

Guideboken till

UTOMJORDISKA BARCELONA



www.utomjordiskabarcelona.com

www.activespain.se

Pär Lindholm

par@activespain.se

+34 649 10 51 41

Version: 2.9 (2013-10-01). Alla kartor är copyright Google Maps.



Innehållsförteckning

Hej!	3
Så här använder du boken.....	4
Vad kan vi hjälpa dig med?.....	4
Bra att veta.....	7
Barcelona med barn.....	7
När är bästa tiden att resa till Barcelona och Katalonien?.....	7
Reseguider till Barcelona.....	8
Tips!.....	8
För dig som bor längre tid	11
Barcelona-favoriter.....	12
Fotboll.....	13
Restauranger.....	14
El Sortidor.....	20
Stränder.....	21
Träning.....	26
Arkitektur.....	28
Gott och blandat.....	31
Street art.....	40
Shopping.....	41
Katalonien-favoriter.....	44
Vad är Katalonien?.....	45
Golf.....	47
Vin.....	49
Trevliga byar.....	52
Besöksvärda restauranger i Katalonien.....	58
Vandring.....	60
Cykel.....	77
Skidåkning.....	83
Klättring.....	85
Att bo i en Katalansk by.....	88
Vem är Utomjording?.....	90

Hej!

Pär heter jag och jag har skrivit en guidebok baserad på bloggen Utomjordiska Barcelona. Bloggar blir lätt spretiga så här har jag strukturerat upp det bästa innehållet i bloggen, placerat det i ordning samt bundit ihop texterna genom att förklara lite mer om till exempel när det är bra att besöka Barcelona och vad Katalonien är. Bloggen är bra som inspiration, boken är bra som guide!

Bara för att göra det helt klart från början: Det här är inte en konkurrent till redan existerande guideböcker! Det finns säkert hundra Barcelona-guides som berättar om Parque Güell, Sagrada Família och Las Ramblas. Min målsättning är istället att visa på allt som jag gillar men som är väldigt svårt att hitta som tillfällig besökare i Barcelona. Ta till exempel att vandra upp till Tibidabo genom den vackra skogen i nationalparken Collserola. Du lämnar det hektiska centrumet med tåg för att 15 minuter senare stiga av mitt i Collserola. Du vandrar lugnt en timme när stillhet och vacker skog byts plötsligt mot en makalös utsikt över Barcelona. Fantastiskt! Se min guide som den konstiga kusinen från landet som inte riktigt passar in på släktträffen.

För att göra det så enkelt som möjligt att använda den här guiden, i utskriven eller digital form, så har jag hållit layouten simpel och försökt inkludera all information du behöver på en eller två sidor. Text, bild, karta och vägbeskrivning. I bloggen försöker jag alltid länka till de webbsidor där jag hittar informationen jag skriver om. Här i boken finns dessa länkar kvar. Det är självklart inte så intressant för dig som skriver ut sidor ur boken, läser du den däremot på din dator eller din iPhone så kan klicka dig vidare ut på webben.

Saknar du något i guideboken eller på bloggen? Maila mig. Tycker du en artikel var bra? Gå in på bloggen och sätt fem stjärnor. Vill du se vad andra tycker? Sök reda på Utomjordiska Barcelona på Facebook. Har du något event i Barcelona du vill tipsa om? Maila mig så kan jag lägga ut det på vår Facebook-sida.

Har du något intressant du vill skriva om relaterat till Barcelona eller Katalonien som du vill sprida information kring? Shopping, mountainbike eller kanske vin? Det hade varit jätteroligt om du ville skriva på Utomjordiska Barcelona, jag ser gärna att vi är ett helt gäng personer som uppdaterar bloggen och håller den levande. Med upp till ett par tusen unika besökare i månaden så är det många som hittar fram till det allt fantastiska som vi har här nere.

Välkommen till Utomjordiska Barcelona!

Så här använder du boken

Boken består i stor utsträckning av artiklar från bloggen Utomjordiska Barcelona. Länkar finns kvar och texterna refererar ibland till andra artiklar som inte finns med i boken. Det är därför inte givet att det bästa sättet att läsa den är i utskrivet format. Börja gärna med att bläddra igenom boken på din dator och följ de länkar du verkar tycka är intressanta och skriv ut det du behöver för de upplevelser du söker. Skriv sedan ut de artiklar och den information du behöver inför din resa. Texten om Katalonien på sidan 45 är lärorik och under Bra att veta på sidan 7 så hittar du några tips som kan underlätta ditt reseplanerande och din vistelse här.

Är du van att läsa dokument din iPhone eller Android så är det verkligen inte dumt att kopiera över hela boken dit. Då slipper du betala dataavgifter för att ladda kartor när du är på plats här nere och du har alltid alla artiklar i fickan.

På bloggen fortsätter jag publicera artiklar i jämn takt så glöm inte att kolla en extra gång innan du åker om jag har skrivit mer om något du är intresserad av. Följer du bloggen via RSS eller e-post så missar du inget som skrivs och får än mer tips inför din resa. Du får då också automatiskt reda på när nästa version av boken är färdig och fortlöpande information om vad som händer här nere. Intresserad? [Läs mer här](#).

Vad kan vi hjälpa dig med?

Boende i Barcelona och i Katalonien

Januari 2010 slog vi upp portarna till Active Spain - din resebyrå i Barcelona, Katalonien och Spanien! Vi ordnar konferenser, gruppresor, golfpaket, hyr ut lägenheter och hus, äventyr i bergen, tipsar om de finaste stränderna, ordnar biljetter till fotboll och Formula 1, ordnar vinprovningar och... mycket mer! Kort sagt - behöver du hjälp med något här nere? Vänd dig till Active Spain!

Du hittar oss på: activespain.se

Fotboll

Vill du komma ner och se världens bästa fotbollslag? Köp biljett och boka boende genom vår resebyrå Active Spain! Mer information hittar du på activespain.se/fotboll

Vingårdsbesök

De senaste åren har vi jobbat mer och mer med vin. Vingårdsbesök för privatpersoner och grupper upp till 50 personer, vinvandringar och cykling mellan vingårdar. Vi känner väl till vackra Penedès och älskar att visa detta fantastiska område för svenskar. Är ni intresserade av att konferera på en vingård? Hyra ett vackert hus mitt bland vinodlingarna? Cykla mellan vingårdarna ett par dagar? Inga problem, vi ordnar det!

Läs mer: activespain.se/upplevelse/vingardar/

Konferenser, studieresor och kick-off

Oavsett om ni är stort eller litet företag eller en förening så hjälper vi er med ert arrangemang här i Barcelona och Katalonien och formar det helt efter era egna önskemål. Vi ordnar logi, hotell eller lägenheter, konferensarrangemang, studiebesök, citytur med svensktalande guider, transport med mera. Förutom detta så vill vi också gärna förmedla en upplevelse av något slag. Vingårdsbesök, vandring i fantastiska Montserrat, volleyboll på stranden, köra(!) Ferrari på F1-banan Montmelo eller en cykeltur i eller utanför Barcelona? Vi ordnar allt.

Nu efter många års arbete på plats här i Barcelona har vi tillsammans ett stort kontaktnät och erfarenhet från alla sorters önskemål. Åsa har under sina 20 år i resebranschen ordnat en stor mängd konferenser och gruppresor och kan med sin långa erfarenhet lotsa er till rätt boende, lokaler och upplevelser. Vi har erfarenhet av grupper mellan 10 och 300 personer och tar gärna hand om er också!

Exempel på boendeformer:

Hotell eller [stora lägenheter](#) i Barcelona.

[Stora hus på landet](#)

Aktiviteter:

[Fotbollspaket och fotbollsbiljetter](#)

[Walking workshop](#) – konferera utomhus!

[Sightseeing Barcelona](#)

[Vingårdsbesök](#) som vi gärna kombinerar med lunch på en utmärkt restaurang

[Spansk matlagningskurs](#)

[Roliga Barcelona-aktiviteter](#)

För de äventyrliga:

[Montserrat – heldag för grupp](#)

[Cykling efter Via Verde](#)

Feedback från våra kunder:

IVF-kliniken i Umeå firade 10 år. Det passade då utmärkt att kombinera en studieresa till Barcelona med teambuilding. Vi satte ihop ett komplett program med stadsguidning, bokning av både Paco Meralgo och Monjo's samt cykling mellan vingårdarna i Penedès.

Hej Pär!

Är nu hemkommen sedan några dagar från ett fantastiskt Barcelona!

Vill bara säga att vi är mycket nöjda med allt vi bokat. Den guidade stadsturen var toppen och guiden Joan var mycket trevlig och kunnig. Restaurangerna var glada överraskningar och mycket bra!

Cykelturen var en klass för sig måste jag säga, helt perfekt upplägg men guiden fick en lång arbetsdag...vi kunde helt enkelt inte slita oss från de ställen vi var på. Särskilt vid den sista vingården blev vi riktigt fast:)

Vi alla kommer varmt att rekommendera vänner och bekanta att kontakta Er när de ska besöka Barcelona!

Tack för gott samarbete och ha en fortsatt trevlig sommar!

MVH, Mari Å

Vandrings- och cykelpaket

Jag älskar att vandra och cykla här nere! Fantastisk natur, fantastiskt klimat. För att göra stora upplevelser lättillgängliga och överkomliga i pris har jag jagat reda på några färdiga paket som jag nu förmedlar. Även om du väljer att själv planera din vandring eller cykeltur hoppas jag du kan inspireras. Läs mer om vandringspaket på sidan 75 och cykelpaket på sidan 79.

Personligt guidade reseupplevelser

Genom Active Spain kan jag erbjuda personligt guidade reseupplevelser, allt från endagsvandringar i närheten till Barcelona till veckolånga skidturer i bergen. Dessa turer kan göras väldigt enkla, där vi sover i tält och lagar vår egen mat, till luxösa då vi hyr ett stort hus och har med egen kock. Jag tycker lika mycket om att sova under bar himmel som att dricka cava i en bubbelpool uppe i bergen. Vill ni ha en annorlunda kick-off för er arbetsgrupp? Vad sägs om att vandra eller cykla i ökenlandskapen söder om Barcelona under dagen för att på kvällen återvända till ett stort hus med pool och färdig mat som väntar? Kan ordnas, inga problem!

Förslag på guidade turer:

- Vingårdsbesök och Montserrat-tur, sidan 50.
- Cykling: Bland vingårdarna i Penedès, sidan 51.
- Cykling: Nedlagda järnvägsbanor från bergen till kusten, sidan 79.

Kom gärna med frågor och idéer så kan vi hitta det som passar er bäst.

par@activespain.se

Bra att veta Barcelona med barn

Eftersom jag inte har några själv är det här med barn och Barcelona inget jag är expert på. Däremot tänkte jag länka vidare till folk som vet vad dom pratar om. Jag börjar så här och hittar jag mer så fyller jag på. Har du några tips på fler länkar som borde finnas i den här listan, skriv en kommentar så lägger jag till dom!

- [Kids in Barcelona](#) vet det mesta.
- Länstidningen har skrivit en liten guide, [I Barcelona kan både barn och vuxna ha roligt](#).
- Hyr barnvagn på plats i Barcelona av [Buggyng BCN](#).
- Svenska [Barcelona Turist Guide](#) hjälper självklart med bra tips för barnfamiljer.
- Kanske är det lättare att bo i lägenhet när ni reser med barn? Då kan ni boka genom Utomjordiska Barcelona. Se till att huset ni bokar lägenhet i har hiss om ni har barnvagn.

När är bästa tiden att resa till Barcelona och Katalonien?

Enligt statistiken är de Skandinaviska turisterna de turister som först kommer till Barcelona på våren. Jag skulle säga att vi i norr är smarta. I juli och augusti, när det är som varmast och dyrast, formligen invaderas staden av först tyskar, holländare och engelsmän och sedan i fransmän. Lite beroende på vad man är ute efter så rekommenderar jag följande.

Barcelona - utan bad	Februari, mars, april, oktober och november.
Barcelona - med bad	Maj (lite kallt), september och oktober (ibland kallt).
Vandring i Pyrenéerna	Maj, juni, september, oktober och november. I november finns risk för snö på högre höjd.
Vandring på lägre höjd	Året om. Bra idé att vandra morgon och kväll med siesta mitt på dagen.
Cykling på lägre höjd	Året om men se upp för massiva stigningar i sommarvärme.
Klättring	September till maj är bäst. Sommarmånaderna är man begränsad till nordsidor och till Pyrenéerna. December till februari är det fint att bo i ett hus med värme.
Golf	September till maj
Skidåkning	December till mars. April var fantastiskt bra 2009 men oftast tar säsongen slut i slutet av mars.

Jag slår ett slag för att resa hit riktigt off-season i till exempel mars och november. Dagarna är helt underbara och det är möjligt att cykla, klättra och vandra i t-shirt. Du kan åka skidor på dagen och äta middag vid havet på kvällen. Good times!

Reseguider till Barcelona

Det finns massor av reseguider till Barcelona. Dessa täcker säkert det som 90% av Barcelona-besökaren är intresserad av. Här hittar du *det andra*, sådant som inte är värt att nämna i en guidebok men som är det du kommer ihåg från resan. Som att du kan befinna dig bland vinodlingar, ryttare, [utsikt över medelhavet och Barcelona](#) omgiven av fantastisk natur inte mer än 20-30 minuter från [centrum av Barcelona](#). Men även om du, liksom jag, gärna undviker turistfällor så går det liksom inte att komma ifrån att La Sagrada Familia är mäktig, att en öl på uteservering vid Passeig de Gracia smakar gott och att museum är intressanta. För att hitta till dessa kommer här några tips:



Ryttare i Can Boquet, 20 minuter utanför Barcelona

- [Take Off Guides](#) - min favorit! Välj vad du är intresserad av och så kompileras en PDF ihop just för dig! Den här guiden tillsammans med Utomjordiska Barcelona = lyckat!
- DN har lanserat en ny resewebb, [DN Resor](#), i samarbete med Vagabond. Där hittar du en [Barcelona-guide](#).
- [Lonley Planet Barcelona guide](#)
- [Barcelona Yellow Pages](#)
- [Barcelonas officiella turistwebb](#)
- [Tourism in Barcelona](#)
- SAS har en [Barcelona-introduktion](#)

Tips!

Miljövänliga Barcelona

Att sopsortera i Barcelona är enkelt, oftast enklare än i Sverige. På de flesta gator finns vanliga soptunnor, tunnor för papper, tunnor för glas och tunnor för plast och metall. Här är några grundläggande regler:

- Gul tunna – plast och metall
- Blå tunna – papper
- Grön tunna – glas
- Grå/svart tunna – sopor

I vissa byggnader finns orangea tunnor för organiskt avfall. I affärer och köpcentra finns batteriåtervinning. Det finns tyvärr inget pantsystem för burkar och flaskor. Ofta ser man folk som ställer ut gamla möbler och kläder brevid soptunnorna. Allt som ställs ut brukar inom några minuter försvinna. Det verkar inte vara någon som skäms för att prova kläder ute på gatan och ta det som passar. När vi flyttade så ställde vi ut en TV, ett skrivbord, fläkt och mycket mer, allt borta i princip direkt.

Gratis internet i Barcelona

Barcelona stad är på gång med gratis trådlöst internet på 500 platser runt om i staden. Ser du ett bibliotek är det högst troligt att det finns gratis internet där. Tillsammans med de möjligheter som redan finns i hotell och caféer så lovar det gott för internetsökande turister. De flesta lägenheter och

hotell har gratis internet för deras gäster. Det är numera heller inte så dyrt att koppla in datatrafik på mobilen, på bloggen gjorde jag en genomgång av [priserna 2012](#).

Bra webbsidor för din spanska-träning

Förutom att jag har min lilla iPod Shuffle helt fylld av [Ben och Marinas podcasts](#) så har jag också en A4 i fickan hela tiden. På den A4 har jag skrivet de verb och de verbformer jag försöker lära mig just nu. Det finns några riktigt jävliga, [decir](#) är min stora nemesis.

Jag har också hittat en bra hemsida med [ordbok](#) och [övningar](#). Speciellt övningar tycker jag är super! Känns som att vara tillbaka till gymnasiet. [Spellic.com](#) heter sajten.

För att kolla upp de de jobbigaste formerna av ett verb så använder jag både [spanish.about.com](#) och [den här omfattande hemsidan](#). Lite information overload på den senare men sidorna fungerar bra att skriva ut. En annan bra sida är såklart [Wiktionary](#). Se även följande sidor:

[spanishpod.com](#) - bra podcasts

[wordreference.com](#) - lexikon + forum

[conjugation.org](#) för böjning av verb.

Läsarna Maria och Patrik skriver följande: "Ett annat bra tips är att låna spanskakurser i ljudboksformat på bibliotek i Sverige. Finns bra utbud och kostar nada." Sant! Kanonbra!

Kaffe på spanska

Här är de vanligaste kaffesorterna som går att beställa på de flesta barer och restauranger.

Cafe solo = espresso

Cortado = espresso med lika delar skummad mjölk

Cafe con leche = kaffe med skummad mjölk

Americano = svart kaffe, oftast två shot av espresso och så låter dom mer vatten strömma igenom kaffet

Capuccino = kaffe med mjölk plus sockrad grädde på tub

Carajillo = espresso med lika delar sprit, till exempel whisky eller rom

Vill man dricka kaffe men inte vill ha koffeinet så kan alla ovanstående sorter beställas descafeinado, koffeinfritt.

För en betydligt djupare genomgång av olika kaffesorter, se gärna [denna underhållande video](#). Där använder dom dock italienska namn vilket kan skilja sig lite från Spanien.

Ficktjuvar

Barcelona har precis som alla storstäder ett stort antal ficktjuvar. Av flera orsaker så har Barcelona rykte om sig som extra utsatt och jag fick själv i en radiointervju frågan från reportern om det stämde att man som regler får räkna med att bli ficktjuvad redan på Barcelonas flygplats...

Så illa är det dock inte och med ett minimum av förberedelser så kommer ni klara er fint. För Barcelonas ficktjuvar finns ett fantastiskt smörgåsbord av amerikaner med plånböckerna i bakfickan, fulla ungdomar med nya iPhones, blågöda turister som bär med sig pass, kontanter och kreditkort hela tiden. Om du sköter dig lite bättre än övriga turister så väljer tjuven någon annan.

Några tips:

- Problemet existerar i princip bara i centrum av Barcelona. Så, när du är i centrum är du extra vaksam.
- Ta med dig så lite som möjligt när du går ut. Lämna resten på hotellrummet eller i lägenheten. Kvällstid lämnar jag även plånboken hemma och tar bara med mig lite kontanter och kreditkort. Jag tar aldrig med mig passet.
- Om någon frågar efter vägen eller försöker störa mig genom att tappa något etcetera, då är något på gång. Jag har flera gånger fått kartor framsträckta av personer som helt klart förstår att jag inte är spanjor. En gång slog jag till kartan och skrek åt mannen. Han blev inte rädd eller förvånad utan vände sig bara åt sidan för att vänta på nästa personer.
- Använd inte gömd magväska, speciellt om du där förvarar pass och mycket pengar. Det är oerhört lätt att klippa upp bältet och pang så är allt borta.
- Det första jag fick av min ex-flickvän när jag flyttade till Barcelona var en handväska. Den använder jag fortfarande. På bilden ovan visar jag hur jag alltid bär den. Alla Barcelona-bor har små handväskor och håller dom på detta vis.
- På restauranger så ställer ni aldrig, aldrig ner handväskan på golvet eller hänger den på stolen. Repetera efter mig: Jag kommer aldrig att ställa ner handväskan på golvet. När du äter sitter du med väskan i knäet. OK?
- Ta taxi direkt till boendet från flygplatsen. Det är ett bra sätt att undvika de ficktjuvar som arbetar i tunnelbanan.

Jag tror att kunskap är bästa sättet att undvika att bli av med värdesaker. Läs därför gärna mer på [Robbed in Barcelona](#).

Om ni råkar ut för något, anmält det till polisen och ta det med ert försäkringsbolag när ni kommer hem. Med de flesta försäkringsbolag brukar det ordna sig med ersättning. På [Active Spains hemsida](#) har jag gjort en karta till de tre mest centralt belägna polisstationerna om ni råkar ut för något.



För dig som bor längre tid

Lägenhet

Det lättaste sättet att hitta lägenheter verkar vara genom webbsidan [Loquo](#). Där finns ständigt många hundra lägenheter och rum att hyra. Att dela lägenhet är ett mycket bra sätt att lära sig spanska/katalanska. Betala bara ingenting förrän du sett lägenheten och träffat personerna som har lägenheten, säger de att de är på resa så är det bluff och båg.

Självklart har också Facebook blivit ett bra sätt att knyta kontakter för lägenhetshyrning, i Facebookgruppen [Svenskar i Barcelona](#) finns många som söker och hyr ut rum eller lägenheter.

Språkutbyte

På samma webbsida, [Loquo](#), kan man enkelt hitta någon som vill lära sig engelska och i utbyte erbjuder sig sin spanska. Så mailar man, bestämmer tid och så träffas man och helt enkelt snackar ett par timmar. Jättetrevligt sätt att lära känna kompisar också. Den engelska du kan som svensk räcker för att ärligt kunna erbjuda spanjorer ett intressant utbyte.

Bicing

Om du ska spendera lite tid i Barcelona så ska du absolut skaffa dig ett [Bicing](#)-kort. Det kostar cirka 50 € och då får du tillgång till 3000 cyklar fördelat på många stationer. Exakt hur många vet jag inte men normalt sett har man inte mer än [ett par hundra meter till närmaste](#). Och när man väl kommer igång så inser man att det går snabbare och är trevligare att cykla än att ta sig ner i den stressiga tunnelbanan.

Det har också släppts en väldigt [välfungerande app](#) till alla mobilplattformar, med hjälp av den ser man lätt var det finns cyklar och lediga platser att parkera.

Det du behöver för att få kortet är en adress, ett kreditkort och ett spanskt personnummer för utlänningar (mer känt som NIE).

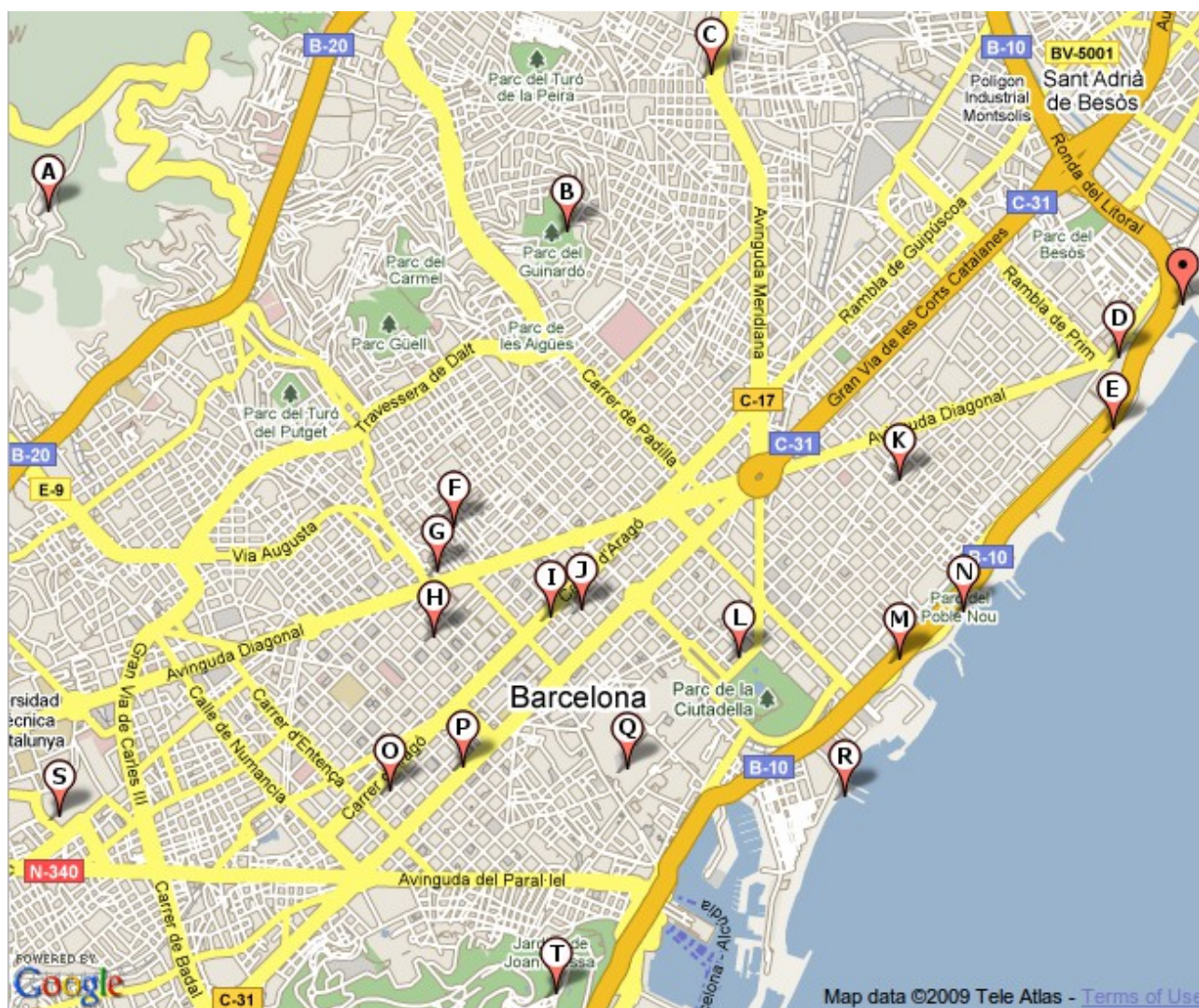


Meetup - ett bra sätt att träffa nya kompisar och affärskontakter

Som ny i Barcelona är det inte tvärent enkelt att hitta kompisar, affärskontakter och liknande. Det är förmodligen mycket enklare att hitta en flickvän eller pojkvän än att hitta, ja, något annat. Jag kom till Barcelona för att bo tillsammans med min flickvän efter att ha träffat henne under en semesterresa och kände därför ingen här från början. Tack vare klättringen så har jag fått kompisar runt om Barcelona men jag har fortfarande få, icke-svenska, kompisar i själva staden. I höst ska jag försöka ändra på det och till min hjälp har jag tänkt ta Meetup. Meetup är en webbsite för att hjälpa folk träffa människor i sin närhet. Meetup i Barcelona verkar ganska aktiv, till exempel finns grupper för [klättrare](#) och för [företagare](#). Jag har hört mycket positivt om stämningen på de aktiviteter som ordnats. Kolla in och se om det är något för dig!

- [Meetup Barcelona](#)
- Information om Meetup.com på [Wikipedia](#)

Barcelona-favoriter



Alla kartor i den här boken är copyright [Google Maps](#).

A - Tibidabo sidan 35	J - Restaurang Bembi sidan 17
B - Error: Reference source not found sidan Error: Reference source not found	L - Hyra inlines eller longboard sidan 32
C - Restaurang El All i Oli sidan 15	M - Mötespunkt för inlines fredag 22:30 sidan 32
D - El Forum sidan 23 och 29	N - Restaurang Moncho's sidan 14
E - Os Gemeos sidan 40	O - Vertic - friluftsboutik sidan 42
F - Fiesta de Gracia sidan 37	Q - Llibreria Quera - kartor guideböcker sidan 43
G - Snö, en svensk klädbutik	R - Utomhusgym sidan 27
H - Restaurang Balthazar sidan 16	S - Camp Nou! Fotbollsbiljetter? Sidan 13
I - Restaurang La Rita sidan 18	T - Utomhusbio på berget Montjuïc sidan 36 Olympiska simbassängerna på Montjuïc sidan 24

Utanför kartan

Badalona - ett avbrott från staden sidan 25

Marinan i Badalona sidan 28

Ocata - en fin strand sidan 21

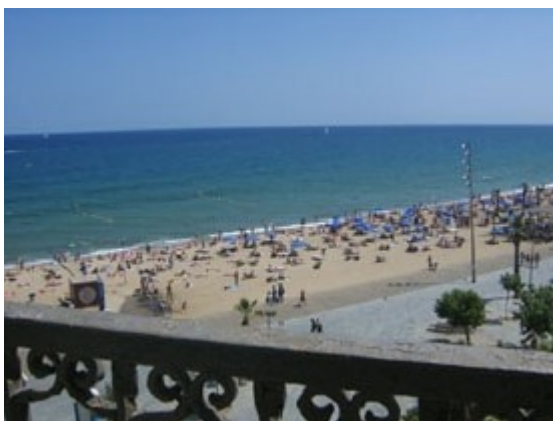
Märkes-outlet utanför Barcelona sidan 41

Några restauranger och aktiviteter har lagts till efter kartan gjordes och finns således inte utmärkta.

Fotboll

Vill du komma ner och se världens bästa fotbollslag? Köp biljett och boka boende genom vår resebyrå Active Spain! Mer information hittar du på activespain.se/fotboll

Lägenhet 80



Den här lägenheten ligger i en vacker, modernistiskt byggnad med utsikt över Barcelonas marina. Helt renoverad med trägolv, nya möbler och alla tänkbara bekvämligheter. Det finns två sovrum med dubbelsängar och ett sovrum med enkelsäng. Lägenheten har internet, AC och lift.

Se mer på www.activespain.se

Restauranger

Några av restaurangrekommendationerna är skrivna av en god kompis. Dessa är på engelska då hennes svenska är minst sagt begränsad.

Moncho's - Fantastisk paella vid havet

Ett stenkast från Villa Olímpica ligger El Chiringuito de Moncho's. Till skillnad mot många av övriga strandnära restauranger erbjuder dom en fantastisk prisvärd meny. Det kan kännas lite enkelt med plaststolar och inte särskilt imponerande när man får in ölen i plastglas. Det kompenseras med råge av maten och servicen! Tapasen är god, vinet billigt och paellan är fantastiskt god och gigantiskt stor! Är ni fyra som äter här rekommenderar jag att ni beställer några tapas, sepian är en favorit, och sedan delar en paella för två på fyra personer. Jag garanterar, ni blir mätta.



Du hittar till Moncho's genom att först ta dig till Villa Olímpica. Från småbåtshamnen går du ett par hundra meter norrut. Den första restaurangen du ser på vänster sida om gångvägen är målet för promenaden.



El All i Oli - Traditional Catalan cuisine

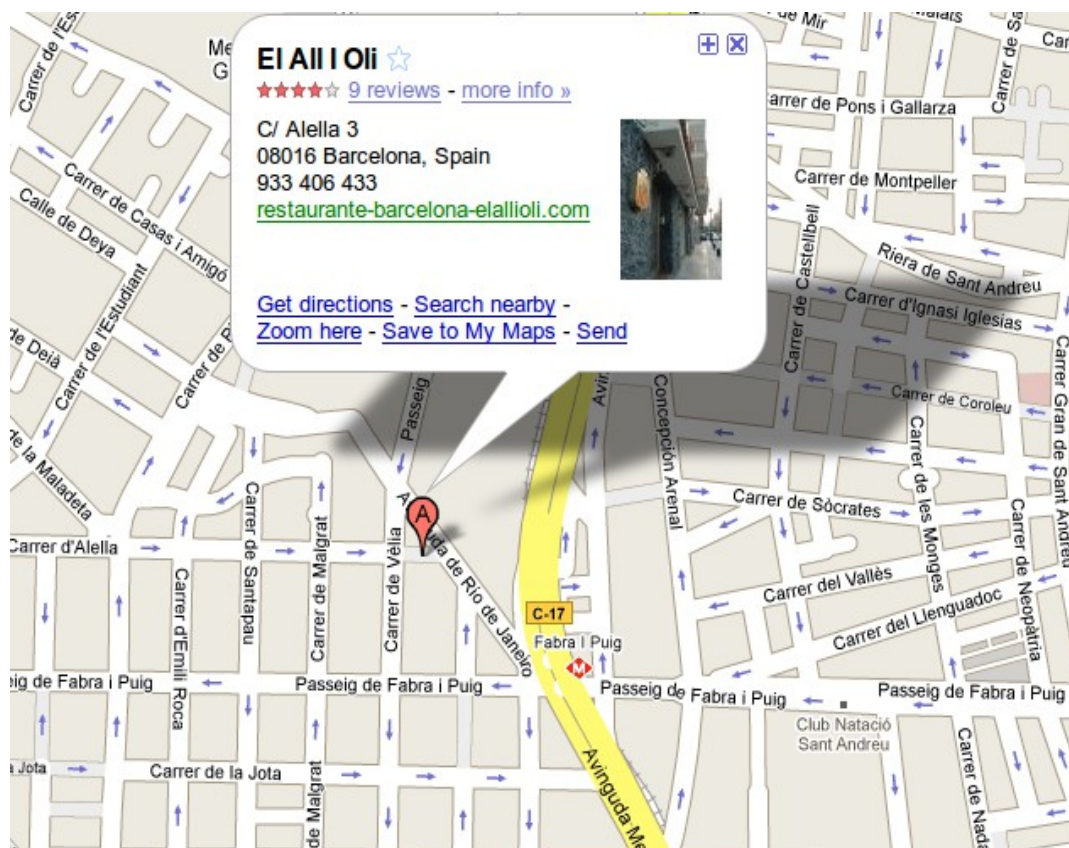
For those who are looking for the most traditional and non-touristic option, the All i Oli is the super-authentic choice. Located in the popular quarters of Barcelona, the All i Oli offers a large variety of catalan dishes at very good price, with a big choice of "carnes a la brasa" (barbecued meat), generously seasoned of course with the famous All i Oli sauce. Be careful, the portions are huge, and the best option is to share various dishes between the guests, in Spanish style! Reservations are recommended.

This restaurant is located a little far from the center (15mn in metro from Plaza Catalunya, red line, Fabra i Puig stop), but it is a good option for dinner if you stay in the [Hotel Ibis in Heron City](#) or for lunch if you want to do some shopping in one of the 230 shops of the commercial center [La Maquinista](#) nearby (15 minutes walking).

Web site:

<http://www.restaurante-barcelona-elallioli.com/presentacion.php>

Adress: Calle Alella 3



Calle Alella 3, 08016 Barcelona

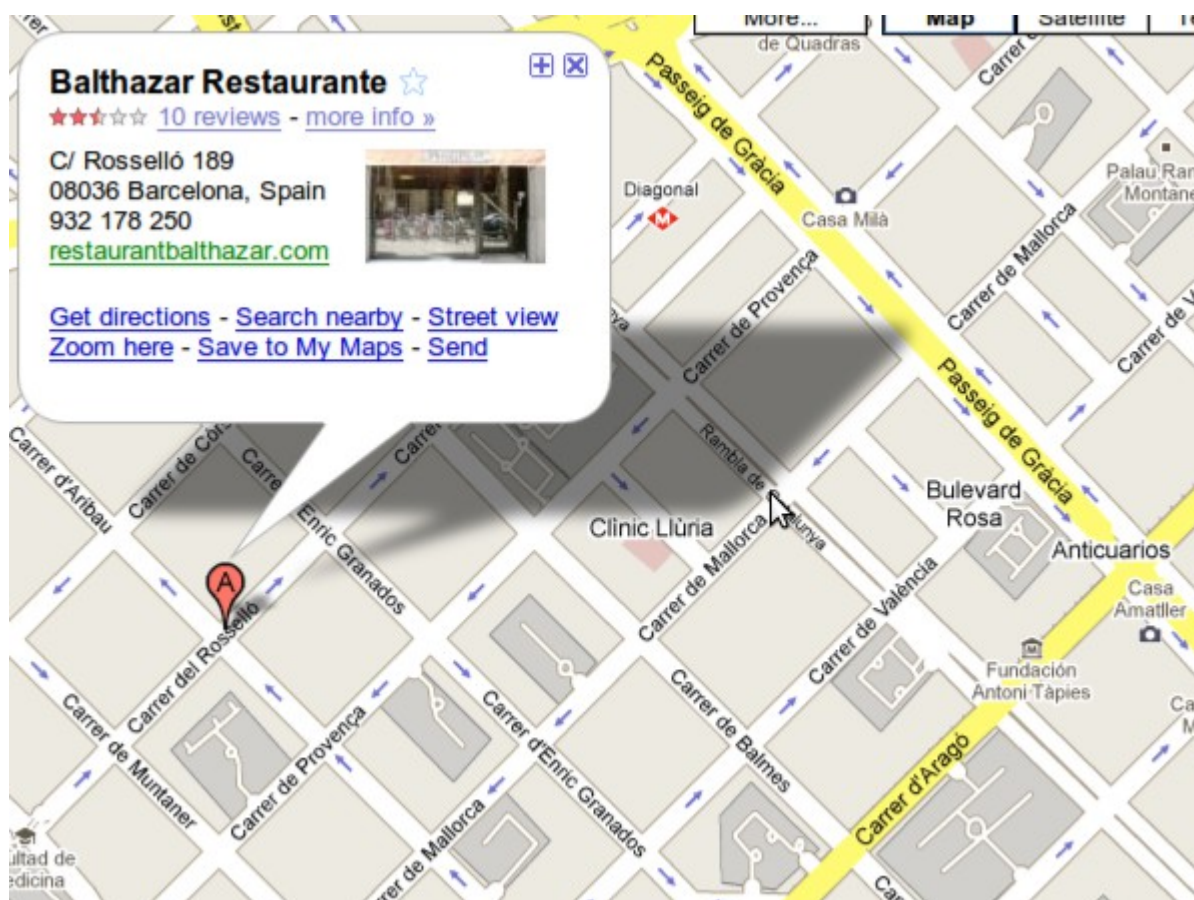
Balthazar

If you are shopping in Avenida Diagonal or having a walk on Passeig de Gracia around la Pedrera, a good option for your lunch can be Balthazar, a large restaurant on Calle Rosselló, 189 (/Aribau), which traditional catalan food will satisfy your wild hunger for a very reasonable price (menu 8 euros every week day for lunch, count 20 euros if you choose à la carte).

Web site:

<http://www.restaurantbalthazar.com/>

Address: [Carrer Rosselló 189](#)



Calle Rosselló, 189

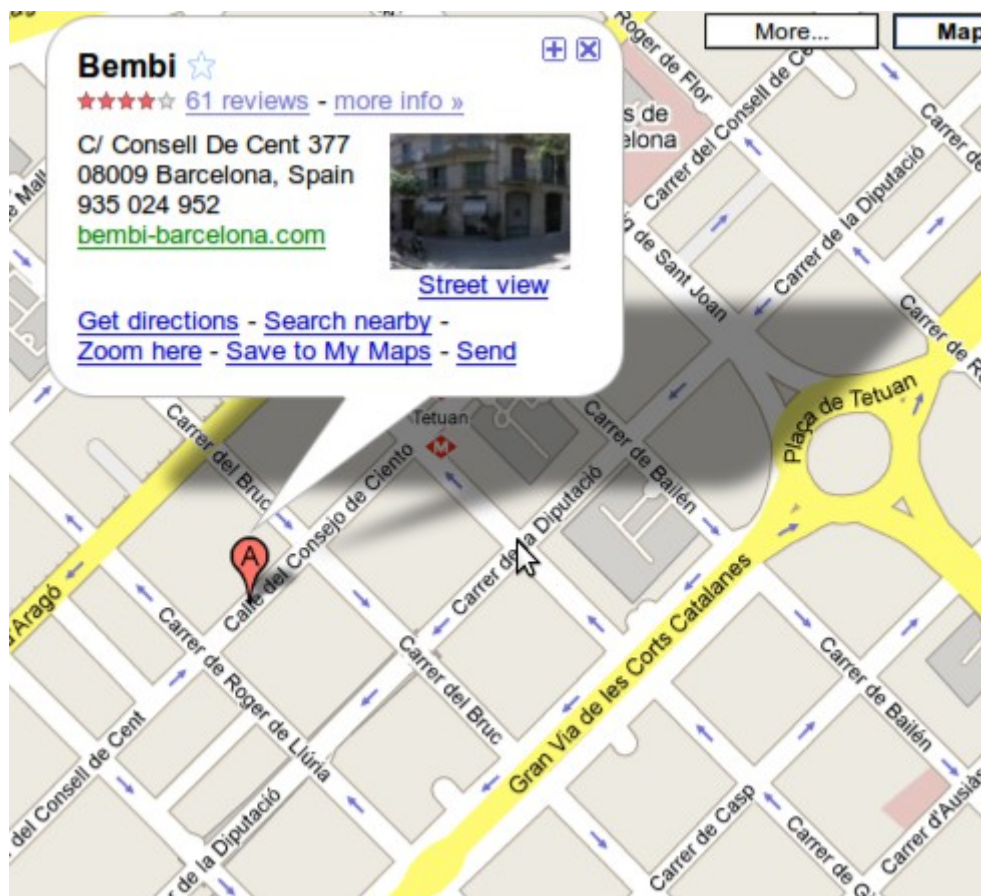
Bembi - Indian food

If you like Indian food, Bembi is a very good option to enjoy the traditional specialties of India, in a very cosy and relaxed ambiance. The kindness of the waiters and the spicy flavours of the dishes will seduce you for either a romantic or family dinner.

Web site:

<http://www.bembi-barcelona.com/es/>

Adress: Carrer de Consell de Cent 377



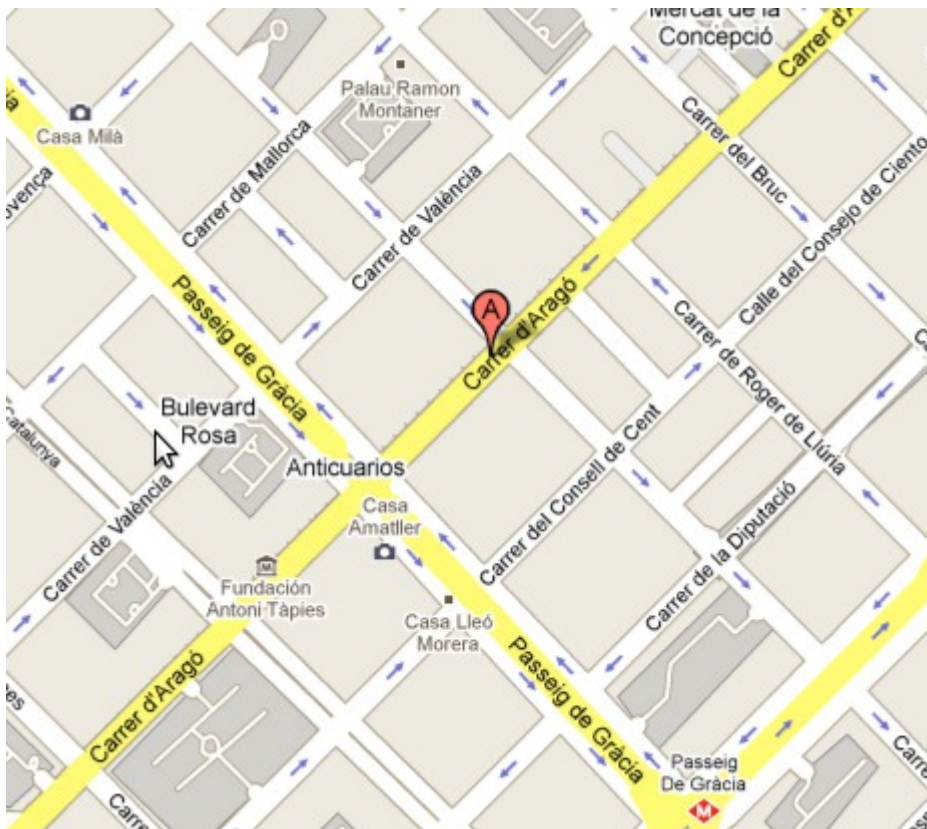
C/ Consell De Cent 377

La Rita - riktigt bra!

La Rita är den restaurang vi oftast hamnar på när vi äter i centrala Barcelona. Superb service, superb mat. Helt enkelt prisvärd mat i enkel, trevlig miljö. 15 till 20 € per person inklusive vin. En riktigt bra restaurang!

Adress:

Carrer d'Aragó, 279



Carrer d'Arragó 279, just brevid Paseo de Gracia.

Lägenhet 84 – 2 personer

En fin lägenhet med gott om plats för två personer mitt i vibrerande Barcelona. Med de gotiska kvarteren för era fötter har ni den perfekta utgångspunkten för storstadsäventyr. Lägenheten har ett relativt stort vardagsrum med 2 franska balkonger, en våning ovanför gatuplan. Det lilla köket är modernt och välutrustat. Sovrummet har dubbelsäng. Lägenheter har trådlöst internet och aircondition och ligger på första våningen.



Se mer på www.activespain.se

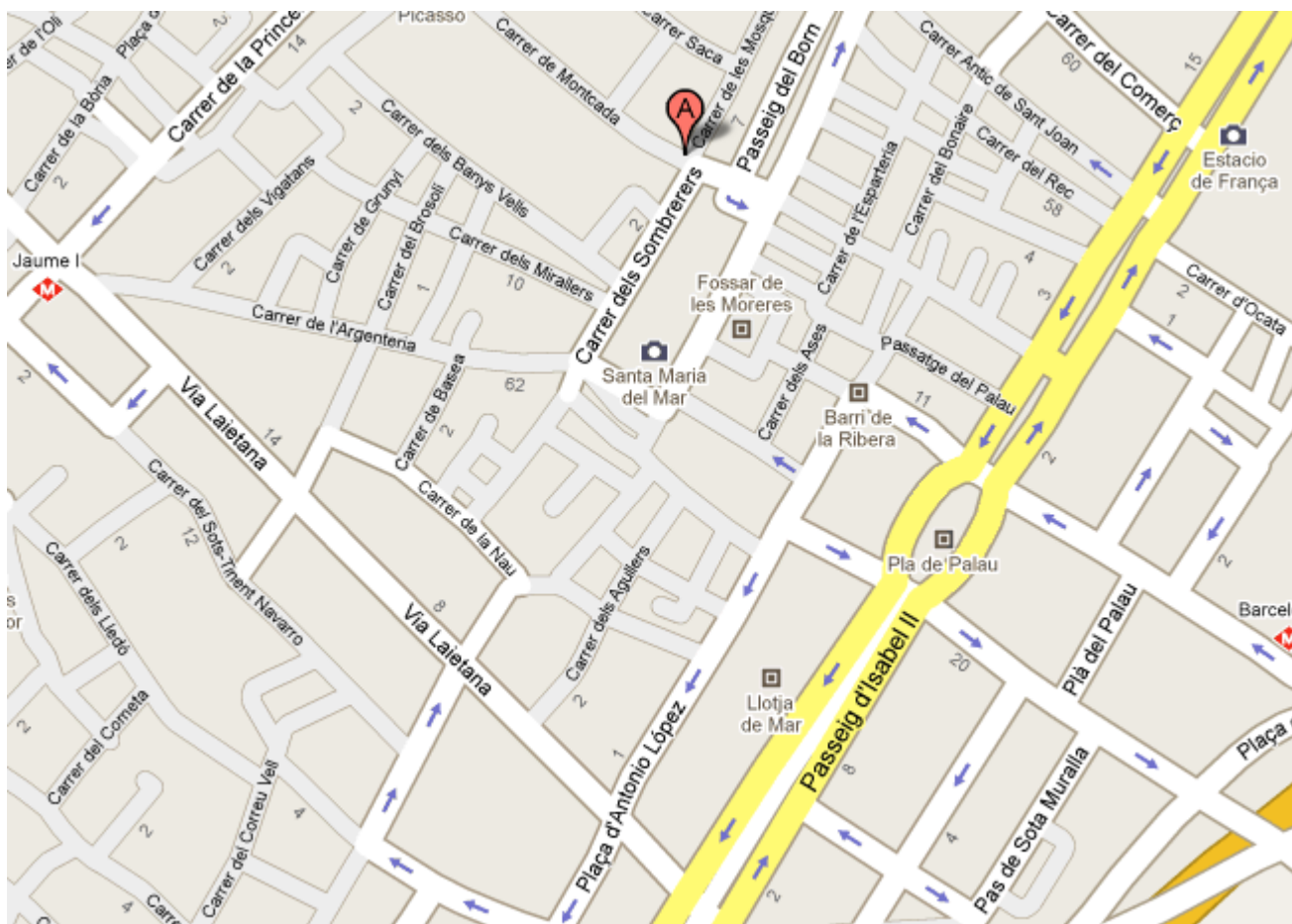
Lonja de Tapas

For those who have been told about the famous "Borne" area and want to enjoy a real Barcelonese night in these quarters that never sleep, the Lonja de Tapas is a good start. For a drink with a few tapas, or even a complete dinner, this big and charming "bodega" offers an endless list of these little dishes all designed in a very elegant way, but still with the authentic taste. They are all served with a smile and at a reasonable price, which is always valuable in this touristic&fashion area. Try the "bombas con all i oli", or the "butifarra amb girgoles" to discover the most catalan flavours!

Tip: always ask your beers in a small size, they will stay cool and you can reorder as many as you want...!

Web site: <http://www.lonjadetapas.com>

Address: [Placeta Montcada 5](#)



Barcelona från ovan - Bar Mirablau



En kort taxiresa från centrum eller ett stopp på vägen mot Tibidabo. Mirablau har sannerligen en mäktig utsikt över Barcelona. Inga överpriser och trevlig stämning.

Webb: [Mirablau](#)

Adress: Carrer de Manuel Arnús 2 (nära Tibidabo)

El Sortidor

På ett litet fint torg i stadsdelen Poble Sec nedanför berget Montjuïc hittar ni denna trevliga och mycket anrika restaurang. De öppnade redan 1908, då det inte ens fanns kylskåp och då Barcelona var en betydligt mindre stad än idag. Lokalen har behållit sin charm och har stora luftiga fönster ut mot torget. Sommartid kan man också sitta utomhus på deras mysiga terrass ut mot torget. Här äter man goda tapas, lunch eller middag till resonabla priser. Jag provade deras fisk och den var fantastiskt god!



Webb: El Sortidor

Adress: [Plaça del Sortidor, 5, 08004 Barcelona](#)

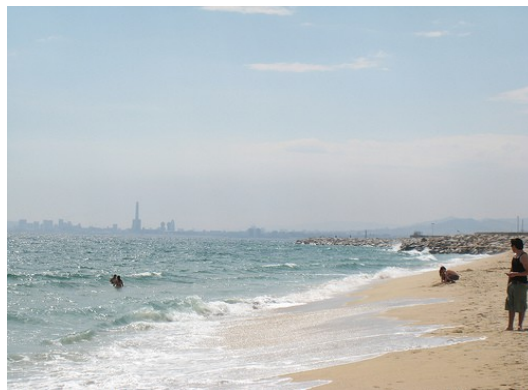
Telefon: +34 935 188 544

Stränder

Det finns egentligen ganska liten anledning att hålla sig till de centrala stränderna i Barcelona. Lite för mycket folk, lite för mycket försäljare, lite för mycket musik. Prova istället gärna någon av dessa stadsnära stränder!

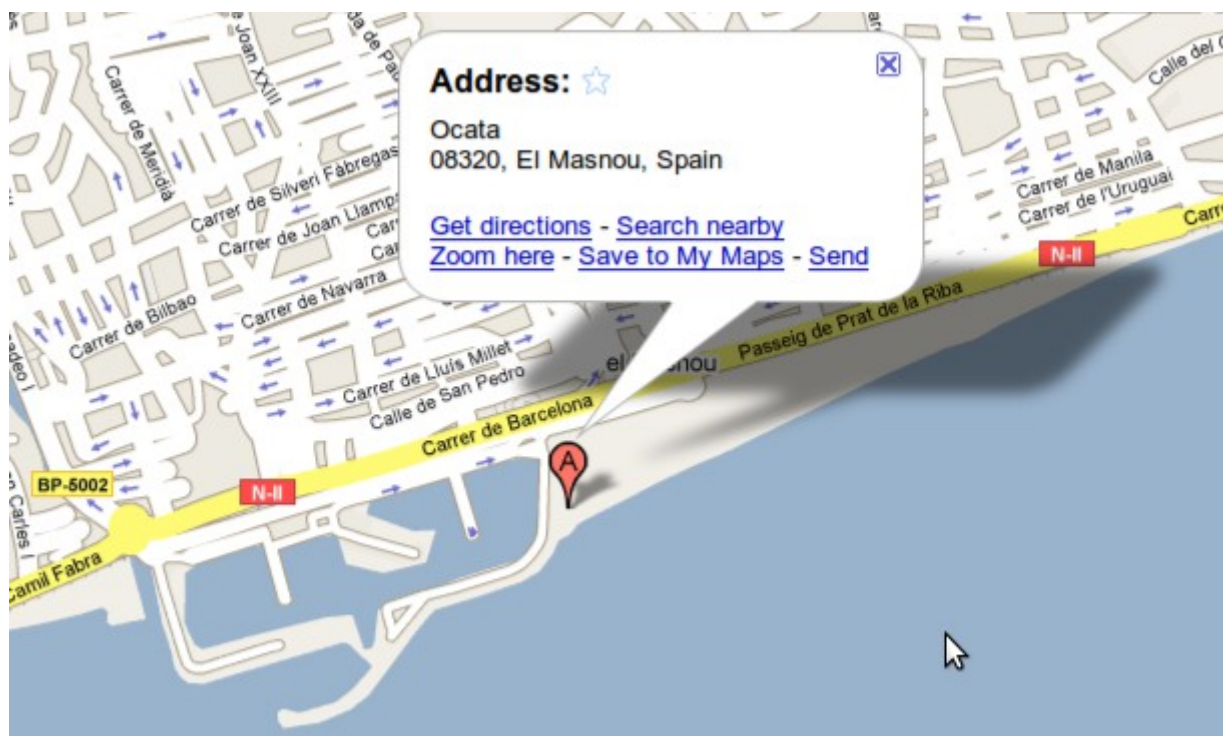
Ocata

20 minuter med tåg utanför Barcelona finns fantastiskt fina stränder med betydligt färre människor än på stränderna inne i stan. Gå till Placa Catalunya, hitta tunnelbanan/tågstationen, hoppa på tåget mot Blanes, Mataro eller Calella (avgår ungefär var 10:e minut). Första stranden är vid stationen i Badalona. Hoppa av där eller fortsätt några stationer till och prova Ocata. Stor strand, fin sand och salt hav. Precis som det ska vara!



En bra idé är att [hyra cykel](#) och [cykla hit!](#), läs mer om det på sidan 31. Du kan också hoppa av tåget lite tidigare, i [Badalona](#). något du kan läsa om på sidan 25.

Adress: Ocata, El Masnou



Nakenstränder

Jag är inte mer än vanligt norrlänskt-bastu-naturalist men man kan liksom inte undvika att haja till när man helt plötsligt ser ett par hundra nakna människor på en strand. Kanske är det någon naturalist där ute som vill veta var sina fellow friends tar av sig nakna när de är i Barcelona? Nudister finns det gott om så självklart finns det nudiststränder också.

De stränder jag sett är framför allt [Mar Bella](#) i Barcelona och en strandremsa en bit till höger i Badalona. Badalona-stranden är fin och mer folktom och du tar dig dit med en snabb tågresa. Ta tåget från Plaza Catalunya mot Mataro. Metro-kortet gäller. Gå de 30 metrarna ner till stranden och gå sedan tillbaka mot Barcelona, det vill säga mot de tre högresta skorstenarna, ett par hundra meter. Ta av dig kläderna.



Vägbeskrivning

Mar Bella tar du dig till enklast genom att ta gul linje till Poble Nou, gå ner till havet och så lite åt nordost (vänster). Se karta. För Badalona-stranden, se ovan.

Mer information

- Fler nakenstränder [runt Barcelona](#) och i [hela Spanien](#).



Nudiststrand Mar Bella



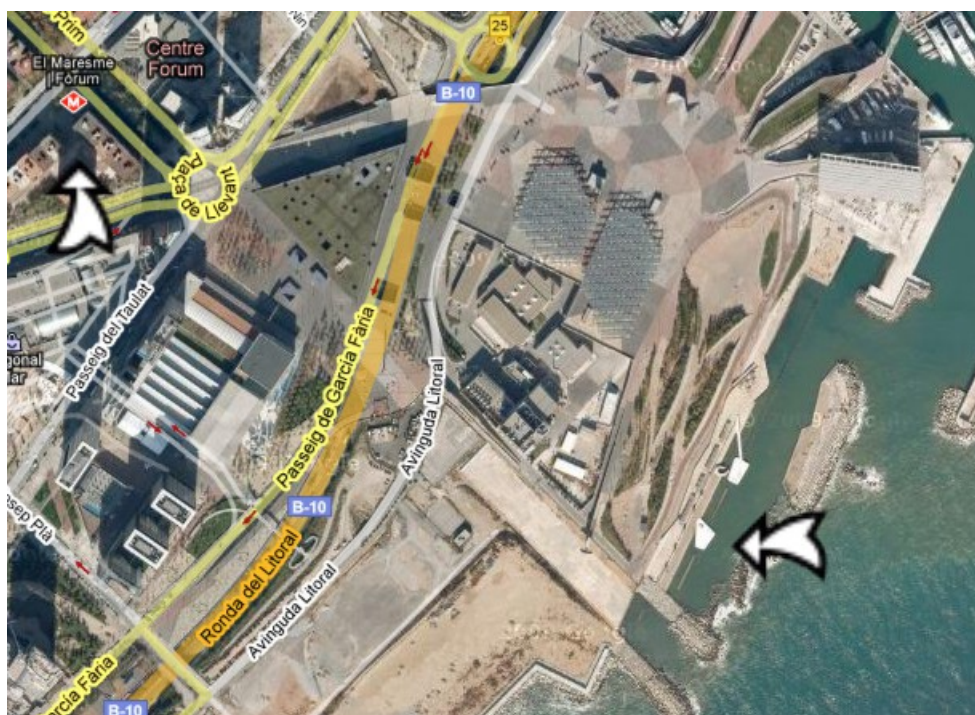
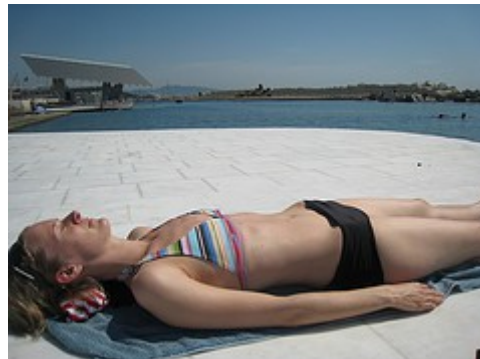
Badalona: A: Tågstation, B: Nudiststrand

Playa del Forum - Strand utan sand

Gillar du att bada men är kanske inte någon större fan av sandstränder? Nära Barcelona centrum finns min favoritstrand. Eller strand kanske blir fel att säga. Badplats kanske är mer korrekt. Till Parc del Forum kommer du genom att ta gul tunnelbana mot La Pau och hoppa av på El Maresme Fórum. Gå ut ur tunnelbanan, ta till höger, vandra cirka 500 meter.

Ska du på på någon av hotellen nära Diagonal Mar, som till exempel Hotel Zero, Hilton, Hotel Princess eller Hotel Front Maritim, så kan du enkelt kliva i flip-floppsen och gå ner hit. Det här är också ett perfekt ställe för dig som gillar att simträna. Hela anläggningen är omgiven av vågbrytande kuber som skapar en 300-400 meter lång bassäng. Riktigt kul att träna i havet!

Adress: [Avinguda Diagonal 1](#)



Metro och badplats

Olympiska simbassängerna på Montjuïc

1992 års Olympiska Spel här i Barcelona gick till stor del av stapeln på berget Montjuïc. Här finns den stora arenan, den olympiska facklan och här finns simbassängerna. Många anser att det här är världens vackrast belägna tävlingsanläggning. Speciellt simhopparna får njuta av magnifik vy över Barcelona och [Tibidabo](#). På sommaren är bassängerna öppna för allmänheten, något som inte alls är ett dåligt alternativ till stranden. Är du sugen på att simträna är det lite lättare här än i havet.

Relaterad information:

- [Swimming Pools of Montjuic](#)
- [Kylie Minogue - Slow](#), filmad vid poolen
- Se även informationen om utomhusbio på Montjuïc, sidan 36



Badalona - ett avbrott från staden

Staden, eller byn, ligger så nära Barcelona att de idag är helt sammanväxta. Traditionellt var Badalona en fiskarby som sedan växte och fick både ett energiverk och en oljeimport-hamn. Det mesta av detta hör till dåtiden men man ser spår i form av båtar på stränder, en renoverad och nyöppnad pir och de imponerande tre skorstenarna på den nedlagda fabriken. 10-15 minuters tågresor från Barcelona centrum ligger Badalona, nästa stad norrut efter kusten. I princip tar du dig hit snabbare än du kan säga *Una cerverza, por favor* och med tanke på hur trevlig den lilla ramblan är så tycker jag helt klart Badalona är värt en omväg.



Stranden är lång, ett par kilometer från den nyöppnade segelbåtshamnen i söder till Montgat i norr. Små chiringuitos ligger utspridda efter stranden. Vill du äta är det bättre att gå över på andra sidan järnvägsspåret och pröva någon av restaurangerna där. Kring 10 € för dagens meny. Tar du dig hit tycker jag du ska promenera ut på piren. Härifrån får man en riktigt fin utsikt in mot Barcelona och upp mot [bergen](#). Den del av stranden som ligger närmast båthamnen är [naturalist-strand](#). Är du intresserad av arkitektur ska du promenera ner mot den nya segelbåtshamnen. Gå mot de tre skorstenarna. Jag gillar verkligen hur dom här har använt rå betong, starka färger och järn för att få fin rost i vissa detaljer. Sjysst blandning! Läs mer om hamnen på sidan 28.



Nackdelarna med Badalona då? Det största problemet är samma som dess fördelar - tåget går brevid stranden och det ligger nära Barcelona så på helgerna är det fullt med folk. Trots det så, ja, borde du ta en sväng hit! Tåget tar du från Estación de Barcelona Sants, Plaza Catalunya eller Arco de Triunfo. Kliv på tåget mot Blanes, Mataró eller Calella. Det går bra att åka till Badalona med metro-kortet. Det går också väldigt enkelt att [cykla till Badalona](#), mer om det på sidan 31. Klicka här för [fler bilder från Badalona](#).



Träning

Löplopp i Barcelona

Löpning är stort i Spanien och både för vanliga stadslöpp och för bergslöpp finns det väldigt många att välja mellan. I Barcelona går flera stora lopp.

Varje april går i Barcelona 10 kilometers-loppet Cursa Bombers. Cursa betyder bana och bombers betyder brandmän, det vill säga Brandmansloppet. Det är en ganska fläskig tillställning som 2009 hade ungefär 17000 löpare anmälda. Otroligt bra stämning innan start, under loppet och efter loppet. Mycket folk på gatorna som hejar på och musik som spelas. Lite extra kul var det när jag blev omsprungen av två fullt utrustade brandmän som andades genom syrgastuberna. [Kolla in videon!](#)



Det kostade cirka 20 € att anmäla sig till loppet. Bor du i Barcelona så är det enkelt att anmäla sig själv. Vet du att du vill springa loppet men inte bor här så kan jag kolla upp hur man gör för att anmäla sig.

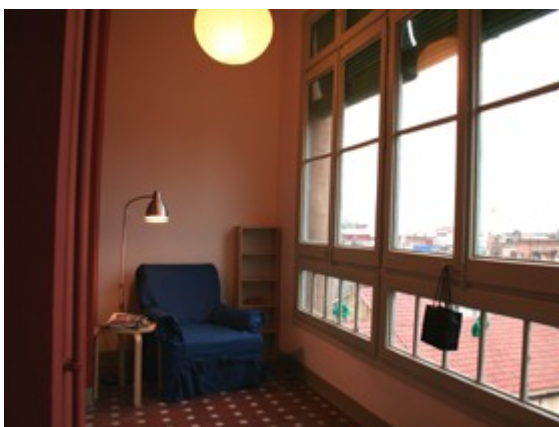
En bra hemsida för att hitta lopp är:

<http://www.runedia.com/curses/>

Simträning

Under sommaren kan du simma i de olympiska simbassängerna uppe på Monjuic. Läs mer på sidan 24. Vill du träna på att simma i saltvatten men inte riktigt är redo att tackla helt öppet hav rekommenderar jag Playa del Forum, se sidan 23.

Lägenhet 18 - Carrer Domenech



Nyligen renoverad lägenhet med mycket ljus och stora ytor, ett stenkast från Paseo de Gracia. Inglasad balkong och utsikt mot Sagrada Familia. Ett stort sovrum med dubbelsäng, ett sovrum med två enkelsängar, en extrasäng och en bäddsoffa för två personer i vardagsrummet. Lägenheten är belägen i Gracia-kvarteren, mycket nära Paseo de Gracia och i ett område som inte är så turistiskt men ändå centralt. Gracia är fylld av mysiga kvarter, roliga och annorlunda affärer, gatuliv och restauranger från alla världens hörn. För 2-6 personer

Se mer på UtomjordiskaBarcelona.com

Utomhusgym

På stranden mitt i Barcelona finns ett litet utomhusgym med möjlighet att göra lite chins, dips och andra vanliga övningar. OK, det är inte något [Muscle Beach](#), men sätter träningssuget in så är det klart värt att gå dit och svettas lite. Det är ett kul ställe som verkligen samlar människor från hela världen!



Vägbeskrivning:

Efter stranden mellan Barcelonetta och Port Olimpic. Ta tunnelbanan till någon av dessa stationer och gå till stranden. Se karta för exakt placering.



Arkitektur

Massor är skrivet om Barcelonas arkitektur. Jag gillar självklart Gaudi och alla gamla vackra byggnader inne i centrum men än mer gillar jag den läckra moderna stil som många nya byggnader och områden uppförs i. Det här är några av mina favoriter.

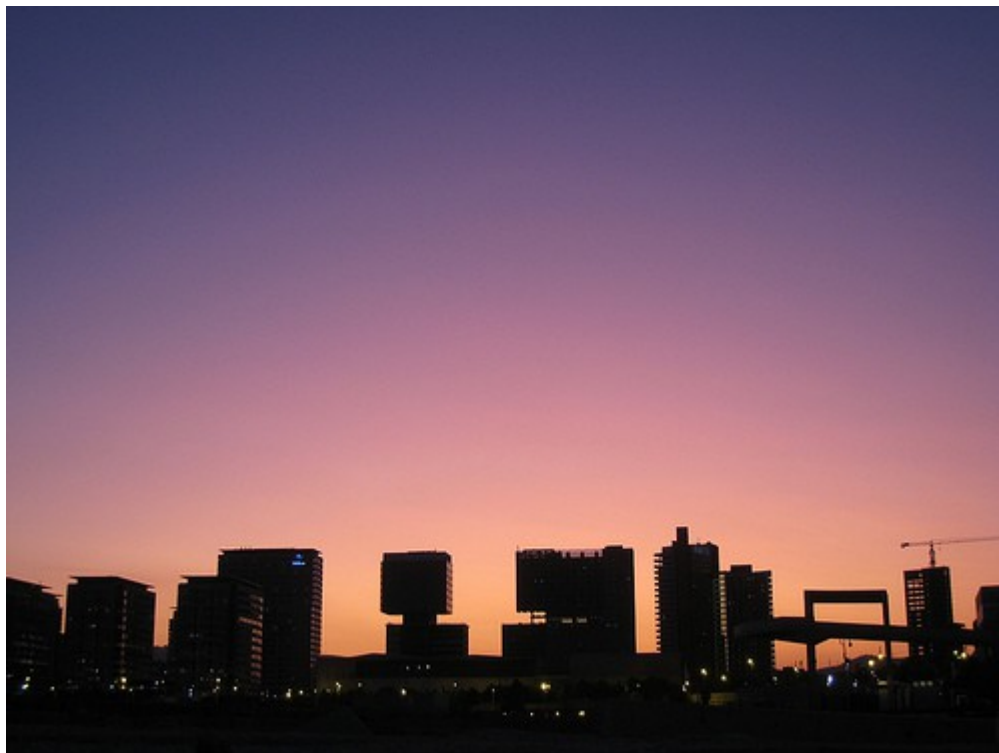
Marinan i Badalona

Kanske är det för att jag kommer från en by vid kusten som gör att jag trivs i småbåtshamnar. När hamnen dessutom har en modernistisk arkitektur, använder rostande järn för att skapa läckra detaljer, var lite av ett skrytbygge under högkonjunkturen och därför står halvtomt och har en fin pir att gå ut på, då myser jag. Jag åker inte gärna till Tjernobyl och ser riktigt kaos men lite spår av storhetsvansinne och felberäkningar uppskattar jag. Tåget hit tar du från Estación de Barcelona Sants, Plaza Catalunya eller Arco de Triunfo. Kliv på tåget mot Blanes, Mataró eller Calella. Det går bra att åka till Badalona med metro-kortet. Det går också väldigt enkelt att [cykla till Badalona](#). Då passerar du marinan. Läs mer om det på sidan 31. Mer om Badalona hittar du på sidan 25.

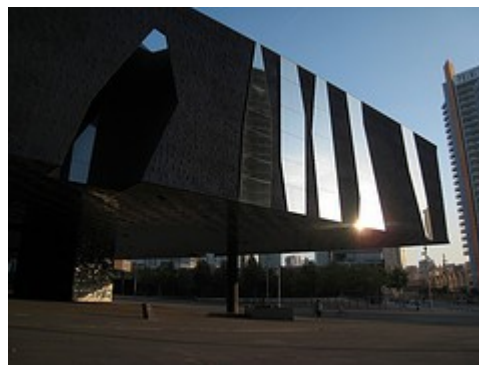


Badalona A: Tågstation B: Marina

Diagonal Mar, El Forum och Parc del Forum



Distrikten längst ner efter Diagonal, den långa gatan som skär genom hela Barcelona, har en intressant historia. Som vanligt när en stad expanderar bor de rika i centrum eller i fina förorter och de fattiga bor närmare industriområdena. Det här lever kvar i denna delen av Barcelona. Eller, ska jag säga, levde kvar? Någon väldigt driftig, och rik, människa tog sig för att göra om de havsnära områdena med gamla nedlagda industrier och ruffiga bostadshus till det dyraste boendeområdet i hela staden. Med på köpet kom det stora shoppingcentret Diagonal Mar, [Parc del Forum](#) och hamnen Port Forum. Fler stränder byggdes och utlänningarna flyttade hit. Utlänningarna? Jodå, området har fortfarande så dåligt rykte att det kommer dröja länge innan katalanerna tar området till sitt hjärta. Vi svenskar är traditionellt ganska skyddade från "rough neighborhoods" men här finns ett gyllene tillfälle att uppleva just det. Eller får jag föreslå att du undviker det? Endast 500 meter från Diagonal Mar ligger La Mina, hem till säkert 10000 andalusiska zigenare. Jag som är 190 cm lång och blond går helst inte dit under dagtid och absolut inte under natten. "Ta det försiktigt här" sa polisen när dom stannade bredvid oss när vi gick igenom stadsdelen en gång. Men, som sagt, utanför La Mina är man trygg.



I det här området ligger också många riktigt fina hotell. AC Barcelona, Hilton, Princess och Hotel Zero ser du på bilden ovan. Byggkranen är på nya [Torre Diagonal Zero Zero](#), något som verkar bli en fantastisk vacker kontorsbyggnad för Telefonica och Movistar.

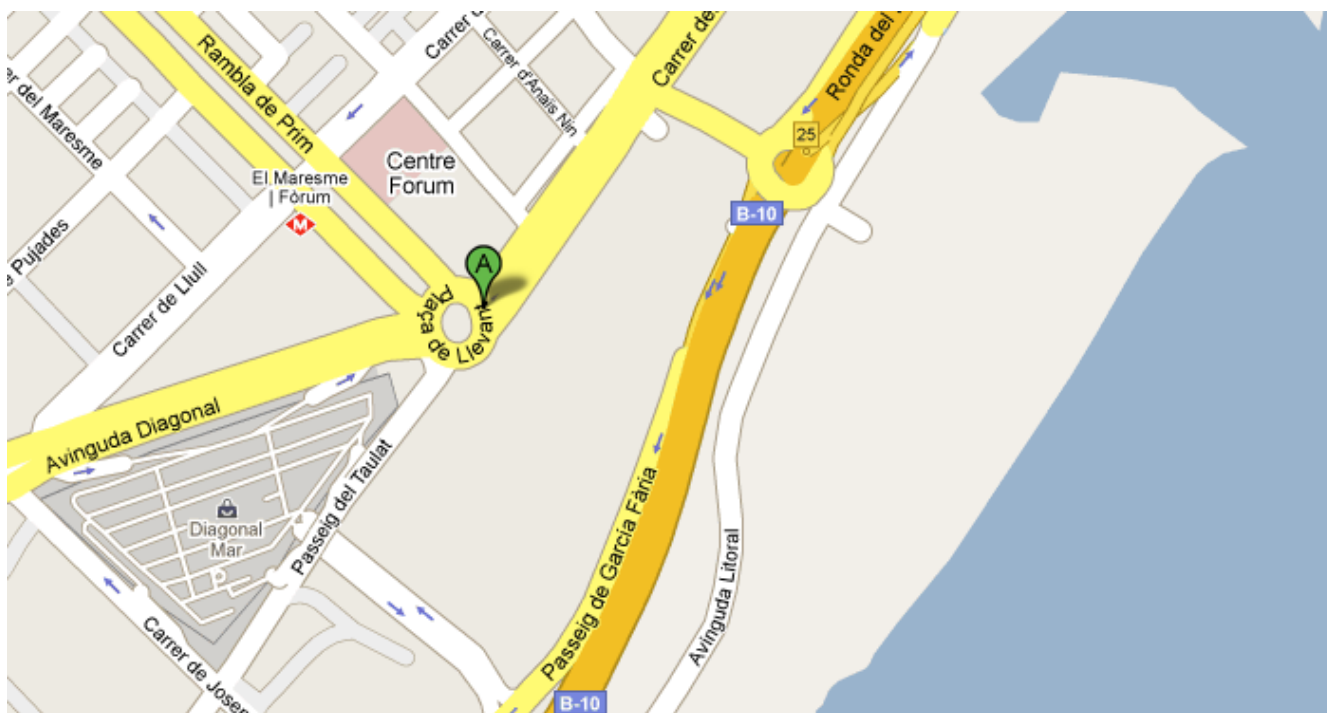
Det är verkligen så att att Barcelona håller på att fyllas av modern arkitektur i världsklass. Staden har insett att ju galnare hus som blir byggda, desto mer turister kommer för att se dom. Extra energi har lagts och läggs på att få dessa hus byggda i tämligen ointressanta områden för att ändra karaktären och få mer människor dit. Området kring Parc del Forum är dels huset som syns ovan, [badplatsen](#) som jag skrivit om tidigare (sidan 23), en stor solfångare, en hamn samt ett stort område för mässor och konserter.

Jag tycker om det här området. Från början var det tydligen helt öde men nu fylls det av familjer som tränar att åka rullskridskor, folk som joggar eller är på väg till stranden, konserter med mera. Det finns många läckra byggnader och lösningar att kolla på.

Vägbeskrivning:

Ta gul tunnelbanan mot La Pau, hoppa av vid El Maresme Forum. Gå höger när du kommer ut. Har du cykel? Det går snabbt att cykla hit från centrum, följ bara kusten. Karta via [Google Maps](#).

Adress: Avinguda Diagonal 1



Gott och blandat

Hyrcykel

Eftersom jag fått en del frågor efter det jag skrev om att [cykla efter kusten](#) norr om Barcelona, se sid 31, så har jag sökt reda på ett par cykeluthyrare du kan kontakta om du vill ut och trampa några timmar. Men börja med att [ladda ner](#) en uppdaterad karta över alla cykelbanor i Barcelona, det gör cyklingen mycket säkrare. Det är väldigt enkelt att hitta information om hyrcyklar överallt i stan, vill du kolla priser och hitta adresser kan du spana in dessa webbar.

[Fat Tire Bike Tours](#)

[My Beautiful Parking](#)

[Bike Rental Barcelona](#)

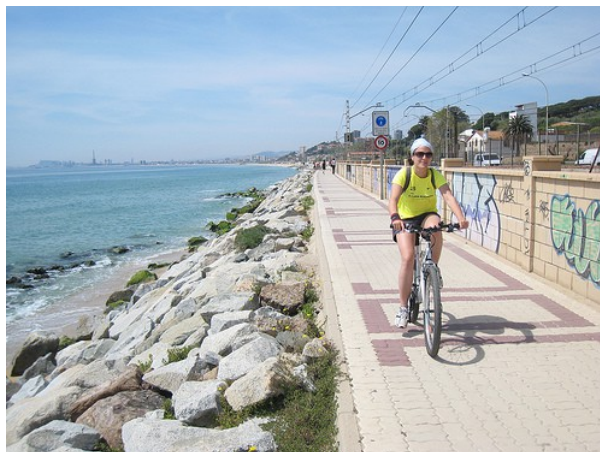
[Budget Bikes](#)

I Svenska Dagbladet hittade jag [det här](#) om cykling i Barcelona. Ger tummen upp till deras råd om att följa Besòs uppströms, brukar åka in-lines där och det är bra.

Just ja, om du ska tillbringa lite tid i Barcelona tycker jag att du ska skaffa ett [Bicing-kort](#), läs mer om det på sidan 11.

Cykel efter kusten

Har du tillgång till cykel i Barcelona rekommenderar jag varmt att trampa iväg norrut efter kusten. Från centrum av Barcelona och sedan nästan hela vägen till Mataró har du cykelvägar som går precis vid havet. Sämsta delen är mellan Diagonal Mar och Badalona, sen är det, som ni ser på bilden ovan, riktigt, riktigt trevligt. På vägen kan du med fördel ta en öl på någon av de hundratals barer som passeras. Eller ta ett dopp på någon av de [fantastiskt fina stränderna](#). När det är dags att vända tillbaka in till stan så kan du antingen ta cykel ombord tåget (inte tillåtet under rusningstrafik, typ mellan 17 och 20) eller helt enkelt trampa tillbaka.



Vill ni cykla längre? Missa inte Via Verde! Läs mer på sidan 79.

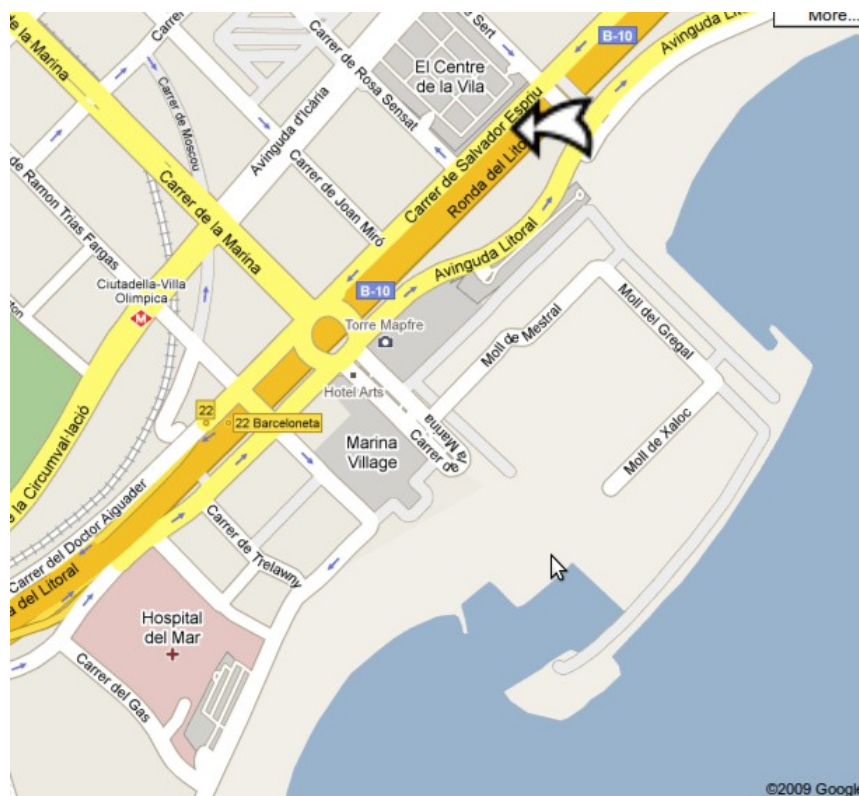
Vill ni cykla bland de vackra vingårdarna just utanför Barcelona? Läs mer på sidan 51.

Inlines

Åker du till Barcelona och vill åka lite rullskridskor men inte vill släpa med dig dina egna så kan du hyra helt OK inlines eller longboard på [Inercia](#). De hjälper dig också med tips om var du kan åka. Adress: [Calle Roger de Flor, 10](#)

Varje fredag kväll/natt året om arrangeras inlines åkning genom centrala Barcelona. Det finns fem olika banor som roteras. Jag brukar hänga med runt stan kanske en gång i månaden. Det är hur kul som helst! Riktigt jobbigt, det tar ungefär två timmar att åka hela varvet runt, 14 till 20 kilometer. Riktigt lyxigt med folk som hindrar trafik, som varnar för dålig väg, vatten, hål och liknande. Nivån på åkarna varierar men jag rekommenderar att du är van åkare och har mycket skydd. Det går ordentligt fort ibland. Extra kul är det att åka genom centrala delarna av staden när det är mycket folk på restaurangerna. Folk skrattar, klappar händerna och tjoar. Kolla in [inlägget på bloggen](#) för att se en film från min första tur runt staden. Mer information hittar du på www.patinar-bcn.org.

Adress mötesplats fredag kväll: [Carrer de Salvador Espriu, 57](#)



Startpunkt för fredagskvällens inlinesåkning

Fruktbutiker

Jag kan nog inte riktigt förklara den otroliga lyx det är att på varje gata kunna hoppa in i en [fruktbutik](#) som överträffar den bästa svenska saluhallen i utbud och kvalité och en Lidl-butiken i pris. Pris ja. I morse flip-floppade jag ner till frukthörnan här brevid. Köpte en full ICA-kassa med frukt och grönt. Betalade 4 €. Galet! Tror lätt samma påse skulle kostat 120-150 kr i Sverige. Vill du testa något nytt så kan du söka efter [paraguayno](#), verkligen utsökta frukter. Sparris växer vilt runt om Barcelona och har därför funnits på katalanernas matbord i årtusenden. Har du tillgång till kök i ditt boende så rekommenderar jag att du köper lite olika sorters sparris och provar vilken du tycker bäst om.

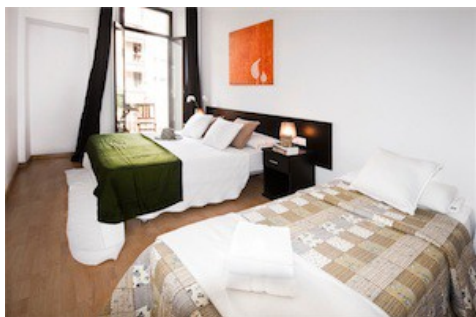


Passerar du i närheten av någon av de stora saluhallarna, till exempel La Boquería vid Las Ramblas eller Mercado de la Abacercia Central i Gracia så du självklart passa på att gå in och se vad som erbjuds!

La Boquería ligger ungefär mitt på La Rambla. Adressen är La Rambla 91. Läs gärna mer på deras hemsida:

www.boqueria.info/

Lägenheter – Las Ramblas



Stora, enkla och fina lägenheter för upp till 8 personer mitt i centrum endast ett stenkast från Las Ramblas. Med lägenheten som utgångspunkt kan ni utforska de mest intressanta delarna av stan till fots. Till stranden tar det inte mer än 10-15 minuter att promenera.

I samma hus har vi 17 lägenheter vilket gör det möjligt att boka grupper upp till 70 personer.

Se mer på www.activespain.se

Rambla del Poblenou

Utanför Barcelona centrum bildar de olika stadsdelarna något som mer liknar små byar än en del av en storstad. Här föds man, går skola, hittar livskamrat, flyttar till egen lägenhet (vid 29 års ålder och först när man är gift eller väntar barn), låter mormor och farmor ta hand om barnen när dom växer upp och så småningom tar man hand om och uppfostrar sina egna barnbarn. Ett ganska slutet kretslopp. Som turist är det svårt att ta del av det här men i Poblenou, inte mer än några kilometer från Barcelona centrum, finns en bra möjlighet till att få en inblick i det spansk/katalanska vardagslivet. Rambla de Poblenou är en lång gågata mellan havet och den stora gatan Diagonal.

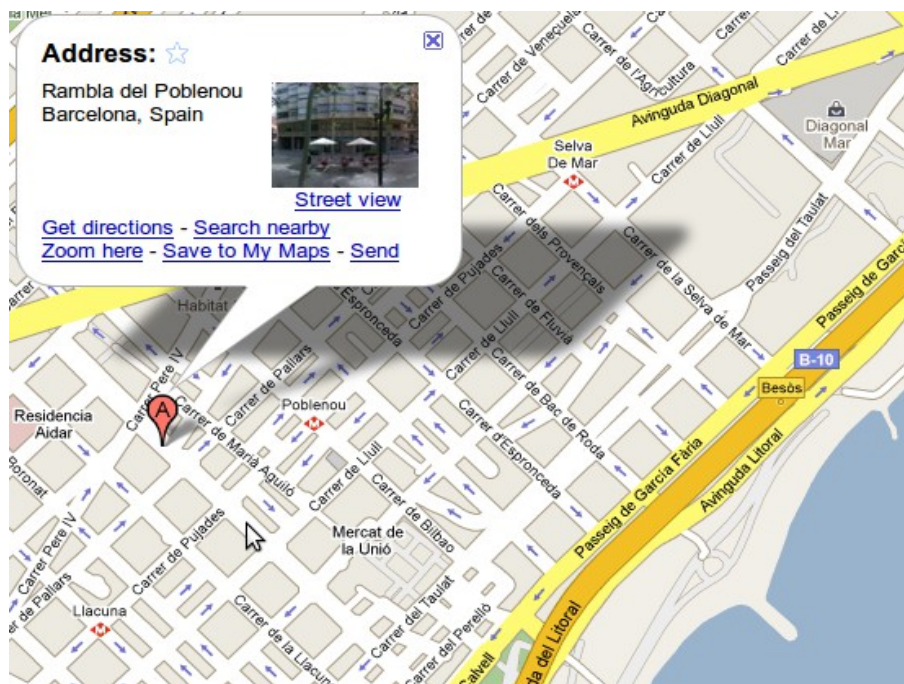


Längs hela gågatan finns träd och bänkar, uteserveringar i massor, pensionärer och barnfamiljer. Under sommaren ser man en och annan turist men jämfört med någon av de mer turistfyllda områdena känns det som att man kommit till, ja, en by i Spanien. Vi var ute efter tapas och gick upp efter gatan tills vi såg ett ledigt bord på en trevlig uteservering. Valde fem olika sorters tapas, beställde öl och satt ett par timmar och njöt av livet. Precis som alla andra runt om oss.

Mer information:

- Du tar dig hit via gul tunnelbana mot La Pau. Hoppa av vid stationen Poblenou.
- Tycker du det här var ett bra tips så är du säkert också intresserad av Badalona (sidan 25) och Tibidabo (sidan 35).

Adress: Rambla de Poblenou



Tibidabo

En av mina absoluta favoritplatser i Barcelona ligger kanske mer utanför eller varför inte ovanför Barcelona: Tibidabo. Från centrum ser man att Barcelona är omringat av en grön vägg. Det är parken [Collserolla](#). Högsta punkten i parken är Tibidabo. Där byggde först några galna människor en stor kyrka med avbild av Jesus högst upp. Sen, hundra år senare, byggde några ännu galnare människor en nöjespark runt hela kyrkan. Hur som helst, det är värt att pallra sig upp på berget och kolla in utsikten över Barcelona och havet.



Att ta sig upp på berget kan man göra med hjälp av taxi, lokaltåg (L7) + rälsbuss + bergbana, buss från Placa Catalunya, via cykel eller min favorit: till fots. När jag får ett stort sug efter skog, tystnad, ensamhet, frisk luft, motion (och så vidare) så traskar jag iväg till närmaste tågstation, till exempel Placa Catalunya. Där hoppar jag på någon av tågen som går mot Sant Cugat. Efter ungefär 15 minuter är tåget framme i [Baixador de Vilaverde](#). Kliv av och gå upp för trapporna (bakåt) och ut ur stationen. Direkt till vänster är entrén till parken. Därifrån går du bara upp för trapporna och i princip så är det bara att ta sikte på kyrkan eller på den gigantiska tele/radio/TV-mast som står bredvid. Det finns lite skyltar som pekar mot Tibidabo här och där. Det tar ungefär 45 minuter till en timme att i lugnt tempo gå de 300 höjdmeterna upp till toppen. Väl där kan man med fördel ta bussen eller bergbanan ner till Barcelona. Efter att ha besökt kyrkan och druckit en kopp kaffe alltså.

Adress: [Tibidabo](#)



Utomhusbio på Montjuïc

Måndag, onsdag och fredag under juli månad visas film uppe vid borgen på berget Montjuïc i Barcelona. Nya filmer och gamla klassiska filmer i en skön blandning. Filmerna visas på originalspråk. Ta med picknick och några vänner upp på berget! Det här är en jättekul och trevlig aktivitet som passar [tåggluffande ungdomar](#) såväl som äldre resenärer. En sätt att ha en riktigt trevlig kväll utan att det behöver bli [särskilt dyrt](#). Innan filmen börjar spelar ett band som ofta är riktigt bra.



Några tips. Tänk på att även om det är 30 grader under dagen så blir det kallt och fuktigt på kvällen. Ta med varma kläder! Tänk också en extra gång om du är intresserad av att se filmen och om du förstår spanska eller engelska tillräckligt bra för att följa med. En stor del av publiken är där för att faktiskt se filmen och är, precis som på en vanlig bio, inte så intresserad av att höra några prata sig genom filmen. Det kan också vara en idé att hyra solstol för att bekvämt kunna njuta av filmen. Stolarna finns uppe vid bion och kostar 3 €

På sidan 24 här i guiden kan du läsa om simbassängerna på Montjuïc. Mer information på webben: [Sala Montjuïc](#). Här kan du [läsa mer om fortet Montjuïc](#)

Vägbeskrivning: Det går buss upp från Plaza España till fortet. Bussarna går hela dagen och ser lite annorlunda ut, militärgröna utan tak.

Adress: [Avinguda del Castell](#)



Fiesta de Gracia

Andra helgen i augusti och sedan i en vecka framåt pågår Fiesta Mayor de Gràcia. Det är en otrolig tillställning! De boende i Gràcia bestämmer någon gång under vintern ett tema för just deras gata. Sedan spenderar de våren och sommaren med förberedelser för att sedan montera upp allting några hektiska dagar innan festen börjar. Samtidigt har dom boklat in band och performances till just deras scen och förberett den stora middagen när alla grannar äter tillsammans efter långbord på gatan. Det är också en tävling där priser delas ut i en mängd olika kategorier. Ovanstående gata vann inte oväntat ett gäng priser 2009. Fantastiskt arbete!

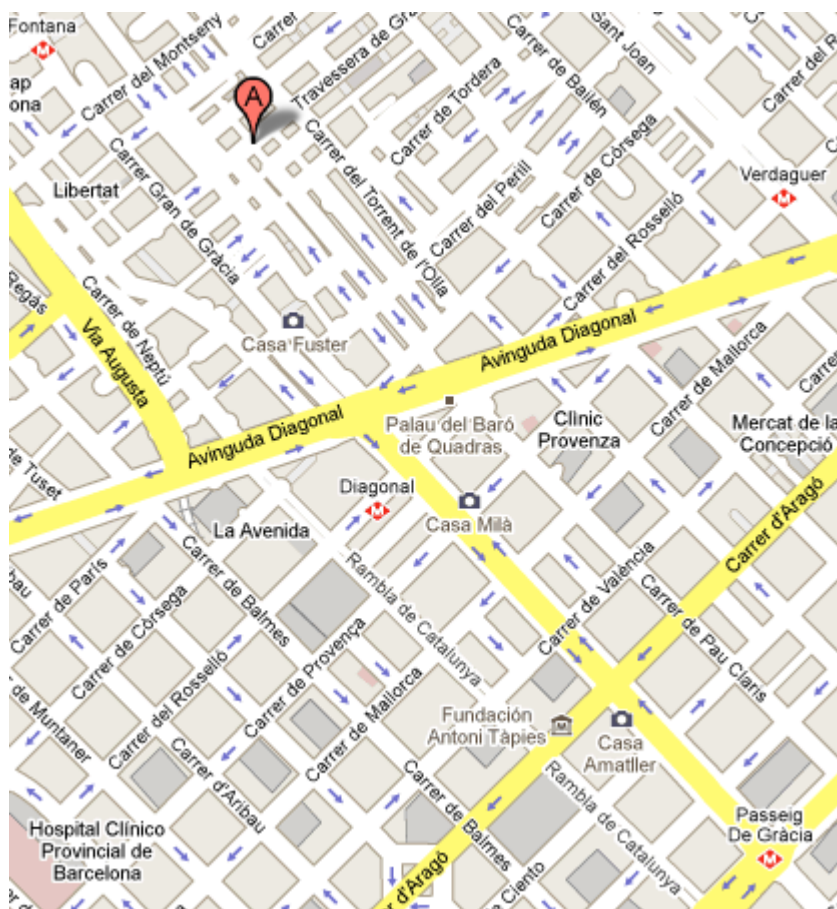


För oss som gäster i stadsdelen innebär det hela att vi kan gå runt i timme efter timme och dricka öl och prova olika sorters mat. Vi kan skratta och förundras åt utsmyckningarna och dansa med till alla sorters musik. Det finns ett officiellt schema för när konserter och uppvisningar sker men man kan lika gärna bara strosa runt. Veckan avslutas med en [Correfoc](#) klockan 22.00 på Plaza de la Villa. Ta på dig oömma kläder och skyddsglasögon... Har du nu inte fått nog av party så kan du fortsätta över till stadsdelen Sants där en liknande tillställning pågår nästföljande vecka.

Fler av mina [bilder från Gràcia](#)

Officiell webbsidor:
[Festa Major de Gràcia](#)
[Festa Major de Sants](#)

Adress: [Gràcia](#)



Dia de Sant Jordi

23:e april firas i hela Katalonien Sant Jordi, Kataloniens skyddshelgon. Det gör man genom att killar ger en ros till sin tjej som i sin tur ger en bok tillbaka. OK, det låter ju inte helt logiskt men förklaring finns! För länge sedan hade en drake tagit en prinsessa till fånge. Medan han satt och vaktade henne läste han en bok. Så svängde Jordi förbi, dödade draken och släppte lös prinsessan. Där drakens blod sipprade ner i marken växte en ros upp. Hur som, är du intresserad av att se böcker och rosor i mängder så är det bara att svänga ner på Las Ramblas den 23:e april. På köper får du massor av information om varför Katalonien ska vara självständigt.



Sant Joan - Spaniens svar på midsommar

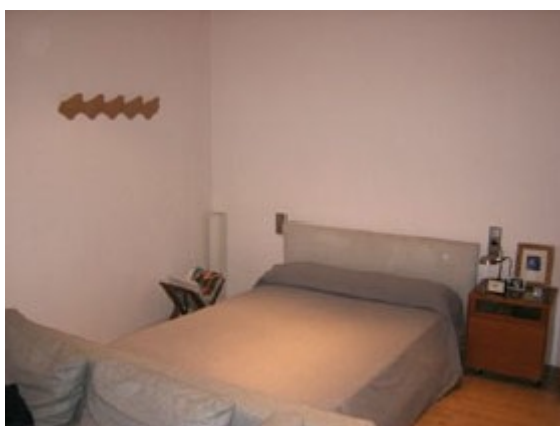
Spaniens svar på midsommar är Sant Joan och firas natten mot den 24:e juni varje år. Ofantliga mängder raketer och smällare bränns av. Jag tror det finns två sätt att hantera den här helgdagen.

- 1/ Gå ner på stranden och hänga på i det vilda festandet.
- 2/ Gömma sig i lägenheten/hotellrummet och hoppas på att inte någon raket går igenom rutan och sätter eld på lägenheten.



Vi valde alternativ 2. Det här är inte min fest.

Lägenhet 11 - Calle de Volta d'en Dusai, 4



Trevlig enrummare i de populära Born-kvarteren, med sitt stora utbud av barer, restauranger, museer och annorlunda affärer. Lägenhet är nyrenoverad, smakfullt och modernt inredd, för 2 personer. Lägenheten ligger mitt i Born-kvarteren med sitt enorma utbud av restauranger och barer. Här finns också intressanta kulturella sevärdheter som Picasso-muséet, Santa Maria del Mar kyrkan och mycket annat. Centralt och strandnära.

Se mer på www.activespain.se

Julmarknad

Varje jul är det en ganska stor julmarknad utanför Sagrada Familia. Är du intresserad av Spansk jul-kitch och befinner dig i Barcelona i december så ska du ta en tur hit. Härlig julmusik strömmar ut ur högtalarna och julkänslan är... eh, obefintlig. Men på något sätt är det intressant att se vad som säljs och en julmarknad är ändå en julmarknad.

Vägbeskrivning:

Tunnelbana linje L2 eller L5 till stationen Sagrada Familia.

Adress: [Carrer de Provença, 478](#)



Street art

Os Gemeos

Barcelona har otroligt mycket cool street art. När jag en dag träffade på en målning av mina stora idoler, den brasilianska konstnärduon (och tvillingarna) [Os Gemeos](#) samt deras brasilianska konstnärskollegor [Nina](#) och [Nunca](#) på ett och samma ställe så var lyckan gjord! Det här är alltså några av världens största kontemporära konstnärer. Under sommaren 2008 var Os Gemeos och Nunca representerade på [Tate Modern i London](#). Här finns dom för dig att se i sin riktiga miljö!



(Om du skriver en kommentar på den här posten så kan jag ge dig tips om var du träffar på [den här](#) Os Gemeos målningen, också i Barcelona!)

Vägbeskrivning:

Det kräver en liten insatts för att hitta fram. I slutet av stranden längst bort från centrum mot nordost kommer du till en betongvägg. Klättra upp på den, använd bommen eller stenarna. Klättra ner på andra sidan. Kolla åt höger. Där är dom! Hur jag hittade hit är helt osannolikt. Slumpen slår till igen!



Shopping

Tyvärr är den här ganska hårt fokuserad på mina intressen kring kartor, guideböcker, klättring och friluftsliv. Är du Barcelona-shopping-proffs och vill dela med dig av dina kunskaper? Du är mer än välkommen att skriva på UtomjordiskaBarcelona.com! Kontakta mig så ordnar jag ett konto åt dig. Värt att veta är att årets stora rea, rabajas på spanska och rebaixes på katalan, pågår mellan 1:a juni och någon gång kring 10:e augusti.

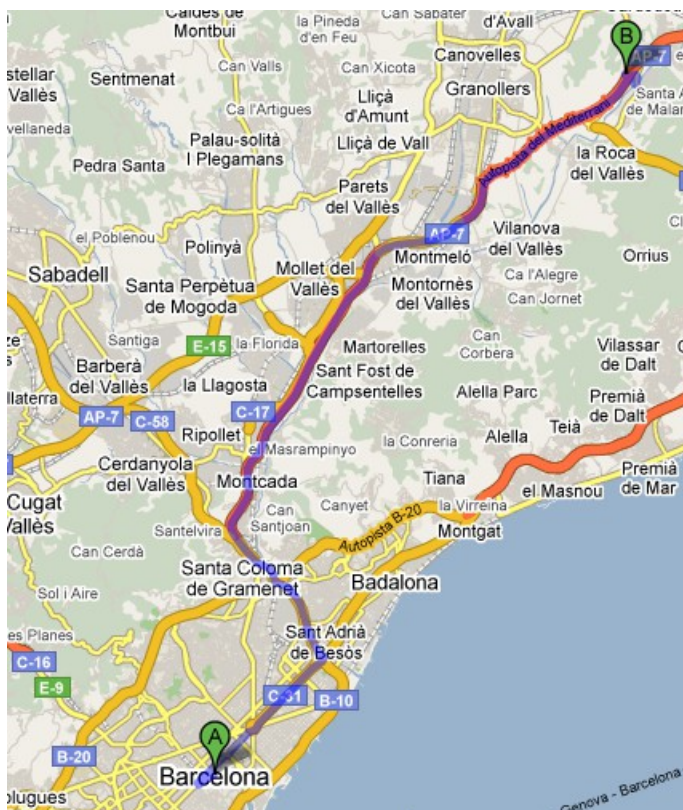
Märkes-outlet utanför Barcelona

Om det är dags att shoppa så är [La Roca Village](#) 40 minuter utanför Barcelona ett bra alternativ! Här finns massor av märkeskläder, väskor, glasögon och liknande samlat på ett ställe. Där har dom på amerikanskt manér byggt upp en fake liten by och så kan man gå där och strosa och kolla i skyltfönster och dricka en kopp kaffe och lyssna på lite musik. Just utanför La Roca Village, bakom Shell-stationen, ligger också Nike Factory Outlet och Mango Outlet. Värt att svänga in om man tagit sig ut dit.

Vägbeskrivning

Ut till shoppingcentret tar man sig kanske lättast med buss men har du bil tar det bara 30 minuter att köra ut. Följ bara [vägbeskrivningen](#). Du måste boka bussen innan du åker ut. Det gör du [här](#).

Adress: [08430 Santa Agnès de Malanyes](#) (La Roca del Vallès)



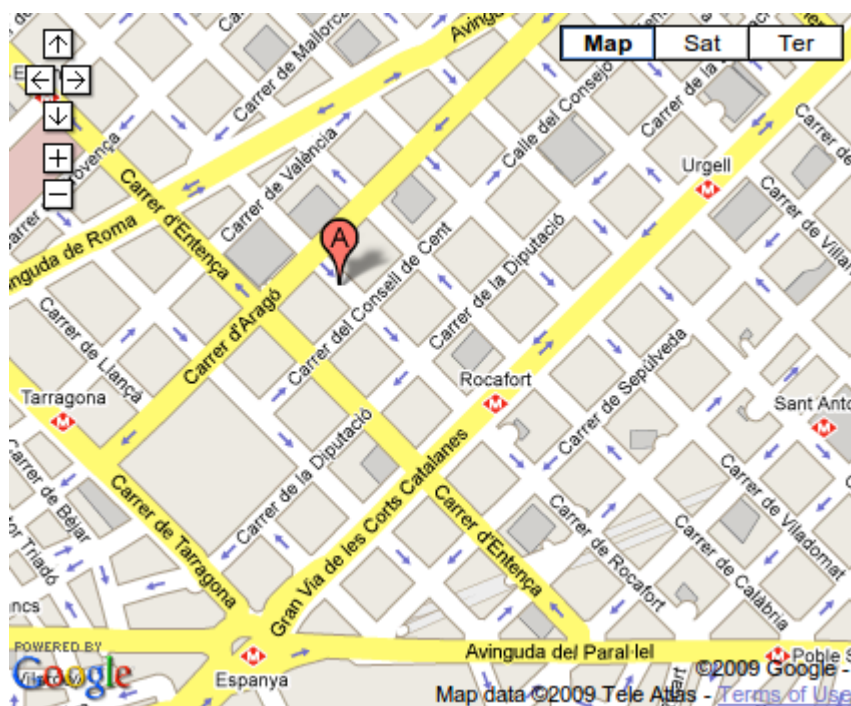
Vertic - den bästa friluftsbutiken

Vertic är den bästa friluftsboutik jag hittat i Barcelona. Urvalet är ungefär detsamma som på de övriga men lite bättre urval av toppprodukter inom klättring, skidor och vandring. Dom har också ett riktigt stort urval av kartor och guideböcker. Den stora skillnaden är dock personalen. Generellt sett är butikspersonal i Barcelona uttråkade, underbetalda ungdomar som verkligen inte bryr sig ett skit om dig. Så är det inte på Vertic. De två personer jag snackade med var riktigt kunniga. En hade åkt skidor i Lofoten i våras, den andra kunde berätta riktigt detaljerat varför jag inte skulle välja en viss produkt. Sånt gör mig glad. Det gör också att jag kollar där först nästa gång jag ska handla något.

Så planerar du att vandra eller åka skidor i Katalonien eller Pyrenéerna och utgår från Barcelona, kolla in [Vertic](#)!

Vägbeskrivning: Ta tunnelbanans röda linje, L1, till Rocafort och gå upp längs Carrer de Rocafort till nummer 135.

Adress: Carrer de Rocafort 135



Vertic, Carrer de Rocafort 135

Llibreria Quera - kartor och quidböcker

Om man vill ut och vandra, gå på topptur, klättra eller cykla i Katalonien så är steg ett ofta att få tag i en karta eller guidebok. Det är tyvärr inte så jäkla lätt. Ofta hittar man några få kartor undanstoppade i ett hörn av bokhandeln eller ett halvtaskigt urval på sportbutikern.

Men det finns hopp i mörkret! Efter 8 månader hittade jag nu äntligen det jag letat efter, en dedikerad kart- och guidboksaffär! Den ligger riktigt centralt bredvid La Rambla och nära Placa Catalonia. Så ska du ut i naturen så ta en sväng förbi [LLibreria Ouera](#) först.

Har dom inte det du söker så gå förbi Balmat eller Vertic, se ovan för mer information.

Vägbeskrivning:

Butiken ligger nära Las Ramblas. Ta grön tunnelbanelinje, L3, till Liceu. Följ sedan kartan.

Adress: Carrer Petritxol 2



Lägenhet 15 - Capricho Mar

Komfortabel lägenhet på 1:a våningen och belägen i Barceloneta, nära havet och ändå i centrum. Lägenheten är välutrustad och praktiskt, med sina många rum, idealisk för liten grupp eller stor familj med många barn. Fullt utrustad lägenhet med tre sovrum. 1 sovrum med dubbelsäng, två med våningssängar. Komplet och totalt utrustat kök. Ett badrum med dusch. TV, tvättmaskin, strykjärn, air condition, etc.

Se mer på www.activespain.se



Katalonien-favoriter



A - Pedraforca sidan 65	J - Montserrat sidan 61 Santa Cecilia i Montserrat sidan 57 Aresta Ribas - långtur i Montserrat sidan 86
B - Topptur: Taga sidan 83 Vandringspaket - Byar i Pyrenéerna sidan 76	K- Märkes-outlet sidan 41
C - Castellfolit de la Roca sidan 55 Garrotxa - vulkanerna vid Olot sidan 70	L - Can Boquet: bouldering sidan Error: Reference source not found
D - Alta Garrotxa sidan 68	M- Ocata sidan 21
E - Besalú sidan 56	N - Badalona - ett avbrott från staden sidan 25 Marinan i Badalona sidan 28
F- Cadaqués - en grekisk by i Katalonien? sidan 54	O - Parc del Garraf sidan 77
G- Montseny - vildmark nära Barcelona sidan 72	P - Montsant sidan 63
H- Vandringspaket - Costa Brava sidan 75 Error: Reference source not found sidan Error: Reference source not found	Q - Siurana sidan 52
I - Sant Llorenç del Munt sidan 67	R - Blomsterfestival i Girona sidan 52

Vad är Katalonien?

Barcelona är huvudstad i den autonoma provinsen Katalonien. De officiella språken i Katalonien är katalanska, spanska och arranska. Katalonien täcker området från Frankrike i norr, till Arragon i väster och ner till Valencia i söder. Katalonien är den största ekonomin i Spanien. De flesta turister i Barcelona ser väldigt lite av det som ligger utanför centrum och flygplatsen. Jag antar att många hör eller ser *Catalunya*, Katalonien, på skyltar och i graffitti, men inte så mycket mer. Kanske blir du därför förvånad om jag säger att det finns en stark rörelse för självständighet och att jag faktiskt inte träffat på en enda katalan som inte skulle vilja se Katalonien som en självständig stat i Europa? Lyckligtvis är denna självständighetsrörelse ytterst fredlig och har väldigt lite med ETA att göra.



Så det finns en stark katalansk identitet, men hur påverkar detta turister och inflyttade? För turister spelar det nog inte så stor roll. De flesta här pratar inte engelska men alla pratar spanska. Ah, fast du får absolut inte fråga om dom pratar spanska, det är ett lätt sätt att bli ovän med någon. I Katalonien finns inget som heter spanska, det heter castellano. Det är ganska intressant, jag har träffat på ett flertal katalaner från 25 år till 60 år som knappt pratar spanska bättre än mig! Dom ser på spansk TV och förstår allt men pratar aldrig språket själva. En kompis som kommer från en by 5 mil utanför Barcelona pratade spanska första gången när han som 20 åring började universitetet. Han berättade också att hans 80 åriga mormor inte förstår spanska alls. Lite klurigare är det för oss som flyttat hit. Vill man bo utanför Barcelona centrum så får man acceptera att allt runt omkring sker på katalanska. Barnen kommer gå i katalanska skolor och läsa spanska som dom läser engelska. Vill jag jobba i offentliga förvaltningar så måste jag klara prov i katalanska. Går jag till stadshuset för att få information om hur jag gör för att starta ett företag så får jag den muntligt på spanska och skriftligt på katalan. När jag åker och klättrar pratar mina kompisar till mig på spanska och mellan varandra i katalan. Vill jag studera på universitetet så är kurserna på... katalan. Nu är ju katalan ett latinskt språk så kan man spanska, franska eller italienska så är det inte så svårt att lära sig. Katalanska-kurser är gratis och finns överallt.



En annan kompis berättade om en arbetskamrat som bott i Katalonien, Valencia, Madrid och Baskien. Genom det sa han sig vara den typiska spanjoren och därigenom vara så otypiskt spansk som man kan vara. Som jag [skrivit tidigare](#) så rör de flesta spanjorer på sig betydligt mindre och betydligt senare än oss nordbor. Jag som inflyttad betraktar Katalonien som ett paradiset och självklart tycker jag katalanerna ska vara stolta över sitt Katalonien. Men jag förstår faktiskt inte riktigt varför det ska vara ett så stort *problem* att vara en del av Spanien. Jag har om och om igen försökt fråga men jag kan säga att ingen av de argument som presenterats övertygat mig; tullpengarna för motorvägarna går bara till Madrid, Madrid stjälar våra skattepengar, det investeras inte tillräckligt, kostnaden för motorvägarna minskar möjligheten för katalonien att konkurrera och så vidare. Den ökade kostnaden för att ha all administration här i Barcelona, skulle det uppväga? Jag får återkomma om någon lyckas övertyga mig men så länge tycker jag att dom ska fokusera lite mer på

likheterna och lite mindre på skillnaderna. För att se till att jag inte gjort något stort klavertramp i den här texten så skickade jag den till min kompis Carlos, en spanjor som sedan länge bor i Sverige. Han kommer från Madrid och hans åsikter i ämnet är väldigt intressanta. Så här skriver han:

"Angående de sista raderna tycker jag att det finns all anledning att hålla med katalanerna. Den första är för mig känslomässig. Jag har funderat mycket på saken och hur mycket jag än frågar så finns inga argument som inte ter sig urlöjliga. Jag har fått höra allt från känslan under landskamper till köttbullar eller falukorv men tvivlar starkt på att en som inte kan tänka sig att dansa runt majstången, hatar köttbullar och är fullständigt ointresserad av sport skulle missta sitt medborgarskap. Vad gäller mig så har jag kommit fram till att man är medborgare i ett land av känslomässiga själ och ingen i hela världen borde lägga sig i ämnet. Jag kan inte förstå hur Madridbor och andra spanjorer har mage att vilja bestämma om en sådan sak.

Det mest övertygande anledning för att inte vilja ha med centralmakten att göra är slakten Franco gjorde i katalonien under och efter inbördeskriger (1936-1939). Förtrycket var sådan att alla språk utom Spanska förbjöds och samtliga katalanska, baskiska och valencianska namn fick försvinna. Min nuvarande chef på Sahlgrenska heter Jordi men hade oturen att födas under Francos tid och heter officiellt Jorge, bara det är en rätt stark anledning... Vill du veta mer om hur katalanerna behandlades före och efter kriget kan du gärna läsa Antony Beevors bok om [Spanska Inbördeskriget](#) som är både opartiskt och rätt beskrivande. Du kommer nog inte att hitta fler madridbor som argumenterar för katalansk separatism men jag kanske inte längre räknas som madrileño."

Så det finns mycket djup i dessa känslor för Katalonien. Jag pratade också med min ex-flickvän om det här. Hon har jobbat 8 år i Barcelona och mycket med katalaner. Hon har aldrig hört någon säga att dom vill se ett självständigt Katalonien! Hennes upplevelse skiljer sig alltså starkt från min, jag som ständigt möter människor som i första hand ser sig som katalaner och i andra hand som spanjorer. Det är verkligen skillnad på multikulturella Barcelona och det Katalonien staden ligger i. Det här är en skillnad jag verkligen gillar, en skillnad som gör det intressantare att bo här och intressantare att besöka det här hörnet av världen! Så passa på att njut av det typiska katalanska så väl som det spanska när du är här! Fråga gärna efter katalansk mat, sök efter information om katalanska danser, om att bygga mänskliga torn och om katalansk historia. Frågor du en katalan så har du med största säkerhet en intressant pratstund framför dig!

Golf

Runt om Barcelona finns det fantastiska golfbanor! Vi har samlat ett flertal olika paket på activespain.se/golf. Här nedan presenterar jag ett par av dessa. Kontakta mig om du önskar mer information: par@activespain.se

Golfpaket – PGA Catalunya

Denna fantastiska golfanläggning har under många år tillhört en av Spaniens bästa banor, belägen cirka 45 minuters resa från Barcelona, 15 minuter till Girona, och i närheten av de vackra bergen kring området Montseny. Banorna är designade av Neil Coles och Àngel Gallardo och har 2 18 håls banor, Tour Course och Stadium Course, den senare rankad som Spaniens näst bästa bana. Den höga kvaliteten på båda banorna har lockat golfare att återkomma till dessa banor år efter år.



Boende 2 nätter i dubbelrum på Hotell Vichy Katalan som ligger i anslutning till golfbanan.

3 övernattningar, del i dubbelrum

4 green fees, 2 på vardag och 2 på helg

Ni spelar på både Tour Course och Stadium Course.

Pris

Från endast 580 euro per person

Enkelrumstillägg 54 euro per natt

Hyra av golfklubbor: cirka 20 euro per dag. Set från Titleist, Taylor Made och Cobra.

Golfpaket – Empordà Golf Resort



Emporda Golf Club har designats av Robert von Hagge. Banan byggdes 1991/1992 och den har två 18 håls banor, Emproda Link (par 71 och längd 6304 meter) och Emporda Forest (par 72 och längd 6165 meter). Kval till Europatouren har spelats på banorna ett flertal gånger och den har blivit rankad bland top-10 banorna i Spanien och som nr 13 på kontinentala Europa av "Peugeot Golf Guide" år 1996.

I paketet ingår:

3 nätter, del i dubbelrum

3 dagar green fee med obegränsat spel

1 spa-besök

Pris: 495 €

För spel på helg tillkommer 20 euro/dag och man måste gå ut och spela innan 13.00.

Erbjudandet gäller februari till juni och september till oktober.

Vin

När jag kom till Katalonien första gången var min relation till vin ungefär som för vilken annan svensk som helst. Självklart uppskattade jag ett gott glas vin till middag men så väldigt mycker mer än så var det inte. Väl på plats i Barcelona ökade vindrickandet något (ehem...) och jag kommer fortfarande ihåg hur kul det var varje gång någon av de kända bodegorna passerades under utflykterna runt om i norra Spanien. Torres, Frexienet, Raimat och så vidare. När jag så flyttade ut från stan och vår resebyrå tog fart så blev det naturligt en mängd vingårdsbesök. Och ju närmare man kommer något, desto mer vill man självklart veta. Så jag började läsa vin- och cavaböcker, fundera mer vilken sorts druva som ger vilken sorts smak, vilket vin som jag tycker passar bäst till en viss sorts ost, vilken cava som har intressantast smak. Och så var jag fast.



Nu besöker jag bodegor 3-5 gånger i veckan under högsäsong. Provar, funderar och berättar för mina gäster. De som jobbar på vingårdarna är numera mina vänner och det som en gång kändes helt främmande är nu en del av mig. Och det här är bara början, om några år hoppas jag både bo i vindistriktet Penedès och jobba än mer med vin. Det är så jökla kul!

Runt Barcelona finns ett flertal vindistrikt. De mest kända är Penedès, Priorat, Catalunya, Costers del Segre, Montsant och Emporda. Vi jobbar mycket med Penedès-området där vi nu byggt upp ett bra nät av stora hus, hotell, vingårdar, cykelkontakter, konferensanläggningar och så vidare. Bara under september 2011 har vi 6 större grupper, både företag och kompisgäng, som spenderar 2-4 dagar här ute.

Är ni intresserad av att kombinera storstad med vinupplevelser så går det utmärkt att bo i Penedès och besöka Barcelona eller tvärtom, det tar inte mer än 30 minuter till en timme in till centrum av Barcelona från de flesta områden av Penedès.

Vingårdsbesök och Montserrat

Vår mest populära tur är utan tvekan dagsturen från Barcelona där vi besöker både en vingård, fantastiska restaurangen Vinya Nova (sidan 58) och tar en tur upp i berget Montserrat (sidan 61).

Ni lämnar Barcelona och tar lokaltåget ur ur Barcelona till Martorell där jag möter upp. Härifrån startar en härlig dag på den vackra katalanska landsbygden.



Vi börjar normalt dagen med att besöka en liten, familjeägd bodega. Här får ni en insikt i hur vin och cava produceras och beroende på vilken tid på året ni besöker oss får vi se olika delar av tillverkningsprocessen. Vi får en personlig rundtur följt av en provsmakning av vingårdens produkter samt möjlighet att köpa med vin och cava hem till Sverige.

Efter bodega besöket återvänder vi till foten av berget och vi äter en typisk katalansk lunch på restaurang Vinya Nova som ägs och drivs av norska Torun. Ni bjuds på en tre-rätters lunch inklusive ett fantastiskt gott vin från Priorat. Ni kan sedan köpa med en flaska eller två om så önskas, likaså kan ni om det har varit ett bra olivår, köpa med en flaska av deras egen producerade olivolja!

Efter lunch tar vi oss upp på högre höjd till det berömda klostret i Montserrat. Vid klart väder kan vi se både medelhavet och Pyrenéerna. Om ni vill vandra eller lägga mer tid vid klostret bestämmer ni själva. När vi är nöjda med dagen tar Pär er ner till bussen eller tåget för transport tillbaka till Barcelona.

Pris:

89 € vardag, 99 € helg, mellan 4 - 6 personer.

Då ingår guidad tur med bil upp på berget, transport till vingård, vingårdsbesök, transport tillbaka till El Bruc och lunch på Vinya Nova.

Observera att väder och när vingårdarna kan ta emot oss påverkar hur vi lägger upp dagen. Har ni till exempel önskemål om att vandra mer eller besöka två vingårdar så anpassar vi dagen efter er.

Cykla mellan vingårdarna

Mindre än en timme utanför Barcelona ligger det världsberömda vindistriktet Penedès med både stora och små vingårdar väl värda att besöka. Dalen genomkorsas av massor av små cykelstigar, grusvägar och mindre asfalterade vägar – perfekt för en lugn cykeltur! Penedès är den mest innovativa vinregionen i Spanien. Cava är dess mest berömda produkt men det produceras även utmärkta vita viner, modiga roséviner och komplexa och fruktiga röda viner. Vår samarbetspartner är drivande i utvecklandet av vinturism i området och älskar att förmedla sin passion till sina gäster!



Dagstur – cykling i Penedès

Här är det normala upplägget på cykeldagarna.

09:00 tar ni tåget från Barcelona ut till vindistriktet.

10.00 Ni blir mötta på tågstationen av er guide.

10.30 Avslappnad cykling på lugna småvägar.

11.30 Vingårdsbesök hos en liten vinproducent med utmärkta cavor.

13.30 Lunch på en lokal restaurang

15.00 Cykling till nästa vingård

15.30 Vingårdsbesök hos en producent av utmärkta vita och röda viner.

17.00 Turen avslutas och ni tar tåget tillbaka till Barcelona.

Pris endast 95 € inklusive cyklar, guide, två vingårdsbesök och lunch. 20 € extra helg och helgdag.

Berätta gärna för oss hur långa ni är och om ni har något särskilt önskemål. Det går självklart att skräddarsy turer just för er!

Kontakta oss för mer information och för bokningar: info@activespain.se

Trevliga byar

Runt om i Katalonien finns det massor av trevliga byar. Nedan hittar du några av mina favoriter, en lista som ständigt blir längre. Ett bra sätt att uppleva landsbygden kan vara att hyra ett vackert hus på landet. Jag tipsar om några sådana hus här i boken, fler hittar du på hemsidan.

Tips! Badalona är en trevlig by som ligger nästan inne i Barcelona. Läs mer på sidan 25.

Blommor i Girona

Förra våren besökte vi Temps de Flors i Girona, 10 mil norr om Barcelona. Girona är nuförtiden mest känt för att vara flygplatsen som Ryanair använder. De flesta Skandinaviska turister ser inte mer än en ankomsthall och sen bär det av in mot Barcelona. Det är lite synd, Girona är en fin stad! De gamla judiska kvarteren är fina och floden som flyter genom byn gör byn lite frodigare än vad som är vanligt här nere. Hur som helst. Temps de Flors betyder "tiden för blommor" och är en stor, stor blomsterutställning. Hela gamla delen av byn har utsmyckats med allt från enkla blomsterarrangemang till regelrätta konstillationer. Genom att följa den upplagda rutten kommer man in i gamla romerska badhus, kyrkor, källare och upp på taken av fina gamla hus. De flesta av dessa ställen är inte öppna för allmänheten utanför utställningen.

Jag rekommenderar varmt ett besök i Girona under den här veckan! Kanske passar du på att i samband med din [vandringstur efter kusten](#) i Costa Brava (sidan 75).

Relaterad information:

- [Temps de Flors](#) - officiella hemsidan
- [Fler bilder](#) från utställningen

Adress: Gamla kvarteren i [Girona](#)

Siurana

I närheten av [Cornudella de Montsant](#), ungefär 2 timmar med bil söder om Barcelona, ligger Siurana. Det är en helt osannolikt belägen by med en lång historia. Särskilt mycket om den vet jag inte förutom att byn ett tag var morisk men sedan återtog av de kristna. När det skedde ska kungen, enligt historien (och min lokale guide), hoppat på hästen och ridit i fullt fart mot avgrundens brant. Där vägrade hästen och kungen fick ensam en flygtur på ett par hundra meter. Än idag kan man se två hov-liknande

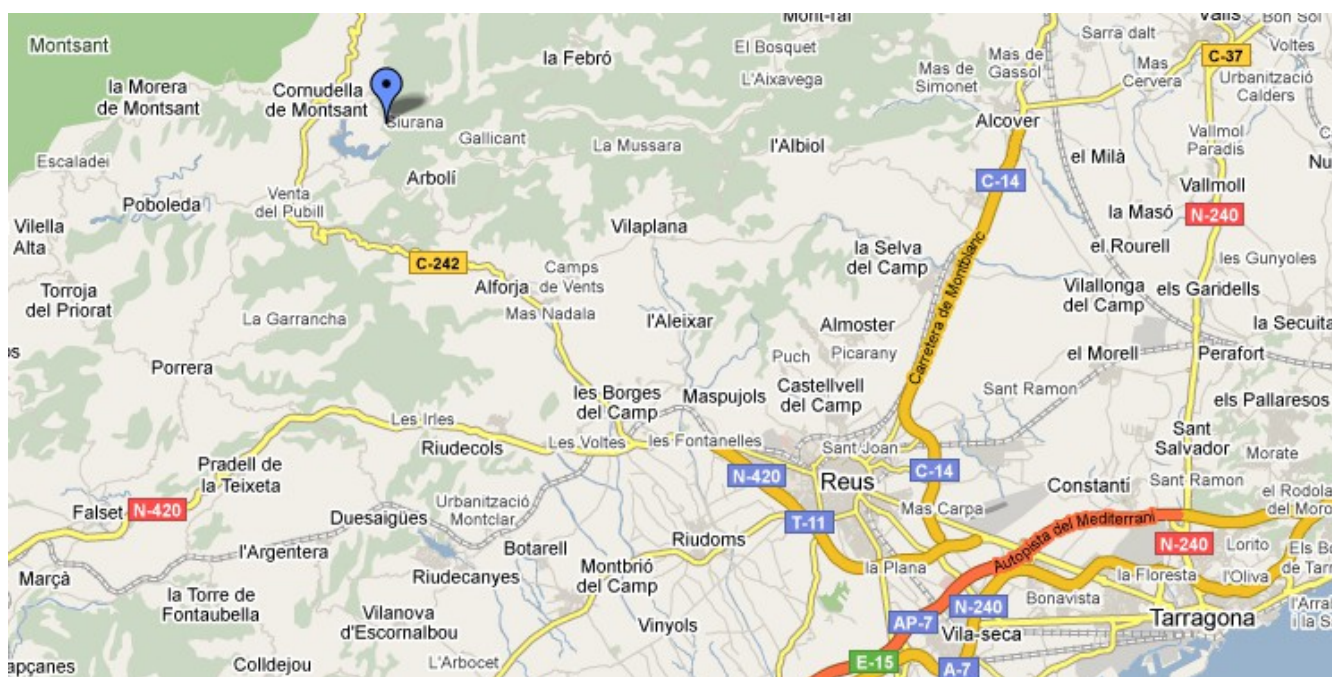


märken i stenen ovan stupet.

Nåväl, jag rekommenderar hur som helst starkt ett besök i Siurana med omnejd. Det är väldigt, väldigt vackert. Och är du klätterintresserad kan du passa på att kolla in en av världens hårdaste klätterleder, La Rambla, som ligger precis nedanför byn.

På andra sidan dalen ligger nationalparken Montsant. Läs mer om vandring och klättring där på sidan 63.

Adress: Ställ GPSen på Siurana eller [Cornudella de Montsant](#) och följ sedan skyltarna.



Cadaqués - en grekisk by i Katalonien?

I norra Katalonien, nära gränsen till Frankrike, ligger en av de mest pittoreska byarna i Spanien. Vitmålad stenhus, blågrönt hav, omgivet av berg - det är Cadaqués. Den gamla fiskebyn är förutom sin skönhet även känd för att Dalí spenderade mycket tid här. Även Picasso, Miró och Duchamp har under kortare eller längre tid bott i byn.

Ett tips: Under sommarmånaderna är det väldigt mycket turister här. Åk hellre till [Besalú](#) eller [Castellfollit de la Roca](#). Läs mer om dessa byar nedan.

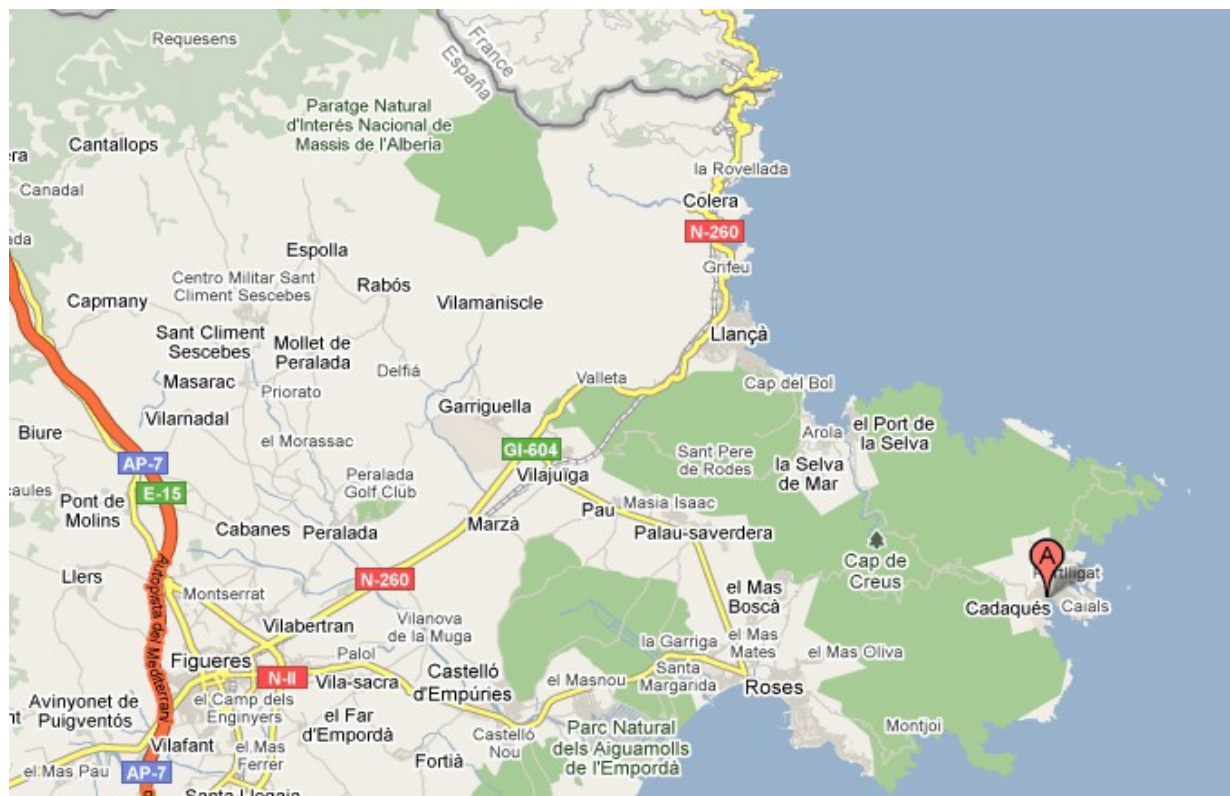


Omkring byn ligger nationalparken Cap de Creus som ska vara bra för vandring. Återkommer efter att ha provat lite mer, än så länge har vi bara gjort några mindre loopar. Även dykning är populärt här.

Mer information:

- Cadaqués på [Wikipedia](#)
- Cadaqués på [Google Maps](#)

Adress: [Cadaqués](#)



Castellfollit de la Roca

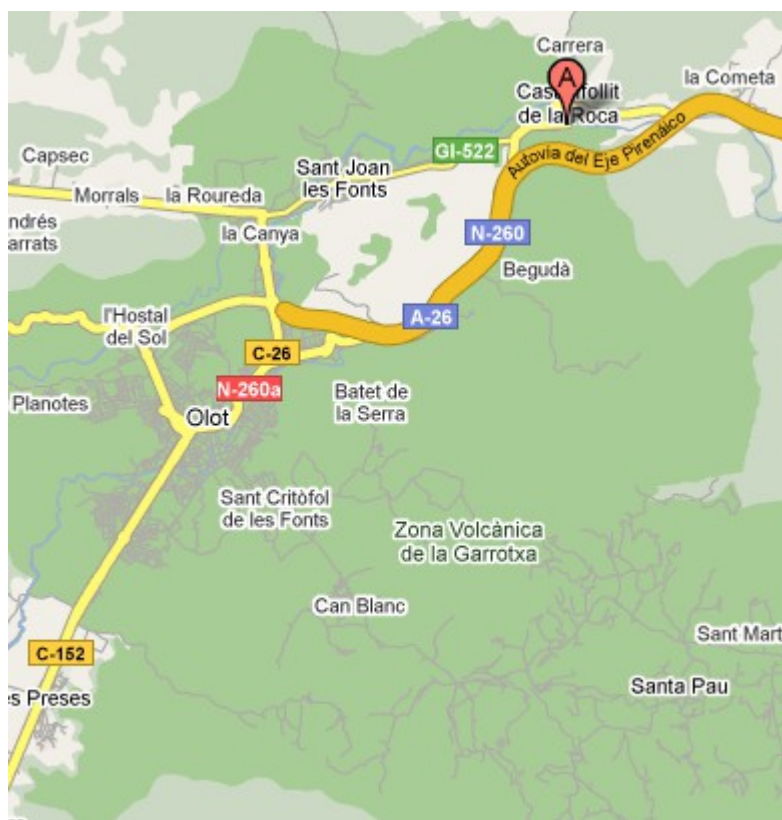
En av de mest spektakulära små byarna i närheten av Barcelona. Gå genom den lilla byn och förvånas över hur nära stupet husen är byggda. Fortsätt sedan upp i tornet på den gamla kyrkan och njut sedan av utsikten över hustaken och den vackra naturen. Måste i övrigt säga det är ett ovanligt passande namn på en by.



Mer information:

- [Karta](#)
- [Byns egen webbplats](#)
- [Wikipedia - Castellfollit](#)
- Läs även om vandring i Alta Garrotxa, sidan 68.

Adress: [Castellfollit de la Roca](#)



Besalú

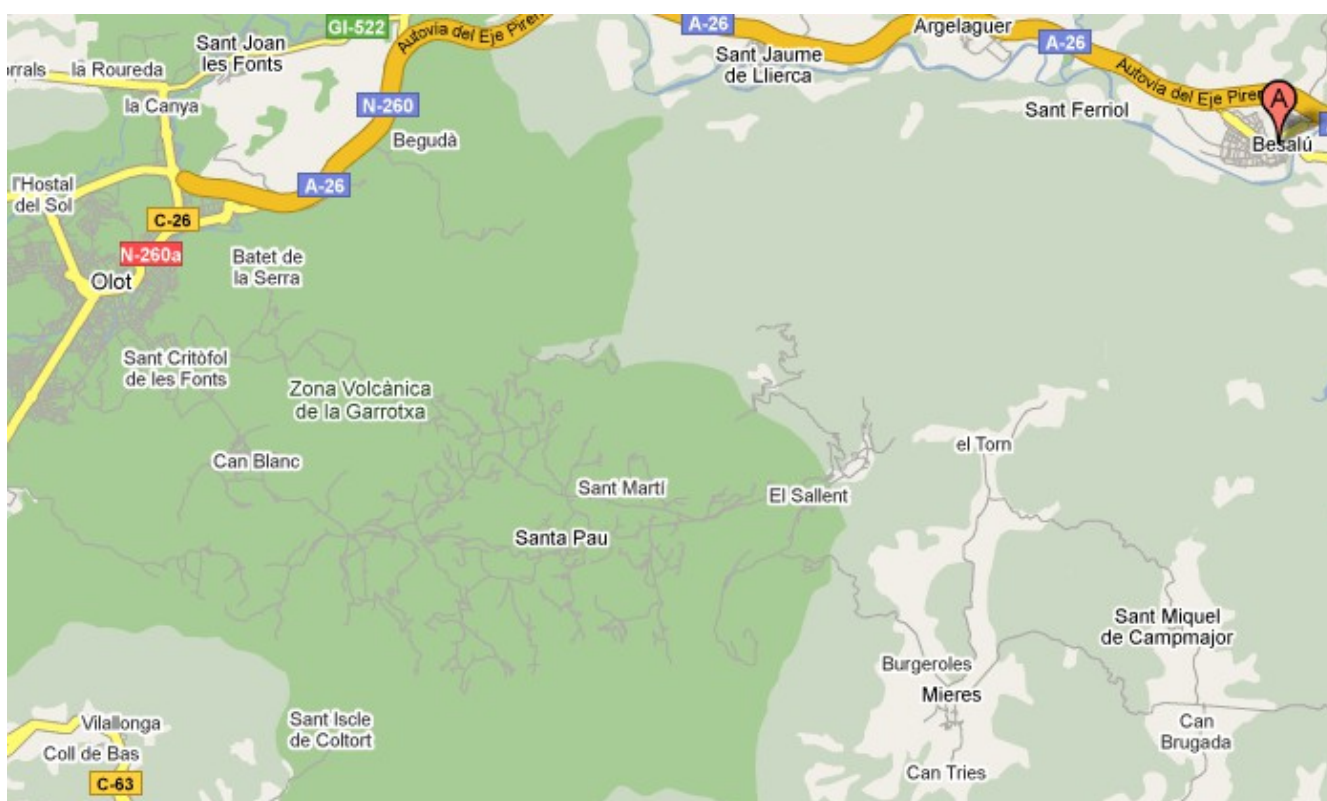
Är du på vift i norra Katalonien är det ett bra tips att stanna till och ta en promenad genom denna by. En fin stenbro tar dig in i byn och där har du många restauranger att välja mellan samt både kyrkor och synagogor. På Wikipedia finns lite [mer information](#).

Allas vårän Johan Rheborg har [besökt Besalú](#) och tagit en fantastisk bild av bron över till byn. Kolla in den!



Castellfollit de la Roca och Cadaques är andra fina byar i området. Vulkanerna vid Olot ska vara väldigt sevärd, tyvärr har jag inte hunnit besöka dom. Personligen tycker jag mycket om Alta Garrotxa som du kan läsa mer om på sidan 68.

Adress: [Besalú](#)



Santa Cecilia i Montserrat

Montserrat tror jag aldrig kommer att sluta överraska mig. Varje gång jag kommer till en ny del av det lilla berget blir jag nästan chockad över hur vackert det är. Igår var vi och klättrade i närheten av Santa Cecilia på nordsidan av Montserrat. På ungefär 700 meters höjd ligger det gamla klostret. Med storslagen utsikt mot Pyreneerna i norr och de branta bergsväggarna ovanför är det verkligen ett fint ställe för en utflykt. Vill man vandra finns det många möjligheter, här finns ett [bra förslag på en tur](#) att göra från Santa Cecilia till klostret Monestir de Montserrat och tillbaka till Santa Cecilia. (Skriv en kommentar här nedanför om du behöver hjälp med översättning!) Idag finns det ett refugio, ett vandrarhem, bredvid klostret. Där kan du bo billigt om du vill spendera några dagar i området. Mer information [hittar du här](#).



Mer information:

- Här hittar du [Santa Cecilia på Google Maps](#).
- Läs mer om Montserrat på sidan 61.

Adress: Ställ GPSen på 41.6109391, 1.8175685



Besöksvärda restauranger i Katalonien

Under denna något ambitiösa titel skulle det lätta kunna rymmas en ordentlig guidebok i sig. Antalet bra restauranger i Katalonien är, om inte oändligt, väldigt, väldigt många. För att inspirera kommer här tips om några stycken. Kom ihåg att boka bord om du vill äta fredag kväll, lördag lunch eller middag samt söndag lunch!

Vinya Nova - oas vid Montserrat

Några kilometer från min by El Bruc ligger Vinya Nova. Man lämnar den stora vägen, snirklar sig genom ett villaområde, letar reda på en grusväg med en liten handskriven skylt och följer sedan grusvägen ett par kilometer mot Montserrats imponerande klippväggar. Genom olivlundarna ser man så ett ensamt, stort hus med inbjudande terrasser ständigt fulla av gäster. Här ute, mitt på den katalanska landsbygden, hittar man en riktigt bra matupplevelse!



Efter att ha sett restaurangen flera gånger när vi klättrat i närheten så åt Åsa och jag lunch där första veckan jag bodde här ute. Vi blev båda imponerade av service, miljö och mat och bestämde oss direkt för att hit ville vi ta våra gäster! Sedan dess har det rullat på och vi har haft över 500 svenska gäster hit ut. Otroligt kul.

Under veckodagarna serverar Vinya Nova en trerättersmeny med vanligtvis ett val av fyra olika förrätter och fyra olika huvudrätter. För 12,75 euro ingår då även efterrätt och dryck till maten. Husets rödvin är långt mycket bättre än vad som vanligtvis serveras på restauranger här nere. Vinet levereras direkt från vingården och tycker du om det går det att köpa med sig en flaska hem för 3 euro. Ett fynd i sig!

Restaurangen är för övrigt riktigt, riktigt stor. Upp till 1000 gäster kan ta emot på helgerna, riktigt imponerande! Restaurangen drivs av norska(!) Torunn och hennes katalanska man. Han växte upp i huset som dom nu sedan 16 år har drivit restaurangen i. Menyn är typisk katalansk och kommer endast på katalanska. Hjälp att översätta får ni från Torunn. I övrigt är mycket av maten närproducerad och olivoljan som maten lagas med och som står på varje bord kommer från de olivlundar som omger restaurangen. Även olivoljan kan man, om fjolårets skörd varit god, köpa i restaurangen.

Är ni i Barcelona några dagar och vill uppleva något riktigt trevligt utanför staden så är en lunch på Vinya Nova en riktig fullträff! Vill ni ha hjälp att hitta hit så är det bara att ni hör av er: par@activespain.se

Mas Pou - favorit i Costa Brava

I Katalonien i allmänhet och Costa Brava i synnerhet finns det en mängd fantastiska restauranger. Högst på tronen stod under flera år El Bulli och nu .

Nu är det ju både lite krångligt att få bord och lite smådyrt att äta där, även om det onekligen verkar vara en intressant upplevelse. Åker ni till Costa Brava och har tillgång till bil så rekommenderar jag varmt att ni tar tillfället i akt och lämnar kusten och söker upp någon av de fantastiska restauranger som finns en eller ett par mil inåt landet. Här äter du bättre och billigare än vid de strandnära restaurangerna. Min favorit är än så länge Mas Pou. Smakmenyn för förätter var fantastisk, 8 olika rätter. Huvudrätter var bra och efterrätten gjorde mig så mätt att jag blev yr. Vi hade i spansk anda bord bokat till klockan 22:30, började äta vid 23 och avslutade middagen vid 01. Jag tror det var sniglarna somnockade mig, dagen efter sov jag till klockan 12:30, något som inte hänt sedan tonåren...



Webb: www.maspou.com

Adress: Plaça de la Mota 4, 17256 Palau-Sator

Vandring

Flyger du till Barcelona för att sedan vandra i [Costa Brava](#), [Pyreneerna](#) eller kanske [Montserrat](#) så är det inte så dumt att ha en karta och en guidebok till området du är intresserad av. Jag har skrivit en del om bra friluftsaftärer i Barcelona under [shopping](#). Men tänkte att jag skulle komma med ytterligare lite tips.

Skor - Generellt sett är det väldigt torrt i Katalonien. Du kan därför lämna de högsta och tyngsta kängorna hemma. De flesta katalaner vandrar i lätta skor med Vibram-sula. Jag brukar gå i Keen-sandaler eller löparskor. Någon enstaka gång tar jag fram vandringskängorna. När jag går upp på [Pedraforca](#) nästa gång blir det med robusta skor...

Språk - Utgå från att ingen pratar engelska. Nära franska gränsen så fungerar franska hjälpligt. Annars är det spanska och katalan som gäller. Det här gör det lite klurigt att boka rum på populära refugios uppe i bergen.

Tältregler - det här är en djungel. Utgå från att du inte får tälta utanför nationalparkerna och i parkerna så får tältet bara stå uppe under kvällen/natten/morgonen.

Vatten - lita inte på att de källor som finns angivna på kartorna alltid har vatten. Bär med dig extra.

Mas Pigot



Ett fantastiskt hus i vindistriktet Penedès! Huset ligger bland vinodlingarna på en höjd med en vacker utsikt över dalgången och dess miljontals vinrankor och olivträd. Huset är flera hundra år gammalt och har renoverats till perfekt skick av de nuvarande ägarna. Huset är lämpligt för ända upp till 20 personer! Perfekt för familjesemestern för att fira en bemarkelsedag eller för tre-fyra familjer att dela under en semestervecka. Söker ni en lokal för teambuilding eller ledningsgruppmöte så kan vi i samarbete med en av de lokala vingårdarna erbjuda fräscha möteslokaler.

Se mer på www.activespain.se

Montserrat

5 mil utanför Barcelona ligger ett galet konglomeratberg vid namn Montserrat. Namnet är tätt förknippat med klostret, Monestir de Montserrat, och det är också dit 99% av alla turister åker. Klostret ligger fantastiskt vackert uppe på berget och det är vanligast att ta bergbana eller tåg för att komma dit. Bortanför klostret finns väldigt spektakulära berg, hur ofta ser man något som ser ut [så här](#)? Det finns mängder av vandringsleder genom parken. Eftersom terrängen är väldigt krävande och camping är förbjuden är det dagsturer som gäller. Det finns ett [refugi](#)



[uppe i berget](#) där man kan bo väldigt billigt, perfekt om man vill klättra ett par dagar på tornen i västra Montserrat. Annars ligger vandrarhemmet i [Santa Cecilia](#) mer lättillgängligt och erbjuder nästan lika billigt boende (se sidan 57). Det går självklart utmärkt att utgå från Barcelona också.

För vandring är mitt tips att i första hand skaffa sig en ordentlig karta. Även om Montserrat är en liten bergskedja så är den väldigt tredimensionell och det finns *mängder* med stigar och vägar. När du har en karta så kolla ut någon led du tycker ser intressant ut. Har du hyrbil tar du dig sedan till byn El Bruc, dricker en kaffe, och tar sikte på bergen. Kom återigen ihåg att berget är tredimensionellt så räkna med att gå en sträcka långt mycket kortare än du normalt gör. Under din vandring kan du komma ihåg att plocka rosmarin och timjan, spana in olivlundar och vinodlingar. När du är åter i El Bruc kan du passa på att köpa lite av den lokala olivoljan, som är mycket god, innan du återvänder till Barcelona.

Klättring ja. Montserrat är som gjort för klättring. Jag har tidigare skrivit om [Aresta Ribas](#), en längre tur jag klättrade 2008. Det finns kring 5000 replängder klättring på berget. Det är mycket. Det är så mycket att det är lite svårt att på ett enkelt sett försöka ge en överblick. I korthet: på vintern klättrar man på södra sidan. På sommaren på norra och i de högre belägna områdena. Södra sidan har en guidebok som är mycket bra, [Montserrat Cara Sur](#). För de övriga delarna finns en mängd olika guideböcker och webbsiter. Någon dag ska jag försöka göra en sammanställning, så länge får du nöja dig med att kontakta mig och be om hjälp om du har några funderingar.

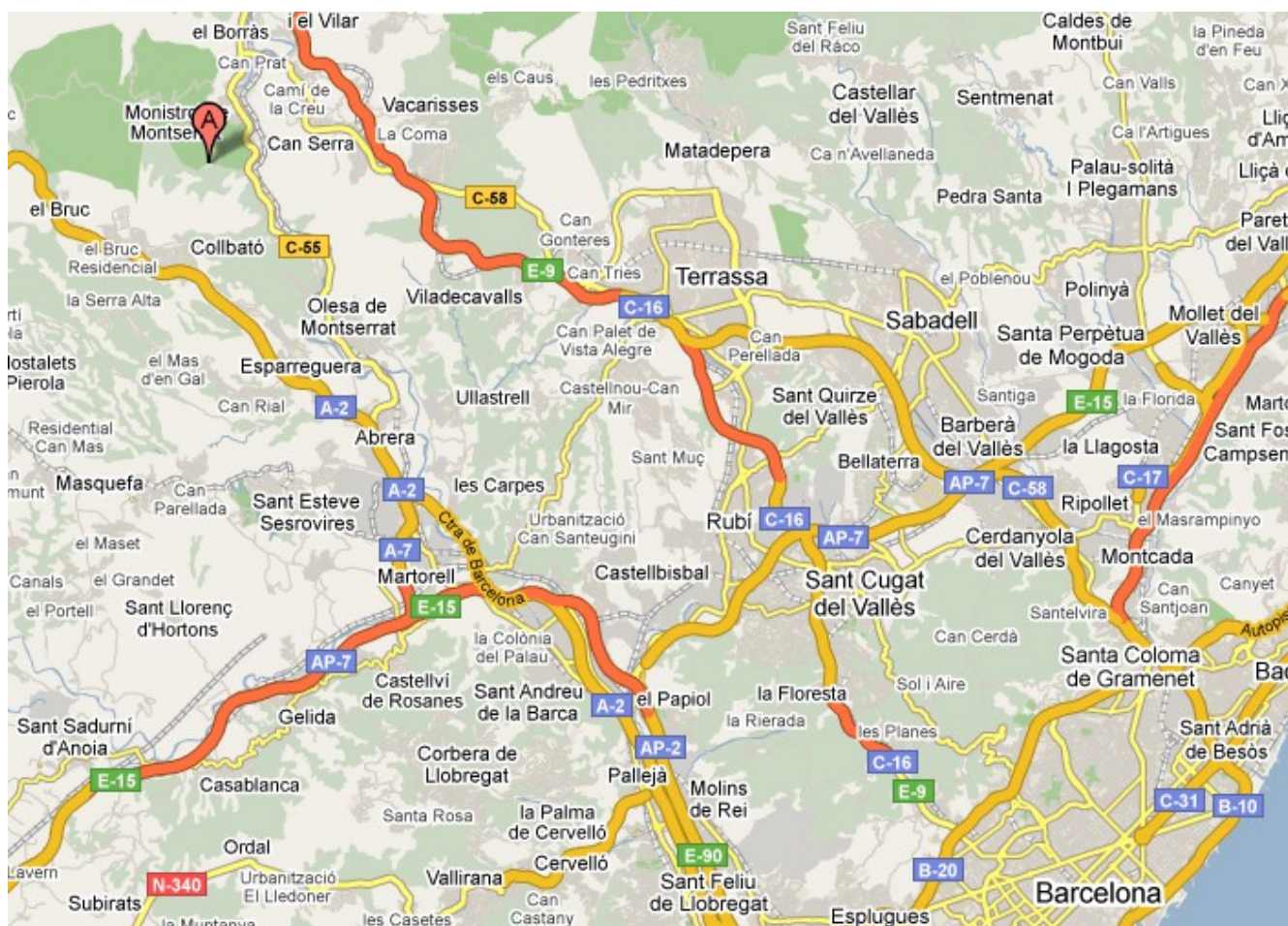
Hur tar man sig då till Montserrat?

- Tåg. [eHow berättar hur du gör](#). Du kan också fråga på vilken turistinformation eller hotell som helst i Barcelona.
- Hyrbil.
- [Med mig!](#) Jag känner till Montserrat bättre än de flesta. Jag älskar berget och att visa mina favoritdelar, långt från de andra turisterna.

Mer information:

- [Wikipedia](#)
- [Information om klostret och kring boende](#)
- Guideböcker och kartor kan du köpa på [Vertic](#) eller på [Llibreria Quera](#)

Adress: Utgå till exempel från byn [El Bruc](#)



Montserrat - ett månlandskap

Montserrat är ännu en av dessa makalösa nationalparker som finns runt om Katalonien. Det är en liten bergskedja som på många vis påminner om [Montserrat](#): udda bergsformationer, konglomerat, väldigt torrt klimat och fantastisk vandring och klättring. Montsant ligger däremot längre från någon stor stad och ger i princip ett öde intryck i jämförelse med Montserrat. Storhelger på våren, påsk och första maj, samlas många klättrare i området, resten av tiden är det minst sagt stilla. Att vandra upp från någon av byarna runt parken och komma upp på platån ovanför de mäktiga väggarna som vaktar bergen är... stort. Väl uppe kan man se både havet och Pyreneerna. Stigarna är bra markerade men även för Montsant är det viktigt att hitta en bra karta. Vandringslederna startar nere i byarna vilket ger många höjdmeters stigning, går man fel är det jobbigt.



Två rekommendationer:

- [Clot del Cirer](#). Mitt uppe på platån ligger ett stort hål, ett gömt eden. Här finns en fontän, en vattenkälla, som skapat ett otroligt läcker mikromiljö. Utgå från La Morera de Montsant.
- [Ermita de Sant Salvador](#). En kyrka inbyggd i berget. Det går fint att köra hela vägen upp men jag rekommenderar att börja i byn Margalef och gå den gula vandringsleden upp till kyrkan, sedan fortsätta upp på berget och gå ner den andra delen av den gula leden till Margalef. Väldigt varierat och vackert landskap!

Lite om klättringen. Margalef och Montsant är två välkända klätterområden som klättrar på var sin sida om berget Montsant. Båda områdena är helt fantastiska och har ungefär 600 leder styck. Precis brevid finns Siurana, ytterliggare en av världens bästa klätterområden. För sportklättraren är det här ett paradys. Var ligger då parken? Montsant ligger [rakt väster om Tarragona](#) och från Barcelona får man räkna med ungefär två timmar att köra dit. Är du i närheten så måste du absolut köpa den lokalt producerade olivoljan, helt fantastiskt god! Du borde också köra upp till [Siurana](#), en av de läckraste byarna jag sett. Läs mer om byn på sidan 52.



Karta: Passerar du Barcelona kan du kolla på [Vertic](#) eller på [Llibreria Quera](#). Annars säljer skomakaren, Goma II, i byn Cornudella de Montsant kartor över området.

Information om parken [hittar du här](#).

Adress: [Cornudella de Montsant](#) och utgå sedan därifrån.

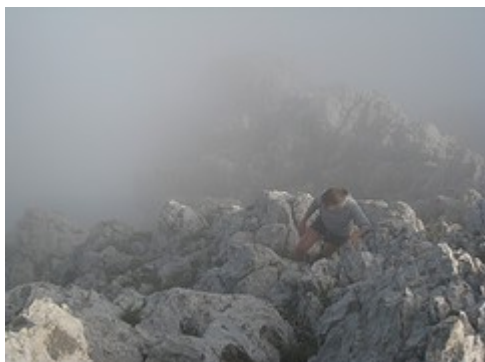


Pedraforca - vackraste berget i Katalonien

I nationalparken Cadi-Moixeró i norra Katalonien ligger Pedraforca, ett av de vackraste och intressantaste berg jag sett. De två huvudtopparna [sticker upp](#) ur ett kuperat men mindre alpint landskap. Åkrar och betesmarker. Gamla byar. Stora skogar. Och så Pedraforca. Berget ser omöjligt ut att bestiga utan att behöva ta fram klätterutrustningen men som vanligt finns det svagheter och öppningar som inte syns från dalen.



Från parkeringen i närheten av refugiot är det 1000 branta höjdmeter till toppen. För oss tog turen upp och ner totalt 6 timmar. 6 ganska hårda timmar, måste jag tillägga. Vi började vandra tidigt, kring 7 på morgonen, för att komma upp ur dalen innan värmen blev för tryckande. Man följer en väl markerad stig, gul färg tror jag bestämt, från refugiot mot den norra delen av berget. Stigen slingrar sig otroligt vackert upp och man hinner aldrig bli mätt av utsikten innan man bjuds på nästa panorama. Högra upp börjar man se bergen på den franska och andorranska sidan. När man når passet innan sista biten till toppen så förstår man vad som väntar och har du anlag för svindel så är det här du vänder.



Det blir dock aldrig klättring men det är sisådär 100 meter där händerna kommer till användning innan man når toppkammen. Här bjuds man på lite mer möjlighet till svindel med 1500 meter ner till botten av dalen. Ner går man på andra sidan av toppen, bara att fortsätta följa den gula markeringen och sedan vid passet sikta ner i moränen till vänster. Beroende på hur man är lagd och vilka skor man har kan man sedan njuta eller bryta ihop av den följande timmen av sten-surfande. En film på det [hittar du här](#).

Vi hade dåliga skor. För att inte riskera allt för stora sår och blåmärken är det riktiga vandringskängor som gäller. Ett par av de andra vandrarna vi stötte på använde skyddshandskar av bilmekar-modell. Smart! Hur som helst, när du börjar se slutet av stenrasandet, cirka 800 höjdmeter under toppen, så ska du hitta en stig till vänster. Den är självklart också gulmarkerad och tar dig tillbaka till refugion och sedan till bilen. Grattis! Du har just bestigit det vackraste berget i Katalonien!

Boende

Vi bodde på en camping en bit ifrån men är du där för att klättra Pedraforca kanske det är lämpligast att bo i refugiot. På helgerna är det fullsatt och du måste boka. Det gör du på telefon +34938220079. Kan du inte spanska så kan jag säkert hjälpa till. Skicka ett mail, kontaktuppgifter finns längst ner här på bloggen. Det finns i övrigt ett gäng campingar och vandrarhem i närheten, till exempel [Hostal Pedraforca](#), ett vandrarhem vid foten av berget. Vill du köpa kartor och hitta mer turistinformation så sväng förbi turistbyrån i byn Berga.



Sammanfattningsvis är det här en fantastisk dag av vandring för dig med bra kondition, utan svindel och tåliga knän. Ta med gott om vatten, bra skor och skyddshandskar. Området är otroligt vackert och väl värt att stanna några dagar i. Jag ska försöka vandra lite mer i nationalparken och återkommer senare med lite mer info om övriga vandringsrutter.

Mer information:

- Byn Saldes och Pedraforca [Google Maps](#) (byt till satellit-vy så ser du hur bergigt området är)
- Guideböcker och kartor kan du köpa i Barcelona på [Vertic](#) eller på [Llibreria Quera](#)
- [Klätterförare](#) ([översatt till engelska](#))



Adress: [Saldes](#)

Sant Llorenç del Munt

Det här naturskyddsområdet är verkligen en doldis. Bara 3 mil från Barcelona och ändå är det knappt någon i stan som hört talas om den. Totalt är den skogsklädda parken på 14000 ha och erbjuder en mängd fina vandringsstigar, de flesta med toppen av La Mola som mål. La Mola är det högsta av de tre bergen i parken och på toppen, som mäter 1104 meter, ligger en restaurang. Byggnaden var tidigare ett kloster och det finns inga bilvägar till toppen. Istället fraktas allt från mat, vin och bränsle till toppen med hjälp av mulor! Från toppen ska det en klar dag vara möjligt att se bergen på Mallorca, något jag ännu inte fått uppleva. Förmodligen är det vanligare på vintern än på sommaren.



Under sommaren åker jag till parken 2-3 gånger i veckan för att klättra. På bergets nordsida finns ca 400 leder och erbjuder under sommaren perfekt klimat. 30 C med hög luftfuktighet i Barcelona, 35 C på motorvägen till Terrassa och sen vid klipporna på 1000 meters höjd får man 25 C och en frisk vind. En dag i juni var det en annan klättrare som hade med sig dunjacka upp till berget! Klippan är väldigt intressant. Den nedre delen är i princip skräp, den övre helt fantastisk. Ibland har de lokala klättrarna chippat sig upp till den bra klippan, ibland har de bultat fast inomhusgrepp. Det känns och ser helt bissart ut men eftersom den övre klippan är så bra så är det värt det. Klippan och klättringen påminner lite om Margalef och Montsant, konglomerat täckt av kalksten. Anna följde med mig och klättrade här, så här [tyckte hon om dagen](#).

Sant Llorenç är inte lika intressant som Montserrat eller Montseny men har verkligen sin charm. Har du chans att åka hit så ta den! Vyerna mot Sabadell och Terrassa är läckra. Att se Montseny i norr och taggiga Montserrat lite sydväst är nästan... utomjordiskt.

- [Förare för klättringen](#) (på Katalanska)
- [Information om parken](#) (på Spanska)

Adress: Ställ GPSen på Matadepera och följ sedan skyltarna mot parken. Se [karta](#).

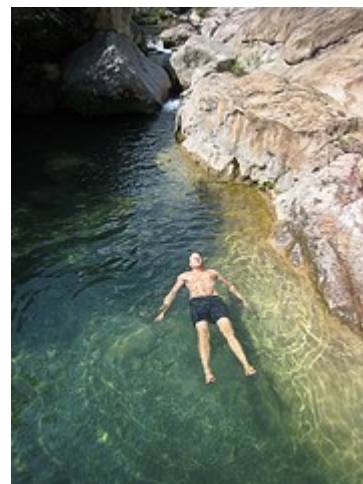


Alta Garrotxa - Skogsklädda berg och badvänliga bäckar

Norr om Barcelona, i närheten av vulkanerna vid Olot, ligger en by bestående av i princip husen du ser ovan och en liten kyrka. En liten camping och en liten friggebod där två tjejer informerar om vandring i närheten, om vilka klätterområden som är öppna, vilka tider det är OK att köra längs skogsbilvägen som tar dig längre in och så vidare. Det är byn Sadernes. Runt omkring byn däremot, finns det massor av intressanta saker. Broar och byggnader från romartiden, skogsklädda berg med vackra kalkstensklippor som sticker upp, dalgångar med fjällbäckar som gjorda att bada och hoppa i. Vandringen i området, som kallas Alta Garrotxa, är fantastiskt vacker. Landskapet förändras hela tiden och följer man en dalgång och blir för varm är det bara att hoppa i vattnet. Området är skyddat men det går bra att campa en natt ute i skogen. Många olika vandringsförslag finns, det man inte ska missa är att [hoppa ut över vattenfallet](#) Salt Brull och att fylla vatten vid det vackra gamla klostret Ermita de Sant Aniol d'Aguja.



Så var det klättringen då. Kalkstensklippor av bra kvalitet, vissa precis ovanför det strömmande bäcken. Trevligt med bad men lite jobbigt med ljudet. På grund av värmen så klättrade vi bara ett par timmar tidigt på morgonen så jag kan egentligen inte säga så mycket mer än att kvalitén på klippan var bra och att jag gärna återkommer vid kallare väder. Juli och augusti är området invaderat av holländare, tyskar och fransmän. Inte så att man måste trängas men så fort semestern är över är lugnet tillbaka. Förare kan köpas på campingen eller på en restaurang som heter Restaurant de Pi som ligger ett par kilometer innan Sadernes. På anslagstavlan vid campingen finns en lista över nuvarande accessituation, vilka sektorer som är öppna och vilka som är stängda.



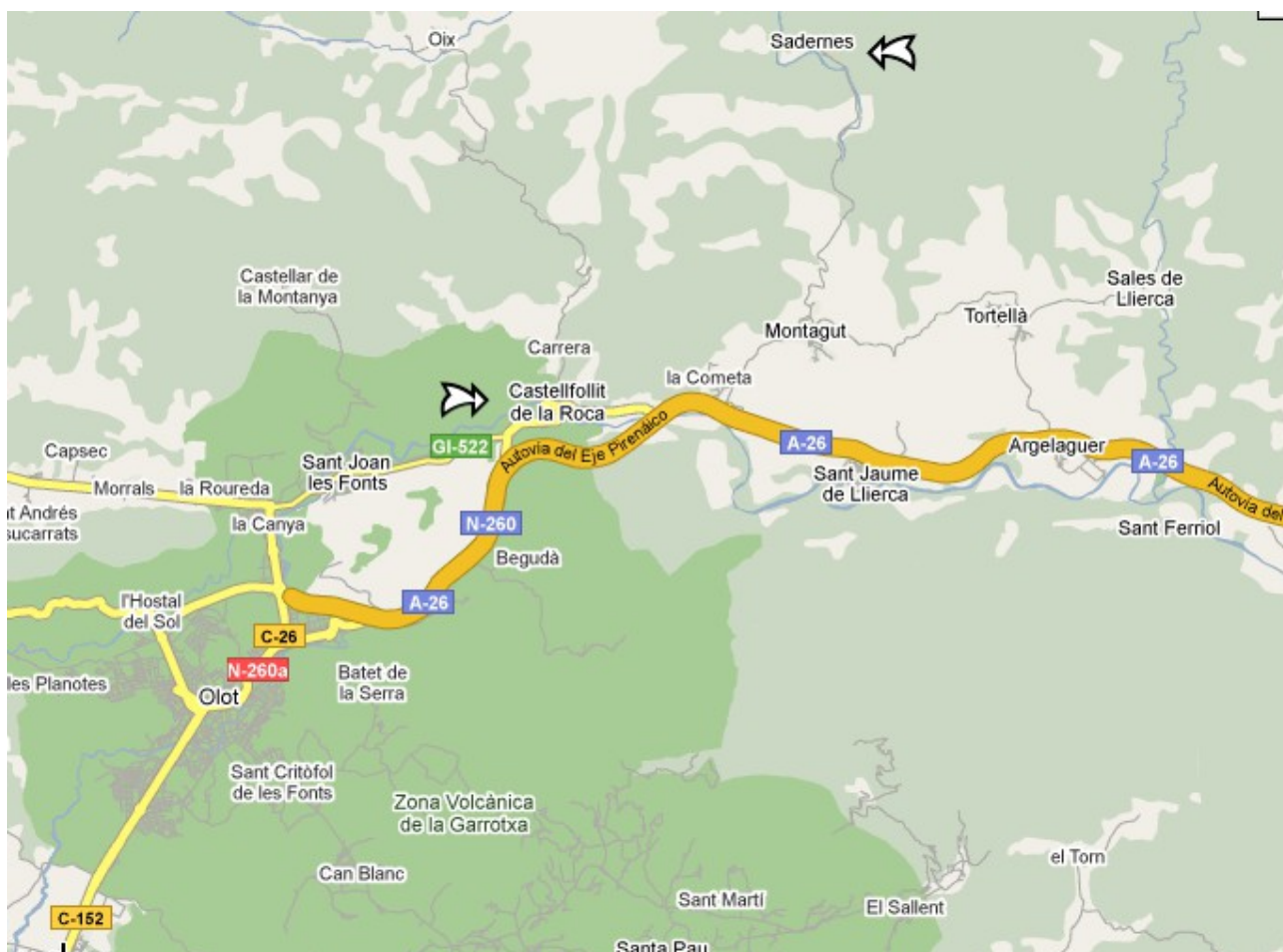
Tack vare svalkande dopp och skuggande lövverk så går att vandra i området under sommaren men ta det lugnt mitt på dagen, luftfuktigheten är hög och det känns som att gå i en bastu. September till november och mars till maj är nog bästa månaderna för att besöka området.

Är du i närheten ska du absolut kolla in byarna [Besalú](#) och [Castellfollit de la Roca](#). Båda ligger inom ett stenkasts avstånd och är verkligen värda ett besök. Läs mer på sidorna 55 och 56.

Mer information:

- Byn Sadernes på [Google Maps](#)
- [Alta Garrotxa turism](#)
- Guideböcker och kartor kan du köpa på [Vertic](#) eller på [Llibreria Quera](#)

Adress: Ställ GPSen på byn Sadernes eller byn [Montagut](#)



Sadernes och Castellfollit de la Roca

Garrotxa - vulkanerna vid Olot

Inte mer än 10 mil norr om Barcelona ligger ett område fullt av vulkaner. Ett dramatiskt konstaterande som gör en nyfiken. Så efter att många gånger ha passerat i närheten var det då dags att kolla in nationalparken kring den vulkaniska zonen i området Garrotxa. Packar bilen och styr upp till staden Olot som ligger mitt bland vulkanerna, så mitt bland vulkanerna att dom fakiskt har två mindre vulkaner inne i stan! Eftersom det är augusti är det varmt, så varmt. Vi äter lunch i det mysiga centrumet och går sedan till den vänligaste turistinformationen någonsin.

Konstaterar att min flickvän, som är från Frankrike men pratar perfekt spanska efter 8 år här, har svårt att göra sig förstådd. Min mycket sämre spanska men med svensk accent går däremot hem. Vi hör bara katalan runt om oss och de invandrarna som bor här kan nog inte många ord spanska.



Vi väljer att gå en 3-4 timmar lång tur som börjar med en tur in i kratern på vulkanen Santa Margarida och sedan fortsätter genom skogen till en annan vulkan och så tillbaka till bilen. Med 35 grader väntar vi till 17:30 innan vi börjar gå. Turen tar oss upp förbi en [pitoresk bondgård](#) och sedan brant uppför i några hundra meter innan vi står på kanten av den mycket tydliga kratern. Nere på botten ligger en ermita, en liten kyrka, och vi går ner för att se se hur den ser ut. Kul upplevelse att stå längst ner i den perfekt rundade kratern, lustigt att dom byggt kyrkan här. Tar några foton och fortsätter sedan turen genom den vackra skogen. När så småningom platsen där tydligen en vulkan verkligen skulle ha exploderat, något som gjort landskapet extra platt. OK, låter inte helt logiskt men eftersom dom markerat det hela med att sätta upp [ett helgon på en sten](#) så är det säkert så.



Hur ska jag sammanfatta turen då? Som vanligt så tyckte jag det var kul och vackert men kanske var det idén att det skulle vara, ja, "häftigare" eftersom vi skulle vandra bland vulkaner och kratrar. Faktum är att landskapet är bördigt, grönt och väldigt vackert. Precis som till exempel Höga Kusten söder om Ö-vik. Färgerna är lite annorlunda men annars finns många likheter. Jag kommer självklart att försöka åka hit igen och gå någon längre tur när det är svalare, då återkommer jag med fler bilder och mer tankar. Är du i Katalonien för första gången tycker jag det är



betydligt mer spännande med ökenområdena söder om Barcelona, till exempel [Montsant](#). Helt annorlunda och väldigt exotiskt för oss skandinaver. Samtidigt gillade jag mycket den lilla turen vi gjorde i [Alta Garrotxa](#) bara ett par mil bort och de unika byarna [Besalú](#) och [Castellfollit de la Roca](#). Området har helt klart mycket att erbjuda så det får bli tummen upp för vulkanerna inklusive de närliggande upplevelserna! Min favorit? Cykla de 10 milen från Olot till ner till medelhavet, en otroligt upplevelse! Läs mer om det under cykling på sidan 77.

Relaterad information:

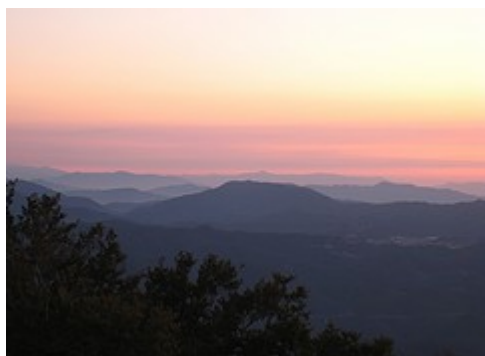
- [T.E.I.S.A](#) heter bussföretaget som tar dig till Olot
- [Turisme Garrotxa](#)
- [Mer information](#) om nationalparken
- Hotellet Cal Sastre, se nedan, ligger helt perfekt som utgångspunkt för att utforska området. Det finns även många fina hus och bondgårdar att bo på här omkring. De kallas Casa Rurals och du kan boka några av dem via [Utomjordiska Barcelona](#)

Adress: [Olot](#)



Montseny - vildmark nära Barcelona

Även om jag sannerligen älskar Montserrat och tycker väldigt mycket om Collserola, Sant Llorenç del Munt och Montnegre-Corredor så är Montseny mycket större och mycket vildare än de tidigare nämnda nationalparkerna i närheten av Barcelona. Inte mer än 50 km norr om stan ligger parken vars naturliga centrum är byn som gett parken dess namn, Montseny. Parken är mycket bergig och i stort sett täckt av skog. Högsta topparna ligger kring 1700 meter och jag gissar att trädgränsen ligger på sisådär 1400. Jag tog mig upp på den tredje högsta toppen, Matagalls. En riktigt trevlig vandring/löptur på perfekta och välmarkerade stigar. Jag fick en känsla av svenskt kalffjäll och måste säga att det var riktigt, riktigt trevligt! Med 34 grader efter motorvägen så kändes de 24 graderna på toppen otroligt friska. Hittade en fin sten att slumra lätt mot en timme innan jag gick ner till bilen igen.



Montseny är inte det mest dramatiska området att besöka men för ett par avslappnade dagar i ett Casa Rural, som att bo på lantgård, borde vara som en lisa för själen. Det är fortfarande väldigt nära till havet, inte mer än 4 mil, så det är inga problem att köra ner för ett snabbt dopp och middag på stranden. Sikta då på till exempel [Arenys de Mar](#).

Casa Rurals hittar du listat under vardera by på [Montseny-turism-sidorna](#). Där hittar du också några förslag på [vandringsturer](#), inklusive svårighetsgrad. Nationalparkens [officiella hemsida](#) är riktigt bra och du kan där hitta deras [informativa broschyr](#), [inklusive karta](#). Jag tror faktiskt aldrig jag stött på så mycket användbar information om något område i Katalonien. Bra jobbat, Montseny! Just ja, får inte glömma en [Google Maps-länk](#).

Adress: Ställ GPSen på byn [Montseny](#) eller byn El Brull.



PS. Jag återvände till Montseny och sov under bar himmel. Det kan du [läsa mer om här](#).

Queralt - vackert kloster i bergen

Under helgen var mina föräldrar på besök här i Barcelona och självklart ville jag visa dom så mycket som möjligt av det jag gillar med Katalonien. Så det blev den sedvanliga lunchen (tapas + paella + vitt vin) på Moncho's, en eftermiddag i nationalparken Garraf, besök på vingården Torres, en tur till Montserrat och så en tur upp till Berga för att få en glimt av Pyrenéerna. Det var mycket uppskattat!

Byn/staden Berga ligger ungefär 10 mil rakt norr om Barcelona och nås på just över en timme. Staden har ett intressant centrum och en riktigt intressant omgivning med mäktiga klippor och storslagna vyer. Byn är ett centrum för skärmflygare och alla sorters äventyrare. En svensk tjej som jag känner berättade att när hon bodde ett tag i området så kunde dom åka skidor på morgonen, skärmflyga kring lunch och avsluta dagen med att klättra i t-shirt.

Hur som helst, tillbaka till Queralt. Högt ovanför Berga byggdes för länge sedan ett kloster, till hälften inbyggt i berget. Det måste ha varit ett otroligt arbete att frakta byggmaterial och livsmedel upp. Idag finns en krokig väg som tar dig till ungefär 1200 meter över havet och ger dig en fantastisk utsikt över Katalonien. Jag rekommenderar att ni går den enkla promenadstigen som tar er förbi utsiktspunkterna. Från parkeringen går ni upp till klostret och sedan fortsätter ni till grottan och så runt berget. Ungefär 1 km, mycket lättgången.



Efter besöket av klostret körde vi ner till Berga för att äta lunch. Vi gick på slump in på La Menta och fick en riktigt kanonupplevelse! Restaurangen ser minst sagt anonym ut men med ett ljust och fint inre rum. När vi sätter oss blir vi direkt serverade ett glas cava (en vardag, kära vänner) och får sedan menyn uppläst för oss. Vi äter sedan en tre-rätters meny och delar på en flaska rödvin. Alla rätter är kanongoda och vi avrundar sedan med en kopp kaffe. Pris? 10 € per person + kostnaden för kaffet. Fantastiskt! Så gå gärna förbi La Menta på Placa Sant Joan nr 13 i Berga om ni är i närheten!

Adrenalinjakt

För ett tag sedan var jag ute i skogen här norr om Barcelona och klättrade lite efter jobbet. Just när det börjar bli mörkt hör jag ett klingande ljud och 30 sekunder senare står jag och hunden här ovan i princip ansikte mot ansikte. Ägaren kommer traskande och vi börjar snacka. Vi pratar lite om hans gigantiska hund och han berättar att han äger 7 stycken och att dom äter 40 kg mat om dagen. Han frågar om jag är ensam ute i skogen och ett kort ögonblick får jag känslan av att jag ska bli rånmördad exakt nu. Som tur var så var det för min säkerhet och inte för något annat han frågar, det är nämligen så att dom var på väg ut på vildsvinsjakt. Kul, tänker jag, att dom jagar vildsvin inte mer än 20 minuter utanför Barcelonas centrum. Så jag frågar om det behövs licens för jakt och han berättar att, jodå, antingen fixar man licens för jakt med skjutvapen eller för jakt utan skjutvapen. Han själv jagade utan skjutvapen. Jaha!? Men hur då? "Jo, ser du, i mörkret så sniffar hunden



upp vildsvinen. Han markerar och när jag är beredd säger jag attack. Han jagar då vildsvinet och håller nere det. Jag använder då mitt träspjut och försöker sticka det i halsen på vildsvinet. Därefter dyker jag på det och tar upp kniven jag har i armhålan och skär upp vildsvinet längs sidan. "

Ja. Hur fortsätter man ett sådant samtal? Jag blev så paff att jag inte fick ut mig något mer. Men VAD tänker man när man, i bäckmörker, står bredvid en 75 kilos hund som markerar ett vildsvin som kan väga betydligt mer än en själv, när man står beredd att springa efter hunden, vägledd endast av ljudet från hans halsband med bjällra, spetta vildsvinet med träspjutet och sedan börja brottas med ett väldigt aggressivt djur i totalt panik. I mörker. Med blod. Med skrik. Jag kan inte ens nästan föreställa mig adrenalinkicken.

Vi lever i en intressant värld.

Vandringspaket - Costa Brava

Ett område i Katalonien som jag tror är svårt att inte tycka om är Costa Brava, just norr om Barcelona. Här finns verkligen allt. Från vackra gamla fiskebyar som [Cadaques](#) till stora stränder, skyddade vikar, vackra tallskogar och god mat. Under höst och vår älskar jag vandra, cykla och bada i området.



Precis som på de flesta ställen runt om i Sydeuropa är det förbjudet att tälta i naturen, det är brandfarligt och det är mycket folk som rör sig i området så det skulle missbrukas och skräpas ner. Det är också oftast ganska varmt så det är inte så kul att bära tung ryggsäck på klassisk fjällvandringsvis. Samtidigt är det så tätt mellan byarna att det vore möjligt att på hotell hela vägen. Det är därför jättekul att vi kan erbjuda **Costa Brava - vandra från S'Agaro i söder till Begur i norr**.

Turen tar kan göras på 3-6 dagar och i paketet ingår boende, inklusive halvpension, på 5 olika hotell. Och här kommer det fina: transport av bagaget ingår mellan hotellen! Ni vandrar alltså bara med en lätt dagssäck, vatten, kamera och badkläder, medan hotellen ordnar transport av ert bagage som väntar i ert rum när ni anländer följande by på eftermiddagen. Vandrigen är till stora delar lätt men en varm eftermiddag i någon av de längre uppförsbackarna så kan det bli lite jobbigt. I paketet ingår karta och en roadbook som beskriver vandringslederna.

En fördel med att vandra här för oss svenskar är att den spanska högsäsongen skiljer sig från det klimat som en skandinav vill vandra i. När det är som svettigast och dyrast här nere så är det ändå inte så kul att vandra här. När vädret är som bäst, 25 C under dagen, 18 C på kvällen, så är det folktomt och billigt. Bra för oss som får en billigare vandringstur, bra för hotellen som får gäster.

Det här vandringspaketet har på bara ett par år blivit vårt mest uppskattade paket utanför Barcelona.

Feedback från ett par som vandrade med oss:

Hej Pär!

Vi har börjat acklimatiserat oss till vardagen igen, efter att ha varit så där bortskämda i 11 dagar. Vi är mycket nöjda med resan. Det var bara bra att vi sov 2 nätter på varje ställe, för då kunde vi göra små extra äventyr. Ett fantastiskt äventyr!

Mvh Annica och Daniel

Fler av mina bilder från Costa Brava hittar du här:

<http://www.flickr.com/photos/par/sets/72157626007734393/>

För mer information, kontakta oss på: info@activespain.se

Vandringspaket - Byar i Pyrenéerna

Ett pitoreskt område, där jag sannerligen inte skulle ha något emot att bo, är området Ripolles runt byn Ripoll. Här finns otroligt mycket att se och göra. Vacker vandring, superb cykling, klättring i världsklass, 3000 meter höga berg, [Pedraforca](#), bra skidorter, [toppturer](#), kanyoneering och vackra byar med byggnader som är 1300 år gamla. Dessutom har jag bara stött på trevliga människor här. Precis som [vandringspaketet för Costa Brava](#) blev jag därför riktigt glad att hitta och nu kunna erbjuda det här paketet: Byar i Pyrenéerna.



Ni utgår från byn Ripoll och vandrar mellan de små byarna efter vackra vandringsstigar. Det finns ofta flera alternativ, lättare och hårdare. I paketet ingår boende på 5 olika hotell under 7 nätter, en roadbook som beskriver vandringslederna och en karta. Precis som för vandringen efter kusten ingår transport av allt ert bagage mellan hotellen. Dessutom ingår picknick-paket för fyra av vandringsdagarna och hotell erbjuder halvpension. Priserna nedan gäller för 2009 men jag gissar att dom blir ungefär detsamma för 2010.

Feedback från våra två av våra gäster:

Hej Pär!

Nu har vi både landat och påskat. Vi vill tacka för ett fantastiskt upplägg av resan! Vilka härliga vandringsdagar med fantastiska vyer, svävande örnar och blommande träd. En överraskning var det med så trevliga och fina hotell med mycket god mat. Servicen var ypperlig, vi hade ingen konkurrens heller av andra turister. Byarna var så fina med sina stenhus och små gränder. Man blev lite bortskämd längs vägen och sista byn var förstås inte alls lika pittoresk som de tidigare men vi förstår ju att vi måste dit för tågets skull. Det blev en bra dag ändå innan tåget gick; vi passade på att åka upp till Vall de Núria och samsades med snowboard- och slalomåkare på tåget upp som sen åkte på den lilla snösträng som fanns kvar. Vilket place bland bergen! Strålande sol hade vi i stort sett hela veckan.

Tack igen, alla är så nöjda och vi har med oss många fina minnen hem!

Hälsningar från hela gruppen genom

Catharina

Hej Pär!

Vi var som sagt båda helnöjda med paketet - Vandring, Hotell, Mat osv, allt var perfekt. Tusen tack för att du hjälpte oss till denna underbara resa!

mvh //Erik

Är du intresserad av att veta mer? Kontakta oss på info@activespain.se

Cykel

Våren 2007 gjorde jag illa ryggen när jag körde omkull med min mountainbike så tyvärr har det inte blivit fullt så mycket cyklande kring Barcelona som jag skulle önska. Jag tränar hårt för att bygga upp muskler kring skadan och idag är jag så pass bra att jag kan göra dagsturer utan större problem. Jag har också byggt om min cykel med högre styre vilket utan tvekan verkar hjälpa. Till nästa version av guiden kan jag garantera en mängd fler cykelartiklar, cyklingen här nere är världsklass! Är du intresserad av att cykla men inte har tid att åka utanför Barcelona? Läs på sidan 31. Är du intresserad av downhill finns tracks som ger 300 fallhöjdsmeter 10 minuter utanför city. Du når dessa med lokaltrafik. Fantastiskt! Lite lugnare men nog så intressant kan kanske en cykelturer bland vingårdarna utanför Villafranca vara.

Parc del Garraf - ökenområde just söder om Barcelona

När jag åker ut ur Barcelona blir det oftast västerut eller norrut. Enda området söder om stan som jag regelbundet besöker är [Montsant](#). När vi i lördags bestämde oss för att göra en cykeltur så siktade vi därför in oss på Parc del Garraf, endast 2 mil söder om staden. Kustområdet med byn Sitges i söder är mycket känt, men jag har hört och läst väldigt lite om parken som omgärdar de fina stränderna. Min kompis [Salvador](#) berättade att hela området är väldigt, väldigt torrt och att det för några år sedan var härjat av bränder. Nåväl, jag Googlade lite och hittade både en [karta över parken](#) och en tur som verkade intressant. Turen i fråga, [Masías del Garraf](#), skulle ta oss totalt 27 km förbi några av de stora, gamla bondgårdarna i parken. 27 km i kuperad terräng med termometern på 33 C och en flickvän på väg tillbaka från en förkylning var lite ambitiöst så vi siktade på att avrunda halvvägs.



Så fort vi tog av motorvägen och börjar köra den brant vägen in mot parken förstår vi att vi gjort ett bra val som styrt hitåt. Utsikten är magnifik! 300 höjdmeter upp ser man nästan rakt ner på stranden och småbåtshamnen nedanför. Vi stannar ett tag och fortsätter sedan ytterligare några kilometer till parkeringen där vi börjar turen. Landskapet är så torrt, så torrt! Det är nästan omöjligt att förstå att vi befinner oss mindre än 10 mil från bördiga [Montseny](#).

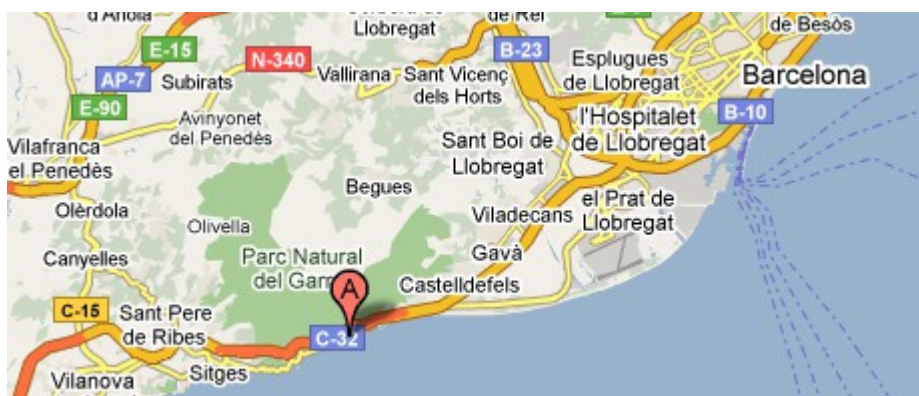
Trots värmen gick det väldigt bra att cykla. Vägarna var ibland lite lösa men i stort sett inga problem alls. Landskapet förändrades ofta, från havsvyer till öken till bördiga vinodlingar nere i dalgångarna. Det var en kort passage förbi ett gammalt stenbrott som kändes tråkigt men i övrigt var turen vacker och exotisk. Jag som har spenderat tre månader i tält i [öknen i USA](#) kände mig som hemma. Hit ska jag återvända snart! Nästa gång ska vi cykla eller vandra lite närmare havet för att få den delen av parken. Kanske hela vägen ner till Sitges?



Vi avslutade turen med att besöka ett buddistiskt tempel mitt i parken. Templet ligger vackert i ett gammalt ståligt kolonialt/romantiskt hus byggt av en från Cuba hemvändande spanjor. Han hade gjort sig en förmögenhet och ordnade ett riktigt skrytbygge här uppe på berget. 1996 donerades byggnaden till den buddistiska församlingen och är idag ett tempel som erbjuder retreats och kurser. Lite mer information [finns på Wikipedia](#).

GPS: Sätt GPSen på byn Olivella. Då hamnar du mitt i parken.

- [Parc del Garraf](#) - officiella hemsidan
- [Karta](#) via Google Maps
- Fler bilder från dagen finns [på Flickr](#).



Via verde - cykling efter nedlagda järnvägar

Ibland är det väldigt enkelt att skriva de här små artiklarna. Jag gillar något, tar en bra bild, skriver lite och publicerar. Till skillnad mot många andra så är det för mig svårast att skriva om det jag tycker riktigt, riktigt mycket om. Att cykla efter de nedlagda järnvägarna i norra Katalonien är så pass kul att jag knappt vet var jag ska börja. Så jag gör det så här: Har du möjlighet, ta chansen att cykla i Katalonien!



OK, så nu är det gjort. Så vi börjar i rätt ände. I Spanien finns det totalt sett 170 mil nedlagda järnvägar som byggts om till fantastiskt fina cykelvägar. Ibland är vägarna att likna vid cykelbanor med asfalt och allt, ibland har man en egen fil på en väg genom en by, ibland cyklar man genom långa tunnlar, ibland är man på perfekta mountainbike-stigar men oftast är man på vad som kan liknas vid små grusvägar. Tio mil norr om Barcelona har en Via Verde, en grön väg, gjorts i ordning mellan Ripoll i väster ända ner till Sant Feliu de Guíxols vid medelhavet. Totalt sett 15 mil cykling i ett makalöst vackert landskap.

Redan ifjol cyklade vi en del av sträckan, mellan Girona och Sant Feliu. Vi tog cyklarna på tåget till Girona och trampade sedan de fyra milen ner till havet och kunde sen ta en buss hem till stan igen. Det var kul och gav mersmak och nu kunde vi äntligen ta oss iväg att cykla etappen innan, Olot till Girona. Vi packade cyklarna, campingprylar och lite mat och körde upp till Olot. Väl på plats började vi med att kolla in den lilla staden och sedan vandra en kort tur bland vulkanerna i området. På grund av värmen, 35 C visade bilens termometer på eftermiddagen, så tog vi en tidig kväll och steg istället upp klockan 06:30 för att börja cykla vid 07:30. Ett klokt beslut, 17 C på morgonen gjorde att vi kunde ta den lilla stigningen upp till högsta punkten utan större problem. Sedan hade vi 500 höjdmeters nedförsbacke framför oss.



Det första som slår oss när vi i det vackra morgonljuset lämnar den gamla järnvägsstationen i Olot, genom de tunnel-liknande lövverket och under de gamla broarna, är hur många människor som i gryningen använder de här vägarna för att motionera. Vi möter under morgonen säkert 75 äldre människor med käpp som går två eller fler tillsammans och pratar och skrattar. Vi trampar lugnt fram och jag säger Bon Dia på så kraftig katalansk dialekt jag bara kan. Alla hälsar, alla ler. Allt är stilla, det känns verkligen som att landskapet vaknar runt oss. Vi ser fler och fler människor i arbete, de vill få så mycket gjort som möjligt innan eftermiddagens tryckande värme blir överväldigande.

På de 6 milen mellan Olot och Girona passerar man 12 byar. I alla byar fanns en järnvägsstation. Många av dessa har nu byggts om till cykeluthyrning, turistinformation eller café. Så efter en och en halv timme tar vi en kaffe, en bocadillo (spanska versionen av baugette) och fyller vatten. Njuter av naturen och pratar om allt det vackra vi redan har sett. Kliver åter på cyklarna och har nu 3 mil där vi knappt trampar alls, bara sakta rullar neråt. Vi ser en mängd olika små odlingar; paprika, vin, haricot-verts, majs, fikonsträd, zucchini, tomat, solrosor, palmer(!) och mycket mycket mer. Det är tur att min flickvän kan berätta för mig vad jag ser, känner mig helt överväldigad av intryck.



ser, känner mig helt överväldigad av

Med en och halv mil kvar till Girona kommer en lite tråkig del där vi cyklar lite för nära en väg. Vi stannar till på en affär och köper en kall cola och lite frukt. Tar en paus i skuggan och fortsätter sedan. Vi tror båda att den fina delen av turen är slut när cykelvägen helt plötsligt åter viker in i skogen och vi får följa en liten älv ett tag genom skogen, sedan cykla genom vin- och melonodlingar för att sedan helt plötsligt befinna oss i centrum av Girona. Vi frågar oss fram till busstationen, köper biljetter och lastar på cyklarna och är vid tre på eftermiddagen åter tillbaka i Olot. Vi är båda överens om att det var den bästa cykelturen vi gjort och är helt säkra på att vi ska cykla ända från Ripoll ner till havet så snart som möjligt med hotell bokade i de små byarna på vägen. Jag längtar redan!



Fakta och information:

- [Karta](#) över Via Verde mellan Ripoll och kusten.
- Det här är en medelsvår tur och inget som den inbitne cyklisten blir trött av. På mountainbike-bloggar ser jag att de vanligtvis cyklar från Girona UPP till Olot eller från Olot hela vägen till havet (10 mil) på en dag. För oss vanliga dödliga är de 6 milen mest jobbiga för rumpan.
- Är ni intresserade av att cykla här? Vi hjälper till med allt. Jag rekommenderar mellan 3 och 7 dagar för att både hinna cykla och uppleva området. På nästa sida kan du läsa om det paket som vi har förberett för att öppna upp det här fantastiska äventyret för alla!

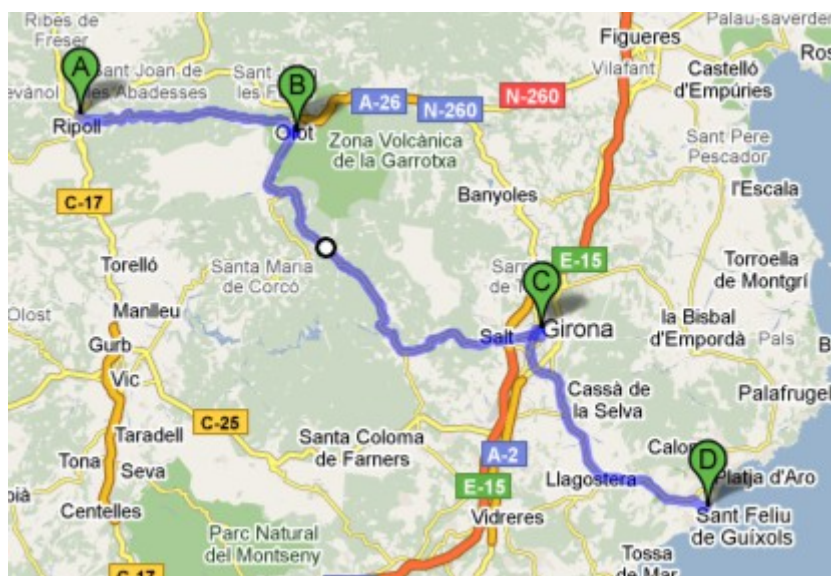


Närliggande attraktioner:

- Garrotxa - vulkanerna vid Olot, sidan 70
- Castellfollit de la Roca, sidan 55
- Girona, sidan 55
- Besalù, sidan 56

[Karta](#) via Google Maps

(Ej den exakta sträckningen)



Paketerbjudande - Via Verde

Via Verde, den gröna vägen, ger er möjlighet att från tre till sju dagar cykla från Pyrenéerna ner till stränderna vid Costa Brava. Ni följer den gamla järnvägen ner från bergen och kan njuta av otroligt vackra berg, vulkaner, trevliga små bergsbyar och vänliga människor. Ni sover på bra hotell och äter fantastisk mat. Cyklingen är enkel men intressant och ni får se väldigt mycket på vägen. Ett perfekt äventyr för ett par, för vänner, en sportig familj eller en större grupp! Cyklar ni Via Verde får ni möta Katalonien, ett paradiset i Europa. Det här är ett perfekt komplement till besöket i Barcelona.

Cyklingen börjar i trevliga bergsbyn Ripoll vid foten av Pyrenéerna. Dit tar ni er antingen med tåg eller taxi från Barcelona eller med taxi från Girona. Därifrån cyklar ni med lätt packning på egen hand först till Olot där ett hotell väntar. Runt om Olot ligger gamla vulkaner och många fina byar, det passar utmärkt att spendera en eller ett par nätter extra och utforska den vackra landsbygden. Senare fortsätter ni ner till Girona där ni förslagsvis äter middag i de vackra gamla judiska kvarteren. Sista etappen tar er ner till havet i byn Sant Feliu de Guixols. Där väljer ni själv om ni vill stanna och njuta av vackra Costa Brava med vandring, cykling och bad eller om ni vill utforska pulserande Barcelona.

Paketet innehåller:

- Cyklar, hjälmar, cykelväskor och reparationskit.
- Två hotellnätter, i Olot och i Girona
- Kartor, vägbeskrivningar och instruktioner.
- Bokning av hotell
- Transport av bagage mellan hotellen
- Vi är svenskar och finns tillgängliga på telefon att hjälpa er om ni får problem.
- Möjlighet att skräddarsy paketet för just er.
- Vi kan även ta emot större grupper.
- Nyhet! Vi kan nu erbjuda elcyklar!

Feedback från kunder:

Jenny och Örjan från Hudiksvall cyklade Via Verde under fyra dagar från bergen ner till havet.

Jenny: *"Det var helt fantastiskt! Vi började direkt prata om att göra om det, så bra var det. Det var ett otroligt landskap, ett riktigt härligt äventyr! Vi cyklar nästan aldrig hemma, ändå gick det enkelt. Det är fantastiska nedförbackar!"*

Örjan: *"I Olot så åt jag den godaste mat jag ätit i mitt liv! Restaurangen vi blev tipsade om hade en avsmakningsmeny som var otrolig. De slutade aldrig komma in med olika mat, totalt sett fick vi 10 olika rätter."*

Jenny och Örjan ville ha en dag på stranden så dom stannade en natt extra vid kusten innan vi tog dom tillbaka till Barcelona.



Pris och mer information: <http://activespain.se/upplevelse/cykel/>

Skidåkning

Skidåkningen norr om Barcelona är bra, riktigt bra! Bara 15 mil härifrån ligger skidorter som får allt i Sverige att blekna. Inkluderar man även Andorra i helgdestinationen, det är 20 mil dit, så kliver Katalonien ännu ett steg upp på rankingen som en av världens bästa ställen att leva i eller besöka. Skidåkning på dagen, medelhavet på kvällen. Jag har gjort en del toppturer och besökt ett antal olika skidorter och jag gillar det jag ser. Nästa vinter ska jag försöka göra en längre skidtravers genom en nationalpark på gränsen till Frankrike. Det ska bli kul! När den här guiden uppdateras om ett år finns förhoppningsvis en hel del mer information om skidåkning med. Här kommer en teaser.

Topptur: Taga

Mindre än två timmar från Barcelona kan man hitta riktigt fina toppturer. Eftersom min flickvän är ny på den här typen av skidåkning så satsade vi på den enklaste vi kunde hitta, Taga. Det är också ett berg vi försökt oss på att gå upp på en gång tidigare. Då började det regna så vi vände tillbaka. Nu ville vi ha enkel skidåkning i en vacker miljö och med bra snö. Det fick vi!



Parkerar gör man i byn Pardines, vid en gammal kyrka som ligger på ungefär 1280 meters höjd. Sedan går man ungefär en timme efter en skogsbilväg, därefter öppnar landskapet upp sig och man befinner sig mer eller mindre på kalfjället. Går du turen på en helg är det massor av folk, majoriteten på snöskor. Turen är väldigt säker ur lavinsynpunkt, det finns i stort sett bara en kort bit där något skulle kunna hända. Nä, då är istället de färstängsel som finns gömd i snön en större fara. Efter sisådär 800 höjdmeter och 3 timmars gång får man sitta på toppen och avnjuta utsikten ner mot kusten. Gröna böljande berg, låga moln i dalarna och enstaka högre berg med snö är det som bjuds. Mot norr och väster är det brantare och större berg.

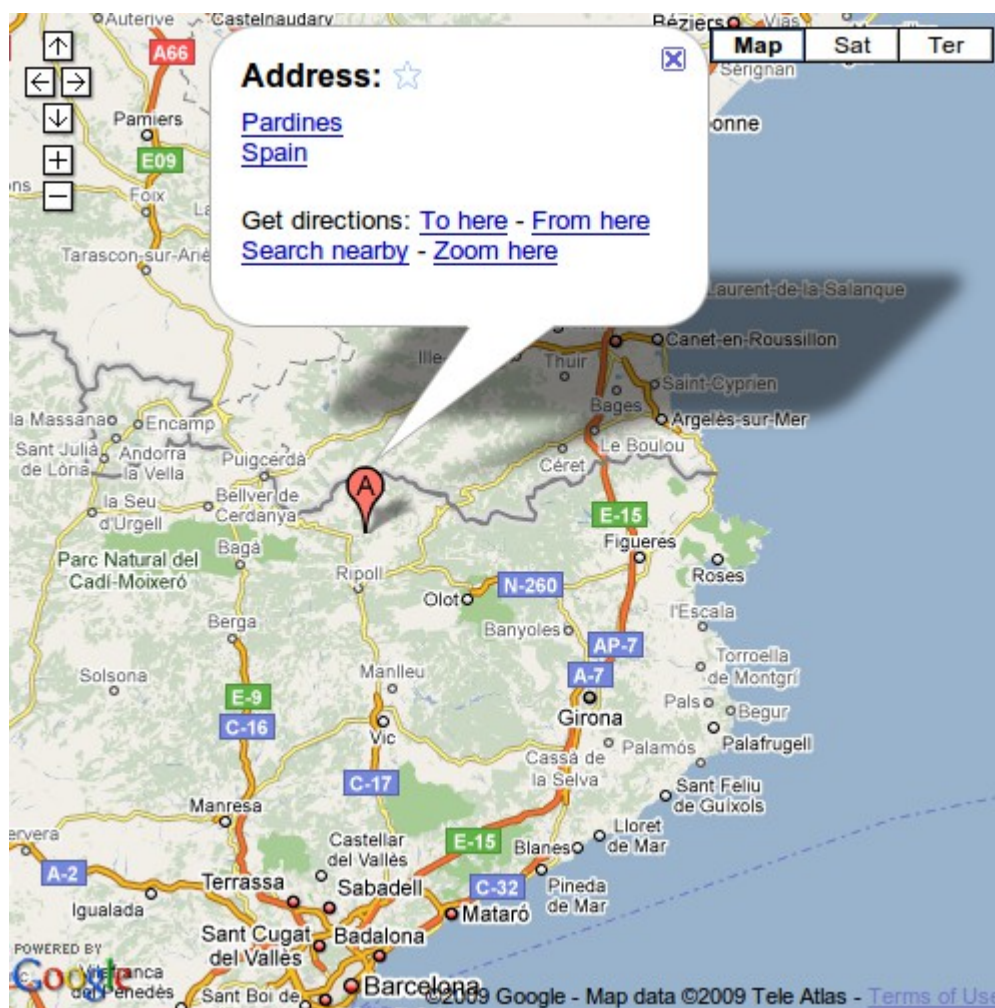
Turen ner är i stort sett lugn. Vi fick ganska kul skidåkning med 20 cm puder nästan hela vägen ner. Man går upp och åker ner på nordsidan av berget så trots 15 grader vid bilen när vi startade nere vid kyrkan så var snön kall och fin högre upp.

Mer information

En bra bok om du är intresserad av att göra toppturer i de katalanska bergen är [Esquí de montaña en el Pirineo catalán](#). Boken kan du köpa on-line, följ bara länken ovan. Du kan också hitta den och kartor i några av de affärer jag [skrivit om tidigare](#), se under Shopping på sidan 41.



GPS: Pardines (namnet på byn där vi startade)



Klättring

För klättrare är Katalonien ett paradiset. Här finns en av världens högsta koncentration av bra, klätterbara klippor. Jag gissar att det finns omkring 500 utvecklade klätterområden inom 3 timmar från Barcelona. Siurana, Montsant, Montserrat, Santa Linya, Margalef, Pedraforca etcetera etcetera. Hur många replängder klättring som erbjuds har jag ingen aning om men jag tror att 50000 är i klar underkant. Endast i Montserrat finns det 5000 replängder klättring! Dessutom kan vi välja om vi vill klättra konglomerat, kalksten, granit, sandsten och sen styra bilen mot ett passande område. Helt fantastiskt. Man får inte heller glömma att det runt om Katalonien finns andra väldigt kända klätterområden som Riglos, Rodellar och Gorge de Tarn.

Det finns många klätterguider till de flesta områden och en hel del information on-line. Guideböckerna är oftast på spanska, webbplatserna på katalan. Under Shopping på sidan 41 hittar du information om mina favoritbutiker för guideböcker och kartor.

Om ni är intresserade av att hyra bergsguide för att gå en nybörjarkurs här i Katalonien så skicka gärna ett mail så ber jag någon av mina kompisar ta kontakt med er.

Fina områden för klättring

Montserrat - sidan 61.

Siurana - sidan 52.

Montsant - sidan 63.

Alta Garrotxa - sidan 68.

Sant Llorenç del Munt - sidan 67.

Pedraforca - sidan 65.

Aresta Ribas - långtur i Montserrat

Ungefär 5 mil utanför Barcelona ligger [Montserrat](#). Det är en liten bergskedja som ligger som en liten ö mitt i denna annars (relativt) platta delen av Katalonien. Området är mest känt för sitt [kloster](#) som ligger väldigt vackert uppe på berget.

Hur som helst, nu till det viktiga: Berget är som gjort för klättring! Överallt finns det leder, allt från 10 meter till 400 meter långa, från grad 3 till fransk 8c+. Det finns många guideböcker över Montserrat. Bergskedjan delas normalt in i norra delen, där man klättrar på sommaren, och södra delen, där man klättrar på vintern.

I söndags klättrade vi leden Aresta Ribas. Det är en 320 meter lång led fördelad på 12 replängder. Den är en otroligt läcker linje som från botten till toppen följer själva ryggen av en... eh... bergsrygg? Pelare? Nå, du förstår när du ser den. Aresta Ribas ligger på södra sidan och finns således i guideboken för södra sidan: [Montserrat Cara Sur](#). Den kan du köpa från förlaget eller från någon av de friluftsbutiker som jag [skrivit om](#).



Det är väldigt enkelt att komma till starten av turen. Kör till restaurangen [La Vinya Nova](#) och parkera där. Se in i dalen framför dig. Den mest prominenta pelaren är den ni ska klättra.

Klättringen är fantastiskt läcker och riktigt traddig! Långt mellan säkringarna, kreativa säkringar, lite route finding, lite lösa områden (som är utmärkta på föraren), fantastiska stenformationer och riktigt, riktigt kul klättring! Föraren anger graden till 6a med klättring i 5:a registret som obligatorisk. Jag ställer mig lite skeptisk till den graderingen, jag skulle säga 6b+ på kruxreplängden, 6a obligatorisk och ganska intressant klättring i 5:a registret med säkringen långt under fötterna. Kort sagt: om du har 6a som personbästa så är det här inte leden för dig. Är du däremot bekväm på 6:or i Nordnorge kommer du älska det här! Leden är trestjärnig, helt klart.

Ett tips till nedstigningen: Ni ska gå ner tre dalgångar till höger sett från parkeringen. Gå *inte* ner direkt till höger om turen. Vi började gå där. Det var fel. Sök efter en stig som tar dig upp till nästa bergsrygg till höger (öserut). Då kommer ni till den gula stigen. Följ den ner till den blå stigen. Efter 1 timme är ni nere på vägen. Gå tillbaka till restaurangen.

Observera att det är klätterförbud i delar av Montserrat under framförallt mellan januari och juli på grund av häckande fåglar. Under 2009 var just det här området stängt första halvåret.

GPS-koordinater till parkeringen: 41.582527, 1.80944

Långtur i Riglos

Strikt taget ligger Riglos inte i Katalonien men eftersom det bara tar 4 timmar att köra dit från Barcelona så tar jag med texten ändå. Hur som helst, Spanska landslaget i tungviktstradd, det vill säga Linder och jag, hade träff i Riglos i helgen. Riglos erbjuder 300 meter långa helbultad sportklättring. Med betoning på sport och på klättring.



Efter att scoutat lite under fredags kväll beslutade vi oss för att gå på Directa as cimas. 280 meter lång, fyra stjärnor, 9 replängder och den mystiska graden 6c/7a eller 6b/A0. Vi tog lite sovmorgon, chillade och så gick vi på leden vid 2-tiden när skuggan snart skulle nå leden. Första två replängderna var sådär, lite flacka och lite lösa. Tredje replängden, 6a+, skärpte det till sig och blev en riktig juggvandring i 30 meter. Lindre on-sightade smidigt den följande 6b'n och nu började det bli luftigt. Snabb växling och så går jag på första 6c-repan. Lätt överhängande, lite vila, lätt överhängande, lite vila, lätt överhängande, lite vila. Efter 35 meter började vikten från dubbelrepet kännas. Fortfarande inget ankare och nu ordentligt motlut med 120 meter under fötterna. En liten sten som lossnar visar att vi nu tagit igen startslabben när den landar precis vid insteget. Lyckas hitta lite vila under ett tak innan jag svingar mig vidare upp för den brantaste delen av leden. 40 meter och 15 quickdraws senare har jag standplatsen i sikte. Bara bita några move till och så får jag "njuta" av hängande stand i en timme eller så medan Linder först följer och sedan klättrar följande replängd. Tiden rinner iväg och det sliter otroligt med hängande stand. Replängden som väntar är ledens andra 6c och det jag antar är anledningen till att 7a smitit in i ledbeskrivningen. Jag provar inte ens att fria utan går direkt på A0. Flyter på hyffsat och så hittar jag stand, återigen hängande och den här gången riktigt, riktigt exponerat. En liten [video ser du här](#).

Ja, så når vi då toppen. Sakta har det gått, klockan är kvart i nio när vi börjar fira ner. Vi är båda trötta men försöker skynda på så mycket vi kan för att slippa leta oss ner i mörker. Vi var smarta nog och tog de större klätterskorna, stenskravlet på slutet skulle jag inte velat rulla ner i med mina Miura. Mythosen sköter sig utmärkt även här. Så var ju [bröderna Huber](#) på plats också och då vet man att det är rätt dag för ett par gamm-tradd-dojjor.

Sammanfattningsvis så var det 0% chans att vi skulle orkat med en led idag (det vill säga dagen efter). Jag är trött. Det är helt ovant att klättra 200 meter överhäng i rad. Hängande stand är jävligt jobbigt. För att klättra dom här lederna rekommenderar jag ordentligt överkapacitet, inte som vi som precis, precis ens har nivån att ta oss upp. Det går för sakta och blir för tungt. Den här leden hade väldigt mycket suspekta grepp men faktiskt så drog vi inte loss någon sten större än ett par centimeter. Det är bra att vara lite fjällklättrervan, glöm att bara hänga rakt ut i undercling och stora pockets. Riglos är för riktiga klättrare, tyvärr så verkar det som att jag än så länge bara klarar av att öppna dörren på glänt. Men, fan, när säsongen börjar till vintern, då jävlar ska pumpen, modet och erfarenheten finnas där!

GPS: [Rilgos](#)

Att bo i en Katalansk by

För ganska precis två månader sedan flyttade jag tillsammans med Bårbara och Aleix in i ett hus i byn El Bruc vid foten av Montserrat ungefär 5 mil utanför Barcelonas centrum. I motsats till många svenskar som flyttar till Barcelona ett tag för att plugga eller jobba så kom jag ner för kärlekens skull. Självklart tyckte jag direkt om staden men i hjärtat är jag mycket mer glesbygdsbo än stadsbo. När förhållandet med mitt ex tog slut hade jag redan startat företaget och bestämt mig för att bo i Katalonien och inte söka mig hem till Sverige igen. Jag hade hittat hem. Däremot kändes det väldigt konstigt att flytta in i en liten lägenhet eller hyra ett rum i Barcelona när jag jobbar hemifrån och nästan dagligen söker mig ut till de upplevelser jag förstått att jag är beroende av. Så istället sökte jag reda på ett hus i den finaste byn jag sett i närheten av Barcelona och hyrde det. Här trivs jag otroligt bra!



Att bo i en by såhär utanför metropolen Barcelona är väldigt, väldigt annorlunda mot det Barcelona det som de flesta svenska turister ser. Lugnet när vi äter frukost med fågelkvitter, hur syrenen blommar så mycket tidigare än i Sverige, hur vi plockar rosmarin, timjan och sparris vilt i naturen, hur vi kan se löven spricka på vinrankorna, de torra, ljumma vindarna...

Som utlänning hamnar jag också automatiskt utanför mycket av det som som är jobbigt och krångligt för andra katalaner. Jag har helt enkelt en riktigt trevlig smekmånad i min relation med Katalonien för närvarande! Även om jag måste säga att verkligheten allt oftare gör sig påmind, inte minst i form av byråkrati kring företaget...

Så några observationer:

1. Språket. Jag hör i princip aldrig spanska till vardags. Alla i byn pratar katalanska. Alla mina kompisar pratar katalanska. Så fort folk förstår att jag förstår, även om jag inte pratar, katalanska så är det katalanska som gäller. Självklart byter de till spanska när de ser att jag inte förstår men det är helt klart att ska jag bo här så ska jag lära mig katalanska. Så i juli börjar jag en kurs i staden Igualada. Till dess ska jag hunnit lära mig mycket mer! Tyvärr så känns både uttal och meningsbyggnad lite krångligare än på spanska. Det är flera ljud som jag inte ens kan klämma ur mig, till exempel att på ett naturligt sätt få in rullande R i mitten av ord, uttalet av dubbel-L eller hur f-n staden Manresa egentligen ska uttalas... Men det löser sig väl.

2. Gas/kniv/skrot-bilen. Första dagen vi flyttade in insåg vi att vi inte hade gas till vårt kök. Vi lurade snabbt ut att den stora gasflaskan som står utanför huset var tom. Vi knackade på hos grannen och lånade en liten reservflaska. Så dagen efter städer vi på övervåningen när vi hör ett

tutande ute på gatan. Går ut och ser en lastbil full med gasflaskor sakta köra genom byn. Jag skriker för full hals "HALLÅ!". Chauffören pallnitar och försöker förstå var jag står. Vinkar till honom och tecknar att vi vill ha två stora flaskor. Springer ner och kånkar sedan ut gasflaskorna till lastbilen, betalar 22,50 € och har sedan gas för ett par månader. Detta sker tydligen varje torsdag eftermiddag. En annan dag plingar det konstigt utanför huset och Bärbara frågar om jag vet vad det är för något. Eh? Jo, det är knivslipar-bilen. Jahapp, tydligen så kör någon människa runt i byarna, plingar på en klocka och så ska man per automatik förstå att nu är det knivsliparen som kommer. Ytterligare ett fint erbjudande från en företagsam lastbilsägare, som åker runt med stora högtalare på taket, är att de hämtar upp gamla kylskåp, möbler och liknande som de sedan säljer till någon skrothandlare. Förmodligen finns det än fler lastbils-burna erbjudanden som passerar förbi som jag kommer upptäcka eftersom. Vilket leder till nästa punkt, nämligen...

3. Multi-affärer med konstiga kombinationer. Vad sägs till exempel om tidningsbutiken här i byn som låter en femtedel av butiken vara en bygg/VVS-butik? Eller om skobutiken som bakom disken kränger patroner till bläckstråleskrivare? Jag har faktiskt ingen aning om hur jag ska förstå var jag hittar vad. Om det inte var så att någon vänlig människa berättade att skobutiken säljer bläckstrålepatroner HUR skulle jag då någonsin förstått det? Ska bli kul att se vad nästa fina butikskombination är.

4. Djur i restauranger/barer/matvarubutiker. Jag har fortfarande inte förstått om ägarna till den lilla supermarketen i huset bredvid vill eller inte vill ha någon av sina 6 katter inne i butiken.

5. Hur få personer som har allergier. Alla blir här väldigt förvånad när jag frågar om någon inte äter eller tål något. Hemma i Umeå var det alltid ett jäkla pusslande för att få ihop en acceptabel vegan/vegetarisk/alerki-vänlig-middag så fort man var mer än 5 personer.

Jag får nog nöja mig här med mina första observationer. Självklart har jag många, många fler som jag ska försöka skriva ner då och då. Förmodligen kommer jag tycka det är riktigt kul att läsa mina oskyldiga observationer när jag om några år är en av byborna. För här vill jag stanna!

Vill ni komma ut och besöka byn jag tycker så mycket om och berget Montserrat som jag älskar? [Gör gärna det!](#)

Vem är Utomjording?

Jag som skriver mest på Utomjordiska Barcelona och ligger bakom hela projektet heter Pär Lindholm. Ursprungligen är jag från Umeå i norra Sverige men bor sedan 2008 i Barcelona. Jag har jobbat som IT-konsult sedan 1998 och haft Ericsson, Scania, Sveaskog med flera som kunder. Jag har jobbat i Sverige, Norge och Danmark och haft projekt mot Tyskland, England och Australien. Jag har jobbat med allt från programmering till projekt- och teamledning.



Jag har ett stort intresse för att upptäcka nya saker, resa och kultur. Jag har åkt skidor i Sverige, Norge, Italien, Frankrike, Spanien, Kanada, Chile och Argentina. Jag har vandrat i jungel i Costa Rica och liftat i Mexico. Jag har varit mycket i USA, Frankrike, Norge och Thailand. När jag träffade min flickvän och flyttade till Barcelona upptäckte jag att jag hamnat i ett paradis. Katalonien har ett fantastiskt klimat och otrolig natur. Inom två timmar finns allt från bra skidåkning till ökenområden, stora vinodlingar och deltaområden, klättring i världsklass och fantastiska stränder. Jag hade hittat hem.

Under hösten 2009 såg jag hur trafiken och intresset kring Utomjordiska Barcelona ökade och hur många fler frågor om cykling, klättring och vandring jag fick in. Genom min andra webbplats, Climb in Spain, hörde flera grupper av sig för att boka de hus vi erbjuder. Det var helt enkelt dags att formalisera det hela, bilda ett spanskt bolag som kan täcka in allt jag vill göra och se till att bygga en teknisk plattform för framtiden. Jag påbörjade arbetet och hade kommit en bra bit på väg när jag åkte upp till Sverige på en kort visit i början av december 2009. Där träffar jag Åsa, boende i Barcelona och också på besök hemma i Umeå. Åsa och jag känner varandra väl från jobb och äventyr här nere. Hon hade precis avslutat sin anställning hos en resebyrå i Barcelona och stod i valet och kvalet mellan ett par olika jobbalternativ.

Jag presenterade vad jag ville göra, vad jag hade gjort tekniskt och vilka kontakter jag skapat. Förklarade för henne att självklart ska vi starta företaget tillsammans så vi får göra precis det vi tycker är roligast och sälja det vi tycker om. Åsa med sina 20 års erfarenhet från resebranschen, jag som jobbat 15 år med internet. Åsa med erfarenhet från turister i Barcelona och jag med alla mina kontakter runt om i Katalonien. Åsa som jobbat massor med gruppresor och konferenser, jag som mest har åkt runt på konferenser som IT-konsult... The perfect match! Januari 2010 öppnade vi därför portarna till vår resebyrå: Active Spain!

Så det här med Utomjording... Jag tror det var någon gång kring 1998 och Spray hade precis släppt sin Hotmail-konkurrent Spray-mail. I kontorslandskapet där vi satt var vi ett helg gäng datanördar och en hel del Star Trek-prylar och små utomjordingar hängande på väggar, från tak och stod i bokhyllorna. Jag var nog den minst rymdintresserade av oss men av någon anledning så registrerade jag utomjording@spray.se och sedan har användarnamnet hängt med på otaliga forum sedan dess. Och nu lever det vidare genom den här bloggen! Lite nördigt, javisst. Samtidigt är det helt klart att du genom Utomjordiska Barcelona inte kommer att bli serverad samma upplevelser som alla andra guider. Ett passande namn för bloggen och för guideboken!