

Esports d'aventura

a les Terres de Lleida 2022



www.aralleida.cat

SUMARI:

Pàg. 3.- Tornen els esports d'aventura i el turisme actiu

Pàg. 4.- Un sector amb 271 empreses

Pàg. 5.- Distribució de les empreses per comarques

Pàg. 6.- Perfil del client

Pàg. 7.- 2019 any rècord amb 767.689 serveis contractats

Pàg. 8.- Estudi del Patronat de Turisme per la categorització del sector dels esports d'aigua

Pàg. 11.-Novetats

Pàg. 13.- Una oferta amb més de 50 activitats de terra, aire i aigua.

Pàg. 15.- Les activitats de Terra

Pàg. 22.- Les activitats d'Aigua

Pàg. 25.- Les activitats d'Aire

TORNEN ELS ESPORTS D'AVENTURA I EL TURISME ACTIU

Les comarques de Lleida es consoliden amb més força que mai com un dels punts de referència estatal i internacional dels esports d'aventura i el turisme actiu. Les previsions per a la present temporada per part del sector, que aplega 271 empreses, 43 més que abans de la pandèmia, amb una cinquantena d'activitats de terra, aire i aigua (amb el ràfting com a gran protagonista), són excel·lents. El Patronat de Turisme i el mateix sector preveuen superar les xifres d'abans de la pandèmia l'any 2019, que va tancar amb 767.789 serveis contractats, i situar-se per sobre dels 800.000 serveis. D'altra banda el Patronat de Turisme impulsa un treball, a petició del mateix sector, per categoritzar les empreses de turisme actiu amb oferta d'activitats d'aigua. Es tracta d'obtenir un segell que certifiqui que les empreses d'activitats aquàtiques, principalment les de ràfting, tenen un estàndard perquè l'administració competent pugui regular la seva categoria, qualificant aspectes com les instal·lacions, la titulació dels monitors, el material tècnic homologat, etc.

Després d'un bon inici de temporada de turisme actiu i esports d'aventura per Setmana Santa, la campanya segueix a bon ritme aquesta primavera en espera d'uns mesos d'estiu que es preveuen força bons. Als excel·lents equipaments i serveis de qualitat que ofereixen les empreses del sector, i al privilegiat entorn natural del territori lleidatà –amb el Pirineu i el Prepirineu com a marc únic per a la pràctica d'activitats a l'aire lliure–, s'afegeix enguany el renovat interès dels visitants potencials per un tipus de turisme de natura saludable i relaxat, factor al qual cal sumar el més que probable retorn de la clientela internacional, absent en bona part els dos anys anteriors per causa de la COVID-19.

Estem parlant, en efecte, d'un ràpid procés de recuperació de les xifres prèvies a la pandèmia, que fa preveure una normalització quasi total de la indústria turística. L'increment del turisme interior i el previsible retorn, en menor o major grau, dels visitants internacionals, avalen unes bones previsions per a aquesta temporada 2022. D'una banda, davant la situació de COVID s'ha consolidat la clientela de proximitat, tant la d'àmbit català com també estatal, i en segon lloc hi ha un major nombre d'empreses en el sector al conjunt de la demarcació, 43 més que abans de la pandèmia.

Totes aquestes dades, sumades al bon ritme que està experimentant el sector turístic del Pirineu i les Terres de Lleida des de primers d'any, amb xifres rècord en establiments d'hoteleria i càmping en els primers tres mesos de l'any i el tancament amb un altre registre rècord de la temporada d'esquí al Pirineu de Lleida amb 1,5 milions de forfets venuts, aporten optimisme al sector, que veu amb força il·lusió la nova temporada ja encetada amb molt bons resultats per Setmana Santa.

L'objectiu del Patronat de Turisme per a enguany passa d'una banda per assolir i superar els 767.789 serveis registrats l'any 2019 a Lleida, xifra rècord en aquest àmbit. Un guarisme que amb l'increment del nombre d'empreses que operen enguany en relació amb l'any 2019 es podria fins i tot superar per situar-se per sobre dels 800.000 serveis contractats, xifra que representaria un increment per sobre del 4 % respecte a les del 2019 i un rècord per al conjunt de la demarcació.

Aquesta visió positiva també ve donada per la consolidació de la clientela nacional i el retorn dels tradicionals visitants internacionals procedents de països com Alemanya, Anglaterra, Bèlgica, França i fins i tot els EUA. Unes previsions molt bones sempre que el conflicte a l'Europa de l'Est no es perllongui i es compliqui, ja que això tindria un efecte psicològic i econòmic negatiu en els potencials usuaris nacionals i internacionals.

Bona arrencada per Setmana Santa

La Setmana Santa ha marcat l'inici "oficial" de la temporada d'esports d'aventura a les comarques de Lleida, una llarga campanya que s'estendrà per a les activitats de riu durant sis mesos fins al 15 d'octubre, data en què acaba el conveni amb Endesa, que garanteix un cabal d'aigua intens i estable al riu Noguera Pallaresa per a la pràctica dels esports aquàtics. A partir de mitjans d'abril, doncs, a la demarcació de Lleida les activitats de neu cedeixen el testimoni a les d'esports d'aventura i turisme actiu, les quals es configuren ja des de fa molts anys com un dels sectors de referència a l'Estat espanyol i al sud d'Europa.

Una de les conseqüències de la pandèmia ha estat la posada en valor dels grans espais oberts i dels entorns naturals, allunyats de les destinacions més massificades i considerats uns entorns més relaxants i saludables. Aquest fet ha aportat un valor afegit a aquest tipus d'activitats, una circumstància que, combinada amb la progressiva millora de la situació sanitària, fa preveure una gran campanya per a aquest 2022.

Un sector amb 271 empreses

Les comarques de Lleida disposen per a aquesta nova temporada de 271 empreses dedicades a aquesta indústria, la majoria de les quals al Pirineu i Prepirineu de Lleida. Aquesta xifra representa un increment de 43 respecte al 2019, any de referència ja que els dos següents van patir els efectes de la pandèmia.

La distribució per comarques de les 271 empreses és la següent:

Pirineus

Alt Urgell: 24 empreses

Alta Ribagorça: 16 empreses

Cerdanya LL.: 26 empreses

Pallars Jussà: 31 empreses

Pallars Sobirà: 67 empreses

Solsonés: 16 empreses

Val d'Aran: 38 empreses

218 empreses

Terres de Lleida

Garrigues: 9 empreses

Noguera: 11 empreses

Segarra: 6 empreses

Segrià : 12 empreses

Pla d'Urgell: 5 empreses

Urgell: 10 empreses

53 empreses

Total: 271 empreses

Evolució del nombre d'empreses de turisme actiu 2008-2022

ANY	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Nombre d'empreses	144	142	159	178	171	206	223	234	224

ANY	2017	2018	2019	2020	2021	2022			
Nombre d'empreses	230	228	228		205 (juny)	271			

Les empreses que operen aquesta temporada a la demarcació de Lleida dedicades a aquest sector fan de Lleida una meca consolidada i molt valorada per als aficionats – professionals i amateurs– a les disciplines de turisme actiu, que a més tenen en els espectaculars paisatges lleidatans un marc incomparable. La majoria d'aquestes empreses tenen una experiència contrastada, amb una oferta d'equipaments i serveis d'alt nivell que operen en entorns naturals i orogràfics del territori i que han aportat a la demarcació el prestigi en aquest àmbit.

Un perfil de client variat i majoritàriament Català

El perfil del visitant és públic de proximitat fidel, bàsicament de Catalunya i en menor mesura de la resta de l'Estat, mentre que el públic internacional continuarà essent baix amb les dades anteriors a la pandèmia. El client que practica activitats de turisme actiu i esports d'aventura a la demarcació de Lleida continua essent majoritàriament de Catalunya amb un 65 % del total, sobretot de Barcelona i de la seva àrea metropolitana (74 %), seguit del procedent de la mateixa demarcació de Lleida (13 %), Tarragona (10 %) i Girona (3 %). Un altre 20 % es desplaça des d'altres comunitats autònomes – bàsicament de Madrid (30 %), el País Basc (30 %) i la Comunitat Valenciana (30 %)– i el 10 % restant, des d'altres comunitats, mentre que el mercat estranger representa el 15 % dels clients.

Es preveu per a enguany un predomini dels grups familiars i d'amics, i s'ha recuperat amb força el públic escolar, que a l'estiu tindrà continuïtat amb els grups procedents de les colònies d'estiu.

La major part dels visitants contracten l'estada i l'activitat "en origen" per mitjà de les pàgines web i/o les xarxes socials i plataformes digitals, mail, sms o fins i tot per whatsapp. També s'ha consolidat en els darrers anys la tendència a reservar l'allotjament via on line i l'activitat directament a les empreses de turisme actiu. D'altra banda, s'ha recuperat, i amb força, els grups d'escolars enguany.

El client quan visita les comarques lleidatanes li agrada fer senderisme, excursions i passejar per gaudir de la natura pel seu compte en un 80% dels casos. A més, cada cop el client de més edat valora el guiatge de les rutes.

Un ampli ventall d'activitats per gaudir d'experiències inoblidables

El viatge al cor de l'aventura lleidatana és també una immersió en la seva natura desbordant. En aquests escenaris naturals de prestigi, les comarques de Lleida despleguen davant del visitant una oferta d'activitats esportives que fan del paisatge un gran parc d'oci i aventura. Per als amants dels ritmes més tranquils, les Terres de Lleida són també un gran territori de descoberta senderista. Cada comarca és una aventura per si mateixa i les activitats de trekking, senderisme i BTT tenen a Lleida una cita ineludible. Per a aquells que conceben la natura com un espai d'entrenament, la demarcació lleidatana és també un centre d'alt rendiment a l'aire lliure amb diferents curses de muntanya. Un calendari complet per no defallir mai en la cursa contra el cronòmetre pels millors corriols.

El 2019 va ser l'any rècord, amb 767.789 serveis contractats

La temporada 2019, abans de la pandèmia, el conjunt de la demarcació de Lleida va disposar de 228 empreses operatives distribuïdes per les 13 comarques. El balanç del 2019 va ser molt satisfactori. Es va tancar amb una xifra rècord de 767.789 serveis contractats, la qual cosa va representar un increment d'un 4,79 % respecte a l'any anterior, quan es van prestar 731.017 serveis de turisme actiu. Les activitats de terra van tenir la contractació de 374.717 serveis; les d'aigua, de 369.675, i finalment les d'aire van registrar 23.397 serveis.

L'any 2019 el turisme actiu i els esports d'aventura van ocupar un total de 2.016 persones, de les quals 822 van treballar a temps complet; 349, a temps parcial, i 845 eren personal autònom o freelance. L'impacte econòmic d'aquest sector va ser l'any 2019 de 108,65 milions d'euros (considerant els ingressos procedents de l'activitat mateixa, l'allotjament i la restauració), dels quals 32,86 van ser de la contractació de les activitats.

L'any 2020, a causa de la pandèmia, el sector de turisme actiu va brillar amb força durant el mes d'agost i en aquest període va arribar a superar de llarg les expectatives inicials del sector. Les dues setmanes centrals d'agost van registrar una activitat altíssima. Per causa de la COVID-19 la indústria tenia la previsió d'arribar només a un 25 % dels serveis prestats durant tota la temporada del 2019 i finalment es va poder assolir al voltant del 50 % dels serveis previstos per a la campanya, cosa que representa al voltant d'uns 400.000 serveis.

L'any 2021, com a resultat de la progressiva normalització de l'activitat turística, la campanya d'estiu va superar els resultats del 2020. L'evolució positiva de la pandèmia, amb la corresponent flexibilització de la normativa sanitària i la recuperació de la confiança per part dels usuaris, es va traduir en una bona campanya d'estiu en el sector del turisme actiu i els esports d'aventura, superant els resultats de l'any 2020 i marcant una línia de recuperació progressiva que només ha tingut el desavantatge de l'escassa presència de turistes estrangers. L'any 2021 es calcula que es va poder recuperar al voltant d'un 75 % de l'activitat en relació amb el 2019, el que voldria dir que es van poder contractar al voltant d'uns 550.000 serveis.

Estudi del Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida per a la categorització del sector dels esports d'aigua

Ara fa 36 anys, el Pallars Sobirà va ser pioner en l'àmbit de tot l'Estat en la introducció del ràfting i la creació d'empreses vinculades amb aquesta disciplina esportiva, que ha donat lloc a una important activitat econòmica i, actualment, és un referent cabdal del turisme actiu i dels esports d'aventura tant a escala estatal com internacional. Ara des del sector es vol donar un nou impuls a les empreses vinculades amb activitats d'aigua per continuar mantenint aquest lideratge que es va encetar fa 36 anys. En aquesta línia el Patronat de Turisme, atenent la petició del sector i amb l'objectiu de dotar els serveis de turisme actiu d'uns majors estàndards de qualitat i donar un nou impuls a les empreses vinculades amb activitats aquàtiques, està treballant en l'elaboració i redacció d'una guia sobre les empreses de la demarcació de Lleida (Pirineu i Plana) dedicades a aquestes disciplines definint els elements necessaris per posar en valor i caracteritzar/categoritzar les empreses d'activitats d'aigua.

Es tracta d'obtenir un segell que certifiqui que les empreses d'activitats aquàtiques, principalment les de ràfting, tenen un estàndard perquè l'administració competent pugui regular la seva categoria, qualificant aspectes com les instal·lacions, la titulació dels monitors, el material tècnic homologat, etc. A aquests apartats s'afegirà un nou vessant, propiciat per la pandèmia, relatiu a l'ordre, la neteja, el protocol sanitari i la reglamentació.

Tot allò referent a les activitats incloses en el turisme actiu, i en particular a les activitats aquàtiques, a escala de Catalunya està regulat pel Decret 56/2003, de 20 de febrer, pel qual es regulen les activitats físicoesportives en el medi natural, però cal destacar que no hi ha cap regulació específica per crear una nova activitat empresarial en aquest camp de les activitats d'aigua. Convé tenir en compte que per practicar aquestes disciplines no cal estar inscrit en cap de les federacions existents tant en l'àmbit català com espanyol. És important assenyalar que a escala estatal totes i cadascuna de les comunitats autònomes tenen el seu reglament propi, sense que hi hagi una regulació única per a tot el sector. En l'àmbit espanyol està configurada ANETA (Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo de España), que aplega les principals empreses dedicades a aquesta activitat. Des d'ANETA es va crear un segell de qualitat del turisme, que no va obtenir els resultats esperats/desitjats.

Les activitats de terra, les més demandades

Les empreses que ofereixen activitats de terra tenen un ventall d'activitats més ampli que les que proposen les firmes dedicades a les activitats d'aigua o d'aire. En aquest sentit, les agències amb activitats de terra ofereixen propostes més diversificades en què es combinen activitats amb el coneixement de la natura, del patrimoni i de l'aprofitament dels recursos de la muntanya tant a l'hivern com a l'estiu.

Al mateix nivell que les emocions per aigua i per terra, les contrades de Lleida regalen al viatger una experiència inoblidable des de l'aire, amb un catàleg de diferents modalitats d'activitats aèries amb el parapent, els vols amb globus i l'ala delta com a capdavanteres.

La llarga tradició d'aquest sector, fortament arrelat al territori —i molt especialment al Pirineu i el Prepirineu lleidatans—, les excel·lents condicions naturals i l'entorn paisatgístic privilegiat, el prestigi assolit a escala nacional i internacional i el creixement sostingut que el sector ha experimentat en els darrers anys consoliden el lideratge estatal de Lleida en les activitats relacionades amb el turisme actiu i els esports d'aventura

Des que es disposa de dades, es pot afirmar que les comarques de Lleida despleguen una oferta d'activitats esportives que fan del paisatge un gran parc d'oci i d'aventura per a totes les edats i estils de visitants. De l'anàlisi del resultat de les dades de l'estudi es desprèn que les activitats de terra són les més contractades i el senderisme agafa cada vegada més força.

Les empreses que ofereixen activitats de terra, tot i disposar d'un ampli ventall d'activitats, se centren cada cop més en el trekking-senderisme i la BTT. Sembla haver-hi un increment significatiu del golf pitch&putt i les vies ferrades. S'ha pogut constatar que hi ha una conscienciació per llogar un guia especialitzat en aquestes activitats.

Pel que fa a les activitats d'aigua, el ràfting continua essent l'activitat estrella, seguida del descens de barrancs (aquesta darrera està tenint una gran acceptació i comporta un interès especial per contractar guies), caiac, piragüisme i altres. Finalment, entre les activitats d'aire el parapent i l'ala de pendent s'han consolidat com les manifestacions emblemàtiques de les disciplines aèries a les comarques de Lleida.

D'altra banda, el ventall de disciplines que ofereixen les empreses d'aquest àmbit és molt ampli, més de cinquanta entre les aquàtiques, terrestres i aèries.

Entre les aquàtiques, practicades en rius i embassaments, el ràfting continua sent el producte estrella (de fet, entre totes les modalitats de turisme actiu i esports d'aventura), i troba el seu marc ideal en el Noguera Pallaresa, el Noguera Ribagorçana o el Parc Olímpic del Segre. Però la xarxa fluvial de les comarques de muntanya lleidatanes també conviden a disciplines com el barranquisme, el piragüisme, el caiac o l'hidrospeed.

D'altra banda, als embassaments de la demarcació (com el de Sant Antoni, Rialb o Sant Ponç) s'hi poden practicar un gran nombre d'esports com canoa, caiac, wakeboard, esquí nàutic, surf de vela, vela, esquí nàutic, hidrobob o dònut o paddle surf.

Hom pot gaudir de les activitats terrestres tant en els paratges d'alta muntanya com en les contrades de la plana, on les fèrtils zones agrícoles de reg conviuen amb l'estètica sobria de les àrees de secà. En aquest àmbit destaquen el trekking, el senderisme, el nordic walking, la BTT, l'escalada, l'hípica l'espeleologia o els quads.

Les excel·lents condicions de l'aire, Lleida és un referent mundial per als amants de les disciplines aèries, que inclouen entre altres esports com el parapent, l'ala delta, el globus aerostàtic, el vol sense motor, els ultralleugers o els globus aerostàtics. Els espais ideals per practicar-los són, entre altres, la serra del Montsec –concretament a Àger– i les valls d'Organyà, a l'Alt Urgell.

A mig camí entre els esports terrestres i els aeris, l'espectacular bungee jumping (salt amb corda elàstica) troba una base d'operacions única a la Llosa del Cavall, a la Vall de Lord (el Solsonès), on es pot practicar la disciplina en el tercer salt més alt del món des d'una plataforma situada en una presa.

Lleida disposa a més de rutes de senderisme confeccionades per empreses receptives i que es concentren en bona part al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i als parcs nacionals de l'Alt Pirineu i del Cadí-Moixeró. Destaquen, entre altres, Carros de Foc, Encantats, Setau Sagèth, Gran Bucle, Via Calda, Camin Reiau, Pass'Aran, La Porta del Cel, Muntanyes de Llibertat, Tres Valls, Cavalls del Vent, Ruta dels Estanys Amagats, Ruta del Caracremada, Camí de l'Últim Càtar o El Cinquè Llac. La plana de Lleida acull també diversos trams catalans del Camí Ignasià i del Camí Sant Jaume, aquest últim amb ramificacions al Pirineu i el Prepirineu.

El Pirineu de Lleida acull també diversos festivals de senderisme que, amb una durada d'entre dos i set dies, combinen rutes guiades per a famílies i gent gran que transcorren per camins senzills amb propostes per als més avesats a recórrer llargues distàncies. Enguany dels 12 festivals de senderisme dels Pirineus, 8 tenen lloc al Pirineu de Lleida. www.festivalssenderismepirineus.cat. A més de les rutes a peu, les activitats programades també permeten conèixer la cultura i la gastronomia locals amb tastets gastronòmics, visites a museus, presentacions de llibres o concerts.

I per a aquells que conceben la natura com un espai d'entrenament, la demarcació lleidatana és també un centre d'alt rendiment a l'aire lliure amb diferents curses de muntanya.

NOVETATS

Les comarques de Lleida, com cada any, presenten diverses novetats pel que fa a l'àmbit dels esports d'aventura. Així, el **Ràfting Parc La Seu d'Urgell** (l'Alt Urgell) ha estrenat aquesta Setmana Santa una disciplina nova: l'Stand-Up Paddle, o el SUP, com se'l coneix de forma abreujada. Aquesta nova activitat aquàtica i esportiva consisteix a navegar dempeus sobre una taula amb l'ajuda d'un rem i és apta per a tots els públics. A la mateixa comarca s'ha programat el **Cadí Circuit Fer 2022**, proposta que engloba un total d'onze curses de muntanya i que inclou com a novetat l'Embarrancada, a Coll de Nargó, que enguany s'incorpora al calendari com a cursa amiga.

Al Pallars Sobirà s'ha habilitat la **Via Ferrada Salt del Botanal**, situada al poble d'Alins, al cor de la Vall Ferrera, a 1.048 m d'altitud. És un circuit molt dinàmic amb dos ponts penjants, murs verticals i passos aeris que finalitza al Mirador del Botanal, el punt més emblemàtic de la famosa baixada de falles d'Alins.

A la mateixa comarca s'ha habilitat el **circuit permanent d'orientació de Sort**, una instal·lació esportiva homologada per la Federació de Curses d'orientació de Catalunya. El circuit té 15 fites, que es poden fer –totes o una part– en l'ordre que es vulgui. L'usuari pot escollir entre els tres circuits que hi ha marcats al mapa depenent de cada nivell tècnic i físic de diferent dificultat: nivell fàcil (el més curt), mitjà i alt (el més llarg).

També al Pallars Sobirà s'ha impulsat **Els Gegants de les 3 Nacions**, una travessa que uneix el Parc Pirinenc de les Tres Nacions (Catalunya-Andorra-França).

D'altra banda, s'han habilitat **punts de lloguer de bicicletes elèctriques** a diverses poblacions del Pallars Sobirà (Ainet de Besan, Ribera de Cardós, Esterri d'Àneu), com també a la Vall de Boí, a l'Alta Ribagorça.

Finalment, a cavall entre la Noguera i el Pallars Jussà s'ha creat la **Montsec Bikepacking Loop** i al cor dels Pirineus Centrals s'ha creat la ruta cicloturista **FERA Pyrenees Mountain Gravel**. La **Montsec Bikepacking Loop** és una ruta circular dividida en trams pel Montsec, entre Aragó i Catalunya. L'objectiu de la ruta és recórrer la serra del Montsec sobre una bici en format Bikepacking Off-road (amb dues propostes d'itinerari pensades per a BTT i gravel, respectivament). S'ha buscat en tot moment que el recorregut sigui el menys tècnic possible i trepitjar el mínim d'asfalt. La ruta, que té 590 quilòmetres de recorregut en total i 14.000 metres de desnivell positiu, es pot fer per sectors geogràfics. Els interessats poden consultar el web <http://montsecloop.com/>.

Pel que fa a la nova ruta pirinenca, la **FERA Pyrenees Mountain Gravel**, es tracta d'una travessa circular que transcorre per la Val d'Aran, l'Alta Ribagorça, el Pallars Jussà i Sobirà i l'Alt Urgell i recorre el cor dels Pirineus Centrals, entre les valls dels rius Noguera

Pallaresa, Noguera Ribagorçana, Garona i Segre. Té 506 km i 13.563 m de desnivell positiu, creua diversos ports de muntanya per sobre dels 2.000 m i arriba a superar els 2.400 m d'altitud. La nova ruta cicloturista és fruit del compromís per compartir el millor itinerari que permeti descobrir la diversitat de paisatges naturals i culturals dels Pirineus Centrals, evitant les carreteres més transitades i buscant els traçats més pedalables. Circula per pistes de terra d'alta muntanya que s'entrellacen amb petites carreteres i camins asfaltats, a cavall entre la bicicleta de muntanya i la de carretera. Està pensada per fer-se en 8 etapes amb sortida i arribada a la Pobla de Segur. També es pot dividir en dos sectors independents: FERA 300 i FERA 200, de 5 i 3 etapes respectivament. Les etapes aprofiten, sempre que és possible, els nuclis amb més serveis com a punts d'inici i final.

Ja a l'Alt Urgell, el **Cadí Circuit Fer 2022** englobarà un total d'onze curses de muntanya incloent com a novetat l'Embarrancada, a Coll de Nargó, que enguany s'incorpora al calendari com a cursa amiga.

Al Pallars Jussà s'ha creat la **Montsec Bikepacking Loop**, una ruta circular que es divideix en trams pel Montsec, entre Aragó i Catalunya. Els interessats disposen de molta informació dels tracks i d'un web molt complet en idiomes.

Enguany també s'ha estrenat la **Ruta Cicloturística de la Vall del Sió** com un factor dinamitzador de quinze municipis de les comarques de la Segarra, l'Urgell i la Noguera. Un itinerari per a bicicletes i vianants de 74 quilòmetres de trajecte amb inici a Sant Guim de Freixenet i final a Balaguer, que té com a punt central el municipi d'Agramunt. La iniciativa està concebuda com un element dinamitzador de les tres comarques per on passa el riu Sió per fomentar un turisme familiar i sostenible que doni a conèixer el patrimoni i els equipaments turístics dels quinze municipis inclosos a la ruta, que són Balaguer, la Sentiu de Sió, Cubells, Montgai, Preixens, Agramunt, Puigverd d'Agramunt, Ossó de Sió, els Plans de Sió, Torrefeta i Florejacs, Tarroja, Cervera, les Oluges, Sant Guim de Freixenet i Estaràs. Un terreny, el del turisme sostenible, en el qual les comarques de Ponent són capdavanteres.

En l'àmbit del senderisme, la Diputació ha aprovat un conjunt de **projectes d'adequació i senyalització dels camins** que formen part de la iniciativa Camins Tradicionals dels Pirineus. Les actuacions superen els 900.000 euros, procedents en un 50 % del fons europeu FEDER, en un 25 % dels consells comarcals i en l'altre 25 % de la mateixa corporació provincial. El procés de contractació es farà en cinc lots diferents per als camins de l'Alt Urgell i la Cerdanya, la Val d'Aran, el Solsonès i la Baronia de Rialb, l'Alta Ribagorça i el Pallars Jussà i Sobirà.

El 15 d'abril va marcar a les comarques de Lleida l'inici de la campanya d'esports d'aventura, la qual s'allargarà durant sis mesos fins al 15 d'octubre, data en què acaba el conveni amb Endesa, el qual garanteix un cabal d'aigua intens i estable al riu Noguera Pallaresa per a la pràctica dels esports aquàtics. Cal matisar, però, que aquestes dates es refereixen a la temporada "oficial" i especialment a les disciplines fluvials d'aigua, ja que la demarcació lleidatana ofereix la possibilitat de practicar diverses activitats de turisme actiu durant tot l'any.

UNA OFERTA AMB MÉS DE 50 ACTIVITATS DE TERRA, D'AIRE I D'AIGUA

Les comarques de Lleida, presenten les millors condicions per a la pràctica dels esports d'aventura i del turisme actiu. Les empreses distribuïdes per tot el territori ofereixen els seus serveis en més de 50 activitats de terra, d'aire i d'aigua.

Pel que fa als esports d'aigua, el ràfting és l'activitat estrella i la Noguera Pallaresa, al seu pas per la comarca del Pallars Sobirà, és considerat un dels millors rius d'Europa per a la pràctica d'aquesta modalitat esportiva. La comarca del Pallars Sobirà va acollir ara fa 33 anys de la primera baixada de ràfting pel riu Noguera Pallaresa, una proposta aleshores pionera a l'Estat espanyol que va impulsar i revolucionar el món dels esports d'aventura.

Però a les comarques de Lleida també es pot practicar el descens de barrancs, el caiac, el piragüisme d'aigües braves i d'aigües tranquil·les, l'hidrospeed, el busbop, l'ultra tube, l'hidrotrineu, el surf de vela, l'esquí nàutic i el busseig en embassaments i estanys d'alta muntanya. Els llocs ideals per gaudir d'aquestes activitats són l'embassament de Rialb, el Parc Olímpic de la Seu d'Urgell, el Parc del Segre de Ponts, les dues grans basses de Gimenells i els embassaments de Moralets, Sallente, Sant Antoni i la Torrasa, entre d'altres espais.

Si parlem dels esports de terra, cal dir que els turistes poden gaudir de nombroses rutes de trekking-senderisme i nordic walking, la BTT, l'hípica, el golf, les excursions amb quads i amb 4x4, el salt de pont, espeleologia, vies ferrades i l'escalada. Les comarques de Lleida són considerades com un dels llocs idonis per a la pràctica de l'escalada, ja que s'hi troben moltes zones amb diferents nivells de dificultat. Llocs com Vilanova de Meià, Terradets, Collegats, l'embassament de Cavallers a la Vall de Boí, Sant Llorenç de Montgai, Camarasa o bé per la zona d'Oliana, que té l'honor de comptar amb la via d'escalada esportiva més difícil del món, on es localitza el contrafort del Rumbau.

Aquests magnífics espais que ofereixen molta diversificació, tant de zones com de nivells de dificultat sobre tot tipus de roca i parets en forma de franges, agulles i desploms són també el reclam de molts escaladors d'arreu que visiten les comarques lleidatanes per practicar aquest esport.

Els amants del senderisme poden fer travesses tan emblemàtiques i espectaculars, que transcorren pels parcs naturals de les comarques lleidatanes, com ara Carros de Foc, Encantats, Setau Sagèth, Gran Bucle, Via Calda, Camin Reiau, Pass'Aran, La Porta del Cel, Muntanyes de Llibertat, Tres Valls, Cavalls del Vent, Ruta dels Estanys Amagats, Ruta del Caracremada, Camí de l'Últim Càtar, el Cinquè Llac, Camí dels Bons Homes, Terra Incògnita, Ramat de Camins, Muntanyes Màgiques, Volta a la Cerdanya, Camins Vius, Lo Pallars Fer,

Carros de Foc, Encantats, Setau Sagèth, Gran Bucle, Via Calda, Camin Reiau, Pass'Aran, La Porta del Cel, Muntanyes de Llibertat, Tres Valls, Cavalls del Vent, Ruta dels Estanys Amagats, Ruta del Caracremada, Camí de l'Últim Càtar, el Cinquè Llac, Camí dels Bons Homes, Terra Incògnita, Ramat de Camins, Muntanyes Màgiques, Volta a la Cerdanya,

Camins Vius, Lo Pallars Fer, Lo Cor del Pallars, Gegants de Pedra i Gegants 3 Nacions, High Cat , Nord Salvatge, Cadí 360º, Cimsdecervols, Pirisud Inèdit, Volta ComtedelPort, Montsec 360º.

A més, la plana de Lleida acull diversos trams catalans del Camí Ignasià i del Camí de Sant Jaume, aquest darrer amb ramificacions al Pirineu i el Prepirineu.

Festivals de senderisme

D'altra banda, el Pirineu de Lleida acull diversos festivals de senderisme que, amb una durada d'entre dos i set dies, combinen rutes guiades per a famílies i gent gran que transcorren per camins senzills amb propostes per als més avesats a recórrer llargues distàncies. A més de les rutes a peu, les activitats programades també permeten conèixer la cultura i la gastronomia locals amb tastets gastronòmics, visites a museus, presentacions de llibres o concerts. Els festivals tenen lloc de maig a octubre. Enguany el Pirineu de Lleida acollirà 8 dels 12 festivals de senderisme dels Pirineus catalans amb el següent calendari: festival de Senderisme de la Conca Dellà (del 20 al 22 de maig), Cerdanya Happy Walking (del 9 al 12 de juny); Festival Camina Pirineus Alt Urgell(el 17 i 18 de juny); Festival de Senderisme Vall Fosca-Pirineus (del 7 al 10 de juliol); Val d'Aran Walking & Summit Festival (del 25 al 31 de Juliol); festival de senderisme del Solsonès (el 17 i 18 de juliol); Vall de Boí trek Festival el 8 i 9 d'octubre i Senderi, Festival de Senderisme de Sort, la Vall d'Àssua i el Batlliu (del 21 al 23 d'octubre). Per afavorir l'assistència a més d'un festival, enguany s'ha posat en marxa un passaport que permetrà a les persones "repetidores" entrar en un sorteig amb premis molt atractius.

Les rutes de senderisme com també les de trekking estan batent rècords de participació en les diferents travessies programades i han esdevingut una activitat turística de primer nivell gràcies, en gran manera, a la creació d'itineraris que recorren alguns dels paratges més suggestius del Pirineu i del pla de Lleida. I per a aquells que conceben la natura com un espai d'entrenament, la demarcació lleidatana és també un centre d'alt rendiment a l'aire lliure amb diferents curses de muntanya.

Per a molts ciutadans europeus el senderisme, com també el ciclisme, no són només "productes turístics"; són alguns dels elements essencials del seu estil de vida i part indissoluble de l'activitat de lleure. Per aquest motiu, al conjunt d'Europa la pràctica d'activitats a l'aire lliure i el turisme de natura, al qual estan directament vinculades les activitats de senderisme i el ciclisme, és un mercat en creixement constant. Aquesta tendència també s'ha instal·lat a les comarques de Lleida, tant pel major nombre d'usuaris que les practiquen com per l'increment de l'oferta i la creació de noves rutes i paquets turístics que inclouen una oferta relacionada amb el senderisme i el cicloturisme. El desenvolupament d'aquesta oferta en el conjunt de la demarcació de Lleida també es un punt d'atracció de cara a incrementar el nombre de turistes procedents del mercat centreeuropeu.

I per als bikers, ctualment a les comarques de Lleida els aficionats a les dues rodes tenen un ampli ventall de rutes per gaudir de l'esport i el territori. Pel que fa a rutes per etapes de BTT l'oferta contempla propostes com ara Pedals del Pedraforca, Pedals de Foc, Pedals del Cister, Pedals d'Occitània, Pedals Canal d'Urgell, Tracks Cerdanya, Tracks Pallars, Tracks Aran, Era Roda, Transpirenaica en BTT, Els Cims de l'Alt Pirineu i del Contraban, Els Càtars del Pyrensud, Tracks Frontera, Pedals&Pirineus, Camí dels Bons

Homes, Camí de l'Últim Càtar, Baixada del Segre en BTT, Cardona i els tresors del Solsonès, Castells Medievals de la Segarra, Ruta 1714. A totes elles s'han de suma dues novetats d'aquesta temporada : la Pyrenees Mountain Gravel La Fera i Montsec Bikepacking Loop.

Quant als esports d'aire, el parapent i l'ala delta són els productes estrella, amb la vall d'Àger i Organyà com a principals pols d'atracció per als amants de les altures. Altres activitats aèries que es poden dur a terme són globus, heliesquí, vols biplaça, paracaigudes amb avioneta, helicòpter, paramotor, heli-trekking, heli-bike i heli-fish.

LES ACTIVITATS DE TERRA

EL SENDERISME I EL CICLISME, UN MERCAT EN EXPANSIÓ

Les comarques lleidatanes, tant les de la plana com les de muntanya- presenten una extensa xarxa de rutes de senderisme amb recorreguts turístics, esportius i de natura, de dificultat variable i aptes per fer a peu i/o amb bicicleta de muntanya. Deixar-se envoltar per la màgia d'uns paisatges majestuosos i exuberants, descobrir indrets que formen part de la nostra història, gaudir d'uns allotjaments i d'una gastronomia de primera qualitat a ritme lent, pas a pas, es possible a les comarques lleidatanes gràcies a la pràctica del senderisme, una tendència turística que té un gran recorregut de futur i que passa per tornar-se experimental i creatiu. El senderisme és una activitat esportiva i recreativa no competitiva que s'ha convertit en els darrers anys en una oferta molt atractiva per als turistes i en un eix de desenvolupament econòmic local d'alguns territoris rurals que sovint queden fora dels circuits turístics de caràcter massiu.

Cal destacar que les rutes de senderisme i de trekking estan batent rècords de participació en les diferents travessies programades i han esdevingut una activitat turística de primer nivell gràcies, en gran manera, a la creació d'itineraris que recorren alguns dels paratges més suggestius del Pirineu i del pla de Lleida.

Cal tenir present que per a molts ciutadans europeus el ciclisme, com també el senderisme, no són només "productes turístics"; són alguns dels elements essencials del seu estil de vida i part indissoluble de l'activitat de lleure. Per aquest motiu, al conjunt d'Europa la pràctica d'activitats a l'aire lliure i el turisme de natura, al qual estan directament vinculades les activitats de senderisme i el ciclisme, és un mercat en creixement constant. Aquesta tendència també s'ha instal·lat a les comarques de Lleida, tant pel major nombre d'usuaris que les practiquen com per l'increment de l'oferta i la creació de noves rutes i paquets turístics que inclouen una oferta relacionada amb el senderisme i el cicloturisme. El desenvolupament d'aquesta oferta en el conjunt de la demarcació de Lleida també es un punt d'atracció de cara a incrementar el nombre de turistes procedents del mercat centreeuropeu.

Una demanda més gran que ve acompanyada d'un major nombre d'empreses receptives capaces d'elaborar productes específics, estratègicament segmentats i comercialitzables en els circuits de proximitat i en els canals internacionals especialitzats en aquests productes, com ara les rutes de senderisme El Cinquè Llac, la Via Calda o Carros de Foc pel que fa al senderisme i trekking. Cal destacar que les rutes de senderisme i de trekking estan batent rècords de participació en les diferents travessies programades i han

esdevingut una activitat turística de primer nivell gràcies, en gran manera, a la creació d'itineraris que recorren alguns dels paratges més suggeridors del Pirineu i del pla de Lleida.

D'altra banda, cal significar que el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, els parcs naturals de l'Alt Pirineu i Aran i del Cadí-Moixeró, com també els diferents espais naturals del territori, són alguns dels indrets que concentren un bon nombre de les rutes de senderisme i on els practicants poden gaudir de l'activitat esportiva enmig de paratges naturals.

També els aficionats a la pràctica de la bicicleta disposen a les comarques del Pirineu i les Terres de Lleida de centenars de quilòmetres en el conjunt de la demarcació, complementats amb 6 centres homologats de BTT, amb un gran nombre de punts d'informació, com també diferents rutes circulars que garanteixen una experiència única per a la pràctica de la bicicleta en qualsevol de les seves modalitats, com ara cicloturisme, ciclisme esportiu i la BTT.

EL CAMÍ DE SANT JAUME PER LES COMARQUES DE LLEIDA

La demarcació de Lleida ja compta amb diversos trams senyalitzats d'aquest antic itinerari de pelegrinatge. El Camí de Sant Jaume del Segre s'inicia a la vila de Llívia, a la Cerdanya, i creua els municipis de Puigcerdà, la Seu d'Urgell i Balaguer per finalitzar a Lleida, des d'on es pot continuar el camí en direcció a Osca o Saragossa. El Camí de Sant Jaume de Tarragona a Lleida passa pels tres monestirs cistercencs de Catalunya (Poblet, Santes Creus i Vallbona de les Monges) i per quatre comarques de Lleida (l'Urgell, el Pla d'Urgell, les Garrigues i el Segrià).

Finalment, el Camí de Sant Jaume de Montserrat a Lleida passa per les comarques lleidatanes de la Segarra, l'Urgell, el Pla d'Urgell i el Segrià. Aquest darrer segueix el traçat de l'antiga via romana de Barcelona a Lleida i de l'històric Camí Ral d'Aragó, que transcorre paral·lel a l'actual autovia A-2 i té com a llocs d'interès la Seu Vella de Lleida, els monuments dels centres històrics de Tàrraga i Cervera o esglésies romàniques com Sant Pere el Gros.

D'altra banda, les comarques de l'Alta Ribagorça, la Val d'Aran, la Ribagorça aragonesa i la regió dels Pyrénées Haut-Garonnaises s'han unit per posar en marxa una ruta turística que recuperi el Camí de Sant Jaume entre Sant Bertran de Comenge i Berbegal (Osca).

El projecte transfronterer pretén reactivar un itinerari històric que pot suposar un atractiu turístic important per a les zones implicades i posarà especial èmfasi en els valors paisatgístics, culturals i gastronòmics. Aquest itinerari enllaçarà la Via de la Garona, que recorre el Piemont a França, fins al camí català, ja en terres aragoneses. La iniciativa connectaria trams del Camí de Sant Jaume de diversos territoris —alguns ja senyalitzats— i aniria a parar finalment al camí que va de Montserrat a Santa Cecília de Jaca.

És un itinerari de 225 quilòmetres en onze etapes per als caminants i de 265 quilòmetres en vuit etapes per als ciclistes. El camí surt de Sant Bertran de Comenge, a França; entra a la Val d'Aran per Eth Pònt de Rei; continua pel Camin Reiau, i surt de la vall pel camí d'Eth Pòrt de Vielha. Després es dirigeix cap al Pont de Suert per camins veïnals i de petit recorregut, i un cop allà canvia de direcció per anar cap a l'oest, a les Viles de Turbó. En aquest indret torna a dirigir-se cap al sud per arribar a Roda d'Isàvena, a la Ribagorça

aragonesa. I d'aquí baixa per Graus, l'embassament de Barasona i Barbastre fins a Berbegal, al Somontano.

NOVES RUTES AMB EL CAMÍ IGNASIÀ

També mereix una atenció especial la ruta turística del Camí Ignasià, que impulsa l'orde dels jesuïtes. Verdú, a la comarca de l'Urgell, és un dels punts més destacats del tram català del Camí Ignasià. A mitjan abril del 2013 es va inaugurar a Verdú el refugi amb 20 habitacions per als pelegrins del Camí Ignasià, molts dels quals procedents dels Estats Units. El refugi situat a la casa natal del missioner jesuïta Sant Pere Claver, al costat del santuari, que s'ha adaptat i agençat permetrà acollir una trentena de persones que facin la travessia.

La ruta de pelegrinatge internacional, que impulsa l'orde dels jesuïtes, comença a la casa natal de Sant Ignasi a la basílica de Loiola (Guipúscoa) i acaba a la cova de Manresa, on el fundador de la Companyia de Jesús va viure l'any 1522 una profunda experiència espiritual que va marcar la seva vida. La ruta que es va posar en marxa l'estiu passat, transcorre per cinc comunitats autònomes, amb 650 km (188 a Catalunya) dividits en 27 etapes.

En el cas de les comarques de Lleida, les etapes són Fraga-Lleida (de 33 km), Lleida-Castellnou de Seana (32,8 km), Castellnou de Seana-Verdú (18 km), Verdú-Cervera (16 km) i Cervera-Igualada (37 km).

MÉS DE 300 KM DE RUTES A LA VAL D'ARAN

La Val d'Aran es troba situada entre les dues rutes de senderisme transpirinenques de llarga distància, que són el GR-11, que creua Catalunya i el sud de l'Aran, i el GR-10, que passa a través de França. Altres rutes de senderisme de curta distància complementen aquesta xarxa de senders de muntanya amb més de 300 km d'itineraris de diferent grau de dificultat. Entre les nombroses propostes de senderisme destaquen algunes com ara la ruta de Pla de Beret al Santuari de Montgarri i la ruta dels Set Llacs de Colomers.

Altres rutes temàtiques inclouen pernoctacions i itineraris organitzats, com ara la Via Calda, una travessa de muntanya lineal de 80 km que es pot fer des del Pont de Suert fins a Les o en sentit contrari, en cinc etapes i gaudint de l'estada en establiments termals de la zona. L'itinerari transcorre per senders de la Val d'Aran i de l'Alta Ribagorça amb indrets tan atractius com el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici o les esglésies romàniques de la Vall de Boí.

Altres rutes creades recentment són la dels Encantats, la Pass'Aran i el Tour de l'Aneto. La dels Encantats, amb 92 km i 9.080 m de desnivell acumulat, recorre la Val d'Aran, el Pallars Sobirà i l'Alta Ribagorça per dins del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. La travessa utilitza camins històrics, alguns dels quals han estat recuperats i senyalitzats en el marc del programa Camins Vius, una iniciativa de Depana i del Parc Nacional. La Pass'Aran és una nova travessia transfronterera circular de 64 km i 5.155 m de desnivell positiu que transcorre per les valls de Castillonais, Birós i la Val d'Aran entre muntanyes verges i nombrosos estanys.

També a la Val d'Aran s'ofereix la ruta Setau Sagèth, una travessia circular de 103 km i 9.100 metres de desnivell acumulat que comença i acaba a Vielha i permet als caminants

gaudir dels paisatges d'alta muntanya de l'Aran i conèixer la història, la cultura i l'arquitectura de la vall. Pel que fa a 4Cumbres, 4Lenguas, és una ascensió a muntanyes emblemàtiques amb base a la Val d'Aran, mentre que el Camin Reiau és un recorregut de senderisme que travessa 33 pobles al llarg de 150 km amb 6.000 m de desnivell positiu. La Pass'Aran constitueix una travessa de senderisme transfronterera (Couserans-Val d'Aran) d'alta muntanya. L'itinerari segueix el GR-10 i el GR-211.

PARADÍS PER ALS AMANTS DE LES CURSES DE MUNTANYA

Els espectaculars paisatges de les comarques lleidatanes són l'escenari de nombroses curses de muntanya, que cada any atreuen més persones que, a més de la natura, gaudeixen de la cultura, el patrimoni i la gastronomia.

La majoria de les competicions s'inclouen en els campionats de curses de muntanya Liga Aranesa Corses de Montanha, CorrePallars, Cadí Circuit Fer, Lliga de la Noguera i Trail Running Series Lleida.

A la Val d'Aran destaquen l'Ultra Trail Naut Aran i la Marató Vielha-Molières 3.010. Altres proves d'alta muntanya que tenen com a escenari el Pirineu lleidatà són la Cara Amón, l'Àreu Milla Vertical, la Ribalera a Tírvia, l'Epic Trail Aigüestortes a Barruera, la Vertical Cabanera, l'UT Valls d'Àneu a Esterri d'Àneu i la Vilaller Vertical Race.

Altres curses d'alta muntanya que tenen com a escenari el Pirineu lleidatà són la Rialp Matxicots amb la població de Rialp com a centre neuràlgic d'una de les curses de muntanya més reconegudes de Catalunya. La Faiada, al Pont de Suert, amb un recorregut de 13 km i un altre de 22; la Cara Amón, cursa vertical (Campionat de Catalunya) de 4,8 km des de Barruera fins a les Roies de Cardet; l'Epic Trail Aigüestortes, a Barruera, de 21, 42 i 105 km; la Quatre Rocs, a Figuerola d'Orcau, amb proves de 21 i 42 km, i la Sky Race Vallibierna i la Vilaller Vertical Race, que serà l'Skyrunning National Championship.

Ultra Trail Terres de Lleida

Fora del Pirineu cal destacar l'Ultra Trail Terres de Lleida. Aquesta cursa de muntanya se celebra a la tardor i transcorre pels paisatges naturals de la comarca de la Noguera amb dues modalitats de cursa: d'una banda, la modalitat Ultra UTDL, amb un recorregut llarg de 95 km i 4.700 metres de desnivell positiu, i la modalitat Half UTDL, amb 49 km de distància i 2.700 metres de desnivell positiu. Al mateix temps, s'organitzen proves de trail running que per les seves característiques formen part de les trail running però que no puntuen per a la lliga, com és el cas de la Nit Trail Running Montoliu de Lleida, el FruitTrail Aitona, la Via Romana d'Àger, el Trail Running Raimat, la Trenkacames de Rosselló, la Rogaining de la Granja d'Escarp i la Rogaining Alfaorentació d'Alfarràs.

Més informació:

Liga Aranesa Corses de Montanha	Web: www.ligatrailaran.com
CorrePallars	Web: www.correpallars.cat
Cadí Circuit Fer	Web: www.circuitfer.cat
Lliga de la Noguera	Web: www.lliganoguera.blogspot.com.es
Trail Running Series Lleida	www.trailrunninglleida.com
RialpMatxicots	Web: www.rialpmatxicots.cat
https://www.aralleida.cat/zones-trail-running/	

LA PRESA DE LA LLOSA DEL CAVALL OFEREIX UN DELS MILLORS SALTS DEL MÓN AMB CORDA ELÀSTICA

Els amants dels esports d'aventura amb un plus d'adrenalina poden practicar l'espectacular disciplina *bungee jumping* (salt amb elàstic) des d'un dels emplaçaments més esplèndids de què es pot gaudir a la demarcació de Lleida: la presa de la Llosa del Cavall, a la Vall de Lord (comarca del Solsonès). Des de salts amb corda de 15 metres que s'estira 45, per a principiants, a salts amb corda de 28 metres que s'estira 90, per a iniciats, La Llosa Bungee.cat ofereix des de l'any 2019 un gran ventall de possibilitats per als amants —novells o experts— dels esports d'aventura extrems.

La singularitat d'aquest equipament per a salts amb corda elàstica o *bungee jumping* rau en dos fets remarcables. En primer lloc, amb 122 metres d'altura, es tracta de la tercera plataforma situada en una presa més alta del món, després d'una instal·lada a Suïssa (220 metres) i una altra situada a Romania (160 metres). D'altra banda, està considerada una de les 10 millors plataformes del planeta pel que fa a l'espai natural i paisatgístic que l'envolta i a la panoràmica que ofereix als usuaris.

La plataforma consisteix en una estructura metàl·lica de dos pisos. El superior serà per als visitants que vulguin gaudir de les espectaculars vistes, amb totes les mesures de seguretat. La planta inferior serà des d'on es llançaran els usuaris del salt elàstic. Una de les característiques més remarcables del projecte és que s'ha aconseguit dissenyar una estructura molt sòlida i resistent i alhora lleugera.

L'empresa La Llosa Bungee.cat posa a l'abast de l'usuari tipologies de salt d'acord amb el nivell d'experiència del saltador i les seves preferències, com ara:

- **Initial jump:** salt per a persones no iniciades en aquest esport amb una corda de 15 metres que s'estira fins a 45.
- **Extreme jump:** modalitat per a saltadors iniciats amb una corda de 28 metres que s'estira fins a 90.
- **Tàndem:** salt en parella.
- **Top secret:** salt per regalar en versió sorpresa.
- **Night jump:** salt nocturn que es fa unes dates concretes a l'estiu.
- **Jump Master:** salt acrobàtic reservat als experts, amb experiència prèvia mínima de 5 salts.

A més, els promotors ofereixen la possibilitat d'afiliar-se al Club de Bungee Jumping, que permet aconseguir descomptes i ofertes exclusives.

La presa de la Llosa del Cavall, d'arc de doble volta, 122,3 m d'altura i una llargada a la part superior de 326 m, s'aixeca al municipi de Navès, en un lloc conegut amb el nom de la Llosa del Cavall. Fou inaugurada el 1998 i té una capacitat de 80 hm³.

Més informació:

<http://bungee.cat/>

Tel. 625 216 101

GAUDIR DELS PARCS NATURALS DE LLEIDA

El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i els parcs naturals de l'Alt Pirineu i el Cadí-Moixeró són un reclam turístic de primer nivell. Cada any milers de persones visiten aquests espais naturals per gaudir de la natura en estat pur, practicar el senderisme i descobrir el medi natural. Tant el Parc Nacional d'Aigüestortes com els parcs naturals de l'Alt Pirineu i el Cadí-Moixeró ofereixen cada any un ampli programa d'activitats i rutes guiades per viure experiències úniques amb la família, amb la parella o amb els amics.

El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici es el gran destí dels Pirineus, l'enclavament per respirar la muntanya en el seu estat més pur i escoltar, només, el llenguatge de la natura. L'aigua –de rierols i salts que van a parar als seus 200 estanys–, el vent, el vol i el cant dels ocells o fins i tot el so de les petjades dels animals que hi habiten ens conviden a viure una experiència única. A més a més, la poca contaminació acústica li ha fet mereixer des de l'any 2019 la certificació de Zona d'especial protecció de qualitat acústica (ZEPQA). Això garanteix sentir en el parc els sons naturals i gràcies a ells promoure valors culturals, científics, paisatgístics o naturals associats, preservant l'entorn on l'economia tradicional de la zona, conreus i pastures participen de la cura del territori. És la zona més gran de Catalunya reconeguda per aquesta qualitat acústica.

Aigüestortes té una superfície de 14.199 hectàrees, més 26.733 hectàrees de la zona perifèrica que abasten quatre comarques: el Pallars Sobirà, el Pallars Jussà, l'Alta Ribagorça i la Val d'Aran. L'any 2020 va celebrar el seu 65è aniversari i avui s'erigeix com a exemple de protecció i conservació del patrimoni natural i cultural dels Pirineus, al mateix temps que és motor i ambaixador de la seva demografia i economia. La riquesa de la seva flora i fauna li atorga un valor genuí com a hàbitat natural de muntanya. Va ser el primer parc de l'Estat a rebre la certificació Q de qualitat turística, l'any 2006, i ostenta altres reconeixements com les certificacions ambientals EMAS i ISO 14001.

Dos accessos principals, des de les poblacions d'Espot i Boi, disposen de Cases del Parc com a punts de benvinguda a l'espai natural i proporcionen informació per gaudir al màxim i amb seguretat de tot el que ofereix. Es recomanen principalment unes excursions per iniciar-se en el coneixement del parc com el Camí dels Enamorats, la Roca de la Cremada, l'Estany Llong o el tomb a l'estany de Sant Maurici pel mirador i Amitges. Guies professionals poden acompanyar la descoberta, que també es pot experimentar per lliure en aquest enclavament pirinenc excepcional on, entre altres vivències, és possible observar fenòmens glacials com les valls en forma d'U i els estanys naturals. El paisatge inclou prats alpins i tarteres, i les parets més baixes de la zona estan cobertes per boscos d'avets i pins. Alguns dels cims del parc tenen altituds properes als 3.000 m.

Més informació:

Casa del Parc Nacional de Boi (seu administrativa)

Casa del Parc Nacional d'Espot

www.parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguestortes

El Parc Natural de l'Alt Pirineu amb 79.317 hectàrees

El Govern de la Generalitat va aprovar l'any 2018 l'ampliació dels límits geogràfics del Parc Natural de l'Alt Pirineu en 9.466,91 hectàrees noves, amb la inclusió de sectors d'alt interès natural i paisatgístic, de fons de vall i mitjana muntanya, que havien quedat exclosos en la seva creació l'any 2003. D'aquesta manera l'espai protegit passa de les 69.850,30 ha inicials a les 79.317,21 ha actuals.

Amb aquesta ampliació de la superfície es tanca un llarg procés que es va iniciar el 2012, a petició de diversos ajuntaments del Pallars Sobirà i l'Alt Urgell, per tal de millorar la gestió del parc i aprofitar l'actiu econòmic que suposa, a més de contribuir a la preservació del patrimoni natural, geològic i cultural d'aquest àmbit.

El Parc Natural de l'Alt Pirineu és el més extens de Catalunya i ocupa 79.317,21 ha de les comarques del Pallars Sobirà i l'Alt Urgell. L'espai natural combina una gran diversitat de paisatges propis de l'alta i la mitjana muntanya pirinenques, essent els seus valors naturals rics i variats, com també els elements que formen el seu extens patrimoni cultural, fruit de l'acció humana sobre el territori.

Els visitants hi poden trobar uns 200 hàbitats diferents, 25 espècies de flora amenaçades o rares i 284 espècies de vertebrats. És l'únic indret a Catalunya on creix la savina turífera, com també poblacions d'espècies amenaçades o rares com l'ós bru, l'almesquera, el trençalòs, el gall fer, la perdiu blanca, el mussol pirinenc, el pardal d'ala blanca, el pela-roques, la sargantana pallaresa o el tritó pirinenc, entre d'altres.

El Parc Natural del Cadí-Moixeró

Pel que fa al Parc Natural del Cadí-Moixeró, organitza durant tot l'any activitats diverses, de caràcter formatiu i divulgatiu, que tracten sobre els valors naturals, paisatgístics, històrics i humans del Parc i del territori en general a través de xerrades, audiovisuals, exposicions, tallers o sortides. Entre d'altres s'han programat cursos de flors del Museu de les Trementinaires, activitats per al coneixement de les plantes, els seus usos i les tradicions que les envolten, i cursos per conèixer els productes locals.

A més, es duren a terme sortides naturalistes per descobrir la fauna de l'entorn del riu Segre. També s'han programat excursions per fer a peu, en bicicleta de muntanya i a Cavall. El visitant també poden fer els itineraris de natura "L'hàbitat de la llúdriga" des de la Casa del Riu de Martinet i "L'espectacle dels rapinyaires migradors" des de Vilanova de Banat, entre d'altres moltes propostes.

Més informació:

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici Casa del Parc de Boí

Parc Natural de l'Alt Pirineu

Parc Natural del Cadí-Moixeró

Web: www.parcsnaturals.gencat.cat

ACTIVITATS A L'ESTIU A LES ESTACIONS D'ESQUÍ

Els complexos hivernals del Pirineu de Lleida ofereixen activitats a l'època estival amb l'objectiu de desestacionalitzar l'oferta turística i convertir-se en un motor de promoció turística i econòmica durant tot l'any, no només durant la temporada d'hivern. Els diferents centres, que són Baqueira Beret, Boí Taüll Resort, Port Ainé i Espot Esquí, a més de Port del Comte, ofereixen un ampli ventall d'activitats que van des del senderisme de muntanya i rural, excursions al patrimoni cultural i natural i activitats esportives i de turisme actiu i esports d'aventura. Algunes de les estacions disposen de parcs d'aventura, com és el cas de Port del Comte, que manté oberta la zona de Tubbys al parc d'aventures del centre.

Les activitats que ofereixen els esports de terra són:

- Senderisme, trekking i nordic walking
- Salt de pont
- Hípica
- BTT
- Tir amb arc
- Excursions amb quads
- Circuit tancat de quads
- Escalada
- Excursions amb moto
- Espeleologia
- Paint ball
- Vies ferrades
- Pitch & putt
- Guies de muntanya
- Ràpel
- Karts
- Conducció 4x4
- Joc de camp i orientació
- Excursions i rutes a cavall

LES ACTIVITATS D'AIGUA

Els rius Noguera Ribagorçana, Noguera Pallaresa, Garona i Segre són des de fa anys llocs ideals de les comarques de Lleida per a la pràctica de multitud de modalitats aquàtiques, tant en aigües braves com en aigües tranquil·les. A més de turisme actiu i d'aventura, cal significar que la Noguera Pallaresa –considerat un dels millors rius d'Europa per a l'exercici d'esports en aigües braves– i el Segre són els escenaris de diverses competicions estatals i internacionals.

A les comarques lleidatanes es poden practicar diferents esports d'aigua com ara el ràfting, caiac, descens de barrancs, hidrospeed, piragües d'aigües braves, piragües d'aigües tranquil·les, subaquàtic, esquí nàutic, llanxa, surf de vela, ultratube (donuts inflables), canoes, hidrotrineu, embarcacions de passeig i trekking aquàtic.

El ràfting és l'esport rei en la modalitat d'aigües braves, però també destaquen altres disciplines com ara el piragüisme, l'hidrospeed, el caiac, l'hidrotrineu, el descens de barrancs, les canoes inflables i l'hidrobob.

Les aigües de la Noguera Pallaresa, considerat com un dels millors rius d'Europa per practicar-hi esports d'aigües braves, van viure ara fa ara 31 anys el primer descens d'una barca de ràfting. Uns ciutadans francesos van posar en marxa la iniciativa i, principalment, adreçaven la seva oferta al mercat francès. Posteriorment, empresaris de Sort (el Pallars Sobirà) van continuar amb aquesta oferta i en van esdevenir pioners en l'àmbit estatal.

El Parc Olímpic del Segre de la Seu d'Urgell, al marge de les competicions, ofereix als visitants, sota el nom de Rafting Parc, sia en solitari, sia en família o en grup, l'oportunitat de practicar el ràfting, l'hidrotrineu, el piragüisme, el passeig amb barca de rem, entre d'altres, al canal d'aigües tranquil·les i al d'aigües braves. Sempre en constant procés de millora, el parc ha posat en funcionament un nou canal d'iniciació d'aigües braves per fomentar la pràctica del piragüisme entre els més joves i facilitar els entrenaments dels equips de tecnificació. Es va inaugurar l'any 1990 i es va agenciar per acollir les competicions de piragüisme en eslàlom dels XXV Jocs Olímpics de Barcelona. El complex acull també el Centre BTT la Seu-Alt Urgell i el Centre de Marxa Nòrdica de la Seu-Alt Urgell.

Per la seva banda, la zona de l'embassament de Rialb, entre les comarques de l'Alt Urgell i la Noguera, creix any rere any en equipaments i s'està consolidant com una de les àrees turístiques més dinàmiques de la demarcació de Lleida, gràcies, en bona part, a l'impuls del Consorci Segre-Rialb. La iniciativa privada i pública s'han donat la mà amb èxit a l'embassament de Rialb i la zona afronta la temporada amb nous equipaments i amb un augment de les embarcacions de lleure.

El Montsec és una bona zona per practicar el caiac, la canoa o el bus-bob a llocs tan emblemàtics com els embassaments de Canelles, Camarasa, Sant Llorenç o pel mateix Congost de Mont-rebei. A Tremp trobem *The Busseing Pallars*, el primer centre de submarinisme de muntanya de Catalunya, que ofereix la possibilitat d'observar el fons del pantà de Sant Antoni (Talarn) i els estanys de Montcortès (a Gerri de la Sal) i Sallente (a la Vall Fosca) des de maig fins al final de setembre. Una altra modalitat esportiva d'aventura amb força adeptes és el descens de barrancs, que es pot practicar, entre d'altres, al congost de Collegats.

Al Segrià, en el municipi de Gimenells i Pla de la Font, a 10 minuts de la capital, l'any 2013 es va inaugurar el Centre d'Aventura, Esports i Gestió 2 Llacs, un nou complex dedicat als esports i les activitats nàutiques i lúdiques, que es poden gaudir tant de manera individual com amb la família i els amics. El centre utilitza l'embassament de la capçalera de la Comunitat de Regants de Gimenells-Pla de la Font, formada per dos grans embassaments aptes per a l'esquí aquàtic i d'altres activitats. Cadascun d'ells té unes dimensions aproximadament de 650 m de llarg per uns 150 m. d'ample.

Per a aquelles persones que volen practicar esports aquàtics en aigües més tranquil·les, l'oferta també és àmplia i variada i abraça, entre d'altres, el piragüisme, les motos

aquàtiques, les activitats subaquàtiques, l'open caiac, l'esquí nàutic, la vela, el surf de vela i l'ultratube.

La relació d'activitats ofertes en esports d'aigua al conjunt de les comarques lleidatanes és la següent:

- **Ràfting**
- **Caiac**
- **Descens de barrancs**
- **Hidrospeed**
- **Piragües d'aigües braves**
- **Piragües d'aigües tranquil·les**
- **Subaquàtic**
- **Esquí nàutic**
- **Llanxa**
- **Surf de vela**
- **Ultratube (donuts inflables)**
- **Canoes**
- **Hidrotrineu**
- **Embarcacions de passeig**
- **Trekking aquàtic**

ELS RIUS DE LLEIDA, ATRACTIU PER ALS PESCADORS DE LA TRUITA

La pesca és una activitat turística important per a les comarques lleidatanes, especialment a la zona del Pirineu de Lleida, que atreuen cada any milers d'aficionats a aquesta pràctica esportiva. A mitjan de març s'inicia la temporada de pesca de la truita (salmònids) a les zones de baixa muntanya i a primers de maig es dona el tret de sortida a la campanya a les aigües d'alta muntanya.

La demarcació de Lleida té 85 zones de pesca controlada, més de la meitat de les que hi ha al conjunt de Catalunya. Les comarques del Pirineu de Lleida disposen d'una àmplia oferta de rius i embassaments (uns 600 km d'aigües cristal·lines en què la pesca és autoritzada) per practicar-hi la pesca que es troben dins de la conca dels rius Noguera Pallaresa, Noguera Ribagorçana, Garona, Segre i Ribera Salada, a les comarques del Pallars Sobirà, el Pallars Jussà, la Val d'Aran, l'Alta Ribagorça, l'Alt Urgell, la Cerdanya i el Solsonès. També hi ha trams de règim especial a Oliana, Alòs de Balaguer, Sant Llorenç de Montgai, Santa Anna, Canelles, Sant Antoni, Terradets i Rialb.

La pesca als rius de Lleida està totalment controlada i regulada per evitar l'excés de captures, així com per garantir la supervivència i la sostenibilitat de la fauna del riu.

La pesca s'ha convertit en les darrers anys en un important atractiu turístic a les comarques de Lleida, que cada temporada atreu milers d'aficionats de tot Catalunya i la resta de l'Estat, com també molts pescadors francesos.

Més informació:

Federació Catalana de Pesca Esportiva i Càsting a Lleida: Web: www.fcpeic.cat

Tel. 973 35 37 62

Web: www.fcpeic.cat

Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

Tel. 973 24 54 08

Web: www.aralleida.cat

LES ACTIVITATS D'AIRE

La sensació d'enlairar-se. Conèixer Lleida des del cel. Així és com cada vegada més persones decideixen gaudir de les sensacions de volar pel cel de Lleida. El parapent i l'ala de pendent s'han consolidat com les manifestacions emblemàtiques de les activitats aèries a les comarques de Lleida. El municipi d'Àger, al peu de la serra del Montsec, ha esdevingut en els darrers anys el centre neuràlgic d'aquestes disciplines, ja que cada any acull diversos campionats d'àmbit estatal i internacional.

La zona d'Àger és des de fa més de dues dècades una àrea excepcional de vol freqüentada per pilots d'arreu del món i, a més, és catalogada com el bressol de l'ala delta. Gràcies a les seves condicions aerològiques excepcionals també s'hi poden dur a terme activitats com ara els vols amb globus aerostàtic, els ultralleugers, la vela, el vol sense motor i els helicòpters.

A més de la serra del Montsec, els esports d'aire es poden practicar a les valls d'Organyà, a la comarca de l'Alt Urgell.

Les activitats que ofereixen els esports d'aire a les comarques lleidatanes són:

- **Parapent**
- **Globus**
- **Ala delta**
- **Heliesquí**
- **Vols biplaça**
- **Paracaigudes amb avioneta**

- **Helicòpter**
- **Paramotor**
- **Aerotaxi**
- **Heli-trekking**
- **Heli-bike**
- **Heli-fish**

Sort al Pallars Sobirà, i el Parc del Segre a l'Alt Urgell, amb el segell de destinació de turisme esportiu

El municipi de Sort disposa del reconeixement de Destinació de Turisme Esportiu, així com també l'equipament del Parc del Segre de la Seu d'Urgell, a la comarca de l'Alt Urgell. Es tracta d'un segell creat el 2003 per l'Agència Catalana de Turisme amb l'objectiu de posar en valor i promocionar l'oferta esportiva del territori i potenciar així la seva desestacionalització.

Els objectius del segell de Destinació de Turisme Esportiu són promocionar i comercialitzar l'oferta turística catalana relacionada amb els esports en un segment molt concret de demanda d'alta qualitat: esportistes d'alta competició, turistes que centren les vacances en l'esport, turistes que practiquen l'activitat esportiva durant el temps d'esbarjo o bé el públic visitant amant dels grans esdeveniments esportius.

Actualment hi ha 10 destinacions reconegudes amb aquesta certificació al conjunt de Catalunya: l'Ametlla de Mar, Amposta, Calella, Cambrils, Girona, l'Hospitalet de Llobregat, Lloret de Mar, Salou, Santa Susanna i Sort.

Més informació:

Agència Catalana de Turisme

<http://act.gencat.cat/programes/dte/>

Més informació:

Ràfting Parc

Web: www.parcolimpic.cat

Oficina de Turisme de la Seu d'Urgell

Web: www.turismeseu.com

Ajuntament de Sort

Web: <https://turisme.sort.cat/turisme-esportiu/>

Oficina Comarcal de Turisme del Pallars Sobirà

Web: <http://turisme.pallarssobira.cat>