

Dossier de prensa  
**Experiencias  
de viajes**







# Occitanie

## Sud de France



### 2.<sup>a</sup> REGIÓN MÁS GRANDE DE FRANCIA

más que Irlanda, con 13 departamentos



### 8 SITIOS DECLARADOS PATRIMONIO MUNDIAL POR LA UNESCO:

el canal du Midi, Gavarnie - Monte perdido, los caminos de Santiago de Compostela, la ciudad episcopal de Albi, las Causses y las Cévennes, el puente del Gard, la ciudadela de Carasona, las fortificaciones de Vauban (Villefranche-de-Conflent y Mont-Louis)



### 2 PARQUES NACIONALES



### 1 PARQUE NATURAL MARINO



### 7 PARQUES NATURALES REGIONALES



### 44 ESTACIONES DE ESQUÍ



### 40 GRANDES PARAJES INELUDIBLES

Agde-Pézenas, Aigues-Mortes - Camargue Gardoise - Saint Gilles, Albi - Vallée du Tarn, Ariège médiévale : Foix - Mirepoix - Montsegur, Ariège préhistorique : Niaux - Tarascon - Mas d'Azil, Armagnac - Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi (Sorèze, Revel, Saint Ferréol), Bastides et Gorges de l'Aveyron (Villefranche de Rouergue, Najac, St Antonin, Caylus, Villeneuve d'Aveyron), Canal du Midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du vertige, Cévennes, Cirque de Gavarnie - Cauterets - Pont d'Espagne, Cirque de Navacelles - Lodève, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes et cités médiévales, Gorges de l'Hérault - Gorges du Tarn, Gorges de la Jonte - Causses & Vallées Cévenoles, Grand Figeac, vallée du Lot et du Célé, La Grande-Motte, Le Grand Montauban, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigò, Massif du Néouvielle-Vallée d'Aure et du Luron, Mende coeur de Lozère, Millau-Roquefort (regroupement de deux candidatures), Moissac, Narbonne Méditerranée, Nîmes - Pont du Gard - Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Rocamadour Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand de Comminges, Valcabrière, Sète, Toulouse, Vallée du Lot, Cahors, Saint-Cirq-Lapopie, Puy-l'Evêque



### 28 ESTACIONES TERMALES



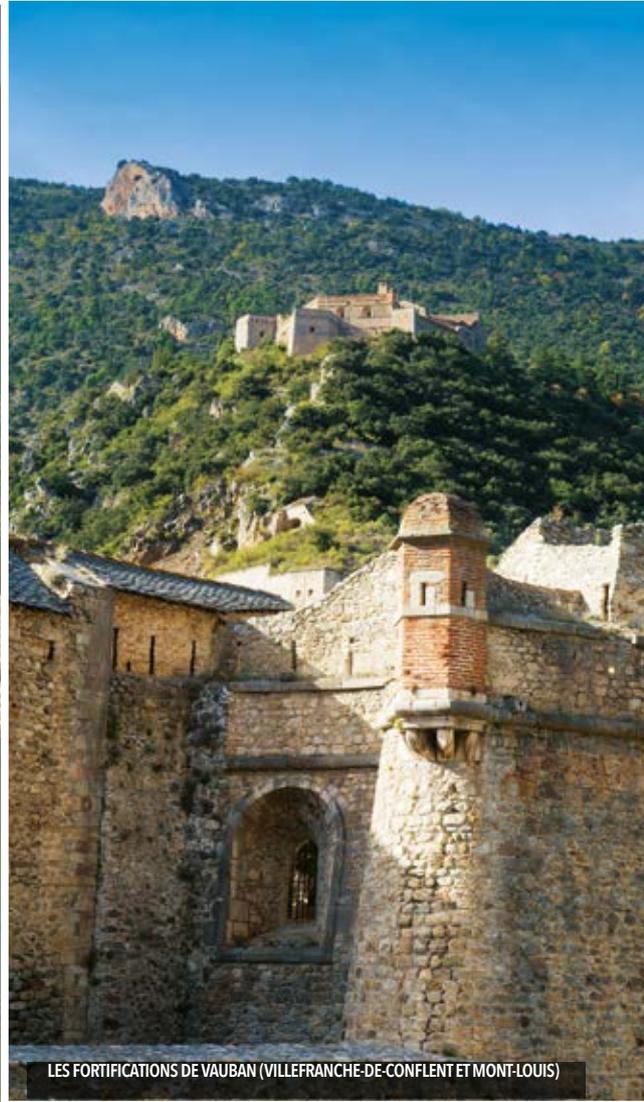
### 220 KILÓMETROS DE COSTA MEDITERRÁNEA



### + 50 PUERTOS DEPORTIVOS



LE PONT DU GARD



LES FORTIFICATIONS DE VAUBAN (VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT ET MONT-LOUIS)


**8 SITIOS DECLARADOS PATRIMONIO MUNDIAL POR LA UNESCO**



LE CANAL DU MIDI



LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE



LA VILLE FORTIFIÉE HISTORIQUE DE CARCASSONNE



LES CAUSSES ET LES CÉVENNES



GAVARNIE-MONT PERDU



LA CITÉ ÉPISCOPALE D'ALBI



# Experiencias de viajes

Siga a nuestros expertos en Occitania por ciudades de talla humana, desde los Pirineos hasta el Mediterráneo, pasando por las Gargantas del Tarn y el campo del Gard. Ellos compartirán con usted sus lugares favoritos y sus aventuras a través de esta selección organizada en torno a cuatro temas de destino de la región de Occitania: la ciudad, el mar, la montaña y el campo. De este modo podrá apreciar la singularidad del destino Occitania Sur de Francia, que conjuga autenticidad, hospitalidad y diversidad.

[www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie](http://www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie)

VISITAS URBANAS .....	8
A LO LARGO DE LA COSTA .....	16
EN LA MONTAÑA.....	22
EN EL CAMPO .....	31



## 4ª región turística de Francia



con  
**15 900 MILLONES**  
de consumo turístico



y  
**120 000**  
empleos turísticos



es decir  
**10%**  
del PIB regional



## 1ª región de afluencia turística nacional



## 3ª región de afluencia turística extranjera

**33 MILLIONES**  
de visitantes al año

Noches de hotel de extranjeros - Principales mercados (hoteles + campings)



## 1ª capacidad de alojamiento turístico de Francia



con  
**3,3 MILLIONES**  
de camas



casi  
**26,3 MILLIONES**  
de pernoctaciones en camping  
(1.ª en la clasificación nacional))



**16,3 MILLIONES**  
de pernoctaciones en hotel  
(4.ª en la clasificación nacional))



## 1ª destino termal de Francia



con unos  
**188 000**  
usuarios



es decir, casi  
**1/3**  
del mercado nacional del termalismo

# VISITAS URBANAS

[www.tourisme-occitanie.com/villes](http://www.tourisme-occitanie.com/villes)

Gracias a sus dos metrópolis, Toulouse y Montpellier, y a una red formada por otras ciudades de talla humana y fácilmente accesibles, Occitania le ofrece lo mejor del turismo urbano.



## Toulouse (Alto Garona)

480 000 habitantes

[www.tourisme-occitanie.com/villes/toulouse](http://www.tourisme-occitanie.com/villes/toulouse)



### UNA AVENTURA CIENTÍFICA PARA VIVIR EN FAMILIA

En Toulouse, capital del mundo aeronáutico y espacial, niños y adultos vivirán una aventura a lo grande.

En la Ciudad del Espacio, los niños se pondrán un traje de astronauta y descubrirán la Cité des Petits, participarán en experiencias interactivas o disfrutarán a rabiar con los espectáculos de la sala Imax y del Planetario.

[www.cite-espace.com](http://www.cite-espace.com)

De regreso a la Tierra, en el museo Aéroscopia, los exploradores del cielo tendrán la suerte de poder subirse a bordo de aviones legendarios como el Concorde, el Caravelle, el Super Guppy, o el A380, el gigante de los aires.

[www.musee-aeroscopia.fr](http://www.musee-aeroscopia.fr)

En el paraje histórico de la Piste des Géants, los visitantes podrán ponerse las gafas de aviador en L'Envol des Pionniers y disfrutar de un vuelo virtual en un Bréguet XIV para vivir, como Antoine de St. Exupéry, la epopeya de los pilotos del correo aéreo.

[www.lenvol-des-pionniers.com](http://www.lenvol-des-pionniers.com)

Luego, niños y adultos atravesarán la pista de despegue para estremecerse y maravillarse con las extraordinarias mecánicas de La Halle de La Machine, en donde descubrirán un mundo feriante y mágico poblado de arañas gigantes y disfrutarán de un paseo a lomos del minotauro Asterión.

[www.halledelamachine.fr](http://www.halledelamachine.fr)

## PLACERES CÓMPLICES ENTRE AMANTES DEL BUEN VIVIR

En un ambiente decididamente latino, resulta normal hablar de estilo de vida y placer de los sentidos en Toulouse. Esto se refleja en su modo de vida e incita a disfrutar de todo, tanto de día como de noche.

### AZOTEAS EN LOS TEJADOS, TERRAZAS Y MERENDEROS

En el tema de la gastronomía, ascenderá a lo más alto y no podrá resistirse a la moda de las azoteas en los tejados como la de "Ma Biche sur le toit", "Mama Shelter" o "La Vue", el restaurante del Pier Hôtel. Disfrute también de cientos de terrazas diseminadas por todo el centro de la ciudad patrimonial, una de las zonas peatonales más grandes de Francia, y pasee al azar por sus numerosas plazas (la place du Capitole por su prestigio, la place St-Georges por sus aires de pueblo, la place Saint-Pierre por su animación). Y, los días de buen tiempo, remolonee a orillas del río Garona en donde proliferan los merenderos.

### EN TOULOUSE, LOS SABORES SON MOTIVO DE FIESTA

Los especialmente conocidos mercados Victor Hugo, St-Cyprien o des Carmes abren sus puertas por la mañana, de martes a domingo, y también durante los "nocturnos", unas veladas especiales realmente agradables durante las cuales estos tres mercados invitan a disfrutar de la fiesta en un ambiente de feria.

### EL RESURGIMIENTO DEL PASTEL

Durante el Renacimiento, el comercio del pastel, una planta tintórea, contribuyó al enriquecimiento de la ciudad y le ofreció sus más hermosos monumentos. En la ciudad podrá contemplar el palacete de Assézat que hoy en día es la sede de la Fundación Bemberg (ésta cuenta, en particular, con una rica colección de pinturas de Bonnard). El pastel, que vuelve a estar de moda, ofrece también sus ricas propiedades en forma de cosméticos, elaborados por marcas locales como Graine de Pastel y Terre de Pastel, y de los que podrá disfrutar mientras se relaja en el spa de la Cour des Consuls\*\*\*\* o en el recién abierto spa Bleu par Nature.

[www.fondation-bemberg.fr](http://www.fondation-bemberg.fr)

[www.grainedepastel.com](http://www.grainedepastel.com)

<https://terredepastel.com>

## TOULOUSE, COOL, ALTERNATIVA Y FESTIVA

### EL GRAFF TOUR

Dado que Toulouse, junto con París, fue una de las cunas del grafiti en Francia desde mediados de los años 1980, los amantes del street art podrán disfrutar buscando los numerosos frescos y creaciones pictóricas realizadas por famosos artistas. La ciudad se ha convertido en una galería a cielo abierto en la que deleitarse, en particular, cada 2 años con la Biennale Rose Béton.

[www.toulouse-tourisme.com/street-art-a-toulouse](http://www.toulouse-tourisme.com/street-art-a-toulouse)

### TURISMO SLOW POR EL CANAL DU MIDI: UN HILO VERDE EN LA CIUDAD ROSA

El Canal du Midi, declarado Patrimonio Mundial de la Unesco, puede disfrutarse tanto a pie, como en bici o en un crucero. Mientras recorre esta obra de arte descubrirá unas preciosas barcas amarradas a muelle como la Maison de la Violette para disfrutar de una degustación y llevarse unos recuerdos "made in Toulouse". La Classe des Gourmets en la que podrá asistir a clases de cocina en un aula flotante, la Maison du vélo, una antigua casa de esclusero situada frente a la estación de tren, en la que podrá almorzar, la barcaza Moving Yoga en la que podrá iniciarse al yoga-pilates y la barcaza Amboise, con unas insólitas habitaciones de huéspedes en las que podrá pasar la noche.

[www.peniche-amboise.com](http://www.peniche-amboise.com)



### ¿Sabía que...?

La metrópolis de Toulouse, que cuenta con una docena de restaurantes con estrellas, hará las delicias de los gastronomos más exigentes.



## Un día de escapada desde Toulouse



### REALMENTE IRRESISTIBLE

El Museo Ingres-Bourdelle, recientemente inaugurado, saciará su sed de cultura y le mostrará sus tesoros en el antiguo palacio episcopal, magníficamente restaurado.

<https://museeingresbourdelle.com>



### A MONTAUBAN (TARN Y GARONA)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/montauban](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/montauban)

#### RUTA DE STREET ART EN MONTAUBAN, PARA IR TRAS LOS PASOS DE RECONOCIDAS FIGURAS ORIGINARIAS DE LA CIUDAD

En Montauban, Ciudad de Arte y de Historia, las obras de arte y de street art que pueden verse por las calles rinden homenaje a reconocidas figuras originarias de la ciudad, artistas de fama internacional como el célebre pintor Jean-Auguste Dominique Ingres y el genio de la escultura Antoine Bourdelle.

### A CARCASSONNE (AUDE)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/carcassonne-et-citadelles-du-vertige](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/carcassonne-et-citadelles-du-vertige)

Piérdase por las callejuelas de la ciudad medieval, declarada Patrimonio Mundial de la Unesco, una de las fortalezas más espectaculares de Europa. Suba a lo alto de las torres, cierre los ojos y, como Kevin Costner en la película Robin Hood: príncipe de los ladrones (parcialmente rodada en Carcassonne), proyéctese 800 años atrás, a la época de los caballeros y de Ricardo Corazón de León.



### REALMENTE IRRESISTIBLE

El Hôtel de la Cité. Este mítico hotel por el que pasaron destacadas figuras como Walt Disney, Winston Churchill... ofrece desde sus suites y jardines una magnífica vista de las murallas y del castillo condal. ¡Dese el capricho y disfrute en él de una noche, de una comida en "La Barbacane" (su restaurante con estrellas), o de una sesión de spa!



## A ALBI (TARN)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/albi](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/albi)

### DESCUBRA ALBI LA ROJA, FAMOSA POR SU CIUDAD EPISCOPAL, DECLARADA PATRIMONIO MUNDIAL DE LA UNESCO, Y POR SU MUSEO TOULOUSE-LAUTREC.

La catedral de Santa Cecilia, la catedral de ladrillo más grande del mundo, es una auténtica obra de arte de estilo gótico meridional y un emblema de la ciudad. Justo al lado de la catedral, el Museo Toulouse-Lautrec es como una gema engarzada en el Palacio de la Berbie. El museo se creó en memoria de esta figura originaria de la región, y en él se expone la mayor colección pública del mundo de este artista famoso por sus pinturas, sus acuarelas, sus dibujos y sus litografías. Toulouse-Lautrec era fundamentalmente conocido por sus carteles de cabaret y su disipada vida parisina. Aquí, caerá bajo el embrujo de sus obras de juventud.

[www.musee-toulouse-lautrec.com](http://www.musee-toulouse-lautrec.com)



### REALMENTE IRRESISTIBLE

En verano, para hacer que la magia dure, súbase por la noche a una gabarra amarrada en el Tarn para disfrutar de un aperitivo-concierto flotante con vistas a la catedral.

## A AUCH (GERS)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/auch](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/auch)

Auch, una preciosa ciudad de Gascuña que cuenta con el sello de "Ciudad de Arte y de Historia", se disfruta a pie. Dedique un momento a descubrir especialidades locales en los puestos del mercado, los jueves por la mañana. Recorra las orillas del Gers para contemplar, desde la ciudad baja, el majestuoso conjunto compuesto por la catedral de Santa María (declarada Patrimonio Mundial de la Unesco), la escalera monumental presidida por una estatua de D'Artagnan, originario de la región, y la torre de Armagnac, o también puede optar por subirse a bordo de un planeador y dejarse llevar por el viento mientras sobrevuela la ciudad y su campo.



### ¿Cuándo venir?

 Durante el Festival Circa, el festival del Circo Actual (en octubre) <http://circa.auch.fr>

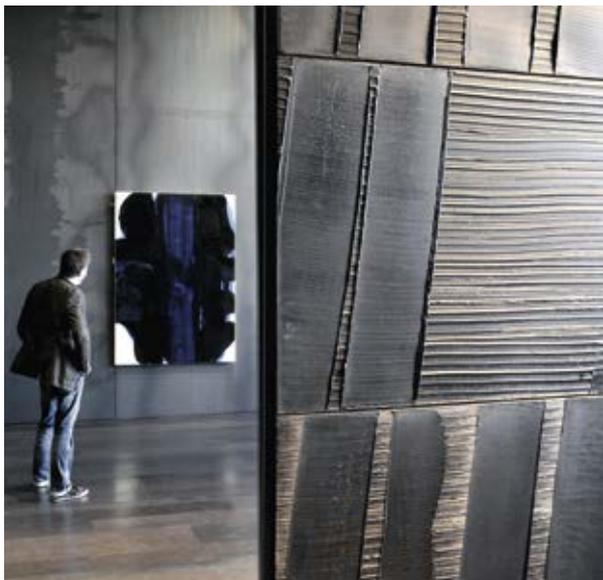
## A CAHORS (LOT)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/cahors-vallee-du-lot](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/cahors-vallee-du-lot)

### ZAMBULLIRSE EN EL AMBIENTE DE UNO DE LOS MÁS HERMOSOS MERCADOS DE FRANCIA

El mercado de Cahors (uno de los 25 mercados más hermosos de Francia) se celebra desde hace 700 años, cada sábado por la mañana, al pie de la magnífica catedral de Saint-Etienne, declarada Patrimonio Mundial de la Unesco. En él participan vendedores tradicionales y productores locales instalando sus puestos por todas partes y vistiendo de colorido la plaza. Continúe su periplo gustativo con la visita de la Villa Cahors Malbec, un espacio de degustación de vinos de Cahors cuyo ambiente recuerda al de un bar de vinos, antes de continuar hasta el puente Valentré, el otro emblema de esta ciudad que cuenta con el sello de "Ciudad de Arte y de Historia".





## A RODEZ (AVEYRON)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/rodez](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/rodez)

### TRAS LOS PASOS DEL ARTISTA CONTEMPORÁNEO PIERRE SOULAGES

Pierre Soulages, el maestro indiscutible del "ultra-negro", nació en Rodez en 1919 y es el artista pintor francés vivo que más se cotiza en el mundo. El Museo Soulages, dedicado a su obra, se inauguró en 2014. Este museo, que cuenta con una colección de casi 500 obras y documentos (donación de Pierre y Colette Soulages), se ha convertido rápidamente en uno de los museos de provincia más conocidos. Su arquitectura de acero corten resulta fascinante y se integra perfectamente en el patrimonio de la ciudad, a tan solo unos diez metros de la majestuosa catedral gótica de Notre-Dame de Rodez.

<https://musee-soulages-rodez.fr>



## A Montpellier (Hérault)

285 000 habitantes

[www.tourisme-occitanie.com/villes/montpellier](http://www.tourisme-occitanie.com/villes/montpellier)

Montpellier, el destino peatonal por excelencia, se visita a pie, en bici o en tranvía.

### DELEITARSE CON UNA GRAN BOCANADA DE ARTE FRANCÉS

¿No es capaz de decidirse entre las bellas artes y el arte contemporáneo? Pues no se pierda dos lugares emblemáticos: el Museo Fabre, considerado como uno de los museos de Bellas Artes más hermosos de Europa, que cuenta con obras europeas del Renacimiento hasta la actualidad y que dispone de un ala totalmente dedicada al artista contemporáneo Pierre Soulages, y el MOCO, el nuevo centro de arte contemporáneo (abierto desde junio de 2019) que ofrece exposiciones temporales de obras de coleccionistas de todo el mundo.



## PERDERSE POR LAS CALLEJUELAS MEDIEVALES DEL ÉCUSSON

El Écusson, el barrio antiguo de Montpellier, se compone de numerosas callejuelas medievales, símbolo de su orgulloso pasado. ¿Nuestro consejo para descubrirlas? Guárdese el plano en el bolsillo y piérdase por esas angostas calles. ¡El plan es irse de compras por las tiendas de techos abovedados en las que exponen sus productos creadores, anticuarios y salones de té, para regalarse la vista y viajar al pasado!

## EVADIRSE EN UN VIAJE ARQUITECTÓNICO

Aquí, cada barrio es único, como una ilustración de los 1 000 años de la ciudad. Una sabia mezcla de arquitectura antigua y contemporánea en la que alternan las callejuelas medievales con las proezas arquitectónicas obra de las más destacadas figuras como Jean Nouvel (ayuntamiento), Philippe Starck (el Nuage) o Sou Fujimoto (el Arbre Blanc, un edificio futurista cuya planta 17ª cuenta con una azotea desde la que puede contemplarse una vista excepcional de la ciudad).



## MONTPELLIER EN MODO SLOW LIFE

Las gentes de Montpellier disfrutan de la vida, de los momentos compartidos y de la naturaleza circundante a través de deliciosos paseos por las terrazas de los restaurantes, del mercado cubierto Laissac o del Mercado del Lez, el lugar de moda de los habitantes de Montpellier, de un transporte ecológico compuesto por 4 líneas de tranvía (elegido en 2019 el tranvía más hermoso de Francia), de paseos en bici hasta el mar (véase encarte) o de la práctica de canoa por el Lez, que cruza el centro de la ciudad. Aquí la palabra disfrutar cobra realmente sentido...



## DE MONTPELLIER HASTA EL MAR EN BICI

Su ruta en bici comienza en el centro de Montpellier, pasa por el barrio Antigone hasta llegar al Port Marianne, en donde podrá contemplar las proezas de los más destacados arquitectos del momento. Luego recorrerá el carril bici del Lez, que discurre entre viñedos y lagunas, hasta llegar a las playas, 10 kilómetros más lejos, por una ruta totalmente segura y sin desnivel. Aquellas personas que sientan curiosidad, podrán pedalear hasta la catedral de Maguelone, conocida como la "catedral de las arenas", para degustar los vinos de la propiedad en un entorno idílico. Y el broche final de la jornada lo podrá un buen chapuzón en familia.





#### PLAN INTERESANTE

Entre visita y visita, haga un alto para almorzar en el restaurante situado en la terraza del Museo de la Romanidad,

La Table du 2 (su carta, creada por el chef con estrellas Franck Putelat, rinde homenaje a los productos regionales a precios asequibles) o en el Ciel de Nîmes, situado en la terraza del Cuadrado de Arte (el museo de arte contemporáneo de Nîmes diseñado por Norman Foster) frente a la Casa Cuadrada.



## *Un día de escapada desde Montpellier*

### **A NÎMES (GARD)**

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/nimes-pont-du-gard-uzes](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/nimes-pont-du-gard-uzes)

Nîmes, Ciudad de Arte y de Historia, orgullosa de su pasado y de un excepcional patrimonio antiguo, cultiva un estilo de vida típicamente latino y sigue embelleciéndose con la reciente apertura (en 2018) del magnífico Museo de la Romanidad. El Anfiteatro romano resulta fascinante por su magnífico estado de conservación. En él podrá asistir en primavera, entre otros, a los Grandes Juegos Romanos, la mayor recreación de la historia antigua en Europa.

### **A BÉZIERS (HÉRAULT)**

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/canal-du-midi-beziers](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/canal-du-midi-beziers)

Béziers, ciudad natal del famoso constructor del Canal du Midi, Pierre Paul Riquet, resulta atractiva por su ambiente meridional. Nosotros le proponemos que visite las nueve esclusas de Fonsérannes, situadas en la orilla derecha del Orb y justo en frente del casco antiguo. Estas esclusas, únicas en el mundo, se remontan a la segunda mitad del siglo XVII y permiten superar un desnivel de 210,5 metros en una distancia de 300 metros. Los trabajos de acondicionamiento del lugar, finalizados en 2017, permiten apreciar hoy en día esta obra maestra de la ingeniería civil.

## A NARBONNE (AUDE)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/narbonne-mediterranee](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/narbonne-mediterranee)

### 2 000 AÑOS DE HISTORIA A LO LARGO DE LAS CALLES

Desde el palacio episcopal, todas las miradas convergen en un vestigio de la Vía Domitia, la famosa vía romana que unía Italia con España. No lejos de allí, la aventura prosigue bajo tierra con la visita del horreum (almacenes subterráneos romanos). Y gracias a la apertura del Museo Narbo Via (cuya arquitectura es obra de Norman Foster), Narbonne, "Ciudad de Arte y de Historia", se dota de un nuevo marco para exponer sus colecciones únicas.

### NO DEBE PERDERSE: EL MERCADO CUBIERTO 1900

Este emblema de la gastronomía local, es un edificio "Art Nouveau" que con una combinación de acero y de vidrio se ha convertido en el orgullo de las gentes de Narbonne, y que le brinda a la ciudad uno de los mercados más típicos de Francia.



## A PERPIÑÁN (PIRINEOS ORIENTALES)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/perpignan-mediterranee](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/perpignan-mediterranee)



### PERPI TRENDY: PÁSESE AL ESTILO DE VIDA CATALÁN

En Perpiñán podrá buscar gangas en las pequeñas tiendas de moda y vintage del centro de la ciudad, darse una vuelta por el mercadillo de objetos usados de Allées Maillol los sábados por la mañana, y seguir disfrutando mientras paladea un aperitivo en el concurrido Mercado Cubierto Vauban, un lugar muy de moda entre los habitantes de la ciudad. Perpiñán es un destino ideal en cualquier época del año gracias a su excepcional índice anual de horas de sol (2 460 horas al año). Gracias a esto podrá aprovechar para descubrir algunos de sus monumentos emblemáticos, como la catedral de San Juan Bautista, el Museo Rigaud, el Castillet, el palacete Pams o el Palacio de los Reyes de Mallorca.

#### INF+

¿Busca una panorámica para colgar en Instagram? La azotea de las Galerías Lafayette desafía al torreón del Castillet ofreciendo una vista de la ciudad a 360°, mientras que desde lo alto del Palacio de los Reyes de Mallorca puede contemplarse todo el Roussillon.



# A LO LARGO DE LA COSTA

Desde la Costa Bermeja hasta la Camarga del Gard

[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/mer](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/mer)

El litoral de Occitania discurre a lo largo de 220 kilómetros de costa y se compone de calas rocosas o de inmensas playas de arena, desde Argelès-sur-Mer (Pirineos Orientales) hasta el Grau du Roi-Port Camargue (Gard), a las puertas de la Ca-

marga, ofreciendo una increíble variedad de paisajes y de actividades. Aquellas personas que sientan curiosidad, dejarán la orilla del mar para descubrir, a tan solo unos kilómetros, insospechadas maravillas...



## EL LITORAL CATALÁN, UN PARAÍSO ENTRE MAR Y MONTAÑA

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/collioure-en-cote-vermeille](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/collioure-en-cote-vermeille)



### POR LA RUTA DEL FAUVISMO EN COLLIOURE

Embelesa y enamora por su impresionante colorido (rosa, rojizo, ocre, verde, rojo, azul), sus típicas callejuelas aderezadas con flores, sus barcas catalanas, su majestuoso castillo y sus playas bordeadas de terrazas de cafés o de palmeras... No es de extrañar que muchos pintores hayan sucumbido al encanto de este reino de la luz y los colores. A partir de 1905, Collioure se convirtió en la cuna del fauvismo con la llegada de Matisse y Derain, a los que rápidamente siguieron Picasso, Braque, Dufy o Chagall, consolidando así su fama de "Ciudad de los Pintores" a escala internacional. La "Ruta del Fauvismo" es un circuito delimitado por 19 reproducciones de obras de Matisse y Derain realizadas en Collioure que se pueden contemplar en una visita libre o en una visita guiada organizada por la oficina de turismo. [www.collioure.fr](http://www.collioure.fr)

## PAULILLES O LA RECONSTITUCIÓN DEL PASADO

La ensenada de Paulilles, dominada por la Torre Madeloc que parece protegerla, es un paraíso natural de aguas color turquesa. Se trata sin duda del lugar más mágico de la costa de los Pirineos Orientales. ¡Seguro que le encantará pasear por sus jardines, descubrir su magnífico pasado industrial, recorrer la ruta costera hasta el Cabo Béar u holgazanear en sus playas! También podrá lanzarse a la aventura a bordo de kayaks de mar o darse una vuelta en stand-up paddle para explorar pequeñas calas inaccesibles por tierra.

[www.paddlingparadise.fr](http://www.paddlingparadise.fr)  
<http://blue-bear.org>



## CELEBRAR LAS VENDIMIAS EN BANYULS

Los viñedos de la Costa Bermeja (1 600 hectáreas destinadas a la producción de los DOC Collioure y Banyuls) aún los siguen trabajando manualmente pequeños productores que moldean los paisajes con sus miles de terrazas y muretes de esquisto. Cada año, el tercer fin de semana de octubre, los más entusiastas organizan una gran fiesta para conmemorar el fin de las vendimias. El culmen de estas festividades es la llegada de las uvas por mar a bordo de las tradicionales barcas catalanas seguida de un banquete gigante en la playa.

[www.banyuls-sur-mer.com](http://www.banyuls-sur-mer.com)



## UNA SUCESIÓN DE EMOCIONES EN EL MEMORIAL DE RIVESALTES

La Retirada, un trágico episodio en el que varios cientos de miles de republicanos españoles huyeron del régimen franquista para refugiarse en Francia, marcó profundamente al Roussillon, ya que fue en sus inmensas playas, en las que actualmente disfruta la gente, donde estos desafortunados yacían confinados en plena arena. En el Campo de Rivesaltes, construido poco después para ingresar a una parte de estos refugiados, y más tarde, en las horas más sombrías del régimen de Vichy, a judíos y gitanos, y por último a los harkis durante la Guerra de Argelia, se ha erigido un memorial que invita a reflexionar recreando estas terribles tragedias.

¡Este será un momento inolvidable de cualquier estancia en la región catalana!

[www.memorialcampivesaltes.eu](http://www.memorialcampivesaltes.eu)





## SALUD Y BIENESTAR EN LA COSTA DE OCCITANIA: TALASOTERAPIA O AGUAS TERMALES

Las aguas marinas y el excepcional clima del Mediterráneo son los mayores aliados de su salud y de su puesta en forma. Escoja su plan de unas cuantas horas, de dos días o de más, relájese y descubra los beneficios que los elementos marinos le proporcionan a su organismo. Gracias a sus 5 destinos de talasoterapia, la Occitania le ofrece el mejor de los tratamientos con agua de mar. [www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre](http://www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre)



## LA COSTA DEL AUDE Y EL PARQUE NATURAL REGIONAL DE LA NARBONNAISE EN EL MEDITERRÁNEO

[www.parc-naturel-narbonnais.fr](http://www.parc-naturel-narbonnais.fr)

El Parque Natural Regional de la Narbonnaise en el Mediterráneo abarca los 42 kilómetros de costa del Aude y más de 12 500 ha. de lagunas con una excepcional biodiversidad. En la costa, a lo largo de sus lagunas o en los cercanos Corbières, encontrará un sinfín de ideas de visita insólitas y comprometidas con el turismo sostenible y eco-responsable.

### JUEGUE CON EL VIENTO



En la costa del Aude, que registra más de 300 días de viento al año, surgieron disciplinas como el kitesurf. Esta zona es Eldorado de los amantes del windsurf así como de los aficionados a todo tipo de deportes de vela. El Mondial du Vent (en abril) es el momento ideal para codearse con los maestros de la disciplina. [www.mondialduvent.fr](http://www.mondialduvent.fr)

### OBSERVACIÓN DE AVES EN EL PARQUE NATURAL REGIONAL DE LA NARBONNAISE

El Parque Natural Regional de la Narbonnaise, situado en un importante corredor migratorio, es un destino destacado para la observación ornitológica con más de 350 especies de aves visibles en diferentes momentos del año. Para contribuir a esta observación ornitológica, el Parque Natural ha desarrollado la aplicación digital gratuita "Birdwatching Narbonnaise". Esta aplicación, que puede descargarse gratuitamente para Android y Apple, complementa las jornadas de observación organizadas por el Parque Natural y la Liga de Protección de las Aves. [www.parc-naturel-narbonnais.fr](http://www.parc-naturel-narbonnais.fr)

### UN DÍA CON LOS OSTRICULTORES DE LEUCATE

Durante una jornada inolvidable descubra entre mar y laguna el pueblo variopinto de ostricultores de Leucate y disfrute a voluntad de sus mariscos.



Con sus coloridas cabañas en hilera aderezadas con redes de pesca, madera de deriva, viejas boyas, sombrillas y montones de conchas de ostras, el pueblo de ostricultores de Leucate resulta típico y su encanto auténtico.

[www.tourisme-leucate.fr](http://www.tourisme-leucate.fr)



### UNA EXCURSIÓN A NARBONNE EN BICI DESDE LAS PLAYAS

Los carriles bici que discurren desde las playas de Gruissan, entre viñedos y pinares, o desde Port-la-Nouvelle, a través de las lagunas y a lo largo del Canal del Robine, le llevarán hasta Narbonne. Los charranes, las gaviotas y los flamencos rosas serán sus compañeros de viaje. A su llegada, la antigua Narbo Martius le desvelará todos sus secretos y le sorprenderá por su excepcional pasado histórico.

[www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com)

### UNOS CRUCEROS DE ENSUEÑO A LO LARGO DE LA COSTA

**Un inolvidable paseo en una embarcación antigua**

Embarque en Leucate (Aude) para disfrutar de un crucero de 2h30 a bordo del velero Limnoreia, una auténtica embarcación de 1929 (una de las más antiguas de Europa) para iniciarse a la navegación a vela. En Sète, conocida como la "Venecia del Languedoc", subirse a un auténtico icono de Venecia le permitirá disfrutar de un especial momento de visita por sus canales.

[www.limnoreia.com](http://www.limnoreia.com)

[www.vedivenetia.com](http://www.vedivenetia.com)

### UN AMBIENTE DE JET SET A BORDO DE UN CATAMARÁN

Barbecue party, DJ set, sardinadas, sunset cruise... súbase a bordo de un catamarán, en Port-Camargue (Gard) o La Grande Motte (Hérault), para vivir una experiencia original y mágica en el mar.

[www.catamaranlucile2.com](http://www.catamaranlucile2.com)

[www.leprovidence.fr](http://www.leprovidence.fr)

<https://catamaran-picardie.com>

### EL CAP D'AGDE - SÈTE Y LA LAGUNA DE THAU - LA GRANDE-MOTTE: A LO LARGO DEL LITORAL DEL HÉRAULT

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/agde-pezenas](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/agde-pezenas)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/sete](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/sete)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/la-grande-motte](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/la-grande-motte)



### CONVIÉRTASE EN EL REY DE LOS CÓCTELES EN LA MAISON NOILLY-PRAT

En Marseillan, a orillas de la laguna de Thau, la Maison Noilly Prat, especialmente famosa por haber inventado el vermú favorito de James Bond, le propone descubrir el mundo de la enología y de la mixología. Aquí podrá crear su propio vermú o ponerse en la piel de un barman durante un taller de cócteles en el que descubrirá sus técnicas de elaboración y preparará su propio Martini seco.

[www.noillyprat.com](http://www.noillyprat.com)





#### Cuándo venir a Sète

En Semana Santa (cada dos años), en Sète tiene lugar la mayor concentración de "embarcaciones antiguas" del Mediterráneo con motivo de la Escale à Sète

<https://escaleasete.com>

Cada año, al final del mes de agosto, asista a los torneos de justas en el Gran Canal con motivo de las fiestas de San Luis.



## LA OSTRA, REINA Y SEÑORA DEL DOMAINE TARBOURIECH (MARSEILLAN)

Aquí, a orillas de la laguna, frente a Sète, es el lugar ideal para descubrir la ostricultura, los parques ostrícolas equipados con paneles fotovoltaicos, así como el ciclo de crianza de las ostras "Especiales de Tarbouriech". La ingeniosa familia Tarbouriech diseñó aquí la Marea Solar, un sistema que reproduce las mareas del Atlántico y que de este modo le aporta a la Ostra Especial toda su sutileza y su carne llena de vitalidad y de dulzura. Además de sus degustaciones de ostras, la Maison Tarbouriech le ofrece un paréntesis de bienestar con sus tratamientos "de ostriterapia" (unos tratamientos que utilizan la ostra por sus propiedades en cosmetología), y, para disfrutar de un momento romántico al final del día, una puesta de sol desde su bar "Le Saint Barth" en la laguna.

[www.tarbouriech.fr](http://www.tarbouriech.fr)

## SÈTE, UN MUSEO A CIELO ABIERTO

Al igual que su vecina Montpellier, Sète es un lugar emblemático del street art. Pasee al azar por las calles de la ciudad para descubrir múltiples obras de los streets artists en las fachadas, las puertas, los tejados, los muros de la ciudad... Abra bien los ojos para contemplar los grafitis, los estarcidos y los collages que cada año crean los artistas invitados al festival K-Live y que hacen de Sète un auténtico Museo a Cielo Abierto. Durante su visita también disfrutará de la gastronomía típicamente mediterránea de la ciudad perdiéndose por los corredores de los mercados cubiertos de Sète que abren cada mañana. ¡En ellos se regalará tanto la vista como el paladar! En estos mercados los protagonistas son los productos locales como el atún, el salmonete, el lobo, la dorada, el rape y, por supuesto, el marisco y los moluscos de concha de la laguna de Thau que podrá degustar tanto in situ como fuera, en la plaza.

[www.tourisme-sete.com](http://www.tourisme-sete.com)

## LA GRANDE MOTTE EN MODO SLOW LIFE

En La Grande Motte, un centro termal famoso por su arquitectura vanguardista que cuenta con el sello "patrimonio del siglo XX", ¡olvídense del coche! Aquí todo

está pensado para privilegiar la circulación ecológica, a pie o en bici. Camine al amanecer por la playa con los pies en el agua, recorra los senderos, a la sombra de los pinos, y visite la península del Ponant para contemplar los caballos camargueses antes de terminar el día a bordo del catamarán Lucile disfrutando de un paseo-cóctel por el mar al atardecer.

[www.lagrandemotte.com](http://www.lagrandemotte.com)

## LA CAMARGA DEL GARD

[www.tourisme-occitanie.com/  
grands-sites/aigues-mortes-  
camargue-gardoise](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/aigues-mortes-camargue-gardoise)

### UNA PLAYA SALVAJE PARA USTED SOLO EN LA ESPIQUETTE

La playa de la Espiguette se extiende a lo largo de 10 kilómetros de arena virgen y es la más salvaje de toda la costa de Occitania. Esta playa, permanentemente remodelada por los vientos y las corrientes marinas, ofrece unos paisajes dignos del desierto del Sáhara. Este auténtico paraíso para los naturistas y los alérgicos a las muchedumbres, enamorará a los amantes de los grandes espacios y de la tranquilidad. En Aigues-Mortes o en el Grau du Roi, súbase a una BTT o a bordo de un 4x4 para lanzarse a la aventura en un safari exótico que discurrirá por las salinas de un surrealista color rosa, hacia una playa desierta en la que disfrutará de un picnic o de una comida típicamente camarguesa en un ambiente digno de Robinson Crusoe.

[www.visitesalinsdecamargue.com](http://www.visitesalinsdecamargue.com)

### AIGUES-MORTES DESDE OTRA PERSPECTIVA

Aquí podrá recorrer el camino de ronda, en lo alto de las murallas, para remontarse al pasado, hasta la época de un Luis IX que parte hacia Tierra Santa, o realizar una excepcional visita en tren turístico al caer la noche para contemplar desde las salinas la puesta de sol sobre las murallas de Aigues-Mortes. ¡Resultará mágico!

<https://ot-aiguemortes.com>



### UN DÍA EN LA CAMARGA DEL GARD CON LOS GUARDIANES (MANADEROS)

Los guardianes, los "vaqueros" de la Camarga, perpetúan una tradición secular cuidando de sus manadas de toros negros, tan típicos de la región. A tan solo unos kilómetros de la costa, comparta el día con los ganaderos de toros, en una sesión de inmersión con una manada. A su regreso disfrutará del ineludible guiso de toro (la especialidad gastronómica local) al ritmo de la música gitana.

[www.letsgrau.com/manade-jullian.html](http://www.letsgrau.com/manade-jullian.html)



### UN DÍA EN EL MAR EN UN BARCO DE PESCA

En la costa, comparta la vida de los pescadores durante una inolvidable jornada en el mar en la que podrá practicar incluso la pesca deportiva (atún, tiburón), por ejemplo, en el Grau du Roi (Gard), el principal puerto de pesca de arrastre del Mediterráneo.

[www.setefishing.com](http://www.setefishing.com)

[www.letsgrau.com/balades-en-mer-  
peche.html](http://www.letsgrau.com/balades-en-mer-peche.html)

# EN LA MONTAÑA

[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/montagne](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/montagne)



El destino de Occitania Sur de Francia, delimitado por dos macizos montañosos, los Pirineos al sur y el Macizo Central al noroeste, le ofrece sus paisajes protegidos así como un magnífico terreno de juego para los amantes de las actividades outdoor y de los grandes espacios naturales. A esto se suma un excepcional patrimonio cultural, que abarca 20 000 años de historia, desde las cuevas pintadas del paleolítico hasta el Pic du Midi de nueva generación.

## UN ELDORADO PARA EL SENDERISMO

En Occitania, tanto el senderista principiante como el más experimentado, encontrará lo que busca a lo largo de sus miles de kilómetros de rutas balizadas. Entre las más emblemáticas cabe señalar el GR®10 (travesía de los Pirineos), el GR®367 o ruta cática, los GR®65 o los caminos de Santiago de Compostela y el GR®70 o Camino de Stevenson.

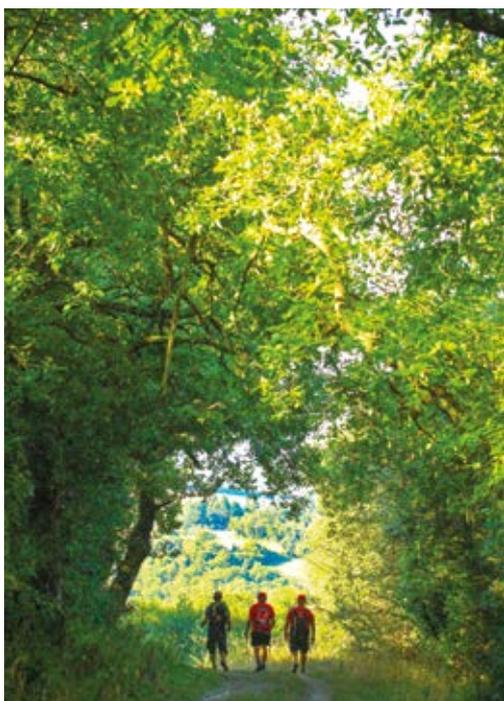
[www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-pied](http://www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-pied)

## RUTAS DE SENDERISMO INELUDIBLES POR LAS MONTAÑAS DE OCCITANIA

### La travesía de los Pirineos a lo largo del GR®10

El GR®10 discurre desde el Atlántico hasta el Mediterráneo por 400 kilómetros de la cadena pirenaica, de valles en praderas de altitud, desafía a las más altas cumbres y le ofrece al senderista los magníficos paisajes de sus parques naturales regionales (Pirineos de Ariège y Pirineos catalanes) así como el Parque Nacional de los Pirineos. ¡Durante un día, un fin de semana u 8 semanas (para realizar la ruta al completo) hacer una etapa del GR®10 es algo así como dominar una de las montañas más salvajes de Europa!

[www.gr10.fr](http://www.gr10.fr)



**INF+**

El HRP® (Alta Ruta Pirenaica), que discurre más o menos por la cresta fronteriza entre Francia y España, es una versión paralela del GR®10 reservada para los deportistas más entrenados.

## EL LAGO DE GAUBE Y EL CIRCO DE GAVARNIE: LAS JOYAS DE LOS ALTOS PIRINEOS

Desde Cauterets, la subida al lago de Gaube es un gran clásico que permite aproximarse al Vignemale (3 298 m), la cumbre más alta de los Pirineos franceses. Caminar hasta el corazón del Circo de Gavarnie para contemplar la gran cascada (de 400 metros de altura, la más grande de Europa) y extasiarse ante el "Colosseum de la naturaleza", tal como lo llamaba el escritor Victor Hugo, permite apreciar otra faceta del magnífico Parque Nacional de los Pirineos.

[www.pyrenees-parcnational.fr](http://www.pyrenees-parcnational.fr)

## DEL AUDE AL ARIÈGE POR LA RUTA CÁTARA (GR®367)

Desde las costas del Mediterráneo hasta Foix, pasando por Les Corbières, esta ruta de 244 kilómetros conjuga a cada paso la belleza de la naturaleza con la intensidad de la historia conectando los principales castillos cátaros, esas plazas defensivas únicas en el mundo conocidas como "las ciudadelas del vértigo".

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

**INF+**

El GR® 107, conocido como el "Chemin des Bonshommes", une Foix, en Ariège, con Berga, en Cataluña, en unos diez días. Éste le conduce también tras los pasos de los Cátaros (que también se hacían llamar "Bonshommes") cuando, expulsados por los Cruzados que les iban pisando los talones, cruzaban la frontera para refugiarse en Berga, España.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

## LA ASCENSIÓN DEL CANIGÓ (2 784 METROS), LA MONTAÑA SAGRADA DE LOS CATALANES

El Pico del Canigó domina orgullosamente toda la meseta del Roussillon con su característica silueta. Venerado desde siempre y situado a ambos lados de la frontera franco-española, su ascensión es un desafío que cualquier catalán que se precie sueña con realizar al menos una vez en la vida.

[www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)





## ¿Y EN EL MACIZO CENTRAL?

### El Camino de Stevenson que cruza la Lozère y las Cevenas del Gard

Vaya tras los pasos de Robert Louis Stevenson y de su burra Modestine, en su viaje iniciático de 1878, y viva una experiencia al margen del tiempo para descubrir los espléndidos paisajes protegidos del Parque Nacional de las Cevenas.



### El Camino de Stevenson resulta accesible para todos

La asociación "Sur le chemin de Robert Louis Stevenson" se ha fijado como objetivo lograr que el GR resulte accesible para las personas en situación de discapacidad. Gracias a la escargoline, una carreta de 3 ruedas que se engancha a un burro, las personas con movilidad reducida podrán recorrer también el Camino de Stevenson. Y las personas con discapacidad visual dispondrán de la aplicación "Open Way" que ofrece un sistema de autodescripción de la ruta.

[www.chemin-stevenson.org](http://www.chemin-stevenson.org)

## PRACTICAR SENDERISMO DE UNA MANERA DIFERENTE

### AVENTURAS ECUESTRES EN LOZÈRE

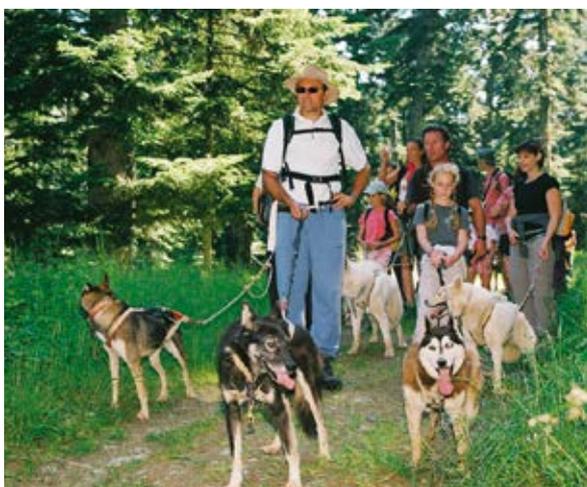
La Lozère, con sus variados paisajes y sus inmensos espacios salvajes, lo tenía todo para convertirse en un paraíso para los jinetes. Así que la Filière Cheval Lozère ha desarrollado para ellos casi cincuenta itinerarios adaptados.

[www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval](http://www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval)

### EL CANI (O DOGGY)-SENDERISMO

Enganchado directamente con un arnés a un perro de trineo, descubrirá una manera divertida y original de hacer senderismo, en armonía con el animal. Más allá de un simple paseo (accesible a partir de los 6 años), se trata de un recorrido durante el cual aprenderá la función del perro guía, el trabajo a dúo y la importancia del adiestramiento.

[www.vallee-du-louron.com/en](http://www.vallee-du-louron.com/en)



## CYCLOTOURISME & CO (EN BICI, EN BTT, EN PATINETE...)

[www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-velo](http://www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-velo)

### PISÁNDOLES LOS TALONES A LOS CORREDORES DEL TOUR DE FRANCIA

El Tour de Francia, la prueba ciclista más famosa del mundo, pasa cada año invariablemente por los Pirineos. Asistir al paso de los corredores, durante una etapa pirenaica, constituye una experiencia fuera de serie que les encantará a muchas personas. Y ascender en persona, y como un profesional, los legendarios puertos que contribuyeron a la fama del "Gran Rizo" es un desafío que hoy en día se puede afrontar.

[www.letour.fr](http://www.letour.fr)

### EL PYRÉNÉES CYCL'N TRIP (JULIO)

Cada año, en el mes de julio y justo después del paso del Tour de Francia, los puertos de los Altos Pirineos quedan reservados para los ciclistas durante 5 días (decreto temporal de circulación). Antes del ascenso se acogerá, informará y animará a los participantes, mientras que en lo alto del puerto les estará esperando un agradable avituallamiento. Tras posar para la foto de recuerdo y sellar el pasaporte que certifica el éxito de la ascensión, podrá volver a descender libremente hasta el valle, orgulloso de su hazaña. Más de 2 500 personas participan en este evento para ciclistas apasionados y avezados, familias o grupos de amigos de todos los niveles, con bicis clásicas o bicis eléctricas.

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com)



### PONERSE EN LA PIEL DE UN CAMPEÓN DEL MUNDO DE BTT EN EL PICO DEL JER (LOURDES - ALTOS PIRINEOS)

Desde Lourdes, el funicular del Pico del Ger le elevará en unos minutos a más de 950 metros de altitud. El Pico del Jer constituye un punto de encuentro para los amantes de las sensaciones fuertes, y en él se han dado cita los mejores ciclistas de descenso procedentes de todo el mundo con motivo de la copa del mundo de BTT de descenso en 2017. Usted podrá recorrer esta legendaria pista que ofrece una magnífica vista de la ciudad marial.

[www.lourdes-infotourisme.com](http://www.lourdes-infotourisme.com)

### LA GRAN TRAVESÍA DEL MACIZO CENTRAL, 1 380 KILÓMETROS AL MANILLAR

¡La "Gran Travesía del Macizo Central" ofrece un itinerario de 1 380 km, del Morvan al Mediterráneo! El itinerario cruza, en particular, la Lozère en 6 etapas que permiten apreciar la variedad de sus paisajes, desde las landas y los lagos de Margeride hasta el exuberante Valle del Lot, desde las crestas del Monte Lozère hasta los bosques de los valles de las Cevenas pasando por las Gargantas del Tarn.

[www.la-gtmc.com](http://www.la-gtmc.com)



## EXCURSIONES EN MOTO O EN COCHE

### LA MOTO, UN ALIGOT Y LA BALNEOTERAPIA: EL CÓCTEL IDEAL PARA DAR UN PASEO EN MOTO POR LA LOZÈRE

El motero encontrará aquí, en el departamento menos poblado de Francia, unas carreteras tranquilas y magníficas, ideales para practicar su actividad de ocio favorita. El plan es ir en moto, por supuesto, pero también hacer paradas contemplativas para admirar las vistas, disfrutar de la gastronomía haciendo un alto en una cabaña para paladear el famoso aligot, y darse un baño en un agua termal... En resumen, ¡las claves de una estancia a lo grande!

[www.lozere-tourisme.com/moto](http://www.lozere-tourisme.com/moto)



### EN COCHE POR LOS ALTOS PIRINEOS

Con 6 rutas totalmente programadas, los Altos Pirineos le invitan a descubrir una región sin fronteras: los Pirineos. Con su guía de carretera en mano, repleta de establecimientos con encanto y de información concreta sobre los parajes destacables, recorrerá los valles y ascenderá por los míticos puertos de los Pirineos. Esta guía, redactada como un diario de viaje, contiene un sinfín de explicaciones y de anécdotas, de ideas de paseos, de visitas insólitas y de experiencias inéditas.

[www.pyrenees-trip.com](http://www.pyrenees-trip.com)

[www.pyrenees-trip.es](http://www.pyrenees-trip.es)

[www.pyrenees-trip.uk](http://www.pyrenees-trip.uk)

## POR LAS VÍAS DEL FERROCARRIL A BORDO DE UN TREN LEGENDARIO

### EL TREN AMARILLO, UN AUTÉNTICO SÍMBOLO DE LA REGIÓN CATALANA (PIRINEOS ORIENTALES)

El "canario" (apodado con el que se conoce a este tren), que atraviesa el Parque Natural Regional de los Pirineos Catalanes, le enamorará por su encanto vetusto. Acomódese junto al conductor y admire las proezas tecnológicas que los constructores del ferrocarril tuvieron que realizar (viaductos, puentes, túneles y decenas de otras obras de arte) así como las dos plazas fuertes de la arquitectura Vauban, Villefranche-de-Conflent y Mont-Louis (ambas declaradas Patrimonio Mundial de la Unesco) que verá a lo largo del recorrido.

[www.pyrenees-cerdagne.com](http://www.pyrenees-cerdagne.com)



## ACTIVIDADES EN LA NIEVE Y EL HIELO

[www.tourisme-occitanie.com/loisirs/ski-et-neige](http://www.tourisme-occitanie.com/loisirs/ski-et-neige)

### CUANDO LA MONTAÑA SE VISTE CON SU MANTO BLANCO, ¡LLEGAN LOS DEPORTES DE INVIERNO!

El destino de Occitania Sur de Francia, que cuenta con más de 40 estaciones de esquí y parajes nórdicos, desde los Pirineos hasta el Aubrac pasando por la Margeride y las Cevenas, les brinda a los amantes de los deportes de invierno una oferta rica, variada y acogedora. Veamos algunas actividades insólitas...

¿Le apetece planear? Pues pruebe el snowkite, la versión invernal del kitesurf. ¿Conoce el skjöring, esa disciplina de esquí tirado por un caballo? ¿Le encantan los huskys? Pues lo que necesita es una excursión por el bosque en un trineo tirado por perros. ¿Le gusta el luge? Pues estremezcase en un vertiginoso descenso en luge o pruebe el snake-gliss. ¿Tiene alma de atleta de los Juegos Olímpicos de Invierno? El biatlón láser es lo que está buscando. ¿Echa de menos la bici? Pues pruebe el fat-bike... esa bici dotada de grandes neumáticos "especial nieve", y visite por ejemplo Ax-les-Thermes (Ariège). Y ahora le proponemos algo aún más extremo: iníciase a la escalada de cascadas de hielo o al submarinismo bajo el hielo...

[www.tourism-occitanie.co.uk/mountains/holidays-pyrenees](http://www.tourism-occitanie.co.uk/mountains/holidays-pyrenees)

**INF+**

En la Meseta de Beille (Ariège), la base Angaka, le propone una noche en su pueblo nórdico. Podrá dormir, a su elección, al calor de una yurta o de un tipi o, los más temerarios, en el iglú construidos por ellos mismos.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



### REALMENTE IRRESISTIBLE

Descienda, desde lo alto del teleférico, las inmaculadas pendientes del Pic du Midi (2 877 m - Altos Pirineos) y sus 1 500 metros de desnivel... ¡Las sensaciones fuertes están aseguradas en este descenso en freeride clasificado entre los 50 mejores del mundo!

<https://picdumidi.com>





### ¿Sabía que...?

El vaporarium de Luchon es un lugar único en Europa. La temperatura de este hammam natural excavado en las profundidades de la montaña se sitúa entre los 38 y los 42 grados.

[www.luchon-bien-etre.fr](http://www.luchon-bien-etre.fr)



## EN EL AGUA

### RELAJARSE EN LAS CÁLDIDAS AGUAS TERMALES DE NUESTRAS MONTAÑAS

Los 2/3 de los centros termales de Occitania, la principal región termal de Francia, se encuentran situados en sus macizos montañosos, principalmente en los Pirineos, así como en Lozère, en el Macizo Central. Le encantará la variedad de spas termales de Occitania para disfrutar de un momento de relax tras una jornada deportiva, o de una estancia de bienestar.

[www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre](http://www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre)

## BAJO TIERRA

Nuestras montañas están repletas de cuevas y simas, y la red de la Henne-Morte, en el Alto Garona, con más de 100 kilómetros de galerías identificadas, figura entre las redes subterráneas exploradas más extensas del mundo. ¡Atrévase a vivir la aventura en el corazón de las tinieblas!

Disfrutar del ambiente al margen del tiempo del entorno subterráneo también supone descubrir las cuevas y simas "turísticas" de una manera diferente. En este caso, podrá dar rienda suelta a su



### VIVIR LA PREHISTORIA EN ARIÈGE

En el Parque de la Prehistoria de Tarascon, los niños se iniciarán en el arte parietal realizando ellos mismos una pintura rupestre, compartirán el día a día de los magdalenenses cazando con azagaya, aprenderán a hacer fuego, a tallar el sílex o se familiarizarán con el rastro de los animales. Para vivir una experiencia aún más insólita, asista a "La noche de la Prehistoria": a la luz de las linternas y de las velas, el parque ofrece un ambiente único, ideal para desarrollar la imaginación...

[www.sites-touristiques-ariege.fr](http://www.sites-touristiques-ariege.fr)



melomanía escuchando un concierto de música clásica en la cueva de Lombrives (Ariège).  
[www.grottedelombrives.com](http://www.grottedelombrives.com)

## ENTRE CIELO Y TIERRA

### ROZANDO CASI LAS ESTRELLAS

Occitania, con sus grandes espacios libres de toda contaminación lumínica, ofrece unos cielos estrellados de los más espectaculares del mundo. Nuestra región, que cuenta con dos territorios con el sello RICE (Reserva Internacional de Cielo Oscuro) brilla en el firmamento de los destinos recomendados por los astrónomos.

\* el Pic du Midi y el Parque Nacional de las Cevenas



## HABITACIONES CON VISTAS

EN LOS ALTOS PIRINEOS

### UNA NOCHE EN EL PIC DU MIDI

Desde la estación de La Mongie (Altos Pirineos) ascienda (en teleférico) a casi 3 000 metros de altitud, hasta la "nave de las estrellas". Allí vivirá una inolvidable aventura. Y disfrutará de la más hermosa panorámica de los Pirineos. Los más temerarios podrán visitar el "Pontón en el cielo", una pasarela encaramada a varios cientos de metros sobre el vacío. Asistirá a una sesión de cine estrellado en el Planetario y cenará con las montañas de frente. ¡Contemplará los astros estelares en compañía de astrónomos y se dormirá con los ojos llenos... de estrellas, en una de las habitaciones del hotel más alto de Europa!

<https://picdumidi.com>

#### ¿Cuándo venir

En cualquier época del año, y para conciliar la magia de las estrellas y la magia de una melodía, durante un concierto del festival Piano Pic (finales de julio), en la terraza del Pic du Midi.

[www.piano-pic.fr](http://www.piano-pic.fr)



EN LAS CEVENAS (LOZÈRE)

### EN EL HAMEAU DES ESPÉRELLES, UN VIAJE DE IDA A LA VÍA LÁCTEA

El Hameau des Espérelles, encaramado en lo alto de Saint-Frézal-de-Ventalon, tiene literalmente la cabeza en las estrellas. Aquí es donde Hervé Roche, un apasionado de la astronomía, decidió abrir dos casas de huéspedes, "Le Paillet" y "La Clède". Hervé, siempre dispuesto a iniciar a sus huéspedes en la astronomía con su potente telescopio Dobson 406/1800, ofrece la promesa de una estancia apacible, que sencillamente sigue el ritmo de la naturaleza, las veladas en terrazas... y las sesiones de "cielo estrellado".

[www.lesesperelles.com](http://www.lesesperelles.com)

## AL PIE DE LOS ANIMALES SALVAJES

### DORMIR CON LOS OSOS, LOS LOBOS... Y LOS PERROS DE LAS PRADERAS

El Parque Zoológico de los Pirineos ofrece unas excepcionales noches en lodges realmente confortables y al pie de los animales. Pasará la noche, con total seguridad, contra el recinto de los osos, de los lobos o de los perros de las praderas.

[www.parc-animalier-pyrenees.com](http://www.parc-animalier-pyrenees.com)



### Prolongue la experiencia inmersiva como cuidador por un día en el Parque Zoológico de los Pirineos

Durante media jornada participará en las actividades de los cuidadores y, en particular, en la alimentación de las nutrias, las marmotas y los osos para luego visitar libremente el parque.

### ACERCARSE A LOS ÚLTIMOS CABALLOS SALVAJES

Salga a descubrir, en pleno corazón de "los Causses y las Cevenas" declarados Patrimonio Mundial de la Unesco, los últimos caballos salvajes del planeta. Estos animales, que en su entorno natural -las estepas de Mongolia- se encuentran en vías de desaparición, se introdujeron en esta zona y están prosperando desde entonces. ¡Y ahora la reserva abre sus puertas al público! Así, de la mano de un guía apasionado, podrá acercarse y observar a los caballos -"takh" en mongol- y recrear la historia de su recuperación.

[www.takh.org](http://www.takh.org)



## LA MONTAÑA EN SU FACETA CULTURAL

### Tradiciones populares, fiestas y festivales

#### LAS TRASHUMANCIAS

Si existe una tradición totalmente viva, específica de nuestras montañas, esa es la subida a los veraneros o trashumancia del ganado.

#### La trashumancia en el Aubrac (Aveyron - Lozère): una fiesta florida llena de colorido

Cada año, alrededor del 25 de mayo, los ganaderos acompañan a pie a sus vacas, ataviadas de flores, en dirección a la meseta del Aubrac. Las festividades comienzan a partir del jueves y duran todo el fin de semana. En esta agradable jornada de los más popular se celebra un mercado de productos locales, se organizan danzas folclóricas y música tradicional, una degustación de aligot, la bendición y el acompañamiento a pie de las manadas de vacas engalanadas.

[www.aubrac-laguiole.com](http://www.aubrac-laguiole.com)

[www.aubrac-sud-lozere.com](http://www.aubrac-sud-lozere.com)

#### Subida a las estivas con los Mérens

"Hacer" la trashumancia de los caballos de Mérens, raza pirenaica caracterizada por su pelaje negro, implica participar en la vida de la manada, acompañarla, canalizarla.

[www.merens-ariege.com/la-transhumance](http://www.merens-ariege.com/la-transhumance)



#### LA FIESTA DE LAS FLORES EN LUCHON

Cada año, a finales de agosto, Luchon, la "Reina de los Pirineos", rinde homenaje a las flores. En esta jornada llena de colorido en la que se suceden cortejos floridos, danzas y la elección de Miss Flores no debe perderse bajo ningún pretexto la carrera de los camareros... ¡Un plan fantástico!

[www.luchon.com](http://www.luchon.com)

#### EL FESTIVAL DE GAVARNIE, EMOCIONES TEATRALES EN EL CORAZÓN DE UN PARAJE DECLARADO PATRIMONIO MUNDIAL DE LA UNESCO (ALTOS PIRINEOS)

Cada verano, el Festival de Teatro de Gavarnie instala su escenario al pie del Circo de Gavarnie, en la pradera de la Courade, en el linde exterior del Parque Nacional de los Pirineos. Este festival es la ocasión de vivir un momento único, al margen del tiempo, en ese espléndido entorno que Víctor Hugo denominaba el "Colosseo de la naturaleza". Cae la noche y los espectadores contienen el aliento. ¡Los artistas entran en escena!

Aún más: al finalizar el espectáculo, para prolongar la magia del momento, los espectadores descienden nuevamente al pueblo a la luz de las antorchas...

[www.festival-gavarnie.com](http://www.festival-gavarnie.com)

#### EXPERIENCIAS ESPIRITUALES EN LOURDES

La ciudad marial, un lugar emblemático de peregrinaje, vive al ritmo de sus procesiones. Cada noche a las 21h00, de abril a octubre, podrá participar en las procesiones a la luz de las antorchas que discurren desde la cueva de Massabielle (lugar en el que tuvieron lugar las apariciones de la virgen a Bernadette Soubirous), hasta la explanada del Rosario. Tanto si es creyente como ateo, vivirá a su manera y en comunión con gente procedente de todo el mundo, un gran momento de fervor compartido.

[www.lourdes-infotourisme.com](http://www.lourdes-infotourisme.com)



# EN EL CAMPO

[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/campagne](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/campagne)



Desde los huertos del valle del Garona hasta los viñedos del Armagnac, desde las Gargantas del Tarn hasta las garrigas del Languedoc, en Occitania, el campo ofrece una extraordinaria variedad de paisajes, de parajes únicos, un increíble número de pueblos declarados más hermosos de Francia y un sinfín de actividades. Disfrute de sus productos de la región (más de 250 cuentan con un sello oficial de calidad), charle con sus artesanos, practique deportes en plena naturaleza en unos excepcionales parajes, viva una experiencia espiritual o... cultural... A través de nuestra selección de ideas, celebramos juntos el estilo de vida y la belleza apacible del campo en Occitania.

## CON LOS AGRICULTORES Y LOS ARTESANOS DE NUESTROS CAMPOS

### Los agricultores y productores de Occitania le dan la bienvenida

### PARA VIVIR UNAS VACACIONES SOLIDARIAS, ECOLÓGICAS Y ECONÓMICAS, PRUEBE EL WOOFING

El woofing es una nueva práctica muy de moda que permite viajar de manera económica. El principio consiste en financiar su estancia trabajando en una explotación agrícola biológica a cambio del alojamiento y de la comida. Esta modalidad le permitirá

conocer a otra gente, compartir experiencias y disfrutar de agradables momentos al tiempo que aprende los rudimentos del oficio de agricultor. El Ariège, fiel a sus valores alternativos, se encuentra especialmente representado en este registro <https://www.woof.fr>

### EL AZAFRÁN, EL ORO ROJO DE NUESTROS CAMPOS

¿Sabía que esta especia sutil y delicada se produce desde hace mucho tiempo en Occitania? El otoño es la estación ideal para visitar las azafraneras y descubrir a fondo el cultivo de las flores de las que procede el azafrán, hasta sus productos derivados. No se pierda, en octubre, la fiesta del azafrán de Cajarc.

[www.tourisme-figeac.com/le-safran](http://www.tourisme-figeac.com/le-safran)





### AMBIENTE SAFARI EN LA GRANJA DE BÚFALOS DE AIGNAN (GERS)

En Aignan (Gers), súbbase a bordo de un camión militar 4x4 que le llevará hasta el corazón del parque de búfalos de Asia. Luego, instalado en una terraza desde la que se domina la fuente en la que se bañan los animales, disfrute de una comida típicamente gascona mientras contempla los Pirineos que se alzan en el horizonte. También podrá optar por algo más clásico e instalarse en el restaurante de la granja para disfrutar de su especialidad: un estofado de búfalo al vino tinto de la denominación Saint-Mont, una delicia para el paladar.

[www.lafermeauxbuffles.fr](http://www.lafermeauxbuffles.fr)

### EXCURSIÓN GASTRONÓMICA A UNA BODEGA DE AFINADO EN ROQUEFORT-SUR-SOULZON (AVEYRON)

En el pueblo de Roquefort-sur-Soulzon, y solo allí, en las fleurines (fisuras) del Rocher del Combalou, se afina el famoso queso de Roquefort, la principal DOC francesa. Alrededor de mil personas trabajan aquí en el afinado del "rey de los quesos". En esta bodega podrá descubrir, durante un recorrido de luz y sonido, moderno y sensorial, las etapas de fabricación de esta joya gastronómica del Aveyron. ¡Aproveche también para disfrutar de una buena degustación!

[www.roquefort-societe.com/les-caves](http://www.roquefort-societe.com/les-caves)



## EN EL TALLER DE LOS ARTESANOS DE OCCITANIA

### LA GUANTERÍA RECUPERA SU ESPLENDOR EN MILLAU (AVEYRON)

El guante de piel de Millau, especialmente apreciado por las grandes firmas de alta costura y por estrellas de la farándula como Nicole Kidman, Kylie Minogue, Sharon Stone o Madonna, se exporta más allá de nuestras fronteras. Al visitar una de las manufacturas de Millau aún en activo, se zambullirá en el glamuroso mundo de la moda y del lujo, y descubrirá el mundo de la artesanía del guante.

[www.maisonfabre.com](http://www.maisonfabre.com)

**INF+**

En 2012, la manufactura Causse Gantier, otra casa de renombre, fue adquirida por Chanel, la prestigiosa firma de alta costura.

[www.causse-gantier.fr](http://www.causse-gantier.fr)

### DESCUBRIR LAS TÉCNICAS DE LA TINTURA CON PASTEL

En el taller Carré Bleu de Pastel (Roumens - Alto Garona), Denise Lambert, una enamorada del pastel, le desvelará todos los secretos de esta planta de múltiples propiedades (tintura, cosmetología) que contribuyó al enriquecimiento de Toulouse y de sus alrededores. En él aprenderá a teñir usted mismo sus propios tejidos.

[www.auxsourcesducanauldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel](http://www.auxsourcesducanauldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel)





## LA CONFECCIÓN DE SOMBREROS: UNA MAESTRÍA ÚNICA QUE PUEDE DESCUBRIR EN CAUSSADE (TARN-ET-GARONNE)

Maurice Chevalier lucía con orgullo el canotier de Caussade y contribuyó a hacerlo famoso. Los últimos sombrereros de Caussade están abiertos a las visitas, al igual que la "Épopée Chapelière", un espacio museográfico en el que el visitante, equipado con un canotier sonoro, descubrirá los secretos de la fabricación del sombrero de paja. Para prolongar la experiencia, charle con Didier Laforest, uno de los últimos formiers (artesanos que fabrican los moldes de madera para los sombreros) de Francia. Éste tallará ante sus ojos los bloques de madera de tilo que sirven de moldes para realizar sombreros: una valiosa maestría que forma parte de los oficios de artesanía excepcionales declarados Patrimonio Mundial de la Unesco.



### ¿Cuándo venir?

Durante las Estivales du Chapeau en el mes de julio

[www.chapeau-caussade.fashion](http://www.chapeau-caussade.fashion)  
[www.hatsblocks.com](http://www.hatsblocks.com)

## LOS MERCADOS REGIONALES

Mercados de aves de engorde / mercados de trufas  
El sudoeste, tierra de cría y engorde de patos y ocas, le propone asistir a un sorprendente ritual que tiene lugar entre noviembre y marzo: el de los mercados de aves de engorde. Estos mercados, bulliciosos y llenos de colorido, son una buena manera de regalarse la vista (y los oídos) para luego dar rienda suelta a los placeres del paladar.

La trufa, el auténtico oro negro de Occitania, madura con la llegada de las primeras heladas y se recolecta



hasta finales de febrero. Asistir al ceremonial de uno de los mercados de trufas de la región, es un momento realmente interesante. Para zambullirse en el particular ambiente de un mercado de trufas, la oficina de turismo de la región de Lalbenque-Limogne organiza "jornadas dedicadas a la trufa". Tras descubrir el mercado, visitará una trufera y asistirá a una demostración de "cavado" (búsqueda de trufas) con un cerdo, y a mediodía disfrutará de una comida "a base de trufa" en uno de los restaurantes del pueblo.

[www.lalbenque.net/truffles/journées-truffles](http://www.lalbenque.net/truffles/journées-truffles)

## EL CAMPO EN SU FACETA CULTURAL

### Fiestas y festivales en cualquier época del año

## APLAUDIR A LAS GRANDES FIGURAS DEL JAZZ EN MARCIAC (GERS)

Desde hace más de 40 años, cada primera quincena de agosto, el pueblecito de Marciac suena a ritmo de jazz.

[www.jazzinmarciac.com](http://www.jazzinmarciac.com)



## LES MONTGOLFIANES DE ROCAMADOUR (LOT)

El último fin de semana del mes de septiembre le espera en Rocamadour una cita ineludible para observar esta majestuosa concentración de globos aerostáticos única en Europa. Lo ideal es estar al lado de un aeronauta (el piloto de un globo aerostático), para sobrevolar esta fascinante ciudad de peregrinaje construida en el flanco de un despeñadero.

[www.rocamadouraerostat.fr](http://www.rocamadouraerostat.fr)



## LA FLAMME DE L'ARMAGNAC (GERS), UN POCO DE LUZ Y DE CALIDEZ HUMANA EN LO MÁS CRUDO DEL INVIERNO

De noviembre a enero tiene lugar la destilación del Armagnac en el viñedo y las propiedades del Gers. Siguiendo al alambique al azar de sus desplazamientos, cualquier cosa es un buen pretexto para celebrarlo con música y paladear el aguardiente con más solera de Francia. Nos referimos al Armagnac, por supuesto...  
[www.gers-reservation.com/flamme-armagnac.html](http://www.gers-reservation.com/flamme-armagnac.html)

## LIMOUX (AUDE), EL CARNAVAL MÁS LARGO DEL MUNDO

Participar en el carnaval de Limoux significa perpetuar una tradición de 400 años. Significa irse de fiesta, durante los tres meses de invierno, con los pierrots de tornasolados colores, que bailan al ritmo de una música tradicional y animada. ¡Será un placer tanto para la vista como para el oído!  
[www.tourisme-limoux-in-aude.fr](http://www.tourisme-limoux-in-aude.fr)

## LAS FIESTAS MEDIEVALES DE CORDES-SUR-CIEL (TARN)

Cada año, a mediados de julio, la bastida encaramada de Cordes-sur-Ciel le traslada al ambiente de una aldea medieval. Figurantes con trajes de época, artesanos, un mercado, desfiles y espectáculos callejeros... todo contribuye a zambullirle en el fascinante mundo de la Edad Media.  
<https://medievale-cordes.fr>



### ¿Sabía que...?

Occitania es la región más rica en monumentos declarados Patrimonio Mundial de la Unesco, en la categoría de los caminos a Santiago de Compostela en Francia. Existen alrededor de 40.

## EL CAMPO EN MODO SLOW RUTAS A PIE

### UNA EXPERIENCIA ESPIRITUAL POR LOS CAMINOS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA (GR®65)

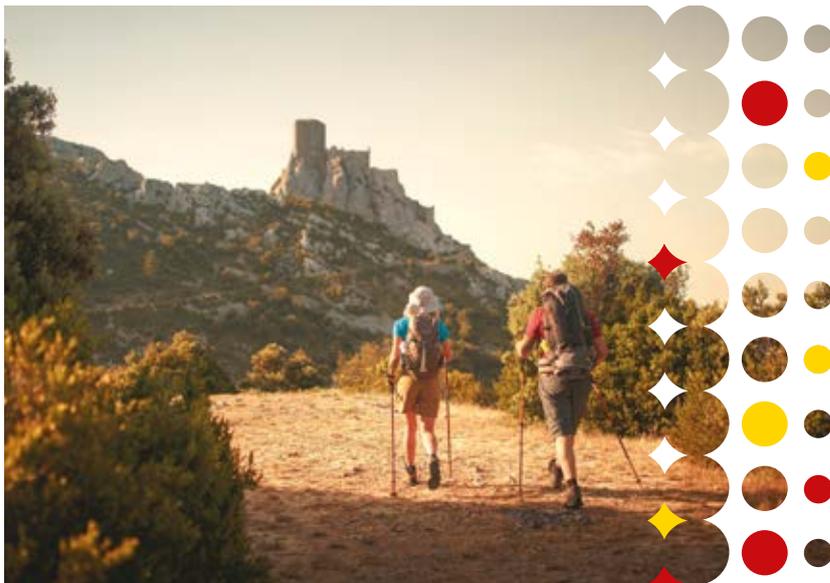
La vía del Puy, la vía de Arles y la vía del Piamonte son las 3 grandes rutas jacobeanas que convergen en nuestra región antes de pasar a España, y ofrecen unas legendarias etapas con numerosos parajes emblemáticos declarados Patrimonio Mundial de la Unesco. Le seducirá la belleza intemporal de los pueblos que atraviese (Conques, St-Guilhem-le-Désert o St-Bertrand-de-Comminges), y podrá atreverse con una variante en dirección a Rocamadour, en donde, como un peregrino de la Edad Media, subirá de rodillas los peldaños que conducen al santuario de la Virgen Negra. En la abadía de Saint-Pierre de Moissac (Tarn-et-Garonne) podrá contemplar la finura de los capiteles historiados de su claustro y, sobre todo, abandonarse al azar de cada etapa y hacer magníficos descubrimientos.

[www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

## TRAS LOS PASOS DE LOS TEMPLARIOS Y DE LOS HOSPITALARIOS POR EL GR®71

En la meseta del Larzac, en pleno corazón del Parque Natural Regional de los Grands Causses (Aveyron), el GR®71 une las principales ciudades construidas por los caballeros templarios en el siglo XII, y más tarde fortificadas y atendidas por los Hospitalarios hasta el siglo XVIII. Esta es la ocasión de recorrer los extensos y vastos horizontes salvajes del Larzac, de proyectarse en esa apasionante época de la historia de Francia y de descubrir algunos de sus tesoros arquitectónicos: La Couvertoirade, Sainte-Eulalie-de-Cernon o Saint-Jean d'Alcas...

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

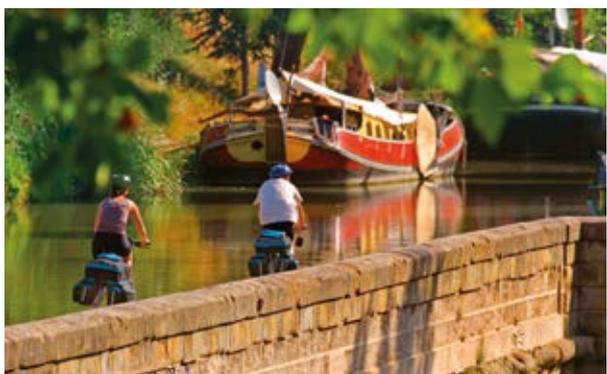


## RUTAS EN BICI

### UN MÁGICO PARÉNTESIS A LO LARGO DEL CANAL DE LOS DOS MARES

La vía verde del Canal de los Dos Mares en bici, que se prolonga desde el océano Atlántico hasta el Mediterráneo, ofrece un viaje de casi 800 kilómetros (520 de los cuales discurren por Occitania). Esta vía sigue el camino de sirga del Canal del Garona y luego el del Canal du Midi, declarado Patrimonio Mundial de la Unesco, y resulta ideal para las familias, ya que no presenta desnivel y ningún vehículo motorizado está autorizado a circular por ella. Así cada persona podrá disfrutar de su sombreado trazado y de su diversidad de paisajes y de ambientes. Pueblecitos con carácter, ciudades históricas (Moissac, Toulouse, Carcassonne, Béziers, Sète...), viñedos y obras de arte aderezan la ruta en múltiples etapas en las que el único lema es: disfrutar.

[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)



### LA RUTA CICLISTA DEL VALLE DEL LOT: UNA SORPRESA A CADA PEDALADA

La ruta en bici por el valle del Lot serpentea a lo largo de 160 kilómetros de huertos en viñedos y atraviesa un sinfín de pueblos auténticos encaramados o implantados en los meandros de río. Puy-l'évêque,



Albas, Luzech, Caillac, Mercuès o Cahors, Ciudad de Arte y de Historia, serán para usted etapas ineludibles.  
[www.francevelotourisme.com/itineraire/la-vallee-du-lot-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/itineraire/la-vallee-du-lot-a-velo)

### DE PUEBLO EN PUEBLO A LO LARGO DE LAS GARGANTAS DEL AVEYRON (TARN-ET-GARONNE)

Con el río por un lado y los despeñaderos por el otro, las Gargantas del Aveyron resultan salvajes y majestuosas. Lo mejor es disfrutarlas al ritmo tranquilo de una bici. Los pueblos de nombre cantarín como Montricoux, Bruniquel o Saint-Antonin-Noble-Val, marcarán el ritmo de sus etapas.

[www.francevelotourisme.com/itineraire/vallee-et-gorges-de-l-aveyron-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/itineraire/vallee-et-gorges-de-l-aveyron-a-velo)





### EL CIRCUITO DE LOS 10 PUEBLOS MÁS HERMOSOS DE FRANCIA DEL AVEYRON

Compaginar la bici con la región, el patrimonio y la gastronomía, ese es el objetivo de este circuito de 7 días y 700 kilómetros cuyo tema son los "10 pueblos más hermosos de Francia" del Aveyron. Este itinerario, que discurre entre mesetas calcáreas y valles, montañas y gargantas, permite descubrir pueblos declarados de interés turístico de célebres nombres como Estaing en el magnífico y exuberante valle del Lot, Najac desde el que se dominan las Gargantas del Aveyron o incluso Conques y su tesoro.

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

### RUTAS A LO LARGO DEL RÍO En barco por el Canal de los Dos Mares, el Lot o el Baïse: el antídoto al burnout

[www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/en-bateau](http://www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/en-bateau)

### A LO LARGO DEL CANAL DE LOS DOS MARES

Súbase a bordo de un barco de alquiler (habitado) sin licencia para recorrer el Canal de los Dos Mares. Cruce las esclusas como un profesional, contemple las espadañas típicas de la región de Toulouse, las obras de arte diseminadas por su itinerario, y, a una velocidad de crucero de 6 kilómetros por hora, disfrute simplemente viendo el tiempo pasar... Existe un gran número de empresas de alquiler de embarcaciones (con capacidad para 2 a 12 personas) ubicadas en los principales puertos fluviales acondicionados a lo largo del itinerario.

[www.leboat.com](http://www.leboat.com)

### HABITACIONES FLOTANTES

Para disfrutar de un mayor confort, opte por un crucero en una gabarra-hotel con o sin tripulación, o simplemente por pasar una noche en una habitación de huéspedes flotante amarrada al muelle...

[www.barge-rosa.com](http://www.barge-rosa.com)

[www.hotelbargealegria.com](http://www.hotelbargealegria.com)



### A BORDO DEL FÉNELON, UN CRUCERO DE ENSUEÑO POR EL LOT

A través de los viñedos, aguas abajo de Cahors (Lot), o hasta St-Cirq-Lapopie aguas arriba, discurren más de 70 kilómetros de río que ahora son navegables. Embarque a bordo del Fénelon para pasar una extraordinaria jornada navegando. Podrá sorprender a las garzas pescando, desafiar los despeñaderos, contemplar el fulgurante vuelo del halcón peregrino y extasiarse con la belleza de Saint-Cirq-Lapopie, de la que André Breton decía: "al descubrirla dejé de desearme en otros lugares". Ese será el broche de oro de una encantadora jornada.

[www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

### UN CRUCERO POR LA NATURALEZA DEL BAÏSE, EN LA TIERRA DE D'ARTAGNAN

Aunque el Baïse ya era navegable en la época de Enrique IV, hoy en día se ha recuperado y ofrece 65 kilómetros de vías navegables desde Valence-sur-Baïse (Gers) hasta su conexión con el Canal del Garona. Al ritmo de las esclusas, y a lo largo de un sinuoso y salvaje trazado, recorrerá el antiguo itinerario de las chalanas y gabarreros, y podrá aprovechar para visitar la abadía cisterciense de Flaran, uno de los emblemas turísticos del Gers, el castillo de Cassaigne y la Ciudad Episcopal de Condom. Estas visitas también le servirán de pretexto para disfrutar de un Armagnac en una de las numerosas bodegas presentes en este sector.

[www.tourisme-condom.com](http://www.tourisme-condom.com)



**EN BARCA,  
EN CANOA-  
KAYAK, EN  
PADDLE:  
SURCAR EL  
AGUA EN  
ARMONÍA  
CON EL RÍO**  
[www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques/canoe-rafting-canyoning](http://www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques/canoe-rafting-canyoning)



El campo de Occitania, irrigado por numerosos ríos que forman espectaculares valles, resulta ideal para realizar paseos en barca o en canoa-kayak. Las Gargantas del Tarn o del Aveyron, los valles del Dordoña o del Célé, así como el Baïse, le harán vivir unos momentos mágicos rodeado de una naturaleza protegida.

### **UN ESPECTÁCULO A LO GRANDE EN EL VALLE Y LAS GARGANTAS DEL TARN**

En Creissels, aguas abajo de Millau (Aveyron), déjese guiar por los barqueros del viaducto y descúbralo desde otra perspectiva. Este gigante de hormigón, aclamado por la audacia de su concepción y de su diseño, obra de Sir Norman Foster, constituye con su pilar central de más de 300 metros, el viaducto más alto del mundo.

[www.bateliersduviaduc.com](http://www.bateliersduviaduc.com)

Aguas arriba de Millau, allí donde el valle del Tarn se estrecha formando unas impresionantes gargantas, los barqueros de las Gargantas del Tarn (Lozère) le llevarán, de manera totalmente segura, hasta la parte más espectacular del cañón.

<https://www.gorgesdutarn.com>

#### **INF+**

Para prolongar la magia de las Gargantas del Tarn opte por un paseo nocturno en paddle para descubrir a los huéspedes más discretos del río, los castores.

[www.canoeblanc.com/fr/paddle](http://www.canoeblanc.com/fr/paddle)

La gran travesía de las Gargantas del Tarn (Lozère) en canoa-kayak es también una increíble experiencia accesible para todos con una parte más deportiva aguas arriba de Saint-Enimie, uno de los pueblos más hermosos de Francia, y una más familiar aguas abajo.

[www.canoe-gorges-tarn.com](http://www.canoe-gorges-tarn.com)

## **EL CAMPO EN SU VERSIÓN DEPORTIVA** **Emociones bajo tierra**

### **LA SIMA DE PADIRAC CON LINTERNA, COMO EN LA ÉPOCA DE SU DESCUBRIDOR, EDOUARD-ALFRED MARTEL**

Viva por una noche la increíble aventura subterránea de la Sima de Padirac, como la vivió Edouard-Alfred Martel en 1889, en su primer descenso a lo que en aquella época se conocía como el "Agujero del diablo". De este modo, a la luz de una linterna, irá descubriendo la sima narrada a través de los numerosos escritos y testimonios que Martel nos dejó... una experiencia multisensorial fuera de serie que disfrutará como un invitado especial.

[www.gouffre-de-padirac.com](http://www.gouffre-de-padirac.com)

### **UNA VÍA SUBTERRÁNEA A 200 METROS BAJO TIERRA EN LA SIMA DE CABRESPINE (AUDE)**

La sima gigante de Cabrespine invita a los amantes de las sensaciones fuertes a probar un nuevo concepto de itinerario acrobático subterráneo practicable con total seguridad y a partir de los 12 años. Los menos atrevidos podrán contentarse con avanzar, durante la clásica visita de la sima, por la pasarela de cristal que se eleva a 200 metros sobre el vacío.

[www.gouffre-de-cabrespine.com](http://www.gouffre-de-cabrespine.com)





## EVENTOS DEPORTIVOS PARA VIVIR A 100 POR HORA

### ESTREMÉZCASE EN LO ALTO DEL VIADUCTO DE MILLAU

Cada dos años, todos los aficionados a las carreras pedestres, ya sean competidores o simples aficionados al placer y al bienestar, se dan cita en la Carrera Eiffage del Viaducto de Millau, en el Aveyron. Una carrera popular y accesible, un público de aficionados animados por sus familias... 23,7 kilómetros de pura felicidad. ¡Viva un gran momento de gravedad cero, a casi 300 metros sobre el Tarn, como si estuviese suspendido entre el cielo y la tierra!

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

### UN TRAIL TOTALMENTE DIFERENTE

El destino de Occitania Sur de Francia, con sus paisajes vírgenes de infinitos horizontes, es un paraíso para los amantes del trail. Algunos de ellos tienen fama internacional y atraen a la élite mundial de esta disciplina. El Festival de los Templarios (Aveyron), que se celebra en el mes de octubre, ofrece un recorrido único de 78 kilómetros a través de los Grands Causses, para vivir la gran aventura de los Templarios.

[www.festivaldestempliers.com](http://www.festivaldestempliers.com)



## EL CAMPO BY NIGHT

El campo de Occitania, con una densidad humana de las más bajas de Francia –menos de 7 habitantes por kilómetro cuadrado en algunos cantones de los Causses del Quercy (Lot)– ofrece unas condiciones óptimas para observar el cielo nocturno. Aquí la contaminación lumínica es nula y el silencio es sepulcral. Con los pies en la tierra y la cabeza en las estrellas, emprenda con nuestros expertos en astronomía un viaje hacia el cosmos.

### DESAFIAR A LAS ESTRELLAS EN EL TRIÁNGULO NEGRO (LOT)

El Parque Natural Regional de los Causses del Quercy ofrece uno de los cielos más puros de Francia y cuenta con tres puntos de observación de las estrellas destinados a los astrónomos aficionados. El Club de Astronomía de Gigouzac ofrece, por su parte, salidas temáticas en torno a la astronomía. Y lo que es más, algunos alojamientos están incluso equipados con telescopios para observar las estrellas. Una magnífica ocasión para alojarse en el centro de este triángulo negro.

[www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)



# Notas



