

Nicole Biarnés

WAN DERN FÜR DIE SEELE



Wohlfühlwege

Spanische Pyrenäen

DROSTE

A full-page background image of a mountain valley. In the foreground, there's a green grassy slope with some trees and a small path. The middle ground shows a wide valley floor covered in green grass and scattered rocks. In the background, two large, rugged mountain peaks rise, their upper slopes and summits covered in patches of snow. The sky is a clear, bright blue.

Nicole Biarnés

Spanische Pyrenäen

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

D

Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Heilkraft Natur
Kräuterwanderung in Tuixent
7,8 km 195 Hm 2,5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 Reine Bergwelt
Aigüestortes und Vall de Boí
10 km 75 Hm 3 Std. Strecke | 17 |
| 3 Weg ins Hochtal
Pilgerweg ins Vall de Núria
15 km 750 Hm 4,5 Std. Hin und zurück | 29 |
| 4 Flussgeflüster
Rundweg von Seuri bis Llessui
7 km 339 Hm 3 Std. Rundweg | 39 |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Magische Steinkreise
Die Kromlechs im Aezkoa-Tal
9 km 230 Hm 2,5 Std. Rundweg | 49 |
| 6 Über den Tälern
Ausblick von der Sierra de Abodi
9 km 237 Hm 2 Std. Rundweg | 59 |
| 7 Bergseeglück
Im Hochgebirgstal Vall de Gerber
8 km 332 Hm 4 Std. Hin und zurück | 67 |
| 8 Der Hexenfelsen
Stiller Jakobsweg in Tella
8 km 109 Hm 2,5 Std. Strecke | 75 |
| 9 Schmugglerwege
Am verlassenen Castell de Rocabruna
10,5 km 172 Hm 3 Std. Strecke | 83 |





GENUSS

- 10 An der Quelle** 93
Zum Wasserfall Uelhs deth Joèu
8 km | 320 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 11 Tolle Aussicht** 101
La Seu d'Urgell bis Calbinyà
9,5 km | 404 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 12 Im Tal des Käses** 109
Valle-Roncal-Entdeckungstour
6 km | 230 Hm | 2 Std. | Rundweg



ENTSCHEUNIGUNG

- 13 Im Land der Klöster** 117
Nach Sant Joan de les Abadesses
10 km | 130 Hm | 2,5 Std. | Strecke
- 14 Mythischer Wald** 125
Wanderung durch die Selva de Irati
11 km | 330 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 15 Gipfelblick** 133
Rund um den Embalse de Linares
6,5 km | 202 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 16 Romanische Kirchen** 141
Die Ruta de Serrablo im Tena-Tal
10 km | 327 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 17 In die Freiheit** 151
Auf der Ruta de l'Exili
13,5 km | 438 Hm | 4 Std. | Rundweg



ERFRISCHUNG

- 18 Gaudís Garten** 159
An den Quellen des Llobregat
10 km | 79 Hm | 3 Std. | Strecke
- 19 Sagen der Berge** 171
Rund um das verlassene Lanuza
13,5 km | 266 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 20 Küstenwege** 183
Von Colera bis Cap de Creus
16 km | 132 Hm | 5 Std. | Strecke



Liebe Bergwanderfreundinnen,

eigentlich ist es unmöglich, die mächtigen Pyrenäen, die vom Atlantik bis zum Mittelmeer reichen, in nur 20 Wandertouren zu beschreiben. Die über 400 Kilometer lange Gebirgskette zieht sich durch ganz **unterschiedliche Landschaften und Kulturen**. Dieses Buch behandelt den spanischen Teil der Pyrenäen, führt aber auch nach Frankreich, denn das Gebirge verbindet seit vielen Jahrhunderten die Bergdörfer auf beiden Seiten der Grenze miteinander.

Nicht alle Orte sind mit dem öffentlichen Nahverkehr erreichbar. Hotels und Touristinformationen geben Auskunft über aktuelle Bus- oder Taxiabfahrten.

Für jede Tour in diesem Wanderführer gäbe es mindestens 20 weitere Routen, die sicher ebenso schön gewesen wären. Meine Vorschläge sind eine Mischung aus bekannten Wegen durch die Naturparks und unbekannten Wanderstrecken – **kleine Appetithäppchen**, die hoffentlich Lust machen, die Pyrenäen selbst zu entdecken.

Damit jede einzelne Wanderung zu einem **unvergesslichen Erlebnis** wird, zeigt dieses Buch nicht nur die Schönheit der Natur, sondern gibt auch Einblicke in die Kultur und Geschichte der unterschiedlichen Regionen der Pyrenäen. Lassen Sie sich verzaubern von den sanften grünen Hügeln, den schneebedeckten Gipfeln und den Felsen, die im Mittelmeer verschwinden.



Ihre Nicole Biarnés





Heilkraft Natur

Kräuterwanderung in Tuixent



Schon der Weg nach Tuixent ist entschleunigend. 50 Minuten lang geht es mit dem Auto über eine einsame, kurvenreiche Landstraße zum Ausgangspunkt unserer Kräuterwanderung. Die Aussicht während der Fahrt ist spektakulär: Grüne Wälder ziehen sich die Täler und Hügel hinauf und hinunter. Immer wieder kommen die schneebedeckten Gipfel der Serra del Cadí in den Blick.

In Tuixent angekommen, lohnt ein Besuch des **1 Museu de les Trementinaires**, bevor wir uns von dort aus auf den Weg machen. Das kleine Museum erklärt, wie die Kräuterfrauen, die hier in den Bergdörfern lebten, noch bis ins 20. Jahrhundert hinein arbeiteten. Mit dem Verkauf der gesammelten Kräuter und Harze besserten sie die meist prekäre Haushaltskasse der Familie auf, denn das Le-



Kilometer: 7,8

Höhenmeter: 195

Stunden: 2,5

RUNDWEG



Der Name **Trementinaires** leitet sich von **Terpentin** ab, einem Baumharz, das die Kräuterfrauen sammelten und weiterverarbeiteten.

ben in den Bergen war karg und die Menschen hatten nichts außer dem, was die Natur ihnen schenkte. Die **Trementinaires** waren mutige, starke Frauen, die anpacken konnten und mussten. Mit Stoffbeuteln, in denen sie ihre Kräutermischungen aufbewahrten, Tiegeln und Töpfen wanderten sie durch das Land, teilweise sogar bis in die Dörfer an der Küste. Für viele Menschen waren diese Kräuterfrauen so etwas wie eine ambulante Hausapotheke, wo sie Aufgüsse, Cremes oder Tees kaufen konnten, um ihre Wunden und Krankheiten zu heilen.

Einer dieser Wege, den die Kräuterfrauen damals zum Sammeln der Heilpflanzen nutzten, ist der alte Weg in Richtung Sant Llorenç de Morunys. Er startet kurz vor Tuixent am Pont del Regatell über den Mola. Vom Museum aus führt die Beschilderung am



② **Centre d'Interpretació de la Flora de Tuixent** vorbei auf einen ausgetretenen Pfad, der zunächst ein Stück parallel zur Landstraße verläuft. Wir folgen den Schildern, auf denen ein fröhlich wanderndes **Strichmännchen** die Richtung der **Ruta de les Trementinaires** (7 Cares del Pedraforca) anzeigt. An der ersten Kreuzung wenden wir uns nach links, verlassen die Landstraße und nehmen den Weg in Richtung Camí de les Escumes, der unterhalb eines Bauernhofs entlangführt. Die Natur sieht zu jeder Jahreszeit anders aus. Im Frühjahr kleiden sich die Pflanzen, Bäume und Büsche um uns herum in unschuldiges Weiß. Als hätten sie ihr Brautkleid angelegt, strahlen Schlehdorne und Pflaumenbäume mit ihren schneefarbenen Blüten um die Wette. Immer am Flüsschen Mola entlang zieht sich der Weg der Kräuterfrauen durch das Tal.

Für die Seele

Auf den Spuren der Kräuterfrauen
fasziniert uns die Schönheit der Natur
bis zu den kleinsten Pflanzen.

Im **Vall de Mola** sammelten die Kräuterfrauen einst Winterlinde, Schafgarbe und Wermutkraut. Wermut soll nicht nur den Appetit fördern und den Magen stär-





Bohnenkraut



Das aromatische Heil- und Gewürzkraut **Ysop** wird als Hausmittel bei Erkältungen eingesetzt – insbesondere bei Husten. Das Kraut soll sogar Nieren- und Blasensteine kurieren. Falsch dosiert, kann die Pflanze jedoch giftig sein.

ken, auch Absinth konnte man daraus brauen. Eine der beliebtesten Pflanzen soll der **Ysop** gewesen sein.

Entlang des Wegs begleitet das beruhigende Plätschern des **③ Flusses Mola** die Kräuterwanderung. Ab und zu zwitschert ein Vogel weit oben in den Baumwipfeln, während der Pfad unsere Aufmerksamkeit von einem Schild zum nächsten lenkt. Wir wandern sozusagen durch ein begehbares Naturkundelehrbuch. Natürlich sind nicht alle Pflanzen immer genau an der Stelle zu finden, an der ein Schildchen ihren Namen und ihre Wirkung erklärt. Manchmal entdeckt man ein Kraut, über dessen heilende Eigenschaften man gerade etwas gelesen hat, erst ein paar Meter weiter, denn die Natur hält sich nicht immer an die von Menschen gemachten Markierungen. Doch der Kräuterweg schult unsere Augen und unsere Achtsamkeit. Zum Glück stellt der Weg an sich keinerlei Schwierigkeiten dar, es ist ein sehr einfacher, gut zu gehender Pfad, so dass wir uns problemlos auf die Blüten und Kräuter am Wegesrand konzentrieren können.



An einer grünen Wiese auf einer **Lichtung** angekommen, ist die Verlockung groß, sich einen Moment ins Gras zu legen und den Wolken dabei zuzusehen, wie sie über den Himmel ziehen. Ab und zu kann man sich an dem betörenden Duft erfreuen, den **Rosmarin** oder **Thymian** verbreiten, oder ein Blättchen Oregano oder etwas Lavendel zwischen den Fingern zerreiben. Aber natürlich sollte man nicht ständig Pflanzen ausreißen. Viel schöner ist es, sie stattdessen auf einem Foto festzuhalten.

Nach unserer kleinen Pause erspähen wir **Bohnenkraut** am Wegesrand. Das schmeckt nicht nur im Eintopf lecker, sondern soll auch für eine gute Verdauung sorgen. An einem Baum entdecken wir Elchgeweihflechten. Sie sind zwar weder genießbar noch haben sie eine heilende Wirkung, dafür sind sie aber ein wichtiger Grundstoff in der Parfümherstellung. Zwischen all



Löwenzahn



Rosmarin



Brombeerstrauch



Thymian

AUSZEITEN 1



*Während die Blüten des **Schlehdorns** ein sanftes Abführmittel und Stärkungsmittel sind, das den Körper entschlackt und das Blut reinigt, wird aus den blauen Beeren der beliebte Anis-Schlehen-Likör Patxaran gewonnen.*

den verschiedenen Grüntönen, mit der die Natur aufwartet, sind im Frühjahr immer wieder knospende Sträucher und blühender **Schlehdorn** zu entdecken.

Die meisten Pflanzen beginnen in den Monaten April und Mai zu blühen. Für die Trementinaires war daher der Frühling die wichtigste Jahreszeit, in der sie sich auf den Weg machten, um auf den Feldern und Wiesen Kräuter zu sammeln. Über die Sommermonate hinweg wurden die Pflanzen dann getrocknet, gekocht oder zu Tinkturen verarbeitet. Erst im Herbst konnten die Kräuterfrauen als ambulante Naturheilapotheke ihre hergestellten Heilmittel in ganz Katalonien verkaufen.

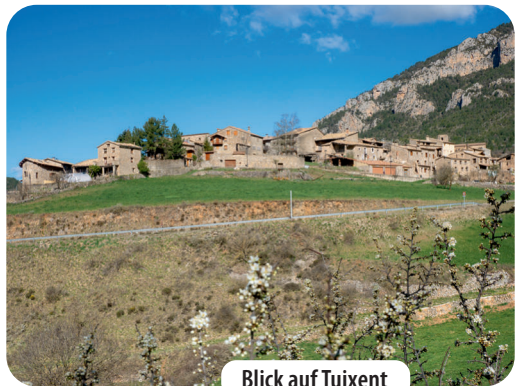
An einer **kleinen Brücke** angelangt, überqueren wir den Mola. Auf der anderen Seite stehen die Überreste





Planells del Sastró

einer ④ **Zementmühle**, in der zu Beginn des 20. Jahrhunderts dank der hier vorhandenen Rohmaterialien Wasser, Kohle und Kalkstein Naturzement gewonnen wurde. Mit einer ähnlichen Technik, wie man sie bereits in der Antike kannte, erhitze man mit der Kohle den Kalkstein und betrieb mit dem Wasser einen Mühlstein, der die entstandenen Klumpen zu Pulver verarbeitete. Von der Zementmühle führt der Weg durch ein bewaldetes Stück leicht bergauf. Rechts lugen die kleinen lilafarbenen Blüten des Leberblümchens zaghaft am Wegesrand hervor, das in früheren Jahrhunderten zur Reinigung der Leber eingesetzt wurde. Schließlich erreichen wir einen Brunnen auf einer hübschen Wiese mitten im Wald. An diesem ⑤ **Planells del Sastró** genannten **Picknickplatz** endet der Kräuterlehrpfad.



Blick auf Tuixent

AUSZEITEN 1



Cal Farragetes ist eine rundum rustikale Herberge. Gekocht und serviert werden täglich nur zwei bis drei traditionelle Gerichte mit saisonalen Zutaten aus der Region. Zum Restaurant gehören ein Hostel und ein kleiner Laden.

Gleich neben den Picknickbänken liegt das **6 Arboretum**, ein Baumlehrpfad, der in drei Bereichen die Bäume und Sträucher im Vall de Mola erklärt. Wer auf der Ruta de les Trementinaires aufgepasst hat, erinnert sich, dass Buchsbaum gegen Malaria hilft und das Harz der Waldkiefer entzündungshemmend wirkt. Weiter geht es schließlich auf einem gut ausgebauten Waldweg zurück ins Dorf. Die Kräuter am Straßenrand sind nicht mehr beschildert, sodass man das neu gewonnene Kräuterwissen direkt anwenden und versuchen kann, die eine oder andere Pflanze beim Namen zu nennen. Den Tag lassen wir in der gemütlichen Herberge **7 Cal Farragetes** bei einem leckeren Essen mit Blick über das Dorf ausklingen. 



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Leicht zu begehende Waldwege und breite Forstwege. Besonders schön im Frühjahr, wenn sich erste Blüten zeigen, aber ebenso im Sommer oder Herbst. Prima auch mit Kindern.

HIN & WEG

Auto: Parkplatz vor dem Museu de les Trementinaires, Plaça de la Serra del Cadí 1, 25717 Tuixent (Lleida)

ÖPNV: Haltestelle Tuixén (Plaça de la Serra del Cadí)

ESSEN & ENTSPANNEN

- 7 Cal Farragetes, Carrer del Coll 7, 25717 Tuixent (Lleida),
Tel. +34 (9 73) 37 01 42, calgabriel.es/calfarragetes

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Museu de les Trementinaires, Plaça de la Serra del Cadí 1, 25717 Tuixent (Lleida), Tel. +34 (9 73) 37 00 30, trementinaires.org
- 2 Centre d'Interpretació de la Flora de Tuixent, Carretera C-462, 25717 Tuixent (Lleida), centre.tuixent.cat
- 3 Fluss Mola
- 4 Zementmühle
- 5 Planells del Sastró (Picknickplatz)
- 6 Arboretum



Am Cascada de Sant Esperit