

Res'pir

Une démarche qualité des loisirs sportifs nature

Dans le cadre du projet européen Res'pir, la ville de Girona travaille avec ses partenaires catalans et français de la région Ariège-Pyrénées à la mise en place d'une démarche de qualité pour le secteur du tourisme actif et de nature. Il s'agit d'assurer à ces activités des standards de qualité, en accord avec les trois grands axes du tourisme durable (économique, social et environnemental).

Tout au long de l'année 2012, les entreprises du secteur du tourisme actif et de nature que vous trouverez dans ce catalogue ont travaillé et travaillent à définir les engagements à prendre afin que votre expérience au contact avec la nature soit réellement authentique, inoubliable et de qualité.



Tourisme actif à Girona

Choisissez votre activité !



Promenade en kayak sur le Ter

Promenade sur le Ter en kayaks ouverts (individuels et doubles), sous les frondaisons du parc des Rives du Ter. Il s'agit d'une activité à l'intention des débutants désireux de passer un moment tranquille et agréable en découvrant la nature et les paysages que traverse le Ter aux environs de Girona et dans la ville.

Durée de l'activité : ±1h30min
Prix : 20 €/personne
Comprend : Notions élémentaires de pagayage, embarcation, pagaies doubles et gilets de sauvetage

Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations : Caiac i Natura
Tel. (+34) 699 770 647
info@caiacinatura.com
www.caiacinatura.com

Point de départ : Parc des Ribes du Ter, Pavillon de Fontajau



Excursion en kayak sur le Baix Ter

Parcours très tranquille et d'une grande beauté de Sobràniques à Colomers, en kayak ou canoës canadiens pour 2 adultes et 1-2 enfants.

Durée de l'activité : ±1h30min
Prix : 20€ Adultes, 15€ jeunes (jusqu'à 14 ans), 5€ enfants (jusqu'à 6 ans) et 15€ retraités (jusqu'à 75 ans). Groupes de 20 à 30 personnes, 10% remise ; plus de 30 personnes, 15% remise. Famille nombreuse ou monoparentale, 10% de remise. Jeunes et enfants accompagnés par un adulte .

Comprend : Location d'équipement, assurance, taxes et transferts nécessaires. Se munir d'un maillot de bain et de chaussures pour marcher dans l'eau

Langues : Catalan, espagnol, français et anglais
Réservations : Kayak del Ter
Tel. (+34) 662 159 469
info@kayakdelter.com
www.kayakdelter.com

Point de départ : Colomers (Baix Empordà)



Trail Running Tour d'une journée

Excursion d'un jour en courant dans la Costa Brava, entre Palamós et Llafranch: vous traverserez des villages ibériques, vous visiterez la "barraca" de Dalí, vous passerez dans des criques aux eaux bleues et cristallines, difficiles d'accès et peu connues, pour découvrir finalement les villages de Calella et de Llafranch, où l'on respire encore, au cœur des ruelles empierrées, l'air et l'atmosphère marins.

Durée de l'activité : ± 4 h (plus déplacements). Distance 16 km, dénivelé cumulé 200 m
Prix : 80 €/ personne
Comprend : Guide pour tout le trajet. Déjeuner au restaurant Llevant de Llafranch. Transport Girona Palamós-Llafranch Girona

Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations : Running and Trekking Costa Brava
(+34) 696 70 91 19
info@runningcostabrava.com
www.runningcostabrava.com

Point de départ : Plaça Catalunya (Girona)



Randonnée dans la vallée de Sant Daniel

Nous vous suggérons deux promenades guidées, au frais, dans les sous-bois et parmi les sources des alentours de Gérone, pour mieux connaître la nature sous son aspect le plus aimable, profiter du paysage et découvrir les mille et une petites merveilles qu'offre le patrimoine culturel et naturel.

D'une part, la vallée de Sant Daniel semble avoir été créée sur mesure. Au fil du temps, les noms qui ont été les siens témoignent de ses beautés, de ses réalités et de son caractère : vallée Tenebrosa (ténébreuse), vallée Ombrosa (ombreuse), vallée Profunda (profonde)... et, finalement, vallée de Sant Daniel, la nature à deux pas de la ville.

D'autre part, sortant de la Font del Ferro et pénétrant dans l'espace naturel protégé des Gavarres, l'ascension au mont de Sant Miquel vous permettra profiter de magnifiques vues panoramiques sur une grande partie du territoire de Gérone depuis l'Empordà jusqu'aux Pyrénées.

Durée de l'activité : 3 h
Prix : 5 €/personne (groupe minimum de 15 personnes ; moins de 15 personnes, 75 €/groupe)

Inclut : Service de guide. Port de chaussures confortables recommandé

Langues : Catalan, espagnol, anglais et français
Réservations : Sorbus
Tel. (+34) 636 966 705 / info@sorbus.cat
www.sorbus.cat

Point de départ : Plaça de Sant Pere Galligants



Circuits naturalistes dans les espaces verts de Girona

Plusieurs excursions naturalistes dans les espaces verts de la ville, afin de connaître la diversité de ses paysages, et les différentes espèces qui composent le riche et intéressant patrimoine naturel de Girona.

Durée de l'activité : 2 h
Prix : 9 €/personne (groupe minimum de 5 personnes ; moins de 5 personnes, 45 €/groupe)

Inclut : Service de guide. Port de chaussures confortables recommandé

Langues : Catalan et espagnol

Réservations et point de départ : Naturalistes de Girona
C/ de les monges, 20
17007 Girona
Tel. (+34) 972 223 638
info@naturalistesgirona.org
www.naturalistesgirona.org



À pied le long de l'itinéraire de la pierre

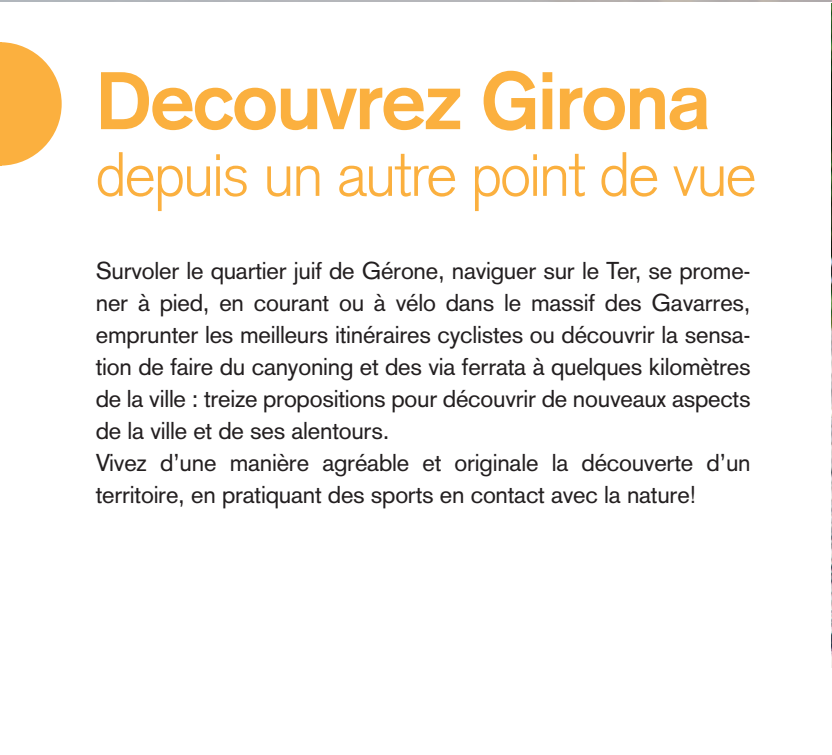
Visite guidée de l'itinéraire de la pierre de Girona, sur les hauteurs de la ville, avec des vues panoramiques extraordinaires et en pleine nature. Cet itinéraire traverse les quartiers est de la ville et permet de découvrir le quartier dont le nom, barri de les Pedreres (quartier des carrières), en évoque bien l'origine et la fonction historique.

Durée de l'activité : 2 h15min
Prix : 110 €/guide
Comprend : Service de guide. Port de chaussures confortables recommandé.

Langues : Catalan, espagnol, anglais, français, allemand, italien, portugais, russe et hollandais

Réservations et point de départ : Punt de Benvinguda
Tel. (+34) 972 211 678
pbturisme@ajgirona.org
pbgirona@gmail.com

FRA



Decouvrez Girona depuis un autre point de vue

Survoler le quartier juif de Gérone, naviguer sur le Ter, se promener à pied, en courant ou à vélo dans le massif des Gavarres, emprunter les meilleurs itinéraires cyclistes ou découvrir la sensation de faire du canyoning et des via ferrata à quelques kilomètres de la ville : treize propositions pour découvrir de nouveaux aspects de la ville et de ses alentours. Vivez d'une manière agréable et originale la découverte d'un territoire, en pratiquant des sports en contact avec la nature!

Tourisme actif à Girona

Choisissez votre activité !



Cyclisme le long de la Voie verte du petit train

Randonnée autoguidée à vélo à partir de Girona. Par la Voie verte du petit train qui allait autrefois à Sant Feliu de Guíxols, vous arriverez au village de Cassà de la Selva, important centre de l'industrie du liège, connu également grâce à ses bâtiments « modernistes ». Vous pédalerez ensuite vers l'intérieur des terres, entre champs cultivés, bois et cours d'eau, puis passerez les villages de Sant Andreu Salou, Campllong, Fornells de la Selva et Quart, avant de revenir vers Girona, toujours en suivant la voie verte.

Durée de l'activité : ± 2h30min (environ 36 km)
Prix : 19 €. Enfants jusqu'à 12 ans, 15 €
Comprend : Location de vélo, descriptif et carte de l'itinéraire. Vélos disponibles : VTT, de route, de promenade, enfants et tandems
Langues : Catalan, espagnol, anglais et allemand
Point de départ et réservations : Cicloturisme i Medi Ambient
C/ Impressors Oliva 2A
17005 Girona
Tel: (+34) 972 221 047
info@cicloturisme.com
www.cicloturisme.com



Cyclisme de route à partir de Girona

Randonnées guidées à vélo de course sur les routes où s'entraînent les cyclistes professionnels. Au départ de Girona, trois itinéraires vous permettant de découvrir la diversité des paysages qui entourent la ville vous sont proposés :
• **Empordà médiéval (65 km)** : parcours en direction du Baix Empordà et de ses villages médiévaux. En option : montée jusqu'au sanctuaire des Àngels.
• **Les Serres (85 km)** : itinéraire à travers la vallée du Llémena et la région de la Selva. Magnifiques bastides et paysages ruraux.
• **Costa Brava (105km)** : parcours spectaculaire jusqu'à Tossa et l'ermitage de Sant Grau, au cœur des plus beaux paysages de la Costa Brava.

Durée de l'activité : De 3 à 4 h
Prix : À partir de 45 €
Comprend : Service de guide. Possibilité de louer un vélo de l'équipe Garmin
Langues : Catalan, espagnol, anglais et français
Réservations : Bikecat
Tel. (+34) 639 829 272
info@bikecat.com
www.bikecat.com
Point de départ : Plaça Lledoners, 1
17004 Girona



Émotion des sommets à VTT

Trois circuits autoguidés (GPS) à VTT autour de Girona. Ils empruntent des pistes balisées, des chemins en forêt, des sentiers et des pistes de trial :
• **Gavarres:** Girona (Pl. Catalunya) - Quart - Els Àngels - Girona.
• **Volcan de la Crosa:** Girona (Pl. Catalunya) - Fornells - Volcan la Crosa - Bescanó - St. Grau - Girona.
• **Vallée del Llémena:** Girona (Pl. Catalunya) - Taialà - Sant Medir - Sant Gregori - Girona.

Durée de l'activité : De 3 à 4 h (environ 30 km, avec un dénivelé positif cumulé de 500 m)
Prix : 40 €/GPS (1 GPS maximum 5 personnes)
Comprend : GPS avec points de l'itinéraire. Optionnel: possibilité de randonnée guidée, 180 €/groupe (1 guide par groupe de 8 à 10 personnes maximum, 2 guides pour les groupes plus nombreux); Location VTT (double suspension), 45 € ; location casque et gants, 5 € ; petit-déjeuner optionnel, 15 €/personne casc i guants: 5€.
Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations : Senglar Routes
Tel. (+34) 698 656 609 / (+34) 630 393 852
info@senglar-routes.com
www.senglar-routes.com
Point de départ : Centre Biker Girona
C/ Joaquim Botet i Sisó, 12 baixos
17003 Girona



Itinéraires à vélo aux environs de Girona

Itinéraires à VTT aux environs de Girona, deux possibilités au choix :
• **Initiation au VTT** : quelques kilomètres, à faible dénivelé, pour s'initier au VTT. Pour tous les niveaux et tous les âges; condition physique correcte.
• **Connaître Girona** : Pour ceux qui veulent découvrir les environs de Girona et connaître les pistes et les sentiers que l'on peut emprunter. Bonne condition physique nécessaire.

Durée de l'activité : 2 h (Initiation) et de 2 à 3 h (Connaître Girona)
Prix : À partir de 39 €/ personne
Comprend : Guide, GPS ou road book. Location VTT, petite présentation de l'itinéraire et notions de base de VTT, boisson énergétique, petit déjeuner au Centre Biker à la fin de l'activité, visualisation de l'itinéraire enregistré sur les écrans du centre et analyse, service d'assistance en cas de problème. Assurance en option
Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations et départ de : 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



Balade à vélo électrique

Pédalez à un rythme différent, avancez sans effort, grâce à la « Burricleta » (l'ânelette), le premier vélo rural électrique. Itinéraires à vélo électrique pour tous les goûts et tous les publics: itinéraires d'un jour, gastronomiques, nocturnes, etc. Laissez-vous conseiller par les spécialistes du centre Burricleta, ils connaissent très bien la région et vous conseilleront pour faire de votre expérience à Burricleta une expérience inoubliable.

Durée de l'activité : 4h (matin ou après-midi)
Prix : Burricleta (25€), Miniburricleta (20€)
Comprend : Location du vélo électrique, GPS avec itinéraires autoguidés
Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations : Burricleta. Tel. (+34) 972 101 201
pladelestany@burricleta.com
http://ca.burricleta.com/ca
C/ Mercaders, 6
17004 Girona (À partir du mois d'Août)



Ascensions en montgolfière

Nos vols en ballon vous permettront de profiter des vues les plus représentatives de la vieille ville de Gérone, sa cathédrale et son Quartier Juif ; de là, emportés par une douce brise, nous survolerons le massif des Gavarres et les communes environnantes.

Durée de l'activité : 4h30 min (début de l'activité à 7h30)
Prix : 160 € / personne
Comprend : Ascension, petit-déjeuner campagnard, transport en 4x4, certificat de vol et assurance
Langues : Catalan, espagnol et anglais
Réservations : Vols Girona. Tel. (+34) 659 93 62 03
sebasf@hotmail.com / www.volsgirona.com
Point de départ : Parc de la Devesa (devant le rond-point du pont de Pedret)



Descente de canyons

Descente de canyon le long de la rivière de Saleny (Gavarres, Girona). Avec rappel (descente avec corde), différents types de ponts et parois verticales. Il s'agit d'un itinéraire, amusant et varié qui longe un ruisseau, idéal pour s'initier à ce genre d'activités.

Durée de l'activité : 2h30min à 3 h
Prix : À partir de 40 €/personne
Inclut : Equipement et assurances. Reportage photographique et vidéo. Le client doit apporter maillot de bain, serviette et chaussures de sport
Langues : Catalan et espagnol
Réservations : Aventura Girona
(+34) 633 161 679 / info@aventuragirona.com
www.aventuragirona.com
Punt de départ : Aparcament del Pavelló de Fontajau o de Mas Gri (Decathlon)

