



Azimut

151

50 itineraris de cicloturisme tranquil per Catalunya

Rafael Vallbona



Col·lecció: Azimut - 151

**50 ITINERARIS
DE CICLOTURISME
TRANQUIL
PER CATALUNYA**

RAFAEL VALLBONA

Cossetània
EDICIONS

L'edició d'aquest llibre ha comptat amb la col·laboració de:



PROBIKE
www.probike.com

Primera edició: setembre del 2017

© del text i de les fotografies: Rafael Vallbona

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-653-2

DL T 937-2017

Introducció

Creure en les bicicletes

Creure en les bicicletes és creure en un món que creix en equilibri, més just per a les persones que l'habiten i més harmoniós amb el medi. Creure en les bicis és creure en un món millor. I anar en bicicleta és mostrar una actitud transformadora; és un acte revolucionari.

Això mateix ja ho pensaven els primers cicloturistes, cap a mitjans del segle XIX. Eren aventurers, gent desvetllada de ment oberta i esperit cosmopolita que maldaven per descobrir el món que els envoltava al ritme que consideraven idoni per gaudir de la ruta, fer activitat física i conèixer el territori i els qui l'habitaven. Avui, més d'un segle i mig després, aquesta idea continua essent socialment vàlida i conceptualment moderna. És més, esgotada l'era de l'automòbil, es posa col·lectivament en valor a mesura que passa el temps. Avui es reconeix arreu que anar en bicicleta és confiar en un món millor. I amb el seu esperit jove i franc, els ciclistes encoratgen la societat vers l'esperança que un altre món no només pot ser, sinó que serà.

La bicicleta demostra l'enorme potencial que té en la mobilitat urbana, ja sigui com a vehicle únic o en l'ús combinat amb el transport públic. I les administracions treballen per dotar les ciutats d'infraestructures que atorguin espai als ciclistes i en prenguin als obsolets cotxes: és l'única forma de fer ciutats més netes i humanes. Però les possibilitats de la bici van molt més enllà del curt desplaçament a la feina o a l'escola. Descobrir el món amb un cop de pedal és, avui igual com al segle XIX, una manera cosmopolita i oberta de viatjar.

Amb la massificació, el turisme s'ha tornat una activitat depredadora del medi. Els paisatges s'han convertit en destinacions i el patrimoni en un objectiu a conquerir. Recorrem milers de quilòmetres per veure per damunt allò que ens volen mostrar, gairebé sense capacitat per entendre el que estem vivint, per saber el per què de les coses, els llocs i les gents.

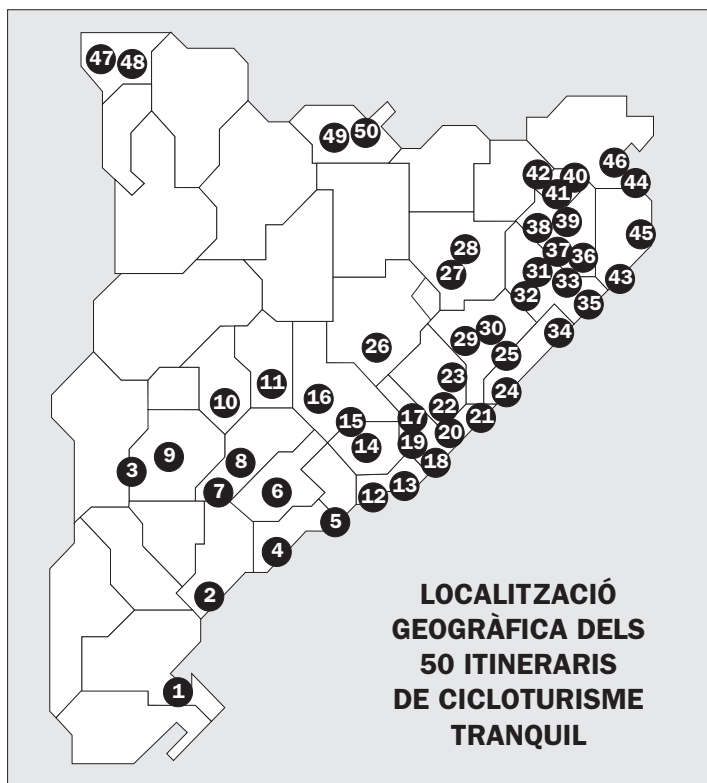
La bicicleta és també un poderós agent per capgirar aquestes formes superficials de conèixer els llocs. Igual que els aventu-

ers moderns del segle XIX, viatjar en bicicleta permet una nova manera de relacionar-se amb l'entorn, d'aprendre a gaudir-lo i d'entendre'l: suau i pausada, però constant i duradora. Pedalar és cartografiar un territori. Aquesta és la proposta del concepte de cicloturisme tranquil. Ja ho vam fer així als dos anteriors llibres, publicats en aquesta mateixa col·lecció: *Cicloturisme tranquil per Catalunya* (núm. 136) i *Cicloturisme tranquil per Calella i el Maresme* (núm. 143). Ara hi tornem, gràcies al suport dels amics de Probike i Cap Problema.

50 rutes d'arreu i per a tothom

Amb aquestes 50 noves rutes de cicloturisme tranquil intentem posar el país al vostre abast com mai no heu cregut que es podria conèixer. Són itineraris per vint-i-vuit comarques de tot el país, del litoral a l'Aran i del Segrià a l'Empordà.

No cal una bona màquina, no cal un estat de forma envejable, no calen ginys electrònics ni gran impedimenta turística. L'únic imprescindible són les ganes de descobrir un lloc que no coneixíeu. Recorreguts a l'abast gairebé de tothom i per a tots els gustos. Proveu-ho; enganxa.



Les rutes del recull estan pensades i dissenyades a partir del concepte francès de *randonneur* ('caminant', literalment), que hem traduït per 'tranquil'; és a dir: circuits ciclistes on el paisatge, la descoberta o el patrimoni són els valors protagonistes, evitant posar en primer pla de la idea els ascensos i les dificultats tècniques que caracteritzen i prioritzen les rutes de cicloturisme esportiu. A més, sempre que es pot, s'hi combina la bicicleta i el transport públic, una mescla idònia per fomentar el turisme sostenible.

Tampoc no trobareu fites quilomètriques, *tracks* de GPS i informacions similars que no tenen res a veure amb el ciclista tranquil. Per seguir els itineraris del llibre no cal ciclocomputador, ni portapapes, ni satèl·lit. Si el text us diu "en arribar a una casa blava gireu a mà dreta", és que no cal altra informació per seguir la ruta. Trobareu la casa blava i el camí que surt a la dreta. I llestos. No pot ser més senzill. Cada excursió va acompanyada d'un senzill mapa per si voleu saber en tot moment en quin punt del camí sou.

NÚMERO I NOM DE L'ITINERARI		km	DIFICULTAT	COMARCA
1	Pels arrossars de l'Ampolla, l'Aldea i Camarles	34	Fàcil	Baix Ebre
2	La vall del riu Llestres	29	Mitjana	Baix Camp
3	El Segrià sec i les Garrigues, país d'oli	35	Mitjana	Segrià / Garrigues
4	Tarragona: la llum, el mar i Roma	23	Fàcil	Tarragonès
5	Arran de mar, pel centre de la Costa Daurada	27	Fàcil	Baix Penedès / Tarragonès
6	Per terres de vi i calçots	23	Mitjana	Alt Camp
7	Pel paratge natural de Poblet	20	Mitjana	Conca de Barberà
8	Montblanc dins i fora muralles	20,5	Mitjana	Conca de Barberà
9	Seguint el canal d'Urgell a les Garrigues	22	Fàcil	Garrigues
10	Plans de Tàrrrega, Preixana i Bellpuig	29	Fàcil	Urgell
11	La Segarra, terra de castells	43,5	Mitjana	Segarra
12	Marinera, culta i gormanda: Vilanova i la Geltrú	16,1	Fàcil	Garraf
13	Sitges, més enllà dels zombis	21,5	Fàcil	Garraf
14	Les vinyes del pla del Penedès	38	Mitjana	Alt Penedès
15	Entre vinyes, a cavall del Penedès i l'Anoia	19	Mitjana	Alt Penedès / Anoia
16	Igalada i el riu Anoia: ahir industrial, avui natural	17	Fàcil	Anoia
17	De Martorell al mar seguint el Llobregat	43,5	Mitjana	Baix Llobregat
18	Gaudí, Jujol i altres tresors del Baix Llobregat	31,2	Mitjana	Baix Llobregat
19	Gavà i Castelldefels, platja i patrimoni	29,5	Fàcil	Baix Llobregat

NÚMERO I NOM DE L'ITINERARI		km	DIFICULTAT	COMARCA
20	L'Hospitalet de Llobregat, el Brooklyn català	16	Fàcil	Barcelonès
21	Badalona, de la muntanya al mar	16	Fàcil	Barcelonès
22	Per la depressió del Vallès i els contraforts de Collserola	35,8	Mitjana	Vallès Occidental
23	Santiga i un bosc espès de quatre pins	26	Mitjana	Vallès Occidental
24	Als peus del castell de Burriac	14	Fàcil	Maresme
25	Pel Vallès, als peus de la Serralada Litoral	16	Fàcil	Vallès Oriental
26	Pedalades per Manresa	23	Fàcil	Bages
27	Vic i els turons testimoni de la Plana	20,6	Fàcil	Osona
28	L'aiguabarreig del Ter i el Gurri	28	Fàcil	Osona
29	La Vall del Tenes, el jardí de casa	23,4	Mitjana	Vallès Oriental
30	La plana del Baix Montseny	18	Fàcil	Vallès Oriental
31	Esprui i Vinyoli a la riera de Santa Coloma	22	Fàcil	Selva
32	La plana d'Hostalric	17	Mitjana	Selva
33	Els estanys de Sils i la Via Augusta cap a Girona	43	Mitjana	Selva / Gironès
34	Seguint el curs de la Tordera	38	Mitjana	Maresme / Vallès Oriental
35	Tant per descobrir, a Lloret	16,5	Fàcil	Selva
36	Terraprimers de Llagostera i Cassà	20	Fàcil	Gironès
37	L'Onyar i el volcà de la Crosa	17	Mitjana	Gironès / Selva
38	Voltant el Puig d'Adri	23,5	Mitjana	Gironès
39	Amb el Ter, obrint-nos pas cap a la plana del Gironès	31	Mitjana	Gironès / Selva
40	Les coves de Serinyà i el pla de Martís	14,7	Fàcil	Pla de l'Estany
41	Els pobles medievals del Pla de l'Estany	29	Mitjana	Pla de l'Estany
42	Mieres i la vall de Campmajor	23	Mitjana	Pla de l'Estany / Garrotxa
43	El bullici de Platja d'Aro i la calma del monestir de Solius	26,5	Fàcil / mitjana	Baix Empordà
44	Puig Segalar, el sostre empordanès	23	Mitjana	Alt Empordà
45	Pals, platges i arrossars	26,5	Fàcil	Baix Empordà
46	Per terres baixes del Fluvià	32	Fàcil	Alt Empordà
47	Natura i patrimoni als pobles de Mijaran	22,5	Mitjana	Val d'Aran
48	Salardú, balcó de la Val d'Aran	9,5	Fàcil	Val d'Aran
49	Vista panoràmica de la primavera a la Cerdanya	31	Mitjana	Cerdanya
50	Recorrent la plana de Puigcerdà i Llivia	32	Mitjana	Cerdanya

Ruta 1

Pels arrossars de l'Ampolla, l'Aldea i Camarles

El delta de l'Ebre és un dels ecosistemes del país més diversos i fràgils alhora, i sempre serva racons indòmits per descobrir. Si en anteriors rutes hem conegut la desembocadura, les platges, l'illa de Buda o la badia dels Alfacs, ara us proposem recórrer els extensos arrossars del nord del parc, un indret únic que avui es troba amenaçat per la plaga del caragol poma.

Dades tècniques

Itinerari: L'Ampolla, bassa de les Olles, Goleró, port, ermita de l'Aldea, Lligallo del Gànguïl, Lligallo del Roig, Camarles i l'Ampolla

Dificultat: Fàcil

Distància: 34 km

Temps: 2 h 25'

Desnivell: 45 m

Més informació: <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/delta-ebre>

Com arribar-hi:

Transport públic: Renfe (R-16; L'Ampolla-Perelló-Deltebre)

Cotxe: N-340 i AP-7



Badia del Fangar

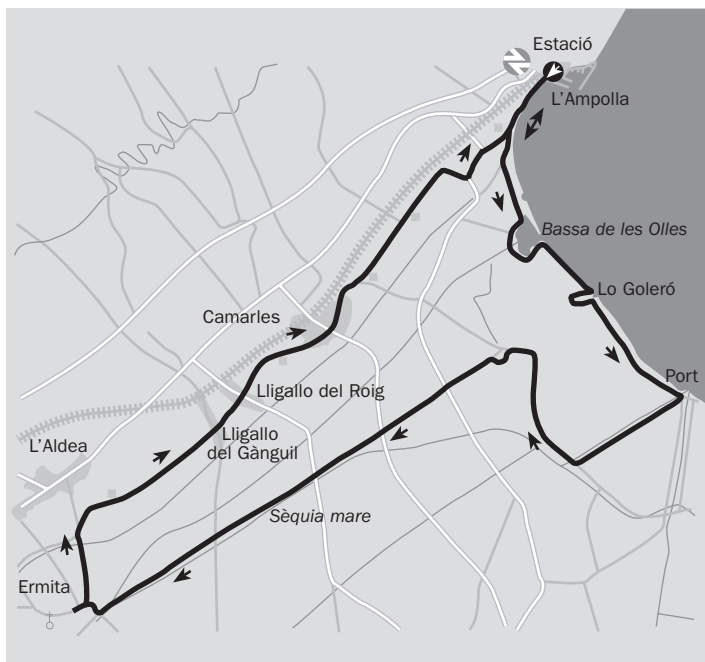
Descripció de l'itinerari

El punt de sortida és el port del poble de l'Ampolla, on hi podeu arribar en cotxe per l'autopista AP-7 o en tren a l'estació de la mateixa vila. Comenceu pedalant cap al sud, en direcció al càmping. A partir d'una rotonda (que segueix recte) hi ha un carril bici. Deixeu el càmping i seguïu en paral·lel a la badia del Fangar. En una rotonda, quan el carrer es desvia a la dreta seguïu recte per la pista de terra d'enfront fins a arribar a un aparcament amb un cadenat. Seguïu encara recte tot deixant un trencall a la dreta. Arribareu a un aguaitador des d'on tindreu una magnífica vista de la bassa de les Olles. Reculeu fins al trencall (ara a l'esquerra) i agafeu-lo. Voltareu tota la bassa. Després que una pista se us incorpori per la dreta, arribareu a un pontet amb uns graons. Travesseu-lo i seguïu recte creuant l'estació depuradora just enganxats a l'edifici i continueu camí enllà. Aneu seguint el desguàs que va girant a l'esquerra fins a trobar una comporta a la dreta amb un pas de formigó; creueu-lo i seguïu baixant per l'altra banda.

Quan arribeu a la goleta de la bassa i a la platja, gireu a la dreta pel camí, sovint sorrenc. Passareu una petita gola i, després de trobar un trencall important a la dreta que deixareu, arribareu a una zona d'aparcament i al Goleró, on desemboca el riu Fondo. Creueu per damunt d'una nova comporta de formigó i gireu a l'esquerra, en direcció a la badia, tot seguint el camí paral·lel. Després de passar una altra petita gola arribareu al port d'Illa de Mar. Alerta amb el primer camí que surt a l'esquerra just després de creuar un petit pont en arribar al port; és per on haureu de sortir-ne després. Volteu per aquest curiós port de pescadors de la badia i deixeu-vos



Entre els arrossars i la séquia mare



seguir per les peculiars barques i arts de pesca. Abandoneu el port pel camí que us hem indicat abans, després de passar l'edifici a l'esquerra, tot deixant a la dreta el pont per on heu entrat al port.

Portareu el desguàs de la Unió a la dreta, i heu de seguir recte fins al final del camí. En arribar-hi, gireu a la dreta. Passeu la finca Illa de Cort i la Caseta del Casseret. Quan s'acaba l'asfalt gireu a l'esquerra bo i portant una altra séquia a la dreta fins a desembocar a un altre camí, que agafareu a l'esquerra. El camí descriu un arc i, immediatament abans de creuar la séquia mare, gira a l'esquerra. Agafeu-lo i porteu l'esmentada séquia a la dreta per creuar dues carreteres. A la segona (TV-3409) canvieu de banda de séquia i seguiu endavant per la via asfaltada, just després de la depuradora de l'Aldea. Gireu a la dreta tot deixant la séquia per dirigir-vos a l'ermita de l'Aldea (segle XII) per una carretereta entre plàtans. Després de visitar l'ermita (que conté una resta romana) i la imponent torre de guaita, recupereu la carretereta en direcció al poble de l'Aldea (esquerra o seguint tal i com veníeu).

A les envistes del poble arribareu al Canal Nou. Gireu a la dreta abans de creuar-lo. Primer aneu en paral·lel, però la ruta aviat enquitranada es desvia. Seguiu-la. Deixeu un trencall a la dreta i, a la primera bifurcació, seguiu a la dreta. Desemboca en una altra carretereta que agafeu a l'esquerra. Poc després gira a la dreta entre cases i granges, fa una ziga-zaga a esquerra i dreta i, finalment, gira a l'esquerra abans de desembocar en una carretera més im-



Ermita de l'Aldea

portant. Aneu a la dreta tot creuant una petita séquia, que ara portareu a l'altra banda. A la primera cruïlla de quatre camins agafeu a l'esquerra fins a entrar al Lligallo del Gànguïl. I just passar el pont damunt del Canal Nou, gireu a la dreta per la carretereta asfaltada. Després de creuar la T-340, la carretereta passa per l'institut de Camarles i la Torre de la Granadella abans de desembocar a la carretera que agafeu a la dreta, i que us mena a Camarles. Travesseu el poble tal i com veniu, sense deixar mai el mateix carrer, tot i que canvia de nom. Primer s'anomena Un, després Dos, després Vint-i-set i, finalment, després de superar una rotonda, Trenta. Poc més endavant us trobareu la torre de Camarles, enmig d'un jardí i perfectament cuidada.

Seguiu recte bo i deixant una altra rotonda. La carretera fa un parell de guals que pugen suaument. Passareu el barri del Roquer i la urbanització Mirador del Delta. Quan la carretera desemboca en una que es creua de través, gireu a la dreta. Poc després, en una rotonda, girareu a l'esquerra per la carretera TV-3401. Quan la carretera es desvia a l'esquerra seguiu recte en una mena de desviament/rotonda. Està ben indicada la direcció que cal seguir vers l'Ampolla. Poc després sereu a la rotonda on començava el carril bici. A la dreta us queda el càmping; enfront ja veieu el poble.

Ruta 2

La vall del riu Llestres

El municipi de Vandellòs-l'Hospitalet de l'Infant és un mar i muntanya. Vandellòs, Masboquera i Masriudoms s'enfilen pels contraforts de la serra obrint-se pas entre la vall del riu Llestres, mentre que l'Hospitalet i l'Almadrava són a trenc d'ones. Entre el Baix Camp i la Ribera d'Ebre, els espais naturals de les muntanyes de Tivissa-Vandellòs i de la serra de Llaberia són un país d'orografia accidentada, poca població i difícil accés. Circularem entre barrancs i cingleres, de muntanya a mar.

Dades tècniques

Itinerari: Vandellòs, Remullà, T-311, ermita de Santa Marina, Prasdip, golf, Miami i l'Hospitalet de l'Infant

Dificultat: Mitjana

Distància: 29 km

Temps: 1 h 55'

Desnivell: 275 m

Més informació: <http://hospitalet-valldeors.cat/turisme>

Com arribar-hi:

Transport públic: Renfe (R-16 i RT-2; L'Hospitalet de l'Infant)
Cotxe: N-340, A-7 i AP-7



Llogarret de Remullà

Descripció de l'itinerari

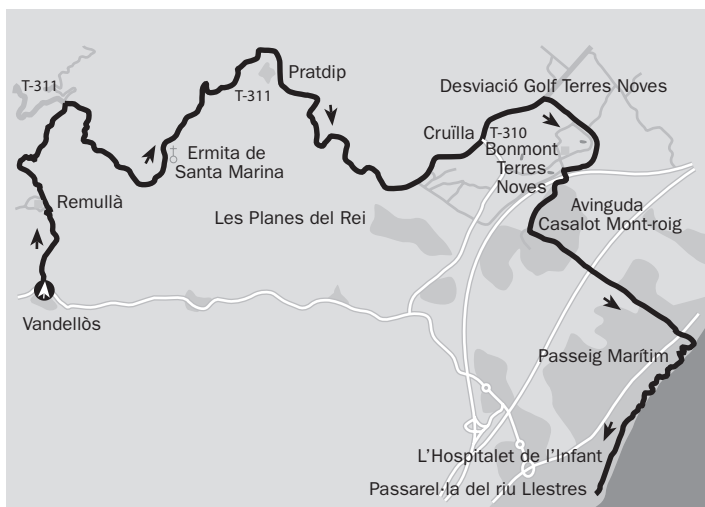
La ruta surt de Vandellòs (275 m) i acaba al mar. Salvarem el desnivell gràcies al bus municipal que, des de l'Hospitalet, ens deixa al punt de sortida. Amb mesura acceptem bicis. De seguida davallarem fins al riu Llestres, que tornarem a creuar a la desembocadura. El lleu corrent d'aigua refresca els murs de pedra seca que delimiten tot d'horts disposats en delicat equilibri serra amunt.

Davant d'un hostel, on para l'autobús, surt el camí que va a Remullà i que davalla vertiginosament cap al riu. És una pista estreta i d'asfalt malmès que voreja horts encerclats amb murs de pedra seca. I tot enmig del silenci més escruixidor. Fins al riu no hi ha pèrdua possible. Un cop creuat, això sí, deixareu un camí secundari que surt a la dreta gairebé seguint el corrent del Llestres. Aviat veureu una casa a la dreta; us trobeu a les envistes del lloc de Remullà, quatre cases incrustades en aquest bell mural de pedra, barrancs i cingleres que és el paisatge que teniu al davant. Sobretot no us perdeu les vistes.

Un cop creuat el poblet, a l'altura d'un safareig que teniu a la dreta s'acaba l'asfalt. Seguiu endavant portant el riu a mà esquerra i més avall fins a una cruïlla de quatre camins. Heu d'agafar el de la dreta que, amb una primera rampa mig cimentada, s'enfila amb duresa. Teniu poc més d'un quilòmetre de pujada dura. Ningú no us sancionarà si baixeu de la bici i empenyeu. La pujada serà més lleugera i podreu veure millor l'espectacular paisatge. Ja trobareu la compensació amb escriu ben aviat. Sense deixar mai el camí, tan bon punt com planeja desemboca a la carretera T-311; ben asfaltada, amb molt poc trànsit i un autèntic balcó damunt la serra de Llaberia, des del Baix Camp i la Ribera d'Ebre i fins al Priorat. Eixugueu-vos la suor, perquè a partir d'ara tot és baixada fins al mar. Seguiu a la dreta i avall.



Ermita de Santa Marina



Passareu pel santuari de Santa Marina, un lloc ombrívol i amb taules on berenar, i aviat veureu Pratdip. La carretera volta literalment tot el poble, o sigui que n'obtindreu diverses perspectives, tot i que val la pena d'entrar-hi i recórrer els carrerons del nucli antic. Continueu avall per la carretera que, després de Pratdip, passa a anomenar-se T-310. Deixeu el trencall a les Planes del Rei i desembocareu en una carretera més ampla. Heu d'agafar a la dreta (Mont-roig). Continua essent la T-310. A dreta aniríeu recte a l'Hospitalet de l'Infant per la T-318.

En una llarga recta veureu un trencall a la dreta que anuncia el Club Bonmont Terres Noves, un golf i urbanització. Agafeu-lo en descens tot passant pel costat de xalets i més xalets. El carrer tomba a la dreta i desemboca en una rotonda. A la dreta aniríeu al golf. Agafeu-lo a l'esquerra i de seguida creuareu l'AP-7 per damunt. Un cop a l'altra banda, agafeu el camí asfaltat que va cap a la dreta. Deixant pistes amples de terra a banda i banda, aviat sortireu a una petita rotonda que dona pas a una urbanització molt més humil que l'anterior. Gireu a l'esquerra i avall per l'avinguda del Casalot. Passareu l'A-7 per damunt, travessareu una zona de superfícies comercials i alguna nau i entrareu a Miami Platja (Mont-roig). El mateix carrer per on veniu i que heu de seguir porta ara el nom del Doctor Gil Vernet. Passeu també, ara per sota, la carretera N-340 i la via del tren i sortireu al passeig Marítim. Cota zero. Podeu estar contents amb tanta baixada!

Aquest passeig té la peculiaritat d'anar penjat, com un balcó, damunt del mar. A més va fent tombs, entrades i sortides cap al carrer més important que va paral·lel al tren. Aneu resseguint aquestes voltes capricioses per gaudir de la brisa marina fins a un punt. Quan veieu que la via del tren queda més elevada i el carrer



Pratdip

davalla (hi ha uns apartaments blancs molt grans a l'esquerra), gireu a l'esquerra pel carrer que us ve a contrapel i que davalla fins al mar pel costat de la paret dels esmentats apartaments.

Un cop a mar agafeu el passeig que s'obre a la dreta i seguiu-lo fins al final. Sortireu a una plaça plena d'aparcaments. A l'altra banda veureu una rampa que puja fins a una ampla passera de fusta per la qual creuareu el riu Llestres just a la desembocadura. Haureu completat la volta per la vall del riu. Una vegada creuat, continueu pel passeig Marítim fins al final. Travesseu un carrer i seguiu pel parc de la Marina, que teniu al davant, i després recte pel carrer de les Acàcies, un altre passeig arran de mar ben urbanitzat. El passeig acaba en un parc. A mà dreta, un cop creuat el carrer dels Tamarits, hi ha un ample aparcament i alguns bars i restaurants prou bons per recuperar-vos de l'excursió.

Índex

Introducció.....	5
Creure en les bicicletes.....	5
50 rutes d'arreu i per a tothom	6
LES RUTES	
1. Pels arrossars de l'Ampolla, l'Aldea i Camarles	9
2. La vall del riu Llestres.....	13
3. El Segrià sec i les Garrigues, país d'oli	17
4. Tarragona: la llum, el mar i Roma.....	20
5. Arran de mar, pel centre de la Costa Daurada	24
6. Per terres de vi i calçots	28
7. Pel paratge natural de Poblet.....	31
8. Montblanc, dins i fora muralles	35
9. Seguint el Canal d'Urgell a les Garrigues.....	38
10. Plans de Tàrrrega, Preixana i Bellpuig.....	41
11. La Segarra, terra de castells.....	44
12. Marinera, culta i gormanda: Vilanova i la Geltrú	49
13. Sitges, més enllà dels zombis	52
14. Les vinyes del pla del Penedès.....	56
15. Entre vinyes, a cavall del Penedès i l'Anoia	60
16. Igualada i el riu Anoia: ahir industrial, avui natural	63
17. De Martorell al mar seguint el Llobregat.....	68
18. Gaudí, Jujol i altres tresors del Baix Llobregat	72
19. Gavà i Castelldefels, platja i patrimoni	77
20. L'Hospitalet de Llobregat, el Brooklyn català	81
21. Badalona, de la muntanya al mar	84
22. Per la depressió del Vallès i els contraforts de Collserola.....	89

23. Santiga i un bosc espès de quatre pins.....	94
24. Als peus del castell de Burriac	98
25. Pel Vallès, als peus de la Serralada Litoral	102
26. Pedalades per Manresa.....	106
27. Vic i els turons testimoni de la Plana.....	110
28. L'aiguabarreig del Ter i el Gurri.....	114
29. La vall del Tenes, el jardí de casa	118
30. La plana del Baix Montseny.....	122
31. Espriu i Vinyoli a la riera de Santa Coloma	126
32. La plana d'Hostalric	130
33. Els estanys de Sils i la Via Augusta cap a Girona.....	133
34. Seguint el curs de la Tordera.....	136
35. Tant per descobrir, a Lloret.....	140
36. Terraprims de Llagostera i Cassà.....	144
37. L'Onyar i el volcà de la Crosa.....	147
38. Voltant el Puig d'Adri	150
39. Amb el Ter, obrint-nos pas cap a la plana del Gironès.....	153
40. Les coves de Serinyà i el pla de Martís.....	156
41. Els pobles medievals del Pla de l'Estany	159
42. Mieres i la vall de Campmajor	162
43. El bullici de Platja d'Aro i la calma del monestir de Solius	165
44. Puig Segalar, el sostre empordanès	169
45. Pals, platges i arrossars.....	172
46. Per terres baixes del Fluvià.....	176
47. Natura i patrimoni als pobles de Mijaran.....	180
48. Salardú, balcó de la Val d'Aran.....	184
49. Vista panoràmica de la primavera a la Cerdanya	188
50. Recorrent la plana de Puigcerdà i Llivia	191