

Dossier de prensa 2024

Haute-Garonne Tourisme



SPOT FOTO



AGENDA



REPORTAJE



ESTANCIA



Índice

- 03. Nuestros imprescindibles
- 05. Top 10 de las mejores experiencias en el Haute-Garonne
- 07. ¡Venid a respirar!
- 10. La Ciudad Rosa
- 12. Senderismo en el Haute-Garonne
- 14. La aventura en bicicleta
- 16. Al hilo del agua
- 18. Nuestros circuitos
- 20. El Haute-Garonne desde las alturas
- 22. Nuestras tradiciones y fiestas locales
- 24. En familia
- 25. El Haute-Garonne abre el apetito
- 28. Nuestra artesanía local
- 30. En la cima de los Pirineos

Contactos de prensa

Nathalie LACOMME +33 561 994 403 / +33 676 477 828
nlacomme@tourismehg.com

Jean MICOUD +33 561 994 417 / +33 678 531 857
jmicoud@tourismehg.com

Publicación del Comité Departamental de Turismo del Haute-Garonne. Director de la publicación: Didier Cujives, Jean Micoud. Redacción: Laetitia Soula. Concepción, realización, fotograbado: Atelier Agiteo. Créditos fotos: CDT 31/ Léo Arcangeli, Marc Barbaresco, Loïc Bel, Manuel Huynh, Arnaud Spáni, Nicole Jeymet, French Wanderers, Laetitia Soula, JJGelbart, L Binet, Adobe Stock. Documento impreso en la imprenta Reprint, empresa Imprim'vert – Papel FSC® Cocoon Silk 130 y 250 g. Tirada: 200 ejemplares. Edición enero 2024.

Este documento se ha realizado siguiendo los principios de diseño ecológico y se inscribe en el planteamiento de responsabilidad de Haute-Garonne Tourisme: utilización de papel couché procedente de fibras 100% recicladas, certificado FSC® Reciclado. Utilización de tintas a base de aceites vegetales. Elección de un formato estándar optimizado para reducir los cortes y pérdidas de papel y de un gramaje adaptado al uso del documento. Impreso por un impresor local con la etiqueta ISO 14001 e Imprim'vert. Trabajo gráfico sobre la elección y el tamaño de las fuentes, una densidad uniforme limitada. Esfuerzo de optimización en el transporte y la distribución del documento. Utilización de materiales de embalaje reciclables o reciclados. Se recomienda el reciclado del documento al final de su utilización.



Haute-Garonne

El acento en la naturaleza

Lleno de riquezas, el Haute-Garonne encarna un destino de turismo sostenible. Territorio de itinerarios tranquilos, da preferencia al *slow tourisme* para preservar la naturaleza y sus tesoros.

Montañas pirenaicas, pequeños valles del Lauragais, colinas del Comminges, riberas del río Garona, País Tolosano y campiña del Volvestre... En 2023 apareció la guía del Routard «Haute-Garonne destination nature» dedicada al turismo sostenible en todas las vertientes de nuestro territorio. Porque frente a la urgencia climática, los retos exigen reflexionar sobre el impacto de nuestros desplazamientos y actividades en el medio ambiente... ¡y actuar!

En la actualidad, el turismo es necesariamente responsable. Apoya a nuestros actores locales y potencia los circuitos cortos para ofrecer un destino Haute-Garonne respetuoso con el medio ambiente y sus biodiversidades.

Los turistas requieren nuevas exigencias y yo quiero estar a la altura. Para hacerlo, reivindico un enfoque de progreso y un funcionamiento ejemplar. ¡Dejaos cautivar, salid de los caminos trillados y comenzad el viaje!

Didier Cujives,

Presidente de Haute-Garonne Tourisme



Nuestros imprescindibles

Verdadera encrucijada de itinerarios en bicicleta y de senderismo, capital festiva del sudoeste, Toulouse seduce todos los horizontes, por su patrimonio natural, cultural y científico. Recorred todo el departamento siguiendo las riberas del canal del Midi o las del Garona, id al asalto de los Pirineos del Haute-Garonne, alcanzad el Gran Sitio de Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère en los caminos de Santiago de Compostela, pisad la zona vitícola de Fronton en la ruta de los vinos... En una palabra, descubrid los tesoros de este fascinante territorio situado entre el Atlántico y el Mediterráneo.

El canal del Midi en el país Lauragais

Verdadera joya del sudoeste, que puede recorrerse a pie, en bicicleta o en el agua, el canal del Midi está inscrito en el patrimonio mundial de la Unesco. Obra maestra hidráulica, salpicado de obras de arte y construcciones ingeniosas, atraviesa paisajes encantadores de bucólica calma en el corazón del Lauragais. Enlaza Toulouse y Sète, y se inscribe en el proyecto del canal de los Dos Mares, para asegurar la conexión entre Atlántico y Mediterráneo. En el lago de la presa de Saint-Ferréol en Revel, no os perdáis Le Réservoir, museo dedicado al canal del Midi, a sus fuentes y a su creador, Pierre-Paul Riquet, en el siglo XVII.

+ www.canal-du-midi.com
www.lereservoir-canalumidi.fr



El Garona

Río abastecedor de múltiples facetas y sitio Natura 2000, el Garona irriga el departamento de sur a norte tras atravesar los Pirineos en el emblemático Agujero del Toro (Forau de Aigualluts) en España. Tumultuoso, invita a practicar deportes de aguas bravas como el rafting o el piragüismo; tranquilo y majestuoso, acoge un ecosistema y una biodiversidad fabulosa. Os espera una bonita Reserva Natural Regional en la confluencia del Garona y el Ariège, poblada de bosques aluviales y de aves como la motacilla alba, el charrán común o el martín pescador.

+ www.rnr-confluence-garonne-ariege.fr



Toulouse

Capital aeronáutica, espacial y también gastronómica, la Ciudad Rosa posee una riqueza cultural desbordante. Burbujeante, romántica, alegre, cultiva un bello arte de vivir y desvela magníficos monumentos. Podéis deambular por su centro histórico, reconocido como *Site Patrimonial Remarquable* (Sitio Patrimonial Notable), con sus fachadas de colores cálidos y vistosos; a lo largo de las orillas del Garona en la plaza de la Daurade o el puerto de la Viguerie, o al hilo de sus parques, del Jardin des Plantes (botánico) o el Jardín Japonés, pasando por la Prairie (Pradera) des Filtres y el Jardín Raymond VI.

+ www.toulouse-tourisme.com



Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère

Etapa mayor de los caminos de Santiago, el Gran Sitio de Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère ofrece un patrimonio arqueológico y monumental notable. La catedral de Santa María y la basílica románica de Saint-Just-de-Valcabrère están inscritas en el patrimonio de la Unesco en el título de los caminos de Santiago. En el corazón de las colinas del piemonte pirenaico, este lugar es punto de partida de numerosos paseos y rutas de senderismo: encontraréis el GR® 861-Vía Garona, el GR® 78-Vía del piemonte y la pista ciclable del Garona.

Los Pirineos

Entre el piemonte y la alta montaña, los Pirineos del Haute-Garonne acogen todo el año excursionistas, betetistas, cicloturistas, esquiadores y amantes de los deportes en aguas bravas o de la escalada. Explorad Luchon, Aspet, el Cagire o Saint-Béat, puerta de entrada al Valle de Arán español, y los suntuosos lagos de montaña como los de Oô, Espingo, Portillón, el lago Verde y el lago Azul. Le Mourtis, Luchon-Superbagnères, Peyragudes y Bourg d'Oueil son las cuatro estaciones de esquí del departamento, para disfrutarlas tanto en invierno como en verano.



El viñedo de Fronton

Territorio vitivinícola histórico, el viñedo de Fronton designa una zona de denominación de origen que reúne una cuarentena de productores independientes y una bodega cooperativa. Es aquí donde la nêgrette, cepa tinta única en Francia, posibilita vinos elegantes, estructurados, aromáticos y florales. En la ruta de los vinos encontraréis viticultores apasionados, y podréis recorrer dominios y castillos entre degustaciones, paseos, senderismo en las vides y eventos festivos... ¡Una buena oportunidad de entregarse a un enoturismo *gourmand*!

+ www.vins-de-fronton.com



Top 10 de las mejores experiencias en el Haute-Garonne

Recorrido por la mayor red de espeleología de Francia

Red mítica para los espeleólogos de todo el mundo, la red Félix Trombe en Arbas es el mayor sistema subterráneo de Francia, con sus 117 kilómetros de galerías y 57 entradas. Descubrid un mundo subterráneo de paisajes suntuosos, de la Henne Morte al Trou du Vent, pasando por la Gouffre (sima) Pierre. Laurent Maffre, de Cocktail Aventure ofrece sesiones de descubrimiento de la espeleología, iniciación a la espeleología vertical con aprendizaje de técnicas de cuerda, así como salidas diurnas... ¡o con vivac bajo tierra!

 www.cocktailaventure.fr

Bautismo de aire en parapente en Superbagnères

¿Listos para sobrevolar los Pirineos? A la salida de la estación de esquí de Luchon-Superbagnères, a 1.800 metros de altitud, tomad altura para descubrir la cordillera de los Pirineos y su pico Aneto.

Comprenderéis las térmicas, esas corrientes de aire ascendentes que permiten volar durante largas distancias en parapente. Navegad por el cielo entre las montañas, sobre más de 1.000 metros de desnivel, en compañía de un monitor, sentado en un asiento. Tendréis las manos libres para tomar fotos. ¡Una bonita experiencia aérea y deportiva!



Paseo "brama del ciervo" en la montaña

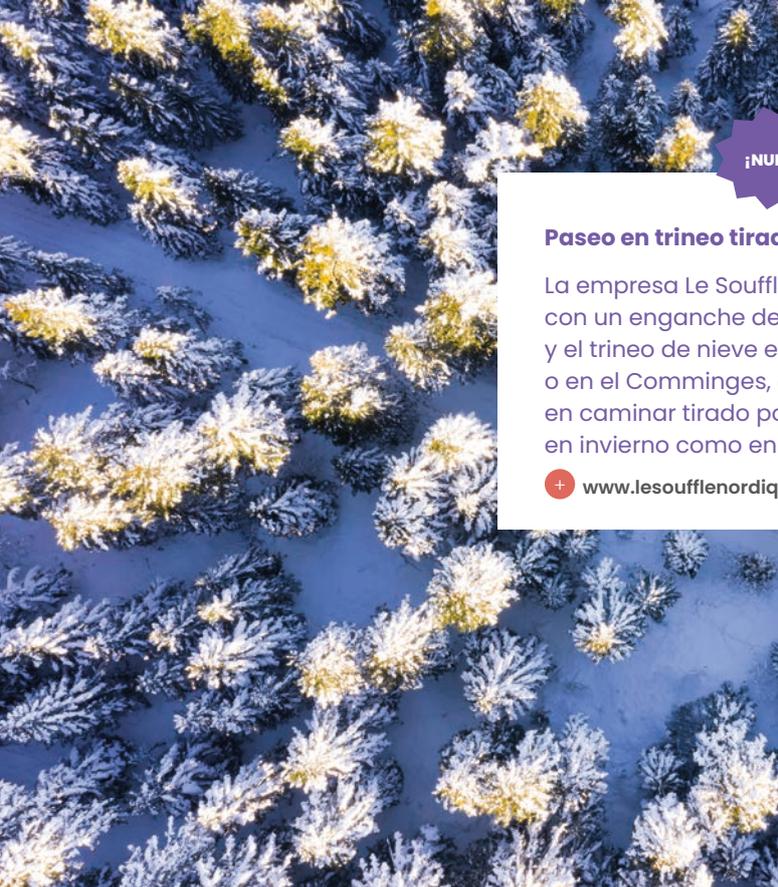
Originales, emotivos, en contacto directo con la naturaleza: los paseos "brama del ciervo" con un guía acompañante son una experiencia inédita. Desfile de seducción en época de celo, la brama o berrea es el grito de los ciervos para llamar la atención de las hembras durante la temporada de apareamiento, en otoño (de septiembre a mediados de octubre). En el valle de Oueil o alrededor de Aspet, seguid las huellas de este cérvido, el mamífero salvaje más grande de Francia, que puede pesar hasta 250 kilos, y aguzad el oído para descubrir sus impresionantes bramidos.



Circuito por la naturaleza en patinete eléctrico

Con sede en Montclar-de-Comminges, Amarak Ride ofrece un circuito por la naturaleza en patinete eléctrico todo terreno. Gracias a estas máquinas robustas, ágiles y silenciosas, experimentaréis un paseo a través de campos y bosques, adaptados a vuestro nivel y supervisado por un guía profesional. Amarak Ride ha cartografiado 200 kilómetros de pistas y conoce todos los pequeños senderos de esta zona llena de colinas. También podréis probar el quad o la moto eléctrica mientras descubríis la naturaleza entre el valle del Garona y el Ariège.

 www.amarak-ride.fr



¡NUEVO!

Paseo en trineo tirado por perros en el Mourtis

La empresa Le Souffle Nordique (El Aliento Nórdico) ofrece un bautismo con un enganche de perros nórdicos (huskies siberianos). Probad el kart en tierra y el trineo de nieve en los espléndidos paisajes de la estación del Mourtis o en el Comminges, en el bosque de Cardeilhac o el *cani-rando*, que consiste en caminar tirado por un perro. ¡Una insólita e intensa aventura para vivir tanto en invierno como en verano!

+ www.lesoufflenordique.fr

Paseo por los viñedos con un 2CV en Villematier

En el Domaine de Roumagnac, alquilad un 2CV de colección para una aventura lúdica en los viñedos. Con el sello Vignobles & Découvertes, esta finca en el norte de Toulouse, en la aldea de Raygades en Villematier, organiza actividades enoturísticas y eventos festivos todo el año.

+ www.domaineroumagnac.fr

Practicad aquí los Juegos Olímpicos

Francia acoge los Juegos Olímpicos de verano 2024. Es la ocasión de encontrar en el Haute-Garonne todo lo necesario para practicar algunos de los deportes de los Juegos: *mountain bike* en Arbas; tiro con arco en el lago de Géry; piragüismo en el Garona... Del 17 al 19 de mayo de 2024 tendrá lugar el Campeonato de Francia de Tiro con Arco al Aire Libre con los Archers de Montgiscard y más de 800 competidores. El 5 de octubre de 2024, no os perdáis el Canalathlon en el canal del Midi, una carrera multideporte (BTT, piragüismo, carrera pedestre) con salida en el molino de Nailloux y llegada festiva en un pueblo del lago de la Thésauque.

La Galerie des Robinets en el Réservoir en Revel

El Réservoir, museo del canal del Midi situado en el lago de Saint-Ferréol en Revel, invita a descubrir su galería subterránea (reapertura en abril 2024): la Galería de los Robinets (grifos), con luz y sonido para una visita mágica.

+ www.lereservoir-canalumidi.fr

El Golf Club de Toulouse, un club ecorresponsable



Descubrid el Golf Club de Toulouse y su gestión ecorresponsable en la práctica del deporte. Comprometido con el programa "Label Golf pour la Biodiversité", el club obtuvo el sello de plata en 2022 (gestión del agua, preservación del medio ambiente). ¡Un golf comprometido, amigable y decididamente "verde"!

+ www.golfclubdetoulouse.fr



Curso de cocina: el cassoulet

El Auberge du Poids Public en Saint-Félix-Lauragais ofrece cursos de cocina. ¡Conoceréis su receta del *cassoulet*, premiado como mejor *cassoulet* de Toulouse del mundo en 2022 y los secretos de este plato emblemático del sudoeste!

+ www.auberge-du-poids-public.fr

¡Venid a respirar!

Optad por la naturaleza, el aire puro y la desconexión. El ecoturismo ocupa un lugar de honor en el Haute-Garonne, donde abundan los bosques y jardines, y hay numerosas gîtes (casas rurales) y chambres d'hôtes (habitaciones de huéspedes). La evasión es total y reconfortante, con un turismo ecorresponsable. Olvidad el coche, adoptad la movilidad moderada y tomaos vuestro tiempo. ¡Numerosas islas de bienestar os esperan en plena naturaleza!



Naturaleza y bosques

Venid y tomad un buen bol de naturaleza en los bosques del Haute-Garonne, como el de Bouconne, cerca de Montaigut-sur-Save; o los de Cierp-Gaud y del Valle del Ger, cerca de Sengouagnet, a dos pasos de la frontera española. O también en el bosque de Montbrun-Bocage en el Volvestre. Sin olvidar los jardines botánicos especializados, con el arboretum de Cardeilhac o el arboretum Jouéou en Bagnères-de-Luchon. Salidas a la naturaleza y talleres os permitirán seguir los rastros de animales, descubrir los cantos de los pájaros o cocinar a base

de plantas silvestres; con los centros de ocio para practicar todo tipo de deportes, senderos reservados a los peatones, recorridos BTT... Estos espacios, refugios de biodiversidad, albergan currucas, gaviñanes, jabalíes, corzos y ardillas. En el corazón del bosque departamental de Buzet-sur-Tarn se encuentra la Maison de la Biodiversité, con acceso libre y gratuito. En el Haute-Garonne descubriréis hermosas perlas, como las gargantas del río Save, en el norte del Comminges, tranquilas y salvajes.



En el lago de Saint-Ferréol

Optad por actividades náuticas y terrestres sin motor en el lago de Saint-Ferréol, en el espacio de deporte y naturaleza La Calypso (en Revel). Podréis alquilar material náutico —patines, paddle surf, piragüismo, wings—; BTT clásico o con asistencia eléctrica para recorrer el pinar centenario; jugar a vóley playa, fútbol o bádminton en la zona de deportes colectivos. ¡Terminad con un *brunch* o una bandeja de ostras en el restaurante Les Ondines!

+ www.espacesportetnature-stferreol.com

¡Dirección: bienestar!

Dos estaciones termales os acogen en el Haute-Garonne, las de Luchon y Salies-du-Salat. Más allá de las curas convencionales, podréis acceder a tratamientos de bienestar para aliviar el estrés o hacer minicurvas con jacuzzi, sauna, *hammam* y masajes... El spa Salinea se encuentra en el seno de la estación de Salies-du-Salat, que tiene la particularidad de ofrecer agua termal salada.



idea  **de estancia**

¡NUEVO!

El gîte La Mouline en Cintegabelle

A 40 km al sur de Toulouse, descubrid el gîte La Maouline, acondicionado en el antiguo molino de agua en el corazón del soberbio parque del Domaine de Secorieu, en Cintegabelle. Terrazas sombreadas, baño nórdico privado, masajes...

¡la estancia es todo confort!

Verdadero remanso de paz, el jardín está clasificado como Monumento Histórico. Dominique Espagno asegura la visita guiada del parque hasta el pie del gran plátano, clasificado como árbol notable de Francia.

+ resa.hautegaronnetourisme.com



Las termas de Luchon, que poseen las aguas calientes hipertermales más sulfurosas de los Pirineos, anuncian la apertura del **espacio termolúdico**, bienestar y deportes para la primavera 2024.

+ www.thermes-luchon.fr

Movilidad moderada

¿Ganas de viajar sin coche?

Podréis llegar a las rutas de senderismo y lugares de ocio gracias a las redes de autobuses o desde las estaciones de tren. ¿Algún ejemplo?

- El parque de la reserva natural Confluencia Garona-Ariège es accesible en autobús hasta Portet-sur-Garonne, y luego hay que tomar el bac (transbordador). Comprobad los días de funcionamiento.
- Desde la estación de Pibrac: sale el sendero "Sur les pas des pèlerins" (Bajo los pasos de los peregrinos).
- Desde la estación de Muret: sale el sendero "Garona y panorámicas"; el museo Clément Ader et les Grands Hommes está a 10 minutos a pie.
- Desde la estación de Longages Noé: la base náutica de Sabatouse está a 20 minutos a pie.
- Desde la estación de Carbonne: sale la pista ciclable Trans-Garona hasta la frontera española.
- Desde la estación de Auterive:

Auterive Adventure está a 20 minutos a pie.

- Desde la estación de Martres-Tolosane: el museo de la Faïence (tipo de loza) está a 10 minutos a pie.
- Desde la estación de Saint-Gaudens: el Centro de arte contemporáneo (Capilla Saint-Jacques) se encuentra a menos de 20 minutos a pie.
- Desde la estación de Montréjeau Gourdan-Polignan: Aquaparc Comminges está a 20 minutos a pie.
- Desde la estación de Castelnaud-Estrétefonds: sale el Paseo entre los viñedos.
- Desde la estación de Luchon (bus SNCF desde la estación de Montréjeau), en verano, tiene acceso en lanzadera hacia el valle de Oô; verano e invierno, tiene acceso a la estación Luchon-Superbagnères por el teleférico.
- Desde la estación de Venerque Le Vernet: se puede hacer piragüismo con Venerque Eaux Vives a menos de 20 minutos a pie.

- Desde la estación de Toulouse Matabiau: hay acceso directo al centro de Toulouse.
- Desde la estación de Toulouse Montaudran: La Halle de la Machine y L'Envol des Pionniers están a 10 minutos a pie.

¡NUEVO!

Venerque : una ruta de senderismo accesible en tren

A menos de 30 minutos de Toulouse, podéis ir a Venerque en tren para desde allí recorrer el nuevo sendero llamado Pasarelas entre Riveras y Balcones (5,3 km; 1.30 horas). Este recorrido atraviesa la meseta del Pech, sotobosques, jardines colectivos y el centro del pueblo. Desde la cima del Pech hay una panorámica fantástica sobre los Pirineos y el valle del Ariège, y por el camino podéis encontrar orquídeas salvajes.

Jardines y castillos

El Haute-Garonne cuenta con un patrimonio natural, arquitectónico e histórico rico en castillos y jardines. El castillo de Laréole es una joya del Renacimiento, con su jardín a la francesa y un sendero de naturaleza en el centro de un parque ornamental que alberga especies protegidas, huertos y cepas de vides. En el castillo de Bonrepos Riquet, destaca la *orangerie* (invernadero) y los monumentos de los jardines, como la *grotte de rocaïlle* (cueva de rocalla) y la *glacière* (heladera) que datan del siglo XVII. También veréis los estanques de prueba de Pierre-Paul Riquet, utilizados desde 1655 para los experimentos sobre la alimentación de agua del futuro canal del Midi.

Desde el castillo feudal de Montespan, donde solo subsisten algunos restos de las murallas almenadas, una torre del homenaje y una torre, la vista sobre la planicie del Garona y los Pirineos es soberbia. Una curiosidad: los jardines del castillo de Merville albergan el mayor laberinto de boj de Europa, y en el castillo de Valmirande en Montréjeau, podréis contemplar un arboretum, una capilla y unas caballerizas clasificadas como Monumento Histórico. Finalmente, en el jardín botánico À fleur de Montagne, en Melles, admiraréis la belleza de las plantas pirenaicas a través de 1200 especies.

idea  → de estancia

¡Una noche en el castillo!

El gîte del Château de Jean. A 15 km al noreste de Toulouse, en Villariès, este gîte situado en un castillo destruido y posteriormente reconstruido en el siglo XVI, ofrece piscina, terraza privada, barbacoa y caminos de senderismo en el parque de 10 hectáreas.

+ resa.hautegaronnnetourisme.com



El castillo de Lamothe

Maison d'hôtes de prestigio en el corazón del Lauragais, en Baziège, este castillo de 1720 os propone varias habitaciones, una suite y un apartamento, y tiene piscina, jacuzzi, pista de petanca, sala de fitness, sala de juegos, así como una *table d'hôtes* (mesa de huéspedes).

+ resa.hautegaronnnetourisme.com



Nuestras buenas direcciones

recomendadas por
Gîtes de France 

Le Domaine d'Escons

Esta maison d'hôtes situada en una casa de campo del siglo XVIII soberbiamente restaurada, se encuentra en una explotación agroforestal en Saint-Sulpice-sur-Lèze, a 40 km al sur de Toulouse: el Domaine d'Escons. Albergue en la granja, table d'hôtes, zona de relajación (piscina, jacuzzi, pista de petanca, préstamo de bicicletas...), vergel de setas orgánico, huerto, gallinas, higueras, ovejas... Sin olvidar a Taïga, perra de la raza Patou des Pyrénées.

La Maison Bioclimatique

La Joline, gîte de madera en Montastruc de Salies, ofrece una fabulosa vista sobre los Pirineos. Una casa bioclimática, ética y ecológica, concebida de forma que se limita el consumo de energía. Reservas a través de Haute-Garonne Tourisme.

+ resa.hautegaronnnetourisme.com

Dolce et Cabane

En Bérat, podréis dormir en cabañas colgadas de los árboles, a 5 metros de altura, con jacuzzi, sauna y red suspendida. Un alojamiento insólito para una estancia de alta gama.



En los árboles

Este gîte situado en Lanta es una bonita casa contemporánea en medio de los árboles, entre fresnos, robles y sauces llorones. Estancia todo confort con piscina, baño nórdico, terrazas, climatización, pantalla gigante, juegos y estufa de leña.

Gîte Le Cabanon

Descubrid este adorable refugio romántico al sur de Toulouse en una pequeña casa independiente en la propiedad del Tarda, en Mauressac, cerca de Auterive. Jardín arbolado, piscina de agua salada, pista de petanca.

Le Lauraguel

Este gîte y chambre d'hôtes en Mourville-Hautes, cerca de Revel, os acoge en el corazón de la campiña del Lauragais. Piscina, chimenea, magnífico jardín de invierno y encanto rústico todo confort

+ www.lauraguel-gite.fr

Les Insolites d'Eljie

Descubrid estas sublimes pequeñas cabañas de madera, en pleno bosque, en Moncaup, en el Col (puerto) de Ares. Conexión con la naturaleza garantizada, en el país de Comminges, en el corazón de los Pirineos Centrales, con el pico de Cagire como único vecino.

+ www.lesinsolitesdeljie.jimdofree.com
Contacto del propietario: +33-679 581 417.



La Ciudad ROSa



Toulouse se encuentra en el cruce de grandes itinerarios pedestres y recorridos ciclables en el corazón de un sudoeste con múltiples riquezas: naturales, culturales, gastronómicas, científicas y económicas. Certificada como “Ciudad Creativa de la Música” por la Unesco en octubre de 2023, Toulouse conmemora este año los 20 años de la muerte de Claude Nougaro.

¡En el aire!

Capital mundial de la aeronáutica, Toulouse ha sido testigo del auge de la industria aeronáutica francesa con la invención de la primera aeronave, atribuida al ingeniero tolosano Clément Ader a finales del siglo XIX; los aviones construidos por Pierre-Georges Latécoère en su fábrica de Montaudran y por Émile Dewoitine; la epopeya de la compañía de aviación L’Aéropostale y el nacimiento del Airbus. Toda esta maravillosa historia se cuenta en los museos L’Envol des Pionniers en Toulouse y Aeroscopia en Blagnac, donde podréis admirar una bonita colección de aviones en la pista y visitar el Concorde. En la Cité de l’Espace descubriréis los secretos del aeroespacial.



¡NUEVO!



El LuneXplorer en la Cité de l’Espace

Experiencia inmersiva y realista única en Europa, el LuneXplorer, inaugurado en noviembre de 2023 en la Cité de l’Espace, permite vivir una misión hacia la Luna en la piel de un astronauta. Os sentiréis como en una cápsula espacial, con sus fases de aceleración del despegue y del alunizaje.

www.cite-espace.com

Una cultura palpitante

Capital festiva y cultural, ciudad de todas las artes, Toulouse acoge numerosos lugares emblemáticos —la Fundación Bemberg en el Hôtel d’Assézat (reapertura el 2 de febrero de 2024), el Muséum, Les Abattoirs, el Château d’Eau...—. El museo de los Agustinos reabre parcialmente en verano (reapertura completa prevista en otoño 2025) y el Dôme de La Grave se ha transformado en espacio cultural.

Entre las exposiciones previstas cabe citar “Double Je” sobre la inteligencia artificial en el Quai des Savoires a partir del 3 de febrero de 2024; “Cathares. Toulouse dans la croisade” en el museo Saint-Raymond y en el convento de

los Jacobinos, del 5 de abril de 2024 al 5 de enero de 2025, y “Spirou dans la tourmente de la Shoah”, que se puede visitar hasta el 2 de marzo de 2024 en el Museo Departamental de la Resistencia y de la Deportación.

Halle aux Grains, Zénith, Cinémathèque, Opéra national du Capitole, Halle de la Machine, Bikini... Venid a vibrar de los espectáculos en directo, sin olvidar el teatro, la danza y las artes circenses.

Entre las riquezas arquitectónicas de Toulouse no os perdáis su plaza central y su Capitole, actual ayuntamiento: ¡la visita de la suntuosa Salle des Illustres es gratuita!

La nueva Ópera Urbana de La Machine



Del 25 al 27 de octubre de 2024, la compañía La Machine vuelve al centro de la ciudad de Toulouse tras el éxito del primer trabajo "Le Gardien du Temple" en 2018, que reunió a unas 900.000 personas durante cuatro días. Esta nueva ópera urbana se titula "La Porte des ténèbres" (La Puerta de las tinieblas), con Astérion el Minotauro como protagonista. ¡Preparaos para un espectáculo de calle absolutamente alucinante y gratuito!



PASO DE LA LLAMA OLÍMPICA

Encendida en Grecia, la Llama olímpica seguirá su recorrido por todo el territorio francés hasta París para la celebración de los Juegos. Pasará por Toulouse el 17 de mayo de 2024.

Circuito de los parques y jardines

Descubrid la naturaleza en plena ciudad siguiendo el circuito de parques y jardines de Toulouse. El Jardin des Plantes, el Jardin du Grand Rond y el Jardin Royal conforman un bonito tríptico, conectados entre sí por bonitas pasarelas por encima de las calles. Para ambientes singulares y románticos, existe también el parque del Observatorio en los altos de Jolimont, el Jardín Japonés en Compans-Caffarelli, la Coulée verte des Amidonniers, el Jardin Raymond VI en Saint-Cyprien, los jardines del Muséum en Borderouge (parque de la Maourine), el parque de la Reynerie o la Prairie des Filtres al borde del Garona. Con el buen tiempo, podréis finalizar vuestra excursión alquilando un pequeño barco eléctrico sin necesidad de permiso para navegar por el Garona, o tomar unas tapas en la gabarra Horizon, con un agradable ambiente de merendero.



idea → de estancia

La Tour du Capitole

Pasad una noche en la torre de un *hôtel particulier* (palacete) del hipercentro, en el barrio peatonal a dos pasos de la Place du Capitole. El apartamento circular triplex, de confort de alta gama, con el sello del ladrillo típico, es accesible por una escalera de caracol en piedra de 110 escalones y ofrece una magnífica vista sobre los tejados.

¡Cálido, insólito y romántico!

+ resa.hautegaronnentourisme.com



Los mercados de Toulouse

La ciudad cuenta con varios *halles* (mercados cubiertos) como los de Saint-Cyprien, des Carmes y el de Victor-Hugo y mercados al aire libre como los de Cristal o el de Saint-Aubin, alrededor de la iglesia del barrio. Sin olvidar el mercado de los Halles de la Cartoucherie, inaugurado en septiembre de 2023. Venid a conocer los productos del territorio en un ambiente alegre y gourmet.



Vista sobre el *dôme* de La Grave

Emblemática de la ciudad, la vista sobre los muelles del Garona y el *dôme* (cúpula) de La Grave desde la plaza Saint-Pierre o el puerto de la Daurade es un encanto. ¡Una verdadera postal!



¡EL MARATÓN VUELVE!

El Maratón "Toulouse Métropole Run Experience" regresará a la ciudad el 10 de noviembre de 2024 (la última edición tuvo lugar en 2019).

+ www.toulouserunexperience.fr





Senderismo en el Haute-Garonne

Descubrid nuestros itinerarios de Gran Recorrido (GR®): de **Toulouse a Luchon** entre llanuras, colinas y pequeños valles hasta los Pirineos (**GR®86**); la **Vía Garona** a lo largo del río, conectando Toulouse con Saint-Bertrand-de-Comminges en los caminos de Santiago (**GR®861**); de Roquesérière a Toulouse, parte altogaronesa del itinerario **Conques-Toulouse** (**GR®46**); la **Vía de Arles**, de Revel a Toulouse, etapa de la Vía Tolosana que sigue el canal del Midi en el corazón de las llanuras y colinas del Lauragais (**GR®653**). Los senderistas expertos enlazarán Melles a Oô, con panorámicas fantásticas del lado de los **Pirineos** (**GR®10**), la ciudad de Bagnères-de-Luchon que está equidistante del océano Atlántico y del mar Mediterráneo, por la gran travesía de los Pirineos; y la **Vía del Piamonte pirenaico** de Portet-d'Aspet a Saint-Bertrand de Comminges, itinerario hacia Compostela por caminos salvajes (**GR® 78**).

+ www.randohautegaronne.com

Senderismo tras las huellas del oso

Apatura os propone senderismo por la montaña para ver el oso de los Pirineos, acompañados por Jean-Pierre Daffos, naturalista originario del Comminges, miembro del Réseau Ours Brun (Red Oso Pardo). Alimentación, reproducción, hibernación, hábitat, protección, cohabitación... Una bonita forma de conocer mejor al que se le llama "el señor de los Pirineos", especie amenazada en Francia y que ha regresado a nuestras montañas.

+ Contacto: +33-675 621 359.
www.apatura-randonnee.jimdosite.com

Sendero de los palomares de Cadours

En el Haute-Garonne, venid a conocer una curiosidad: ¡los palomares! En la ruta de las colinas, saliendo de Cadours, encontraréis el palomar de la rue des Fossés y sus agujeros de inicio de vuelo; y los de los pueblos de Grès, Château de Drudas, Lamothe, Cox y Puysségur. Un paseo por el país tolosano con muy buenas panorámicas.

La vuelta de las orillas saliendo de Gragnague

Desde el encantador pueblecito de Gragnague llegaréis fácilmente a las riberas del río Girou, donde encontraréis los vestigios de un antiguo molino de viento en este fácil paseo de 8 kilómetros.



Los caminos de la libertad

A lo largo de la historia, y en especial durante la Segunda Guerra Mundial, los Pirineos han sido caminos de libertad que han permitido huir del fascismo y de las persecuciones. La memoria viva de este pasado se encarna en forma de estelas y vestigios de época. Encontrad el rastro de los maquis, fugitivos, opositores, miembros de la Resistencia y refugiados de la Retirada en Saint-Bertrand-de-Comminges, Marignac o Melles, pasando por el puerto del Portillón, el Hospicio de Francia, el puerto de Balès, el valle de Oueil hacia los Altos Pirineos y hasta Bausen o Bossòst en España.



¡NUEVO!

Ruta ecuestre (5 días, 4 noches)

Aventuraos a una ruta ecuestre de 95 km durante 5 días y 4 noches entre bosques y montañas. Saliendo del pueblo de Saleich, recorreréis los valles del Arbas y el Ger pasando por el col de Larrieu y el macizo de Paloumère.

Una excursión a caballo con el centro ecuestre Cavalcagire o a lomos de un asno con La Ferme d'Oulan Bât. ¡En el programa, vivac y magníficas vistas!

Otras rutas circulares, más cortas, se propondrán en 2024.

+ Más información en la oficina de turismo Cagire Garonne Salat (Aspet): +33-561 948 651 - www.opyrenees.fr



Florise Ordronneau

Senderismo alrededor de plantas comestibles

Acompañante de montaña, Florise Ordronneau ofrece paseos para todos los públicos, desde párvulos hasta séniores y personas con discapacidad, en el bosque del Cagire, al pico de l'Escalette, al Mourtis y al macizo de Paloumère: senderismo, raquetas, marcha nórdica... Entre sus paseos temáticos conoceréis plantas comestibles como la ortiga, el llantén o la aliaría (hierba del ajo). Florise os dará sus recetas a base de brotes de nueza negra, de pomos florales de dientes de león y de ajos de oso. Las hojas jóvenes se consumen en ensalada y las flores en jalea. Un bonito paseo para aprender el despertar de la primavera y de la naturaleza.

+ Contacto: Gentianes et Marmott'ons (Juzet-d'Izaut). +33-688 420 073.

TOPOGUÍAS Y MAPA DEL SENDERISTA

Encontraréis información para hacer senderismo en el apartado específico de la web de Haute-Garonne Tourisme y en las topoguías, para conocer todos los senderos balizados a través de montañas y campiñas, para todos los niveles. La Charte du randonneur (mapa del senderista) proporciona recomendaciones para practicar un senderismo exitoso (meteorología, equipamiento, señalización, seguridad...). Todo en francés únicamente.

+ www.randohautegaronne.com



¡NUEVO!

Una nueva guía propone más de 400 itinerarios para hacer a pie o en bicicleta.

Los trails (carreras por terreno natural)

13 de enero de 2024
Le Trail nocturne des rois
(Trail nocturno de los reyes)
en Villemur-sur-Tarn

+ www.coursedesrois.jimdofree.com

10 de febrero de 2024
L'Échappée Belle des Galopins
(La bonita escapada de los galopines)
(Cabanac-Cazaux)

+ www.lesgalopinsducagire.fr

4 de mayo de 2024
Trail du Mourtis

+ www.traildumourtis.fr

30 de junio de 2024
Trail des Trois pics
(Trail de los Tres picos)

+ www.les3pics.fr

Del 5 al 7 de julio de 2024
Luchon Aneto Trail

+ www.luchonanetotrail.fr

7 de septiembre de 2024
Trail du Cagire

+ www.lesgalopinsducagire.fr

6 de octubre de 2024
Trail du Cassoulet de Verfeil

+ www.trailducassoulet.fr

¡NUEVO!

La Boucle du Dagour (ruta circular del Dagour)

Conoced las colinas y mesetas del Lauragais gracias a la Boucle du Dagour, un sendero señalizado con salida en la iglesia de Prunet, que transcurre a lo largo de un arroyo y que os llevará hasta la orilla del lago de Bourg-Saint-Bernard (8 km, alrededor de 2 horas).

La aventura en bicicleta

Los itinerarios tranquilos están en el centro de atención en el Haute-Garonne, en el cruce de senderos de gran recorrido y de pistas ciclables, entre la Transgarona y el canal de los Dos Mares.

¡A pie o en bicicleta, el Haute-Garonne os invita a recorrer sus caminos!



Nuestras pistas ciclables

La TransGarona

Proyecto de envergadura, este recorrido en bicicleta con salida en Marquefave llega a la frontera española hacia el Valle de Arán bordeando el Garona (130 km). La Transgarona prolonga las rutas ciclistas existentes (red del Valle de Arán, tramo transfronterizo entre Fonsac y Lès, actual recorrido ciclable Garona entre Chaum y Marquefave) y cruza la ruta de pueblos pintorescos como Saint-Martory, Martres-Tolosane, Saint-Bertrand-de-Comminges o Saint-Béat-Lez.

+ Encontrad el itinerario en www.randohautegaronne.com

La vía verde Val'Aïgo

Entre Bessières y Bressols, esta antigua vía férrea reconvertida en pista ciclista y pedestre os mostrará el valle del Tarn (30 km). Una bonita ocasión para visitar el antiguo centro histórico de Villemur-sur-Tarn donde se pueden alquilar bicicletas *vintage*; hacer pícnic en La Magdelaine-sur-Tarn o alcanzar la ruta ciclista del valle y de las gargantas del Aveyron.



En 2024, Val'Aïgo acogerá eventos en el marco del Mai à Vélo (mayo en bicicleta).

+ Más información: www.maiavelo.fr

El canal de los Dos Mares



¡NUEVO!

A lo largo de 750 km, el canal de los Dos Mares os invita a un fabuloso periplo en bicicleta entre el Atlántico y el Mediterráneo, enlazando Royan, en el estuario de la Gironde, con Sète (V80). Esta gran pista ciclista pasa por el canal del Garona y el canal del Midi y atraviesa siete departamentos.

+ www.canaldes2mersavelo.com

Nuevo mapa turístico ilustrado del canal de los Dos Mares en bicicleta, con los diferentes tramos y los imprescindibles del itinerario.

La vía verde de la Rigole de la Plaine

Tramo de la ruta ciclista nacional Vélocitane V84, la vía verde de la Rigole de la Plaine ofrece un recorrido agradable y sombreado al hilo de agua, con salida en Revel y enlazando el lago de Saint-Ferréol con el lago de Lenclas (17 km).

+ www.randohautegaronne.com





CYCLOSPORTIVE LA LAPÉBIE

La 33.^a edición de la carrera cicloturística La Lapébie tendrá lugar el 2 de junio de 2024 con salida en Bagnères-de-Luchon, sobre tres recorridos circulares de 68 a 129 km (pueblo del evento en el casino de Bagnères con paella gigante y animaciones)

+ www.pyreneeschrono.fr

El espacio BTT "Pyrénées Comminges" certificado por la FFC

Los amantes del ciclismo están invitados a conocer el espacio BTT n.º 119 "Pyrénées Comminges", certificado por la Federación Francesa de Ciclismo (FFC), con 600 km de senderos balizados en los sectores de Aspet, Arbas, Saint-Béat y Barbazan. Practicad la bicicleta de montaña, enduro o gravel; tomad las rutas de los cols (puertos) o rodad por la pista de *pump track* de Arbas: una treintena de circuitos para todos los niveles os esperan en este paraíso de la bicicleta.

+ Información disponible en el Espace Vélo Nature Val Camins: www.valcamins.fr



¡NUEVO!

Señalética y turismo sostenible

El Consejo Departamental del Haute-Garonne ensaya la colocación de paneles de material de origen biológico y biocompostable en el col de Superbagnères y en el col de Ares. Están compuestos de cáñamo y de biopolímero, una alternativa al plástico. Fabricados en Francia, estos nuevos paneles indican los lugares naturales y las vías ciclistas o peatonales. Pensados para los ciclistas, representan una solución de cero residuos para un turismo sostenible. ¡Primera vez en Francia!

El Vélorail du Lauragais

En el lago de Lenclas, en el municipio de Saint-Félix-Lauragais, el carril bici del Lauragais ofrece un recorrido de 7 km en plena naturaleza, en una antigua vía férrea, a través del sotobosque, campos de trigo y de girasoles, con los Pirineos como telón de fondo.

+ www.veloraildulauragais.fr



¡NUEVO!

Nueva pista de flow trail La Palombière

En el bosque del col de Larrieu, encontraréis la nueva pista de *flow trail* de 3 km con curvas, baches, *road gap* y su obstáculo natural. ¡Un *freeride* lleno de sensaciones!

L'atelier Rebié

Situado en Estadens, a los pies del col de Larrieu, esta consigna ciclista fabrica, repara y personaliza todos vuestros accesorios ciclistas. Bolsas, equipajes, mochilas, portacantimploras, neceseres, bolsillos, camisetas, kits de aventura... En el taller Rebié todo es 100% artesanal, local, a medida y cosido a mano.

+ Contacto: Aymeric Boudières - +33-631 330 409
www.atelier-rebie.fr

Pasando por el castillo de Saint-Martory

Próximo a los míticos cols (puertos) de los Pirineos centrales, el castillo de Saint-Martory acoge ciclistas de todo el mundo que vienen a rodar por las etapas del Tour de Francia. El campeón de ciclismo en ruta Chris Gutowsky trabaja aquí como consultor (consejos y vacaciones ciclistas llaves en mano).

+ www.saintmartory.com



PASO DEL TOUR DE FRANCIA

La 111.^a edición del Tour de Francia, del 29 de junio al 21 de julio de 2024, estará en el Haute-Garonne el 14 de julio, para una de las más bonitas etapas de los Pirineos: Loudenville - Plateau de Beille. Es el momento de descubrir tres puertos míticos del departamento, los cols de Peyresourde, Menté y Portet d'Aspet.

+ www.letour.fr

Al hilo del agua

Disfrutad de los fabulosos lugares del Haute-Garonne al hilo del agua: en las orillas del canal del Midi, en los lagos y cascadas de montaña o para practicar deportes en aguas bravas en el Garona.

¿Preparados para una buena aventura acuática?

Paseo en barco por el canal del Midi

Partid en crucero por el canal del Midi, patrimonio mundial de la Unesco, que enlaza Toulouse con Sète en 360 km. ¡Una escapada de turismo fluvial en solitario o acompañado de guías apasionados!

+ www.canal-du-midi.com



Magníficos lagos

Los lagos del Haute-Garonne y sus bases de ocio invitan a momentos que asocian relajación, juegos y deportes. En el Lauragais se encuentran el lago de la Thésauque con el Aquaparc Lauragais y el lago de Saint-Ferréol con su espacio de deporte y naturaleza La Calypso. En el Volvestre, La Source Wake Park en el lago de Barbis, en Carbonne y la base de ocio del lago de Auzas. Pero también, en el lado del Gers, el lago de la Gimone y su parque acuático flotante; en el lado del Tarn, el lago de Laragou y la Guinguette (merendero) de Jojo et Paulette; en el Comminges, el lago de Montréjeau (con Bandera Azul) y el Aquaparc Comminges, el lago de Géry a los pies del pico del Gar y los fabulosos lagos de montaña de los Pirineos.

idea 
→ de estancia

La gabarra Dondon
Gîte de lujo atípico, la gabarra Dondon está amarrada a la esclusa de Emborrel, en el canal del Midi, en Avignonet-Lauragais. ¡Os acoge para una estancia acogedora y cocooning a orillas del agua!



+ resa.hautegaronnetourisme.com



Deportes en aguas bravas

Si os gusta el rafting, piragüismo, *hidrospeed* o barranquismo, en el Haute-Garonne encontraréis un maravilloso terreno de juego. Salvaje y embravecido a los pies de los Pirineos, el Garona invita a remar o pelear en sus aguas y a vivir bonitas sensaciones.

Natura Quest

La empresa Granhòta lanza un nuevo "Natura Quest", un juego de escape en exterior en su base de kayak en Clermont-le-Fort.

+ www.granhota.fr

¡NUEVO!



El Garona

Tan poéticamente cantado por Claude Nougaro, el Garona es el río que dio nombre a nuestro departamento. En Cazères, la Maison Garonne os descubre su universo, entre pesca, transporte de mercancías, comercio, industria y ocio. Allí podréis participar en numerosos eventos (talleres, exposiciones, salidas naturalistas...).

+ www.maisongaronne.fr



Las cascadas de Luchon

El sector de Bagnères-de-Luchon rebosa de hermosas cascadas: la de Enfer en el valle de Lys; la cascada Sidonie, accesible desde Saint-Mame; la Cascade du Parisien o la del lago de Oô, accesible en una hora de marcha desde Les Granges d'Astau. El Petit Train Luchonnais recorre un circuito que tiene parada en la cascada de Juzet.

idea de reportaje

Insólito descubrimiento del Garona

Antiguamente el río se cruzaba con un *bac* (transbordador), una embarcación guiada por un pasador, el barquero. Hoy podréis hacer una salida insólita: tomar un *bac* en el Garona, el de Portet-sur-Garonne, que enlaza el centro del pueblo con el parque del Confluent o el de Fauga para acceder a la capilla del Auach, al sur de Muret.



Nuestros puentes más bonitos

Descubrid el Pont Neuf, el puente más antiguo de Toulouse, puesto en servicio en 1632; el puente del Diablo en Gensac-sur-Garonne y sus leyendas; el puente de hierro estilo Eiffel de Boussens; el *pont de bourse*, que cruza el arroyo Mouillonne, en Auterive; el magnífico puente de tres arcos del siglo XVIII en Saint-Martory, inscrito en el inventario de los Monumentos Históricos, o el puente de Save en Grenade. En cuanto al Pont du Roi, ¡os llevará directo a España!



El puente de Lajous en Rieux-Volvestre

Protegido por el título de los monumentos históricos, el puente de Lajous en Rieux-Volvestre data del siglo XVII. Situado cerca de la iglesia de la Nativité-de-Marie, está hecho de ladrillos y franquea el Arize.

¡NUEVO!

Los water jumps de Aquaparc Lauragais

El centro de ocio del lago de la Thésauque (Nailloux), gestionada por Aquaparc Lauragais, se ha dotado de nuevos equipamientos para los amantes de sensaciones fuertes. Descubrid una quincena de toboganes y *water jumps*, el parque acuático hinchable, el splash parc para los más pequeños, sin olvidar el alquiler de patines, canoas y paddle surf.



+ www.aquaparc-lauragais.fr



Nuestros circuitos

Nuestros circuitos más emblemáticos del territorio os permitirán conocer mejor todas las facetas del Haute-Garonne, al hilo del agua, en las montañas pirenaicas o en el corazón de los viñedos.



A lo largo del Garona

Seguid el Garona por los pueblos de **Fos**, **Saint-Béat** y **Fronsac**, hasta **Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère** (patrimonio mundial de la Unesco) y **Labroquère**; podéis ir en canoa a **Montréjeau**, visitar el castillo de Valmirande y descubrir **Saint-Gaudens**, capital del Comminges. Un magnífico puente de tres arcos del siglo XVIII os llevará a **Saint-Martory**; subid luego hacia **Martres-Tolosane**, conocido por sus talleres de loza; **Cazères**, que alberga la Maison Garonne, y **Carbonne**. En el **Parc du Confluent**, entre el Garona y el Ariège, tomad el *bac* (transbordador) de **Portet-sur-Garonne** y descubrid las riberas salvajes de Lacroix-Falgarde. Este circuito termina en **Toulouse**, donde podréis visitar el espacio EDF-Bazacle sobre el río y seguir por la pasarela desde el puerto de la Viguerie hasta los jardines Raymond VI.

Circuito del canal del Midi en el Lauragais

Podéis empezar por **Port Lauragais** y su Maison de la Haute-Garonne, y subir después hacia **Avignonet-Lauragais**, **Renneville**, **Villefranche-de-Lauragais**, con un desvío hacia Saint-Rome para admirar sus casas insólitas (monumentos históricos). Continúad por **Montesquieu-Lauragais** y la esclusa de Négra, hasta **Ayguesvives** y la esclusa du Sanglier; y después, **Nailloux**, **Montgiscard** y **Montbrun-Lauragais**, con sus molinos de viento. En dirección Port Sud llegaréis a **Ramonville** y después a **Toulouse** con el Port Saint Sauveur y el canal de Brienne.

Los cols del Tour de Francia

Desde **Luchon**, la ciudad-etapa estrella del Tour de Francia, llegaréis hasta el **Port de Balès** y el **col de Peyresourde**. Subid hacia **Superbagnères** y el col (puerto) del Portillón cruzando la cascada Sidonie, antes de encontrar **Saint-Béat** y el **col de Menté**. Proseguid hacia el col de **Portet-d'Aspet**, el **col de Ares** y terminad vuestro periplo en la mesa de orientación de Antichan-de-Frontignes.





El sello Accueil Compostelle



La Maison des Trois Chouettes en Sepx, L'Affenage en Saint-Pé-d'Ardet y La Caubure en Labarthe-Inard han sido certificados Accueil Compostelle (Acogida Compostela).

El viñedo de Fronton

Desde Vacquiers llegaréis a **Bouloc, Villeneuve-lès-Bouloc** y el pueblo encaramado de **Castelnau-d'Estrétefonds**. Seguid dirección a la Maison des Vins de **Fronton** en el Château Capdeville, **Villaudric** y su soberbia vista sobre el valle del Tarn, después **Villematier, Bessières**, el bosque de **Buzet** y el bonito pueblo de **Paulhac**.

Alrededor de Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère

Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère son etapas de peregrinaje compostelano con un patrimonio histórico excepcional; a continuación podéis visitar la sima de Lespugue, **Saint-Pé-d'Ardet, Sauveterre-de-Comminges** y las antiguas termas de **Barbazan**, antes de llegar a **Labroquère** y el lago de **Montréjeau**.



LA FIESTA MEDIEVAL DE SAINT-JACQUES

En verano, el país de Luchon, Saint-Béat y Saint-Bertrand-de-Comminges celebran la fiesta medieval de Saint-Jacques (Santiago) con procesión de antorchas y espectáculo de fuego.



FESTIVAL DU COMMINGES

En verano de 2024 se celebra la 49.ª edición del festival de Comminges: conciertos de música clásica, sacra, barroca y contemporánea en lugares patrimoniales excepcionales.

+ www.festival-du-comminges.com



Marc Penavayre

El amor por la viña

En Vacquiers, la finca Plaisance Penavayre es un negocio familiar de padres a hijos. Junto a su padre, Louis, y su hijo, Thibaut, Marc Penavayre dirige una explotación vitícola de 26 hectáreas que combina el cultivo suave con la biodinámica. ¡En su página web podéis acceder a los servicios de un sumiller virtual!

+ www.plaisancepenavayre.fr



de estancia

El 22 de marzo de 2024, el hotel restaurante La Candide abrirá sus puertas en Saint-Bertrand-de-Comminges. Una bonita casa de piedra con 15 habitaciones y terraza exterior..

+ www.hotelcandide.com



Innovaciones en el Museo Arqueológico de Saint-Bertrand-de-Comminges

Conoced los dispositivos digitales, la nueva escenografía y la programación 2024 del Museo Arqueológico de Saint-Bertrand.

La Résidence, primer tiers-lieu* dedicado a la innovación rural

Sesiones de formación, *coworking*... El *tiers-lieu* La Résidence os acoge en un antiguo cuerpo de una granja transformado en edificio de energía positiva: también podéis alojaros en una de las 12 habitaciones reservadas a la acogida de peregrinos.

+ www.la-residence.com

* Tiers-lieu = Tercer lugar. Término para definir un espacio complementario dedicado a la vida social de la comunidad.

El Haute-Garonne desde las alturas



Subid, tomad altura, elevad vuestros horizontes: de los Pirineos al Comminges pasando por el Lauragais y el valle del Tarn, el Haute-Garonne os ofrece bonitas panorámicas y paisajes que dejan sin aliento.

La capilla du bout du Puy en Valentine

Entre el Comminges y los Pirineos, en el lado de Saint-Gaudens, visitad el pueblo de Valentine y el sendero du bout du Puy (al final del cerro), rodeado de bosque. Subid hacia la capilla de Notre-Dame du Bout-du-Puy. Desde este santuario dedicado a la Virgen María, la vista sobre el pueblo de Valentine y el lago de Sède es magnífica.

Las crestas de Superbagnères

A la salida de la estación de Superbagnères, pasad las garitas de los telesillas de Crabioules y de Arbesquens y continuad por un sendero a lo largo de las crestas. Todo recto, delante se eleva el pico del Cécire; el mirador es excepcional sobre las cimas del Luchonnais y los valles circundantes.

Artigue

No lejos de la frontera española y de Bagnères-de-Luchon, el pequeño municipio rural de Artigue se sitúa a 1.230 metros de altitud. El pueblo, ubicado en el itinerario del GR 10, reúne una treintena de habitantes. Desde su mirador frente a la montaña de Superbagnères, disfrutaréis de una impresionante vista sobre el valle de Luchon y de las cimas pirenaicas.



El pueblo encaramado de Montjoire

En el lado del Lauragais, el pueblo encaramado de Montjoire ofrece una vista de 360° sobre el valle del Tarn. Un bonito paseo panorámico siguiendo el camino de ronda os llevará a través de campos y crestas.

Saint-Félix-Lauragais

En el pueblo encaramado de Saint-Félix-Lauragais, desde lo alto de una cresta que domina la llanura de Revel, hay una soberbia vista desde la Montagne Noire a los Pirineos.



La Fiesta de la Cogne tendrá lugar en Saint-Félix-Lauragais el 31 de marzo de 2024, el domingo de Pascua, con desfile de disfraces, talleres de oficios de antaño, productos medievales y pruebas de cucañas.



El torreón de Aurignac

Subid los escalones del castillo condal de Aurignac, encaramado en lo alto del pueblo, para llegar a la cima de su torre del homenaje. Una verdadera inmersión al corazón de la Edad Media con una vista impresionante sobre el piemonte pirenaico y las colinas de Gascuña.





El campanario de Revel

La plaza central de Revel alberga una espléndida lonja medieval que data del siglo XIV, que los sábados por la mañana acoge un bonito mercado. Su campanario (torre que servía de vado), que data de 1834, da la hora a la ciudad. La oficina de turismo organiza visitas. Subid los 80 escalones para acceder a la terraza: la vista es mágica sobre la planicie del Lauragais, la Montagne Noire y los tejados de la ciudad.

Clermont-le-Fort

Encaramado en su acantilado al borde del Ariège, a 20 km de Toulouse, el pueblecito de Clermont-le-Fort ofrece una vista panorámica sobre los Pirineos a lo lejos y a los meandros salvajes del río más abajo. Podéis comer en La-Haut Bar & Miam, que propone una cocina tradicional en una decoración *vintage* y natural.

Toulouse visto desde las alturas

Tendréis vistas de Toulouse desde las alturas en el Parque del Observatorio, sobre la colina de Jolimont; desde el tejado-terrace del hotel Mama Shelter, y desde Ma Biche, el restaurante del terrado de las Galeries Lafayette; en la colina de Pech-David, con su centro de deportes y de ocio, o subid a bordo de Téléo, el teleférico urbano más largo de Francia (3 km) que enlaza el Oncopole con la Universidad Paul Sabatier en solo diez minutos.

La ruta de las mesas de orientación

Localizad las mejores mesas de orientación del Haute-Garonne para gozar de bonitos miradores: las de Superbagnères y del Bastion des Frontignes a nivel del col de Ares (Antichan-de-Frontignes) en el corazón de los Pirineos; las del Comminges a Montréjeau, Saint-Gaudens, Montmaurin, Saint-Martory, Belbèze-en-Comminges en la colina de Pédégas; desde lo alto de la torre del homenaje de Aurignac, o en Martres-Tolosane (mesa de orientación de Cassagnau). Además, la mesa de orientación del Castéra a Montesquieu-Volvestre; del lado del Lauragais, las del Calvaire de Cintagabelle, Calmont y Avignonet-Lauragais; sin olvidar la de Clermont-le-Fort sobre el río Ariège y la del Plateau du Pech en Venerque.



Nuestras tradiciones y fiestas locales

Estas fiestas eternas han ilusionado nuestro territorio desde la noche de los tiempos. Fiestas populares surgidas de los pueblos, de los viñedos, de los terruños y de las montañas pirenaicas, que celebran nuestras tradiciones en el corazón de un Haute-Garonne festivo, goloso y amigable.

Las fiestas del Brandon (de las antorchas)

Inscritas en el patrimonio cultural inmaterial de la humanidad de la Unesco, el Brandon celebra San Juan alrededor del 21 de junio para el solsticio de verano. Ritual ancestral del fuego que se puede vivir en los Pirineos centrales, en Luchon y en los pueblos de los alrededores, el *brandon* designa grandes troncos de madera que se encienden al caer la noche. Guías a caballo, grupos folclóricos y tragafuegos os esperan para el encendido del *brandon*.

La Fiesta de las Flores de Luchon

El último fin de semana de agosto vivid Luchon en flores, una fiesta que perdura desde hace más de 120 años. Animaciones, espectáculos de calle, música, festival de bandas, batucadas, carreras de camareros de café, elección de Miss Fleurs, espectáculo pirotécnico, desfile de guías a caballo... No os perdáis el desfile de magníficas carrozas (*corso fleuri*) y la tradicional batalla de flores —para estos cuatro días de fiesta, se utilizan no menos de 400.000 flores—. ¡Una cita festiva y colorida!

La Fiesta de San Vidian en Martres-Tolosane

Durante el domingo siguiente de la celebración de Pentecostés (domingo de la Trinidad), Martres-Tolosane celebra la fiesta de San Vidian, sobre un fondo de cruzada entre *sarrasins* (moros) y *chrétiens* (cristianos) en el siglo VIII. Asistiréis a una reconstitución histórica y religiosa de la batalla de San Vidian, con desfiles en trajes de la época, cabalgatas y procesión.



La tortilla gigante de Bessières

El lunes de Pascua, la Cofradía de los Caballeros de la tortilla gigante (*omelette géant*) en Bessières os invita a una comida fuera de lo común. No menos de 15.000 huevos se utilizan para cocinar una tortilla en una sartén de cuatro metros de diámetro. Os esperan muchas animaciones. ¡La cita es el 1 de abril!

+ www.omelettegeante.fr

La feria de los capones de Saint-Julia-de-Gras-Capou

A una hora de Toulouse, este pequeño pueblo del Lauragais famoso por la cría de capones (*capous*) os cita en diciembre, antes de Navidad, a una feria tradicional y ancestral. Saint-Julia-de-Gras-Capou reúne para la ocasión productores de capones y de otras especialidades, así como artesanos de arte alrededor de un evento festivo muy apreciado.





La trashumancia, patrimonio mundial inmaterial de la humanidad

En 2023, la práctica de la trashumancia fue inscrita en el patrimonio cultural inmaterial de la humanidad de la Unesco. Designa el desplazamiento estacional de rebaños para llevar el ganado a los pastos. En 2024 podéis asistir a la trashumancia de las ovejas de los Pirineos, en mayo: de Villeneuve-lès-Bouloc al castillo de Launaguet; de la que parte de Boutx hacia l'Escalette en junio o acompañar los caballos de Cavalcagire hacia los pastos de verano saliendo de Aspet.

La Fiesta du Pré de la Fadaise

Al este de Toulouse, Bourg-Saint-Bernard os invita a la Fiesta del Pré (pradera) de la Fadaise, cada lunes de Pentecostés. Gran manifestación popular del Lauragais, esta tradición de ocho siglos se remonta a la cruzada de los albigenses. Durante esta fiesta campestre con animaciones, conciertos y baile, admirad el desfile y la comitiva de carros de flores, los caballeros, los músicos y los fuegos artificiales.

La Fiesta des Candelous en Avignonet-Lauragais

Cada primer lunes de junio se celebra la Fiesta des Candelous en Avignonet-Lauragais, con un peregrinaje y una procesión religiosa en honor de Notre-Dame-des-Miracles, por la noche, con cirios encendidos. Una fiesta cuyo origen se remonta a las cruzadas contra los cátaros cuando, en 1242, los albigenses venidos de Montségur masacraron por la noche a los inquisidores del tribunal de la ciudad.

La Fiesta del Gran Fénétra

El último fin de semana de junio o el primero de julio tiene lugar la Fiesta del Gran Fénétra en Toulouse, que dura cuatro días. Durante esta manifestación popular, las músicas, danzas y cantos folclóricos (franceses y extranjeros) son protagonistas, con participantes que llevan vestidos tradicionales y que desfilan durante el "passo carriero". Toman posesión de las plazas de la ciudad. ¡Los espectáculos y bailes son alegres y coloridos!

La Fiesta del Papogay

En Rieux-Volvestre, a finales de abril - principios de mayo, tiene lugar la fiesta del Papogay (papagayo en occitano), fiesta insólita de tiro al papagayo durante la cual los arqueros deben derribar una ave (hecha de madera y metal) encaramada sobre un mástil de 45 metros. El que derriba el ave con su flecha se convierte en el rey del Papogay. Estas celebraciones son la ocasión de festividades de varios días con bailes, desfiles y vestimentas tradicionales.



En familia

Numerosas actividades familiares os esperan en el Haute-Garonne: ¡aprovechad las salidas lúdicas, pedagógicas, deportivas y festivas!

Refrescarse y hacer ejercicio

- En el parque del Confluent en Portet-sur-Garonne
- Alrededor de los lagos en las bases de ocio
- En el laberinto de boj de los jardines del castillo de Merville
- En los parques de atracciones, aventuras y accrobranche (arborismo): Natura Games en Castelmaurou; Tepacap en Rieumes; Pyrénées Hô en Cierp-Gaud; Auterive Adventures...

Con nuestros amigos los animales

- El zoo African Safari de Plaisance-du-Touch
- AnimaParc en Burgaud
- Le Roucher des Ânes (granja pedagógica) en Rieux-Volvestre
- Le Refuge des Tortues en Bessières
- La Ferme de Courneillac en Belbèze-en-Comminges
- Les écuries (caballerizas) Atao en Buzet-sur-Tarn
- La granja pedagógica des Cinquante en Ramonville

Festivales de todo tipo

- Écran Jeunesse y el festival de TV de Luchon en febrero
- Festival de danza, circo y teatro en Saint-Gaudens en abril
- Luluberlu en Blagnac en mayo
- APY'Ours en Montréjean en junio
- 31 Notes d'été, en todo el departamento en agosto
- El Fabulous Festival en Villemur-sur-Tarn en agosto
- Jazz sur son 31 en todo el departamento en octubre
- El festival 3 Air's en Villemur-sur-Tarn en octubre
- Marionnettissimo en Tournefeuille en noviembre
- La Cinémathèque Junior en fête en Toulouse en diciembre

LA LLAMA OLÍMPICA, EN EL HAUTE-GARONNE

Antes de la celebración de los Juegos, la Llama olímpica llegará al Haute-Garonne el 17 de mayo de 2024. Pasará por siete municipios, a saber: Colomiers, Luchon-Superbagnères, Muret, Revel, Rieux-Volvestre, Toulouse y Villemur-sur-Tarn. El evento dará lugar a todo un programa de animaciones deportivas y culturales.

+ www.paris2024.org



Lúdico y pedagógico

- La Cité de l'Espace y L'Envol des Pionniers en Toulouse
- El balcon des étoiles (estrellas) en Latrape
- Le Village Gaulois (aldea gala) de Rieux-Volvestre
- Los lugares y museo arqueológicos de Montmaurin
- El museo de l'Aurignacien en Aurignac
- La "viti rando" de la Maison des Vins de Fronton, con salida en Vacquiers

idea de reportaje

El sendero aqua en los Pirineos

Acompañante de montaña, Nathanaël Roussel propone randos aqua en los Pirineos (Sengouagnet), paseos narrados mitad senderismo mitad barranquismo (desde los 4 años).

+ Contacto: Va Nu Pieds - +33-608 674 604
www.wildbow-arcsauvage.e-monsite.com

Visita un parque eólico y fotovoltaico

Conoce el funcionamiento del parque eólico y fotovoltaico de Avignonet-Lauragais, el primero de Francia que combina dos energías renovables (a partir de 7 años).

Fabricad vuestra propia harina en el molino de Brignemont

Construido en 1740, el molino de viento de Brignemont, clasificado monumento histórico, se visita en verano. Descubrid las aspas con lonas de 16 metros de envergadura y las enormes muelas de piedra. ¡Moled el trigo y fabricad vuestra propia harina a la antigua!

+ www.moulindebrignemont.com



¡Imprescindible, la foto de recuerdo con el Minotauro en la Halle de la Machine en Toulouse! Una pequeña vuelta en el tiovivo Carré Sénart a lomos de extrañas criaturas es obligado antes de irse.





El Haute-Garonne abre el apetito

Famoso por su gastronomía, muy apetitosa, típica del sudoeste de Francia, el Haute-Garonne ofrece una gran variedad de productos. ¡Conoced nuestras denominaciones e indicaciones de origen protegidas, nuestros sectores de calidad y nuestras sabrosas especialidades!

Nuestros platos típicos

Foie gras, magret... En el Haute-Garonne, el pato es el rey, pero el *cassoulet* es igualmente un imprescindible, tanto como la salchicha de Toulouse. La región de Luchon reivindica sus propias especialidades, como el *pétéram* de Luchon, preparación a base de tripas, pies de oveja y redaño de ternera que se cocina durante tres horas, o la *pistache luchonnais*, una especie de *cassoulet* a base de oveja y alubias de Tarbes. Pan de pobre originalmente, el *millas* del Lauragais (papilla de cereales) se puede tomar salado o dulce, frito o en torta. De gran calibre, el ajo violeta del País de Cadours se cultiva y se cocina según un saber hacer tradicional, como los quesos, el *tripou*, la tortilla occitana o la sopa de ajo llamada *tourin*. En cuanto a los dulces, la violeta de Toulouse sirve de base a todo tipo de confitería, helados y licores, y el *millasson* de Montréjeau es un flan cocido a la flor de naranjo y limón.



idea de reportaje

Toulouse a la mesa

El festival Toulouse à Table brilla por todo el departamento, invitando, por ejemplo, en Buzet-sur-Tarn a un gran banquete que reúne hasta 700 invitados; en Martres-Tolosane, a una mesa comunitaria de productos del Comminges; sin olvidar las veladas *food trucks* y las loterías gourmands... ¡A menos que prefiráis almorzar en el patio del Château de Vilaudric o degustar la comida de fin de carrera tras el Trail del Cassoulet de Verfeil!

+ www.toulouseatable.org

Nuestras 6 AOP y sectores de calidad

Agroecología y valorización de los productos locales de calidad son el orgullo del terruño altogaronés. Entre nuestras denominaciones de origen protegidas —en francés *appellations d'origine protégée* (AOP)— se encuentran **el ajo violeta de Cadours, el cerdo negro de Bigorre y los vinos de Fronton**. Por su parte, el cordero de los Pirineos y las alubias de Tarbes poseen la indicación geográfica protegida (IGP) y la vaca gascona de los Pirineos posee el Label Rouge (Etiqueta Roja, sello de calidad que certifica el Ministerio de Agricultura francés). El reconocimiento de sectores de calidad para una agricultura sostenible y de proximidad.



LA FIESTA DEL AJO VIOLETA DE CADOURS

A finales de agosto, durante todo un fin de semana, el ajo violeta de Cadours AOP es protagonista en un mercado de productores y artesanos y en animaciones festivas como la carrera de coches y artilugios rudimentarios, la trilla a la antigua, el desfile de cofradías o el espectáculo cuestre.

Los mercados

Mercados cubiertos o al aire libre, bajo las plazas cubiertas de las bastidas, alrededor de las fuentes... Encontrad nuestros más hermosos mercados en Grenada, Aspet, Saint-Lys, Carbonne, Luchon, donde se fabrica el *gâteau à la broche* (pastel al espetón) o Revel, clasificado entre los 100 mejores mercados de Francia. ¡Salid al encuentro de un Haute-Garonne campesino, amigable y gourmand!



« FRUITS OUBLIÉS EN FÊTE » EN RIEUX-VOLVESTRE

El municipio de Rieux-Volvestre organiza la fiesta del terruño "Frutas olvidadas en fiesta" en torno a variedades antiguas de frutas y huertos de antaño.

Chocolate Dardenne

Ludovic Dardenne creó la chocolatería Dardenne en 1897 en Bagnères-de-Luchon. Hoy instalada en Ausson, certificada Entreprise du Patrimoine Vivant (Empresa del Patrimonio Vivo), producción bio y comercio justo, esta empresa centenaria os acoge en su museo contiguo a la tienda.

+ www.chocolatdardenne.com

Le Fournil Résistance à Saint-Bertrand-de-Comminges

Degustad los panes de levadura natural compuestos de harinas antiguas, de fermentaciones lentas, cocidas en un horno de leña tradicional. Louise, Colette, Frida... Los panes llevan nombres de mujeres como homenaje a las luchas feministas. Establecimiento atípico creado por Tulip Santène, Le Fournil Résistance organiza estancias para iniciaros en el arte de la panadería.

+ www.fournil-resistance.fr



La Maison des vins en Fronton

Cerca de 140 viticultores producen la DO Fronton, en bodega particular o en cooperativa. Son especialmente conocidos por una cepa única en el mundo, la *négrette*. Dirigíos a la Maison des Vins et du Tourisme del viñedo de Fronton para descubrir este patrimonio excepcional etiquetado "Vignobles et Découvertes" y un enoturismo que combina circuitos temáticos, visitas comentadas y degustaciones.

+ www.vins-de-fronton.com

Un viñedo festivo

- **"Fronton, Saveurs & Senteurs"** (Sabores y aromas) a finales de agosto.
- **"Musique en vignes dans le Frontonnais"**
- **La commanderie des Maîtres vigneronns du Frontonnais** (la encomienda de los maestros viticultores): gran capítulo de la cofradía báquica de Fronton. Finales de enero o principios de febrero para festejar San Vicente, su patrón.

Enoturismo y actividades en familia

- **Jeu de piste "A la búsqueda del tesoro de Grapillon"**: resuelve los enigmas descubriendo Cépet y Castelnaud-d'Estrétefonds, donde se ocultan los tesoros.
- **Recorrido pedestre "La viña en todos los sentidos"**: partid hacia los senderos de las viñas del Domaine Plaisance Penavayre en Vacquiers y del Château Boujac en Campsas. Un circuito pedagógico gratuito adaptado a todo el mundo.
- Nomade'e-Trott propone **paseos en patinetes eléctricos todo terreno** para conocer los paisajes del viñedo de Fronton de forma lúdica, insólita y original.
- **Durante las veladas de verano, asistid a los encuentros "Bienvenue chai (bodega) les vigneronns"** en las fincas de la DO Fronton, sobre el trabajo en las viñas, y disfrutad de bonitas visitas temáticas; descubrid las constelaciones y sus leyendas durante un "Paseo bajo las estrellas".



9 mesas con estrella

El Haute-Garonne cuenta con 9 mesas con estrella en la Guía Michelin y numerosos restaurantes certificados como Tables & Aubergues de France, Bib Gourmand, Gault & Millau, Bottin Gourmand y Maître Restaurateur.



Dominique Bouchait

El éxito del queso Napoléon

A la cabeza de los queseros del Mont Royal, empresa familiar desde hace cuatro generaciones, Dominique Bouchait fue elegido Meilleur Ouvrier de France (Mejor Obrero de Francia). Exporta sus quesos hasta Australia o Japón. Su tienda y bar de quesos está en Estancarbon, cerca de Saint-Gaudens, o podéis visitar su tienda en línea Fromage Napoléon, del nombre de su queso estrella, el Napoléon Commingeois, un pirenaico de corazón tierno.

+ www.fromage-napoleon.com

Para refrescarse...

En la granja des Bardis (La Prairie des Glaces) en Buzet-sur-Tarn, los hermanos Francis y Alain Tégon se han atrevido a hacer producción de helados de granja con leche de vaca. En el sector, también podréis degustar deliciosas cervezas artesanales, en la brasserie Kavaï en Villemur-sur-Tarn y en la brasserie Pépouze en Buzet-sur-Tarn.

¡NUEVO!

El merendero de la antigua estación de La Magdelaine-sur-Tarn

¿Necesitáis un marco insólito? Lo encontraréis en el bistró-merendero que ha abierto en la antigua estación de La Magdelaine-sur-Tarn. Un gran parque, una carta variada, una comida generosa y un ambiente familiar: ¡este lugar auténtico preserva la impronta de la estación de 1885!

+ www.lagare-magdelaine.fr

idea de reportaje

¡Fabricad vuestro propio queso!

Cuajado, escurrido, moldeado, salado, afinado... Participad en un taller de elaboración de queso con los granjeros que os transmitirán su saber hacer.

En la Ferme de Couledoux en Boutx-Couledoux, a los pies del Cagire, descubrid el universo de las vacas lecheras rústicas, de la raza Tarina y la producción granjera de montaña.

Fabricación del *tomme* (queso típico de montaña) de la A a la Z con la leche del ordeño de la mañana, procesos de acidificación (cuajada, queso fresco, *crottin*), visita de las cavas y de la explotación.

+ www.fermedecouledoux.fr - +33-663 903 411

En la Ferme Les Bessous en Cassagne, el rebaño cuenta con cerca de 500 ovejas de ordeño y más de un centenar de corderos de renovación; la producción asciende a 20 toneladas de queso por año. Elaboración de queso, visita de las cavas, del aprisco, de la sala de ordeño y degustación.

+ www.bessous.odoo.com - +33-634 188 554



Nuestra artesanía local

El tinte pastel, loza, vidrieras, marquetería... La artesanía y los oficios de arte son numerosos en el Haute-Garonne, perpetuando un saber hacer milenario y desarrollando iniciativas creativas llenas de innovación.

Los talleres de loza de Martres-Tolosane

Ciudad de la *faïence* (tipo de loza), Martres-Tolosane revela un patrimonio único en Francia. En sus creaciones, el baño de esmalte lechoso a base de estaño aporta a la terracota su blancura opaca; la cocción finalizada según la antigua técnica del Grand Feu a 980°. Visítad el Museo de la Faïence, centro de interpretación del patrimonio martrés en el centro histórico de esta ciudad recientemente certificada "Petite cité de caractère".

Las canteras de mármol de Saint-Béat

Conoced la historia, los monumentos y el patrimonio de Saint-Béat-Lez, villa famosa por el mármol originado en las rocas calcáreas de origen glaciar del Jurásico, cuyas canteras han sido explotadas desde la antigüedad. Encontramos este mármol en célebres monumentos, como el palacio de Versalles o los edificios del Louvre en París.



EL FESTIVAL DE LA ESCULTURA Y DEL MÁRMOL EN SAINT-BÉAT

En julio, durante tres semanas tiene lugar el festival de la Escultura y del Mármol en Saint-Béat y sus alrededores. Después de más de veinte años, este evento desvela los secretos del mármol. ¿Lo sabíais? Existen varias variedades, desde un blanco puro hasta de color, del azul turquesa al verde pasando por el negro, el amarillo y el rojo. La edición de 2024 tendrá lugar del 6 al 27 de julio.

Bleu par Nature & Terre de Pastel

En 2023, por sus diez años, Bleu par Nature, del grupo Terre de Pastel, anunció la creación de una finca agrícola y hotelera de 7 hectáreas dedicada al pastel en la primavera de 2025. El Domaine Bleu par Nature se ubicará en Buzet-sur-Tarn y tendrá superficies cultivables, un nuevo spa, centro de formación, hotel de 5 estrellas y un restaurante gastronómico con el chef tolosano con estrella Guillaume Momboisse.

Hace diez años, el grupo implantó sus primeros campos en Labège, donde desarrolló su primer spa, el Muséum, la Maison du Pastel y su tienda de oficios de arte,

proponiendo talleres de tintura (con tiendas en Toulouse y Albi). Clasificado como patrimonio cultural inmaterial francés, el pastel proviene de una planta occitana, la hoja de pastel *Isatis Tinctoria L*, llamada el pastel de los tintoreros. Su flor es amarilla; de sus hojas se extrae un pigmento azul que se encuentra en una gran gama de productos de belleza, cosmética vegetal, moda (estolas, bufandas, joyas) hogar (aromas, decoración)...

+ www.bleuparnature.com
www.terredepastel.com

La vidriera en Montréjeau

L'Atelier Vitrail de Mont-Royal, en Montréjeau, ofrece sus servicios de diseño, fabricación y restauración de vidrieras de arte y patrimoniales. Su fundadora, Maryline Delois, y Francisco Grivalja responden los encargos de particulares, profesionales y colectividades, para lugares culturales, castillos y hoteles.

Se esfuerzan en trabajar la luz en sus obras, en colaboración con toda una red de artesanos de la región, de la herrería de arte a la escultura en mármol, y abordan estilos tan variados como el Art Nouveau, el Art Déco, el clásico y el contemporáneo.

+ www.atelier-vitrail-delois.fr



El mueble de arte en Revel

Desde el siglo XIX, la bastida medieval de Revel es famosa por ser la capital del mueble de arte y de la marquetería. Gracias a la excelencia de sus marqueteros, ebanistas, cinceladores, grabadores, herreros, tapiceros y otros decoradores, ha sido certificada como "Ville et Métiers d'Art" (Ciudad y oficios de arte). Descubrid este universo en el Musée du Bois et de la Marqueterie (MUB, Museo de la Madera y de la Marquetería), centro de arte contemporáneo. Reconocido Polo de Excelencia Rural, la ciudad perpetúa esta artesanía en el Institut des Métiers d'Art & de l'Artisanat d'Art (Imara), en el Lycée professionnel des Métiers d'Art, du Bois et de l'Ameublement, y gracias a colectivos de artesanos de arte (asociación Ébénistes & Créateurs).

+ www.museedubois.com

LA PRIMAVERA DEL ÁRBOL EN REVEL



No os perdáis la segunda edición de la Primavera del Árbol, del 10 de febrero al 29 de mayo de 2024 en el Museo de la Madera y de la Marquetería (MUB), así como su mercado efímero de creadores antes de Navidad.

La serigrafía en Aspet

Instalada en Aspet, Iris Delvalle es serigrafa. Su estudio creativo, Dahu Édition os permitirá descubrir bonitos artículos de papelería, decoración, luminarias, accesorios de moda y joyas. Para sus creaciones realizadas a mano, los productos utilizados son respetuosos con el medio ambiente (tintas sin disolventes, papel reciclado, materiales recuperados). Aprended las técnicas de impresión de la serigrafía artesanal (sobre textil o papel) participando en sus cursos y talleres de iniciación.

+ www.dahuedition.com

La Maison de la Haute-Garonne en Port-Lauragais

Abierto todo el año, 7 días sobre 7, la tienda de productos del terruño de la Maison de la Haute-Garonne en Port-Lauragais propone sabores *gourmandes*, pero también la creación de artistas y artesanos de arte, cerámica, joyas, textiles tintados al pastel, sin olvidar los trabajos de los ebanistas de Revel y de los ceramistas de Martres-Tolosane.



Pierre
Saint-Martin

Las campanas del carillón de Aspet

Este oficio insólito existe sin lugar a duda: en Aspet, en los Pirineos, Pierre Saint-Martin es el campanero titular del carillón de la iglesia de San Martín. Un bonito carillón de 16 campanas todavía suena de forma manual en lo alto del campanario, verdadero orgullo para todos los *aspétois*. Se accede por una pequeña puerta que data del siglo XIV. La primera campana fue fundida en Aspet en 1823 y la más grande, bautizada Martine pesa una tonelada. Pierre Saint-Martin hace revivir la obra de André Bouéry, músico y poeta del siglo XIX que dotó al instrumento de un repertorio original (recopilación de "Chansons gasconnes du sonneur d'Aspet", "Canciones gasconas del campanero de Aspet", de 1872. Podréis escuchar el carillón en las calles de Aspet los días de mercado (miércoles y sábado) al mediodía, el domingo durante la misa y todas las noches en diciembre durante el periodo de Navidad.

+ Más información al lado de la Oficina de Turismo Cagire Garonne Salat: www.opyrenees.fr

En la cima de los Pirineos



Tanto en invierno como en verano, los Pirineos del Haute-Garonne, salvajes y animados, os acogen para una estancia en plena naturaleza y un gran bol de aire puro. Encontraréis cuatro estaciones de esquí y numerosas actividades.

Nuestras cuatro estaciones de esquí

Le Mourtis

La estación familiar de Le Mourtis, en el municipio de Boutx, ofrece 20 pistas de esquí y 10 remontes mecánicos (23 km esquiables). Senderos a través del bosque, bautismo de enganche de trineo con perros con La Souffle Nordique, paseos a caballo con el centro ecuestre Equi'Boutx, marcha nórdica acompañados con Pyrénées Liberté.

+ www.haute-garonne-montagne.com

Peyragudes

Un dominio esquiable en dos vertientes (Agudes y Peyresourde), 51 pistas, 18 remontes mecánicos sobre 60 km de pistas: la estación de Peyragudes es accesible por la telecabina Skyvall (que enlaza Loudenvielle con Peyresourde, a pie de pistas). La práctica del *handiski* (esquí para personas con movilidad reducida) es posible gracias a los equipos e instalaciones adaptados.

+ www.peyragudes.com

La nueva telecabina panorámica

Puesta en servicio en diciembre de 2023, la nueva cremallera exprés de Luchon-Superbagnères (58 cabinas de 10 plazas) permite ascender 1.200 metros de desnivel en 8 minutos, desde la ciudad de Luchon a la cima de la estación. Este remonte facilita el acceso a las pistas de esquí, zonas lúdicas y caminos de senderismo.

¡NUEVO!

Luchon-Superbagnères

Con 28 pistas, 14 remontes mecánicos (30 km de pistas) y una telecabina que enlaza la estación con la ciudad, la estación de Luchon-Superbagnères ofrece un magnífico circuito de las crestas, bar restaurante en altura con terraza y una vista de 360°.

Bourg d'Oueil

En el valle de Oueil, apodado "el valle de las ciervas", la pequeña estación Bourg d'Oueil (7 pistas, 5 km) ofrece un ambiente acogedor ideal para debutantes y familias. Un nuevo circuito propone un itinerario de esquí de fondo y de raquetas en el pintoresco valle de la Barousse (accesible por la carretera del col de Balès) se extiende sobre el excepcional panorama de los 3.000 Pirineos.

+ www.haute-garonne-montagne.com

18 cimas
de más de
3.000 metros



El muy alto Haute-Garonne cuenta con 18 cimas de más de 3.000 metros. Llamados los "3000 Pirineos", están concentrados en el macizo de Luchon; el más alto es el pico Perdiguero (3.222 m).

idea de estancia

Gîte Le Grand Tétrás à Boutx Le Mourtis

Un gran chalé de madera, una terraza cubierta y la vista sobre las montañas... El Gîte Le Grand Tétrás, a la entrada de la estación del Mourtis, es un alojamiento luminoso, todo confort con salón de jardín, plancha de cocina y pista de petanca.

+ resa.hautegaronnetourisme.com



idea de reportaje

Iniciación a la búsqueda de avalanchas

Antiguo socorrista de los equipos especializados en alta montaña de la gendarmería, Philippe Legrand propone una iniciación a la búsqueda de avalanchas con adiestrador de perros de avalancha, detector y sonda.

+ Contacto : Pyrénées Liberté
www.pyreneesliberte.com

Tras las huellas de los frescos románicos

Descubrid las iglesias románicas del Haute-Garonne, los magníficos frescos y pinturas murales que albergan numerosas capillas, verdaderos monumentos históricos, en los valles de Oueil y de Larboust. ¿Algún ejemplo? La iglesia de Montsaunès, encomienda de los templarios; la iglesia Saint-Pierre de Saint-Pé-d'Ardet y la iglesia Saint-Aventin-de-Larboust en Saint-Aventin. ¡Un viaje al corazón de la cristiandad medieval!



EL TRIATLÓN DE LUCHON

El 8 de junio de 2024 tendrá lugar la 3.^a edición del Triatlón de Luchon. Combina natación, ciclismo y carrera a pie. Este evento comienza en el lago de Bادهچ y, gran novedad, tiene su llegada en Superbagnères. Una increíble prueba deportiva en el corazón de las montañas, y de montañas que quitan el aliento.

+ www.triathlondeluchon.com

idea → de estancia



Una escala en el corazón de los Pirineos

Gîte La Maison de la Lionne en Bagnères-de-Luchon: espacioso y luminoso, este gîte puede acoger hasta 15 personas. Bonito sello, soberbia fachada en piedra de los Pirineos, gran jardín cerrado y espacio de *coworking*.

Gîte Arza Mendi en Jurvielle: esta casa de vacaciones con una capacidad para 15 personas es un gîte con encanto situado en un pequeño pueblo pirenaico, tranquilo y acogedor, con una bonita chimenea.

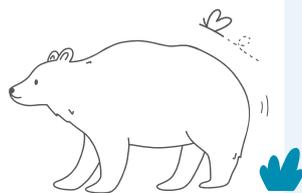
El refugio de Espingo: a la salida de Les Granges d'Astau, contad 2,30 horas de senderismo para llegar al refugio de Espingo, pasando por el lago de Oô (6 dormitorios, 60 plazas en periodo de refugio vigilado). Desde la terraza la vista es espléndida sobre el circo de Espingo y su lago. Los más deportistas podréis continuar vuestra ruta hacia el lago Saussat y el lago del Portillón.

+ www.refugedespingo.ffcam.fr

El país del oso

El macizo pirenaico cuenta actualmente con unos 80 osos pardos. Pasad por el memorial del oso en Melles al acecho de "el señor de los Pirineos", especie emblemática del patrimonio pirenaico. La asociación Pays de l'our, con base en Arbas, propone paseos naturalistas y senderismo en montaña sobre el tema del oso..

+ www.paysdelours.com



Actividades a paladas

- Esquí de pista y de fondo, *snowboard*, raquetas
- Trineo, *airboard*, tirolina, patinete de montaña
- Descenso con antorchas, construcción de iglús, paseo en pisanieves, hidroterapia
- Paseos a lomos de asno, equitación, paseos con trineos tirados por perros, *cani kart*
- Motocross, bicicleta de montaña, BTT, *Fat bike*
- Vía ferrata, escalada, parapente
- Circuito de los lagos de montaña
- Salida insólita a la pasarela Péquerin (puente suspendido a las puertas de Luchon)

¡NUEVO!



La Grange de Mayrègne:

Esta antigua granja de montaña magníficamente restaurada es un verdadero paraíso en el Valle de Oueil. Vista fabulosa sobre el valle y los picos del Luchonnais, materiales tradicionales, amplios ventanales acristalados: hecho de madera y piedra, la Grange de Mayrègne es un gîte acogedor y cálido.

+ resa.hautegaronnnetourisme.com

El refugio de Vénasque

Totalmente reconstruido, el refugio de Vénasque (altitud: 2.249 m), conocido por los amantes de la montaña, está a 2 horas de marcha del Hospice de France. Autonomía energética, tratamiento de residuos, consumo de agua moderado, comida casera: ¡un marco ideal para una estancia sin teléfono móvil y sin wifi!

+ www.refugedevenasque.ffcam.fr

En el lago de Bادهچ

Una zona de baño vigilada y gratuita se ha acondicionado en el lago de Bادهچ, cerca de Bagnères-de-Luchon (apertura en verano, todas las tardes de 13,00 a 18,00).

Haute-Garonne



39.200 empleos turísticos
(15% del empleo total)
9 millones de turistas al año
30 millones de excursionistas
al año



7 lugares clasificados
en el patrimonio
mundial de la UNESCO:

- El canal del Midi y la presa de Saint-Ferréol
- El Hôtel-Dieu Saint Jacques en Toulouse
- La basílica Saint-Sernin en Toulouse
- La tradición de las antorchas en los Pirineos centrales (fuegos de San Juan)
- La basílica de Saint-Just de Valcabrère en Valcabrère
- La catedral de Sainte-Marie en Saint-Bertrand-de-Comminges
- La trashumancia



La cité de l'espace
el lugar más visitado
del Haute-Garonne,
con alrededor de
400.000 visitantes por año

Y también...

- 15 espacios naturales sensibles
Bosque de Buzet, castillo de Laréole, etc.
- 27 alojamientos
clasificados "Clef Verte"
3.º lugar en Occitania
- 38 lugares clasificados Tourisme
& handicap
- 43 lugares con el sello Accueil Vélo
- 15 ciudades y pueblos con el sello
Villes et Villages Fleuris

hautegaronnnetourisme.com



Compartid vuestras experiencias #TourismeHG
y seguidnos @tourismehg

Vuestros contactos de prensa

Nathalie LACOMME
+33 561 994 403 / +33 676 477 828
nlacomme@tourismehg.com

Jean MICOUD
+33 561 994 417 / +33 678 531 857
jmicoud@tourismehg.com

