

Viu el  
Vallès

Turisme  
Vallès  
Occidental



[visitvalles.cat](http://visitvalles.cat)





*Una vall verda  
a Barcelona*

*Un valle verde  
en Barcelona*

*A green valley  
in Barcelona*



# Índex



4

## Una vall verda

- Senderisme
- Ciclisme
- Turisme eqüestre
- Escalada i espeleologia
- Parcs Naturals
- Parcs urbans
- Multiaventura
- Turisme rural

## Un valle verde

- Senderismo
- Ciclismo
- Turismo ecuestre
- Escalada y espeleología
- Parques naturales
- Parques urbanos
- Multiaventura
- Turismo Rural

## A green valley

- Hiking
- Cycling
- Equestrian tourism
- Climbing and speleology
- Natural parks
- Urban parks
- Multi-adventure
- Rural tourism

Actiu - Natura



10

## Racons màgics

- Prehistòria
- Romànic i gòtic
- Castells i masies
- Noucentisme i Modernisme
- Museus
- De camí a Montserrat
- Pobles i ciutats

## Rincones màgics

- Prehistoria
- Románico y Gótico
- Castillos y masías
- Novacentismo y Modernismo
- Museos
- De camino a Montserrat
- Pueblos y ciudades

## Magical Spots

- Prehistory
- Romanesque and Gothic
- Castles and *masies*
- Catalan Noucentisme and Modernism
- Museums
- On the path to Montserrat
- Towns and cities

Cultura



16

## Cuina Mediterrània

- Cuina Vallès
- Productes i Productors
- Mercats
- Tasta el Vallès
- Restaurants tradicionals
- Tapes, bars i terrasses
- Celebracions

## Cocina Mediterránea

- Cuina Vallès
- Productos y productores
- Mercados
- Degusta el Vallès
- Restaurantes
- Tapes, bares y terrazas
- Celebraciones

## Mediterranean Cuisine

- Cuina Vallès
- Products and producers
- Markets
- Taste El Vallès
- Restaurants
- *Tapes*, bars and outdoors bars
- Celebrations

Gastronomia



20

## On es formen els esportistes

- Esport d'alt rendiment
- Atletisme
- Futbol
- Golf
- Hoquei herba
- Natació
- Tennis

## Dónde se forman los deportistas

- Deporte de alto rendimiento
- Atletismo
- Fútbol
- Golf
- Hockey hierba
- Natación
- Tennis

## Where athletes are trained

- High-performance sports
- Athletics
- Football
- Golf
- Field Hockey
- Swimming
- Tennis

Esports



24

## Bressol empresarial

- Espais firals i auditoris
- Hotels per a reunions
- Universitats, clústers, innovació i recerca

## Cuna empresarial

- Recintos feriales y auditorios.
- Hoteles para reuniones.
- Universidades, clúster, innovación e investigación

## Cradle of business

- Exhibition grounds and auditoriums
- Meeting hotels
- Universities, cluster, innovation and research

Reunions i coneixement

*Actiu-Natura . Activo-Naturaleza . Active-Nature*



Sant Llorenç del Munt

# Una vall verda

## d'essència i paisatge mediterrani

*Un valle verde con esencia y paisaje mediterráneo*

*A green valley of Mediterranean landscape and essence*

El Vallès és un espai verd amb una ubicació privilegiada. Situat entre línies de muntanyes suaus del litoral català i molt a prop de la ciutat de Barcelona i les seves platges.

Envoltada per quatre parcs naturals d'increïble riquesa, hi trobarem un patrimoni arquitectònic i cultural únic. El Vallès ofereix les millors propostes per descobrir i endinsar-se en el paisatge mediterrani més autèntic.

El Vallés es un espacio verde y con una ubicación privilegiada. Situado entre las suaves líneas de montañas del litoral catalán y muy próximo a la ciudad de Barcelona y de sus playas.

Rodeado por cuatro parques naturales de increíble riqueza, encontraremos un patrimonio arquitectónico y cultural único. El Vallés ofrece las mejores propuestas para descubrir y adentrarse en el paisaje mediterráneo más auténtico.

El Vallès is a green space located in a privileged spot, between the soft lines of the mountains and really close to the city of Barcelona and its beaches.

Surrounded by four amazing natural parks, it has a unique architectonic and cultural heritage.

El Vallès offers the best proposals to discover and explore the most authentic Mediterranean landscape.





# Senderisme

## Senderismo · Hiking

Fent una passejada, un petit cim o una gran travessa entre parcs naturals descobriràs itineraris suaus per fer en família o recorreguts més exigents que uneixen les poblacions de la comarca.

Paseando por un pequeño monte o haciendo una gran travesía entre parques naturales, descubrirás itinerarios sencillos para hacer en familia o recorridos más exigentes que unen las poblaciones de la comarca.

You will discover easy or more demanding paths to trek with your family that connect the towns of the region, when walking through hills or when wandering through the natural parks.



Els 3 Monts: [www.els3monts.cat](http://www.els3monts.cat)

# Ciclisme

## Ciclismo · Cycling



Camins, valls, muntanya... al Vallès sempre trobaràs el teu itinerari per gaudir de la natura, amb una àmplia xarxa de rutes BTT senyalitzada amb diferents nivells de dificultat.

Caminos, valles, montaña... en el Vallés siempre encontrarás tu itinerario para disfrutar de la naturaleza, con una amplia red de rutas BTT bien señalizadas y con diferentes niveles de dificultad.

Paths, valleys, mountain... You will find the perfect itinerary if you want to enjoy nature. It offers routes of different levels for mountain bikes with a clear signaling system.

# Turisme eqüestre

## Turismo ecuestre · Equestrian tourism

Al Vallès podràs fer des d'una ruta eqüestre en 5 etapes a excursions a cavall per a tots els nivells i sempre en plena natura. Una manera diferent de conèixer la comarca.

En el Vallés podràs hacer desde una gran ruta ecuestre en 5 etapas hasta paseos a caballo para todos los niveles y siempre en plena naturaleza. Una manera diferente de conocer la comarca.

In el Vallès you can find from a horse-riding route in 5 steps to horseback rides for all levels, always in the heart of nature. An original way to discover the region.



# Escalada i espeleologia

## Escalada y espeleología · Climbing and speleology



Nous reptes? Al Parc de Sant Llorenç del Munt i l'Obac trobaràs zones d'escalada i coves amb roques de conglomerat on viure una autèntica experiència.

¿Nuevos retos? En el parque de Sant Llorenç del Munt y l'Obac encontrarás zonas de escalada y cuevas con rocas de conglomerado, donde vivir una auténtica experiencia.

Any new challenges? In the Natural Park of Sant Llorenç del Munt i l'Obac you will find climbing areas and caves with conglomerate rocks, where you will live a great experience.



Informació sobre regulació d'escalada  
 Información sobre regulación de escalada  
 Read more about the climbing regulation:  
[www.parcs.diba.cat/web/santllorenç](http://www.parcs.diba.cat/web/santllorenç)



# Parcs naturals

## Parques naturales · Natural parks

La comarca del Vallès, de clima mediterrani, està envoltada de quatre espais naturals que ofereixen planes i muntanyes integrades a la Costa de Barcelona a més d'una gran biodiversitat.

La comarca del Vallés, de clima mediterráneo, está rodeada de cuatro espacios naturales que ofrecen llanuras y montañas integradas en la costa de Barcelona, además de una gran biodiversidad.

El Vallès, with Mediterranean climate, is surrounded by four natural parks that offer plains and mountains integrated in the coast of Barcelona. Moreover, it also offers a peculiar biodiversity.



### Parcs Naturals Parques Naturales Natural parks

- PN Sant Llorenç del Munt i l'Obac
- PN Serra de Collserola
- Parc de la Serralada de Marina

# Parcs urbans

## Parques urbanos · Urban parks

Gaudeix en família dels espais verds de les ciutats amb activitats de lleure com: viatges en trens en miniatura, zones de picnic, circuits esportius urbans, skate, passejades en barca...

Disfruta en familia de los espacios verdes de las ciudades con actividades de ocio como: viajes en trenes en miniatura, zonas de picnic, circuitos deportivos urbanos, skate, paseos en barca...

Enjoy with your family the green spots of the cities with different leisure activities such as miniature train trips, picnic areas, outdoor gym zones, skate, boating and so on.



- Parc Vallparadís
- Parc Catalunya
- Parc de les Morisques
- Parc Pinetons
- Parc Hostal del Fum
- Etc.





# Multiaventura

## Multiaventura · Multi-adventure

A 10 minuts del Circuit de Barcelona Catalunya i amb un aeroport dedicat especialment a activitats aèries. Al Vallès podràs descobrir els teus límits amb una àmplia oferta d'esports d'aventura!

A 10 minutos del Circuito de Barcelona Catalunya y con un aeropuerto dedicado especialmente a actividades aéreas. ¡En el Vallès podrás descubrir tus límites con una amplia oferta de actividades de aventura!

Just 10 minutes away from the Circuit de Barcelona Catalunya and with an airport exclusively dedicated to activities of aviation. You will be able to discover your limits with a wide range of adventure activities!



- Automobilisme, Motociclisme, vol en avioneta, vol acrobàtic, passeig amb helicòpter, ultralleuger, karting, segway, tir al plat, tir amb arc, tirolina, paint ball, curses d'orientació...

- Automovilismo, motociclismo, vuelo en avioneta, vuelo acrobático, paseo en helicóptero, ultraligero, karting, segway, tiro al plato, tiro con arco, tirolina, paint ball, rutas de orientación...

- Motor racing, motorcycling, light aircraft flight, aerobatics, helicopter ride, microlight aircraft, karting, segway, skeet shooting, archery, zip line, paint ball, orienteering...

# Turisme rural

## Turismo rural · Rural tourism

Endinsa't en les arrels de la nostra terra i gaudeix de l'essència catalana amb el menjar de les nostres masies pairals.

Adéntrate en los orígenes de nuestra tierra y disfruta de la esencia catalana con la comida típica de nuestras masías.

Go into the origins of our land and enjoy the typical Catalan food in our masies (typical Catalan houses).





*Cultura . Cultura . Culture*



Monestir de Sant Cugat del Vallès



# Racones màgics

## de cultura mil·lenària

*Rincones mágicos de cultura milenaria*  
*Magical spots of ancient culture*

Al Vallès trobaràs tant ciutats de tradició industrial com petits pobles que encara conserven el seu origen rural. Un patrimoni arquitectònic i cultural de gran riquesa que representen el caràcter cosmopolita, amable i acollidor dels vallesans.

En el Vallés encontrarás tanto ciudades de tradición industrial como pequeños pueblos que todavía conservan su origen rural. Un patrimonio arquitectónico y cultural de gran riqueza que representa el carácter cosmopolita, amable y acogedor de los habitantes del Vallés.

In el Vallés you will find not only cities of industrial tradition, but also small towns that conserve their rural background. A perfect example of the rich architectural and cultural heritage that represents the cosmopolitan, kind and welcoming nature of its inhabitants.

## Prehistòria i primers poblats

*Prehistoria y primeros poblados · Prehistory and first settlements*

Coves i turons on es van situar els primers pobladors i els ibers, jaciments i excavacions arqueològiques molt atractives per visitar, i una oferta àmplia de museus.

Cuevas y colinas donde se ubicaron los primeros pobladores y los iberos, yacimientos y excavaciones arqueológicas muy atractivas para visitar y una amplia oferta de museos.

Caves and hills where the first settlers and Iberians were located. Interesting archaeological sites and works and a wide range of museums are ready to be visited.



Dòimen de Serra cavallera



Poblat Ibèric de Ca n'Oliver - Poblat Ibèric de les Maleses



# Romànic i Gòtic

## Románico y Gótico · Romanesque and Gothic

El Vallès compta amb un important llegat Romànic i Gòtic de gran valor artístic i històric. Reviu l'època medieval a la Seu d'Ègara, els Monestirs de Sant Cugat i Sant Llorenç del Munt, l'església de la Romànica i a les petites ermites amb encant.

El Vallés cuenta con un importante legado Románico y Gótico de gran valor artístico e histórico. Revive la época medieval en la Seu d'Ègara, los monasterios de Sant Cugat y de Sant Llorenç del Munt, la iglesia de la Romànica y en las pequeñas ermitas con encanto.

El Vallès has an important legacy from Romanesque and Gothic and an important heritage of artistic and historical value. Relive the Middle Ages in la Seu d'Ègara, the Monastery of Sant Cugat and the Monastery of Sant Llorenç del Munt, in the Romanesque church and in the charming chapels.



Seu d'Ègara

# Castells, masies i vida al camp

## Castillos, masías y vida en el campo Castles, *masies* and country life

El Vallès és una terra de llegendes, bandolers i castells. El passat agrícola i la petita indústria que es va desenvolupar al seu voltant ens ha deixat mostres com forns de calç, pous de glaç, barraques de vinya i masies de tots els estils.

El Vallés es una tierra de leyendas, bandoleros y castillos. El pasado agrícola y la pequeña industria que se desarrolló a su alrededor nos ha dejado muestras como hornos de cal, pozos de hielo, barracas de viña y masías de todos los estilos.

El Vallès is a land of legends, bandits and castles. It has a great heritage from its agricultural past and from the industrial boom: lime kilns, ice wells, vineyard huts and masies.



Castell de Plegamans



Pou de glaç

# Noucentisme i Modernisme

## Novacentismo y Modernismo · Catalan Noucentisme and Modernism

Les mostres significatives de Modernisme i Noucentisme estan lligades al desenvolupament de la burgesia a la comarca, en un moment d'expansió econòmica i industrial del territori. Un patrimoni arquitectònic singular en habitatges, indústries, edificis civils, torres i cases residencials.

Las muestras significativas de Modernismo y Novacentismo están ligadas al desarrollo de la burguesía de la comarca, en el periodo de expansión económica e industrial del territorio. Un patrimonio arquitectónico singular en viviendas, industrias, edificios civiles, torres y casas residenciales.

The significant examples of the Modernism and Catalan Noucentisme are related to the development of the bourgeoisie of the region, in the period of industrial and cultural expansion of the territory. A unique architectural heritage in its housing, industry, civil buildings and villas.



# Museus

## Museos · Museums

El passat de la comarca ha deixat museus que ens permeten fer un recorregut per la història des dels seus orígens fins a l'actualitat. Podràs ser testimoni de com eren i vivien els primers pobladors i viure les diferents transformacions econòmiques, de la indústria, les arts, les ciències...

El pasado de la comarca ha dejado museos que nos permiten realizar un recorrido por la historia desde sus orígenes hasta la actualidad. Podrás ser testigo de cómo eran y vivían los primeros pobladores y descubrir las diferentes transformaciones económicas, de la industria, las artes, las ciencias...

The past of the region has left museums that allow us to carry out a journey through history, from its beginnings to the present. You can witness how the first settlers lived and who they were, and discover the different economic transformation of the industry, the arts, the sciences...





# De camí a Montserrat...

## De camino a Montserrat · On the way to Montserrat

El camí tradicional de Barcelona a Montserrat travessa la nostra comarca. En el seu recorregut podràs fer petites parades per gaudir d'un ric patrimoni cultural i religiós, així com endinsar-te en el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Aprofita el recorregut per descobrir la gastronomia catalana i els sabors autèntics de la nostra comarca.

El camino tradicional de Barcelona a Montserrat atraviesa nuestra comarca. En su recorrido, podrás hacer diversas paradas para contemplar un rico patrimonio cultural y religioso, así como adentrarte en el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Aprovecha el recorrido para descubrir la gastronomía catalana y el sabor de los productos de nuestra tierra.

The traditional road that joins Barcelona to Montserrat goes through our region. On its way, you will be able to stop and see a rich cultural and religious heritage, and also go into the Natural Park of Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Take advantage of the route to discover the Catalan gastronomy and the taste of the products of our land.





## Pobles i ciutats amb vida

Pueblos y ciudades con vida · Our towns and cities are alive



### Festes i tradicions

Som una comarca viva on descobrir tradicions catalanes úniques com les caramelles, els aplecs, el ball de gitanes, la baixada del pi... i d'altres més conegudes com els castellers, els diables o els balls de bastons.

### Fiestas y tradiciones

Somos una comarca viva donde podrás descubrir tradiciones catalanas únicas como son: las *caramelles*, los *aplecs*, el *ball de gitanes*, la *baixada del pi*... y otras más conocidas como los castellers, los diables o los balls de bastons.

### Celebrations and traditions

In our region you will experience unique Catalan traditions such as: *caramelles*, *aplecs*, *ball de gitanes*, *baixada del pi* and others more known as castellers (human towers), *diables*, or *balls de bastons*.



### Teatre i música

Al Vallès trobaràs una àmplia oferta cultural: teatres i locals nocturns amb música en viu, grans festivals internacionals de música i la programació permanent de l'Orquestra Simfònica del Vallès.

### Teatro y música

En el Vallés encontrarás una amplia oferta cultural: teatros y locales nocturnos con música en vivo, grandes festivales internacionales de música, además de la programación permanente de la Orquesta Sinfónica del Vallés.

### Theatre and Music

In el Vallés you will find a wide cultural offer: theatres and night clubs with live music, international music festivals and the permanent programme of La Orquesta Simfònica del Vallés.



*Gastronomia . Gastronomía . Gastronomy*



Gastronomia de proximitat



# Cuina Mediterrània

## Productes de qualitat i de proximitat

*Cocina Merditerránea. Productos de calidad y de proximidad*

*Mediterranean Cuisine. Quality local products*

La gastronomia del Vallès ha conservat les seves arrels i a la vegada ha integrat noves propostes. Els xefs innoven constantment amb els productes locals, creant receptes inspirades en la tradició però amb flaïre de futur, convidant als comensals a gaudir del plaer de la bona taula.

La gastronomía del Vallés ha sabido conservar sus raíces y a la vez, ha conseguido integrar nuevas propuestas. Los chefs innovan constantemente con los productos locales, creando recetas inspiradas en la tradición pero con aroma de futuro e invitando a los comensales a disfrutar del placer de una buena mesa.

The gastronomy of el Vallès has been able to preserve its roots and at the same time, it has managed to integrate new proposals. The chefs constantly innovate ways to cook the products of the land, creating recipes inspired in the tradition but with a taste of future which invites the guests to enjoy a good meal.

## Cuina Vallès

En un moment en que Catalunya és referent de la cuina mundial, el Vallès no es queda enrere. Un grup de cuiners s'han unit per promoure i introduir els productes més significatius de la nostra terra en els seus plats.

En un momento en el que Cataluña es referente de la cocina mundial, el Vallés no se queda atrás. Un grupo de cocineros se han unido para promover e introducir los productos más significativos de nuestra tierra en sus platos.

Catalonia is a referent of world cuisine, and so is el Vallès. A group of autochthon chefs have worked together to promote and introduce the most important products of our land in their plates.

### Els restaurants · Los restaurantes · The restaurants



[www.cuinavalles.cat](http://www.cuinavalles.cat)



9 de la Borriana, Sabadell  
Ca l'Esteve, Castellbisbal  
Can Feu, Sabadell  
Can Piqué, Montcada i Reixac  
Can Vinyers, Matadepera  
Capritx, Terrassa  
El Cel de les Oques, Terrassa  
El Cingle, Vacarisses  
Garbí, Castellar del Vallès  
La Cuina d'en Brichis, Terrassa  
La Terrassa del Museu, Terrassa  
Lossum, Sant Quirze del Vallès  
Ristol, Viladecavalls  
Tast & Gust, Cerdanyola del Vallès

[www.visitvalles.cat](http://www.visitvalles.cat)

17

# Productes i productors

Productos y productores · Products and producers

La comarca ha esdevingut històricament un espai de producció agrícola de gran qualitat amb una àmplia oferta de productes identitaris del nostre territori.

La comarca se ha convertido históricamente en un espacio de producción agrícola de gran calidad con una amplia oferta de productos característicos de nuestro territorio.

El Vallès has historically become an area of high quality agricultural production with a wide range of typical products of our territory.



Producte local

# Mercats

Mercados · Markets

Els mercats de les viles s'omplen d'una important activitat comercial. Hi trobaràs els productes naturals i propis de la terra, gaudint d'un tracte personalitzat.

Los mercados de las poblaciones se llenan de una importante actividad comercial. Encontrarás productos naturales y propios de la tierra, disfrutando de un trato personalizado.

The markets of our towns and cities have an important commercial activity. There, you can find natural and traditional products of the land and enjoy a personalized treatment.



Mercat Central de Sabadell



[www.mercatecologicdelvalles.cat](http://www.mercatecologicdelvalles.cat)

- Mercat Ecològic del Vallès



Parc Catalunya

## Tasta el Vallès

Saborea el Vallès · Taste El Vallès

### Tapes, bars i terrasses

En dies assolellats podràs gaudir a les terrasses i als bars d'un bon aperitiu amb tapes, pinxos i noves propostes culinàries.

### Tapas, bares y terrazas

En los días soleados podrás disfrutar en las terrazas y en los bares de un buen aperitivo con tapas, pinchos y nuevas propuestas culinarias.

### Tapas, bars and outdoors bars

On a sunny day, you can enjoy an appetiser in the outdoor bars with tapas, pinchos and new culinary proposals.

### Restaurants tradicionals

Som un territori que ha mantingut les seves arrels culinàries. Del seu passat agrícola es conserven masies i restaurants que acullen la cuina tradicional.

### Restaurantes tradicionales

Somos un territorio que ha mantenido sus costumbres culinarias. De su pasado agrícola, se conservan muchas masías y restaurantes urbanos que hoy acogen la cocina más tradicional.

### Traditional restaurants

Our land has preserved its culinary traditions. We have an agricultural past and we still preserve masies and urban restaurants that still offer traditional recipes nowadays.

### Espais per a celebracions

Espais singulars, restaurants, àrees de lleure... disposem de multitud de propostes per acollir les vostres celebracions.

### Espacios para celebraciones

Espacios singulares, restaurantes, zonas al aire libre... disponemos de multitud de propuestas para acoger vuestras celebraciones.

### Venues for celebrations

Unique spaces, restaurants, outdoor areas... we have many options to host your celebrations.



*Esports . Deportes . Sports*



Golf

# On es formen els esportistes

*Donde se forman los deportistas  
Where athletes are trained*

Al Vallès trobaràs un conjunt d'instal·lacions, entitats i professionals de primer nivell. Un territori olímpic d'arrelada tradició on neixen i creixen molts dels atletes i esportistes de reconegut prestigi.

En el Vallés encontrarás un conjunto de instalaciones, entidades y profesionales de primer nivel. Un territorio olímpico de arraigada tradición donde, han nacido y crecido muchos atletas y deportistas de reconocido prestigio mundial.

In el Vallés you can find top-notch facilities, entities and professionals related to the world of sports. Many well-known and prestigious athletes have been born and grown up here, in an Olympic territory of strong tradition.

## Estades esportives

Estancias deportivas · Sports training camps

A les nostres instal·lacions esportives oferim recursos de màxima professionalitat, únics a tot l'Estat. Vine a practicar el teu esport o a desenvolupar la teva carrera esportiva.

En nuestras instalaciones deportivas ofrecemos recursos de máximo nivel de profesionalidad, únicos en todo el Estado. Ven a practicar tu deporte o a desarrollar tu carrera deportiva.

Our sports facilities offer top-notch resources that are unique in Spain. Come here to practice your sport or to develop your sports career.





## Atletisme

### Atletismo · Athletics

El Vallès compta amb les millors instal·lacions de tot l'estat per la pràctica de l'atletisme i disposa de l'única pista coberta d'atletisme de Catalunya.

El Vallés cuenta con las mejores instalaciones de todo el Estado para la práctica del atletismo y dispone de la única pista cubierta de atletismo de Cataluña.

El Vallés has the best facilities of Spain to practice Athletics and it has the unique indoor track of Catalonia: La Pista Coberta d'Atletisme de Catalunya.

## Golf

Cinc camps de golf a 15 minuts de Barcelona que posen a l'abast dels practicants l'opció de fer una estada combinada amb activitats turístiques que no deixen a ningú indiferent. Destaca el Real Club de Golf El Prat per la seva trajectoria internacional.

Cinco campos de golf a 15 minutos de Barcelona que ponen al alcance de los practicantes la opción de hacer una estancia combinada con actividades turísticas que no dejan indiferente a nadie. Destaca el Real Club de Golf el Prat por su trayectoria internacional.

Five golf courses at 15 minutes from Barcelona, where people who play golf have the option of making a stay combined with tourist activities that do not leave anyone indifferent. The most famous one is the international course of Real Club de Golf el Prat.

### Esports i activitats al medi natural · Deportes y actividades en el medio natural · Sports and activities in the natural environment

A la comarca també es realitzen entrenaments i esdeveniments esportius de BTT i running en l'entorn natural privilegiat del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac i al Parc Natural de Collserola.

En la comarca también se realizan entrenamientos y eventos deportivos de BTT y running en el privilegiado entorno natural del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac y en el Parque Natural de Collserola.

The region is also the perfect place for training and also carrying out sports events of BTT and running, in the privileged natural environment of the Natural Parks of Sant Llorenç de Munt i l'Obac and Collserola.



[www.vallesdracrace.cat](http://www.vallesdracrace.cat)





## Hoquei herba

L'arrelada tradició en aquesta disciplina, és un fenomen d'èxit i de reconeixement mundial. Terrassa, com a ciutat olímpica, ofereix els millors camps per a la pràctica professional d'aquest esport.

## Hockey hierba

La arraigada tradició de esta disciplina, es un fenómeno de éxito y de reconocimiento mundial. Terrassa, como ciudad olímpica, ofrece los mejores campos para la práctica profesional de este deporte.

## Field Hockey

The rooted tradition of this discipline is a successful phenomenon recognised all over the world. Terrassa, as Olympic city, offers the best fields to practice this sport.

## Natació

La pràctica dels esports d'aigua és un referent a la comarca, i ha donat grans satisfaccions i èxits en disciplines com la natació sincronitzada, el waterpolo i la natació.

## Natación

La práctica de los deportes de agua es un referente en la comarca y ha dado grandes satisfacciones y éxitos en disciplinas como la natación sincronizada, el waterpolo y la natación.

## Swimming

The practice of water sports is a model in the region. Its athletes have won different honours in many sports disciplines such as synchronised swimming, water polo and swimming.

## Tennis

Trobaràs instal·lacions i pistes de totes les superfícies, incloses pistes cobertes, on es preparen durant la temporada d'hivern la majoria del tenistes nacionals e internacionals de l'ATP.

## Tenis

Encontrarás instalaciones y pistas de todas las superficies, incluidas pistas cubiertas, en donde se preparan durante la temporada de invierno la mayoría de tenistas nacionales e internacionales de la ATP.

## Tennis

You will find facilities and courts of all types including indoor courts, where most national and international ATP tennis players train during winter.



*Reunions i coneixement . Reuniones y conocimiento  
Meetings and knowledge*

Fira Sabadell

FIRA SABADELL



# Bressol empresarial

## Tradició industrial i innovació

*Cuna empresarial. Tradición industrial y innovación*

*Cradle of business, Industrial tradition and innovation*

El Vallès, un territori motor de l'economia, espai del coneixement i exemple de tecnificació-innovació, disposa de les millors instal·lacions per a celebrar reunions, congressos, fires i incentius. Propostes singulars i de qualitat i una àmplia oferta de serveis i activitats complementàries *after meeting*.

El Vallés, un territorio motor de la economía, espacio de conocimiento y ejemplo de tecnificación-innovación, dispone de las mejores instalaciones para la celebración de reuniones, congresos, ferias e incentivos. Propuestas singulares y de calidad con una amplia oferta de servicios y actividades complementarias *after meeting*.

El Vallès is a territory that works as an engine for economy. It is a space of knowledge and an example of modernisation and innovation. We have the best facilities to celebrate meetings, conferences, exhibitions and incentives. El Vallès offers a wide range of unique and good proposals and a wide variety of services and complementary activities after meeting.

## Recintes firals, auditoris i espais singulars

*Recintos feriales, auditorios y espacios singulares*

*Exhibition grounds, auditoriums and unique spaces*

Disposem d'una gamma àmplia d'espais de diferents capacitats, tant coberts com a l'aire lliure, ben comunicats, que conformen l'oferta especialitzada i econòmica més propera a Barcelona. Espais emblemàtics i singulars, adaptats i dissenyats per a la realització d'esdeveniments empresarials.

Disponemos de una amplia gama de espacios de diferentes capacidades, tanto cubiertos como al aire libre, bien comunicados, que conforman la oferta especializada y económica más cercana a Barcelona. Espacios emblemáticos y singulares, adaptados y diseñados para la realización de acontecimientos empresariales.

There is a wide range of well-connected spaces of different sizes (both outdoors and indoors) that are part of the specialized and affordable offer near Barcelona. Emblematic and special spaces adapted and designed to business events.



# Hotels per a reunions i after the meeting

Hoteles para reuniones y after the meeting  
Hotels for meeting and after the meeting offer

La comarca disposa d'una completa oferta hotelera per a reunions amb sales totalment equipades i serveis de qualitat. I quan acaben les reunions... tot un ventall de propostes, idees i suggeriments d'allò més singular: visites professionals, activitats de team building...

La comarca dispone de una completa oferta hotelera para reuniones con salas totalmente equipadas y servicios de calidad. Y cuando acaban las reuniones... todo un abanico de propuestas, ideas y sugerencias de lo más singulares: visitas profesionales, actividades de team building...

The region offers a wide range of hotels for meetings with rooms fully equipped and with quality services. And, when the meetings finish... a range of original proposals, ideas and suggestions: professional visits, team building activities...



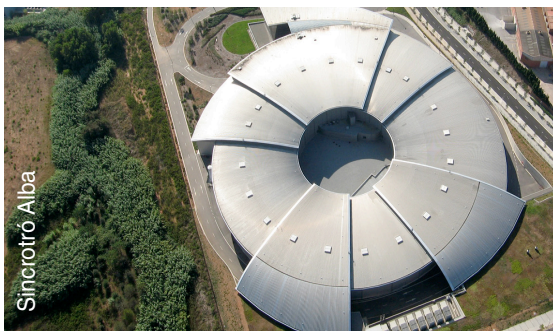
# Universitats, clústers, innovació i investigació

Universidades, clústers, innovación e investigación  
Universities, clusters, innovation and research

A la comarca estan ubicades les principals universitats del país, tant públiques com privades, a tocar de centres de recerca i tecnificació de referència a nivell europeu.

En la comarca están situadas las principales universidades del país, tanto públicas como privadas, junto a centros de investigación y tecnificación de referencia a nivel europeo.

The main private and public universities of the country are in this region and also many of the research centres of European reference.



Sincrotró Alba



Universitat Autònoma de BCN



*Una vall verda  
a Barcelona*

*Un valle verde  
en Barcelona*

*A green valley  
in Barcelona*



OFICINES D'INFORMACIÓ TURÍSTICA  
 OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA  
 TOURIST INFORMATION OFFICES

Vallès Occidental

[www.visitvalles.cat](http://www.visitvalles.cat) · 937 273 534

Rubí








[www.ajrubi.cat](http://www.ajrubi.cat) · 935 872 760

Sant Cugat del Vallès

[www.turismesantcugat.cat](http://www.turismesantcugat.cat) · 936 759 952

Terrassa

[www.visitaterrassa.cat](http://www.visitaterrassa.cat) · 937 397 019

-  Barcelona
-  Montserrat
-  Circuit de Barcelona Catalunya
-  Aeroport · aeropuerto · airport
-  AVE
-  Port de Barcelona
-  Parc natural · Parque natural · Natural park

