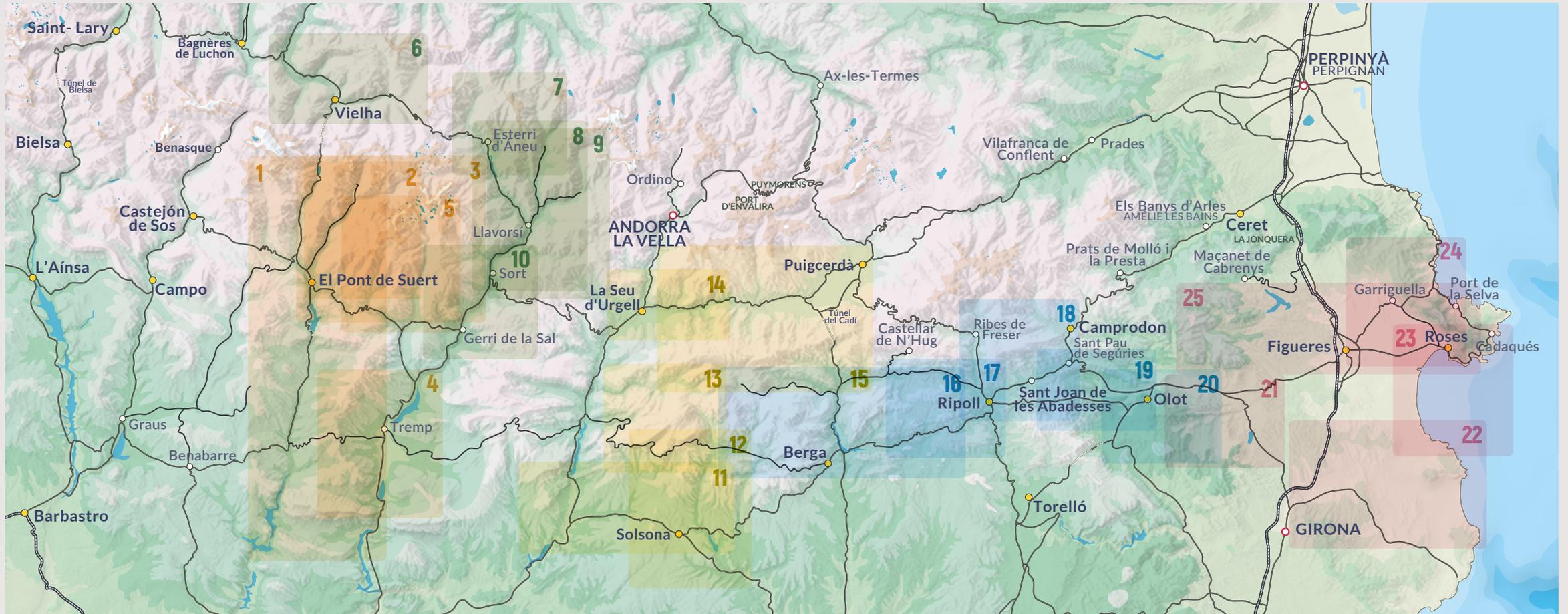




INTRODUCCIÓN.....	6
1 NOGUERA, PALLARS JUSSÀ Y ALTA RIBAGORÇA.....	18
1 RUTA DE LAS ESTRELLAS.....	22
2 DAR SENTIDO Y VALOR AL PASADO.....	31
3 ACTIVIDADES RESCATADAS EN EL TIEMPO.....	38
4 PRODUCCIONES Y COMERCIOS DE ANTAÑO.....	43
5 EXPLORAR, CONOCER, PRESERVAR ESPACIOS NATURALES Y SUS HABITANTES.....	50
2 VAL D'ARAN Y PALLARS SOBIRÀ.....	56
6 VAL D'ARAN, PRIMER DESTINO DE MONTAÑA BIOSPHERE.....	60
7 NATURALEZA, FLORA Y FAUNA AUTÉNTICAS.....	66
8 RECURSOS NATURALES VITALES.....	73
9 LA FUERZA DEL AGUA Y LAS MONTAÑAS.....	79
10 LA SAL DE LA VIDA.....	86
3 ALT URGELL, SOLSONÈS Y Cerdanya.....	92
11 EL PLACER DE LO SENCILLO.....	96

12 BIENESTAR Y RELAJACIÓN.....	101
13 ARTESANOS Y ENTORNOS NATURALES.....	108
14 LA SUERTE DE UN PASADO QUE NOS CONFORTA.....	113
15 CON LA MIRADA EN LA TIERRA.....	119
4 BERGUEDÀ, RIPOLLÈS Y GARROTXA.....	126
16 CONCIENCIA DE UN PRESENTE QUE HONRA EL PASADO.....	130
17 DE GOMBRÈN A MONTGRONY.....	137
18 RUTA DE LOS OBRADORES DEL RIPOLLÈS.....	143
19 LA LECCIÓN DE LOS EQUINOS.....	149
20 ARTESANOS ENTRE VOLCANES.....	156
5 PLA DE L'ESTANY Y ALT EMPORDÀ.....	162
21 SALVAGUARDA DEL PAPEL EN LA CIUDAD DEL AGUA.....	166
22 CULTIVOS QUE PINTAN PAISAJES.....	171
23 POR FIN, EL MAR.....	177
24 PRÁCTICAS DE LAS QUE APRENDER.....	184
25 LA CERTEZA DE UN MUNDO SOSTENIBLE.....	190
SOSTENIBILIDAD VITAL.....	198



Cada capítulo (distinguidos con colores) acoge cinco propuestas generales (marcadas con números), cada una de las cuales es una “ruta” en la que se integran diversas y variadas experiencias (gastronomía, museos, establecimientos, artesanos, obradores, productores...) que descubriremos a medida que nos movemos a lo largo y ancho del territorio. También se aportan experiencias complementarias para enriquecer las visitas. Los detalles e información de todas ellas se encuentran al inicio de cada capítulo.

- Capítulo 1** NOGUERA, PALLARS JUSSÀ Y ALTA RIBAGORÇA
- Capítulo 2** VAL D'ARAN Y PALLARS SOBIRÀ
- Capítulo 3** ALT URGELL, SOLSONÈS Y Cerdanya
- Capítulo 4** BERGUEDÀ, RIPOLLÈS Y GARROTXA
- Capítulo 5** PLA DE L'ESTANY Y ALT EMPORDÀ



ESPECTACULAR VÍA LÁCTEA SOBRE EL MIRADOR DE OVEIX, EN VALL FOSCA.

puede describirse, sólo sentirse. Hallaremos, como en los otros miradores estelares, un plafón informativo con la ubicación de los principales puntos a detectar en el firmamento.

A las múltiples actividades para todos los públicos que ya se organizan dentro de los límites del parque nacional y en su área de influencia (que encontraremos en la agenda de su web), gracias a la habilitación de los mira-

dores se añaden nuevas propuestas de observación astronómica. Kike Herrero es uno de los expertos en transcribir allí al lenguaje de todos lo que el cielo nos explica, aunque lo hace, sobre todo, en determinados lugares de la comarca del Pallars Jussà.

Esa red de miradores astronómicos en las comarcas de la Alta Ribagorça, Pallars Jussà, Pallars Sobirà y Val d'Aran se engrosa poco a

poco, y las empresas que guían en ese descubrimiento de los astros lo complementan con salidas nocturnas, o, si lo preferimos, nosotros por nuestra cuenta.

Nuestra mirada al cielo se hará sabia, discutirá entre materia, energía, espacio, galaxias, planetas, astros, estrellas, satélites... y veremos como todo eso florece cada anochecer impulsado por una especie de primavera nocturna.

DORMIR BAJO LAS ESTRELLAS

Otra de las actividades con encanto que podemos llevar a cabo bajo una atmósfera tan predisuelta a enseñarnos la riqueza estelar es dormir en uno de los once refugios que se encuentran dentro de los límites del

cuya elaboración se maceran las nueces verdes en combinación con hierbas autóctonas, hasta veintidós plantas distintas se pueden utilizar, y destilado en alambiques centenarios.

En el Pallars cuentan que en las casas siempre se ha elaborado ratafía. El ritual de recoger nueces verdes y hierbas para macerar en aguardiente los días próximos a la festividad de San Juan era una manera de dar la bienvenida al verano.

Dirigida en la actualidad Àngel Portet, la historia de la fábrica se inicia en 1883. La pusieron en marcha tres hermanos, no de su familia, pero el padre de Àngel acabó asociado al heredero. Fue en 1949. “Mi padre, Joan Portet Mir, entró a trabajar en la fábrica Cal Col·lector, y acabó por comprarla, porque los descendientes de los dueños no quisieron continuar con el negocio”, nos cuenta Àngel. Su padre, además, se había casado con Pilar Boixareu, que era descendiente de una saga de comerciantes de madera y *raiers* –oficio que en la Pobl de Segur se rememora cada año y que en la población tiene un museo–, y dedicó la ratafía a quienes encarnaron el arte de transportar los troncos de madera río abajo. El primer fin de semana de julio se celebra la Diada dels Raiers, fiesta en la que vemos cómo se transportaba la madera. Al ver bajar de nuevo los troncos por el río, nos hacemos una clara idea de cómo los pallareses, en una época en la que no había carreteras, se las ingeniaban y se valían de las aguas del río Noguera Pallaresa.

Dentro de la fábrica centenaria de los Portet, al escuchar la historia de los *raiers* y la costumbre de preparar licores naturales en casa, nos

viene a la mente la ida de la economía circular y el aprovechamiento de los recursos que cada uno tiene más cerca y cuánto podemos aprender de ese pasado. Es así porque demuestra que dar valor a raíces, plantas y recetas ancestrales, cuyo conocimiento y propiedades se han transmitido de generación en generación, facilita la continuidad de la producción de licores tradicionales que antaño se procuraba cada cual en su casa de payés.

Los Portet nos abren su fábrica, vemos su sala de destilación, donde nos muestran y explican el proceso de elaboración que, como los vinos, también requiere un tiempo de reposo, espera y condiciones especiales del entorno, donde todo macera y madura hasta el momento idóneo. La cata nos acaba de convencer de que vale mucho la pena conservar en activo fábricas como ésta, producciones que dan vida al territorio y mucho sabor a quienes las descubrimos.

RECREAR ANTIGUOS COMERCIOS

Ponemos rumbo a Salàs de Pallars, a donde llegaremos por un desvío desde la carretera comarcal C-13, la que nos lleva de La Pobl de Segur a Tremp. Apenas unos diez minutos tras haber dejado La Pobl, veremos anunciado en la carretera el nombre de Salàs de Pallars. Es una pequeña localidad en la que en invierno viven algo más de trescientas personas. Una de ellas es Sisco Farràs, un profesor de instituto jubilado. Enseñaba Historia y cuando



COMERCIOS ANTIGUOS EN SALÀS DE PALLARS.

hablamos con él sentimos que debió ser uno de esos profesores que muchos exalumnos recordarán, porque cuenta las cosas en su contexto, por lo que con poco que te explique, te dice mucho a la vez.

Sus padres regentaron en Salàs un colmado que era también panadería. Cuando se jubilaron, hace más de treinta años, él pensó que era una lástima que se perdiera aquello que sus abuelos paternos habían iniciado y había aportado un gran servicio a los vecinos. Salàs, además, era muy conocido en todo el Pirineo oriental, puesto que celebraba una feria ganadera que congregaba a mulas, machos, caballos y otras bestias de trabajo venidos desde

muy lejos en busca del mejor postor, o de un buen trueque animal.

Pero con el paulatino cese de la actividad ganadera y cultivo de tierras y la progresiva marcha de los habitantes de los Pirineos a la ciudad en busca de empleo y sueldos a cuenta de otros, Salàs vio cómo se vaciaban muchas de sus casas y, poco a poco, sus tiendas fueron cerrando.

Sisco vivió ese declive del comercio de proximidad. Creció con la efervescencia de la actividad ganadera y comercial en Salàs y, en parte por ello, deseó rescatar, al menos, una parte de ese pasado. “Quise guardar en el garaje de mi casa las estanterías del colmado

la época, aderezadas siempre con divertidas anécdotas que nos interpelan como visitantes.

Pero ecomuseo es un concepto que va mucho más allá de la existencia de un único espacio visitable, porque las visitas, siempre guiadas, se asoman para ver lo que ellos llaman radiales o antenas. Son lugares no demasiado lejanos, como por ejemplo el conjunto monumental de Son del Pi, con su campanario e iglesia románicos excepcionales.

Otro destino al que nos llevan es la ermita de Santa Maria d'Àneu, rodeada de los prados que en su día acogieron el festival que trajo más estrellas de la música a un rincón del Pirineo donde jamás se habían escuchado en directo. El Doctor Music Festival fue un acontecimiento que en Vall d'Àneu y en toda la comarca todavía

hoy recuerdan. Fueron tres veranos en los que todo se puso patas arriba para el festival. Precisamente celebraciones como ésta han contribuido a la reflexión sobre lo que compensa y lo que no en nombre de la vida en los pueblos de montaña. Cultura sí, pero no a cualquier precio. Sobre ello, el Ecomuseu de les Valls d'Àneu ha desarrollado una magnífica labor. Como dice Jordi Abella, el antropólogo que lo dirige, “el patrimonio cultural es un verdadero motor de desarrollo local sostenible para todo el territorio del Pirineo”. La idea que pusieron en marcha en el año 94 en Esterri, era realmente novedosa y con el tiempo se ha consolidado en muchos otros ámbitos rurales, lo que ha demostrado que cultura y patrimonio son pilares de pasado, presente y futuro, “la cultura tiene mucho recorrido, más allá del turismo”, precisa Jordi Abella.



CAMINAR POR EL PARQUE DEL ALT PIRINEU

Desde Esterri descendemos por la carretera comarcal C-13 hasta Llavorsí. Ahí está la oficina y punto de información del parque natural del Alt Pirineu, la reserva natural más extensa de Catalunya, que en 2023 ha cumplido los veinte años desde su declaración y ha recibido la Carta Europea de Turismo Sostenible. Su director, Marc Garriga, ha vivido, primero como técnico y luego, como director, la preservación de esta gran superficie de prácticamente 80.000 hectáreas y más de 1.500 especies de flora, que ha



ES TODA UNA EXPERIENCIA CAMINAR POR EL BOSQUE DE VIRÓS.

sabido trabar vínculos de crecimiento sostenible con productores de los pueblos que forman parte del parque o que están en su periferia. Un ejemplo es la panadería y pastelería La Lionesa, situada en la calle Major de Sort. Su propietario, Jordi, a quien todos conocen como Xicorrí, recuperó una receta familiar para hacer unas galletas inigualables. Están hechas con nueces de nogales de la comarca y las bautizó con el nombre del río: galletas de la Noguera Pallaresa.

El parque del Alt Pirineu ha sido el impulsor y principal motivador de la creación de la asociación de guías intérpretes ligados a él,

porque acercarse a espacios naturales como éste de la mano de alguien que conoce bien lo que más nos puede atraer e interesar es una ventaja para todos. La apuesta que ha hecho el parque por el senderismo es espectacular. Primero con la recuperación de antiguos caminos de pastor y el mantenimiento de ellos que lleva a cabo diariamente su brigada. Y, además, en cada estación tematizan salidas guiadas en consonancia con lo que la naturaleza muestra de forma destacada en cada momento.

El bosque de Virós es una de las propuestas que más atrae. Para empezar, como sucede en

ARTESANOS Y ENTORNOS NATURALES

PROPUESTA 13

En un cuarto de hora desde Cambrils, por la carretera local LV-401, nos plantamos en el municipio de Alinyà. Nos dirigimos al Espai Natura Muntanya de Alinyà, un proyecto que, como el que vimos en la población de Son del

Pi, en el Pallars Sobirà, está impulsado por la Fundació Catalunya La Pedrera. Esta fundación es un mecenas del territorio, nacida con una vocación 100% sostenible que procura aunar esfuerzos para poner en marcha iniciativas que contribuyan a rehumanizar el mundo con el ser humano en el centro.

Con el objetivo de preservar especies de fauna emblemáticas pusieron su mirada en la montaña de Alinyà. Los guías que organizan salidas para observar esas especies nos explican que estamos en el único lugar de Europa en el que se pueden ver indiferentemente quebrantahuesos, buitre negro, buitre leonado y alimoche. Eso en unas 5.000 hectáreas. Nuestra particular exploración en una



AUBÈRRIA, ESPAI NATURA MUNTANYA DE ALINYÀ.

de esas excursiones guiadas nos lleva a pensar que no es nada extraño que esas cuatro especies, y muchas otras, tengan esta región como hábitat, porque disponen de bosques, ríos, altas cimas... todo lo que es paisaje variado y motivo de contemplación y admiración por su belleza para nuestros ojos, es riqueza y cobijo excepcional para esos animales. Vacas y ovejas campan felices en esos montes, aunque, como ya vimos en otras zonas de montaña, la ganadería ha ido a menos en los últimos años.

Los guías de la empresa local Aubèrria son excelentes anfitriones y grandes conocedores de toda esa fauna y nos llevan a los mejores lugares para tener suerte en nuestra observación. Van preparados con prismáticos para que no nos perdamos el mínimo detalle del vuelo de las rapaces. Un lugar apropiado puede ser un comedero.

La imagen de estas aves carroñeras cuando devoran los restos de otros animales es impresionante y puede resultar incluso desagradable; es la realidad del mundo animal. Pero su labor es muy importante, y lo que vemos nos ayuda a comprender mejor la necesidad de preservar todas las especies de la cadena trófica de los ecosistemas de fauna. Por ello mismo, es necesario que viva gente en el territorio, que mantengamos las casas abiertas, cuidemos de los pequeños rebaños y los modestos huertos. Y no menos destacable es la labor de los guías del lugar, como los de Aubèrria, que nos enseñan toda esa riqueza y hacen girar la rueda de la vida y estos ecosistemas llamados a garantizar en primera línea la preservación del planeta.



EL PUEBLO DE LOS ARTESANOS

Hace treinta años, las universidades de las ciudades empezaron a vaciar de jóvenes las casas de los pueblos. Pero, al mismo tiempo, desde las ciudades había gente que miraba con deseo la vida en el campo, como sucede todavía hoy. A aquellos que finalmente dieron el paso adelante hace unas décadas los llamaron hippies, porque se les asociaba al movimiento que huía



MERMELADAS CAL CASAL.

RUTA DE LOS
OBRADORES
DEL RIPOLLÈS

PROPUESTA 18



MAS LA SALA CUENTA CON UNA EXPLOTACIÓN GANADERA CON OVEJAS RIPOLLESAS Y VACAS.

un paso más allá y suma a sus propuestas de consumo responsable la inclusión de colectivos habitualmente más desfavorecidos en el ámbito laboral.

La inclusión como motor de cambio es una prioridad para la Fundación MAP que, desde 1968, trabaja en el acompañamiento a personas con diversidad funcional para que avancen a su ritmo y necesidad, pero que sigan procesos de mejora e inserción laboral como cualquier

persona con plenas capacidades. Con sus proyectos, fundaciones como ésta nos hacen partícipes de su contribución a los colectivos más vulnerables. En Ripoll, por ejemplo, gracias a la intervención de la Fundación MAP, está en marcha el restaurante del Centro de Atención Turística CAT Can Guetes, y en Sant Joan de les Abadesses, el complejo de hotel y restaurante de la ermita de Sant Antoni. En todos estos establecimientos se emplea a personas

con necesidades especiales que han seguido un proceso de formación para poder responder a las necesidades de dicho trabajo. Sirven menús diarios y en el restaurante, así como en determinados comercios de Ripoll y también en algunas cadenas de supermercados, podemos comprar los quesos de la quesería Muubee que también impulsaron desde la fundación, donde cinco de sus siete empleados tienen certificado de discapacidad.

Ripoll, a las nueve de la mañana de un sábado, inicia la jornada con un notable ajetreo. Es el día en el que celebran su mercado semanal y los puestos de los comerciantes se preparan para acoger a los primeros clientes. Las máquinas de café de los bares, cafeterías y pastelerías con degustación trabajan a toda pastilla. Fuera de los meses de verano, el ambiente fresco a primera hora del día reclama ese café entre las manos. Nosotros nos lo tomamos en la cafetería de la Qperativa, que además de ser muy céntrica, ubicada en el núcleo antiguo de Ripoll, es muy agradable sentarse en una de sus mesas y contemplar el espacio renovado en un edificio con más de cien años de historia, nacido como un comercio de venta de vino al por mayor.

Esto es sostenibilidad, dar una alternativa a locales que fueron en su día los primeros en dar vida a las poblaciones, en sus cascos antiguos, porque el reconocimiento del valor del patrimonio arquitectónico de cualquier lugar no merece la pena si no va vinculado a su servicio a las personas, como vivienda y como lugar de trabajo.



LOS TRABAJADORES MUY BIEN AVENIDOS DE FORN LA FOGAINA, EN OLOT.

panadería. La evolución de aquello son hoy dos establecimientos, uno en el centro de Olot, y otro en la población vecina de Les Preses, que además de panadería es cafetería y librería.

El trabajo en el obrador y las dos tiendas y cafetería se lo reparten una comunidad de quince trabajadores que se organizan a su aire y muy democráticamente. Producen con materias primeras de proximidad, y se nota, está buenísimo. Es evidente que ponen su máximo

esmero y trabajan en un buen ambiente y con mucha ilusión. “Hacemos todo lo que podemos, pero siempre con la idea de ir cada día un poco más allá. Para las cocas de cabello de ángel, por ejemplo, la calabaza la sembramos nosotros, de un banco de semillas”, explica Emili, uno de los socios. Las rosquillas de millojas con cardamomo y otras semillas aromáticas, los panetones con especias y los cruasanes con ganduja están de muerte. Es un pecado

un café, de producciones de consumo justo, estamos muy cerca de la masía que lleva ahora una tercera generación de ganaderos. Con ellos vamos a conocer cómo es un día en una granja de vacas de leche. Nos lo enseñan en el Mas La Coromina los fines de semana y días festivos, pero siempre con reserva previa. Veremos cómo ordeñan a más de un centenar de vacas, todas a la vez. Pero hay que estar allí a las diez de la mañana, porque, como veremos, en la granja las rutinas deben cumplirse a rajatabla, que los animales no perdonan. Luego tendremos tiempo de contemplar el paisaje y pasear un poco, dar de comer a los animales, y de degustar la leche fresca y los quesos que elaboran ellos mismos.

ECONOMÍA SOCIAL E INTEGRACIÓN

De obrador en obrador, en poco más de veinte minutos, al regreso a Olot por la carretera C-152 hasta Sant Cristòfol de les Fonts, y tras desviarnos por la GI-524, llegamos a la cooperativa La Fageda, todo un ejemplo de economía social. Por su experiencia práctica real en la consolidación de empleo para personas de colectivos más vulnerables socialmente y con diversidad funcional, y el acierto de unos productos de calidad que han logrado estar presentes en las estanterías de los supermercados más frecuentados, La Fageda es un excelente modelo para imitar.

Impulsan la sostenibilidad con placas solares, 700 ubicadas sobre el tejado de sus instalacio-

continuar nuestra ruta por el Pirineo sin probar alguno de estos manjares.

Durante los días previos a la Navidad, el centro de Olot celebra su mercado navideño y es un momento ideal para encontrar a muchos de los artesanos locales y productores agroalimentarios en un mismo lugar.

Desde Les Preses, si hemos decidido sentarnos en la terraza de La Fogaina para degustar alguna de sus delicatessen con una infusión o

lo rodea, unos ocho kilómetros que no se nos hacen largos, aunque para la vuelta entera a pie tardaremos dos horas y media. Pero es de aquellos itinerarios fáciles, muy apropiados para conversar mientras caminamos porque el sendero transcurre en una llanura, sin desnivel.

Contamos unas dos horas y media, pero podríamos dedicar más tiempo porque a medida que avanzamos encontramos carteles informativos ubicados de manera estratégica en puntos que son miradores para observar la flora y la fauna que tienen en este lago su hábitat habitual o, como las aves migratorias, refugio de paso. Este mismo recorrido se puede hacer en bicicleta, sin ninguna dificultad, eso sí, tendremos que esquivar a quienes van a pie. En el paseo que hay frente al lago se han habilitado algunos puntos con rampas que facilitan el acceso a las personas con movilidad reducida. En la página web de la oficina municipal de turismo nos podemos descargar la ruta completa de la vuelta al lago, con toda la información que hemos ido encontrando en nuestra caminata.

La luz, la vegetación y los árboles alrededor del camino por el que avanzamos nos hacen sentir en armonía con el entorno porque no nos supone ningún esfuerzo, todo lo contrario, en cada uno de los miradores donde nos detenemos nos topamos con sorpresas agradables. Otra opción es dar un paseo en una de las barcas con remos que se alquilan, otra manera de vivir el paisaje desde otra dimensión.

En nuestro paseo hemos tenido la suerte de encontrar a un pintor con su caballete y lienzo, en el que inmortaliza ese paisaje que

nosotros hemos fotografiado en más de un momento. Es agradable ver su mirada artística al tiempo que nos despedimos de la naturaleza y terminamos nuestro paseo al aire libre. Nos vamos a nuestra clase de elaboración de papel natural.

¿CÓMO SE HACE EL PAPEL?

El molino papelero nos espera. Es una construcción con más de 335 años de historia, pero que gracias a Sastres Paperers, una empresa creada en el año 2014, ha recuperado gran parte de su cometido. Fabrican papel artesanal como se hizo siempre en el molino papelero que, anteriormente, fue una fragua de cobre.



El sistema precisaba de la fuerza del agua para su funcionamiento y ésta le llegaba de uno de los cinco canales de riego que Banyoles conduce desde su lago.

Está considerado un ejemplo de turismo regenerativo por parte de la Agència Catalana de Turisme. Elaboran y comercializan con la marca Aquari papel artesanal de calidad para las bellas artes y el diseño gráfico, y papel de algodón orgánico 100% con garantía de origen sostenible. Además, organizan actividades para difundir el oficio entre escolares y a través de visitas concertadas previamente pensadas para todo tipo de público. En la nuestra, descubrimos el molino de la fragua, que es uno de los pocos que se mantiene en tan buen estado en toda Europa.

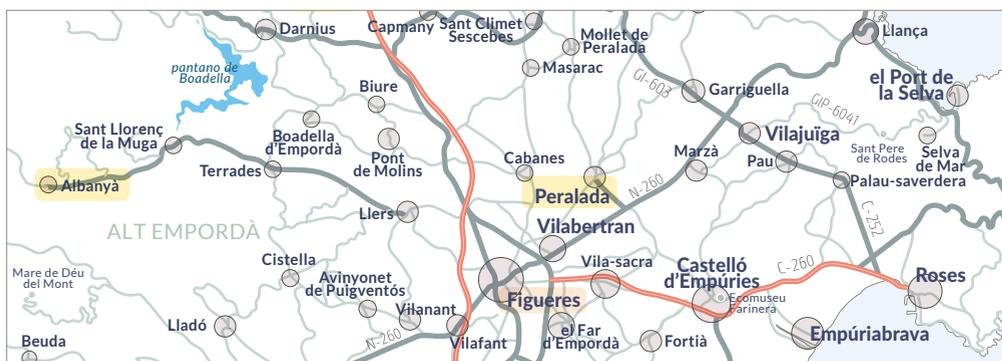
LA CERTEZA DE UN MUNDO SOSTENIBLE

PROPUESTA 25

Aunque en Portbou hemos completado el recorrido de nuestro eje pirenaico, este viaje no finaliza junto al mar, sino en unas gradas, al aire libre, desde donde contemplamos el gran espectáculo del firmamento. Antes, sin embargo, hay una parada que nuestro radar de proyectos sostenibles no puede pasar por alto: la bodega Perelada, la primera en Europa que ha obtenido la certificación Leed Gold, el sello ambiental y energético más prestigioso del mundo. La bodega está en Peralada. Hagamos una precisión antes de continuar: hay que fijarse que ambos nombres, el de la bodega y el del pueblo, difieren en una letra, porque una cosa es la población, Peralada, y otra, la



LA GRAN Y MIMETIZADA CONSTRUCCIÓN DE PERELADA.



marca que identifica la producción vitivinícola en esta bodega, Perelada.

Ahora sí, entremos en esa magnífica obra, el paradigma de la arquitectura respetuosa con el entorno. Era todo un reto integrar una construcción tan grande y lograr que pasara desapercibida. La solución fue aprovechar el espacio bajo tierra para abrir la mayor parte de su interior. Lo aprovecharon, además, para abrir camino a una fuente de energía natural y reno-

vable: el poder de la geotermia que abastece a las instalaciones. Las magnitudes arquitectónicas del edificio están pensadas de manera tan milimétrica como las soluciones para hacer su construcción, y garantizar su funcionamiento y mantenimiento de la manera más sostenible posible. De ahí su internacional aplauso al respeto a dichos valores.

Es impresionante la amplitud de la bodega, pensada para producir hasta tres millones de