

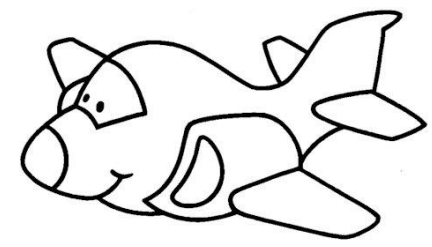
Experiencias únicas de naturaleza y turismo activo en la Costa Brava y el Pirineo de Girona



**Costa Brava
Pirineu de Girona**

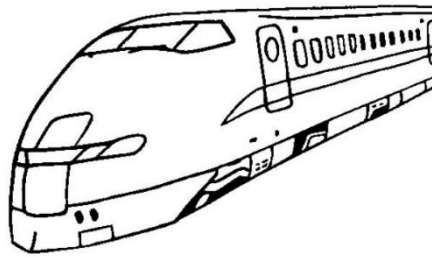
Conexiones

Fácil acceso



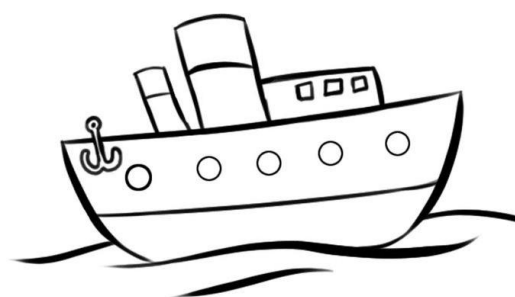
Aeropuertos

Barcelona El Prat
Girona Costa Brava



Tren de alta velocidad

Barcelona – Girona: 38 minutos
Madrid – Girona: 3,5 horas
Paris – Girona: 5 horas



Puertos

Palamós
Roses
Barcelona



Una tierra auténtica y de contrastes

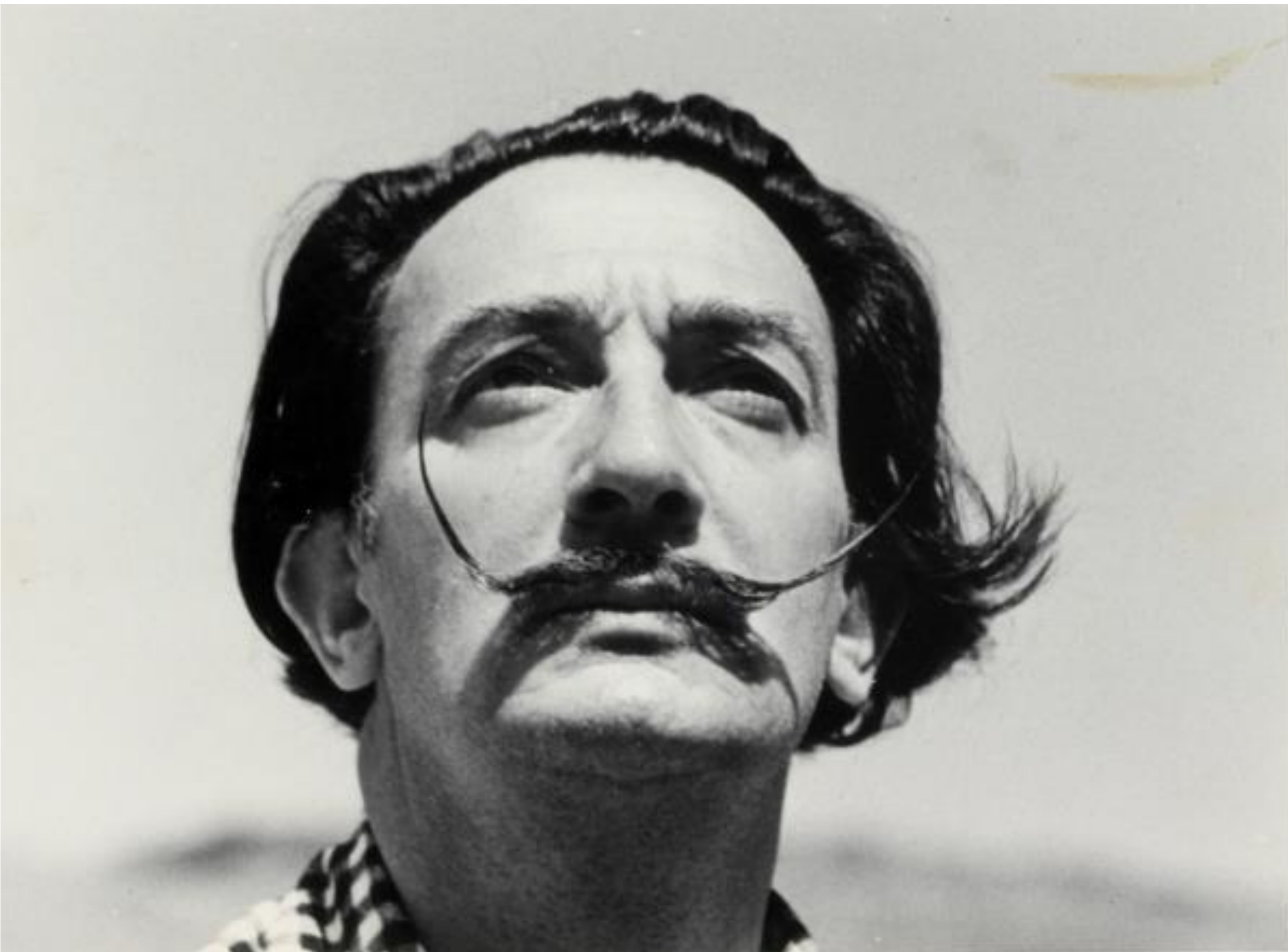


Salpicada de pueblos con encanto



Y algunos genios, como Dalí

Triángulo Daliniano



Teatro-Museo.
Figueres

Casa Museo.
Portlligat



Castell Gala Dalí.
Púbol

Rica en cultura

Monumentos

Museos

Tradición

Festivales

Románico



Una gastronomía de primer nivel

El Celler de Can Roca – mejor restaurante del mundo 2013 y 2015
Joan Roca – Best Chef 2016



18 Estrellas Michelin repartidas en 14 restaurantes

Con productos y productores a su altura

Experiencias vinculadas a productos locales



8 Parques Naturales y 20 áreas protegidas



Senderismo y Trail running



Ciclismo de carretera



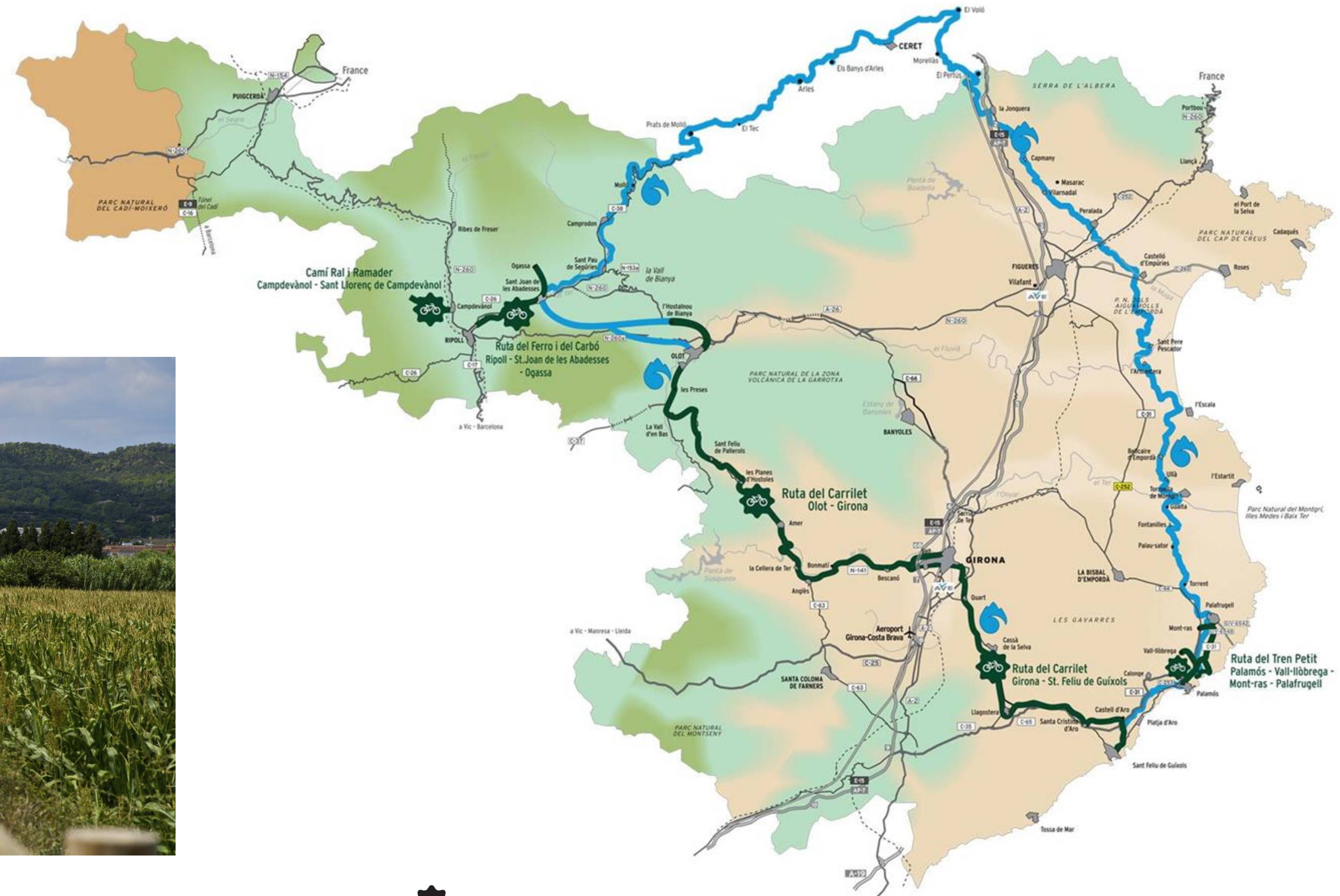
Más de 100 ciclistas profesionales de todo el mundo viven y entrenan en Girona!!

Cicloturismo de alforja y bicicleta de montaña



Vías Verdes y ruta PIRINEXUS

Ideal para familias!!



Actividades de aire



Principal centro de paracaidismo de europa. 120.000 saltos al año.

Increíble Diversidad de paisaje desde un globo aerostático

Submarinismo y snorkeling



Más de 30 centros de submarinismo en la Costa Brava

Una actividad de descubierta para toda la familia

Kayak de mar y carriles de natación



La mejor manera de descubrir la Costa Brava desde el mar

Carriles de natación en aguas abiertas

Windsurf, kitesurf, stand up paddle, vela...



Sede de la copa del mundo de windsurf desde 1998

19 puertos deportivos

Esquí alpino, esquí nórdico y esquí de montaña



4 estaciones de esquí alpino



1 estación de esquí nórdico



Todo el pirineo para el esquí de montaña

Experiencias concretas

CENA DE ALTURA EN EL REFUGIO NIU D'ÀLIGA



Neu

Preu: 10 € per viatge de pujada amb telecabina i màquina fins al Niu.
Sopar i acompanyament baixada esquiant 29€.

Organitza:

La Molina

972892031

lamolina@lamolina.cat

<http://www.lamolina.cat>

Lloc:

La Molina

Se accede al refugio mediante el Telecabina y con máquina pisa nieves. Allí se disfruta de la espectacular puesta de sol, cena y descenso acompañado por profesionales del esquí.



ESCAPE ROOM ALERTA AVALANCHA

Neu

Nieve

Preu: 14€

Organitza:

Altitud Extrem

616554039

info@altitudextrem.com

<https://www.altitudextrem.com/>

Lloc:

Estación de esquí de La Molina

Estación de esquí de La Molina

Ponte en la piel de un Pister-Socorrista en el rescate en una avalancha.

Durante una hora, busca, comprende, analiza y encuentra los indicios y códigos para rescatar a la víctima de una avalancha. Una forma amena y divertida de conocer los elementos imprescindibles para la búsqueda de una víctima de avalancha. Hace falta recordar que la búsqueda con ARVA es sólo una parte del protocolo de rescate de una persona enterrada en una avalancha.

Mínimo 2 personas - 1 hora.

El material y ropa que hace falta llevar es el siguiente:

- Calzado de montaña de media caña
- Ropa deporte confortable para actividad de invierno
- Gafas de sol (UV resistentes) y crema de protección solar
- Gorro
- Guantes
- Mochila para llevar impermeable, comida para picar y agua.
- Se aconseja: calcetines y calzados de repuesto (si los que se llevan no son impermeables). Polainas (recomendable)

Experiencias concretas



DEGUSTACIÓN DE MAR Y GAMBAS

Turisme nàutic
Turismo náutico

Preu: 55€/persona

Organitza:
Tela Marinera

609307623

joan@telamarinera.es

<https://www.telamarinera.es/?file=kop1.php>

Lloc:
Palamós

Navegación a bordo de un barco clásico, por el corazón de la Costa Brava, embarcando en el puerto de Palamós, para degustar las famosas gambas rojas de Palamós. De talla grande, el tamaño importa, sutilmente cocinadas sobre una capa de sal, para evitar el contacto con el metal y acompañadas de un vino blanco DO Empordà.

Horario recomendado: de lunes a viernes a partir de las 17,00 horas. De este modo garantizamos que las gambas son recién pescadas. Duración 3 horas aprox y hay que llevar ropa de baño y protección solar.

Precio:
55€/persona



PLANTAS QUE CURAN: IDENTIFICACIÓN, RECOLECTA Y DEGUSTACIÓN DE LAS HIERBAS MEDICINALES DEL CAMÍ DE RONDA®

Senderisme
Senderismo

Preu: 38€

Organitza:
Camí de Ronda

972109358

info@camideronda.com

<http://www.camideronda.com/>

Lloc:
Palafrugell, Tossa de Mar, Palamós, Cadaqués

¿Sabes qué plantas te pueden ayudar a mejorar la respiración, a aliviar los resfriados, la tos o eliminar los virus? ¿Sabes identificarlas?

Excursión por un tramo del Camino de Ronda donde se explicará los conocimientos ancestrales de los herbolarios de la Costa Brava, el conocimiento médico popular, a identificar las plantas, cómo y cuándo recolectarlas y cómo prepararlas para que sus principios activos tengan eficacia en el organismo. Durante el recorrido se enseñará a preparar y se degustarán diferentes infusiones, elixires y licores medicinales.

Durada mínima 3 horas

natura.costabrava.org







Naturaleza y Turismo Activo
Costa Brava
Pirineu de Girona

Para más detalles:

Albert Duch
aduch@costabrava.org

Olga Ferrés
oferres@costabrava.org

