

ara lleida

Revista del Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida
Número 55 - Any 2022

Patrimoni Mundial

Terra Viva

La veu dels Pirineus

**“Tornar a fer les coses
com es feien abans”**



Diputació de Lleida

La força dels municipis

LLEIDA, PATRIMONI DE TOTS

Que la demarcació de Lleida és una de les destinacions d'interior i de muntanya més acreditades de l'Estat és ben sabut. Els singulars paisatges de la plana i els espectaculars paratges del Pirineu (ideals per a la pràctica de l'esquí i els esports d'aventura), el llegat monumental —castells i esglésies medievals, renaixentistes, barroques o modernistes—, el conjunt de festes i tradicions magníficament conservades, la rica gastronomia i, per descomptat, la qualitat dels serveis turístics, fan de la demarcació de Lleida un pol d'atracció turística de primer ordre.

I no ho diem només nosaltres. Un prestigiós organisme com la UNESCO avala aquesta afirmació: les comarques lleidatanes han rebut ja... 6 reconeixements internacionals! D'una banda, dos indrets han esdevingut Patrimoni Mundial de la Humanitat, l'Art rupestre de l'Arc Mediterrani i les esglésies romàniques de la Vall de Boí. I, de l'altra, tenim ja quatre declaracions de Patrimoni Cultural Immaterial: les Falles del Pirineu, l'Art de construcció en pedra seca a la plana, els Raiers i el toc manual de les campanes (les dues darreres, tot just atorgades aquesta tardor). Pedra, aigua, foc i sons ancestrals, sens dubte una simfonia de vivències irrepetibles!

Però el patrimoni cultural i paisatgístic de la demarcació de Lleida va molt més enllà d'aquests grans reconeixements. En els reportatges que trobareu en aquesta revista descobrireu que Lleida és la destinació perfecta per gaudir de tot tipus de propostes, des de les activitats de muntanya —ben recollides en els articles sobre l'esquí i el Pallars Sobirà— a d'altres relaxants i terapèutiques, com les associades al termalisme i al gaudi dels boscos; que és també un marc idoni per a les activitats relacionades amb l'observació de la natura o del cel (vegeu, respectivament, els articles sobre turisme ornitològic i sobre turisme astronòmic, lligat a la figura de l'insigne científic Joan Oró); una destinació que, a més, disposa d'uns equipaments hotelers excel·lents que contribueixen perquè l'estada a les comarques lleidatanes esdevingui una experiència inoblidable.

Us convidem, doncs, a compartir amb nosaltres aquest patrimoni singular, emmarcat en fantàstics paisatges modelats per una natura exquisida i generosa, un patrimoni nascut de l'esforç, la imaginació i l'enginy de generacions i generacions d'homes i dones que han deixat una petja inesborrable al nostre territori en forma de construccions, rituals, oficis i creacions artístiques absolutament úniques. Un patrimoni que ja és de tota la Humanitat i que, ara i sempre, també volem compartir amb tots vosaltres.

Joan Talarn i Gilabert

President de la Diputació de Lleida i del Patronat de Turisme



LLEIDA, PATRIMONIO DE TODOS

La provincia de Lleida es uno de los destinos de interior y de montaña más acreditados del país, hecho avalado por los múltiples reconocimientos de la UNESCO. Dos conjuntos se han convertido en Patrimonio Mundial de la Humanidad, el Arte rupestre del Arco Mediterráneo y las iglesias románicas de la Vall de Boí. Y tenemos cuatro declaraciones de Patrimonio Cultural Inmaterial: las Falles del Pirineo, el Arte de construcción en piedra seca, los Almadieros y el toque manual de las campanas. Pero más allá de estos reconocimientos, en esta revista descubrirás que Lleida es el destino perfecto para disfrutar de todo tipo de propuestas, desde las actividades de montaña (artículos sobre el esquí y el Pallars Sobirà) a otras más terapéuticas (el termalismo y el disfrute de los bosques); que es un marco idóneo para la observación de la naturaleza y del cielo (artículos sobre turismo ornitológico y astronómico); un destino que, además, cuenta con excelentes equipamientos hoteleros. Un patrimonio natural y cultural que ya es de toda la Humanidad y que ahora también queremos compartir con todos vosotros.

LLEIDA, HERITAGE FOR EVERYONE

Lleida province is one of Spain's best accredited destinations for inland and mountain tourism and this is clearly shown by its multiple recognitions from UNESCO. Two of its attractions have been recognised as UNESCO World Heritage Sites: the Rock Art of the Mediterranean Arc and the Romanesque Churches of the Boí Valley. We also have four attractions that have been declared part of the Intangible Cultural Heritage of Humanity: the Falles (fire festivals) of the Pyrenees, the Art of Dry-Stone Construction, the River Rafters, and the Art of Manual Bell Ringing. However, looking beyond these acknowledgments, in this edition of the magazine you will also discover that Lleida is the perfect destination at which to enjoy a wide range of tourism proposals, ranging from mountain activities (with articles about skiing and El Pallars Sobirà) to more therapeutic ones (such as thermalism and enjoying the local forests). Lleida is also an ideal place for observing nature and the night skies (with articles on ornithological and astronomical tourism) and a destination that offers excellent hotel facilities. Lleida has a natural and cultural heritage that belongs to the whole of Humanity and that we would like to share with all of you.

LLEIDA, PATRIMOINE DE TOUS

Avec ses terres intérieures et ses paysages de montagne, la province de Lleida est l'une des destinations les plus appréciées du pays. Les multiples reconnaissances de l'UNESCO le prouvent. Deux ensembles sont entrés dans la liste du Patrimoine mondial de l'Humanité : l'art rupestre de l'arc méditerranéen et les églises romanes de la Vall de Boí. Nous comptons également quatre déclarations comme Patrimoine culturel immatériel : les Falles des Pyrénées, l'art de construire en pierre sèche, les almadieros - ces draveurs qui conduisent les troncs d'arbres sur les rivières - et les sonneurs de cloches. À part ces reconnaissances, vous découvrirez dans cette revue que Lleida est la destination parfaite pour vivre toutes ces propositions, que ce soient des activités de montagne (articles sur le ski et le Pallars Sobirà) ou d'autres plus thérapeutiques (le thermalisme et les balades en forêt). C'est également un cadre parfait pour observer la nature et le ciel (articles sur le tourisme ornithologique et sur l'astronomie). Cette destination dispose, en outre, d'excellents équipements hôteliers. Ce patrimoine naturel et culturel appartient à l'Humanité entière et nous souhaitons à présent aussi le partager avec vous.

LHÈIDA, PATRIMÒNI DE TOTI

Era província de Lhèida ei ua des destinacions d'interior e de muntanha des més renomades deth país, aguest hèt qu'ei avalat pes múltiples reconeixements dera UNESCO. Dus conjunts s'an tornat en Patrimòni Mondiau dera Umanitat, eth Art Rupestre der Arc Mediterraneu e es glèises romàniques dera Vall de Boí. E auem quatre declaracions de Patrimòni Cultural Immaterial: es Halhes deth Pirenèu, er Art de Construcció en pedra seca, es Carrassèrs e eth tòc manuau des campanes. E més enlà d'aguesti reconeixements, en aguesta revista descobriràs que Lhèida ei era destinacion perfecta entà poder gaudir de tot tipe de prepauses, des des activitats de muntanha (articles sus er esquí e eth Pallars Sobirà), a d'altres de més terapèutiques (es referents ath termalisme e es passejades pes bòsqui); qu'ei un endret perfecte entara observacion dera natura e deth cèu clar (articles sus torisme ornitològic e sus er astronòmic); ua destinacion que, ath delà, dispause d'excellents equipaments ostalers. Un patrimoniu naturau e culturau que ja ei de tota era Umanitat e qu'ara tanben voleriem compartir damb toti vosati.



DIRECCIÓ I EDICIÓ:

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

DIRECCIÓ DE CONTINGUTS:

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

COORDINACIÓ:

Serveis de Comunicació Lleida SL

TEXTOS:

Els seus autors i Serveis de Comunicació Lleida

FOTOGRAFIA:

Els seus autors i arxius del Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

FOTOGRAFIA DE PORTADA:

Baixada de rais al Noguera Pallaresa (Carlesrgm)

INFOGRAFIA:

estudi NiX

MAQUETACIÓ:

estudi NiX

TRADUCCIÓ:

Mariam Chaïb, Toni Escala, Malcolm Hayes

CORRECCIÓ:

Jordi Vidal

IMPRESSIÓ:

Impremta Pagès

DIPÒSIT LEGAL: L.768.91

@ de les fotografies, les il·lustracions i els textos: els autors. És prohibida la reproducció total o parcial dels continguts d'aquesta publicació sense l'autorització de l'editor i de l'autor.



Si vols rebre la revista Ara Lleida
on-line ho pots sol·licitar a:
www.aralleida.cat/revista



06

ESQUÍ DE MUNTANYA

Creix la comunió amb la neu i la natura



20

LA CRIDA DELS BOSCOS

Reconnectant amb els orígens

68

LLEIDA

TRESOR ORNITOLÒGIC
Paradís de l'ornitologia

32

LLEIDA HOTELERA

On la tradició s'obre a l'avantguardisme

78

BALNEARIS DE LLEIDA

L'energia de l'aigua



44

LLEIDA
PATRIMONI MUNDIAL

88

JOAN ORÓ

De Lleida a l'univers

56

EL PALLARS SOBIRÀ

Aigua i muntanyes, camins d'història en terres sobiranes

96

33è PREMI PICA D'ESTATS



ESQUÍ DE MUNTANYA, creix la comunitat amb la neu i la natura

Descens al Coll de Caldes, a la Val d'Aran.

El creixement de la pràctica de l'skimo els últims anys s'ha estès entre esquiadors i esportistes experimentats que busquen noves formes de gaudir amb el medi natural i l'activitat física

Text: Iñaki Delaurens

Fotos: Defoto (Jordi Rulló), estacions d'esquí, Roger Rovira, Felipe Valladares.





L'estació de Boí Taüll acollirà els Mundials d'Esquí de Muntanya del 27 de febrer al 5 de març.

L'esquí de muntanya és una combinació d'experiències fabuloses. Té els seus orígens als països nòrdics, com una manera de relacionar-se amb la natura hivernal fent travessies durant dies enllaçant refugis de muntanya. Aquesta activitat, que potencia l'aventura al medi natural en tots els sentits, està vivint els anys recents un ampli creixement i cada vegada arriba a més amants de l'esport.

Conscients d'aquest moment, moltes estacions d'esquí han senyalitzat itineraris per als esquiadors de muntanya. No només per facilitar-los l'activitat, sinó també per gestionar aquesta major demanda i evitar que pugin per pistes per on baixen esquiadors d'alpí. A més, molts centres inclouen formacions concretes, ja que l'skimo requereix coneixements específics de material i prevenció de riscos abans de sortir a la muntanya.



Boí Taüll, un escenari mundial

L'estació d'esquí de Boí Taüll, que gestiona Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, acollirà aquest hivern els Mundials d'Esquí de Muntanya del 27 de febrer al 5 de març, amb la novetat de la prova per equips. Aquesta cita arriba després de l'èxit organitzatiu dels campionats europeus d'skimo celebrats l'any passat.

La competició mundial a la comarca de l'Alta Ribagorça inclou la prova d'esprint des de la base de l'estació, la individual per la zona del Puig Falcó, la vertical amb sortida al Pla de Vaques i arribada a Coll de Roies, la de relleus mixtos per la zona de la pista negra Slalom i la novetat de la cursa per equips en duos, que s'espera que acumuli entre 2.100 i 2.600 metres de desnivell positiu.

El director de Boí Taüll, David Ros, considera que aquesta estació és una de les que aposten més fort per l'skimo: "Fa anys que organitzem diferents campionats d'Espanya, d'Europa i ara els campionats del món. Tenim molta tradició, ja

que els practicants de l'esquí de muntanya utilitzen instal·lacions de l'estació per accedir a les rutes".

"L'skimo era una disciplina poc coneguda i vinculada als amants de l'alta muntanya, però amb els anys hi ha un perfil d'esportista que a l'estiu fa running i molta muntanya, i que ha trobat en l'skimo un accés a la neu. L'evolució del material ha facilitat la introducció d'aquest perfil", explica Ros.

El Parc Nacional i la zona perifèrica d'Aiguestortes són l'aposta dels esquiadors de muntanya més experimentats. Per als que s'estan iniciant, l'estació de Boí Taüll té quatre itineraris marcats, amb la finalitat de regular l'skimo, per a tots els nivells, com la muntanya de Cerví o el pic del Puig Falcó. Amb aquestes rutes des de l'estació es vol "donar seguretat als usuaris, ja que saben que són dins del centre i no se senten sols, sinó que hi ha instal·lacions i pistes".

Algunes de les novetats de l'estació de l'Alta Ribagorça són l'asfaltatge de l'aparcament i també l'obertura de dues pistes blaves noves amb accés des de la cota alta de l'estació.

L'aposta d'Espot i Port Ainé



A les estacions d'Espot i Port Ainé ofereixen un forfait de temporada per a skimo, que permet pujar a dos remuntadors i practicar la disciplina en itineraris senyalitzats.

Les altres dues estacions lleidatanes gestionades per Ferrocarrils són Espot i Port Ainé. Xavier Bigorda n'és el director: "L'skimo és una activitat a l'aire lliure i davant del creixement del nombre d'esquiadors de muntanya hem regulat aquesta activitat. No podem impedir que entrin a les pistes. Aleshores oferim un forfait de temporada per a skimo que dona dret a pujar a dos remuntadors i tenim uns quants itineraris senyalitzats per a aquests esquiadors. Així evitem que interfereixin o pugui haver-hi accidents amb esquiadors d'alpí".

Aquestes rutes marcades dins de l'estació són per a tots els nivells. La idea ha estat aprofitar dins del domini del complex espais paral·lels a les pistes d'alpí o

buscar zones que siguin propenses a tenir neu suficient.

"L'esquí de muntanya ha evolucionat molt els últims anys –comenta Bigorda–. Abans també es practicava, sobretot era gent que anava a una muntanya verge, però ara l'esquiador de muntanya ha augmentat a les estacions d'esquí, com a una activitat d'entrenament. Pujar per una pista amb la neu aixafada és molt més dur que per neu verge i per això ha crescut el nombre d'aquest perfil d'usuari".

En aquestes dues estacions també s'hi celebren cada any proves del campionat català i espanyol d'skimo. A més, una de les novetats a Espot és l'ampliació del nombre de màquines d'autovenda de forfets, així com un tubing per als més petits, i a Port Ainé l'asfaltatge del nou aparcament.



Desnivells a Baqueira Beret

Anem fins a la Val d'Aran, a la cara nord del Pirineu, on hi trobem l'estació d'esquí de Baqueira Beret. El seu director comercial, Xavi Ubeira, explica que "hi ha hagut un boom important de l'skimo, sobretot de molta gent que es dedica a la competició i usa les pistes per entrenar. Hi ha dos tipus de perfil molt diferenciat que el practica: d'una banda, els que ho han fet sempre i fan *random* per fora de l'estació, i de l'altra, els que s'entrenen per pistes perquè està aixafat. Aquests últims són capaços de pujar per pistes de 1.500 a 2.500 metres pensant en les competicions".

La regulació de l'accés dels amants de l'skimo a les pistes és un dels reptes

principals de les estacions d'esquí. A Baqueira Beret, "hem marcat una sèrie de circuits d'esquí de muntanya per evitar que es creuin amb altres esquiadors de l'estació. Pujar per on baixa altra gent esquiant és molt perillós. Aleshores, els aconsellem un dels quatre circuits que tenim per a l'skimo: el del Tuc de Parros, Dossau, Baciver i la Peüllà. A la nit marquem les zones on treballen les màquines per evitar accidents amb els esquiadors de muntanya que surten cap al tard".

Des de fa anys l'estació aranesa ha aconseguit proves d'skimo, sobretot al sector de Beret, tant de caire internacional com del campionat del món i proves locals. El 2004, s'hi van celebrar els campionats del món d'skimo, on l'incansable Kilian Jornet va assolir un dels seus primers èxits mundials.

Algunes de les novetats de Baqueira són que s'ha fet una nova pista, anomenada Montgarri, que permet a l'estació arribar als 170 quilòmetres de domini esquiable, i el telecadira del Dossau s'ha modernitzat i passa de pujar 1.600 persones per hora a 2.400. A més, per als amants del freeride enguany s'hi torna a celebrar una cita del Freeride World Tour.

Respecte a aquest hivern, Ubeira considera que "repetir el de l'any passat seria una gran notícia. Vam superar el milió d'esquiadors i si enguany arribem a 900 mil ja seria una xifra molt bona. Desitgem que no hi hagi restriccions per la COVID a escala internacional, ja que l'any passat molts francesos no van poder venir. Però sobretot esperem que si neva sigui una temporada molt bona".



Baqueira disposa de quatre circuits preparats per a practicar skimo: el del tuc de Parros, Dossau, Baciver i la Peüllà.



El Tuc de Parros, a la Val d'Aran, és un dels cims on es practica l'esquí de muntanya, ja sigui a nivell de competició o bé de manera individual.

A Port del Comte, cap als Quatre Batlles

Al Solsonès trobem l'estació de Port del Comte, on la seva responsable de comunicació, M. Àngels Pubill, exposa que "aquí també es practica l'skimo, però ho deixem fer fora d'horari per evitar barrejar esquiadors amb skimers. Hi ha una ruta que no només fan els esquiadors de muntanya, sinó també els practicants de raquetes, que és la ruta del Pedró dels Quatre Batlles. Es tracta d'un dels principals atractius, també a l'estiu per a excursionistes i aficionats a l'espeleologia al Forat de la Bòfia".

Pubill diu que "hi ha una atracció cada vegada més forta per la natura i nosaltres tenim la sort de ser a prop de Barcelona, aleshores ho tenen fàcil. No només els esquiadors de muntanya, també els d'alpi". A més, afegeix, "hi ha un boom en tot allò que envolta la muntanya, sobretot a les comarques d'interior".

"El nostre client és el català, de sempre, també en skimo –apunten des de Port del Comte–, i de cara a aquest hivern esperem que hi hagi molta neu perquè sigui una gran temporada i que la COVID desaparegui per tornar a la màxima normalitat possible en aquest sentit".



Port del Comte.



Virós-Vallferrera.

Promoció de l'skimo a Virós-Vallferrera

Visitem les estacions d'esquí nòrdic. A la comarca del Pallars Sobirà, el director de l'estació de Virós-Vallferrera, Manel Pérez, explica que "tot i ser un complex d'esquí de fons, els darrers anys ve gent a fer skimo. Oferim servei de lloguer i la nostra estació està molt bé per iniciar-se en l'esquí de muntanya. A més, un dels projectes que tenim és fer una pista amb prou descens perquè de tornada a l'estació hi hagi prou pendent per no haver de remar".

En aquesta zona del Sobirà trobem pics com la Màniga, el Cubell o la Salòria, que

acostumen a fer esquiadors de muntanya experts. "A l'estació tenim un circuit marcat per evitar tanta estona de pista", apunta el gerent de Virós-Vallferrera.

"Els últims quatre anys hem viscut un creixement d'aquesta modalitat –valora Pérez–. Veiem un perfil de client de 45 o 50 anys cap amunt que sempre ha fet alpí i ara canvia, i també de nois joves que ho han practicat des de petits".

Des de l'estació de Virós-Vallferrera tenen clar que "continuarem treballant per promocionar l'skimo. Hi ha molta cultura de nòrdic, però cada vegada hi ha més gent que fa esquí de muntanya. La demanda creix, sobretot entre debutants que busquen poc pendent i això és el que volem potenciar".



A Tavascan (foto inferior) els pisters formen els practicants d'skimo sobre com utilitzar un DVA, una sonda o una pala per fer un tast de neu.

Tradició de cims a Tavascan

Sense sortir del Pallars Sobirà, el cap d'explotació de Tavascan, Víctor Perisé, afirma que "no és una estació convencional, sinó d'alta muntanya. Només tenim un telecadira i un telesquí, però el públic que hem tingut des de sempre és de muntanya. Molts aprofiten els remuntadors per apropar-se a diferents cims de la zona com la Coma del Forn, el Campirme o el Ventolau, o alguns ja fora del domini de l'estació com Certascan o Mont-roig". Sobre el creixement de l'skimo, Perisé desvela: "A Tavascan aquest boom el vam viure fa molts anys, sense massificacions, però és una tendència que hem viscut de fa temps. L'esperit muntanyenc sempre ha estat present en el nostre públic. Busquen grans desnivells i alta qualitat de neu".

Des de fa molt temps, se celebra de forma biennal una prova de la Copa Catalana d'esquí de muntanya a Certascan. L'hivern passat, amb més de cent participants, hi va tenir lloc la 29a edició de la

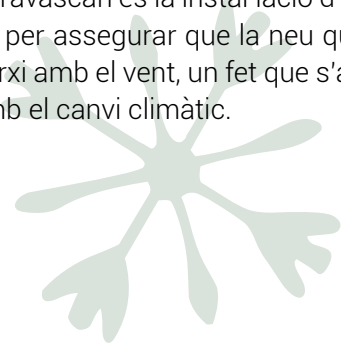


curso, que dona moltes facilitats i seguretat als participants, ja que disposa dels pisters de l'estació a l'hora de vigilar caigudes.

Des de Tavascan apunten que "molts practicants d'skimo són gent inexperta a la muntanya. Estan forts perquè venen del ciclisme o del trail running, però els falta el coneixement del medi. Cal ser conscient dels riscos i els nostres pisters fan molta formació en aquest sentit: des de com utilitzar un DVA (dispositiu de víctima d'allau) fins a l'ús d'una sonda o una pala per fer un tast de neu. Al final

volem que la gent estigui preparada per al que es pugui trobar".

A més de diferents cursos de nivologia i allaus, algunes de les novetats que presenta Tavascan és la instal·lació d'un paravent per assegurar que el neu que cau no marxi amb el vent, un fet que s'accentua amb el canvi climàtic.





A Tuixent-La Vansa les rutes d'skimo permeten una perfecta comunió amb la natura, per exemple fins a la Tossa Pelada.

Iniciar-se a Tuixent-la Vansa

Ens desplaçem a l'Alt Urgell per conèixer l'esquí de muntanya a Tuixent-la Vansa. El director de l'estació, Albert Nadal, diu que la ruta estrella és anar fins a la Tossa Pelada: "És una bona estació per iniciar-se en l'skimo, ja que aquesta ruta no és gaire llarga, però és perfecta per encetar aquest esport".

"El boom de l'esquí de muntanya s'ha notat una mica, però no ha estat cap bestiesa –explica Nadal–. Ho hem pogut assumir bé i està bastant controlat.

Es tracta d'un client de proximitat que ve sobretot després d'una bona nevada. La gent de més lluny prefereix anar a llocs amb més infraestructura. Normalment, fan fons o alpí i per complementar-ho i sortir de la rutina, en dies puntuals, aprofiten nevades de neu pols".

La comunió amb la natura és un dels punts forts de l'skimo, però a vegades és difícil de gestionar. Per exemple, "a la zona de Tuixent hi ha galls fers i en l'esquí de muntanya resulta complicat controlar que els practicants no surtin dels circuits marcats. Aleshores, intentem conscienciar-los perquè els respectin i puguin conviure amb la natura", conclou Nadal.

El director de l'estació de Tuixent-la Vansa, que enguany ha ampliat el seu aparcament pensant en autocaravanes, espera que aquest hivern "si la neu acompanya hi hagi una gran afluència. La gent té ganes de natura i de fer esport. Tant l'skimo com el nòrdic són disciplines molt completes, familiars i econòmiques".





Des de l'estació de Lles de Cerdanya (foto inferior) es poden fer sortides per practicar skimo a la Tossa Plana (2.916 m), el Tossal Bovinar, el pic de Setut, etc.



Vora els tres mil a Lles de Cerdanya

Anem a Lles de Cerdanya, una estació d'esquí nòrdic i raquetes de neu on l'esquí de muntanya ha estat molt present els darrers anys. Un dels principals atractius per als amants de l'skimo és la Tossa Plana, el punt més alt de la baixa Cerdanya, per damunt dels 2.900 metres. Es tracta d'una ruta senzilla, una muntanya fàcil, sense perill d'allaus. A més hi ha altres itineraris com el del Tossal Bovinar, el del Setut o altres al voltant de la Tossa Plana.

El director de l'estació, Ramon Sellés, explica que "les nostres activitats principals són l'esquí nòrdic i les raquetes, però tenim molts serveis encarats a l'esquí de muntanya com el refugi Cap del Rec amb restaurant i allotjament. També per anar a la Tossa Plana des de l'estació cal agafar el forfet de caminants, raquetes o skimo, ja que el mateix itinerari et permet tornar per les pistes".

Respecte al creixement recent de l'esquí de muntanya, Sellés considera: "En estar les estacions mig tancades els darrers anys arran de la COVID, hi ha hagut un boom de varietats com l'skimo o les ra-

quetes de neu. Hi ha dos tipus de client, un més experimentat que ha tirat més per l'esquí de muntanya, i un altre que no necessita cap habilitat prèvia i ha apostat per les raquetes, que és un esport econòmic".

"La cerca de la natura ha motivat aquest boom i és una tendència que no parará –valora Sellés–. En aquest sentit, és molt important el client català. Estem treballant en itineraris de promoció de la fauna i renovant serveis del refugi. Per exemple, una de les rutes amb molt èxit entre els amants de les raquetes és la de l'Estany de l'Orri, pel seu valor natural i paisatgístic".



A Aransa els esquiadors d'alpí busquen d'altres estímuls amb l'skimo.

Muntanyes senzilles a Aransa

A la mateixa Cerdanya lleidatana trobem l'estació d'Aransa, un bon lloc per començar a fer skimo, ja que les seves muntanyes són de dimensions reduïdes. Lluç Pellissa és el codirector de l'escola d'esquí Guies de muntanya en ruta, que ofereix diferents activitats, entre elles l'esquí de muntanya: "Ve molta gent a fer skimo perquè les muntanyes properes són senzilles. El que s'ha demanat des de l'estació és que paguin el forfet de raquetes perquè s'hi ha de passar per dins per fer les rutes".

Les muntanyes més conegudes d'aquesta zona són el Monturull i la Tossa Plana de Lles. A més es pot accedir al refugi d'alta muntanya dels Estanys de la Pera i des d'allà fer els cims de Perafita, el pic de la Colilla, el Tossal Bovinar, Estanys de Setut o el pic del Coll de la Barra. "No és que siguin desnivells gaire grans, però és atractiu perquè permet enllaçar cims i fer una activitat llarga i divertida", exposa Pellissa.

"Cada cap de setmana hi ha més públic que ve a fer esquí de muntanya i entre setmana gent de la zona –apunta el guia d'Aransa–. És important que els usuaris siguin conscients dels riscos i tenir coneixements, perquè normalment se sap molt poc d'allaus i cal saber gestionar-ho i actuar, ja que el material és clau".

Pellissa considera que "els esports de resistència estan creixent i hi ha molta gent amb bon nivell d'alpí a qui les pistes se li queden petites i volen altres estímuls amb menys públic. Si saps esquiar, el procés d'aprenentatge de l'skimo és molt ràpid i tens sensacions bones al moment. Només els falta conèixer la muntanya, considerar els riscos i planificar l'itinerari".



A Sant Joan de l'Erm la fita dels practicants d'skimo és el Pic de l'Orri.

Perfil familiar a Sant Joan de l'Erm

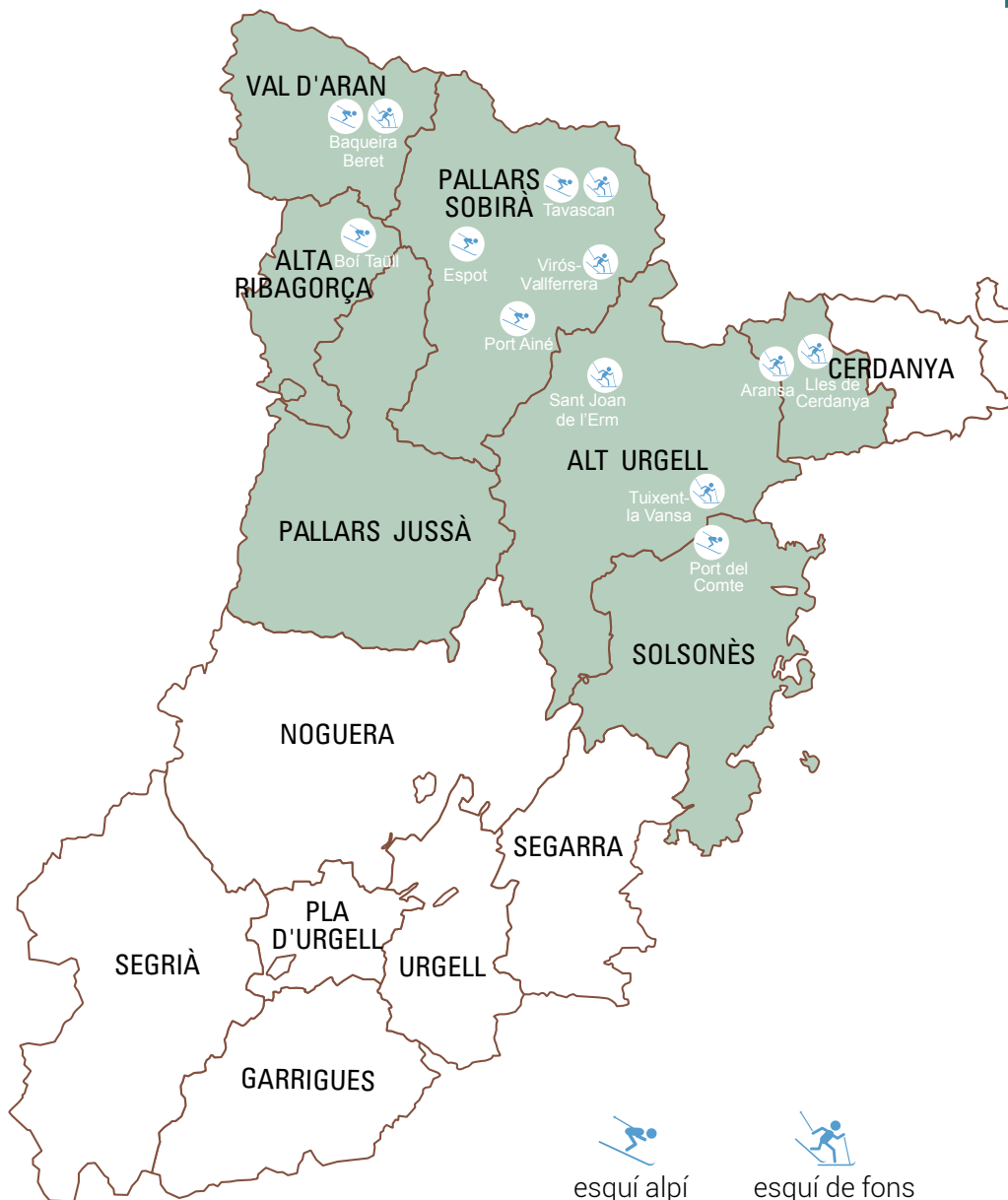
Dins del Parc Natural de l'Alt Pirineu, entre l'Alt Urgell i el Pallars Sobirà, hi trobem l'estació d'esquí nòrdic de Sant Joan de l'Erm. Gestionada des del refugi de la Basseta, el gerent de l'estació, Marc Puigsubirà, explica que "no és una estació en què es faci molt skimo, ja que no hi ha gaire desnivell. Ve algun client, però la majoria d'usuaris que tenim són de nòrdic i raquetes, sobretot de perfil familiar". Els que fan esquí de muntanya i busquen experiències d'aventura van fins al refugi proper de Comes de Rubió, a gairebé dos mil metres d'altitud. En aquest sentit, un dels cims més buscats és el Pic de l'Orri. Algunes de les novetats que ofereix enguany l'estació de Sant Joan de l'Erm és que s'estan obrint algunes pistes tapades pels arbres, amb la finalitat que la neu que cau amb les precipitacions arribi a la pista i no es quedi a les capçades. Així hi hauria més neu per al gaudi dels esquiadors i usuaris de raquetes. En aquest sentit, Puigsubirà conclou que "esperem que nevi molt i, si hi ha neu, la gent pugui venir sense restriccions, ja que notem que hi ha moltes ganes d'esquiar".

El boom de l'skimo no és una simple moda. El Pirineu de Lleida és un escenari excepcional per a l'esquí de muntanya i està preparat per acollir els seus aficionats amb els braços oberts. Es tracta d'un fenomen dins i fora de les pistes que, tot i l'exigència física que comporta la seva pràctica, manté viu l'esperit dels orígens de l'esquí com a mitjà per connectar muntanyes.



El president de la Diputació de Lleida, Joan Talarn, acompanyat per la vicepresidenta del Patronat de Turisme, Rosa Pujol, va ser l'encarregat de conduir l'acte de presentació de la temporada 2022-2023 de les estacions d'esquí lleidatanes, el passat 25 de novembre a la Diputació de Lleida. Les 11 estacions d'esquí alpí i nòrdic distribuïdes pel Pirineu de la demarcació es van mostrar optimistes, ja que confien igualar el milió i mig de forfets venuts la campanya passada. Els complexos han fet una inversió de 24 milions d'euros a les seves instal·lacions i esperen que la climatologia acompanyi durant tota la campanya.

Estacions d'esquí a Lleida



Baqueira Beret (la Val d'Aran)
973 63 90 00 www.baqueira.es

Boí Taüll (l'Alta Ribagorça) 973 29 70 85
www.boitauill.cat

Espot Esquí (el Pallars Sobirà)
973 62 40 92
www.esportesqui.cat

Port Ainé (el Pallars Sobirà) 973 62 11 99
www.portaine.cat

Port del Comte (el Solsonès)
973 49 23 01 www.portdelcomte.net

Tavascan (el Pallars Sobirà)
973 62 30 37 / 665 67 01 93
www.tavascan.net

Aransa (la Cerdanya) 973 29 30 51
www.aransaesqui.cat

Lles de Cerdanya (la Cerdanya)
973 29 31 00 www.lles.net

Sant Joan de l'Erm (l'Alt Urgell)
973 29 80 15 www.santjoandelerm.com

Tuixent-la Vansa (l'Alt Urgell)
973 37 00 30 www.tuixent-lavansa.com

Virós-Vallferrera (el Pallars Sobirà)
686 97 87 30 www.skipallars.cat

• Tot Nòrdic

973 35 15 11 / 647 93 21 44
www.totnordic.com

Patronat de Turisme 973 24 54 08
www.aralleida.cat



Baqueira Beret, paradís per als practicants de l'esquí de muntanya.



Esquí de montaña, crece la comunión con la nieve y la naturaleza

El esquí de montaña o skimo tiene su origen en los países nórdicos como una manera de relacionarse con la naturaleza invernal haciendo travesías que enlazan refugios de montaña. Conscientes de su crecimiento, las estaciones de esquí de Lleida han señalado itinerarios para esta disciplina. Boí Taüll acogerá en marzo los Mundiales de Esquí de Montaña, con la novedad de la prueba por equipos. Espot y Port Ainé ofrecen un forfait de temporada para skimo y rutas marcadas para todos los niveles. Baqueira Beret propone cuatro circuitos para esta modalidad: Tuc de Parros, Dossau, Baciver y la Peüllà. Port del Comte tiene la ruta del Pedró dels Quatre Batlles, para esquiadores de montaña y practicantes de raquetas. Virós-Vallferrera ofrece servicio de alquiler de material y un circuito marcado para el skimo. Tavascan acoge cada dos años una prueba de la Copa Catalana de esquí de montaña. Tuixent-La Vansa es una buena estación para iniciarse en este deporte, y su ruta estrella tiene como destino la Tossa Pelada. Lles de Cerdanya presenta la ruta de la Tossa Plana, el techo de la baja Cerdanya a más de 2.900 metros. También Aransa es un buen sitio para iniciarse, ya que sus montañas son sencillas y de dimensiones reducidas. Desde Sant Joan de l'Erm, los esquiadores de montaña pueden ir hasta el refugio de Comes de Rubió o al Pic de l'Orri. El Pirineo de Lleida es un escenario excepcional para hacer esquí de montaña y, como tal, está preparado para recibir a sus aficionados con los brazos abiertos.

Ski mountaineering: the growing communion between snow and nature activities

Ski mountaineering, or skimo, has its origins in the Nordic countries, as a way of relating to winter nature by making journeys between different mountain shelters. Aware of its growth, Lleida's ski resorts have established itineraries for those interested in this discipline. Indeed, Boí Taüll will host the Ski Mountaineering World Championships, in March 2023, with the novelty of there also being a team event. Espot and Port Ainé offer a season pass for skimo and marked routes for skiers of all levels. Baqueira Beret proposes four circuits for this modality: Tuc de Parros, Dossau, Baciver and La Peüllà. Port del Comte has the Pedró dels Quatre Batlles route, for mountain skiers and for those who like snowshoe excursions. Virós-Vallferrera offers an equipment rental service and a marked circuit for skimo, while Tavascan will host a trial that will count towards the Catalan Ski Mountaineering Cup, once every two years. Tuixent-La Vansa is a good resort at which to get started in this sport, with its star route leading to Tossa Pelada. Meanwhile, Lles de Cerdanya presents the Tossa Plana route, which reaches the roof of lower Cerdanya, at altitudes of over 2,900 metres. Aransa is another good place at which to start ski mountaineering, as its mountain routes are relatively short and easy. From Sant Joan de l'Erm, mountain skiers can head off to either the Comes de Rubió refuge or the Pic de l'Orri. The Lleida Pyrenees offer an exceptional setting for ski mountaineering and are prepared to welcome its fans with open arms.

Le ski de montagne ou skimo, la communion entre neige et nature

Le ski de montagne ou skimo est né dans les pays nordiques, c'est une manière de profiter de la nature hivernale en faisant des randonnées entre refuges de montagne. Conscients de leur succès, les stations de ski de Lleida ont signalisé des itinéraires pour cette discipline. Boí Taüll accueillera en mars le championnat mondial de ski de montagne avec une nouveauté : les épreuves par équipes. Espot et Port Ainé proposent un forfait de saison pour le skimo et des itinéraires balisés pour tous les niveaux. Baqueira Beret propose quatre circuits pour cette modalité : Tuc de Parros, Dossau, Baciver et la Peüllà. Port del Comte, quant à lui, propose l'itinéraire du Pedró dels quatre Batlles, pour des skieurs de montagne et ceux qui font de la raquette. Virós-Vallferrera propose un service de location de matériel et un circuit marqué pour le skimo. Tavascan accueille tous les deux ans une épreuve de la Coupe catalane de ski de montagne. Tuixent-La Vansa est une bonne station pour s'initier à ce sport et son itinéraire le plus prisé met le cap sur la Tossa Pelada. Lles de Cerdanya présente l'itinéraire de la Tossa Plana, le toit de la basse Cerdagne à plus de 2 900 mètres d'altitude. Aransa est aussi un bon endroit pour les débutants car ses montagnes sont faciles et pas très élevées. Depuis Sant Joan de l'Erm, les skieurs de montagne peuvent atteindre le refuge de Comes de Rubió ou le Pic l'Orri. Les Pyrénées de Lleida sont un cadre exceptionnel pour faire du ski de montagne. Elles sont préparées pour recevoir ses amateurs les bras ouverts.

Esquí de montanha: creish era comunion damb era nhèu e era natura

Er esquí de montanha o *skimo* a era sua origina enes païsi nordics coma ua manèra de relacionar-se damb era natura iuernau, en tot hèr trauèsses que comuniquen es refugis de montanha. Conscientes deth sòn creishement, es estacions d'esquí de Lhèida an senhalizat itineraris entà poder practicar aguesta auta disciplina d'esquí. Boí Taüll acuelherà en març es Mondiaus d'Esquí de Montanha, damb era nauetat dera pròva per equipes. Espot e Port Ainé aufrissen un forfait de sason entath skimo e rotes mercades entà toti es nivèus. Baqueira Beret prepausa quate circuits entad aguesta modalitat: Tuc de Parros, Dossau, Vacivèr e era Peülha. Port del Comte a era rota deth Pedró dels Quatre Batlles, entà esquiadors de montanha e practicants de raquetes. Virós-Vallferrera aufris un servici de loguèr de materiau e un circuit mercat entath skimo. Tavascan acuelh, cada dus ans, ua pròva dera Copa Catalana d'esquí de montanha. Tuixent-La Vansa ei ua bona estacion entà iniciar-se en aguest espòrt, e era sua rota estelara a coma destinacion era Tossa Pelada. Lles de Cerdanya presente era rota dera Tossa Plana, er airau dera baisha Cerdanya a mès de 2,900 mètres. Tanben Aransa ei un bon endret entà iniciar-se, perque es sues montanhes son de bon hèr e de petites dimensions. De Sant Joan de l'Erm, es esquiadors de montanha pòden anar enquiath refugi de Comes de Rubió o tath Pic de l'Orri. Eth Pirènèu de Lhèida ei un scenari excepcional entara practica der esquí de montanha e, coma tau, ac a tot prèst entà poder recèber as sòns aficionats damb es braci dubèrti.



La crida dels boscos: reconnectant amb els orígens

Text: Montse Subirana

Fotos: Òscar Balsells, Oriol Clavera, Roger Rovira, Montse Subirana

i Val d'Aran Photos





A l'Aiguabarreig del Segre-Cinca trobem un clar exemple de bosc de ribera, que prolifera en entorns fluvials.

Imagina't que ets un ocell que vola per damunt del bosc. A sota teu s'obre un espai verd, immens, format pels centenars de capçades dels arbres. A mesura que t'hi apropes es fan més visibles les formes de les fulles, dels fruits, de les branques, dels troncs. La llum del sol es filtra per allà on troba esclatxes i així que s'embosca es belluga i s'escampa, dibuixant llums i ombres que es mouen en funció del vent. S'escolta la seva remor i també la presència alguns animals. Verds, grisos i marrons destaquen a primer cop d'ull, en un encisador gradient de tonalitats. En fixar la vista apareixen els vermells dels fruits silvestres, els blancs, grocs, blaus, roses i violetes de les flors. Trepitges el terra i notes que és tou, per la coberta orgànica de residus vegetals que segueix viva i en transformació. Camines, la fullaraca s'enfonsa lleugerament i els passos fan crepitjar les fulles seques.

Sigui quin sigui el bosc que t'ha vingut al cap, en aquest reportatge et convidem a descobrir-lo i visitar-lo!

Un territori dominat per la forest

Això que acabem de dir no és una enfaristolada, les comarques de Lleida tenen més de 500.000 hectàrees censades en el darrer inventari forestal del Ministeri de Medi Ambient. A més de la immensitat destaca igualment la varietat, ja que s'hi troben bones representacions de moltes composicions: entorns fluvials i boscos de ribera que prolifereixen als peus dels rius Segre, Ebre i Cinca al sud o als de les Nogueres Pallaresa i Ribagorçana i la Garona al nord; pinedes de pi blanc amb comunitats de brolles de garric i arçot, dominant a les parts més àrides de les Terres de Lleida, a les comarques del Segrià, les Garrigues i l'Urgell; extensions de carrascars, pinassa i representacions



Els boscos de coníferes, pi negre, pi roig i avet, predominen a l'alta muntanya.

importants de rouredes a la Noguera, la Segarra o la Conca de Tremp, o els inconfusibles boscos de coníferes del Pirineu, entre molts d'altres.

Els diferents tipus de bosc són el resultat de com s'organitzen els medis físic i natural dels ecosistemes, determinats pel clima, l'orientació, la latitud, el sol... Tots ells contribueixen a la preservació de la biodiversitat i hi tenen lloc infinitat d'interrelacions entre els éssers vius. No debades es diu que són els pulmons del planeta i un element primordial de la biosfera de la Terra. La forest engloba també terrenys arbustius o herbacis i compleix igualment funcions ambientals importants

Els boscos de coníferes, pi negre, pi roig i avet, predominen a l'alta muntanya i altes muntanyes properes. Els atrauen els sòls humits i pendents i s'adapten bé a condicions climatològiques rigoroses de vents i freds gèlids, com a bons exponents que són de la vegetació boreoalpina. Els seus verds perennes i les capçades còniques són inconfusibles allà on es troben. A la muntanya mitjana, caracteritzada per la vegetació eurosiberiana, dominen els roures i les alzines, de capçades arrodonides, els faigs i altres comunitats amb boscos caducifolis mixtos, secs o humits, que són la joia de les tardors quan la paleta de verds dona pas al festival de grocs, taronges, vermells, ocres... i es transformen completament els paisatges. Als espais amb clima mediterrani d'estiu sec i d'hivern temperat proliferen les masses de vegetació arbustiva, a vegades impenetrables, així com el pi blanc, pinyer i garrigues, i domina el paisatge terrós i rogenc. Als sistemes fluvials hi trobem els boscos de ribera o de galeria, amb salzes, àlbers, oms, freixes... i vegetació abundant a banda i banda dels cursos dels rius que fan possible una diversitat d'hàbitats riquíssima.

L'entorn natural de les comarques de les Terres i el Pirineu de Lleida n'és una característica principal. Paisatges i forests molt diverses i ben preservades són un segell d'identitat i riquesa i aquesta filosofia ha estat reconeguda i premiada internacionalment en el marc del turisme sostenible i l'educació ambiental (en són testimonis les nombroses destinacions



Bosc de Conanglès, a la Val d'Aran, i niu de picot al bosc de l'entorn de Rocallaura.



Starlight, de Biosfera o els Geoparcs que avui dia acaba la destinació). De nord a sud i d'est a oest, les comarques del Pirineu i les Terres de Lleida són natura en estat pur.

Boscos vells o madurs

L'explotació del medi natural ve d'antic, ho indiquen clarament els jaciments arqueològics estudiats en relació amb la desforestació de pisos per al pasturatge i conreus així com la tala d'arbres per a l'explotació ramadera i l'aprofitament del bosc com a combustible per a diversos usos. Tant és així que a l'Edat Mitjana el

paisatge pirinenc estava ben dominat per les pastures, grans ramats i pocs arbres. És a dir, que la interacció de l'home amb el medi natural, fins i tot el més inhòspit, hi ha tingut un impacte més o menys evident al llarg de la història, de manera que és improbable l'existència de natura sense alteracions. És per això que els boscos dels Pirineus tenen un origen relativament modern però, tot i així, hi ha algunes zones de difícil accés i circumstàncies determinades que han permès la conservació dels seus boscos centenaris. Precisament, l'avetosa més antiga de Catalunya identificada a dia d'avui té més de 500 anys. Es troba a l'anomenat



El bosc del Gerdar, al municipi d'Alt Àneu, forma part de la Mata de València, l'avetosa més gran de Catalunya.



A la reserva de Boumort, un lloc idíl·lic per gaudir de la natura és el refugi de Cuberes.



Tardor a la vall de Toran, a la Val d'Aran, on les fagedes, rouredes i avetoses ens regalen aquest delicat cromatisme.

Clot dels Bous, al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, i el bosc destaca en l'Inventari de boscos singulars de Catalunya, coordinat pel Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals (CREAF). Josepmaria Rispa, geògraf ribagorçà, explica que encara podem trobar boscos madurs o exemplars d'arbres molt vells en gran part de les comarques pirinenques, "per exemple al Parc Nacional hi ha algun pi negre que supera els 800 anys de vida", a més de l'avetosa esmentada.

Quan es parla de bosc madur es fa referència a aquell que ha evolucionat lliurement, sense notable intervenció humana durant molts anys i que no ha patit fenòmens considerats extrems. Aquestes circumstàncies fan possible que s'hi trobin diversos exemplars d'arbres vells, centenaris, de grans dimensions i sovint de formes molt curioses. En aquests boscos, els arbres vells conviuen amb arbres joves i de totes les edats, talles i estructures, i hi ha també la presència d'arbres morts i fusta en diferents fases i estats

de descomposició. Això pot sorprendre el visitant, ja que la seva naturalitat no és "estèticament endreçada". Aquest conjunt excepcional fa possible l'existència d'uns ecosistemes de gran biodiversitat i altíssim valor ecològic que, a més, s'ha demostrat que poden mitigar els efectes del canvi climàtic.

L'interès per la preservació i gestió dels espais naturals és una realitat que va en augment. La creació del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, el Parc Natural de l'Alt Pirineu i el Parc Natural del Cadí-Moixeró són un exemple clar d'aquest esperit. Alhora, al costat d'iniciatives públiques més o menys antigues han nascut propostes joves molt engrescadores com el projecte "Boscos de muntanya", que vol fomentar la millora i conservació dels boscos amb la participació de voluntariat. De gestió pública o privada, tots els espais tenen a més un propòsit d'educació ambiental i alguns d'aquests un extens programa d'activitats per al públic general molt interessant.

A les Terres de Lleida s'hi poden trobar els Espais Protegits de la Serra del Montsec, els Secans de la Plana de Lleida, l'Aiguabarreig Segre-Cinca, entre d'altres. La riquesa, diversitat i varietat dels boscos de les comarques del Pirineu i les Terres de Lleida els converteixen en un gran atractiu principal per a tots els públics i paladars, oferint moltes possibilitats per gaudir-ne tot l'any.

Connectant amb la natura: Shinrin-yoku (banys de bosc)

L'entorn natural del Pirineu i les Terres de Lleida constitueix indiscutiblement un escenari excepcional per a la pràctica de banys de bosc. És a dir, una immersió en l'atmosfera del bosc amb una passejada tranquil·la, contemplativa, per despertar els cinc sentits i sentir-nos part de la natura amb consciència plena.

Un bany de bosc és, literalment, "absorbir l'atmosfera del bosc", equivalent a la traducció de la paraula japonesa *Shinrin-yoku*. Els japonesos van ser pioners



El bosc madur és més terapèutic gràcies a les fitoncides que desprenen els arbres longeus.

a utilitzar les propietats del bosc com a teràpia per millorar el benestar i la salut, consistent a recórrer pausadament, en silenci, un bosc no transitat, parant atenció a tots els sentits.

Un bany de bosc consisteix, doncs, a submergir-se en l'essència forestal, respirar, inhalar-la i regalar-nos el benestar que produeixen les substàncies volàtils de la seva atmosfera, les quals també penetraran al nostre interior a través de la pell. Aquestes substàncies poden fer augmentar les anomenades cèl·lules NK (citocida natural o natural killer) i reforçar el sistema immunitari. Alhora, els beneficis de la pràctica de bany de bosc s'han relacionat també, entre d'altres, amb efectes cardioprotectors, antidiabètics, reducció de l'estrès i, per tant, amb el benestar fisiològic i psicològic.

El bosc madur té característiques a les quals tradicionalment s'ha atribuït el major benefici terapèutic del bosc gràcies a les fitoncides que desprenen. Aquestes substàncies volàtils orgàniques s'ha trobat que són els compostos responsables de les olors i la comunicació entre les plantes i que tenen un efecte en el nostre organisme a través de la respiració i de la pell. És a dir, que una "simple" exposició al bosc ja tindria efectes positius en la salut,

Els banyos de bosc aporten benestar a la nostra salut

que es poden amplificar amb la pràctica conscient del bany de bosc, això és, amb una passejada sense presses, en silenci, amb actitud contemplativa, despertant tots els nostres sentits, sent conscients del moment present i acceptant la invitació de viure l'experiència. Com afirmen diversos investigadors i estudis realitzats en l'àmbit internacional, nacional i local sobre els beneficis dels banyos de bosc, tenim molta evidència científica que diferents espais naturals aporten i impulsen benestar a la nostra salut.

En els últims anys han sorgit fórmules híbrides en les quals s'intercalen activitats i/o exercicis d'interacció amb la natura amb l'objectiu d'aconseguir el màxim benefici de l'experiència per a la salut i el benestar.

"L'art del bany al bosc és l'art de connectar amb la natura a través dels nostres sentits. Tot el que hem de fer és acceptar la invitació."

Qing Li



Recentment, el Patronat de Turisme Ara Lleida ha identificat conjuntament amb els consells comarcals 13 espais per a la pràctica de bany de bosc al Pirineu i les Terres de Lleida. Es tracta d'un projecte innovador per dinamitzar el turisme sostenible i *slow* que es pot trobar al seu web www.aralleida.cat/banysdebosc/ i que us animem a visitar i experimentar.

Anar a buscar bolets: el *mindfulness* més tardorenc

Tot i que pugui semblar-ho no és un joc de paraules. L'objectiu prioritari de la pràctica de *mindfulness* (atenció plena) és calmar la ment, tranquil·litzar-la. Per



Vall de Sant Nicolau al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, a l'Alta Ribagorça.

fer-ho, cal entrenar-la a estar centrada o concentrada en un sol estímul, de manera constant i ininterrompuda. D'aquest estímul escollit se'n diu objecte de meditació i moltes vegades l'entrenament es fa amb la respiració; ara bé, hi ha estímuls d'allò més singulars.

Els lectors boletaires estaran d'acord que anar a buscar bolets requereix centrar-se en l'estímul objecte de desig, que no és altre que el bolet, i que per trobar-ne cal fixar-s'hi una bona estona i ser persistent en l'objectiu. Es diu també que l'atenció plena és una habilitat, és a dir, que es pot entrenar. No hi ha dubte que anar a buscar bolets, i fer-ho bé, no és fruit de l'atzar





Senderisme al bosc de Carlac, a Bausen, on la tardor és tot un espectacle.

sinó de l'experiència. Com més pràctica es té, argumenta la teoria del mindfulness, l'atenció pot romandre més concentrada i es pot mantenir focalitzada durant més temps. I no passa això mateix amb els bolets? Encara més, aquells i aquelles a qui agradi anar a buscar bolets, convindran que el sol fet d'observar-los, contemplar-los, deixar-se sorprendre per la seva forma, colors, olors, tacte..., és una experiència plaent *per se* que alimenta la curiositat. De fet, posats a deixar-nos seduir pel seu encant, el que preval és l'extensa varietat que esclata sobretot a la tardor més enllà de la seva toxicitat, i és que els bolets no comestibles són tant o més sorprenents que els més preuats i deliciosos! Pel que fa a la pràctica, no és gens infreqüent trobar a qui li produeix més plaer buscar-los i trobar-los que no pas menjar-se'ls. L'associació amb el mind-

fulness aniria més aviat en aquesta línia, gaudir de l'experiència tant si en trobes com si no, sense necessitat ni objectiu final de trobar-ne.

Les comarques dels Pirineus i algunes de les Terres de Lleida són sens dubte veritables regnes del bolet. Tot i que la fallera i l'efervescència arriba a la tardor, que és el temps dels ceps, rovellons, rossinyols, camagroc, fredolics, ous de reig, llengües..., la primavera no es queda curta: moixernons, carreretes o múrgoles són només alguns dels exemplars que també es poden convertir en autèntics objectes de meditació i de desig.

Sigui l'època que sigui, cal recordar aquests aspectes bàsics: collir i menjar només els comestibles, caçar-los en les zones on està permesa la recol·lecció i no deixar deixalles al bosc).

Senderisme: un clàssic de tots els temps

Ja ho diu la dita: ser més vell que l'anar a peu. I és que no hem d'oblidar que durant molts anys aquest va ser el mitjà de transport principal per desplaçar-se pel territori. Temps era temps que els camins reials (o rals) eren les vies comercials que unien pobles i gent, i en els quals fins i tot hi regia un codi que protegia o castigava els vianants segons les seves conductes. La recuperació d'antics camins ha estat una proposta ambiciosa inicialment a les comarques del Pirineu de Lleida amb l'objectiu general de recuperar els camins tradicionals i potenciar els valors del paisatge, així com establir una xarxa de camins per a la pràctica del senderisme i recuperar el patrimoni arquitectònic i històric present al llarg dels camins tradicionals.

La guia "Pas a pas", editada pel Patronat de Turisme, recull 26 propostes de senderisme

Actualment totes les comarques del Pirineu i les Terres de Lleida tenen una extensa xarxa de rutes de senderisme senyalitzades. GR, PR, senders locals, etc. de dificultat variable i aptes per a tots els públics i paladars que en els darrers anys s'han convertit en una oferta molt atractiva per entrar en contacte amb l'entorn natural. No cal dir que aquesta pràctica ha tingut un reclam extraordinari després de la pandèmia i que han proliferat les opcions i empreses que ofereixen serveis relacionats a més de guiatges i interpretació del medi.

La base del senderisme és anar a peu pel plaer de fer-ho, i és una pràctica recreativa no competitiva que té molts beneficis per a la salut. A la guia "Pas a pas" editada pel Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida i descarregable en línia es recullen 26 propostes, dues per cada comarca. A més, la majoria de comarques disposen dels seus propis itineraris, alguns d'aquests de recreació històrica i cultural com el Camin Reiau a

la Val d'Aran o el Camí de l'últim càtar a l'Alt Urgell i el Pallars Sobirà, que transcorren pels Pirineus, o el Camí Ignasià i el Camí de Sant Jaume a les Terres de Lleida, amb ramificacions als Pirineu i els Prepirineus.

Caminar és una activitat física que aporta molts beneficis per a la salut i el benestar general. Els milers de quilòmetres senyalitzats per fer-ho a les comarques de Lleida són perfectes per posar-ho en pràctica, sigui amb senderisme, trekking, marxa nòrdica i qualsevol altra modalitat similar que ens permeti gaudir-ne.

Esports i parcs d'aventura: per als amants de la intensitat i activitats en família

No podem acabar aquest reportatge sense mencionar aquestes propostes, ja que el bosc gegant que formen el Pirineu i les Terres de Lleida té també unes característiques orogràfiques que possibiliten fer-hi activitats, més o menys extremes i enèrgiques per cremar l'adrenalina, tot l'any. Destaquen l'escalada, l'espeleologia, el parapent, el ràfting, el barranquisme, el vol sense motor, BTT, hípica, *running* i curses de muntanya o esquí, entre moltes altres.

Els boscos verticals ofereixen circuits pels arbres de diversa dificultat i complexitat, en els quals tirolines, lianes, ponts tibetans, cordes, cistelles, plataformes, túnels i molts més elements sorprenents formen part d'una experiència salvatge per viure en família envoltats de natura.

Ja ho sabeu, des de reconnectar amb els orígens pausadament fins a posar a prova la resistència física del cos amb la pràctica d'esports extrems, els boscos de Lleida són una font d'experiències inescotable que us sorprendrà. Us hi esperem!



Practicant BTT entre els boscos del Parc Natural de l'Alt Pirineu.

Bibliografia

Articles

Garcia Casas, David (2019). "El passat dels Pirineus: història d'una llarga relació entre ecosistema i comunitats humanes", *Ab Origine Magazine*, 45 (novembre) [en línia].

Gracia, C., Burriel, J.A., Ibáñez, J.J., Mata, T. i Vayreda, J. (2004). *Inventari ecològic i forestal de Catalunya*. Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals, Bellaterra.

Llibres

Lluís Soler Sabarís (2004). *El Pirineu*. Tremp: Garsineu Edicions.

Yoshifumi Miyazaki (2018). *Shinrin-yoku. Baños curativos de bosque*. Vallvidrera: Blume (traducció de l'anglès de Marissa Aguayo).

Webgrafia

www.aralleida.cat/banysdebosc/
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes>
<https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/alt-pirineu/inici/>
<https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/cadi/inici/>

La llamada de los bosques: reconectando con la naturaleza

Las comarcas de Lleida cuentan con más de 500.000 hectáreas censadas en el último inventario forestal del Ministerio de Medio Ambiente. Paisajes y bosques muy diversos y bien preservados son un sello de identidad y riqueza del entorno natural del Pirineo y las Tierras de Lleida, que constituye un escenario excepcional para la práctica de los llamados baños de bosque. Esta actividad consiste en sumergirse en la esencia forestal a través de un paseo tranquilo, contemplativo, para despertar los cinco sentidos. El Patronato de Turismo de la Diputación de Lleida ha identificado junto con los consejos comarcales 13 espacios para la práctica de baño de bosque en la demarcación, con innegables beneficios para la salud. Por otra parte, recolectar setas en el bosque es un modo placentero de entrenar la conciencia plena o mindfulness, y las comarcas del Pirineo y algunas del llano de Lleida se erigen como verdaderos reinos de la seta, sobre todo en otoño, pero también en primavera. Además, el territorio cuenta con una extensa red de rutas de senderismo señalizados. La guía "Paso a paso" recoge 26 propuestas de itinerarios a pie. El gigantesco bosque que configuran el Pirineo y las Tierras de Lleida reúne también unas características orográficas que posibilitan la práctica de actividades más o menos enérgicas para quemar adrenalina durante todo el año: escalada, espeleología, parapente, rafting, barranquismo, vuelo sin motor, BTT, hípica, running y carreras de montaña o esquí son algunos ejemplos.

The call of the forests: reconnecting with nature

The comarques (local districts) of Lleida contain more than 500,000 hectares of forest according to the latest inventory carried out by Spain's Ministry of the Environment. Highly diverse and well-conserved landscapes and forests are a seal of identity and a sign of the wealth of the natural environment of the Pyrenees and the Lands of Lleida, and they offer an exceptional destination for the activity known as forest bathing. This consists of immersing yourself in the essence of a forest by going on a calm, contemplative walk and awakening all five of your senses. Working together with its Consells Comarcals (local district councils), the Patronat de Turisme of the Diputació de Lleida has identified 13 spaces in which to enjoy forest bathing in the local territory and to reap its undeniable health benefits. Picking mushrooms in the forest is another pleasant way to develop your awareness, or mindfulness, and the comarques of the Lleida Pyrenees, and also some parts of the Lleida plain, are authentic mushroom kingdoms, particularly in autumn, but also in spring. This territory also has an extensive network of marked hiking trails. The "Step by Step" guide includes 26 proposals for itineraries to follow on foot. The gigantic forest area of the Pyrenees and the Lands of Lleida also has orographic characteristics that make it possible to enjoy a range of more, or less, energetic activities through which visitors can burn off adrenaline throughout the year. The activities on offer include: climbing, caving, paragliding, rafting, canyoning, gliding, mountain biking, horse riding, running, and both mountain and ski racing.

L'appel de la forêt : retour à la nature

La province de Lleida possède plus de 500 000 hectares recensés au cours du dernier inventaire forestier réalisé par le Ministère de l'Environnement. Des paysages et des forêts très variés et bien préservés sont une marque d'identité et de richesse de l'environnement des Pyrénées et des terres de Lleida. C'est un décor exceptionnel pour la pratique de ce que l'on appelle les bains de forêt. Cette activité consiste à plonger au cœur même de la forêt par le biais d'une promenade tranquille, contemplative, pour éveiller nos cinq sens. Le Patronat du Tourisme du gouvernement provincial de Lleida, aidé par les conseils de région, a identifié 13 espaces qui vous permettront de vous plonger dans la pratique du bain de forêt dans notre région. Les bénéfices pour la santé sont incommensurables. D'autre part, la cueillette des champignons dans la forêt est une manière agréable de cultiver la pleine conscience ou mindfulness. Différentes régions des Pyrénées et quelques zones de la plaine de Lleida sont de véritables paradis du champignon, surtout en automne, mais aussi au printemps. D'autre part, ce territoire possède un vaste réseau d'itinéraires de randonnées signalisées. Le guide Pas à pas recueille 26 propositions d'itinéraires à réaliser à pied. Cette gigantesque forêt que constituent les Pyrénées et les Terres de Lleida réunit aussi des caractéristiques orographiques qui permettent la pratique d'activités qui requièrent plus ou moins d'énergie et qui vous permettront de brûler de l'adrénaline tout au long de l'année : l'escalade, la spéléologie, le parapente, le rafting, le canyoning, le deltaplane, le VTT, l'équitation, la course à pied et en montagne ou le ski, par exemple.

Era crida des bòsqui: reconnectant damb era natura

Es comarques de Lhèida compden damb mès de 500.000 ectares censades en darèr inventari forestau deth Ministèri de Mèdi Ambient. Paisatges e bòsqui fòrça diferenti e ben preservadi son un sagèth d'identitat e riquesa der entorn naturau deth Pirenèu e es Tèrres de Lhèida, que constituís un scenari excepcional entara practica de çò que se'n ditz banhs de bòsc. Aquesta activitat consistís en capihonar-se ena essencia forestau a traùes de passejades tranquilles, contemplatives, entà que se poguen desvelhar es cinc sentits. Eth Patronat de Torisme dera Deputacion de Lhèida a identificat, tostemps tenguent en compde es conselhs comarcaus e eth Conselh Generau d'Aran, 13 espacis entara practica des banhs de bòsc ena demarcacion, damb beneficis innegables entara era salut. Atau tanben, cuèlher camparòus en bòsc ei ua manèra agradabla d'estrear era consciència plia o mindfulness, e es comarques deth Pirenèu e quauqu'ues dera plana de Lhèida, se coneishen coma vertadères reines des misharnons, sustot ena tardor, mès que tanben ena primauera. Ath delà, eth territòri compde damb un extens hilat de rotes de senderisme ben senhalades. Era guida "Pas a pas" n'arremasse 26 de prepauses d'itineraris a pè. Er enorme bòsc que configuren eth Pirenèu e es Tèrres de Lhèida amasse tanben ues caracteristiques orografiques que possibiliten era practica d'activitats mès o mens energiques entà cremar adrenalina pendent tot er an: escalada, espeleologia, parapent, rafting, barranquisme, vòl sense motor, BTT, ipica, running e corses de montanha o d'esquí, son quauqu'ues des possibles causes a hèr.



Les primeres neus canvien el color de la tardor als boscos del Pirineu.



Un paradís a Prullans: hotel Cerdanya Ecoresort.

Lleida hotelera: on la tradició s'obre a l'avantguardisme

Text: Helena Culleré

Fotos: establiments hotelers

Natura. Encant. Família. Aventura. Desconnexió. Sobretaula. Nombrosos substantius componen el mantra que acompanya l'oferta turística actual a Lleida i el sector hotelier, principal expressió del ventall d'allotjaments del territori, casa perfectament amb tots. Hotels, hostals i pensions tenen als municipis lleidatans una tradició que es remunta un segle enrere i que ara s'obre a l'avantguardisme per mitjà de les noves generacions, disposades a implantar el seu segell. El relleu, però, no està assegurat en tots els casos i apareix ara com un dels principals reptes per als hostalers del Pirineu i Ponent.

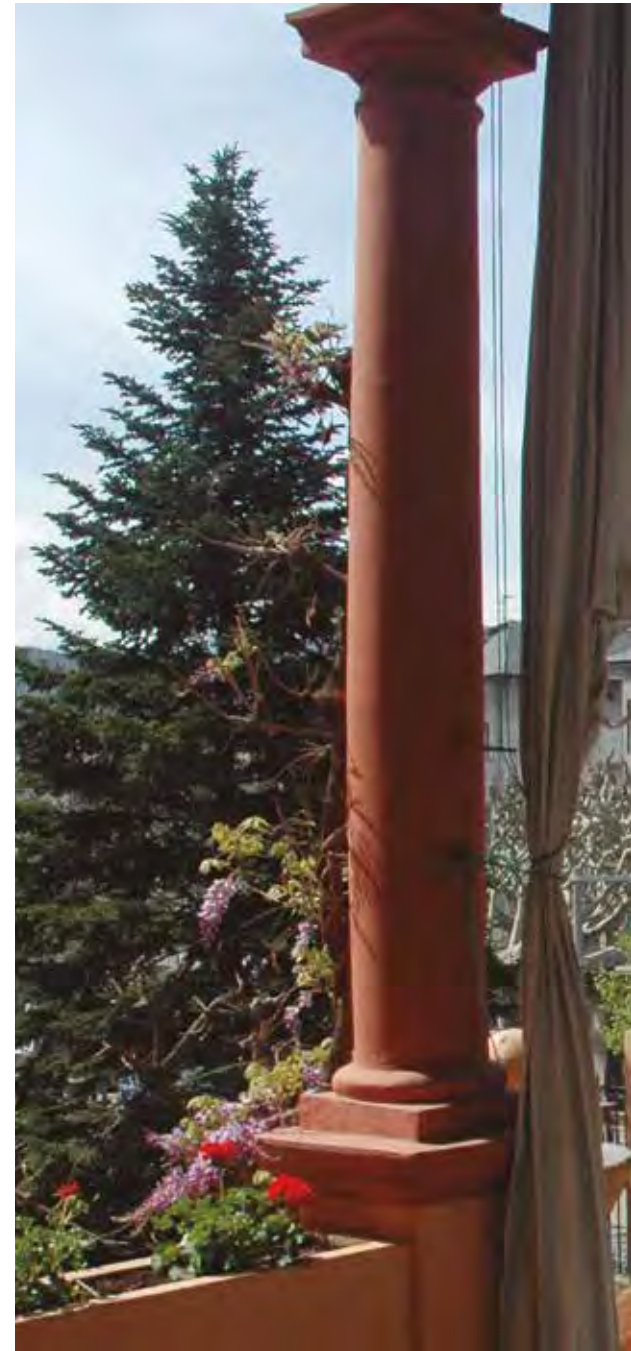


Hotel Vielha Baqueira Affiliated by Meliá, un luxe enmig de Vielha.

Les comarques de Lleida disposen aproximadament d'unes 70.000 places d'allotjament turístic reglat, de les quals gairebé 20.000 són hoteleres. L'oferta la componen ara per ara 418 allotjaments, una xifra que fa anys que es manté estable i que sobre el mapa es tradueix en una distribució força concentrada als municipis del Pirineu. Entre les xifres més remarcables direm que la Val d'Aran, el Pallars Sobirà i el Segrià (especialment Lleida ciutat) concentren el 63 % de l'oferta hotelera. Una ullada a vista d'ocell per aquestes comarques ens ajuda a comprendre que el turisme de neu, el de natura i el de negocis expliquen aquesta concentració. I ho demostra també el fet que Naut Aran, les muntanyes del qual

acullen l'estació de Baqueira Beret des de mitjans dels anys seixanta, és el municipi amb més places turístiques. Son gairebé 8.000 si s'hi sumen totes les categories, cosa que implica aproximadament quatre places turístiques per habitant. Quant als hotels, la xifra ronda el mig centenar, però més cridaner encara és que en aquest municipi, que conté poblets escollits com els més bells del Pirineu i de Catalunya, s'hi poden trobar establiments de fins a 12 categories i subcategories: des de pensions fins a un cinc estrelles gran luxe, únic a Lleida.

Darrere de Naut Aran, la capital aranesa, Vielha, acull també 51 establiments; la de Ponent, Lleida, en té 24 i el Pont de Suert,



Relleu generacional a Cal Jaumet de Torà i a l'hotel Fonts del Cardener, a la Coma i la Pedra.



A l'hotel Andria de la Seu d'Urgell aposten per la qualitat i la diversificació per adaptar-se als gustos del client.

fins a 12, segons dades de l'Observatori 231 de la Diputació. Entre els quatre municipis sumen més de la meitat de les places hoteleres de Lleida.

El turisme suposa per a l'economia lleidatana al voltant d'un 13 % del Producte Interior Brut. No obstant això, als municipis amb més oferta el pes es dispara fins al punt d'esdevenir l'activitat principal en alguns territoris com la Val d'Aran o el Pallars Sobirà. Malgrat els dubtes que a voltes genera la possibilitat d'un monocultiu turístic, el tret que més defineix el sector hotelier a les comarques del Pirineu i Ponent és la familiaritat. L'establiment tipus té entre tres i quatre estrelles, és de mida mitjana, entre cinquanta i seixanta habitacions, aporta un ventall de serveis i el

conduïx la mateixa família des de fa tres i quatre generacions.

"Un 90 % dels establiments a Lleida són familiars. Hi ha poques cadenes, i les que tenim es concentren a Lleida ciutat, on el turisme és més aviat de negocis o cultural, i a la Val d'Aran, on obren en dates clau de l'esquí", assenyala Josep Castellarnau, president de la Federació d'Hosteleria. En el seu cas, "queden cinc anys perquè entrin les noves generacions". La de l'hotel Castellarnau d'Escaló és una "història de supervivència i necessitat". Josep Castellarnau és la tercera generació d'hostalers a la família i com molts altres establiments de Lleida el negoci va començar vinculat a la Guerra Civil i al desemparament de moltes famílies.

Casa de fusters, i amb el padrí ebenista a la presó per motius polítics, la padrina va agafar part de la fusteria per aprofitar-la com a bar, sobretot per als *carrilanos*, que era com anomenaven els qui construïen en aquell moment l'actual carretera C-13. D'allí va passar a una pensió i dues generacions més tard, a l'actual establiment de tres estrelles.

Uns 30 quilòmetres al sud, l'hotel Pessets de Sort té l'origen uns anys abans. "A la dècada dels 20 va passar de cafè i fonda a hotel", ja amb la popular façana modernista al peu de la carretera del Pallars. Josep Ramon Aytés, net del net del fundador (la notícia més antiga del cafè és del 1862), defensa que la clau és "adaptar-se a l'evolució. Els primers anys



El president de la Federació d'Hosteleria de Lleida, Josep Castellarnau, regenta l'hotel Castellarnau d'Escaló, "una història de supervivència i necessitat".

la novetat va ser posar aigua corrent a les habitacions, ara és el wifi i fins i tot l'aire condicionat", en una de les capitals del Pirineu. El turista burgès i metropolità d'aquells anys 20 que passava dos mesos a la muntanya va donar pas als anys 60 al pescador francès i, avui, a la família que practica esports d'aventura i esquí o al visitant israelià que busca natura al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. L'hotel Pessets, amb 160 anys i pioner al Pirineu, té avui quatre estrelles i els seus responsables han arribat a la conclusió que, "per vendre bé, has de buscar la qualitat".

Alfons Peguera, responsable de l'hotel Andria de la Seu d'Urgell i portaveu del sector a l'Alt Urgell, ve d'una nissaga també hotelera amb orígens en una fonda a Cardona malmesa per la Guerra Civil que els va dur a la Seu. Ara, mentre afronta els dubtes sobre el relleu al capdavant de l'establiment, assenyala que la família sempre ha apostat per la qualitat: "No ens podem equivocar amb l'oferta d'establiments molt grans i populars", avisa.

El caire dels hotels i hostals de la Seu, defensa Peguera, fa que "puguem estar tots plens i no destorbar els veïns". Introdueix també un altre element a l'hora de defensar l'adaptació als gustos del client: la diversificació. D'una banda, "al Pirineu l'oferta gastronòmica està molt ben cuidada". De l'altra, "estem vivint un boom de turisme de motos, sobretot de maig a octubre", que procedeixen bàsicament del centre d'Europa i arriben a Catalunya per recórrer els revolts de l'N-260 i l'N-230 entre Ripoll, Boí i Vielha. Això ha dut l'Andria a habilitar serveis per a les motocicletes. Quant a la cuina, "a casa fa cent anys que criem els galls i el carnisser viu al costat", assenyala com a exemple de l'oferta casolana. Malgrat tot, "estem tenint rècords d'ocupació i de facturació i mai havíem guanyat tan poc" per culpa dels sobrecostos energètics, lamenta Peguera.

L'hostal Jaumet de Torà, a la Segarra, havia estat lloc de pas tota la vida. Els primers anys des del 1890, quan va néixer, cobrava "per morrió i estaca dels cavalls. I

Actualment l'oferta hotelera a les terres de Lleida és de 418 allotjaments

els traginers dormien a la paller", explica Jaume Marimon, la cinquena generació d'hotelers de Cal Jaumet. Era a mig camí de la ruta de la sal, la ruta del gel, la del carbó o la dels boters. Més de 130 anys després, "les distàncies s'han escurçat" i el turisme d'interior és una altra cosa: "La gent de pas ja no hi és. Cada generació s'ha hagut d'adaptar a les necessitats del client i ara hi ha hagut un canvi d'hàbits important amb el qual es valora la terra i la proximitat. El cost de la vida ha pujat i toca que els establiments amb pedigrí deixem petjada". "Has de crear i diversificar l'oferta entre diversos segments", defensa Marimon, de manera que es vegin atesos els turistes que practiquen hípica, els de ciclisme o els senderistes.

"Abans del turisme, els establiments de Lleida havien donat servei al territori, als

qui es movien per feina. Aquelles fondes van ser l'embrió de la majoria dels hotels actuals", indica Ramon Solsona, gerent de la Federació d'Hostaleria de Lleida. Els anys 70 va iniciar-se el turisme d'interior i la xarxa hotelera, però també la de turisme rural i dels càmpings, va prendre la forma actual. L'interès pel turisme d'interior ha fet que l'oferta de places s'hagi disparat fins a les 70.000 reglades sense que sigui obstacle perquè en mesos punta de demanda com l'agost puguin omplir-se totes. La pandèmia ha certificat l'atracció que desperten en el visitant la natura i la cultura de proximitat. El repte de la qualitat està ben encarat, defensa Solsona. "El client demana sostenibilitat i nosaltres som en un entorn privilegiat." Ara cal posar fil a l'agulla del relleu. Al mateix sac se situa la dificultat que a voltes afronta el sector per trobar personal qualificat. Hostaleria i restauració donen feina a prop de 10.000 persones a Lleida, de les quals vora un 20 % són del sector hotelier. Vol dir que els 418 establiments han de mantenir durant tot l'any una plantilla mitjana de gairebé 2.000 persones, si bé alguns mesos a l'any els contractes se suspelen per descens de l'activitat. El problema del personal afecta en general tots els sectors, però en el cas del

turisme s'hi suma l'exigència d'un calendari i uns horaris pensats per satisfer el visitant precisament durant les vacances i els festius. "Cal pensar una estratègia i potser fer horaris diferents. Hem d'aconseguir que els nostres treballadors s'hi trobin a gust", opina Solsona.

El 90% dels establiments hotelers de la demarcació de Lleida són familiars

Xacobe Bartolomé està al capdavant de l'hotel Meliá de la Val d'Aran i és portaveu del sector aranès. Considera que l'estacionalitat complica les coses a l'hora de gestionar un establiment, però també ha vist en els darrers anys com s'han sumat altres ofertes a la de l'esquí que han ajudat a completar la temporada baixa: "Hi ha hotels a Vielha per als quals agost és el millor mes" després d'entrar a fons en el sector del turisme esportiu i d'obrir tot l'any com a establiment especialitzat "en la tercera edat plus". "Hi ha recorregut a la primavera i a l'estiu", fora de les pistes, assenyala. Fins i tot la gran Baqueira aposta pel turisme d'estiu, ciclista i senderista, i ha destinat dos remuntadors a transportar els visitants quan no hi ha

neu. Des dels anys 2000 les grans cadenes hoteleres han intensificat la presència especialment a l'Aran. "Això a la resta ens pot anar bé", assenyala Bartolomé, "perquè destinen una part dels seus recursos a la promoció". Encara a la Val d'Aran, Alba Sastrada és un exemple d'hotel amb solera i continuïtat assegurada. Serà la cinquena generació al capdavant de l'hotel Lacreu i el Petit Lacreu, a Salardú. Des del 1920, la seva família es dedica a donar allotjament i tant el seu pare, Xavi, com ella s'han format a l'Escola d'Hostaleria de Ginebra. El seu germà ja treballa a l'empresa familiar, "però jo encara no hi vull entrar. Tinc 21 anys i vull acabar de formar-me", explica l'Alba. Tot i això, sovint ajuda fora de la temporada lectiva i considera que "el client repeteix si es procura que se senti com a casa".

Al vessant més oriental del Pirineu lleidatà, David Isern exemplifica l'avantguardisme dins la tradició. Situat a Prullans, l'hotel Muntanya va néixer el 1947. Des de mitjan 2000 "vam veure que la gent volia viure experiències" i van adaptar-se a la demanda; van obrir progressivament una empresa per a cada nova necessitat: una de senderisme, una agència de viatges, un miniclub per als més petits o



Joan Pallarès i la seva dona segueixen al capdavant de Can Boix de Peramola vetllant per la qualitat del producte i la bona cuina.



El claustre de l'antic convent del Roser, reconvertit en l'espectacular sala d'estar-cafeteria del Parador de Turisme de Lleida.





A la imatge superior, temptadora piscina de l'hotel Lacreu de Salardú. A sota, preparat per a un relaxant bany spa a l'hotel Cerdanya Ecoresort.



L'hotel Pessets, amb 160 anys d'història i 4 estrelles, aposta per la qualitat com a principal eina de treball i prestigi.

un portal de reserves. "El paraigua de tot és el Cerdanya Ecoresort." L'octubre del 2016, "vam decidir incorporar els nostres treballadors" a l'hora de pensar el propòsit del resort (la raó de ser o *ikigai* en japonès) i, "des de la sociocràcia", van arribar a la conclusió "que havíem de reconnectar les persones amb el planeta. Centrar-nos en la natura, la salut i, com a tercer pilar, la consciència", de manera que s'han especialitzat en l'oferta de benestar i la connexió amb la natura. L'hotel té quatre estrelles. A Lleida, són quaranta establiments els que ostenten aquesta categoria. Altres 75 en tenen tres i 67 més tenen dues estrelles. També hi ha 165 pensions, quatre establiments de cinc estrelles i 66 que en tenen una.

Dins de les quatre estrelles i amb origen també pels volts de la Guerra Civil, Can Boix de Peramola s'ha adaptat a cada dècada segons requeria el client posant l'accent en marques de la casa com la bona cuina. Joan Pallarès, el seu propietari, destaca la "cura del producte" al llarg dels anys, però tem per la continuïtat d'aquesta i altres tradicions. A les Fonts del Cardener, a la Coma i la Pedra, Josep Canals, responsable de l'establiment, respira tranquil des que la seva filla va anunciar que seguiria el negoci familiar, "però no és habitual". En el seu cas, amb el pas dels anys l'oferta s'ha anat ampliant els caps de setmana i durant pràcticament tot l'any. Especialment des de la pandèmia, assenyala, "la muntanya cada cop agrada més". Encara al Solsonès, Dolors Garrigasait, de l'hotel Sant Roc de Solsona, opina que des de l'inici de la pandèmia el turisme d'interior ha vist incrementada la facturació per l'augment de l'interès dels usuaris. El repte ara és consolidar la demanda també entre setmana i Garrigasait creu que l'obertura a sectors com la tercera edat o l'esportiu i el reforç de les activitats de turisme complementari hi ajudarien.

A Lleida hi ha també una altra forma de turisme, que se suma a les preferències per la natura o al visitant de negocis.



La gastronomia és un aspecte que el client valora cada vegada més en les seves estades.

És la que fan els usuaris dels paradors. L'empresa Paradores de Turismo, adscrita al Govern central, té fins a quatre establiments a les comarques del Pirineu i Ponent. El darrer a obrir ha estat el Parador del Roser, a Lleida, ubicat en un antic convent del segle XVII al casc vell de la ciutat i que l'estiu d'aquest 2022 va complir cinc anys des de la seva inauguració amb una mitjana del 95% d'ocupació. De fet, els altres tres establiments de la cadena, situats a Vielha, Arties i la Seu d'Urgell, tenen a l'estiu ocupacions igualment elevades. El perfil de client és el d'un visitant que busca confort i està obert a experiències sobretot culturals i gastronòmiques.

Informació d'interès

Federació d'Hostaleria de Lleida

Tel. 973 24 88 58
www.hostaler.org

Associació d'Hostaleria de l'Alt Urgell

Tel. 973 35 53 30
www.hostaler.org

Associació d'Hostaleria del Solsonès

Tel. 606 24 70 69
www.hostaliadelsolsones.com

Gremi d'Ostalaria dera Val d'Aran

Tel. 973 64 06 01
www.hostaler.org

Lleida hotelera: donde la tradición se abre al vanguardismo

Las comarcas de Lleida cuentan aproximadamente con 70.000 plazas de alojamiento reglado, de las que casi 20.000 son hoteleras. La oferta actual es de 418 hoteles, de los que la Val d'Aran, el Pallars Sobirà y el Segrià concentran el 63%. Naut Aran, que alberga la estación invernal de Baqueira, es el municipio con más plazas turísticas, casi 8.000, y medio centenar de hoteles. Vielha acoge también 51 establecimientos, Lleida ciudad tiene 24 y El Pont de Suert, 12. Un 90% de los negocios hoteleros leridanos son familiares, y hay pocas cadenas. En los años 70 se inició el turismo de interior, que ha hecho que la oferta de plazas se haya disparado sin que sea obstáculo para que en meses punta de demanda como agosto puedan llenarse todas. La pandemia ha certificado la atracción que despiertan en el visitante la naturaleza y la cultura de proximidad. Hostelería y restauración emplean unas 10.000 personas en Lleida, de las que cerca del 20% son del sector hotelero. La estacionalidad complica las cosas a la hora de gestionar un establecimiento, pero en los últimos años se han sumado otras ofertas a la del esquí que han ayudado a completar la temporada baja. La demarcación posee 40 hoteles de cuatro estrellas, 75 de tres y 67 de dos. Otra forma de turismo es la de alojamiento de paradores. En las comarcas del Pirineo y Ponent existen cuatro establecimientos de la empresa Paradores de Turismo, en Vielha, Arties, La Seu d'Urgell y el último ubicado en un antiguo convento del casco viejo de Lleida.

Hotels in Lleida: where tradition meets avant-garde

The comarques (local districts) of Lleida have approximately 70,000 units of regulated accommodation, of which almost 20,000 are at hotels. The current offer includes 418 hotels, of which 63% are in the Val d'Aran, El Pallars Sobirà and El Segrià. Naut Aran, which hosts the winter resort of Baqueira, is the municipality with the most tourist beds: almost 8,000, at its 50 hotels. Vielha also has 51 establishments that provide accommodation, while Lleida city has 24 and El Pont de Suert has a further 12. However, 90% of Lleida's hotel businesses are family-run; there are few major chains. Inland tourism really began in the 1970s, causing an explosion in the provision of accommodation, but without this posing a problem, and with demand always being sufficient to meet the growing supply in months of peak demand, such as August. The COVID pandemic has underlined the attractions that nature and local culture offer to visitors. In Lleida province, hotels and restaurants employ around 10,000 people, 20% of whom work in the hotel sector. The seasonality of demand complicates managing establishments, but in recent years new offers have been added to skiing and this has helped to increase bookings in the low season. The territory currently has 40 four-star hotels, 75 three-star hotels, and 67 two-star hotels. Other types of tourism have increased the demand for stays at hostels. In the comarques of the Pyrenees and Western Catalonia, there are also four establishments belonging to the Paradores de Turismo company. These are located in Vielha, Arties, La Seu d'Urgell and Lleida city, with the latter occupying a former convent, in the old part of the city.

L'hôtellerie à Lleida : la tradition s'ouvre sur l'avant-garde

La province de Lleida compte environ 70 000 places d'hébergement officielles, dont pratiquement 20 000 hôtelières. Il existe actuellement 418 hôtels dont 63 % se trouvent dans le Val d'Aran, le Pallars Sobirà et le Segrià. Naut Aran, qui abrite la station hivernale de Baqueira, est la commune qui possède le plus de places touristiques, pratiquement 8 000 réparties dans une cinquantaine d'hôtels. Vielha accueille 51 établissements, Lleida-ville en possède 24 et El Pont de Suert, 12. 90 % des hôtels de Lleida sont des entreprises familiales, on trouve peu de chaînes d'hôtels. Le tourisme intérieur débuta dans les années 1970, l'offre de places a explosé depuis lors sans que cela empêche l'occupation complète au cours des mois les plus demandés, comme le mois d'août par exemple. La pandémie a renforcé l'attrait que la nature et la culture de proximité ont éveillé chez le touriste. L'hôtellerie et la restauration emploient quelque 10 000 personnes à Lleida, dont 20 % dans le secteur hôtelier. Les fluctuations de la demande saisonnière compliquent la gestion des établissements, mais ces dernières années des propositions différentes du ski ont permis de compléter la basse saison. La région de Lleida possède 40 hôtels de 4 étoiles, 75 de trois étoiles et 67 de deux étoiles. Les paradores sont une autre sorte d'hébergement touristique. Dans la région des Pyrénées et du Ponent, il y a 4 établissements appartenant à l'entreprise Paradores de Turismo : à Vielha, Arties, La Seu d'Urgell et dans un ancien couvent du vieux quartier de Lleida.

Lhèida ostalèra: a on era tradicion se daurís ar avantguardisme

Es comarques de Lhèida compden aproximativaments damb 70.000 places de lotjament reglat, des quaus lèu-lèu 20.000 son ostalères. Era aufèrta actuaui ei de 418 otèls, des qu'era Val d'Aran, eth Pallars Sobirà e eth Segrià ne concentren eth 63%. Naut Aran, qu'aubèrge era estacion iuernau de Baquèira, ei eth municipi damb mès places toristiques, lèu-lèu 8.000, e miei centenat d'otèls. Vielha acuelh tanben 51 establiments, Lhèida ciutat n'a 24 e Pont de Suert, 12. Un 90% des negòcis ostalèrs lheidatans son familiaus, e i a pòques societats ostalères. Enes ans 70 comencèc eth torisme d'interior, qu'a arthenhut qu'era aufèrta de places de lotjament s'age disparat sense qu'açò vengue a èster un trebuc entà qu'enes mesi punta de demana, com en agost, se poguen aumplir totes eres. Era pandèmia a rassegurat era atraccion que desvelhen en visitaire era natura e era cultura de proximitat. Era ostaleria e era restauracion dan trabalh ath torn de 10.000 persones en Lhèida, des quaus lèu eth 20% son deth madeish sector ostalèr. Era estacionalitat complique es causes ena gestion des establiments, mès qu'enes darrèri ans se i an hijut d'autes aufèrtes ara de sonque er esquí, qu'an ajudat a completar es sasons baishes. Era demarcacion compde damb 40 otèls de quate esteles, 75 de tres esteles e 67 de dues esteles. Ua auta forma de torisme ei era d'alotjament enes paradors. Enes comarques deth Pirenèu e Ponent i a quate establiments dera societad Paradores de Turismo, en Vielha, en Arties, ena Seu d'Urgell e eth darrèr lo podem trapar en un antic convent deth quartièr vielh de Lhèida.



LLEIDA, PATRIMONI MUNDIAL

El prestigi del Pirineu i la plana de Lleida com a destinació de turisme interior i de muntanya no només ve avalat pels milers de visitants encuriosits i sovint fidels, sinó també pels diferents reconeixements que la UNESCO ha atorgat a Lleida, els quals reforcen la sorprenent riquesa natural, històrica i patrimonial d'aquest territori.

Text: Diego Aránega

Fotos: Agència Catalana del Patrimoni Cultural (Jordi Play), Ajuntament Alòs de Balaguer, Antoni Benavente (CTSVL), Carlesrgm, Oriol Clavera, Vladimir Lazo, Javi Martín, Maria del Mar Muñoz, Oriol Riart, Patronat de la Vall de Boí, Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida, Ramon Sunyer



A l'església de Sant Joan de Boí es pot admirar una còpia de tots els fragments de pintura mural conservats actualment al MNAC.



El jaciment de la Roca dels Moros del Cogul disposa d'un modern Centre d'Interpretació.

Del Pirineu a la plana, molts paratges lleidatans han estat elevats, gràcies a la vareta màgica de la UNESCO, a la categoria de grans referents turístics mundials. Des de l'art rupestre, llegat artístic dels nostres avantpassats més llunyans, a dos tipus d'arquitectura únics, la religiosa dels temples de Boí i la popular de la pedra seca, passant pel poderós atractiu de les ancestrals festes de les falles, del singular ofici de raier o del fascinant toc manual de les campanes, la demarcació proposa al visitant la possibilitat de gaudir, en un marc natural privilegiat, d'algunes de les obres més espectaculars creades per l'home.

Les comarques del Pirineu i de les Terres de Lleida, amb la seva excepcional riquesa cultural i natural, ofereixen a hores d'ara dos indrets Patrimoni Mundial de la Humanitat: l'Art rupestre de l'Arc Mediterrani i les esglésies romàniques de la Vall de Boí, i quatre declaracions de Patrimoni Cultural Immaterial: les Falles del Pirineu, l'Art de construcció en pedra seca a la plana, els Raiers i el toc manual de les campanes. Pocs indrets del món, per tant, aglutinen tanta riquesa patrimonial, cultural i natural com Lleida, que s'esforça perquè els seus visitants puguin gaudir d'aquests grans atractius d'escala mundial.

Comencem pel principi, és a dir, per la declaració de Patrimoni Mundial per la UNESCO de l'Art rupestre de l'Arc Mediterrani el 1998, que engloba 757 jaciments arqueològics amb pintures rupestres, dels quals 16 estan situats a Lleida. Es tracta del conjunt de pintures rupestres de la fi de la prehistòria (fa més de 10.000 anys) situades a l'est d'Espanya i que ofereixen un retrat excepcional de la vida de l'home en un període essencial de l'evolució cultural humana.

En concret, a l'Albi (les Garrigues) hi ha dos jaciments: la Balma dels Punts i la Vall de la Coma; a Camarasa (la Noguera), la Cova del Tabac i la Balma del Pantà; a la Granja d'Escarp (el Segrià), l'abric del barranc de Sant Jaume i la mina Federica; a Alfés (el Segrià), les pintures rupestres d'Alfés; a Tremp (el Pallars Jussà), la Balma de les Ovelles; a Vilanova de Meià (la Noguera), la Cova del Cogulló; a Artesa de Segre (la Noguera), l'Antona; a Alòs de Balaguer (la Noguera), les Aparets; a Os de Balaguer (la Noguera), la Cova dels Vilasos; a Peramola (l'Alt Urgell), la Roca del Rumbau; a Bellver de Cerdanya, l'abric de la Vall d'Inglà; a les Borges Blanques (les Garrigues), les Roques Guàrdies, i finalment, al Cogul (les Garrigues), la Roca dels Moros.

“El conjunt de la Roca dels Moros és un espai patrimonial únic”

La Roca dels Moros del Cogul és un dels principals jaciments i va ser descobert pel rector del poble, Ramon Huguet, el 1908. Entre les escenes més destacades hi ha una cacera, amb la representació d'una figura humana que porta un arc i unes fletxes i que s'enfronta a un senglar. També destaquen les figures de diversos braus. La singularitat del conjunt es mostra sobretot a l'escena que s'ha anomenat “la dansa fàl·lica”, on un grup de dones vestides amb faldilles llargues i el cos nu s'agrupen en parelles i envolten un home amb un sexe colossal. Es tracta d'una excepcional representació d'un acte ritual que reforça la identitat de la cova com a lloc de culte rupestre. El conjunt artístic, que és visitable, es completa amb 11 gravats i més de 256 signes d'inscripcions iberes, romanes i llatines.

La declaració de Patrimoni Mundial de l'Art rupestre de l'Arc Mediterrani engloba 16 jaciments arqueològics amb pintures rupestres de la fi de la prehistòria situats a Lleida

El Centre d'Interpretació de les Pintures Rupestres de la Roca dels Moros és un edifici singular que rep la visita mitjana de prop de 500 persones al mes i que potencia les activitats educatives amb les escoles. Recentment s'han millorat els accessos i s'ofereix una nova visita virtual a les pintures molt interessant. “Durant tot l'any tenim el centre obert i duem a terme moltes activitats de dinamització del monument”, explica Josep Maria Montaner, de l'Àrea de Monuments i Jaciments de l'Agència Catalana del Patrimoni Cultural. “El conjunt d'art rupestre de la Roca dels Moros és un espai patrimonial únic en el qual trobem presència humana des de fa més de 8.000 anys. A més, el reconeixement de la UNESCO situa el Cogul i Lleida al centre del panorama mundial de l'art rupestre”, afegeix.



Departament de Cultura. A. Rubio, R. Viñas, J. Salguero i Ll. González (2022)

Calc digital de la Roca dels Moros del Cogul (a dalt), Cova dels Vilasos (al centre), Alfés (a sota a l'esquerra) i les Aparets (a sota a la dreta).





A l'església de Sant Climent de Taüll un impactant vídeo mapping recrea els frescos originals de l'absis.

L'any 2000 la UNESCO va considerar Patrimoni de la Humanitat el conjunt de les esglésies romàniques de la Vall de Boí, un dels paratges més emblemàtics i bells dels Pirineus

Romànic de Boí, 130.000 visitants anuals

Només un parell d'anys després, el 2000, la UNESCO també va considerar Patrimoni de la Humanitat el conjunt de les esglésies romàniques de la Vall de Boí, un dels paratges més emblemàtics i bells dels Pirineus. En aquesta vall s'hi troba un grup d'esglésies i d'ermites excepcionals: Sant Climent i Santa Maria de Taüll, Sant Joan de Boí, Santa Eulàlia d'Erill la Vall, Sant Feliu de Barruera, la Nativitat i Sant Quirc de Durro, Santa Maria de Cardet i l'Assumpció de Còll. Són temples funcionals i senzills d'una o tres naus, d'estil romànic llombard (segles XI i XII), d'una bellesa colpidora. L'interior estava decorat amb magnífiques pintures murals i talles, entre les quals destaquen les figures hieràtiques de la Verge i els sants i la imatge dominant del Pantocràtor. La mestria del maneig dels colors caracteritza unes pintures simbòliques i de gran creativitat, que representen una de les fites més altes de l'art romànic en l'àmbit internacional.

En tot cas, una bona part dels frescos, talles i mobiliari original es conserva a diferents museus catalans, especialment al Museu Nacional d'Art de Catalunya de

Barcelona, encara que moltes de les esglésies ofereixen als visitants fragments de pintura mural i escultures romàniques, a més de reproduccions. Cal destacar que a Sant Climent de Taüll un impactant vídeo mapping recrea els frescos originals de l'absis i ofereix als visitants una experiència immersiva del que va ser el moment de la seva creació. Alhora, la visita al conjunt d'esglésies, que reben una mitjana de 130.000 visitants anuals, es pot complementar al Centre del Romànic de la Vall de Boí, ubicat a Erill la Vall.

Val a dir que el 2023 és un any molt especial per al conjunt d'esglésies romàniques de la Vall de Boí, ja que al desembre se celebren els 900 anys de la consagració de Sant Climent i Santa Maria de Taüll. "Són 900 anys d'història, art i cultura que formen part de la nostra identitat enmig d'un entorn privilegiat de gran bellesa natural", valora Cristina Castellà, coordinadora de programes del Consorci Patrimoni Mundial de la Vall de Boí. Aquests temples, únics al món, encara guanyen més excel·lència amb el fons del paisatge de les muntanyes imponents del Pirineu. De fet, a l'estiu, la vall rep més d'un miler de visitats diaris, que gaudeixen de tots els seus atractius culturals, espirituals, paisatgístics i gastronòmics.



Com a la resta de temples de Boí, un marc natural fantàstic envolta Sant Feliu de Barruera.



A la tradició de les falles (fotos superior i inferior) una colla de joves baixa les muntanyes amb troncs encesos fins al centre del poble.

Les Festes del foc del solstici d'estiu als Pirineus, les falles, una tradició on el foc és el principal protagonista, és un dels Patrimonis Mundials Immaterials reconeguts per la UNESCO a Lleida

La festa màgica de les falles

Entre els Patrimonis Mundials Immaterials (que comprenen expressions vives heretades dels avantpassats i transmeses als descendents) reconeguts per la UNESCO a Lleida, destaquen les Festes del foc del solstici d'estiu als Pirineus. El reconeixement de les falles, una tradició atàvica on el foc és el principal protagonista amb les seves particularitats de cada poble, es va produir el 2015. Aques-

ta distinció beneficia 17 pobles de Lleida: Boí, Taüll, Erill la Vall, Barruera, Durro, el Pont de Suert, Llesp, Casós, Vilaller, Senet, Arties, Les, Alós, Alins, Isil, València d'Àneu i la Pobla de Segur.

Al Pirineu català, és tradició que una colla de joves baixi les muntanyes amb troncs encesos, les anomenades falles, fins al centre del poble, on els esperen la resta d'habitants, i encenguin una gran foguera, normalment un gran tronc preparat durant setmanes. La nit continua amb música i dansa. La data tradicional és Sant Joan, però el calendari s'ha estès als diferents pobles, de manera que es pot gaudir de la festa durant gairebé tot l'estiu.

"Orgull en estat pur, olor de teia vibrant i un sentiment fallaire a flor de pell. Aquestes són les sensacions que s'experimenten en la nit més màgica de l'any. Un patrimoni mundial que és la nostra essència de poble i això fa que perduri en el temps", afirma María José Erta, presidenta de l'Associació de Municipis Fallaires, la qual afegeix que "no es pot descriure amb paraules allò que representa el camí de llum que descendeix serpentejant pel muntanyam i que ens il·lumina la vista i el cor... És indescriptible".





Trobem pedra seca (foto esquerra i central) sobretot a la plana de Lleida. El toc manual de campanes ha estat reconegut per la UNESCO.

Càtedra Educació i Patrimoni Immaterial dels Pirineus

Finalment, cal destacar l'existència de la Càtedra Educació i Patrimoni Immaterial dels Pirineus, la qual rep el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, l'Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran (IDAPA) i l'Institut d'Estudis Ilerdencs (IEI), aprovada el 2016 pel Consell de Govern de la Universitat de Lleida (UdL). L'objectiu és la salvaguarda del patrimoni immaterial pirinenc, el desenvolupant de projectes d'investigació, accions educatives globals i tasques divulgatives.

I només dos anys més tard, el 2018, la UNESCO també va reconèixer internacionalment les construccions de pedra seca, que tenen un gran valor històric i són un autèntic referent identitari als territoris on predominen. La presència de la pedra seca a Catalunya, que es manifesta sobretot als secans de les Garrigues, l'Urgell i el Segrià, està constituïda per les construccions i pel conjunt de coneixements i tècniques consistents en l'aixecament amb pedres de l'entorn immediat, sense cap material de cohesió. Es tracta d'una tècnica emprada des de fa més de 5.000

anys i que entre els segles XVIII i XIX va passar a ser una tècnica tradicional relacionada amb l'economia agroramadera, l'explotació del bosc i l'abastiment d'aigua, que va caure en desús durant els anys seixanta.

La pedra seca, "una visió sobre la vida diària de la pagesia de secà"

Les construccions més habituals són les cabanes de volta, però també hi ha barraques de vinya, balnes murades, cabanes de teula, paravents, basses, cisternes, pous, cogulles i altres. Es tracta, en definitiva, d'una arquitectura popular i pràctica, feta amb el sacrifici i l'enginy de la gent, que ofereix als visitants petites joies amagades als racons més insospitats.

El Centre d'Interpretació de la Pedra Seca de Torrebesses (el Segrià) té com a funció principal l'estudi i la divulgació de tot allò relacionat amb el treball dels pagesos, la vida rural i la pedra seca. Bàsicament, organitza sortides pel territori dintre de diferents rutes per donar a



conèixer el paisatge de secà i les construccions de pedra seca que els pagesos han construït durant segles. El director del centre, Diego Teruel, considera "molt necessari que la gent conegui la història agrícola més recent de les nostres terres, també a través de les construccions de pedra seca que tenim al territori i que ens ofereixen una visió sobre la vida diària de la pagesia de secà".



**El territori ha rebut 4
declaracions de Patrimoni
Cultural Immaterial: les
Falles del Pirineu, l'Art
de construcció en pedra
seca a la plana, els Raiers
i el toc manual de les
campanes**

Els raiers lleidatans transportaven la fusta riu avall en embarcacions formades per troncs. A sota, els Vestits de Paper de Mollerussa.

Els raiers i el toc manual de campanes, reconeguts també per la UNESCO

Dues activitats tradicionals molt arrelades també a Lleida, el toc manual de campanes i els raiers, s'han afegit aquesta tardor a la família de reconeixements de la UNESCO. El 30 de novembre l'organització mundial va declarar el toc manual de campanes Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, fet que dona un fort impuls a poblacions com Os de Balaguer, a la Noguera, un dels municipis de l'Estat que millor han preservat aquest costum secular. El poble acull cada darrer cap de setmana d'abril la Trobada de Campaners de Catalunya, una festa destinada a reivindicar l'ofici i els diversos tipus de repics. La trobada aplega fins a una cinquantena de campaners i públic d'arreu.

El dia 1 de desembre van ser els raiers els que van obtenir el reconeixement com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat. La candidatura d'Àustria, Txèquia, Alemanya, Letònia, Polònia i Espanya ha estat avalada per la UNESCO i suposa un reconeixement mundial dels raiers de la Pobla de Segur (el Pallars

Jussà) i Coll de Nargó (l'Alt Urgell). Els raiers lleidatans transportaven la fusta riu avall, des dels Pirineus al litoral, en embarcacions formades per trams de troncs ajuntats, aprofitant el corrent dels rius.

Amb 44 edicions celebrades, la Diada dels Raiers de la Noguera Pallaresa és una festa plenament consolidada que se celebra cada primer cap de setmana de juliol a la Pobla de Segur, mentre que la Baixada dels Raiers de Coll de Nargó pel riu Segre ja ha complert 33 edicions i té lloc a l'agost (tot i que es preveu traslladar-la a la primavera, època en què el riu baixa amb més aigua). Aquestes festes reivindicatives de l'antic ofici dels raiers es complementen amb un atractiu programa d'activitats lúdiques, culturals i gastronòmiques.

Noves candidatures

Val a dir també que Lleida aspira a aconseguir noves declaracions mundials per part de la UNESCO. Segurament la més coneguda és la referent al Turó de la Seu Vella de la ciutat de Lleida, un dels conjunts monumentals més importats de Catalunya, amb un miler d'anys d'història en un emplaçament privilegiat, amb



un dels claustres, el de la Seu Vella, més espectaculars d'Europa i un gran campanar de bellesa insòlita. També forma part d'una candidatura transnacional la catedral de la ciutat de la Seu d'Urgell (segle XII), integrada en un conjunt d'onze monuments i jaciments arqueològics vinculats al Principat d'Andorra. Finalment, el concurs internacional de Vestits de Paper de Mollerussa també ha iniciat els tràmits perquè la UNESCO reconegui aquesta curiosa i atractiva activitat com un valor singular a preservar.



Lleida aspira a noves declaracions per part de la UNESCO com la de la catedral de la Seu d'Urgell (dreta) i la del Turó de la Seu Vella.

Buscant els "Orígens"

D'altra banda, al Prepirineu hi ha una altra meravella d'interès internacional, com és el Geoparc de la Conca de Tremp, al Montsec del Pallars Jussà, també reconegut per la UNESCO. Porta el sobrenom de Geoparc Orígens perquè allà es pot fer un viatge en el temps i apropar-se a la creació de l'univers, a la formació dels Pirineus i a l'evolució dels humans. El territori és ple de sorpreses impactants, com petjades dels dinosaures i les restes excepcionals d'un titanosaure de 70,5 milions d'anys d'antiguitat. Es tracta de l'esquelet semiarticulat més complet d'aquest grup de dinosaures herbívors descobert fins ara a Europa.

Per gaudir d'una experiència més vivencial i plena, es recomana visitar el Geoparc Orígens amb els i les guies, que treballen en diferents àmbits del territori i ofereixen diferents possibilitats com itineraris interpretats, vols en globus, caiac o espeleologia i amb diverses propostes per conèixer el patrimoni geològic, paleontològic, paisatgístic i enològic i cultural.

Guillem Puras, coordinador del Geoparc Orígens, destaca que la visita al parc "és

un viatge en el temps, des de la formació de l'univers fins avui". La UNESCO, sens dubte, avala "el valor extraordinari de la zona perquè, sobretot, descriu la darrera etapa de la presència dels dinosaures a Europa i també la formació dels Pirineus", afirma Puras. Val a dir que aquest parc té un gran èxit de visitants i s'estima que durant el 2022 han passat per allà unes 230.000 persones.



El Geoparc Orígens ens atansa al patrimoni natural, paisatgístic i cultural de la zona.



Dos fantàstics miradors per albirar l'univers

I ara, per un moment, abandonem el terra i ens enlairem cap al cel perquè Lleida ofereix també uns paratges privilegiats per a la contemplació de les estrelles que ens fan albirar l'univers. Entre aquests indrets hi ha el Montsec, declarat el 2013 Reserva i Destinació turística per la Fundació Starlight, un organisme avalat per la UNESCO els objectius del qual són la protecció del cel nocturn, la difusió cultural de l'astronomia i el desenvolupament econòmic sostenible local a través de l'astroturisme. Per fer realitat això, el Parc Astronòmic, situat al municipi d'Àger, aprofita les potencialitats de la serra del Montsec –la zona més adequada de Catalunya per a l'observació del cel– per a la recerca, formació i divulgació de l'astronomia.

Salvador J. Ribas, director del parc, destaca les activitats que s'hi duen a terme, inclosos els concerts o els festivals, “amb la voluntat d'apropar la ciència a tots els públics”. Anualment reben uns 35.000 visitants, dels quals uns 5.000 són escolars. Segons Ribas, la declaració del Montsec com a Reserva i Destinació Starlight “ha donat visibilitat global a la zona perquè és un segell de qualitat que ens fa ser un gran atractiu”.

Només cinc anys després, el 2018, la Fundació Starlight també va declarar Reserva i Destinació turística el Parc Nacional

d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Allà tot és espectacular. Situat al bell mig dels Pirineus, està format per un conjunt de pics esmolats i crestes vertiginoses, boscos frondosos i prats verds, on l'aigua és protagonista amb més de 200 estanys i nombrosos rius, glaceres i cascades. El parc està adequat per fer-hi visites curtes i fàcils i també hi ha circuits adaptats a persones amb mobilitat reduïda.

La Val d'Aran va ser la primera destinació de muntanya a rebre l'acreditació Biosphere el gener del 2014. L'Aran és un dels territoris amb més personalitat del Pirineu, amb una història i cultura pròpies que s'han conservat gairebé inalterables. La certificació Biosphere és un segell de qualitat que garanteix la preservació de la fauna i la flora autòctona i salvatge, les quals fan de la Val d'Aran una destinació de natura exemplar i única.

En aquesta línia, el Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida va rebre l'any 2021 la certificació Biosphere Destination de l'Institut de Turismo Responsable (RTI), que reconeix l'esforç i la millora contínua d'aquesta demarcació per la sostenibilitat del sector turístic. Gràcies a aquesta distinció, Lleida ha estat reconeguda internacionalment com una Destinació de Turisme Responsable i Sostenible. La certificació confirma el compromís amb el model de turisme responsable del Pla Estratègic del Pirineu i les Terres de Lleida 2019-2022 impulsat pel Patronat de Turisme.

Informació d'interès

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

Tel. 973 24 54 08
www.aralleida.cat

Esglésies romàniques de la Vall de Boí Patronat de la Vall de Boí

Tel. 973 69 40 00
<https://www.vallboi.cat/es>

Art de construcció en pedra seca Centre d'Interpretació de la Pedra Seca de Torrebesses

Tel. 646 32 20 00
<http://www.turismetorrebesses.com/cips/>

Falles del Pirineu Patronat Comarcal de Turisme de l'Alta Ribagorça

Tel. 973 69 04 02
<http://www.turismealtaribagorca.cat/ca/activitat/festivites-traditions/falles>

Turisme Val d'Aran

Tel. 973 64 06 88
<https://www.visitvaldaran.com/ca/tag/fiestas-del-fuego-ca/>

Turisme Pallars Sobirà

Tel. 973 62 10 02
<https://turisme.pallarssobira.cat/quefer/festes-i-tradicions/>

Turisme Alt Urgell

Tel. 973 35 31 12
<http://www.alturgell.cat/turisme>

Raiers

Associació Cultural dels Raiers de la Noguera Pallaresa
 Tel. 659 58 51 27
<https://elsraiers.cat/>

Associació Cultural dels Raiers de la Ribera del Segre

Tel. 662 26 59 58

Art rupestre de l'Arc Mediterrani

<https://patrimoni.gencat.cat/ca/coleccio/art-rupestre-de-larc-mediterrani>

LLEIDA, PATRIMONIO MUNDIAL

El prestigio de Lleida como destino de turismo interior y de montaña está avalado por los diferentes reconocimientos internacionales de la UNESCO, que reafirman su gran riqueza natural, histórica y patrimonial. Las comarcas leridanas ofrecen en estos momentos dos lugares certificados como Patrimonio Mundial de la Humanidad: el Arte rupestre del Arco Mediterráneo y las iglesias románicas de la Vall de Boí, y cuatro declaraciones de Patrimonio Cultural Inmaterial: las Fallas del Pirineo, el Arte de construcción en piedra seca, los Almadieros y el toque manual de las campanas (estas dos últimas, otorgadas hace pocas semanas).

Lleida aspira a conseguir también nuevas declaraciones mundiales por parte de la UNESCO: el Turó de la Seu Vella de la ciudad de Lleida, la catedral de la ciudad de La Seu d'Urgell y el concurso internacional de Trajes de Papel de Mollerussa.

El territorio alberga dos espacios naturales reconocidos como Destinos Starlight (protección del cielo nocturno y punto de difusión de la astronomía), en concreto la sierra del Montsec con su Parque Astronómico y el Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Además, la Conca de Tremp forma parte de la Red Mundial de Geoparques de la UNESCO.

Finalmente, el Patronato de Turismo de la Diputación de Lleida recibió en 2021 la certificación Biosphere Destination, que reconoce el esfuerzo y la mejora continua de esta demarcación por la sostenibilidad del sector turístico. Siete años antes la Val d'Aran fue el primer destino de montaña en obtener la acreditación Biosphere.

LLEIDA, WORLD HERITAGE

Lleida's prestige as a destination for inland and mountain tourism is also endorsed by the different types of international recognition it has received from UNESCO, which reaffirm its tremendous natural, historical and heritage patrimony. At present, The *comarques* (local districts) of Lleida offer two destinations which have been certified as UNESCO World Heritage Sites: The Rock Art of the Mediterranean Arc and the Romanesque Churches of the Vall de Boí, as well as four attractions that have been declared part of the Intangible Cultural Heritage of Humanity: The *Falles* (fire festivals) of the Pyrenees, the Art of Dry-Stone Construction, the River Rafters, and the Art of Manual Bell Ringing (with these last two recognitions having arrived in the last few weeks).

In the coming years, Lleida also aspires to achieve further recognition from UNESCO for the Seu Vella Hill, in the city of Lleida, for the Seu Vella (Old Cathedral) of Lleida, and for Mollerussa's International Paper Dress Competition.

The territory is also the home to two natural spaces that have been recognised as Starlight Reserves (areas with protected night skies and points for disseminating astronomy): the Sierra del Montsec, with its Astronomy Park and the Aigüestortes i Estany Sant Maurici National Park. In addition, the Conca de Tremp forms part of UNESCO's World Geoparks Network.

Finally, in 2021, the *Patronat de Turisme of La Diputació de Lleida* received certification as a Biosphere Destination in recognition of the efforts and continuing improvements made by this territory to promote sustainability in the tourism sector. Seven years before, the Val d'Aran had been the first mountain destination to obtain Biosphere accreditation.

LLEIDA, PATRIMOINE MONDIAL

Le prestige de Lleida en tant que destination de tourisme intérieur et de montagne est internationalement reconnu par l'Unesco qui confirme sa grande richesse naturelle, historique et patrimoniale.

La région de Lleida accueille actuellement deux espaces certifiés comme Patrimoine mondial de l'Humanité : l'art rupestre de l'arc méditerranéen et les églises romanes de la Vall de Boí, et quatre espaces déclarés Patrimoine culturel immatériel : les Falles des Pyrénées, l'art de construire en pierre sèche, les draveurs et les sonneurs de cloches (ces deux derniers octroyés il y a quelques semaines à peine).

Lleida aspire à obtenir également de nouvelles déclarations mondiales de l'UNESCO : la colline de la Seu Vella de la ville de Lleida, la cathédrale de la ville de La Seu d'Urgell et le concours international de costumes en papier de Mollerussa.

Lleida accueille deux espaces naturels reconnus comme Starlight (protection du ciel nocturne et espace de diffusion de l'astronomie). Vous les trouverez dans la sierra du Montsec, ce sont le Parc astronomique et le Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. En outre, la Conca de Tremp fait partie du réseau mondial de géoparcs de l'Unesco.

Finalement, le Patronat du Tourisme de la Diputació de Lleida a reçu en 2021 le certificat Biosphere Destination, qui reconnaît l'effort et l'amélioration continue de cette région pour la durabilité de son secteur touristique. Sept ans auparavant, le Val d'Aran fut la première destination de montagne à obtenir le certificat Biosphère.

LHÈIDA, PATRIMÒNI MONDIAU

Eth prestigi de Lhèida coma destinacion de torisme interior e de montanha tanben ei avalat pes diferents reconeishences internacionaus dera Unesco, qu'assoliden era sua grana riquesa naturau, istorica e patrimoniau. Era Unesco ja establic en 1972 qu'aqueri endrets dera Tèrra damb un "valor universau excepcionau" apartien ath Patrimòni comun dera umanitat. Era ringlèra deth Patrimòni Mondiau includís 1.121 endrets en 167 païsi, e Lhèida n'acuelh dus, d'aguesti lòcs privilegiadi. En primèr lòc, er Art Rupèstre der Arc Mediterranèu, qu'amasse 16 jadiments arqueolgics damb pintures rupèstres millenàries en Lhèida e, en segon lòc, es glèises romaniques dera Vall de Boí, un conjunt excepcionau de temples des sègles XI e XII, plaçadi en un des endrets mès bèths des Pirenèus.

Lhèida tanben a obtengut dues declaracions de Patrimòni Culturau Immateriau: es Halhes deth Pirenèu, ua tradicion ancestrau e magica, era quau consistís basicaments en que corròps de persones baishen des montanhas damb troncs alugadi (es halhes) enquiath centre deth pòble, a on aluguen un huec (damb notables variacions). Tanben ei Patrimòni Immateriau er Art de construccion en pèira seca enes comarques des Garrigues, Urgell e Segrià, que consistís en servir-se dera pèira en pr'amor d'elaborar ua arquitectura pagesa, populara, tradicionau e respectuosa damb er entorn. Fin finau, Lhèida aubèrge dus des espacis naturaus reconeishuts coma Starlight (proteccion deth cèu nocturn e punt de difusion dera astronomia), en concret, un ena sèrra deth Montsec, amassa damb eth sòn Parc Astronomic e eth Parc Nacionau d'Aigüestòrtès e Estanh Sant Maurici. Ath delà, era Conca de Tremp ei part deth Hilat Mondiau de Geoparcs dera Unesco.



Aigua i muntanyes, camins d'història al Pallars Sobirà

El riu Noguera Pallaresa i el cim més alt de Catalunya, la Pica d'Estats, marquen la personalitat d'una comarca feta del batec de pobles valents, enfilats a la muntanya, envoltats de pastures i carregats d'història. El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i el Parc Natural de l'Alt Pirineu fan excepcional el Pallars Sobirà, el territori de Catalunya amb més quilòmetres protegits. És un sublim escenari de paisatges nevats, espais naturals per viure, tot l'any, experiències de turisme actiu.

Text: Carme Escales

Fotos: Defoto (coordinació general), Felipe Valladares, Ernest Brugue, Ferran Cantariño, Ecomuseu de les Valls d'Àneu, Jofre Figueras, Xavier Goñi, Laura Pique, Oriol Riart, Josep Ripoll, Turisme Pallars Sobirà



La Pica d'Estats, el cim més alt de Catalunya i un dels grans al·licients naturals de la comarca del Pallars Sobirà.

Imaginem que sobrevolem les terres de Lleida, d'oest a est i de sud a nord. I, arribant al Pirineu, anem localitzant, des del cel, el primer tros de país on podríem tocar terra. Arribaríem a la Pica d'Estats. És el cim més alt de Catalunya, el primer que es troba baixant del cel, i un dels grans al·licients naturals de la comarca del Pallars Sobirà. Cita ineludible per a molts excursionistes l'11 de setembre, quan hi pugen a encetar un meló i destapar una ampolla de cava per celebrar, a 3.143 metres d'altitud, la Diada.

L'emblemàtic pic és un símbol de l'afició pel muntanyisme que va començar a portar visitants a aquesta comarca pirinenca. Amb calçat de muntanya, esquís o raquetes, els cims del Pallars Sobirà són les finestres més grans del seu paisatge. Reptes en altura en qualsevol estació de l'any. Excursionistes, pescadors i campistes van ser els primers a anar descobrint els seus millors racons i pa-

L'emblemàtic cim de la Pica d'Estats és un símbol de l'afició pel muntanyisme que va començar a portar visitants a aquesta comarca pirinenca

ratges per viure i respirar la calma de tota la seva bellesa natural.

Si volem accedir a la Pica d'Estats des de Catalunya –perquè des de l'Arieja, a França, també s'hi va– hi arribarem des del poble d'Àreu, a la Vall Ferrera. És una de les valls perpendiculars a l'altre gran protagonista de la comarca: el riu Noguera Pallaresa, la seva columna vertebral i principal artèria fluvial que creua –i segmenta– el Pallars Sobirà de nord a sud. Neix al Pla de Beret, a la Val d'Aran, i fins al pantà de Camarasa –d'on sorti-

rà ja com a riu Segre– portarà l'aigua –a la primavera de les neus foses als cims pirinencs– per diversos afluent que s'obren pas en aquestes valls laterals com la Vall Ferrera.

És l'aigua, doncs, la que articula en gran manera la vida al Pallars, les comunicacions per carretera i la descoberta de paratges plens d'encant. Anant a cercar les capçaleres dels afluent del Noguera Pallaresa (Noguera de Vallferrera, Noguera de Tor, Noguera de Cardós, el riu de Tavascan, el riu Baiasca, l'Escrita...), ens endinsarem en micromons, sobirans també, subcomarques naturals esquitxades de petits pobles i la serenor d'uns paisatges més reservats a la descoberta, com a llocs d'arribada, i no de pas. Les Valls d'Àneu, la Vall d'Espot, la Vall de Cardós, la Vall d'Àssua, la Vall de Siarb, la Vall de Cardós i la Vall Ferrera aporten singularitat i personalitats pròpies i diverses al territori, enriquint el ventall de propostes

Les valls aporten singularitat pròpia al Pallars, enriquint el ventall de propostes culturals, naturalistes i gastronòmiques perquè la comarca bategui des de cadascun dels seus 135 pobles

culturals, naturalistes, gastronòmiques i vitals perquè la comarca bategui des de cadascun dels seus 135 pobles.

Nosaltres comencem el passeig a Àreu, un dels sis pobles del municipi d'Alins, a la Vall Ferrera. Terra de boscos i cims atractius, com el Monteixo (2.905 m), tots sempre presidits per l'emblemàtica Pica d'Estats. Els boscos d'aquesta vall palleresa temps enrere havien donat moltíssima feina amb l'extracció de la fusta, però també del ferro i el carbó. Aquest motor de l'economia local ha deixat molta història per explicar i vestigis que la Vall Ferrera custodia amb orgull. Al poble d'Àreu hi ha dos instruments que ens expliquen com l'enginy humà aprofitava la força de l'aigua per treballar. Són una serradora i un molí fariner, construïts al segle XIX i en funcionament fins als anys setanta del segle XX. La visita al conjunt s'emmarca en el Sistema territorial del Museu Nacional de la Ciència i la Tècnica de Catalunya (MNACTEC). La serradora, que es pot veure funcionar, es mou mitjançant una roda hidràulica que l'aigua empeny.

Àreu és un bon lloc per viure l'experiència d'un autèntic turisme rural, poder allotjar-nos en propietats particulars, de cases de pagès, on els propietaris continuen dedicant-se a la ramaderia, com fan les famílies de Casa Currona i Casa Besolí. És una manera de conèixer més de prop com es viu en els nuclis rurals, i com han sabut compaginar l'activitat tradicional de les cases, amb la cria de bestiar, siguin vaques, ovelles o cavalls, amb l'adequació d'espais propis per allotjar visitants. És així com les famílies arrelades als petits pobles de muntanya han esdevingut amfitrions i cicerones de la terra que millor coneixen.



El Pallars permet viure l'experiència d'allotjar-nos en cases de pagès on els propietaris continuen dedicant-se a la ramaderia, com fan les famílies de Casa Currona (a dalt) i Casa Besolí d'Àreu (al centre). A sota, la serradora d'Àreu en plena acció.

Caminarem pels records de moltes vides al bosc –gairebé 2.000 anys de tradició extraient ferro– per arribar al poble d'Alins, on una casa particular, Casa Sintet, obre les portes –fora de l'estiu amb visita concertada– per mostrar eines i documents històrics que ens ajuden a contextualitzar l'activitat que començava als boscos. Podrem aprofitar també una gran ocasió per aprendre encara més de l'extracció i manipulació del ferro assistint a la Fira del Ferro Pirinenc, que té lloc cada dos anys a la Vall Ferrera. Hi fan participar els millors forjadors nacionals i internacionals, que es poden veure treballar en directe, recordant tot el passat





A Casa Kiko de Llessui elaboren embotits típics pallaresos i la seva cuina casolana és una magnífica presentació de la gastronomia local. A sota, a la Fira del Ferro Pirinenc de la Vall Ferrera hi participen els millors forjadors nacionals i internacionals.



La comarca del Pallars Sobirà és una gran destinació de turisme familiar, i és la que ofereix un major nombre d'activitats de turisme actiu, amb 67 empreses que s'hi dediquen

de la vall vinculat a aquest recurs natural. S'hi munten també parades d'exhibició d'altres oficis tradicionals, s'organitzen xerrades temàtiques i es fan degustacions de productes agroalimentaris produïts a la comarca. Aquesta, però, és una experiència que fan viure a tots els restaurants del Pallars Sobirà, cadascun posant l'accent en la seva especialitat.

I, per començar a fer-ne un bon tast, sense marxar d'Alins, en Jordi Lladós de l'hostal Montaña prepara una sopa de ceba, un civet de porc senglar, peus de porc farcits amb ceps i filet de llom de bacallà amb formatge de tupí de Sort per fer-hi molta atenció. És hereu de la

cuina familiar, els plats que preparava la seva padrina, la Juanita, els cuina ell avui. Ha passat per escola d'hostaleria, sí, però ben calçat primer amb una bona base de cuina dels ancestres, aquella que passa de generació en generació, apresada amb la vista, el paladar i olles i tupins del xup-xup més casolà.

En un dels carrerons d'Alins hi ha la llibreria Natura Llibres, un lloc molt encertat per desplegar les publicacions més actuals o més destacables sobre llacs, muntanyes i camp per explorar en plena natura. Poesia, literatura, propostes de descoberta, guies i mapes que porten a voltar, a prop i més lluny.



Gerri de la Sal ofereix dos grans atractius: les antigues salines i el monestir de Santa Maria

Alins és un dels tres pobles del Pallars Sobirà on celebren falles. Ho fan des de temps immemorials al nord de la comarca, al poble d'Isil, i recentment ho ha començat a fer també Sort. Córrer falles és l'expressió d'una tradició amb origen a la terra pagesa. Encenent troncs de fusta –i a la vora d'Alins n'hi ha tanta– els veïns demanaven bones collites, al mateix temps que celebraven el començament del bon temps i l'inici de les festes majors. Al poble d'Alins, les falles se celebren el 23 de juny, la nit de Sant Joan. Quan totes les falles enceses dels seus participants arriben a la plaça major del poble, formen la foguera que il·lumina l'esclat de la seva festa popular.

Seguint la Vall Farrera avall, trobarem el desviament a Tírvia, on hi couen un pa en forn de llenya que és un dels que tenen més bona reputació de la comarca –i comarques veïnes–. Tírvia, a més, és per la seva ubicació un d'aquells miradors naturals del paisatge pallarès, que a Gavàs, a la vall d'Unarre, amb accés des d'Esterri d'Àneu, també trobarem. Són només dues localitzacions de tantes que a la comarca hi ha per regalar-se un espectacle amb tota la calma del món.

Les muntanyes del Pallars Sobirà, que podrien ser gegants adormits amb pell de vellut, suaus, encara que majestoses, han donat a Catalunya el seu major Parc

Les muntanyes del Pallars Sobirà han donat a Catalunya el seu major Parc Natural, el de l'Alt Pirineu, i l'únic Parc Nacional, el d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Natural, el de l'Alt Pirineu, i l'únic Parc Nacional, el d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Aquesta és la comarca de Catalunya amb més zones protegides, en què el senderisme esdevé un mirall natural de bellesa i una magnífica manera d'anar descobrint tots els seus paratges. Especialment a dues grans reserves naturals, el Parc Nacional i el Parc Natural, es poden seguir molts itineraris senyalitzats.

El cel del Pallars Sobirà tampoc no ens passarà desapercebut, destaca per tant com ens mostra. Al Parc Nacional hi ha miradors d'observació d'un cel que va ser distingit com a Reserva i Destinació Starlight, i al poble de Son del Pi hi ha l'observatori astronòmic de MónNatura Pirineus.

No és estrany, doncs, que la comarca fos de les primeres de la demarcació de Lleida a obrir càmpings. La seva natura es prestava a oferir l'alternativa a les fondes i hotels d'aleshores, apropant així molt més els turistes a l'entorn que els atreïa. Al poble d'Espot, el càmping Sol i Neu va ser un dels primers de la demarcació de Lleida a oferir aquesta experiència, vora el riu i a les portes del Parc Nacional d'Aigüestortes. Tomàs Sentenach, fill d'Espot, recorda com la inauguració de les pistes d'esquí i la declaració del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici van esdevenir dos motors turístics que fan bategar les valls, a l'estiu i a l'hivern.

El Pallars Sobirà ja tenia aleshores una altra estació d'esquí oberta, la de Llessui, que, tot i haver de tancar poc després, va aficionar molta gent a la pràctica de l'esport d'hivern que avui té, a la comarca, la major concentració d'estacions hivernals de tot Catalunya. La Bonaigua, Espot,

Port Ainé, Tavascan i Virós donen molt de joc, tant a l'hivern com a l'estiu. Són paratges de muntanya que l'hivern cobreix de blanc, però que a l'estiu esdevenen objectiu d'excursions i pícnic. I tant a Espot com a Port Ainé, les instal·lacions s'aprofiten per organitzar-hi activitats familiars. La comarca del Pallars Sobirà és una gran destinació de turisme familiar, i és la que ofereix un major nombre d'activitats de turisme actiu, amb 67 empreses que s'hi dediquen. Els esports d'aventura tenen en les barques de ràfting aixecant-se sobre les aigües braves del riu Noguera Pallaresa la seva estrella principal. Amb el ràfting es viu l'emoció natural de l'embranchida, la força del riu sobre les pedres, en el mateix recorregut que les canoes dels millors piragüistes del món també travessen. El Noguera Pallaresa és escenari de competicions internacionals de piragüisme en aigües braves.

Senders i descobertes

El llac de Certascan, el més gran del Pirineu, a la Vall de Cardós, i el de Montcortès, únic de tot el Pirineu juntament amb el de Basturs –al veí Pallars Jussà– que no és d'origen glacial sinó càrstic, són dos exemples de les concentracions d'aigua a les altures, a la comarca on som. Hi ha moltes rutes senyalitzades, o que es poden fer acompanyats d'un guia professional, que ens hi porten. En el cas d'El Cinquè Llac no és necessari. Són cinc etapes que dibuixen un itinerari

A la comarca hi ha moltes rutes de senderisme senyalitzades, que es poden fer per lliure o bé acompanyats d'un guia professional



Al Pallars Sobirà el senderisme esdevé un mirall natural de bellesa i una magnífica manera d'anar descobrint tots els seus paratges.



ri circular per mitja muntanya que passa pels dos Pallars i l'Alta Ribagorça i que es pot compaginar amb estones en taxi 4x4.

El caminant no ha de preocupar-se més que de caminar i gaudir del passeig en cada etapa, d'uns 20 quilòmetres cadascuna, i, en els punts d'arribada, hi troba un allotjament. "La ruta d'El Cinquè Llac no està gens massificada, i és assequible també per anar-hi amb infants, amb aquesta possibilitat de fer algun tros en vehicle, salvant justament les parts de major desnivell, que en el conjunt de la ruta acumula dels 800 als 1.500 metres." Ens ho explica en Jaume Parramon, fill de Peramea, de Casa Parramon. És un altre bon exemple de l'autèntic turisme en l'entorn pagès amb esperit d'una acollida que preserva l'activitat de generacions enrere. Jaume és ramader, i amb altres socis porta la granja de vaques d'on surt la producció de llet necessària per elaborar els formatges més coneguts del Pallars Sobirà. Ja disposen d'una gran varietat i, amb la firma Tros de Sort, es presenten a les millors fires formatgeres. A Sort, al costat de l'obrador d'aquests formatges, hi trobareu la botiga on adqui-

rir-los, un comerç que també despatxa xocolates, melmelades i embotits fets en altres pobles pallaresos, com els embotits i iogurts de la Vall de Cardós.

Art sacre barroc

També a la Vall de Cardós les esglésies tenen coses a dir-nos. Si bé el romànic amb la declaració de Patrimoni Mundial de la Humanitat dels petits temples de la Vall de Boí fa pensar molt en aquest estil arquitectònic als nuclis d'alta muntanya, on és cert que s'hi va desenvolupar molt, una bona colla d'esglésies que trobem a la Vall de Cardós ens situen en el barroc.

La Vall de Cardós és considerada amb una gran vàlua per la gran concentració d'esglésies barroques. Actualment, ja es poden fer visites a les de Sant Bartomeu, al poble de Tavascan; Sant Julià, al nucli d'Arrós; Santa Coloma, a Surri; Santa Maria, a la Ribera de Cardós, i a la de Santa Maria de Ginestarre. Aquesta darrera també inclou la visita a Sant Pau i Sant Pere d'Estერი de Cardós, que en aquest cas és romànica.

Dos magnífics exemples de patrimoni religiós (el retaule barroc de Sant Bartomeu de Tavascan) i de patrimoni popular (Casa Gasia, seu central de l'Ecomuseu de les Valls d'Àneu).



La Vall de Cardós acull esglésies barroques visitables com Sant Bartomeu de Tavascan, Sant Julià d'Arrós, Santa Coloma de Surri, Santa Maria de Ribera de Cardós o Santa Maria de Ginestarre



El monestir romànic de Sant Pere del Burgal, la piscifactoria de Tavascan i la Casa de l'Os Bru d'Isil.



Properament està previst poder obrir a les visites també les esglésies de Sant Fruitós de Boldís Sobirà i Sant Cristòfor-Sant Pere de Boldís Jussà, un temple, aquest darrer, amb dos noms. Retaules, imatges i pintures murals de l'època barroca, del XVI al XIX, són ara un altre motiu per entrar a la vall. En Joel Metgessa, dinamitzador cultural a la Vall de Cardós, ens comenta que actualment hi ha diverses empreses que ofereixen guiatges. Com a tot arreu, les visites guiades sempre ens deixen molta més informació del context històric, social i cultural de cada lloc, curiositats, detalls que, si no, ens passarien per alt.

Abans de deixar Tavascan, podem anar a visitar la piscifactoria on es crien, amb l'aigua del riu Cardós, truites com les que ens serviran cuinades amb cansalada, o a la brasa, en els restaurants de la comarca. A la primavera, els responsables d'aquesta piscifactoria tenen previst inaugurar una nova proposta de visita en què s'explicarà el cicle de l'aigua i la cria de truites. Ara preparen les instal·lacions per poder fer visites adaptades també a les dificultats de persones invidents o d'altres amb necessitats especials per a la mobilitat. És un projecte amb un enfocament educatiu per fer d'aquest entorn una aula viva en plena natura.

És així com a la comarca del Pallars Sobirà van sorgint propostes de visita i activitats que compaginen l'entorn privilegiat on s'ubiquen amb continguts d'aprenentatge, cada vegada més enfocant al respecte mediambiental i els valors de l'economia circular. Mirar enrere ens hi porta, amb iniciatives com l'Ecomuseu de les Valls d'Àneu, situat en un carrer del poble d'Esterrí d'Àneu. Va ser una de les primeres instal·lacions obertes al públic que trencaven amb la idea del museu purament expositor de documents i objectes. El concepte d'ecomuseu recupera un espai real del passat i posa vida a l'interior. A l'exterior també, perquè a l'Ecomuseu d'Esterrí acompanyen visites a poblets i llogarrets del seu entorn, per conèixer històries ben reals que són a la base de les seves tradicions, com l'ús de les herbes remeieres per a les cures domèstiques. A dins de l'espai, Casa Gasia, passarem una bona estona sentint la vida passada entre les parets de fusta de les estances d'una casa tal com eren les cases de pagès de principis del segle XX. Exposicions i visites teatralitzades són aquesta vida que ens endinsa en la memòria del lloc on som.

Un altre ecomuseu que val molt la pena visitar al Pallars Sobirà és el dedicat a la vida del pastor. L'Ecomuseu del Pastor el

tenim a Llessui, on, a més, podreu satisfer la gana a Casa Kiko. Hi elaboren girella i altres embotits típics pallaresos i la seva cuina casolana és una magnífica presentació de la gastronomia de la comarca.

A Llessui hi ha una de les dues portes d'entrada al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. L'altra és a Espot. A l'edifici de les antigues escoles de Llessui hi ha un primer pis dedicat a presentar i rebre el visitant del parc i, al pis de dalt, hi ha l'espai que recrea els útils, el paisatge i les curiositats de l'ofici de pastor. Un dels guies d'aquest espai és en David de Cal Roi. Fill de Llessui i pastor per vocació, de seguida ens situa, amb un estil molt amè, en tot allò que forma part de la seva vida entre muntanyes. L'os no és un tema gaire adequat per treure a la conversa amb els pastors, però a la comarca on som, si volem saber coses d'aquests plantígrads, som molt benvinguts a la Casa de l'Os Bru, a Isil. Diverses

plantes mostren el cycle vital i costums d'aquests animals, i des d'allà mateix s'organitzen sortides per veure el rastre de l'os, una altra motivació original per sortir a caminar pels senders de la comarca, en aquest cas de les Valls d'Àneu.

Al riu en viu

No podem dir que hem experimentat bé el turisme actiu a la comarca que més el procura sense haver-nos atrevit a deixar-nos portar per les aigües braves del Noguera Pallaresa. La comarca és pionera en activitats de turisme actiu i, com ja hem dit, la que té més professionals del sector dedicats a oferir propostes per a totes les edats. En Pepo està al capdavant d'una de les més de 60 empreses que s'hi dediquen. Ens explica que organitzen sortides de senderisme combinades amb alguna nit dormint en refugi. Ho fan, per exemple, a la muntanya on hi ha

les pistes d'esquí de Port Ainé. A la primavera i a l'estiu aprofiten el telecadira per pujar fins al Pic de l'Orri i contemplar el meravellós paisatge que permet la vista en un enorme horitzó de 360°. Trobareu moltes altres empreses que focalitzen propostes adreçades a diferents públics, siguin grups d'amics, famílies, amb o sense infants, o parelles. A la capital de la comarca, Sort, hi ha l'Oficina Comarcal de Turisme, des d'on faciliten tota la informació per no descuidar cap racó ni experiència, a gust del consumidor.

Els esports d'aventura tenen en el ràfting al Noguera Pallaresa la seva estrella principal, el riu és també escenari de competicions internacionals de piragüisme en aigües braves





El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, l'Ecomuseu dels Pastors, un bosc autumnal i embotits típics del Pallars.



Informació d'interès

Oficina de Turisme del Pallars Sobirà:

<http://turisme.pallarssobira.cat/> Tel. 973 62 10 02
Camí de la Cabanera, 1. Sort

Casa del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici:

Tel. 973 62 40 36
<https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/aiguestortes/inici/index.html>

Casa de l'Os Bru:

Tel. 973 08 30 44
www.casaosbrupirineus.cat/

Ecomuseu Els Pastors de la Vall d'Àssua:

Tel. 973 62 17 98
<https://turisme.sort.cat/fitxes/ecomuseu-pastors/>



Agua, montañas e historia en tierras soberanas

El río Noguera Pallaresa y la cima pirenaica más alta de Cataluña, la Pica d'Estats, marcan la personalidad de una comarca hecha con el latido de pueblos valientes, encaramados en la montaña, rodeados de pastos y cargados de tradiciones e historia. El Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici y el Parque Natural del Alt Pirineu dotan al Pallars Sobirà de unos paisajes excepcionales. Es el territorio de Cataluña con más kilómetros protegidos y con un mayor número de pistas de esquí, un sublime escenario de montes nevados, espacios naturales para vivir, todo el año, experiencias de turismo activo.

El emblemático desafío de la Pica d'Estats (3.148 m) es un símbolo de la afición por el montañismo que empezó a traer visitantes a esta comarca del Pirineo. Con calzado de montaña, esquís o raquetas, las cumbres del Pallars Sobirà son los mejores miradores de su entorno, y retos en altura en cualquier estación del año. Excursionistas, pescadores y campistas fueron los primeros en descubrir sus mejores rincones, parajes para vivir y respirar la calma de toda su belleza natural. A quienes les seduce el senderismo, por su aproximación a la naturaleza a su ritmo, la comarca despliega una gran oferta de antiguos caminos de pastor y una amplia red de senderos señalizados sobre los dos grandes parques, Aigüestortes y el Alt Pirineu. En el valle que de norte a sur dibuja la orografía montañosa del Pallars Sobirà, las aguas bravas del Noguera Pallaresa brindan la oportunidad de vivir la emoción del rafting, el deporte de aventura por excelencia en este enclave pirenaico.

Water, mountains and history in sovereign territories

The River Noguera Pallaresa and the Pica d'Estats, which is the highest peak in the Catalan Pyrenees, mark the personality of a *comarca* (local district) which has been built by brave settlements, which are located in the mountains and surrounded by pastures and full of history and tradition. *The Aigüestortes i Estany de Sant Maurici* National Park and the *Alt Pirineu* (High Pyrenees) Natural Park provide El Pallars Sobirà with exceptional landscapes. Within Catalonia, this is the territory with the greatest area of protected spaces, and also the one with the greatest number of ski slopes. Its sublime scenery includes snow-capped mountains, natural spaces that can be enjoyed all year round, and spaces simply made for active tourism experiences.

The emblematic challenge of the Pica d'Estats (3,148 m) is a symbol for those who love mountaineering. It is also what initially brought visitors to this part of the Pyrenees. With mountain shoes, skis or snowshoes, the summits of El Pallars Sobirà provide some of the best vantagepoints from which to admire the surrounding scenery. They also provide high-altitude challenges for every season of the year. Hikers, fishermen and campers were the first to discover its more hidden secrets and places in which to live and breathe the calm of its natural beauty. For those seduced by hiking, the relaxed rhythm of this *comarca* (local district) and its proximity to nature offers a wide range of walking routes. These include age-old driving routes and also a wide network of marked trails that run through its two large parks: Aigüestortes and Alt Pirineu. Through the valley marked by the mountainous orography of El Pallars Sobirà, the white waters of River Noguera Pallaresa flow from north to south and provide the opportunity to experience the excitement of river rafting, which is the adventure sport *par excellence* in this part of the Pyrenees.

Eau, montagnes et histoire en terres souveraines

La rivière Noguera Pallaresa ainsi que la Pica d'Estats, la cîme la plus élevée des Pyrénées catalanes, marquent la personnalité d'une région forte du courage de ses villages juchés dans les montagnes, entourés de pâturages et chargés de traditions et d'histoire. Le parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici ainsi que le parc naturel des Hautes Pyrénées offrent des paysages exceptionnels. Le Pallars Sobirà est la région de Catalogne qui possède le plus de kilomètres protégés et le plus grand nombre de pistes de ski, un cadre sublime de montagnes enneigées ainsi que des espaces naturels qui permettent de vivre toute l'année des expériences de tourisme actif.

Le défi emblématique de la Pica de Estats (3 148 mètres) est un symbole du goût pour la montagne qui commença à attirer les visiteurs dans cette région des Pyrénées. Chaussés de bottes de montagne, de skis ou de raquettes, les sommets du Pallars Sobirà sont les meilleurs miradors des environs, ils lancent des défis d'altitude tout au long de l'année. Les randonneurs, les pêcheurs et les campeurs furent les premiers à découvrir les meilleurs endroits où vivre et respirer le calme de toute cette beauté naturelle. Pour les randonneurs attirés par la nature, la région déploie une offre exceptionnelle d'anciens chemins de bergers et un réseau de sentiers signalisés, surtout dans les deux grands parcs : celui d'Aigüestortes et celui des Hautes Pyrénées. Dans la vallée qui, de nord à sud, dessine l'orographie montagnaise du Pallars Sobirà, les eaux vives de la Noguera Pallaresa proposent de vivre l'émotion du rafting, le sport d'aventure par excellence dans cette enclave pyrénéenne.

Aigua, montanhes e istòria en tèrres soberanes

Eth riu Noguèra Palharsa e eth som pireneuc més naut de Catalonha, era Pica de Estats, marquen era personalitat d'ua comarca hèta damb es patacs deth còr de pòbles coratjosi, penudi ena montanha, entoradi de peishius e plei de tradicions e d'istòria. Eth Parc Nacionau d'Aigüestòrttes e Estanh de Sant Maurici e eth Parc Naturau deth Alt Pirineu consèrven en Pallars Sobirà uns paisatges excepcionaus. Ei eth territòri de Catalonha damb més quilomètres protegits, e damb un major nombre de pistes d'esquí, un scenari espectacular de montes nheuats, espacis naturaus entà víuer, tot er an, experiències de torisme actiu.

Er emblematic desafiament dera Pica d'Estats (3.148 m) ei un simbèu entara aficion ath montanhisme, un desfís que comencèc a portar visitants ad aguesta comarca deth Pirenèu. Damb eth caucèr de montanha, esquís o raquetes, es tucs deth Pallars Sobirà son es milhors guardaders deth sòn entorn, e son tostemps rèptes en nautada en quinsevolha sason der an. Excursionistes, pescadors e campistes sigueren es prumèrs en descorbir es sòns milhors cornèrs, paratges entà poder víuer e respirar era cauma de tota era sua beresa naturau. Ad aqueri que les agrade eth senderisme, pera sua proximitat ara natura, ath sòn ritme, era comarca desplegue ua grana aufèrta d'antics camins de pastor, e un ample hilat de senders senhalizats sus es dus grani parcs, Aigüestòrttes e eth der Alt Pirineu. Ena val que de nòrd a sud diboishe era orografia montanhosa deth Pallars Sobirà, es aigües braves deth Noguèra Palharsa aufrissen era oportunitat de víuer era emocion deth rafting, qu'ei er espòrt d'aventura, per excellècia en aguest endret pireneuc.

Lleida, un tresor ornitològic per descobrir

La ganga (*Pterocles alchata*) és un ocell desconegut, a priori no és el més exuberant i sobretot és difícil descobrir-lo. Ara bé, quan un amant dels ocells en veu una, les revolucions es disparen i els ulls no es permeten de parpellejar ni un instant. La descripció d'aquest ocell críptic coincideix plenament amb els atributs de la demarcació de Lleida com a destí per als fans del 'birding': un tresor ornitològic per descobrir.

Text: Enric Morera i Sergi Sales

Fotos: Enric Morera (coordinador), Jordi Clariana (360Lab.), Lluís Culleré, David Manzanera (Green Wolf Nature), Pau Bonet, Photo Logístics, Swen Schmitz



La ganga és un ocell difícil de veure i per tant molt preuat pels observadors d'ocells.



El blauet sol ocupar els cursos fluvials i és present a tot Lleida, excepte a l'extrem nord-occidental.

Catalunya constitueix un dels millors llocs d'Europa per observar ocells ja que és un país petit, on cobrint distàncies curtes pots visitar gran varietat d'ambients, i això afavoreix que moltes espècies diferents s'hi instal·lin i el territori esdevingui un lloc amb grans comoditats per a l'observador de fauna que ve a casa nostra a gaudir d'aquesta activitat. A més a més el bon clima i la millor gastronomia són atributs valorats per tot tipus de turisme.

Però si això és així, què fa especial Lleida vers altres racons del nostre territori que són més famosos per aquesta pràctica, com ara els Aiguamolls de l'Empordà o el Delta de l'Ebre?

Pocs indrets de tota la cartografia europea poden presumir de la gran varietat d'ambients de què disposa la més gran de les províncies catalanes. Des dels pics pirinencs més alts fins

als secans de la Plana, tot passant pels contraforts del Montsec esculpits per rius sinuosos. Aquest fet propicia que avui dia s'hagin comptabilitzat més de 350 espècies diferents d'ocells, xifra que posa aquesta regió en el focus d'atenció de *birdwatchers* (observadors d'ocells) d'arreu del continent.

No és casualitat, doncs, que en les competicions ornitològiques, basades a trobar el màxim d'espècies d'ocells en una franja determinada de temps –sí, els *birdwatchers* també fem competicions!–, la majoria de rècords tant de caràcter individual com en equip s'hagin aconseguit en territori català.

Doncs si qualsevol de les nostres lectores o lectors aquí presents anéssiu de Catalunya fins a la Sibèria russa observàreu que els paisatges són d'un verd exuberant: boscos, prats humits i llacs confi-

guren una estampa força repetida en tot aquest recorregut; ara bé, un territori com el nostre secà, on la terra té color de terra i els arbres no aixequen més d'un pam de terra, on les brolles, els conreus i les estepes s'entrellacen amb els boscos de ribera, rius, estanys, basses i zones urbanes, són un paisatge molt més escàs.

De fet, es calcula que més d'un 30 % de les espècies d'ocells catalogades en perill d'extinció a Catalunya viuen als secans. La ganga (*Pterocles alchata*), la xurra (*Pterocles orientalis*), la trenca (*Lanius minor*) i l'alosa becuda (*Chersophilus duponti*) en són exemples.

Són també els Pirineus un pol d'atracció, ja que concentren fauna emblemàtica i sovint també escassa, com el gall fer (*Tetrao urogallus*), el mussol pirinenc (*Aegolius funereus*), la perdiu blanca (*Lagopus muta*) o l'imponent trençalòs (*Gypaetus*



La gran varietat d'ambients de què disposa Lleida propicia que avui dia s'hagin comptabilitzat més de 350 espècies diferents d'ocells

Des dels Pirineus a la Plana, el territori lleidatà acull un ampli ventall d'espècies diferents.

barbatus). Sense oblidar els espais mediterranis, on es poden observar espècies tan escasses com l'àguila cuabarrada (*Aquila fasciata*), el còlit negre (*Oenanthe leucura*) o petits ocells tan emblemàtics com l'hortolà (*Emberiza hortulana*) o el tallarol emmascarat (*Curruca hortensis*).

I encara que les zones d'especial protecció d'aus (ZEPA) les associem tot sovint amb ambients eixuts, dins hi troben petits espais humits que són punt de concentració per a molts ocells que els aprofiten per fer-hi parades, alimentar-se i descansar. Dins els canyissars més ben conservats, sobretot a la Reserva Natural d'Utxesa i l'Estany d'Ivars i Vila-sana, hi ha el 100 % de la població catalana de mallerenga de bigotis (*Panurus biarmicus*) i és un dels darrers baluards per a ocells com la boscarla mostatxada (*Acrocephalus melanopogon*) o el repicatalons ibèric nord-oriental (*Emberi-*

za schoeniclus whyterby), en greu perill d'extinció a escala mundial.

Els perills que amenacen greument aquests ocells són la destrucció d'hàbitat i els efectes devastadors del canvi climàtic en les zones d'alta muntanya.

L'observació d'ocells era vista, fins fa poc, com un entreteniment per a gent jubilada. I és que albirar de manera parsimoniosa una mallerenga carbonera (*Parus major*) menjant-se un cacauet en una menjadora penjada al balcó de casa no sembla la manera més dinàmica de passar un diumenge al matí de primavera, però sembla que després d'un incipient i gradual augment de nous adeptes al món de l'observació d'ocells, la pandèmia mundial de la COVID ha fet que molta gent aprengué a gaudir d'aquests moments de connexió amb l'exterior encara que fos a través del vidre de la cuina.

Per aquest motiu i per la suma d'activitats naturalístiques que s'estan desenvolupant des d'uns anys ençà en aquest territori, avui dia comencem a veure una injecció important de nous observadors d'ocells i un relleu generacional vital per al sector.

La província de Lleida disposa d'una bona diversitat de propostes per als vells amants d'aquest hobby i per als més iniciats: observar com centenars de voltors devoren una carronya, poder fotografiar ocells amb el telèfon mòbil dins un aguait a un pam de la cara sense ser vist o contribuir en nombroses experiències de ciència ciutadana com anellaments d'aus o construccions de refugis per a aquestes en són només alguns exemples.

Molt simptomàtic d'aquest fet és que en aquest 2022 s'han iniciat diverses accions de promoció de Lleida com a terra



Esquerra: un birdwatcher en plena acció. Dreta: el gaig blau, espècie estival que arriba a finals d'abril, es concentra a la plana de Lleida.

Actualment es considera que l'observació d'ocells és un dels principals hobbies científics a escala mundial, només darrere de l'astronomia



Els Pirineus concentren fauna emblemàtica i escassa com l'imponent trencalòs.



Espectacular imatge de l'aterratge d'un voltor.

receptora d'ornitòlegs i moltes d'elles recolzades per la Diputació de Lleida, cosa que reflecteix l'interès institucional que genera aquest recurs de dinamització turística. En són un exponent el Congrés Internacional de Turisme Ornitològic "Birding Congress", programat per a la propera primavera del 2023, i les jornades tècniques lligades a aquest congrés que ja es van celebrar aquest setembre passat.

En aquesta mateixa línia, tres ornitòlegs catalans vam aconseguir la primavera pas-

sada un repte anomenat "Cerca Moixó 24 h". Tal com anuncia el títol vam estar vint-i-quatre hores seguides resseguint tota la província de Lleida comptabilitzant totes les espècies d'aus que podríem observar o escoltar, sumant un total de 167 espècies i finalment generant un gran titular per atraure *birdwatchers* d'arreu a les nostres terres, i és que no tot-hom pot dir que en tan poc temps pots observar tal quantitat d'ornitofauna.

Altres iniciatives destacables pensades per a un públic més local són la primera

A Lleida trobem propostes per als amants d'aquest hobby: fotografiar ocells amb el telèfon mòbil dins un aguait o contribuir a l'anellament d'aus o a la construcció de refugis

edició de l'OktoBirdFest als Espais Naturals de Ponent, festa que va popularitzar l'afició a l'observació i el coneixement dels ocells, però mostrant la cara més lúdica i divertida d'aquesta pràctica mitjançant jocs, tallers i humor. O l'Enciclopèdia Mural, un projecte que enllaça el vessant artístic, educatiu i mediambiental dins dels pobles d'Ivars d'Urgell i Vallverd a través de murals de gran format representant ocells de l'estany i l'entorn natural dels nuclis propers, repartits per murs del municipi.

Totes aquestes accions denoten no només un creixent interès de la població general pels ocells, sinó també un entusiasme local per reinventar-se i mostrar d'una manera més original i democràtica aquesta bella pràctica de mirar ocells.



Observatori d'Alinyà: el Pirineu és l'únic indret del continent on hi viuen els quatre voltors europeus: el comú, el negre, el trençalòs i l'aufrany.



L'abundància d'espècies diferents d'ocells posa aquest territori en el focus d'atenció de birdwatchers d'arreu del continent.

L'ornitologia no és només un passatemps, és també una font d'ingressos per a algunes empreses que han sabut captar l'atenció d'aquest públic, que s'ha calculat que només al Regne Unit aplega més de 4,5 milions d'aficionats a aquesta activitat i genera arreu del món milions d'euros de manera indirecta en viatges, hostaleria, restauració i serveis de guiatge, alhora que un gran nombre de noves

contractacions que involucren considerablement agents socials i locals.

De fet, actualment es considera que l'observació d'ocells és un dels principals hobbies científics a escala mundial, només darrere de l'astronomia.

Cal, doncs, tenir molt en compte el turisme ornitològic com a font de dinamitza-

ció rural i com a complement per a algunes economies tradicionalment basades en la pagesia per compaginar-les amb l'ecoturisme.

Actualment operadors i empreses locals catalanes ja tenen rutes ornitològiques per Lleida, pensades per poder gaudir del màxim d'espècies en poques jornades. Però, fins ara, comunitats com Aragó o



Al espais mediterranis es poden observar espècies tan escasses com aquest simpàtic còlit negre.



El programa Enciclopèdia Mural enllaça el vessant artístic i educatiu a Ivars d'Urgell a través de murals representant ocells de l'estany.

Extremadura han sabut vendre el producte abans i millor que nosaltres, cosa que implica que tinguin una xarxa important d'empreses de tot el món que els inclouen dins de les rutes fixes per vendre cada temporada.

Però Lleida no té res a envejar a aquests territoris, ben al contrari, disposa d'una combinació única d'espais, amb pràcticament totes les espècies top (les més buscades) que es poden veure a la península Ibèrica i amb l'afegit de les distàncies curtes per anar de Lleida al mar, a llocs tan emblemàtics com els Ports de Beseit o el Delta de l'Ebre, sense menystenir l'atractiu que genera sempre la ciutat de Barcelona per a molts estrangers.

Per això fa anys que es treballa amb empreses, sobretot del Regne Unit, per poder crear rutes que incloguin tots aquests espais de Lleida. Les experiències fetes fins ara han estat un gran èxit i com a prova tenim que s'estan repetint, any rere any, fins i tot ampliant les estades i el territori a cobrir. L'objectiu és aconseguir que cada vegada en siguin més de tot el món, que

descobreixin els valors naturals d'aquesta regió de Catalunya i els incloguin dins dels seus catàlegs. Però no hem d'oblidar que el primer pas per arribar a aquestes metes és potenciar el coneixement dels agents locals de la riquesa dels espais on viuen. Sense conèixer no es pot estimar, i sense estimar, difícilment es pot protegir i conservar.

Per assolir aquests objectius cal tenir en compte tres pilars en què es basa aquest turisme. Cal invertir en conservació per no perdre la biodiversitat que ens fa especials; en segon terme cal muscular una bona xarxa d'allotjaments i restauració, pensats per poder captar l'atenció d'aquests grups en particular, adaptant-se a les necessitats peculiars pel que fa a horaris intempestius, instal·lació d'espais verds amb menjadores o abeuradors per a ocells, aguaites per observar la fauna..., i finalment cal apostar per una bona xarxa de guies locals, formats, amb alts coneixements d'ocells del territori, amb empatia per portar grups diversos, d'orígens i nivells diferents.

Lleida és generosa en secans, en els quals viuen més d'un 30% de les espècies d'ocells catalogades en perill d'extinció a Catalunya com la ganga, la xurra, la trenca o l'alosa becuda

Tot i això, no només cal enfocar els esforços en aquest públic estranger, que com ja hem esmentat gaudeix de gran suport, sinó també pensar i dissenyar activitats que aglutinin el públic creixent que tenim a casa nostra.

Tenim el millor brou de cultiu per transformar Lleida, i per extensió la resta de Catalunya, en un destí ornitològic de talla mundial. Cal que els lleidatans ens sentim orgullosos dels nostres valors naturals, cal una pagesia que sumi en la conservació i la gestió del paisatge i que se senti recompensada per fer-ho, que les administracions ho acompanyin i que en definitiva creguem entre totes i tots que la província de Lleida és una ganga.



Anellament d'un papamosques gris i un abellerol, ocell de colors càlids com ara grocs, taronges, blaus i marrons.

NOU APARTAT DE "BIRDING" AL WEB DEL PATRONAT DE TURISME

El web del Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida ha incorporat un nou apartat destinat al turisme ornitològic (<https://www.aralleida.cat/birding/>), un espai mitjançant el qual vol transmetre als usuaris l'àrea excepcional que representen el Pirineu i les Terres de Lleida pel que fa al 'birding' i el fet que durant qualsevol època de l'any i en un viatge curt, en temps i distància, a Lleida es poden observar una gran varietat d'espècies d'ocells, incloses algunes de les més rares d'Europa.

Al nou apartat s'hi pot trobar informació completa d'una cinquantena d'aus que tenen tota, o bona part, de la seva població al Pirineu i les Terres de Lleida. Per facilitar la programació d'estades i experiències, el site ofereix informació d'empreses que operen a la demarcació de Lleida oferint experiències ornitològiques, així com una relació d'allotjaments i establiments d'hostaleria preparats per acollir les necessitats del visitant. La pàgina també inclou un cercador d'una cinquantena d'espècies, amb una fitxa de cada ocell que conté una descripció bàsica i dades per localitzar-lo, a més de la fotografia i la possibilitat d'escoltar el so de l'au. Finalment, s'hi afegeix una llista dels principals espais naturals on anar a observar les diferents tipologies d'aus.



El vol majestuós de l'aufrany: un 75% de la seva població catalana es concentra als Prepirineus.

Informació d'interès

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

<https://www.aralleida.cat/birding/>

Espais Naturals de Ponent (Enric Morera)

Tel. 973 71 61 63

LLEIDA, POLO DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Pocos lugares de Europa pueden presumir de la variedad de ambientes que encontramos en la demarcación de Lleida: desde el Pirineo, que concentra fauna emblemática y a menudo escasa, hasta los secanos de la Plana (que albergan más de un 30% de las especies de pájaros en peligro de extinción de Cataluña), pasando por los contrafuertes del Montsec. Sin olvidar zonas húmedas de gran interés como la Reserva Natural de Utxesa o el Lago de Ivars y Vila-sana. Esto propicia que se hayan contabilizado más de 350 especies de pájaros (entre las cuales casi todas las más buscadas de la Península), cifra que pone esta región en el foco de atención de los *birdwatchers* (observadores de pájaros). La demarcación cuenta también con numerosas propuestas para los amantes de este hobby, como la fotografía de pájaros con el móvil, el anillamiento de aves o la construcción de refugios para estas.

El interés institucional que provoca este recurso de dinamización turística ha generado iniciativas como el Congreso Internacional de Turismo Ornitológico "Birding Congress", programado para la próxima primavera, y las jornadas técnicas celebradas el pasado septiembre. Además, la web del Patronato de Turismo ha incorporado un apartado destinado al turismo ornitológico (<https://www.aralleida.cat/birding/>), con información detallada sobre el tema. Hoy en día la ornitología es uno de los principales hobbies científicos a nivel mundial, solo por detrás de la astronomía. Es asimismo una fuente de dinamización rural y diversas empresas ya tienen rutas ornitológicas por Lleida, pensadas para poder observar el máximo de especies en pocas jornadas.

LLEIDA, A POLE OF ORNITHOLOGICAL INTEREST

Few places in Europe can boast the variety of environments that can be found in Lleida province. These range from the Pyrenees, which concentrate emblematic - and often rare - fauna, to the drylands of La Plana (which are home to more than 30% of the bird species which are currently in danger of extinction in Catalonia), and also include the mountains of Montsec. It is also important not to forget wetlands of great interest, such as those at the Utxesa Nature Reserve and the Ivars and Vila-sana pool. In total, more than 350 bird species have been recorded in this territory (including almost all of those most sought after on the Iberian Peninsula); this has made this region a focus of attention for birdwatchers. Lleida also offers numerous complementary proposals for those who love this hobby, such as activities for people who photograph birds with their mobile phones, bird ringers, and those who construct bird hides.

The institutional interest generated by this resource for revitalising tourism has generated initiatives such as the "Birding Congress" of the International Congress of Ornithological Tourism, which is scheduled for next spring, and the technical conferences that were held last September. In addition, the website of the *Patronat de Turisme* (Tourist Board) has incorporated a special section for ornithological tourism (<https://www.aralleida.cat/birding/>), which contains detailed information about the subject. Today, ornithology is one of the most important scientific hobbies throughout the world, coming second only to astronomy. It is also a source of rural revitalization and various companies have already established ornithological routes through Lleida, which have been designed to enable visitors to observe the maximum number of species in only a few days.

LLEIDA, PÔLE D'INTÉRÊT ORNITHOLOGIQUE

Peu d'endroits en Europe peuvent se flatter d'habitats aussi variés que ceux de la région de Lleida : depuis les Pyrénées, où l'on trouve une faune emblématique et souvent rare, jusqu'aux terres sèches de La Plana (qui abritent plus de 30 % des espèces d'oiseaux en danger d'extinction en Catalogne), en passant par les contreforts du Montsec, sans oublier les zones humides de grand intérêt telles que la réserve naturelle d'Utxesa ou l'Estanc d'Ivars i Vila-sana. Cela nous a permis de comptabiliser plus de 350 espèces d'oiseaux (parmi lesquelles pratiquement les plus recherchées dans la péninsule), un chiffre qui attire de très nombreux *birdwatchers* ou observateurs d'oiseaux. La région propose également de nombreuses activités pour tous les amoureux d'ornithologie, comme la photographie d'oiseaux faite avec un téléphone portable, le baguage des oiseaux ou la construction de refuges pour ces oiseaux.

Cette dynamisation touristique est à l'origine d'initiatives telles que le Congrès international de Tourisme ornithologique, le *Birding Congress*, programmé pour le printemps prochain, ainsi que les journées techniques réalisées en septembre dernier. En outre, le site web du Patronat du Tourisme possède un onglet destiné au tourisme ornithologique (<https://www.aralleida.cat/birding/>). C'est une mine d'informations détaillées sur ce thème. De nos jours, l'ornithologie est l'un des principaux passe-temps scientifiques à niveau mondial, juste après l'astronomie. C'est une source de dynamisation des zones rurales. Plusieurs entreprises ont organisé des itinéraires ornithologiques dans la province de Lleida afin d'observer le maximum d'espèces en quelques jours à peine.

LHÈIDA, PÒL D'INTERÈS ORNITOLÒGIC

Pòqui lòcs d'Euròpa pòden presumir dera varietat d'ambients que trobam ena demarcacion de Lhèida: a compdar deth Pirenèu, que concentre fauna emblematica e tot soent escassa, enquias secans dera Plana (qu'aubèrgen mès d'un 30% des espècies d'audèths en perilh d'extincion de Catalonha), e en tot passar pes contrafòrts deth Montsec. Non mos podem pas desbrembar des parçans umits de gran interès, com era Resèrva Naturau d'Utxesa o der estanh d'Ivars e Vila-sana. Tot açò a devengut ena sòrt d'auer pogut compdar mès de 350 espècies d'audèths (entre es quaus lèu-lèu totes es mès cercades dera peninsula), un nombre tan remercable que met aguesta region en centre d'atencion des nomentadi *birdwatchers* (observadors d'audèths). Era demarcacion compde tanben damb nombroses prepauses entàs aimadors d'aguest hobby, com era fotografia d'audèths damb eth mobil, er anerament d'audèths o era construccion de refugis entad aguestes.

Eth gran interès institucional que provòque aguest recors de dinamizacion toristica a comportat iniciatives com eth Congrès Internacionau de Torisme Ornitològic "Birding Congress", programat entara primavera que ven, e es jornades tecnicas que se portèren a tèrme aguest passat seteme. Ath delà, era web deth Patronat de Torisme a hijut un apartat qu'ei precisaments destinat ath torisme ornitològic (<https://www.aralleida.cat/birding/>), damb informacion e tota sòrta de detalh sus aguest tèma. En aguest moment era ornitologia ei un des principaus hobbies scientifics a nivèu mundiau, sonque per darrèr dera astronomia. Tanben ei ua hònt de dinamizacion rurau e ja diuèrses empreses an creat rotes ornitològiques pera província de Lhèida, pensades entà poder observar eth màger nombre d'espècies d'audèths en pòqui dies.

Balnearis de Lleida, l'energia de l'aigua

Text: Teresa Pinyol Domenjó

Fotos: Camins Mountain Travel Agency, Cerdanya Ecoresort, Finca Prats Hotel Golf & Spa, Hotel Eurostars La Pleta, Hotel Manantial Caldes de Boí, Hotel Sant Roc, Hotel Vielha Baqueira, Iberik Rocallaura Balneari, Oficina de Turisme de Solsonès, Patronat de la Vall de Boí (Òscar Rodbag), Val d'Aran Photos

A les comarques de Lleida hi ha un tresor en forma líquida. Aigües termals amb grans propietats terapèutiques, balnearis centenaris amb un ampli ventall d'activitats termals i hotels que ofereixen una estada de benestar molt saludable a través de les seves instal·lacions d'spa. És l'hora d'organitzar una escapada d'allò més relaxant.

Els hotels amb tractaments de benestar a través de l'aigua són presents en un bon grapat de comarques de Lleida (a la imatge, Termes de la Baronia de Les, Val d'Aran).

Sota les terres lleidatanes s'amaga un regal inesperat en forma d'aigües termals. En podem gaudir en una variada oferta pel Pirineu (des de la Val d'Aran fins a la Cerdanya), però també al sud, al peu de la serra del Tallat (a la comarca de l'Urgell). Organitzar unes vacances hivernals de relax i salut o aprofitar una escapada de cap de setmana per fruitar de diferents tractaments que ens aportin benestar i bellesa són l'excusa perfecta per beneficiar-se de les propostes i activitats que ofereixen un bon grapat d'establiments on l'aigua és l'eix vertebrador.



A la plana de Lleida trobem establiments d'alt nivell, com la Finca Prats Hotel Golf & Spa.

Tot i que la tradició termal a Lleida ve de lluny, probablement és l'entorn espectacular de Caldes de Boí un dels que podem remuntar més i millor en el temps. Hi ha constància que aquestes termes ja eren conegudes pels romans (a través d'inscripcions i numismàtica). Al cap d'uns segles s'hi va construir un monestir medieval que ha arribat posteriorment als nostres dies com a Hospital de Banys (i actualment és l'Hotel Caldes). Al costat de les termes s'hi va construir el santuari dedicat a la Mare de Déu de Caldes, era qüestió d'aprofitar els "miracles" terapèutics de l'aigua per penjar-se una medalla sobre la base de la fe.

A Les, els seus banys termals també eren coneguts a l'època clàssica, tal com ho

testifiquen els altars votius i altres objectes trobats. El mateix Pompeu els va utilitzar, ja que a la població hi ha unes inscripcions de l'època romana on dona gràcies a les nimfes i a la deessa Lex (d'aquí ve el nom del lloc) per la curació obtinguda.

Més recent, tot i que també centenari, és el Balneari de Rocallaura, al municipi de Vallbona de les Monges (a la comarca de l'Urgell). "Es va construir a l'any 1908, quan la Font de Rocallaura va ser declarada d'utilitat pública, ja que té un alt contingut en calç, magnesi, així com anions de sulfat i clor naturals. A més, aquesta aigua també conté minerals poc comuns com l'estronci i el liti", ens explica el seu director, Albert Isasi.

Tractaments de salut i benestar

Als balnearis de Lleida es pot gaudir de diferents circuits termals, que inclouen piscines de diferents temperatures per poder fer canvis sobtats d'aigües tal com ja feien els antics romans als seus mítics banys. A les Termes Baronia de Les, per exemple, trobem un espai lúdic amb diferents serveis el qual, a més de tractar diferents patologies, és molt indicat per posar-se en forma i relaxar-se mentre s'obté un relaxant benestar de cos i ment. Als Banys de Tredòs (situat a 9 km de Salardú) s'hi pot arribar amb motos de neu en una experiència que pots complementar combinant sauna finlandesa a 88 °C, un bany de neu que et desperta abans d'acabar amb una immersió a la piscina termal, on l'aigua està a 33 °C. A Caldes de Boí es pot gaudir d'estufes naturals, fangoteràpia, tot tipus de massatges i un equip mèdic especialitzat en bioestètica i teràpia del dolor. A més d'una supervisió mèdica continuada, es pot optar per un programa nutricional personalitzat. Aquí tenen diversos programes d'allò més específics: l'antitabac, el postcovid i el reumatològic. Una altra proposta molt atractiva és la que fan a l'Hotel Sant Vicenç, on ofereixen uns programes de retirs de salut (a partir de 4 dies) que inclouen tractaments, dieta, ioga i caminades. I no podem deixar d'esmentar el Balneari Rocallaura, on les instal·lacions termals ocupen més de 2.000 m². En aquest indret tan ben comunicat es pot gaudir de l'entorn tranquil i privilegiat del circuit termal o fruitar d'activitats en parella com massatges, embolcalls de fang, etc. Les seves aigües carbonatades estan molt



El prestigiós Balneari de Rocallaura, a Vallbona de les Monges, és centenari.



Unes vacances hivernals de relax i salut o una escapada de cap de setmana són l'excusa perfecta per beneficiar-se dels tractaments de benestar i bellesa que ofereixen els establiments on l'aigua és l'eix vertebrador

L'Hotel Vielha Baqueira (a dalt), Termes Baronia de Les (a sota a l'esquerra) i Caldes de Boí.

indicades per a tractaments diürètics, reumàtics i d'aprimament. A més, com que es troba en plena Ruta del Cister, ens permetrà organitzar un bon grapat de visites d'allò més interessants.

Hotels amb spa

Els hotels amb tractaments de benestar a través de l'aigua són presents en un bon grapat de comarques de Lleida. Per descomptat, n'hi ha a la Val d'Aran (el Parador de Vielha, Hotel Casa Irene, Hotel Spa Acevi i el Melià Royal Tanau Boutique Hotel). En trobem també a l'Alta Ribagorça (Aparthotel Augusta), al Pallars Sobirà (Hotel Riberies), a l'Alt Urgell (El Castell de Ciutat, Hotel Sant Vicenç), a la Cerdanya (Cerdanya Resort) i al Solsonès (Hotel Sant Roc). I també a la capital lleidatana tenim magnífics establiments (Finca Prats Hotel Golf & Spa i Nastasi Hotel-Spa).

Aquests establiments proposen des de petits i acollidors espais a base de circuits d'aigua i saunes fins a grans instal·lacions que ofereixen piscines de diferents temperatures i el servei dels més variats professionals del benestar i la bellesa. I és que les terres de Lleida són un destí de salut i benestar de primer ordre.



Aigües salines

Al municipi d'Odèn hi trobem el Salí de Cambrils, un curiosíssim espai que després d'haver-se restaurat i museïtzat es va inaugurar ara fa set anys. És al peu del riu Fred –un afluent del Segre–, obre deu mesos l'any (tancat el gener i febrer) i s'hi poden fer visites guiades. L'alta concentració salina de la seva aigua (arriba als 300 grams de sal per cada litre) s'acosta a la concentració del mar Mort. Per això a la seva piscina un sura sense proposar-s'ho, en una experiència que resulta d'allò més divertida i relaxant. El cos es beneficia de les qualitats terapèutiques, desintoxicants i remineralitzants d'aquestes aigües que emergeixen a la comarca del Solsonès.

Un bany al Salí alleuja tensions, dolors musculars i d'articulacions. I és que aquesta teràpia termal natural està indicada per tractar l'acne, la congestió nasal, la bronquitis, al·lèrgies respiratòries, reumatisme, artritis, cel·lulitis, insomni, retenció de líquids, psoriasi, seborrea, etc.

A partir de la Font de la Bassa del Molí, baixa l'aigua que dona sentit al complex. Aquest líquid salat discorre per canalitzacions a través de les eres; més de cinc mil metres quadrats de terrasses enrajolades on s'evapora l'aigua per recollir la sal. Actualment al recinte hi ha una botiga on adquirir diferents tipus de sal, l'espai museïtzat del Salí i el Centre de Natura d'Odèn (on organitzen diferents sortides i rutes, a més de sessions de ioga, tallers o diferents tasts de productes de la zona).

Recomanem acabar la visita fent una parada al gastrobar La Teuleria, on es poden degustar tapes d'autor i excel·lents dolços com a punt final d'una jornada d'allò més curiosa. A més a més, aquest hivern està previst cobrir la piscina per poder gaudir-ne durant tot l'any amb més comoditat.

El Salí de Cambrils es troba on s'encavalquen el mantell del corriment del Cadí amb el Port del Comte. Els materials triàssics del Keuper han afavorit aquest encavalcament; la circulació d'aigües superficials a través d'ells han anat dissolent la sal, cosa que ha permès que s'hi creés

Al municipi d'Odèn hi trobem el Salí de Cambrils, on la piscina amb alta concentració salina ofereix al client una experiència que resulta terapèutica i alhora divertida i relaxant



una petita indústria a partir d'aquests recursos naturals.

Tot i que ja a l'Edat Mitjana els veïns de la zona aprofitaven la sal per al consum propi i per al bestiar, les salines no van

començar a funcionar fins a finals del segle XVIII. Des deleshores el complex va anar creixent per proveir de sal els pobles del voltant, tant del Solsonès com de l'Alt Urgell. Tal com les veiem en l'actualitat, les salines es van començar a construir



El Salí de Cambrils permet una visita guiada a les antigues salines i alhora un bany a la piscina d'aigües desintoxicants i remineralitzants.

a finals del segle XIX i es van ampliar durant el primer terç del segle passat. S'hi van arribar a construir diferents molins (de sal, de farina, d'electricitat...) i també s'hi fabricaven les rajoles esmaltades que cobreixen les eres. El recinte va tenir

diferents propietaris i va estar en funcionament fins al 1963. L'any 2000 van començar les obres per restaurar tot el recinte i convertir-lo en el peculiar espai que visiten tant particulars com grups escolars durant gairebé tot l'any.

Més informació: www.salidecambrils.cat

Trobem aigües sulfuroses a les Termes de la Baronia de Les, als Banhs d'Arties, als Banhs de Tredòs, al Centre Termal de Caldes de Boí i al Balneari de Sant Vicenç.



Massatge i tractaments d'hidroteràpia i amb pedres calentes a Caldes de Boí. A dalt a la dreta, l'Hotel Sant Roc.



Aigües sulfuroses

Es consideren aigües sulfuroses aquelles que contenen sulfur d'hidrogen en concentracions superiors a 1 mg/l, que fan pudor a ous podrits... i que tenen una elevada quantitat de bacteris en suspensió. A les terres de Lleida n'hi ha per la zona del Pirineu, i es té constància que s'utilitzaven fa més de dos mil anys. Malgrat l'olor, en realitat són molt beneficioses en l'àmbit terapèutic. Estan reconegudes les seves propietats curatives per al sistema digestiu, reproductiu, renal i immunitari, així com per a les afeccions a la pell, l'estat d'ànim, etc.

A les Termes de la Baronia de Les, les aigües són mineromedicinales i catalo-

gades com a sulfurades carbonatades sòdiques. És a dir, que la presència de sofre està en forma de gas. L'aigua brolla a 30 °C de temperatura i a 300 metres de profunditat. Els Banhs d'Arties tenen tres fonts d'aigües termals sulfuroses sòdiques, a una temperatura de 39 °C, especialment beneficioses per a afeccions dermatològiques. Als Banhs de Tredòs (l'hotel balneari més alt d'Europa, situat a 1.740 metres d'altitud) la seva aigua té un alt contingut de sofre i sulfobacteris, per la qual cosa està molt indicada per tractar afeccions dermatològiques, problemes articulars i complicacions respiratòries. Els seus microorganismes ajuden a

la defensa de la pell i disminueixen el procés d'envelliment.

Un lloc especialment ric en el medi aquàtic és el Centre Termal de Caldes de Boí, on hi trobem ni més ni menys que 37 tipus d'aigües diferents que oscil·len entre els 4 i els 56 °C. Aquesta gran varietat d'aigües fa que el reputat balneari pugui oferir un ventall molt ampli de teràpies termals.

Al Balneari de Sant Vicenç (Pont de Bar) l'aigua termal sulfurada és la protagonista, i els contrastos de temperatura en un espai familiar i amb molt d'encant, la fórmula que proposen per relaxar cos i ment.



El Banhs de Tredòs (a dalt) i els Banhs D'Arties (a sota) estan envoltats d'un paisatge únic.





La ruta de la Via Calda és un circuit de 80 km que recorre en sis dies i per etapes la millor zona de balnearis dels Pirineus lleidatans i que combina el senderisme i les aigües termals.

El Llac de Colomers, una fita de la Via Calda. A sota, l'Hotel Eurostars La Pleta. Pàgina 87, el Balneari de Caldes de Boí.

Termalisme per a senderistes, la Via Calda

Una ruta de sis dies proposa un circuit de senderisme que recorre la millor zona termal dels Pirineus. L'anomenada Via Calda és una ruta lineal de 80 km que es pot fer completa o per etapes. La proposta combina el senderisme i les aigües termals, oferint un allotjament a diferents hotels amb un forfet de serveis que inclou el transport de l'equipatge en cada etapa. Les etapes estan organitzades per caminar durant unes 5 hores i mitja al dia, amb un nivell de dificultat baix.

El recorregut comença al Pont de Suert i va passant per Boí, Tredòs, Arties i Vielha per acabar a Les. Durant aquesta ruta es pot gaudir d'espais tan especials com l'espectacular Parc Nacional d'Aigües-tortes, el circ de Colomers, les esglésies romàniques de la Vall de Boí, les restes de la carretera romana, el Balneari de Caldes de Boí (ja utilitzat turísticament al segle XVIII), els banys termals d'Arties o les modernes Termes de la Baronia de Les.

La ruta està activa des de principis de juny fins a finals de setembre o principis d'octubre i té un preu aproximat de 490 €.



Informació d'interès

Banys de Tredòs

Tel. 973 25 30 03

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

Banys Termals d'Arties

Tel. 608 37 51 74

<https://www.aguastermalesarties.es/>

Caldes de Boí

Tel. 973 69 62 10

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

Iberik Rocallaura Balneari

Tel. 973 33 06 32

<https://www.iberikhoteles.com/hoteles/iberik-rocallaura-balneari/>

Termes Baronia de Les

Tel. 973 64 87 17

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

Via Calda

www.andandosinequipaje.com



Balnearios de Lleida, la energía del agua

Las comarcas de Lleida son generosas en aguas termales con grandes propiedades terapéuticas, balnearios centenarios con un amplio abanico de actividades termales y hoteles que ofrecen una estancia muy saludable a través de sus instalaciones de spa. Por tradición y entorno paisajístico destaca el Balneario de Caldes de Boí, conocido ya por los romanos, como los baños termales de Les. También centenario es el Balneario de Rocallaura, en Vallbona de les Monges, construido en 1908. En los balnearios de Lleida se puede disfrutar de variados circuitos termales, con piscinas de diferentes temperaturas. Las Termas Baronia de Les y los Bahns de Tredòs son buenos ejemplos de ello. Caldes de Boí dispone de estufas naturales, fangoterapia y todo tipo de masajes, mientras que el Hotel Sant Vicenç ofrece programas de retiros de salud. Abundan también los hoteles con tratamientos de bienestar a través del agua en la Val d'Aran (Parador de Vielha, Hotel Casa Irene, Hotel SPA Acevi y Melià Royal Tanau Boutique Hotel), la Alta Ribagorça (Aparthotel Augusta), el Pallars Sobirà (Hotel Riveries), el Alt Urgell (El Castell de Ciutat), la Cerdanya (Cerdanya Resort) o en el Segrià (Finca Prats Hotel Golf & SPA y Nastasi Hotel-SPA). En Odèn encontramos el Salí de Cambrils, cuya piscina ofrece una concentración salina similar a la del mar Muerto, mientras que los tratamientos con aguas sulfurosas encuentran su marco perfecto en las Termas de la Baronia de Les, los Banhs d'Arties, los Banhs de Tredòs, Caldes de Boí o el Balneario de Sant Vicenç.

OnSpas in Lleida; the energy of water

The *comarques* (local districts) of Lleida are generously provided with thermal waters with tremendous therapeutic properties. These can be found at centuries-old spas that offer a wide range of thermal activities and at hotels that guarantee very healthy stays on account of their SPA facilities. The Caldes de Boí spa particularly stands out on account of its tradition and the surrounding scenery. Like the thermal baths of Les, it was already known to the Romans. Another century-old destination is the Rocallaura Spa, at Vallbona de les Monges, which was built in 1908. At the spas of Lleida, it is possible to enjoy various thermal circuits, with pools with waters at different temperatures. The Baronia de Les thermal baths and the Bahns de Tredos are other good examples of such facilities. Caldes de Boí offers natural stoves, mud therapy and all kinds of massages, while the Hotel Sant Vicenç offers health retreat programmes. There are also several hotels that provide wellness treatments related to water in the Val d'Aran (including the Parador de Vielha, Hotel Casa Irene, Hotel SPA Acevi and the Melià Royal Tanau Boutique Hotel), L'Alta Ribagorça (Aparthotel Augusta), El Pallars Sobirà (Hotel Riveries), L'Alt Urgell (El Castell de Ciutat), La Cerdanya (Cerdanya Resort) and El Segrià (Finca Prats Hotel Golf & SPA and Nastasi Hotel-SPA). At Odèn, there is also the Salí de Cambrils, whose pool offers a saline concentration similar to that of the Dead Sea, while treatments involving sulphurous waters are also available at the Termas de la Baronia de Les, the Banhs d'Arties, the Banhs de Tredos, Caldes de Boí and the Sant Vicenç Spa.

Les stations balnéaires de Lleida, l'énergie de l'eau

Les différentes régions de Lleida sont généreuses en eaux thermales aux nombreuses propriétés thérapeutiques. Ces balnéaires centenaires offrent un large éventail d'activités thermales ainsi que des hôtels où les séjours font du bien à la santé grâce à leurs installations de spa. Le balnéaire de Caldes de Boí, à la longue tradition et au magnifique cadre naturel, est connu depuis les Romains, de même que les thermes de Les. Le balnéaire de Rocallaura, à Vallbona de les Monges, est lui aussi centenaire, il a été construit en 1908. Les balnéaires de Lleida permettent de profiter de circuits thermaux variés et de piscines à différentes températures. Les thermes Baronia de Les et les Bahns de Tredos en sont de bons exemples. Caldes de Boí dispose d'étuves naturelles, de fangothérapie et de toutes sortes de massages, tandis que l'hôtel Sant Vicenç propose un programme de retraite de santé. De nombreux hôtels offrent un traitement de bien-être grâce à l'eau dans le Val d'Aran (Parador de Vielha, hôtel Casa Irene, hôtel SPA Acevi et Melià Royal Tanau Boutique hôtel), l'Alta Ribagorça (Aparthôtel Augusta), le Pallars Sobirà (hôtel Riveries), l'Alt Urgell (El Castell de Ciutat), la Cerdagne (Cerdanya Resort) ou dans le Segrià (Finca Prats Hotel Golf & SPA et Nastasi Hotel-SPA). À Odèn vous trouverez le Salí de Cambrils dont la piscine offre une concentration saline similaire à celle de la Mer Morte, tandis que les traitements aux eaux sulfureuses trouvent leur cadre parfait aux thermes de la Baronia de Les, aux Banhs d'Arties, aux Banhs de Tredos, de Caldes de Boí ou au balnéaire de Sant Vicenç.

Balneari de Lhèida, era energia dera aigua

Es comarques de Lhèida son generoses en aigües termaus qu'an granes propietats terapèutiques, balnearis centenaris damb ua ampla gama d'activitats termaus, coma otèls qu'aufrissen ua estada força saludable a través de sues instal·lacions de spa. Per tradició e peth sòn entorn paisatgistic, subergés eth balneari de Caldes de Boí, coneishut dejà en epòca romana, dera madeisha manera qu'es banhs termaus de Les. Tanben ei centenari eth Balneari de Rocallaura, en Vallbona de les Monges, bastit en 1908. Enes balnearis de Lhèida se pòt gaudir de diferents circuits termaus, damb piscines de temperatures tanben força variades. Es Tèrmes Baronia de Les e es Banhs de Tredòs son boni exemples d'açò madeish. Caldes de Boí dispòse de cauhatge naturau, hanga-teràpia e tota classa de massatges, tant qu'eth Hotel Sant Vicenç aufris programes d'estagi de salut. Podem trobar un arramat d'otèls qu'aufrissen diuersi tractaments de benèster a traues dera aigua ena Val d'Aran (Parador de Vielha, Hotel Casa Irene, Hotel SPA Acevi e Melià Royal Tanau Boutique Hotel), e ena Alta Ribagorça (Aparthotel Augusta), en Pallars Sobirà (Hotel Riveries), en Alt Urgell (Castell de Ciutat), ena Cerdanya (Cerdanya Resort) o en Segrià (Finca Prats Hotel Golf & SPA e Nastasi Hotel-SPA). En Odèn i trobam eth Salí de Cambrils, era piscina deth quau aufris ua concentracion salina similara ara dera Mar Mòrta, ath madeish temps qu'es tractaments damb aigües sulfurosas tròben eth sòn entorn ideau enes Tèrmes dera Baronia de Les, es Banhs d'Arties, es Banhs de Tredòs, Caldes de Boí o eth Balneari de Sant Vicenç.



Graffiti dedicat a Joan Oró al seu barri, la Bordeta, on va néixer el 26 d'octubre de 1923.

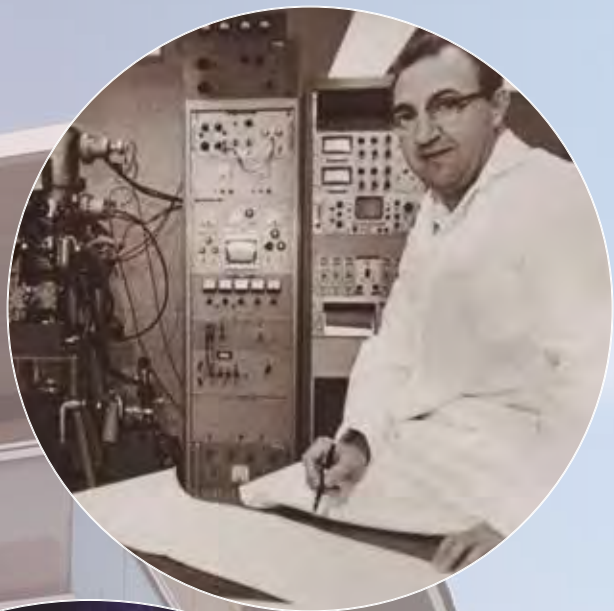
JOAN ORÓ, de Lleida a l'univers

El 2023 es commemora el centenari del científic lleidatà, el gran estudiós de l'origen de la vida

Textos: Pau Echaz

Fotos: Fundació Joan Oró i

Santi Iglesias



L'any 2023 Lleida i el seu territori celebren una efemèride que recorda i homenatja un dels seus fills més il·lustres, el centenari del naixement del doctor Joan Oró i Florensa, sens dubte el científic lleidatà més important des d'Arnau de Vilanova i Jacme d'Agramont. La contribució de Joan Oró a la ciència i sobretot a l'estudi de l'origen de la vida encara avui, a divuit anys del seu traspàs, segueix sent monumental i un motiu d'orgull per a la societat que el va veure néixer. El doctor en bioquímica, investigador de la NASA, el científic que va aconseguir sintetitzar l'adenina, va ser un dels grans ambaixadors de les Terres de Lleida arreu del món. Lleidatà de soca-rel, Joan Oró va mantenir tota la seva vida una vinculació apassionada amb el territori i sempre va estar disposat a donar un cop de mà per al seu desenvolupament. Gràcies a ell, avui la serra del Montsec és una de les destinacions més importants a escala europea del turisme científic. El Parc Astronòmic Montsec uneix dues de les seves principals preocupacions, la divulgació de la ciència, en aquest cas l'observació del cel i la recerca constant de l'espai exterior. El periple vital de l'investigador amb el territori, una proposta de Ruta Joan Oró, abraça Lleida capital, la comarca del Segrià, les Garrigues i també la Noguera i el Pirineu.



Els pares de Joan Oró, Joan i Maria, van obrir el Forn La Ràdio, que encara avui està en actiu al carrer Anselm Clavé de Lleida.

La vinculació de Joan Oró amb les comarques occidentals de Catalunya s'enceta en un dels barris més populars de la ciutat de Lleida, la Bordeta, on va néixer un 26 d'octubre de 1923, fill de Joan Oró i Vallverdú, originari d'Alcanó, i de Maria Florensa i Rué, natural de Torrebesses. El Joan era el cinquè fill del matrimoni i el primer home, ja que tenia quatre germanes, i també el petit de la família. El pare havia estat treballant a Barcelona, però allà va conèixer la Maria i un cop casats van tornar a Lleida, on van obrir un forn de pa a la cruïlla del carrer Anselm Clavé amb Comtes d'Urgell, una pastisseria molt popular durant dècades a Lleida, el

Forn La Ràdio. En aquesta pastisseria, el petit dels Oró va aprendre a barrejar la farina amb l'aigua i el llevat per fer pa, un ofici que segurament li va fer pensar en la transformació dels elements i li provocaria la curiositat per estudiar ciències, el mètode per poder donar resposta a les preguntes.

Al mateix carrer Anselm Clavé hi havia un col·legi de l'orde marista, on va aprendre les primeres lliçons. Joan Oró va estudiar Biologia i Química, però també va guanyar-se la vida com a forner, abans de marxar als Estats Units, on va desenvolupar tota la seva aventura multicientífica.





Al Museu de l'Aigua s'exposa "Joan Oró. El científic de la vida", on es poden contemplar documents i objectes personals del bioquímic.

Museu de l'Aigua, el Joan Oró més personal

És precisament a Lleida on actualment podem endinsar-nos en la personalitat de Joan Oró mitjançant l'observació d'uns materials i documents lligats a la seva vida i a la seva ingent obra. Al Xalet dels Enginyers ubicat al recinte de l'antic campament de La Canadencia, la seu principal del Museu de l'Aigua, s'exposa "Joan Oró. El científic de la vida".

Són 161 peces, documents, fotografies i objectes que Oró va guardar, els elements de la seva vida quotidiana. Destaca una taula de fusta noble, un moble vintage,

que va demanar que fos traslladada des de Lleida fins al seu despatx de Houston. Damunt la taula, un dels primers ordinadors Apple Macintosh, dues esferes, una de la Lluna i una altra de Mart.

El visitant també pot fer-se una idea de les amistats que va tenir el científic per unes quantes fotos del seu àlbum professional. Així, se'l pot veure amb l'astronauta Neil Armstrong, el primer home que va caminar sobre la superfície de la Lluna; el premi Nobel de Medicina Severo Ochoa, que va ser un dels seus mestres, o també una fotografia en la qual sosté a les mans un meteorit. L'estudi d'aquestes pedres va donar com a re-

sultat els fonaments d'una nova branca científica, la cosmoquímica orgànica.

El mateix Oró va explicar que "el nom me'l vaig inventar a partir de la meua idea que la matèria que transporten els cometes és orgànica i que venia del cosmos". Hi ha una altra fotografia especialment curiosa en la qual Joan Oró està acompanyat per Severo Ochoa i el pintor Salvador Dalí. El científic lleidatà i el pintor empordanès van mantenir una amistat d'anys, cimentada sobretot en l'interès de Dalí per la ciència, una influència que es pot apreciar en molts dels seus quadres.



Oró va ser un dels principals impulsors del Parc Astronòmic Montsec, "un centre per a l'educació, divulgació i estudi de l'astronomia".

Aquesta exposició permanent no podia trobar una millor ubicació que el Museu de l'Aigua, donat que el líquid element forma part de la principal recerca científica d'Oró, l'origen de la vida. Tots aquests materials exposats no són més que una petita part de tot el llegat documental i bibliogràfic que custodia la Fundació Joan Oró, amb seu a Lleida, al número 2 del carrer Ramón y Cajal, i que té com a objectiu principal donar a conèixer l'obra del científic. També vol promoure el foment de les vocacions científiques, la divulga-

ció i comunicació dels descobriments i impulsar el desenvolupament. La Fundació guarda autèntics tresors, com un antic exemplar del gran llibre de Charles Darwin *L'origen de les espècies*, una obra que Oró considerava determinant a l'hora de decidir la seva vocació.

El Parc Astronòmic Montsec

Un altre racó de les comarques de Ponent on Joan Oró va deixar una petjada profunda és dalt de la serra del Montsec, on hi ha un dels projectes que ell va impulsar amb fermesa i entusiasme, el Parc Astronòmic Montsec, una instal·lació que compleix una gran funció divulgativa de l'astronomia com a eina de dinamització turística i econòmica d'aquesta zona rural ubicada a la vall d'Àger, a cavall entre la Noguera i el Pallars. A mitjans dels anys 90, dos aficionats a l'astronomia originaris de Tremp i d'Àger, Xavier Palau i Jordi Sentenach, van escriure una carta a Joan Oró en la qual li demanaven que fes alguna gestió per tal de crear un observatori al Montsec. La idea era tan brillant com els estels que els astrònoms volien observar. Joan Oró es va entusiasmar de seguida amb el projecte, i en la seva resposta agraià la proposta d'impulsar un "centre per a l'educació, divulgació i estudi de l'astronomia i ciències de la natura a la

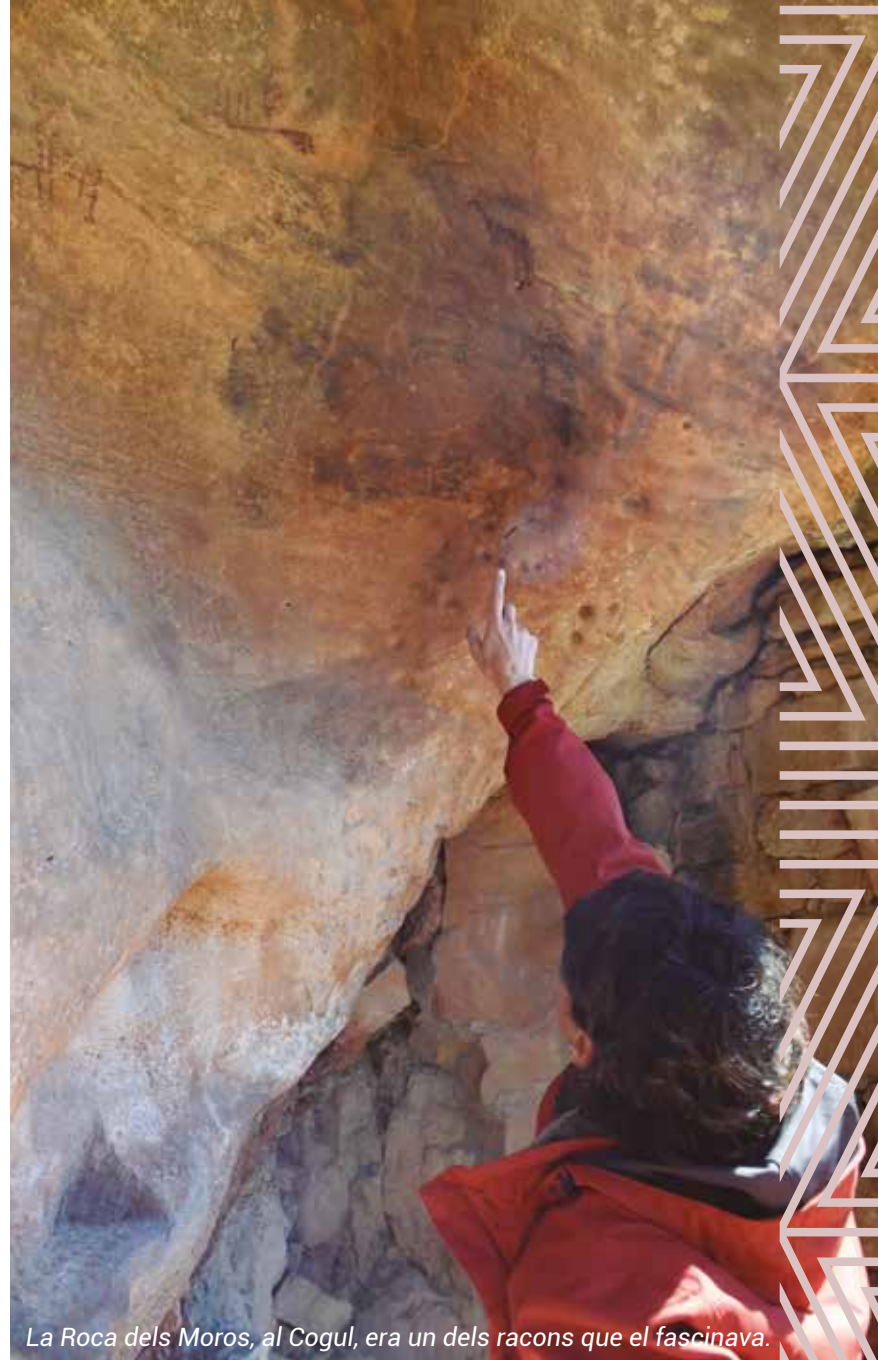
vall d'Àger (...). No hi ha dubte –va escriure– que seria un centre molt interessant des del punt de vista científic, educatiu i divulgatiu". En aquest sentit, el bioquímic va desplegar tota la seva influència per aconseguir la implicació de la Generalitat en la construcció i desenvolupament del Parc Astronòmic Montsec. El seu afany va ser recompensat amb l'assistència a l'acte de col·locació de la primera pedra l'any 2002, però dissortadament no va ser a temps de ser-hi present per la seva inauguració el 2008, quatre anys després del seu traspàs, el 2004. Avui, a les portes del centenari del seu naixement, el Parc Astronòmic Montsec és un atractiu de turisme científic de primera magnitud, un observatori divulgatiu amb l'etiqueta Starlight, això és, que gaudeix d'un dels cels més nets del planeta per a l'observació de l'univers. Des de la seva obertura, més de 400.000 persones han visitat el Parc Astronòmic Montsec i als estius també ofereix festivals de música que reforcen el seu atractiu turístic i cultural.

Paral·lelament, l'Observatori del Montsec (OdM), sorgit d'un projecte comú amb el Parc Astronòmic Montsec, centra la seva activitat en la recerca en astronomia, astrofísica i les ciències de l'espai, i és gestionat per l'Institut d'Estudis Espacials de Catalunya. L'OdM es troba situat





Va ser el primer català que va treballar a la NASA, desenvolupant projectes relacionats amb l'exploració de l'espai .



La Roca dels Moros, al Cogul, era un dels racons que el fascinava.

al municipi de Sant Esteve de la Sarga (el Pallars Jussà), lleugerament a l'est del Pic de la Corona del Montsec d'Ares, a 1.570 metres d'altitud sobre el nivell del mar. Consta d'un edifici d'observació, un edifici de serveis i una cúpula de 6,15 metres de diàmetre que conté el Telescopi Joan Oró. Es tracta d'un telescopi robòtic de 80 cm de diàmetre, el més gran i tecnològicament avançat de Catalunya. Recentment s'han anat incorporant altres equipaments d'observació en el recinte de l'OdM, alguns d'ells vinculats al projecte espacial català.

La fascinació pel Paleolític

La curiositat científica de Joan Oró abraça la biologia, la química, l'astronomia o la geologia, però també cal fer esment del seu interès per l'humanisme, o sigui, la filosofia, la història, la paleontologia o

l'arqueologia. En aquest sentit, un dels racons del territori lleidatà que més el fascinaven és la Roca dels Moros del petit poble garriguenc del Cogul, on es conserva un conjunt de pintures rupestres prehistòriques, declarades Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO el 1998.

Per a un investigador de l'origen de la vida com ell, contemplar una pintura de culte a la fecunditat, això és, a la perpetuació de l'espècie humana, tenia un gran valor històric i social. La primera vegada que les va observar va ser en un dels molts viatges entre Houston i Lleida. El veí del Cogul que l'hi va portar, va mullar la paret rocosa i Oró es va estranyar, fins i tot l'hi va recriminar. "Si no ho mullem, no ho podríem veure", li va dir el guia.

Les pintures segueixen sorprenent per la seva qualitat i un estil entre figuratiu i ex-

pressionista, amb colors foscos i cossos siluetejats amb figures de dones de grans pits de cos àgil amb faldilles llargues i un home de baixa estatura del qual destaca el seu membre viril, a més d'animals com cérvols, bisons, bous i porcs senglars. Segons els arqueòlegs, l'última pintura feta a l'abric és una escena de caça en què un home dispara una fletxa contra un cérvol i just al costat hi ha el que se suposa el mateix animal mort per una fletxa.

L'any 2023 celebrarem cent anys de Joan Oró. Serà una bona ocasió per recordar els seus èxits científics, la seva trajectòria humana i la seva relació amorosa i lleial amb la terra que el va veure néixer. També serà un bon moment per a la reflexió i per seguir preguntant-nos, com va fer ell tota la seva vida, dues preguntes bàsiques: d'on venim?, cap a on anem?



"La constant dedicació del senyor Juan Oró Florensa al món científic, posada de manifest a través dels seus nombrosos treballs de recerca, ha contribuït de manera notable a millorar el coneixement sobre l'origen de la vida, per la qual cosa, volent demostrar-li la meva Reial estima, vinc a atorgar-li el títol de Marquès d'Oró, per a si i els seus successors", deia el reial decret. Actualment, el marquesat l'ostenta la seva filla gran, Maria Helena Oró Forteza.



talà, on el cognom està força estès. Segons el gran especialista en etimologia catalana Joan Corominas, el cognom deriva del mot comú "oró", que era en català antic una "senalla" per guardar el gra o l'espart, materials d'ús habitual entre pagesos. Per contra, el filòleg Francesc de Borja Moll opina que el cognom del

nostre científic més preuat deriva d'"auró", un arbre comú als Països Catalans, que en llatí s'anomena acer. Els estudiosos de la llengua han trobat l'origen del nom en famílies procedents d'Alcanó –el poble del seu pare–, Alguaire, Artesa de Lleida, Llardecans, Puig-reig i també Barcelona i Sant Pere de Torelló.

El prestigi del doctor Joan Oró es demostra si fem un repàs a les condecoracions que va rebre al llarg de la seva vida. Oró ha estat un dels científics catalans més guardonats. Ja els anys 80 va rebre la Creu d'Alfons X el Savi o la prestigiosa Medalla Aleksandr Ivànovitx Oparin, atorgada per la International Society for the Study of the Origin of Life, amb seu a Berkeley. El govern de Catalunya li va lliurar la Creu de Sant Jordi (1991), la Medalla Francesc Macià (2000) i la Medalla d'Or de la Generalitat. També va rebre doctorats honoris causa per les universitats de Granada, Houston i Lleida. La seva ciutat nadiua li va atorgar la Medalla d'Or el 1976 i cal fer esment d'una última distinció que li va fer molta il·lusió: l'any 2000, la vila d'Alcanó el va nomenar fill adoptiu.

L'adenina com a heràldica

Joan Oró i Florensa va obtenir nombroses distincions al llarg de la seva vida en reconeixement de la seva valuosa tasca de recerca buscant l'origen de la vida. Entre les medalles, les creus i els doctorats honoris causa, destaca una distinció que li va ser concedida al seu dia per l'actual rei emèrit, Joan Carles I. Es tracta del títol nobiliari honorífic de Marquès d'Oró, sancionat pel monarca el juny del 2003.

Joan Oró va acceptar aquesta distinció que l'ennoblia a ell i a la seva família i per simbolitzar els mèrits que el rei havia tingut en compte va dissenyar un escut heràldic carregat de significat. En aquest sentit, paga la pena remarcar que l'escut (també anomenat escut d'armes) és l'únic al món que inclou una fórmula química, concretament la de l'adenina, representada en fons blau (atzur) amb cinc molècules d'hidrogen, cinc de nitrogen i cinc de carboni. Altres elements són els colors verd i groc i a la part superior quatre estrelles que envolten el sol groc, figures essencials en el currículum científic del doctor Oró, no endebades va contribuir al desenvolupament de missions espacials, Apol·lo i Viking, que el van ajudar a reforçar una de les seves idees principals, que l'origen de la vida va arribar dels estels.

El marquesat d'Oró no està lligat a cap territori en concret, si bé està més que vinculat a les comarques del Ponent ca-



Informació d'interès

Parc Astronòmic Montsec - Àger
Tel. 973 05 30 22 / 973 45 52 46
www.parcasronomic.cat

Forn "La Ràdio" - Lleida
973 78 85 17
obrador@fornlaradio.com

Museu de l'Aigua - Lleida
Tel. 973 21 19 92 @museuaiguallleida

La Roca dels Moros - El Cogul
Tel. 672 44 59 90
<https://patrimoni.gencat.cat/es/coleccion/roca-dels-moros>

Fundació Joan Oró - Lleida
973 27 93 96
www.fundaciojoanoro.org

Joan Oró: de Lleida al univers

En 2023 Lleida y su territorio celebran una efeméride en recuerdo y homenaje a uno de sus hijos más ilustres, el centenario del doctor Joan Oró. Nacido en el barrio de La Bordeta de Lleida el 26 de octubre de 1923, Joan era el quinto hijo, único varón, del matrimonio Oró-Florensa. En la pastelería de sus padres, el pequeño de los Oró aprendió a mezclar la harina con agua y levadura para hacer pan, oficio que le provocaría la curiosidad por estudiar ciencias. Cursó Biología y Química antes de viajar a Estados Unidos, donde desarrollaría toda su aventura multicientífica. El Chalet de los Ingenieros del Museo del Agua de Lleida alberga una colección de documentos, fotografías y objetos que permiten adentrarse en la personalidad de Joan Oró, pero es la Fundación que lleva su nombre, en el número 2 de la calle Ramón y Cajal de Lleida, la que atesora todo su legado documental y bibliográfico. El Parque Astronómico Montsec, en el valle de Àger, debe su construcción y desarrollo al influjo del científico leridano como centro para la educación, divulgación y estudio de la astronomía. Su interés por el humanismo le llevó a conocer las pinturas rupestres de la Roca de los Moros, en El Cogul, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, uno de los rincones del territorio de Lleida que más le fascinaban. La celebración de su centenario será una buena ocasión para recordar sus éxitos científicos, trayectoria humana y relación amorosa y leal con la tierra que le vio nacer.

Joan Oró : de Lleida à l'univers

En 2023, Lleida et son territoire ont établi une éphéméride en souvenir et en hommage à l'un de ses enfants les plus illustres : le centenaire du docteur Joan Oró. Né dans le quartier de La Bordeta de Lleida le 26 octobre 1923, Joan était le cinquième enfant, l'unique garçon, du couple Oró-Florensa. C'est dans la pâtisserie de ses parents que le benjamin des Oró a appris à mélanger farine, eau et levure pour faire du pain, une expérience qui éveillera sa curiosité et le mènera à étudier les sciences. Il étudie la biologie et la chimie avant de se rendre aux États-Unis où il développe toute son aventure scientifique dans de nombreux domaines. Le Chalet des ingénieurs du musée de l'Eau de Lleida abrite une collection de documents, de photos et d'objets qui permettent de mieux connaître la personnalité de Joan Oró, et la fondation qui porte son nom, au numéro 2 de la rue Ramón y Cajal de Lleida, conserve tout son legs documentaire et bibliographique. Le Parc astronomique du Montsec, dans la vallée d'Àger, doit son existence et son développement en tant que centre pour l'éducation, la divulgation et l'étude de l'astronomie à l'influence de ce scientifique de Lleida. Son intérêt pour l'humanisme le porta à étudier les peintures rupestres de la Roca dels Moros, à El Cogul, déclarées Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO, c'est l'un des lieux de la province de Lleida qui le fascinait le plus. Ce centenaire sera une bonne occasion pour commémorer ses succès scientifiques, sa trajectoire humaine et son amour profond et loyal pour la terre qui le vit naître.

Joan Oró: from Lleida to the universe

In 2023, Lleida and its territory will hold an event to remember, and pay homage to, one of its most illustrious sons; it will celebrate the centenary of Dr Joan Oró. He was born in Lleida's La Bordeta neighbourhood on October 26th, 1923, being the fifth child, and only son, of the Oró-Florensa family. At his parents' bakery, the young Oró learned how to mix flour, water and yeast to make bread. This aroused his curiosity and led him to study science. He studied Biology and Chemistry before traveling to the USA, where he would embark upon his multi-scientific adventure. The Engineering Chalet at the Lleida Water Museum houses a collection of documents, photographs and objects that allow us to delve into the personality of Joan Oró. However, it is at the foundation that bears Dr Oró's name, which is located at N° 2, Carrer Ramón i Cajal, in Lleida, that the treasures of his documentary and bibliographical legacy are held. The Montsec Astronomical Park, which is located in the Àger valley, also owes its construction and development as a centre for education and the dissemination and study of astronomy to the influence of Dr Oró. His interest in human development also led him to discover the cave paintings at the Roca dels Moros, at El Cogul, which has since been declared a UNESCO World Heritage Site. This site was one of the parts of the local territory that most fascinated Dr Oró, the celebration of whose centenary will provide a good occasion on which to recall his scientific successes and human trajectory, and the loyal and loving relationship that he had with the land in which he was born.

Joan Oró: de Lhèida ar univers

En 2023 Lhèida e eth sòn territòri celèbren ua grana efemerida en rebrembe e aumenatge a un des sòns hilhs mès illustres, eth centenari deth neishement deth doctor Joan Oró. Neishut en quartièr dera Bordeta de Lhèida eth 26 d'octubre de 1923, Joan ère eth cincau hilh, eth sol òme, deth matrimòni Oró-Florensa. Ena pastisseria des sòns pairs, eth petit des Oró aprener a barrejar era haria damb era aigua e damb eth lhèute entà hèr pan, mestier que li provocarie era curiositat per estudiar sciéncias. Hec es corsí de Biologia e Quimica abans de viatjar entàs Estats Units, a on desvoloparie tota era sua aventura multi-scientífica. Eth chalet des engenhares deth Musèu dera Aigua de Lhèida saue ua colleccion de documents, fotografies e objèctes que permeten calar-se ena personalitat de Joan Oró, mès qu'ei ena fondacion que pòrte eth sòn nòm, en numèro 2 deth carrèr Ramón y Cajal de Lhèida, era que saue eth tresaur de tot eth sòn legat documentau e bibliografic. Era construccion e desvolopament coma centre entara educacion, divulgacion e estudi dera astronomia deth Parc Astronomic deth Montsec, ena Vall d'Àger, ei deguda ara influéncia qu'eth científic lheidatan exercic. Eth sòn interès per umanisme lo portèc a conèisher es pintures rupèstres dera Roca dels Moros, en El Cogul, declarades Patrimòni dera Umanitat pera UNESCO, un des cornèrs deth territòri de Lhèida que mès l'esmiraglaen. Era celebracion deth sòn centenari serà ua bona escadença entà rememorar es sòns exits científics, era sua trajectòria umana e era relacion amorosa e leiau damb era tèrra que lo vedec a neisher.



EL 33è PREMI "PICA D'ESTATS" REP 143 REPORTATGES

El Premi "Pica d'Estats", un referent del periodisme turístic d'àmbit estatal i internacional, ha tancat el període d'inscripció de la convocatòria de la 33a edició amb la inscripció de 143 reportatges presentats a concurs. D'aquests, 114 corresponen a treballs d'àmbit estatal, 13 a obres d'àmbit internacional i altres 16 a mitjans locals.

Vint-i-una obres s'han presentat en la categoria d'informació general, 15 treballs en la de premsa especialitzada, 15 en la de fotografia, 10 treballs de televisió i 5 de ràdio. L'apartat d'Internet és una categoria que any rere any incrementa la participació fins assolir enguany el nombre de 48 treballs inscrits. La categoria de premsa local ha rebut 16 treballs. Finalment, en la categoria internacional s'han inscrit altres 13 treballs, dels quals 5 són de premsa escrita, 1 de premsa especialitzada, 3 d'Internet, 2 de fotografia, 1 de televisió i 1 de ràdio.

El guardó manté en aquesta convocatòria les 8 categories i els 45.000 €, distribuïts en un premi especial de 10.000 € al millor treball escollit pel jurat entre els 8 reportatges guanyadors en les diferents categories i altres 7 premis de 5.000 euros cadascun.

Les 8 categories del certamen són: premsa escrita d'informació general, premsa especialitzada en viatges i turisme, ràdio,

televisió, premsa internacional (al millor treball publicat o emès a l'estranger), reportatge fotogràfic, Internet (portals informatius multimèdia) i, finalment, un altre destinat al millor treball dels mitjans de comunicació locals de les Terres de Lleida.

El jurat es reunirà el 4 de febrer de 2023 a la seu de la Diputació de Lleida per deliberar sobre els treballs guanyadors. El jurat del 33è Premi "Pica d'Estats" estarà format per reconeguts professionals del món de la comunicació, nomenats per resolució del president del Patronat de Turisme. El degà del Col·legi de Periodistes de Catalunya, Joan Maria Morros, presidirà el jurat i hi actuaran com a vocals els/les periodistes Francesc Canosa, Santiago Costa, Josep Cuní, Pepa Fernández, Lluís Foix, Mariano Palacín, Teresa Macià i Laura Alcalde, presidenta a la demarcació de Lleida del Col·legi de Periodistes de Catalunya. Com a secretari del jurat actuarà el cap de Promoció i Màrqueting del Patronat de Turisme, Juli Alegre.





El 33º Premio “Pica d’Estats” recibe 143 reportajes

El Premio “Pica d’Estats”, un referente del periodismo turístico de ámbito estatal e internacional, ha recibido 143 reportajes presentados a concurso. De estos, 114 corresponden a trabajos de ámbito estatal, 13 a obras de ámbito internacional y otras 16 a medios locales. Veintiuna obras se han presentado en la categoría de información general, 15 trabajos en la de prensa especializada, 15 en la de fotografía, 10 trabajos de televisión y 5 de radio. El apartado de Internet ha recibido 48 trabajos inscritos y el de prensa local, 16 trabajos. Por último, en la categoría internacional se han inscrito otros 13 trabajos, de los cuales 5 son de prensa escrita, 1 de prensa especializada, 3 de Internet, 2 de fotografía, 1 de televisión y 1 de radio.

El galardón está dotado con 45.000 €, distribuidos en un premio especial de 10.000 € al mejor trabajo escogido por el jurado entre los 8 reportajes ganadores en las diferentes categorías y otros 7 premios de 5.000 euros cada uno.

The 33rd Edition of the “Pica d’Estats” Prize receives 143 reports

This year, the “Pica d’Estats” Prize, which is a benchmark for national and international tourism journalism, received 143 competition entries. Of these, 114 corresponded to works from Spain, 13 to international entries, and another 16 to submissions from local media. This year, 21 works were presented in the general information category, 15 in that for specialized press reports, 15 in the photography section, 10 in that for television journalism and 5 for radio works. The Internet section received 48 entries, while there were a further 16 in that for local press reports. Finally, another 13 works were presented in the international category, of which 5 corresponded to written press articles, 1 to specialised press, 3 to Internet entries, 2 to photography, 1 to television and 1 to radio.

The award offers total prize money of €45,000, which includes a special prize of €10,000 for what the jury considers the best entry in all 8 competition categories, with prizes of €5,000 going to the winners of each of the other 7 prize categories.

Le 33e Prix “Pica d’Estats” reçoit 143 reportages

Le prix “Pica d’Estats”, une référence en matière de journalisme touristique en Catalogne et au niveau international, a reçu 143 reportages présentés à concours. 114 correspondent à des travaux nationaux, 13 internationaux et 16 autres sont locaux. Vingt-et-un de ces travaux ont été présentés dans la catégorie d’information générale, 15 dans la presse spécialisée, 15 en photographie, 10 dans la section télévision et 5 en radio. La section internet a reçu 48 travaux et celle de la presse locale, 16. Finalement, dans la section internationale, ce sont 13 travaux qui ont été inscrits dont 5 appartiennent à la presse écrite, 1 à la presse spécialisée, 3 à internet, 2 au domaine de la photographie, 1 à la télévision et 1 à la radio.

Le prix est doté de 45.000 €, répartis en un prix de 10 000 € au meilleur travail choisi par le jury parmi les 8 reportages gagnants dans les différentes catégories et 7 autres prix de 5.000 € chacun.

Eth 33au Prèmi “Pica d’Estats” recep 143 reportatges

Eth Prèmi “Pica d’Estats”, qu’ei un referent deth periodisme toristic estatau e internacionau, a rebutat 143 reportatges presentatadi a concors. D’aguesti, 114 corresponen a trabalhs de domeni estatau, 13 a òbres internacionaus e d’auti 16 a mejans locaux. Vint-e-ua òbres s’an presentat ena categoria d’informacion generau, 15 trabalhs ena de premsa especializada, 15 ena de fotografia, 10 trabalhs de television e 5 de ràdio. Er apartat d’Internet a rebutat 48 trabalhs inscrits e eth de premsa locau, 16 trabalhs. Fin finau, ena categoria internacionau se i an inscrit 13 trabalhs de mè, des quaus 5 son de premsa escrita, 1 de premsa especializada, 3 d’Internet, 2 de fotografia, 1 de television, ath delà d’1 de ràdio.

Eth guerdon ei de 45.000 €, distribuïdi en un prèmi especiau de 10.000 € ath millhor trabalh qu’age trigat eth jurat, ath miei des 8 reportatges guanhadors, enes diferents categories e d’auti 7 prèmis de 5.000 euros cada un.

CONSELLS COMARCALS

Consell Comarcal de l'Alt Urgell

Pg. Joan Brudieu, 15
25700 la Seu d'Urgell
Tel. 973 35 31 12
turisme@alturgell.ddl.net
alturgell.cat

Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça

Av. de Victoriano Muñoz, 48
25520 el Pont de Suert
Tel. 973 69 03 53
consell@ccar.ddl.net
pturisme@ccar.ddl.net
altaribagorca.cat

Consell Comarcal de la Cerdanya

Pl. del Rec, 5
17520 Puigcerdà
Tel. 972 88 48 84
recepccio@cerdanya.org
cerdanya.cat

Consell Comarcal de les Garrigues

Av. Francesc Macià, 54
25400 les Borges Blanques
Tel. 973 14 26 58
consell@garrigues.cat
ccgarrigues.com

Consell Comarcal de la Noguera

Plaça de la Unió Catalànista, 1
25600 Balaguer
Tel. 973 44 89 33
consell@ccnoguera.cat
montsec.cat

Consell Comarcal del Pallars Jussà

C. Soldevila, 18 (casa Sullà)
25620 Tremp
Tel. 973 65 01 87
turisme@pallarsjussa.cat
pallarsjussa.net

Consell Comarcal del Pallars Sobirà

Camí Cabanera, 2
25560 Sort
Tel. 973 62 10 02
turisme@pallarssobira.cat
turisme.pallarssobira.cat

Consell Comarcal del Pla d'Urgell

C. Prat de la Riba, 1
Edif. Can Niubó
25230 Mollerussa
Tel. 973 71 13 13
consell@plaurgell.cat
plaurgell.cat

Consell Comarcal de la Segarra

Pg. Jaume Balmes, 3
25200 Cervera
Tel. 973 53 13 00
consell@ccsegarra.cat
ccsegarra.cat
lasegarra.org

Consell Comarcal del Segrià

C. Canyeret, 12
25007 Lleida
Tel. 973 05 48 00
turisme@segria.cat
segria.cat

Consell Comarcal del Solsonès

C. Dominics, 14
(Pl. del Consell Comarcal)
25280 Solsona
Tel. 973 48 20 03
consell@elsolsones.cat
elsolsones.cat

Consell Comarcal de l'Urgell

C. Agoders, 16
25300 Tàrraga
Tel. 973 50 07 07
turisme@urgell.cat
turismeurgell.cat
larutadelcister.info

Conselh Generau d'Aran

Pg. dera Libertat, 16
25530 Vielha
Tel. 973 64 18 01
conselharan.org

OFICINES DE TURISME

Agramunt

Of. Municipal de Turisme d'Agramunt

Pl. del Pou, s/n
25310 Agramunt
Tel. 973 39 10 89
turisme@agramunt.cat
agramunt.cat

Alguaire

Of. Turisme Aeroport de Lleida-Alguaire

Tel. 973 03 27 44

Alinyà

La Rectoria d'Alinyà

Plaça del Ball Pla
25794 Alinyà
Tel. 608 05 56 66
info@alinyamuntanya.cat
alinyamuntanya.cat

Arbeca

Espai Cèsar Martinell - Cooperativa del Camp

C. Lleida, 32
25140 Arbeca
Tel. 973 16 01 82 / 973 16 00 08
turisme@arbeca.cat
arbeca.cat

Arties

Of. Turisme de la Val d'Aran

(Només oberta primavera i estiu)
C. dera Mòla, s/n - 25599 Arties
o.s.turisme@aran.org
visitvaldaran.com

Balaguer

Pl. Comtes d'Urgell, 5
25600 Balaguer
Tel. 973 44 51 94 / 973 44 66 06
turisme@balaguer.cat
balaguer.cat

Baronia de Rialb, la

C. Monestir, 1
25747 Gualter, la Baronia de Rialb
Tel. 973 46 02 34
turisme@baroniarialb.cat
baroniarialb.cat

Barruera

Patronat de la Vall de Boí

Pg. Sant Feliu, 43 - 25527 Barruera
Tel. 973 69 40 00
vallboi@vallboi.com
vallboi.com

Bellpuig

Of. Municipal de Turisme de Bellpuig

Pl. Sant Roc, 23 - 25250 Bellpuig
Tel. 973 32 05 36 / 973 32 04 08
oficinaturisme@bellpuig.cat
bellpuig.cat

Punt d'Informació del

Convent de Sant Bartomeu

Ctra. Belianes, s/n
25250 Bellpuig
Tel. 973 32 02 92
bellpuig.cultura@gencat.cat
bellpuig.cat

Bellver de Cerdanya

Centre d'informació, interpretació i recerca del Parc Natural del Cadí-Moixeró

C. de la Font, 5
25721 Talló (Bellver de Cerdanya)
Tel. 973 51 08 02
centredetallo@bellver.org
bellver.org
bellverecoturismecerdanya.cat

Borges Blanques, les

Cons. Com. de les Garrigues

Av. Francesc Macià, 54
25400 les Borges Blanques
Tel. 973 14 26 58
turisme@garrigues.cat
turismegarrigues.com

Oficina Comarcal i Local de

Turisme Espai Macià

Pl. Ramon Arqués, 5
25400 les Borges Blanques
Tel. 973 14 08 74
info@espaimacia.cat

Bossòst

(Només oberta primavera i estiu)

Eth Grauèr, s/n - 25550 Bossòst
Tel. 973 64 72 79
torisme@bossost.es
bossost.es

Cervera

Turisme Cervera

Av. President Macià, 78
25200 Cervera
Tel. 973 53 44 42
turisme@cerverapaeria.cat
turismecervera.cat

Oficina Comarcal de Turisme

Pg. Jaume Balmes, 3
25200 Cervera
Tel. 973 53 13 00
turisme@ccsegarra.cat
lasegarra.org

Cogul, el

Punt d'Informació

"Centre d'interpretació de les pintures rupestres del Cogul"
Camí de l'Albagés, km 1
25152 el Cogul
Tel. 672 44 59 90
reservescogul.acdpc@gencat.cat
cogul.cat

Coll de Nargó

Ajuntament i Dinosfera

Pl. de l'Ajuntament
25793 Coll de Nargó
Tel. 973 38 30 48
culturaiturisme@collnargo.ddl.net
collnargo.ddl.net

Estany d'Ivars i Vila-sana

Punt d'Atenció Turístic

(Zona aparcaments)
Tel. 973 71 13 13
estany@plaurgell.cat
estanyivarsvilasana.cat

Esterri d'Àneu

C. Major, 42
25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 62 63 45
turisme@esterrianeu.cat
turismevallsdaneu.com

Gerri de la Sal

Of. Tur. del Baix Pallars

Pl. Àngel Esteve, s/n
25590 Gerri de la Sal
Tel. 973 66 20 40 / 630 05 61 38
turisme@baixpallars.ddl.net
baixpallars.ddl.net

Gósol (Berguedà)

Inf. Turística i Centre Picasso

Pl. Major, 1
25716 Gósol
Tel. 973 37 00 55
elstreshereus@gmail.com
gosol.ddl.net

Granadella, la

Of. Turisme de la Granadella

Plaça de la Independència, 1
25177 la Granadella
Tel. 973 09 41 01
info@culturadelolli.cat

Guissona

C. del Tint, 2
25210 Guissona
Tel. 973 55 14 14
turisme@guissona.cat
guissona.cat
museudeguissona.cat

Isona i Conca Dellà

Punt d'informació Museu

Conca Dellà

C. del Museu, 7
25650 Isona
Tel. 973 66 50 62
ofturisme@parc-cretaci.com
parc-cretaci.com

Ivars d'Urgell

Punt d'Atenció Turístic

Cal Sinén

(Afores d'Ivars d'Urgell)
25260 Ivars d'Urgell
Tel. 973 71 13 13
estany@plaurgell.cat
turismeplaurgell.cat

Les

(Només oberta primavera i estiu)

Av. Sant Jaume, 39
25540 Les
Tel. 973 64 73 03
torismeles@torismeles.com
torismeles.com

Llavorsí

Punt de reforç d'estiu

Ctra. Vall de Cardós, s/n
25595 Llavorsí
Tel. 973 62 20 08
ajuntament@llavorsi.ddl.net
llavorsi.ddl.net

Lleida

Of. Tur. de Catalunya a Lleida
Pl. Edil Saturnino, 1
25007 Lleida
Tel. 973 24 88 40
ot.lleida@gencat.cat

Punt d'Informació Turó de la Seu Vella

Edifici Canonja
25002 Lleida
Tel. 973 23 84 46
ot.lleida@gencat.cat

Turisme de Lleida

C. Major, 31 bis
25007 Lleida
Tel. 973 70 03 19
infoturisme@paeria.es
turismedelleida.cat

Llessui

**Centre d'informació de Llessui
Ecomuseu dels Pastors de la Vall
d'Assua**
Escoles de Llessui, s/n
25567 Llessui
Tel. 973 62 17 98

Mollerussa

**Oficina Turisme del Consell
Comarcal del Pla d'Urgell**
(planta baixa Casa Canal)
Av. Jaume I, 1
25230 Mollerussa
Tel. 973 60 39 97
turisme@plaurgell.cat
turismeplaurgell.cat

Oficina Turisme del Pla d'Urgell

(Can Niubó)
C. Prat de la Riba, 1
25230 Mollerussa
Tel. 973 71 13 13
turisme@plaurgell.cat
plaurgell.cat

Odèn

Punt d'Atenció Turística d'Odèn
Salí de Cambrils
Tel. 621 24 43 64
infosalicambrils@gmail.com
oden.cat

Oliana

Av. Barcelona, 81
25790 Oliana
Tel. 973 47 03 39
olianaturisme@gmail.com
oliana.cat

Organyà

Pl. de les Homilies
25794 Organyà
Tel. 973 38 20 02
ajuntament@organya.cat
organya.cat

Penelles

C. del Carme, 2
Tel. 973 61 02 46 / 621 266 167
gargar@penelles.cat
gargar.negocio.site/

Pobla de Segur, la

Of. Tur. de la Pobla de Segur
(Estació d'esports i natura del Pirineu)
Plaça del Ferrocarril
25500 la Pobla de Segur
Tel. 973 68 02 57
turisme@lapobladesegur.cat
lapobladesegur.cat

Pont de Suert, el

**Patronat Comarcal de
Turisme de l'Alta Ribagorça**
Av. de Victoriano Muñoz, 48
25520 el Pont de Suert
Tel. 973 69 04 02
pturisme@ccar.ddl.net
turismealtaribagorça.cat

Of. Municipal de Turisme del Pont de Suert

Av. de Victoriano Muñoz, 22
25520 el Pont de Suert
Tel. 973 69 06 40 / 973 69 00 05
turisme@elpontdesuert.cat
visitaelpontdesuert.com

Puigcerdà

Turisme Cerdanya
Ctra. N-260, km 179-180
17520 Puigcerdà (Girona)
Tel. 972 14 06 65
info@cerdanya.org
cerdanya.org

Oficina Turisme Salardú

Trauèssa Balmes, 2
25598 Salardú
Tel. 973 64 51 97
o.s.turisme@aran.org
visitvaldaran.com

Santuari del Miracle (Riner)

Oficina de Turisme del Miracle
Cafeteria restaurant del Miracle
25290 el Miracle (Riner)
Tel. 973 09 09 16
reserves@elmiracle.cat
elmiracle.cat

Sant Llorenç de Morunys

**Oficina de Turisme de la Vall de
Lord**
Ctra. de Berga, s/n
25282 Sant Llorenç de Morunys
Tel. 973 49 21 81
info@lavalldelord.com
lavalldelord.com

Seu d'Urgell, la

Of. Tur. de la Seu d'Urgell
C. Major, 8
25700 la Seu d'Urgell
Tel. 973 35 15 11 / 973 35 30 57
info@turismeseu.com
turismeseu.com

Turisme Alt Urgell

Pg. Joan Brudieu, 15
25700 la Seu d'Urgell
Tel. 973 35 31 12
turisme@alturgell.ddl.net
alturgell.cat

Turisme Pallars Sobirà

Camí de la Cabanera, s/n
25560 Sort
Tel. 973 62 10 02
Fax 973 62 10 03
pallarssobira.cat

Solsona

Of. Tur. del Solsonès
Ctra. de Bassella, 1
25280 Solsona
Tel. 973 48 23 10
turisme@turismesolsones.com
turismesolsones.com
solsonaturisme@ajsolsona.cat
solsonaturisme.com

Sort

**Of. Com. de Turisme
del Pallars Sobirà**
Camí de la Cabanera, s/n
25560 Sort
Tel. 973 62 10 02
turisme@pallarssobira.cat
turisme.pallarssobira.cat

Tàrrrega

Of. Com. de Turisme de l'Urgell
C. Agoders, 16
25300 Tàrrrega
Tel. 973 50 07 07
turisme@urgell.cat
turismeurgell.cat
larutadelcister.info

Tavascan

Ctra. de Tavascan, s/n
25577 Tavascan
Tel. 973 62 30 79
info@tavascan.net
tavascan.net

Torre de Capdella, la

**Ajuntament de la Torre de Capdella
Punt d'Informació
Turisme Vall Fosca**
Pl. de l'Ajuntament, 1
25515 la Torre de Capdella
Tel. 973 66 30 01
turisme@vallfosca.net
vallfosca.net

Tremp

**Epicentre. Centre de visitants
del Geoparc**
Pg. del Vall, 13
25620 Tremp
Tel. 973 65 34 70
oficinaturisme@pallarsjussa.cat
pallarsjussa.net

Tuixent

Ajuntament
Pl. Serra del Cadí, 1
25717 Tuixent
Tel. 973 37 00 30
museu@trementinaires.org
trementinaires.org

Utxesa

**Punt d'Informació
i d'Interpretació d'Utxesa**
Av. Pearson, 2
25170 Torres de Segre
Tel. 973 79 63 94 / 660 61 26 15
utxesa@utxesa.org
utxesa.org

Vallbona de les Monges

**Of. Municipal de Turisme de
Vallbona de les Monges**
C. Prat de la Riba, 6
25268 Vallbona de les Monges
Tel. 973 98 25 00
turisme@vallbonadelesmonges.cat
viuvallbona.cat

Vall de Cardós

Punt de reforç d'estiu
Camí de la Reguera, s/n
25570 Ribera de Cardós
Tel. 973 62 31 22
ajuntament@vallcardos.ddl.net
vallcardos.ddl.net

Verdú

Of. Municipal de Turisme
Pl. Bisbe Comelles, 13
25340 Verdú
Tel. 973 34 72 16
turisme@verdu.cat
verdu.cat

Vielha

Foment Torisme Val d'Aran
Plaça d'Aran, 1-2
25530 Vielha
Tel. 973 64 06 88
info@visitvaldaran.com
visitvaldaran.com

Of. Torisme Vielha

C. Sarriculera, 1
25530 Vielha
Tel. 973 64 01 10
o.torisme@aran.org
visitvaldaran.com

Vilagrassa

Of. Municipal de Turisme
C. Tàrrrega, 12
25330 Vilagrassa
Tel. 973 31 11 62
ajuntament@vilagrassa.cat
vilagrassa.cat

Vila-sana

**Punt d'Atenció Turístic
de Vila-sana**
(Afores de Vila-sana)
25245 Vila-sana
Tel. 973 71 13 13
estany@plaurgell.cat
estanyivarsvilasana.cat
turismeplaurgell.cat

PUNTS D'INFORMACIÓ DELS PARCS

Centre dels Parcs dels Pirineus

Av. Valls d'Andorra, 33
25700 la Seu d'Urgell
Tel. 973 36 09 54
pnaltpirineu@gencat.cat
parcsnaturals.gencat.cat

Parc Nacional d'Aiguestortes i

**Estany de Sant Maurici
Seu administrativa Ca de Simamet**
C. de les Graieres, 2
25528 Boí (Alta Ribagorça)
Tel. 973 69 61 89
pnaiguestortes@gencat.cat
info.aiguestortes@oapn.es
parcsnaturals.gencat.cat/ca/
aiguestortes

Casa del Parc

C. de Sant Maurici, 5
25597 Espot (Pallars Sobirà)
Tel. 973 62 40 36

Parc Natural de l'Alt Pirineu

**Seu del Parc Natural de l'Alt
Pirineu**
C. de la Riba, 1
25595 Llavorsí
Tel. 973 62 23 35
pnaltpirineu@gencat.cat
parcsnaturals.gencat.cat/ca/
altpirineu

Parc Natural del Cadí-Moixeró

C. la Vinya, 1
08695 Bagà
Tel. 938 24 41 51
pncadimoixero@gencat.cat
gencat.cat/parcs/cadi

Patronat de Turisme

de la Diputació de Lleida
Rambla Ferran, 18, 3r pis
25007 Lleida
Tel. 973 24 54 08
info@aralleida.cat
aralleida.cat

Lleida t'espera de nou

Viu-la!

AUTÈNTICA
DIFERENT
NATURAL

La Granadella (Les Garrigues). © Oriol Clavera



Deixa't captivar per un territori únic.
Viu el Pirineu i les Terres de Lleida!



BIOSPHERE
certified destination



aralleida.cat