Estils

ACN



10 refugis de muntanya per desconnectar de tot (i de tothom)

Fer nit en un d'aquests establiments és una experiència única per connectar amb la natura

AURE FARRAN
BARCELONA

Aquest estiu, més que mai, necessitem aire lliure. Omplir els pulmons d'oxigen i alliberar la tensió acumulada en un any de pandèmia que ha posat a prova la nostra resiliència. Temps difícils que demanen un canvi, ni que sigui un parell de dies. I el millor canvi pot ser submergir-se en un dels meravellosos paisatges de muntanya que ens ofereix el nostre país, que poden ser guaridors. Inspirar, estirar els músculs i deixar-se acomboiar per un entorn natural que ens reconciliarà amb la vida. Si això és el que busqueu, podeu incloure a la vostra agenda d'estiu una escapada a la muntanya per carregar piles. I si voleu fer-la més autèntica, podeu optar per allotjar-vos en un dels molts i imprescindibles refugis de muntanya que hi ha a les nostres contrades. Són espais idonis per gaudir d'una nit a la muntanya o per fer parada en les vostres rutes de senderisme.

Heu de tenir present que de refugis n'hi ha de diversos tipus. A part dels refugis forestals, de les bordes i de les cabanes repartides per la part baixa de la muntanya, a Catalunya hi ha tres tipus de refugis de muntanya: refugi bivac, refugi guardat i refugi alberg. Els refugis bivac són petits (per a 4-20 persones) i estan sempre oberts, sense guarda. Disposen de lliteres, emissora d'emergència i material de rescat. Els refugis guardats són bastant amplis, ofereixen una sèrie de serveis bàsics (amb les mesures anti-covid cal contactar-hi abans) i estan oberts a l'estiu i en períodes de vacances. En absència del guarda, hi ha un espai per a unes quantes places que es fan servir com a refugi bivac. Per allotjar-s'hi cal fer reserva prèvia. Finalment, els refugis alberg (o xalets) solen estar guardats durant tot l'any, ofereixen serveis de qualitat i estan situats en llocs on es pot arribar en qualsevol època de l'any en vehicle. Per aconseguir una millor utilització dels refugis guardats es recomana, sempre que sigui possible, reservar plaça de pernoctació amb antelació. Tingueu present que són espais pensats per fer-hi estades curtes.

Tipologia
Hi ha refugis amb guarda i sense, i tenen diferents places i serveis



1. Refugi de la Basseta (Alt Urgell)

Situat en un entorn privilegiat, al Parc Natural de l'Alt Pirineu, és un espai ideal per gaudir de la natura tot l'any. A l'hivern dona servei a l'estació d'esquí de fons de Sant Joan de l'Erm amb lloguer de material i escola d'esquí, a part de ser punt de trobada per als amants de l'esport amb gossos. A l'estiu ofereix lloguer de bicicletes de muntanya i multitud de rutes per caminar. Us recomanem que seguiu l'itinerari senzill i planer que connecta l'actual santuari de Sant Joan de l'Erm Nou amb l'antic de Sant Joan de l'Erm Vell. Els separen cinc quilòmetres de boscos plens de màgia dins el Parc Natural de l'Alt Pirineu.

2. Refugi de Comes de Rubió (Pallars Sobirà)

Situat a 1980 metres d'altitud, és dins el marc incomparable del Parc Natural de l'Alt Pirineu, al massís de l'Orri, una zona on es poden fer moltes activitats a l'aire lliure en totes les èpoques de l'any: senderisme, *trail running*, BTT, raquetes de neu, esquí de muntanya, iglús, 4x4, anar a caçar bolets, rutes a cavall o parapent. Amb un edifici molt singular i acollidor, a l'hivern, quan està tot nevat, ofereix una estampa magnífica.

3. Refugi de Montgarri (Vall d'Àran)

El refugi Amics de Montgarri està situat en aquest pintoresc poble abandonat, ubicat a l'antiga rectoria del poble, al costat de l'església Mare de Déu de Montgarri, del segle XVI, construïda sobre una antiga ermita del segle XII. És molt recomanable arribar-hi a peu per qualsevol de les dues pistes que voregen la Noguera, tot i que també s'hi pot arribar en cotxe des del pàrquing del Pla de Beret o des de la pista forestal que surt d'Alòs d'Isil. A l'estiu hi podeu fer rutes en bicicleta i a l'hivern podeu gaudir d'una passejada en trineu tirat per gossos i degustar una típica olla aranesa.

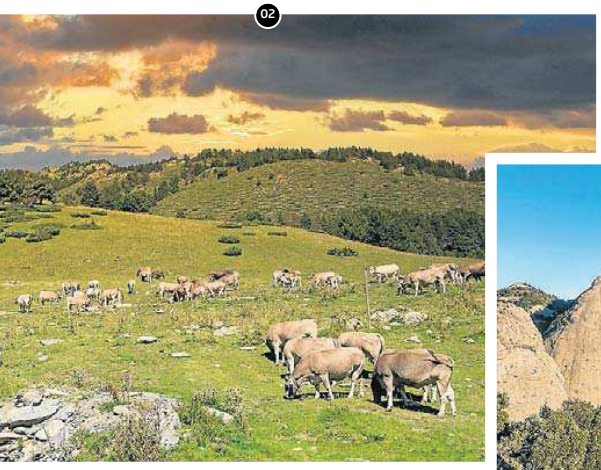
4. Refugi de Josep Maria Blanc (Pallars Sobirà)

És un refugi de muntanya situat a la vall de Peguera, en el terme municipal d'Espot. Situat a 2.350 metres d'altitud, és a la dreta de l'estany Tort de Peguera, dins dels límits del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. La seva situ-

LA BALMESINA I CAN PIZZA, LES MILLORS PIZZES DE L'ESTAT



Les pizzeries Balmesina i Can Pizza de Barcelona han guanyat el primer concurs a la millor pizza d'Espanya, la primera en la categoria de millor pizza napolitana i la segona en millor pizza d'estil lliure. Els premis els atorga un jurat en el marc del certamen Madrid Fusión i valoren la feina feta al forn, el temps de fornejat, el gust i la cocció de les pizzes. Des de Can Pizza es van mostrar molt contents i agraïts pel premi, segons va recollir l'agència Efe.

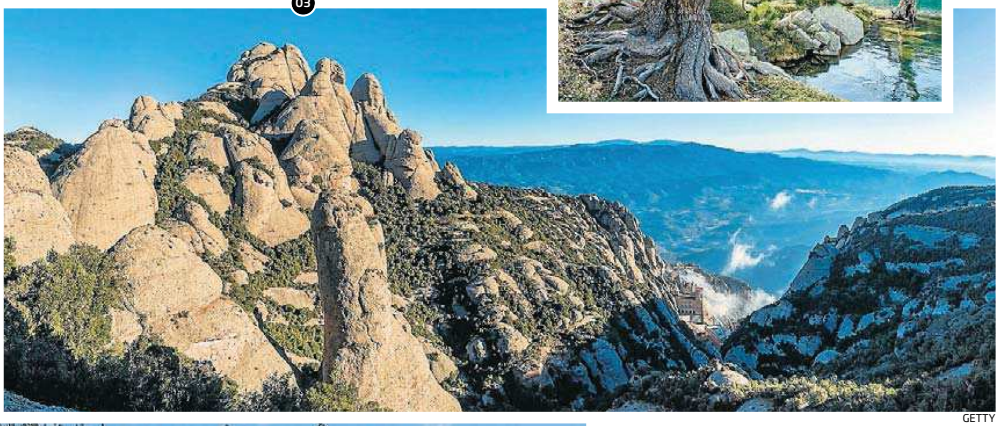


02 GETTY



04 GETTY

01. El cel estrellat sobre el refugi de Comes de Rubió. 02. Un prat amb vaques a tocar de Montgarri. 03. Vista d'una part de Montserrat. A les Agulles, al vessant sud, és on hi ha el refugi Vicenç Barbé.



03 GETTY



06 VIQUIPÈDIA



05 EUROPA PRESS

ació el fa un lloc privilegiat per fer excursions, ascensions als cims de Peguera, Monestero, Saburó i Muntanyò, o simplement per gaudir de la natura. Disposa de 60 places per pernoctar i està equipat amb lavabo, dutxes d'aigua calenta i calefacció. El servei de cuina ofereix la comoditat de no haver de preocupar-se del menjar ni la beguda i l'oportunitat de degustar les especialitats típiques d'un refugi d'alta muntanya.

5. Refugi de Colomina (Pallars Jussà)

Està situat a la Vall Fosca, just a la vora de l'estany de Colomina, a 2.420 metres d'altitud. L'edifici va ser construït el 1917. Es coneixia com a Casa Keller, pel nom de l'enginyer suís que hi habitava i des d'on dirigia el que va significar la primera gran obra hidroelèctrica de l'Estat. Està situat en una zona amb multitud de possibilitats excursionistes tant a l'estiu –com la popular travessa Carros de Foc– com a l'hivern, amb l'esquí de muntanya. Pel refugi també hi passa el GR-11.20, una de les variants del sender de gran recorregut transpirinenc. Al pantà de Sallente podeu agafar el telefèric que puja a l'estany Gento i des d'allà fer ruta fins a l'estany de Colomina.

6. Refugi del Gerdar (Pallars Sobirà)

Pocs llocs tan màgics com el bosc d'avets del Gerdar, el més gran de la Península, i poques rutes tan recomanables com anar des del refugi fins a la cascada de Gerber. Amb el bon temps podeu fer excursions a peu o en bicicleta, i amb l'arribada de la neu teniu a 5 quilòmetres els remuntadors de Baqueira Beret –només cal remuntar el sempre magnífic Port de la Bonaigua–. Si voleu fer travessa ofereixen l'opció d'enllaçar amb els refugis del circuit Carros de Foc.

7. Refugi de Rebost (Berguedà)

Refugi de muntanya dins el Parc Natural Cadí-Moixeró, des d'on podreu conèixer i descobrir un gran

04. El llarc Tort de Peguera, a prop del refugi J.M. Blanc. 05. El refugi de Colomina. 06 El refugi de Cap del Rec, a la Cerdanya. 07. El dia de la inauguració de l'aula de natura del refugi de la Basseta.

ventall d'itineraris a peu, amb BTT o a cavall, i també podeu gaudir de deu circuits permanents d'orientació. Situat a 1.640 metres d'altitud, el refugi havia sigut una casa de pagès, però portava molts anys sense ser habitada i als anys 50 es va recuperar com a refugi. Està situat sota el Pedró dels Quatre Batlles (Tossa d'Alp), al vessant sud-est de Coma Bella.

8. Refugi Bages (Solsonès)

Alberg refugi situat a peu de pistes de l'estació d'esquí de Port de Comte i que ofereix unes magnífiques vistes del Prepirineu català. Situat a 1.767 metres d'altitud, ofereix tots els serveis i una ocupació de 44 places. Des de l'alberg es poden fer diverses activitats durant tot l'any, com esquí, excursions, escalada, parapent i rutes BBT i amb bicicleta de carretera. A més, té molt a prop el magnífic pantà de la Llosa de Cavall, per poder gaudir del caiac a l'estiu.

9. Refugi Cap del Rec (Cerdanya)

Situat a Lles de Cerdanya, és un refugi molt concorregut que ocupa un gran xalet de pedra i fusta situat en un paratge de gran bellesa, envoltat de boscos. Situat a una altitud de 1.960 metres, és al costat de les pistes de l'estació d'esquí de Lles Nòrdic i ofereix accés directe a moltes rutes de senderisme. Hi ha habitacions privades i compartides, totes amb bany compartit, i el restaurant ofereix cuina de proximitat.

10. Refugi Agulles-Vicenç Barbé (Anoia)

Refugi amb una cabuda per a 20 persones que està situat a la zona de les Agulles, al vessant sud del massís de Montserrat. Ofereix serveis bàsics (lavabo, estufa de llenya, internet, mantes, menjar i begudes) i l'excursionisme, els camins equipats i sobretot l'escalada són les activitats estrella que es poden fer des d'aquest refugi, que duu el nom de l'escalador Vicenç Barbé, mort el 1942 quan escalava els Frares Encantats.

Tres consells bàsics per anar a la muntanya

1. Planifiqueu l'activitat tenint en compte el nivell del grup. Adapteu el recorregut, la durada i el desnivell i tingueu clar el nivell de dificultat de la sortida i la seva durada.
2. Informeu-vos de les condicions meteorològiques i informeu familiars o amics del recorregut i l'horari que teniu previst.
3. Porteu equipament adequat (calçat i mitjons de recanvi) a l'activitat que vulgueu fer i roba per a possibles canvis de temps (roba d'abric i impermeable). Porteu a la motxilla un frontal per si es fa fosc o us perdeu. No us descuideu de posar-vos crema solar, gorra i crema labial, i porteu prou aigua i menjar.