

24, 48 i 72 hores
a la Costa Daurada

SALOU



COSTA DAURADA



L'interior del claustre del monestir de Santes Creus

Índex

1	Descobreix Salou ●●	4-9
2	Capbussa't a la Costa Daurada ●●	10
3	Viu PortAventura World! ●●●	12
4	Ave Cèsar! ●	14
5	Segueix les petjades dels ibers ●●	16
6	Arquitectures mediterrànies ●	18
7	Llops i pirates marins ●●	20
8	El racó de Miró ●	22
9	Camins que parlen de vi ●●	24
10	Desconnecta a la Costa Daurada ●	26
11	De l'hort al Mercat ●	28
12	L'encant d'una vila embruixada ●●	30
13	Ora et labora ●●	32
14	Patrimoni vitivinícol del Priorat ●●	34
15	L'empremta de la prehistòria ●●●	36
16	El modernisme natural de Reus ●●	38
17	Ruta del Cister ●●	40
18	Mapa	42

● 24 hores ● 48 hores ● 72 hores

Edita: Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona. Passeig Torroja, s/n. 43007 Tarragona
Tel. (0034) 977 23 03 12

Textos i coordinació projecte: Vilaniu Comunicació

Fotografies: Patronat de Turisme de Salou, PortAventura World, Joan Capdevila/PTCD, Kàrting Vendrell, Museu de la Ràdio, Masia Castelló, Patronat de Turisme de Mont-roig Miami, Patronat de Turisme de Vila-seca La Pineda Platja, FEHT, Lydia Plana Valls, Ajuntament de Valls/Pere Toda, Adernats

Disseny gràfic: www.gecko.cat

Impressió: Anfigraf, S.A.

Dipòsit legal: DL T 827-2019

1

Descobrir Salou



© Rafael López-Monné

© Rafael López-Monné



No deixis de visitar la Torre Vella, una torre defensiva del 1530 que protegia de les incursions pirates de l'època.

© Rafael López-Monné



A l'Espigó del Moll trobaràs el Monument al Pescador que recorda el passat mariner del municipi.

24
hores48
hores

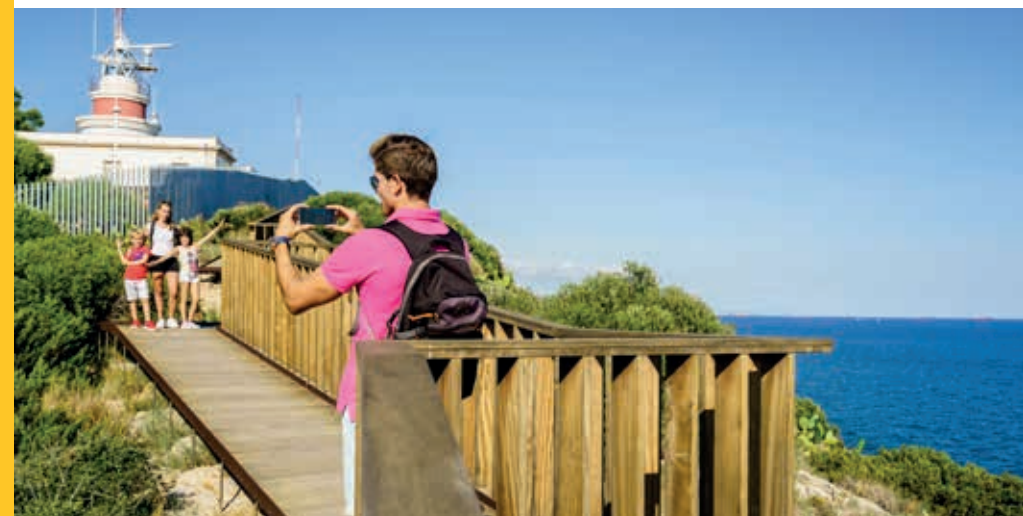
Et proposem un passeig per Salou per descobrir tots els indrets que no et pots perdre. Et convidem a gaudir de la millor combinació de platja, arquitectura, història i paisatges inoblidables.

El Passeig Jaume I configura un espai únic envoltat de palmeres, on destaquen els Xalets Modernistes de principis del segle XX.

No t'oblidis de visitar l'Església de Santa Maria del Mar, d'origen gremial on destaquen les pintures murals; la Masia Catalana, que recrea les edificacions rurals tradicionals de Catalunya; i l'antiga Estació del Carrilet, que fou el mitjà de transport utilitzat pels primers banyistes.

Si vols gaudir de la tranquil·litat i estar en contacte amb la natura, et convidem a passejar pel Parc de la Ciutat i pel Camí de Ronda fins arribar al Far de Salou, que et regalarà autèntiques postals plenes de bellesa.

Enamora't de la màgia dels millors racons de la capital de la Costa Daurada i no oblidis fer-te una foto a les lletres de Salou, les trobaràs al Passeig Jaume I i a Pílons!



Sabies què?



El far de Salou il·lumina els vaixells des del 1858.



Fonts multicolors

Des del 2007 Salou compta amb les Fonts Ornamentals

© Jose Carlos León



Si hi ha un indret màgic a Salou, aquest és Pylons. Des d'aquí, els capvespres són màgics i multicolors. Agafa posicions una estona abans que el sol s'acomiadi i caça les millors imatges.



I per a refrescar-te, què tal un gelat? A Salou, Cambrils, Tarragona, Roda de Berà... pots triar les millors gelateries artesanals, que elaboren productes seguint receptes de tota la vida i amb ingredients de proximitat. Estan per a llepar-se els dits!

24
hores

48
hores



Has provat mai de banyar-te en una piscina de sorra i aigua salada? A Lumine Mediterrànea Beach & Golf Community, a tocar de la platja Llarga de Salou, podràs fer-ho submergint-te en piscines on els diversos blaus del Mediterrani es mesclen en l'horitzó com si fos una línia d'aigua infinita.

A Salou, et convidem a descobrir el Camí de Ronda on hi podràs veure mil i un colors a tocar d'una costa espectacular. El camí també t'atansarà fins el far que avisa als navegants, des de l'any 1858, del Cap de Salou. Des d'aquest indret, disposaràs d'un mirador espectacular sovintejat per aus i des d'on podràs veure uns crepuscles que et deixaran sense alè. No t'oblidis de compartir la foto 📸

I si busques l'instant màgic del dia, visita les Fonts Ornamentals de Salou, als vespres i segons calendari, et regalen un espectacle d'aigua únic. Des de la Font Llumínosa, la més antiga, passant per la Cibernètica, amb 1000 sortidors i guèisers amb un espectacle de llum i música espectacular, o la Font del Laberint, on els més petits poden remullar-se.



Salou disposa de xalets modernistes a la façana marítima de la ciutat. ↗



Aventura al mar

24
hores

48
hores



Ets un amant del sol i del mar? A Salou t'esperen 9 platges i cales de sorra fina, de suau pendent i d'aigües cristal·lines, ideals per a gaudir d'un estiu únic en família, amb amics o en parella; des de les platges més urbanes fins a les petites cales de gran bellesa natural del Cap Salou.

Si vols viure emocions autèntiques, a Salou trobaràs tot tipus d'activitats organitzades per l'Estació Nàutica de la Costa Daurada com paddle surf, caiac, motos aquàtiques, entre d'altres.

Per acabar d'arrodonir la teva estada, descobreix la nostra gastronomia als restaurants i guinguetes de platja que et delectaran amb les seves creacions mediterrànies. No et perdis els principals esdeveniments gastronòmics que es celebren a Salou durant tot l'any: la fira Sabor Salou, la ruta de tapes Gastrotour, les food trucks del NomadFestival, el Rally de Tapes o les Jornades Gastronòmiques del Calamar.

*Moments
romàntics*



Salou té una gran quantitat de zones de jocs i parcs, les més divertides es poden trobar a la Platja de Ponent i Llevant; a l'estiu hi trobaràs també el Club Infantil de Platja.



Coneix la història de Salou i els punts d'interès més emblemàtics tot fent un tomb amb el Trenet Turístic. Ens acompanyes en aquest viatge?



Amb ganes de "shopping"? L'oferta comercial de Salou és molt àmplia i variada. Trobaràs tot tipus de botigues a les diverses zones comercials: Ponent, Passeig Jaume I i Llevant.

Capbussant a la Costa Daurada



Més de 60 platges t'esperen a la Costa Daurada

© Jose Carlos León

24
hores

48
hores

A la Costa Daurada t'esperen seixanta platges perquè gaudeixis d'un estiu únic. Fes que la finíssima sorra s'escoli entre els teus dits, gaudeix de la brisa del mar i deixa que el sol t'acaroni tot el temps que vulguis. I no oblidis capbussar-te, perquè les aigües de la Costa Daurada són càlides, transparents i esdevenen la millor proposta perquè gaudeixis d'un estiu de pel·lícula. 😊

Al cor de la Costa Daurada et proposem un passeig per l'interior del Parc Samà, un paradís a tocar de Cambrils que recorda el tròpic. L'extens jardí, amb bosc, llac i un palau, presenta una extraordinària col·lecció botànica amb moltes espècies exòtiques. De fet, tot el conjunt conforma un mestissatge entre el modernisme i el romanticisme.

I per acabar d'arrodonir una gran jornada, recorre la façana marítima de Cambrils, obre la gana i aprofita que et trobes a la capital gastronòmica de la Costa Daurada per assaborir la seva extraordinària oferta: des de la innovació dels restaurants amb Estrella Michelin, fins a la tradicional cuina marinera on l'oli i el peix són quilòmetre zero.

Descobrir el
Parc Samà



Al Parc Samà de Cambrils i també en algunes platges de la Costa Daurada hi podràs portar el teu gos.



De nord a sud i d'est a oest, o a l'inrevés. Segui quina sigui la teva ruta a Cambrils, el trenet recorre tota la vila marinera. Segueix la silueta groga del trenet i descobreix tots els racons de la ciutat.



Caiac, submarinisme, pesca esportiva en família.... Les càlides i tranquil·les aigües del Mediterrani et permeten gaudir d'una gran varietat d'activitats nàutiques. L'Estació Nàutica t'ho posa fàcil i et fa diverses propostes perquè satisfakis les teves passions marítimes.



Els romans també van escollir Cambrils. La vil·la romana de La Llosa preserva un jaciment que ara pots descobrir mitjançant visites guiades teatralitzades. De ben segur que t'agradaran!

Vin PortAventura World!



Vuit *loopings* són l'atracció del Dragon Khan

© PortAventura World



Si t'agrada el rugir dels motors només has de triar entre el motor elèctric o el de combustió. Deixa anar adrenalina conduint els karts que trobaràs a Salou.



Et ve de gust refrescar-te? Escull entre les llargues platges de sorra fina de la Costa Daurada o desconnecta en una cala més tranquil·la, on els pins sembla que vulguin tocar les càlides aigües del Mediterrani. També pots gaudir d'un estiu refrescant a PortAventura Caribe Aquatic Park.

24
hores

48
hores

72
hores

Estàs preparat? Som-hi: un, dos, tres... i fins a vuit *loopings* en un vagó del Dragon Kahn a 110 quilòmetres per hora! T'ho imagines o és que encara no coneixes PortAventura World?

Vols descobrir un món de fantasia? Et convidem a pujar al tren des de l'estació de SésamoAventura perquè visquis una experiència única a PortAventura World! Els més menuts s'ho passaran pipa enfilats a les cadires entremaliades de la Waikiki, que giren i s'enlairen fent giragonses pel cel blau de la Costa Daurada.

Si t'apassiona la velocitat i el cor se t'accelera quan sents rugir un motor, a Ferrari Land hi trobaràs el teu hàbitat natural i podràs gaudir al màxim el teu entusiasme pels cilindres d'un motor. I no t'oblidis de visitar la Red Force, que et propulsa a 180 quilòmetres per hora en... cinc segons! Impressionant, no? Però si de debò et vols quedar sense alè, et replem a que provis la caiguda lliure des de la Thrill Towers.



SésamoAventura
pels més petits!



Velocitat màxima, passions desfermades...

PortAventura World esdevé l'escenari ideal per gaudir de les vacances en família.



Ave cèsar!



Amplia aquesta experiència amb la

6

25 arcs mostren l'espectacularitat del Pont del Diable

© Jose Carlos León



GR-92: Sortint de la platja del Miracle et convidem a descobrir la façana marítima de Tarragona tot recorrent el camí de ronda, un sender que voreja la costa, que s'endinsa al Bosc de la Marquesa i que et va presentant, una a una, les deu platges i cales de Tarragona. Si t'agrada el mar, anima't a vorejar la costa navegant en caiac.



A la Part Alta hi ha molts restaurants situats en edificis farcits d'històries. Locals que han integrat voltes i altres elements del circ romà de Tàrraco, arcs gòtics o altres empremtes. També descobriràs petites places amb un cor propi que hi batega. Tria el menú que més t'agradi!

48
hores

Des de l'aqüeducte de les Ferreres, conegut popularment com Pont del Diable, descobriràs una perspectiva singular de la immensitat de l'Imperi romà. La infraestructura, amb 25 arcs, permetia que l'aigua arribés fins a Tàrraco.

A la Part Alta de la ciutat, on hi ha el centre històric, podràs resseguir les passes dels sentinelles romans tot recorrent l'antiga muralla, de més de dos mil anys d'història. També podràs treure el cap per l'amfiteatre, on la immediatesa del blau Mediterrani acoloreix l'espai on se celebraven les lluites entre gladiadors. Si pares orella fins i tot podràs escoltar la multitud clamant *vita o morte*. En canvi, si puges al circ i recorres les majestuosos voltes, els sorolls que encara retenen les parets i sostres són els dels aurigues que conduïen a tota velocitat les bigues i quadrigues cap a la victòria.

I de sota terra... a les alçades. A la terrassa de la Torre de Pilats, al Pretori, gaudiràs d'una visió única de la ciutat, pràcticament a vista d'ocell.

Vine a "tocar ferro" ↗

Diu la tradició que tocar ferro és per prevenir-se de la mala sort. A Tarragona, tocar ferro al balcó del Mediterrani és sinònim d'un retorn assegurat!



Tàrraco. Patrimoni de la Humanitat



Els Munts



Amfiteatre



Circ



Voltes del circ i pretori

Seguir les petjades dels ibers

Amplia aquesta experiència amb la

8

A la Ciutadella Ibèrica pots veure com eren les cases dels ibers

24 hores

48 hores



Plini, Polibi o Titus Livi van ser escriptors i historiadors grecs i romans que van parlar dels ibers, que van habitar la Costa Daurada entre els segles VI i I aC. Si t'encurioseix saber com van viure i què van fer, et proposem visitar la Ciutadella Ibèrica de Calafell, el poblat amb vistes al mar on vivien els ibers, protegits per una fortificació. La Ciutadella ha estat reconstruïda els darrers anys i ara et permet veure i comprendre com eren les cases dels ibers, les torres de defensa o les eines que empraven per a poder treballar o cuinar.

Ben a prop hi trobaràs El Vendrell, una ciutat on la música és la protagonista. Aquí, a primera línia de mar, a tocar de la platja de Sant Salvador, hi ha la casa d'estiu que es va fer construir el músic Pau Casals, visitar-la és recórrer la memòria d'un geni.

No t'oblidis de tastar els vins i vinagres que t'ofereixen als cellers Avgstvs. Entrena l'olfacte i gaudeix amb raïms que, un cop vinificats, han capturat tota l'essència del Mediterrani. Prova'ls i et captivaran.



Gaudeix amb els petits!



A la vora del mar, durant tot l'any, podràs practicar el nordic walking, un esport que va arribar a la Costa Daurada per quedar-s'hi i que al Baix Penedès compta amb molta oferta.



El pare de Pau Casals, Carles, va ser organista i pianista del Vendrell. A l'interior de l'església del municipi s'hi preserva l'orgue barroc que tocava. Descobreix el Paisatge dels Genis, amb el llegat de Pau Casals al Vendrell, d'Antoni Gaudí a Reus, de Joan Miró a Mont-roig del Camp i de Pablo Picasso a Horta de Sant Joan —aquest darrer a les Terres de l'Ebre—.



El riuet sempre ha estat un indret buscat per a recuperar la salut. Les aigües termals que hi brollen, a tocar de la platja, són ideals per ajudar en tractaments contra els dolors articulars, reumàtics... i patologies de la pell com la psoriasis.

Arquitectures mediterrànies

CELESTINI



Amplia aquesta experiència amb la

3

Passeja per l'interior del Roc de Sant Gaietà i descobreix les seves arquitectures

© Jose Carfós León



Escapa't al Vendrell, crema adrenalina al Karting Vendrell i gaudeix d'una experiència única amb els teus amics. Al mar hi trobaràs la reserva marina Masia Blanca, un escenari ideal per descobrir l'ecosistema del Mediterrani.



El Museu de la Ràdio, de Roda de Berà, preserva més de 400 aparells des de finals del XIX i fins a l'actualitat. És la col·lecció privada del periodista Luis del Olmo, que pots visitar al Centre Cívic La Roca Foradada de Roda de Berà.

24 hores

Les platges de Calafell, Segur de Calafell i de l'Estany-Mas Mel configuren un espai màgic de la façana marítima de Calafell, de fins a cinc quilòmetres de longitud! Amb aquest preludi, et proposem començar el dia tot gaudint d'un entorn natural únic i amb múltiples beneficis per a la salut. Perquè l'aigua del Mediterrani d'aquest indret té iode cinc vegades superior al normal. A més, aquí a Calafell, hi trobaràs la Platja del Biberó, anomenada així per la tranquil·litat del mar i la suavitat de les pendents quan entres al mar.

A l'hora de dinar, al Passeig Marítim de Calafell hi trobaràs saboroses propostes amb restaurants que paren fantàstiques taules mirant al mar. Si ets de l'arròs, a Calafell has de tastar l'arrossejat, un plat de pescadors on el suquet de peix i el peixet acabat de pescar mariden a la perfecció amb l'arròs del Delta.

Al capvespre, escapa't fins al Roc de Sant Gaietà, un petit poble de pescadors creat entre el 1964 i el 1972 a Roda de Berà, on hi ha un mestissatge arquitectònic amb elements al·legòrics del romànic, el gòtic i també el mudèjar.



Via Augusta



Pel Baix Penedès hi passa l'antiga Via Augusta, el principal eix viari d'època romana que connectava els Pirineus fins a Cadis. Avui, alguns trams de la carretera N-340 circulen per damunt la Via Augusta. Atura't a Roda de Berà on hi trobaràs l'arc, que rep el nom de la població.



A sis quilòmetres de Tarragona, a la Via Augusta, hi trobaràs la Torre dels Escipions. I no t'oblidis de visitar la vil·la romana dels Munts, l'amfiteatre o Centelles. Tots ells formen part del conjunt arquitectònic de la Tàrraco romana, declarats Patrimoni de la Humanitat per la Unesco.

Llops i pirates marins



© Jose Carlos León

L'interior de la cova del Llop Marí és una autèntica joia

24
hores

48
hores



A l'Hospitalet de l'Infant i a la Vall de Llors no cal que triïs entre mar i muntanya perquè hi trobaràs de tot. Si busques emocions autèntiques et proposem que facis la ruta submarina que et portarà a la cova del Llop Marí. S'hi pot arribar en paddle surf, caiac, surf, rem o, si estàs ben preparat, també podràs accedir-hi nedant. Diuen que a l'interior de la cova hi va viure un llop marí, però ara pots visitar-la amb tota la tranquil·litat. Al fons de la sala hi trobaràs una petita cala, que és una delícia.

L'Hospitalet, a més, té cinc nuclis de població: Vandellòs, Masboquera i Masriudoms, a l'interior; i l'Hospitalet de l'Infant i l'Almadrava, a primera línia de mar. Des del Passeig Marítim és espectacular veure la munió de casetes blanques que poblen un indret de postal.

No t'oblidis de pujar fins al mirador del Turó del castell, o descobrir el Centre d'Interpretació de l'Oli, per veure com funcionava l'antic molí i com era utilitzat pels pagesos.

Un tast d'oli?



La platja del Torn és una autèntica delícia. Situada al bell mig d'un paratge natural, la platja, de 1.600 metres de longitud, és naturista i d'entre els valors naturals que hi pots trobar en destaca el liri de mar. Ah! I també podràs veure volar l'àliga cuabarrada.

Escapa't fins a la Masia Castelló, un nucli de cases abandonades que, en els darrers anys, s'ha anat recuperant amb l'ajuda d'un grup de membres d'una associació.

Durant les festes de Nadal, a la Masia Castelló hi podràs veure un pessebre amb antics oficis com el de carboner. I el darrer cap de setmana d'agost, no et pedis la festa Rustik.

Si ets un bon mariner i millor *gourmet*, segur que t'agrada la tonyina. A l'Hospitalet de l'Infant i a la Vall de Llors s'hi celebren cada any, entre els mesos de maig i juny, les Jornades Gastronòmiques de la Tonyina. La millor proposta per tastar mil i un plats d'aquest excel·lent peix blau.

El racó de Miró

Amplia aquesta experiència amb la

5

Visitar Mas Miró és descobrir Joan Miró

© Jose Carlos León

24
hores



Diuen que Joan Miró va arribar a Mont-roig del Camp per a refer-se d'una malaltia. I ben bé va ser així perquè l'artista va crear-hi un vincle que es va poder veure en totes les seves obres. El paisatge emocional de Miró és al Mas d'en Ferratges, una casa d'indians que van construir els Marquesos de Mont-roig del Camp i que va passar a mans de la família Miró. Ara pots visitar-lo, passejar pel seu jardí, on els eucaliptus són majestuosos, o endinsar-te al taller o estudi on Miró va crear algunes de les seves grans obres.

A més, pots completar la descoberta amb el paisatge que més va agradar a Miró fent una excursió fins a l'ermita de la Mare de Déu de la Roca, que presideix una gran roca de pedra sorrenca erosionada i de color vermellós situada a gairebé tres-cents metres d'alçada. Quan la vegis segur que t'impactarà, com també va fer-ho amb en Joan Miró.

La Costa Daurada també compta amb la petjada d'altres insignes artistes: al El Vendrell hi trobaràs el llegat de Pau Casals; a Reus, el de Gaudí; i a Horta de Sant Joan –a les Terres de l'Ebre–, en Picasso. Pots descobrir-ho tot plegat resseguint el Paisatge dels Genis.



Un indret per passejar!

L'ermita de la Mare de Déu de la Roca també hi trobaràs l'hostatgeria –amb cinc habitacions– i un restaurant.



Mont-roig del Camp i Miami Platja tenen 12 quilòmetres de façana marítima, amb quatre platges i nou cales. Véns a capbussar-t'hi?



Robert Trent Jones Jr. va dissenyar el camp de golf de Mont-roig del Camp, que posa a prova els jugadors amb 18 forats al llarg dels sis quilòmetres que té el camp, amb espectaculars vistes al Mediterrani. Si acceptes el repte, el Club Bonmont Terres Noves també disposa d'un restaurant que fa les delícies dels *gourmets* més exigents.



Mont-roig del Camp celebra cada mes de juny les jornades gastronòmiques del pop. D'altra banda, a les pastisseries del poble hi trobareu les Mont-rogetes, unes galetes saborosíssimes fetes amb farina de garrofa!

Camins que parlen de vi



Al Priorat, els cellers t'ofereixen la possibilitat de tastar els seus vins. T'agradaran molt!

© Jose Carlos León



A prop de Falset hi ha el Masroig, municipi que preserva el jaciment arqueològic del Puig Roig, emplaçat al capdamunt d'un turó i amb unes vistes extraordinàries del riu Siurana i el Parc Natural del Montsant. El jaciment, que es troba en un encreuament de camins, és un dels més antics de Catalunya i un dels més ben conservats!



A Bellmunt del Priorat hi trobaràs el Museu de les Mines. Podràs baixar a les antigues galeries que servien per extreure el plom, i veure l'antiga colònia on vivien els miners, vinguts d'arreu.

24
hores

48
hores



Al Priorat, bona part dels camins fan olor a vi. Un vi que és fruit d'una terra única, on des de fa més de mil anys s'hi cultiven ceps que produeixen, malgrat les dures condicions climatològiques i geològiques, uns raïms excel·sos. A peu o en cotxe, descobrir el Priorat és una joia, amb muntanyes sinuoses on els ceps lluiten per mantenir-se dempeus i produir raïms d'alta graduació i d'unes característiques úniques.

Gratallops, Bellmunt del Priorat, Escala Dei, el Lloar, la Morera de Montsant, Pobolada, Porrera, Torroja del Priorat, les Vilelles Baixa i Alta, els Masos de Falset o les Solanes del Molar són les viles del vi de la DOQ Priorat, amb cellers oberts on podràs tastar negres intensos i blancs espectaculars.

Una visita obligada és la Cartoixa d'Escaladei, situada als peus del Montsant, l'únic Parc Natural de la Costa Daurada que ofereix camins farcits de simbolisme, amb ermites per descobrir, cingles que treuen l'alè i barrancs i congostos espectaculars. T'apuntes a descobrir-los?



El priorat té la carta Europea
de turisme sostenible



No t'acomiadis del Priorat sense haver fet la ruta dels rellotges de sol de Porrera. Aquí hi trobaràs fins a catorze rellotges de sol, bona part d'ells del segle XIX.

Desconnecta a la Costa Daurada



D'agost a febrer, quan les aus no nidifiquen, es pot visitar la Sèquia Major

© Jose Carlos León



Per Nadal, una de les grans atraccions de Vila-seca La Pineda Platja és el Pessebre de Sorra que cada any, des del 1999, realitzen artistes internacionals convidats. I per Sant Antoni, no et perdis les curses de cavalls, una apassionant experiència en el marc de les festes del Cós de Sant Antoni, que se celebren des del 1876.



La marinada, el sòl i el *terroir* de les vinyes que trobaràs a Vila-seca La Pineda Platja són els ingredients imprescindibles perquè gaudeixis d'uns vins on la mediterraneïtat esdevé un dels comuns denominadors que podràs degustar a Vinyes del Terror i a Clos Barenys.

24
hores

Busques la millor proposta per a desconnectar i alliberar l'estrès? A Vila-seca La Pineda Platja hi trobaràs algunes de les propostes per gaudir de l'aigua i rebaixar la tensió. Tanca els ulls i deixa la ment en blanc.

A Vila-seca La Pineda Platja, l'aigua és sinònim de relax. Aquí hi trobaràs dos espais, l'Aquum Spa& Wellnes i l'Spapas Spa and Wellness, que han estat dissenyats per fer-te gaudir amb l'aigua: des del vapor de les saunes passant pels llits o dolls a diferents temperatures. A què esperes?

I per acabar d'arrodonir una jornada de salut, et proposem visitar la Sèquia Major. Per això, d'agost a febrer, quan les aus no nidifiquen, la visita guiada a aquest espai, construït a partir del segle XVII, esdevé única per a veure-hi els ocells que s'hi aturen buscant prats humits i estanys. Para atenció però no facis soroll 😊

Un banyet?

Què et sembla prendre un bany de sol a la platja de La Pineda? Els pins que Mariscal hi va dissenyar són... espectaculars! A Vila-seca La Pineda Platja també hi trobaràs Aquopolis, un parc que t'ofereix un mar de propostes per refrescar-te.



Les visites a la Sèquia Major són concertades. Has de reservar-les al 977390362



La plaça del Fòrum de Tarragona es desperta, tots els dissabtes de l'any, a quarts de set del matí, quan hi arriben els pagesos del Camp de Tarragona per a instal·lar-hi les seves parades amb el bo i millor de cada temporada. El cor de la Part Alta de la ciutat –el centre històric– és un batibull de gent i de carretons de compra, on els locals i els turistes comparteixen un espai únic, carregat de patrimoni i de cultura.

Si t'agraden els mercats, pren nota perquè també a Tarragona, l'esplanada que uneix els barris de Bonavista i Campclar es converteix cada diumenge en un gran mercat on hi ha també de tot: roba, calçat, marroquineria, bijuteria, parament de la llar, alimentació, floristeria i munt de coses més. Aprofita l'estada a Bonavista per fer una incursió en alguns dels millors bars de tapes de la ciutat: braves, croquetes, seitons, pop, sipions... Et ve salivera, oi?

I no marxis de Tarragona sense visitar la seva catedral. Durant l'estada, mantingues els ulls ben oberts perquè en aquesta joia del gòtic hi pots comptar fins a tres mil lletres Tau, que en l'alfabet grec estan associades a Santa Tecla, patrona dels tarragonins. A més, al subsòl del temple s'hi preserven les restes de l'antic temple dedicat a Cèsar August. També pots pujar al campanar, conèixer alguns detalls de les 19 campanes i admirar "La Capona", que té un protagonisme especial. Des del 1509 dona les hores als tarragonins.



↑
Sabies què?

A la catedral de Tarragona, s'hi han col·locat campanes des del 1250 i fins al 1867.

De l'hort al mercat

Cada dissabte la plaça de Fòrum es converteix en un gran mercat

© Jose Carlos León

Baixa al Serrallo, el barri mariner de Tarragona, i assaboreix les millors propostes de la cuina dels pescadors.

Seguint la ruta de mercats, no et deixis perdre el Mercat Central, una joia modernista on hi podràs menjar i comprar els millors ingredients per la cuina mediterrània.

A la Costa Daurada sempre trobes un moment per aturar-te i gaudir d'unes bones tapes maridades amb cerveses artesanes. És imprescindible!

12

L'encant d'una vila embuixada



© Jose Carlos León

Visita Altafulla i descobreix els seus secrets



Si t'agrada resseguir la petjada de la història recorre la ruta dels castells del Gaià que es van bastir a l'entorn del riu. Al Catllar hi ha un centre d'interpretació que et permetrà descobrir la història que hi van protagonitzar nobles i cavallers.



Teràpies naturals per guarir el cos i la ment. A l'Hort de la Sínia t'ofereixen tractaments per recuperar la salut. L'espai, a més, és ideal per passar-hi un dia envoltat de la natura.

24
hores

48
hores

Diuen que la vila closa d'Altafulla és un indret màgic, embruixat... i perfectament preservat des del segle XVIII. Escapa-t'hi perquè descobriràs cases senyoriales amb façanes renaixentistes i barroques i el seu castell encimbellat i acaronat per la brisa del mar.

El Far de Torredembarra obre les seves portes perquè puguis gaudir d'una perspectiva ben diferent de la Costa Daurada i en capturis instantànies màgiques. S'aixeca 58 metres per sobre el nivell del mar i la seva llum es pot veure des de 20 milles de distància.

Si t'agrada la natura verge, et recomanem la platja dels Muntanyans, que compta amb dos quilòmetres d'un paradís únic: recer de pau per a les aus i per a moltes espècies vegetals que aquí hi viuen protegides. A Torredembarra també hi trobaràs un centre històric que batega, amb monuments únics com el que acull l'actual Ajuntament i que és una joia del renaixement català.



La vil·la romana d'Els Munts, a Altafulla, preserva alguns dels tresors que van fer-hi construir els seus residents. Seguiu les restes de la font i la cisterna que van fer bastir en Caius Valerius Avitus i la seva muller Faustina.

Des de la platja dels Muntanyans podràs gaudir d'un entorn natural únic mentre la talaia del far de Torredembarra vetlla, cada dia, que els capvespres i les nits estiguin ben il·luminats.



Ora et labora

Amplia
aquesta
experiència
amb la

17

Una muralla preserva encara bona part del conjunt monumental

© Jose Carlos León

24
hores48
hores

Els monestirs de la Ruta del Cister estan farcits d'històries de reis i de reines, però també d'abats i monjos que, durant l'Edat Mitjana, van tenir un protagonisme especial en la història del país. La seva influència i el suport reial es va traduir en la construcció del monestir i les seves estances, que són autèntiques joies del romànic i també del gòtic.

El Reial Monestir de Santa Maria de Poblet, habitat encara per una trentaja de monjos, s'alça majestuós als peus de les muntanyes de Prades, és Patrimoni de la Humanitat per la Unesco i preserva la mateixa estructura que quan fou bastit. A l'interior de l'església s'hi conserven les tombes reials dels monarques catalans, mentre la descoberta del dormitori dels monjos o el claustre et meravellaran. Al costat del monestir hi trobaràs el Bosc de Poblet, una joia natural que històricament custodiaven els monjos i que ara convida a ser descobert caminant pels seus camins i senderons.

Santes Creus també és únic. De tot el conjunt monàstic, l'indret més excepcional és el claustre gòtic on hi trobaràs aus, sirenes, guerrers i fins i tot músics, obra de Reinard des Fonoll. El conjunt preserva a l'interior de l'església la tomba de Pere el Gran.

A Poblet una trentena de monjos viuen segons la regla de Sant Benet.

Sabies
què?



Arriba't fins a Montferri on hi ha el santuari que Josep Maria Jujol va construir en homenatge a la Mare de Déu de Montserrat. És una joia modernista amb forma de vaixell, orientada cap a la muntanya sagrada catalana.



A Valls és el quilòmetre zero del fet casteller. Visita la plaça del Blat i descobreix l'indret on van néixer els castells. I a tocar d'aquest màgic indret hi trobaràs Món Casteller, el museu dels castellers, que són Patrimoni Immaterial de la Humanitat.



A Montblanc, la muralla tanca una vila que és una joia arquitectònica de l'edat mitjana. Esglésies i palaus s'amaguen entre carrerons farcits d'història que els podràs admirar a vista d'ocell des del pas de ronda de la muralla.



Santes Creus és una de les joies de la corona. El monestir té dos claustres, l'església, que és panteó reial, i un conjunt monàstic que, des de la desamortització, és habitat pels veïns del poble.

patrimoni vitivinícola del priorat



Descobreix l'interior del celler modernista de Falset

© Jose Carlos León



Entre Falset i Móra d'Ebre el paisatge del vi es transforma per esdevenir un mar d'oliveres. El Molí de Margalef ofereix tastos i visites guiades, que cal reservar amb un dia d'antelació.



Les muntanyes del Parc Natural del Montsant, Margalef... et regalen mil i una vies d'escalada. Gaudeix d'un territori únic! I a Capçanes, visita les pintures rupestres declarades Patrimoni de la Humanitat.

24
hores

48
hores



Al Priorat la història de la vinya té mil anys de vida, i a Falset la cooperativa va obrir portes fa poc més de cent anys. Per això, quan descobreixis el seu passat i la seva manera de treballar podràs fer-ho resseguint l'empremta que hi va deixar l'arquitecte modernista Cèsar Martinell.

A la cooperativa de Falset, a més a més de vi, també hi elaboren vermuts, vins dolços i rancis. Però això t'ho explicarà millor en Blai, un treballador de la cooperativa que serà l'encarregat d'acompanyar-te durant la visita teatralitzada al celler. Quan t'acomiadis, no t'oblidis passar per l'agrobotiga on hi trobaràs una gran selecció de vins, olis i altres productes que es cultiven al Priorat.

I si se t'ha obert la gana, al Priorat, hi podràs assaborir la truita amb suc, una de les joies de la cuina tradicional local i comarcal.



Sabies?
què?

Al Priorat la garnatxa i la carinyena són les dues varietats autòctones



Descobreix i gaudeix!



La riquesa del sòl i el clima de la Costa Daurada fan que sigui un dels territoris amb més denominacions d'origen (DO). Descobreix i gaudeix dels seus vins i caves, són únics.

L'empremta de la prehistòria

24
hores48
hores72
hores

A Rojals, el poble més alt de la Costa Daurada, les coves i abrics amaguen joies rupestres de la prehistòria. Són animals i representacions humanes pintades ara fa uns 10.000 anys i només arribar-hi és tota una descoberta. Des de l'Oficina de Turisme de Montblanc t'ofereixen rutes guiades a un dels indrets més singulars de les muntanyes de Prades.

Les muntanyes de la Costa Daurada són un autèntic paradís per descobrir. Et convidem a recórrer els senderons i camins que uneixen pobles originals com ara Prades, anomenada la vila vermella, que preserva un clos de muralles únic fruit del seu passat medieval. Escapa't també fins a Capafonts on els camins són rics en aigües perquè és aquí on neixen les fonts del riu Brugent.

No t'oblidis de passar per Riudecanyes, on hi trobaràs el Castell d'Escornalbou. Impulsat per Alfons I entre els segles XII i XIII i que al llarg de la seva història ha estat habitat per monjos agustinians i franciscans, i també per privats. Des d'aquest indret, que preserva la casa del seu darrer propietari, Eduard Toda, gaudiràs d'un excel·lent mirador de la Costa Daurada.

Una altra excursió recomanada és el pantà de Riudecanyes. Amb més d'un segle d'història, és ideal per fer-hi llargues passejades.



Gaudeix del paisatge!

© Jose Carlos León

Les visites a les pintures rupestres únicament es poden fer amb els tècnics de l'Oficina de Turisme de Montblanc



Vols conèixer com es vivia a l'Espluga de Francolí, ara fa un segle? Quines eines utilitzaven els pagesos o de quin color es vestia una núvia? No et perdis la descoberta del Museu de la Vida Rural, una porta oberta a la vida al camp.



Resseguir camins i senders transitats des de fa segles. Aturar-te en un celler per degustar el seu vi. Viure una escapada romàntica o assaborir la cuina d'interior més autèntica són algunes de les experiències que t'ofereix a les Muntanyes de la Costa Daurada, una destinació ideal per a ser gaudida amb tota la família.



Les Coves de l'Espluga de Francolí van ser el recer en què van viure els primers espluguins. La descoberta és un passeig per la història, tot resseguint les eines i troballes arqueològiques que s'hi han fet.

16

El modernisme natural de Reus



Amplia
aquesta
experiència
amb la

5 i 8

Visita l'interior de l'Institut Pere Mata. És fascinant

© Jose Carlos León



Els carrers Monterols, Llovera o els carrerons que es troben a l'interior del Tomb de Ravals de Reus són un gran aparador comercial, amb botigues situades en històrics edificis modernistes. Fer *shopping* a Reus és un autèntic plaer!



Si vols resseguir el llegat modernista de la Costa Daurada, et proposem escapar-te fins a l'Arboç, amb un carrer Major farcit d'immobles molt interessants.

24
hores

48
hores



“L'originalitat consisteix en tornar a l'origen”, deia Gaudí. Per això, la seva passió per la natura va fer que el retorn a l'origen passés pel disseny d'espectaculars joies modernistes, on l'essència natural era present en gairebé a totes les seves obres.

A Reus, el modernisme és l'ADN de la ciutat. Et convidem a fer la ruta modernista tot resseguint la visita de fins a 29 edificis amb aquest segell artístic. La ruta et portarà també a descobrir una ciutat vital, amb una gran activitat comercial. Si vols completar la descoberta no t'oblidis de visitar l'Institut Pere Mata, un hospital psiquiàtric que és obert perquè puguem conèixer el Pavelló dels Distingits, que l'arquitecte Lluís Domènech i Muntaner va dissenyar per als malalts que pertanyien a les classes més benestants.

El Gaudí Centre, a la plaça Mercadal, és la millor proposta per conèixer l'arrel del modernisme i comprendre què fascinava als arquitectes que volien crear edificis tant bells com la pròpia natura.



Reus - París - Londres

La dita: Reus – París – Londres ens recorda la bonança econòmica del Reus dels segles XVIII i XIX, quan la potent indústria dels aiguardents va fer que, com passava a Londres i a París, a Reus també es decidís la fluctuació del preu d'aquesta beguda.

Ruta del Cister

Amplia aquesta experiència amb la

13

El claustre de Santes Creus és una de les joies del conjunt

© Jose Carlos León



A l'agost, la ceba blanca i dolça es planta. S'inicia així el segon cicle de cultiu que ens regalarà, a partir de novembre i fins l'abril, els calçots. Valls és on va néixer aquesta tradició gastronòmica que, any rere any, et regala un àpat espectacular.



Diuen que a Valls els anys corren de deu en deu. I és que el calendari festiu està marcat per les festes Decennals de la Mare de Déu de la Candela, que es celebren els anys acabats en 1. Aquí hi van néixer els castells, ara fa més de dos segles. Visita Valls i descobriràs l'essència d'una tradició única i genuïna. A la plaça del Blat, epicentre de les grans diades castellers, també hi trobaràs la porta d'entrada al Museu Casteller.

24
hores

48
hores

Fa més de 850 anys que es va fundar el monestir de Santes Creus. Primer es va situar a Valldaura, a prop de Barcelona, i després a Aiguamúrcia, a tocar del riu Gaià, a l'interior de la Costa Daurada. L'espai escollit va ser un indret màgic, que va captivar a reis, a abats i també als nobles de l'edat mitjana.

De fet, Santes Creus és una joia. El seu claustre va ser el primer d'estil gòtic a la corona d'Aragó i durant segles va ser habitat pels monjos del Cister. Des de la desamortització, l'any 1835, les cases que envolten el monestir a la plaça Bernat Calbó, han estat ocupades pels veïns d'Aiguamúrcia i ara hi trobaràs artesans que t'ofereixen records d'un territori únic. No t'oblidis de visitar l'església, on hi descansen les restes de monarques com Pere el Gran, Jaume II o Blanca d'Anjou.

I si vols seguir les petjades dels monjos del Cister, també pots baixar a l'albereda, que durant segles va ser un espai de repòs i meditació. Ara és un espai natural únic i protegit, amb arbres com ara oms, àlbers, castanyers, lledoners o plataners, alguns d'ells de fins a trenta metres d'alçada!

I més a prop de la costa, et proposem una escapada a Nulles, on hi trobaràs el celler modernista, on la visita es fa rememorant les gestes dels pagesos del poble, que es van unir fa poc més d'un segle per convertir el projecte de l'arquitecte Cèsar Martinell en una realitat.

Des d'aleshores ha plogut molt i a Nulles han continuat treballant amb molta cura per crear un dels millors caves de la Costa Daurada a més d'extraordinaris vins blancs i negres. Podràs tastar-los mentre descobreixes aquesta joia del modernisme, que va ser pensada perquè l'estètica fos molt funcional.



Has tastat el pa de calçot?

En Jordi Gasque és el forner de Nulles que elabora, durant l'època de la calçotada, un pa amb calçot que és espectacular. Tasta també els pans ecològics o el de xocolata amb taronja. Estan boníssims!



Patronat Municipal de Turisme de Salou

Passeig Jaume I, 4 43840 Salou, Tarragona

Tel. 0034 977 350 102 · pmtsalou@salou.cat · www.visitsalou.eu

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona

Passeig Torroja, s/n · 43007 Tarragona

Tel. 0034 977 230 312 · costadaurada@dipta.cat · www.costadaurada.info