

CAST



Costa Brava Girona
Convention Bureau

Genuine Corporate Experience

*Tierra de
sensaciones
y emociones*



Costa Brava
Pirineu de Girona





Costa Brava Girona
Convention Bureau

Índice

7 Presentación

12 Descubre

36 Desafía

58 Saborea

77 Cultura

79 Gastronomía

81 Naturaleza

83 Golf

85 Costa Brava Convention Bureau

86 Mapa

88 Leyenda del mapa

90 Leyenda de los iconos



Costa Brava y Pirineo de Girona

Lejos de las masificaciones de las grandes ciudades y a una hora de Barcelona, la Costa Brava y el Pirineo de Girona han sabido posicionarse como uno de los destinos de reuniones y eventos con más encanto de Cataluña.

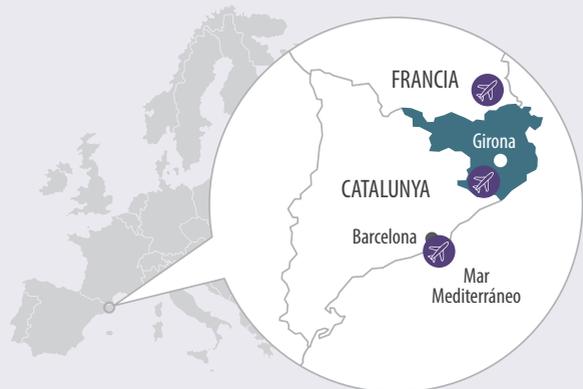
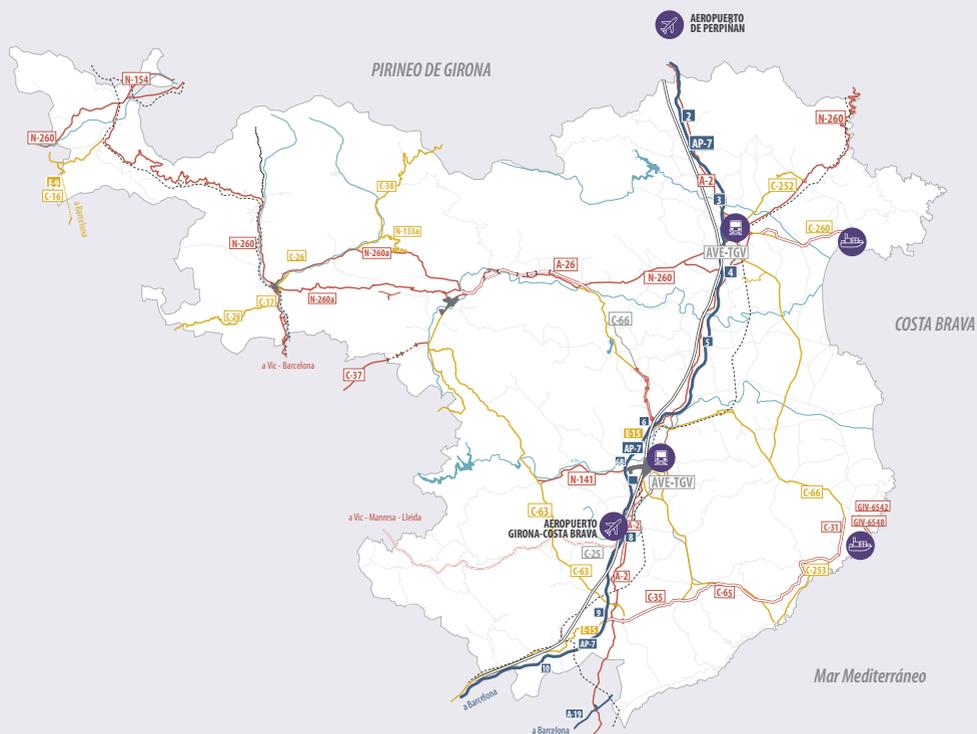
La provincia de Girona es la suma de muchos escenarios diferentes, desde las montañas del Pirineo hasta las aguas y las playas de la Costa Brava, pasando por un rico mosaico interior. El resultado es una tierra extraordinaria que ofrece un amplio abanico de posibilidades para organizar todo tipo de reuniones, viajes de incentivo y eventos.

Unos eventos únicos y exclusivos que se pueden hacer realidad gracias a la versatilidad y a la modernidad de los centros congresuales, los alojamientos y los espacios singulares de los que disfrutamos en la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

Nuestra diversidad de paisajes se complementa con un clima ideal, un patrimonio cultural y artístico excepcional y una gran oferta gastronómica, desde la cocina más tradicional hasta la más creativa e innovadora.

Un destino que atrae por el clima, la naturaleza, la cultura, la gastronomía y la hospitalidad de sus habitantes.





Distancias



AEROPUERTOS

- » Girona-Costa Brava
- » Barcelona El Prat
- » Perpinyà



TRENES

- » Barcelona - Girona: 38 min
- » Barcelona - Figueres: 52 min
- » Madrid - Girona: 3 h 30 min
- » Madrid - Figueres: 3 h 44 min
- » París - Girona: 5 h
- » París - Figueres: 4 h 46 min



PUERTOS

- » Roses
- » Palamós
- » Barcelona

Distancia entre las poblaciones y los aeropuertos y las estaciones de AVE

	Aeropuerto Girona-Costa Brava	Aeropuerto de Barcelona El Prat	Girona (estación TAV-AVE)	Figueres (estación TAV-AVE)
Girona	12 km	100 km	0 km	40 km
Lloret de Mar	27 km	92 km	36 km	78 km
Platja d'Aro	32 km	118 km	35 km	82 km
Roses	70 km	169 km	60 km	20 km
Torroella de Montgrí	45 km	140 km	30 km	35 km
Sant Feliu de Guíxols	35 km	110 km	35 km	76 km
Olot	65 km	137 km	48 km	39 km
Palamós	44 km	129 km	48 km	62 km

Ideas únicas incentivar y cohesionar

Las singulares características de la Costa Brava y el Pirineo de Girona hacen posible practicar un amplio abanico de actividades. Este potencial ha comportado la presencia de un gran número de empresas que consiguen atraer a los visitantes gracias al carácter genuino de la zona.

Conscientes de que el sector del turismo de negocios tiende, cada vez más, a buscar la diferenciación, la exclusividad y la conexión con las emociones a la hora

de escoger las actividades que se incluyen en los programas de incentivos, hemos querido plasmar el carácter auténtico de la Costa Brava y el Pirineo de Girona en esta recopilación de experiencias, que tienen como particularidad el vínculo con el paisaje, la cultura, la gastronomía y la historia.

Experiencias que tienen como particularidad el vínculo con el paisaje, la cultura, la gastronomía y la historia



DESCUBRE



1. 'Arrozicleta', sensaciones entre los arrozales de Pals
2. Banyoles, la fuerza del dragón
3. Código Dalí, la seducción del genio
4. Costa Brava Sunset Cruise
5. Descubre el paracaidismo
6. Gerunda Fuga Experience
7. Girona Medieval Landscapes
8. Juego de tronos, vive la serie
9. L'Empordà desde el aire
10. Pastor por un día
11. 'Pescaturismo' Costa Brava



Descubre
e incentiva la creatividad

'Arrozicleta', sensaciones entre los arrozales de Pals

ATELIER DE OCITÀNIA – BURRICLETA



5 h



Todo el año



8 mín. / 50 máx.



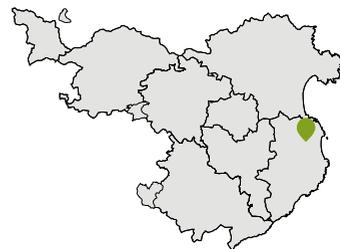
A partir de 114 €

Aprender a cultivar, saborear y degustar el arroz. Son algunas de las experiencias y sensaciones que vivirás con la Arrozicleta. Un día en que el arroz será el hilo conductor. Pedalaremos con la glamurosa Burricleta (bicicleta eléctrica) a través de los extensos y solitarios arrozales de Pals para, después, conocer de primera mano este producto, su origen y su sistema de cultivo. Lo cocinaremos con la ayuda de un maestro arrocero, lo degustaremos y seremos los protagonistas de su buena cocción.

Incluye:

- » Bienvenida y presentación de la Burricleta
- » Ruta guiada en Burricleta hasta el Molino de Pals
- » Visita al Molino de Pals y al Museo del Arroz
- » Ruta guiada por los arrozales de regreso a Ocitània
- » Taller de cocina del arroz
- » Preparación de un arroz a la cazuela
- » Comida a base del arroz cocinado
- » Obsequio: saquito de 1 kg de arroz de Pals

◆ Gualta

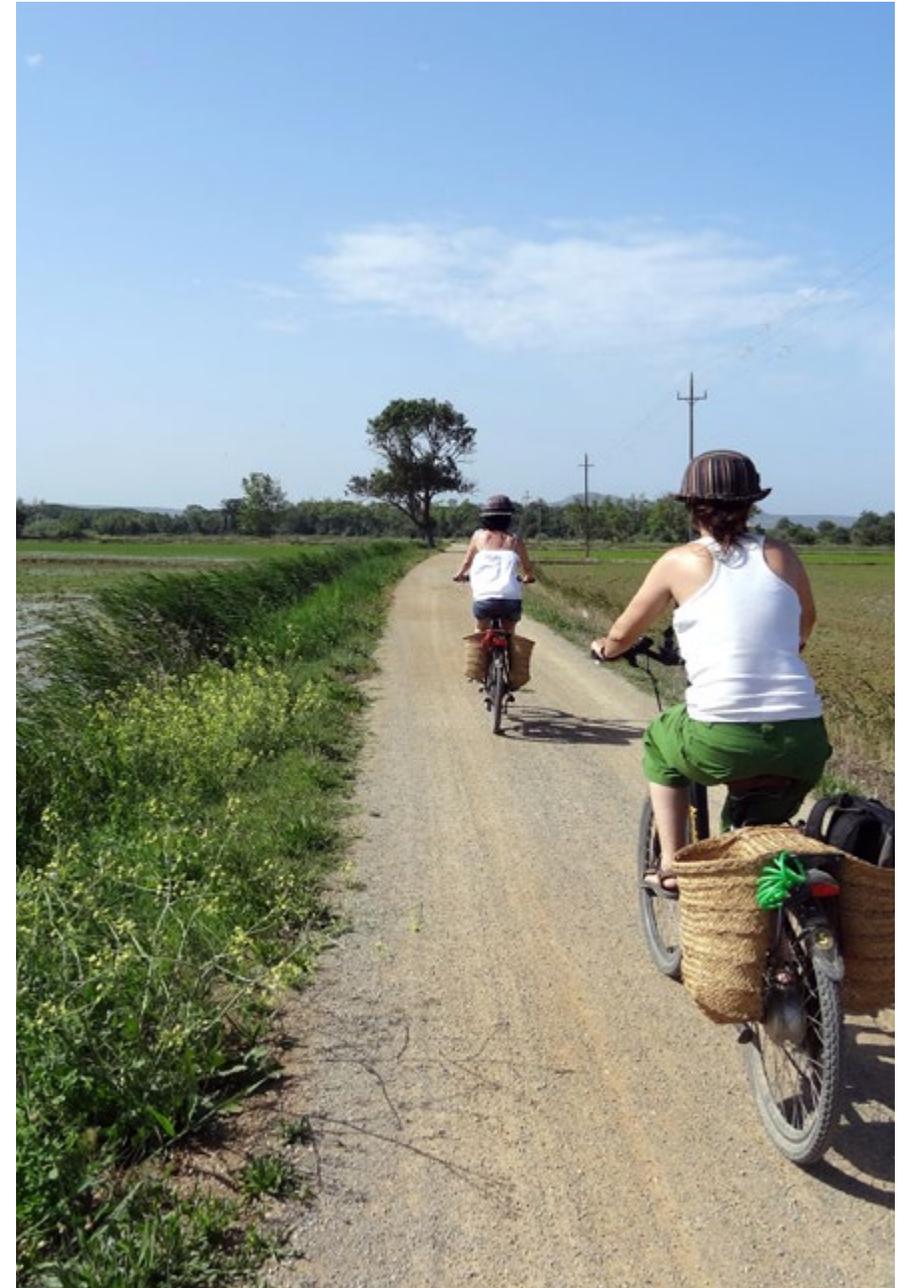


CONTACTO

Tel. +34 972 755 082 · +34 654 780 706

E-mail atelier@ocitania.cat

Web www.ocitania.cat



Banyoles, la fuerza del dragón

DRAGON BOAT



Media jornada, 2 h;
jornada completa,
6 h



Todo el año



11 mín. / 300 máx.



A partir de 60 €

Parece increíble, pero cada vez son más los bañolenses que aseguran haber visto de nuevo el dragón de Banyoles. ¿Es posible?

La primera actividad será una pequeña ruta de descubrimiento del entorno del lago (poblado neolítico, parque de la Draga y zona lacustre) mientras intentamos localizar a este personaje ancestral. La actividad se llevará a cabo con las botas de rebote Kangoo Jumps, que por sí solas ya son una experiencia única y muy recomendable.

Si se opta por la modalidad de jornada completa, por la tarde, después de comer, iremos al Club Natació Banyoles, donde

encontraremos, finalmente, a los dragones de Banyoles. De hecho, los dragones nos estarán esperando para acompañarnos en una actividad de iniciación al Dragon Boat, con una competición final entre equipos.

Incluye:

- » Todo el material necesario para el buen desarrollo de las actividades: botas de rebote Kangoo Jumps, chalecos salvavidas, vestuarios y duchas y camisetas para los ganadores
- » Comida: diferentes opciones para escoger

● Banyoles



CONTACTO

Tel. +34 972 580 639

E-mail info@dragonboatemotions.com

Web www.dragonboatemotions.com



Código Dalí, la seducción del genio

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 3 h



Todo el año



12 mín. / 300 máx.



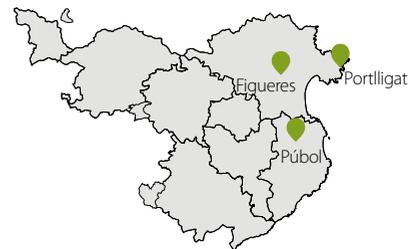
A partir de 45 €

Descubre el enigma que se oculta tras la vida y la obra del pintor surrealista de Figueres a través de una yincana por los lugares más significativos de la ciudad que lo vio crecer (opcionalmente, se puede ampliar también a Púbol y Portlligat). Se utiliza el iPad, con la tecnología Moove, para conducir a los equipos a través de las pistas y los diferentes retos que tendrán que ir superando. Una manera extraordinaria de conocer los elementos más importantes del artista del Empordà.

Incluye:

- » Yincana por los lugares más emblemáticos de la ciudad donde creció Dalí
- » iPad para poder seguir las pistas y superar los diferentes retos
- » Actor caracterizado de Dalí

◆ Figueres, Púbol y/o Portlligat



CONTACTO

Tel. +34 630 991 199

E-mail experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



Costa Brava Sunset Cruise

CRUCEROS MARE NOSTRUM



3 - 5 h



Todo el año



30 mín. / 250 máx.



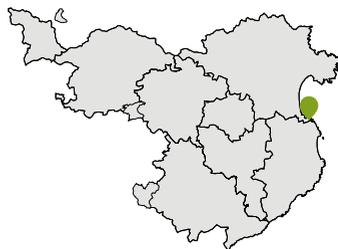
A partir de 26 €

Acabar el día navegando y disfrutando de las calas de la Costa Brava y de la puesta de sol, con el acompañamiento de música en vivo y tomando una copa de cava a bordo de la embarcación *Atlàntida III*.

Incluye:

- » Ruta en barco
- » Copa de cava
- » Música en vivo

Salida des de L'Escala



CONTACTO

Tel. +34 972 773 797

E-mail creuers@marenosttrum.com

Web www.creuers-marenosttrum.com



Descubre el paracaidismo

THE LAND OF THE SKY – SKYDIVE EMPURIABRAVA



3 h



Todo el año



1 mín. / 120 máx.



A partir de 260 €

Skydive Empuriabrava es una de las zonas de salto más apreciadas del paracaidismo mundial. Es «la Tierra del Cielo», y cuenta con una experiencia de más de dos millones de saltos acumulados en sus treinta años de existencia.

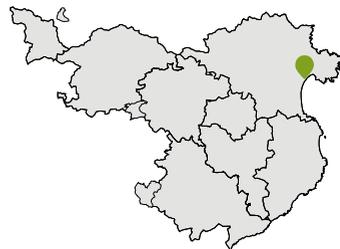
Tu primer salto. El tándem. La experiencia del paracaidismo en estado puro. Un instructor experto se ocupa de todo para que tú solo tengas que volar.

Además, podrás guardar el reportaje profesional de tu salto y tener así un recuerdo único de este momento tan especial.

Incluye:

- » Instrucción en paracaidismo a cargo de un experto
- » Salto en tándem
- » Reportaje profesional del salto

● Skydive Empuriabrava

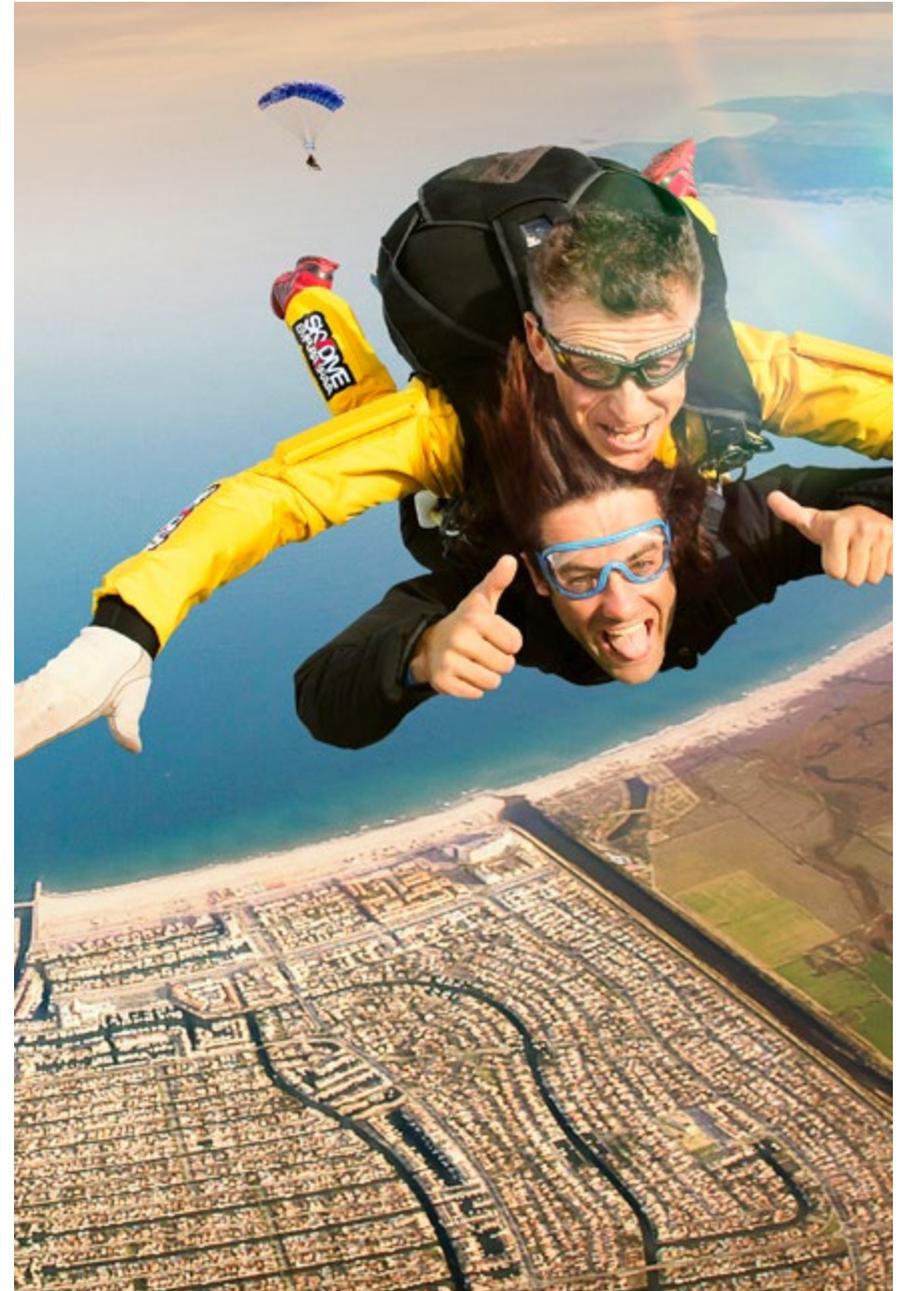


CONTACTO

Tel. +34 972 450 111

E-mail info@thelandofthesky.eu

Web www.thelandofthesky.eu



Gerunda Fuga Experience

CLUB DE SALUT I BELLESA COSTA BRAVA I PIRINEU DE GIRONA



1,5 h



Todo el año



1 mín



A partir de 100 €

Gerunda Fuga Experience es un tratamiento relajante y de descarga emocional inspirado en los valores y los atributos de la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

El hilo conductor de la historia versiona el mito del pastor y la sirena, de la Oda a los Pirineos, y las hadas y ninfas de la leyenda. Es la historia de diferentes personajes mitológicos de la cultura tradicional gerundense.

Gerunda Fuga, expresión que significa «escapada a Girona», utiliza componentes

propios de la tierra, como el agua termal y marina, el pino mediterráneo, el jazmín y el aceite, entre otros. El masaje de autor se acompaña de una banda sonora creada específicamente para el tratamiento.

Incluye:

» Todo el tratamiento

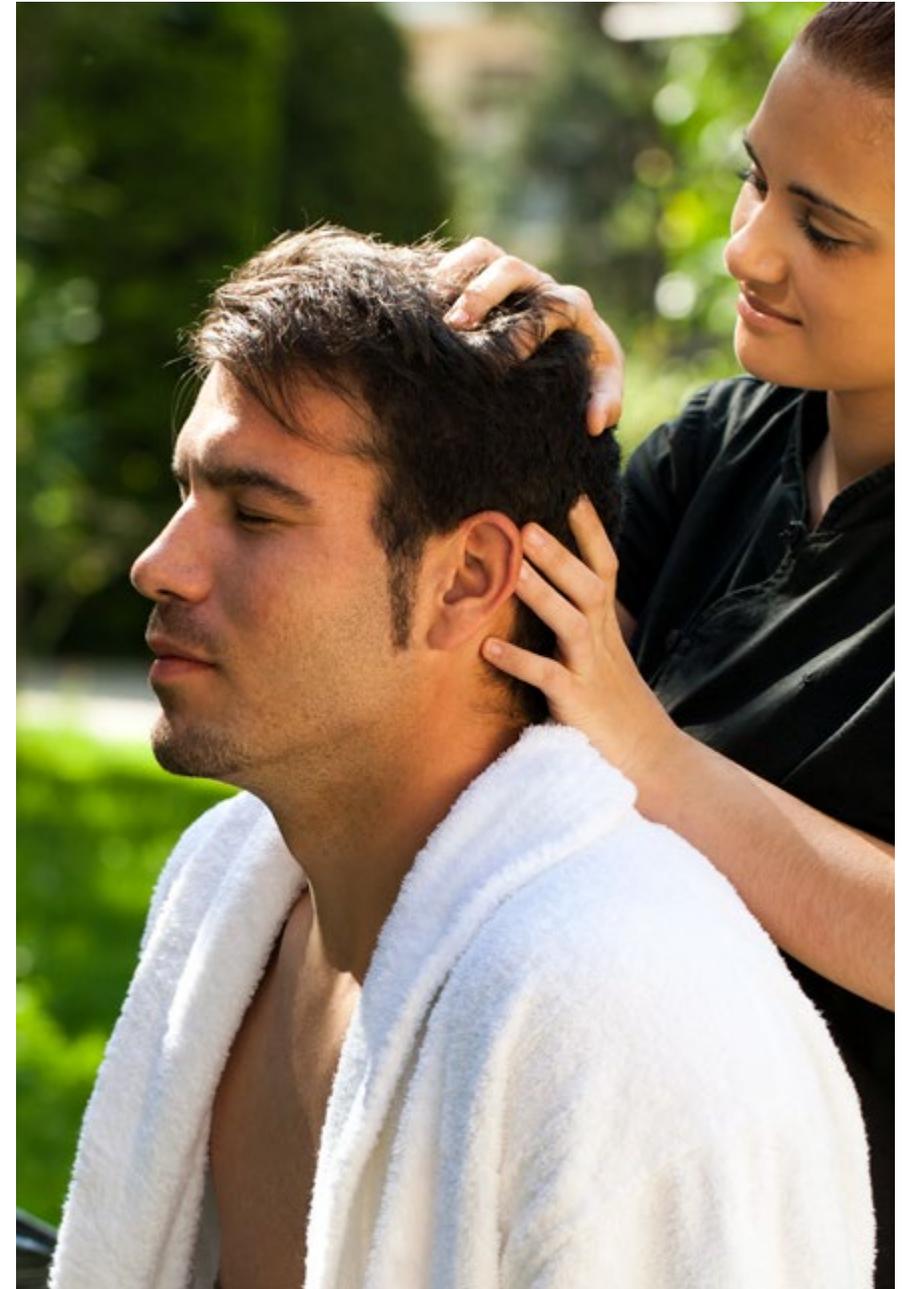
El programa se puede consultar en la web <http://gerundafuga.costabrava.org>

- Hotel Peralada Wine Spa & Golf (1), Gran Hotel Monterrey (2), Hipócrates Curhotel (3), Silken Park Hotel San Jorge (4), Hotel & Spa Cala del Pi (5), Hotel & Spa Terraza de Roses (6) y Hostal Spa Empúries de l'Escala (7)



CONTACTO

Tel.	+34 972 208 401
E-mail	convention@costabrava.org
Web	www.costabragavironacbeu



Girona Medieval Landscapes

GIRONAWAY



2 h



Todo el año, con
reserva previa



2 mín. / 20 máx.



A partir de 49 €

El núcleo antiguo de Girona y su entorno inmediato ofrecen la posibilidad de realizar una ruta de varios kilómetros en Segway. Atravesaremos el valle de Sant Daniel y recorreremos la montaña de Montjuïc, disfrutando de magníficas panorámicas de Sant Feliu, la catedral y las murallas, mientras vamos descubriendo el románico de los monasterios de la zona.

Incluye:

- » Segway
- » Kit de seguridad

● Girona y alrededores



CONTACTO

Tel. +34 658 476 457

E-mail info@gironaway.com

Web www.gironaway.com



«Juego de tronos», vive la serie

GIRONA BOOKING



3 h



365 días



6 mín. / 20 máx.



A partir de 30 €

La serie *Juego de tronos* se ha emitido en 173 países, con más de 20 millones de espectadores solo en Estados Unidos... ¡Y Girona ha sido la gran protagonista de la sexta temporada!

Conoce cómo empezó todo, dónde se hizo el rodaje y todas sus particularidades, anécdotas y escenarios. Explorando los rincones del casco antiguo de Girona en los que se grabó la serie descubrirás secretos increíbles. ¡Salta al otro lado de la pantalla y vive Juego de tronos durante tres horas!

Incluye:

» Visita guiada a los lugares más emblemáticos en que se rodó la serie

📍 Girona



CONTACTO

Tel. +34 619 335 848

E-mail info@gironabooking.com

Web www.gironabooking.com



Game of Thrones Girona, 2016. Photo by Macall B. Polay - HBO

L'Empordà desde el aire

THE LAND OF THE SKY – SKYDIVE EMPURIABRAVA



1 h



Todo el año



1 mín. / 100 máx.



A partir de 160 €

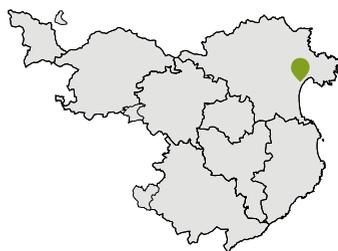
Cadaqués, el Cap de Creus, las islas Medes, la bahía de Roses...

Recorre el cielo de L'Empordà y contempla la comarca a vista de pájaro, sobrevuela el Mediterráneo e, incluso, sé el encargado de pilotar la avioneta en un entorno privilegiado.

Incluye:

» Vuelo en avioneta

◆ Skydive Empuriabrava



CONTACTO

Tel.	+34 972 450 111
E-mail	info@thelandofthesky.eu
Web	www.thelandofthesky.eu



Pastor por un día

NIT I VOL – AGENCIA RECEPTIVA



2 h



Todo el año



2 mín. / 15 máx.



A partir de 15 €

Una actividad para disfrutar del contacto directo con los animales y su entorno, el corral y los prados. Aprenderemos la técnica y los secretos de un oficio milenario como es el de pastor, disfrutaremos de vivencias como ordeñar una cabra y conocer el proceso de elaboración del queso, y acabaremos la experiencia probando este producto en exclusiva, con las melodías de un acordeón de fondo y acompañado de un vino joven elaborado en la misma casa, situada a casi 800 m de altitud y con vistas sobre el valle del Riudaura.

Incluye:

- » Visita a los animales y el entorno
- » Acompañamiento del pastor en todas sus tareas
- » Música de acordeón diatónico
- » Degustación de queso elaborado en el corral, acompañado de vino

● Riudaura



CONTACTO

Tel. +34 689 471 872

E-mail comercial@voldecoloms.com

Web www.nitivol.com



'Pescaturismo' Costa Brava

MUSEO DE LA PESCA



Ver la descripción



De mayo a
septiembre,
de lunes a viernes



1 mín. / 4-24 máx.



Ver la descripción.
Precios especiales
para grupos

El 'pescaturismo' es una experiencia única y, al mismo tiempo, una manera de trabajar por la sostenibilidad de los recursos y del propio sector pesquero. Es una oportunidad para alcanzar una mayor diversificación, para conseguir una mejora económica y para promocionar los productos pesqueros. Por todo ello, la actividad se fomenta entre la ciudadanía desde diferentes perspectivas: la cultural, la gastronómica, la tecnológica y la social.

Practicando el pescaturismo disfrutarás de una jornada de pesca a bordo de una embarcación profesional de los puertos pesqueros de Palamós, Llançà o Roses.

Actividades que se realizan: pesca de arte mayor o de arrastre, artes menores o artesanales

Actividad de artes mayores o pesca de arrastre: de 7 a 18 h aprox.; 70 €/pers.

Actividad de pesca artesanal: de 6.30 a 13.30 h; 66 €/pers.

Actividad de pesca de gamba de Palamós de 6.30 a 18 h; 88 €/pers.

CONTACTO

Museo de la Pesca

Tel. +34 972 600 424

E-mail infomuseu@palamos.cat

Web www.pescaturismepalamos.org

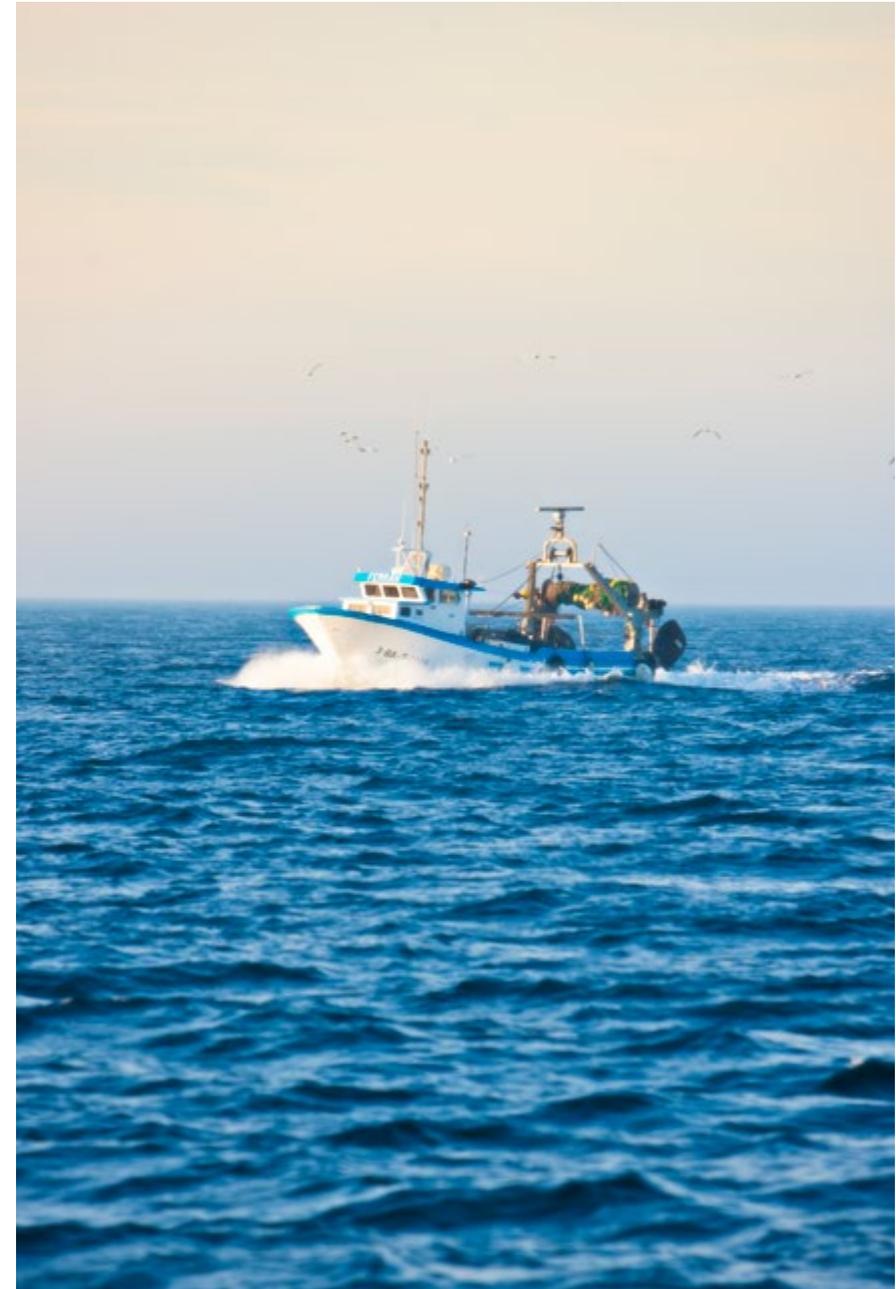
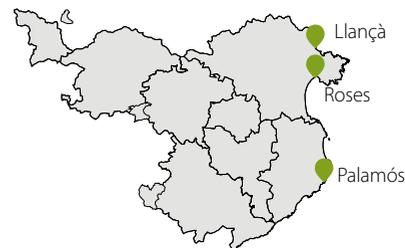
Estación Náutica de Roses

Tel. +34 972 459 067

E-mail info@enroses.com

Web www.enroses.com

● Pesca de arrastre: Roses, Llançà i Palamós / Pesca artesanal: Roses i Palamós / Pesca de gamba de Palamós: Palamós



DESAFÍA



1. Castellers
2. El Dalí que todos llevamos dentro
3. Girona Film Fest
4. Noche de tradiciones, habaneras y cremat o daiquiri
5. Photochallenge «Sumérgete en las islas Medes»
6. Piratas y corsarios del Mediterráneo
7. Regata en las islas Medes
8. Remando en un laúd
9. Vuelo en globo - Volcano Challenge
10. Vuelo Indoor Skydiving



Desafía
Cohesiona el talento

Castellers

HUMANSIDE EXPERIENCES



1,5 - 3 h



Todo el año



15 mín. / 100 máx.



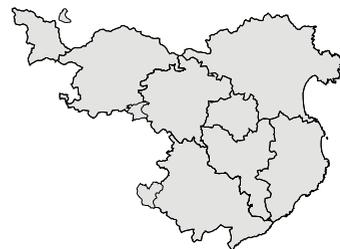
A partir de 50 €

Después de una introducción al mundo *casteller*, para contextualizar la actividad, se pasará a la acción: ceñirse las fajas y elegir un jefe de grupo (*colla*). A partir de este momento, se introducirán las diferentes estructuras y las funciones necesarias para llevarlas a cabo, y se seleccionará a las personas más adecuadas para desarrollarlas. Después de unos cuantos ensayos por especialidades, el grupo ya estará preparado para levantar un castillo por sí solo. A toque de *gralla*, ¡arriba!

Incluye:

- » Introducción al mundo *casteller* y ejecución del castillo con la ayuda de los expertos.

📍 En todas partes



CONTACTO

Tel. +34 630 991 199

E-mail experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



El Dalí que todos llevamos dentro

GIRONA BOOKING



1 h



Todo el año



10 mín. / 300 máx.

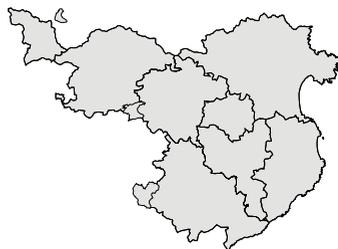


500 €

Dalí era un genio capaz de crear lo que nadie más podía crear. Esta actividad de coaching te propone superarte y motivarte a través de las experiencias y vivencias del pintor ampurdanés. Un Dalí muy diferente del que todo el mundo conoce aprendía día tras día a motivarse, sacrificarse y superarse. La charla se adapta a las necesidades de cada empresa, siempre con Salvador Dalí como eje central y referente.

Es muy recomendable que, una vez acabada, la actividad se complete con una visita guiada al Museo Dalí de Figueres.

En todas partes

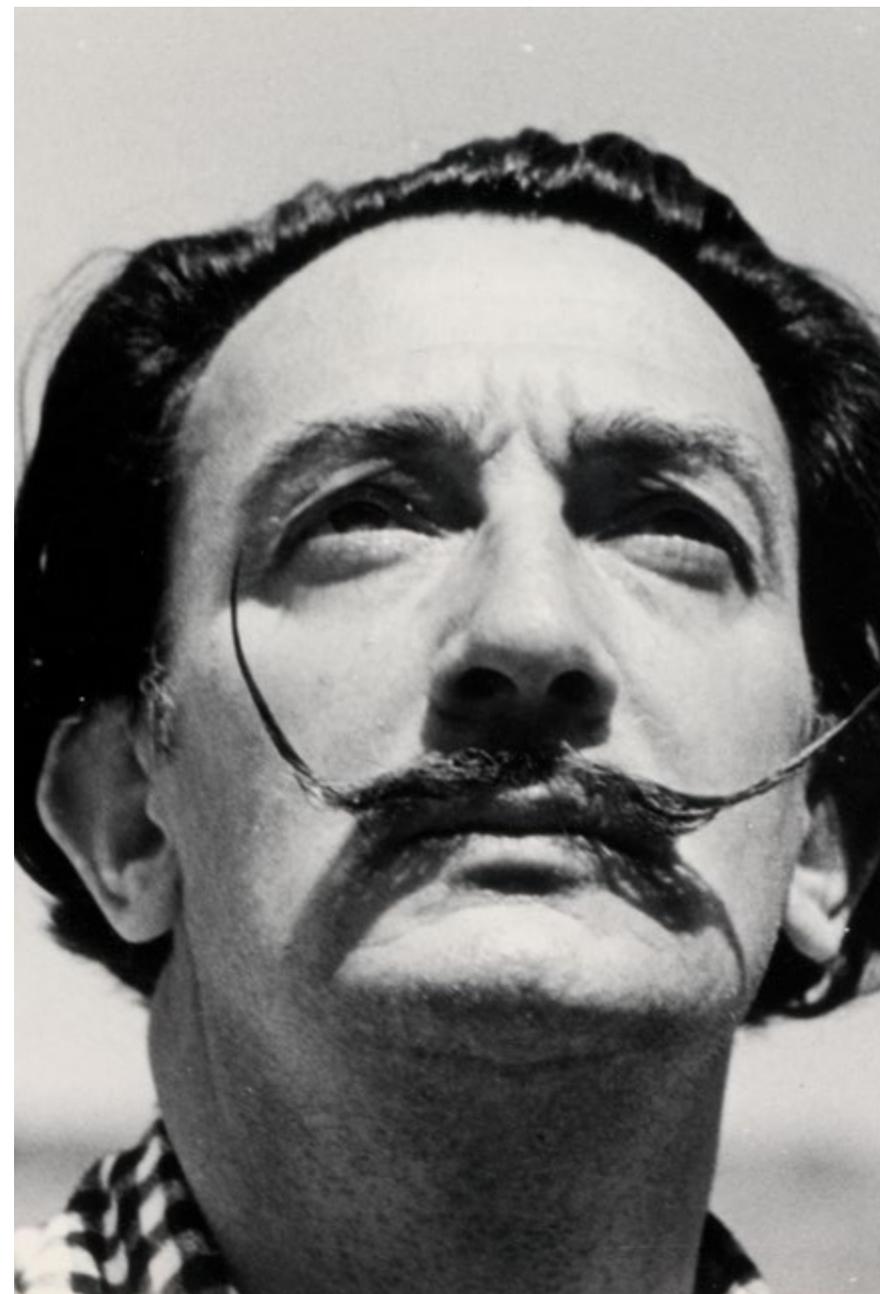


CONTACTO

Tel. +34 619 335 848

E-mail info@gironabooking.com

Web www.gironabooking.com



Girona Film Fest

HUMANSIDE EXPERIENCES



2,5 - 4 h



Todo el año



12 mín. / 100 máx.



A partir de 65 €

Utiliza la ciudad de Girona como escenario ideal para una pequeña producción de cine en la que las herramientas principales serán un iPad (como cámara y como editor del vídeo), un trípode, un micrófono y un flash de LED. Después de recibir una formación especializada en diferentes disciplinas relacionadas (guión, arte, dirección, *acting...*), cada equipo estará a punto para plasmar su creatividad en formato audiovisual, de manera que a la hora de cenar los vídeos ya se podrán visionar.

Incluye:

- » Kit de trabajo por equipo, 2 iPads (grabación y edición), trípode, *mount*, flash de LED y micrófono direccional
- » Material complementario adaptado a cada proyecto

CONTACTO

Tel. +34 630 991 199

E-mail experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz

♦ Girona



Noche de tradiciones, habaneras y cremat o daiquiri

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 3 h



Todo el año



12 mín. / 80 máx.



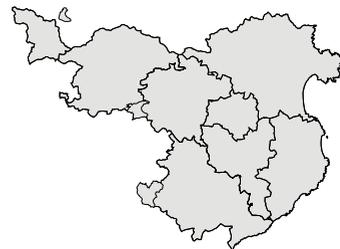
A partir de 35 €

Aprende a hacer un *cremat* (o un daiquiri, en el caso de Lloret de Mar). Mientras cada mesa prepara el suyo, deberá modificar la letra de una habanera conocida a fin de vincularla a uno de los objetivos de la reunión. Los participantes dispondrán de la ayuda de nuestros músicos, y mientras degustan el *cremat* o el daiquiri, cada equipo mostrará su creación al resto de grupos.

Incluye:

- » *Cremat* o daiquiri
- » Músicos para dinamizar la actividad

En todas partes



CONTACTO

Tel. +34 630 991 199

E-mail experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



Photochallenge

<<Sumérgete en las islas Medes>>

MEDAQUA



3 h



De mayo a septiembre



8 mín. / 50 máx.



A partir de 30 €

El *snorkelling* es lo que habitualmente conocemos como nadar y sumergirse con tubo y gafas de buceo. Con esta actividad tan divertida como hilo conductor, celebraremos un concurso de fotografía acuática.

La sesión comenzará con un vídeo explicativo sobre la reserva marina y sobre el *snorkelling* en sí. A continuación daremos una pequeña clase técnica de fotografía móvil durante la cual expondremos las bases para el concurso.

Se fotografiarán ambientes y detalles de la naturaleza submarina de la Costa Brava. Hay dos premios: uno a la fotografía ambiente y otro a la fotografía en detalle (en caso de que el grupo sea grande se pueden añadir más premios). De esta manera, se

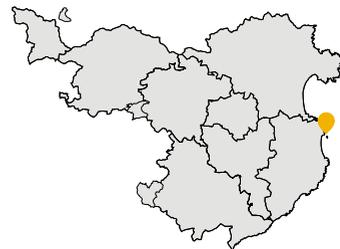
busca la ampliación de los sentidos y el descubrimiento de un medio diferente donde los pequeños detalles son lo más importante.

El premio variará en función de la temporada, ya que daremos a conocer los productos que se crean en los alrededores de L'Estartit y el parque natural.

Incluye:

- » 1 traje de neopreno por persona
- » Vídeo explicativo de la reserva marina y del *snorkelling*
- » Clase de fotografía móvil
- » Premio para los ganadores del concurso

📍 L'Estartit (Islas Medes)



CONTACTO

Tel.	+34 972 752 043
E-mail	info@medaqua.com
Web	www.medaqua.com



Piratas y corsarios del Mediterráneo

MEDAQUA



4 h



De febrero a noviembre



8 mín. / 50 máx.



A partir de 30 €

Saldremos de L'Estartit en barco en dirección a los acantilados.

La sorpresa será que en el puerto nos encontraremos un barco pirata y disfraces de pirata para todos.

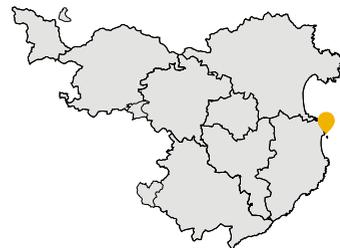
Durante el trayecto a bordo, el capitán pirata nos explicará brevemente la historia que rodea a los corsarios. Una vez llegados a una de las calas perdidas del Montgrí, desembarcaremos para comenzar la yincana de orientación. La actividad consiste en localizar, a través de diferentes hitos, un tesoro que los piratas olvidaron en L'Estartit.

Para ponerlo un poco más difícil, en cada hito encontraremos una prueba (física o mental) que deberemos superar para poder continuar.

Inclouye:

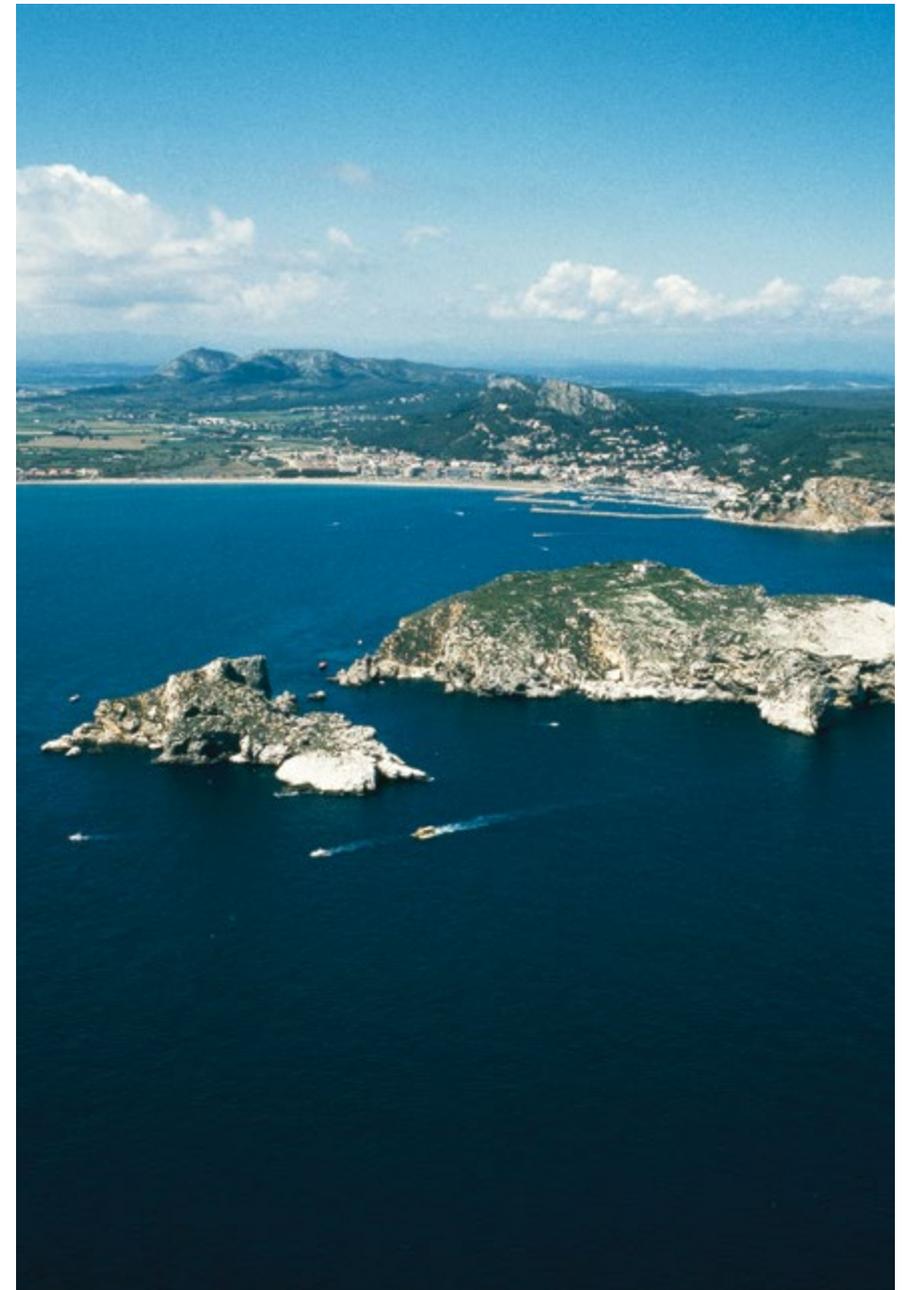
- » Trayecto en barco
- » Disfraces
- » Yincana

📍 L'Estartit (Islas Medes)



CONTACTO

Tel.	+34 972 752 043
E-mail	info@medaqua.com
Web	www.medaqua.com



Regata en las islas Medes

CLUB NÁUTIC ESTARTIT



3 - 4 h



De marzo a junio
y de septiembre a
noviembre



6 mín. / 18 máx.



A partir de 90 €

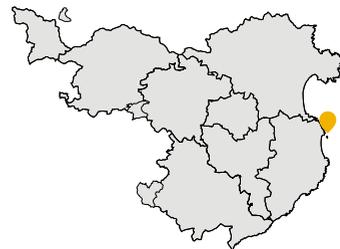
El Club Náutic Estartit organiza regatas en el entorno privilegiado del Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter. La actividad consta de un *briefing* con instrucciones en tierra y la competición en el mar propiamente dicha.

Incluye:

- » Material, seguro, uso de vestuarios y duchas, y posibilidad de desayuno



Bahía de L'Estartit y aguas del Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter



CONTACTO



Tel.	+34 972 751 402
E-mail	info@cnestartit.es
Web	www.cnestartit.es



Remando en un laúd

LLoret CONVENTION BUREAU



3 h



Todo el año



8 mín. / 32 máx.



A partir de 50 €

El *llagut* catalán (laúd) es una embarcación de remo típica del Mediterráneo. El hecho de contar con ocho tripulantes más el timonel hace que el espíritu de grupo y la relación con los compañeros sean excepcionales. Aprendiendo a remar se potencian las aptitudes y se dan a conocer factores de la personalidad que quizá no pondríamos nunca al descubierto en una oficina.

Mediante el aprendizaje de las maniobras se plantean situaciones que también se pueden dar en el trabajo: tomar decisiones, superar dificultades, reaccionar a tiempo, dirigir el grupo, trabajar en equipo, etc. Todo ello, rodeados de la calma del mar, los entrañables sonidos del golpear de los remos en el agua y el deslizarse de la embarcación impulsada por cada palada.

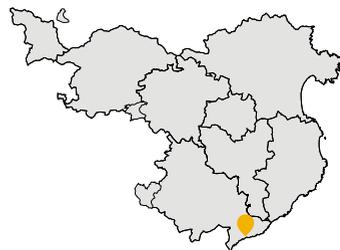
Con esta actividad conoceremos el origen y las partes del *llagut* y nos iniciaremos en los principios básicos de la técnica del remo. Nos acercaremos a calas de difícil acceso desde tierra y, siempre que se quiera y la mar nos lo permita, nos bañaremos. Para acabar, si somos un mínimo de dos *llaguts* (16 personas), disfrutaremos de la experiencia única de una regata con nuestros compañeros.

Una vez en tierra, brindaremos por los objetivos alcanzados.

Incluye:

- » Iniciación a los principios básicos de la técnica del remo del rem
- » Regata (si es un grupo de como mínimo 16 personas)

📍 Lloret de Mar



CONTACTO

Tel. +34 679 162 465

E-mail info@autentikcat.cat

Web www.autentikcat.cat



Vuelo en globo - Volcano Challenge

NIT | VOL – AGENCIA RECEPTIVA



5 h



Todo el año



10 mín. / 150 máx.



A partir de 160 €

Los vuelos en globo son un modelo para la gestión y el desarrollo personal. En esta metáfora de la vida, de la misma manera que los globos pueden cambiar de altitud para encontrar corrientes de aire más favorables que alteren el sentido de la marcha, las personas también lo pueden hacer en el terreno profesional y personal.

Volcano Challenge es una experiencia diseñada para trabajadores de cualquier empresa que quieran vivir una aventura extraordinaria de *team building*.

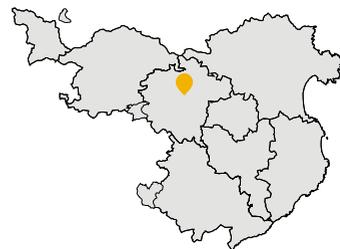
Una competición por equipos desde el aire en la que los participantes deberán superar una serie de pruebas antes, durante y después del vuelo. Combinar el vuelo en globo estándar con el vuelo en globo de competición es una gran aventura que ofrece un nuevo y emocionante medio para el trabajo en equipo.

La actividad aúna la toma de decisiones, el liderazgo y la colaboración con la emoción y la aventura de un viaje en globo en plena naturaleza, sobrevolando el Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa.

Incluye:

- » Café y pieza de bollería antes del vuelo
- » Briefing de la actividad
- » Vuelo en globo de 1 h 30 min de duración.
- » Cava y torta de chicharrones durante el vuelo
- » Traslado desde el campo de aterrizaje hasta las instalaciones en vehículo 4x4
- » Desayuno de payés
- » Diploma de vuelo

● Santa Pau

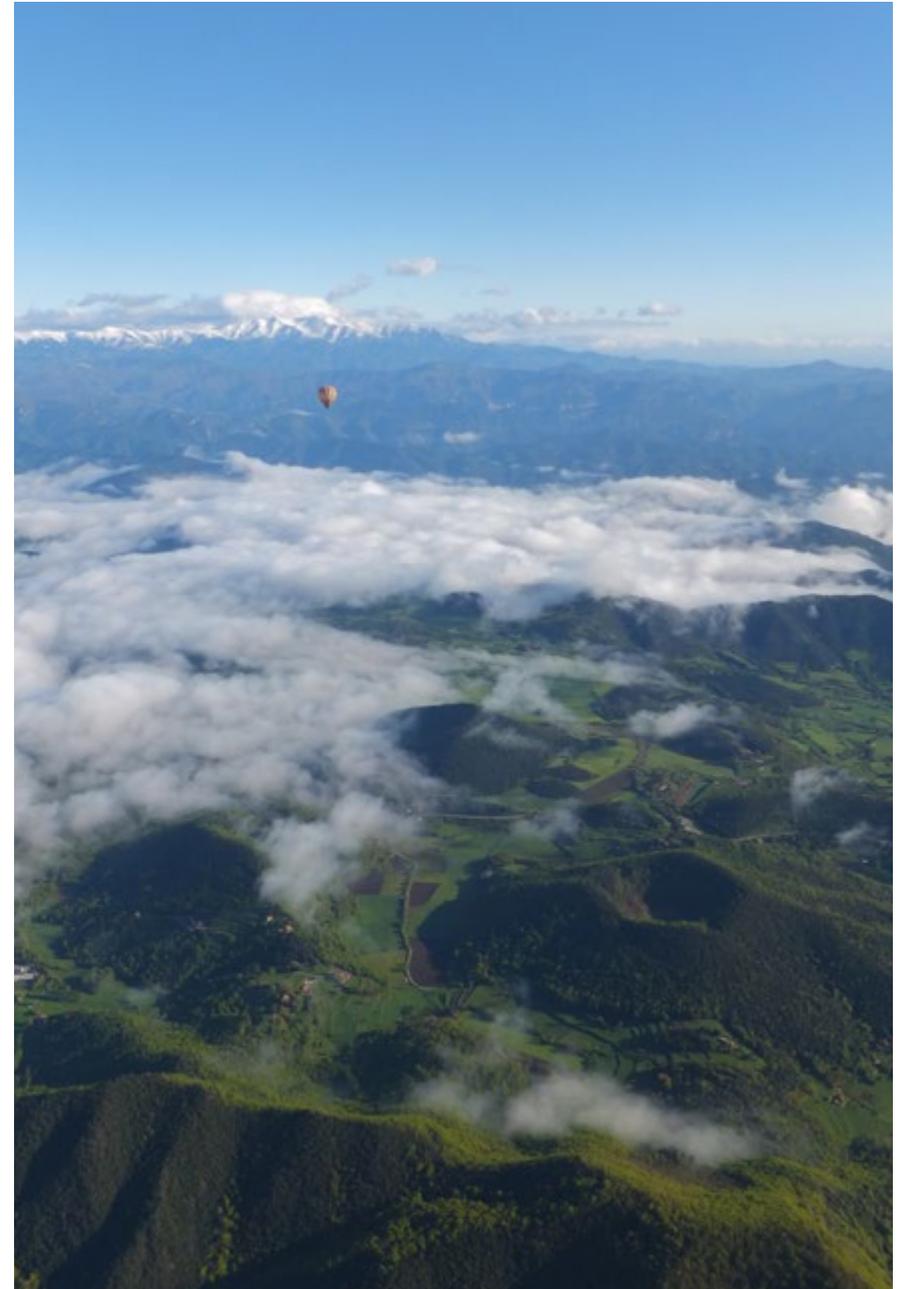


CONTACTO

Tel. +34 972 680 255

E-mail info@voldecoloms.com

Web www.voldecoloms.cat / www.nitivol.cat



Vuelo Indoor Skydiving

WINDOOR TÚNEL DEL VENT DE EMPURIABRAVA



1,5 h



Todo el año



2 mín. / 100 máx.



A partir de 85 €

Windoors Túnel del Vent de Empuriabrava es el primer túnel de viento recreativo de España y una actividad única en Cataluña.

Situado en la zona de turismo activo de Empuriabrava (Girona), Windoor te permite disfrutar de la sensación de volar sin ningún riesgo.

El túnel de viento de Empuriabrava tiene una altura efectiva de 10 metros y es una oportunidad única de convertir en realidad el eterno sueño de volar y experimentar sensaciones irrepetibles.

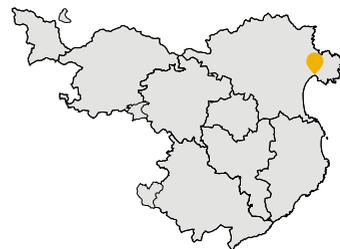
Todo el mundo puede volar en Windoor, desde los más pequeños (a partir de 4 años) hasta los más mayores, sin límite de edad. Si no quieres saltar en paracaídas, es una muy buena opción, ya que el túnel no comporta ningún riesgo.

También existe la opción de hacer el Twister, una acrobacia que consiste en subir y bajar las partes más altas del túnel a gran velocidad, siempre con el instructor. Podrás llevarte tu vídeo de recuerdo y fotografías en formato digital o físico.

Incluye:

- » Preparación técnica antes del vuelo
- » Instructor
- » Equipo de vuelo
- » El tiempo de vuelo
- » Diploma acreditativo de la experiencia

Empuriabrava



CONTACTO

Tel. +34 972 454 040

E-mail reserve@windoor-realfly.com

Web www.windoor-realfly.com



SABOREA



1. Creemos nuestro propio vino
2. De la tierra a la mesa
3. Gastrovolcans
4. Girona Food Tours: la Girona gastronómica
5. El universo de la ratafia
6. La Fiesta de la Vendimia
7. Taller de cocina marinera
8. Degustación de mar en un velero



Saborea
Estimula los sentidos

Creemos nuestro propio vino

HUMANSIDE EXPERIENCES



2 - 2,5 h



Todo el año



12 mín. / 100 máx.



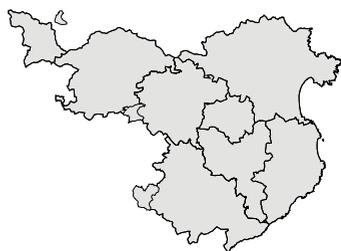
A partir de 50 €

En equipo, nos ponemos durante un rato en la piel de un enólogo para elaborar un vino según el objetivo propuesto. La actividad consiste en crear un vino a partir de tres vinos monovarietales, ponerle un nombre que represente el objetivo acordado, diseñar una etiqueta y llenar una botella para cada miembro del equipo. Una oportunidad extraordinaria para continuar trabajando desde una perspectiva muy original.

Incluye:

- » Todo el material necesario: copas, probetas, embudos...
- » Cada participante acaba elaborando una botella de vino para llevarse.

En todas partes



CONTACTO

Tel. +34 630 991 199

E-mail experiences@humanside.biz

Web www.humanside.biz



De la tierra a la mesa

FINCA BELL-LLOC



4 h



Todo el año



5 mín. / 30 máx.



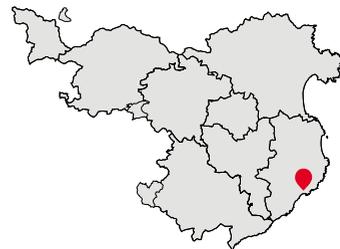
65 €

El camino que nos conduce hasta la Finca Bell-lloc nos va transportando poco a poco a otro universo. Un universo de tranquilidad y paz, en el entorno privilegiado de la zona natural protegida de las Gavarres, en la Costa Brava. La finca es, como su propio nombre indica, un «bello lugar» donde la arquitectura y la naturaleza se fusionan en armonía. El camino de tierra que da acceso a la misma serpentea entre campos de cultivo, viñas y bosques de pinos, encinas y olivos, con el mar como telón de fondo.

Incluye:

- » Paseo por la viña
- » Visita guiada a la bodega
- » Degustación de vinos y aceites de producción propia
- » Pícnic a base de productos ecológicos de la finca

Finca Bell-lloc de Palamós



CONTACTO

Tel. +34 972 316 203

E-mail info@fincabell-lloc.com

Web www.fincabell-lloc.com



Gastrovolcans

TURISME GARROTXA



6 h



Todo el año



10 mín. / 30 máx.



A partir de 50 €

Gastrovolcans es la actividad perfecta para descubrir los productos y a los productores de la comarca de la Garrotxa, tierra de cocineros con estrella Michelin, y los restaurantes de la Cuina Volcànica.

Una experiencia personalizada consistente en visitar el centro de Olot y su plaza del Mercado, llenos de tiendas y puestos de embutidos, carnes, legumbres, verduras, ratafia, etc. de producción propia. Seguidamente, en la misma sede de la plaza del Mercado, participaremos en un taller en el que aprenderemos a preparar los productos y los probaremos, mientras escuchamos los comentarios de un cocinero del colectivo Cuina Volcànica.

Y acabaremos con una comida en el restaurante del mercado, donde solo se cocina con productos de los puestos.

Incluye:

- » Visita a las tiendas más emblemáticas de productos de la tierra en el centro de la ciudad de Olot
- » Visita a la plaza del Mercado de Olot
- » Taller de degustación de productos de la plaza del Mercado
- » Comida a base de productos locales en el restaurante de la plaza del Mercado

♥ Olot



CONTACTO

Tel. +34 972 271 600

E-mail info@turismegarrotxa.com

Web www.turismegarrotxa.com



Girona Food Tours: la Girona gastronómica

GIRONA FOOD TOURS



4 h



Todo el año, de
martes a sábado



4 mín. / 12 máx.



A partir de 69 €

Girona Food Tours es una empresa especializada en turismo experiencial y enogastronomía. Queremos dar a conocer los atractivos de Girona y la historia de la tradición culinaria catalana a todo aquel que nos quiera visitar. Y, sobre todo, hacer disfrutar de toda nuestra oferta gastronómica de aceites, vinos, cavas, platos tradicionales, embutidos, dulces y otros muchos productos típicos de nuestra tierra.

Además, ofrecemos servicios personalizados:

- » Actividades especiales
- » Restaurantes, desayunos temáticos, pícnic y cenas de gala

- » Programas de viaje personalizados
- » Itinerarios y folletos informativos para los viajeros
- » Detalles especiales, sorpresas y obsequios

Incluye:

- » Visita guiada
- » Menú de degustación
- » Folletos informativos

♥ Girona



CONTACTO

Tel. +34 972 664 649

E-mail info@gironafoodtours.com

Web www.gironafoodtours.com



El universo de la ratafia

CENTRO GASTRONÓMICO DOMUS SENT SOVÍ



7 h



Todo el año



8 mín. / 20 máx.



A partir de 50 €

Salida por el entorno con Evarist March, guía especializado en gastrobotánica, para conocer las hierbas y las plantas con las que se elabora la ratafia, el licor tradicional catalán. A continuación, junto con los miembros de la Cofradía de la Ratafia (entidad para la promoción de esta bebida), se prueban diferentes ratafias y, para acabar, se lleva a cabo un taller de cocina con cocineros locales especializados en recetas a base de ratafia. Los participantes degustarán los platos cocinados durante el taller.

Incluye:

- » Introducción a las hierbas y las plantas utilizadas en la elaboración de la ratafia, a cargo de Evarist March
- » Degustación de diferentes ratafias con los miembros de la Cofradía de la Ratafia
- » Taller con cocineros locales especializados en cocinar con ratafia
- » Comida a base de platos cocinados en el taller

Hostalric



CONTACTO

Tel. +34 972 874 165

E-mail centre@domussentsovi.cat

Web www.domussentsovi.cat



La Fiesta de la Vendimia

BODEGA LA VINYETA



2 h



Del 20 de agosto
al 10 de octubre



15 mín. / 50 máx.



A partir de 45 €

El mundo del vino siempre ha estado rodeado de una magia fascinante. La bodega La Vinyeta te propone formar parte del proceso de elaboración del vino con dos actividades: la Fiesta de la Vendimia y «Enólogo por un día».

Después de largos meses de cuidar la viña con dedicación y cariño, llega el esperado momento de la vendimia.

Es un momento de alegría. La uva está madura y no puede esperar: hay que empezar la cosecha. Ahora tienes la oportunidad de vivir la Fiesta de la Vendimia con el equipo de La Vinyeta

Recolectaremos la uva con las manos, rodeados de la fragancia de la viña. Después, la transportaremos delicadamente a la

bodega, donde la pisaremos con los pies como se ha hecho desde tiempos inmemoriales.

El esfuerzo tendrá la merecida recompensa con un desayuno de payés entre viñas. Finalmente, con una prensa antigua obtendremos el mosto que los dioses transformarán en vino.

Incluye:

- » Vendimia tradicional
- » Prensado con los pies
- » Degustación del primer mosto
- » Explicación de los procesos artesanales
- » Visita guiada a la bodega
- » Degustación de vinos y aceite

● Mollet de Peralada



CONTACTO

Tel. +34 647 748 809 (Josep) · +34 630 405 118 (Marta)

E-mail visita@lavinyeta.es

Web www.lavinyeta.es



Taller de cocina marinera

ESPAI DEL PEIX



2,5-3 h



Todo el año



14 mín. / 30 máx.



A partir de 30 €

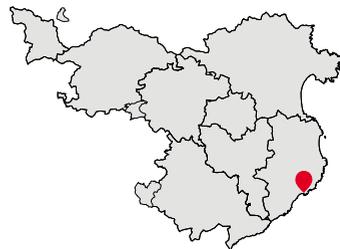
El taller de cocina marinera se hará con dos equipos (si el grupo es de 30 personas, se dividirá en dos). En cada equipo se escogerá a una persona como jefe de cocina. Esta persona deberá dividir su equipo en tres secciones a fin de elaborar un menú completo: sección de primer plato, sección de segundo plato y sección de postre. Todos los platos se prepararán a base de recursos pesqueros procedentes del puerto de Palamós y de productos del territorio.

Las recetas se le entregarán al jefe de cocina, que las hará llegar a cada sección y que se encargará también de organizarlo todo. Cuando los platos estén listos, se procederá a montarlos y se servirán. Cada equipo probará el menú preparado por el equipo contrario, lo que potenciará la motivación por cocinar de la mejor manera posible. La valoración final la realizarán los cocineros del Espai del Peix.

Inclou:

» Taller de cocina marinera y degustación de los platos

● Palamós



CONTACTO

Tel. +34 972 600 424

E-mail infomuseu@palamos.cat

Web www.espaidelpeix.org



Degustación de mar en un velero

TELA MARINERA



4 h



Los erizos de mar de octubre a marzo; la degustación de gambas todo el año



6 mín. / 36 máx.



A partir de 35 €

Con base en el puerto de Palamós, estamos especializados en la gestión de embarcaciones clásicas y en la difusión de nuestras tradiciones marineras. Proponemos una navegación activa: nuestros pasajeros colaboran en todas las maniobras de a bordo mientras descubren otra manera de navegar y los rincones más emblemáticos de la Costa Brava.

Con la embarcación *Rafael*, construida en 1915, y la goleta *Jolie Biche* navegamos hasta las islas Formigues y fondeamos en la playa del Castell para degustar los erizos a la antigua usanza: acabados de coger, con pan, butifarra y un buen porrón de vino del Empordà.

Según la época del año, nuestra propuesta es degustar las famosas gambas de Palamós recién pescadas. Primero acompañamos a

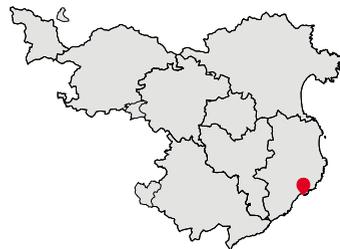
nuestros pasajeros a la lonja y al mercado del pescado; seguidamente, nos embarcamos para, después de fondear, darnos un baño (según la época del año) y cocinar a la plancha, sobre un lecho de sal, 150 gramos de gambas de talla grande por persona, acompañadas de un vino blanco del Empordà.

Tela Marinera ofrece la posibilidad de navegar, sin prisas ni estrés, en unos barcos clásicos y auténticos.

Incluye:

- » Desayuno típico catalán con embutido y vino
- » Erizos de mar o gambas

● Palamós



CONTACTO

Tel.	+34 609 327 303
E-mail	joan@telamarinera.es
Web	www.telamarinera.es





Cultura

Hablar de cultura en la Costa Brava y el Pirineo de Girona es remontarnos a los orígenes de la civilización. Por orden de antigüedad, descubriremos monumentos megalíticos en las sierras de la Albera y las Gavarres, cuevas prehistóricas en Serinyà, poblados ibéricos, griegos y romanos cerca del mar, especialmente en Empúries, o elementos románicos, góticos, barrocos y modernistas presentes por todo el territorio. De la Edad Media conservamos muestras tan impresionantes como Sant Pere de Rodes o Ripoll, que aún respiran el aire de vivencias milenarias.

En los últimos años, la mirada de los artistas y en particular la del genial Salvador Dalí, ha abierto un nuevo prisma en la visión de nuestro entorno cultural y paisajístico, viéndose plasmado en unas creaciones artísticas inigualables. Más de 55 museos y 550 monumentos llenan este territorio de cultura y tradición.

El Triángulo Daliniانو permite disfrutar de un viaje casi metafísico por un mundo de naturaleza atormentada y por unos parajes idílicos y singulares.



Gastronomía

La gastronomía de las comarcas de Girona es uno de los grandes atractivos de esta tierra. Sin duda, está a la altura de la belleza del paisaje y es un factor de éxito para los encuentros de negocios.

La gran tradición culinaria de la región viene de muy atrás y se ha basado en una geografía y un clima privilegiados que permiten obtener ingredientes excelentes de mar y montaña: pescado mediterráneo, carne de primera calidad y embutidos artesanos, una gran variedad de hortalizas, setas, aceite y buenos vinos, los de la Denominación de Origen Empordà.

Hoy, además, la gastronomía gerundense es sinónimo de creatividad. De la misma manera que Salvador Dalí sorprendió al

mundo con su obra surrealista, otro genio, Ferran Adrià, del mítico restaurante El Bulli, ha maravillado a todos con sus recetas.

En la actualidad, la cocina gerundense, situada en la primera línea gastronómica mundial, cuenta con los hermanos Roca, de El Cellar de Can Roca, con tres estrellas Michelin, como uno de sus grandes referentes.

En las comarcas de Girona siempre se ha hecho buena cocina gracias a su poso histórico y a unas materias primas propias.

Naturaleza

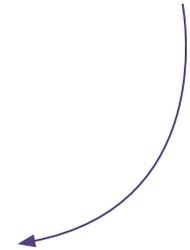
Las singulares características geográficas de la Costa Brava y el Pirineo de Girona permiten disfrutar de todo tipo de actividades por tierra, mar o aire como complemento de cualquier encuentro de negocios o viaje de incentivo.

Las experiencias son ilimitadas. Excursiones guiadas en Segway, a caballo, en quad, en bici, a pie o con raquetas de nieve, adaptadas al nivel de los participantes, para descubrir paisajes de gran belleza. Salidas en kayak o a bordo de un velero, yincanas de orientación en la playa o comidas exclusivas en una cala escondida de la Costa Brava. Paseos aéreos en avioneta con vistas increíbles, vuelos en globo sobre unos espacios naturales únicos —con

degustación de productos locales— o saltos en paracaídas para los más aventureros.

La oferta de actividades también incluye propuestas como estancias en balnearios y spas, jornadas de golf, clases de cocina con degustaciones de productos de la tierra o visitas a bodegas de la Denominación de Origen Empordà, mercados, museos, jardines botánicos, castillos, monasterios y muchos otros puntos de gran interés: ¡las posibilidades son infinitas! Además, te asesoraremos en todo momento para diseñar una actividad a la medida de tus objetivos, para fomentar el espíritu de equipo o para recompensar el trabajo de una forma original e inolvidable.

*Los espacios protegidos
representan más del 30 % del
total de la superficie del
destino.*



Golf

La Costa Brava ofrece un marco ideal para que los amantes del golf puedan practicar su deporte preferido.

La oferta de golf incluye trece campos y once pitch and putt repartidos entre la Costa Brava y el Pirineo de Girona.

Cinco campos de golf de tres clubes —PGA Catalunya Resort, Empordà Golf Resort y Golf Platja de Pals— aparecen entre los cincuenta mejores de Europa, según la clasificación profesional británica Top 100 Golf Courses.

La guinda del pastel en cuanto a reconocimientos la tiene el PGA Catalunya Resort, premiado como mejor resort de golf de Europa del 2016.

*Trece campos, trece
recorridos sobre
una geografía
incomparable.*





Costa Brava Girona Convention Bureau

La Diputación de Girona, el Patronato de Turismo Costa Brava Girona y las cámaras de comercio de Girona, Palamós y Sant Feliu de Guíxols trabajan conjuntamente para potenciar el turismo de negocios en las comarcas de Girona bajo la marca Costa Brava Girona Convention Bureau.

Además, disponen del soporte de 140 empresas y entidades asociadas, todas especializadas en la organización de eventos.

El Costa Brava Girona Convention Bureau ofrece los servicios siguientes:

- » Asesoramiento imparcial y gratuito al organizador en la elección de la sede, el alojamiento, las actividades complementarias y otros servicios.
- » Colaboración en visitas de inspección para organizadores de eventos.

- » Asesoramiento en la confección de programas para viajes de incentivo e iniciativas culturales y de ocio para delegados y acompañantes.
- » Soporte en la elaboración y presentación de candidaturas para congresos y eventos.
- » Edición y difusión de publicaciones específicas para el turismo de negocios.
- » Enlace con las empresas asociadas y los organismos e instituciones locales.
- » Coordinación en la entrega de material turístico para los asistentes.

Leyenda del mapa

	Autopista de peaje
	Carretera nacional
	Autovía
	Vía preferente
	Carretera comarcal
	Carretera local
	En construcción
	Otras carreteras
	Río
	Tren cremallera
	Código de autopista
	Salida de autopista
	Código de carretera nacional
	Código de carretera comarcal
	Código de vía comarcal preferente
	Codificación sustituida
	Estación AVE
	Límite comarcal
	Ferrocarril
	AVE
	Vía verde
	Túnel



Playas de máxima calidad 2016

Galardón otorgado por la Unión Europea que reconoce la calidad de las aguas y los servicios que las playas ofrecen a los usuarios



Puerto con bandera azul



Puerto de cruceros



Sistema de ecogestión y de ecoauditoría EMAS 2016

Begur: Club Nàutic Aiguablava de Begur · **Blanes:** Club de Vela Blanes, Puerto de Blanes · **Calonge:** cala Cristus - Ses Torretes, playa de Torre Valentina, playa de Sant Antoni, playa de Es Monestrí y paseo marítimo del municipio · **Castelló d'Empúries:** playa de Empuriabrava · **El Port de la Selva:** Club Nàutic Port de la Selva, puerto de El Port de la Selva · **L'Escala:** puerto de L'Escala, Club Nàutic l'Escala · **L'Estartit:** puerto de L'Estartit · **Llançà:** Club Nàutic Llançà, puerto de Llançà · **Palafrugell:** playas del Port Bo, el Canadell, Llafranc, Tamariu y Calella de Palafrugell · **Platja d'Aro:** Club Nàutic Port d'Aro · **Palamós:** playas, calas, puerto deportivo Marina Palamós, puerto de Palamós, el paseo marítimo y parques urbanos · **Roses:** playas de Santa Margarida, Salatar, el Rastrell, la Nova, la Punta, Palangrers, Canyelles-Bonifaci y L'Almadrava, calas naturales de Murtra, Rustella, Calís, Montjoi, Calitjàs, Pelosa, Canadell, Jóncols, puerto de Roses, puerto pesquero de Roses y paseo marítimo · **Sant Feliu de Guíxols:** puerto de Sant Feliu de Guíxols · **Torroella de Montgrí:** playa Gran, Club Nàutic Estartit y el paseo marítimo de L'Estartit



Certificado "Q" de calidad turística - ICTE 2016

Calonge: playa de Sant Antoni · **Castell-Platja d'Aro:** playa Gran de Platja d'Aro y playa de Sa Conca · **Castelló d'Empúries:** playa de Empuriabrava · **Torroella de Montgrí:** playa Gran de L'Estartit · **Cerdanya:** estación de esquí y de montaña La Molina · **Garrotxa:** Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa · **Ripollès:** estación de esquí Vall de Núria

- 1 Festivales de música de la Costa Brava y el Pirineo de Girona
Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta Ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodes, Schubertiada
- 2 Calas de Begur, Palafrugell y faro de Sant Sebastià
- 3 La Molina-Masella
- 4 Lago de Banyoles
- 5 Villas medievales de Pals y Peratallada
- 6 Poblado ibérico de Ullastret
- 7 Valle de Camprodon
- 8 Valle y santuario de Núria
- 9 Vila Vella de Tossa de Mar
- 10 Jardines botánicos de la Selva marítima (Santa Clotilde, Pinya de Rosa y Marimurtra)
- 11 Casco antiguo de Girona
- 12 Cerámica de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix y Beget)
- 14 Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa
- 15 Parque Natural de Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodes
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruinas de Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Parque Natural del Montgrí, las Islas Medes y el Baix Ter
- 22 Parque Natural de Els Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triángulo Daliniano (Museo de Figueres, Portlligat y Púbol)
- 24 Románico
Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles
- 25 Gastronomía: «mar y montaña» (global)

Leyenda de los iconos.



Duración de la actividad



Época del año



Número mínimo y máximo de personas



Precio

Edita

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Disseño y producción

Minimilks

Traducción y corrección

Traduccions Link

Impresión

-

Depósito legal

-

Fotografía

Jordi Ribot, Roger Lleixà, Josep Miquel Guasch, Karel Noppe, Julien Collet, David Borrat, Julián Guisado, Òscar Vall, Maria Geli Pilar Planagumà, Aidan Bradley, Lluís Carro y Mocal Palay.

Fotos cedidas por

Archivo de imágenes PTCBG, Fundación Salvador Dalí y las empresas miembros del Costa Brava Convention Bureau.

Costa Brava y Pirineu de Girona

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org

Av. Sant Francesc, 29, 3r. 17001 Girona
Tel. +34 972 208 401 · convention@costabrava.org
www.costabragironacb.com · @costabracb