

DESCUBRE LA NATURALEZA DISCOVER THE NATURE



BARCELONA ES MUCHO MÁS
BARCELONA IS MUCH MORE



PARQUES NATURALES

La provincia de Barcelona dispone de una extensa red de espacios naturales protegidos. De los cerca de ciento cincuenta espacios que en Cataluña cuentan con algún grado de protección, muchos de ellos se encuentran en la provincia de Barcelona y se hallan relativamente cercanos a la ciudad. Esto supone un grado de protección para todo el territorio que supera el 20%.

Esta singularidad te proporciona la ocasión de combinar la visita a ciudades y pueblos singulares con la posibilidad de disfrutar de la naturaleza. Encontrarás un territorio cuidado, con centros de información y numerosas rutas señalizadas para todo tipo de público, y con distintos grados de dificultad. Además, existe la posibilidad de que, en algunos casos, éstas sean practicables por personas que posean alguna discapacidad. El turismo debe ser accesible para todo el mundo y Barcelona, junto con su provincia, se ha posicionado como uno de los destinos consolidados en este sentido.

Alrededor de estos espacios naturales y, muchas veces, en su interior encontrarás el alojamiento a tu medida, ya sea una casa de turismo rural que se alquila por habitaciones o completamente —ideal para viajes en grupo o familia—, o bien un hotel con encanto, establecimiento convencional, albergue, apartamento o camping. En todos los casos, la máxima exigencia en la calidad está garantizada.

Ahora solo falta que te pongas el casco si vas a practicar bicicleta de montaña, o te calces un buen zapato deportivo si lo tuyo es el senderismo, y escojas el lugar que más te apetezca.

Ya sabes que **Barcelona es mucho más**: ¡un destino sorprendente!

NATURAL PARKS

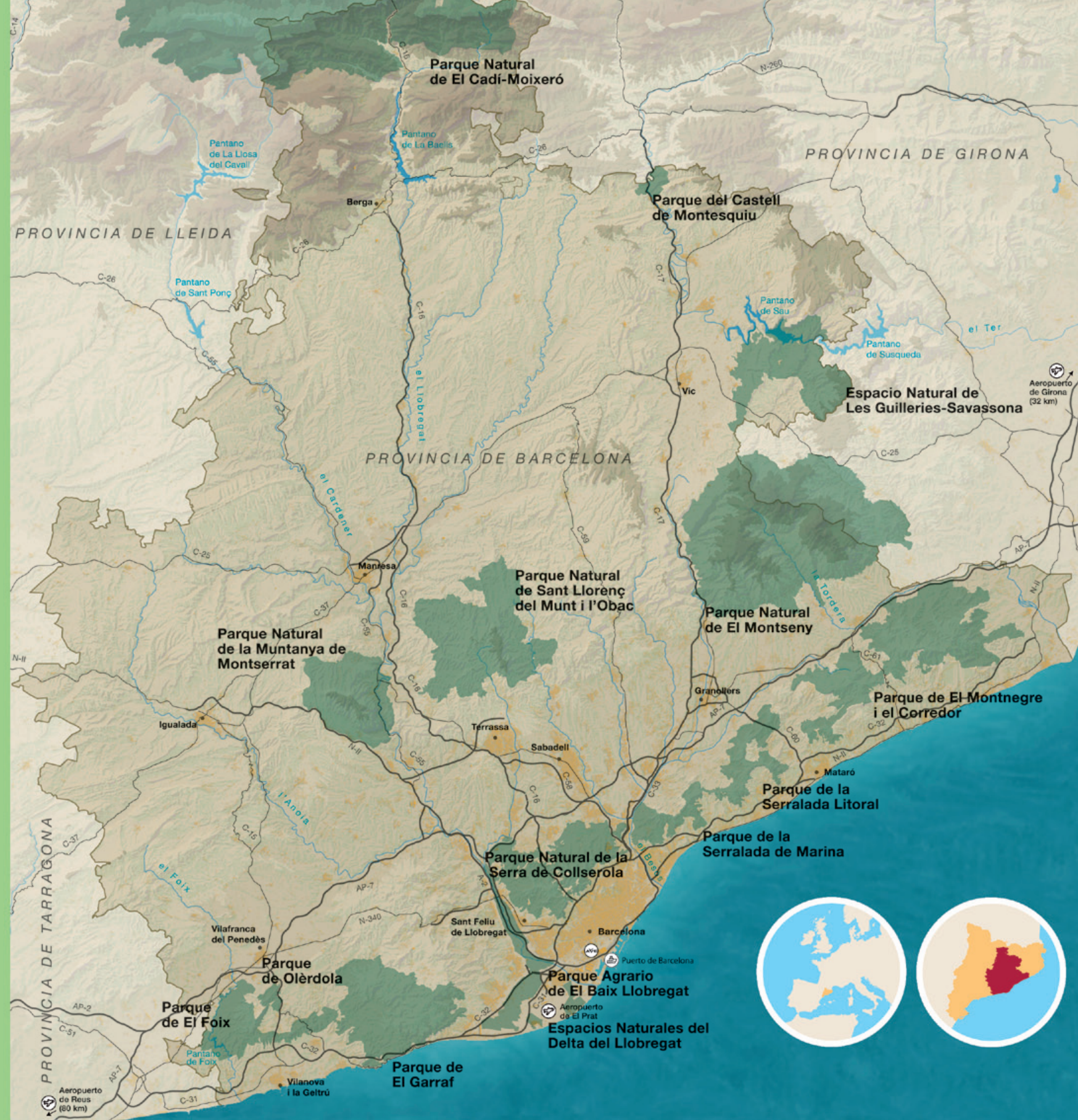
The province of Barcelona has an extensive network of protected natural areas. Of the close to 150 such areas in Catalonia, many are in Barcelona province, fairly near the city. This means that over 20% of Catalonia comes under some form of protection.

Thanks to this, you can combine visits to remarkable cities and villages with the chance to enjoy nature, safe in the knowledge that you will find an area that is well cared-for, with information offices and numerous signposted trails for all ages and fitness levels. In some cases, these trails are accessible to the disabled. Tourism should be accessible to everyone, and Barcelona and its province are leaders in catering to these needs.

Around these natural areas, and often within them, you can find the accommodation that best suits your needs: a rural tourism establishment where you can rent rooms or the whole house —ideal for groups and families— a charming hotel, guesthouse, hostel, apartment or campsite. Whichever you choose, quality is guaranteed.

So, it's just a case of putting on your helmet if you're into mountain biking or your best boots if you're a hiker, and heading off to anywhere you fancy.

You know that **Barcelona is much more**: a surprising place to visit.



ESPACIOS NATURALES NATURAL AREAS



Si te gusta la naturaleza y te apetece las actividades al aire libre disfrutando de un clima mediterráneo, Barcelona está rodeada de un cinturón de espacios y parques naturales que permiten combinar la cultura que ofrece la ciudad con la vida en la montaña.

Desde la costa hasta los Pirineos podemos distinguir tres espacios claramente diferenciados: Costa Barcelona, Catalunya Central y Pirineus de Barcelona. En todos ellos encontrarás espacios naturales protegidos donde practicar tu deporte favorito o simplemente gozar llenando los pulmones con aire puro.

Todos debemos responsabilizarnos de la protección del medio ambiente. Por ello, para tu información, algunos de los parques naturales que rodean Barcelona gozan de la Q de Calidad Turística y están adheridos a la Carta Europea de Turismo Sostenible y al Sistema Integral de Calidad Turística en Destinos.

If you like to be in contact with nature and you fancy some outdoor activities enjoying the Mediterranean climate, Barcelona is surrounded by natural parks and areas where you can combine city culture with country life.

From the coast to the Pyrenees, we can differentiate between three zones: Costa Barcelona, Catalunya Central and Pirineus de Barcelona. They all have protected natural areas where you can play your favourite sport or just enjoy some fresh air.

We should all be concerned about protecting the environment, so you should be interested to learn that some of the natural parks around Barcelona have been awarded the Q for Tourism Quality, have joined the European Charter for Sustainable Tourism in Protected Areas and the Quality System for Tourist Destinations (SICTED).

www.diba.cat/parcsn

PARQUE NATURAL DE LA SERRA DE COLLSEROLA SERRA DE COLLSEROLA NATURAL PARK

La ciudad de Barcelona tiene dos límites físicos: el mar Mediterráneo y la sierra de Collserola. Desde ambos lugares se obtiene una buena perspectiva de la ciudad. El mar proporciona el skyline con el que se identifica Barcelona y desde los miradores de la montaña del Tibidabo —donde se ubica el parque de atracciones— o de la Torre de Collserola de telecomunicaciones, proyectada por el arquitecto Norman Foster, se divisa una vista en picado de la ciudad.

Declarada parque natural, la sierra de Collserola es un verdadero pulmón verde. Casi sin desplazarte, ya que linda con la ciudad, puedes alcanzar este espacio para practicar senderismo o BTT. Siempre disfrutarás, además del entorno natural, de unas vistas increíbles del entramado urbano.

En una época no muy lejana, los terrenos de esta sierra estaban dedicados a labores agrícolas —entre otras, al cultivo de la viña— y forestales. La presión urbanística supuso su abandono y el bosque fue recuperando las tierras de labranza. En la actualidad nos encontramos con un espacio donde el protagonismo lo tienen las fuentes y los árboles singulares. Si quieres conocerlo a fondo, el centro de información se encuentra en la carretera que une Vallvidrera con Sant Cugat.

Barcelona is limited by two physical features: the Mediterranean Sea and the Collserola mountain range. Both offer interesting views of the city. From the sea, you can make out the familiar Barcelona skyline and the viewpoints on Tibidabo hill —where there's a fairground— or the Foster communications tower provide plunging views of the city.

Declared a natural park, Collserola constitutes a real green lung. Right outside your front door, a stone's throw from Barcelona, is a fine place to go hiking or mountain biking. Along with the natural environment, you can enjoy splendid views of the urban landscape.

Not too long ago, the land in these hills was used for farming, forestry and vine growing. These activities were abandoned due to urban pressure, and the wood slowly reclaimed the land. Now we have an area in which the prominent features are springs and remarkable trees. If you'd like to get to know it better, the information office is on the road that goes from Vallvidrera to Sant Cugat.

www.parcnaturalcollserola.cat



SERRALADA DE MARINA, SERRALADA LITORAL Y EL MONTNEGRE I EL CORREDOR

Distintas formaciones montañosas de escasa altura discurren paralelas al litoral del norte de Barcelona y propician dos microclimas distintos según se trate de la vertiente oriental —la más soleada—, donde crecen todo tipo de cultivos, o la occidental, mucho más umbría, poblada por bosques de pinos y encinas.

Tres parques se encadenan con el aliciente de prolongar nuestras excursiones a través de ellos. Si eres aficionado al senderismo, a la bicicleta de montaña o a la marcha nórdica, este es tu destino. Recorrerás amplios caminos con la vista puesta en el azul del mar o en las viñas de la DO Alella. Dólmenes, yacimientos ibéricos, ermitas, antiguos castillos y torres de vigía coronan los puntos más elevados. Tal es el caso del poblado ibérico de Puig Castellar y del monasterio de Sant Jeroni de la Murtra, en el Parque de la Serralada de Marina; del dolmen de la Roca d'en Toni, de la ermita de Sant Mateu o del castillo de Burriac, en el Parque de la Serralada Litoral; o de los dólmenes de la Pedra Gentil y la Pedra Arca, además del santuario del Corredor, en el Parque de El Montnegre i el Corredor.

¡Ah! Y si te gustan las leyendas de brujas, ten en cuenta que en la víspera de San Juan éstas se reúnen alrededor del dolmen de la Pedra Gentil, cerca de Vallgorgina. Estás invitado.

www.diba.cat/parcsn/marina
www.diba.cat/parcsn/litoral
www.diba.cat/parcsn/montnegre



SERRALADA DE MARINA, SERRALADA LITORAL AND EL MONTNEGRE I EL CORREDOR PARKS

A series of low mountain formations run parallel to the coast north of Barcelona, bringing about two different microclimates, one on the eastern or sunny side, where all types of crops are grown, and the western or shady side, covered in pine and holm oak woods.

Three parks linked one after the other provide an extended area for our delight. If you like hiking, mountain biking or Nordic walking, this is the place for you. Wide paths offer views over the azure sea or the DO Alella vineyards. Dolmens, Iberian settlements, chapels, ancient castles and watchtowers crown the highest points. Such is the case of the Iberian settlement of Puig Castellar and the monastery of Sant Jeroni de la Murtra in the Serralada de Marina Park, the Roca d'en Toni dolmen, the chapel of Sant Mateu and Burriac Castle in the Serralada Litoral Park, or the Pedra Gentil and Pedra Arca dolmens, and the El Corredor shrine in El Montnegre i el Corredor Park.

And if you like stories about witches, you should know that on Saint John's Eve they gather around the Pedra Gentil dolmen, near Vallgorgina. You're invited to join them.

www.diba.cat/parcsn/marina
www.diba.cat/parcsn/litoral
www.diba.cat/parcsn/montnegre



PARQUE DE EL GARRAF

EL GARRAF PARK

Hacia el sur, a media hora de Barcelona, lindando con las localidades de Castelldefels, Sitges y Sant Pere de Ribes, entre otras, se encuentra el macizo de El Garraf, donde la roca calcárea ha creado un paisaje exótico, de formaciones cársticas, y en el que el palmito es la planta más emblemática.

Si quieres recorrer este espacio protegido lo mejor es que te dirijas al centro de información que se encuentra en La Pleta, una obra modernista que en sus inicios estuvo destinada a pabellón de caza. El parque ofrece recorridos con información en braille para invidentes y proporciona material para personas discapacitadas. El macizo de El Garraf, por su formación geológica, es ideal para la práctica de la espeleología y los límites del parque llegan hasta la costa, donde los acantilados caen a plomo sobre el azul mediterráneo; ¡jojo con despistarte!

No te lo pierdas:

si necesitas unos momentos de relajación, el Palacio Novella, en el centro de este espacio natural, es un palacete modernista convertido en monasterio budista donde las puertas siempre están abiertas a la gente de paz.

To the south, half an hour from Barcelona, adjoining the towns of Castelldefels, Sitges and Sant Pere de Ribes, amongst others, in the El Garraf massif, the limestone has created an exotic landscape of karstic formations, in which the fan palm is the most emblematic plant.

If you would like to visit this area, stop by the information centre in La Pleta, an Art Nouveau building that was originally a hunting lodge. The Park trails have information in Braille and provide aids for the disabled. Given its geological formation, the El Garraf massif is ideal for potholing, and the park boundaries are right on the coast, where the cliffs drop sheer to the blue Mediterranean. Mind you don't go over the edge!

Not to be missed:

the Palau Novella if you're in need of relaxation. A small Art Nouveau palace in the middle of this natural area, it was converted into a Buddhist monastery where people of peace are always welcome.



PARQUES DE OLÈRDOLA Y DE EL FOIX

OLÈRDOLA AND EL FOIX PARKS



El primero está situado muy cerca de El Garraf. El lugar debió de resultar estratégico durante muchos siglos, ya que allí se establecieron los íberos, los romanos y hasta hubo poblamiento en la época medieval, como lo demuestran las tumbas excavadas en la roca y la ermita románica de Sant Miquel, levantada en su punto más alto. El lugar goza de excelentes panorámicas; por un lado se llega a divisar el mar y por el otro la vista se pierde por la llanura de El Penedès hasta Montserrat.

El Parque de El Foix, vecino del anterior, está, situado entre Vilanova i la Geltrú y Vilafranca del Penedès. Su punto más emblemático es el núcleo de Castellet, coronado por su castillo del siglo X, que domina el pequeño embalse de El Foix. Una ruta señalizada nos permite ir desde allí hasta el castillo de Penyafort, que más que fortaleza parece un palacete fortificado. Su origen se remonta al siglo XII, época en la que nació en este lugar San Raimundo de Peñafort.

Olèrdola Park is very near El Garraf. It must have been a very strategic spot for centuries, as in the course of history it was settled by the Iberians, the Romans and later in the Middle Ages, as we can see from the tombs carved out of the rock and the Romanesque chapel of Sant Miquel located at the highest point. There is no end of magnificent views here, if you look one way you can see the sea and if you look the other you can see right across the El Penedès plain to Montserrat.

Its neighbour, Foix Park, is between Vilanova i la Geltrú and Vilafranca del Penedès. Its most famous landmark is the hamlet of Castellet with its 10th century castle overlooking the Foix reservoir. A signposted trail takes us from there to Penyafort Castle, which more than a fort looks like a fortified palace. It dates from the 12th century when Saint Raymond of Penyafort was born here.

PARQUE NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC NATURAL PARK



Cerca de la ciudad de Terrassa, este espacio natural forma parte de la cordillera Prelitoral catalana, que en este caso incluye el macizo de Sant Llorenç del Munt y la sierra de l'Obac. En su punto más alto —La Mola—, a 1.104 m de altura, se encuentra el antiguo monasterio de Sant Llorenç del Munt, de origen románico, cuya hospedería se ha convertido en restaurante. Alcanzar este punto es uno de los destinos que te queremos proponer.

El antiguo camino de los monjes unía los monasterios de Sant Cugat y Sant Llorenç del Munt. Eran 25 km de los cuales ahora solo se utiliza el tramo que asciende hasta lo alto de La Mola. Por el empinado camino podemos coincidir con una caravana de mulas, a cuyos lomos suben los víveres hasta el restaurante. Es un aliciente más de este espacio natural que, debido a su formación geológica, en la que abunda el conglomerado, ha creado numerosas simas y canales ideales para la práctica de la espeleología y la escalada.

No te lo pierdas:

si no tienes muchas ganas de caminar, desde el punto de información de la Casa Nova de l'Obac parte una ruta de 1,4 km accesible para todo el mundo, que va hasta la masía de l'Obac Vell por una pista pavimentada.

Near the city of Terrassa, this natural area is part of the Catalan Pre-coastal Range, which includes the Sant Llorenç del Munt massif and the Obac mountain range. On top of La Mola, the park's highest peak at 1,104 metres, is the old Romanesque monastery of Sant Llorenç del Munt, the hospice of which has been turned into a restaurant. We suggest you go up there and see for yourself.

The old monks' path joined the monasteries of Sant Cugat and Sant Llorenç del Munt. It covered 25 km, but now only a short stretch is used up to the top of La Mola. Up the steep climb we may come across a string of mules, used to take supplies up to the restaurant. Just one more reason to visit this natural area that, consisting mostly of conglomerate rock, is full of potholes and channels which are great for potholing and climbing.

Not to be missed:

if you don't feel like hiking, a 1.4-km trail that is accessible to everyone goes from the Casa Nova de l'Obac information point to Obac Vell farmhouse along a paved path.

www.diba.cat/parcsn/stllorenc
www.barcelonaesmoltmes.cat/es/rutaobac

PARQUE NATURAL DE LA MUNTANYA DE MONTSERRAT

LA MUNTANYA DE MONTSERRAT NATURAL PARK



Que la montaña de Montserrat es uno de los símbolos de Cataluña está fuera de toda duda. A la singularidad de su formación geológica se une la devoción a la Moreneta, la virgen de Montserrat que se venera en el interior de su monasterio.

Una estancia en Barcelona, Manresa, Vic, Terrassa, Cardona u otras ciudades de la provincia debe incluir la visita a Montserrat. Además de en coche, hay muchas maneras de llegar a este santuario natural y espiritual situado a algo más de media hora de Barcelona. Una combinación de los Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) con el tren cremallera o el teleférico te sitúan en el corazón de la montaña. Allí te esperan numerosos senderos, si lo que te gusta es caminar, o sus dos funiculares, si prefieres el transporte mecánico para moverte.

No te lo pierdas:

la excursión hasta El Cavall Bernat, mirador excepcional de la comarca de El Bages y de los Pirineos, y la posibilidad de escuchar a la escolanía entonando el virolai son imprescindibles.

www.montserratvisita.com
www.fgc.cat
www.aeridemontserrat.com
www.cremallerademontserrat.com

No one doubts that the mountain of Montserrat is a symbol of Catalonia. Added to its rock formation is the devotion to La moreneta, Our Lady of Montserrat, housed inside the monastery.

A stay in Barcelona, Manresa, Vic, Terrassa, Cardona or any other city in the province should include a trip to Montserrat. Aside from driving, there are plenty of ways to get this shrine, which is just over half an hour from Barcelona. A trip on a Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) train and then on the rack railway or the funicular take you to the heart of the mountain. There, numerous paths await those who like to hike and the funiculars for those who prefer not to.

Not to be missed:

the trip to the exceptional Cavall Bernat viewpoint over the region of El Bages to the Pyrenees, and the chance to hear the boys choir singing El Virolai, a hymn to Our Lady of Montserrat.

PARQUE NATURAL DE EL MONTSENY

El Montseny ha sido desde siempre el espacio natural donde los aficionados al senderismo se han colgado la mochila a la espalda por primera vez. Se encuentra a solo cuarenta minutos de la ciudad y es un macizo declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO donde las cimas más elevadas alcanzan los 1.700 m de altura.

El Montseny se viste a medida según la época del año en que decidas visitarlo. Las hayas y los castaños muestran sus tonos verdes en primavera y verano, mientras que durante el otoño los ocres son sus mejores galas. En invierno es el abeto y la nieve los que adquieren el protagonismo. Las hojas secas forman una mullida alfombra y no hay Navidad sin el tradicional abeto, que podemos adquirir en los viveros de El Montseny.

Aunque hay una carretera que asciende hasta el Turó de l'Home, el punto culminante del parque, si te gusta el senderismo disfrutarás de lo lindo con la diversidad de itinerarios señalizados. Una recomendación: empieza la visita por el Centro de Interpretación de Can Casades, en Santa Fe del Montseny; desde allí parte una ruta accesible para personas con discapacidad.

No te lo pierdas:

para hacer boca, desde el Centro de Interpretación de Can Casades puedes dar la vuelta al embalse de Santa Fe. ¡Ah! Y si se te abre el apetito, allí mismo hay un restaurante donde cocinan un civet de jabalí para chuparse los dedos.

www.diba.cat/parcsn/montseny
www.barcelonaesmoltmes.cat/es/rutamontseny



EL MONTSENY NATURAL PARK



Montseny has always been the natural area where hikers first strapped on a backpack. It is only forty minutes from the city and is a declared Biosphere Reserve by UNESCO in which the highest peaks are barely over 1,700 metres.

El Montseny always reflects the season. The beech trees and oaks wear green in spring and summer, whilst their autumn attire is shades of ochre. In winter the green fir contrasts with the white snow. The dry leaves form a soft carpet underfoot and if you'd like a real Christmas tree, you can pick one up at one of the Montseny nurseries.

Although there is a road up to the Turó de l'Home, the Park's highest peak, if you like hiking there's a host of trails for you to enjoy. Our suggestion: start at the Can Casades Interpretation Centre in Santa Fe del Montseny, which marks the start of a trail that is accessible for the disabled.

Not to be missed:

to whet your appetite, from the Can Casades Interpretation Centre you walk around the Santa Fe reservoir. And if you're hungry, there's a restaurant right there where they do a jugged wild boar that's to die for.

www.diba.cat/parcsn/montseny
www.barcelonaesmoltmes.cat/es/rutamontseny



ESPACIO NATURAL DE LES GUILLERIES-SAVASSONA LES GUILLERIES-SAVASSONA NATURAL AREA



Entre Vic y el embalse de Sau se extiende este espacio natural cuya personalidad radica en sus singulares riscos rocosos de colores rojizos que contrastan con el verde del bosque mediterráneo y centroeuropeo.

Las Guilleries —en catalán guilla significa ‘zorra’— son un territorio abrupto donde en épocas pasadas grupos de bandoleros encontraron un buen refugio y son fuente de muchas leyendas populares. En la actualidad se han convertido en un territorio en el que disfrutar paseando y con la cámara fotográfica. En la cola del embalse de Sau, las paredes rocosas reflejan su colorido a la hora de la puesta de sol en la lámina de agua.

No te lo pierdas:

desde el Parador de Turismo de Vic-Sau parte una carretera que en 4 km nos acerca hasta el monasterio de Sant Pere de Casserres, una de las piezas del románico más apreciadas de Cataluña. Ig espectacular del enclave no es solo su valor arquitectónico, sino su situación espectacular sobre uno de los meandros del Ter.

Between Vic and the Sau reservoir lies this natural area characterised by red rocky crags that contrast with the green of the Mediterranean and Central-European forest.

Las Guilleries (from the Catalan guilla, meaning fox) is an area of rough terrain which was a hiding place for bandits and the setting for many a folk legend. Now it is place for pleasant walks and taking photos. At the tail of the Sau reservoir, at sunset the colourful rocky walls reflect in the surface of the water.

Not to be missed:

a road starts at the Parador de Vic-Sau hotel that takes us along 4 km to the Sant Pere de Casserres monastery, one of the most highly prized examples of Romanesque art in Catalonia. The place is spectacular, not only for its architectural value, but also for its location above a meander of the Ter River.

www.diba.cat/parcsn/guilleries

PARQUE DEL CASTELL DE MONTESQUIU CASTELL DE MONTESQUIU PARK



Desde Vic, si quieres pasar un día agradable puedes acercarte hasta el castillo de Montesquiu, para disfrutar con los jardines y bosques que crecen a su alrededor y que las aguas del Ter alimentan.

Los orígenes del castillo se remontan al siglo IX, época en que, según la leyenda, el conde Wifredo I el Velloso ungió, con cuatro de sus dedos mojados en su propia sangre, un escudo amarillo; de esta forma creó la bandera catalana. No es hasta el siglo XIV que la fortaleza empieza a adquirir su apariencia actual, que se completa a principios del siglo XX con su último propietario.

Si quieres pasear un rato por un itinerario relativamente fácil, del mismo castillo parte un sendero señalizado que durante un par de horas te hará descubrir los elementos más representativos de esta zona. Seguro que nos agradecerás un poco de ejercicio.

No te lo pierdas:

el audiovisual del castillo nos narra su historia a través de los fantasmas de sus cuatro personajes más relevantes.

For a great day out, not far from Vic is Montesquiu Castle with gardens and woodland watered by the Ter.

The castle dates from the 9th century and the days of Wilfred I the Hairy, who, according to legend, drew his four blood-soaked fingers down a yellow shield and created the Catalan flag. It started to acquire its current look in the 14th century and was completed in the 20th century by the last owner.

You can take a fairly easy signposted trail from the castle through the surrounding area and discover many of the secrets of the area in a couple of hours. It's a great way to get some exercise.

Not to be missed:

the audiovisual presentation in which the ghosts of four figures with close ties to the castle tell its story.

www.diba.cat/parcsn/montesquiu

PARC NATURAL EL CADÍ-MOIXERÓ



Paralelas a los Pirineos discurren las sierras del Cadí y del Moixeró, espacios de gran belleza que albergan una gran biodiversidad tanto en lo que se refiere a flora como a fauna. Representan el punto más alejado de la ciudad de Barcelona —se llega a ellas tras una hora y media en vehículo— y también son el techo de la provincia.

Una de las montañas emblemáticas del parque natural es el Pedraforca. Con su característica forma de W invertida en la cima, ha sido la escuela donde se han iniciado la mayoría de los escaladores catalanes. Sus itinerarios de alta montaña son compatibles con otros de observación de fauna y flora. Si te gusta caminar, seguramente te tropezarás con algún rebeco saltarín o, con un poco de suerte, conseguirás oír el canto del urogallo cuando, en época de celo, reclama a la hembra.

No te lo pierdas:

por Corpus se celebra *La Patum*, en Berga; si no puedes disfrutar de esta fiesta, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, puedes visitar la Casa de *La Patum*. Tampoco puedes perderte las fuentes del *Llobregat*, en Castellar de n'Hug, un manantial natural entre formaciones cársticas; los Jardines de Ca l'Artigas, cerca de *La Pobla de Lillet*, donde un Gaudí joven nos muestra sus primeras ideas; ni el trenecito turístico que enlaza *La Pobla de Lillet* con el Museo del Cemento, con parada en los jardines.

The Cadí and Moixeró mountain chains run parallel to the Pyrenees. These are areas of great beauty that are home to a great diversity of flora and fauna. They are the furthest points from the city of Barcelona —an hour and a half by car— and the roof of the province.

One of the most emblematic peaks in the natural park is Pedraforca. With its characteristic upside-down W shape at the top, this is where most Catalan rock climbers start out. High-mountain trails exist alongside others for watching wildlife. If you like hiking you're bound to come across a leaping chamois or, if you're lucky, you'll hear the capercaillie calling to his lady love.

Not to be missed:

La Patum in Berga, this festival takes place at Corpus Christi and has been declared Intangible Cultural Heritage of Humanity by UNESCO. If you can't make it to *La Patum*, you can always visit *La Casa de la Patum*. The source of the *Llobregat* River is at Castellar de n'Hug, where it emerges amongst karstic rock formations. The *Artigas Gardens* near *La Pobla de Lillet*, where the young Gaudí realised his earliest ideas. A tourist train runs from *La Pobla de Lillet* and the Cement Museum stopping at the gardens on the way.

www.gencat.cat/parcs/cadi/
www.lapatum.cat
www.trendelciment.cat

EL CADÍ-MOIXERÓ NATURAL PARK



DISFRUTA EN FAMILIA FAMILY FUN

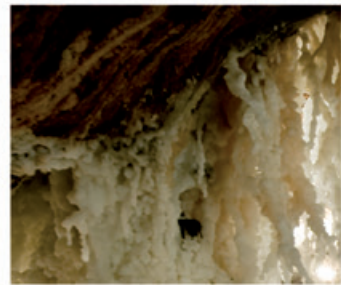
Los parques naturales y los espacios protegidos, en general, no son solo lugares adecuados para aquellos que quieren realizar rutas de senderismo. Si eres un amante de la naturaleza, con el programa *Viu el Parc* (Vive el Parque) podrás seleccionar cada uno de los parques naturales y escoger la actividad que más de apetezca.

En cada parque hay un sinfín de actividades adaptadas a la estación del año. Por ejemplo, los escolares disponen de una larga lista de propuestas que también se extienden a las familias, como jornadas festivas, ferias de artesanía, concursos fotográficos, programas de poesía en el parque, observación del firmamento, excursiones matinales y conferencias. Todo pensado para conocer la naturaleza y, a la vez, disfrutar de ella.

Natural parks and protected natural areas in general aren't just for hikers. If you're a nature lover, you can choose a park and a host of activities with the *Viu el Parc* (Live the Park) programme.

Activities are adapted to the time of year. So, schoolchildren can choose from a long list that is also available to families and includes morning activities for public holidays, craft fairs, photography competitions, poetry in the park, skywatching, morning trips and talks. All designed to help them discover and enjoy nature.

www.viuelparc.org



RUTAS ENOGASTRONÓMICAS WINE AND GOURMET TOURS



Aunar un espacio natural con los productos del entorno y la gastronomía es un programa sumamente atractivo. *Parc a Taula* (Parque en la Mesa) es un programa que se desarrolla en seis parques naturales (Garraf, Ollèrdola, Foix, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Serralada Litoral y Montnegre i el Corredor) cuyo objetivo es destacar, mediante la gastronomía, la producción artesanal y la viticultura de proximidad y de calidad, los valores naturales, culturales y paisajísticos de nuestros parques.

Uno de los ejemplos más evidentes lo tenemos en el Parque Agrario de El Baix Llobregat, que abarca la cuenca baja y el delta del río Llobregat. Una zona agrícola que ha sobrevivido a la presión urbanística y que, debido a la composición de sus suelos, ricos en nutrientes, constituye una de las huertas más importantes de Cataluña.

Si navegas por el portal www.diba.cat/parcsn y seleccionas Parque en la Mesa/Productos, sabrás en cada momento qué producto se recolecta y dónde podremos degustarlo. Asimismo, cada año se edita una guía en papel, publicada en Internet, donde figuran los productores locales y restaurantes comprometidos con el programa. ¡Que lo disfrutes y buen provecho!

www.diba.cat/parcsn/parcataula
www.diba.cat/parcsn/parcagrari

The combination of a beautiful natural area with locally grown products and cuisine is a most attractive proposal. *Parc a Taula* (The Park on the Table) is a programme developed in six natural parks (Garraf, Ollèrdola, Foix, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Serralada Litoral and El Montnegre i el Corredor) with the aim of highlighting, through cuisine, traditional production methods and local quality wines, the natural, cultural and landscape values of Catalan natural parks.

One of the most obvious examples is the El Baix Llobregat Agricultural Park, which covers the lower Llobregat basin and delta. This agricultural region has survived despite urban pressure and, thanks to its nutrient-rich soils, is one of the most important fruit and vegetable growing regions in Catalonia.

Go to www.diba.cat/parcs, select *Parc a Taula*, then *Productes*, and find out when products are harvested and where you can try them. Every year, a guide to local producers and restaurants in the scheme is published that can be viewed online. Enjoy it and bon appétit!

RUTAS FOTOGRÁFICAS

PHOTO ROUTES

¿Eres un amante de la fotografía? En la red de parques naturales de la Diputación de Barcelona encontrarás el encuadre adecuado para tu cámara. El paisaje lo ponemos nosotros y la creatividad es cosa tuya.

Por los doce espacios protegidos de la provincia de Barcelona se han establecido veinticuatro rutas fotográficas que están recogidas en una guía editada en papel y también en formato digital. Cada ruta tiene su propia ficha para que resulte más cómodo el recorrido e incluso te señalamos los lugares más fotogénicos, pero sabemos que tú les vas a sacar mucho más partido dependiendo de la época del año en que los visites.

De todas formas nos permitimos darte algunos consejos de cómo, por ejemplo, hacer la mejor foto con poca luz, obtener la imagen de la fauna que habita en el parque sin molestarla, congelar el movimiento de un ave en pleno vuelo o conseguir mayor profundidad de campo. En fin, observaciones que creemos nos agradecerás. ¡Aunque el clic lo pones tú!

Are you a photography buff? The Barcelona Provincial Council natural park network is the perfect location for your shots. We provide the scenery, you bring the creativity.

There are twenty-four photo routes through the twelve protected areas in the province of Barcelona, which are included in a guide available as a book and online. Each route has a separate section, so following the guide is easy, and we point out the most photogenic spots. You can get even more out of it by taking your photos at different times of the year.

We've included a few tips, such as how to take a photo when there's not much light, photograph wildlife without disturbing the animals, how to freeze the movement of a bird in flight, or how to get better depth of field. We think they'll be helpful, but you're in charge of the camera.

www.diba.cat/parcsn/rutesfotografiques



RUTAS TEMÁTICAS

THEMED ROUTES

Si eres de los que les gusta andar o de los que prefieren combinar paseos y cultura, en la provincia de Barcelona encontrarás cientos de caminos que te llevarán a descubrir todos los rincones del patrimonio natural y monumental. Señalizados como GR (senderos de gran recorrido), con marcas blancas y rojas; PR (senderos de pequeño recorrido), con marcas blancas y amarillas; o SL (senderos locales), con marcas blancas y verdes, la verdad es que tienes donde escoger. En todos los casos, a la señalización necesaria en cada cruce se han añadido, a lo largo del itinerario, paneles informativos de toda la ruta y sus características. Un verdadero esfuerzo para que nadie se extravíe y pueda conocer las características del terreno que pisa. Y para buscar los itinerarios por cada parque o espacio natural te será de gran utilidad el enlace www.diba.cat/parcs/itineraris.

El sendero del litoral mediterráneo, GR-92, discurre, como su nombre indica, paralelo a la costa cruzando los parques de El Montnegre i el Corredor, Serralada Litoral, Serralada de Marina, Serra de Collserola y El Garraf, mientras que el sendero GR-5 enlaza por el interior los parques de El Garraf, Montserrat, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, El Montseny y El Montnegre i el Corredor.

Whether you like to hike or prefer to combine walking with culture, the province of Barcelona has hundreds of trails that will lead you to discover its natural and monumental heritage. Signposted GR (long hike trail) with red and white markers, PR (short hike trail) with yellow and white markers, or SL (local trail) with green and white markers, there is something for everyone. Along with the necessary signposting at every crossroads, there are information panels on each trail explaining the route and features. Effort has been made to ensure that no one gets lost and that hikers can get to know the area they are walking in. To find trails by park or natural area, go to www.diba.cat/parcs/itineraris.

The GR-92 or Mediterranean coastal trail, runs along the coast through El Montnegre i el Corredor, Serralada Litoral, Serralada de Marina, Serra de Collserola and El Garraf parks, while the GR-5 links Garraf, Montserrat, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Montseny and Montnegre-Corredor natural parks inland.

www.feec.cat/senders/sender-del-mediterrani



RUTAS TEMÁTICAS THEMED ROUTES

Vora Ter, señalado como GR-210, va siguiendo el río Ter desde su nacimiento en el Pirineo hasta su desembocadura en el Mediterráneo. Sin duda, disfrutarás del tramo que va desde Manlleu hasta L'Esquerda. Son solo 7 km que te permitirán descubrir una fábrica textil transformada en el Museo Industrial del Ter y el yacimiento de L'Esquerda, sobre un meandro del río, que con 2.500 años de historia se está revelando como uno de los más importantes de Cataluña.

Els 3 monts es un itinerario turístico que discurre entre El Montseny y Montserrat pasando por Sant Llorenç del Munt. Así, pasa por tres montañas emblemáticas que a su vez son parques naturales, a lo largo de los 105 km de recorrido. Otro itinerario sumamente interesante, si te gustan las rutas de alta montaña, es **Cavalls del Vent**, una travesía entre los ocho refugios del Parque Natural del Cadí-Moixeró.

www.els3monts.cat
www.cavallsdelvent.com

Si te interesan las rutas temáticas también se han señalado y editado guías que, bajo el nombre de un personaje o un hecho histórico, enlazan lugares de interés relacionados con éstos.

Tal es el caso del **Camí del Bons Homes** (Camino de los Buenos Hombres), que, señalado como GR-107, sigue el camino que escogieron los cátaros en los siglos XIII y XIV para escapar de la represión de las tropas del rey francés. Va desde la localidad de Berga, en los Pirineos de Barcelona, hasta Montsegur, en la región francesa de la Ariège, y en sus inicios cruza el Parque Natural del Cadí-Moixeró.

Dicen que todos los caminos llevan a Roma y en este caso también tendríamos que añadir a Santiago de Compostela. En Cataluña se ha señalado el **Camí de Sant Jaume** (nombre del Camino de Santiago en catalán), que enlaza con el que se conoce como Camino Francés. Sus inicios se sitúan en el cabo de Creus, el extremo más oriental de la península ibérica. Dentro de la provincia de Barcelona la ruta entra por Les Guilleries, cruza Vic, atraviesa la Cataluña central pasando por Manresa y después de llevarnos hasta Montserrat sale de la provincia recorriendo la comarca de L'Anoia y su capital, Igualada.



The Vora Ter or GR-210 trail follows the Ter River from its source in the Pyrenees to the Mediterranean Sea. One particularly interesting stretch lies between Manlleu and L'Esquerda. Here in just seven kilometres you'll find a textile factory converted into the Ter Industrial Museum and the L'Esquerda archaeological site located above a bend in the river, which, with 2,500 years of history, is proving to be one of the most important in Catalonia.

The 3 monts route is a 105-km tourist trail that runs from Montseny to Montserrat via Sant Llorenç del Munt. Three emblematic mountains or monts that give the trail its name and also three natural parks. Another very interesting trail for those who like high-mountain routes is the **Cavalls del Vent**, a crossing between eight mountain shelters in El Cadí-Moixeró Natural Park.

www.els3monts.cat
www.cavallsdelvent.com

If you enjoy themed routes, a series of guides has been published, each titled with the name of a famous character or historical event that take you through places of interest in an associated area.

One such trail is the **Camí dels Bons Homes** (Path of Good Men), signposted as the GR-107, which follows the path taken by the Cathars in the 13th and 14th centuries to escape repression by the troops of the King of France. The trail goes from Berga in the Barcelona Pyrenees to Montsegur in the French département of Ariège and early on crosses El Cadí-Moixeró Natural Park.

They say all roads lead to Rome, and we should say the same of Santiago de Compostela. The road to Santiago in Catalonia is signposted as the **Camí de Sant Jaume**, or Way of St James, links up with the so-called French Way. The Catalan stretch starts at Cape Creus, the easternmost point of the Iberian Peninsula. The way enters the province of Barcelona at Les Guilleries, crosses Vic and central Catalonia and Manresa and to Montserrat to exit the province via the region of L'Anoia and its capital Igualada.

www.camidelsbonshomes.com
www.camidesantjaume.cat

RUTAS TEMÁTICAS THEMED ROUTES

Otra ruta temática es la que lleva por nombre **Camins del Bisbe i Abat Oliva** (Caminos del Obispo y Abad Oliva), personaje de los siglos X y XI, gran impulsor del arte románico y de las reformas eclesíásticas de la época. Esta ruta, señalizada como GR-151, va desde Montserrat hasta Sant Miquel de Cuixà en el sur de Francia, pasando por Vic. Esta ciudad de la Cataluña central mantiene un interesante casco medieval que se organiza alrededor de la plaza del Mercadal. Resultan imprescindibles las visitas a la catedral, con las pinturas de Josep Maria Sert, que tapizan las paredes del interior, y el Museo Diocesano, con piezas únicas del románico y del gótico catalán.

Sin alejarnos de Vic, hay una ruta que rinde homenaje al insigne poeta que fue Mosén Cinto Verdaguer. El itinerario se inicia en Folgueroles, su pueblo natal, donde permite conocer los principales monumentos de la ciudad de Vic a los que Verdaguer hizo referencia en sus poemas, y recorre la comarca de Osona, a la que el poeta que compuso la oda al Canigó se sintió tan ligado.

Another themed route is known as **Camins del Bisbe i Abat Oliva** (Bishop and Abbot Oliba Ways). Abbot Oliba was a 10th- and 11th-century figure who promoted Romanesque art and church reforms of the day. This trail, signposted as GR-151, goes from Montserrat to Sant Miquel de Cuixà in the southern France via Vic. This city in central Catalonia has an interesting medieval quarter situated around a square, the Plaza del Mercadal. Don't miss the cathedral with its paintings by Josep Maria Sert and the Diocesan Museum which houses unique Catalan Romanesque and Gothic pieces.

Still in Vic, there is route that is a tribute to the poet Mossèn Cinto Verdaguer. The trail starts in Folgueroles, the poet's birthplace, goes past the main sights of Vic, which Verdaguer mentioned in his poems, and crosses the region of Osona, a place close to the poet's heart.

www.caminsoliba.cat
www.bcn.cat/rutaverdaguer/ausona.html



Fotografías / Photos:

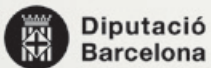
Juan Manuel Borrero · Andoni Canela · Josep Cano · Iñaki Relanzón · Gonzalo Sanguinetti · Getty Images



Descubre que Barcelona es mucho más en:
[Discover that Barcelona is much more in:](#)

barcelonaesmuchomas.com

Direcció de Comunicació. Dipòsit Legal B.3013-2013



Descárgate el catálogo en formato PDF
[Download catalogue in PDF format](#)