

# Girona, Destinació de Turisme Esportiu

CAT | ES | EN | FR





# Girona, Destinació de Turisme Esportiu



Running



@turisme\_gi  
@esports\_gi



Tennis



Atletisme



Natació



Centre esportiu



facebook.com/  
/GironaTurisme  
/EsportsGirona



youtube.com/  
gironaturismetv



@turisme\_gi

[www.girona.cat/dte](http://www.girona.cat/dte)

#DTEgirona

Fotografies de:  
Jordi S. Carrera  
Pere Duran  
Ajuntament de Girona  
Club Tennis Girona  
Bike Breaks Girona Cycle Centre  
Klassmark  
Basilico Studio



;) girona  
emociona

Ajuntament de Girona

## Girona, Destinació de Turisme Esportiu

Benvinguda a la ciutat	<b>7</b>
Girona emociona	<b>8</b>
Girona, de moda i en forma els 365 dies de l'any!	<b>12</b>
Guia de serveis	<b>70</b>
Plàanol	<b>82</b>

## Girona, Destino de Turismo Deportivo

Bienvenida a la ciudad	<b>23</b>
Girona emociona	<b>24</b>
Girona, de moda y en forma los 365 días del año!	<b>28</b>
Guía de servicios	<b>70</b>
Plano	<b>82</b>

## Girona, Sports Tourism Destination

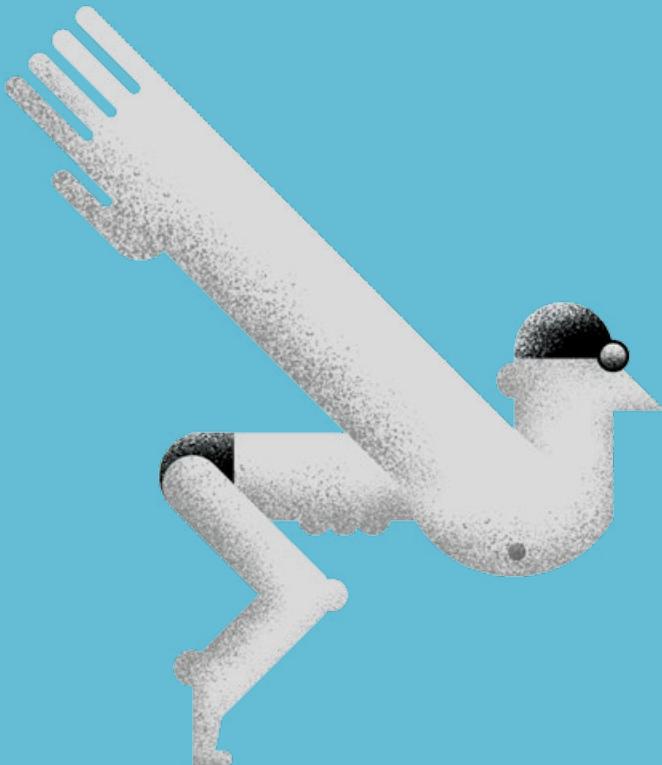
Welcome to the city	<b>39</b>
Girona moves you	<b>40</b>
Girona, fit and trim 365 days a year!	<b>44</b>
Service guide	<b>70</b>
Map	<b>82</b>

## Gérone, Destination de Tourisme Sportif

Bienvenue en ville	<b>55</b>
Gérone, l'émotion	<b>56</b>
Gérone, à la mode et en forme 365 jours par an !	<b>60</b>
Guide des services	<b>70</b>
Plan	<b>82</b>



# Benvinguda a la ciutat



Girona és una ciutat a escala humana que té, però, l'atractiu de les grans ciutats. Es pot passejar tranquil·lament per la ciutat històrica i visitar-ne els monuments i museus, i es pot badar còmodament pels carrers i places gaudint dels serveis turístics, l'oferta cultural, els festivals, la gastronomia...

Així mateix, Girona s'ha convertit en un destí ideal per a la pràctica esportiva. La ciutat de Girona és escollida cada any per nombrosos equips i esportistes professionals atrets per l'encant del seu territori, la qualitat de les seves infraestructures esportives, l'oferta

d'allotjament i els serveis turístics que la ciutat els ofereix adaptats a les seves necessitats. L'oferta esportiva, complementada amb l'atractiu patrimonial de la ciutat, la seva reconeguda gastronomia i els esdeveniments anuals que acull al llarg de l'any, converteixen Girona en una destinació perfecta per combinar la pràctica de l'esport, l'entrenament i el gaudi de les vacances.

Esperem que gaudiu de la vostra estada a la nostra ciutat i que ens torneu a visitar en un futur ja que Girona sempre té moltes sorpreses per oferir-vos!

**Carles Puigdemont i Casamajó**  
Alcalde de Girona



# Girona Emociona

## Ubicació immillorable

Perfectament connectada amb la resta d'Espanya i d'Europa amb el tren d'alta velocitat i amb l'aeroport internacional, Girona es troba a 100 km de Barcelona, a 60 km de la frontera francesa i a tan sols 30 km de la Costa Brava.

## Una ciutat amb personalitat

Girona està avalada per prestigiosos reconeixements: destinació TOP 10 per viatjar el 2012 d'acord amb la guia *Frommer's*, destinació turística a escala mundial per viatjar a la primavera segons la revista

*National Geographic Traveler* del 2012, o destinació més romàntica d'Europa segons el portal de viatges European Best Destinations del 2015.

### El nucli antic

És un dels centres històrics més evocadors de Catalunya, amb elements únics a Europa: la muralla carolingia, el barri jueu, els Banyuls Àrabs, la basílica de Sant Feliu, el monestir de Sant Pere de Galligants i la catedral, entre d'altres.



## Girona Museus

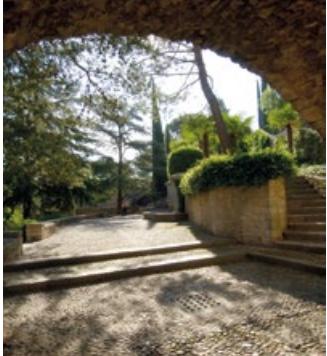
Girona té set museus que posseixen un fons patrimonial de gran interès: el Museu d'Arqueologia de Catalunya, el Museu d'Art de Girona, el Museu d'Història de Girona, el Museu d'Història dels Jueus, el Museu del Cinema, el Museu-Tresor de la Catedral i la Casa Masó.

## Festes i tradicions

Les festes i tradicions són presents al llarg de tot l'any. Destaquen les festes de Nadal, la Cavalcada de Reis, la Processó del Sant Enterrament i la desfilada dels manayaies per Setmana Santa, la diada de Sant Jordi i les Fires i Festes de Sant Narcís, patró de la ciutat.

### Girona, Temps de Flors

El mes de maig l'esclat de la primavera arriba a Girona amb un festival que omple de flors la ciutat. Girona, Temps de Flors és una gran exposició floral d'arrel popular que converteix monuments, patis i espais urbans singulars en espectaculars jardins ornamentals.



## Programació musical i festivals

L'Auditori de Girona compta amb una programació estable de música amb reconeguts artistes nacionals i internacionals. Aquest programa es complementa amb diferents festivals que aporten una àmplia i variada oferta musical: Nits de Clàssica, Festival Strene, Black Music Festival, Ibercamera, In-Somni, Girona A Capella Festi-

val, Festival de Guitarra o el Festival de Jazz de la ciutat.

## Cultura i arts escèniques

Girona també organitza una sèrie de festivals culturals al llarg de tot l'any, com el Festival Internacional d'Arts Escèniques (Temporada Alta), el Festival Internacional de Teatre Amateur de Girona, el Festival de Cinema, Milestone Project Girona o el Festival Internacional de Mapping.

## Ciutat universitària

La Universitat de Girona té tres campus (Centre, Barri Vell i Montilivi) i el Parc Científic i Tecnològic, unes noves instal·lacions que constitueixen un important espai per al desenvolupament i la innovació.

## Entorn natural privilegiat

Girona és una ciutat privilegiada pel que fa al patrimoni natural, amb rius que penetren dins la trama urbana, boscos mediterranis i de ribera, massissos muntanyosos com les Gavarres i la vall de Sant Daniel, i camps, hortes i conreus naturals.

## Slow shopping

El Barri Vell ofereix un ampli ventall de botigues i comerços tradicionals de caràcter familiar on es poden fer unes compres tranquil·les i agradables. També s'hi poden trobar botigues de disseny i productes d'avantguarda.

Girona compta amb dos mercats: el Mercat del Lleó, en



ple centre de la ciutat, i el mercat de les Ribes del Ter, amb més de dues-centes parades que formen un circuit comercial a cel obert, instal·lat al parc de la Devesa els dimarts i els dissabtes al matí. Al llarg de l'any se celebren diverses fires i mercats al carrer, com el Mercat de La Volta, la fira d'artesanía, la fira d'alimentació, o el mercat de les flors, entre d'altres.



## Alta gastronomia

Girona disposa d'una gran varietat de restaurants amb una àmplia oferta gastronòmica. El reconegut dinamisme culinari troba el seu lloc al Fòrum Gastronòmic, a l'Associació d'Hostaleria o Girona Bons Fograms. Alguns dels restaurants més prestigiosos del món estan ubicats a la ciutat, com el Restaurant Massana\* o el Celler de Can Roca\*\*\*, considerat el millor restaurant del món segons la revista *Restaurant Magazine*.

## Girona, ciutat de plató

Les característiques urbanístiques i patrimonials de la ciutat de Girona la converteixen en un plató idoni per a esports publicitaris, sessions fotogràfiques, sèries televisives i filmacions de metratge divers. Sèries i pel·lícules tan conegudes com *Joc de Trons*, *Tengo ganas de ti*, *El perfume*, *Soldados de Salamina* o *Ocho apellidos catalanes* han triat la ciutat com a escenari de rodatge.

## Oferta hotelera de qualitat

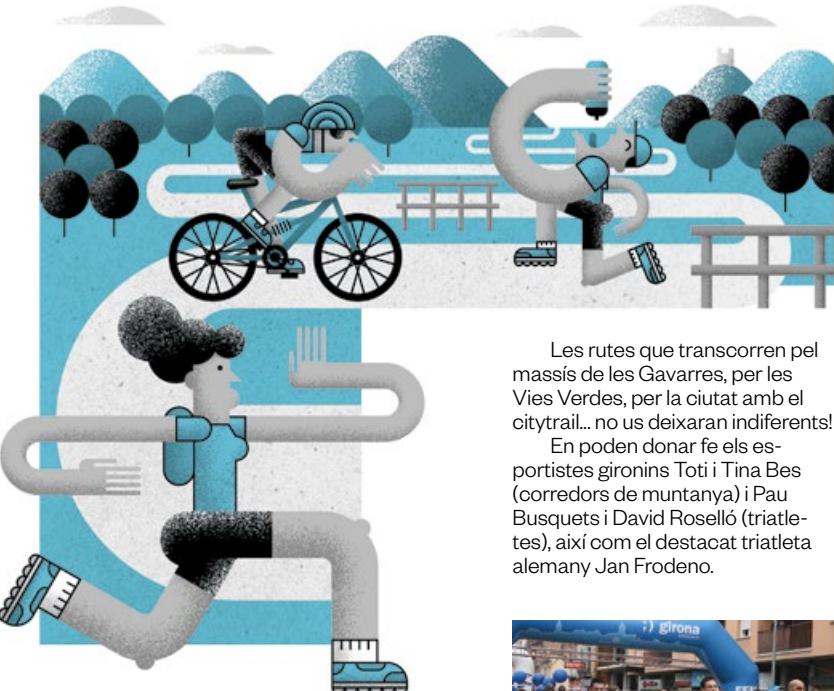
La ciutat de Girona i el seu entorn disposen d'una oferta hotelera de gran qualitat amb un ampli ventall de possibilitats d'allotjament adaptada a tots els estils i pressupostos.

# Girona, de moda i en forma els 365 dies de l'any!

## Destinació de Turisme Esportiu

La ciutat de Girona ha estat certificada per l'Agència Catalana de Turisme com a Destinació de Turisme Esportiu (DTE), un segell que reconeix la ciutat com una destinació que ofereix recursos i serveis d'alta qualitat, instal·lacions esportives, allotjaments adaptats i serveis especialitzats tant per als i les esportistes professionals com per als i les turistes que vulguin practicar activitats esportives.

Girona ha obtingut la certificació de Destinació de Turisme Esportiu en la modalitat "Multiesports", que abasta les següents especialitats esportives: *running*, ciclisme (carretera i BTT), natació, atletisme i tennis. La marca DTE posiciona la ciutat de Girona com una destinació turística adaptada a les necessitats dels i de les espor-



tistes que busquen poder realizar els seus entrenaments i millorar el seu rendiment físic i tècnic.

## Modalitats esportives

### **Running**

La ciutat de Girona és un destí ideal per a la pràctica del *running*, amb una completa oferta de rutes tant de muntanya com d'asfalt, de diferents distàncies i dificultats, per gaudir de la ciutat i del seu entorn natural.

Les rutes que transcorren pel massís de les Gavarres, per les Vies Verdes, per la ciutat amb el citytrail... no us deixaran indiferents!

En poden donar fe els esportistes gironins Toti i Tina Bes (corredors de muntanya) i Pau Busquets i David Roselló (triatletes), així com el destacat triatleta alemany Jan Frodeno.



## Ciclisme (carretera i BTT)

Les persones amants del ciclisme de carretera gaudiran d'una àmplia xarxa de carreteres secundàries amb racons i vistes inoblidables gràcies a la ubicació estratègica de Girona, a tocar del Pirineu i de la Costa Brava.

Professionals internacionals de renom com Ryder Hesjedal, Sam Bewley, Luke Durbridge, David Millar, Dan Martin, Michael Hepburn, Sharon Laws, Lucy Martin, Emilia Fahlin, Georgia Bronzini i Matt Brammeier visiten la ciutat i s'hi queden a viure durant llargues temporades per entrenar-se i preparar-se per al Giro d'Itàlia, el Tour de France i els mundials.

Per altra banda, equips com el Cannondale-Garmin, el GreenEdge, l'Sky, el Rabobank o el BMC, entre d'altres, tenen o han tingut com a camp base d'entrenament la ciutat de Girona.

Les Gavarres, amb una extensió propera als 350 quilòmetres quadrats, són un indret magnífic per als apassionats de la BTT.

Pedalar per trialeres, pistes, camins de bosc... és una experiència única envoltats de paratges naturals excepcionals.

## Natació

Per als i les professionals i amants de la natació, la ciutat de Girona compta amb diferents equipaments esportius adaptats per a l'entrenament, com el Complex Esportiu GEiEG Sant Ponç, amb una piscina de 50 m climatitzada,

coberta retràtil i aigua tractada amb sistema de cloració salina.

L'oferta per a la pràctica de la natació es compleix amb tres vasos de 25 m, un d'ells en el mateix Complex Esportiu GEiEG Sant Pong, la Piscina Municipal de Palau i la Piscina Municipal de Santa Eugènia.

En aquesta disciplina esportiva destaca el nedador gironí Miquel Sunyer, primer català a aconseguir la Triple Crown Open Water Swimming, entre d'altres reconegudes fites del món de la natació.

## Atletisme

Per a la pràctica de l'atletisme, la ciutat de Girona compta un estadi amb 400 m de corda, vuit carrers de tartan i gespa interior de 100 x 50 m, i amb les prestacions i serveis necessaris per als entrenaments d'aquesta modalitat esportiva.

L'estadi es troba situat a les instal·lacions del GEiEG de Palau-sacosta, un indret idílic envoltat de natura i amb circuits de running.

## Tennis

L'oferta de tennis és àmplia per als i les esportistes interessats en la pràctica d'aquest esport. La Destinació de Turisme Esportiu de Girona compta amb un total de vint-i-set pistes de tennis, catorze de les quals són de terra batuda, mentre que les tretze restants, de paviment sintètic.

El Club Tennis Girona, el GEiEG (Complex Sant Pong i Complex de Palau Sacosta) i la Zona Esportiva

Municipal La Devesa s'uneixen per oferir una gran oferta, serveis i instal·lacions als i les esportistes que trien Girona com a destinació per als seus entrenaments i estades de tennis.

## Rutes de la Destinació

Girona compta amb diferents rutes de ciclisme de carretera, BTT, cicloturisme, *trailrunning* i *running*.

Totes aquestes rutes es poden consultar a la web de la Destinació de Turisme Esportiu i descarregar gratuïtament mitjançant l'app de Wikiloc a Google Play o Apple Store.



GET IT ON  
Google play



Available on the  
App Store

## Natura, esport i oci

Amb una gran part del seu territori catalogat com a espai natural protegit (PEIN i Xarxa Natura 2000), Girona disposa d'una gran varietat de paisatges, l'escenari ideal per a la pràctica d'activitats de turisme actiu i de natura.

Per conèixer i gaudir de Girona des de la vessant de l'esport, la ciutat ofereix gran varietat d'activitats com rutes en BTT, rutes de ciclisme de carretera, activitats de senderrisme, *running*, golf, circuits d'orientació, excursions amb caiac o amb cavall i passejades en globus.



Girona s'endinsa al massís de les Gavarres. Aquesta serralada té la forma d'un gran arc que s'obre cap al nord, a cavall entre les comarques del Baix Empordà i el Gironès, amb una extensió propera als 350 quilòmetres quadrats.

El massís limita al nord amb la plana del Baix Empordà mitjançant un seguit de turons; al nord-est contacta amb la Serralada Transversal, que en aquest punt separa les planes de l'Empordà i de la Selva; a l'oest limita amb la Selva, i al sud amb la Vall d'Aro, una petita depressió on el riu Ridaura separa les Gavarres del massís de l'Ardenya.

Les Gavarres constitueixen un massís de formes arrodonides, que Josep Pla va definir com a "elefantíiques", i té com a punts més elevats els puigs bessons de la Gavarra i d'Arques (533 i 527 m, respectivament). Altres cims destacats són el de la Mare de Déu dels Àngels (485 m), el Montigalar (467 m), Santa Pellaia (363 m), el puig Cargol (363 m) i el Montnegre (285 m).

És un escenari idoni per a la pràctica del ciclisme de carretera, la BTT, i el *trailrunning*.

## Espais naturals urbans

Girona compta amb diferents espais naturals al bell mig de la ciutat ideals per a la pràctica de l'activitat esportiva, com el Parc de la Devesa, el Parc de les Ribes del Ter o el Parc del Migdia.

El Parc de la Devesa de Girona, amb una superfície de gairebé

40 hectàrees, constitueix l'espai verd urbà més gran de la ciutat de Girona i un dels més grans de Catalunya.

La Devesa és un parc excel·lent per a la pràctica esportiva, a escassos minuts del centre de la ciutat. El perímetre té 2.500 m, amb rectes de 1.000 m aptes per fer sèries. Hi ha lavabos i punts d'aigua.

El Parc de les Ribes del Ter ressegueix el curs del riu Ter des de Fontajau fins al Pont Major. Indret d'esbarjo i passejades, té un interès notable per la riquesa zoològica. A la zona del pavelló d'esports de Fontajau s'hi celebren tota mena d'actes lúdics, culturals i esportius.

Les vies verdes de Girona permeten anar des del Pirineu gironí fins a la Costa Brava per trams ferroviaris desafectats del trànsit i sobre camins de natura destinats a vianants, ciclistes o persones amb mobilitat reduïda. Són corredors de comunicació no motoritzats, fàcils, agradables de recórrer i segurs. El traçat és accessible i integrat en el medi natural (Declaració de Lille – 12 de setembre del 2000).

El recorregut, de 125 quilòmetres, està estructurat en quatre trams: la *Ruta del Ferro i del Carbó* (15 km), que va de Ripoll a Ogas-sa passant per Sant Joan de les Abadesses; la *Ruta del Carrilet Olot-Girona* (54 km) que va d'Olot a Girona travessant els poblets de les valls dels rius Ter, Brugent i Fluvià; la *Ruta del Carrilet Giro-*

*na-Sant Feliu de Guíxols* (39,7 km) que des de Girona travessa pel marge oriental la depressió de la Selva fins a Llagostera, i des d'allà segueix la vall del Ridaura fins a arribar a la Mediterrània per la població de Sant Feliu de Guíxols; i a tocar del mar, la *Ruta del Tren Petit* (6 km), que uneix les poblacions de Palamós i Palafrugell.

### Ciutat d'esdeveniments esportius i de pràctica esportiva

Girona és un pol d'atracció de turisme esportiu amb un llarg currículum d'esdeveniments, com el Tour de France, la Volta Ciclista a Catalunya, el Rally Costa Brava, la Trailwalker d'Intermón Oxfam, l'Open d'Espanya de Golf, la MTB Challenge, el Girona Gran Fondo, el Trial Indoor Ciutat de Girona, la Mitja Marató Ciutat de Girona, la Cursa de Sant Silvestre, la Girona Bike World, la Copa Catalunya de Futbol, la Copa FIBA de Bàsquet, la Final Lligues Catalanes de Bàsquet, o els partits del Girona FC (a la Lliga de 2a A) i de l'Uni Girona.

**Durant 365 dies, Girona fa esport!**

### Calendari d'activitats esportives més destacades

Mes	Activitat	Esport
Gener	Campionat Provincial de Patinatge grups/xou	Patinatge
Febrer	Marató Vies Verdes	Running
	Open BTT Girona	BTT
	Campionat Tecnifibre Club Tennis Girona	Tennis
Març	Volta Ciclista a Catalunya	Ciclisme
	Rally Costa Brava	Motor
	Duatló de Girona	Running i ciclisme
	Pujada als Àngels	Trailrunning
Abril	Dia Mundial de l'Activitat Física	Multiactivitats
	Cursa Esports Parra	Running
	Trailwalker Intermón Oxfam	Running
	MTB Challenge	BTT
	Mitja Marató Ciutat de Girona	Running
	Cursa Popular Ciutat de Girona i Minicursa	Running
	Costa Brava Girona International Basquet Cup	Bàsquet
Maig	Girona Bike World (bianual)	Fira de ciclisme
	Pirinexus 360 Challenge	Cioloturisme
	Trofeu Màster GEiEG	Natació
Juny	Girona Gran Fondo	Ciclisme
	Setmana del Cor	Multiactivitats
	Trofeu Ciutat de Girona	Natació
Juliol	Circuit Juvenil d'Estiu	Tennis
Agost	Cursa Nocturna Cocolloona	Running
Setembre	Festa del Pedal	Ciclisme
	Pujada a Sant Miquel	Trailrunning
	Cursa de la Dona	Running
	Campionat de Catalunya Absolut	Tennis
Octubre	Cursa del Carrer Nou	Running
	Catedral Sprint	Cityrunning
	Campionat Tecnifibre Club Tennis Girona	Tennis
Novembre	Trofeu de Natació de Fires de Sant Narcís	Natació
	Cursa de Muntanya de Girona	Trailrunning
	Trial Indoor Ciutat de Girona	Motor
	Cros Ciutat de Girona	Cros
Desembre	Sant Silvestre de Girona i Mini Sant Silvestre	Running

## Equipaments esportius de la Destinació



### Pavelló Municipal Girona - Fontajau Centre running

Avinguda Josep Tarradellas i Joan, 22-24  
Tel. (34) 972 226 136  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espaces esportius

Pista principal  
- Dimensions: 40 x 20 m  
- Paviment: parquet desmontable  
Capacitat activitats esportives:  
5.500 espectadors  
Altres activitats (ocupació pista):  
5.774 espectadors  
Pista auxiliar  
- Dimensions: 33 x 19 m  
- Paviment: parquet  
Sala d'activitats dirigides  
- 17,70 x 14,60 m  
- Paviment: parquet

Sala de musculació  
- 11 x 12 m  
- Paviment: sintètic  
**Espaces complementaris**

Vestidors collectius  
Vestidors per a tècnics i àrbitres  
Sala de premsa  
Sala de reunions  
Farmaciola  
Oficines  
Wi-Fi  
Desfibril·lador



### Zona Esportiva Municipal La Devesa

Passeig de la Devesa, 38  
Tel. (34) 972 209 354  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espaces esportius

Tres pistes de tennis de paviment sintètic (resines)  
Dues pistes de pàdel de gespa artificial  
Pistes de voleibol platja i de tennis platja  
Piscines d'estiu  
- Vas principal (33 x 25 m)  
- Vas xipolleig (12 x 8 m)  
Desfibril·lador (a 250 m)

### Espaces complementaris

Vestidors  
Zona de pícnic  
Tennis taula



### Club Tennis Girona

Aragó, 58  
Tel. (34) 972 201 083  
[info@tennisgirona.com](mailto:info@tennisgirona.com)  
[www.tennisgirona.cat](http://www.tennisgirona.cat)

### Espaces esportius

Pistes de tennis  
- Onze pistes de terra batuda  
- Tres pistes de gespa artificial  
- Un frontó de terra batuda  
Pistes de pàdel  
- Tres pistes de mur

- Tres pistes de cristall  
Sala de musculació i fitness  
Piscina d'estiu (25 x 12,50 m)

### Espaces complementaris

Vestidors  
Sauna mixta  
Zona d'esbarjo infantil  
Bar restaurant (amb terrassa exterior)



### Complex Esportiu Palau-sacosta (GEiEG)

Església de Sant Miquel, 18  
Tel. (34) 972 226 635  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espaces esportius

Estadi d'atletisme  
- Pista d'atletisme amb vuit carrils  
- Camp de gespa natural interior i il·luminació artificial  
Circuits de fúting  
Tres pistes de tennis de terra batuda  
Una pista de tennis de paviment sintètic (resines)  
Un camp de rugbi de gespa natural

Un camp de futbol de gespa natural (100 x 50 m)  
Un camp de futbol 7 de gespa artificial (90 x 45 m)

Un camp de futbol 5 de gespa artificial (50 x 30 m)  
Un camp de llançament  
Una sala polivalent

### Espaces complementaris

Vestidors  
Zona de pícnic

Sala de billar francès  
Sala de tennis taula  
Sala de reunions  
Desfibril·lador



### Complex Esportiu Sant Ponç (GEiEG)

Esport, 16  
Tel. (34) 972 201 047  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espaces esportius

Piscina olímpica de 50 m climatitzada i coberta retràctil  
Piscina de 25 m climatitzada  
Piscina infantil exterior  
Deu pistes de tennis de formigó porós  
Sis pistes de pàdel de vidre  
Dues pistes d'esquaix  
Camp de futbol 5 de gespa artificial  
Quatre camps de botxes  
Dos frontons  
Una pista poliesportiva  
Gimnàs i sala de fitness  
Una sala polivalent

### Espaces complementaris

Vestidors  
Zona ludicoterma: hidromassatge, sauna seca, sauna d'eucaliptus, jacuzzi i dutxa d'aigua freda  
Zona de pícnic  
Bar restaurant (amb terrassa exterior)  
Desfibril·lador

## Altres equipaments esportius

La ciutat de Girona compta amb una àmplia xarxa de pavellons poliesportius, camps de futbol i diferents espais esportius per desenvolupar disciplines tan variades com judo, rugbi, patinatge o hoquei patins, entre moltes altres. Girona és una ciutat esportiva, i vetlla per la salut i l'entorn dels espais esportius. Un total de vint-i-vuit instal·lacions esportives s'han adherit a la campanya "Entorn sense fum".

### Punt d'acollida per a esportistes

#### Oficina Municipal de Turisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575  
[dte@ajgirona.cat](mailto:dte@ajgirona.cat) - [turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme) / [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

Serveis: assessorament als i les esportistes, llíurament de material informatiu, informació meteorològica, orientació sobre rutes, allotjaments de la Destinació de Turisme Esportiu, equipaments esportius, agenda d'activitats esportives...

#### Horari:

Hivern (1.11 – 31.03)

De dilluns a divendres, de 9 a 19 h  
Dissabtes, de 9 a 14 h i de 15 a 19 h  
Diumenges i festius, de 9 a 14 h

Estiu (1.04 – 31.10)

De dilluns a divendres, de 9 a 20 h  
Dissabtes, de 9 a 14 h i de 16 a 20 h  
Diumenges i festius, de 9 a 14 h

Tancat el 25 i 26 de desembre i l'1 i 6 de gener

## Girona, ciutat cardioprotegida

Des de l'any 2013 Girona és territori cardioprotigit. La ciutat compta amb un total de 32 desfibril·ladors extens automàtics (DEA), per tal que qualsevol ciutadà pugui fer-los servir en cas que una persona pateixi una aturada cardíaca. L'objectiu és posar aquests aparells ben a l'abast perquè es pugui intervenir ràpidament en casos de mort sobtada cardíaca.

Per consultar-ne la ubicació: <http://terra.girona.cat/vu/desfibriladors/>

## Parcs urbans de salut

Els parcs urbans de salut estan instal·lats a l'aire lliure, en aquells punts del municipi on hi ha una important afluència de persones i recursos esportius pròxims. Són un complement per a la pràctica de l'activitat física i estan formats per un conjunt d'aparells que conformen un circuit per realitzar exercici físic moderat.

Els parcs urbans de salut tenen com a objectiu la salut. Els aparells que formen aquests parcs estan enfocats a realitzar un treball de prevenció, millora i/o manteniment dels moviments necessaris per a les activitats de la vida diària per tal de millorar la qualitat de vida de les persones.

La ciutat de Girona compta amb un total de cinc parcs de salut repartits per diferents zones:

carrer Pic de Peguera, plaça Josep Ametller Viñas, parc de Vista Alegré, plaça interior antigues escoles Sant Daniel, carrer Ramon Llull i Germans Sàbat-Taialà.

Més informació: [www.itinerarisparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisparcsdesalut.cat)

També compta amb hotels especialitzats en:



## Running

Ofereixen serveis específics com calçat de recanvi per arribar fins a l'habitatció, raspall per netejar les sabatilles esportives, revistes especialitzades en running, venda de productes energètics i informació de rutes, entre d'altres.



## Ciclisme

Ofereixen serveis específics com aparcament segur per guardar les bicicletes, banc de taller amb eines bàsiques de reparació, mànega per netejar les bicicletes, revistes especialitzades en ciclisme, venda de productes energètics i informació sobre rutes, entre d'altres.

# Bienvenida a la ciudad



Girona es una ciudad a escala humana pero con el atractivo de las grandes ciudades. Se puede pasear tranquilamente por el centro histórico y visitar sus monumentos y museos, y deambular cómodamente por sus calles y sus plazas disfrutando de los servicios turísticos, la oferta cultural, los festivales, la gastronomía...

Además, Girona se ha convertido en un destino ideal para la práctica deportiva. Cada año, numerosos equipos y deportistas profesionales escogen la ciudad atraídos por el encanto de su territorio, la calidad de sus infraes-

tructuras deportivas, la oferta de alojamiento y los servicios turísticos que la ciudad les ofrece adaptados a sus necesidades. La oferta deportiva, complementada con el atractivo patrimonial de la población, su reconocida gastronomía y los eventos que acoge a lo largo del año la convierten en un destino perfecto para combinar la práctica del deporte, el entrenamiento y el disfrute de las vacaciones.

Esperamos que disfrute de su estancia en nuestra ciudad y que nos visite de nuevo en el futuro: ¡Girona siempre tiene muchas sorpresas que ofrecerle!

**Carles Puigdemont i Casamajó**  
Alcalde de Girona



# Girona Emociona

## Ubicación inmejorable

Perfectamente conectada con el resto de España y con Europa mediante el tren de alta velocidad y el aeropuerto internacional, Girona se halla situada a 100 km de Barcelona, a 60 km de la frontera francesa y a tan solo 30 km de la Costa Brava.

## Una ciudad con personalidad

El atractivo de Girona está avalado por prestigiosos reconocimientos: fue incluida por la guía *Frommer's* entre los destinos Top 10 para viajar en el 2012 y, ese mismo año,

considerada como destino turístico a escala mundial para viajar en primavera según la revista *National Geographic Traveler*; además, fue declarada destino más romántico de Europa del 2015 según el portal de viajes European Best Destinations.

## El casco antiguo

El núcleo antiguo de Girona es uno de los centros históricos más evocadores de Cataluña y cuenta con tesoros únicos en Europa: la muralla carolingia, el barrio judío, los Baños Árabes, la basílica de Sant



Feliu, el monasterio de Sant Pere de Galligants y la catedral, entre otros.

## Museos de Girona

Girona cuenta con siete museos que poseen un fondo patrimonial de gran interés: el Museo de Arqueología de Cataluña, el Museo de Arte de Girona, el Museo de Historia de Girona, el Museo de Historia de los Judíos, el Museo del Cine, el Museo-Tesoro de la Catedral y la Casa Masó.

## Fiestas y tradiciones

Las fiestas y tradiciones están presentes a lo largo de todo el año. Destacan las fiestas navideñas, la cabalgata de Reyes, la procesión del Santo Entierro y el desfile de los *manaya* (legionarios romanos) por Semana Santa, la fiesta de Sant Jordi y las ferias de Sant Narcís, patrón de la ciudad.



## «Girona, tiempo de flores»

En el mes de mayo, el estallido de la primavera llega a Girona con un festival que inunda la ciudad de flores. *Girona, tiempo de flores* es una gran exposición floral de origen popular que convierte monumentos, patios y espacios urbanos singulares en espectaculares jardines ornamentales.



## Programación musical y festivales

El Auditorio de Girona propone una programación estable de música que incluye a reconocidos artistas nacionales e internacionales. Este programa se complementa con



diferentes festivales que dotan a la ciudad de una amplia y variada oferta musical: Noches de Clásica, Festival Streñes, Black Music Festival, Ibercamera, In-Somni, Girona A Cappella Festival, Festival de Guitarras o el Festival de Jazz de la ciudad.

### Cultura y artes escénicas

Girona también organiza una serie de festivales culturales a lo largo de todo el año, como el Festival Internacional de Artes Escénicas (Temporada Alta), el Festival Internacional de Teatro Amateur de Girona, el Festival de Cine, Milestone Project Girona o el Festival Internacional de Mapping.



### Ciudad universitaria

La Universitat de Girona cuenta con tres campus —Centre, Barri Vell y Montilivi— así como con el Parque Científico y Tecnológico, unas nuevas instalaciones que constituyen un importante espacio para el desarrollo y la innovación.

### Entorno natural privilegiado

Girona es una ciudad privilegiada en lo que se refiere al patrimonio natural, con ríos que penetran en la trama urbana, bosques mediterráneos y de ribera, macizos montañosos como el de las Gavarres, valles como el de Sant Daniel y campos, huertas y cultivos naturales.

### Slow shopping

El casco antiguo ofrece un gran variedad de tiendas y comercios tradicionales de carácter familiar

donde realizar compras de manera tranquila y agradable, así como establecimientos de diseño y productos de vanguardia.

Girona cuenta con dos mercados: el del Lleó, en pleno centro de la ciudad, y el de les Riberes del Ter, que, con sus más de doscientos puestos instalados en el parque de la Devesa, conforma un circuito comercial al aire libre que se puede disfrutar las mañanas de los martes y los sábados. A lo largo del año se celebran diversas ferias y mercados en la calle, como el mercado de



la Volta, la feria de artesanía, la feria de alimentación o el mercado de las flores, entre otros.

### Alta gastronomía

Girona dispone de una gran variedad de restaurantes con una amplia oferta gastronómica. El reconocido dinamismo culinario de la localidad se materializa en eventos como el Fórum Gastronómico y en entidades como la Asociación de Hostelería o el grupo gastronómico Girona Bons Fogons. Además, la ciudad acoge algunos de los restaurantes más prestigiosos a escala internacional, como el Restaurant Massana\* o El Celler de Can Roca\*\*\*, considerado el mejor restaurante del mundo según la revista *Restaurant Magazine*.

### Girona, ciudad de plató

Las características urbanísticas y patrimoniales de la ciudad de Girona la convierten en un plató ideal para la realización de sesiones fotográficas y para el rodaje de anuncios publicitarios, series televisivas y películas de metrajes diversos. Producciones tan conocidas como *Juego de tronos*, *Tengo ganas de ti*, *El perfume*, *Soldados de Salamina* u *Ocho apellidos catalanes* han escogido la ciudad como escenario de rodaje.

### Oferta hotelera de calidad

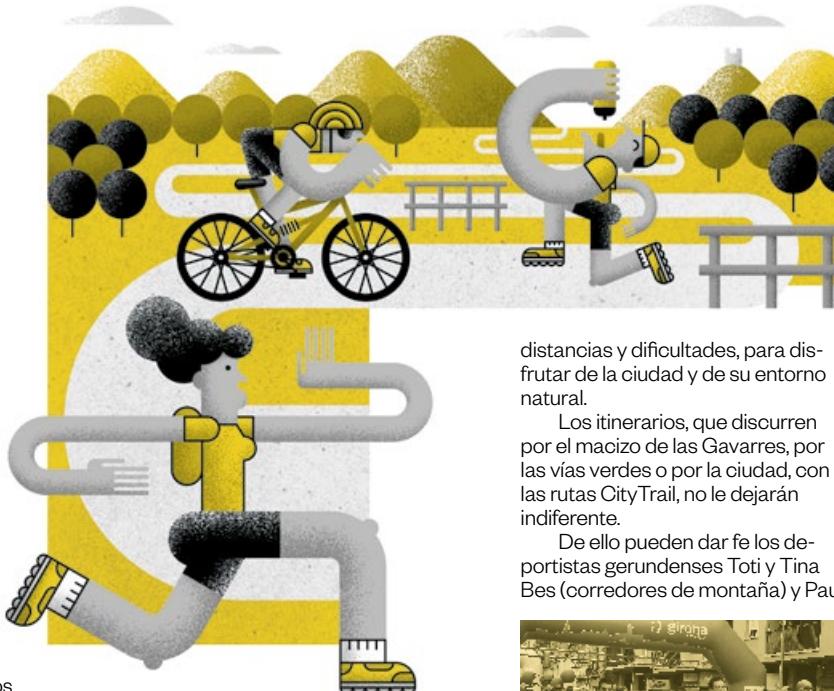
La ciudad de Girona y su entorno disponen de una oferta hotelera de gran calidad que brinda un amplio abanico de posibilidades de alojamiento adaptado a todos los estilos y presupuestos.

# Girona, de moda y en forma los 365 días del año

## Destino de Turismo Deportivo

La Agencia Catalana de Turismo ha concedido a Girona la certificación de Destino de Turismo Deportivo (DTE), un sello que reconoce la ciudad como un destino que ofrece recursos y servicios de alta calidad, instalaciones deportivas, alojamientos adaptados y servicios especializados tanto para los y las deportistas profesionales como para los y las turistas que quieren practicar actividades deportivas durante su estancia.

Girona ha obtenido la certificación de Destino de Turismo Deportivo en la modalidad «Multi-deporte», que abarca las siguientes especialidades deportivas: *running*, ciclismo (carretera y BTT), natación, atletismo y tenis. La marca DTE posiciona la ciudad de Girona como un destino turístico adaptado



a las necesidades de los deportistas que buscan poder realizar sus entrenamientos y mejorar su rendimiento físico y técnico.

## Modalidades deportivas

### *Running*

La ciudad de Girona es un destino ideal para la práctica del *running*, pues dispone de una completa oferta de rutas tanto de montaña como de asfalto, de diferentes

distancias y dificultades, para disfrutar de la ciudad y de su entorno natural.

Los itinerarios, que discurren por el macizo de las Gavarres, por las vías verdes o por la ciudad, con las rutas CityTrail, no le dejarán indiferente.

De ello pueden dar fe los deportistas gerundenses Toti y Tina Bes (corredores de montaña) y Pau



Busquets y David Roselló (triatletas), así como el destacado triatleta alemán Jan Frodeno.

## Ciclismo (carretera y BTT)

Los amantes del ciclismo de carretera tienen a su disposición una amplia red de carreteras secundarias con rincones y vistas inolvidables gracias a la ubicación estratégica de la ciudad, muy cerca de los Pirineos y de la Costa Brava.

Profesionales de renombre internacional como Ryder Hesjedal, Sam Bewley, Luke Durbridge, David Millar, Dan Martin, Michael Hepburn, Sharon Laws, Lucy Martin, Emilia Fahlin, Georgia Bronzini y Matt Brammeier, visitan la ciudad y se quedan durante largas temporadas para entrenarse y prepararse para competiciones como el Giro de Italia, el Tour de Francia y los mundiales.

Por otra parte, equipos como el Cannondale-Garmin, el GreenEdge, el Sky, el Rabobank o el BMC, entre otros, tienen o han tenido como campo base de entrenamiento la ciudad de Girona. El macizo de las Gavarres, con una extensión cercana a los 350 km<sup>2</sup>, es un lugar magnífico para los apasionados de la BTT.

Pedalear por trialeras, pistas, caminos de bosque... rodeados de parajes naturales excepcionales es, sin duda, una experiencia única para estos deportistas.

## Natación

Los profesionales y los amantes de la natación tienen a su disposición en la ciudad de Girona diversos

equipamientos deportivos adaptados para el entrenamiento, como el complejo deportivo GEiEG de Sant Pong, dotado de una piscina de 50 m climatizada, con cubierta retráctil y agua tratada con sistema de cloración salina.

La oferta para la práctica de la natación se complementa con tres vasos de 25 m, uno de ellos en el mismo complejo deportivo de Sant Pong, además de las piscinas municipales de Palau y de Santa Eugènia.

En esta disciplina deportiva destaca el nadador gerundense Miquel Sunyer, primer catalán en conseguir la Triple Crown of Open Water Swimming, entre otros reconocidos hitos del mundo de la natación.

## Atletismo

Para la práctica del atletismo, la ciudad de Girona cuenta con un estadio con 400 m de cuerda, ocho calles de tartán y un campo interior de hierba de 100 x 50 m, así como con las prestaciones y los servicios necesarios para los entrenamientos de esta modalidad deportiva.

El estadio se encuentra situado en las instalaciones del GEiEG de Palau Sacosta, un lugar idílico rodeado de naturaleza y dotado de circuitos de *running*.

## Tenis

El Destino de Turismo Deportivo de Girona dispone de una amplia oferta para los deportistas interesados en la práctica del tenis, con un total de veintisiete pistas, catorce

de ellas de tierra batida y las trece restantes de pavimento sintético.

El Club Tennis Girona, el GEiEG (complejo de Sant Pong y complejo de Palau Sacosta) y la zona deportiva municipal de La Devesa se unen para ofrecer una amplia variedad de servicios e instalaciones a los deportistas que escojan Girona para sus entrenamientos y estancias de tenis.

## Rutas del destino

Girona cuenta con diferentes rutas de ciclismo de carretera, BTT, cicloturismo, *trail running* y *running*.

Todas ellas se pueden consultar en la web del Destino de Turismo Deportivo y descargar gratuitamente mediante la aplicación de Wikiloc en Google Play o Apple Store.



## Naturaleza, deporte y ocio

Con una gran parte de su territorio catalogado como espacio natural protegido (PEIN y Red Natura 2000), Girona dispone de una amplia variedad de paisajes que constituyen el escenario ideal para la práctica de actividades de turismo activo y de naturaleza.

Para poder conocerla y disfrutarla desde el punto de vista del



deporte, la ciudad ofrece una gran variedad de actividades, como rutas de BTT, itinerarios de ciclismo de carretera, actividades de senderismo, *running*, golf, circuitos de orientación, excursiones en kayak o a caballo y paseos en globo.

La ciudad de Girona se adentra en el macizo de las Gavarres, un amplio arco montañoso de cerca de 350 km<sup>2</sup> de extensión que se abre hacia el norte, entre las comarcas del Baix Empordà y el Gironès.

El macizo limita al norte con la llanura del Baix Empordà; al noreste conecta con la Serralada Transversal, que en este punto separa las llanuras del Empordà y de la Selva; al oeste limita con la Selva, y al sur con el valle de Aro, una pequeña depresión donde el río Ridaura separa las Gavarres del macizo de la Ardenya.

Las Gavarres constituyen un macizo de formas redondeadas, que Josep Pla definió como «elefanticas», y tienen como puntos más elevados las montañas gemelas de la Gavarra y de Arques (533 y 527 m, respectivamente). Otras cimas destacadas son la de la Mare de Déu dels Àngels (485 m), el Montigalar (467 m), el Puig Cargol (363 m), Santa Pellaia (353 m) y el Montnegre (285 m).

Es un escenario idóneo para la práctica del ciclismo de carretera, la BTT y el *trail running*.

**Espacios naturales urbanos**  
Girona cuenta con diferentes espacios naturales en plena ciudad

ideales para la práctica de la actividad deportiva, como el parque de la Devesa, el parque de las Ribes del Ter y el parque del Migdia.

El parque de la Devesa, con una superficie de casi 40 hectáreas, constituye el espacio verde urbano más amplio de la ciudad de Girona y uno de los mayores de Cataluña.

La Devesa es un entorno excelente para la práctica deportiva. Situado a escasos minutos del centro de la ciudad, tiene un perímetro de 2500 m y cuenta con rectas de 1000 m aptas para hacer series. Dispone de lavabos y puntos de agua.

El parque de las Ribes del Ter sigue el curso del río Ter desde Fontajau hasta el Pont Major. Lugar de ocio y paseos, posee un notable interés por su riqueza zoológica. En la zona del pabellón de deportes de Fontajau se celebran todo tipo de actos lúdicos, culturales y deportivos.

Las vías verdes de Girona permiten ir desde el Pirineo gerundense hasta la Costa Brava por antiguos trazados ferroviarios cerrados al tráfico y por caminos de naturaleza destinados a peatones, ciclistas y personas con movilidad reducida. Son corredores de comunicación no motorizados, fáciles, agradables de recorrer y seguros. El trazado es accesible y está integrado en el medio natural. (Declaración de Lille - 12 de septiembre de 2000).

El recorrido, de 125 km, está estructurado en cuatro tramos: la

*Ruta del Hierro y del Carbón* (15 km), que va de Ripoll a Ogassa pasando por Sant Joan de les Abadeses; la *Ruta del Carrilet Olot-Girona* (54 km) que enlaza Olot y Girona pasando por varios pueblos de los valles del Ter, del Brugent y del Fluvià; la *Ruta del Carrilet Girona-Sant Feliu de Guíxols* (39,7 km) que, desde Girona, atraviesa, por su margen oriental, la depresión de la Selva hasta Llagostera y desde allí sigue el valle del Ridaura hasta llegar al Mediterráneo por la población de Sant Feliu de Guíxols; y al borde del mar, la *Ruta del Tren Pequeño* (6 km), que une las poblaciones de Palamós y Palafrugell.

### Ciudad de eventos deportivos y de práctica deportiva

Girona es un polo de atracción del turismo deportivo con un largo currículum de eventos, como el Tour de Francia, la Vuelta Ciclista a Cataluña, el Rally Costa Brava, la Trailwalker de Intermón Oxfam, el Open de España de Golf, la MTB Challenge, el Girona Gran Fondo, el Trial Indoor Ciutat de Girona, la Media Maratón Ciutat de Girona, la carrera de San Silvestre, la Girona Bike World, la Copa Cataluña de Fútbol, la Copa FIBA de Baloncesto, la final de las Ligas Catalanas de Baloncesto o los partidos del Girona FO (en la liga de segunda división) y del Uni Girona.

### Durante 365 días, ¡Girona hace deporte!

### Calendario de las actividades deportivas más destacadas

Mes	Actividad	Deporte
Enero	Campeonato Provincial de Patinaje (grupos/show)	Patinaje
Febrero	Maratón Vías Verdes	Running
	Open BTT Girona	BTT
	Campeonato Tecnifibre Club Tennis Girona	Tenis
Marzo	Vuelta Ciclista a Cataluña	Ciclismo
	Rally Costa Brava	Motor
	Duatlón de Girona	Running y ciclismo
	Subida a Els Àngels	Trail running
Abril	Día Mundial de la Actividad Física	Multiactividades
	Carrera Esports Parra	Running
	Trailwalker Intermón Oxfam	Running
	MTB Challenge	BTT
	Media Maratón Ciutat de Girona	Running
	Carrera Popular Ciutat de Girona y Minicarrera	Running
	Costa Brava Girona International Basket Cup	Baloncesto
Mayo	Girona Bike World (bianual)	Feria de ciclismo
	Pirinexus 360 Challenge	Cioloturismo
	Trofeo Master GEiEG	Natación
Junio	Girona Gran Fondo	Ciclismo
	Semana del Corazón	Multiactividades
	Trofeo ciudad de Girona	Natación
Julio	Circuito Juvenil de Verano	Tenis
Agosto	Carrera Nocturna Cocollona	Running
Septiembre	Fiesta del Pedal	Ciclismo
	Subida a Sant Miquel	Trail running
	Carrera de la Mujer	Running
	Campeonato de Cataluña Absoluto	Tenis
Octubre	Carrera del Carrer Nou	Running
	Catedral Sprint	City running
	Campeonato Tecnifibre Club Tennis Girona	Tenis
Noviembre	Trofeo de natación ferias de Sant Narcís	Natación
	Carrera de Montaña de Girona	Trail running
	Trial Indoor Ciutat de Girona	Motor
	Cross Ciutat de Girona	Cross
Diciembre	San Silvestre de Girona y Mini San Silvestre	Running

## Equipamientos deportivos del destino



### Pabellón Municipal Girona - Fontajau Centro de running

Avinguda Josep Tarradellas i Joan, 22-24  
Tel. (34) 972 226 136  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espacios deportivos

Pista principal  
- Dimensiones: 40 x 20 m.  
- Pavimento: parqué desmontable  
Capacidad actividades deportivas:  
5500 espectadores  
Otras actividades (ocupación pista)  
5774 espectadores  
Pista auxiliar  
- Dimensiones: 33 x 19 m  
- Pavimento: parqué  
Sala de actividades dirigidas  
- 17,70 x 14,60 m  
- Pavimento: parqué  
Sala de musculación  
- 11 x 12 m  
- Pavimento: sintético

### Espacios complementarios

Vestuarios colectivos  
Vestuarios para técnicos y árbitros  
Sala de prensa  
Sala de reuniones  
Botiquín  
Oficinas  
Wi-Fi  
Desfibrilador



### Zona Deportiva Municipal La Devesa

Passeig de la Devesa, 38  
Tel. (34) 972 209 354  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espacios deportivos

Tres pistas de tenis de pavimento sintético (resinas)  
Dos pistas de *paddle* de hierba artificial  
Pistas de vóley-playa y de tenis-playa  
Piscinas de verano  
- Vaso principal (33 x 25 m)  
- Vaso de chapoteo (12 x 8 m)

Desfibrilador (a 250 m)

### Espacios complementarios

Vestuarios  
Zona de picnic  
Tenis de mesa



### Club Tennis Girona

Aragó, 58  
Tel. (34) 972 201 083  
[info@tennisgirona.com](mailto:info@tennisgirona.com)  
[www.tennisgirona.cat](http://www.tennisgirona.cat)

### Espacios deportivos

Pistas de tenis  
- Once pistas de tierra batida  
- Tres pistas de hierba artificial  
- Un frontón de tierra batida  
Pistas de *paddle*  
- Tres pistas de muro

- Tres pistas de cristal  
Sala de musculación y *fitness*  
Piscina de verano (25 x 12,50 m)

### Espacios complementarios

Vestuarios  
Sauna mixta  
Zona de recreo infantil  
Bar restaurante  
(con terraza exterior)



### Complejo Deportivo Palau-sacosta (GEiEG)

Església de Sant Miquel, 18  
Tel. (34) 972 226 635  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espacios deportivos

Estadio de atletismo  
- Pista de atletismo con ocho calles  
- Campo interior de hierba natural e iluminación artificial  
Circuitos de *footing*  
Tres pistas de tenis de tierra batida  
Una pista de tenis de pavimento sintético (resinas)  
Un campo de rugby de hierba natural  
Un campo de fútbol de hierba natural (100 x 50 m)  
Un campo de fútbol 7 de hierba artificial (90 x 45 m)  
Un campo de fútbol 5 de hierba artificial (50 x 30 m)  
Un campo de lanzamiento  
Una sala polivalente

### Espacios complementarios

Vestuarios  
Zona lúdico-termal: hidromasaje, sauna seca, sauna de eucaliptus, jacuzzi y ducha de agua fría  
Zona de picnic  
Bar restaurante (con terraza exterior)  
Desfibrilador

Sala de billar francés  
Sala de tenis de mesa  
Sala de reuniones  
Desfibrilador



### Complejo Deportivo Sant Ponç (GEiEG)

Esport, 16  
Tel. (34) 972 201 047  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espacios deportivos

Piscina olímpica de 50 m climatizada y con cubierta retráctil  
Piscina de 25 m climatizada  
Piscina infantil exterior  
Diez pistas de tenis de hormigón poroso  
Seis pistas de *paddle* de cristal  
Dos pistas de *squash*  
Campo de fútbol 5 de hierba artificial  
Cuatro canchas de bochas  
Dos frontones  
Una pista polideportiva  
Gimnasio y sala de *fitness*  
Una sala polivalente

### Espacios complementarios

Vestuarios  
Zona lúdico-termal: hidromasaje, sauna seca, sauna de eucaliptus, jacuzzi y ducha de agua fría  
Zona de picnic  
Bar restaurante (con terraza exterior)  
Desfibrilador

## Otros equipamientos deportivos

La ciudad de Girona cuenta con una amplia red de pabellones polideportivos, campos de fútbol y diferentes espacios deportivos para desarrollar disciplinas tan variadas como judo, rugby, patinaje o hockey patines, entre muchas otras.

Girona es una ciudad deportiva que vela por la salud de sus ciudadanos y cuida el entorno de sus espacios deportivos. Un total de veintiocho instalaciones deportivas se han adherido a la campaña «Entorno sin humo».

## Punto de acogida de deportistas

### Oficina Municipal de Turismo

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575

[dte@ajgirona.cat](mailto:dte@ajgirona.cat) - [turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme) / [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

Servicios: asesoramiento a los y las deportistas, entrega de material informativo, información meteorológica, orientación sobre rutas, alojamientos del Destino de Turismo Deportivo, equipamientos deportivos, agenda de actividades deportivas..

#### Horario:

Invierno (01-11 / 31-03)

De lunes a viernes, de 9 a 19 h

Sábados, de 9 a 14 h y de 15 a 19 h

Domingos y festivos, de 9 a 14 h

Verano (1-04 / 31-10)

De lunes a viernes, de 9 a 20 h

Sábados, de 9 a 14 h y de 16 a 20 h  
Domingos y festivos, de 9 a 14 h

Cerrado los días 25 y 26 de diciembre y 1 y 6 de enero

## Girona, ciudad cardioprotegida

Desde el año 2013, Girona es territorio cardioprotegido. La ciudad cuenta con un total de 32 desfibriladores externos automáticos (DEA) para que cualquier ciudadano pueda utilizarlos en caso de que alguien sufra una parada cardíaca. El objetivo es situar estos aparatos en puntos fácilmente accesibles de manera que se pueda intervenir con rapidez en casos de parada súbita cardíaca.

Para consultar su ubicación:  
<http://terra.girona.cat/vu/desfibriladors/>

## Parques urbanos de salud

Los parques urbanos de salud son un complemento para la práctica de la actividad física. Instalados al aire libre, en puntos del municipio con una importante afluencia de personas y recursos deportivos próximos, están integrados por un conjunto de aparatos que conforman un circuito para realizar ejercicio físico moderado.

Estos parques urbanos tienen como objetivo fundamental promover la salud pública. Los aparatos que contienen están enfocados a la realización de un trabajo de prevención, de mejora y/o de mantenimiento de la flexibilidad necesaria

para realizar los movimientos que requieren las actividades de la vida diaria a fin de aumentar la calidad de vida de las personas.

La ciudad de Girona cuenta con un total de cinco parques de salud repartidos por diferentes zonas: calle Pic de Peguera, plaza Josep Ametller i Viñas, parque de Vista Alegre, calle Monges (plaza interior de la antigua escuela de Sant Daniel) y calle Ramon Llull (Germans Sàbat-Taialà).

Más información: [www.itinerarisparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisparcsdesalut.cat)

- Desayunos a primera hora de la mañana
- Atención en diferentes idiomas (el personal de recepción habla al menos tres)
- Información deportiva disponible para los clientes
- Servicio de Wi-Fi

También cuenta con hoteles especializados en:



## Running

Ofrecen servicios específicos como calzado de recambio para llegar hasta la habitación, cepillo para limpiar las zapatillas deportivas, revistas especializadas en running, venta de productos energéticos e información de rutas, entre otros.



## Ciclismo

Ofrecen servicios específicos como aparcamiento seguro para las bicicletas, banco de taller con herramientas básicas de reparación, manguera para limpiar las bicicletas, revistas especializadas en ciclismo, venta de productos energéticos e información sobre rutas, entre otros.

## Alojamientos del destino

La ciudad de Girona cuenta con diferentes establecimientos de alojamiento adaptados a las necesidades de los deportistas que ofrecen servicios específicos como:

- Flexibilidad horaria en el servicio de comidas
- Pioníos preparados y pensados para la práctica deportiva



# Welcome to the city

Girona is a city on a human scale with all the charm of a larger city. Take a leisurely stroll through the Old Quarter, visit the museums and the historic buildings, wander through the streets and squares, and discover the tourist attractions, festivals, restaurants, cultural events, etc.

Girona has now become an ideal destination for practising sports. Every year, the city is chosen by numerous professional teams and sportspeople, enticed by the charm of the surrounding territory, the quality of the sports

infrastructures, and the range of accommodation options and tourist services suitable for their requirements. The sports facilities, together with the city's attractive cultural heritage, its renowned cuisine, and the annual events taking place throughout the year, together make Girona a perfect destination for combining sports and training with a very pleasant holiday experience.

We hope you enjoy your stay in Girona, and that you will come back again soon to discover more of the surprises of our city!

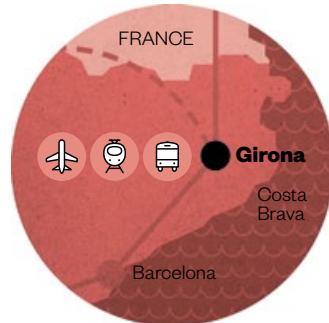
**Carles Puigdemont i Casamajó**  
Mayor of Girona



# Girona moves you

## Incomparable location

Easily accessible from Europe and the rest of Spain with the high-speed train and the international airport, Girona is 100 km from Barcelona, 60 km from the French border and only 30 km from the Costa Brava.



## A city with personality

The city has been awarded many prestigious endorsements:

*Frommer's Guide* included Girona among its 10 Top Destinations for 2012; *National Geographic Traveler* magazine listed it as one of the Best Spring Trips for 2012; and European Best Destinations declared it the most romantic European destination in 2015.

## The Old Quarter

Girona boasts one of the most evocative historic city centres in Catalonia, including features

unique in Europe such as the Carolingian city wall, the Jewish quarter, the Arab Baths, the basilica of Sant Feliu, the monastery of Sant Pere de Galligants and the cathedral, among others.

## Girona museums

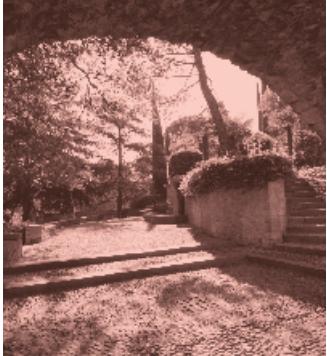
Girona has seven museums displaying a rich, interesting heritage: Archaeology Museum of Catalonia (Girona), Girona Art Museum, Girona History Museum, Museum of Jewish History, Museum of Cinema, Cathedral Treasury Museum, and Casa Masó.

## Festivities and traditions

Festivities and traditions take place throughout the year. Not to be missed are the Christmas festivities culminating with the Parade of the Three Kings, the Holy Week Procession of the Holy Burial of Christ featuring legions of *manaires* (Ancient Roman soldiers), St George's Day in April, and St Narcissus' Fair and Festival in late October.

## "Girona Flower Time"

The outburst of spring in the month of May is marked by a festival that bedecks the city with blooms. *Girona Flower Time* is a major flower exhibition, originally a citizens' initiative, which turns the city's historical buildings, courtyards, and unique urban spaces into spectacular ornamental gardens.



## Music agenda and festivals

Girona Auditorium presents an annual music agenda featuring well-known national and international artists. The city also hosts many other events offering a wide range of musical genres: Classical Nights, Strenes Festival, Black Music Festival, Ibercamera, In-Somni, Girona A Capella Festival, Guitar Festival and Jazz Festival.



## Culture and performing arts

Girona is the venue for many cultural festivals throughout the year, such as the International Performing Arts Festival (Temporada Alta), Girona International Amateur Theatre Festival, the Cinema Festival, Girona Milestone Project and the International Mapping Festival.



## University city

The Universitat de Girona has three separate campuses (City Centre, Barri Vell and Montilivi). The newly developed Science and Technology Park is a major development and innovation centre.

## Privileged natural surroundings

Girona is a privileged place when it comes to natural heritage. Rivers flowing through the city centre, Mediterranean and riverbank woodlands, mountain ranges such as the Gavarres, the picturesque valley of Sant Daniel, as well as fields, croplands and vegetable gardens.

## Slow shopping

The wide range of traditional, family-run shops and businesses in the city's Old Quarter, as well as designer boutiques and stores selling the latest products, invite visitors to enjoy a stress-free shopping experience.

Girona has two markets: El Lleó covered market in the heart of the city centre, and Ribes del Ter open-



air market, with over two-hundred stalls set up in La Devesa Park every Tuesday and Saturday morning. Various street fairs and markets are held throughout the year, such as La Volta market, the craft market, the artisan food market, the flower market, among others.

## Haute cuisine

Girona has a wide variety of restaurants to suit all tastes, and a vibrant culinary scene as witnessed by the presence of the Gastronomy Forum, the Hotel and Catering Association, and Bons Fogons Restaurant Association. The city also boasts several highly prestigious restaurants, such as Restaurant Massana\* and El Celler de Can Roca\*\*\*, rated as the Best Restaurant in the World by *Restaurant Magazine*.

## Girona, a film set

The incomparable setting and historical buildings of Girona make it an ideal backdrop for advertisements and photo shoots, as well as for filming acclaimed TV series and movies such as *Game of Thrones*, *I Want You, Perfume: The Story of a Murderer*, *Soldiers of Salamina*, and the soon-to-be-released sequel to the popular *Spanish Affair*.

## Quality accommodation

Girona city and its surrounding area offer high-quality accommodation with a wide range of options to suit all tastes and budgets.

# Girona, fit and trim 365 days a year!

## Sports Tourism Destination

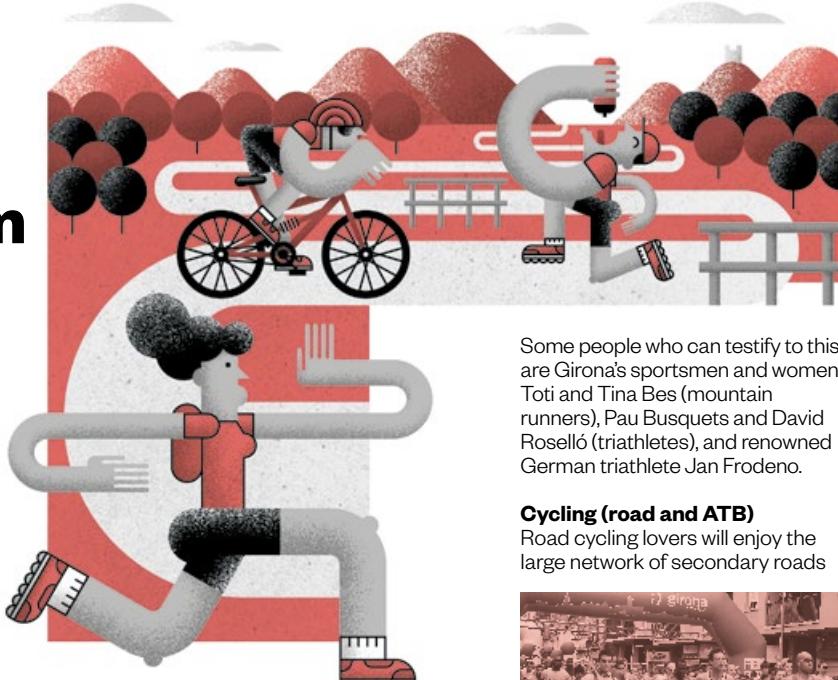
The Catalan Tourist Board has listed Girona as a Sports Tourism Destination (DTE), an award that recognises the city as a destination offering high-quality resources and services, sports facilities, specialised accommodation and services for both professional sportspersons and tourists wishing to practice sports during their visit.

Girona is a certified Sports Tourism Destination in the "MultiSports" category, which includes running, cycling (road and ATB), swimming, athletics, and tennis. The award positions Girona as a tourism destination that meets the requirements of sportspersons looking for a suitable place to train and to improve their physical and technical performance.

### Sports Running

Girona city is an ideal running destination, with a wide range of road and mountain routes of various distances and difficulty levels that invite runners to enjoy the city and its natural surroundings.

Routes running through the Gavarres Massif, along the Greenways, along the City Trail... all for your delight!



Some people who can testify to this are Girona's sportsmen and women Toti and Tina Bes (mountain runners), Pau Busquets and David Roselló (triathletes), and renowned German triathlete Jan Frodeno.

### Cycling (road and ATB)

Road cycling lovers will enjoy the large network of secondary roads



with unforgettable views and points of interest, due to Girona's strategic location between the Pyrenees and the Costa Brava.

Famous international professional cyclists such as Ryder Hesjedal, Sam Bewley, Luke Durbridge, David Millar, Dan Martin, Michael Hepburn, Sharon Laws, Lucy Martin, Emilia Fahlin, Georgia Bronzini and Matt Brammeier all stay in Girona for long periods while training for the Giro d'Italia, the Tour de France and the world championships.

On the other hand, cycling teams such as Cannondale-Garmin, GreenEdge, Sky, Rabobank and BMC, among others, all use Girona city as a base camp for their training programmes. The Gavarres Massif, spanning nearly 350 km<sup>2</sup>, is a magnificent area for mountain bike lovers to explore.

Pedalling along tracks, rough trails, and woodland paths... is a unique way to experience the exceptional natural surroundings in the area.

### Swimming

Girona city has several training venues for professional and amateur swimmers, such as the heated pool (50 m) in Sant Ponç Sports Complex (GEIEG), where the water is treated by a salt-water chlorination system. A retractable roof slides open during the summer months.

Other swimming options in the city include three 25-metre pools,

in Sant Pong Sports Complex (GEiEG), Palau Municipal Swimming Pool and Santa Eugènia Municipal Swimming Pool respectively.

Girona swimmer Miquel Sunyer was the first Catalan to win the Triple Crown of Open Water Swimming, among other well-known swimming events.

## Athletics

Girona city boasts a stadium with an 8-lane, 400-metre tartan track and grass inner area (100 x 50 m), with all the usual services and conditions required for athletics training.

The stadium is located at Palau Sacosta Sports Complex (GEiEG) in idyllic natural surroundings complete with several running circuits.

## Tennis

Tennis players will find many places to practice their sport in Girona city, which has twenty-seven tennis courts (fourteen clay courts and thirteen synthetic courts).

Girona Tennis Club, Sant Pong Sports Complex (GEiEG), Palau Sacosta Sports Complex (GEiEG), and La Devesa Municipal Sports Area together provide a wide range of services and facilities for tennis players choosing Girona as a place to train or to spend tennis holidays.

## Routes in the destination

Girona has a large network of road cycling, ATB cycling, cycle

tourism, running and trail running routes, all of which are on the Sports Tourism Destination website and can be uploaded free of charge to Wikiloc on Google Play or Apple Store.



## Nature, sport and leisure

The variety of landscapes in and around Girona provide the ideal setting for active and nature tourism activities, with much of the municipal area listed as a protected natural space (PEIN and Natura 2000 network).

Girona offers visitors a wide range of options for exploring and getting to know the city through sports activities such as hiking, running, ATB and road cycling routes, orienteering circuits, golf, kayak trips, horse riding, and balloon flights.

The Gavarres Massif, covering some 350 km<sup>2</sup>, spreads out from Girona city in the shape of a wide north-facing arc straddling Gironès and Baix Empordà counties.

The massif is bounded to the north by the Baix Empordà Plain; to the northeast by the Transversal Mountains that divide the Empordà and Selva plains; to the west by



Selva County; and to the south by the River Ridaura in Aro Valley, which separates the Gavarres Massif from the Ardenya Massif.

The rounded shapes of the massif were described as "elephantic" by local writer Josep Pla. The highest points are Puig de la Gavarra (533 m) and Puig d'Arques (527 m), followed by Mare de Déu dels Àngels (485 m), Montigalar (467 m), Santa Pellaia (353 m), Puig Cargol (363 m) and Montnegre (285 m).

The Gavarres Massif is an ideal setting for trail running, ATB cycling and road cycling.

## Natural spaces in the city

La Devesa, Ribes del Ter and Migdia parks are ideal natural spaces for enjoying sports activities in Girona city centre.

La Devesa Park (approx. 40 ha) is the largest green space in Girona city, and one of the largest in the whole of Catalonia.

Located just a few minutes from the city centre, La Devesa is an excellent place for sports, with a 2500-metre perimeter, 1000-m straight tracks for training programmes, toilets, and drinking fountains.

Ribes del Ter Park, running from Fontajau to Pont Major along the banks of the River Ter, is a perfect place for walking and recreation, with a rich and varied wildlife to be seen along the way. The Fontajau sports pavilion and its surrounding area are the venue for

many sports, leisure, and cultural activities.

Girona Greenways enable walkers, cyclists, and persons with reduced mobility to walk or cycle from the Girona Pyrenees to the Costa Brava along natural paths and stretches of disused railway lines. Designed as non-motorised communication routes, the greenways are safe, easy, and pleasant to use, with accessible routes integrated into the natural environment. (Lille Declaration – 12 September 2000).

The 125-km route is divided into four stretches. The Iron and Coal Route (15 km) goes from Ripoll to Ogassa via Sant Joan de les Abadeses; the Olot-Girona Narrow-Gauge Railway Route (54 km) runs from Olot to Girona through the towns and villages in the valleys of the Rivers Ter, Brugent and Fluvia; the Girona-Sant Feliu de Guíxols Narrow-Gauge Railway Route (39.7 km) starts in Girona and runs along the eastern edge of Selva Plain to Llagostera, continuing through the valley of the River Ridaura until reaching Sant Feliu de Guíxols on the Mediterranean Sea; finally, the coastal "Little Train" Route (6 km) links the towns of Palamós and Palafrugell.

## City of sports facilities and sports events

Girona is an attractive sports tourism destination with a long calendar of events such as the Tour de France, Cycling Tour of Catalonia,

Costa Brava Rally, Oxfam Intermón Trailwalker, Spanish Golf Open, MTB Challenge, Girona Gran Fondo, Girona City Indoor Trials, Girona City Half Marathon, New Year's Eve Race, Girona Bike World, Catalonia Football Cup, FIBA Basketball Cup, Catalan Basketball League Finals, Girona FC (Division 2A in the Spanish football league) matches and Uni Girona basketball matches.

## Girona does sport 365 days a year!

### Calendar of main sports events

Month	Activity	Sport
January	Provincial Skating Championship (groups/show)	Skating
February	Greenways Marathon	Running
	Girona ATB Open	ATB
	Girona Tennis Club Tecnifibre Championship	Tennis
March	Cycling Tour of Catalonia	Cycling
	Costa Brava Rally	Motorcycling
	Girona Duathlon	Running and cycling
	Els Àngels Run	Trail running
April	World Day for Physical Activity	Multi-activity
	Esports Parra Race	Running
	Oxfam Intermón Trailwalker	Running
	MTB Challenge	ATB
	Girona City Half Marathon	Running
	Girona City People's Race and Mini-Race	Running
	Costa Brava Girona International Basketball Cup	Basketball
May	Girona Bike World (every two years)	Cycling fair
	Pirinexus 360 Challenge	Cycle tourism
	GEiEG Masters Trophy	Swimming
June	Girona Gran Fondo	Cycling
	Heart Safe Week	Multi-activity
	Girona city Trophy	Swimming
July	Juvenile Summer Circuit	Tennis
August	Coccollona Night Race	Running
September	Pedal Festival	Cycling
	Sant Miquel Run	Trail running
	Women's Race	Running
	Absolute Championship of Catalonia	Tennis
October	Carrer Nou Race	Running
	Cathedral Sprint	City running
	Girona Tennis Club Tecnifibre Championship	Tennis
November	Girona Festival Swimming Trophy	Swimming
	Girona Mountain Race	Trail running
	Girona City Indoor Trials	Motorcycling
	Girona City Cross Country Running	Cross country running
December	Girona New Year's Eve Race and Mini-Race	Running

## Sports facilities in the destination



### Girona - Fontajau Municipal Sports Pavilion Running Centre

Avinguda Josep Tarradellas i Joan,  
22-24

Tel. (34) 972 226 136

[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

#### Sports areas

Main court

- Size: 40 x 20 m.

- Floor: removable parquet

Spectator capacity:

5500 persons

Full capacity (including court):

5774 persons

Auxiliary court

- Size: 33 x 19 m

- Floor: parquet

Supervised activity room

- 17.70 x 14.60 m

- Floor: parquet

Bodybuilding room

- 11 x 12 m

- Floor: synthetic

#### Complementary areas

General changing rooms

Changing rooms for referees  
and technicians

Press room

Meeting room

First aid station

Offices

Wi-Fi

Defibrillator



### La Devesa Municipal Sports Area

Passeig de la Devesa, 38

Tel. +34 972 209 354

[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

#### Sports areas

Three tennis courts  
(synthetic resin)

Two padel courts  
(artificial grass)

Beach volleyball  
and beach tennis courts  
Summer swimming pools  
- Main pool (33 x 25 m)  
- Paddling pool (12 x 8 m)  
Defibrillator (250 m from Sports  
Area)

#### Complementary areas

Changing rooms

Picnic area

Table tennis



### Girona Tennis Club

Aragó, 58

Tel. (34) 972 201 083

[info@tennisgirona.com](mailto:info@tennisgirona.com)  
[www.tennisgirona.cat](http://www.tennisgirona.cat)

#### Sports areas

Tennis courts  
- Eleven clay courts  
- Three artificial grass courts  
- Practice wall

#### Padel courts

- Three solid-wall courts
  - Three glass-wall courts
- Fitness and bodybuilding room  
Summer swimming pool (25 x 12.50 m)

#### Complementary areas

Changing rooms

Mixed sauna

Children's playground

Bar restaurant  
(with outdoor terrace)



### Palau-sacosta

#### Sports Complex (GEiEG)

Església de Sant Miquel, 18

Tel. (34) 972 226 635

[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

#### Sports areas

Athletics stadium

- 8-lane athletics track
- Natural grass inner pitch,  
and artificial lighting

Jogging circuits

Three clay tennis courts

Synthetic resin tennis court

Rugby pitch with natural grass

Football pitch with natural grass  
(100 x 50 m)

Seven-a-side football pitch with  
artificial grass (90 x 45 m)

Five-a-side football pitch with  
artificial grass (50 x 30 m)

Field for throwing events

Multi-purpose room

#### Complementary areas

Changing rooms

#### Picnic area

- French billiards room  
Table tennis room  
Meeting room  
Defibrillator



### Sant Ponç

#### Sports Complex (GEiEG)

Esport, 16

Tel. (34) 972 201 047

[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

#### Sports areas

Olympic-size (50 m) heated  
swimming pool with retractable roof

Heated swimming pool (25 m)

Outdoor children's swimming pool

Ten porous concrete tennis courts

Six glass-wall padel courts

Two squash courts

Five-a-side football pitch with  
artificial grass

Four bocce courts

Two tennis practice walls

Multi-purpose track

Gym and fitness room

Multi-purpose room

#### Complementary areas

Changing rooms

Thermal area: hydro-massage, dry  
sauna, eucalyptus sauna, Jacuzzi  
and cold water shower

Picnic area

Bar restaurant  
(with outdoor terrace)

Defibrillator

## **Other sports facilities**

Girona city has a large network of sports pavilions and football pitches, as well as other facilities for rugby, skating, roller hockey, judo, and much more.

Girona is a sports-friendly city that promotes practising sport in a healthy atmosphere. To date, twenty-eight sports facilities support the “smoke-free environment” campaign.

## **Meeting place for sportspersons**

### **Tourist Office**

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. +34 972 010 001 /  
+34 972 226 575  
[dte@ajgirona.cat](mailto:dte@ajgirona.cat) - [turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme) / [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

Services: advice for sportspersons, information brochures, weather forecast, route guidance, accommodation, sports facilities, sports activities agenda, and so on.

Opening hours:  
Winter (1 Nov - 31 Mar)  
Monday - Friday, 9am - 7pm  
Saturdays, 9am - 2pm and 3 - 7pm  
Sundays and public holidays, 9am - 2pm

Summer (1 Apr - 31 Oct)  
Monday - Friday, 9am - 8pm  
Saturdays, 9am - 2pm and 4 - 8pm  
Sundays and public holidays, 9am - 2pm

Closed: 25-26 December, 1 January, and 6 January

## **Girona, a heart safe city**

Girona has been a heart safe area since 2013. The city has installed 32 automatic external defibrillators (AED), designed to be used by civilians in the event of a person suffering cardiac arrest. The devices are placed within easy access in order to facilitate rapid intervention in cases of sudden cardiac arrest.

Consult AED locations at:  
<http://terra.girona.cat/vu/desfibriladors/>

## **Health parks in the city**

Outdoor “health parks” containing fitness circuits for moderate physical exercise are located in highly transited areas of the city with nearby sports facilities, as a complement to other forms of physical activity.

The aim of the fitness circuits is to promote public health. The exercise equipment is designed to prevent accidents and ill health, and to maintain or improve the flexibility required to carry out ordinary daily activities, thus enhancing the quality of life of the population.

Girona has five health parks located in different areas of the city: Carrer del Pic de Peguera, Plaça de Josep Ametller i Viñas, Parc de Vista Alegre, Carrer de les Monges (old school courtyard in Sant Daniel district), Carrer de Ramon Llull (Germans Sàbat-Taialà district).

Further information:  
[www.itinerarisiparcosdesalut.cat](http://www.itinerarisiparcosdesalut.cat)

## **Girocleta public bike system**

The Girocleta public bike system is a simple, practical way of getting round the city. Users can take a bicycle from any pick-up point, cycle to their destination, and return the bike to the nearest drop-off point.

The service is available 365 days a year, from 6am to 1am. Users are required to pay an annual membership fee.

Further information: [www.girocleta.cat](http://www.girocleta.cat)



## **Cycling**

Specific services include secure bike lockup, workbench with basic repair tools, bike wash area, specialist cycling magazines, energy products, route information, and so on.

## **Accommodation in the destination**

Girona city boasts various accommodation options that meet sportspersons' requirements, such as:

- Flexible meal times
- Picnics prepared and designed for practising sports
- Early breakfast
- Languages spoken (Reception staff speaking at least three languages)
- Sports information available for guests
- Wi-Fi

Girona also features hotels specialising in:



## **Running**

Specific services include shoe change on arrival, cleaning brush for sports shoes, specialist running magazines, energy products, route information, and so on.

# Bienvenue en ville



Gérone est une cité à échelle humaine qui possède cependant le charme des grandes villes. On peut s'y promener tranquillement et en visiter les monuments et les musées, on peut musarder à son aise au gré de ses rues et de ses places, en profitant des services touristiques, de l'offre culturelle, des festivals, de la cuisine...

Gérone est également devenue une destination idéale pour la pratique sportive. La ville de Gérone est choisie chaque année par une foule d'équipes et de sportifs professionnels, attirés par le charme de son territoire, la qualité de ses infrastructures sportives, le

parc d'hébergements et les services touristiques adaptés à leurs besoins que la cité met à leur disposition. L'offre sportive, que vient compléter l'attrait historique de la ville, sa gastronomie reconnue et les événements qu'elle accueille tout au long de l'année font de Gérone une destination idéale pour allier la pratique du sport, l'entraînement et les plaisirs des vacances.

Gageons que vous profiterez de votre séjour dans notre ville et que vous reviendrez nous rendre visite à l'avenir, car Gérone vous réserve encore de nombreuses surprises !

**Carles Puigdemont i Casamajó**  
Maire de Gérone



# Gérone, l'émotion

## Emplacement sans égal

Parfairement connectée avec le reste de l'Espagne et de l'Europe grâce au train à grande vitesse et à l'aéroport international, Gérone se trouve à 100 km de Barcelone, 60 km de la frontière française et à seulement 30 km de la Costa Brava.

## Une ville douée de personnalité

Gérone a pour garantie de prestigieux labels : destination TOP 10 pour voyager en 2012 d'après le guide *Frommer's*, destination touristique à l'échelle mondiale pour voyager au printemps selon



la revue *National Geographic Traveler* de 2012, ou destination la plus romantique d'Europe selon le portail de voyages European Best Destinations de 2015.

## La vieille ville

C'est l'un des centres historiques les plus évocateurs de Catalogne, avec des éléments uniques en Europe : la muraille carolingienne, la juiverie, les bains arabes, la basilique Sant Feliu, le monastère Sant Pere de Galligants et la cathédrale, entre autres.

## Musées de Gérone

Il y a à Gérone sept musées détenteurs de fonds de très grand intérêt : le Musée d'archéologie de Catalogne, le Musée d'art de Gérone, le Musée d'histoire de Gérone, le Musée d'histoire juive, le Musée du cinéma, le Musée-trésor de la cathédrale et la Casa Masó.

## Fêtes et traditions

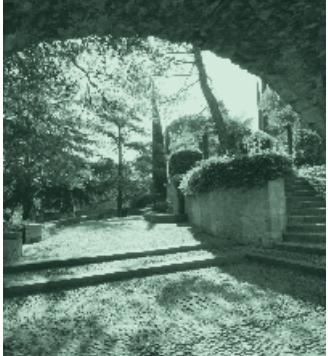
Les fêtes et les traditions y sont présentes au long de l'année. Citons les fêtes de Noël, la Cavalcade des Rois, la procession du Saint-Sépulcre et le défilé des *manaya* (soldats romains) pour Pâques, la Sant Jordi et les Foires et Fêtes de Sant Narcís, saint patron de la ville.

## « Gérone, temps des fleurs »

En mai, Gérone se teint de l'éclat du printemps avec un festival qui remplit la ville de fleurs. Gérone, *temps des fleurs* est une grande exposition florale populaire qui transforme monuments, patios et espaces urbains singuliers en de spectaculaires jardins d'agrément.

## Programmation musicale et festivals

L'Auditorium de Gérone affiche une programmation stable de musique, avec des artistes nationaux et internationaux renommés. Ce programme est complété par différents festivals qui apportent à la ville leur diversité et leur variété musicale : Nuits de classique, Fes-



tival Strenes, Black Music Festival, Ibercamera, In-Somni, Girona A Cappella Festival, Festival de guitare ou Festival de jazz de la ville.

## Culture et arts scéniques

Gérone organise également une série de festivals culturels au long de l'année, notamment le Festival international d'arts scéniques (Temporada Alta), le Festival international de théâtre amateur de Gérone, le Festival de cinéma, Milestone Project Girona ou le Festival international de mapping.

## Cité universitaire

L'Universitat de Girona a trois campus (Centre, Vieille ville et Montilivi) et un Parc scientifique et technologique, installation récente qui constitue un espace très important pour le développement et l'innovation.

## Environnement naturel privilégié

En ce qui concerne le patrimoine naturel, Gérone est une ville privilégiée, avec des rivières pénétrant la trame urbaine et, non loin, des bois méditerranéens et côtiers, des massifs montagneux comme les Gavarres, la vallée de Sant Daniel, des prés, des potagers et des champs de culture.

## Slow shopping

La vieille ville offre un large éventail de boutiques et de commerces traditionnels à caractère familial où l'on peut faire ses achats dans une



atmosphère tranquille et agréable. On y trouve également des boutiques design et des produits d'avant-garde.

À Gérone, il y a deux marchés : le marché du Lleó, en plein centre-ville, et le marché des Rives del Ter, avec plus de deux cent étals formant un circuit commercial à ciel ouvert, installés dans le parc de la Devesa le mardi et le samedi matin. Au long de l'année, plusieurs foires et marchés de rue se tiennent,



comme le marché de la Volta, la foire à l'artisanat, la foire à l'alimentation ou le marché aux fleurs, entre autres.

## Haute gastronomie

Gérone dispose d'une grande variété de restaurants avec une offre gastronomique très large. Son célèbre dynamisme culinaire trouve sa place au Forum gastronomique, à l'Association d'hôtellerie ou au sein du groupe Girona Bons Fogons. Quelques-uns des restaurants les plus prestigieux à l'échelle internationale sont installés dans la ville, comme le Restaurant Massana\* ou El Celler de Can Roca\*\*\*, tenu pour le meilleur restaurant du monde par la revue *Restaurant Magazine*.

## Gérone, ville-plateau

Ses caractéristiques urbanistiques et patrimoniales font de Gérone un plateau idéal pour spots publicitaires, séances photographiques, séries télévisées et tournages de films de divers métrages. Des séries et des films célèbres comme *Le trône de fer*, *Tengo ganas de ti*, *Le parfum*, *Soldats de Salamina* ou *Ocho apellidos catalanes* ont choisi la ville comme site de tournage.

## Offre hôtelière de qualité

La ville de Gérone et ses environs disposent d'une offre hôtelière de grande qualité et d'un très large éventail de possibilités d'hébergement adaptées à tous les styles et à tous les budgets.

# Gérone, à la mode et en forme 365 jours par an !

## Destination de tourisme sportif

L'Agence catalane de tourisme a accordé à la ville de Gérone la certification de Destination de tourisme sportif (DTE), un label qui la distingue comme une cité dotée de ressources et de services de grande qualité, d'installations sportives, de logements adaptés et de services spécialisés, aussi bien pour les sportifs professionnels que pour les touristes désireux de pratiquer des activités sportives durant leur séjour.

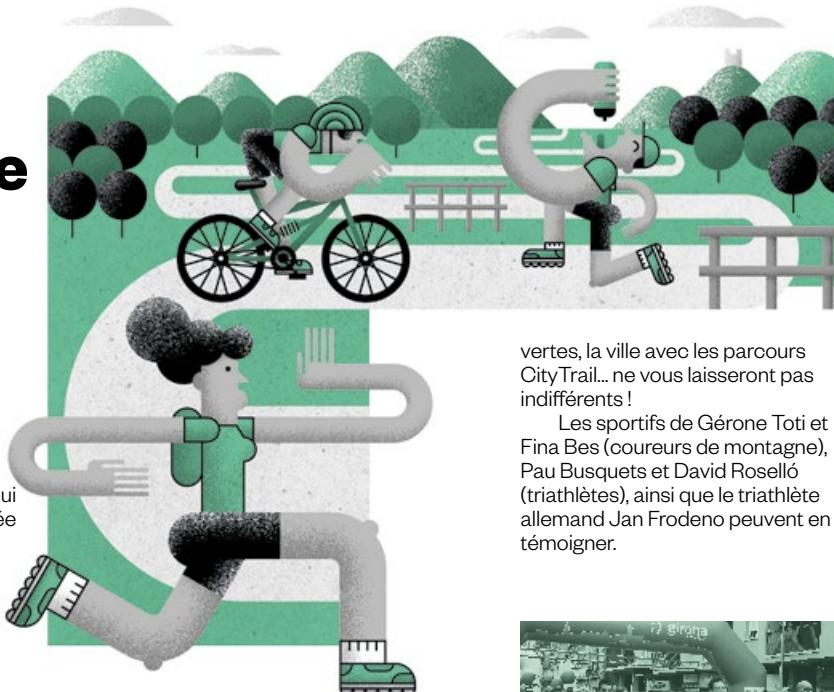
Gérone a obtenu la certification Destination de tourisme sportif dans la modalité « Multisports », qui englobe les spécialités sportives suivantes : *running*, cyclisme (route et VTT), natation, athlétisme et tennis. La marque DTE situe la ville de Gérone comme une destination touristique adaptée aux besoins des sportifs qui aspirent à s'entraîner et à améliorer leur rendement physique et technique.

## Modalités sportives

### *Running*

La ville de Gérone est une destination idéale pour la pratique du *running*, avec toutes sortes d'itinéraires, en montagne comme sur bitume, de différentes distances et difficultés, pour profiter de la ville et de son environnement naturel.

Les itinéraires qui parcourent le massif des Gavarres, les voies



vertes, la ville avec les parcours City Trail... ne vous laisseront pas indifférents !

Les sportifs de Gérone Toti et Fina Bes (coureurs de montagne), Pau Busquets et David Roselló (triathlètes), ainsi que le triathlète allemand Jan Frodeno peuvent en témoigner.



## Cyclisme (route et VTT)

Les amateurs de cyclisme sur route profiteront d'un réseau très étendu de routes secondaires ponctuées de sites et de panoramas inoubliables grâce à l'emplacement stratégique de Gérone, à deux pas des Pyrénées et de la Costa Brava.

Des professionnels internationaux renommés tels que Ryder Hesjedal, Sam Bewley, Luke Durbridge, David Millar, Dan Martin, Michael Hepburn, Sharon Laws, Lucy Martin, Emilia Fahlin, Georgia Bronzini et Matt Brammeier se rendent régulièrement à Gérone et y font de longs séjours pour s'entraîner et se préparer pour le Giro d'Italie, le Tour de France et les championnats du monde.

D'autre part, des équipes comme la Cannondale-Garmin, la GreenEdge, la Sky, la Rabobank et la BMC, entre autres, y établissent leur camp d'entraînement de base. Avec une étendue de 350 kilomètres carrés, les Gavarres sont un site magnifique pour les passionnés de VTT.

Pédaler sur les pistes de trial, les sentiers et les chemins forestiers... est une expérience unique, au cœur de sites naturels exceptionnels.

## Natation

Pour les professionnels et les amateurs de la natation, la ville de Gérone compte différents équipements sportifs adaptés à l'entraînement, comme le Complexe

sportif GEiEG de Sant Pong, avec piscine de 50 m climatisée, toiture escamotable (couverte en hiver et découverte en été) et eau traitée par système de chloration saline.

À ceci s'ajoutent 3 bassins de 25 m, un dans le Complexe sportif GEiEG de Sant Pong lui-même, un à la Piscine municipale de Palau et un à la Piscine municipale Santa Eugènia.

C'est dans cette discipline sportive que se distingue le nageur local Miquel Sunyer, premier Catalan à avoir remporté la Triple Crown of Open Water Swimming, entre autres trophées majeurs du monde de la natation.

## Athlétisme

Pour la pratique de l'athlétisme, la ville de Gérone compte un stade avec un anneau de 400 m, huit couloirs de tartan et un gazon central de 100 x 50 m, assorti des prestations et des services nécessaires pour les entraînements de cette modalité sportive.

Le stade est situé dans les installations du GEiEG de Palau Sacosta, site idyllique entouré de nature et de circuits de running.

## Tennis

L'offre de tennis est très étendue pour les sportifs désireux de pratiquer ce sport. La Destination de tourisme sportif de Gérone totalise vingt-sept courts de tennis, dont quatorze en terre battue et treize en revêtement synthétique.

Le Club Tennis Girona, le GEiEG (complexe de Sant Pong

et complexe de Palau Sacosta) et la Zone sportive municipale La Devesa s'unissent pour assurer de nombreuses prestations, services et installations aux sportifs qui choisissent Gérone comme destination pour leurs entraînements et séjours de tennis.

## Itinéraires de la destination

Gérone compte différents itinéraires de cyclisme sur route, VTT, cyclo-tourisme, *trail running* et *running*.

Tous ces itinéraires peuvent être consultés sur le site de la Destination de tourisme sportif et téléchargés gratuitement grâce à l'app de Wikiloc sur Google Play ou Apple Store.



GET IT ON  
Google play



Available on the  
App Store

## Nature, sport et loisirs

Une bonne partie de son territoire ayant été cataloguée espace naturel protégé (PEIN et Réseau Natura 2000), Gérone se caractérise par une grande variété de paysages ; c'est le site idéal pour pratiquer des activités de tourisme actif et de nature.

Pour permettre de découvrir et de profiter de sa facette sportive, Gérone offre une grande variété d'activités telles qu'itinéraires en



VTT, parcours de cyclisme sur route, activités de randonnée, *running*, golf, circuits d'orientation, excursions en kayak ou à cheval et promenades en ballon.

La région de Gérone pénètre dans le massif des Gavarres. Cette chaîne en forme de grand arc s'ouvrant vers le nord, à cheval entre les comarques du Baix Empordà et du Gironès, s'étend sur près de 350 kilomètres carrés.

À nord, le massif jouxte la plaine du Baix Empordà ; au nord-est, il touche la Serralada Transversal, qui, à cet endroit, sépare les plaines de l'Empordà et de la Selva ; à l'ouest, il est limitrophe avec la région de la Selva, et au sud avec la vallée d'Aro, une petite dépression où la rivière Ridaura sépare les Gavarres du massif de l'Ardenya.

Les Gavarres constituent un massif aux formes arrondies, que Josep Pla a qualifié d'« éléphantiques », et il a pour sommets les puys jumeaux de la Gavarra et d'Arques (533 et 527 m, respectivement). D'autres cimes remarquables sont celles de la Mare de Déu dels Àngels (485 m), de Montigalar (467 m), de Santa Pellaia (353 m), le puy Cargol (363 m) et le Montnegre (285 m).

C'est un cadre idéal pour pratiquer le cyclisme sur route, le VTT et le *trail running*.

## Espaces naturels urbains

Gérone compte différents espaces naturels au beau milieu de la ville, idéals pour pratiquer des activités

sportives : le parc de la Devesa, le parc des Ribes del Ter ou le parc de Migdia.

Avec une surface de près de 40 hectares, le parc de la Devesa de Gérone est le plus large espace vert de la ville et l'un des plus grands de Catalogne.

La Devesa est un excellent parc pour pratiquer les sports, à quelques minutes à peine du centre-ville. Son périmètre mesure 2 500 m, avec des lignes droites de 1 000 m permettant de faire des séries. Il est équipé de sanitaires et de points d'eau.

Le parc des Rives del Ter suit le cours du Ter de Fontajau au Pont Major. Site de loisirs et de promenade, il présente un remarquable intérêt en raison de sa richesse zoologique. Le palais des sports Fontajau accueille toutes sortes d'événements, de jeux et d'actes culturels et sportifs.

Les voies vertes de Gérone permettent d'aller des Pyrénées de Gérone à la Costa Brava en suivant des tronçons de voies ferrées désaffectés et des chemins naturels destinés aux marcheurs, aux cyclistes ou aux personnes à mobilité réduite. Ce sont des couloirs de communication non motorisés, faciles, agréables à emprunter et sans danger. Le tracé en est accessible et intégré dans l'environnement naturel. (Déclaration de Lille – 12 septembre 2000).

Le parcours (125 km) est structuré en quatre tronçons : la *Route du fer et du charbon* (15

km), qui va de Ripoll à Ogassa en passant par Sant Joan de les Abadesses ; la *Route du petit train Olot-Gérone* (54 km) qui va d'Olot à Gérone à travers les villages des vallées des rivières Ter, Brugent et Fluvia ; la *Route du petit train Gérone-Sant Feliu de Guíxols* (39,7 km) qui part de Gérone et traverse en son côté oriental la dépression de la Selva jusqu'à Llagostera, puis, de là, suit la vallée du Ridaura jusqu'à la Méditerranée en passant par la localité de Sant Feliu de Guíxols ; et, tout près de la mer, la *Route du petit train* (6 km), qui relie les localités de Palamós et Palafrugell.

### Cité d'événements sportifs et de pratique sportive

Gérone est un pôle d'attraction de tourisme sportif qui affiche un long palmarès d'événements : Tour de France, Tour cycliste de Catalogne, Rallye Costa Brava, Trailwalker d'Intermón Oxfam, Open d'Espagne de Golf, MTB Challenge, Girona Gran Fondo, Trial Indoor Ciutat de Girona, Semi-marathon Ciutat de Girona, Course de la Saint-Sylvestre, Girona Bike World, Coupe Catalunya de football, Coupe FIBA de basket, Finales de la ligue catalane de basket, ou matches du Girona FC (Ligue 2 A) et de l'Uni Girona.

### 365 jours par an, Gérone fait du sport !

### Calendrier des principales activités sportives

Mois	Activité	Sport
Janvier	Championnat provincial de patinage (groupes/show)	Patinage
Février	Marathon Voies vertes	Running
	Open VTT Gérone	VTT
	Championnat Tecnofibre Club Tennis Girona	Tennis
Mars	Tour cycliste de Catalogne	Cyclisme
	Rallye Costa Brava	Motor
	Duathlon de Gérone	Running et cyclisme
	Ascension des Àngels	Trail running
Avril	Journée mondiale de l'activité physique	Multiaactivités
	Course Esports Parra	Running
	Trailwalker Intermón Oxfam	Running
	MTB Challenge	VTT
	Semi-marathon Ciutat de Girona	Running
	Course populaire Ciutat de Girona et Minicourse	Running
	Costa Brava Girona International Basket Cup	Basket
Mai	Girona Bike World (célébré tous les deux ans)	Foire de cyclisme
	Pirinexus 360 Challenge	Cyclotourisme
	Trophée Master GEIEG	Natation
Juin	Girona Gran Fondo	Cyclisme
	Semaine du cœur	Multiaactivités
	Trophée Ville de Gérone	Natation
Juillet	Circuit juvénile d'été	Tennis
Août	Course nocturne Coccollona	Running
Septembre	Fête du vélo	Cyclisme
	Ascension à Sant Miquel	Trail running
	Course des Femmes	Running
	Championnat de Catalogne toutes catégories	Tennis
Octobre	Course du Carrer Nou	Running
	Catedral Sprint	City running
	Championnat Tecnofibre Club Tennis Girona	Tennis
Novembre	Trophée de natation des Foires de Gérone	Natation
	Course de montagne de Gérone	Trail running
	Trial Indoor Ciutat de Girona	Motor
	Cross Ciutat de Girona	Cross
Décembre	Saint-Sylvestre de Gérone et Mini Saint-Sylvestre	Running

## Équipements sportifs de la destination



### Palais des sports Girona - Fontajau Centre running

Avinguda Josep Tarradellas i Joan, 22-24  
Tél. (34) 972 226 136  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espaces sportifs

Piste principale  
– Dimensions : 40 x 20 m  
– Revêtement de sol : parquet démontable  
Capacité activités sportives : 5 500 spectateurs  
Autres activités (jauge totale) : 5 774 spectateurs

Piste annexe  
– Dimensions : 33 x 19 m  
– Revêtement de sol : parquet  
Salle d'activités dirigées  
– 17,70 x 14,60 m  
– Revêtement de sol : parquet  
Salle de musculation  
– 11 x 12 m  
– Revêtement de sol : synthétique

### Espaces complémentaires

Vestiaires collectifs  
Vestiaires des techniciens et des arbitres  
Salle de presse  
Salle de réunions  
Pharmacie premiers secours  
Bureaux  
Wi-fi  
Défibrillateur



### Zone sportive municipale La Devesa

Passeig de la Devesa, 38  
Tél. (34) 972 209 354  
[coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat](mailto:coordinacioactivitatsesports@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

### Espaces sportifs

Trois courts de tennis à revêtement synthétique (résines)  
Deux terrains de padel sur gazon artificiel  
Terrains de volleyball et de tennis de plage  
Piscines d'été  
– Bassin principal (33 x 25 m)  
– Pataugeoire (12 x 8 m)  
Défibrillateur (à 250 m)

### Espaces complémentaires

Vestiaires  
Aire de pique-nique  
Tennis de table



### Club Tennis Girona

Aragó, 58  
Tél. (34) 972 201 083  
[info@tennisgirona.com](mailto:info@tennisgirona.com)  
[www.tennisgirona.cat](http://www.tennisgirona.cat)

### Espaces sportifs

Courts de tennis  
– Onze courts de terre battue  
– Trois courts de gazon artificiel  
– Un fronton de terre battue  
Terrains de padel  
– Trois terrains avec mur

– Trois terrains vitrés  
Salle de musculation et de fitness  
Piscine d'été (25 x 12,50 m)

### Espaces complémentaires

Vestiaires  
Sauna mixte  
Zone de jeux pour enfants  
Bar restaurant  
(avec terrasse à ciel ouvert)



### Complexe sportif Palau-sacosta (GEiEG)

Església de Sant Miquel, 18  
Tél. (34) 972 226 635  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espaces sportifs

Stade d'athlétisme  
– Piste d'athlétisme à huit couloirs  
– Terrain central en gazon naturel et éclairage artificiel  
Circuits de footing  
Trois courts de tennis de terre battue  
Un court de tennis à revêtement synthétique (résines)  
Un terrain de rugby en gazon naturel  
Un terrain de football en gazon naturel (100 x 50 m)  
Un terrain de football à 7 en gazon artificiel (90 x 45 m)  
Un terrain de football à 5 en gazon artificiel (50 x 30 m)  
Une piste de lancer  
Une salle polyvalente

### Espaces complémentaires

Vestiaires  
Zone ludique et thermale: hydro-massage, sauna sec, sauna à l'eau-calyptus, jacuzzi et douche froide  
Aire de pique-nique  
Bar restaurant  
(avec terrasse à ciel ouvert)  
Défibrillateur

Salle de billard français  
Salle de tennis de table  
Salle de réunions  
Défibrillateur



### Complexe sportif Sant Ponç (GEiEG)

Esport, 16  
Tél. (34) 972 201 047  
[areatecnica@geieg.cat](mailto:areatecnica@geieg.cat)  
[www.geieg.cat](http://www.geieg.cat)

### Espaces sportifs

Piscine olympique de 50 m climatisée à toiture escamotable  
Piscine de 25 m climatisée  
Piscine découverte pour enfants  
Dix courts de tennis en béton poreux  
Six terrains de padel vitrés  
Deux pistes de squash  
Terrain de football à 5 en gazon artificiel  
Quatre terrains de boules  
Deux frontons  
Une piste multisports  
Gymnase et salle de fitness  
Une salle polyvalente

### Espaces complémentaires

Vestiaires  
Zone ludique et thermale: hydro-massage, sauna sec, sauna à l'eau-calyptus, jacuzzi et douche froide  
Aire de pique-nique  
Bar restaurant  
(avec terrasse à ciel ouvert)  
Défibrillateur

## Autres équipements sportifs

La ville de Gérone possède un vaste réseau de pavillons sportifs, de terrains de football et d'espaces sportifs divers où pratiquer des disciplines aussi variées que le judo, le rugby, le patinage ou le hockey sur patins, entre de nombreuses autres.

Gérone est une ville sportive qui veille à la santé et à l'environnement de ses espaces de sport. Vingt-huit installations sportives au total ont adhéré à la campagne « Environnement sans fumée ».

## Point accueil des sportsifs

### Office municipal de tourisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tél. : (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575  
[dte@ajgirona.cat](mailto:dte@ajgirona.cat) - [turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme) / [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

Services : conseil aux sportifs, remise de matériel informatif, infos météo, orientation sur itinéraires, hébergements de la Destination de tourisme sportif, équipements sportifs, agenda d'activités sportives...

#### Horaire :

Hiver (01-11 / 31-03)

Du lundi au vendredi, de 9 à 19 h

Samedi, de 9 à 14 h et de 15 à 19 h

Dimanche et jours fériés, de 9 à 14 h

Été (01-04 / 31-10)

Du lundi au vendredi, de 9 à 20 h

Samedi, de 9 à 14 h et de 16 à 20 h

Dimanche et jours fériés, de 9 à 14 h

Fermé les 25 et 26 décembre et les 1<sup>er</sup> et 6 janvier

## Gérone, ville cardioprotégée

Depuis 2013, Gérone est un territoire cardioprotégé. On y dénombre 32 défibrillateurs externes automatisés (DEA), dont tout le monde peut se servir en cas d'accident cardiaque. L'objectif est de mettre ces appareils à portée de main afin d'intervenir rapidement et d'éviter les décès par arrêt cardiaque.

Pour en consulter l'emplacement :  
<http://terra.girona.cat/vu/desfibriladors/>

## Parcs urbains de santé

Les parcs urbains de santé sont des espaces de plein air aménagés dans des endroits de la ville très fréquentés par la population, avec des ressources sportives à proximité. Ils constituent un complément à l'activité physique et sont équipés d'appareils formant un circuit permettant de se livrer à un exercice physique modéré.

Les parcs urbains de santé ont la santé pour objectif. Les appareils qui les équipent sont axés sur un travail de prévention, d'amélioration et/ou d'entretien des mouvements nécessaires aux activités de la vie quotidienne, l'objet étant d'améliorer la qualité de la vie.

La ville de Gérone compte au total cinq parcs de santé répartis en différents endroits : rue Pic de Peguera, place Josep Ametller Viñas, parc Vista Alegre,

rue Monges (place intérieure des anciennes écoles Sant Daniel) et rue Ramon Llull (Germans Sàbat-Taià).

Pour en savoir plus :  
[www.itinerarisparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisparcsdesalut.cat)

Elle compte également des hôtels spécialisés dans le :



## Running

Services spécifiques tels que chaussures de recharge pour rejoindre sa chambre, brosse à chaussures de sports, revues spécialisées en running, vente de produits énergétiques et renseignements sur les itinéraires, entre autres.



## Cyclisme

Services spécifiques tels que parking de sécurité pour ranger les vélos, banc d'atelier avec outillage de réparation fondamental, manche à eau pour nettoyer les vélos, revues spécialisées de cyclisme, vente de produits énergétiques et renseignements sur les itinéraires, entre autres.

## Hébergements de la destination

La ville de Gérone compte différents établissements d'hébergement adaptés aux besoins des sportifs. Y sont notamment assurées les prestations suivantes :

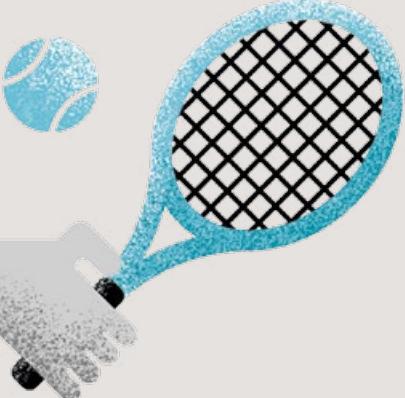
- Flexibilité horaire pour les repas
- Pique-niques préparés et pensés pour la pratique sportive
- Petit-déjeuner matinal
- Service en différentes langues (le personnel de la réception en parle au moins trois)
- Infos sportives disponibles pour les clients
- Service de wi-fi

# Guia de serveis

# Guía de servicios

# Service guide

# Guide des services



## Hotels

## Hoteles

## Hotels

## Hôtels



### Hotel Double Tree by Hilton Girona 4\*

Mossèn Joan Pons, 1  
Tel. (34) 972 414 600  
info.dtgirona@uhh-hotellers.com  
www.girona.doubletreebyhil-ton.com



### Hotel Gran Ultònia 4\*

Gran Via Jaume I, 22  
Tel. (34) 972 203 850  
info@hotelsultonagirolona.com  
www.hotelgranultonagirolona.com



### Hotel AC Palau de Bellavista 5\*

Pujada dels Polvorins, 1  
Tel. (34) 872 080 670  
pbellavista@ac-hotels.com  
www.hotelacpalauedbella Vista.com



### Hotel Carlemany 4\*

Plaça de Miquel Santaló  
Tel. (34) 972 211 212  
carlemany@carlemany.es  
www.carlemany.es



### Hotel Ciutat de Girona 4\*

Nord, 2  
Tel. (34) 972 483 038  
info@hotel-ciutatdegirona.com  
www.hotelciutatdegirona.com



### Hotel Melià Girona 4\*

Barcelona, 112  
Tel. (34) 972 400 500  
melia.girona@melia.com  
www.melia.com



### Hotel Peninsular 3\*

Nou, 3  
Tel. (34) 972 203 800  
peninsular@novarahotels.com  
www.novarahotels.com



Hotel Ultònia 3\*  
Gran Via Jaume I, 22  
Tel. (34) 972 203 850  
info@hotelsultonagirolona.com  
www.hotelultonagirolona.com



Hotel Ibis Girona Nord 1\*  
Francesc Ferrer i Gironès, 16-18  
Tel. (34) 972 391 538  
h6819-it@accor.com  
www.ibishotels.com

## Empreses de lloguer de bicicletes

## Empresas de alquiler de bicicletas

## Bike rental companies

## Entreprises de location de vélos

Alberg de Joventut Cerverí de Girona  
Ciutadans, 9  
Tel. (34) 972 218 003  
alberg.girona@gencat.cat  
www.xanascat.cat

Bikecat  
Plaça dels Lledoner, 1  
Tel. (34) 972 412 458  
info@bikecat.com  
www.bikecat.com

**Bike Breaks  
Girona Cycle  
Centre**

Mercaders, 14  
Tel. (34) 972 205 465  
info@gironacyclecentre.com  
www.gironacyclecentre.com



**Bike Breaks  
Girona Cycle  
Centre**  
Mercaders, 14  
Tel. (34) 972 205 465  
info@gironacyclecentre.com  
www.gironacyclecentre.com

**Campo Bicileta**

Josep Morató i Grau, 18  
Tel. (34) 671 168 767  
paul@campobicileta.com  
www.campobicileta.com

**Centre Biker Girona**  
Joaquim Botet i Sisó, 12  
Tel. (34) 972 912 914  
imor@centrebikergirona.com  
www.centrebikergirona.com

**Cicloturisme  
i Medi Ambient**  
Santa Eugènia, 11, local 5  
Tel. (34) 972 221 047  
info@cicloturisme.com  
www.cicloturisme.com



**Empreses  
de reparació  
de bicicletes**

**Empreses  
de reparación  
de bicicletas**

**Bike repair  
companies**

**Entreprises de  
réparation de vélos**

**9transport Girona**  
Barcelona, 123, bxs.  
Tel. (34) 972 909 033 /  
662 189 099  
girona@9transport.com

**Bartrbike**  
Montnegre, 39, bxs.  
Tel. (34) 972 242 044  
bartrbike@outlook.com

**Basoli**  
Barcelona, 197  
Tel. (34) 972 410 604  
girona@basoli.com  
www.basoli.es

**Bicicletes Fortia**  
Miquel Blay, 2  
Tel. (34) 972 203 967  
info@bicicletesfortia.cat  
www.bicicletesfortia.cat

**Bike Girona**  
Emili Grahit, 64  
Tel. (34) 972 22 8316  
bikegirona@gmail.com  
www.bikegirona.com

**Biking Point**  
Barcelona, 33  
Tel. (34) 972 447 181  
girona@bikingpoint.es  
www.bikingpoint.es

**Broken Bikes**  
Plaça d'Europa, 3, bxs. 3a  
Tel. (34) 699 955 486  
brokenbikes.25@gmail.com

**Centre Biker Girona**  
Joaquim Botet i Sisó,  
12, bxs.  
Tel. (34) 972 912 914  
imor@centrebikergirona.com  
www.centrebikergirona.com

**Cicloturisme  
i Medi Ambient**  
Santa Eugènia, 1, local 5  
Tel. (34) 972 221 047  
info@cicloturisme.com  
www.cicloturisme.com

**Decathlon**  
Parc Comercial Mas Gri  
Victòria i Gasteiz, 4  
Tel. (34) 972 417 663  
www.decathlon.cat

**Motos Can Gibert**

Orient, 48, bxs.  
Tel. (34) 972 236 618  
info@motosrmp.com

**Olympia 2 Girona**  
George Stephenson, 7  
Tel. (34) 972 249 800  
info@olympiagrup.com  
www.olympiagrup.com

**Professional Bike**  
Mare de Déu del Remei, 47  
Tel. (34) 972 647 442  
professional-bike@hotmail.com  
www.professionalbikegirona.es

**Radikalbikes**  
Avinguda Lluís Pericot, 112  
Tel. (34) 972 396 599  
info@radikalbikes.com  
www.radikalbikes.com

**Tràfach**  
Salt, 25  
Pol. Ind. Mas Xirgu  
Tel. (34) 972 406 067  
david@motostrafach.com  
www.motostrafach.com

**Wala**  
Plaça de Salt, 1  
Pol. Ind. Mas Xirgu  
Tel. (34) 972 405 876  
girona@wala.cat  
www.wala.cat



**Agències de viatge  
especialitzades  
en esport**

**Agencias de viajes  
especializadas  
en deporte**

**Sports travel  
agencies**

**Agences de voyage  
spécialisées  
dans le sport**

Tel. (34) 972 221 047  
info@cicloturisme.com  
www.cicloturisme.com



**Running Costa Brava**  
Cerverí, 16  
Tel. (34) 609 412 366  
info@runningcostabrava.com  
www.runningcostabrava.com

**Comerços de  
material esportiu**

**Comercios de  
material deportivo**

**Sports  
shops**

**Commerce de  
matériel de sport**

**24 Segons**

Rutlla, 37, bxs.  
Tel. (34) 872 081 510  
info@24segons.es  
www.24segons.es



**Bikecat**

Plaça dels Lledoners, 1  
Tel. (34) 972 412 458  
info@bikecat.com  
www.bikecat.com



**Bike Breaks Girona  
Cycle Centre**

Mercaders, 14  
Tel. (34) 972 205 465  
info@gironacyclecentre.com  
www.gironacyclecentre.com

Rambla Xavier Cugat, 36  
Tel. (34) 972 417 014  
info@aresta.com  
www.aresta.com

**Armeria Esports  
Girona**

Santa Clara, 46  
Tel. (34) 972 202 942

**Army Girona**

Ballesteries, 7, bxs.  
Tel. (34) 972 226 619  
info@armygj.es  
www.armygj.es

**Cicloturisme  
i Medi Ambient**

Santa Eugènia, 11, local 5



**Bike Breaks**  
**Girona Cycle Centre**  
Mercaders, 14  
Tel. (34) 972 205 465  
info@gironacyclecentre.com  
www.gironacyclecentre.com

**Bike Girona**  
Emili Grahit, 64  
Tel. (34) 972 22 83 16  
bikegirona@gmail.com  
www.bikegirona.com

**Bikila Running**  
Ronda Ferran Puig, 10  
Tel. (34) 872 030 236  
girona@bikila.com  
www.bikila.com

**Biking Point**  
Barcelona, 33  
Tel. (34) 972 44 71 81  
girona@bikingpoint.es  
www.bikingpoint.es

**Centre Biker Girona**  
Joaquim Botet i Sisó, 12  
Tel. (34) 972 912 914  
imor@centrebikergirona.com  
www.centrebikergirona.com

**Decathlon**  
Parc Comercial Mas Gri  
Victoria i Gasteiz, 4  
Tel. (34) 972 417 663  
www.decathlon.cat

**Diedre**  
Joaquim Vayreda, 57  
Tel. (34) 972 173 500  
girona@diedre.cat  
www.diedre.cat

**El Corte Inglés**  
Barcelona, 106-110  
Tel. (34) 972 188 400  
www.elcorteingles.cat

**Esport 4 Rodes**  
Sant Narcís, 77, bxs. 2a  
Tel. (34) 972 242 497

**Esports Ferrer - Intersport**  
Migdia, 40  
Tel. (34) 972 217 295  
info@esports-ferrer.com  
www.esportsferrer.com

**Esports Nabes**  
Ciutadans, 3  
Tel. (34) 972 202 146  
esportsnabes@gmail.com  
www.esportsnabes.com

**Esports Parra**  
Migdia, 1  
Tel. (34) 972 200 429  
info@esportsparra.com  
www.esportsparra.com

**Esports Parra Futbol**  
Ultònia, 17-19,  
bx. 2a  
Tel. (34) 972 210 410  
info@esportsparra.es  
www.esportsparra.com

**Esports Parra Outlet**  
Plaça Francesc Calvet i  
Rubalcaba, 10  
Tel. (34) 972 243 304  
info@esportsparra.com  
www.esportsparra.com

**Foot Locker**  
Rambla Llibertat, 6  
Tel. (34) 972 225 784  
www.footlocker.eu

**Free Board Girona**  
Francesc Eiximenis, 12  
Tel. (34) 972 228 976

**Girodansa Girona**  
Rutlla, 121-125, bxs. 1a  
Tel. (34) 972 216 735 /  
658 845 069  
info@girodansa.com  
www.girodansa.com

**Intersport Akilia**  
Figuerola, 48  
Tel. (34) 972 221 926  
info@akilia.com  
www.intersport.es

**M1 Girona**  
Manel Quer, 6, local 1  
Tel. (34) 972 447 134  
m1girona@deportesmatch.com  
www.deportesmatch.com

**Medas Sub**  
Rambla Xavier Cugat, 46,  
bx. 2a  
Tel. (34) 972 226 302  
www.medes-sub.com

**Neus Dansa Girona**  
Antic Roca, 5, bxs. 2a  
Tel. (34) 972 417 986 /  
615 583 599  
info@neusdansagirona.com  
www.neusdansagirona.com

**Olympia 2 Girona**  
George Stephenson, 7  
Tel. (34) 972 249 800  
info@olympiagrup.com  
www.olympiagrup.com

**Skatidor Girona**  
Pau Casals, 8, bxs. 3a  
Tel. (34) 972 214 980  
info@skatidor.com  
www.skatidor.com

**Wala**  
Plaça de Salt, 1  
Pol. Ind. Mas Xirgu  
Tel. (34) 972 405 876  
girona@wala.cat  
www.wala.cat



**Centres assistencials per a esportistes**

**Centros asistenciales para deportistas**

**Assistance centres for sportspersons**

**Établissements d'assistance aux sportifs**

**1 Cel**  
Taialà, 21, bxs. 2a  
Tel. (34) 972 213 117  
info@cel.cat  
www.cel.cat

**Centre de Fisioteràpia i Osteopatia Lambda**  
Castell de Peralada, 22,  
bx. 3a  
Tel. (34) 609 794 818 /  
666 659 830

**Centre de Fisioteràpia les Pedreres**  
Sol, 26  
Tel. (34) 972 201 254

**Acupuntura i Massatges**  
**Martha Marcenaro**  
Plaça Marquès de  
Camps, 17, 3-2a B  
Tel. (34) 972 208 456  
info@marthamarcenaro.com

**Autonomia Neurorehabilitació i Fisioteràpia SC**  
Pare Coll, 4  
Tel. (34) 972 238 214  
autonomia.neurorehabilitacio@gmail.com  
www.autonomiaeuroreabilitacio.com

**Axial Espai Vital**  
Joan Badia i Casañas,  
15, bxs.  
Tel. (34) 972 224 705 /  
690 804 750  
roser.axial@gmail.com  
www.axialespavitalroser.blogspot.com.es

**Axial Fisioterapia Reeducació Postural SL**  
Narcís Blanch i Illa,  
30, bxs. 1a  
Tel. (34) 972 415 224

**Centre de Fisioteràpia i Osteopatia Lambda**  
Castell de Peralada, 22,  
bx. 3a  
Tel. (34) 609 794 818 /  
666 659 830

**Centre de Fisioteràpia les Pedreres**  
Sol, 26  
Tel. (34) 972 201 254

**Centre de Fisioteràpia Migraci**  
Travessia Josep Maria Corredor i Pomés, 3  
Tel. (34) 972 216 640  
migraci@hotmail.com

**Centre de Fisioteràpia Rebollo**  
Santa Eugènia, 102, esc.  
B entl. 2  
Tel. (34) 972 230 524 /  
627 569 729  
info@centrefisioterapia.com  
www.centrefisioterapia.com

**Centre Ergodinàmica Girona**  
Barcelona, 12, 2-1  
Tel. (34) 972 204 082  
girona@ergodinamica.com

**Centre Quiopràctica Girona**  
Gran Via Jaume I, 5, 1-1  
Tel. (34) 649 228 889  
migdiaquiro@gmail.com  
www.quiopracticagirona.com

**Centre Quiopràctic Girona**  
Bisbe Lorenzana, 44 bis,  
entl. 1a  
Tel. (34) 972 426 588 /  
649 816 758  
info@centrequiopracticogirona.com  
www.centrequiopracticogirona.com

**Centre Quiopràctic Roderick A. King**  
Bisbe Lorenzana, 33  
bis, 1r 1a  
Tel. (34) 972 220 787  
www.quiopractic.cat

**Centre Teràpies i Spinologia Pere Planas**  
Albi, 19  
Tel. (34) 972 417 814 / 648 282 475  
ctpereplanas@gmail.com  
[www.centreperiplanas.com](http://www.centreperiplanas.com)

**Clara Corbellá**  
Bonastre de Porta, 20, bxs.  
Tel. (34) 972 228 614

**Clínica Girona - Recuperació Funcional**  
Juli Garreta, 10, bxs.  
Tel. (34) 972 226 255  
[clinicagirona@clinicagirona.cat](http://clinicagirona.cat)  
[www.clinicagirona.cat](http://www.clinicagirona.cat)

**Corporació Fisiogestió Girona**  
Cristófor Grober, 4, 1-1  
Tel. (34) 972 226 800  
[cfgirona@fisiogestion.com](mailto:cfgirona@fisiogestion.com)

**Cos Fisioteràpia**  
Juli Garreta, 1, 4-C  
Tel. (34) 615 174 542

**Escola Universitària de la Salut i l'Esport**  
Francesc Macià, 65, Salt  
Tel. (34) 972 405 130  
[info@fisiogarbi.org](mailto:info@fisiogarbi.org)  
[www.euses.cat](http://www.euses.cat)

**Fisioart**  
Impressors Oliva, 5, bxs. 1a  
Tel. (34) 972 210 303  
[info@fisioart.cat](mailto:info@fisioart.cat)

**Fisio Espai**  
Riu Güell, 49, bxs.  
Tel. (34) 972 112 102  
[info@fisioespai.es](mailto:info@fisioespai.es)  
[www.fisioespai.es](http://www.fisioespai.es)

**Fisio Esport Girona**  
Carles de Bolós, 8, 1 bxs. 2a  
Tel. (34) 676 857 598

**Fisiomèdic Girona**  
Avinguda Lluís Pericot, 49-51, bxs. 1a  
Tel. (34) 972 214 741  
[fmg@fisiomedicgirona.cat](mailto:fmg@fisiomedicgirona.cat)  
[www.fisiomedicgirona.cat](http://www.fisiomedicgirona.cat)

**Fisioteràpia Tècnica i de l'Esport**  
Francesc de Ciurana i Hernández, 17, bxs. 3a  
Tel. (34) 972 220 099  
[ricard@fisiotecnic.com](mailto:ricard@fisiotecnic.com)  
[www.fisiotecnic.com](http://www.fisiotecnic.com)

**Fisio Integral**  
Rutlla, 124 bxs. 1a  
Tel. (34) 972 211 274 / 630 746 981  
[girona@fisiointegral.org](mailto:girona@fisiointegral.org)  
[www.fisiointegral.org](http://www.fisiointegral.org)

**Fisiosalut i Esport Girona**

Plaça Joaquim de Camps i Arboix, 1, bxs. 1a  
Tel. (34) 646 617 992 / 675 494 232  
[xlm\\_g@hotmail.com](mailto:xlm_g@hotmail.com)  
[www.fisiosalutesport.blogspot.com.es](http://www.fisiosalutesport.blogspot.com.es)

**Fitness Center Girona**  
Barcelona, 30, 1-C  
Tel. (34) 972 214 585

**Girona Chiropractic**  
Creu, 34, 1-2  
Tel. (34) 972 417 099 / 655 814 684

**Girona Chiropractic**  
Travessia de la Creu, 21-23, bxs.  
Tel. (34) 972 417 099 / 655 814 684  
[www.quiropracticgirona.com](http://www.quiropracticgirona.com)

**Ignis Centre de Fisioteràpia**  
Plaça Marquès de Camps, 9-10, 2-5  
Tel. (34) 972 225 800  
[ignis@fisioterapeutes.org](mailto:ignis@fisioterapeutes.org)

**Joan Crous Puig Fisioteràpia**  
Bastiments, 16, 1-2  
Tel. (34) 972 240 280

**Kirana Centre de Teràpies Naturals**  
Rambla de Xavier Cugat, 34, 1-1  
Tel. (34) 972 218 562  
[narcismas@telefonica.net](mailto:narcismas@telefonica.net)  
[www.kirana.es](http://www.kirana.es)

**MANS Fisioteràpia**  
Cor de Maria, 6-8, entl. 1A  
Tel. (34) 644 225 582

**Naturhouse Girona**  
Francesc de Ciurana i Hernández, 21, bxs. 2a  
Tel. (34) 972 411 645  
[girona@naturhouse.com](mailto:girona@naturhouse.com)

**Progressum Fisioteràpia**  
Plaça Josep Pla, 4, 1-4

Tel. (34) 972 647 908  
[info@progressum.cat](mailto:info@progressum.cat)  
[www.progressum.cat](http://www.progressum.cat)

**Rehab&Lates**  
Francesc Eiximenis, 10, bxs. 2a  
Tel. (34) 699 109 168  
[www.rehabilates.com](http://www.rehabilates.com)

**REM Rehabilitació Esportiva i Medicina**  
Miguel Hernández, 3, bxs.  
Tel. (34) 636 916 008  
[remfisioesportiva@gmail.com](mailto:remfisioesportiva@gmail.com)  
[www.remfisioterapia.webs.com](http://www.remfisioterapia.webs.com)

**Salut i Benestar (SiB)**  
Cristófor Grober, 6, 1-2  
Tel. (34) 626 530 484

**Shen Girona**  
Plaça Salvador Espriu, 3-4, bxs.  
Tel. (34) 972 483 993  
[shengirona@telefonica.net](mailto:shengirona@telefonica.net)  
[www.shengirona.com](http://www.shengirona.com)

**Sportclínic**  
Joan Roca i Pinet, 1, local 5  
Tel. (34) 972 093 560  
[info@sportclinic.cat](mailto:info@sportclinic.cat)  
[www.shengirona.com](http://www.shengirona.com)

**Teràpia Alternativa Maria José Morata**  
Travessia Canaders, 2, 3-1  
Tel. (34) 605 109 277

**Tot Fisio**  
Juli Garreta, 1, 4-A  
Tel. (34) 972 213 428  
[info@totfisio.com](mailto:info@totfisio.com)  
[www.totfisio.com](http://www.totfisio.com)



**Centres on fer proves d'esforç**  
Centros donde hacer pruebas de esfuerzo

**Cardiorespiratory fitness test centres**  
Établissements où se soumettre à des épreuves d'effort

**Parc Hospitalari Martí i Julià**  
Doctor Castany, s/n  
17190 Salt  
Tel. 972 186 922  
[medicina.esportiva@ias.scs.es](mailto:medicina.esportiva@ias.scs.es)

**Centre Cenit**  
Can Pau Birol, 35  
Tel. 972 242 805  
[girona@centrecenit.info](mailto:girona@centrecenit.info)

**Sports Medicine**  
Avinguda Lluís Pericot, 76, bxs.  
17003 Girona  
Tel. 972 208 528  
[www.sportcat.cat](http://www.sportcat.cat)

## Informació turística

### Oficina Municipal de Turisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
972 226 575  
[turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

### Punt de Benvinguda Girona - Gironès

Berenguer Carnicer, 3  
Tel. (34) 972 011 669 /  
972 211 678  
[centredevisitants@girones.cat](mailto:centredevisitants@girones.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.turismegirones.cat](http://www.turismegirones.cat)

## Telèfons d'interès

### Transports

Estació d'autobusos  
(34) 972 212 319  
Renfe  
(34) 902 320 320  
Aeroport de Girona  
(34) 972 186 600  
Taxi  
(34) 972 222 323

### Sanitat

Hospital Dr. Josep Trueta  
(34) 972 940 200  
CAP Santa Clara  
(34) 972 200 012  
CAP Güell  
(34) 972 210 708

### Emergències

Emergències  
112  
Policia Municipal  
092  
Mossos d'Esquadra  
088

### Ajuntament de Girona

(34) 972 419 010

## Tax Free

Servei de devolució de l'IVA adreçat als turistes extracomunitaris.

### Oficina de Turisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
972 226 575

### Horari Tax Free

De dilluns a dissabte:  
de 10 a 19 h  
Diumenges i festius:  
de 10 a 13 h

S'accepten xecs de les empreses: Global Blue i Travel Tax Free.

## Información turística

### Oficina Municipal de Turismo

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575  
[turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

### Punto de Bienvenida

Girona - Gironès  
Berenguer Carnicer, 3  
Tel. (34) 972 011 669 /  
972 211 678  
[centredevisitants@girones.cat](mailto:centredevisitants@girones.cat)  
[puntdebenvinguda@ajgirona.cat](mailto:puntdebenvinguda@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.turismegirones.cat](http://www.turismegirones.cat)

### Sanidad

Hospital Dr. Josep Trueta  
(34) 972 940 200  
CAP Santa Clara  
(34) 972 200 012  
CAP Güell  
(34) 972 210 708

### Emergencias

Emergencias  
112  
Policía Municipal  
092  
Mossos d'Esquadra  
088

### Ayuntamiento de Girona

(34) 972 419 010

## Teléfonos de interés

## Tax Free

Servicio de devolución del IVA dirigido a los turistas extracomunitarios.

### Oficina de Turismo

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575

### Horario Tax Free

De lunes a sábado:  
de 10 a 19 h  
Domingos y festivos:  
de 10 a 13 h

Se aceptan cheques de las empresas Global Blue y Travel Tax Free.

## Tourist information

### Tourist Office

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575  
[turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

### Welcome Point (Girona-Gironès County)

Berenguer Carnicer, 3  
Tel. (34) 972 011 669 /  
972 211 678  
[centredevisitants@girones.cat](mailto:centredevisitants@girones.cat)  
[puntdebenvinguda@ajgirona.cat](mailto:puntdebenvinguda@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.turismegirones.cat](http://www.turismegirones.cat)

## Useful telephone numbers

### Transport

Bus station  
(34) 972 212 319  
Renfe  
(rail travel information)  
(34) 902 320 320  
Girona Airport  
(34) 972 186 600  
Taxi  
(34) 972 222 323

### Health services

Dr. Josep Trueta Hospital  
(34) 972 940 200  
Santa Clara Health Centre  
(34) 972 200 012  
Güell Health Centre  
(34) 972 210 708

### Emergencies

Emergencies  
112  
Municipal police  
092  
Mossos d'Esquadra  
(Catalan police)  
088

### Girona City Hall

(34) 972 419 010

## Tax refunds

VAT refund service  
for non-EU visitors.

### Tourist Office

Rambla de la Llibertat, 1  
Tel. (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575

Opening hours  
Monday - Saturday:  
10am - 7pm  
Sundays and public  
holidays: 10am - 1pm

Global Blue and Travel  
Tax Free cheques  
accepted.

## Renseignements touristiques

### Office municipal de tourisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tél. : (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575  
[turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

### Point Accueil Gérone - Gironès

Berenguer Carnicer, 3  
Tél. : (34) 972 011 669 /  
972 211 678  
[centredevisitants@girones.cat](mailto:centredevisitants@girones.cat)  
[puntdebenvinguda@ajgirona.cat](mailto:puntdebenvinguda@ajgirona.cat)  
[www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)  
[www.turismegirones.cat](http://www.turismegirones.cat)

### Urgences

Urgences  
112  
Police municipale  
092  
Mossos d'Esquadra  
(Police catalane)  
088

### Mairie de Girona

(34) 972 419 010

## Téléphones utiles

### Transports

Gare routière  
(34) 972 212 319  
Renfe  
(chemins de fer)  
(34) 902 320 320  
Aéroport de Gérone  
(34) 972 186 600  
Taxi  
(34) 972 222 323

### Santé

Hôpital Dr. Josep Trueta  
(34) 972 940 200  
CAP Santa Clara  
(soins primaires)  
(34) 972 200 012  
CAP Güell  
(soins primaires)  
(34) 972 210 708

### Tax Free

Service de rembour-  
sement de la TVA à  
l'intention des touristes  
extracommunautaires.

### Office de tourisme

Rambla de la Llibertat, 1  
Tél. : (34) 972 010 001 /  
(34) 972 226 575

Horaire Tax Free  
Du lundi à samedi :  
de 10 à 19 h  
Dimanches et jours  
fériés : de 10 à 13 h

Les chèques des  
entreprises suivantes  
sont acceptés :  
Global Blue  
et Travel Tax Free.

Plànot

Plano

Map

Plan



Pavelló Municipal  
Girona - Fontajau  
Centre running



Zona Esportiva  
Municipal  
La Devesa



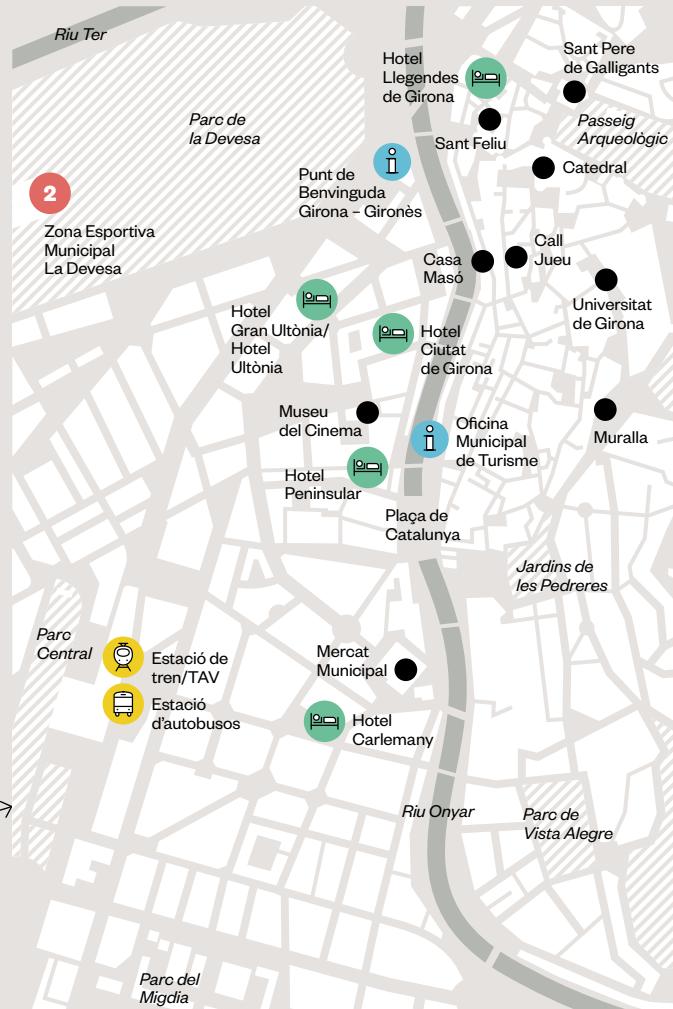
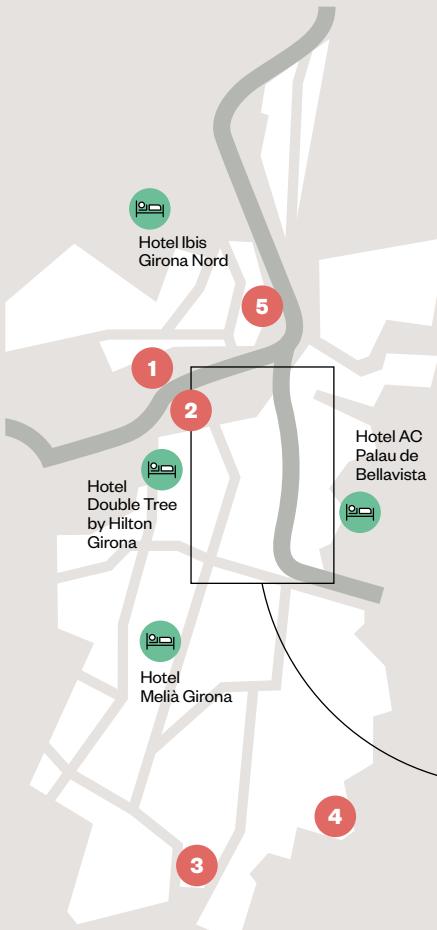
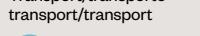
Club Tennis Girona



Complex Esportiu  
Palau-Sacosta (GEiEG)



Complex Esportiu  
Sant Poni (GEiEG)





#DTEGirona



;) girona  
emociona