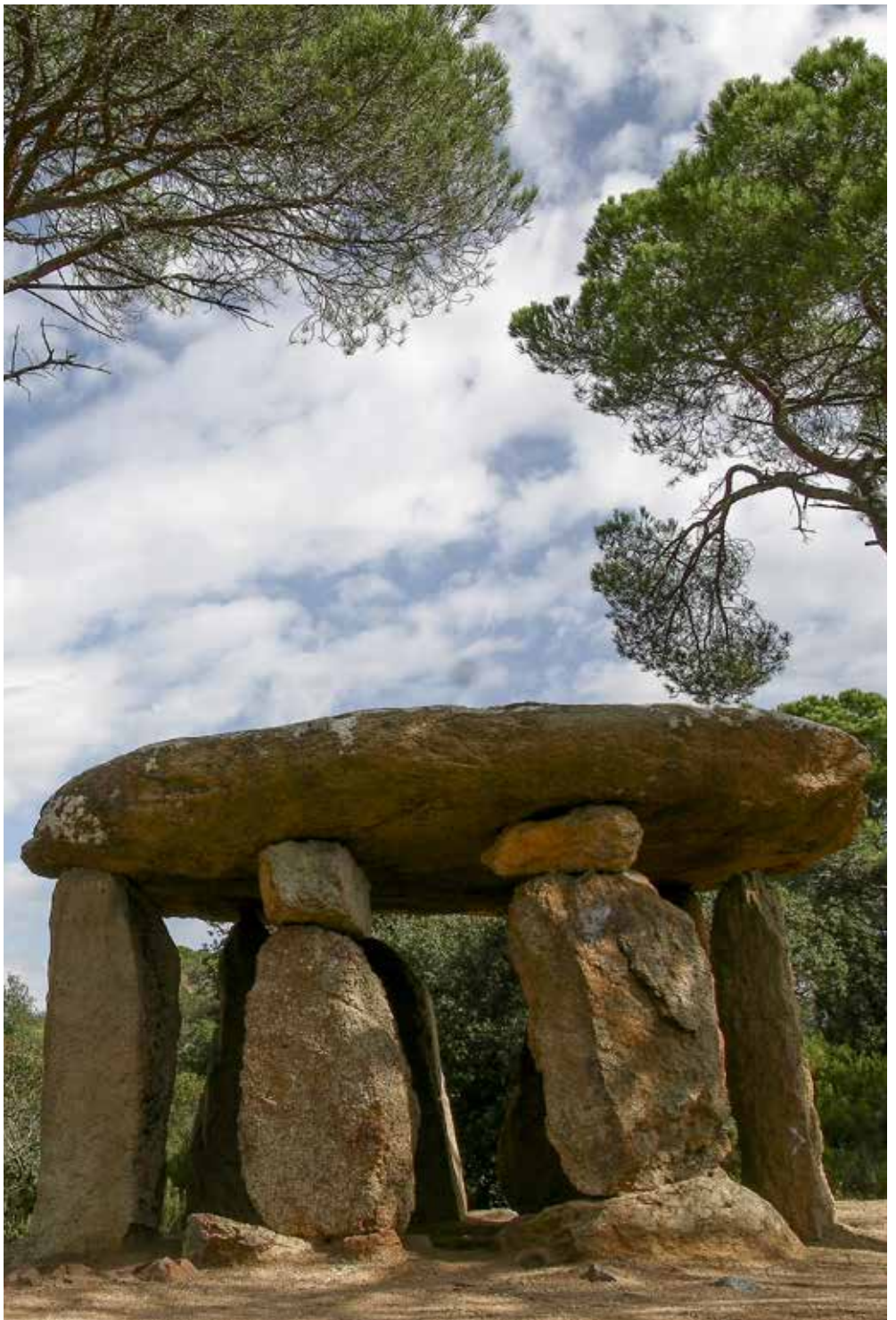
A tot això, és clar, heu de sumar-hi les propostes que organitzen molts allotjaments destinades als infants, i l'àmplia oferta que acostuma a estar pensada per a les criatures en el decurs de festes majors i altres moments de l'any com Carnestoltes, Sant Jordi, Sant Joan, Tot Sants, Nadal...



↑ Terrassa. mNACTEC

Torrelles de Llobregat. Catalunya en Miniatura ↓





Turisme cultural

Turisme Vallès Occidental - www.visitvalles.cat

Turisme Vallès Oriental - www.turismevalles.com

Ruta dels Ibers - www.mac.cat/Rutes

Montserrat - www.montserratvisita.com

Sant Miquel del Fai - www.santmiqueldelfai.cat

Monestir de Sant Cugat

www.santcugat.cat/web/monestir

Xarxa de Municipis Indians

www.municipisindians.cat

Centre d'Interpretació del Romanticisme

Vilanova i la Geltrú - www.masiadencabanyes.cat

Museus - app Visitmuseum

Festes populars

www.festes.org - www.festacatalunya.cat

Patrimoni arquitectònic. Les pedres ens expliquen la història, ens mostren com des de fa milers i milers d'anys aquestes terres han estat ocupades per homes i dones. A Costa Barcelona podem trobar construccions d'època prehistòrica, de temps dels romans, de l'edat mitjana, edificis barrocs, modernistes... Acompanyeu-nos en la selecció que hem fet i que iniciem a Vallgorguina, al **dolmen de Pedra Gentil**, monument megalític de fa uns 4.000 anys, i on segles més tard diuen que s'hi reunien les bruixes. Si fa no fa el mateix mil·lenni els nostres avantpassats movien les grans pedres que donarien lloc al **dolmen de Can Boquet** o **Roca d'en Toni**, al terme de Vilassar de Dalt; a l'altre vessant del Parc de la Serralada Litoral, a l'interior, des de la Roca del Vallès podeu anar seguint, a peu o amb bicicleta, la Ruta Prehistòrica de Céllecs, o el que és el mateix, les indicacions del PR C-36, que us portaran a conèixer monuments megalítics com la **galeria coberta de Can Gol**, els **dòlmens de Céllecs** i de **Can Planes**, o la **Pedra Foradada**.



↑ Martorell. Pont del Diable

Sant Cugat del Vallès. Reial Monestir ↓



Per fer-se una idea de com eren els poblats ibers aneu a **Ca n'Oliver**, al cim d'un turó de la serra de Collserola dins el municipi de Cerdanyola del Vallès, jaciment que compta amb un museu amb mig miler d'objectes trobats a les excavacions arqueològiques. A la **Cadira del Bisbe**, als afores de Premià de Dalt, es calcula que els laietans hi varen viure fins a mitjans del segle I aC, mentre que al **conjunt monumental d'Olèrdola**, en un jaciment en què els ibers comparteixen protagonisme amb romans i medievals, els que l'habitaven eren de la tribu dels cassetans.

L'imperi Romà va ser tan poderós i va estar tants segles dominant aquests territoris que la quantitat d'elements patrimonials que ens han arribat a dia d'avui és molt llarga i variada. Us recomanem anar al cim de **Can Tacó**, a Montmeló, un enclavament romà de caràcter políticomilitar únic en les seves característiques, i que destaca per un mur perimetral amb dues grans cisternes per a la recollida d'aigües pluvials i per les restes de decoració mural de grans dimensions i en bon estat de conservació. Al mateix Montmeló, en ple centre urbà, hi ha la vil·la romana de **Can Massot**. A Sant Boi de Llobregat hi veureu les termes romanes d'ús privat més ben conservades de tot Catalunya, i també en bon estat es mantenen els forns romans de la **Fornaca**, a Vilassar de Dalt. Molt a prop, a Cabrera de Mar, hi ha diversos jaciments d'aquells temps, **Ca l'Arnau**, **Can Benet** i **Can Modolell**, mentre que a **Can Ferrerons**, a Premià de Mar, hi ha l'únic edifici romà de planta octogonal que es coneix a Catalunya. No ens movem encara de la comarca del Maresme, perquè a Teià trobem la **Cella Vinària**, el parc arqueològic visitable més gran dedicat a la producció de vi en època romana, i a Mataró, com ja hem esmentat en un capítol anterior, val la pena conèixer la vil·la de Torre Llauder. A Pineda de Mar es conserven quatre arcades d'un aqüeducte que en els seus bons temps feia 3,5 km de llarg. Els romans ja coneixien els beneficis per a la salut que poden tenir determinades aigües, i en ple centre de Caldes de Montbui veureu una part molt ben conservada de les grans termes que hi van construir. A la Garriga, a la vil·la romana de **Can Terrers**, es poden visitar els banys calents. El **Pont del Diable** de Martorell, que creua el riu Llobregat, és d'origen romà i d'aquells segles manté l'arc triomfal.

Avancem en el temps i ens endinsem en l'edat mitjana. El patrimoni arquitectònic que ens n'ha arribat és també molt nombros, i tant des de l'àmbit religiós com del civil. Ja hem citat en un capítol precedent la Seu d'Ègara i la cartoixa de Vallparadís de Terrassa. A la capital de l'altre Vallès, Granollers, heu de conèixer l'**adoberia d'en Ginebreda**, un equipament d'origen medieval i que va estar en funcionament fins al

segle XIX; a més a més, forma part del Centre d'Interpretació Històrica de la Ciutat, dedicat a l'època medieval. **Sant Miquel del Fai**, entre el Vallès Oriental i el Moianès, és un indret fascinant que combina natura i patrimoni, i en aquest segon aspecte descobrireu un monestir gòtic i l'església de Sant Miquel, del segle X, incrustada a la roca de la muntanya; a les acaballes del recorregut hi ha l'ermita de Sant Martí, encara més antiga que la de Sant Miquel. El **monestir de Montserrat** també és d'origen medieval i conserva elements arquitectònics d'aquells temps –bàsicament una portalada entrant a l'església–, si bé el seu aspecte actual és sobretot renaixentista junt amb altres estils de reformes posteriors. Igualment elevat es troba el **conjunt monumental de la Roca**, a l'Alt Penedès, format per dues construccions del segle X i del segle XII, el castell de Sant Martí Sarroca i l'església de Santa Maria.

Parlant de **castells**, al llarg i ample del territori en són molts, els que hi ha de temps medievals, en diversos estats de conservació. Us en citem alguns: Penyaforç, Subirats, Gelida, Mediona, Castellet (Castellet i la Gornal), Burriac (Cabrera de Mar), Vilassar, Santa Florentina (Canet de Mar), Palafolls, la Roca del Vallès, Montclús (Sant Esteve de Palautordera), Castelldefels, Cornellà, el Papiol, Canyelles, Geltrú (Vilanova i la Geltrú), Ribes (Sant Pere de Ribes), Castellciuró (Molins de Rei), Castellar del Vallès i Plegamans (Palau-solità i Plegamans).

El **Reial Monestir de Sant Cugat** és sens dubte una de les joies de l'època medieval de Costa Barcelona. La gegantina rosassa gòtica que presideix la façana dona bona mostra de la seva rellevància, així com els murs i les torres que, aixecades al segle XIV, encara són dempeus. L'abadia benedictina té els orígens al segle IX, i avui se'n conserva en molt bon estat l'església i, sobretot, el claustre, romànic i amb uns capitells que mereixen una visita pausada. El mateix claustre acull la seu central del **Museu de Sant Cugat**, al voltant del qual hi ha la sala capitular i les antigues dependències monàstiques. Hi ha una instal·lació sobre el monument, els monestirs romànics i els monjos medievals, així com exposicions temporals d'art i temes locals.

Del barroc heu de conèixer la capella dels Dolors a la **basílica de Santa Maria de Mataró** i el retaule major de l'església de **Santa Maria d'Arenys de Mar**, en ambdós casos restaurats recentment, així com l'**església parroquial de Sant Celoni**, amb uns esgrafiats destacables.

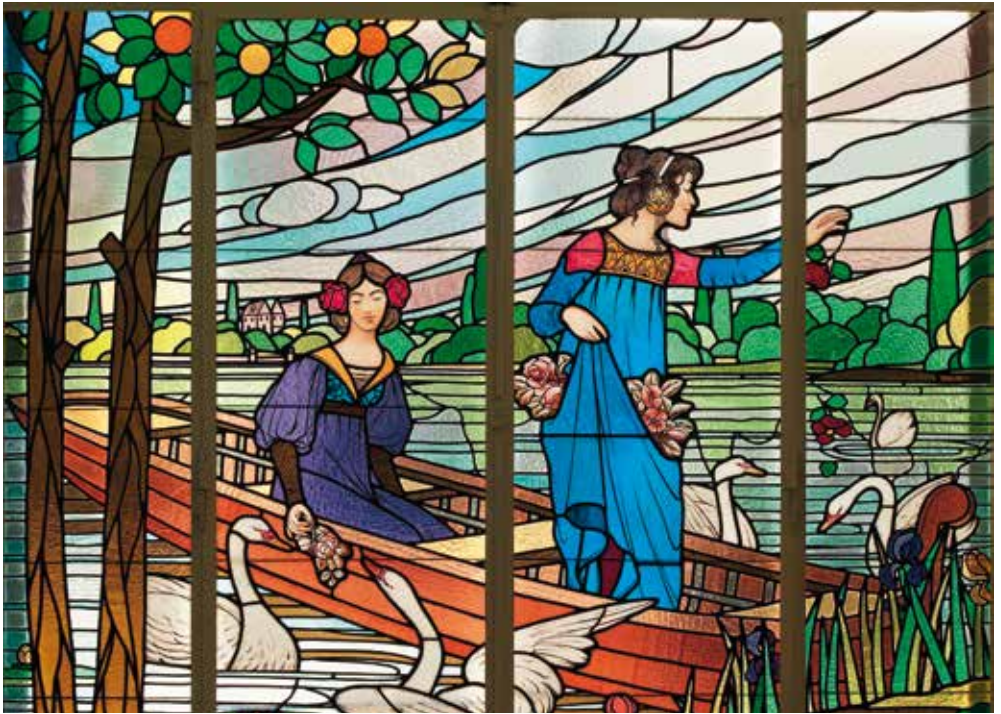
Passejar per Sitges, Vilanova i la Geltrú i Sant Pere de Ribes suposa sentir un esperit romàntic que a pocs altres llocs es respira. I és que dels tres municipis de la comarca



↑ Cabrera de Mar. Castell de Burriac

Mataró. Basílica de Santa Maria ↓





↑ Cerdanyola del Vallès. Vitral de les dames

Montcada i Reixac. Casa de les Aigües ↓



del Garraf en varen marxar el segle XIX centenars de persones que perseguien el somni americà i volien fer fortuna a l'altra banda de l'Atlàntic. Molts dels indians o *americanos* –així se'ls anomenava– que varen tornar foren els protagonistes d'una gran transformació urbanística i cultural que encara avui es fa palesa als carrers, a través dels seus palaus, masies i cases. El **Centre d'Interpretació del Romanticisme** el trobareu als afores de Vilanova, en una masia que fou la casa del poeta Manuel de Cabanyes. A Arenys de Mar i a Vilassar de Mar la petjada que perviu dels indians també és destacable.

És el Modernisme, però, el moviment artístic que més uneix el territori de Costa Barcelona. Trobareu brillants exemples d'aquest estil a totes les comarques, d'autors molt diversos i amb finalitats constructives també diferents, des de fàbriques fins a cases d'estiueig. O de caràcter religiós, com la magnífica cripta que Antoni Gaudí va crear per a l'església de la **Colònia Güell**, a Santa Coloma de Cervelló, declarada Patrimoni de la Humanitat per la Unesco.

Al Vallès Oriental, a finals del segle XIX i principis del XX les aigües termals i el bon clima van atraure molta gent adinerada de Barcelona per passar-hi les vacances d'estiu, i van decidir fer-s'hi una casa. Avui podem trobar grans exemples d'aquell Modernisme d'estiueig a l'Ametlla del Vallès, Figaró-Montmany, Cardedeu, Granollers o la Garriga; en el darrer municipi no us perdeu l'illa **Raspall**, amb quatre torres de l'arquitecte Manuel Joaquim Raspall declarades Bé Cultural d'Interès Nacional. Altres destinacions com Argentona, o Canet de Mar també varen ser lloc d'estiueig i presenten esplèndides construccions, mentre que a Cerdanyola del Vallès heu de conèixer els extraordinaris vitralls que formen el tríptic **Dames de Cerdanyola**; el podreu veure al **Museu d'Art** d'aquesta població del Vallès Occidental. A Sant Joan Despí, Josep Maria Jujol hi va fer la **Torre de la Creu**, casa coneguda amb el sobrenom de la Torre dels Ous, i a Sant Cugat del Vallès és curiosa la **Casa Generalife**, d'Eduard Maria Balcells, amb motius arabescos. El **Marquet de les Roques** és una masia de caràcter senyorial al terme de Sant Llorenç Savall.

La **Casa de les Aigües** de Montcada i Reixac és un bon exemple de Modernisme industrial català, com també els ja esmentats en capítols anteriors Vapor Aymerich, Amat i Jover de Terrassa, Torre de l'Aigua de Sabadell o Nau Gaudí de Mataró. Josep Puig i Cadafalch va deixar una de les seves perles a Sant Sadurní d'Anoia, les **Caves Codorniu**, i Antoni Gaudí i Francesc Berenguer dissenyaren el **Celler Güell** a Garraf.

Passejades i rutes. Molts d'aquests elements patrimonials, i d'altres, es poden conèixer a través de rutes i itineraris establerts, ja sigui inscrivint-se a visites guiades, o bé seguint les indicacions o els fullets explicatius que en molts casos se n'editen. D'alguns itineraris, a les oficines de turisme disposen d'audioguies o, cada vegada més, de tauletes. Les propostes són nombroses, i per tant us recomanem que us n'informeu als llocs corresponents ja que, per exemple, les visites guiades poden anar canviant d'horaris o se'n van ideant de noves. També cal assenyalar que n'hi ha que transiten per un sol municipi, i d'altres que uneixen diverses localitats; un cas és el del Modernisme al Maresme: es programen itineraris guiats pels carrers de Mataró i pels carrers de Canet de Mar, però també rutes que uneixen Mataró i Argentona, o la capital del Maresme, Argentona i Canet. De rutes modernistes n'hi ha moltíssimes més, a Costa Barcelona: a Vilafranca del Penedès, a Sant Sadurn d'Anoia, a Terrassa, a Cerdanyola del Vallès, a Sabadell, a Sant Cugat del Vallès, l'itinerari Jujol a Sant Joan Despí, la ruta Raspall al Vallès Oriental, a Sant Feliu de Llobregat, a Vilanova i la Geltrú, a Sitges...

Aquest darrer municipi programa una llarga llista de rutes al llarg de l'any. L'itinerari que té més tirada és el dels *Americanos*, que passa per les cases de diferents estils arquitectònics alçades a finals del segle XIX. A la veïna Vilanova i la Geltrú també es du a terme una ruta dedicada als indians, així com d'altres molt interessants: per la façana marítima, per la Geltrú mil·lenària, per la Vilanova del segle XIX...

Un altre lloc on poder dur a terme una ruta relacionada amb els que varen anar a fer fortuna a Amèrica és a Arenys de Mar, població on els amants de les lletres no es poden perdre l'itinerari Salvador Espriu, com tampoc a la veïna la ruta literària 'Caldes d'Estrac, perla de poetes'. Sense moure'ns del Maresme, a Sant Pol de Mar i a Argentona es fan passejades per descobrir el seu patrimoni, i al Masnou itineraris per descobrir-ne el litoral, l'arquitectura, i fins i tot el cementiri, un autèntic museu a l'aire lliure. A Mataró hi va néixer Miquel Biada, impulsor del primer tren que va circular a la Península, i per aquest motiu una ruta específica el recorda, com també n'hi ha que miren molt més enrere, quan la capital del Maresme s'anomenava *Iluro* i formava part de l'imperi Romà.

El centre d'Esplugues de Llobregat el podeu conèixer a través d'una passejada que s'inicia al **Museu de Ceràmica La Rajoleta**, situat a l'antiga fàbrica de ceràmica Pujol i Bausis, mentre que a Sabadell i a Terrassa us recomanem resseguir el productiu



↑ Esplugues de Llobregat. Museu de Ceràmica La Rajoleta

Garraf. Celler Güell ↓





↑ Cornellà de Llobregat. Museu Agbar de les Aigües

Santa Coloma de Cervelló. Colònia Güell ↓



passat industrial. El nucli urbà de Granollers pot ser visitat des d'una mirada medieval, modernista, noucentista, contemporània, o també seguint els rastres dels bombardejors soferts en el decurs de la Guerra Civil. Al municipi d'Esparraguera, feu una passejada per la Colònia Sedó, al marge dret del riu Llobregat, una antiga colònia cotonera que comptava amb la turbina més gran del país; avui la sala de la turbina acull el **Museu Colònia Sedó**, totalment recomanable (visites concertades).

Experiències als museus. Els espais museístics de Costa Barcelona destaquen per la seva varietat. Lluny de voler-ne fer aquí un llistat, us expliquem algunes activitats singulars que s'hi poden dur a terme.

Comencem pel de l'**Estampació** de Premià de Mar, on es proposen diferents tallers –aprenent de teixidor, estampador, colorista...– tant per a infants com per a adults. No gaire lluny, al **Museu del Càntir** d'Argentona, a més de fer-hi tallers de ceràmica un cop de setmana al mes, s'hi organitza una activitat familiar que consisteix a modelar amb fang un càntir de fantasia, que pot tenir forma de pera, taronja, pebrot, vaixell, casa... Al **Museu del Tapís Contemporani-Casa Aymat**, a Sant Cugat del Vallès, podreu crear el vostre propi tapís. I els nens i nenes poden jugar tal com ho feien els nostres avantpassats i disfressar-se amb vestits d'època a l'**Olabreta**, ludoteca ambientada en una casa benestant del segle XIX, l'**Enrajolada-Casa Museu Santacana** de Martorell.

Anem ara fins a Vilanova i la Geltrú, ja que al Museu del Ferrocarril s'hi fan moltes activitats, una de les quals és una gimcana per descobrir-ho tot sobre el Talgo, tren que en el seu moment va ser una autèntica revolució, i una altra, adreçada a famílies amb mainada, porta per títol 'El tren pixelat', en la qual poden construir el seu ferrocarril amb diferents peces de colors sobre una paret. Al **Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya** (mNACTEC) de Terrassa les propostes també són múltiples, moltes de les quals familiars i al voltant dels diversos espais expositius, i periòdicament hi tenen lloc visites teatralitzades que serveixen per conèixer d'una forma amena com funcionava una fàbrica tèxtil de principis del segle XX. A Cornellà, cada diumenge el **Museu Agbar de les Aigües** engega una de les màquines de vapor de la Sala de l'Electricitat i les persones visitants presenciem com es mouen vàlvules i pistons.

Al **Museu de Ciències Naturals** de Granollers s'hi fa 'Diumenge de ciència', on pares i fills comparteixen la ciència de manera participativa guiats per un equip educatiu.

Per cert, en aquest espai visiteu-hi el planetari; també des d'aquí s'organitza cada estiu 'La nit dels ratpenats', que té lloc a diferents localitats i que pretén acostar els participants a aquest mamífer volador que en molts moments de la història no ha tingut gaire bona fama. Parlant d'animallets... a l'**Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont** de Sabadell organitzen tallers familiars al llarg de l'any que tenen els dinosaures com a protagonistes.

A aquesta tria d'activitats cal afegir que la pràctica totalitat de museus de Costa Barcelona ofereixen visites guiades a les seves col·leccions, siguin periòdiques o bé prèvia concertació.

Festes, festivals i tradicions. Volem acabar aquest capítol dedicat al turisme cultural fent un viatge pels esdeveniments més destacats que tenen lloc en el decurs de l'any a Costa Barcelona. Sens dubte, visitar un municipi quan es troba en plena celebració o quan hi té lloc un certamen de magnitud és una manera diferent i especial de veure'l i de viure'l.

Els **carnavals** de Sitges i de Vilanova i la Geltrú són dels més concorreguts i celebrats de tot el país. Al primer s'hi fan rues en les quals plomes i lluentons són els protagonistes, mentre que el de la capital del Garraf és especialment conegut per les comparses i les guerres de caramels. Acabada la disbauxa de Carnestoltes, arriba el temps de la Quaresma, i a Esparraguera i a Olesa de Montserrat es fan dues de les posades en escena de la **Passió** més espectaculars i amb més participants. La **Fira Mercat del Ram** de Tordera, que se celebra el cap de setmana del Diumenge de Rams, va arribar el 2017 a la seva 40a edició; és un certamen multisectorial i obert a tothom que vulgui mostrar els seus productes i serveis.

Terrassa és una de les capitals jazzístiques del país, gràcies sobretot al **Festival Jazz Terrassa**, que sempre porta a la ciutat vallesana una programació de primer nivell. A la mateixa urbs, al maig, té lloc la **Fira Modernista**: durant un cap de setmana es retrocedeix cent anys enrere i molts dels seus habitants també van vestits com en aquells temps. De fires modernistes se'n fan també a Canet de Mar (setembre) i a la Colònia Güell de Santa Coloma de Cervelló (octubre).

La **Fira de l'Ascensió** de Granollers acull cada maig al voltant de 160 expositors al Parc Firal de la ciutat, on dona a conèixer les noves tendències comercials, mentre



↑ Vilanova i la Geltrú. Carnaval

Olesa de Montserrat. La Passió ↓





↑ Caldes de Montbui. Escaldàrium

La Garriga. Corpus ↓



que el mateix mes de maig o bé al juny –segons l’any– Sitges i la Garriga són dues de les poblacions que s’omplen de catifes de flors; és el tradicional **Corpus**.

Entre finals de juny i principis de juliol Vilanova i la Geltrú celebra la **Setmana del Mar** o Festes de Sant Pere, amb un gran nombre de propostes d’oci al voltant del mar. A Argentona, el primer cap de setmana de juliol s’hi organitza l’**Argilià**, Fira Internacional de Ceràmica, mentre que a Caldes de Montbui, també al juliol, es fa l’**Escaldàrium**, una festa d’aigua i foc.

L’estiu és temps de **festes majors**, i algunes de les més multitudinàries i amb més oferta d’activitats de Costa de Barcelona tenen lloc a Mataró (juliol), Granollers (agost) i Vilafranca del Penedès (finals d’agost i principis de setembre). És en el decurs d’aquestes festes grans de les ciutats quan es fan algunes de les **jornades castelleres** d’un nivell més alt, si bé trobareu espectaculars construccions de torres humanes arreu del territori molts caps de setmana, especialment entre els mesos d’abril i d’octubre.

Alella, terra de vinyes i vi, celebra a inicis de setembre la **Festa de la Verema**, i a Sant Sadurní d’Anoia es fa la **Festa de la Fil·loxera**, amb foc i música que recorden un dels episodis més durs de l’Alt Penedès, com va ser la de la plaga de la fil·loxera a la segona meitat del segle XIX, que va fer desaparèixer la pràctica totalitat de les vinyes.

La música és molt present a Costa Barcelona, i alguns dels festivals més consolidats són l’**Altaveu** de Sant Boi (setembre), on tenen cabuda estils molt variats, i el de **Blues** de Cerdanyola (octubre). Cornellà de Llobregat organitza cada dos anys un **Festival Internacional de Pallassos**. Té lloc a l’octubre, el mateix mes que a Sitges es viu un dels certàmens de Costa Barcelona amb més ressò dins i fora del país: el **Festival Internacional de Cinema Fantàstic de Catalunya**.

Quan l’hivern arriba al calendari els esdeveniments relacionats amb el Nadal prenen quasi tot el protagonisme. A Corbera de Llobregat es fa el que és considerat el **pessebre vivent** degà de Catalunya, representat des de 1962. A Sant Pere de Ribes, en canvi, es fa un **pessebre vivent parlat** des de fa tres dècades. L’obra de teatre coneguda popularment com **Els Pastorets** es representa, en diferents versions, a moltes poblacions i ciutats; a Mataró té lloc una de les més reeixides: hi participen cada any dotzenes de persones i el 2016 va celebrar el centenari.



Enogastronomia

www.gastroteca.cat

Enoturisme Penedès

www.enoturismepenedes.cat

DO Penedès - www.dopenedes.cat

DO Alella - www.doalella.com

DO Cava - www.docava.es

VINSEUM - www.vinseum.cat

CIC La Fassina - www.turismesantsadurni.com

DOP Mongeta del Ganxet

www.mongetadelganxet.cat

Ruta del Xató - www.rutadelxato.com

Mercat de Pagès - www.elcampacasa.com

Enoturisme. A les comarques de Costa Barcelona hi trobem la Denominació d'Origen vinícola catalana més extensa, la **DO Penedès**, i la més petita, la **DO Alella**, així com la **DO Cava**. Si us interessa el món del vi, les possibilitats de fer enoturisme al territori són moltes, especialment a les comarques de l'Alt Penedès i del Maresme, però també en d'altres.

L'activitat més popularitzada és la visita als cellers per poder conèixer el procés d'elaboració de la beguda. Ara bé, en trobareu de tradicionals i d'innovadors, de familiars i de grans empreses, en construccions majestuosos i d'humils... I un ventall de propostes afegides, com ara passejades entre vinyes –ja sigui a peu, amb bicicleta, amb 4x4, o amb quad–, poder esmorzar entre els pàmpols i amb vistes al mar, participar de les feines del camp, poder fer una verema a l'antiga, maridatges, cursos i tallers de diversos tipus i durades... o fins i tot sobrevolar les vinyes amb helicòpter!



↑ Cava

Vilafranca del Penedès. VINSEUM



Sant Sadurní d'Anoia, capital del cava, compta amb el **Centre d'Interpretació del Cava La Fassina**, que presenta un recorregut pels orígens, la història i el procés d'elaboració del vi escumós, i un espai dedicat a la Festa de la Fil·loxera. A Vilafranca del Penedès, capital del vi, en una antiga casa-palau dels reis de la Corona d'Aragó hi ha el **Museu de les Cultures del Vi de Catalunya (VINSEUM)**, amb un extraordinari fons de més de 17.000 peces relacionades amb la beguda i la seva producció, des d'àmfores fins a porrons, des d'eines i estris antics fins a moderns, i amb moltes activitats paral·leles per encara poder aprofundir més en el món del vi i de les vinyes.

Però no tot és vi i cava; en els darrers anys els productors de cervesa artesanal han augmentat moltíssim al territori, i algunes de les empreses també ofereixen visites a les seves instal·lacions. I a Sitges podreu conèixer la **Casa Bacardí**, on us endinsareu en la història i l'elaboració d'un dels roms més coneguts.

Gastronomia. La presència del mar, de terres fèrtils, el clima... tot suma perquè en aquestes contrades arribi a taula una infinitat d'aliments de primera qualitat, d'allò més variats. La llista és llarguíssima, així que només us en citem uns quants, d'aquests productes locals i singulars: el gall del Penedès, el préssec de secà de l'Ordal, les gambes de Vilanova, la carxofa Prat, els espàrrecs de Gavà, l'oli d'Olesa de Montserrat, els pèsols de Llanereres, les cireres d'en Roca d'Arenys de Munt, les maduixes de la Vallalta, els calamars d'Arenys, la botifarra terregada de Terrassa, el mató d'Ullastrell, el mató de Caldes de Montbui, els tomàquets del Vallès Oriental, els borregos de Cardedeu, el tomàquet pometa... La mongeta del ganxet és Denominació d'Origen Protegida (DOP), i la seva zona geogràfica inclou tots els municipis del Vallès Oriental i Occidental, així com alguns de les comarques del Maresme i de la Selva. Al Vallès no deixeu de tastar el ventre d'ossos, un embotit que s'elabora amb ventre, sal i pebre, i que també pot portar cap de costella, careta, llengua, ronyó, orella i algun retall de magre. Quan passeu pel Garraf o pel Penedès demaneu, si n'és temporada, xató, una salsa feta amb ametlles i avellanes torrades, molla de pa amb vinagre, all, oli i sal, i nyora o pebrot de romesco, al damunt d'una amanida d'escarola, anxoves, tonyina i bacallà. I per acabar aquesta tria d'una manera ben dolça, podeu anar fins al Maresme i demanar coca de Llanereres, feta d'una pasta de full farcida de crema i coberta amb pinyons i sucre.

Jornades, rutes, festes gastronòmiques i mercats. La qualitat, quantitat i varietat d'aliments ha portat inexorablement que l'oferta de certàmens relacionats amb la

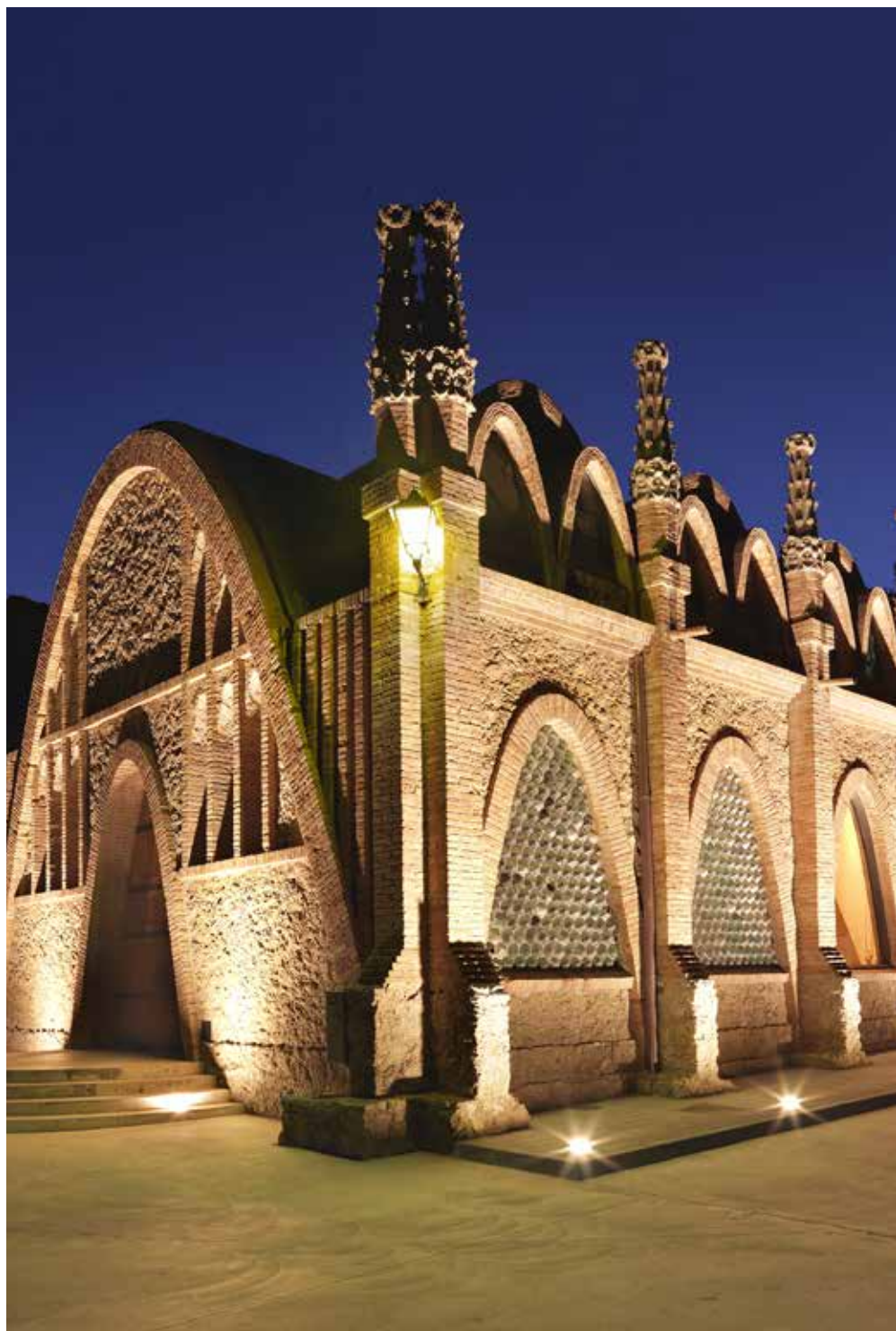


↑ Vilafranca del Penedès. Fira del Gall

↓ Gambes vermelles de Vilanova i la Geltrú

Sant Sadurn d'Anoia. Caves Codorniu →





gastronomia al llarg de la geografia també siguin múltiples i diversos, en alguns casos amb dècades de tradició i altres molt més recents. Els restaurants del Maresme són especialment actius a l'hora d'organitzar o participar en jornades gastronòmiques en què algun dels productes de la comarca n'és protagonista; se'n duen a terme de dedicades als pèsols, a les maduixes, als tomàquets, al fesol del ganxet, als calamars, al raïm i al vi de la DO Alella, o a la cuina del bolet. Al Baix Llobregat, dotzenes de restauradors prenen part dels **Sabors de l'Horta**, oferint plats en què el producte fresc del Parc Agrari del Baix Llobregat és l'estrella. Als **mercats de pagès** del Prat de Llobregat, de la Colònia Güell o de Molins de Rei podreu adquirir aliments de la comarca i del seu Parc Agrari. A Gavà se celebra a finals d'abril la **Fira d'Espàrrecs**, mostra agrícola, comercial i gastronòmica, que té lloc –amb algunes aturades– des de 1932.

El Penedès i el Garraf fan la **Ruta del Xató**, plat que combina a la perfecció amb els vins de la DO Penedès. Vilafranca, pocs dies abans de Nadal acull la **Fira del Gall**, tradicional mercat d'aviram que se celebra des de l'edat mitjana, mentre que al juliol hi té lloc el **ViJazz**, amb vins i caves que fan bon maridatge amb la música jazz. A Sant Sadurní d'Anoia l'octubre és el moment del **Cavatast**, l'única mostra dedicada al cent per cent al cava i que coincideix amb la **Setmana del Cava** que organitza la Confraria del Cava local. A Santa Margarida i els Monjos, la **Festa del Most de la Ràpita**, el mes de novembre, és una mostra de les begudes més representatives del Penedès, i s'hi fan degustacions i divertides gimcanes.

Al voltant del 15 de maig, Vilanova i la Geltrú es vesteix amb el **Mercat de Sant Isidre**, dedicat a productes de proximitat com fruites, verdures, pa, formatges, embotits, olis i olives, i el mateix mes a Sant Pere de Ribes es fa l'**Agromercat**, un certamen que promou activitats vinculades a la temàtica agroalimentària i paisatgística de la zona. Els caps de setmana de juny, juliol i agost s'instal·la a la plaça de Subirats de Sant Pau d'Ordal el **Mercat del Préssec d'Ordal**, que permet la compra directa als productors d'aquesta fruita de color groc intens, carnosa, dolça i amb un lleuger toc àcid. El **Mercat de la Terra Slow Food** de Sitges el trobareu cada primer dissabte de mes a la plaça de l'Ajuntament de la localitat costanera; els mercats de la terra ofereixen productes locals, de temporada, i obtinguts amb processos tradicionals, amb respecte al medi ambient i a la feina del productor.



↑ Xató

Carxofes del Prat ↓





A taula. Podeu tastar els aliments de Costa Barcelona en un munt de bons restaurants. Si sou dels que cerqueu entaular-vos en establiments distingits amb reconeixements, sapigheu que en l'any de la redacció de la guia que teniu a les mans lluia tres estrelles Michelin el restaurant Sant Pau de Sant Pol de Mar, i una estrella el Tresmacarrons del Masnou. Sens dubte, uns restaurants d'altíssim nivell culinari però, com us podeu imaginar, en trobareu molts més on també gaudireu d'una cuina excelsa.

Miravinya, explorant el paisatge del vi

Informació

www.enoturismepenedes.cat



Ruta de natura i patrimoni

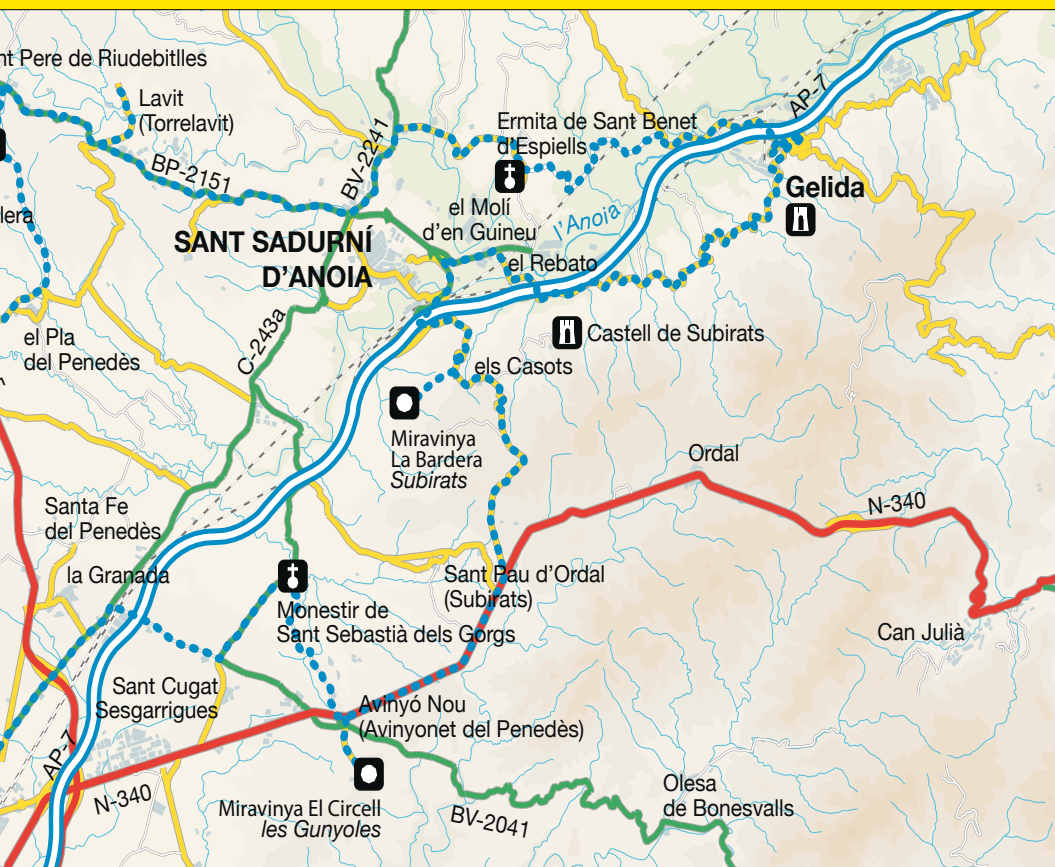
Amb cotxe

Itinerari: ruta organitzada al voltant de cinc miradors (els Miravinya) que permet descobrir gran part de la geografia, la natura, la cultura i la història del Penedès, comarca per excel·lència de les vinyes, el vi i el cava. Disposa d'una audioguia que pot descarregar-se al mòbil.

Miravinya La Cadira (Torrelavit) - Miravinya La Bardera (Subirats) - Miravinya El Circell (les Gunyoles-Avinyonet) - Miravinya Sant Pau (Vilafranca) - Miravinya Balcó del Penedès (Font-rubí).

Dificultat: baixa. Amb totes les visites, 180 km.

Accés: en tractar-se d'una ruta circular, es pot començar el recorregut en qualsevol punt. Proposem iniciar-lo al Miravinya La Cadira, al municipi de Torrelavit, per la carretera BP-2151 (entre Sant Pere de Riudebitlles i Sant Sadurn d'Anoia), o la BV-2153 (des del Pla del Penedès).





Salut i benestar

Caldes d'Estrac - www.caldetes.cat

Arenys de Mar - www.arenysdemar.cat

La Garriga - www.lagarriga.cat

Caldes de Montbui - visiteucaldes.cat

Fa molts segles que es coneixen les propietats terapèutiques de les aigües d'algunes localitats de Costa Barcelona. Quan l'imperi Romà dominava els entorns mediterranis, a moltes poblacions s'hi van construir termes. I és que entre els molts beneficis terapèutics i curatius de l'aigua termal hi ha l'acció sedant i relaxant muscular, les propietats analgèsiques sobre el reumatisme i l'artrosi, una millora de les afeccions de l'aparell respiratori, de les vies urinàries, de les dermatosis... L'aplicació de les aigües termals es pot fer mitjançant la ingestió directa, una vegada refredada l'aigua, o en tractaments i teràpies corporals en forma de banys generals o locals, dolls, dutxes, massatges subaquàtics o vaporitzacions, entre altres tècniques. Tot això, com dèiem, ho sabien prou bé els romans, però el termalisme també ha tingut altres èpoques daurades, com a finals del segle XIX i principis del XX, quan sectors ben situats socialment es desplaçaven a municipis termals per prendre-hi banys,

i en molts casos s'hi feien una segona residència. És per això que passejant per aquestes poblacions podreu veure-hi no poques cases luxoses i torres elegants.

En l'actualitat, si voleu fer una estada amb tractaments amb aigües, ja sigui per qüestions mèdiques o simplement pel plaer de relaxar-vos, el millor és que us dirigiu a Caldes d'Estrac, Caldes de Montbui, Arenys de Mar o la Garriga. Disposen de balnearis i hotels ben equipats i comptareu amb l'assessorament o la supervisió d'equips mèdics professionals.

A **Caldes d'Estrac** les aigües mesotermals brollen a 38,8 °C, una temperatura molt semblant a la del cos humà. Al centre de la població hi ha el Balneari Caldes d'Estrac, de titularitat municipal, on podreu triar entre una llarga llista de tractaments i serveis. A la veïna **Arenys de Mar**, el Balneari Titus és l'establiment d'aigües clorurades sòdiques més proper al mar de tot el territori català, amb una extensa oferta de serveis, i també amb jardins i piscines exteriors.

Del Maresme passem al Vallès Oriental, ja que a **la Garriga** la clientela de diverses instal·lacions hoteleres gaudeix de les propietats de les aigües termals mineromedicinales pròpies de la zona. És el cas de l'Hotel Termes La Garriga i del Gran Hotel Balneari Blancafort Spa Termal. No gaire lluny, a **Caldes de Montbui**, podreu comprovar a la font del Lleó l'elevada temperatura a què surt l'aigua: a 76 °C! Les Termes Victòria Hotel Balneari, l'Hotel Vila de Caldes i el Balneari Broquetas disposen d'allotjament i de tractaments amb les aigües mineromedicinales. I també podeu fer cap als Banys Termals El Safareig, inaugurats el 2015, un espai públic on gaudir d'un bany amb les propietats terapèutiques de l'aigua de Caldes, i al mateix temps de les vistes a les hortes i a l'entorn natural de la vila.

Quan aneu a Caldes de Montbui, no us perdeu el **Museu Thermalia**, on coneixereu la història de la població a partir de la seva relació amb l'aigua; la visita proposa un circuit inspirat en la pròpia experiència termal de l'espectador, a través d'una exposició envoltant i interactiva. Al mateix equipament es ressegueix la vida i l'obra de l'artista noucentista **Manolo Hugué**, que passà a Caldes els seus darrers quinze anys, i es fa una mirada als diversos ambients de l'art del segle xx, amb especial èmfasi en Pablo Picasso per la seva relació d'amistat amb Hugué.



↑ Caldes d'Estrac. Balneari

Caldes de Montbui. Termes romanes ↓







SANTA COLOMA DE FARNERS












Parc Natural del Montseny

Parc del Montnegre i el Corredor

Parc de la Serralada Litoral

Parc de la Serralada de Marina

MAR MEDITERRÀNIA

-  Conjunt monumental
-  Edifici religiós
-  Monument, edifici o lloc d'interès
-  Castell
-  Restes arqueològiques
-  Balneari
-  Golf
-  Port esportiu
-  Patrimoni de la Humanitat
-  Parc o espai natural
-  Aeròdrom

Informació general

Informació turística

Departament d'Empresa i Coneixement

Direcció General de Turisme
Pg. de Gràcia, 105
08008 Barcelona
Tel. 934 849 500
empresa.gencat.cat

Agència Catalana de Turisme

Pg. de Gràcia, 105
08008 Barcelona
Tel. 934 849 900
www.catalunya.com

Diputació de Barcelona

Oficina de Promoció Turística
Trav. de les Corts, 131-159
Recinte Maternitat-Pavelló Mestral
08028 Barcelona
Tel. 934 022 960
www.diba.cat

Oficina de turisme de Catalunya a Barcelona

Pg. de Gràcia, 107 (Palau Robert)
08008 Barcelona
Tel. 932 388 091
palaurobert.gencat.cat
www.mensaxe.com/OTCBarcelona

Oficines de turisme de Catalunya a l'aeroport de Barcelona

Terminals 1 i 2
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 934 784 704

www.catalunya.com

app **Visit Catalonia**

www.barcelonaesmoltmes.cat

Consells comarcals

Alt Penedès

Hermenegild Clascar, 1-3
08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 938 900 000
www.ccapenedes.com

Vallès Occidental

Ctra. N-150, km 15
08227 Terrassa
Tel. 937 273 534
www.ccvoc.cat

Baix Llobregat

Parc Torreblanca -Ctra. N-340, km 1249
08980 Sant Feliu de Llobregat
Tel. 936 852 400
www.elbaixllobregat.cat

Vallès Oriental

Miquel Ricomà, 46
08401 Granollers
Tel. 938 600 700
www.vallesoriental.cat

Garraf

Pl. Beatriu de Claramunt, 5-8
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 938 100 400
www.ccgarrat.cat

Maresme

Pl. Miquel Biada, 1
08301 Mataró
Tel. 937 411 616
www.ccmaresme.cat

Si vols informació de primera mà, entra a les nostres xarxes socials i podràs descobrir les comarques de Barcelona.



BarcelonaEsmoltMes



BCNmoltmes



@bcnmoltmes

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Coneixement
Direcció General de Turisme

Disseny: Postdata

Text: Xavier Amat i Puig

Cartografia: Postdata

Fotografies: Albert Miró, Alfons Rodríguez, Alfred Farré Batlle, Associació Amics de les Roses de Sant Feliu, Cablepress, Circuit Barcelona-Catalunya/Miquel Rovira, Club de Golf Llavaneras, Consell Comarcal del Vallès Oriental, Consorci de Turisme del Baix Llobregat, Creatibety-Saracosta, David Marfil Raurell, Francesc Guillamet, Francesc Muntada, Imagen Mas, Ironman Calella, José Luis Rodríguez, Josep Cano, Juan José Pascual, Juanma Peláez (Ajuntament de Sabadell), Manuel Cuesta, Marc Castellet, Maria Rosa Ferré, Miguel Ángel Álvarez, Nano Cañas, OhDigital, Oriol Llauredó, Sanguinetti, Servicios Editoriales Georama, Turisme Baix Llobregat, Turismo Verde, S.L.

Impressió: EADOP

D.L.: B-2345-2018

Printed in EU



catalunya.com



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Coneixement



Diputació
Barcelona