

# Katalonien Tourismus

## Grand Tour de Catalunya: Aktiv und abenteuerlich - vom Meer bis in die Berge

Catalan Tourist Board Team · Tuesday, June 15th, 2021

Bei dieser Rundreise können Sie nicht nur die abgelegensten Winkel Kataloniens, sondern auch bislang noch ungenutzte Muskeln Ihres Körpers kennenlernen! Eine Grand Tour für alle, die nicht ruhig zuhause auf dem Sofa sitzen können. Es geht hinab ins Meer und hinauf auf die Berge. Wir fahren mit dem Rad, rudern, wandern, klettern, schwimmen und tauchen - sowohl ganz unten auf den Meeresgrund als ganz oben in den Himmel.

**Etappe 1:** Auf dem Wasser

**Etappe 2:** Abenteuer im Himmel

**Etappe 3:** Aktiv zwischen Weinbergen und Meer

**Etappe 4:** Sport und Abenteuer in den Bergen

**Etappe 5:** Vulkane und Seeungeheuer

### **Etappe 1: Auf dem Wasser**

#### **Vies Braves**

Wir starten unsere Rundreise im Norden, genauer gesagt im Wasser. Damit man im Meer nicht nur planschen und baden, sondern ungestört schwimmen kann, wurden nämlich entlang der Costa Brava maritime Wanderstrecken eingerichtet, die Vies Braves. Auf diesen mit gelben Bojen gekennzeichneten Abschnitten können Schwimmer sicher und ungestört entlang der Küste schwimmen, ohne dass ihnen dabei Schlauchboote oder Jetskis in die Quere kommen.



(c) Patronat de Turisme de la Costa Brava

## Wind- und Kitesurfen

Nicht nur für Windsurfer sind die Bedingungen in der Bucht von Roses ideal. Auch Segler und Kitesurfer treffen sich hier jedes Jahr aufs neue, um mit ihren Booten und Brettern über das Wasser zu schweben. Alle die auf Wind angewiesen sind, wissen die Thermik und die speziellen Bedingungen der Bucht auch bei Tramontana, zu schätzen. Wenn Sie noch nicht so erfahren sind, können Sie hier Kurse machen und das [Kitesurfen](#) von der Pike auf lernen, denn einige Tipps und Tricks sollte man beherrschen, um diesen anspruchsvollen Sport auszuüben. Segler finden im [Hafen von l'Escala](#) Segelschulen, oder können sich bei einem Ausflug entlang der Küste den Wind um die Nase wehen lassen.



(c) Nicole Biarnés

## **Kajak**

Im **Kajak** können auch Anfänger entspannt von Bucht zu Bucht paddeln. Fortgeschrittene unternehmen Ausflüge in die Naturparks am Cap de Creus oder bei den Aiguamolls unternehmen. Bei allen Touren kann man noch viel Neues über Pflanzen, Tiere und die Entstehung der Landschaft lernen.

Etwas gemütlicher als auf dem Meer geht es bei einer **Kajaktour** auf dem Ter zu. Still gleitet man dahin und lässt sich mit der Strömung flussabwärts treiben. Wer für einen Moment die Augen schließt kann die Natur sogar hören. Unbedingt hingucken sollte man, wenn man Schildkröten entdeckt, die sich im seichten Wasser fortpflanzen.



(c) Nicole Biarnés

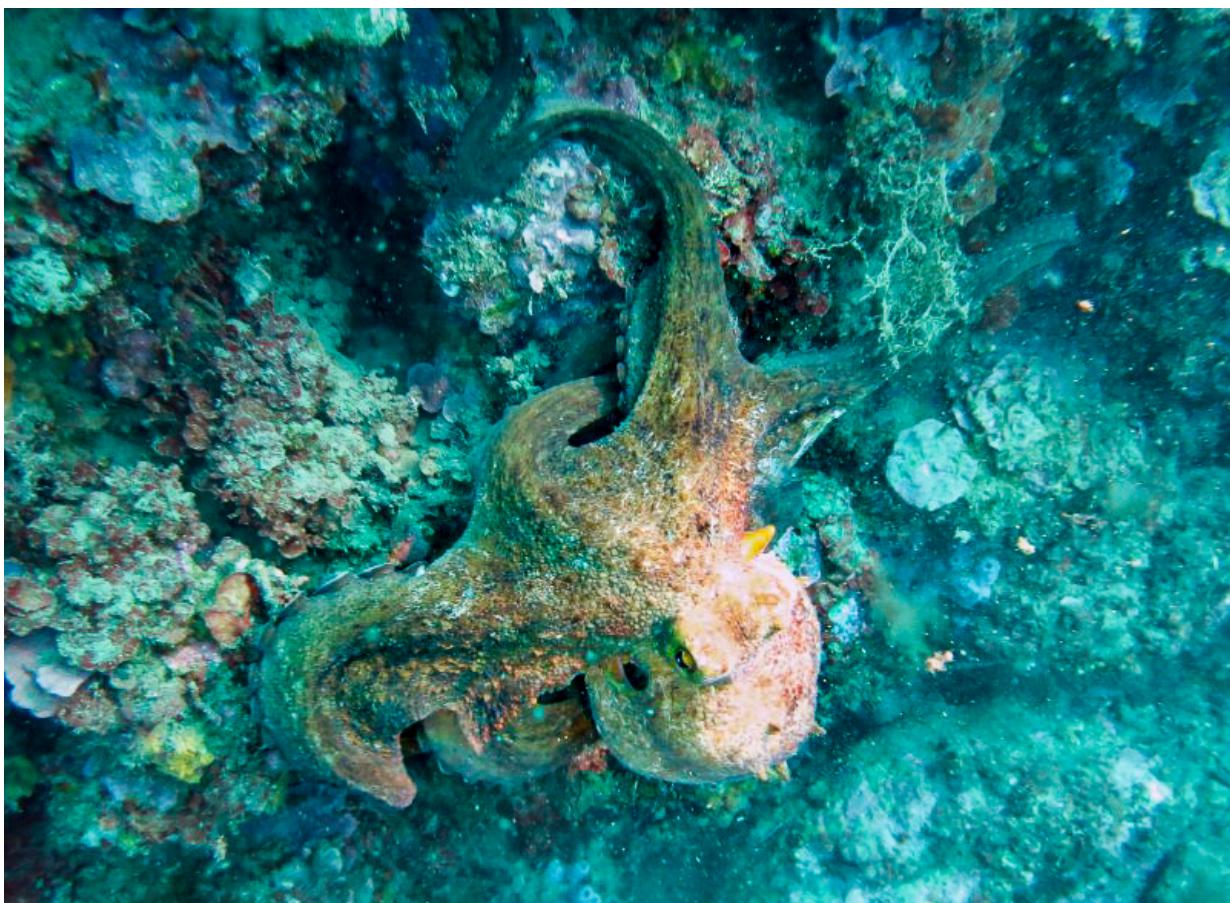
### **Tauchen Illes Montgrí**

Nachdem wir nun genügend Zeit auf dem Meer verbracht haben, tauchen wir ab. Es geht hinunter, unter die Oberfläche, um die Welt vor der Küste aus der Perspektive der Fische kennenzulernen. Im marinen Schutzgebiet der Illes Medes beobachten wir Wolfsbarsche und Rotbarben. Gelegentlich zeigen sich auch kugelrunde Mondfische, die sich gern mal nahe der Oberfläche von den Möwen putzen lassen, ehe sie wieder in der Tiefe verschwinden. Aber nicht nur Fische, auch bunte Schwämme, Gorgonien und Korallen können wir bei unserem Unterwasserspaziergang entlang der Costa Montgrí bestaunen. Fortgeschrittene Taucher wagen sich hier gern in die Höhlen der rauen Küste oder erkunden die Wracks versunkener Schiffe. Zahlreichen Tauchcenter bieten Kurse für Anfänger und spannende Ausflüge für erfahrene Taucher. Die Unterwasserwelt vor der Costa Brava ist ein stilles, aber nicht weniger aufregendes Abenteuer.



(c) Nicole Biarnés

Für diese Etappe liegt das zauberhafte Hotel Aiguaclara im Zentrum von Begur günstig. Wer sich nicht vom Strand trennen möchte, der findet in den nachhaltigen Bungalows des Camping Ressorts La Ballena Alegre eine zentral gelegene Unterkunft.



## **Etappe 2: Himmlische Abenteuer**

### **Fallschirmspringen**

Wenn Sie noch immer das richtige Kribbeln im Bauch suchen, dann können Sie jetzt lernen, wie man hoch in den Himmel fliegt und sich dann einfach fallen lässt. Das Skydive Center [Saltamos](#) hat Erfahrung darin, Menschen bei diesem ersten Eintauchen in eine ganz neue Welt zu begleiten. Tandemsprünge oder am Gurt des Lehrers für die Anfänger, aber auch Trainingssprünge für erfahrene Fallschirmspringer lassen den Adrenalin-Spiegel steigen.

Wer lieber doch nicht in 4000 Meter Höhe aus einem Flugzeug springen will, kann auch erst einmal in einem Windkanal ausprobieren, wie sich das Fliegen so anfühlt. Dabei lernt man auch gleich, wie der Körper reagiert, wenn er den Boden unter den Füßen verliert.

## **Etappe 3: Aktiv zwischen Weinbergen und Meer**

### **Mit dem Rennrad an der Costa Daurada**

In die Pedale treten müssen wir auf unserer nächsten Etappe. Sportliche Strecken führen entlang der Küste und in einer Schleife durch das hügelige Hinterland wieder zurück ans Meer. Man muss gar nicht unbedingt ein eigenes Rad dabei haben, denn die nötige Ausrüstung für eine Tour mit dem Rennrad oder [Mountainbike](#), kann man ausleihen.



(c) Nicole Biarnés

Wenn Sie nicht nur gern Radfahren, sondern auch gern Wein trinken, können Sie im [Penedès](#) beides miteinander verbinden. Einen halben Tag lang können wir auf sportlichen Bikes in malerischer Umgebung unterwegs sein. Wenn wir die Aussicht auf die Weinberge genossen und ganz nebenbei noch die Geschichte des katalanischen Cavas gelernt haben, besuchen wir zum Abschluss dieser Etappe noch einen der vielen kleinen Weinkeller des Penedès und kosten bei einer Führung Wein oder Cava.

### **Thunfisch Tauchen**

Ehe wir die Küste verlassen, führt unsere Grand Tour noch einmal aufs Meer hinaus. Dieses Mal gehen wir in Ametlla de Mar auf eines der Boote, die dort im Hafen liegen und fahren los. Vor der Küste angekommen, wogen auf See die 50 Meter breiten [Thunfischbecken](#) inmitten der Wellen. Nun heißt es sich in den Neoprenanzug schwingen und die Tauchermaske aufsetzen. Wir schnorcheln in dem Becken und versuchen einen Blick auf die bis zu zwei Meter langen Fische zu erhaschen, die tief unter uns im Meer schwimmen.



(c) Nicole Biarnés

Das Camping Resort Tamarit liegt direkt am Strand und ist eine perfekter Ausgangspunkt für sportliche Ausflüge an der Costa Daurada.

## **Etappe 4: Sport und Abenteuer in den Bergen**

### **Wandern in der Schlucht**

Abenteuerlich ist die kleine Wanderung durch den Congost del Mont-rebei. Eine Schlucht an der Grenze zu Aragon, in der nur ein schmaler Pfad in den Felsen geschlagen wurde, damit die Leute hier passieren konnte. Mehr als 500 m geht es hier stellenweise steil hinab in die Tiefe und der Weg ist manchmal gerade mal einen Meter breit. Ungefähr zwei Kilometer weit führt dieser schmale Pfad abenteuerlich und wildromantisch durch die enge Schlucht. Aber keine Angst, es gibt Handseile und jede Menge Bänke zum Ausruhen. Vorsichtig müssen vor allen Dingen die Kajakfahrer weiter unten sein, denn wenn oben auf dem Weg ein loser Stein ins Rollen kommt, sollten sie auf jeden Fall einen Helm tragen!



(c) Nicole Biarnés



(c) Nicole Biarnés

## Rafting und Canyoning

Von diesem westlichsten Punkt unserer Rundreise geht die Grand Tour nun in die höchste Etappe Kataloniens, in die Pyrenäen. Auch in den Bergen müssen wir nicht **auf Wasser verzichten**. Doch hier oben zwischen den Felsen und Gipfeln ist das Wasser wild, wenn es in die Täler hinabfließt.. Mit dem Kanu, im Schlauchboot oder auf einem Hidrospeed geht der raue Ritt durch die schnellen Fluten. **Mit der richtigen Ausrüstung** und einem erfahrenen Guide wird diese Etappe ganz sicher zu einem unvergeßlichen Abenteuer.



(c) Nicole Biarnés

Die Kombination aus Klettern und dem einen oder anderen Sprung ins kühle Nass, macht es möglich, Schluchten zu erreichen, die normale Wanderer nie zu sehen kriegen. Unterwegs in einer faszinierenden Welt aus Stein und Wasser, auf Wegen die sich die Elemente vor Jahrtausenden selbst geschaffen haben. Der Natur ganz nah geht es am Seil hinauf oder hinab, immer weiter. In der Gruppe finden wir die nötige Sicherheit, und es macht ja auch gleich viel mehr Spaß, wenn man seine Abenteuer mit anderen teilen kann.

## Klettern und Bergsteigen

Gipfelstürmer kommen fast überall in den Pyrenäen auf ihre Kosten. Sportliche Anfänger können ihre Trittfestigkeit am Berg und in den Felsen auf einfachen und anspruchsvollen Kletterstiegen trainieren. Um den gespaltenen Gipfel des Pedraforca zu erklimmen braucht man rund fünf bis sieben Stunden. Erfahrene Bergsteiger zieht es gleich hoch hinauf zu den Carros de Foc im Naturpark Aigüestortes. Kletterer lieben Herausforderungen wie die [Cresta dels Besiberris](#) in der Alta Ribagorça oder die Cresta Ferran in der Alta Garrotxa. Diesen Bergen kann doch keiner widerstehen.



(c) Nicole Biarnés

## Wandern und Mountainbiken

Für alle, die es nicht ganz so hoch hinauf zieht, die aber dennoch die Bergwelt und die tollen Landschaften genießen wollen, gibt es auf dieser Etappe eine Alternative zu den Kletterrouten: Schwingen Sie sich auf ein Mountainbike und fahren Sie auf vom Vall d'Aran über Montgarri bis ins Vall d'Aneu hinab. Andere Touren führen vom Vall d'Àssua hinab nach Lessui oder gar von den Pyrenäen direkt ans Mittelmeer. Doch statt auf einer der [Vies Verdes](#), den grünen Radrouten, die auf stillgelegten Gleisstrecken eingerichtet wurden, schon wieder Richtung Süden zu fahren, bleiben wir noch ein paar Tage in den Bergen.



(c) Nicole Biarnés

Die anspruchsvollen Wanderwege durch den Naturpark Cadí-Moixeró stecken voller Geschichte. Eine ganz besondere Route ist der [Camí dels bons homes](#). Auf diesem Weg kamen einst die Katharer über die Berge, als sie im dreizehnten Jahrhundert vor den Soldaten des Albigenserkreuzzugs fliehen mussten. Die einzelnen Etappen dieser Route sind sowohl für Wanderer als auch für Mountainbiker gedacht.



(c) Nicole Biarnés

## **Ski fahren**

Wenn Sie im Winter in den katalanischen Pyrenäen unterwegs sein sollten, werden Sie vermutlich keine Gelegenheit zum Rafting haben und auch den ausgedehnten Fahrradtouren dürfte der Schnee in dieser Jahreszeit einen Strich durch die Rechnung machen. Winterreifen und Schneeketten sind angebracht. Statt grüner Radwege können Sie in [Beret](#) nun verschiedenen Skipisten testen. Weiter östlich lassen Skistationen wie [La Molina](#) und [Masella](#) oder [Vallter 2000](#) die Herzen der Snowboarder und Freestyler höher schlagen.



(c)

Wenn Sie nach so viel Bewegung abends noch eine Sauna, eine Massage oder einfach eine entspannte Runde im Swimmingpool genießen möchten, dann finden Sie im [Balneario Caldes de Boí](#) die passende Unterkunft für diese Etappe.

## **Etappe 5: Vulkane und Seeungeheuer**

### **Wandern in La Garrotxa**

Auf unserer letzten Etappe gehen wir es ein wenig gemütlicher an. Statt karge Felswände zu erklimmen, wandern wir nun entspannt durch die grünen Landschaften der Garrotxa. In der Alta Garrotxa kommen wir dabei an einsamen Bergdörfern vorbei, in der südlichen [Garrotxa](#) warten hingegen vulkanische Landschaften darauf, von uns entdeckt zu werden.



(c) Nicole Biarnés

Erfahrene Guides kennen hier die besten Routen, um spektakuläre Blicke auf und sogar in die Vulkane zu werfen und erklären bei den Wanderungen die Besonderheiten dieser einmaligen Landschaft.

Wer noch genügend Energie hat, der kann von Olot aus zu dem See von [Banyoles](#) fahren und dort mit dem Ruderboot oder im Kajak das stille Wasser zu genießen. Vielleicht kriegen Sie dabei sogar das *Monstre de Banyoles* zu sehen, ein drachenartiges kleines Seeungeheuer, das laut einem katalanischen Kinderlied seit Jahrhunderten hier leben soll.



(c) Nicole Biarnés

Wenn Ihnen die Suche nach dem Ungeheuer dann doch zu abenteuerlich ist, erheben Sie sich einfach zum Abschluss in die Lüfte und genießen Sie aus dem Heißluftballon ganz entspannt den Blick auf die Landschaften, die wir in den letzten Tagen nicht nur gesehen, sondern erlebt haben.

Nur wenige Hundert Meter von der Via Verda, dem Radweg der aus den Pyrenäen über Olot bis an die Küste führt, liegt das [Hotel La Perla](#), nahe dem Naturpark der Vulkane La Garrotxa.