

MEDITERRANES

FRÜHJAHR-S-WANDERN!

COSTA BRAVA &

„Frühaufsteher“ • Zarte Sonnenstrahlen fallen sanft durch die gläserne Balkontür auf das Bett und kitzeln mich langsam aus dem Schlaf. Ich räkele und strecke mich. Blinzeln wandert mein Blick nach draußen. Alles blau! Eine laue Brise weht durch den Türspalt herein und umspielt meine Nase. Es riecht frisch und salzig – nach Meer. Im Hintergrund höre ich das sonore Rauschen der Wellen am Strand. Ein rascher Blick auf den Reisewecker: kurz vor halb neun. Langsam richte ich mich auf und schlurfe zum Balkon. Mein Blick streift zwischen Pinien und Kiefern hindurch zur friedlichen Bucht.

Text & Fotos: Yves Loris



PIRINEO DE GIRONA



oben: Buchtenlandschaft bei Llafranc

unten von links:

Appetitlich-frische Arrangements auf dem Markt

Almuerzo-Zeit: Qué aproveche!

Sonne, Zikaden und kristallklares Wasser ...

In der Ruhe liegt die Kraft!

Bunte Fischerboote bringen die Frische auf den Teller

Panorama-Terrasse beim Far de San Sebastià

Kleine Erfrischung gefällig?



Steile graue Felsklippen säumen den schmalen Sandstrand. Ein einsamer Jogger tragt gemütlich seinem langen Schatten hinterher. Das Morgenlicht überzieht alles mit einem leuchtend goldenen Schimmer und bricht sich funkelnd und glitzernd im tiefblauen Meer. Am Horizont scheint es nahtlos in den wolkenlosen Himmel überzugehen. Kitschig aber schön!

Ich hüpfte unter die Dusche, ziehe mich an und gehe hinunter auf die Terrasse, wo mein Kollege Christian mich mit einem vergnügten „Holá“, frisch gepresstem O-Saft und warmen „churros“ (frittiertes süßes Spritzgebäck) begrüßt. Dazu gibt es heißen „cortado“, Espresso mit einem Schuß Milch. So kann der Tag beginnen!

Mediterranes Wandern • Kurze Zeit später holen Adrianà und Miguel, zwei spanische Freunde, uns ab. Wir wollen ein Stück auf dem „Sendero Mediterráneo“, kurz GR 92 genannt, wandern. Der alte Pfad, auf dem während der Frankozeit Polizisten auf der Suche nach Schmugglern und Schiffbrüchigen patroullierten, überrascht mit stiller Natürlichkeit. Beim Far de San Sebastià stürzt die zackig felsige Küste steil ins Meer hinab. Spektakuläre Blicke auf einsame Buchten

und türkisfarbenes Wasser begleiten uns auf dem Weg durch würzig-duftende Nadelwälder und urwüchsiges Gebüsch. In Cala Pedrosa, der „steinigen Bucht“, faulenzten wir ein wenig in der Sonne bevor wir weiter zum Strand von Tamariu ziehen. Ruckzuck springen wir aus Stiefeln und Klamotten und rennen laut prustend ins noch recht kalte Wasser.

Après Wandern • Ein leeres Gefühl in der Magengegend treibt uns in eine urige Fischerhütte direkt am Strand. Jorge, Adrianàs kochender Onkel, erwartet uns dort bereits mit seiner Familie und ein paar Nachbarn. Frische Luft macht eben hungrig, auch wenn man nur wenige Kilometer gelaufen ist! Eigentlich beginnt alles ganz harmlos: grüner Salat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Spargel und Oliven, verfeinert natürlich mit kalt gepresstem, fruchtigen Olivenöl und Rotweinessig. Miguel erklärt uns, dass man ein gutes Olivenöl genauso verkosten und genießen kann, wie den leckeren „Gran Claustro 2001“ aus der „D.O. Empordà-Costa Brava“, der aus schier unversiegbaren Quellen in unsere Gläser zu sprudeln scheint. Zum Salat werden „chorizo“, „longaniza“, „jamón serrano“, Gänseleberpastete, gegrillter Lammschinken und Käse gereicht. Und





Info: Wanderwege Costa Brava – Pinneo de Girona

Infrastruktur • Die Region verfügt über ein dichtes Netz von Wanderwegen, die sich in drei Klassen einteilen lassen: Senders de Gran Recorregut (GR) sind Langstreckenwanderwege, die mit einer weiß-roten Balkenmarkierung versehen sind. Bei den Senders de Petit Recorregut (PR) handelt es sich um Kurze Wanderwege mit weiß-gelber Balkenmarkierung. Senders Locals (SL) erkennt man an der weiß-grünen Balkenmarkierung. Sie steht für lokale Wanderwege.

Die Wege der Region sind dank der o.g. Markierungszeichen und Wanderkarten meist sehr gut zu finden. Zahlreiche Wegweiser und Infotafeln runden das Informationsspektrum ab. Lediglich innerhalb geschlossener Ortschaften setzt die Markierung häufig aus.

Grundsätzlich sind die Bergsport- und Wandervereine mit ehrenamtlichen Mitgliedern verantwortlich für die Instandhaltung und Pflege der Wege und des Wegeleitsystems. In den Bezirken Alt und Baix Empordà kümmern sich sogar professionelle Wegewarte um die Infrastruktur.

Ausgewählte Wege

Senda Transversal (GR 1): Über 355 km Länge erstreckt sich dieser Wanderweg in Katalonien. In 11 Etappen werden unterschiedliche Naturräume von Ost nach West erschlossen, immer am Rand der Pyrenäen entlang. Von Empuries am Mittelmeer (Alt Empordà) geht es durch das Pyrenäenvorland von Banyoles (Plan de l'Estany), Besalú (Garrotxa) und Ripoll (Ripolles). Am Fuße der Hochpyrenäen geht es weiter durch Aragon und Navarra nach Bóveda im Baskenland.

Senda Pirenaica (GR 11): Der wohl schönste und anspruchsvollste spanische Fernwanderweg durchquert die Pyrenäen vom Cap Creus am Mittelmeer bis zum Cabo Higer an der baskischen Atlantikküste. Andorra, Aragon und Navarra werden dabei durchquert. In 25 Tagesetappen können in Katalonien 393 Teilkilometer erwandert werden. Der Weg führt durch die atemberaubenden Landschaften von Alt Empordà, Garrotxa, Ripolles (Vall de Camprodon, Vall de Núria) und Cerdanya.

Sendero Mediterráneo (GR 92): Er verbindet auf einer Länge von 591 km in 31 Etappen die Städte Ulldecona, Tarragona und Barcelona mit der Costa Brava und der französischen Grenze bei Portbou. Zahlreiche Varianten sind möglich.

Attraktive, abwechslungsreiche PR-, SL- und Rundwanderwege unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit findet man u.a. in Ripolles oder Baix Empordà. Von allen Gebieten gibt es umfassende Beschreibungen und Karten.

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (F.E.E.C.)
Rambla, 41, 1r, E-08002 Barcelona
Tel.: +34 93 412 07 77, Fax: +34 93 412 63 53
Internet: www.feec.org/central.php
E-Mail: feec@feec.org (nur in Katalan)

Servei d'Informació de Senders
Associació Catalana de Senderisme
Tel.: +34 609 334 872
Internet: www.euro-senders.com/web_eng/index.htm
E-Mail: serinfosender@euro-senders.com
(nur in Englisch, Spanisch & Katalan)

Weitere Infos auch beim Patronat de Turisme Costa Brava Girona und beim Spanischen Fremdenverkehrsbüro (siehe Infos S. 86).

oben links (großes Bild und kleine Bilder): Frischeste Zutaten, wie Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch, Salat, Obst und Gemüse sind das Geheimnis der katalanischen Küche!

oben Mitte: Un cortado, por favor!

darunter: Abendstimmung in Girona

Bilder links: GR 92 – Uriger Pfad zur Cala Pedrosa

Das romantische Bergdorf Beget.

Die alte Wehrbrücke von Besalú.

rechts oben (v.o.n.u.): Würzig-süßer Pinienduft umschmeichelt die Sinne; Morgenstimmung bei Roses; Schmelzwasserbäche erfrischen die müde Füße der Pyrenäen-Wanderer.



TourNatur

Wander- / Trekkingmesse

Düsseldorf • 2.-4.9.2005
täglich von 10 bis 18 Uhr

Erlebnis Natur

Zu Wasser, zu Pferd, auf Skiern oder einfach zu Fuß – das Naturerlebnis „per pedes“ ist auf dem Vormarsch. Und die TourNatur geht mit und präsentiert ein breites Angebot rund um den neuen Freizeittrend. Ob Rad- und Fußwanderung, Trekking, Wasser- oder Trendwandern – hier kommen Naturliebhaber voll auf ihre Kosten. Gehen Sie mit und informieren Sie sich über attraktive Pauschalangebote, die richtige Ausrüstung, aktuelle Produkte und vieles mehr.

www.tournatur.com



Blick vom Castello de Roca Bruna
über Ripolles und Garrotxa

natürlich mit Tomaten eingeriebene Weißbrot. Dann geht es erst richtig los: „Mar i Muntanya ist ein typisches Gericht, das sowohl Zutaten des Meeres und der Berge beinhaltet“, erklärt Jorge, während er uns Hähnchen Garnelen und Picada-Sauce serviert. Danach dürfen wir noch sein „Suquet-Especial“ genießen, einen Eintopf mit Seeteufel, Tintenfisch und „Allioli“. „Zum Abschluß noch ein paar „Brunyols?““, höre ich Adrianà fragen. „Na gut, hilft ja nix!“, ist Christians Antwort. Den im Teigmantel frittierten Apfelspalten mit Zimtzucker kann man einfach nicht widerstehen! Erst nach dem obligatorischen „Patcharan“ (Anis-Schlehenlikör) und „cordado“ dürfen wir die Segel streichen und uns zur Siesta unter einen schattigen Baum legen.

Morgen wollen uns Adrianà und Miguel mit dem Jeep ins Vall de Camprodón mitnehmen. Sie haben eine Bergwanderung ins mittelalterliche Beget geplant. Auch dort haben sie Verwandte... Wandern ist soooo schön – besonders am Mittelmeer!

Info

Die Region Costa Brava – Pirineo de Girona liegt im nordöstlichen Zipfel Spaniens und ist Teil der Provinz Katalonien. Von der französischen Grenze bei Portbou bis zur Mündung des Tordera in Blanes erstreckt sich der 200 km lange Küstenstreifen der Costa Brava. Hierzulande ist er eher berühmt berüchtigt für seine Hotelburgen und den ausschweifenden Party-Tourismus. Doch schon wenige Kilometer im Hinterland widersprechen ursprüngliche Natur- und Kulturlandschaften mit idyllischen, mittelalterlichen Dörfern den gängigen Klischees. Egal, ob in der Gipfelwelt der Pyrenäen von Cerdanya, den malerischen Tälern und Bergwiesen von Ripolles, im Naturpark La Garrotxa mit seinen 30 vulkanischen Kratern, am Cap de Creus in Alt Empordà, am See von Banyoles in der Plan de l'Estany, in den ausgedehnten Buchenwäldern von La Selva oder in den vielen kleinen Buchten der Baix Empordà. Die Nähe zwischen Mittelmeer und Gebirge bestimmt die Dramaturgie der Landschaft, das milde Klima und die verführerische Küche. Sie macht die Region v. a. im Frühjahr und Herbst zum Geheimtip für Wanderer, Radfahrer, Gastronomie-Liebhaber und Weingenießer.

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
Av. Sant Francesc, 19, 4t
E-17001 Girona
Tel. : +34 972 208 401
Fax. : +34 972 221 570
E-Mail: costabrava@costabrava.org
Internet: www.costabrava.org

Spanisches Fremdenverkehrsbüro Berlin
Kurfürstendamm 63
10707 Berlin
Tel.: 030 826543
Fax: 030 882666
E-Mail: berlin@tourspain.es
Internet: www.spain.info/TourSpain/Home?Language=de