

EL RIPOLLÈS

ACTIVO NATURA



EL RIPOLLÈS
Vive tu historia en los Pirineos

 **Pirineu de Girona**



 **Generalitat
de Catalunya**

 **Unió Europea**
Fons Europeu
de Desenvolupament Regional

ÍNDICE

03

Introducción

04

Información
general

07

Un entorno
natural
privilegiado

10

Ciclismo

15

Senderismo

19

Actividades
de nieve

22

Deportes de
aventura

24

Competiciones
y pruebas
deportivas



INTRODUCCIÓN



Mirador del Pla del Freixe a Ribes de Freser

En El Ripollès vivimos la vida de manera activa durante todo el año, ya sea calzándonos las botas, poniéndonos los esquís o sobre dos ruedas.

Aquí te esperan experiencias reales, emociones auténticas y encontrarás todo lo que necesitas para conectar con la esencia del territorio. Existen propuestas de todo tipo, para todos los grupos

de edad y para disfrutar durante todo el año. Familias, parejas, senderistas, aventureros, personas mayores, grupos... Todo el mundo encontrará una experiencia hecha a su medida, desde propuestas para el descubrimiento de la naturaleza a senderismo, nieve, ciclismo, aventura... Y las podrás vivir por tu cuenta o de la mano de los guías especializados que te harán sentir la aventura en primera persona. En El Ripollès nos activamos cada día y te ofrecemos todo nuestro catálogo de naturaleza, deporte y aventura para que también lo disfrutes con toda la intensidad.



INFORMACIÓN GENERAL

Somos un destino ideal para la práctica deportiva, por las características climáticas y naturales, y contamos con una larga tradición en el mundo del excursionismo y el deporte y con una oferta turística de calidad. Entre paisajes y entornos naturales destacan zonas de *trail* y para realizar estancias de entrenamiento, con equipamientos municipales como el Centro

de Tecnificación Deportiva L'Avellaneda de Ripoll. Gracias a todos estos atributos, El Ripollès es una de las comarcas catalanas que acoge más carreras de montaña cada temporada. Durante todo el año encontrarás un gran número de eventos deportivos, como por ejemplo *trails*, duatlones, carreras de bicicleta...



Carreras de montaña en El Ripollès



TURISMO ACTIVO Y FAMILIAR

Ponemos a tu disposición un sinfín de actividades para vivir en familia: desde descubrir paisajes juntos y conocer rincones y detalles del patrimonio natural y cultural hasta compartir vivencias y experiencias únicas que, sin duda, os dejarán a todos con ganas de volver.

No te pierdas las rutas lúdicas para conocer el patrimonio natural y cultural y conocer las historias que en él conviven:

El Met de Ribes

basado en el Met, un personaje popular, te permitirá encontrar 13 Mets escondidos en diferentes lugares de Ribes de Freser a la vez que descubres su patrimonio natural y cultural, además de la historia del municipio. Se puede jugar tanto con la hoja explicativa como desde la web www.metderibes.cat.

Los pequeños detectives del patrimonio

del valle de Camprodon te ayudarán a conocer sus pueblos de una forma entretenida, resolviendo enigmas, descubriendo misterios y conociendo bonitos rincones.

Encanteri

es un juego de cartas y de descubrimiento en el que el tablero es el territorio. Descubre el nombre de los espíritus que se ocultan en el río Ter en los municipios de Camprodon, Sant Pau, Sant Joan de les Abadesses y Ripoll.

Caminos y batallas

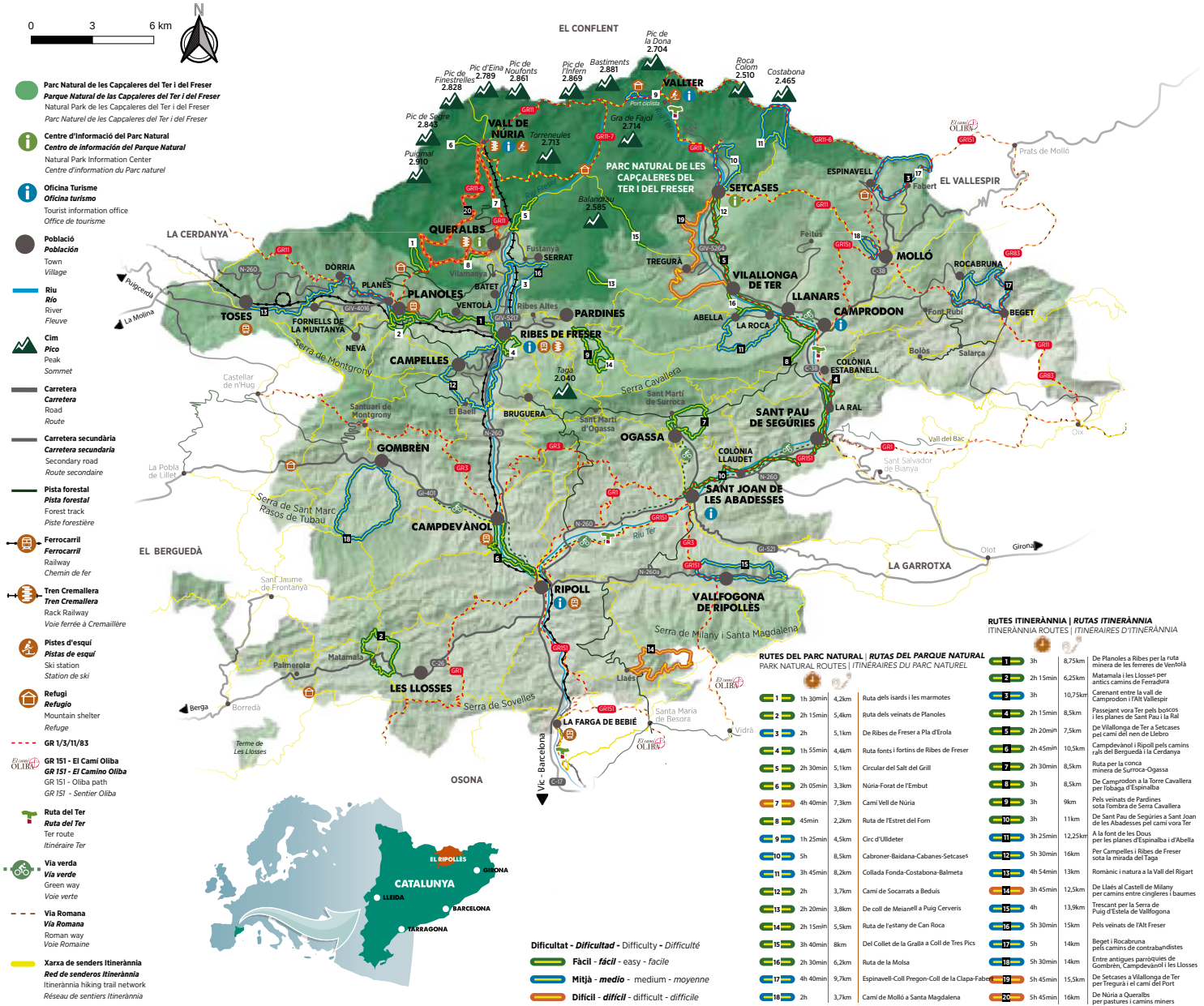
del valle de Camprodon ofrece tres itinerarios donde experimentar diversos episodios militares de forma divulgativa.

Vivir la Retirada en Camprodon

nos propone un viaje en el tiempo centrado en el periodo de la Retirada que nos permite trasladarnos a aquel Camprodon que vivió los efectos del paso de la guerra.

Nuestra vocación de turismo activo y familiar también se acredita con la certificación del valle de Camprodon como destino de naturaleza y montaña en familia, y con Vallter y Vall de Núria como equipamientos certificados en turismo familiar por la Agencia Catalana de Turismo.





UN ENTORNO NATURAL PRIVILEGIADO



Vallter

Nuestro territorio está amparado por diferentes figuras de protección ambiental. El máximo exponente es el **Parque Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**, declarado en el año 2015, que pone en valor la ganadería, uno de los valores de la comarca, y que cuenta con un escenario extraordinario para su desarrollo, con

picos tan destacados como el Puigmal, el Bastiments, el Balandrau, el Noucreus, el Noufonts, el Costabona... En 2019 el Parque Natural se acreditó con la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS), lo que amplió el compromiso por el turismo sostenible en toda la comarca de El Ripollès.





La gran joya del parque es el patrimonio natural y paisajístico, que te permitirá descubrir la espectacular fauna de alta montaña y una gran diversidad florística. Caminando por los itinerarios interpretativos del Parque Natural visitarás pueblos de montaña, te adentrarás en la vida de los pastores y en la identidad de nuestro territorio y descubrirás la arqueología de alta montaña, la minería y las centrales hidroeléctricas.

También destacan Vallter y Vall de Núria, dos estaciones de montaña situadas en el corazón del Parque Natural, rodeadas de un entorno natural excepcional y de picos emblemáticos que superan los 2.800 metros.



El Puig Cerverís, con el Balandrau al fondo

Sierra de Montgrony

Es la continuación natural del eje [Cadí-Moixeró](#), pero su situación más oriental le otorga un carácter único. Posee una gran diversidad de hábitats y especies de interés comunitario y, a la vez, alberga una fauna muy rica y diversa. Es un escenario natural espectacular donde realizar todo tipo de escapadas y actividades deportivas.



Santuario de Montgrony, en la sierra de Montgrony





Castillo de Milany, en la Sierra de Milany

El Taga y la sierra Cavallera

La sierra Cavallera se erige entre los valles del Ter y del Freser, donde destaca por su relieve suave y redondeado que ofrece vistas panorámicas espléndidas de la comarca. En su falda encontramos las poblaciones de Ribes de Freser, Bruguera, Pardines, Ogassa, Sant Joan de les Abadesses, Camprodon y Vilallonga de Ter.

La cima del Taga, a 2.032 metros de altura, es un atractivo para los excursionistas que quieren coronarla y ofrece unas espectaculares vistas de toda la comarca y la sierra Cavallera.

Sierras de Milany–Santa Magdalena y Puigsacalm–Bellmunt

Ubicadas al este de la comarca, en el límite con La Garrotxa, estas sierras tienen un gran atractivo paisajístico y turístico del que las ruinas del castillo de Milany son un buen exponente. Es un área muy apreciada para practicar senderismo, BTT y deportes de motor en el medio natural.



La Sierra Cavallera



Torrent de la Cabana, en Campdevàrol

Tierra de agua y ríos sorprendentes

El Ripollès es un territorio atravesado por varios ríos que poseen una gran biodiversidad muy representativa del territorio y que esconden una agradable sorpresa: la posibilidad de descubrir las rutas y los caminos que los bordean. El Ter, uno de los ríos principales y más emblemáticos de Cataluña, nace en Ulldeter (Setcases) y desemboca en la Gola del Ter (Torroella de Montgrí). Se le unen en su paso por El Ripollès otros ríos y rieras que también nacen en la comarca, como el Freser, el afluente más importante del Ter y que da nombre al valle de Ribes, y también el Rigard, el Segadell, el Ritort, el Merdàs y las rieras de Vallfogona y de Les Llosses.



CICLISMO



El Ripollès es una comarca diversa que ofrece sensaciones únicas, desde que aparece el primer rayo de sol hasta que se pone detrás de los Pirineos. Descubrir este territorio en bicicleta es garantía plena de emociones, diversión y ganas de volver.

Todas las modalidades de ciclismo y todos los niveles tienen cabida, con propuestas para quienes disfrutan de una salida relajada en familia y para quienes quieren poner a prueba sus límites deportivos con ascensiones a algunos de los puertos de montaña más míticos del ciclismo. Y es que la singular orografía de El Ripollès permite que todo el mundo encuentre la fórmula idónea para disfrutarlo a golpe de pedal. Elige tu modalidad: cicloturismo, BTT, bicicleta de carretera, *gravel*, bicicleta eléctrica...



BTT

En el Centro BTT de El Ripollès encontrarás un extenso catálogo de rutas, con **salidas señalizadas y documentadas**, marcadas por niveles de dificultad. Los recorridos van de sencillos paseos de 4 kilómetros a exigentes rutas de más de 40 kilómetros y desniveles acumulados de 1.200 metros.

Castillo de Milany

Sant Joan de les Abadesses.

37 km. 5h. Dificultad alta.



El Catllar

Ripoll

18,8 km. 2h. Dificultad alta.



Sant Pere d'Aüira

Campdevàrol

17,2 km. 3h. Dificultad alta.



Puig Cornador

Les Llosses

18,3 km. 3,2h. Dificultad alta.



Coll d'Ares

Camprodon

43,21 km. 5h. Dificultad alta.



Vuelta por Bolós

Camprodon

31,3 km. 3,2h. Dificultad alta.



Ruta de las vagonetes

Sant Joan de les Abadesses.

9,6 km. 1,15h. Dificultad alta.



Sant Pau – Resclusanys – Vall del Bac

Sant Pau de Segúries

31,5 km. 3,4h. Dificultad alta.



Valle de Camprodon – Valle de Ribes

Vilallonga de Ter, Pardines

51,8 km. 4,2h. Dificultad alta.



Setcases-Pla de Liens

Setcases

20 km. 2,4h. Dificultad alta.



Espinalba

Llanars, Vilallonga de Ter,

Camprodon

12 km. 3h. Dificultad alta.



El Remei

Ripoll

10,6 km. 1h. Dificultad media.



Sant Bernabé de les Tenes

Sant Joan de les Abadesses.

23,5 km. 3h. Dificultad media.



Collada del Muig

Sant Joan de les Abadesses.

9,6 km. 1,5h. Dificultad media.



La Rovira

Sant Joan de les Abadesses.

4 km. 0,5h. Dificultad baja.



Ciclismo de carretera

En El Ripollès podrás emular las grandes gestas del ciclismo aprovechando la tranquilidad de las míticas carreteras. Disfrutarás del ciclismo en todo su esplendor y podrás batirte contra el cronómetro en algunos de los puertos más exigentes de los Pirineos, escenario de grandes hazañas ciclistas de corredores profesionales. Tienes ante ti los retos de subir a Vallter, el puerto de Les Barraques o el puerto del Coll d'Ares.



Puerto ciclista de Vallter

Vallter pasando por Oix y Beget

117 km. Dificultad alta.



Coll de Jou y Collada de Toses

100 km. Dificultad alta.



Coll de Jou recorriendo la sierra Cavallera

67 km. Dificultad alta.



Coll de Canes y Coll de Capsacosta

71 km. Dificultad media.



Coll de la Creueta y Collada de Toses

79,5 km. Dificultad media.



Collet de les Barraques

47 km. Dificultad media.



Coll d'Ares y Prats de Molló

91 km. Dificultad media.



Vuelta a Sant Jaume de Frontanyà (Coll de Merolla)

69 km. Dificultad media.



Coll de Santigosa y Coll de Canes

40 km. Dificultad baja.



Ciclismo para toda la familia

Aprovecha la red de vías verdes de El Ripollès, que ofrece las rutas más llanas y aptas para toda la familia, para que disfrutéis juntos cualquier día y a vuestro ritmo.



Vía verde Ruta del Hierro y del Carbón

La Ruta del Hierro y del Carbón, en alusión a la importante tradición de la fragua en El Ripollès, donde se extraía carbón de las minas de Ogassa, sigue el trayecto que recorría antiguamente el tren. Va de Ripoll a Ogassa, pasando por Sant Joan de les Abadesses, y sus 12 kilómetros de vía la convierten en la ruta ideal para disfrutar de un paseo a pie o en bicicleta que nos recuerda el pasado industrial del que hoy somos herederos.

Camino de Trashumancia de Campdevàrol

De la población de Campdevàrol parte el antiguo camino real y de trashumancia, que ofrece un trazado de 4 kilómetros por la antigua cañada que te llevará sin dificultades a la popular fuente de Sant Eudald, a la fuente de Querol y a la iglesia románica de Sant Llorenç de Campdevàrol. Este mismo camino conecta con la Ruta del Hierro y del Carbón en Ripoll.



Vía verde de Sant Joan de les Abadesses – Sant Pau de Segúries / Camprodon – Llanars

En Sant Joan de les Abadesses puedes coger el tramo de vía que lleva a Sant Pau de Segúries, un nuevo tramo de unos 9 kilómetros que recorre el río Ter y que, gracias a cuatro grandes pasarelas, cruzarás unas cuantas veces. En Sant Pau de Segúries, la ruta Pirinexus te lleva hasta Camprodon y desde ahí podrás seguir otro tramo de 3 kilómetros que enlaza con Llanars.

En Sant Joan de les Abadesses conecta con la Ruta del Hierro y del Carbón, que nos permite llegar a Ripoll y también conecta con el tramo de enlace que llega a Olot, inicio de la Ruta del Carrilet.



SENDERISMO



Ulldeter, en Vallter, Setcases

La mejor manera de descubrir un territorio es recorriendo paso a paso sus caminos, y la diversidad de senderos y rutas que ofrece El Ripollès es absolutamente fascinante.

No en vano es la cuna del excursionismo catalán, porque en esta comarca, con huellas de una cultura milenaria, recorrer a pie valles y montañas y enlazar pueblos a través de rutas a pie siempre ha estado vinculado a la identidad de su gente. Tanto si tienes un nivel experto como si acabas de iniciarte en el senderismo, dispones de cientos de kilómetros de caminos y de rutas para todos los gustos, desde cortos pero agradables paseos para hacer en familia hasta ascensiones a



cumbres míticas o excursiones de diversas etapas. Y toda esta oferta se enmarca en un escenario natural excepcional: el **Parque Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser** y los valles de Ribes y Camprodon.

Además, con la **red de senderos Itinerània** Ripollès – Garrotxa – Alt Empordà, se han recuperado más de 2.500 kilómetros de antiguos caminos históricos que utilizaban nuestros abuelos y que te permitirán recorrer a pie la comarca y llegar a todos sus pueblos. Siguiendo las marcas amarillas podrás crear una ruta a tu medida, hacer una travesía de varios días o seguir las más de 200 propuestas de itinerarios, de varios niveles de dificultad y para hacer en solitario, en grupo, con amigos o en

familia. La red de senderos, repartidos entre las comarcas de El Ripollès, La Garrotxa y El Alt Empordà, ofrece una gran diversidad de rutas y todos los niveles de dificultad. La avanzada aplicación móvil te permite crear las rutas a tu conveniencia, con todos los parámetros de seguridad para no perder nunca el camino.

Caminando por El Ripollès disfrutarás del paisaje, la naturaleza, la historia y la cultura, que se irán abriendo a tu paso para descubrirete, mientras recorres lugares desconocidos, pequeños rincones y pueblos encantadores con un pasado rural que te transportará a la esencia de nuestros antepasados.



¿Quieres planificar una caminata? En la web **ripollesturisme.cat** encontrarás más de 200 propuestas de rutas para organizar la escapada idónea en función del tiempo disponible y la dificultad.



Travesías de montaña

Caminando por El Ripollès podrás desconectar y descubrir los Pirineos más cercanos, y las travesías de montaña son la fórmula idónea para hacerlo.

Por ejemplo, los senderos de gran recorrido, que con sus cientos de kilómetros ofrecen rutas transversales de varias etapas.

La Vuelta a Pie a El Ripollès

Para fundirte con el paisaje de la comarca y descubrir todos los detalles de sus parajes naturales de gran valor, puedes recorrer esta maravillosa ruta senderista de 8 etapas, que incluso puede ampliarse a 9. Es una travesía circular apasionante que, paso a paso, desvela los parajes más populares y también los más salvajes y desconocidos de El Ripollès. Uno de los atractivos de la travesía es su constante transformación, con una gran variedad de ambientes que recorreréis a lo largo de la ruta: bosques de ribera en el fondo de los valles, bosques montanos, bosques subalpinos, prados alpinos, circos glaciares...

El Camino Oliba

Es un recorrido de unos 300 kilómetros por los orígenes de Cataluña, época en la que personajes como el obispo y abad Oliba decidieron repoblar y cristianizar estas tierras sembrándolas de iglesias y monasterios románicos. Discurre entre Montserrat y los Pirineos y pasa por algunas de las ciudades con más historia de la Cataluña Vieja: Manresa, Vic, Ripoll y Sant Joan de les Abadesses.

Camino de los Orígenes

Ruta de montaña que une El Conflent con El Ripollès, antiguos condados que contribuyeron al nacimiento de Cataluña en los siglos IX y X, hermanados desde 2013. Estos valles, cuya historia común se remonta a los orígenes medievales de la nación, la lengua y la bandera catalanas, son de los más míticos del Pirineo catalán.

La Ruta del Ter

Enlaza dos polos de atracción turística, los Pirineos y la Costa Brava, a través de un itinerario que sigue el curso del río Ter y atraviesa cinco comarcas de Cataluña. A lo largo de todo el recorrido, que se puede realizar a pie o en bicicleta, podrás observar una gran diversidad de paisajes y elementos culturales, además de conocer la historia, la gastronomía y las tradiciones de cada municipio por donde pasa la ruta.



Senderismo guiado y naturaleza

También te ofrecemos más de una decena de rutas de naturaleza guiadas coincidiendo con el festival de senderismo **Ripollès Discovery Walking**, uno de los doce festivales que se celebran en el marco del Festival de Senderismo de los Pirineos.

Otras propuestas que podrás descubrir de la mano de guías especializados son el desfile de soldados y la caminata por la Vía Romana de Sant Pau de Segúries, las caminatas populares, las raquetas de nieve bajo la luna llena y las visitas guiadas en el Parque Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser, repartidas durante el año.



ACTIVIDADES DE NIEVE



En invierno la nieve tiñe de blanco El Ripollès y permite practicar una gran variedad de deportes. Las estaciones de esquí de Vallter, La Molina y Vall de Núria tienen toda la oferta necesaria para disfrutar del esquí en todas sus modalidades. Esquí alpino, de montaña, raquetas de nieve, escalada en hielo... Y, a los más pequeños, los parques lúdicos les harán vivir una experiencia inolvidable en la nieve!

Actividades de nieve
Un extraordinario abanico de posibilidades para disfrutar como nunca del paisaje invernal de una manera muy activa.





Esquí alpino

En las estaciones de La Molina, Vallter y Vall de Núria, El Ripollès ofrece un dominio esquiable fascinante, con fórmulas para todos los públicos y niveles de iniciación. El paisaje invernal de esta comarca te absorberá hasta hacerte formar parte del propio entorno natural. Disfrutarás de la adrenalina al realizar descensos formidables, con la nieve perfectamente preparada. Pistas de diferentes niveles, tecnología aplicada al servicio de los esquiadores, recorridos bien trazados, escuelas de esquí para principiantes, sistemas de seguridad... Todo a tu servicio para que disfrutes como nunca de unos magníficos días en la nieve.

Esquí de montaña

El Ripollès es el lugar idóneo para iniciarse y perfeccionarse en el esquí de montaña. Disfruta de descensos por lugares fantásticos, sobre nieve virgen, allí donde no llegan los remontes de las estaciones.

Tienes a tu disposición diferentes propuestas para la práctica del esquí de montaña. Vallter y Vall de Núria son los puntos de inicio de muchas rutas, pero también podrás ascender a cimas imponentes.





Raquetas de nieve

Esta actividad se adapta a los diferentes niveles, tanto a familias que quieren dar un paseo como a adultos con ganas de iniciarse en la montaña invernal. Aunque no se requiere mucha técnica, no deja de ser una actividad exigente por el lugar donde se lleva a cabo, por lo que se aconseja tener unos mínimos conocimientos de seguridad y utilizar el material de seguridad específico.

En El Ripollès existen empresas que ofrecen diferentes servicios, desde alquiler de material para practicar esta disciplina hasta recorridos guiados y propuestas de rutas con raquetas de nieve que se adaptan a todos los niveles.

Parques lúdicos

En las estaciones de montaña de Vall de Núria y Vallter te esperan un montón de actividades para disfrutar con toda la familia: descenso en trineo, servicios de ludoteca donde se realizan talleres y juegos didácticos para niños, actividades temáticas... Incluso podrás conocer a la mascota de Vallter, una ardilla llamada Esquirol Fajol.

¡Diversión garantizada para los más pequeños!



DEPORTES DE AVENTURA

El Ripollès se convertirá en el territorio predilecto de los amantes del deporte *outdoor*. Disfrutar de la práctica deportiva en un entorno natural tan genuino te hará sentir el privilegio de fusionarte con el paisaje. La conexión con la naturaleza es inmediata y a cada paso encontrarás nuevos estímulos que te seducirán aún con más fuerza.



Escalada

El alpinismo y la escalada ocupan un lugar preeminente en El Ripollès, donde se pueden practicar todas las modalidades de escalada, sobre roca y hielo, también con la ayuda de guías expertos profesionales que completan esta oferta extraordinaria de deporte *outdoor*.

Puedes iniciarte en este deporte en Ogassa o La Lleixa, escenarios apreciados por la gran cantidad de roca y su calidad e ideales para descubrir este mundo vertical.

Vías ferratas

Las vías ferratas son una divertida manera de introducirse en el mundo de la escalada para el gran público. Se trata de itinerarios de montaña equipados con hierros, cables y cuerdas que facilitan la ascensión. Un buen ejemplo de ello es la vía ferrata de la **Roca de la Creu de Ribes de Freser**, que está perfectamente equipada y ofrece todos los mecanismos de seguridad necesarios para el disfrute de toda la familia. Presenta una dificultad moderada y es apta para los amantes de la adrenalina y las familias más aventureras. Y si aún no tienes suficiente, lánzate a la aventura del alpinismo, el barranquismo, la escalada o el parapente.



Vía ferrata de la Roca de la Creu, en Ribes de Freser





Barranco de Núria, en Queralbs

Barranquismo

Para realizar estas actividades con total seguridad y así disfrutarlas con mayor intensidad, recomendamos ir acompañados de guías de montaña especializados. Las diferentes agencias locales te facilitarán toda la información sobre las empresas de guía que tienes a tu disposición.

Parques de aventura

Todo un descubrimiento para los más jóvenes de la familia, con una gran variedad de circuitos acrobáticos, tirolinas que pasan por encima de los árboles... Ideal para familias, grupos de amigos, salidas escolares, fiestas de cumpleaños o cualquier evento o celebración. Son el Molló Parc Aventura, situado en Molló, y Estiula Aventura de Campdevàrol.



Circuito de tirolinas, en Estiula Aventura



COMPETICIONES Y PRUEBAS DEPORTIVAS



El Ripollès es un destino privilegiado para la práctica deportiva, con un entorno natural inmejorable.

Su atractivo no ha pasado desapercibido a los organizadores de diferentes pruebas de los calendarios internacionales, que

han encontrado aquí un escenario idóneo para celebrar grandes eventos gracias a las ventajas climáticas y a la calidad de las instalaciones deportivas y turísticas.

Se realizan una gran variedad de carreras de montaña, como la Olla de Núria, Bastions, Marrana Skyrace, Batega el Bac, Corriols de Foc... También carreras en bicicleta, tanto de carretera como de montaña, e incluso la competición de trial Tres Dies Trial Santigosa.

