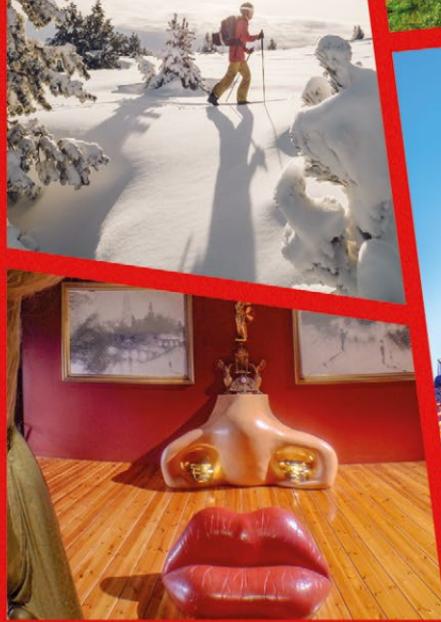
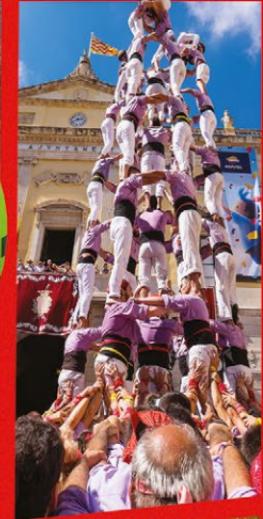


lonely planet™

Solo in Catalunya puoi



REALIZZATO PER





Sommario

Solo in Catalunya puoi..... 3

Gambe in spalla! 5

Famiglia 8

Sulla neve 11

Acqua dolce 14

Acqua salata 17

Medioevo 20

**Nel cuore
della Catalunya** 23

Arte 25

A tavola 28

Pirenei gentili 31

Su due ruote 33

Due passi a... 36

Solo in Catalunya puoi...



... SORVOLARE IN MONGOLFIERA PAESAGGI MODELLATI DAL FUOCO

Nel cuore della **Garrotxa** sorvolerete un territorio segnato da crateri spenti, colate basaltiche e campi scuri che affiorano tra boschi di querce e faggi. I sentieri seguono curve regolari attorno ai coni vulcanici, mentre le piste ciclabili attraversano conche coltivate e piccoli nuclei rurali. All'alba, la mongolfiera si solleva sopra il **Croscat** e il cratere circolare di Santa Margarida, rivelando dall'alto il disegno netto dei campi, i muretti che li delimitano e la trama compatta della vegetazione.



... ATTRAVERSARE IN CARROZZA UNA FORESTA CRESCIUTA SULLA LAVA

Poroso e irregolare, il terreno della **Fageda d'en Jordà** crea dossi e avallamenti coperti di muschi. I faggi si alzano dritti e fitti, quasi tutti della stessa altezza, filtrando la luce in una trama sottile. L'aria rimane fresca anche nelle giornate più calde e il suono dei passi si attenua sul suolo scuro. La faggeta si trova all'interno del **Parco Naturale della Zona Vulcanica de la Garrotxa** ed è cresciuta su una colata del vulcano Croscat. Un reticolo di sentieri e piste ciclabili permette di esplorare l'area.



...SEGUIRE UN'ANTICA VIA MONASTICA ATTRAVERSO COLLINE QUIETE

Muovendovi lungo la **Via Cistercense** incontrerete tre grandi monasteri. A Santes Creus il chiostro gotico si apre su corti silenziose, a Poblet l'intero complesso appare come una cittadella murata ai piedi delle Prades, il Monestir de Vallbona de les Monges è un monastero femminile ancora attivo: partecipate a una visita guidata. Tra una tappa e l'altra scorrono campi di cereali, valli basse e borghi di pietra.



...ASSISTERE ALLA COSTRUZIONE DI UNA TORRE UMANA

Nelle piazze delle feste locali vedrete formarsi torri umane che crescono piano, strato dopo strato. La base compatta sostiene i piani superiori, mentre i **castellers** salgono con movimenti misurati fino al momento in cui l'enxaneta, il bambino che si arrampica sulla cima di una torre umana, raggiunge la sommità e alza la mano, completando la figura.



...ASCOLTARE UN CORO DI VOCI BIANCHE DIFFONDERSI TRA PARETI DI ROCCIA

Tra le architetture verticali di **Montserrat** il coro di voci bianche più importante d'Europa riempie gli spazi di una risonanza limpida e le pareti rimandano il suono con leggere variazioni d'eco. Proseguendo verso gli eremi incontrerete terrazze naturali, piccole scale scavate nella roccia e spiazzi affacciati sulla pianura, con il profilo frastagliato della montagna sempre in vista.

Gam be in spain!

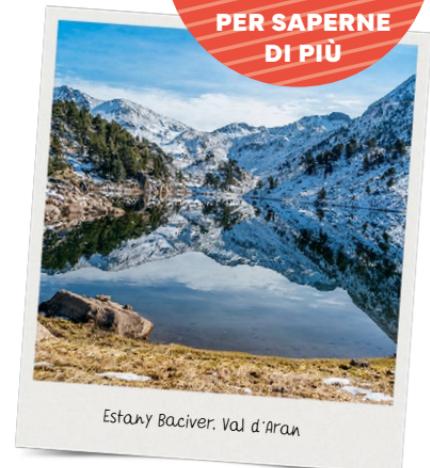


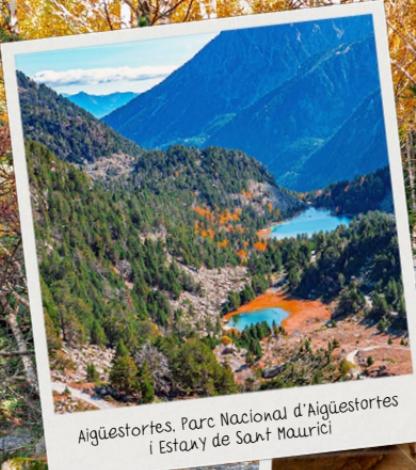
SCOPRITE UN **SENTIERO DI CONTRABBANDIERI E PASTORI**

Il **Pass'Aran** è un itinerario ad anello di 70 km (5 giorni) che unisce Catalogna e Francia passando per valloni, boschi e passi di confine. Il tracciato ricalca le vie usate da contrabbandieri e pastori. È un percorso impegnativo, da affrontare con buon allenamento, ma ripaga con una lettura precisa della vita di montagna e delle sue rotte storiche.



PER SAPERNE
DI PIÙ





Aigüestortes, Parc Nacional d'Aigüestortes
i Estany de Sant Maurici



Sentiero sul Congost
de Mont-Rebei



Ponte sospeso sul Congost de Mont-Rebei

CAMMINATE TRA CENTINAIA DI LAGHI

Il Parc Nacional d'Aigüestortes

i Estany de Sant Maurici copre oltre 405 kmq del nord-ovest della Catalogna e ospita più di 200 *estanys* (laghi) circondati da vette di granito che arrivano fino a 3000 m. Plasmato dai ghiacciai e attraversato dalle acque che ne ispirano il nome, il parco vanta una vasta rete di sentieri che si snodano tra rive e boschi, ma anche percorsi più impegnativi per gli appassionati di alpinismo. Con molteplici ingressi e itinerari, ogni visita regala una nuova scoperta.

ATTRAVERSTATE UN PONTE SOSPESO SULL'ACQUA

Il **Congost de Mont-Rebei** è un favoloso canyon formato dal fiume Noguera Ribagorçana nel suo passaggio per la Serra del Montsec, al confine tra Catalogna e Aragona. Si può visitare solo a piedi: lungo il cammino attraverserete un ponte sospeso e un sentiero scavato nella roccia, a strapiombo sul fiume. Contemplare la vista panoramica suscita intense emozioni. E parecchie vertigini!



COSTEGGIATE UN MARE CHE CAMBIA A OGNI CURVA

Da Blanes a Portbou, il Camí de Ronda unisce calette, fari e piccoli porti della Costa Brava. Si cammina su tratti semplici e su passaggi più ripidi tra rocce e macchia mediterranea. È un percorso versatile: potete scegliere una tappa breve per un'escursione leggera o una tratta più impegnativa che alterna salite, discese e punti panoramici sul mare. Un percorso che riserva vedute spettacolari: passerete per il Castell de Sant Esteve, un castello in rovina dell'anno Mille, la Cala S'Alguer e la spiaggia del Castell, circondata da una pineta.



Escursionista sul Camí de Ronda

Fa mi glia



PER SAPERNE
DI PIÙ

SALITE A BORDO DI UN TRENO

CHE CORRE TRA I LAGHI

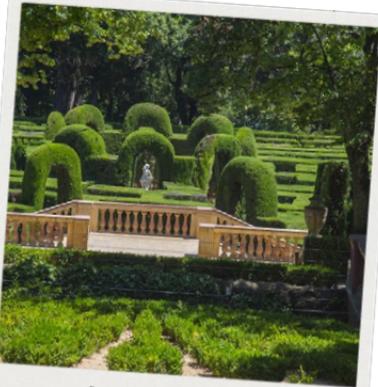
Il Tren dels Llacs compie un viaggio di circa 90 km in 2 ore – da Lleida a La Pobla de Segur – tra 4 laghi, 40 tunnel e 75 ponti immersi nei Pre-Pirenei catalani. Potete scegliere tra un treno storico (da aprile a ottobre), con vagoni d'epoca e atmosfera anni '60, e un treno panoramico (luglio e agosto).



Panorama dal finestrino del Tren dels Llacs

RESPIRATE IL PROFUMO DI UN LABIRINTO VERDE

Raggiungibile con la metro L3 – Mundet da Barcellona, il Parc del Laberint d'Horta è un parco storico settecentesco: un labirinto di cipressi, terrazze neoclassiche, canali e cascate.



Parc del Laberint d'Horta

FATE UN VIAGGIO NEL REGNO DEI FIORI

Nella regione de La Selva, Blanes è piena di negozi, ha un porto peschereccio e turistico, una lunga passeggiata che costeggia una spiaggia, e due importanti giardini botanici: lo spettacolare Marimurtra, su un dirupo affacciato sul mare, e il Pinya de Rosa, che vanta il maggior numero di piante di aloe, agave, yucca e *opuntia* al mondo.



IMBARCATEVI SU UNA NAVE DI VETRO

Le Illes Medes sono paradisi naturali inaccessibili. Dai punti vicini alla costa salpano barche con il fondo trasparente che fanno il giro delle isole.



Una barca dal fondo di vetro



NAVIGATE LUNGO **LA COSTA BRAVA**

Una **gita in barca** è uno dei modi più belli per scoprire la Costa Brava. Le imbarcazioni più grandi offrono ponti prensisole e fondo di vetro per osservare i fondali; le barche più piccole o i gommoni permettono invece di avvicinarsi alle grotte e alle calette più nascoste, accessibili solo dal mare.



CosmoCaixa, Barcellona

FATE ESPERIMENTI, MANGIATE **CIOCCOLATA** E ARRAMPICATEVI **SUGLI ALBERI** IN UN MUSEO

Tra i musei di Barcellona più amati dai bambini c'è il **CosmoCaixa**, un paradiso interattivo con esperimenti, un planetario e il sorprendente **Bosc Inundat**, che riproduce l'Amazzonia. Non meno divertente è il **Museu de la Xocolata**, dove scoprirete la storia del cioccolato e i bambini potranno partecipare a laboratori creativi e degustazioni. Infine, a pochi chilometri da Barcellona, merita una gita la **Catalunya en Miniatura**, un grande parco con riproduzioni in scala dei principali monumenti catalani e un percorso di avventura tra gli alberi, perfetto per unire gioco e scoperta.

Sulla ne ve



FERMATEVI NELLA **CAPITALE**
DELLA VAL D'ARAN

Vielha è il punto di riferimento per arrivare alle spettacolari piste da sci della [Val d'Aran](#). La regione più a nord della Catalogna è una destinazione unica, un tempo completamente isolata. Nel 1948, la costruzione di un tunnel di 5 km la collegò al resto della Spagna, aprendo la regione al turismo montano. Vielha ospita numerose



PER SAPERNE
DI PIÙ



Vielha.. Val d'Aran



strutture ricettive e ha un'ampia offerta turistica, sia in inverno – per gli sciatori e gli amanti della neve – sia in primavera e in estate – per gli appassionati di escursionismo e mountain bike.

... POI SCEGLIETE LA VOSTRA STAZIONE SCIISTICA PREFERITA

La Catalunya offre 650 km di piste adatte a tutti i livelli di abilità. La stazione sciistica più grande e famosa della Spagna è **Baqueira-Beret**, con oltre 150 km di piste. Grazie ai venti

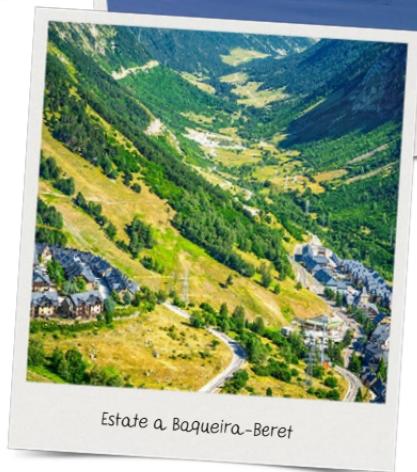
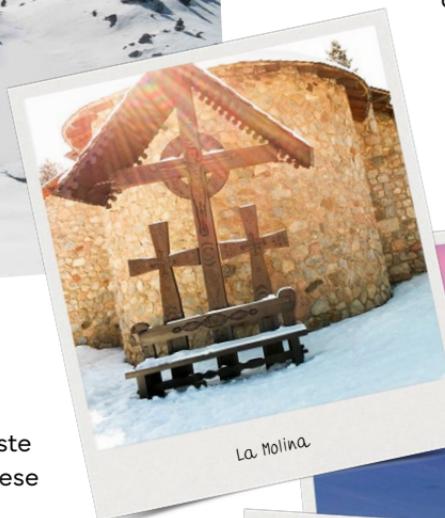
dall'Atlantico, la neve non manca mai. Famosa per essere una località esclusiva, Baqueira offre un servizio impeccabile. I panorami sulla valle sono spettacolari e i villaggi vantano un'ottima cucina tipica, chiese romaniche e un affascinante patrimonio culturale. In estate, quando la neve si scioglie sui sentieri, gli sciatori lasciano il posto agli escursionisti e a nuove avventure. **La Molina**, facilmente raggiungibile in autobus o treno da Barcellona, è la più antica stazione sciistica della Spagna e continua a essere una scelta ideale per sciatori



intermedi, grazie al suo equilibrio tra piste accessibili, discese più tecniche e atmosfere romantiche.

Boí Taüll, è la stazione sciistica più alta della Catalunya. Si distingue per l'ampio comprensorio, la neve di qualità eccellente e i percorsi fuoripista che attirano gli sciatori più esperti. Più raccolta e perfetta per chi muove i primi passi sulla neve, **Espot Esquí** accoglie

con un'atmosfera familiare, piste morbide e un collegamento immediato con il vicino **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**, senza rinunciare però a rosse e nere che mettono alla prova quando serve. A completare il quadro, **Nuria Ski Resort** è un piccolo mondo a sé, raggiungibile in inverno solo con la ferrovia a cremagliera, dove il viaggio stesso diventa parte dell'esperienza e la dimensione ridotta delle piste invita a godersi ogni curva in pieno relax.



Acqua dolce

NUOTATE NEL LAGO
PIÙ GRANDE DELLA CATALUNYA

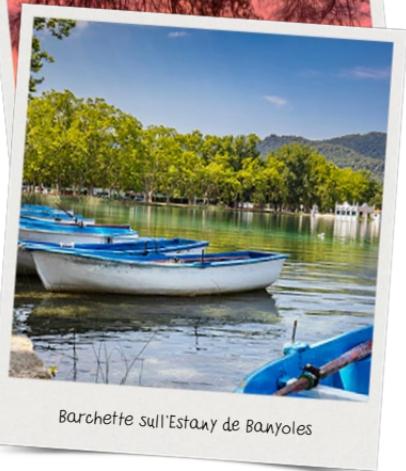
L'**Estany de Banyoles**, il lago più grande della Catalunya, è circondato da un sentiero di circa 8 km che compie l'intero giro delle sue rive. Barchette, pontili, zone umide e piccoli belvedere offrono prospettive diverse a seconda della luce del giorno. Le tre aree balneabili sono integrate nel paesaggio e permettono di



PER SAPERNE
DI PIÙ



Sedie su un pontile in riva al lago



Barchette sull'Estany de Banyoles

entrare in acqua in punti tranquilli. Le attività qui cambiano con le stagioni: in primavera e in estate il lago diventa un luogo ideale per nuotare o uscire in kayak, mentre le piccole barche a remi offrono un modo semplice per avvicinarsi all'acqua senza allontanarsi troppo dalla riva. L'autunno porta una calma particolare, perfetta per chi vuole osservare il paesaggio con lentezza.

RILASSATEVI SULLE SPONDE DI UN LAGO ARTIFICIALE

Il **Pantà de Sant Ponç** è uno dei bacini artificiali più armoniosi della regione. La diga, alta 60 m, crea uno specchio d'acqua lungo e sinuoso che si presta bene a essere esplorato con calma. Un percorso segue l'intero perimetro del lago,



in kayak sull'Estany de Banyoles

percorribile a piedi o in mountain bike, e alterna tratti ombrosi tra le pinete a punti più esposti che rivelano la forma irregolare delle sue rive. Le insenature e le piccole sporgenze del terreno ricordano, in alcuni tratti, i profili frastagliati della Costa Brava, ma qui il ritmo è più lento e il paesaggio invita a fermarsi spesso. D'estate si può fare il bagno o scivolare in kayak lungo le rientranze più tranquille e osservare da vicino la vegetazione che arriva fin quasi all'acqua. È un ambiente semplice e poco affollato, dove la natura si lascia leggere senza fretta.

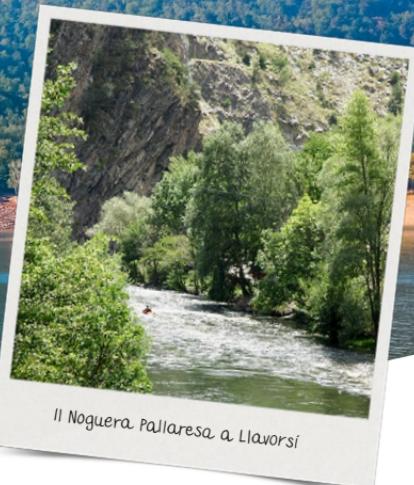


SUP al tramonto



AMMIRATE UN CAMPANILE CHE SPUNTA DALL'ACQUA

Il **Pantà de Sau** si estende per 17 km ai piedi del massiccio di Les Guilleries e disegna una valle lunga e regolare. A seconda del livello dell'acqua può emergere la torre campanaria della chiesa di Sant Romà de Sau, sommersa quando venne creato il bacino. Le sue acque tranquille sono oggi un luogo adatto a varie attività all'aperto, dal kayak alle uscite in barca.



Il Noguera Pallaresa a Llavorsí

DIVERTITEVI AL RITMO DELLA CORRENTE

Il **Noguera Pallaresa**, che scorre nella provincia di Lleida, è uno dei fiumi più noti della regione per gli sport d'acqua. Gran parte delle attività (rafting, hydrospeed, bus-bob, canoa e kayak) si concentra tra le località di Llavorsí e Sort, in un tratto dove la corrente alterna rapide vivaci a zone più tranquille, permettendo di scegliere il livello di intensità senza richiedere grande esperienza. Gli operatori locali organizzano uscite con guide esperte, così tutti possono avvicinarsi al fiume in sicurezza.

Acqua qua salata



PER SAPERNE
DI PIÙ

CAMMINATE TRA TERRA E MARE...

La **Costa Brava** vi accoglie con un paesaggio vivo, fatto di scogliere irregolari, pinete che sfiorano l'acqua e calette turchesi raggiungibili solo a piedi. Il sentiero da Cadaqués al faro di Cap de Creus segue un profilo luminoso e selvaggio, mentre a **Calella de Palafrugell** le case chiare scendono lentamente verso piccole baie riparate.



Il sentiero da Cadaqués al faro di Cap de Creus



Spiaggia La Roca Grossa, Sant Pol

A **Tossa de Mar** la città medievale si riflette nella baia: un'immagine che riassume la forza scenografica di questo tratto di costa.

... E RIGENERATEVI NELLE CALETTE PIÙ INTIME DELLA COSTA BRAVA

Tra **Sant Pol de Mar** e le altre piccole insenature, il mare rivela

un carattere più tranquillo e trasparente, ideale per un tuffo al mattino presto. A **Sant Feliu de Guíxols** la Via Ferrata Cala del Molí si snoda su una serie di corrimano in ferro che salgono sulla parete di granito e quarzo con il mare turchese come sfondo. **Palamós** conserva ancora l'atmosfera autentica dei porti di pescatori: assistere all'asta del pesce e assaggiare il celebre gambero rosso è un modo ideale per avvicinarsi alla cultura marinara locale.

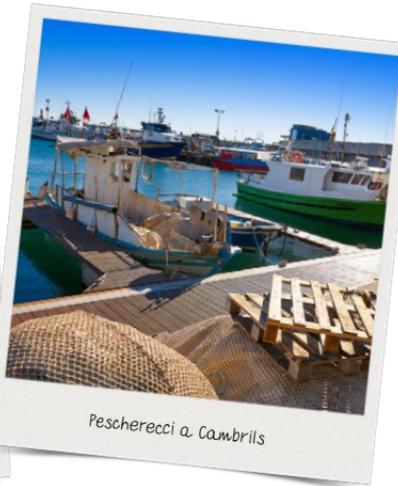


Gamberi rossi al mercato di Palamós





Altafulla



Pescerecci a Cambrils

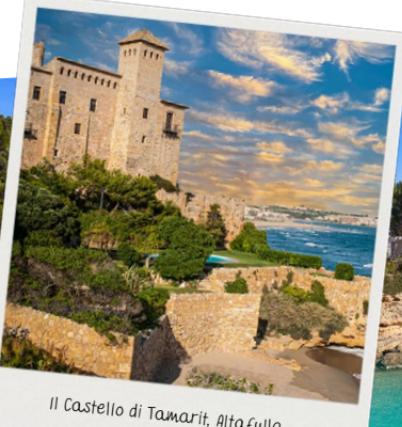
RALLENTATE SULLA SABBIA DORATA...

Lungo la **Costa Daurada** la sabbia dorata, l'acqua calda e l'orizzonte ampio invitano a rallentare il ritmo.

Altafulla conserva un quartiere marinario intimo, fatto di case basse affacciate sull'acqua, e poco più avanti il **Castello di Tamarit** emerge da una rupe con un'eleganza inattesa. Alla foce del Gaià la natura torna protagonista, con sentieri che attraversano zone umide e piccoli affacci silenziosi.

... E ASSAPORATE LA VITA DI MARE DELLA COSTA DAURADA

A **Salou** il ritmo diventa più vivace, con lunghe spiagge animate durante l'estate, mentre **Cambrils** rivela la sua vocazione gastronomica nei ristoranti affacciati sul porto e nei ricchi banchi delle pescherie. Scendendo verso sud, L'**Ametlla de Mar** mostra un tratto di costa più intimo: insenature limpide protette dalle pinete, acque trasparenti e una vita di mare che scorre ancora tranquilla, lontana dalla folla.



Il Castello di Tamarit, Altafulla



Med ievo



PER SAPERNE
DI PIÙ

PASSEGGIATE IN UN BORGO A PICCO SU UN DIRUPO

Con il suo centro storico situato su un altopiano e delimitato dal fiume Fluvia e dal suo affluente, il Turonell, **Castellfollit de la Roca** sembra in precario equilibrio su un dirupo, sopra una fenditura della roccia profonda più di 50 m e lunga quasi 1 km, dove la lava basaltica pietrificata ha formato una spettacolare serie di pinnacoli.

ATTRAVERSATE UN PONTE CHE VI PORTA NEL PIENO MEDIOEVO

Besalú è stata restaurata con cura e oggi sembra un pezzo di Medioevo trasportato ai giorni nostri. Strette stradine acciottolate, come il Carrer Tallaferro e il Carrer Major che conducono a Plaça Major, edifici dall'aria solenne, portici e angoli ricchi di fascino: una passeggiata per Besalú restituisc appieno l'atmosfera del Medioevo.



ENTRATE NEL SILENZIO DEI GRANDI MONASTERI

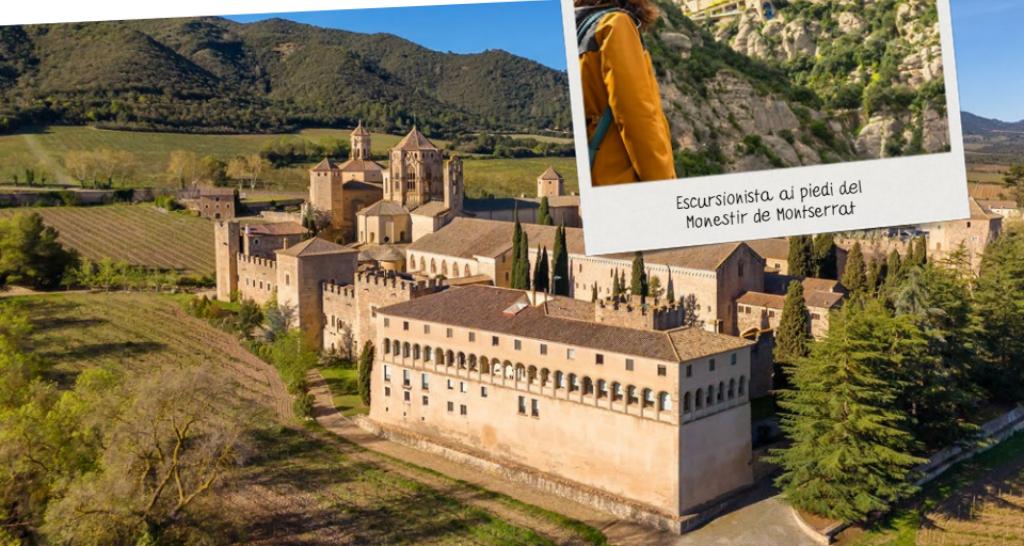
Il **Monestir de Poblet** appare come una piccola città murata: è uno dei monasteri cistercensi più maestosi d'Europa, con chiostri severi, sale solenni e il pantheon dei re d'Aragona. Il paesaggio circostante amplifica la quiete del complesso, creando un equilibrio raro tra monumentalità e silenzio.

Il **Monestir de Montserrat** è

incastonato tra pareti rocciose e si raggiunge con la funivia o con il treno a cremagliera. Una visita a questo luogo di culto non si può dire completa se non si ascolta almeno un canto del coro di voci bianche tra i più famosi d'Europa.



Escursionista ai piedi del
Monestir de Montserrat





Interni della Seu Vella, Lleida

In alto su Lleida, la **Seu Vella** domina la città come una fortezza spirituale, con chiostri e navate luminosi.

CAMMINATE TRA BORGHI ROMANICI E PRATI D'ALTA QUOTA

La **Vall de Boí** è attraversata da una rete di sentieri che collegano i paesi medievali e le loro chiese romaniche. Alcuni itinerari seguono tratti antichi, usati per spostarsi tra i villaggi o salire verso gli alpeggi. È un'area adatta a chi vuole camminare in modo tranquillo,



Affreschi a Taüll

alternando tratti facili a scorci legati alla storia e all'architettura del territorio. Degni di nota sono soprattutto i villaggi di **Erill la Vall**, **Boí** e **Taüll**, i cui campanili sono dei veri grattacieli medievali. Visitare queste chiese è come entrare in un libro di storia dell'arte, perché gli affreschi (in realtà copie: gli originali sono conservati al **MNAC** di Barcellona) hanno segnato un'epoca, e continuano a suscitare l'ammirazione di chi li guarda.



Taüll





Nel cuore della Catalunya



Montfalcó Murallat

SCENDETE NEL CUORE SALATO DELLA CATALUNYA

A **Cardona** un giacimento di salgemma affiora in superficie in una formazione conica chiamata **Muntanya de Sal**. Le visite guidate entrano nelle antiche gallerie della miniera, dove si osservano strati di sale disposti in pieghe verticali, superfici lisce modellate dall'estrazione e zone in cui i cristalli sono ben visibili. Sopra il giacimento si trova il castello, costruito su un rilievo che permette di vedere l'intero complesso minerario, la valle e il nucleo urbano sviluppato ai suoi piedi.

ENTRATE IN UN BORGO MEDIEVALE CHIUSO DA MURA

Montfalcó Murallat è uno dei pochi esempi rimasti di borgo interamente murato. Le case, addossate le une alle altre, formano un anello che segue il perimetro delle antiche mura, ancora ben leggibili. Le dimensioni ridotte permettono di percorrerlo in pochi minuti, ma ogni svolta mostra un dettaglio diverso: una soglia consumata, un archivolto, il profilo delle feritoie rivolte verso la campagna.



INCONTRATE LE STREGHE

A CERVERA

Secondo la tradizione, il **Carreró de les Bruixes** di Cervera era il punto in cui, nelle notti di plenilunio, si riunivano le streghe. Il vicolo è stretto, irregolare e poco illuminato, con pareti umide e una curva che ne nasconde l'uscita alla vista.

Lungo il percorso si trovano tredici segni legati all'immaginario della stregoneria: figure scolpite o incise che rimandano a oggetti, animali e simboli ricorrenti nei racconti popolari locali. L'**Aquelarre**, la festa che anima Cervera nell'ultimo fine settimana di agosto, utilizza

questo vicolo come riferimento.

Il personaggio centrale della celebrazione è il Mascle Cabró, una figura con testa di capra e corpo umano che guida il principale rituale di fuoco della festa. La città ospita *correfocs* (spettacoli tradizionali con diavoli, fuochi d'artificio e danze tra le scintille), cortei di bestiari e una versione per bambini, l'Aquelarret.



Carreró de les Bruixes



Arte



PER SAPERNE
DI PIÙ

VIVETE UNA VACANZA SURREALE

La Casa Museu Dalí di Portlligat conserva oggetti e spazi che raccontano il lavoro quotidiano dell'artista. Nata come piccola rimessa di pescatori, fu ampliata progressivamente fino a diventare una casa-labirinto. Alcune stanze mantengono arredi originali, un dipinto incompiuto sul cavalletto e oggetti lasciati dove l'artista li utilizzava. La visita si estende anche



Casa Museu Dalí, Portlligat



Teatre-Museu Dalí, Figueres

Castello di Púbol

all'esterno, tra piscina e giardini. A **Figueres**, nel **Teatre-Museu Dalí**, l'artista costruì il centro simbolico del suo universo creativo. Le grandi uova sulla sommità dell'edificio introducono un percorso fatto di installazioni, sale scenografiche e dettagli che mostrano le molte direzioni del suo lavoro. A **Púbol** Dalí acquistò e restaurò il castello destinato alla moglie Gala, trasformando un edificio in rovina in un luogo segnato dalla loro vita comune. Gli interni conservano abiti, oggetti personali e elementi

decorativi ideati dall'artista, mentre nel giardino compaiono sculture dalle forme allungate tipiche del suo stile. Gala è sepolta qui; lo spazio che Dalí aveva previsto accanto a lei è rimasto vuoto, perché l'artista scelse di essere sepolto nel museo di Figueres.

FATEVI ISPIRARE ANCHE VOI DA CADAQUÉS

Cadaqués è un luogo dove la pittura trova un contesto naturale. L'isolamento geografico, tra la Serra de Rodes e un tratto di Mediterraneo spesso agitato, ha attrattato nel tempo artisti catalani e internazionali: oltre a Dalí, hanno amato Cadaqués Ràfols-Casamada,



Tharrats, Vayreda, Aguilar Moré e Curós, insieme a figure come Picasso, García Lorca, Buñuel, Einstein e Thomas Mann. Questo continuo passaggio creativo ha lasciato un'eredità visibile nelle numerose gallerie del paese e nel Museu de Cadaqués, dedicato alla relazione tra il borgo e l'arte contemporanea. Accanto alla dimensione artistica, Cadaqués mantiene una forte identità marinara, presente nei ristoranti affacciati sulla baia e nei piatti legati al pescato locale, che completano l'atmosfera del paese.

PERCORRETE SECOLI DI ARTE CATALANA

Il **Museu Nacional d'Art de Catalunya**, ospitato nel Palau

Nacional sul Montjuïc, concentra in un unico edificio un lungo arco di storia visiva. Gli affreschi romanici provenienti da chiese di montagna, le tavole gotiche, le opere del modernismo e del Novecento permettono di capire come il lavoro di molti artisti abbia dialogato con paesaggi, borghi e città. Qui si leggono le radici di quella cultura figurativa che fiorerà dalla mente di architetti come Gaudí e Jujol, e pittori come Miró. La vista sulla città dalle terrazze del museo ricorda che il rapporto tra arte e spazio urbano continua a evolversi.

SCOPRITE LA BARCELLONA DEGLI ARTISTI DEL NOVECENTO

Nel Born, il **Museu Picasso** occupa cinque palazzi gotici collegati tra loro. Le sale dedicate agli anni di formazione e alla gioventù dell'artista mostrano il legame con la Barcellona di fine Ottocento e inizio Novecento: accademie, caffè, locali del porto, spazi di lavoro condivisi con altri creatori. Anche se Picasso non era catalano, la città ha avuto un ruolo decisivo nel suo sviluppo e oggi il museo restituisce quel periodo con continuità. L'eredità di questi anni è visibile nella densità culturale del centro storico, nella presenza di gallerie, scuole d'arte e percorsi che invitano a leggere le vie del Born e della Barceloneta come parte di una geografia artistica ancora attiva.



A tavola

CUCINA CATALANA

La **cucina catalana** è influenzata sia dal mare sia dalla montagna. Non solo tapas, quindi, ma piatti di pesce, carne, legumi e verdure che rispecchiano la varietà del territorio, dalla costa ai Pirenei. Un patrimonio gastronomico che valorizza prodotti locali e stagionali.

CUCINA DELLA GARROTXA

La **Garrotxa** è una zona di antichi vulcani spenti, boschi e pascoli. La *cuina volcànica* valorizza prodotti locali come i *fesols de Santa Pau*, le *patate d'Olot*, i salumi artigianali e i formaggi di montagna. Molti ristoranti propongono menu legati alle stagioni e ai prodotti del territorio.

FRAGOLE

La **Fira de la Maduixa** si svolge a Sant Cebrià de Vallalta, nel Maresme, l'ultimo fine settimana di aprile. È dedicata alla *maduixa* (fragola) del Maresme, con banchi dei produttori, degustazioni e attività per famiglie.



LUMACHE

I **cargols a la llauna** sono lumache cotte su una piastra di metallo e servite con salse semplici. A Lleida rappresentano una tradizione diffusa e sono protagonisti dell'Aplec del Cargol, una festa popolare con brace, tavolate e gruppi che cucinano all'aperto.



OLIO

La **Ruta de l'Oli** della Catalunya è un viaggio tra paesaggi modellati dagli uliveti e tradizioni che si tramandano da secoli. Attraversa territori come Les Garrigues, Siurana, Terra Alta ed Ebre-Montsià, dove l'ulivo è parte dell'identità locale. Lungo il percorso si incontrano frantoi storici, edifici di cooperative costruite in stile modernista e produttori che custodiscono varietà come l'*arbequina*, simbolo

di un olio extravergine profumato e armonioso. È un itinerario che unisce natura, cultura e gusto, svelando l'anima più autentica dell'olio catalano.



SALUMI

Gli amanti del genere non possono perdersi **Vic**, la località di riferimento degli insaccati catalani. Nei mercati e nelle botteghe del centro storico si trovano *fuet*, *secallona* e la *llonganissa* de Vic IGP. La Plaça Major e i portici che la circondano offrono continuità tra mercato all'aperto e negozi specializzati.

TAPAS

Le tapas in Catalunya uniscono preparazioni locali e influenze mediterranee: verdure alla brace, acciughe, crocchette, pane con pomodoro, salumi e formaggi. Permettono di assaggiare prodotti diversi in piccole porzioni, spesso in bar legati al quartiere o al mercato.

TORRONE

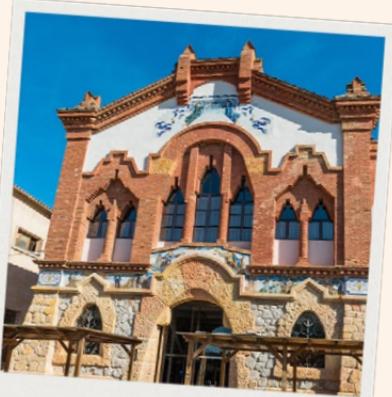
Agramunt è la patria del **torró** IGP. Mandorle e nocciole locali vengono tostate e mescolate con miele prima di essere racchiuse in cialde sottili. I laboratori storici mostrano i procedimenti tradizionali e offrono anche varianti al cioccolato, prodotto anch'esso radicato nella città.



Nel bicchiere

CATTEDRALI DEL VINO

Le **Cattedrali del Vino** sono cantine cooperative costruite in Catalogna all'inizio del Novecento. Progettate da architetti legati al modernismo catalano, come Gaudí e Cèsar Martinell, uniscono funzionalità, estetica e monumentalità: archi, navate luminose e strutture in mattoni.



Cantina di Pinell de Brai, Tarragona



che ricordano vere cattedrali. Si trovano soprattutto nelle zone vinicole di Tarragona — come Gandesa ed El Pinell de Brai — e rappresentano un patrimonio unico dove architettura, storia rurale e cultura del vino si intrecciano.

CAVA

Il cava è prodotto nel **Penedès**, in particolare a Sant Sadurní d'Anoia. È uno spumante ottenuto con metodo classico e basato su varietà locali come Xarel-lo, Macabeu e Parellada. Le visite nelle caves seguono le fasi di elaborazione, dalle cuvée alla sboccatura, con degustazioni in gallerie sotterranee.

PRIORAT

Il Priorat comprende due denominazioni: la DOQ Priorat e la DO Montsant. I suoli di *llicorella* (il nome catalano di un particolare tipo di terreno argilloso-scistoso scuro) e i pendii scoscesi danno origine a vini rossi concentrati, con struttura e freschezza minerale. Le cantine, spesso piccole, lavorano Garnatxa e Carinyena e offrono visite che partono dalla Certosa di Escaladei.

STRADE DEL VINO

Le rutes del vi della Catalunya invitano a scoprire il territorio seguendo il ritmo delle sue vigne. Lungo la strada si entra in contatto



Un calice di Cava.

con architetture moderne e antiche fattorie, con lavorazioni che cambiano a seconda delle zone e con un'ospitalità che riflette l'identità locale. Ogni tappa permette di osservare da vicino il rapporto tra la terra, le varietà autoctone e i produttori. Più che itinerari da spuntare, le *rutes del vi* sono un'occasione per leggere il territorio attraverso i suoi sapori e per capire come la cultura enologica catalana si sia formata nel dialogo continuo tra persone, clima e paesaggi.

VERMUT

Reus è uno dei centri storici del **vermut** catalano. Le case produttrici utilizzano vini bianchi locali e infusi di erbe secondo ricette di famiglia. L'aperitivo a base di vermut si accompagna spesso a un percorso tra caffè e bar del centro storico, vicino agli edifici modernisti.



Pirenei gentili



In canoa nel Parc del Segre

ALTERNATE ARTE ROMANICA E SPORT ACQUATICI

Percorrete queste valli seguendo una linea che unisce altopiani luminosi, fiumi freddi e paesi che conservano un ritmo discreto. La **Seu d'Urgell** introduce all'itinerario con il suo tracciato medievale, la cattedrale romanica e le strade porticate dove ci si ferma per un caffè osservando la vita che scorre lenta. Per gli appassionati di sport acquatici, nella stessa località, sulle rive del fiume Segre, c'è il **Parc del Segre**, una struttura modello per la pratica di sport d'acqua.

PROVATE I SAPORI DELLA CERDANYA

La gastronomia della regione storica della Cerdanya ha una marcata personalità, tanto nei ristoranti di **Martinet** come in quelli dei villaggi che visiterete durante il vostro viaggio. Non mancate di assaggiare il *trinxat* della Cerdanya, un sostanzioso primo piatto preparato con patate, cavolo e pancetta,





per non parlare dei salumi, in particolare il *pa de fetge*, il *paltruc* o *bull* (che può essere *blanc* o *negre*) e la *llonganissa*.

GODETEVI UN TRAMONTO IN RIVA AL LAGO

Le acque calme del lago di **Puigcerdà** in inverno si coprono spesso di un sottile strato di ghiaccio, mentre d'estate diventano uno spazio ideale per una gita in barca. La zona invita a passeggiare in ogni stagione, sedersi a leggere su una panchina o semplicemente osservare le anatre che tagliano la superficie dell'acqua.



Un tramonto sul Puigcerdà

SCOPRITE UN PICCOLO PAESE RICCO D'ARTE

I monumenti di **Camprodon** raccontano epoche diverse, dal Convent del Carme al Monestir de Sant Pere, fino alla casa natale del compositore Isaac Albéniz. Il Pont Nou attraversa il fiume Ter con la sua arcata slanciata.





PEDALATE GODENDOVI

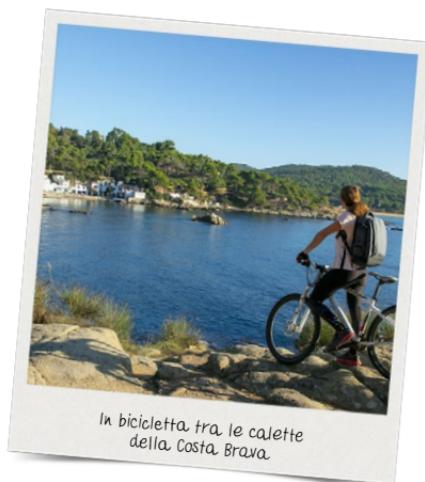
IL PAESAGGIO

Per chi cerca itinerari facili, le **Vies Verdes** sono vecchie linee ferroviarie riconvertite in percorsi ciclopedinati. Oggi formano una rete estesa, sicura e accessibile a tutti, pensata per ciclisti, escursionisti e famiglie. La **Via Verde del Ferro i del Carbó**, nei Pirenei della provincia di Girona, segue per i 12 km iniziali il tracciato



**PER SAPERNE
DI PIÙ**

che un tempo percorreva il treno che trasportava ferro e carbone: è un percorso breve, 18 km in tutto, pianeggiante e continuo, che attraversa un territorio caratterizzato da boschi, vallate e testimonianze del passato minerario. La **Via Verde del Baix Ebre**, invece, collega in 26 km il centro storico di Tortosa agli ambienti naturali del Delta dell'Ebro, un'area dichiarata Riserva della Biosfera dall'UNESCO e nota per le sue zone umide e per la presenza di fenicotteri. In Costa Brava i collegamenti più semplici — come il tratto Palafrugell–Palamós o i percorsi interni del Baix Empordà — si sviluppano su piste ciclabili o strade agricole con dislivelli minimi, offrendo un



In bicicletta tra le calette della Costa Brava

accesso diretto alle spiagge e ai borghi costieri senza tratti tecnici.

ATTRaversate un percorso dai vulcani fino al mare

I cicloturisti con un po' di allenamento possono affrontare percorsi più lunghi e variegati, come la **Via Verde del Carrilet**, che parte dalla Zona Vulcanica

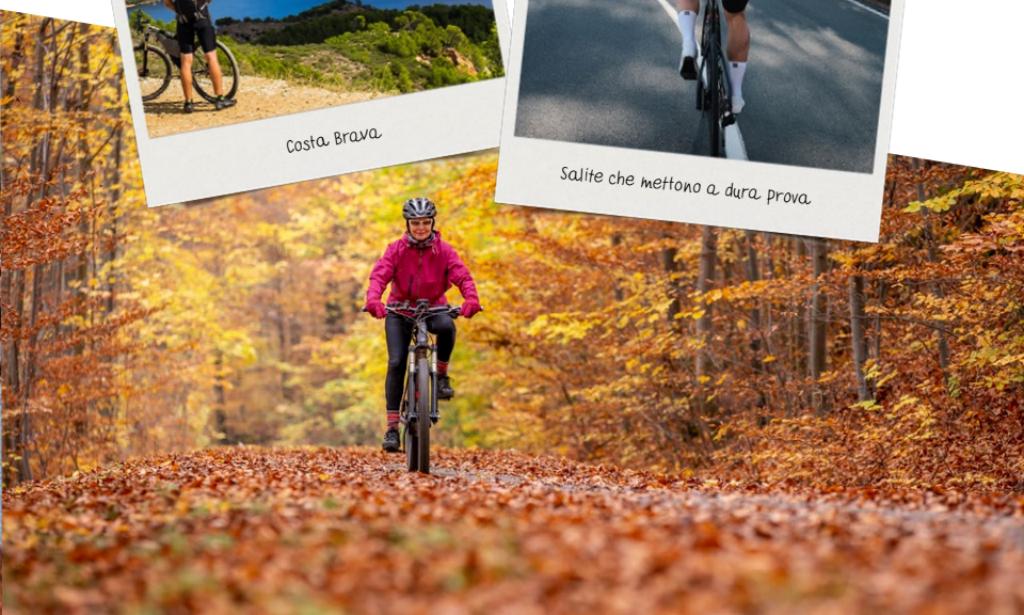


della Garrotxa, dove il tracciato segue antiche colate laviche, fitti boschi e rilievi di origine vulcanica. Scendendo verso la pianura il percorso tocca valli attraversate dai fiumi, alternando tratti boscosi a campi coltivati e piccoli centri rurali. Superata Girona, il paesaggio diventa più aperto e mediterraneo: colline basse, zone agricole e un clima più secco accompagnano l'ultimo tratto fino alla Costa Brava.

METTETEVI ALLA PROVA

Gli amanti delle sfide trovano nei Pirenei catalani e nelle alture

interne itinerari impegnativi: come il **Camin Reiau**, che attraversa la Val d'Aran su serrato e sentieri di montagna, toccando piccoli villaggi pirenaici e ambienti d'alta quota che richiedono tecnica e resistenza. Anche le salite su strada, come **Rocacorba** o il **Coll de la Creueta**, presentano pendenze importanti e dislivelli continui, diventando un buon banco di prova per chi si allena regolarmente. Sono percorsi che permettono di misurarsi con la fatica e offrono un assaggio concreto degli scenari e delle caratteristiche altimetriche resi celebri da gare iconiche come la **Volta Ciclista a Catalunya**.

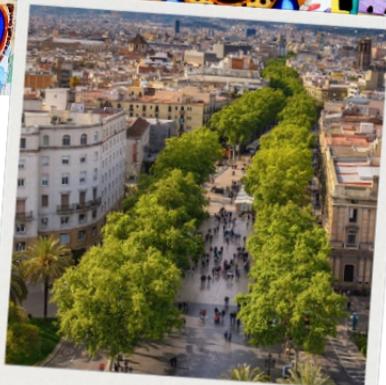




Due passi a Barcellona

Entrate al Museu Picasso lungo Carrer Montcada, dove cinque palazzi medievali collegati tra loro ospitano una delle raccolte più dense dedicate all'artista di Málaga. Le sale mostrano migliaia di opere, dai primi esercizi giovanili alle tele del periodo blu e rosa, insieme a disegni e incisioni che rivelano il lavoro quotidiano dell'atelier. Le corti interne, con i loro archi in pietra, ricordano il tessuto mercantile della città medievale che Picasso conosceva bene.

Proseguite verso Santa Maria del Mar, chiesa prediletta dai barcellonesi per la purezza delle sue proporzioni. Le colonne sottili salgono verso una volta ampia che amplifica ogni suono. Se capitare durante un concerto, la nitidezza



Le Rambles

dell'acustica rende l'esperienza essenziale e concentrata, lontana dal traffico del Born.

Raggiungete le Rambles e osservate il flusso continuo che attraversa il viale tra Plaça de Catalunya e il mare. Le facciate del Liceu, dell'Església de Betlem e del Palau de la Virreina scorrono accanto al mosaico di Miró, mentre dal Mercat de la Boqueria escono profumi di frutta, spezie e pesce appena arrivato. Qui il movimento non si ferma mai.

Salite infine verso il Passeig de Gràcia e soffermatevi sulla Illa de la Discòrdia, un breve tratto dove l'architettura modernista mostra tutta la sua varietà. Le facciate di Domènec i Montaner, Sagnier e Puig i Cadafalch dialogano con le curve di Casa Batlló, capolavoro di Gaudí, creando una sequenza di materiali, vetri e rilievi che raccontano l'ambizione estetica della Barcellona di inizio Novecento.



Casa Batlló



Due passi a Girona

Iniziate dalle case affacciate sull'Onyar. Le facciate, sospese sull'acqua, formano una sequenza compatta di colori che cambia con la luce del giorno. Attraversate il Pont de les Peixateries Velles, struttura metallica rosso scuro progettata dalla società Eiffel, e osservate il centro storico da una prospettiva ampia, con il profilo della cattedrale che emerge sopra i tetti.

Addentratevi nel Call Jueu, rete fitta di vicoli e corti che conserva l'impianto medievale del quartiere ebraico: passeggiate lungo le strade in pendenza come la Pujada de la Catedral o il Carrer de la Força. Il Museu d'Història dels Jueus, ospitato nell'antica sinagoga, ricostruisce la vita delle comunità ebraiche catalane attraverso oggetti, lapidi e documenti recuperati in città.

Salite alla Catedral de Girona, costruita tra epoche diverse e dominata da una navata gotica larga 23 m, tra le più ampie del mondo. Il chiostro romanico introduce al Museu-Tresor, dove sono conservati codici miniati, sculture e arredi liturgici.



Pont de les Peixateries Velles

Raggiungete i Banys Àrabs, edificio romanico ispirato alle terme romane, con la piccola cupola che si solleva su colonne sottili decorate. Poco distante, il Monestir de Sant Pere de Galligants sfoggia uno dei chiostri romanici più importanti della Catalogna, oggi sede del Museu d'Arqueologia.

Concludete la passeggiata alla Basílica de Sant Feliu, chiesa gotica riconoscibile dal campanile alto e stretto. A pochi passi trovate la Lleona de Girona, piccola scultura medievale: secondo la tradizione, un bacio sul posteriore garantisce il ritorno in città.



Due passi a Tarragona

Iniziate dall'anfiteatro affacciato sul Mediterraneo, dove le gradinate in parte conservate formano un arco aperto verso il mare. Al centro si riconoscono i resti della piccola chiesa romanica di Santa Maria del Miracle, costruita sopra l'area del martirio di san Fruttuoso. Il rumore delle onde arriva fino alla sabbia che sfiora la base del monumento.

Risalite la Rambla Nova, ampio viale della Tarragona contemporanea, percorso quotidiano dagli abitanti e teatro di feste locali. A un'estremità il Balcón del Mediterráneo offre una vista ampia sulla costa. A metà viale, il gruppo scultoreo dedicato ai *castellers* ricorda la tradizione delle torri umane, mentre ai lati si allineano edifici modernisti e il Teatre Metropol di Josep Maria Jujol, con la sua facciata irregolare e luminosa.



Gruppo scultoreo dedicato ai *castellers*

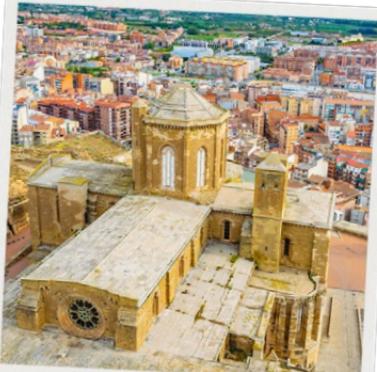
Salite verso la Catedral de Santa Tecla, posta sul punto più alto della città antica. La scalinata introduce a una facciata gotica incompiuta, dominata da un rosone di grandi dimensioni. All'interno, la varietà degli stili riflette i secoli di cantiere.

Percorrete poi il Passeig Arqueològic, camminando lungo le mura romane del II secolo a.C. e le fortificazioni medievali che le affiancano. Le torri e la porta del Roser permettono di leggere la trasformazione della città nel tempo. Prima di arrivare, fermatevi all'Antiga Audiència, dove un grande plastico ricostruisce la Tarraco del II secolo, rivelando l'ampiezza degli spazi urbani romani.

Concludete l'itinerario al Museu Nacional Arqueològic, che espone mosaici, ceramiche e sculture provenienti dagli scavi cittadini. È uno sguardo diretto sulla vita quotidiana della principale colonia romana della Hispania Tarraconensis.



Due passi a Lleida



Panorama dalla Seu Vella, Lleida

Salite al Turó de Lleida, punto più elevato della città, dove la Seu Vella domina l'orizzonte con il suo campanile slanciato. La cattedrale, costruita tra XII e XV secolo, mostra un chiostro aperto verso la pianura e una navata che mescola elementi romanici e gotici. Da quassù la città si legge come una mappa, con il Segre che la attraversa in diagonale.

Ridiscendete verso Carrer Major, arteria commerciale che conduce alla Catedral Nova. L'edificio barocco, arricchito da innesti neoclassici, custodisce l'immagine della Madonna del Blau, legata alla leggenda dello scultore che, per gelosia, avrebbe colpito con un martello la statua



Antiguo Hospital de Santa María, Lleida

completata da un suo discepolo. Di fronte si affaccia l'Antiguo Hospital de Santa María, elegante costruzione gotico-plateresca.

Concludete al Castell de Gardeny, complesso templare che occupa un altro colle della città. La torre-mastio conserva gli ambienti medievali dei cavalieri, con il piano inferiore dedicato ai magazzini e quello superiore alla vita comunitaria. La chiesa di Santa Maria, sobria e compatta, completa un insieme che fa parte del percorso Domus Templi, dedicato ai principali insediamenti templari della regione.



Vista sulla Seu Vella, Lleida



CATALUNYAEXPERIENCE.IT



Realizzato da **EDT srl** per
Catalan Tourist Board
su licenza esclusiva di
Lonely Planet Global Ltd.

ISBN 979-12-2370-465-3
EDT srl, via Pianezza 17, 10149 Torino
b2b@edt.it | lonelyplanetitalia.it

Responsabile progetto speciale:
Eleonora Bianco

Dicembre 2025

© Lonely Planet Global Ltd e EDT srl



Crediti fotografici:
cliccare il QR code accanto

Coordinamento generale: Cristina Enrico
Testi: Silvia Amigoni

Progetto grafico e copertina: Leila Librizzi

Tutti i contenuti editoriali sono
di Lonely Planet e rispettano la politica
di indipendenza e di imparzialità
della casa editrice.

Gli autori fanno del loro meglio per fornire
informazioni il più possibile accurate e attendibili.
Tuttavia Lonely Planet e EDT declinano ogni
responsabilità per qualsiasi danno, pregiudizio e
inconveniente che dovesse derivare dall'utilizzo
di questa guida.