



EL RIPOLLÈS

Viu la teva història al Pirineu

Dossier de premsa

VORATER

Espais de calma i observació



Consell Comarcal
del Ripollès



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons Europeu
de Desenvolupament Regional

"Xarxa d'espais de contacte amb el riu Ter. Impuls a la diversificació del turisme a la natura al Ripollès"

Aquest projecte està cofinançat pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) de la Unió Europea. PO FEDER Catalunya 2014-2020.

QUÈ ÉS VORATER?

VORATER és un producte turístic de l'àmbit del benestar i la salut que vol reivindicar la gran riquesa del riu Ter i posar en valor els beneficis dels espais de contacte amb els cursos d'aigua. Amb només tres elements —un llibret, un mapa i una webapp—, l'usuari podrà tornar a experimentar el contacte amb l'entorn i gaudir d'un recorregut introspectiu per diversos espais naturals. **VORATER** vol facilitar l'experiència oblidada de retrobar-se amb el riu al seu pas per Camprodon, Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses i Ripoll.

EL PROJECTE

A mesura que han anat passant els anys, són moltes les poblacions que han donat l'esquena als rius i que han oblidat els grans valors i beneficis que l'aigua comporta. El projecte **VORATER**, impulsat pel Consell Comarcal del Ripollès, neix amb l'objectiu de tornar a facilitar l'accés a aquest ric patrimoni fluvial, recuperar-lo i activar-lo a través de pràctiques innovadores que ajudin a **reconnectar** amb aquests espais naturals. La iniciativa s'emmarca en l'execució del projecte comarcal "Xarxa d'espais de contacte amb el riu Ter. Impuls a la diversificació del turisme a la natura al Ripollès", cofinançat pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) a través del Programa Operatiu FEDER Catalunya 2014-2020.

Amb el riu Ter com a eix central, **VORATER** és un projecte turístic adreçat a un **públic adult** en el segment de turisme de benestar i salut, al voltant de les localitats de **Camprodon, Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses i Ripoll**. Quatre recorreguts que ofereixen una experiència plaent per al gaudi personal a partir de la reconexió amb l'entorn i amb un mateix de manera conscient. Aquests recorreguts transcorren per rutes ja existents per tal de complementar i valoritzar propostes del territori.

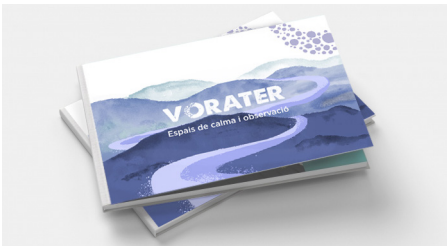


Els banys de bosc, les excursions amb consciència, la contemplació en silenci d'un paisatge o les passejades a tocar de riu són pràctiques mil·lenàries i, tanmateix, oblidades, que ara tornen a tenir un pes primordial en el nostre benestar. És per això que el fil conductor del relat són els **espais de calma i d'observació**: indrets d'alta qualitat paisatgística i sensitiva que permeten fruit de la visita amb tots els sentits i en tres àmbits (educatiu, meditatiu i físic) per tal d'afavorir la comprensió de conceptes com reconexió, fluir, benestar o resiliència.

L'esperit del projecte no gira al voltant de la ruta senderista convencional i lineal, sinó de la localització de **racons especialment triats** per estar-s'hi i per desenvolupar-hi les activitats relacionades. Cada recorregut, per tant, és una guia per arribar a aquests punts, no d'una manera necessàriament seqüencial, sinó com a eina adient per a cada intenció o necessitat individual.

Cadascun dels quatre itineraris VORATER disposa de **cinc espais de calma i observació** en cada municipi. Es tracta de recorreguts curts, d'entre 3 i 5 km (anada i tornada), sense dificultat, pensats per gaudir **individualment o en companyia**. Les activitats que es duen a terme en aquests quatre recorreguts es plantegen com a parades que faciliten reflexions i dinàmiques d'autoconeixement i *mindfulness* en l'entorn natural. A cada espai s'ofereix la possibilitat de realitzar diversos exercicis: de moviment, de calma, d'observació i d'escriptura. A més a més, un seguit de lectures ens ajudaran a **preparar cos i esperit** de cara a l'experiència que és a punt de començar.

Per gaudir de l'experiència es posen a l'abast del visitant tres elements que l'acompanyaran durant la visita: el **llibret**, la **webapp** i el **mapa**. Aquests materials en diversos idiomes (català, castellà, anglès i francès) són gratuïts i estan disponibles a les oficines de turisme.



El llibret VORATER és un petit quadern de viatge que acompanya l'usuari en el seu recorregut introspectiu pels espais naturals. Conté relats curts, haikus i **exercicis** diversos pensats per professionals del *mindfulness* amb la finalitat de facilitar el contacte amb l'entorn i gaudir-lo al màxim.



Exercicis de moviment: per millorar la capacitat pulmonar i alliberar tensions de la musculatura.



Exercicis de calma: respiració, meditació i plena presència per pausar la ment i equilibrar les emocions.



Exercicis d'observació: parar atenció activa en l'entorn per tal de copsar-lo i integrar-lo amb nosaltres.



Exercicis d'escriptura: per comunicar-se amb un mateix, compartir i conservar els records, les reflexions i l'ànim de l'experiència.



*"La fulla vola,
per un instant somia
que és papallona."*

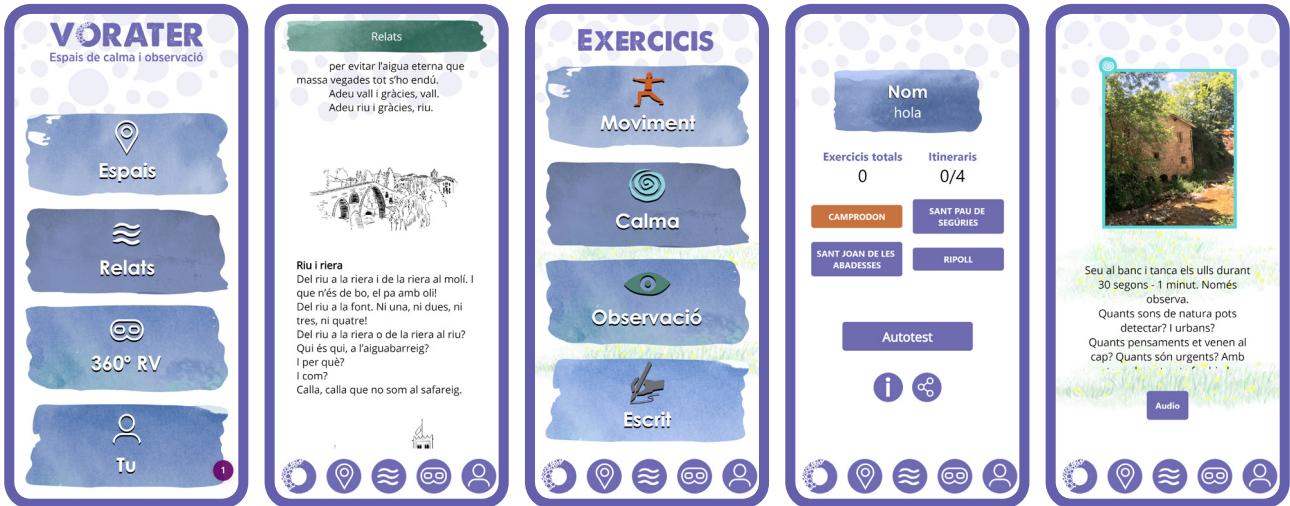
Ho hem vist tot, hem vist tothom i ho hem vist sempre. O gairebé.
Des de dalt i des de baix hem vist néixer les nostres grans fulles, i el
company pi roig i el company bedoll, i el peu nu i l'espardenya i la
bota i la roda...

I també els hem vist morir.
I els hem vist renéixer.

En som ben pocs, de boscos madurs. Però en som. I en serem.



Aquesta experiència és ampliable gràcies a la **webapp VORATER.CAT**, una aplicació informativa i interactiva que permet oferir un servei personalitzat a l'usuari, fàcilment integrable al cycle del viatge i ideada especialment per al record i l'evocació de l'experiència feta. La webapp incorpora un autotest per avaluar-se l'estat emocional, locucions dels exercicis especialment creats per a cada ocasió, imatges de 360° en VR i la geolocalització dels punts de calma i observació.

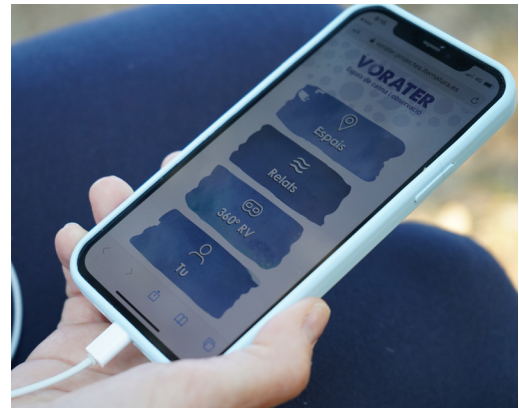


Finalment, el **mapa VORATER** és l'eina visual que conté les quatre propostes d'itineraris en una imatge de conjunt. Amb aquest mapa, l'usuari podrà seguir les quatre rutes i introduir-se fàcilment en els relats plantejats en cada cas. El contingut complet, però, només es troba al llibret o a la webapp.



La fascinació per l'aigua i la metàfora del riu com a vida que transcorre, que canvia i que està en constant moviment és omnipresent en moltes cultures. Malgrat això, en ocasions, a causa de la mateixa dinàmica fluvial i d'altres esdeveniments, se li ha donat l'esquena. **VORATER** convida a tornar a accedir a aquest patrimoni fluvial, a recuperar-lo, activar-lo i gaudir-lo per tal de reconnectar amb la natura i amb nosaltres mateixos en espais de contacte.

Qui ha tingut l'oportunitat de gaudir d'una estona tranquil·la a la vora d'un riu coneix, de ben segur, el significat de paraules com *relaxació*, *serenor*, *pau* o *harmonia*. El so de l'aigua, el cant dels ocells, el xiuxiueig de la brisa o la remor de les branques conformen una **melodia natural que aporta benestar i millora la salut integral de les persones**. La ciència ho corrobora: el contacte amb la natura té un efecte preventiu, terapèutic i rehabilitador, i és del tot essencial per afavorir el nostre equilibri físic, emocional i social.



VORATER és una proposta que segueix el curs d'una conca fluvial que va més enllà; el riu com a metàfora amb la qual es pretén, senzillament, que sigui possible reconèixer tot allò que està succeint mentre està succeint, i així poder abraçar activament el fluir de la vida tal com s'està vivint. En definitiva, gaudir d'una experiència a la natura que millori la nostra qualitat de vida.



LOCALITATS

CAMPRODON

UN BOSC MADUR



A Camprodon trobem el bosc madur de la **Roureda de Can Pascal**, que ocupa bona part del turó de la Rovira. Es tracta d'un espai d'elevat valor ecològic, forestal i paisatgístic, amb roures de fulla gran i molts exemplars que superen els 200 anys. El recorregut, gens difícil, consta d'una pujada suau des de la font del Vern fins a la Rovira, a 1.158 metres d'altitud. Tot i que aquest itinerari no és a tocar del riu, estem propers a la confluència del riu Ritort i el riu Ritortell, que donen les aigües al Ter al bell mig de la vila. Tot un esclat de natura mil·lenària per a posar a prova els cinc sentits i entendre el bosc i la natura en el seu esdevenir natural i propi.

SANT PAU DE SEGÚRIES

PONTS NOUS I VELS



El recorregut a Sant Pau de Segúries transcorre per la vora del riu Ter, per l'antic camí ral a **la Ral**, des d'on serem testimonis privilegiats del passat i del present i de l'estreta relació que ha existit des de temps immemorials entre natura i esser humà. Aquí, el riu comparteix protagonisme amb noves i velles infraestructures com ponts i carreteres de diversos moments històrics: del camí a la Ral i de les restes del pont Vell del segle XIV a l'actual pont del segle XIX, entre d'altres. Enginyeria natural i humana a través dels temps que fan que el visitant pugui abstroure's i viatjar més enllà del temps i de l'espai.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

RIU I RIERA



En el cas de **Sant Joan de les Abadesses** l'itinerari corre paral·lel a la riera d'Arçamala fins a la seva trobada amb el Ter. Es tracta d'un recorregut a l'entorn del nucli urbà, sinuós i farcit de boniques perspectives curtes com les del molí, el safareig i el pont, on es pot copsar de ben a prop la profunda relació i dependència que ha existit sempre amb aquest bé tan preuat, que és l'aigua. Un recorregut on aquesta estreta relació entre l'home i la natura permet veure, viure i gaudir aquest espai de contacte compartit.

RIPOLL

QUINTANS I RESCLOSES



El darrer tram a **Ripoll**, també a tocar del riu, comença a la Colònia fabril de Santa Maria (o del Roig) i, per tant, compta amb un protagonisme més industrial del riu, com ho testimonien la presència del tren, la resclosa, el canal i la central d'en Botei i la depuradora. Aquest recorregut disposa de racons naturals capaços d'acollir punts de calma, meditació, observació i, fins i tot, escriptura.

CONTACTE

OFICINES DE TURISME:

Camprodon turisme@camprodon.cat

Sant Pau de Segúries ajuntament@santpauseguries.cat

Sant Joan de les Abadesses turisme@santjoandelelabadesses.cat

Ripoll turismeripoll@ajripoll.cat

RIPOLLÈS TURISME

ripollesturisme.cat - turisme@ripolles.cat

premsa@ripolles.cat – 972 70 32 11

VÍDEO PROMOCIONAL DEL PROJECTE:

1 min horitzontal <https://youtu.be/bWhZBMEupbs>

30 segons vertical <https://www.youtube.com/shorts/1Lskzf4ij4k>

30 segons horitzontal <https://youtu.be/QQUT-Ub8W78>

COMPARTIU L'EXPERIÈNCIA:

[@ripollesturisme](https://www.instagram.com/ripollesturisme)

[#vorater](https://www.tiktok.com/tag/vorater)

[#ripollesturisme](https://www.instagram.com/ripollesturisme)

