



Costa Barcelona

Castellano

L'Alt Penedès, El Baix Llobregat, El Garraf, El Maresme, El Vallès Occidental y El Vallès Oriental son las seis comarcas que conforman la marca turística Costa Barcelona, un territorio que tiene en el mar su referente y su razón de ser, pero que también sabe vivir de la tierra, de las llanuras, de sus suaves relieves y de la vegetación mediterránea.

Mar y montaña, ciudades y cultura

www.barcelonaesmoltmes.cat

Un espacio considerablemente poblado, con grandes ciudades y numerosos e importantes ejes viarios, en el que hay lugar, además, para que la naturaleza se muestre generosa, para la viticultura y otros cultivos, y para la preservación de un patrimonio civil y religioso que nos permite conocer su dilatada y rica historia.

La proximidad de Barcelona ha dejado, sin duda, su impronta en las seis comarcas. Sin embargo, todas y cada una de ellas tienen sus singularidades, su *modus vivendi* y formas de operar, sus espacios donde trabajar y disfrutar del tiempo libre, sus ejes comerciales y arraigadas fiestas, además de una gastronomía en la que abundan recetas locales y productos de la tierra que son todo un placer para el paladar. Un territorio que, si bien en verano se llena de bañistas que acuden a sus playas, a lo largo de todo el año reúne notables atractivos que invitan a visitarlo, ya sea en una breve o en una larga estancia: modernismo por doquier, de veraneo, residencial o industrial; enoturismo, especialmente en L'Alt Penedès y El Maresme (DO Alella); El Garraf, que nos habla tanto de los indios que se fueron a hacer las Américas como de los artistas que se reunían en la comarca hace poco más de un siglo; poblaciones en las que relajarse o disfrutar de los beneficios para la salud de sus aguas termales; museos de temáticas muy diversas y festivales musicales de primera línea; ferias, mercados y jornadas. Todo ello acompañado de unos excelentes servicios turísticos,

ya sea a la hora de alojarse, de comer o de llevar a cabo mil y una actividades, acuáticas o en tierra firme.

Un destino ideal para visitarlo en familia, con un clima que permite hacer planes los doce meses del año. Si se desea disfrutar de unos cuantos días en el destino, se puede elegir entre un gran número de alojamientos de todo tipo y categorías. Los campings, establecimientos de turismo rural, apartamentos y hoteles de Costa Barcelona se distribuyen a lo largo y ancho del territorio. Estos últimos están preparados para acoger a viajeros de todo el mundo, ofrecen una variada oferta gastronómica y disponen de personal con dominio de idiomas.

El destino está excelentemente comunicado tanto por carretera como en tren, con estaciones en muchas de las poblaciones y altas frecuencias de paso, ya sea de las líneas de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) como de Adif y Rodalies de Catalunya. Si se llega de lejos y en avión, el aeropuerto de El Prat (Barcelona) se encuentra cerca del lugar que se quiera visitar, pero también existe la opción de aterrizar un poco más al norte, en el aeropuerto de Girona.



Sumario

11

**Cien kilómetros
de cara al mar**

19

**De la gran ciudad
al pequeño pueblo**

31

**Del azul
al verde**

41

**Turismo
deportivo**

49

**Turismo
familiar**

55

**Turismo
cultural**

71

Enogastronomía

83

**Salud y
bienestar**

86

Mapa

88

Información







Cien kilómetros de cara al mar

Turisme Costa del Maresme

www.costadebarcelonamaresme.cat

Turisme Baix Llobregat

www.turisme.elbaixllobregat.cat

Turisme Garraf - www.garrafour.com

Tres de las comarcas de Costa Barcelona, El Maresme, El Baix Llobregat y El Garraf, si las citamos de norte a sur, están **bañadas por el Mediterráneo**. Suman más de un centenar de kilómetros de litoral, con docenas de playas —la mayoría de ellas de arena fina o grano entre medio y grueso—, muchas de las cuales reciben año tras año el distintivo **Bandera Azul**, un galardón reconocido a escala internacional que valora y premia una calidad de aguas excelente, así como la gestión ambiental y la seguridad, las instalaciones y la prestación óptima de los servicios, la información y la educación ambiental en el destino.

Son playas —en su mayoría— de tipología urbana, bien comunicadas, de fácil acceso y con un **gran número de servicios**, desde los relacionados con la seguridad y la higiene hasta los que tienen que ver con el ocio o la gastronomía. Muchas de estas playas están adaptadas y **son accesibles** para personas con algún tipo de movilidad reducida. Las calas aisladas no son frecuentes en Costa Barcelona, aunque



se pueden encontrar algunas más recogidas, sobre todo en El Garraf, como la cala de Els Gegants, la cala Xica o la de Els Colls. Mucho más habitual es la tipología de playa extensa, en algunos casos con cientos y cientos de metros de arena sin ninguna barrera física, como las playas de Calella de la Costa, Santa Susanna, Ocata (El Masnou), La Conca (Malgrat de Mar) o Castelldefels, por citar cinco ejemplos. En el polo opuesto, en cuanto a extensión se refiere, podemos situar la playa de Les Casetes de Garraf, la de Can Tano, en Montgat, la de Les Barques, en Sant Andreu de Llavaneres, o la de Ponent, en Mataró. Las personas que practican el nudismo también encuentran, en el litoral de Costa Barcelona, arena donde extender su toalla: la playa de Roca Grossa, entre Calella y Sant Pol de Mar, la de La Musclera, en Arenys de Mar, la de La Murtra, en Viladecans, o las calas Morisca y de L'Home Mort, en Sitges, son algunos de los lugares naturistas de mayor tradición.

Si además de zambullirse en el agua y de broncearse se necesitan otros incentivos para pasar unas horas en la playa, en el litoral barcelonés no se echan de menos: son muchas las playas que disponen de porterías para jugar al fútbol, de redes de vóley-playa o de parques infantiles con distintas atracciones. Además, se pueden alquilar bicicletas para pasear por el frente marítimo o bien patines acuáticos y canoas. Algunas empresas organizan rutas marineras o actividades de iniciación al buceo. Los clubes náuticos que se encuentran a lo largo del litoral suelen ofrecer actividades o cursos de vela, *windsurf*, *surf*, *parasailing*, etc. La oferta es extensísima si se acude a los puertos deportivos y a las estaciones náuticas; esta se recoge más adelante, en el capítulo dedicado al turismo deportivo.

En numerosas playas de Costa Barcelona se pueden encontrar chiringuitos donde tomar un refresco, un helado o el aperitivo. Durante los meses estivales muchos de estos locales organizan actividades nocturnas, como conciertos, cine al aire libre, monólogos, espectáculos de circo o de magia, actuaciones de DJ, etc. Asimismo, por todo el territorio se pueden encontrar buenos restaurantes junto a la arena y hoteles situados en primera línea de mar, de distintas categorías, que disponen de su propia oferta para familias y para el disfrute del sol y del agua. Por otra parte, cada vez son más frecuentes, en el destino, los clubes de playa: situados sobre la arena, son ideales para la cena —a lo largo de la costa se puede encontrar una variada oferta gastronómica— y para tomar un refresco mientras la noche va ganando terreno al día, y la música, mayoritariamente de estilo *chill-out*, acompaña las conversaciones de verano.





← Malgrat de Mar

↑ Garraf

Vilassar de Mar ↓



De Sitges a Vilanova i la Geltrú por el litoral

Información

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/territori/rutes-i-itineraris



Ruta de naturaleza

A pie

Itinerario: el recorrido, que discurre en todo momento junto al mar a través del GR 92, pasa por calas y playas de El Garraf. Se transita junto a la vía del tren, por lo que hay que ser precavidos si se realiza la excursión con niños. Un buen punto de partida es la estación de tren de Sitges, para descender por las calles Illa de Cuba, de Jesús y de Sant Pau. Se continúa siempre por la línea de costa.

Dificultad: baja. **Desniveles acumulados:** +20 m / -30 m, 9 km, 2 h 10 min

Acceso: con vehículo privado, desde el norte y por la autopista C-32, se toman las salidas 31, 30 o 29; esta vía rápida cruza los túneles de El Garraf y conlleva un peaje. También se puede acceder por la salida Castelldefels Playa y circular por la C-31 o carretera de las Costas en sentido Sitges hasta entrar en la población por el barrio de Aiguadolç. Desde el sur, por la autopista C-32, se toma la salida 29 o la 30. En tren, la R2 de Rodalies de Catalunya tiene parada en la estación de Sitges. En autobús, hay conexiones entre Sitges y otras localidades vecinas, además de Barcelona.





De la gran ciudad al pequeño pueblo

Sabadell Turisme - www.sabadell.cat/turisme
Terrassa Turisme - www.visitaterrassa.cat
Granollers Turisme - www.visitgranollers.com
Mataró Turisme - www.mataro.cat/portal/ca/turisme
Sitges Turisme - www.visitsitges.com
Vilanova Turisme - www.vilanovaturisme.cat
Vilafranca Turisme - www.turismevilafranca.com
Sant Feliu de Llobregat Turisme - turisme.elbaixllobregat.cat

Costa Barcelona acoge 152 municipios, entre los que se encuentran algunas de las ciudades con más habitantes de toda Cataluña, como Terrassa, Sabadell y Mataró. Sin embargo, en el territorio hay otras poblaciones más pequeñas, ya sea en cuanto a número de residentes o a superficie. En este capítulo presentamos algunas de las poblaciones y ciudades de Costa Barcelona, aunque somos conscientes de que nos dejaremos muchas otras por nombrar que también merecen ser visitadas.

Debemos citar las capitales de comarca, que no son seis, sino siete, ya que **Sabadell** y **Terrassa** comparten la capitalidad de El Vallès Occidental. Ambas fueron grandes motores industriales, con enormes fábricas dedicadas mayoritariamente al textil. Las chimeneas que todavía apuntan al cielo nos recuerdan aquellos años en que las maquinarias se movían gracias a la energía del vapor. Algunas fábricas se conservan en buen estado y se han reconvertido en otros equipamientos; el ejemplo más claro es el **Museo de la Ciencia y de la Técnica de Cataluña** (mNACTEC), que ocupa el céntrico Vapor Aymerich, Amat i Jover, de Terrassa, el único museo catalán catalogado como nacional cuya sede central no se encuentra en Barcelona.

Muchas de las fábricas se construyeron en la época del **modernismo**, por lo que estos edificios adoptaron las formas y estructuras propias del célebre movimiento artístico. También cabe citar las viviendas de la burguesía construidas en este territorio; un caso paradigmático es la **Masía Freixa**, antigua fábrica que el arquitecto **Lluís Muncunill** transformó en la residencia familiar de Josep Freixa, y que en la actualidad es uno de los edificios más emblemáticos de Terrassa.



↑ Sabadell. Plaça del Dr. Robert

Granollers. Plaça de la Porxada ↓



En la antigua *Egara* podremos descubrir un legado histórico que tuvo su origen hace muchos siglos. Resulta imprescindible una visita a la **sede de Egara**, conjunto monumental único en Europa, con tres iglesias (Sant Pere, Santa Maria y Sant Miquel) de base románica que muestran el paso por estas tierras de los romanos y los visigodos, y el arte del Renacimiento, el Barroco y el gótico. En el exterior se encuentra el magnífico parque de Vallparadís, y merece también una visita el **castillo cartuja de Vallparadís**, originario del siglo **xii**.

El **Museo del Instituto Catalán de Paleontología Miquel Crusafont**, situado en el edificio modernista de la antigua Escuela Industrial de Sabadell, es una de las joyas de la corona de la población en el ámbito museístico. Asimismo, la **Torre del Agua**, de 1918, es uno de los elementos más emblemáticos de la ciudad. En el año 2012 abrió el **Museo del Gas**, con exposiciones temporales y una muestra permanente en torno a la historia gasística. El Mercado Central, el Museo de Historia de Sabadell, el Vapor Buxeda Vell o la antigua sede central de Caixa Sabadell son otros de los elementos de interés de una cocapital vallesana que también tiene en los elegantes espacios verdes, como el parque de Catalunya, uno de sus puntos fuertes.

Nos desplazamos al otro Vallès, al Oriental, para adentrarnos en **Granollers**, capital con histórica vocación comercial, encrucijada de caminos desde antiguo y cuyo pórtico, **La Porxada**, es su corazón y símbolo. Esta edificación, que se erigió entre 1586 y 1587 como lonja de grano, sorprende por sus quince columnas toscanas y su tejado a cuatro aguas de teja árabe con cumbresas esmaltadas. En ella se encuentra la Pedra de l'Encant, un bloque de gres rojo arrastrado hasta el pórtico por una avenida, según la leyenda. En la misma plaza de La Porxada se levantan otros edificios que llaman la atención, como el del Ayuntamiento, neogótico de 1904, o Can Clapés, de 1913. El casco antiguo, muy activo comercialmente, está formado por calles irregulares y plazas que amplían la perspectiva de este entramado urbano, donde se localizan fragmentos de muralla de los siglos **xvi** y **xvii**. En la calle de Anselm Clavé, no muy lejos de La Porxada, se encuentra la mítica **Fonda Europa**, fundada en 1771 y por la que pasaron ilustres personajes como Santiago Rusiñol o Josep Pla.

Hasta hace un par de décadas, para ir desde Granollers hasta **Mataró** —capital de El Maresme— había que transitar por el tortuoso puerto de montaña conocido como Collada de Parpers, pero en la actualidad la autovía C-60 une las dos capitales en poco más de un cuarto de hora. Cabe citar que en la ciudad costera de Mataró **Antoni Gaudí** llevó a cabo sus primeros trabajos como arquitecto. En la **Nave Gaudí** se pueden apreciar los arcos parabólicos que posteriormente el genio utilizó en

algunos de sus edificios más conocidos; en el equipamiento se exponen obras de pintores contemporáneos de la colección del publicista Lluís Bassat. En Mataró hay muchas más muestras de modernismo; no en vano, en esta ciudad nació **Josep Puig i Cadafalch**, una de las grandes figuras de la arquitectura de este periodo, que dejó en la capital de El Maresme exquisitas obras como la **Casa Coll i Regàs** o la tienda **La Confianza**. Unos siglos antes, **Antoni Viladomat** decoró con grandes pinturas barrocas, restauradas recientemente, la **capilla dels Dolors** de la basílica de Santa Maria. La ciudad de Mataró se fundó en la época del Imperio romano bajo el nombre de *Iluro*, como se puede comprobar en la **Villa de Torre Llauder** o en el primer piso del **Museo de Mataró**. Desde la segunda mitad del siglo XIX hasta finales del siglo XX, la ciudad se volcó en la industria del género de punto; todo esto se explica en el museo de la antigua fábrica de **Can Marfà**, inaugurado en el 2015.

La otra capital de Costa Barcelona junto al litoral es **Vilanova i la Geltrú**, en El Garraf. Suma de dos poblaciones, la Vila Nova, que dependía de Cubelles, y La Geltrú, posee un interesante casco antiguo y una de las ramblas más largas de toda Cataluña. Cuenta con dos museos prácticamente vecinos, muy diferentes entre sí, pero ambos del todo recomendables; por un lado, el **Museo del Ferrocarril**, con vehículos de distintas épocas y una valiosa muestra de locomotoras de vapor; por el otro, la **Biblioteca Museo Víctor Balaguer**, con pinturas de **Ramon Casas**, **Santiago Rusiñol**, **Joaquín Sorolla**, **El Greco** o **Goya**, así como con su **Sala Egipcia**, donde hay expuestas piezas de este país e incluso la momia de un niño.

Rodeada de viñedos encontramos **Vilafranca del Penedès**. Varios elementos recuerdan al visitante que nos encontramos en una de las poblaciones que vive con mayor intensidad la tradición de los **castells**, verdaderos castillos humanos que han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, como el **monumento a los castellers** del escultor **Josep Cañas** situado en la plaza de Jaume I o la **Casa de la Fiesta Mayor**. Ya que hemos mencionado la plaza de Jaume I, cabe indicar que este es un lugar con muchos otros puntos de interés, como la **iglesia de Santa Maria**, del siglo XIII, una de las primeras basílicas góticas de Cataluña, de una sola nave y con una cripta que contiene un grupo escultórico en mármol blanco obra de **Josep Llimona**; o el **Palau Baltà**, del siglo XIV. El **Palacio Real**, erigido en tiempos de los monarcas Jaime I y Pedro III de Aragón, acoge en la actualidad el VINSEUM, el **Museo de las Culturas del Vino de Cataluña**.

Llegamos finalmente a la capital de El Baix Llobregat, **Sant Feliu de Llobregat**, un municipio del que es interesante conocer su núcleo urbano, con elementos modernistas de relevancia como las casas de **Joan Batllori**, la **Casa Bonaventura**



↑ Vilanova i la Geltrú. Biblioteca Museu Víctor Balaguer

Terrassa. Iglesia de Santa Maria ↓





↑ Sitges. Palau Maricel

Sant Feliu de Llobregat. Roserar de Dot i de Camprubí ↓



Raspall o la sede social de **La Unió Coral**, así como sus afueras, ya que una parte del término se adentra en el **Parque Natural de la Serra de Collserola**. Desde el mismo centro de Sant Feliu o, mejor aún, desde el área de ocio de La Salut se pueden emprender itinerarios a pie o en bicicleta para descubrir esta sierra.

Más allá de las capitales hay muchísimas otras poblaciones en Costa Barcelona con atractivos más que suficientes para pasar, como mínimo, unas cuantas horas en ellas. Comenzamos citando la que, posiblemente, es la población más conocida fuera de Cataluña: **Sitges**. Ya sea por sus playas o por la rica cultura que atesora (por ejemplo, en espacios como el **Museo y Palacio de Maricel**, el **Cau Ferrat** o el **Museo Romántico**), ya sea por los distintos acontecimientos que tienen lugar en el municipio a lo largo del año, tradicionales o con una trayectoria menos dilatada (como el **carnaval**, el **Corpus** o el **Festival de Cine Fantástico**, entre otros), Sitges acoge desde hace décadas a numerosos visitantes ávidos no solo de tomar el sol en verano, sino también de conocer los distintos aspectos de este lugar de influencia indiana que enamoró a los más brillantes artistas del modernismo. Otra localidad ampliamente conocida dentro y fuera de nuestras fronteras es **El Prat de Llobregat**, en cuyo término municipal se encuentra el aeropuerto más importante de Cataluña y el más cercano a Barcelona, que presta servicio a los diferentes destinos locales de Costa Barcelona, dada su centralidad. Pero no solo los aviones sobrevuelan El Prat: junto al **delta del Llobregat** se extiende un espacio natural de alto valor ecológico donde se detienen y viven docenas de aves y otras especies animales. Las aguas de este río sirven, también, para regar el **Parque Agrario de El Baix Llobregat**, una de las zonas agrícolas más antiguas y fértiles de Cataluña, donde la alcachofa Prat es la reina.

Castelldefels, **Calella**, **Pineda de Mar**, **Santa Susanna** y **Malgrat de Mar** son poblaciones con una larga tradición a la hora de recibir turismo y, por lo tanto, con una gran oferta de alojamientos, restaurantes y servicios de ocio, así como con unas extensas playas y todo lo necesario para pasar una jornada de relax, arena y mar. Calella ha dedicado muchos años al sector turístico, hasta el punto de que en el 2016 se inauguró en este municipio el **Mutur**, un museo dedicado a la **historia del turismo**. Si se realiza una estancia en alguna de las poblaciones de El Maresme anteriormente citadas, se puede visitar la **Casa Museo de Lluís Domènech i Montaner** y otros edificios con el sello del arquitecto modernista en **Canet de Mar**, el cementerio que inspiró versos de **Salvador Espriu** en **Arenys de Mar**, así como el puerto y las casas indianas de este municipio o el pabellón polideportivo de **Palafolls**, conocido como El Palauet, obra del arquitecto japonés **Arata Isozaki**, artífice, además, del Palau Sant Jordi de Barcelona.

Caldes d'Estrac o **Caldetes**, también en El Maresme, es una pequeña población (no llega al kilómetro cuadrado) que merece la pena conocer, bien para visitar la **Fundación Palau i Fabre** —poeta, dramaturgo, ensayista y amigo personal de Pablo Picasso—, bien para disfrutar de un tratamiento con aguas mineromedicinales, que también brotan en **Caldes de Montbui** o en **La Garriga**, en El Vallès Oriental. Más adelante dedicamos un capítulo a la oferta termal de Costa Barcelona.

Precisamente La Garriga, junto con **Argentona**, **Vilassar de Mar**, **L'Ametlla del Vallès**, **Cardedeu**, **Figaró-Montmany** o **Cerdanyola del Vallès**, son municipios con numerosos ejemplos de lo que se conoce como modernismo de veraneo —del que también hablaremos más adelante—, además de otros atractivos culturales y gastronómicos. **Sant Sadurní d'Anoia**, en L'Alt Penedès, es conocida como la capital del cava. Son varias las bodegas, de distintas dimensiones, que ofrecen visitas a sus instalaciones. Descubre **Sant Cugat del Vallès**, municipio con una larga historia y con encantos naturales —la mitad del término se encuentra en el Parque de Collserola—, patrimoniales y comerciales liderados por su **real monasterio**, el más considerable de la época medieval de todo el condado de Barcelona. El **Mercantic**, un mercado permanente de muebles, objetos antiguos y curiosidades, con muchas actividades paralelas, especialmente los fines de semana, espera al visitante de esta población.

De compras. Ya que hemos abordado el tema de los mercados y del turismo de compras, cabe indicar que difícilmente habrá algo que no se encuentre en las tiendas y los comercios de Costa Barcelona. Todas las capitales de comarca, así como muchas otras poblaciones, cuentan con ejes comerciales en céntricas calles y a menudo en barrios periféricos, habitualmente con una mezcla de comercio tradicional y de tiendas que pertenecen a grandes cadenas. Asimismo, existe la opción de entrar en numerosos centros comerciales o de dirigirse hacia mercados con productos de proximidad y de la tierra —hablaremos más adelante de la calidad y variedad de estos productos—. En Costa Barcelona hay tiendas con décadas de historia, incluso centenarias, que son auténticos museos y en cuyos estantes parece que el tiempo se haya detenido. La Roca Village, en las afueras de La Roca del Vallès, acoge un tipo de comercio singular. En este centro comercial hay más de un centenar de tiendas dedicadas sobre todo a la ropa, y gran parte de ellas se dedican a la venta *outlet*; un concepto similar lo encontramos en Viladecans The Style Outlets, que abrió sus puertas en el 2016, y donde abundan las referencias deportivas.



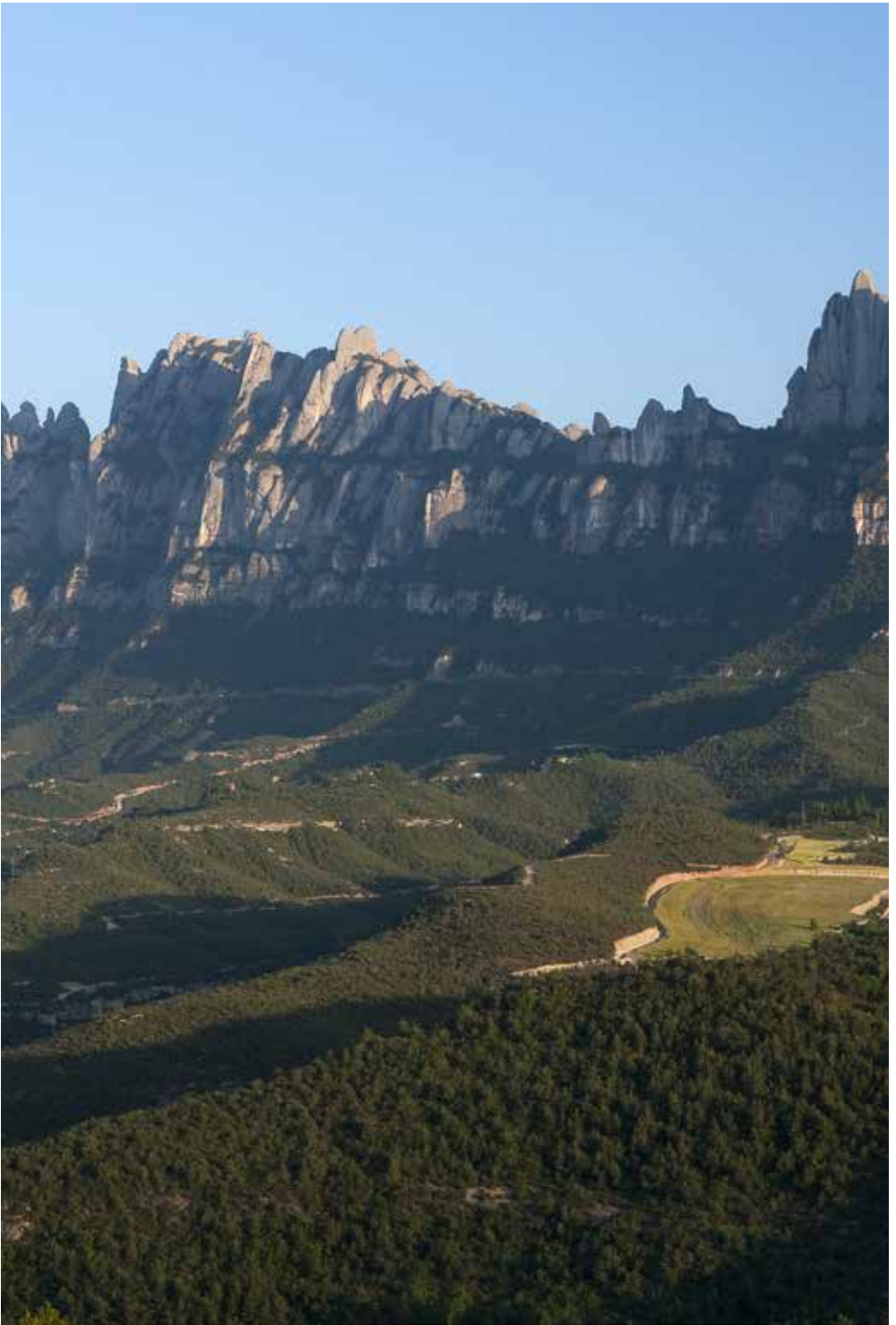
[illegible]

A pie

Sala de Plenos del Ayuntamiento – casa natal
de Puig i Cadafalch – mercado de El Rengle
– tienda La Confianza – Casa Parera – Casa
Coll i Regàs – La Beneficència.

Acceso: en transporte público se accede a Mataró con la línea R1 de Rodalies de Catalunya o bien en autobús interurbano. Con vehículo privado, se llega a la población a través de la autopista C-32, por la carretera C-60 y por la N-II.





Del azul al verde

Parques naturales de Cataluña

parcs.diba.cat - parcsnaturals.gencat.cat

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

www.feec.cat

Uno de los atractivos de Costa Barcelona es que cualquiera de sus poblaciones se encuentra muy cerca del mar y al mismo tiempo, desde las playas, se puede acceder a extensas hectáreas de parques naturales, con caminos y rutas señalizados para recorrer a pie, en bicicleta o a caballo, y donde poder practicar actividades al aire libre, en contacto con la flora y la fauna mediterráneas. El destino alberga bosques y montañas suaves, de dimensiones acordes con el ser humano, ideales para visitar en familia y con cordilleras tan singulares como **Montserrat**, todo un símbolo para los catalanes, o El Montseny, declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Completan los grandes espacios naturales de Costa Barcelona —en varios casos, compartidos con otras marcas turísticas— los parques de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, El Montnegre i el Corredor, la Serralada Litoral, la Serralada de Marina, la Serra de Collserola, el Parque Agrario de El Baix Llobregat, los parques de El Garraf, Olèrdola y El Foix, así como el delta del Llobregat.



↑ Montseny

Sant Martí del Montnegre ↓



En los puntos de información de estos parques y en numerosas oficinas de turismo de los municipios de Costa Barcelona se pueden encontrar folletos y guías de los itinerarios que permiten descubrir estos espacios naturales. Encontramos itinerarios para todos los gustos: cortos y largos, con varios niveles de dificultad, de descubrimiento de patrimonio o más centrados en la riqueza natural del lugar, con panorámicas excepcionales y otros que transcurren por la umbría, siguiendo pequeños senderos o tomando pistas de gran recorrido (GR 5, GR 6, GR 83, GR 92, GR 96, GR 173, etc.). Algunas rutas son accesibles para personas con discapacidad motriz o visual. En las oficinas de los parques se dispone de materiales para facilitar la visita, tales como barras direccionales, mapas táctiles, terceras ruedas o *joëlles*. Asimismo, periódicamente se organizan rutas teatralizadas inclusivas por los parques naturales de El Montseny, El Montnegre i el Corredor y Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

En el umbral de estos espacios naturales se localizan empresas que facilitan el alquiler de bicicletas e hípicas que acompañan en una aventura difícil de olvidar, a lomos de un caballo. Pero también existen otras opciones para disfrutar de la naturaleza, como circuitos entre los árboles en Dosrius, Mataró, Sant Quintí de Mediona, Cerdanyola del Vallès, Arenys de Munt, Santa Susanna, Pineda de Mar o Torrelles de Llobregat. Algunas de estas empresas cuentan con rocódromos en sus instalaciones o bien ofrecen la posibilidad de recorrer un circuito con plataforma eléctrica o en *quad*, mientras que en Arenys de Munt se pueden realizar paseos en burro, simpático y, en ocasiones, terco animal. También es posible subirse a lomos de un burro en Dosrius, en un parque donde conviven todas las razas de asnos de la Península, e incluso quedarse a dormir. No muy lejos, una granja lechera de Canyamars invita a conocer sus vacas e incluso a amamantar a los terneros con biberón.

Y hablando de animales, en **Collserola**, el **Centro de Educación Ambiental Can Coll**, una masía del siglo **xv** situada en el término municipal de Cerdanyola del Vallès, dispone de granja y ofrece audiovisuales sobre esta sierra, pulmón verde del área metropolitana de Barcelona. También se puede visitar en el centro la exposición *El hombre y el medio en Collserola*.

En el **Parque Natural de El Montseny**, cuya extraordinaria biodiversidad se manifiesta en sus paisajes mediterráneos y centroeuropeos, las posibilidades son múltiples. Coronar sus míticas cumbres —Turó de l'Home, Matagalls, Les Agudes—, acercarse al embalse de Santa Fe, ir en busca del nacimiento del río Tordera, descubrir los

excelentes audiovisuales que se proyectan en los puntos de información o en los espacios museísticos de distintos pueblos a los pies del macizo, sentarse a la mesa de los numerosos restaurantes que se encuentran en la zona o, simplemente, recorrer los caminos embelesándose con los sonidos y colores del paisaje son solo algunas sugerencias. Desde hace algunos años, la Oficina del Parque Natural de El Montseny de la Diputación de Barcelona se encuentra en la **Masía Mariona**, en el núcleo de Mosqueroles (Fogars de Montclús), una casa edificada entre 1926 y 1931 que en su planta baja acoge la exposición *Universo Patxot*, dedicada a la obra científica y de mecenazgo de **Rafael Patxot** (1872-1964). A los pies del macizo, en Sant Esteve de Palautordera, distintas empresas disponen de una amplia oferta de actividades de ocio y aventura por el parque, mientras que en la vecina Santa Maria de Palautordera debe visitarse el Arboretum, que reúne las ochenta especies leñosas que crecen en el parque natural.

En **Montserrat** es una aventura incluso acceder a la montaña. Se puede llegar por carretera, pero si lo que se pretende es vivir una experiencia fascinante recomendamos acceder al macizo con el aéreo o con el tren cremallera, que permiten, además, disfrutar de unas panorámicas espectaculares. El aspecto en forma de sierra de la montaña, su visibilidad desde un extenso territorio, la presencia de la talla románica de la **Virgen de Montserrat** —conocida como *La Moreneta* por el color moreno de su rostro y manos—, patrona de Cataluña y del monasterio y santuario benedictino, y la larga historia de este lugar lo convierten en uno de los símbolos del país. Los escaladores disfrutan con sus paredes verticales, pero también los senderistas: a pesar de ofrecer una primera impresión de montaña rocosa y yerma, basta adentrarse un poco en ella para encontrar caminos de vegetación viva y que preservan una variada fauna salvaje. Montserrat es un lugar ideal para pasar una jornada completa, ya sea realizando una visita más religiosa, una más en contacto con la naturaleza o bien otra de tipo cultural y patrimonial. En relación con este último aspecto, es imprescindible la entrada al **Museo de Montserrat**, con importantes colecciones que van desde piezas arqueológicas del mundo antiguo hasta telas de reconocidos pintores de los siglos **xix** y **xx**. Para los que desean conocer las entrañas de la montaña, lo ideal es adentrarse en las **cuevas del Salnitre de Collbató**: un recorrido fascinante por evocadores paisajes interiores que la piedra y el agua han ido horadando pacientemente a lo largo de milenios.

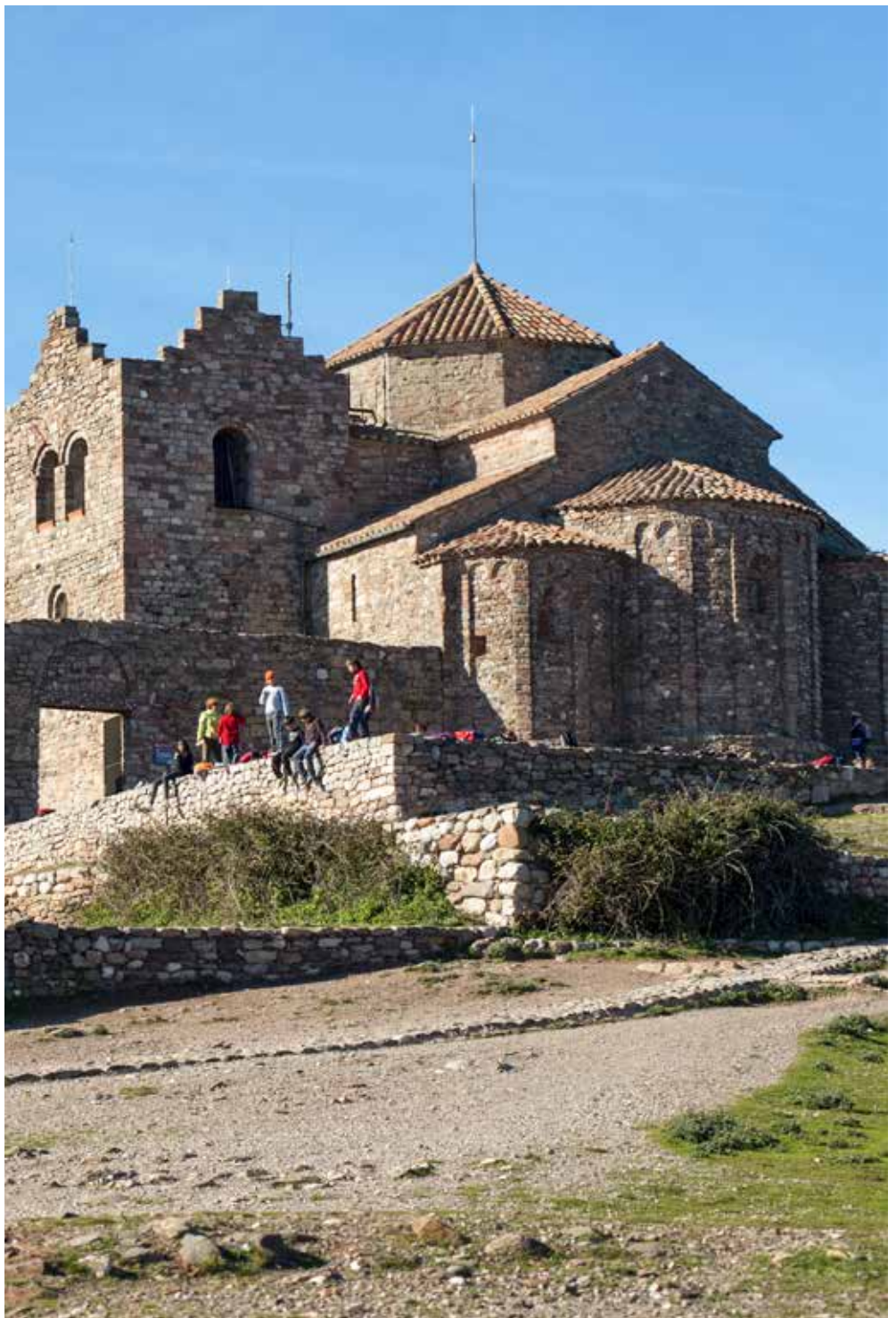
El aspecto religioso, aunque desde otra perspectiva, también aparece en el **Parque de El Garraf**. En este macizo áspero y rocoso, con una vegetación formada



↑ Collbató. Cuevas del Salnitre

Olèrdola ↓





básicamente por matorrales y palmitos, encontró su espacio espiritual la comunidad budista de Cataluña, que vive en el Palau Novella, una antigua casa de indios; el monasterio se puede visitar. La oficina del parque es La Pleta, una masía de estilo modernista donde se puede ver una exposición permanente y un audiovisual. En su exterior se puede realizar un recorrido botánico adaptado para personas en silla de ruedas. Un poco más al sur, en el **Parque de Olèrdola**, no hay que perderse su **conjunto monumental**, con restos que van desde la época de los iberos hasta la Edad Media, mientras que el agua, los viñedos y los castillos forman parte del paisaje del **Parque de El Foix**, una de las pocas zonas húmedas de El Penedès y con un rico patrimonio arquitectónico e histórico.

Para avistar aves, nada mejor que seguir los itinerarios de los **Espacios Naturales del Delta del Llobregat**. También se organizan jornadas de descubrimiento, de observación y análisis o actividades infantiles para acercar los niños a la naturaleza a través de juegos. Los más pequeños seguro que también lo pasarán de fábula en el CRAM, el **Centro de Recuperación de Animales Marinos**, situado en el paseo de la Platja, en El Prat de Llobregat. Muy cerca de este lugar se encuentra el Parque Agrario de El Baix Llobregat, espacio por el que pasear para conocer el vasto patrimonio agrícola que preserva.

En **Sant Llorenç del Munt i l'Obac** se pueden realizar muchos itinerarios, pero recomendamos que al menos en alguna ocasión se ascienda a la cima de la Mola para conocer el **monasterio de Sant Llorenç del Munt**, que tiene su origen en el siglo XI. Se puede visitar la iglesia y la exposición permanente sobre la historia del macizo.

Alojamiento. Para disfrutar todavía más de los espacios naturales de Costa Barcelona, una buena opción es pernoctar en alguno de los alojamientos que se encuentran en los parques y así aprovechar plenamente el día para estar en contacto con la naturaleza desde primera hora de la mañana hasta el anochecer. El destino dispone de una oferta para todos los gustos y bolsillos, desde campings y alojamientos rurales hasta hoteles con encanto. Algunos de los lugares más singulares en los que pernoctar son las habitaciones que hay en el propio santuario de Montserrat o en cabañas construidas en los árboles, en Dosrius.

A la Mola desde Can Robert

Ruta de naturaleza y patrimonio

A pie

Itinerario: esta es una de las rutas que permite acceder a la cima de la Mola, donde se encuentra el monasterio de Sant Llorenç del Munt. El camino se encuentra señalizado con hitos identificados con etiquetas blancas y verdes. La ruta discurre, de forma alterna, por anchos caminos y pequeños senderos.

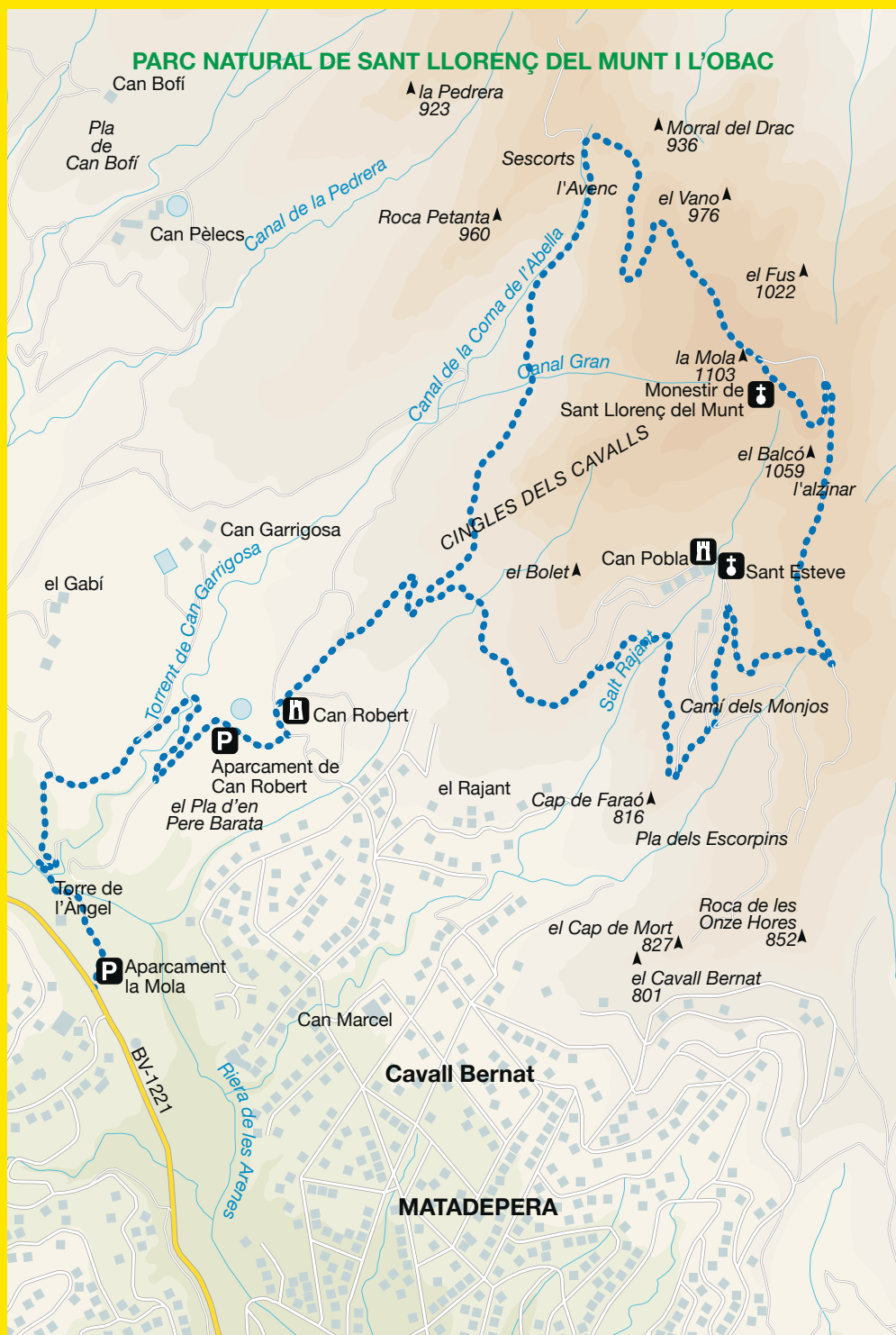
Dificultad: media. Desniveles acumulados: +448 m / -37 m, 10,2 km, 3 h

Acceso: para llegar a la masía de Can Robert hay que tomar la carretera BV-1221 (Terrassa-Talamanca). En el km 7,2 se debe girar a la derecha; más adelante hay otra bifurcación donde también se debe girar a la derecha.

Información

www.parcs.diba.cat/web/itineraris

PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC





Turismo deportivo

www.catalunya.com/que-fer/activitat

www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/esports

Estaciones Náuticas de Cataluña - www.encatalunya.cat

Associació Catalana de Ports Esportius i Turístics

www.acpet.es

Federació Catalana de Golf - www.catgolf.com

Circuit de Barcelona-Catalunya - www.circuitcat.com

Triatlón Ironman - www.ironman.com

Las características climatológicas de Costa Barcelona permiten la práctica del deporte al aire libre y en contacto directo con la naturaleza durante gran parte del año, tanto a la orilla del mar como en el interior.

En época de calor, reinan los deportes relacionados con el agua. En el litoral, **puertos deportivos** y **estaciones náuticas** disponen de una amplia oferta de actividades y de los servicios de muchas empresas dedicadas a satisfacer al visitante. Un abanico para todos los gustos y públicos, tanto para los más experimentados como para los que apenas se inician en los deportes náuticos o solo desean catarlos. Dificilmente hay algún deporte acuático que no se pueda practicar o aprender el litoral de Costa Barcelona: submarinismo, vela, *snorkeling*, patín de vela, kayak, remo, canoa, surf, *windsurf*, esquí acuático, *parasailing*, alquiler de embarcaciones o, sencillamente, salidas y paseos por el mar, cómodamente embarcados.

Encontramos puertos deportivos, de norte a sur, en Arenys de Mar, Sant Andreu de Llavaneres, Mataró, Premià de Mar, El Masnou, El Garraf, Sitges y Vilanova i la Geltrú. Esta última localidad y Santa Susanna disponen de **estación náutica**, es decir, son destinos turísticos especializados en vacaciones activas en torno a los deportes acuáticos, con una oferta complementaria de ocio, alojamiento, restauración y servicios. Santa Susanna, Calella y Castelldefels están certificadas con el sello de **Destino de Turismo Deportivo**, una distinción que otorga la Agencia Catalana de Turismo a las poblaciones con infraestructuras y servicios de alta calidad para la práctica del deporte. En Castelldefels merece una mención especial el **Canal Olímpico de Cataluña**, donde se celebraron las competiciones de piragüismo de los Juegos Olímpicos de 1992; en la actualidad es una instalación abierta a todos de 43 hectáreas de superficie, 15 de las cuales corresponden a una lámina de agua donde se puede practicar remo, piragüismo, kayak, esquí náutico o *windsurf*. En los alrededores del canal hay una carretera de 2.700 metros para recorrer en bicicleta, patines y coches de pedales, y sin moverse del lugar también se puede pasar un buen rato poniendo a prueba la habilidad en el tiro con arco o el *pitch and putt*. Existe la opción de alquilar todo el material en el mismo Canal Olímpico.

Pero no solo en los citados municipios se pueden practicar deportes acuáticos: como ya hemos apuntado en un capítulo anterior, en numerosas playas también hay empresas que prestan material u organizan actividades, y Montgat, junto al mar, dispone de una instalación donde practicar *wakeboard*, esquí acuático y otras modalidades sobre tabla.

Golf. Otro de los atractivos en el terreno deportivo de las comarcas de Costa Barcelona son los campos de golf, instalaciones de proyección internacional, diseñados por reconocidos profesionales. Muchos de estos campos gozan de vistas privilegiadas de la costa o las montañas. Además, disponen de todas las facilidades para la práctica del golf con todos los pormenores que requiere: alquiler de equipos, campo de prácticas, posibilidad de asistir a cursos, casa club, etc. Se puede jugar al golf en Terrassa, Sant Cugat del Vallès, Sitges, Sant Andreu de Llavaneres, Vallromanes, Sant Esteve Sesrovires, La Roca del Vallès, Caldes de Montbui, Matadepera, Sant Feliu de Codines, Sant Feliu de Llobregat, Sant Vicenç de Montalt y Rubí.

El **Circuito de Barcelona-Cataluña**, donde se disputan grandes premios del mundo del motor, se encuentra en el término de Montmeló, en El Vallès Oriental. Más allá



↑ El Masnou

Castelldefels. Canal Olímpic ↓





Sant Andreu de Llanvaneres. Club de Golf Llanvaneres



Montmeló. Circuit de Barcelona-Catalunya

de las carreras mediáticas, en el circuito se celebran otras competiciones a lo largo del año, pero también existe la posibilidad de vivir sobre el asfalto experiencias en primera persona relacionadas con el motor, como la participación en cursos de conducción de moto o de cuatro por cuatro, ponerse al volante de un GT o incluso entrar con el vehículo propio en la pista para efectuar unas vueltas. Si no se es demasiado amante del motor y, por ejemplo, se prefiere la bicicleta, conviene saber que en el circuito también se puede pedalear un par de días a la semana.

Para los que tienen resistencia en el corazón y en las piernas, Costa Barcelona ofrece muchas ocasiones a lo largo del año para participar en **carreras** de varios kilometrajes, **medias maratones** y **triatlones**. De nuevo, la presencia del mar y de montañas de pendientes asequibles, junto con el buen clima, convierten el destino en un territorio ideal para este tipo de prácticas deportivas. Destacamos por su repercusión nacional e internacional la **Ironman** y la **Ironman 70.3**, triatlones de larga y media distancia que tienen lugar, respectivamente, durante los meses de octubre y mayo, con inicio y final en Calella. A lo largo del año se organizan **medias maratones** en muchas localidades de Costa Barcelona: Sitges, Terrassa, Granollers, Gavà, Montornès del Vallès, Calella, Sabadell, Castelldefels, Sant Cugat del Vallès, El Prat de Llobregat, Mataró, Vilanova i la Geltrú y Vilafranca del Penedès. Los amantes de las **dos ruedas** disponen de numerosas rutas para realizar en los parques naturales y junto al mar, así como carriles bici, cada vez más frecuentes, en el interior de las poblaciones y en algunas carreteras; si se tiene espíritu competitivo, se puede ocupar el calendario con pruebas que se celebran a lo largo de la temporada, ya sean carreras de carretera, de BTT, descenso en BTT, *ciclocross* o trial.

Para terminar con este apartado deportivo cabe comentar, además, que existe la posibilidad de llevar a cabo en Costa Barcelona **estancias deportivas** y preparaciones técnicas y físicas de alto nivel, de la mano de profesionales de reconocida trayectoria y en instalaciones completamente equipadas y preparadas, por las que han pasado campeones mundiales. El **Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CAR)** de Sant Cugat del Vallès es, probablemente, el más conocido, pero a lo largo del territorio se encuentran otras instalaciones de las disciplinas deportivas más diversas.



↑ Calella. Ironman

Sant Cugat del Vallès. Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) ↓





Turismo familiar

www.catalunya.com/que-fer/com-viatges/amb-nens
www.barcelonaesmoltmes.cat/web/descobreix/en-familia
mNACTEC - www.mnactec.cat

Costa Barcelona dedica una especial atención a las **familias**. Si se viaja con niños, es un destino ideal para que grandes y pequeños disfruten todo el día de una amplia oferta de servicios e instalaciones concebidos para el turismo familiar.

Ya se han mencionado anteriormente varias de las actividades que se pueden realizar con niños, como muchas de las que se encuentran en el marco o en los alrededores de los parques naturales, u otras relacionadas con animales. Asimismo, gran parte de las actividades deportivas citadas en el anterior capítulo son aptas para los más pequeños. A continuación explicaremos algunas más que, con toda seguridad, harán sonreír a niños y niñas: por ejemplo, en Costa Barcelona hay dos **parques acuáticos**, ambos en la comarca de El Maresme, Illa Fantasia y Marineland. En Torrelles de Llobregat se puede pasear por **Cataluña en Miniatura**, un recinto al aire



libre que muestra a través de maquetas muchos de los edificios más emblemáticos del país; no muy lejos de este lugar, en el **Parque Arqueológico Minas de Gavà**, se puede realizar un recorrido por el interior del conjunto minero más antiguo de Europa. La carpa del **Circ Cric**, del conocido payaso **Tortell Poltrona**, se encuentra instalada de forma permanente en Sant Esteve de Palautordera. Cubelles acoge una exposición dedicada al mítico payaso **Charlie Rivel**, nacido en este municipio de El Garraf en 1896; no faltan ni la silla ni la guitarra de este famoso *clown*, con los que siempre se acompañaba.

La interactividad que permite el **Museo de la Ciencia y de la Técnica de Cataluña** (mNACTEC), en Terrassa, y la curiosidad que despiertan en los niños las exposiciones que acoge garantiza que se lo pasen en grande visitando este espacio científico y técnico. Quizás también les interese conocer cómo se elaboraba el vino o el cava: varias **bodegas de El Penedès** organizan visitas y talleres pensados para ellos. Pero en Sant Sadurn d'Anoia no todo es cava: en la población encontramos el **Espacio Chocolate Simón Coll**, donde pequeños y grandes se adentrarán en el mundo de este producto a través de una experiencia multisensorial.

Si en casa hay futuros Galileos, los **observatorios astronómicos** del destino abren sus puertas para poder conocer aspectos del universo u observar el firmamento a través de un telescopio: el de Sabadell, el de Tiana y el de El Garraf son tres de los más activos. En cambio, si lo que les gusta a los más pequeños es hacerse a la mar, varias empresas a lo largo de la costa organizan paseos en embarcaciones, o incluso algunas actividades permiten acompañar a pescadores en el transcurso de su jornada de trabajo. Eso sí, ¡en este caso habrá que madrugar! Si vuestros hijos son de los que prefieren tener los pies en el suelo, con toda seguridad les gustará **Museo Mollfuleda de Mineralogía**, en Arenys de Mar, que alberga una destacable colección de minerales. En Vilassar de Dalt se encuentra el **Museo Cau del Cargol**, que muestra un millar de conchas de moluscos marinos, terrestres y de agua dulce procedentes de todo el mundo. En el **Cim d'Àligues** de Sant Feliu de Codines las aves rapaces son las protagonistas: águilas, buitres, cernícalos, halcones, lechuzas o búhos son solo algunas de las rapaces que no solo se podrán observar a escasos metros, sino que también volarán por encima de las cabezas de los más pequeños.

¿Quién ha dicho que las matemáticas son aburridas? El palacio Can Mercader, en Cornellà de Llobregat, alberga el **Museo de las Matemáticas**, interactivo y muy

divertido. El **Museo Archivo Tomàs Balvey**, en Cardedeu, ofrece la posibilidad de conocer cómo eran las farmacias hace unas décadas. Asimismo, el **Museo Cusí de Farmacia**, de El Masnou, alberga una farmacia del siglo **xvi** que se encontraba en la abadía benedictina de Santa María la Real de Nájera, en La Rioja, además de una extensa colección de libros antiguos y enseres relacionados con la medicina y el ámbito farmacéutico.

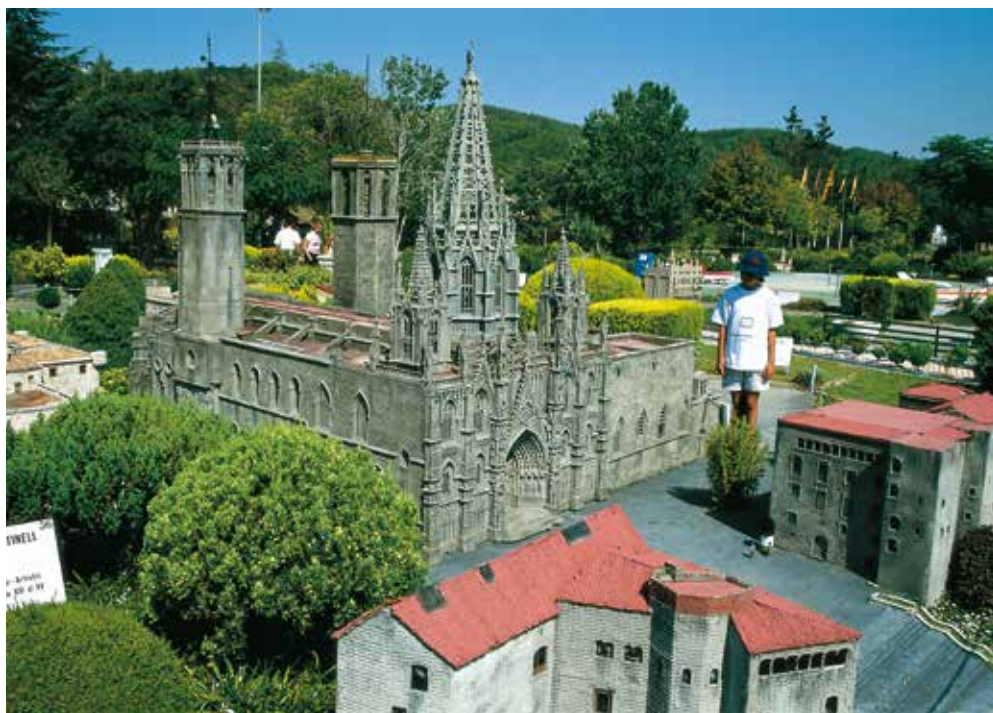
Castelldefels, Vilanova i la Geltrú, Calella, Pineda de Mar, Santa Susanna y Malgrat de Mar están certificadas con el sello de **Destino de Turismo Familiar**, concedido por la Agencia Catalana de Turismo. Esto significa que son especialmente sensibles a las familias con niños y que ofrecen unos equipamientos y servicios adaptados a sus necesidades. Clubes infantiles en la playa, zonas públicas de recreo y de juegos, numerosos restaurantes con menús infantiles, una oferta extensa de habitaciones de hoteles familiares o un amplio programa de animación y actividades para los más pequeños son algunas de las constantes de las localidades con sello de Destino de Turismo Familiar. Estos municipios, así como algunos otros, se pueden recorrer, sobre todo en época estival, en trenes turísticos, vehículos que permiten conocer las poblaciones. Santa Susanna alberga su **Museo del Campesinado**, situado en una masía con un entorno privilegiado; con toda seguridad, conocer los orígenes del mundo rural también resultará atrayente para los niños.

Por supuesto, a todo ello debemos sumar las propuestas que organizan muchos alojamientos destinados a los niños y la amplia oferta concebida para ellos en el transcurso de fiestas mayores y otros momentos del año, como carnaval, el día de Sant Jordi, la verbena de San Juan, Todos los Santos o Navidad.



↑ Terrassa. mNACTEC

Torrelles de Llobregat. Catalunya en Miniatura ↓





Turismo cultural

Turisme Vallès Occidental - www.visitvalles.cat

Turisme Vallès Oriental - www.turismevalles.com

Ruta de los Iberos - www.mac.cat/Rutes

Montserrat - www.montserratvisita.com

Sant Miquel del Fai - www.santmiqueldelfai.cat

Monasterio de Sant Cugat

www.santcugat.cat/web/monestir

Xarxa de Municipis Indians

www.municipisindians.cat

Centre d'Interpretació del Romanticisme

Vilanova i la Geltrú - www.masiadencabanyes.cat

Museos - app Visitmuseum

Fiestas populares

www.festes.org - www.festacatalunya.cat

Patrimonio arquitectónico. Las piedras nos narran la historia y nos muestran cómo hombres y mujeres han ocupado estas tierras desde hace miles de años. En Costa Barcelona podemos encontrar construcciones de épocas prehistórica y romana, de la Edad Media, edificios barrocos, modernistas, etc. Acompañadnos en la selección que hemos realizado y que iniciamos en Vallgorguina, en el **dolmen de Pedra Gentil**, monumento megalítico de hace unos cuatro mil años y del que se dice que, siglos más tarde, era un punto de reunión para las brujas. Más o menos en el mismo milenio nuestros antepasados movieron las grandes piedras que dieron lugar al **dolmen de Can Boquet** o **Roca d'en Toni**, en el término de Vilassar de Dalt; en la otra vertiente del Parque de la Serralada Litoral, en el interior, desde La Roca del Vallès se puede seguir, a pie o en bicicleta, la ruta prehistórica de Céllecs, o lo que es lo mismo, las indicaciones del PR-C 36, que llevan a conocer monumentos megalíticos como la **galería cubierta de Can Gol**, los **dólmenes de Céllecs** y de **Can Planes**, o la **Pedra Foradada**.

Una visita a **Ca n'Oliver** permite formarse una idea de cómo eran los poblados iberos. Este yacimiento, localizado en la cima de una colina de la sierra de Collserola, dentro del municipio de Cerdanyola del Vallès, cuenta con un museo que atesora



↑ Martorell. Pont del Diable

Sant Cugat del Vallès. Real Monasterio ↓



medio millar de objetos hallados en las excavaciones arqueológicas. En la **Cadira del Bisbe**, a las afueras de Premià de Dalt, se calcula que los layetanos vivieron hasta mediados del siglo I a. C., mientras que el **conjunto monumental de Olèrdola**, un yacimiento donde los iberos comparten protagonismo con romanos y medievales, fue habitado por la tribu de los cesetanos.

El Imperio romano fue tan poderoso y dominó durante tantos siglos estos territorios que la cantidad de elementos patrimoniales que han llegado a la actualidad es muy extensa y variada. Recomendamos acercarse a la cima de **Can Tacó**, en Montmeló, un enclave romano de carácter político-militar único por sus características, en el que destacan un muro perimetral con dos grandes cisternas para la recogida de aguas pluviales y restos de decoración mural de grandes dimensiones y en buen estado de conservación. En el mismo Montmeló, en pleno centro urbano, se encuentra la villa romana de **Can Massot**. Sant Boi de Llobregat alberga las termas romanas de uso privado mejor conservadas de toda Cataluña, y también se mantienen en óptimo estado los hornos romanos de **La Fornaca**, en Vilassar de Dalt. Muy cerca de este lugar, en Cabrera de Mar, hay varios yacimientos de aquella época, **Ca l'Arnau**, **Can Benet** y **Can Modolell**, mientras que en **Can Farrerons**, en Premià de Mar, se encuentra el único edificio romano de planta octogonal que se conoce en Cataluña. No nos movemos todavía de la comarca de El Maresme, ya que en Teià encontramos la **Cella Vinaria**, el parque arqueológico visitable de mayores dimensiones dedicado a la producción de vino en época romana. Como ya hemos mencionado en un capítulo anterior, merece la pena conocer la villa de Torre Llauder, en Mataró. En Pineda de Mar se conservan cuatro arcadas de un acueducto que en sus buenos tiempos medía 3,5 km de largo. Los romanos ya conocían los beneficios que podían tener para la salud determinadas aguas. En pleno centro de Caldes de Montbui se puede apreciar una parte muy bien conservada de las grandes termas que construyeron en la población. En La Garriga, en la villa romana de **Can Terreros**, se pueden visitar los baños calientes. El **Puente del Diablo** de Martorell, que cruza el río Llobregat, es de origen romano y mantiene, como emblema de aquella época, su arco triunfal.

Avanzamos en el tiempo y nos adentramos en la Edad Media. El patrimonio arquitectónico que nos ha llegado es también muy abundante, tanto en el ámbito religioso como en el civil. Ya hemos citado en un capítulo precedente la sede de Egara y la cartuja de Vallparadís, en Terrassa. Granollers, capital de El Vallès Oriental, ofrece una visita a la **L'Adoberia d'en Ginebreda**, una curtiduría de origen medieval que estuvo en funcionamiento hasta el siglo XIX; además, este equipamiento forma parte del Centro de Interpretación Histórica de la Ciudad, dedicado a la época

medieval. **Sant Miquel del Fai**, entre El Vallès Oriental y El Moianès, es un lugar fascinante que combina naturaleza y patrimonio. En cuanto a este último cabe citar su monasterio gótico y la iglesia de Sant Miquel, del siglo *x*, construida en una cueva que aprovecha, a modo de cubierta, la roca de la montaña; al terminar el recorrido se encuentra la ermita de Sant Martí, incluso más antigua que la de Sant Miquel. El **monasterio de Montserrat**, también de origen medieval, conserva elementos arquitectónicos de aquella época, básicamente la portada de entrada a la iglesia, si bien su aspecto actual es sobre todo renacentista, junto con otros estilos de reformas posteriores. Igualmente elevado se encuentra el **conjunto monumental de La Roca**, en L'Alt Penedès, formado por dos construcciones de los siglos *x* y *xii*, respectivamente, el castillo de Sant Martí Sarroca y la iglesia de Santa Maria.

En relación con los **castillos**, son muchos los que alberga el territorio desde época medieval, en distintos estados de conservación. Citamos algunos de ellos: Penyafort, Subirats, Gelida, Mediona, Castellet (Castellet i la Gornal), Burriac (Cabrera de Mar), Vilassar, Santa Florentina (Canet de Mar), Palafoxs, La Roca del Vallès, Montclús (Sant Esteve de Palautordera), Castelldefels, Cornellà, El Papiol, Canyelles, La Geltrú (Vilanova i la Geltrú), Ribes (Sant Pere de Ribes), Castellciuró (Molins de Rei), Castellar del Vallès y Plegamans (Palau de Plegamans).

El **real monasterio de Sant Cugat** es, sin duda, una de las joyas de la época medieval de Costa Barcelona. El imponente rosetón gótico que preside su fachada es una buena muestra de su relevancia, así como sus muros y torres, que, erigidos en el siglo *xiv*, siguen todavía en pie. La abadía benedictina tiene sus orígenes en el siglo *ix*. En la actualidad se conservan en muy buen estado la iglesia y, sobre todo, el claustro, románico y con unos capiteles que merecen una visita pausada. El propio claustro acoge la sede central del **Museo de Sant Cugat**, en torno al cual se encuentran la sala capitular y las antiguas dependencias monásticas. El museo dispone de una instalación sobre el monumento, los monasterios románicos y los monjes medievales, así como de exposiciones temporales de arte y temas locales.

Del Barroco se debe conocer la capilla de los Dolores, en la **basílica de Santa Maria de Mataró**, y el retablo mayor de la **iglesia de Santa Maria de Arenys de Mar**, ambos restaurados recientemente, así como la **iglesia parroquial de Sant Celoni**, con destacables esgrafiados.

Pasear por Sitges, Vilanova i la Geltrú y Sant Pere de Ribes permite respirar el espíritu romántico que en pocos otros lugares encontramos. De estos tres municipios de la comarca de El Garraf partieron, en el siglo *xix*, cientos de personas que perseguían



↑ Cabrera de Mar. Castillo de Burriac

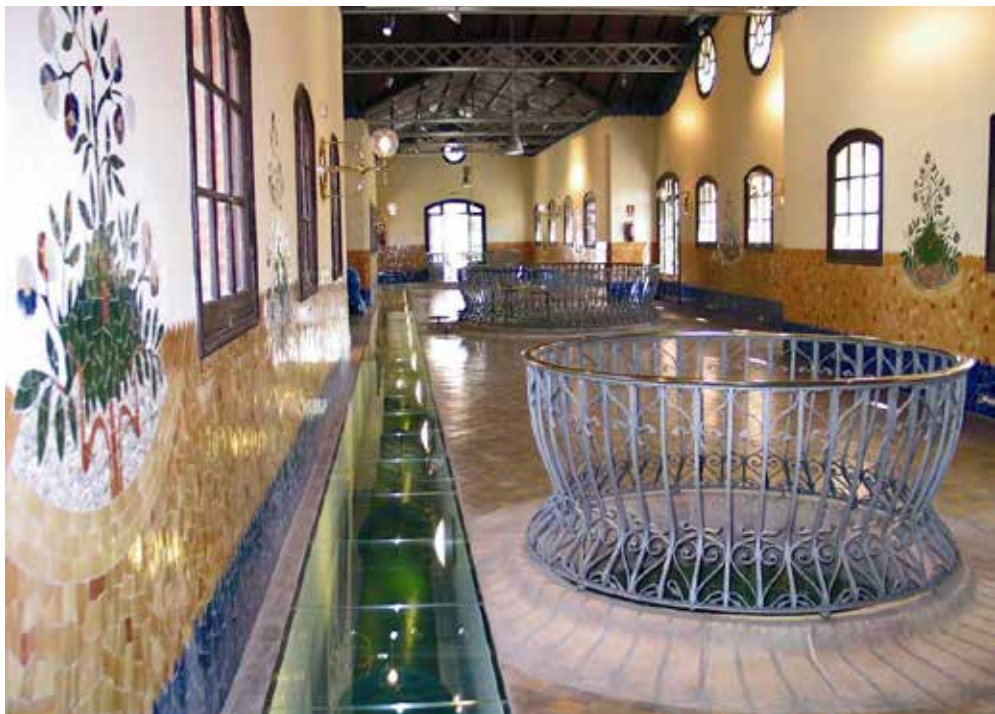
Mataró. Basílica de Santa María ↓





↑ Cerdanyola del Vallès. Vitral de las damas

Montcada i Reixac. Casa de les Aigües ↓



el sueño americano y querían hacer fortuna al otro lado del Atlántico. Muchos de los indianos o *americanos* que regresaron de esta empresa protagonizaron una gran transformación urbanística y cultural que todavía en la actualidad se manifiesta en las calles de estas poblaciones, a través de sus palacios, masías y casas. El **Centro de Interpretación del Romanticismo** se encuentra a las afueras de Vilanova, en una masía que fue la casa del poeta Manuel de Cabanyes. En Arenys de Mar y Vilassar de Mar la huella que pervive de los indianos también es destacable.

Sin embargo, el modernismo es el movimiento artístico cohesionador del territorio de Costa Barcelona. En todas las comarcas del destino se encuentran brillantes ejemplos de este estilo, con autores muy diversos y fines constructivos también distintos, desde fábricas hasta casas de veraneo. También hay otros edificios de carácter religioso, como la magnífica cripta que Antoni Gaudí creó para la iglesia de la **Colonia Güell**, en Santa Coloma de Cervelló, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

En El Vallès Oriental, a finales del siglo *xix* y principios del *xx* las aguas termales y el buen clima atrajeron a muchas personas adineradas de Barcelona, que mandaron construir segundas residencias para pasar sus vacaciones de verano. Hoy podemos encontrar grandes ejemplos de aquel modernismo de veraneo en L'Ametlla del Vallès, Figaró-Montmany, Cardedeu, Granollers o La Garriga; en el último municipio debe visitarse la **manzana Raspall**, con cuatro torres del arquitecto Manuel Joaquim Raspall declaradas Bien Cultural de Interés Nacional por la Generalitat de Catalunya. Otros destinos, como Argentona o Canet de Mar, también fueron lugar de veraneo y presentan espléndidas construcciones, mientras que en Cerdanyola del Vallès se deben conocer los extraordinarios vitrales que forman el tríptico **Damas de Cerdanyola**; este se puede ver en el **Museo de Arte** de esta población de El Vallès Occidental. En Sant Joan Despí, Josep Maria Jujol erigió la **Torre de la Creu**, casa que es más conocida como Torre dels Ous, y en Sant Cugat del Vallès llama la atención la **Casa Generalife**, de Eduard Maria Balcells, con motivos arabescos. El **Marquet de les Roques** es una masía de carácter señorial situada en el término de Sant Llorenç Savall.

La **Casa de las Aguas** de Montcada i Reixac es un buen ejemplo de modernismo industrial catalán, así como los ya mencionados anteriormente Vapor Aymerich, Amat i Jover, en Terrassa, la Torre del Agua de Sabadell, o la Nave Gaudí, en Mataró. Josep Puig i Cadafalch proyectó una de sus obras maestras en Sant Sadurní d'Noya, las **Cavas Codorníu**. Por su parte, Antoni Gaudí y Francesc Berenguer diseñaron la **bodega Güell**, en El Garraf.

Paseos y rutas. Muchos de estos elementos patrimoniales, así como otros, se pueden conocer a través de rutas e itinerarios establecidos, ya sea inscribiéndose a visitas guiadas o bien siguiendo las indicaciones o los folletos explicativos que en muchos casos se editan a este fin. Las oficinas de turismo disponen de audioguías o, cada vez más, de tabletas con algunos de los principales itinerarios. Las propuestas son numerosas, por lo que recomendamos informarse en los espacios correspondientes, ya que, por ejemplo, las visitas guiadas pueden cambiar de horario o se van concibiendo otras nuevas. Cabe señalar, además, que algunos itinerarios se desarrollan en un solo municipio y otros unen varias localidades; por ejemplo, en cuanto al modernismo en El Maresme, se programan itinerarios guiados por las calles de Mataró y de Canet de Mar, pero también rutas que unen Mataró y Argentona, y rutas que unen los tres municipios. Son muchas las rutas modernistas de Costa Barcelona, entre las que citamos las de Vilafranca del Penedès, Sant Sadurní d'Anoia, Terrassa, Cerdanyola del Vallès, Sabadell o Sant Cugat del Vallès, el itinerario Jujol en Sant Joan Despí, la ruta Raspall en El Vallès Oriental o los itinerarios de Sant Feliu de Llobregat, Vilanova i la Geltrú y Sitges.

Este último municipio programa una larga lista de rutas a lo largo del año. El itinerario más solicitado es el de los *Americanos*, que pasa por las casas de diferentes estilos arquitectónicos construidas a finales del siglo XIX. En la vecina Vilanova i la Geltrú también se lleva a cabo una ruta dedicada a los indianos, así como otras de gran interés: por la fachada marítima, por La Geltrú milenaria o por la Vilanova del siglo XIX.

Otro lugar donde poder llevar a cabo una ruta relacionada con los que partieron a América en busca de fortuna es Arenys de Mar, población en la que los amantes de las letras no se pueden perder el itinerario Salvador Espriu, como tampoco pueden dejar de recorrer, en la población vecina, la ruta literaria «Caldes d'Estrac, perla de poetas». Sin movernos de El Maresme, en Sant Pol de Mar y Argentona se organizan paseos para descubrir su patrimonio, y en El Masnou, itinerarios para descubrir el litoral, la arquitectura del municipio e incluso el cementerio, un auténtico museo al aire libre. En Mataró nació Miquel Biada, impulsor del primer tren que circuló en la Península, por lo que una ruta específica lo recuerda. Otras propuestas se trasladan mucho más atrás, cuando la capital de El Maresme se llamaba *Iluro* y formaba parte del Imperio romano.

El centro de Esplugues de Llobregat se puede conocer a través de un paseo que se inicia en el **Museo de Cerámica La Rajoleta**, situado en la antigua fábrica de cerámica Pujol i Bausis, mientras que en Sabadell y Terrassa se recomienda conocer el productivo pasado industrial. El núcleo urbano de Granollers se puede visitar



↑ Esplugues de Llobregat, Museu de Ceràmica La Rajoleta

Garraf, Celler Güell ↓





↑ Cornellà de Llobregat. Museu Agbar de les Aigües

Santa Coloma de Cervelló. Colònia Güell ↓



desde una mirada medieval, modernista, novecentista, contemporánea o, también, siguiendo los rastros de los bombardeos sufridos en el transcurso de la Guerra Civil. En el municipio de Esparreguera se impone un paseo por la Colonia Sedó, en el margen derecho del río Llobregat, una antigua colonia algodonera que contaba con la turbina más grande de Cataluña. Actualmente, la sala de la turbina acoge el **Museo Colonia Sedó**, del todo recomendable, y al que se puede acceder tras concertar una visita.

Experiencias en los museos. Los espacios museísticos de Costa Barcelona destacan por su variedad. Lejos de querer elaborar aquí una lista de ellos, indicamos algunas actividades singulares que se pueden llevar a cabo.

Empezamos por el **Museo de la Estampación** de Premià de Mar, donde se proponen diferentes talleres —de aprendiz de tejedor, estampador, colorista— tanto para niños como para adultos. No muy lejos de esta población, en el **Museo del Cántaro** de Argentona, además de ofrecer talleres de cerámica un fin de semana al mes, se organiza una actividad familiar que consiste en modelar con barro un cántaro de fantasía, que puede tener forma de pera, naranja, pimiento, barco o casa, entre otras opciones. En el **Museo del Tapiz Contemporáneo-Casa Aymat**, en Sant Cugat del Vallès, el visitante puede crear su propio tapiz. Los niños pueden jugar como lo hacían nuestros antepasados y disfrazarse con trajes de época en L'Olabretta, ludoteca ambientada en una casa acomodada del siglo **xix**, **L'Enrajolada**, **Casa Museo Santacana**, de Martorell.

Nos acercamos ahora hasta Vilanova i la Geltrú, en cuyo Museo del Ferrocarril se llevan a cabo numerosas actividades, una de las cuales es una yincana que permite descubrirlo todo sobre el Talgo, tren que en su momento fue una auténtica revolución, y otra, dirigida a familias con niños, que lleva por título «El tren pixelado», en la que pueden construir un ferrocarril con diferentes piezas de colores sobre una pared. El **Museo de la Ciencia y de la Técnica de Cataluña** (mNACTEC), de Terrassa, también ofrece múltiples propuestas, muchas de las cuales son familiares y giran en torno a los distintos espacios expositivos del museo. Periódicamente en el mNACTEC se organizan visitas teatralizadas que permiten conocer de una forma amena cómo funcionaba una fábrica textil de principios del siglo **xx**. Todos los domingos, en Cornellà de Llobregat, el **Museo Agbar de las Aguas** pone en marcha una de las máquinas de vapor de la Sala de la Electricidad para que las personas visitantes presencien cómo se mueven sus válvulas y pistones.

El **Museo de Ciencias Naturales** de Granollers organiza la actividad «Domingo de ciencia», en la que padres e hijos comparten la ciencia de un modo participativo,

guiados por un equipo educativo. Asimismo, en este espacio debe visitarse su planetario. También desde aquí se organiza todos los veranos la propuesta «La noche de los murciélagos». Esta se desarrolla en diferentes localidades y pretende acercar a los participantes a este mamífero volador que en muchos momentos de la historia no ha gozado de muy buena fama. Y todavía en este ámbito, el **Instituto Catalán de Paleontología Miquel Crusafont**, de Sabadell, organiza talleres familiares a lo largo del año cuyos protagonistas son los dinosaurios.

A esta selección de actividades hay que añadir que la práctica totalidad de museos de Costa Barcelona ofrecen visitas guiadas a sus colecciones, ya sean periódicas o bien concertadas con anterioridad.

Fiestas, festivales y tradiciones. Queremos terminar este capítulo dedicado al turismo cultural realizando un viaje por los acontecimientos más destacados que tienen lugar en el transcurso del año en Costa Barcelona. Sin duda, visitar un municipio cuando se encuentra en plena celebración o cuando tiene lugar un certamen de cierta magnitud es una forma diferente y especial de verlo y de vivirlo.

Los **carnavales** de Sitges y Vilanova i la Geltrú son los más concurridos y celebrados de toda Cataluña. En el primero se llevan a cabo pasacalles en los que las plumas y las lentejuelas son las protagonistas, mientras que el de la capital de El Garraf es especialmente conocido por sus comparsas y batallas de caramelos. Terminado el desenfreno de carnaval llega la Cuaresma. En Esparraguera y Olesa de Montserrat se desarrollan dos de las puestas en escena de la **Pasión** más espectaculares y con mayor número de participantes. La **Fira Mercat del Ram**, de Tordera, que se celebra el fin de semana del Domingo de Ramos, llegó en el 2017 a su 40.^a edición; es un certamen multisectorial del ámbito ganadero y agrícola, abierto a todo el mundo que quiera mostrar sus productos y servicios.

Terrassa es una de las capitales jazzísticas del país, gracias sobre todo al **Festival Jazz Terrassa**, que siempre lleva a la ciudad vallesana una programación de primer nivel. En el mismo municipio, en mayo, tiene lugar la **Feria Modernista**: durante un fin de semana se retrocede cien años atrás y muchos de sus habitantes se visten como en aquellos tiempos. Otras ferias modernistas se celebran en Canet de Mar (septiembre) y en la Colonia Güell de Santa Coloma de Cervelló (octubre).

La **Feria de la Ascensión** de Granollers recibe en mayo a unos ciento sesenta expositores en el Parque Ferial de la ciudad, donde se dan a conocer las nuevas tendencias comerciales. Durante el mismo mes de mayo o bien en junio —según el



↑ Vilanova i la Geltrú. Carnaval

Olesa de Montserrat. La Passió ↓





↑ Caldes de Montbui. Escaldàrium

La Garriga. Corpus ↓



año — Sitges y La Garriga son dos de las poblaciones que se llenan de alfombras de flores para celebrar la tradición del **Corpus**.

Entre finales de junio y principios de julio Vilanova i la Geltrú celebra la **Semana del Mar** o Fiestas de San Pedro, con un gran número de propuestas de ocio relacionadas con el mar. En Argentona, el primer fin de semana de julio se organiza **Argillà**, la Feria Internacional de Cerámica, mientras que en Caldes de Montbui, también en julio, se desarrolla el **Escaldàrium**, una fiesta de agua y fuego.

El verano es tiempo de **fiestas mayores**, y algunas de las más multitudinarias y con mayor oferta de actividades de Costa Barcelona tienen lugar en Mataró (julio), Granollers (agosto) y Vilafranca del Penedès (finales de agosto y principios de septiembre). En el transcurso de estas fiestas mayores se celebran en numerosas poblaciones algunas de las **jornadas castelleres** de mayor nivel, si bien encontramos espectaculares construcciones de torres humanas por todo el territorio muchos fines de semana, especialmente entre los meses de abril y de octubre.

Alella, tierra de vid y de vino, celebra a principios de septiembre la **Fiesta de la Vendimia**. En Sant Sadurní d'Anoia se desarrolla, en el mismo mes, la **Fiesta de la Filoxera**, que se ameniza con fuego y música para recordar uno de los episodios más duros de L'Alt Penedès, la de la plaga de la filoxera en la segunda mitad del siglo XIX, que hizo desaparecer la práctica totalidad de las cepas.

La música está muy presente en Costa Barcelona. Algunos de los festivales más consolidados son el festival **Altaveu** de Sant Boi de Llobregat (septiembre), donde tienen cabida estilos muy variados, y el **Festival Internacional de Blues** de Cerdanyola (octubre). Cornellà de Llobregat organiza cada dos años su **Festival Internacional de Payasos**. Tiene lugar en el mes de octubre, cuando en Sitges se vive uno de los certámenes de Costa Barcelona con más repercusión dentro y fuera del país: el **Festival Internacional de Cine Fantástico de Cataluña**.

Al llegar el invierno, los eventos relacionados con la Navidad asumen casi todo el protagonismo. En Corbera de Llobregat se escenifica el que se considera el **belén viviente** decano de Cataluña, representado desde 1962. En Sant Pere de Ribes, en cambio, se desarrolla un **belén viviente hablado** desde hace tres décadas. La obra de teatro conocida popularmente como **Els Pastorets** se representa, en diferentes versiones, en muchos pueblos y ciudades; en Mataró tiene lugar una de las representaciones más exitosas: en ella participan cada año docenas de personas y en el 2016 celebró su centenario.



Enogastronomía

www.gastroteca.cat

Enoturisme Penedès

www.enoturismepenedes.cat

DO Penedès - **www.dopenedes.cat**

DO Alella - **www.doalella.com**

DO Cava - **www.docava.es**

VINSEUM - **www.vinseum.cat**

CIC La Fassina - **www.turismesantsadurni.com**

DOP Mongeta del Ganxet

www.mongetadelganxet.cat

Ruta del Xató - **www.rutadelxato.com**

Mercat de Pagès - **www.elcampacasa.com**

Enoturismo. En las comarcas de Costa Barcelona encontramos la denominación de origen vinícola catalana más extensa, la **DO Penedès**, y la de ámbito más reducido, la **DO Alella**, así como la **DO Cava**. Para los interesados en el mundo del vino, las posibilidades de realizar enoturismo por el territorio son muchas, especialmente en las comarcas de L'Alt Penedès y de El Maresme, pero también en otras.

La actividad más extendida es la visita a las bodegas para conocer el proceso de elaboración de esta bebida. Ahora bien, en el territorio se encuentran tanto bodegas tradicionales como innovadoras, familiares o de grandes empresas, ubicadas en construcciones majestuosas o en otras edificaciones más humildes. El destino ofrece todo un abanico de propuestas añadidas, como pasear entre viñedos —ya sea a pie, en bicicleta, en cuatro por cuatro o en *quad*—, desayunar rodeado de pámpanos, con vistas al mar, participar en las labores del campo, vendimiar a la antigua, participar en maridajes, cursos y talleres de distintos tipos y duraciones, o incluso sobrevolar los viñedos en helicóptero.



↑ Cava

Vilafranca del Penedès. VINSEUM



Sant Sadurní d'Anoia, capital del cava, acoge el **Centro de Interpretación del Cava La Fassina**, que presenta un recorrido por los orígenes, la historia y el proceso de elaboración del vino espumoso, y que dedica uno de sus espacios a la Fiesta de la Filoxera. El **Museo de las Culturas del Vino de Cataluña (VINSEUM)** se encuentra en Vilafranca del Penedès, capital del vino. Este museo, situado en una antigua casa palacio de los reyes de la Corona de Aragón, preserva un extraordinario fondo de más de diecisiete mil piezas relacionadas con esta bebida y su producción, desde ánforas hasta porrones, pasando por herramientas y utensilios antiguos y modernos. El museo ofrece un gran número de actividades paralelas para profundizar aún más en el mundo del vino y de la vid.

Sin embargo, no todo es vino y cava en Costa Barcelona; en los últimos años, los productores de cerveza artesanal han aumentado muchísimo y algunas de las empresas del territorio también ofrecen visitas a sus instalaciones. En Sitges se puede conocer la **Casa Bacardí**, que permite adentrarse en la historia y la elaboración de uno de los roncs más conocidos.

Gastronomía. La presencia del mar, de tierras fértiles, el clima... Todo suma para que en Costa Barcelona lleguen a la mesa un sinfín de alimentos de primera calidad, de lo más variados. La lista es muy extensa, por lo que solo citamos algunos de estos productos locales, tan singulares: el gallo de El Penedès, el melocotón de secano de L'Ordal, las gambas de Vilanova, la alcachofa Prat, los espárragos de Gavà, el aceite de Olesa de Montserrat, los guisantes de Llavaneres, las cerezas de Roca de Arenys de Munt, las fresas de La Vallalta, los calamares de Arenys, la butifarra *terregada* de Terrassa, el requesón de Ullastrell, el requesón de Caldes de Montbui, los tomates de El Vallès Oriental, los borregos de Cardedeu, el tomate *pometa*... La judía de gancho es denominación de origen protegida (DOP), y su zona geográfica incluye todos los municipios de El Vallès Oriental y Occidental, así como algunas de las comarcas de El Maresme y de La Selva. En El Vallès no se debe dejar de probar el *ventre d'ossos*, un embutido que se elabora con tripas de cerdo, sal y pimienta, y que también puede llevar costilla, careta, lengua, riñón, oreja y algún recorte de magro de cerdo. En El Garraf o El Penedès hay que degustar, cuando llega su temporada, el *xató*, una salsa elaborada con almendras, avellanas pan tostado, miga de pan, vinagre, ajo, aceite, sal y ñora o pimiento de romesco, que se vierte sobre una ensalada a base de escarola, anchoas, atún y bacalao. Para terminar esta elección de un modo muy dulce, debemos citar la coca de Llavaneres, en El Maresme, elaborada con una masa de hojaldre rellena de crema pastelera y cubierta con piñones y azúcar.

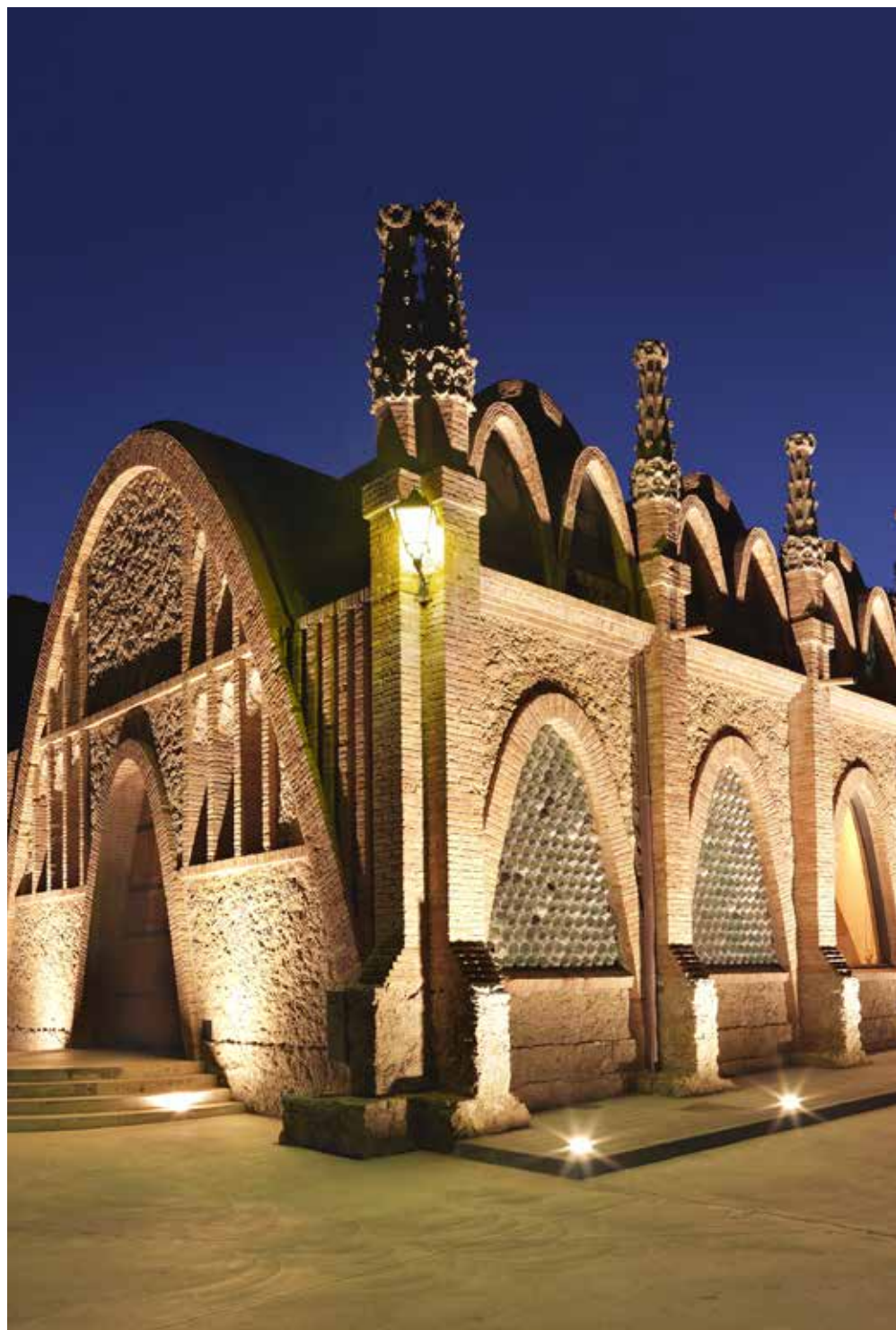


↑ Vilafranca del Penedès. Fira del Gall

↓ Gambas rojas de Vilanova i la Geltrú

Sant Sadurní d'Anoia. Caves Codorniu →





Jornadas, rutas, fiestas gastronómicas y mercados. La calidad, cantidad y variedad de alimentos ha llevado inexorablemente a que la oferta de certámenes relacionados con la gastronomía a lo largo de la geografía también sea múltiple y diversa. En algunos casos, estos certámenes cuentan con décadas de tradición, mientras que otros son mucho más recientes. Los restaurantes de El Maresme se muestran especialmente activos a la hora de organizar o participar en jornadas gastronómicas en las que alguno de los productos de la comarca es el protagonista; se llevan a cabo mercados dedicados a los guisantes, las fresas, los tomates, las judías de gancho, los calamares, la uva, al vino de la DO Alella o a la cocina de la seta. En El Baix Llobregat, docenas de restauradores participan en **Sabores de la Huerta** ofreciendo platos en los que el producto fresco del Parque Agrario de El Baix Llobregat es la estrella. En los **mercados de productos agrícolas** de El Prat de Llobregat, de la Colonia Güell o de Molins de Rei se pueden adquirir alimentos de la comarca y de su parque agrario. Gavà celebra, a finales de abril, su **Feria de Espárragos**, muestra agrícola, comercial y gastronómica, que tiene lugar —con algunas interrupciones— desde 1932.

El Penedès y El Garraf organizan la **Ruta del Xató**, salsa que combina a la perfección con los vinos de la DO Penedès. Vilafranca, pocos días antes de Navidad, acoge la **Feria del Gallo**, tradicional mercado de aves que se celebra desde la Edad Media, mientras que en julio tiene lugar el Vijazz, con vinos y cavas maridados con la música de jazz. En octubre, en Sant Sadurní d'Anoia, se celebra el **Cavatast**, la única muestra dedicada por completo al cava y que coincide con la **Semana del Cava** que organiza la Cofradía del Cava local. En Santa Margarida i els Monjos, la **Fiesta del Mosto** de La Ràpita, en el mes de noviembre, es una muestra de las bebidas más representativas de El Penedès. Además, en el marco de esta fiesta se organizan degustaciones y divertidas yincanas.

Hacia el 15 de mayo, Vilanova i la Geltrú acoge el **Mercado de San Isidro**, dedicado a productos de proximidad como frutas, verduras, pan, quesos, embutidos, aceites y aceitunas, y en el mismo mes, en Sant Pere de Ribes, se celebra el **Agromercado**, un certamen que promociona actividades vinculadas a la temática agroalimentaria y paisajística de la zona. Los fines de semana de junio, julio y agosto se instala en la plaza de Subirats de Sant Pau d'Ordal el **Mercado del Melocotón de Ordal**, que permite la compra directa a los productores de esta fruta de color amarillo intenso, carnosa, dulce y con un ligero toque ácido. El **Mercado de la Tierra Slow Food** de



↑ Xató

Alcachofas de El Prat ↓





Sitges se celebra cada primer sábado de mes en la plaza del Ayuntamiento de la localidad costera; los mercados de la tierra ofrecen productos locales, de temporada y obtenidos mediante procesos tradicionales, con respeto por el medio ambiente y el trabajo del productor.

En la mesa. Los alimentos de Costa Barcelona se pueden degustar en un gran número de buenos restaurantes. Los que desean sentarse a la mesa en establecimientos distinguidos con algún tipo de reconocimiento deben saber que en el año de la redacción de esta guía el restaurante Sant Pau de Sant Pol de Mar ostentaba tres estrellas Michelin, y el restaurant Tresmacarrons, de El Masnou, había sido reconocido con una estrella. Sin duda, se trata de restaurantes de altísimo nivel culinario pero, como cabe imaginar, hay muchos más donde disfrutar de una excelente cocina.

Miravinya, explorando el paisaje del vino

Información

www.enoturismepenedes.cat



Ruta de naturaleza y cultura

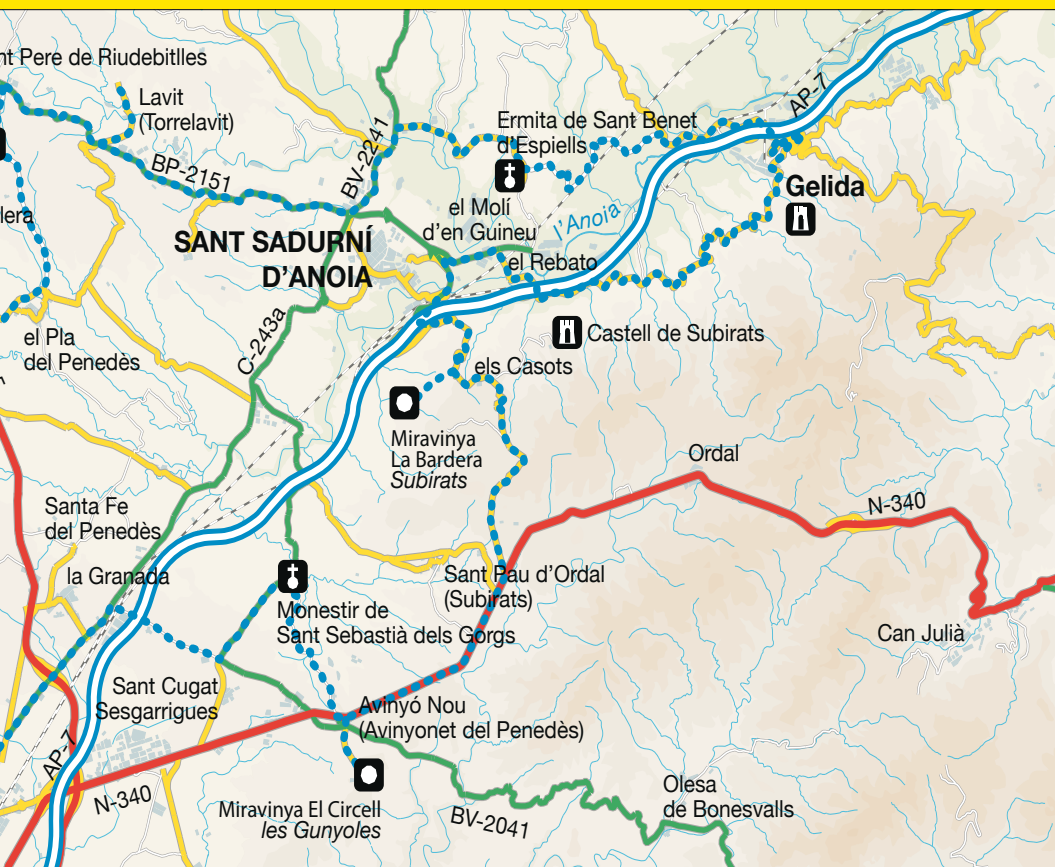
En coche

Itinerario: ruta organizada en torno a cinco miradores (denominados «Miravinya») que permite descubrir gran parte de la geografía, la naturaleza, la cultura y la historia de El Penedès, comarca por excelencia de la vid, el vino y el cava. Dispone de una audioguía que puede descargarse en el móvil.

Miravinya La Cadira (Torrelavit) – Miravinya La Bardera (Subirats) – Miravinya El Circell (Les Gunyoles - Avinyonet) – Miravinya Sant Pau (Vilafranca) – Miravinya Balcó del Penedès (Font-rubí).

Dificultad: baja. Con todas las visitas, 180 km.

Acceso: al tratarse de una ruta circular, se puede iniciar el recorrido en cualquier punto. Proponemos iniciarlo en Miravinya La Cadira, en el municipio de Torrelavit, por la carretera BP-2151 (entre Sant Pere de Riudebitlles y Sant Sadurní d'Anoia), o tomar la BV-2153 (desde El Pla del Penedès).





Salud y bienestar

Caldes d'Estrac - www.caldetes.cat

Arenys de Mar - www.arenysdemar.cat

La Garriga - www.lagarriga.cat

Caldes de Montbui - visiteucaldes.cat

Hace muchos siglos que se conocen las propiedades terapéuticas de las aguas de algunas localidades de Costa Barcelona. Cuando el Imperio romano dominaba el Mediterráneo, en muchas poblaciones se construyeron termas. Entre los numerosos beneficios terapéuticos y curativos del agua termal se encuentran su acción sedante y de relajante muscular, las propiedades analgésicas sobre el reumatismo y la artrosis, y una mejora de las afecciones del aparato respiratorio, de las vías urinarias o de las dermatosis, entre otros aspectos. La aplicación de las aguas termales se puede realizar mediante su ingestión directa, una vez enfriada el agua, o en tratamientos y terapias corporales en forma de baños generales o locales, chorros, duchas, masajes subacuáticos o vaporizaciones, entre otras técnicas. Todo ello, como decíamos, lo conocían muy bien los romanos, pero el termalismo también ha tenido otras épocas doradas, como la de finales del siglo XIX y principios del XX, cuando sectores acomodados socialmente se desplazaban a municipios termales para tomar baños y, en muchos casos, mandaban construir en estas localidades su

segunda residencia. Por este motivo, al pasear por estas poblaciones pueden verse numerosos ejemplos de lujosas y elegantes viviendas.

En la actualidad, si desea realizar una estancia con tratamientos de aguas termales, ya sea por cuestiones médicas o simplemente por el placer de relajarse, lo mejor es dirigirse a Caldes d'Estrac, Caldes de Montbui, Arenys de Mar o La Garriga. Estos municipios disponen de balnearios y hoteles bien equipados que cuentan con el asesoramiento o la supervisión de equipos médicos profesionales.

En **Caldes d'Estrac** las aguas mesotermales brotan a 38,8 °C, una temperatura muy similar a la del cuerpo humano. En el centro de la población se erige el Balneario Caldes d'Estrac, de titularidad municipal, donde se puede elegir entre una larga lista de tratamientos y servicios. En la vecina **Arenys de Mar**, el Balneario Titus es el establecimiento de aguas cloruradas sódicas más cercano al mar de todo el territorio catalán. Este establecimiento, que cuenta con jardines y piscinas exteriores, ofrece una extensa carta de servicios.

De El Maresme pasamos a El Vallès Oriental, ya que en **La Garriga** la clientela de varias de sus instalaciones hoteleras disfruta de las propiedades de las aguas termales mineromedicinales propias de la zona. Cabe citar, en este sentido, el Hotel Termes La Garriga y el Gran Hotel Balneario Blancafort Spa Termal. No muy lejos, en **Caldes de Montbui**, se puede comprobar en la fuente del Lleó la elevada temperatura a la que sale el agua: ¡76 °C! Las Termas Victoria Hotel Balneario, el Hotel Vila de Caldes y el Balneario Broquetas disponen de alojamiento y de tratamientos con aguas mineromedicinales. Los Baños Termales El Safareig, inaugurados en el 2015, son un espacio público donde disfrutar de un baño con las propiedades terapéuticas del agua de Caldes y, al mismo tiempo, de las vistas a las huertas y al entorno natural de la población.

En Caldes de Montbui es imprescindible acudir al **Museo Thermalia**, que permite conocer la historia de este municipio a partir de su relación con el agua; la visita propone un circuito inspirado en la propia experiencia termal del espectador, a través de una exposición envolvente e interactiva. En este equipamiento se recorre, además, la vida y la obra del artista novecentista **Manolo Hugué**, que pasó en Caldes sus últimos quince años. Asimismo, el museo propone una mirada sobre los distintos ambientes del arte del siglo xx, con especial énfasis en la figura de Pablo Picasso por su relación de amistad con Hugué.



↑ Caldes d'Estrac. Balneario

Caldes de Montbui. Termas romanas ↓







-  Conjunto monumental
-  Edificio religioso
-  Monumento, edificio o lugar de interés
-  Castillo
-  Restos arqueológicos
-  Balneario
-  Golf
-  Puerto deportivo
-  Patrimonio de la Humanidad
-  Parque o espacio natural
-  Aeródromo

Información general

Información turística	
Departament d'Empresa i Coneixement Direcció General de Turisme Pg. de Gràcia, 105 08008 Barcelona Tel. 934 849 500 empresa.gencat.cat	Oficina de turisme de Catalunya a Barcelona Pg. de Gràcia, 107 (Palau Robert) 08008 Barcelona Tel. 932 388 091 palaurobert.gencat.cat www.mensaxe.com/OTCBarcelona
Agència Catalana de Turisme Pg. de Gràcia, 105 08008 Barcelona Tel. 934 849 900 www.catalunya.com	Oficines de turisme de Catalunya a l'aeroport de Barcelona Terminals 1 i 2 08820 El Prat de Llobregat Tel. 934 784 704
Diputació de Barcelona Oficina de Promoció Turística Trav. de les Corts, 131-159 Recinte Maternitat-Pavelló Mestral 08028 Barcelona Tel. 934 022 960 www.diba.cat	www.catalunya.com app Visit Catalonia www.barcelonaesmoltmes.cat

Consejos comarcales

Alt Penedès

Hermenegild Clascar, 1-3
08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 938 900 000
www.ccapenedes.com

Baix Llobregat

Parc Torreblanca -Ctra. N-340, km 1249
08980 Sant Feliu de Llobregat
Tel. 936 852 400
www.elbaixllobregat.cat

Garraf

Pl. Beatriu de Claramunt, 5-8
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 938 100 400
www.ccgarrar.cat

Maresme

Pl. Miquel Biada, 1
08301 Mataró
Tel. 937 411 616
www.ccmaresme.cat

Vallès Occidental

Ctra. N-150, km 15
08227 Terrassa
Tel. 937 273 534
www.ccvoc.cat

Vallès Oriental

Miquel Ricomà, 46
08401 Granollers
Tel. 938 600 700
www.vallesoriental.cat

Si quieres obtener información de primera mano, entra en nuestras redes sociales y podrás descubrir las comarcas de Barcelona.



BarcelonaEsmoltMes



BCNmoltmes



@bcnmoltmes

© Generalitat de Catalunya

Departament d'Empresa i Coneixement

Direcció General de Turisme

Diseño: Postdata

Texto: Xavier Amat i Puig

Traducción: t&s - Traducciones y Tratamiento de la Documentación, S. L.

Cartografía: Postdata

Fotografias: Albert Miró, Alfons Rodríguez, Alfred Farré Batlle, Associació Amics de les Roses de Sant Feliu, Cablepress, Circuit Barcelona-Catalunya/Miquel Rovira, Club de Golf Llaveneras, Consell Comarcal del Vallès Oriental, Consorci de Turisme del Baix Llobregat, Creatibety-Saracosta, David Marfil Raurell, Francesc Guilamet, Francesc Muntada, Imagen Mas, Ironman Calella, José Luis Rodríguez, Josep Cano, Juan José Pascual, Juanma Peláez (Ajuntament de Sabadell), Manuel Cuesta, Marc Castellet, Maria Rosa Ferré, Miguel Ángel Álvarez, Nano Cañas, OhDigital, Oriol Llauredó, Sanguinetti, Servicios Editoriales Georama, Turisme Baix Llobregat, Turismo Verde, S.L.

Impresión: EADOP

D.L.: B-2346-2018

Printed in EU



catalunya.com



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Coneixement**



**Diputació
Barcelona**