

# Plezier en emotie ter land, ter zee en in de lucht

## Plaisir et émotions sur terre, sur mer et dans les airs

Contact met de natuur is goed voor lichaam en geest. Datzelfde geldt voor vernieuwen, ontdekken, nieuwe dingen uitproberen. Catalonië is de ideale plek om uw favoriete sport te beoefenen of nieuwe sensaties te ondergaan tijdens uw eerste stappen op nieuwe wegen.

**Le contact avec la nature est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit. De même qu'innover, découvrir, tenter de nouvelles expériences. La Catalogne offre un cadre idéal pour pratiquer votre sport préféré ou vivre des sensations différentes en vous lançant dans de nouvelles activités.**

**Canyoning / Raften / Rivierkajakken / Wildwatervaren**  
**Canyoning / Rafting / Kayak de rivière / Nage en eau vive**



De spannendste waterravijnen verkennen en peddelen in de stroomversnellingen van de rivier de Noguera Pallaresa, de rivier de Garonne of in de woeste wateren van het Segre Olympic Park.

**Explorer les gorges des torrents et pagayer dans les rapides de la Noguera Pallaresa, de la Garonne ou dans les eaux vives du parc olympique du Segre.**

**Parachutespringen**  
**Parachutisme**



Vanaf 4000 meter hoogte uit de lucht naar beneden springen is een onvergetelijke ervaring die u zelf kunt ondergaan in Empuriabrava, de Baai van Roses, Sabadell en La Cerdanya.

**Sauter à 4 000 mètres d'altitude dans le ciel de Catalogne, au-dessus d'Empuriabrava, de la baie de Roses, Sabadell, Manresa ou la Cerdagne est une expérience inoubliable.**

**Parapente**  
**Parapente**



Vliegen als een vogel is een oude droom van de mens die werkelijkheid wordt in het gebied rond Àger en Organyà, in de provincie Lleida, en in de bergen van Serra de Queralt vanuit Berga en Avià.

**Voler comme un oiseau : le rêve de l'humanité devenu réalité dans les zones de vol d'Àger et Organyà, dans les Terres de Lleida, ou à Berga et Avià, sur le massif du Queralt.**

**Kajakken op zee / Kanoën**  
**Kayak de mer / Canoë**



Peddelen langs de stranden van de Costa Brava en de Costa Daurada of over de kalme wateren van de rivier de Ter en de stuwmeren van Sau, Siurana, Mont-rebei en Terradets.

**Explorer en pagayant les criques de la Costa Brava ou de la Costa Daurada, descendre les eaux calmes du Ter ou traverser les lacs de barrage de Sau, Siurana, Mont-rebei et Terradets.**

**Duiken / Snorkelen**  
**Plongée sous-marine / Randonnée palmée**



Peil de diepten van het unieke ecosysteem rond de Medes-eilanden voor de Costa Brava of doe mee aan de activiteiten in de jachthavens aan de Costa Daurada.

**Sonder les profondeurs de l'écosystème exceptionnel des îles Medes, sur la Costa Brava, ou participer aux activités offertes par les stations nautiques de la Costa Daurada.**

**Deltavliegen**  
**Deltaplane**



Waan u heer en meester op grote hoogten boven Cap de Creus met het snelste ongemotoriseerde vliegtuig of geniet als passagier van een tandemvlucht boven het Montsec-gebergte.

**Survoler le cap de Creus avec le plus rapide des engins volants sans moteur, ou planer en vol biplace au-dessus du massif du Montsec.**

**Ballonvaren**  
**Montgolfière**



Het hele jaar door zijn er rondvluchten boven de mooiste plekken: boven de streek Anoia, waar Igualada 's werelds hoofdstad van de ballonvaart is, maar ook in de Pyreneeën.

**Vols panoramiques toute l'année dans les plus beaux sites : d'Igualada, dans l'Anoia, capitale espagnole de la Montgolfière, aux sommets des Pyrénées.**

**Paardrijden**  
**Équitation**



Paardrijden, een gezonde en milieuvriendelijke activiteit, in Val d'Aran, in de valleien van de Pyreneeën, in Fageda d'en Jordà, en in het zuiden over de route van de cisterciënzer kloosters.

**Randonnée à cheval, activité saine et durable, dans le Val d'Aran, les vallées pyrénéennes, la Fageda d'en Jordà ou, plus au sud, sur le circuit des abbayes cisterciennes.**

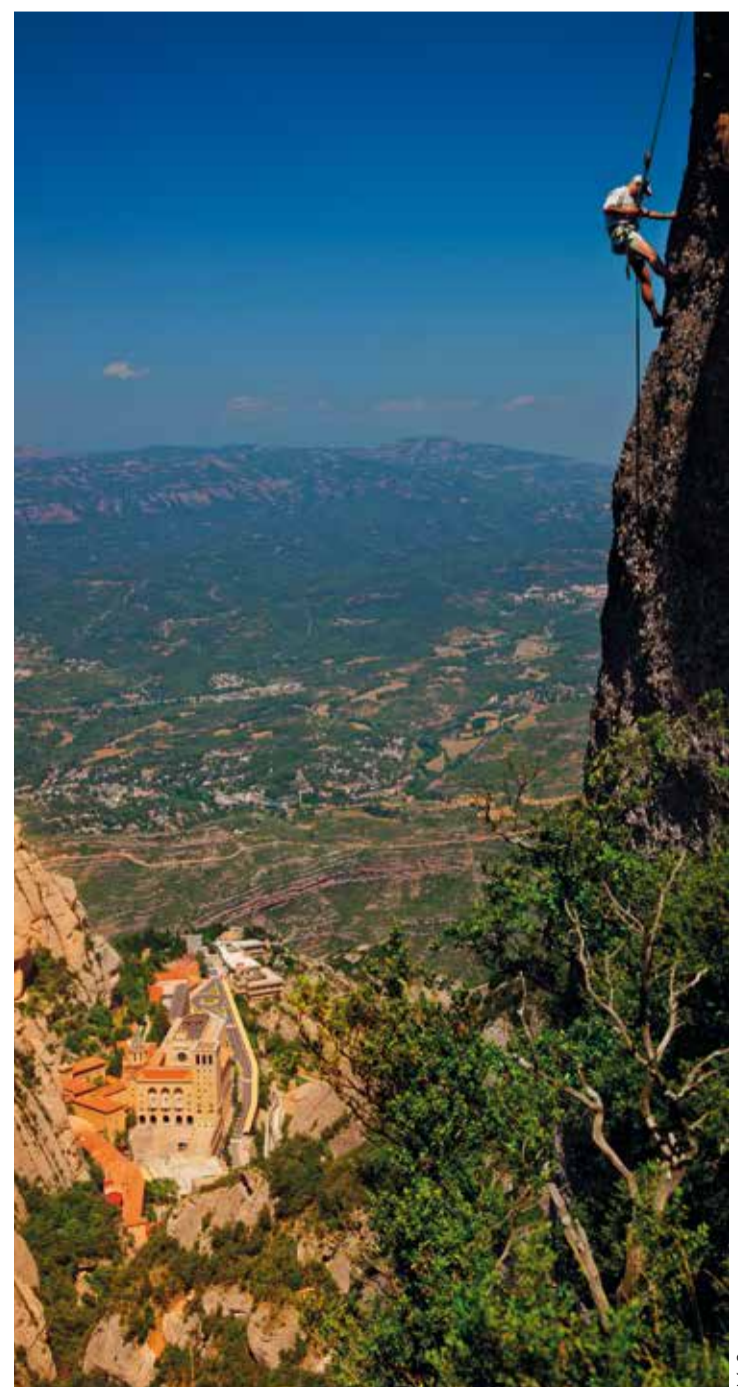
**Combinatie van activiteiten**  
**Multiactivités**



Een groot aantal avontuurparken met circuits voor terreinwagens en routes voor quads om u uit te leven in El Berguedà, El Montseny, La Garrotxa of L'Empordà.

**Un vaste réseau de parcs d'aventure offrant circuits 4x4 et quad, pour des poussés d'adrénaline dans le Berguedà, le Montseny, la Garrotxa ou l'Empordà.**

**Bergbeklimmen**  
**Escalade**



Dankzij de grote voorliefde die de Catalanen hebben voor rotsen, zijn de monumentale rotswanden in Catalonië in de hele wereld beroemd: Siurana, Prades, Montserrat, Collegats en Mont-rebei.

**La passion de l'ascension a fait des parois monumentales de Catalogne des références mondiales : Siurana, Prades, Montsant, Montserrat, Collegats et Mont-rebei.**

# Catalonië: één gebied, ontelbare activiteiten

## La Catalogne : un territoire, mille activités

Bergen, valleien, rivieren, meren, stranden... Catalonië heeft een verrassend grondgebied vol contrasten. Liefhebbers van activiteiten in de buitenlucht vinden hier op een relatief klein grondgebied

een diversiteit aan landschappen die zijn weerga niet kent. U kunt hier bijvoorbeeld vroeg in de ochtend bergbeklimmen of skiën en vervolgens in de middag aan de kust gaan vliegen of duiken.

**Montagnes, vallées, rivières, lacs, plages... La Catalogne est un territoire surprenant et riche de contrastes. Les amateurs d'activités de plein air trouvent une incomparable diversité**

**de paysages dans un petit espace géographique qui permet par exemple de skier ou escalader une paroi le matin, et de survoler la côte ou faire de la plongée l'après-midi.**

**Wandelroute**  
**Itinéraire de randonnée**  
 GR11 - GR-langeafstandswandelpad  
 Sentier GR

**Fietsroute**  
**Itinéraire de cyclotourisme**  
 1 - Fietspadennet  
 Réseau de cyclotourisme

**10** - Fietspadennet  
 Réseau de cyclotourisme

**5** - Mountainbikecentra van Catalonië  
 Centres VTT Catalogne

**Skiëncentrum**  
**Station de ski alpin**  
 Langlaufcentrum  
 Station de ski nordique

**Canyoning / Raften / Rivierkajakken / Wildwatervaren**  
**Canyoning / Rafting / Kayak de rivière / Nage en eau vive**

**Kajakken op zee / Kanoën**  
**Kayak de mer / Canoë**

**Duiken / Snorkelen**  
**Plongée sous-marine / Randonnée palmée**

**Paardrijden**  
**Équitation**

**Combinatie van activiteiten**  
**Multiactivités**

**Parachutespringen**  
**Parachutisme**

**Parapente**  
**Parapente**

**Deltavliegen**  
**Deltaplane**

**Ballonvaren**  
**Montgolfière**

**Bergbeklimmen**  
**Escalade**

**Vliegveld**  
**Aéroport**

**Haven**  
**Port**

**Hoge-snelheidstrain**  
**Train à grande vitesse**

**Girona**  
 Belangrijke plaatsen  
**Villes principales**

**PIRINEUS**  
 Toeristische bestemming  
**Marque touristique**

**Afstanden tussen steden**  
**Distances entre les villes**

Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	

### Bedrijven

#### Entreprises

- Avontuurlijke en actieve vakanties**  
**Tourisme actif et d'aventure**
- Discover Pyrenees  
[www.discoverpyrenees.com](http://www.discoverpyrenees.com) GC-002695\*
  - Naut Viajes - aranEXPERIENCE  
[www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com) GCMD-000177\*
  - Obrint Via  
[www.obrintvia.com](http://www.obrintvia.com)
  - Outdoor Adventour  
[www.laraftingcompany.com](http://www.laraftingcompany.com) GC-003982\*
  - Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya - XANASCAT  
[www.xanascat.cat](http://www.xanascat.cat)

### Wandeltochten

#### Randonnée pédestre

- Benvinguts  
[www.benvinguts.cat](http://www.benvinguts.cat)
- Cerdanya Resort  
[www.pruillans.net](http://www.pruillans.net) HL-2500032\*
- Kabi by Eburne Pasaban  
[www.kabi-travels.com](http://www.kabi-travels.com) CE2304-1133\*
- Rutes Pirineus  
[www.rutespirineus.cat](http://www.rutespirineus.cat) GC-004511\*

### Fietstoerisme

#### Cyclotourisme

- Consorci Vies Verdes  
[www.viesverdes.com](http://www.viesverdes.com)
- Iberia Sports  
[www.iberiasports.com](http://www.iberiasports.com) GC-003687\*
- Marsol Hotels  
[www.marsolhotels.com](http://www.marsolhotels.com) HG-002291\*
- Cambrils Park Resort  
[www.cambrilspark.es](http://www.cambrilspark.es) HT-000875\*
- Can Bassa  
[www.canbassa.com](http://www.canbassa.com) HJTG-008439\*
- Cerdanya Resort  
[www.pruillans.net](http://www.pruillans.net) HL-2500032\*

- Guitart Gold Central Park  
[www.hotelguitartgoldcentralpark.com](http://www.hotelguitartgoldcentralpark.com) HG-002330\*
- Hotel Bernat II  
[www.hotelbernatacallela.com](http://www.hotelbernatacallela.com) HB-003887\*
- Hotel Carlemany  
[www.hotelcarlemany.com](http://www.hotelcarlemany.com) HG-002191\*
- Hotel Dorado Playa  
[www.doradoplaya.com](http://www.doradoplaya.com) HF-000723\*
- Hotel Fenals Garden  
[www.fenalsgarden.com](http://www.fenalsgarden.com) HG-001880\*
- Hotel Florida Park  
[www.hotelfloridapark.es](http://www.hotelfloridapark.es) HB-003845\*
- Hotel GHT Balmaes  
[www.ghthotels.com](http://www.ghthotels.com) HB-000208\*
- Hotel GHT Maritim  
[www.ghthotels.com](http://www.ghthotels.com) HB-000296\*
- Hotel Kaktus Playa  
[www.hotelkaktusplaya.es](http://www.hotelkaktusplaya.es) HB-002962\*
- Hotel Neptuno  
[www.hotelneptuno.com](http://www.hotelneptuno.com) HB-000310\*
- Hotel Samba  
[www.sambahotels.com](http://www.sambahotels.com) HG-000607\*
- Hotel Santa Mónica  
[www.medplaya.com](http://www.medplaya.com) HB-001703\*
- Hotel Tryp Port Cambrils  
[www.melia.com](http://www.melia.com) HT-000762\*
- Hotel Volga  
[www.hotelvolga.es](http://www.hotelvolga.es) HB-003276\*
- Mónica Hotel  
[www.hotelmonica.com](http://www.hotelmonica.com) HT-000441\*

