



El Baix Empordà es un destino familiar que ofrece muchas propuestas y actividades para disfrutar en familia o para que los más pequeños descubran nuestro territorio. Apreciar la naturaleza, revivir la historia, aprender nuestra gastronomía y comprender el pasado y el presente de nuestra comarca son algunas de las experiencias que encontraréis aquí y que se pueden realizar todo el año.

Este material incluye espacios naturales, espacios culturales, espacios gastronómicos y también espacios donde practicar actividades de turismo activo a través de senderos, caminos, itinerarios y tramos de vía verde o de la red de cicloturismo del Baix Empordà.

The Baix Empordà region is a family destination that offers a wide range of proposals and activities that can be enjoyed by families so that the younger members can get to know our territory. Appreciating nature, reliving its history, learning about our gastronomy and understanding the past and the present of our region are some of the experiences you will find here and which can be carried out all year round.

This material includes natural open spaces, cultural spaces, gastronomic areas and also places for practising active tourism including paths, routes, itineraries and stretches of green way and the Baix Empordà region cycle touring network.

- Espacios naturales | Natural open spaces
- Espacios culturales | Cultural spaces
- Espacios gastronómicos | Gastronomic areas
- Espacio activo | Active area

1 Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter The Montgrí, the Medes Islands and Baix Ter Natural Park

El parque está lleno de propuestas para descubrir en familia como una excursión por las islas Medes o una ruta por los arrozales. Podéis conseguir el plano con todos los itinerarios o visitar el centro de interpretación del parque natural que se encuentra en el Museo de la Mediterrània.

The park is full of opportunities for families, such as an excursion to the Medes Isles or a trip to the rice fields. Get hold of the plan with all the trips or visit the Natural Park's Interpretation Centre in the Museu de la Mediterrània.



Oficina de Turismo de Torroella de Montgrí - l'Estartit
Tel. 972 64 55 00
www.visitestartit.com

2 Paratge de Castell (Espacio de interés natural Castell – Cap Roig) (Open-space of natural interest Castell – Cap Roig)

Uno de los últimos espacios vírgenes de la Costa Brava y una playa de ensueño, en plena naturaleza. Podéis subir hasta el poblado ibérico o sorprenderos con la roca de la Foradada. También podéis adentraros en el bosque y encontrar la original y escondida "Barraca d'en Dalí".

One of the last unspoiled places on the Costa Brava with a dreamlike beach, in the midst of nature. You can climb up to see the Iberian settlement or surprise the family by taking them to the Foradada Rock. You can also venture into the forest where you will find Salvador Dalí's original, remote hut.



Oficina de Turismo de Palamós
Tel. 972 60 05 50
www.visitpalamos.cat

3 Molí d'en Frigola (Zona de interés etnológico Gavarres) (An area of ethnological interest in Gavarres)

Este antiguo molino de harina se encuentra ubicado en el curso del río Daró, a las puertas de las Gavarres y en un agradable paraje. Podéis averiguar como es y cómo se utilizaba. Se puede llegar a pie siguiendo el PR-100 desde la entrada de Cruïlles, dirección Santa Pellaia (1h).

This old flour mill was built on the River Daró, just at the beginning of the Gavarres Massif in a beautiful spot. You can find out what it is like and what it was used for. One way of getting there is on foot, using the PR-100 footpath from the entrance to Cruïlles, heading towards Santa Pellaia (1hr).



Consorci de les Gavarres
Tel. 972 64 36 95
www.gavarres.cat

4 Fitor (Gavarres)

En el medio de las Gavarres se encuentra un lugar mágico, ideal para ir en familia. Presidido por la iglesia de Santa Coloma de Fitor es recomendable visitar sus alrededores y llegar hasta el dolmen del Llobinar. Hay también un amplio espacio para descansar todos juntos.

Right in the midst of the Gavarres Massif, there is a magical place which is ideal for the entire family. Presided over by Santa Coloma Church in Fitor, we recommend looking around this spot and seeing if you can find the Llobinar Dolmen. There is also plenty of room for you all to rest and relax.



Consorci de les Gavarres
Tel. 972 64 36 95
www.gavarres.cat

5 Pous del Glaç (Zona de interés etnológico Gavarres) Ice Well (An area of ethnological interest in Gavarres)

Muy cerca de la Bisbal d'Empordà, llegaréis al núcleo de Sant Pol. Desde aquí, a pie, siguiendo el GR-92.1 dirección La Bisbal encontraréis una senda que os conducirá hasta los pozos de hielo. ¿Para qué servían? Tranquilos, encontraréis información de este espacio tan singular.

Near La Bisbal d'Empordà there is the small village of Sant Pol, from where, by taking the GR-92.1 towards La Bisbal, you will be able to follow a narrow path that leads to the ice well. What was it used for? Don't worry, because when you get there, you will find all the information about this unique place.



Oficina de Turismo de la Bisbal d'Empordà
Tel. 972 64 55 00
www.visitabisbal.cat

6 Cova d'en Daina (Gavarres)

Romanyà es un pequeño núcleo. Fue lugar de inspiración y de residencia de la escritora Mercè Rodoreda. Os proponemos un paseo para descubrir este pueblo donde también se encuentra la "Cova d'en Daina", un dolmen de grandes dimensiones. ¡A ver os podéis esconder!

Romanyà is a small village. It was the source of inspiration and the home of the Catalan authoress, Mercè Rodoreda. We suggest a walk to discover this village, in which you will find the Cova d'en Daina, a large dolmen. See if you can hide in it!



Oficina de Turismo de Sta. Cristina d'Aro
Tel. 972 63 70 10
www.santacristina.net/turisme

7 Castell - palau de la Bisbal d'Empordà

Este edificio está lleno de historia y descubrirlo es toda una aventura. ¿Os atrevéis a visitarlo? Un personaje virtual os espera y os sorprenderá durante todo el recorrido. ¡El castillo tiene muchos secretos escondidos!

This building is full of history and finding out about it is great fun. Will you dare to visit it? A virtual character will be waiting for you and will surprise you during your trip. The castle has lots of hidden secrets!



Oficina de Turismo de la Bisbal d'Empordà
Tel. 972 64 55 00
www.visitabisbal.cat

8 Poblado ibérico de Ullastret The Iberian settlement in Ullastret

Revivir el pasado es una experiencia que podéis disfrutar en este yacimiento ibérico, el más grande de Cataluña. Podéis reservar una visita guiada con Indiketa, personaje que os enseñará como era la vida hace muchos siglos. No perdáis ocasión de preguntar por los talleres de arqueología en familia.

Reliving the past is an experience you will be able to enjoy in this Iberian settlement, the largest one of its kind in Catalonia. You can book a guided tour with Indiketa, who will show you what life was like many, many centuries ago. Also ask about the archaeology workshops for families!



Museo de Arqueologia de Catalunya-Ullastret
Tel. 972 17 90 58
www.mac.cat/Seus/Ullastret

9 Museo de la Pesca de Palamós Fishing Museum in Palamós

Este equipamiento, único en la Mediterrània, os ofrece la mejor experiencia en familia para comprender el mundo de la pesca. Juntos podréis visitar una barca de pesca, participar en distintos talleres, y a los más pequeños, les espera un juego muy divertido, el "Gall i cap".

This museum, which is unique in the Mediterranean, offers the best family experience in order to understand the world of fishing. Together, you will be able to visit a fishing boat, participate in various workshops and the younger members of the family will be able to play a very amusing game called "Gall i cap".



Museo de la Pesca
Tel. 972 60 04 24
www.museodelapesca.org

10 Museo del corcho de Palafrugell Cork Museum in Palafrugell

El corcho ha sido un elemento muy importante para la comarca. Un viaje por su historia os permitirá conocer el origen, el uso y muchas curiosidades de este material. ¿Os atrevéis a realizar un tapón de corcho? Descubrid los talleres familiares que os esperan.

Cork has been a very important asset for this region. A trip through its history will allow you to find out about the origin and use of this material, as well as many interesting things about it. Would you like to make a cork stopper? Find out about all the family workshops that are available.



Museo del corcho
Tel. 972 30 78 25
www.museudelsuro.cat

11 El Museo de la Mediterrània de Torroella de Montgrí Mediterranean Museum in Torroella de Montgrí

Escuchad, tocad, degustad la Mediterrània en un espacio pensado para toda la familia donde os encontraréis acompañados por la música como hilo conductor de una experiencia genuina y enriquecedora. Grandes y pequeños descubriréis juntos los lazos naturales y culturales que tenemos con la Mediterrània.

Listen to, touch and taste the Mediterranean in an area designed for the entire family in which you will be accompanied by music as the common thread of a genuine, enriching experience. Adults and children alike will discover the natural and cultural bonds we have with the Mediterranean!



Museo de la Mediterrània
Tel. 972 75 51 80
www.museudelamediterrania.cat

12 Aula Gastronòmica de l'Empordà

Un espacio de aprendizaje gastronómico con muchos años de experiencia, donde los más pequeños pueden encontrar muchas actividades y talleres para convertirse en auténticos chefs. Platos tradicionales y recetas caseras para cada festividad y temporada.

An area for gastronomic learning with many years of experience, in which the younger members of the family will find a whole host of activities and workshops to become genuine chefs. Traditional dishes and home-made recipes for every season and festivity.



Aula Gastronòmica de l'Empordà
Tel. 972 60 00 69
www.grupoabracentrec.com/aulacua

13 Espai del Peix de Palamós The Fish Space in Palamós

La pesca no se acaba en el muelle. Conoceréis el recorrido del pescado hasta que llega al plato. Visitar la subasta del pescado, talleres, "show-cookings" o degustaciones son algunas de las actividades que os propone este espacio innovador. Y siempre, ¡con el pescado fresco desembarcado en el puerto de Palamós!

Fishing does not finish at the dock. Find out about what happens to the fish until it reaches your plate. Visits to the fish auction, workshops, show cooking or tasting sessions are some of the activities we offer in this innovative space. All made using fresh fish landed at Palamós Port!



Espai del Peix
Tel. 972 60 04 24
www.espaidelpeix.org

14 Punto de acogida del Centro BTT de Castell d'Aro Welcoming point at the Centre BTT (Mountain Bike Centre) in Castell d'Aro

El punto de acogida del Centro BTT está ubicado en la antigua estación del tren, al lado de la vía verde. Ofrece instalaciones, alquiler de bicicletas y todo tipo de información de rutas para que los más pequeños se inicien en la bicicleta todo terreno (BTT) en nuestra comarca.

The Centre BTT welcoming point is situated in the old train station, next to the green way. It has facilities, bicycle rental and all kinds of information about routes so that the youngest members of the family can start riding mountain bikes in our region!



Punto de acogida del Centro BTT
Tel. 972 82 51 51
info@sportivament.com

Geocaching

¡Encuentra el tesoro!

El Baix Empordà está lleno de tesoros escondidos. Con la ayuda de un dispositivo GPS o de un móvil podréis disfrutar de esta experiencia muy divertida y en plena naturaleza.

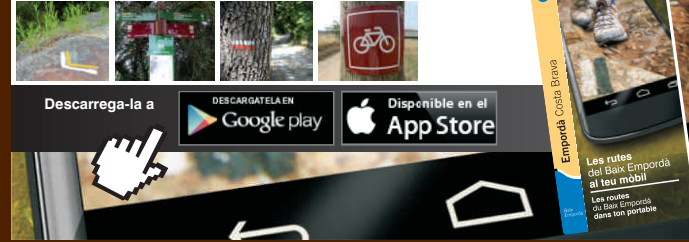
Find the treasure!
The Baix Empordà region is full of hidden treasures. With the help of a sat nav or a mobile phone you will be able to enjoy this highly entertaining experience in the open air.

www.visitemporda.com

Descárgate el catálogo de actividades en www.visitemporda.com



Las rutas del Baix Empordà en tu móvil



A - Kayak por el río Ter



Colomers
Tel. 662 159 469
info@kayakdelter.com
www.kayakdelter.com

B - Bicicletas en la zona de los pueblos medievales



De la plaça, 3. 17133 Parlavà (Girona)
T. 661910101 www.ruralbikemporda.com
info@ruralbikemporda.com

C - Bicicletas en la zona Vall d'Aro - Vía Verde



Av. del Carrilet, s/n (antiga estació de tren)
17249 Castell d'Aro
Tel. 972 82 51 51
info@sportivament.com

D - Bicicletas en la zona de Palafrugell y Mont-Ras - Vía Verde



Av. Catalunya, 22
17253 Mont-Ras
Tel. 972 30 59 84 / 639 51 22 26
bikemont-ras@gmail.com
www.bikemont-ras.com