



# GUÍA DE **ECOTURISMO** **DESTINOS** HAUTE-GARONNE



# EDITORIAL

## ¡Destino ecoturismo!

En el Haute-Garonne, la preservación de la naturaleza, la calidad del aire, la belleza de los paisajes, la protección de la fauna y flora ¡no son palabras lanzadas al viento para complacer!

Aquí, la noción de compromiso por el buen vivir supera todas las demás. Con el fin de satisfacer mejor todas las expectativas de los visitantes, cada vez más preocupados por el equilibrio del medio y de su naturaleza preservada, de las ofertas turísticas adaptadas a los tiempos actuales, ¡los actores y defensores de los territorios trabajan intensamente! Rivalizan con inventiva y disponibilidad durante todo el año para ofrecer lo mejor en cualquier época. Invitan a la práctica de actividades en el agua y al aire libre en verano para disfrutar del frescor. Os dan ideas de senderismo lo más cerca posible del Garona en la llanura tolosana y en las estribaciones de los Pirineos.

Os indican las rutas y recorridos para hacer en bicicleta con amigos o en familia. Os guían hacia los lugares del patrimonio cultural y a los clasificados en el patrimonio mundial de la Unesco, como la basílica de Saint-Sernin y el camino hacia Santiago de Compostela que lleva igualmente hacia la catedral de Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, o como el canal del Midi y sus múltiples trabajos artísticos. Se deslizan sin parar a vuestro lado o caminan con raquetas por las pendientes nevadas en paisajes que cortan el aliento. Os acogen en alojamientos de calidad y cocinan a fuego lento pequeños platos sabrosos...

Con una sola idea en la cabeza: proponer lo mejor para vivir en armonía con la naturaleza.

¡Bienvenido al Haute-Garonne, destino ecoturismo!

**Didier Cujives**  
Presidente de Haute-Garonne Tourisme

El pueblo de Aurignac.  
Foto de portada: lago de Touille.

## 6 VIVIR EL ECOTURISMO

8 Las Estaciones Verdes

10 Sellos verdes y de acogida de calidad

12 El Haute-Garonne sin coche

13 La carta del viajero

## 14 TOULOUSE, EL HAUTE-GARONNE EN LETRAS MAYÚSCULAS

16 Toulouse

22 El norte, el oeste tolosano y el canal del Garona  
Vignoble & Découvertes  
Fronton

## 26 EL HAUTE-GARONNE AL HILO DEL AGUA

28 El Lauragais y el canal del Midi

34 El Garona y el midi tolosano

38 El Volvestre

40 Comminges y Garona

## 44 LOS PIRINEOS, EL MUY ALTO HAUTE-GARONNE

46 La montaña 4 estaciones

56 Reina de las nieves

## 60 DEGUSTAR EL HAUTE-GARONNE

62 Las especialidades y los buenos productos

## 68 COMO VENIR Y DESPLAZARSE POR EL HAUTE-GARONNE

Encontraréis nuestra **agenda de actividades y eventos culturales** en nuestra web:

**[turismohaute-garonne.es/mudarse-salir/salir-divertirse/toda-la-agenda/](http://turismohaute-garonne.es/mudarse-salir/salir-divertirse/toda-la-agenda/)**

Fotos:  
Paseo campestre en Boulogne-sur-Gesse.  
Gargantas de la Save.



# EL HAUTE-GARONNE Y SUS DESTINOS



Paseo en bicicleta,  
los Pirineos.



Superbagnères.  
Lago de Saint-Ferréol.  
Toulouse, Place de la Trinité.





# VIVIR EL ECOTURISMO

Volver a la naturaleza, para preservarla, ponerla en valor, jese es un bonito programa de vacaciones sostenibles! Al hilo de las páginas, veréis el compromiso tomado para el respeto de los preceptos de la ecología, de la biodiversidad, de lugares maravillosos que componen un mosaico incomparable de paisajes y sensaciones. Los sellos ecoturísticos atestiguan la voluntad de todo un territorio de mostrar el alto nivel de exigencia respetuosa y sostenible que el Haute-Garonne se ha fijado como directriz.



# Las Estaciones Verdes



## ¡LA NATURALEZA OS CITA!

Es un territorio de acogida, reconocido a nivel nacional como un lugar organizado, que ofrece estancias con sentido, en favor de un turismo natural, auténtico, humano y respetuoso con el medio ambiente. Puede situarse en la montaña o en el campo y ofrece los servicios y placeres esperados en el universo de la naturaleza.



Paseo por el sendero del auriñaciense.

## DIEZ ESTACIONES...

El Haute-Garonne cuenta con diez estaciones verdes: Aurignac, Bagnères-de-Luchon, Boulogne-sur-Gesse, Cazères, L'Isle-en-Dodon, Montréjeau, Revel, Rieux-Volvestre, Saint-Béat-Lez, Villemur-sur-Tarn. Todas comparten la presencia de la naturaleza en y alrededor de sus muros. Para empezar, **Aurignac**, por el refugio bajo la roca donde los hombres y mujeres prehistóricos detuvieron sus pasos. Como los termalistas en **Bagnères-de-Luchon** varios siglos más tarde, en la antigüedad y luego en el siglo XVIII. **Boulogne-sur-**

**Gesse**, rodeada de áreas boscosas y protegidas, con numerosas masas de agua, cultiva la belleza de su patrimonio, así como la riqueza de su saber hacer gastronómico. En **Cazères**, favorecida por la presencia del río, la biodiversidad ocupa todo su espacio, que podemos descubrir en los innumerables caminos de senderismo contiguos. Y **L'Isle-en-Dodon**, que no se queda atrás y se impone como punto de partida de numerosos senderos balizados en las laderas y de un sendero botánico.

## ...VERDES

Por su parte, **Montréjeau** trabaja intensamente en el ámbito de las actividades sostenibles y patrimoniales con la cadena pirenaica como marco natural: un recorrido pedagógico con descubrimiento de la fauna y flora, un mercado a la antigua y jornadas de sensibilización hacia el medio ambiente. En **Revel** es la tradición la que también tiene éxito, ya que el museo y jardín del canal del Midi y el Museo de la Madera y la Marquetería se ponen en valor en esta espléndida bastida del Pays de Cocagne, cerca del lago de Saint-Ferréol. ¡Pero **Rieux-Volvestre** no tiene por qué sonrojarse! Ella también tiene de qué defenderse: un patrimonio impresionante, la tradición del tiro al Papogay y 9 rutas de senderismo (incluida la Vía Garona) y un recorrido ciclable. Y también se habla en plural de deportes en **Saint-Béat-Lez**, en pleno corazón de los Pirineos centrales y por tanto en contacto directo con la naturaleza, los elementos, la montaña. Finalmente, en **Villemur-sur-Tarn** es el río Tarn el que nos interesa. Baña con una rara luz esta ciudad medieval cuyo puerto aseguró la riqueza en el siglo XVIII debido a un floreciente comercio que pasaba por la vía fluvial.

Saint-Béat-Lez.

## Y DOS NOVEDADES...

En 2022, **Martres-Tolosane** y **Grenade-sur-Garonne** se unen a la lista de las Estaciones Verdes del Haute-Garonne. Las dos ciudades pertenecen al perímetro Natura 2000 «Garonne, Ariège, Hers, Salat, Pique y Neste» y se benefician del sello Zonas naturales de interés ecológico, faunístico y florístico (ZNIEFF).

Boulogne-sur-Gesse.





# Sellos verdes y de acogida de calidad

## NATURALEZA Y SOSTENIBLE

Se otorgan sellos ligados a los esfuerzos en temas medioambientales a los actores del sector turístico y a las estructuras de alojamiento, ocio y acogida que se inscriben en un enfoque sostenible. Con la colaboración de Haute-Garonne Tourisme.



Espacio museístico Le Réservoir en Saint-Ferréol.

### CLEF VERTE

Este sello internacional de gestión ambiental para el alojamiento turístico se adjudica a las estructuras más dinámicas en materia de gestión medioambiental. En el Haute-Garonne, siete de ellas están certificadas. En 2022 13 actores adicionales se unen a la lista.

### LA VÍA NATURA

Esta distinción se dirige a los campings de ecoturismo que acogen a los veraneantes que buscan la tranquilidad y una aproximación real a la naturaleza. El compromiso de los adherentes en el proceso es voluntario y forma parte de un proceso activista ecorresponsable liderada por apasionados por la naturaleza y respetuosos del medio ambiente.

## TOURISME & HANDICAP



Una acogida eficaz, amigable y adaptada a las necesidades indispensables de las personas en situación de discapacidad deriva de la obtención de este sello creado en 2001 por el ministerio de Turismo. El Haute-Garonne cuenta con 34 proveedores de servicios que actúan en este sentido: 5 puntos de información turística, 16 alojamientos y 13 lugares de interés turístico diseminados por todo el territorio.



Le Bazacle.

### GÎTES DE FRANCE®

Este sello fue creado por Les Gîtes de France® a fin de desarrollar el turismo al aire libre en el mismo estado de espíritu que la conocida gran marca. «Pré Vert» se adapta a diferentes tipos de alojamientos al aire libre: zonas naturales, *village de vacances* (pueblos vacacionales), campings, parque residencial de ocio... El sello «Éco-gîtes» de Gîtes de France® garantiza un alojamiento concebido y restaurado según técnicas o materiales reconocidos por su bajo impacto sobre el medio ambiente y en coherencia con él.

### ACCUEIL VÉLO



(Acogida bicicletas). En el Haute-Garonne, 53 profesionales (alojamientos, alquiler de bicicletas, arreglo de bicicletas, restauradores, oficinas de turismo, lugares turísticos) se benefician de esta marca nacional. Garantiza a los ciclistas en itinerancia una acogida y servicios de calidad a lo largo de los itinerarios ciclables del Hexágono.



## HÉBERGEMENT PÊCHE

(Alojamiento pesca). Para ir a molestar a la trucha desde el amanecer, en los lugares que han obtenido este sello se ofrecen servicios a los pescadores como horarios de comidas adaptados, la proximidad a un sitio de pesca de buena calidad medioambiental, un local técnico, el acceso a un punto de agua, una cubeta de cebo vivo, la presentación de informaciones reglamentarias, prácticas y turísticas...



Pesca en río.



Turismo en bicicleta en *chambre d'hôtes*.



# El Haute-Garonne sin coche

## MODOS DE DESPLAZAMIENTOS SOSTENIBLES

Gracias a las redes de ferrocarril, autobuses o coches compartidos, dad prioridad al «sin coche» en los destinos de todos los territorios del departamento...



Toulouse, canal del Midi, barrio de les Amidonniers.

## DE NORTE A SUR, DE ESTE A OESTE

Aquí todos los destinos son posibles gracias a los autobuses que recorren el conjunto del territorio. Hay líneas de tren que desde Toulouse-Matabiau se dirigen hacia el norte a destinos como Montauban, Auch o Pibrac; hacia el oeste o hacia el este a Villefranche-de-Lauragais, Montastruc-la-Conseillère o hacia el sur a Muret,

Carbonne, Saint-Gaudens, Montréjeau en enlace con las líneas de autobuses liO Arc-en-ciel. ¡No olvidéis validar vuestro billete! No olvidéis las **33 áreas de coche compartido** situadas por todo el departamento y que pueden servir de enlace para sus adeptos con múltiples plataformas que permiten inscribirse.

## LOS 9 FUNDAMENTOS PARA VIAJAR FELIZ EN EL HAUTE-GARONNE

### CARTA

### del viajero

### En el Haute-Garonne, para viajar feliz...

#### ¡FAVOREZCAMOS LA ECONOMÍA LOCAL!

Reservemos nuestras estancias y actividades directamente con los proveedores turísticos o centrales de reserva locales.

#### ¡ASUMAMOS LA RESPONSABILIDAD!

Privilegiemos las actividades y alojamientos ecorresponsables: es bueno para el medio ambiente y también una garantía de calidad.

#### ¡CONSUMAMOS LOCAL!

Degustemos los productos del terroir y el saber hacer local, compartiendo un momento amigable con los productores y artesanos altogaronneses.

#### ¡SIGAMOS LOS PASOS DE UN GUÍA!

Aprovechemos los valiosos conocimientos de los guías locales para descubrir las riquezas del Haute-Garonne con toda seguridad.

#### ¡RALENTICEMOS!

Olvidemos un poco el coche, privilegiemos los transportes colectivos y tomemos el tiempo de pasear a pie o en bicicleta para reencontrar el placer de la contemplación.

#### ¡APARQUEMOS CORRECTAMENTE!

Respetemos las reglas de estacionamiento propuestas en los sitios visitados para preservar el medio ambiente.

#### ¡RESPETEMOS EL PATRIMONIO!

Permanezcamos en los senderos autorizados y observemos las reglas para proteger nuestro patrimonio cultural y natural.

#### ¡BORREMOS NUESTRO RASTRO!

Dejemos los sitios visitados tal y como los hemos encontrado levándonos sistemáticamente todos nuestros residuos. ¡El lugar seguirá siendo aún más apreciable!

#### ¡CONSUMAMOS LIGERAMENTE!

Vigilemos nuestros consumos de agua y de electricidad durante las vacaciones. ¡Hagamos como en nuestra casa!

**Aprovechemos al máximo nuestras vacaciones hoy y mañana.**  
Bienvenidos al Haute-Garonne, ¡destino felicidad!



turismoautogaronne.es





# TOULOUSE, EL HAUTE-GARONNE EN LETRAS MAYÚSCULAS

Desde la antigüedad la ciudad rosa se ha embellecido con un patrimonio excepcional que ha atravesado el tiempo. Algunos lugares como la **basílica Saint-Sernin**, el **canal del Midi** y el **Hôtel-Dieu Saint-Jacques** están hoy inscritos en el **patrimonio mundial de la Unesco**. Todos ellos, como sus plazas, mansiones de ladrillo y callejuelas con acentos italianos, sus orillas del Garona, sus parques y jardines participan de la dulzura de vivir bajo una naturaleza omnipresente. Resueltamente orientada hacia el futuro, la aeronáutica, el espacio, la ciudad gascona se mantiene fiel a su historia y a su arte de vivir.





# Toulouse

## ENERGÍA Y LUZ

De su corazón histórico a las orillas del Garona, de los espacios de sus vastos jardines a las calles de los mercados al aire libre, de sus plazas festivas a sus animados equipamientos deportivos, por todas partes ¡la misma energía pulsa el día a día de esta ciudad! Bañada por la luz del río Garona que magnifica su ladrillo rosa, goza de una imagen dinámica y alegre. La presencia de la segunda población estudiantil en número, después de París, la actividad económica, la vida cultural explican ampliamente su perfil atractivo.



La basílica de Saint-Sernin.

### ¿LO SABÍAIS?

En 2019 Toulouse ocupó el segundo lugar en superficie de patrimonio arbolado por habitante, con 42 metros cuadrados por residente, gracias a los espacios públicos, pero sobre todo gracias a los privados. (Encuesta de Kermap, *start-up* de Rennes especializada en el tratamiento de imágenes, publicada en [www.nosvillesvertes.fr](http://www.nosvillesvertes.fr)).

### ESPACIOS DE VIDA

En la orilla derecha del Garona, el **Jardin des plantes** (botánico), el Jardin royal o el **Jardin du Grand Rond** entre los barrios de Busca y Saint-Étienne, el **parc du Ramier** y el **Jardín japonés Pierre Baudis** rivalizan en belleza para atraer a los paseantes, familias y turistas. Pero la orilla izquierda no se queda atrás, con su **Jardin Raymond VI**, que limita con el Museo de Les Abattoirs y la **Prairie des Filtres**, para deambular y hacer pícnic.



La Cité de l'espace.

## CULTURA CIENTÍFICA

Museos y lugares científicos merecen desviarse. Los pilotos del Aéropece, Latécoère, Saint-Exupéry, Mermoz y otros han despegado desde la pista de Montaudran, donde se encuentra ahora **l'Envol des pionniers**, que los recuerda con exposiciones y aviones raros. En esta **Piste des Géants** (Pista de los Gigantes) se encuentra también el **Halle de la Machine**, que alberga otro tipo de ingenios, como el Minotauro, que reunió a multitudes por las calles de Toulouse en 2018. En la **Cité de l'espace** se invita al visitante a un viaje interplanetario para comprender mejor el funcionamiento del universo y de nuestro pequeño planeta azul. La historia de la conquista espacial, pero también su actualidad se vive en este sorprendente lugar en constante evolución. Igualmente, **Aéroscoopia** se ocupa del progreso de la aviación a lo largo de los tiempos, y presenta los aviones originales que marcaron su época: Concorde, Airbus A300, Airbus A380, A400M... En el centro de la ciudad, el **Quai des savoirs** (Muelle de los saberes) se dedica a las ciencias, tecnologías y a la creación contemporánea. ¡En resumen, a la cultura científica!



El Halle de la Machine.



Aéroscoopia.

### ¿LO SABÍAIS?

Desde 1980, la asociación **Les Ailes anciennes** (Las Alas antiguas) recupera y restaura ingenios voladores de todo tipo y marcas (aviones, helicópteros, planeadores y motores). Una vez reparados y puestos a punto, este precioso patrimonio tiene su época dorada en el cercano museo Aéroscopia, donde además pueden verse una cincuenta de aparatos y hangares de reserva y de reparaciones.





El Museo de historia natural (Muséum).

## CULTURA NATURAL

Desde los Jardines del Observatorio, en la colina de Jolimont, las estrellas parecen más cercanas. Un equipo de apasionados las observa regularmente desde las alturas de la ciudad. Y para los que prefieran la tierra firme, las **bases de ocio** verdes no faltan en **Sesquières** y en **Bruguières** al norte, en **La Ramée** al sur, y en **Ramier** en el centro de la ciudad. Corredores, ciclistas, familias, amantes se reúnen para disfrutar de la vegetación y del aire fresco. Algunos se desvían hacia el **Espace Bazacle**, en la orilla derecha del Garona, que constituye un bonito observatorio sobre el río y su vida salvaje. Además se celebran exposiciones con asiduidad. Finalmente hay que tomarse el tiempo

para apreciar las suntuosas colecciones del **Museo de historia natural** (Muséum). Desde 1865, se conservan aquí numerosas especies y especímenes, producto de excavaciones de cuevas prehistóricas regionales, colecciones etnográficas, fotográficas, naturalistas de importancia...

### ¿LO SABÍAIS?

La Réseau express vélo (REV) (Red bicicletas exprés) conectará 11 municipios del área metropolitana de Toulouse a través de 370 kilómetros de pistas seguras y separadas de las calzadas reservadas a los vehículos motorizados.



La galería del Château d'eau.

## EL CORAZÓN BATIENDO

Marcada por el ritmo de la vida estudiantil, la cotidianidad de la ciudad gascona del querido **Claude Nougaro** vibra con fuerza. Con la llegada del buen tiempo, las terrazas, plazas y muelles del Garona se animan como por arte de magia con una población ávida de sol y buenas ondas. Se organizan grandes encuentros culturales, como **Rio Loco**, **Le Marathon des Mots** (Maratón de las Palabras) en junio y le **Printemps de septembre**, y los festivales proyectados por la Cinemateca de Toulouse. Y las asociaciones, los cines, los mundos del circo, del teatro y de la danza, muy activos y frecuentados, participan de esta atmósfera de fiesta y de placeres compartidos. Muy cerca, los museos **Saint-Raymond**, de los **Agustinos**, **Georges Labit**, **Paul-Dupuy** y la **Fundación Bemberg** merecen visitas que constituyen otras tantas incursiones en los tiempos antiguos. Y, como contrapunto, el Museo **Les Abattoirs** o la **galería del Château d'Eau** rivalizan de inventiva para sacar a la luz la creación contemporánea y fotográfica.

Les Abattoirs.

## ... LA HISTORIA ...

Encargado de evangelizar la Galia en el siglo III, el primer obispo de Toulouse y fundador de su iglesia, **Saturnino** (convertido en **Sernin** por evolución del latín), murió como mártir arrastrado por las calles de Toulouse por un toro. Según la leyenda, la iglesia **Notre-Dame-du-Taur** fue edificada en el lugar donde el cuerpo del religioso fue desatado del animal. La calle que llevaba el nombre de **Grande Rue** fue bautizada **rue du Taur** a partir del siglo XVIII.







Paseo en barco por el Garona.

## TOULOUSE EN EL AGUA

Establecida en las orillas del Garona, Toulouse se mira en sus aguas a veces tumultuosas. En la Edad Media la fuerza del agua se canalizó con la construcción de la presa de Bazacle para abastecer los numerosos molinos de los alrededores. Todavía hoy puede verse y la central hidroeléctrica instalada en las entrañas del **Espace Bazacle** aun genera la energía que alimenta a más de 5.000 hogares tolosanos. Desde la terraza de este lugar se puede observar la vida salvaje y en el subsuelo hay un paso de peces abierto que permite ver las especies migratorias. Exposiciones patrimoniales y artísticas muestran la vida del río, el arte, el agua. Y este Garona que celebraba a menudo el cantante **Claude Nougaro** es también el teatro de actividades de descubrimiento y deportivas que propone la sociedad Granhota (rana, en occitano). Mostrar el río, sus recursos, su historia, su belleza desde una canoa en el agua; esta es la misión que se ha fijado esta sociedad que se activa igualmente en la naturaleza cercana a Toulouse. Con los **Bateaux Toulousains** ha puesto una pequeña flota de cabotaje de barcos eléctricos muy manejables.



El Espace Bazacle.

Degustación en el mercado Victor Hugo.

### ... DESCUBRIMIENTO ...

Desde el puerto de la Daurade, pasando por el **Port Saint-Saveur** o el **Port de l'Embouchure**, los **Bateaux Toulousains** alcanzan las aguas del canal del Midi para ir al encuentro de los monumentos de la ciudad (**Hôtel-Dieu**, **Bazacle**, molinos, muelles, esclusas...) y de la fauna (peces, gaviotas, patos...).

## ARTE DE VIVIR

Al aire libre o cubiertos, los mercados tienen un sabor muy particular. Para convencerse basta ir hacia los bulevares del centro de la ciudad de martes a domingo para asistir a los intercambios que animan el **marché du Cristal**. El domingo, el de **Saint-Aubin** asegura el espectáculo con muchas propuestas de especialidades de la región y la elocuencia de los comerciantes. Y en los barrios, los comerciantes y los compradores reproducen los mismos gestos, los mismos intercambios. Populares, encantadores y animados, los mercados encarnan esta vida floreciente que hace vibrar la ciudad. En les **Carmes**, **Victor Hugo**, **Saint-Cyprien**, los mercados cubiertos acogen la misma multitud, más de moda, sin duda, pero con el mismo espíritu unido al buen comer, buen beber, consumir mejor. Aquí el arte de vivir no se discute y no decrece, ¡se vive la vida al máximo!

## ¡TOLOSANO!



© Roberto Frankenberg

**Bernard Werber,** usted nació en Toulouse. ¿Qué recuerdos conserva de la ciudad?

«¡Son mis raíces!

*Viví aquí hasta los 20 años, fue aquí donde empecé a hacer periodismo con mis primeros periódicos de instituto. Y, al mismo tiempo, estudié las hormigas en la casa de mis abuelos, que se encuentra en la Côte Pavée, en la calle Louis Blanc, donde viví prácticamente un mes para observarlas. Mi madre y mi hermana todavía viven en Toulouse.»*

> Último libro publicado: *La profecía de las abejas* (Albin Michel, 22,90 €).





# El norte, el oeste tolosano y el canal del Garona

## PATRIMONIO Y NATURALEZA

Bordeados por las comarcas del Tarn, Tarn-et-Garonne y del Gers, los territorios del norte y del oeste tolosano muestran claramente el color: ¡verde en todos los niveles! El campo, las verdes colinas hasta donde alcanza la vista, bosques acogedores, todo aquí respira el aire libre y florece cerca de la metrópoli. El canal del Garona y el río facilitan el paseo a través de estas áreas preservadas y calmadas.



Vendimia en el viñedo de Fronton.

### ¿LO SABÍAIS?

#### El sello AOP Fronton

El sello nacional «Vignobles & Découvertes» distingue aquellos destinos que ofrecen una estancia temática centrada en el vino y la vid; garantizan una calidad perfecta de acogida, y proporcionan las claves para conocer y entender el universo del vino y de las mujeres y hombres que lo producen en el Frontonés.

## VIÑAS Y DULZURA DE VIVIR

Entre Toulouse y Montauban, el territorio del noroeste del Haute-Garonne conserva sus tradiciones agrícolas, panorámicas de verdor y una quietud a toda prueba. ¡No hace falta ir muy lejos para huir del tumulto de la gran ciudad! Se puede disfrutar muy rápidamente de una escapada en bicicleta desde la ciudad rosa para seguir el recorrido del canal lateral del Garona y parar en un buen número de lugares atípicos. Los mismos que en **Fronton** y sus alrededores los romanos escogieron para plantar la vid cuya cultura ha perdurado en el tiempo. Es aquí donde, en el siglo XII, bajo el impulso de la Orden de San Juan de Jerusalén (convertida en Orden de Malta), la cepa importada de Chipre, el mavro, se introdujo y se convirtió en la **négrette**.

## UN TESORO

La **négrette**, una cepa negra que produce vinos aromáticos impregnados de frutos negros y rojos, regaliz y notas pimentadas, representa hoy el 50% del conjunto de vides del territorio. Con solamente 2.400 hectáreas reservadas a su producción, los viticultores atestiguan su investigación cualitativa permanente. El vino de Fronton obtuvo la Denominación de Origen Controlada (hoy Denominación de Origen Protegida) en 1975.



## Suntuoso patrimonio

Haciendo camino, las bastidas, pueblos, y burgos de este noroeste tolosano revelan sus secretos y bellezas. En **Villemur-sur-Tarn** siguen estando los recuerdos del floreciente transporte fluvial de los siglos XIX y XX y el carácter de las antiguas murallas, de la torre de ladrillo cocido, del puente colgante y de los diques que protegen la ciudad. Y para tumbarse al sol y bañarse con seguridad el mejor lugar es la playa de las orillas del **Tarn**. Más lejos, en la antigua bastida del siglo XIII de **Grenade-sur-Garonne**, el ladrillo rosa adorna el **convento de las Ursulinas**, la iglesia de **Notre-Dame-de-l'Assomption**, así como un impresionante **mercado medieval**, sede de uno de los más bellos mercados de la región cada sábado por la mañana. Los productos de la tierra, el ajo violeta de Cadours, las verduras y los vinos abundan en las paradas...

Halle (mercado) de Grenade-sur-Garonne.



Villemur-sur-Tarn.

## EL CASTILLO DE LARÉOLE

Esta bella mansión emblemática de la arquitectura renacentista, con estrías de ladrillos rojos y de piedras blancas, fue construida en el siglo XVI, en la edad de oro del comercio del pastel. Un magnífico parque a la francesa embellece el lugar, propiedad del Consejo departamental del Haute-Garonne desde 1984. En verano se pueden visitar gratuitamente las exposiciones de arte contemporáneo o asistir a los espectáculos bajo la sombra de los árboles seculares.

El castillo de Laréole.





## RELAJACIÓN Y NATURALEZA

Bordeando el canal del Midi en bicicleta, a vuestro ritmo, descubriréis tesoros naturales, de cerca, ¡para respirar y deleitar los ojos! En el Haute-Garonne, 12 lugares con el sello **Natura 2000**, 46.000 hectáreas, constituyen verdaderos puertos de paz para la fauna y flora que se desarrollan sin problemas.

La naturaleza forma parte integrante de lo cotidiano, que queremos compartir en momentos festivos o contemplativos. Se siente plenamente al pisar el suelo de los 12 lugares etiquetados como **Espacios Naturales Sensibles (ENS)**, como el **bosque**

**de Buzet**, los bosques municipales de Montaignut-sur-Save y de Lévigac-sur-Save, el islote boscoso del bosque de **Bouconne**, las antiguas zonas de grava de la Valette, entre otros. En Portet-sur-Garonne, a las puertas de Toulouse, el **Parque natural du Confluent**, Reserva natural regional, también posee un patrimonio ecológico increíble. El departamento cuenta además con 10 **Estaciones verdes**, que actúan a favor de un turismo de naturaleza, auténtico, humano y respetuoso con el medio ambiente.

El bosque de Buzet.



Animaparc.

### ... DESCUBRIMIENTO ...

El **Zoo African Safari** de Plaisance-du-Touch impresionará a más de uno. Con sus 600 animales (leones, dromedarios, rinocerontes, elefantes, hipopótamos...) que representan a 80 especies animales, abre sus puertas a los enamorados del exotismo, a apenas 20 kilómetros de Toulouse.



Natura Game.

## A VIVIR EN FAMILIA

Pequeños y mayores se divertirán en las alturas del arborismo de **Natura Game** en Castelmaurou, a partir de 2 años. El paintball interesará a los más mayores a partir de los 10 años. Cerca de Grenade-sur-Garonne, **Animaparc** también es para los pequeños: les esperan tiovivos, dinosaurios que parecen de verdad y atracciones diversas. En Verfeil, el **lago de Laragou** (4,8 km de recorrido) constituye una buena etapa para practicar vela, remo o modelismo naval, antes de descansar en la terraza del merendero. A menos que se tenga la energía para embarcar en una canoa o un pádel surf y descender por el Garona con **Granhota** en Clermont-Le-Fort. ¡Vosotros elegis! !



El laberinto del castillo de Merville.

El molino de Brignemont.

## JARDINES Y TRADICIONES

La casa solariega de **Merville**, el parque de cerca de 30 hectáreas, los 6 kilómetros de caminos de boj y el **laberinto** de boj, de 4 hectáreas, demuestran la fuerte presencia de la naturaleza en este territorio. Le responden los parques clásicos a la francesa de los castillos de **Rochemontès** en Seilh, de **Saint-Geniès-Bellevue** y de **Laréole** que constituyen numerosas oportunidades de maravillarse y cultivarse. También puede visitarse el de nuevo activo molino de **Brignemont**, con su buen aspecto, construido con ladrillos tolosanos y recubierto de cal aérea. El molinero contará su historia y su funcionamiento con entusiasmo. Al igual que los alfareros que acogen al público en el **museo de Cox**, pueblo que hace tiempo prosperó gracias a la artesanía de la cerámica.





# EL HAUTE-GARONNE AL HILO DEL AGUA



Barco surcando el canal del Midi.



Paseo en bicicleta por la TransGarona.

Desde los Pirineos, las aguas tumultuosas del río Garona serpentean a través de las colinas de Gascuña para enfilarse hacia el **Comminges** y luego el **Volvestre**, cruzar el camino de **Montréjeau**, **Saint-Gaudens**, **Saint-Martory**, **Martres-Tolosane**, **Cazères**, **Rieux-Volvestre** y **Muret**. Y luego he aquí Toulouse, que el curso de agua atraviesa apaciguado, majestuoso. Más al este, las llanuras y pequeños valles fértiles del **Lauragais** donde serpentea el famoso **canal du Midi**, clasificado en el **patrimonio mundial de la Unesco**, encantará por sus paisajes de aires de Toscana.



# El Lauragais y el canal del Midi

## BIENVENIDOS A LA TOSCANA FRANCESA

Esta comarca con acentos de Toscana francesa conquista invariablemente los corazones y las almas. Sus coloridas tierras de cultivo y hermosos girasoles aceptan de buen grado el paso del canal del Midi, nutritivo y útil para todos. En el agua, en sus antiguos caminos de sirga o más cerca de los cultivos, en los encantadores lugares para alojarse y entre sus habitantes, el visitante no podrá sino sucumbir...



Paseo en bicicleta junto al canal del Midi.

### EL AGUA VERDE DEL CANAL DEL MIDI

En los días soleados, las **gabarras, barcos eléctricos** y otras embarcaciones se multiplican sobre el apacible oleaje del canal del Midi. El frescor de las aguas, la preciosa sombra de los plátanos, la calma, todo lleva hacia un paseo al hilo del agua. Pero algunos prefieren la acción, así que no importa, los senderos que siguen el recorrido se prestan fácilmente a las **dos ruedas** para respirar a pleno pulmón, ¡de Toulouse a Sète! El periplo también puede hacerse **a pie**, con etapas en las bastidas (pueblos medievales) de gran belleza que se revelan al final de los caminos...

### EL CANAL DE LOS 2 MARES EN BICICLETA

En unos **800 kilómetros**, desde el estuario de la Gironde, a lo largo del canal del Garona y del canal del Midi, el canal de los 2 Mares enlaza el Atlántico con el Mediterráneo. En el Haute-Garonne, con cerca de 80 kilómetros la vía verde ciclista permite pedalear de Toulouse hacia el norte (Bruguières, Castelnau-d'Estrétefonds...) y hacia el sur (Port-Lauragais y Sète al final del camino).

## LAGOS Y NÁUTICA

Para refrescarse, darse un chapuzón y revitalizarse, el Haute-Garonne invita a instalarse en las orillas de sus lagos y aprovechar los equipamientos de ocio que tienen. Cerca de Caraman, el **lago de l'Orme Blanc** ofrece una bonita playa con baño vigilado, así como un camino de paseo (1,5 km). En **Mongeard**, a dos pasos de Nailloux, el **lago de la Thésauque** y la base de ocio **Aquaparc Lauragais** mantendrán ocupados a pequeños y mayores durante horas, gracias a una multitud de propuestas lúdicas.

Y la estrella indiscutible sigue siendo el **lago de Saint-Ferréol**, que alimenta de agua el canal del Midi. Su playa y su pineda son atractivos para pasar una jornada familiar o con amigos. Por último, un buen número de alquileres en Gardouch (**Gabarra Haricot Noir**), Avignonet-Lauragais (**Nicols y Navicanal**), Renneville (**Les croisières en douce**), Montesquieu-Lauragais (**Locaboat Holidays**) y el acompañante **Aimé Phiores** en Le Cabanial proponen fórmulas adaptadas para descubrir el canal del Midi, pero también esta espléndida región.



El lago de Thésauque.



El canal del Midi a pie.

El lago de Saint-Ferréol.



### ¿LO SABÍAIS?

En los jardines y el parque de su finca de **Bonrepos-Riquet**, el inventor del canal del Midi, Pierre-Paul Riquet, pudo probar a tamaño real las instalaciones hidráulicas que preveía para el canal real del Languedoc, futuro canal del Midi. Gracias a la demostración de viabilidad resultado de sus estudios realizados en su propiedad, obtuvo el apoyo de Colbert y del rey Luis XIV.



## DE BASTIDAS EN BONITOS PUEBLOS

Casas adornadas con ladrillos, callejones cortados en ángulo recto, un entorno natural preservado, esto es lo que caracteriza a las bastidas que uno se encuentra, haciendo camino, en el Lauragais. **Montgeard**, construido en el siglo XIII como sus homólogos, encarna este esplendor arquitectónico. **Nailloux**, su vecino, no se queda atrás.

### ... DESCUBRIMIENTO ...

La torre- molino de viento de **Montbrun-Lauragais** construida en el siglo XVII, fue restaurada en 2002 y produce de nuevo harina bio. Se organizan visitas guiadas para descubrir el pueblo y su emblemático monumento.

Paseo campestre en el Lauragais (Calmont).



Actualmente es un centro comercial importante debido a la presencia de marcas con ofertas atractivas en su territorio municipal. No muy lejos, **Revel** es el que acapara la atención. Organizado alrededor de su gigantesco mercado cubierto, el pueblo goza de reputación internacional por la calidad del trabajo de sus artesanos especializados en la marquetería y el trabajo de la madera. A esta particularidad se añade una situación geográfica envidiable, entre el bosque de la Montagne Noire, las colinas del **Lauragais** y un clima templado. Así obtiene el secreto de un cierto estilo de vida. El mismo que apreció, en su tiempo, el creador del canal del Midi, **Pierre-Paul Riquet**, que implantó el reservorio de alimentación de su obra no lejos de aquí (lago de Saint-Ferréol) y cuya morada se encuentra a pocos kilómetros, en **Bonrepos-Riquet**.

Museo de la Madera y la Marquetería en Revel.



Saint-Félix-Lauragais. Museo de la Madera y la Marquetería.

## MEMORIAS DEL PATRIMONIO

Clasificado en el patrimonio mundial de la Unesco desde 1996, el maravilloso canal del Midi merece que se conserve la memoria de su elaboración, construcción y de su actualidad. En **Port-Lauragais**, la evocación de la historia de la obra informa de la complejidad de su construcción. Después, en Saint-Ferréol, la retención de agua que alimenta el curso del canal se conoce en **Le Réservoir**, un espacio de descubrimiento instalado en la antigua casa del ingeniero Pierre-Paul Riquet, los jardines y el chorro de agua que también le da reputación. Luego, basta con recorrer algunos kilómetros para comprender la importancia de la artesanía ligada a la madera que presenta el **Museo de la Madera y la Marquetería** (MUB) de Revel. El lugar cuenta la historia del árbol, de su plantación a su explotación por parte de los más talentosos artesanos de arte que se encuentran aquí.



Dique del lago de Saint-Ferréol.

### ¡NUEVO!

Para no regresar sin recuerdos y productos de calidad del territorio, en **Port Lauragais, los espacios de descubrimiento del Lauragais y del Haute-Garonne** acogen al visitante en un flamante lugar situado al borde del canal del Midi. Incluye una tienda de productos locales (Le Comptoir du Lauragais), un servicio de información turística, así como una exposición lúdica e interactiva (apertura en julio de 2022) articulada en torno de los temas de la planta pastel, del canal del Midi, los vientos y productos agrícolas gourmets emblemáticos del sudoeste.





## ¡BIENVENIDO AL CASTILLO! BIEN BICICLETA POR MONTAÑAS Y VALLES!

En el Haute-Garonne, 53 profesionales (39 proveedores de alojamientos, 2 restauradores, 6 lugares de visita, 6 empresas de alquiler/reparación, oficinas de turismo) se encargan de acoger a ciclistas y mantener las bicicletas que surcan senderos, rutas, caminos. El sello **Accueil Vélo** (Acogida bicis) garantiza una recepción atenta (información y consejos, documentación específica, meteorología...), equipamientos a disposición (material de reparación, necesidad de limpieza, refugio seguro para las bicicletas...) y servicios adaptados (transporte de equipajes, alquiler de bicicletas y accesorios, lavado y secado de ropa...). Así el espíritu libre, los entusiastas de la pequeña reina pueden preparar y vivir su periplo siguiendo los caminos de sirga sombreados del canal del Midi o del canal de los 2 Mares que enlaza el Mediterráneo al Atlántico. O caminar por la TransGarona, que unirá pronto Toulouse con el Valle de Arán, desvelando, de paso, la belleza de multitud de pueblos situados en las orillas del río.

Campanario-muro de Nouëilles.



Bicicleta en la esclusa de Négra, en el canal del Midi.

### ¿LO SABÍAIS?

Siguiendo el modelo del campanario de la iglesia del Taur en Toulouse, la moda del **campanario-muro** se expandió por todo el territorio del Lauragais, pero también por todos los cantones montañosos de Saint-Béat, Luchon, Montréjeau o incluso en Fronton. La mayoría de estos edificios singulares (más de un centenar por todo el departamento) datan de los siglos xv y xvi (período gótico).

### ¿LO SABÍAIS?

Tres zonas dedicadas a la práctica del BTT esperan a los practicantes en el Haute-Garonne: el **Pays de Luchon** con 17 recorridos y 269 kilómetros señalizados (2 verdes, 2 azules, 10 rojos y 3 negros), **Comminges-Pyrénées** cerca de Aspet con 32 recorridos y 580 kilómetros (9 verdes, 8 azules, 8 rojos y 7 negros) y **Bouconne** con 6 recorridos y 110 kilómetros (1 verde, 2 azules, 2 rojos, 1 negro). Para escoger según vuestro nivel...



Halle (mercado) de Revel.

### ¡BIENVENIDO AL CASTILLO!

Los castillos de **Loubens-Lauragais**, **Saint-Félix-Lauragais**, **Fourquevaux** han cruzado el tiempo y todavía hoy siguen contando su historia y la de mujeres y hombres que los construyeron y habitaron. En pleno país del pastel, en Loubens-Lauragais, la hermosa mansión revela sus funciones subterráneas (bodegas abovedadas talladas en la roca), los altillos para el grano, los aposentos amueblados y los jardines con vistas al fascinante Lauragais. En **Saint-Félix**, el castillo convertido en fortaleza medieval ocupó

el lugar sobre las ruinas del primer edificio (siglo xi), destruido por Simon de Montfort a raíz de la cruzada contra los albigenses. Se puede seguir la evolución de la vida señorial a lo largo del tiempo, marcada por los acondicionamientos emprendidos por los sucesivos propietarios, así como un magnífico jardín inglés. En **Fourquevaux** también se viaja en el tiempo entre los siglos xv, xvi y xvii gracias especialmente a un bonito invernadero y a la decoración estilo imperio.



# El Garona y el midi tolosano

## C'EST UNE GARONNE\* ...

Elemento esencial en el paisaje altogaronés, el río Garona camina desde los contrafuertes pirenaicos hasta los valles y ciudades. Luego enfila, a lo lejos, para encontrarse con el estuario de la Gironde. Su acción beneficiosa se relaciona, evidentemente, con los cultivos de la tierra, la fauna y la flora que dependen de él, pero también con una dulzura de vivir que pasa por una afirmada presencia en el imaginario y lo cotidiano.



El Garona en Saint-Martory.

\* Conocida canción de Claude Nougaro.

## UN TORRENTE DE GUIJARROS

Nougaro amaba su «torrente de guijarros» (Garona en latín) y lo celebró más de una vez en sus canciones. Desde los Pirineos, en España, el Garona pasa enseguida la frontera y desciende la pendiente hacia Saint-Béat. Reforzado por otros ríos y otros cursos de agua perennes, cambia poco a poco de fisonomía y se ofrece a los practicantes de deportes acuáticos; cruza **Saint-Bertrand-de-Comminges**, Montréjeau y **Saint-Gaudens** con una vista espléndida de la cadena montañosa. A continuación están **Saint-Martory**, **Martres-Tolosane**, **Cazères** y luego

**Muret** y **Portet-sur-Garonne**. Es aquí donde el Ariège viene a aumentar su caudal antes de llegar a la ciudad rosa, donde se convierte en «ola esmeralda cuando se calienta en los brazos del Pont-Neuf» para el pequeño toro de los Minimes que se imagina «Ulises sobre este río suave», su mar Egeo. Este midi tolosano donde la vida pulula y la naturaleza conserva toda su fuerza se merece y se recorre sobre o en las orillas del curso de agua para tomarle toda la medida y fuerza.



## CORREDOR ECOLÓGICO

Siguiendo el curso del **Garona**, caminantes, ciclistas y amantes de la naturaleza toman conciencia de la riqueza y de la preciosidad de los ambientes naturales donde se desarrolla una importante fauna y flora. Lugar remarcable clasificado **Natura 2000**, el valle del Garona alberga una multitud de especies de aves migratorias (gansos, garcetas...), innumerables insectos y pequeños mamíferos. Y sus aguas rezuman de la actividad de los peces migratorios como el esturión, sábalo, lamprea, anguila o incluso el salmón. En la **Reserva natural del parque de Confluent** se han censado hasta 1.300 especies animales y vegetales que han encontrado un remanso de paz en esta zona que alterna bosque, zonas húmedas, acantilados y espacios agrícolas. Gracias a esta rica biodiversidad, la ripisilva, sucesión de árboles, arbustos y plantas herbáceas participan de la depuración de las aguas y del mantenimiento de las riberas. Pero se requiere vigilancia y la acción de todos es precisa para preservar la belleza y la limpieza de estos medios esenciales para la vida de todos. ¡Atención, bonito pero frágil!

Paseo por el recorrido de Garonne a Cazères.

Bac (transbordador) de Portet-sur-Garonne. Parc de la Confluence.

## ¿LO SABÍAIS?

En Portet-sur-Garonne, un transbordador (*bac*) de fondo plano guiado por un barquero permite atravesar el río y partir al encuentro del Parc du Confluent. Esta Reserva natural regional de 600 hectáreas constituye un enclave «natural» aislado, plantado de álamos, sauces, olmos, alisos, implantados en el antiguo lugar de extracción de arena y grava.







Muret plage.

## LOS PIES EN EL AGUA

¡Cuando hace calor, una zambullida puede sentar muy bien! A las puertas de Toulouse, la **base de deportes y ocio de la Ramée** ofrece una amplia gama de actividades náuticas y lúdicas para pequeños y mayores: **patinaje, remo, kayak, natación en piscina, golf, minicross...** Con la misma tonicidad, los visitantes de la **Zone des Bonnets** en **Muret** podrán deslizarse por la pendiente del gigantesco tobogán que es la atracción de Muret Plage cada verano. Las familias se reúnen, los pequeños se divierten y el ambiente es festivo. En **Roques-sur-Garonne** el ambiente es más sabio. Dirección **Muret-Frouzins** para descubrir este remanso de paz. A los senderistas les encanta dar la vuelta al **lago de Lamartine** que ha conservado toda su autenticidad gracias a su **arboreto** y su **reserva natural** donde anidan numerosas especies de aves. Los deportistas también aprecian el recorrido y se puede hacer picnic para tomar una bocanada de aire puro a dos pasos de la metrópoli.



Farniente a orillas del Garona (Salles-sur-Garonne).

## ¿LO SABÍAIS?

En un entorno natural preservado, en el valle del Ariège, en el municipio de Auterive, un lugar **Natura 2000** de más de 9.500 hectáreas está protegido por la directiva europea. Los peces migratorios, en particular el salmón, se benefician de zonas de desove importantes para su reproducción.

## EXPERIENCIAS ÚNICAS

En el marco del bosque municipal de **Rieumes**, en el valle del Ariège, la **ferme (granja) del Paradis** ofrece todo el confort a más de un centenar de animales (cabras, ovejas, alpacas, gamos...) para alimentar y descubrir con los más pequeños. Y para completar la visita, podrán divertirse con los juegos acuáticos, en un trenecito, en un *rickshaw* o en un pequeño barco. También serán bien acogidos en **Tépacap**, en Rieumes, para pasar una jornada lúdica porque no faltan las actividades en este gran parque de ocio. Arborismo, tirolinas, recorridos hinchables, mundo oscuro, recorridos de equilibrio, juegos de habilidades, karaoke, *escape-game*, ¡nada falta para pasar momentos inolvidables! Para los que prefieran los juegos de agua, hay que ir dirección **Portet-sur-Garonne**. En el río, **Granhota** embarca a los aficionados en canoas y surf de remo de competición para iniciarse en la navegación de los

Piragüismo.

grandes capitanes ¡sin olvidar divertirse! Dirección Foix en las orillas del Ariège, ¡el **parque Auterive Adventures** no engaña! Aquí la naturaleza proporciona sensaciones fuertes, desde los 3 años. En 9 hectáreas y encaramados a los árboles, los visitantes esperan actividades deportivas, lúdicas y responsables.

Tépacap, recorrido de arborismo.





# El Volvestre

## LA ESCAPADA NATURALEZA

A caballo del Ariège y el Haute-Garonne, ¡las tierras del Volvestre huelen a Gascuña! Sus productos, sabores, panorámicas sobre los Pirineos y la campiña, sus paisajes atravesados por los afluentes del Garona como el Arize o el Volp le confieren una identidad aparte: la de pulmón verde de la ciudad rosa tan cercana.

## EL ENCANTO DE LA HISTORIA

Magnífico testimonio arquitectónico del paso del estilo medieval del siglo XIV al del Renacimiento, el **castillo de Castagnac** se benefició de una restauración en el siglo XIX. Su estado de conservación es agradable de ver... Como todo el patrimonio visible en este territorio donde se privilegia la autenticidad, como en **Rieux-Volvestre**. En este bonito pueblo la belleza de la **casa con entramados de madera** de los siglos XIV y XV clasificada como Monumento Histórico se la disputa a la **catedral de Sainte-Marie**, que alberga

un tesoro episcopal. En el mismo registro, **las iglesias Saint-Victor de Montesquieu-Volvestre** y **Saint-Jean de Montbrun-Bocage** merecen un desvío para visitarlas. Otra prueba del espíritu de los lugares es la acción de la asociación «Gardarem Pesquiès», que ha restaurado el **molino de Pesquiès**, construido en el siglo XV y al que le devolvieron sus alas y su tejado. Y luego, desde la **bastida** del siglo XIII de **Saint-Sulpice-sur-Lèze** hay que dejarse sorprender por la vista sobre el valle y la cadena pirenaica.

Vista de los Pirineos desde Montesquieu-Volvestre.



Catedral de Rieux-Volvestre.



## LOS MERCADOS DEL TERRUÑO

En Longages y Montesquieu-Volvestre es el martes (y el sábado, un pequeño mercado granjero); el jueves en Carbonne (y el sábado para el mercado de productores); el viernes en Saint-Sulpice-sur-Lèze (y el domingo) y Latrape (al final de la tarde); finalmente, el domingo en Montbrun-Bocage y Rieux-Volvestre los mercados atraen a multitudes. Lógico, los productos proceden de los campos cercanos y de las casas de los productores preocupados por el buen comer y por la calidad de sus verduras, carnes, frutas...

## EL CAMPO A LAS PUERTAS DE TOULOUSE

La riqueza del terruño, las tradiciones preservadas y un sentido innato de la acogida provocan intensos momentos de intercambio y de compartir. En los mercados, en los pueblos de carácter, como **Rieux-Volvestre**, **Carbonne** o **Montesquieu-Volvestre** apegados a su patrimonio cargado de historia, en la naturaleza, todo contribuye aquí para gozar de la vida y revitalizarse.

Fiesta del Papogay en Rieux.

### ¿LO SABÍAIS?

En Rieux-Volvestre, el primer domingo de mayo se celebra la tradición local de tiro con arco fechada en el siglo XVI, el **Papogay**. Este papagayo de madera, montado sobre un mástil de 45 metros de alto, sufre los ataques de las flechas de los arqueros que pretenden el título de rey del Papogay.





# Comminges y Garona

## TODA UNA HISTORIA

El Comminges se descubre a velocidad humana, paseando o al manillar de una bicicleta, para percibir mejor la belleza de los lugares por los que se pasa. Entre Toulouse y Santiago de Compostela hasta los Pirineos, gracias a la Vía Garona y a la TransGarona, no faltan oportunidades de maravillarse, cultivarse, respirar a pleno pulmón y descansar.



Paseo por la zona de Saint-Bertrand-de-Comminges.

## TOMARSE EL TIEMPO

En la campiña del Comminges, el ruido de los animales, de algunos tractores y de los habitantes que acogen a caminantes y ciclistas a veces perturban la quietud. Pero si no... es en una atmósfera de tranquilidad y de simplicidad que se recorre este territorio que llega hasta la cadena montañosa. Tras las huellas de los peregrinos en ruta hacia **Santiago de Compostela**, en la continuidad del camino que va de Conques, en el Aveyron, a Toulouse, en el Haute-Garonne, el GR® 681 o **Vía Garona**,

pasa por **Saint-Bertrand-de-Comminges**. Atraviesa 41 municipios en el Haute-Garonne, como **Muret**, **Carbonne**, **Rieux-Volvestre** o **Saint-Gaudens**. Y para los amantes de las dos ruedas, una vía ciclable de 106 kilómetros enlaza los Pirineos con la llanura de Toulouse, siguiendo el curso del Garona. Desde hace poco, el recorrido **TransGarona** completa este itinerario que derriba las fronteras entre España y Toulouse. Otra forma de entender estos territorios finalmente tan cercanos.

## NATURALEZA PROTEGIDA

Entre los **lugares clasificados Espacios Naturales Sensibles (ENS)**, el Comminges cuenta con Salliet en Barbazan (6,54 ha), que alberga 226 especies de plantas, reptiles y anfibios protegidos, murciélagos, libélulas... Así como el **sitio de Lège** (0,48 ha), donde vive la nutria europea y muchas otras especies de aves, mariposas, murciélagos y 122 especies de plantas. Por su parte, los contrafuertes calcáreos del piedemonte del Comminges están clasificados zona **Natura 2000** por la gestión equilibrada y sostenible de los espacios.

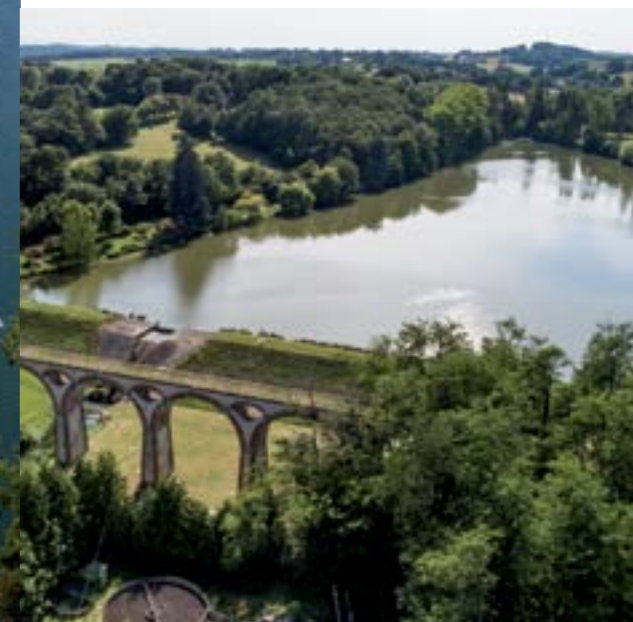
## AL AIRE LIBRE

Para disfrutar de los beneficios del aire puro y del agua omnipresentes en estas tierras, no hay nada como hacer una parada junto a un lago. El de **Montréjeau**, **galardonado con bandera azul**, acoge un parque recreativo de 30 hectáreas con vistas a los Pirineos, donde los más pequeños lo pasarán en grande gracias a una piscina infantil, una playa mitad de arena mitad de hierba y un gran espacio para el baño. Los visitantes podrán disfrutar del acceso libre a juegos, un espacio fitness, un recorrido de pesca para niños y un sendero balizado alrededor del lago. En **L'Isle-en-Dodon**, el baño no está autorizado, pero atrae igualmente a pescadores y senderistas. Se puede hacer picnic o pasearse por las callejuelas del pueblo con acentos de Gascuña. En **Boulogne-sur-Gesse** la **zona de ocio** espera a los aficionados a la pesca, tanto de día como de noche, pero también a los practicantes del tenis, del patín acuático... Finalmente, en **Saint-Gaudens**, el **lago de Sède**, distante apenas 4 kilómetros del centro de la ciudad, atrae a senderistas, pescadores (un pontón de pesca es accesible a las personas con movilidad reducida), deportistas (baloncesto, vóley-playa, tenis de mesa) y otros veraneantes en busca de buenos momentos y de suntuosas vistas a los Pirineos.

Lago de Montréjeau.



Lago de Boulogne-sur-Gesse.







### SI LAS PIEDRAS HABLARAN...

¡Contarían historias! En **Aurignac** dirían que nuestros antepasados prehistóricos dejaron huellas de su paso reconocidas mundialmente. Se pueden conocer en el **Museo del Auriñaciense**. En **Montmaurin**, el **museo y sitio arqueológico** rinden cuentas de la ocupación romana desde el siglo I. La villa de Lassalles, una de las más grandes conocidas en Francia, se fundó en el siglo IV y se mantuvo ocupada hasta principios del siglo VI. Sus dimensiones, equipamientos, jardines y galerías la clasifican a nivel de un palacio rural. Y en **Propiary**, el visitante buceará en otra época, la de la Edad Media (siglo XII), gracias a la **abadía cisterciense de Bonnefont**. En plena campiña, cerca de Saint-Martory, el lugar abre hoy su jardín de inspiración medieval de 700 m<sup>2</sup> que cuenta con una colmena y un entorno muy agradable y tranquilo que se adapta perfectamente al recogimiento de la comunidad de monjes.

Museo del Auriñaciense.

Villa galorromana de Montmaurin.



Abadía de Bonnefont.

### ¿LO SABÍAIS?

**La Venus de Lespugue** es una estatua de marfil de mamut descubierta en 1922 en el Haute-Garonne por René y Suzanne de Saint-Pierre, en la cueva des Rideaux, una de las cuevas de la Save situada en Lespugue. Datada entre -26.000 y -24.000 años, actualmente se conserva en el Museo del Hombre de París.



### ENTREVISTA



© Emmanuelle Scrocelletti

**Bernard Minier,** ¿qué recuerdos conserva de su juventud en el Haute-Garonne? «Vuelvo siempre a Montréjeau con

una cierta nostalgia y una cierta punzada en el corazón, porque pasé toda mi juventud e infancia aquí. Y como alguien dijo, uno no se cura nunca completamente de su infancia. Y luego, sin embargo, pasé los primeros veinte años de mi vida entre Montréjeau, Tarbes y Toulouse, así que es algo que queda inscrito permanentemente en la memoria y no tengo problemas para revivir los recuerdos y sensaciones. Pero, como la memoria es extremadamente engañosa, también me documento mucho, por supuesto. Siempre busco localizaciones para escribir mis libros que se desarrollan en la región.»

> Última obra publicada: *La Chasse* (XO Editions, 21,90 €).

### MUSEOS Y ECOMUSEO

En **Rieux-Volvestre**, el **museo lapidario** presenta una colección de capiteles de los siglos XIII y XIV, vestigios de claustros de los conventos de la orden de los Franciscanos y Dominicos. El **Museo del Papogay** explica la tradición de los arqueros locales, que se perpetúa desde el siglo XVI. Y en Saint-Julien, muy cerca, la **aldea gala** gestionada por un equipo de entusiastas de la historia y las tradiciones, sumerge a pequeños y mayores en la realidad de la época de Astérix y Obélix.

La aldea gala.



# LOS PIRINEOS, EL MUY ALTO HAUTE-GARONNE

Los locos del deslizamiento, los fanáticos del senderismo, los amantes de los grandes espacios ¡lo encontrarán todo en el Haute-Garonne! En un marco de vida sana y preservada, acogidos por habitantes felices de compartir sus tradiciones y los tesoros de sus terruños, en los paisajes dignos de las grandes películas de aventuras, los visitantes compartirán lo que hace la sal de cada instante aquí. Para superarse, revitalizarse en familia, respirar a pleno pulmón o partir hacia la conquista de las **18 cimas** que sobrepasan los **3.000 metros** y que solo os esperan a vosotros...



# La montaña 4 estaciones

## LOS PIRINEOS EN MAJESTAD

Todo el año la montaña altogaronesa acoge a caminantes, cicloturistas, esquiadores y patinadores en sus espacios naturales, sus carreteras y sus pistas. Desde el piedemonte pirenaico hasta las más altas cimas, los senderos caminan por las laderas de las colinas, los bosques, de un refugio al otro, de un pueblo a un mirador incomparable.



Senderismo hacia el lago Vert.

### ¿LO SABÍAIS?

A 1.400 metros de altitud, el Hospicio de Francia, gran mansión construida en el siglo XVII, constituye el campo base ideal para numerosos senderos. Su vocación de acogida se mantiene y ofrece habitaciones y restauración a los caminantes de paso en un marco natural excepcional.

### ¡EL PARAÍSO DE LOS SENDERISTAS!

De los verdes valles al piedemonte que anuncia el color de las arduas pendientes que van a llegar, la montaña se ofrece con todo su esplendor y se transforma en un gran terreno de juego y de *performance*. En septiembre se asiste a la brama del ciervo desde discretos observatorios revelados por los guías de montaña acompañantes. Buenos momentos para compartir en familia o con amigos, para verificar, si todavía era necesario, que la naturaleza es magnífica...



### ¿LO SABÍAIS?

**Superbagnères** es la más antigua estación de esquí de los Pirineos. Desde 1894, desde el parque de los Quincoces de Luchon, un funicular permitía a los primeros esquiadores remontar 200 metros de desnivel sobre las termas de Luchon. Fue entonces el primer remonte mecánico del macizo. Luego, la apertura del cremallera que unía la ciudad con la meseta de Superbagnères, en 1912, permitió el desarrollo del turismo invernal en los Pirineos.



### LOS MIRADORES

Para cambiar de punto de vista, ¡nada mejor que tomar altura! Desde la mesa de orientación situada en la meseta de **Superbagnères** (1.800 metros de altitud) se disfruta de un impresionante panorama de 360° sobre la ciudad termal de Luchon y los picos pirenaicos. En el circuito que lleva al **col de Larrieu** (704 m), también se goza de numerosos miradores sobre la parte baja

del valle del **Arbas** y sobre el territorio de **Aspet**. Y en la ruta del col de Ares (797 m), la mesa de orientación del **Bastion des Frontignes** domina los valles del Garona, de la Barousse y los pueblos de **Frontignes** con vistas sobre las cimas vecinas: la **pirámide** del **Gran Quayrat** (3.060 m), el **pico de Maupas** (3.019 m), el **Perdiguero** (3.222 m), la **montaña de Areng** (2.079 m)...

Paseo otoñal en los Pirineos.

Vista de Luchon desde Artigue.



## TERMALISMO Y BIENESTAR

Luchon-Superbagnères combina la particularidad de una estación de esquí con las termas reputadas desde el siglo XVIII gracias a la acción de Jacques Barrau y del barón d'Étigny. Gracias, igualmente a la emperatriz Eugenia que, en el siglo XIX lanzó la moda de las curas termales. También hay que mencionar a Guy de Maupassant, Gustave Flaubert, Lamartine, Sacha Guitry y otros entre los huéspedes ilustres del lugar. Actualmente, las **termas de Luchon** proponen una gama de tratamientos para las afecciones

respiratorias y reumatológicas y también a la carta para permitir revitalizarse a familias, niños y trabajadores estresados. Del mismo modo, en **Salies-du-Salat**, desde el siglo XIX, los que realizan tratamientos termales se benefician de las propiedades de un agua que es la más mineralizada de Europa (322 g/litro). Es útil para tratar problemas reumatológicos y otras afecciones. Recientemente un spa dedicado al bienestar y a la relajación completa la propuesta.

Termas de Bagnères-de-Luchon.



Termas de Salies-du-Salat.



Refugio del Espingo.



### ... DESCUBRIMIENTO ...

Por San Juan, el 21 de junio ¡brilla con mil fuegos! Los de las antorchas, del tronco de abeto de 10 a 12 metros de alto y de 50 a 60 centímetros de circunferencia destinado a quemarse. Seco y partido por una parte de su longitud con la ayuda de cuñas de hierro, y atado con círculos de hierro colocados a su alrededor para evitar su estallido. Es imprescindible verlo, en Luchon y en otros numerosos pueblos del valle.



## DE CIUDADES A PUEBLOS

La sólida **arquitectura** que caracteriza las casas de los pueblos en los Pirineos es el resultado de las condiciones climáticas y de la utilización de los materiales locales. Madera, piedra, pizarra, estructuras sólidas, formas y líneas heredadas del pasado y adaptadas al clima, definen los edificios de la región. En **Aspet, Salies-du-Salat, Saint-Béat-Lez**, se sabe parar el frío y conservarlo cuando llega el calor. En Saint-Béat todavía se explotan las **canteras de mármol**, y en verano se celebra la piedra que ha dado reputación a la ciudad desde la antigüedad. Los galos y después los romanos lo usaron y lo encontramos tanto en los muros de la basílica de

El pueblo de Cirès.

Saint-Sernin y de la catedral de Saint-Étienne en Toulouse como en los estanques del castillo de Versailles, los edificios del Louvre o en Luchon y Tarbes. En **Salies-du-Salat**, en Comminges, las termas revisten una importancia mayor y los edificios de los tratamientos, construidos en 1925, tienen una fachada con un peristilo de estilo neoejipcio y columnas de loza. El patrimonio que posee la iglesia de Notre-Dame-de-la-Pitié, el monasterio de la orden de las Mercedarias, una fuente de agua y los vestigios de la antigua torre del homenaje de la ciudad tienen gran interés.

### ... DESCUBRIMIENTO ...

En las alturas del Luchonnais, cinco refugios vigilados y abiertos durante el verano acogen a senderistas: en el lago de Oô (1.504 m), en Espingo (1.967 m), en el Portillón (2.750 m), en el Maupas (2.430 m) y en Vénasque (2.250 m).



## ¡EN PLENA NATURALEZA!

¡Los amantes de las sensaciones fuertes apreciarán el viaje! En tierra, en el aire, en el agua, no faltan las posibilidades de hacer ejercicio, distraerse y pasarlo en grande. Los profesionales que dan vida a las bases de aguas vivas, **Haute Action en Antignac** (valle de Luchon) y de Fronsac (valle del Garona) o **H2O Vives en Saint-Béat-Lez** cuidan a los nadadores y otros marinos de aguas tumultuosas iniciándoles en el rafting, en el piragüismo o en el hidrospeed en ríos, torrentes o lagos. No se olvidan los principiantes, porque en Aspet, al borde del Ger, hay un lugar enteramente dedicado a ellos para que puedan disfrutar de su afición con toda tranquilidad. Y en tierra reina la calma en las galerías de la mítica red Félix Trombe para descubrir la **espeleología** con nuestros **guías acompañantes de montaña**.

Kayak en un río de montaña.

Espeleología en el macizo del Arbas.



### ... DESCUBRIMIENTO ...

Un **bautismo del aire**, un circuito itinerante, un momento que corta la respiración en parapente, avión, planeador o motoplano, ULM o ala delta, todo es posible sobre Bagnères-de-Luchon para ver la montaña desde el cielo. Para experimentar sensaciones inéditas e inolvidables, los pilotos experimentados ¡no esperan otra cosa que la señal de despegar!

### ... DESCUBRIMIENTO ...

En Sengouagnet, cerca de Aspet, la asociación Art Corps et Art Cris utiliza, desde hace 30 años, todos los recursos disponibles para intercambiar, cultivar, sorprender. Compañía de teatro de público joven, lugar de encuentro artístico y jardín laberinto artístico y poético, botánico y utópico, que renueva cada año sus temas y visitas gracias a nuevos actores, artistas plásticos, músicos, cantantes, payasos, titiriteros...

## TRADICIONES Y BIODIVERSIDAD

Para descubrir los usos y costumbres del territorio, el **Museo del Pays Luchon** revela sus fondos, de un siglo de antigüedad, compuesto de herramientas y objetos antiguos relativos a las artes y tradiciones populares de los valles altos del Comminges, dibujos, estampas y carteles de los siglos XIX y XX. Para completar el fino conocimiento de los lugares, una visita al **Arboretum de Jouéou**, creado por el geógrafo, biogeógrafo y famoso botánico tolosano Henri Gaussen, permitirá descubrir, entre otras, las 250 especies llegadas del mundo entero cuyas semillas fueron recolectadas desde 1921. En Melles, el **Jardín botánico** presenta más de 1.200 especies del macizo (lavandas, teucríums, aquilegias, martagón, lirio del Pirineo...), mientras que el **Jardín de plantas aromáticas** del mundo romano de **Valcabrères** exhibe las plantas usadas durante la antigüedad en la cocina, medicina, perfumería y religión. En **Cardeilhac**, con 13 hectáreas, el **arboreto** exhibe un centenar de especies organizadas como un jardín a la francesa.

Rapaz.

Arboretum de Cardeilhac.





¿LO SABÍAIS?

El col del Portet d'Aspet, que enlaza el valle del Ger al de la Bouigane en el macizo del Pic de Paloumère, ha recibido en sus pendientes el Tour de Francia ¡34 veces!



Col de Menté.



Lago del Espingo.

ENTREVISTA



**Explorador entusiasta, Sylvestre Clément topografía regularmente las entrañas de**

**la tierra altogaronesa para el Comité departamental de espeleología. ¿Dónde practicar la espeleología en el departamento?**

«Al sur del departamento, en los Pirineos, en el macizo calcáreo de Arbas en la red Félix Trombe. Es el más grande de Francia y uno de los más importantes de Europa! También hay algunas cavidades en el macizo del Cagire, donde se hallan algunas grutas de iniciación a la espeleología, pero nada en el Luchonnais donde se encuentra granito, nada en la llanura tolosana ni en el Volvestre y la zona de Fousseret.»

En bicicleta por la TransGarona.



LA RUTA DE LOS COLS

Gracias al Tour de Francia, la **Ruta de los cols (puertos) de los Pirineos** también atraviesa el Haute-Garonne. Las cuestas y puertos de la región posibilitan, desde siempre, las mejores horas de la competición y empujan a los corredores a superarse. Pero si el placer guía la necesidad de pedalear, habrá que recorrer las rutas que hay entre Luchon y Saint-Béat, subir hasta el **col de Menté** (1.349 m), luego ir hasta **Portet d'Aspet** (1.069 m) y al **puerto de Balès** (1.755 m), **col de Peyresourde** (1.569 m)...

LOS TRAILS

**Cuatro citas** importantes marcan el ritmo de la estación de los aficionados a los trails en el Haute-Garonne: **Trail del Mourtis** (mayo, 42 km y 3.000 metros de desnivel; 14 km y 800 metros de desnivel), **Trail del Cagire**, con salida en Aspet (junio, 35 km y 2.200 metros de desnivel; 18 km y 750 metros de desnivel), **Luchon Aneto Trail** (julio, 75 km y 4.500 metros de desnivel; 45 km y 2.800 metros de desnivel; 14 km y 650 metros de desnivel) y el **Trail de los 3 picos en Arbas** (julio, 66 km y 4.200 metros de desnivel; 22,5 km y 1.410 metros de desnivel; 13 km y 700 metros de desnivel). Ideal para llevar más lejos los propios límites, pero las precauciones y entrenamientos son imprescindibles...

LA ALTA MONTAÑA

En el sudoeste del departamento, en el **macizo del Luchonnais**, se cuentan **18 cumbres** de más de 3.000 metros de altitud. Sus majestuosas siluetas cruzan el horizonte entre los 3.006 metros (pico de Boum) y los 3.222 metros (**pico Perdiguero**), motivando a los montañeros más aventureros. No lejos de Aragón y del Valle de Arán, bajo la sombra tutelar del Aneto (3.404 metros), el GR®10, el itinerario pedestre que conecta el Atlántico con el Mediterráneo, se entrega con total libertad al senderismo, la escalada y, cuando llega el invierno, a las raquetas de nieve y al esquí de fondo.

¿LO SABÍAIS?

Mítico para los espeleólogos de todo el mundo, la **red Félix Trombe** (o red Coume Ouarnède cerca de Aspet) cuenta con 117 kilómetros y un desnivel de 1.001 metros. Con unas sesenta entradas identificadas que se comunican entre sí y sus más de 200 cavidades, el lugar tiene suficiente ¡para ocupar toda la vida de un descubridor!



## SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES

La visita a la capital del Comminges se impone por más de un motivo. Por supuesto, por su **catedral de Sainte-Marie**, clasificada Monumento Histórico y patrimonio mundial de la Unesco. Pero también para descubrir la ciudad medieval, el **sitio arqueológico** que data del siglo I a.C. al siglo V, la espléndida **basílica de Saint-Just-de-Valcabrère**, construida con piedras reutilizadas y el museo arqueológico departamental con ricas colecciones.

### ... DESCUBRIMIENTO ...

Desde la antigüedad y hasta la Edad Media, la técnica de la reutilización consistió en volver a usar materiales procedentes de un edificio abandonado o destinado al derribo. Aquí, la ciudad antigua sirvió como cantera a los constructores de la Edad Media. La basílica de Saint-Just-de-Valcabrère ilustra sorprendentemente este uso.



Saint-Bertrand-de-Comminges.

### ¿LO SABÍAIS?

En la catedral de Sainte-Marie, un cocodrilo del Nilo está sujeto a uno de los pilares y alimenta la leyenda desde hace lustros en Saint-Bertrand-de-Comminges. De hecho, monstruo que devoraba a los habitantes de la región y que San Bertrán habría vencido, se trataría en realidad de un exvoto traído de Jerusalén en el siglo XVIII por un peregrino deseoso de agradecer al santo el haberle permitido volver a su país sano y salvo.

El cocodrilo de Saint-Bertrand-de-Comminges.



Saint-Just-de-Valcabrère.

## LOS OLIVETANOS

Adyacente a la catedral de Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, el antiguo convento de los Olivetanos, del siglo XIX, alberga una oficina de información turística, una librería, un mostrador de senderismo y otro de sabores del Haute-Garonne y propone visitas guiadas del lugar. Cada verano tiene lugar una exposición de arte contemporáneo organizada por el Consejo Departamental del Haute-Garonne. El equipo de los Olivetanos acoge e informa de las riquezas patrimoniales y turísticas de una ciudad cuya influencia se extendía por un vasto territorio.



Exposición en el museo arqueológico.



Los Olivetanos

## EL MUSEO ARQUEOLÓGICO DEPARTAMENTAL

Las colecciones del museo arqueológico departamental informan de las grandes etapas de la creación y la evolución de la ciudad romana (*Lugdunum Convenae*) y de su territorio. Gestionado por la población de Convènes, conoció un desarrollo muy importante durante la antigüedad, cuando la ciudad contaba con cerca de 10.000 habitantes. Entre las obras importantes hay que destacar la rica colección de altares votivos, fuente

esencial para la historia religiosa y social de la región y también el trofeo de Augusto. Pieza esencial de la historia de los galos, visible en los Olivetanos, muy cercanos, representa un conjunto de esculturas de mármol descubiertas en 1926 y realizadas entre los años 16 y 13 antes de nuestra era. Fueron dedicadas a la gloria del emperador Augusto, sobrino-nieto e hijo adoptivo de Julio César.



# Reina de las nieves

## 4 ESTACIONES, 4 AMBIENTES...

La belleza salvaje de los Pirineos golpea los espíritus y los ojos de los que vienen a pasar una estancia de descanso o deportiva en las cuatro estaciones de montaña del Haute-Garonne. Le Mourtis, Bourg d'Oueil, Luchon-Superbagnères y Peyragudes no esperan más que a los amantes del deslizamiento, los espectáculos de gran formato y los momentos de fuertes emociones. Y desde estas vertientes, la vista sobre una hermosa colección de 18 cimas de más de 3.000 metros de altura confirmará la idea de que, decididamente, ¡es bueno vivir aquí!



Paseo con raquetas en Le Mourtis.

## LE MOURTIS

Situada entre 1.350 y 1.860 metros de altitud, con sus 23 kilómetros de pistas de todos los niveles que serpentean por las laderas de las colinas y a través del bosque, **Le Mourtis** afirma su talla humana y la proximidad con sus visitantes. Sea cual sea el nivel, cada uno encontrará aquí la felicidad, incluso los pequeños mimados en guarderías o iniciados en las dos escuelas de esquí, una pista de trineos y un espacio lúdico. E incluso los no esquiadores podrán participar

en paseos con **raquetas** acompañados. También se puede practicar **biatlón**, **fatbike** y **airboard**. Pero cuando llega la calma y se ejerce el sentido de la observación se ven pasar en el horizonte ciervos, corzos y rebecos. Grandes urogallos y salamandras... Y cuando regresa el buen tiempo, la recolección de bayas y otros tesoros de la naturaleza permitirán hacer pasteles y mermeladas que harán las delicias de las papilas gustativas de la familia.



## BOURG D'OUAIL

Con sus 5 kilómetros de pistas, sus **siete pistas** de descenso, tres remontes mecánicos, dos cañones de nieve y un bistró comunitario, **Bourg d'Oueil** es una de las estaciones más pequeñas de los Pirineos. Sus dimensiones modestas la convierten en accesible, fácil de vivir y totalmente adaptada para las familias. Los pequeños podrán así, en la tranquilidad y serenidad, aclimatarse a la montaña, a sus prácticas y a la del esquí. Una pista de trineos y numerosos **circuitos de raquetas** completan la oferta de este lugar atractivo, distante apenas 15 kilómetros de Luchon. Desde 1950 se practican aquí deportes de nieve, a una altitud de 1.354 metros bajo la sombra de la cima del Cap de la Lit (1.970 m) y cerca del bosque público de Bourg d'Oueil.

### ¿LO SABÍAIS?

Los habitantes del pueblo han rebautizado, con ironía, a su estación ¡como «Bourchevel»! Pero lejos de los fastos de la estación alpina (Courchevel), aquí todo es fácil, sociable y cercano a los visitantes.

Bourg d'Oueil.

Airboard.





¿LO SABÍAIS?

Cada año en invierno (del 6 al 13 de febrero de 2022), Luchon acoge el festival de las creaciones televisivas, que agrupa toda la élite de la televisión del Hexágono. La ciudad se anima con citas, encuentros, proyecciones y no es raro cruzarse con las estrellas de la pequeña pantalla deambulando por las calles de la ciudad.

LUCHON-SUPERBAGNÈRES

En Luchon-Superbagnères, **32 kilómetros de pistas**, una multitud de actividades, una vista panorámica del valle de Luchon y del Aneto encantarán seguro a los amantes de los grandes espacios y de la aventura. Desde el centro, la telecabina alcanza las pistas en solamente 8 minutos. Arriba, tres sectores ofrecen experiencias de deslizamiento para todas las edades y niveles: los debutantes y niños tendrán sus pendientes suaves; los entusiastas de la naturaleza apreciarán un descenso en el corazón del bosque o por largas pistas y los más temerarios se divertirán en sus impresionantes desniveles. Desde las mesetas de altura, situadas a 1.440 metros, 1.800 metros y 2.122 metros, ¡se puede descender a toda pista! Y alrededor, ¡una concentración impresionante de cimas que culminan a más de 3.000 metros!

Panorámica desde Superbagnères.



Superbagnères.



PEYRAGUDES

Nacida de la unión de la estación de esquí que domina el col de Peyresourde (1.569 m) y de la estación de las Agudes, Peyragudes sorprende por sus dimensiones y sus equipamientos. El dominio cuenta con 51 pistas repartidas en 60 kilómetros, 18 remontes ultrarrápidos y 260 cañones de nieve que garantizan nieve a lo largo de toda la temporada. Y luego el **Vallée blanche**, itinerario fuera pistas seguro, constituirá un lugar ideal para paseos por la naturaleza. Toda la familia podrá ejercitarse en la **snake glisse**, el **snooc** (especie de trineo motorizado), esquí de fondo, paseos con raquetas, **snowtubing**, **fatbike**, construir un iglú y también vivir la vida de un **musher** con sus perros de trineos en el Parc Sherpa.



Peyragudes.

¿LO SABÍAIS?

En 1997, en el aeropuerto de Peyragudes (el único de los Pirineos), el equipo de la película *El mañana nunca muere* de Roger Spottiswoode rodó la escena de la introducción de esta 20ª película de James Bond.



# DEGUSTAR EL HAUTE-GARONNE



Domaine de La Terrasse en Carbonne.



Aquí, lo esencial reside en el respeto de la tierra, de sus productos, de los animales que, como los humanos, la viven y la valoran diariamente. Del Comminges al Lauragais, pasando por el Volvestre, los Pirineos y en el Frontonés, las producciones notables abundan en este territorio. Para alegrar las papilas, nada mejor que darse una vuelta por las granjas, fincas, lugares de producción y mercados del Haute-Garonne. Los buenos productos certificados no faltan: ajo violeta de Cadours, cordero de los Pirineos, cerdo negro de Bigorre, buey gascón... ¡A la mesa!

Mercado de Revel.



## LOS BUENOS PRODUCTOS MUY CERCA DE LOS SABORES

Los productos de la tierra, ¡solo esto es verdadero! Los agricultores, productores, restauradores y viticultores rivalizan en talentos y atenciones para colmar a los gourmets y amantes de la buena comida. Los sellos de calidad reconocen su acción cotidiana.



El cordero IGP de los Pirineos.



El ajo violeta AOP de Cadours.

## LOS SELLOS DE CALIDAD

Los sabores y productos de gran calidad ¡se disputan vuestro paladar! Hay que degustar las sabrosas carnes etiquetadas del **cordero de los Pirineos IGP**, la **AOP cerdo negro de Bigorre** o el **buey gascón**. Todos han vivido en nuestras tierras, donde la naturaleza impone su ritmo y sus necesidades. En las montañas, los productores preparan como nadie succulentos embutidos y quesos de montaña. Degustadlos y ¡ya nos diréis lo que os parecen! Todos estos platos, estos sabores y estos colores se magnifican en productos tan diferentes como las **alubias de Tarbes**, la **miel** cultivada lo más cerca

posible de las verdes colinas de los Pirineos, el **ajo violeta AOP de Cadours**. En cuanto a la divina botella, tiene su lugar asegurado gracias a las estancias a la carta con la marca «**Vignobles & Découvertes**» (Viñedos y descubrimientos), cerca de las mujeres y hombres que cultivan la vid en el Frontonés. Para los que prefieren la buena **cerveza**, una treintena de microcervecías aseguran el servicio en todos los rincones del departamento. Después de estos deleites, se impone una buena siesta a orillas del Garona y he aquí veraneantes satisfechos...



Cerdos negros de Bigorre.



Picnic con los productos del mercado de Aurignac.



Vinos AOP de Fronton.

## DIRECTO DE LA GRANJA

Para comprar productos de gran calidad, en circuitos cortos, el directorio de productores de venta directa [www.haute-garonne.fr/directfermiers31](http://www.haute-garonne.fr/directfermiers31) es una herramienta indispensable. El enfoque más razonado del consumo de productos de la granja pasa por este enlace privilegiado para restablecer o desarrollar con los actores locales que trabajan con el concepto de «turismo sostenible» y respetuoso.



## BIENVENUE À LA FERME

(Bienvenido a la granja). ¡Esta es la primera red de agroturismo y de circuitos cortos de Francia! Con cerca de 8.000 agricultores afiliados, esta marca de calidad creada en 1988 no deja de seducir y de corresponder al espíritu de los tiempos. Cerca de 100 explotaciones que trabajan en la misma dirección, privilegiando la venta directa en los mercados agrícolas, en la granja durante las jornadas de puertas abiertas, los bufés y momentos para compartir destinados a crear o reforzar el vínculo entre productores y consumidores.



## TABLES & AUBERGES DE FRANCE

Referencia del enfoque profesional, territorial y patrimonial, la marca «Tables & Auberges de France» (Mesas y albergues de Francia) certifica la hospitalidad y la gastronomía del terroir. En el Haute-Garonne, un centenar de lugares han recibido este sello y han iniciado a pequeños y mayores en el gusto del producto verdadero en una iniciativa ciudadana y ecorresponsable, rindiendo homenaje a los productos locales y de temporada, los circuitos cortos...

## ... DESCUBRIMIENTO ...

**El ajo violeta de Cadours** tiene una cabeza bien redondeada, bulbillos (dientes) marrones, de gran calibre, una túnica roja-violácea y un veteado violáceo. Se planta en otoño, se recoge en junio y se conserva hasta la primavera siguiente. Desde 2017, tiene una Apelación de Origen Protegida (AOP).



## ¡A RELAMERSE!

Dulce, salado, gustoso, delicioso, sabroso, todos estos platos os esperan y os van a encantar. Todos se preparan en el Haute-Garonne y son herederos de bonitas tradiciones culinarias que han perdurado en el tiempo.

## LA SALCHICHA DE TOULOUSE

Con su carne de color rosáceo y un diámetro inferior a 3 centímetros, ¡aquí está la joya de la gastronomía tolosana! Combina tres cuartas partes de carne magra (paletilla) con un cuarto de pechuga, sal, pimienta y un poco de agua fría.

Ingredientes del cassoulet tolosano.



Pétaram de Luchon.



## LA PISTACHE DE CORDERO

Similar al cassoulet, este plato festivo elaborado en Comminges, mezcla cordero y judías blancas. En el pasado se cocinaba en una olla de barro sobre un lecho de brasas.

## EL PÉTARAM DE LUCHON

Pie y panza de cordero, jamón y membrana de tripa de ternera, tocino, ajo y zanahorias, vino blanco y Armagnac y todo acompañado de patatas. Estos son los ingredientes necesarios para confeccionar esta especialidad ancestral ligada al país de Luchon.

### ¿LO SABÍAIS?

El cassoulet, la estrella de la cocina regional, se degusta al modo tolosano, pero en otros lugares integran el confit de oca o de pato. Lo esencial para un buen cassoulet: el saber hacer y buenos productos. Alubias, confit de pato, salchicha de Toulouse, zanahoria y cebolla, pero sobre todo sin pan rallado. Luego dejar a fuego lento horas y horas para optimizar el fundente...



## LE CACHOU LAJAUNIE

Esta pequeña tableta negra de regaliz conserva el secreto de su elaboración inventada en el siglo XVII. El farmacéutico tolosano Léon Lajaunie modificó su receta en 1880 y la comercializó en la mítica caja amarilla y negra. Cada año se venden más de 10 millones.

Pistache de Luchon.



La violeta de Toulouse.

## LA VIOLETA DE TOULOUSE

Golosina de color violáceo, la violeta de Toulouse se elabora a partir de flores frescas de violeta cristalizadas en azúcar. Utilizadas para decorar los postres, también se puede comer a cualquier hora.

### ¿LO SABÍAIS?

Las flores de violeta se recogen entre octubre y marzo, se deshojan, se bañan en un sirope, se espolvorean de azúcar y se secan, se cuecen al vapor (alrededor de 60° durante 24 horas). Una parte de las flores deshidratadas se vuelven a bañar en un jarabe de azúcar coloreado y aromatizado y calentado a más de 100°. Enseguida se usarán de diferentes formas, en platos cocinados, pasteles, chocolates, confituras, vinagre...



Millassons.

## EL MILLASSON DE MONTRÉJEAU

Flan cocido perfumado a la flor de azahar, elaborado con harina, azúcar, huevos, mantequilla, levadura, leche, ron o vainilla e, incluso a veces, fruta fresca (cerezas, manzanas...). Al sacarlo del horno se obtiene un flan por debajo relleno de un bizcocho suave y delicioso. Ideal para acompañar la merienda o el postre...



### EL GÂTEAU À LA BROCHE

Pastel cónico aromatizado al limón, vainilla, agua de flor de azahar o incluso ron, el *gâteau à la broche* (pastel al espetón) está cubierto de espinas y cocido al espetón: la pasta líquida que cae en un recipiente se recupera y se vuelve a verter por encima. Se cree que la receta la trajeron los ejércitos de Napoleón a su regreso del Cáucaso y la adoptaron las poblaciones rurales de los Pirineos antes de conquistar el Aveyron.

*Gâteau à la broche.*



### ESPALDA DE CORDERO SALTEADA CON ALUBIAS DE TARBES

Se degusta en el Comminges haciendo simplemente una cocción a fuego lento de alubias de Tarbes con cordero de los Pirineos IGP, criado por los agricultores de la región.

Cata de vinos AOP Fronton.



Vinos AOP Fronton.

### ¿LO SABÍAIS?

El primer nombre del *cassoulet* fue *l'estouffet*, receta campesina de sobras de carnes acompañadas de habas que se sustituyeron por las alubias blancas llegadas del Nuevo Mundo. Cambió de denominación en el siglo XVIII, cuando tomó el nombre de la *cassole*, el plato de terracota esmaltado con los bordes ensanchados que se fabricaba en Issel (cerca de Castelnaudary) y en el que estaba cocido.

Trucha de los Pirineos en el restaurante El Almacén de Cirès.



*Cassoulet.*

### ... DESCUBRIMIENTO ...

Para acompañar pato, oca, costillas de ternera, se prepara ajo machacado y emulsionado con aceite de nueces, sin yema de huevo ni aceite de oliva, como se haría con el alioli. Aquí a esto se le llama *aillade toulousaine*.

### VINOS Y PLATOS

¡Los buenos productos se acompañan de buenos vinos! En el Haute-Garonne se puede escoger la opción del norte, con los vinos AOP Fronton, que tienen también la marca Vignobles & Découvertes. Más al sur, en el Volvestre, los vinos Comté Tolosan IGP y vinos «bio». Nuestras fincas os esperan para visitas, degustaciones y venta en la propiedad.

### LA COQUE DE PÂQUES

(Brioche de Pascua). Brioche perfumado a la flor de azahar en forma de corona adornada con frutas confitadas que se elabora durante el periodo de la festividad de Reyes. Una bonita corteza marrón oscura espolvoreada de granos de azúcar oculta una miga de color amarillo claro con una textura muy esponjosa. Muy apreciada en el Frontonés, el Lauragais y en el país de Rivière-Verdun.

### LA MOUNJETADO

Es el otro nombre occitano del *cassoulet* (de *mongeta*, que significa alubia) que se cuece a fuego lento en el Haute-Garonne, pero también en el Ariège y en el Tarn. En el origen se incorporaban las sobras de carne en un plato de alubias cocinadas, para no estropear la comida. Con el paso del tiempo, los cocineros y gourmets fueron añadiendo cerdo, salchichas y pato cebado.



# Como venir y desplazarse por el Haute-Garonne



## POR CARRETERA

- **A61** (Carcassonne, Montpellier, Barcelona)
- **A62** (Montauban, Agen, Burdeos, Limoges, París)
- **A64** (Foix, Lourdes, Bayona, San Sebastián)
- **A66** (Pamiers, Foix, Andorra)
- **A68** (Lavaur, Albi)

**Autopistas del Sur de Francia**  
08 36 68 09 79

**Centro de información de carreteras del sudoeste**  
05 56 96 33 33

Lago de la Gimone

Paseo en bicicleta por el borde del canal del Midi.



## EN TREN

**ESTACIÓN DE TOULOUSE MATABIAU**  
64 boulevard Pierre Sépard - 31000 Toulouse  
Información: 08 36 35 35 35  
→ [sncf.fr](http://sncf.fr) o → [oui.sncf/](http://oui.sncf/)  
Información: 05 61 10 17 10

## EN BUS

**GARE ROUTIÈRE (ESTACIÓN DE AUTOBUSES)**  
68 boulevard Pierre Sépard  
31000 Toulouse - 05 61 61 67 67

### La red liO Arc-En-Ciel

La red de autobuses para desplazarse por el Haute-Garonne. Para favorecer el uso de los transportes públicos, el Consejo departamental simplifica y baja las tarifas: 2,20 € para cualquier trayecto dentro de una misma zona (y 3,30 € para cualquier trayecto de larga distancia entre dos zonas).

→ [haute-garonne.fr/proximite/au-quotidien/reseau-des-cars-arc-en-ciel](http://haute-garonne.fr/proximite/au-quotidien/reseau-des-cars-arc-en-ciel)

- Numerosas compañías comunican Toulouse en bus:
  - Ouibus
  - Flixbus
  - Eurolines

## EN AVIÓN

**AEROPUERTO INTERNACIONAL TOULOUSE-BLAGNAC**  
Información de vuelos - compañías aéreas - aparcamiento coches  
0 825 380 000 → [toulouse.aeroport.fr](http://toulouse.aeroport.fr)  
**Lanzadera aeropuerto Flybus - nivel Llegadas, puerta C**  
**Salidas cada 20 minutos entre el aeropuerto y Toulouse, con cuatro paradas en el centro de la ciudad:** Centro de Congresos Pierre Baudis Compans Caffarelli - Place Jeanne d'Arc - Allées Jean-Jaurès y final en la estación de autobuses (al lado de la estación Matabiau SNCF).  
05 61 41 70 70 → [tisseo.fr](http://tisseo.fr)

### • TAXIS

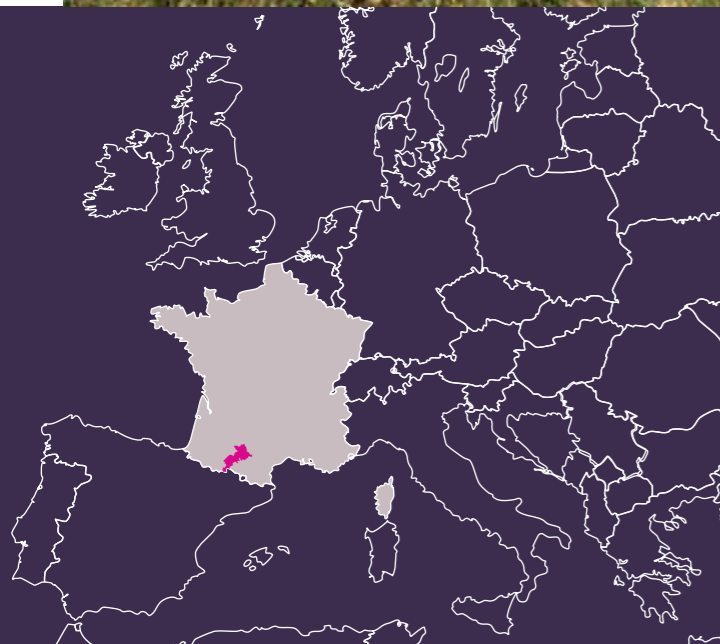
Los taxis estacionan en la planta baja del aeropuerto, delante del hall de llegadas.  
**Duración del trayecto:** unos 20 minutos, según el tráfico.

**Un solo número para todas las compañías:**  
**05 61 30 02 54**



Castillo de Laréole.

Péguilhan.





# IDEAS DE ESTANCIAS, Haute-Garonne Tourisme a vuestro servicio

**CONFIAD VUESTROS  
PROYECTOS** de fines  
de semana y de vacaciones  
a los profesionales



Rieux-Volvestre.



Puesta de sol en  
el lago de Saint-Ferréol.

**Comité de redacción:** J. Micoud, P. Alquier, C. Di Meglio. **Créditos fotos:** CDT31/M. Huynh, L. Bel, M. Barbaresco, L. Arcangeli, Haptag, A. Späni F. Scheiber, V. Bladenspenger, J. Damase. Pyrénées Hô, Tepacap, Cité de l'espace, Village Gaulois, Aéroscofia, Natura Game, Balcon des étoiles, P. Lombarte, P. Soissons, OT Nailloux, OT Villemur, La Halle de la Machine, Saint-Gaudens, Aspet, Luchon, Ayuntamiento Rieux-Volvestre, Animaparc, CRT/P. Thébault, CRT/D. Viet, CD31/A. Ferreira, Ayuntamiento Grenade, J. Diab (jdroadtrip.tv), P. Nin - Ayuntamiento Toulouse, A. Gayral, BlogDeBeauxLentsDemains, D. Vienne. Fotos no retocadas. **Cartografía:** CEkoumène. **Traducción:** Alfons Berruezo  
**Edición 2021/2022. Impresión:** Ménard imprimerie en Labège (31). **Creación gráfica:** Christine Lavergne



Documento  
no contractual.

- > **Reserva** de alquiler de vacaciones, estancias insólitas, actividades.
- > Para **individuales** y **grupos**.
- > Alojamientos **certificados** (Gîtes de France®, Clévacances).
- > **Opiniones certificadas** de clientes.
- > **+ de 30 años** de experiencia.
- > Seguimiento de la **calidad** de los clientes.
- > **Cheque regalo** Haute-Garonne Tourisme. El placer de ofrecer un regalo a medida en el Haute-Garonne.



**Interlocutores privilegiados** antes,  
durante y después de vuestra estancia.  
> [turismohauteгарonne.es/yo-reservo](https://turismohauteгарonne.es/yo-reservo)



Luchon-Superbagnères.

Paseo por la zona de  
Boulogne-sur-Gesse.



# HAUTE-GARONNE TOURISME

*Confíad vuestros proyectos de vacaciones a profesionales y obtendréis todas las informaciones sobre senderismo, actividades para descubrir en el Haute-Garonne...*

## NUESTROS SERVICIOS

- Documentación turística gratuita para vuestras salidas, vuestro senderismo, descubrimiento del departamento...
- Búsqueda personalizada y adaptada a vuestras demandas.
- Reserva de alquileres de vacaciones, estancias insólitas, actividades, entradas.
- Interlocutores privilegiados antes, durante y después de vuestra estancia.



## ESPACE TOURISME

14 Rue de Bayard - 31000 Toulouse (metro Jeanne d'Arc, línea B)

De lunes a viernes, de 8.30 a 18.00 y el sábado de 10.00 a 17.00.

Contactadnos al 05 61 99 44 00 o al 05 61 99 44 11 (reservas)

### LE COMPTOIR DU LAURAGAIS

(antiguamente Maison de la Haute-Garonne)

Port-Lauragais en Avignonet-Lauragais

**05 61 81 69 46**

Abierto todo el año, 7/7.

De 10.00 a 17.00 o de 9.00 a 20.00, según temporada.

### LES OLIVÉTAINS

en Saint-Bertrand-de-Comminges

**05 61 95 44 44**

Abierto todo el año, 7/7,

salvo los lunes de noviembre a marzo

excepto las vacaciones escolares

De 10.00 a 17.00, 18.00 o 19.00, según temporada.

### CASTILLO DE LARÉOLE

**05 61 06 33 58**

Abierto de junio a septiembre

de sábado a domingo

de 10.00 a 18.00

de martes a domingo

de 10.00 a 18.00 o 19.00, según temporada.

[turismohauteгарonne.es](http://turismohauteгарonne.es)



Compartid vuestras experiencias #TourismeHG

y seguidnos @tourismehg

