

# Res'pir

Un procedimiento de calidad para el sector del turismo activo y de naturaleza

En el marco del proyecto europeo Res'pir, la ciudad de Girona trabaja conjuntamente con sus socios franceses de l'Ariège para desarrollar un procedimiento de calidad para el sector del turismo activo y de naturaleza. El objetivo es asegurar unos estándares de calidad para estas actividades, en consonancia con los tres pilares del turismo sostenible: económico, social y ambiental. Durante el 2012, las empresas del sector del turismo activo y de naturaleza que encontraréis en este folleto trabajan conjuntamente para definir los compromisos a adoptar para que vuestra experiencia en la naturaleza sea realmente auténtica, inolvidable y de calidad.



## Turismo activo en Girona ¡Elige tu actividad!



### Ruta en kayak por el Parque Ribes del Ter

Paseo en kayaks abiertos (individuales y dobles) por el sector natural del parque de las orillas del Ter. Actividad orientada a principiantes que quieran pasar un rato tranquilo y agradable disfrutando de la naturaleza y los paisajes del río Ter a su paso por la ciudad de Girona.

**Duración actividad:** 1h30min aprox  
**Precio:** 20 € / persona  
**Incluye:** Explicación inicial sobre nociones básicas del paleo y de seguridad, embarcación, palas dobles y chalecos de seguridad  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés  
**Reservas:** Caiac i Natura  
Tel. (+34) 699 770 647  
info@caiacinatura.com  
www.caiacinatura.com  
**Punto de salida:** Parque Ribes del Ter  
Pabellón de Fontajau



### Salida en kayak por el bajo Ter

Excursión fluvial desde Sobràniques hasta Colomers. Una ruta muy tranquila y de gran belleza contemplativa en kayak o canoa canadiense de 2 adultos más 1 o 2 niños/as.

**Duración actividad:** 1h30min aprox  
**Precio:** Adultos 20 €, jóvenes (hasta 14 años) 15€, niños/as (hasta 6 años) 5€ y jubilados/as (hasta 75 años) 15€. Descuento familias numerosas y monoparentales 10%. Grupos de entre 20 y 30 personas, 10% de descuento; más de 30 personas, 15% de descuento  
Jóvenes y niños/as tienen que ir acompañados de cómo mínimo un adulto  
**Incluye:** Alquiler de material, explicación inicial sobre nociones básicas de paleo y seguridad, seguro y transfers necesarios. Hay que traer bañador y calzado apto para caminar por el río  
**Idiomas:** Catalán, castellano, francés e inglés  
**Reservas:** Kayak del Ter  
Tel. (+34) 662 159 469  
info@kayakdelter.com  
www.kayakdelter.com  
**Punto de salida:** Colomers (Baix Empordà)



### Trail Running Tour de un día

Salida de un día corriendo por la Costa Brava, entre Palamós y Llafranch: atravesaréis poblados ibéricos, visitaréis la barraca de Dalí, pasaréis por calas de aguas azules y transparentes, de difícil acceso y poco conocidas; para terminar en los pueblitos de Calella y Llafranch, dónde entre las callejuelas de piedra aún se respira el aire y la esencia marinera.

**Duración actividad:** 4 h aprox. (más desplazamientos). Distancia 16 Km., desnivel 200 m.  
**Precio:** 80 €/ persona  
**Incluye:** Guía durante todo el trayecto. Almuerzo en el restaurante Llevant de Llafranch. Transporte Girona-Palamós y Llafranch-Girona  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés.  
**Reservas:** Running and Trekking Costa Brava  
(+34) 696 70 91 19  
info@runningcostabrava.com  
www.runningcostabrava.com  
**Punto de salida:** Plaza Catalunya (Girona)



### Senderismo por el Valle de Sant Daniel

Os proponemos dos excursiones guiadas y refrescantes entre los bosques y las fuentes de Girona para mostrar la cara más amable de la naturaleza, gozar de un paseo por un entorno natural y distraerse con los detalles del patrimonio cultural y natural. Por un lado, el Valle de Sant Daniel, que parece hecho a medida para este propósito. A lo largo del tiempo, diferentes nombres han significado las características del valle, definiendo su aspecto, su carácter: Vall Tenebrosa ("valle tenebroso"), Vall Ombrosa ("valle sombrío"), Vall Profunda ("valle profundo")... y finalmente el Valle de Sant Daniel, naturaleza a dos pasos de la ciudad. Por el otro, partiendo de la Font del Ferro y adentrándonos en el espacio natural de las Gavarres, la ascensión al monte de Sant Miquel os permitirá gozar de unas magníficas vistas panorámicas sobre gran parte del territorio de Girona, desde el Empordà hasta los Pirineos.

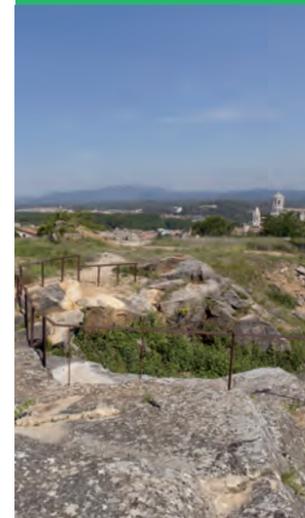
**Duración actividad:** 3 horas  
**Precio:** 5 €/persona (mínimo de 15 personas, sino se aplicará la tarifa de 75 €/grupo)  
**Incluye:** Servicio de guía. Se recomienda traer calzado cómodo  
**Idiomas:** Catalán y castellano  
**Reservas:** Sorbus  
Tel. (+34) 636 966 705 / info@sorbus.cat  
www.sorbus.cat  
**Punto de salida:** Plaza de Sant Pere Galligants



### Rutas naturalistas por los espacios verdes de Girona

Diferentes salidas naturalistas por el conjunto de espacios verdes de la ciudad, para conocer la diversidad de ambientes y paisajes del rico y valioso patrimonio natural de Girona.

**Duración actividad:** 2 horas  
**Precio:** 9 €/persona (mínimo de 5 personas, sino se aplicará la tarifa de 45€/grupo)  
**Incluye:** Servicio de guía. Se recomienda traer calzado cómodo  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés  
**Reservas y punto de salida:** Naturalistes de Girona  
C/ de les monges, 20  
17007 Girona  
Tel. (+34) 972 223 638  
info@naturalistesgirona.org  
www.naturalistesgirona.org



### A pie por el itinerario de la Piedra

Visita guiada por el itinerario de "La Piedra de Girona", por la parte alta de la ciudad, con vistas panorámicas extraordinarias y en plena naturaleza. Este itinerario transcurre por la zona este de la ciudad, visitando el espacio conocido como el barrio de Les Pedreres ("barrio de las Canteras"), denominación que evoca su origen y función histórica.

**Duración actividad:** 2h15min  
**Precio:** 110€/ guía  
**Incluye:** Servicio de guía. Se recomienda traer calzado cómodo  
**Idiomas:** Catalán, castellano, inglés, francés, alemán, italiano, portugués, ruso y holandés  
**Reservas y punto de salida:** Punt de Benvinguda  
Tel. (+34) 972 211 678  
pbturisme@ajgirona.org  
pbgirona@gmail.com

ESP

## Turismo activo en Girona ¡Elige tu actividad!



## Turismo activo en Girona

# ¡Elige tu actividad!



## Disfruta de Girona desde otro punto de vista

Observar la judería desde el aire, navegar en kayak por el río Ter, conocer las Gavarres a pie, corriendo o en bicicleta, descubrir las mejores rutas ciclistas o vivir la emoción del barranquismo y las vías ferratas a pocos kilómetros de la ciudad: os proponemos trece actividades para descubrir la ciudad y su entorno desde un punto de vista diferente. Experimentad de la manera más original y divertida el descubrimiento de un territorio, la práctica deportiva y el contacto con la naturaleza.



### Cicloturismo por la Vía Verde del Carrilet

Salida autoguiada en bicicleta de paseo desde Girona a través de la Vía Verde del Carrilet de Sant Feliu de Guíxols, recorriéndolo hasta la población de Cassà de la Selva, importante por la industria del corcho y donde destacan reconocidos edificios modernistas. Se continúa pedaleando por un paisaje de interior, recorriendo campos de cultivo, bosques y cursos de agua, a través de las poblaciones de Sant Andreu Salou, Camplong, Fornells de la Selva y Quart, para volver de nuevo a Girona siguiendo la misma Vía Verde del Carrilet.

**Duración actividad:** 2h30min (aprox. 36 Km)  
**Precio:** 19€. Niños/as hasta 12 años, 15€  
**Incluye:** Alquiler de bicicleta y descripción y mapa del recorrido. Bicicletas disponibles: BTT, carretera, de paseo, infantiles y tandems Catalán, castellano, inglés y alemán

**Idiomas:**  
**Punto de salida y reservas:** Cicloturisme i Medi Ambient  
 C/ Impressors Oliva 2A  
 17005 Girona  
 Tel: (+34) 972 221 047  
 info@cicloturisme.com  
 www.cicloturisme.com



### Ciclismo de carretera desde Girona

Salidas guiadas en bicicleta de carretera por los circuitos de entrenamiento de los ciclistas profesionales. Saliendo de Girona, se proponen tres rutas que permiten conocer la diversidad de paisajes del entorno de la ciudad:

- **Empordà medieval (65km):** recorrido hacia el Baix Empordà y sus pueblos medievales. Subida opcional al santuario de los Àngeles.
- **Les Serres (85km):** itinerario por el Valle del Llémena y la Selva. Magníficas masías y paisajes rurales.
- **Costa Brava (105km):** espectacular recorrido hasta Tossa y la ermita de Sant Grau con las mejores vistas de la Costa Brava.

**Duración actividad:** 3-4 horas  
**Precio:** A partir de 45 euros  
**Incluye:** Servicio de guía. Opción de alquiler de una bicicleta del equipo Garmin  
**Idiomas:** Catalán, castellano, inglés y francés  
**Reservas:** Bikecat  
 Tel. (+34) 639 829 272  
 info@bikecat.com  
 www.bikecat.com

**Punto de salida:** Plaça Lledoners, 1  
 17004 Girona



### Emoción por la montaña en BTT

Se proponen tres rutas circulares en BTT por los alrededores de Girona. Las rutas recorren pistas señalizadas, senderos, caminos de bosque, etc:

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

**Duración actividad:** 3-4h (aprox. 30 Km. y desnivel positivo acumulado de 500 m.)  
**Precio:** 40 €/GPS  
**Incluye:** GPS con track de la ruta (1 GPS máximo 5 personas). 3€ seguro para no federados. Posibilidad de salida con guía, 180€/grupo (1 guía máximo 8-10 personas, 2 guías para grupos mayores). Desayuno opcional: 15€/persona. Alquiler BTT (doble suspensión) 45€. Alquiler de casco y guantes 5€  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés  
**Reservas:** Senglar Routes  
 Tel. (+34) 698 656 609 / (+34) 630 393 852  
 info@senglar-routes.com  
 www.senglar-routes.com

### Ruta ciclista por el entorno de Girona

Rutas en BTT por el entorno de Girona, a escoger entre dos opciones:

- **Iniciación a la BTT:** itinerario de pocos kilómetros y poca pendiente acumulada, para comenzar a conocer qué es la bicicleta de montaña. Apta para cualquier usuario con un mínimo de condición física.
- **Conocer Girona:** Para personas que quieran descubrir el entorno de Girona y conocer rutas y caminos por los que circular. Se requiere un cierto entrenamiento físico.

**Duración actividad:** 2 horas (Iniciación) y 2-3 horas (Conocer Girona)  
**Precio:** A partir de 39 €/ persona  
**Incluye:** Servicio de guía, GPS o roadbook. Alquiler BTT, explicación inicial sobre ruta a realizar y nociones básicas de BTT, bebida energética, desayuno en el Centre Biker Girona una vez finalizada la ruta, visualización en las pantallas del Centre Biker de la ruta grabada y análisis, servicio de recogida en caso de problemas durante la ruta. Seguro opcional  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés

**Reservas y punto de salida:** Centre Biker Girona  
 Tel. (+ 34) 972 912 914 / (+34) 620 276 196  
 C/ Joaquim Botet i Sisó, 12 baixos, 17003 Girona  
 imor@centrebikergirona.com  
 www.centrebikergirona.com



### Paseo en bicicleta eléctrica

Pedalead a otro ritmo, avanzad sin esfuerzo, todo encima de una Burricleta, la primera bicicleta rural eléctrica. Rutas en bicicleta eléctrica para todos los gustos y públicos: itinerarios de uno o medio día, gastronómicos, con pernatación, nocturnos, etc. Déjate aconsejar por los especialistas del Centro Burricleta, ellos conocen mejor que nadie el entorno y te asesorarán para que tu experiencia Burricleta sea inolvidable.

**Duración actividad:** Medio día (4h mañana o tarde)  
**Precio:** 25 € Burricletas, 20 € Miniburricletas  
**Incluye:** Bicicleta eléctrica, GPS con track de la ruta  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés  
**Reservas:** Burricleta. Tel. (+34) 972 101 201  
 pladelestany@burricleta.com  
 http://ca.burricleta.com/ca

**Punto de salida:** C/ Mercaders, 6  
 17004 Girona (A partir del mes d'agost)



### Vuelos en globo

Vuelos en globo aerostático para disfrutar de vistas emblemáticas del casco antiguo, la Catedral de Girona y el barrio judío. Guiados por la suave brisa del viento, se sobrevuelan posteriormente el macizo de las Gavarres y las comarcas de Girona.

**Duración actividad:** 4h30min aprox (inicio de la actividad a las 7.30h)  
**Precio:** 160 € / persona  
**Incluye:** Vuelo, desayuno de payés, traslado en 4x4, certificado de vuelo y seguro  
**Idiomas:** Catalán, castellano e inglés  
**Reservas:** Vols Girona. Tel. (+34) 659 93 62 03  
 sebasf@hotmail.com / www.volsgirona.com  
**Punto de salida:** Parc de la Devesa (delante de la rotonda del Puente de Pedret)



### Descenso de Barrancos

Descenso de barrancos por la Riera de Salenys (Gavarres, Girona), incluyendo un rápel (descenso con cuerda), diferentes tipos de puentes y paredes verticales. La ruta, divertida y muy entretenida, discurre por un arroyo y es ideal como toma de contacto en este mundo.

**Duración actividad:** 2'5-3 horas  
**Precio:** A partir de 40€/persona. A partir de 10 años, acompañados por un adulto  
**Incluye:** Equipo y seguros. Reportaje fotográfico y de vídeo. El cliente tiene que traer bañador, calzado deportivo y una toalla  
**Idiomas:** Catalán y castellano  
**Reservas:** Aventura Girona  
 (+34) 633 161 679 / info@aventuragirona.com  
 www.aventuragirona.com  
**Punto de salida:** Aparcamiento del pabellón de Fontajau o Mas Gri

