

Res'pir

un procediment de qualitat pel sector del turisme actiu i de natura

En el marc del projecte europeu Res'pir, la ciutat de Girona treballa conjuntament amb els seus socis francesos de la regió Ariège-Pyrénées per desenvolupar un procediment de qualitat per al sector del turisme actiu i de natura. L'objectiu és assegurar uns estàndards de qualitat per a aquestes activitats, en consonància amb els tres pilars del turisme sostenible (econòmic, social i ambiental). Durant el 2012 les empreses del sector del turisme actiu i de natura que trobareu en aquest fulletó treballen conjuntament per definir els compromisos a adoptar per tal de que la vostra experiència a la natura sigui realment autèntica, inoblidable i de qualitat.



Turisme actiu a Girona

Tria la teva activitat!



Ruta en caiac pel parc de les Ribes del Ter

Passeig pel Ter amb caiacs oberts (individuals i dobles) pel sector natural del parc de les ribes del Ter. Activitat orientada a principiants que vulguin passar una estona tranquil·la i agradable gaudint de la natura i els paisatges del riu Ter al seu pas per la ciutat de Girona.

Durada activitat: 1h30min aprox
Preu: 20 € / persona
Inclou: Explicació inicial sobre nocions bàsiques del paleig i seguretat, embarcació, pales dobles i armlles de seguretat

Idiomes: Català, castellà i anglès
Reserves: Caiac i Natura

Tel. (+34) 699 770 647
info@caiacinatura.com
www.caiacinatura.com
Punt de sortida: Parc de les Ribes del Ter Pavelló de Fontajau



Sortida en caiac pel baix Ter

Excursió fluvial des de Sobràniques fins a Colomers. Ruta molt tranquil·la i de gran bellesa contemplativa per fer en caiac o en canoa canadencs per 2 adults més 1 o 2 nens/es.

Durada activitat: 1h30min aprox
Preu: Adults 20 €, Joves (fins a 14 anys) 15€, Nen/a (fins a 6 anys) 5€ i jubilats/des (fins a 75 anys) 15€. Descompte famílies nombroses i/o monoparentals 10%. Grups d'entre 20 i 30 persones 10% de descompte, més de 30 persones 15% de descompte. Joves i nens/es han d'anar acompanyats com a mínim per un adult

Inclou: Lloguer de material, explicació inicial sobre nocions bàsiques de paleig i seguretat, assegurança i transfers necessaris. Cal dur banyador i calçat apte per caminar pel riu
Idiomes: Català, castellà, francès i anglès
Reserves: Kayak del Ter

Tel. (+34) 662 159 469
info@kayakdelter.com
www.kayakdelter.com
Punt de sortida: Colomers (Baix Empordà)



Trail Running Tour d'un dia

Sortida d'un dia corrents per la Costa Brava, entre Palamós i Llafranch: travessareu poblats ibèrics, visitareu la barraca de Dalí, passareu per cales d'aigües blaves i transparents, de difícil accés i poc conegudes; per terminar als pobles de Calella i Llafranch, on encara es respira l'aire i l'essència marinera enmig dels seus carrerons de pedra.

Durada activitat: 4 h aproximadament (més desplaçaments). Distància 16 km, desnivell 200 m.
Preu: 80 €/ persona

Inclou: Guia durant tot el recorregut. Dinar al restaurant Llevant de Llafranch
Transport Girona Palamós-Llafranch Girona
Català, castellà i anglès

Idiomes: Running and Trekking Costa Brava
Reserves: (+34) 696 70 91 19
info@runningcostabrava.com
www.runningcostabrava.com
Punt de sortida: Plaça Catalunya (Girona)



Senderisme per la Vall de Sant Daniel

Us proposem dos passejades guiades i ben fresques entre els boscos i les fonts gironines per mostrar la cara més amable de la natura, gaudir d'una passejada per un entorn natural i badar amb els detalls que presenta el patrimoni cultural i natural. Per una banda, la Vall de Sant Daniel, que sembla feta a mida per aquest propòsit. Al llarg del temps, diferents noms han significat les característiques de la vall, tot definint el seu aspecte, el seu caràcter: Vall Tenebrosa, Vall Ombrosa, Vall Profunda... i finalment la Vall de Sant Daniel, natura a tocar de la ciutat. Per l'altra, sortint de la Font del Ferro i endinsant-vos a l'espai natural de les Gavarres, l'ascensió al puig de Sant Miquel us permetrà gaudir d'unes magnífiques vistes panoràmiques de gran part del territori gironí, des de l'Empordà fins als Pirineus.

Durada activitat: 3 hores
Preu: 5 €/persona (mínim de 15 persones). Sinó s'aplicarà la tarifa de 75 €/grup

Inclou: Servei de guia. Es recomana dur calçat còmode

Idiomes: Català i castellà
Reserves: Sorbus
Tel. (+34) 636 966 705 / info@sorbus.cat
www.sorbus.cat
Punt de sortida: Plaça de Sant Pere Galligants



Ruta naturalista pels espais verds de Girona

Diferents sortides naturalistes pel conjunt d'espais verds de la ciutat, per tal de conèixer la diversitat de paisatges i espècies del ric i valuós patrimoni natural gironí.

Durada activitat: 2 hores
Preu: 9 €/persona (mínim de 5 persones). Si no s'arriba al mínim de persones s'aplicarà tarifa de grup de 45€

Inclou: Servei de guia. Es recomana dur calçat còmode
Català, castellà i anglès

Idiomes: Naturalistes de Girona
Reserves i punt de sortida: C/ de les monges, 20 17007 Girona
Tel. (+34) 972 223 638
info@naturalistesgirona.org
www.naturalistesgirona.org



A peu per l'itinerari de la Pedra

Visita guiada per l'itinerari de "La Pedra de Girona", per la part alta de la ciutat amb vistes panoràmiques extraordinàries i en plena natura. Aquest itinerari transcorre per la zona est de la ciutat, visitant l'espai conegut com a barri de les Pedreres, denominació que evoca el seu origen i funció històrica per a la ciutat.

Durada activitat: 2h15min
Preu: 110€/ guia
Inclou: Servei de guia. Es recomana dur calçat còmode

Idiomes: Català, castellà, anglès, francès, alemany, italià, portuguès, rus i holandès

Reserves i punt de sortida: Punt de Benvinguda
Tel. (+34) 972 211 678
pbturisme@ajgirona.org
pbgirona@gmail.com

CAT



Gaudeix de Girona

des d'un altre punt de vista

Observar el Call de Girona des de l'aire, navegar en caiac pel Ter, recórrer les Gavarres a peu, corrents o en bicicleta, descobrir les millors rutes ciclistes o viure l'emoció del barranquisme i les vies ferrades a pocs quilòmetres de la ciutat: us suggerim tretze propostes per descobrir la ciutat i el seu entorn des d'un punt de vista diferent. Experimenteu de la manera més original i divertida la descoberta del territori, la pràctica esportiva i el contacte amb la natura!

Turisme actiu a Girona

Tria la teva activitat!

Cicloturisme per la Via Verda del carrilet

Sortida autoguiada en bicicleta de passeig des de Girona a través de la Via Verda del carrilet de Sant Feliu de Guíxols i resseguint-lo fins a la població de Cassà de la Selva, important per la indústria del suro i on destaquen reconeguts edificis modernistes. Es continua pedalejant per un paisatge d'interior, resseguint camps de conreu, boscos i cursos d'aigua, a través de les poblacions de Sant Andreu Salou, Campllong, Fornells de la Selva i Quart, per tornar de nou a Girona seguint la Via Verda del carrilet.

Durada activitat: 2h30min (aprox. 36 Km)
Preu: 19 €. Nens/es fins a 12 anys, 15€
Inclou: Lloguer de bicicleta i descripció i mapa del recorregut. Bicycletes disponibles: BTT, carretera, de passeig, infantils i tandems Català, castellà, anglès i alemany

Idiomes: Català, castellà, anglès i alemany
Punt de sortida i reserves: Cicloturisme i Medi Ambient C/ Impressors Oliva 2A 17005 Girona Tel: (+34) 972 221 047 info@cicloturisme.com www.cicloturisme.com

Ciclisme de carretera des de Girona

Sortides guiades en bici de carretera pels circuits d'entrenament dels ciclistes professionals. Sortint de Girona, us proposem tres rutes que permeten conèixer la diversitat de paisatges de l'entorn de la ciutat:

- **Empordà medieval (65km):** recorregut cap al Baix Empordà i els seus pobles medievals. Pujada opcional al santuari dels Àngels.
- **Les Serres (85km):** itinerari per la Vall del Llímena i la Selva. Magnífiques masies i paisatges rurals.
- **Costa Brava (105km):** espectacular recorregut fins a Tossa i l'ermita de Sant Grau amb les millors vistes de la Costa Brava.

Durada activitat: 3-4 hores
Preu: A partir de 45 euros
Inclou: Servei de guia. Opció de lloguer d'una bici de l'equip Garmin
Idiomes: Català, castellà, anglès i/o francès
Reserves: Bikecat Tel. (+34) 639 829 272 info@bikecat.com www.bikecat.com

Punt de sortida: Plaça Lledoners, 1 17004 Girona

Emoció a la muntanya en BTT

Sortida autoguiada (GPS) amb opció de triar entre tres rutes circulars en BTT al voltant de Girona. Els itineraris recorren pistes senyalitzades, camins de bosc, corriols i trialeres:

- **Gavarres:** Girona (Pl. Catalunya) - Quart - Els Àngels - Girona.
- **Volcà de la Crosa:** Girona (Pl. Catalunya) - Fornells - Volcà la Crosa - Bescanó - St. Grau - Girona.
- **La Vall del Llímena:** Girona (Pl. Catalunya) - Taialà - Sant Medir - Sant Gregori - Girona.

Durada activitat: 3-4h (aprox. 30km i desnivell positiu acumulat 500m)
Preu: 40 €/GPS
Inclou: GPS amb track de la ruta (1 GPS màxim 5 persones). 3€ assegurança per no federats. Possibilitat de sortida amb guia, 180€/grup (1 guia màxim 8-10 persones, 2 guies per grups majors). Esmorzar opcional: 15€/persona. Lloguer BTT (doble suspensió): 45€. Lloguer casc i guants: 5€ Català, castellà i anglès Senglar Routes Tel. (+34) 698 656 609 / (+34) 630 393 852 info@senglar-routes.com www.senglar-routes.com

Idiomes: Català, castellà i anglès
Reserves: Senglar Routes Tel. (+34) 698 656 609 / (+34) 630 393 852 info@senglar-routes.com www.senglar-routes.com

Punt de sortida: Centre Biker Girona C/ Joaquim Botet i Sisó, 12 baixos 17003 Girona

Ruta ciclista per l'entorn de Girona

Rutes en BTT per l'entorn de Girona, a escollir entre 2 opcions:

- **Iniciació a la BTT:** de pocs quilòmetres i poc pendent acumulat, per començar a conèixer què és la bicicleta de muntanya. Apta per a qualsevol usuari amb un mínim de condició física.
- **Conèixer Girona:** Per a persones que vulguin descobrir l'entorn de Girona i conèixer rutes i camins per on circular. Per a persones amb un cert entrenament físic.

Durada activitat: 2 hores (Iniciació) i 2-3 hores (Conèixer Girona)
Preu: A partir de 39€ persona
Inclou: Guia, GPS o road book. Lloguer BTT, xerrada sobre ruta a fer i nocions bàsiques de BTT, beguda energètica, esmorzar al Centre Biker un cop acabada la ruta, visualització de la ruta gravada a les pantalles del Centre i anàlisi, servei de recollida en cas de problemes en la ruta Assegurança opcional Català, castellà i anglès

Idiomes: Català, castellà i anglès
Reserves: Centre Biker Girona Tel. (+ 34) 972 912 914 / (+34) 620 276 196 imor@centrebikergirona.com www.centrebikergirona.com

Passeig en bicicleta elèctrica

Pedaleu a un altre ritme, avanceu sense esforç, tot dalt d'una Burricleta, la primera bicicleta rural elèctrica. Rutes en bicicleta elèctrica per a tots els gustos i públics: itineraris d'un dia, gastronòmics, nocturns, etc. Deixeu-vos aconsellar pels especialistes del Centre Burricleta, ells coneixen millor que ningú l'entorn i us assessoraran perquè la vostra experiència Burricleta sigui inoblidable.

Durada activitat: ½ dia (4h matí o tarda)
Preu: Burricletes (25€), Miniburricletes (20€)
Inclou: Bicicleta elèctrica, GPS amb track de la ruta Català, castellà i anglès
Idiomes: Burricleta. Tel. (+34) 972 101 201 pladelestany@burricleta.com http://ca.burricleta.com/ca
Reserves: C/ Mercaders, 6 17004 Girona (A partir del mes d'agost)

Vols en globus

Vol en globus aerostàtic per gaudir de vistes emblemàtiques del casc antic, la Catedral de Girona i el barri jueu. Guiats per la suau brisa del vent, posteriorment es sobrevoen el Massís de les Gavarres i les comarques gironines.

Durada activitat: 4h30min aprox (inici activitat a les 7.30h)
Preu: 160 € / persona
Inclou: Vol, esmorzar de pagès, trasllat en 4x4, certificat de vol i assegurança Català, castellà i/o anglès
Idiomes: Vols Girona. Tel. (+34) 659 93 62 03 sebasf@hotmail.com / www.volsgirona.com
Reserves: Parc de la Devesa (davant la rotonda del Pont de Pedret)

Descens de barrancs

Descens de barrancs per la Riera de Salenys (Gavarres, Girona), incloent un ràpel (descens amb corda), diferents tipus de ponts i parets verticals. La ruta, divertida i entretinguda, transcorre per un rierol i és ideal com a presa de contacte en aquest món.

Durada activitat: 2'5-3 hores
Preu: A partir de 40 € / persona. A partir de 10 anys, acompanyat d'un adult
Inclou: Equipament i assegurances. Reportatge fotogràfic i de vídeo. El client ha de portar banyador, sabatilles esportives i una tovallola Català i castellà Aventura Girona (+34) 633 161 679 / info@aventuragirona.com www.aventuragirona.com
Reserves: Aparcament del Pavelló de Fontajau o de Mas Gri (Decathlon)

Oficina de Turisme
Rambla de la Llibertat, 1
17004 Girona
Tel. 972 01 00 01

Àrea de Promoció i Ocupació
www.girona.cat/turisme