

## TURISME

# La Molina a l'estiu és esport i oci

## CERDANYA

**n** La Molina, Vall de Núria, Vallter 2000, Esport i Port Ainé enceten la temporada d'estiu amb tota mena de propostes lúdiques i esportives en plena natura. El Grup FGC, que gestiona aquestes instal·lacions, destaca l'ampliació del Bike Park i novetats amb els forfets de la Molina, on a partir de l'1 de juliol estarà en funcionament cada dia fins a l'11 de setembre amb diverses propostes: telecabina, telecadira, bike park, zona lúdica i d'aigües, barques i patinets, vòlei, ponis, frisbee, circuit de fauna, piscina climatitzada, tennis i fitness. I aquest estiu, el Bike Park disposa d'una nova zona al cap de Comella. En total hi haurà 15 circuits amb gairebé 50 quilòmetres de recorreguts. La Molina, a més, ofereix dues activitats noves: el Frisbee (disc golf), que consta d'un circuit similar al del golf, i el HoverBoard Kart per Altitud Extreme, enginy elèctric semblant als karts amb circuit per a infants i adults. I, a més, com cada estiu els visitants podran gaudir de la zona del llac, una àrea amb una zona d'aigües amb sorra, situada al llac de la Molina on hi ha jocs lúdics i una àrea esportiva. A més, durant tot el mes d'agost, hi haurà un inflable muntat a la zona del llac, al costat de la pista de voleibol, perquè petits i grans gaudeixin al màxim de les ofertes a l'aire lliure. Per a més informació: [www.lamolina.cat/estiu](http://www.lamolina.cat/estiu).



L.AMOLINA.CAT

## Vall de Núria

### Tota una experiència a l'alta muntanya

► Vall de Núria, a 2.000 metres d'altitud, obre els 365 dies de l'any. Es caracteritza per un ambient tranquil i únic, ja que només s'hi pot accedir amb el tren del cremallera, que recorre 12,5 km i supera un desnivell de més de 1.000 metres.

Aquest estiu, l'estació presenta novetats que afavoreixen l'experiència dels visitants: s'han millorat les infraestructures del cremallera (la via, la catenària i el massís rocós) i s'han reformat catorze habitacions de l'Hotel Vall de Núria.

Disposa, a més, de racons per poder relaxar-se, gràcies a l'ampliació de les terrasses i els espais on es pot prendre el sol. Vall de Núria també ofereix una nova activitat dins el parc lúdic. Es tracta d'un minicircuit de bicicletes. I a part, s'hi pot gaudir d'altres propostes d'oci: [valldenuria.cat](http://valldenuria.cat).

MIQUEL PALOMO

# Paratges idonis per fer senderisme

## CERDANYA

**n** L'encant natural de la Cerdanya és un esfer per a molts visitants i les excursions són una de les activitats preferides de nombrosos turistes. Una proposta és passejar fins a Prat de Cadí, una petita sortida molt agraiada que du a un dels indrets més bells i espectaculars de la Cerdanya i del Parc Natural Cadí-Moixeró. Des de Martinet es pot arribar al coll de Pallers en cotxe i des d'aquest punt (1.490 m) iniciar el camí a peu. Es deixa el GR 150 a la dreta i s'agafa en sentit sud el PR C-121, indicat amb franges blanques i vermelles. El camí primer passa per una pista i de seguida s'enfila cap a uns pratets. Després entra en una pineda de pi roig amb gatsaules i boixos. Més amunt transcorre per la carena del contrafort que forma la serra de Mataplana i es troba el coll de Reineres. El camí passa al vessant de la vall del Quer i pren relleu a la dreta el Vulturó, el cim més elevat del Cadí. La calcària paret nord d'aquesta serra ja es veu en una bona part de la seva extensió. Un cop al collet Roig (1.770 m, 45 min), el camí és planer i travessa un vessant, de la vall de Bastanist, ric en vegetació: pineda de pi negre amb avets, moixeres, bedolls, moixeres de guilla i nerets. S'enllaça amb una pista i s'arriba al prat de Cadí (1.820 m), un magnífic paratge al peu de la muralla nord del Cadí. Altres propostes de senderisme: [www.rutespirineus.cat](http://www.rutespirineus.cat).