



Saboree pequeñas delicias EN GRANDES DOSIS

En las afueras de las ciudades, en amplias llanuras que se visten de verde, oro, ocre o blanco, según la estación del año, en las bellas zonas rurales, en los bosques ricos en fauna, en la montaña, frente al mar o al río grandioso, a un pequeño río sinuoso o un lago cristalino, Quebec pone a disposición de turistas y hombres y mujeres de negocios verdaderos oasis para descansar y apartarse de la vida cotidiana en armonía con la naturaleza, el paisaje y el tipo de vacaciones que desee. Ellos escogen así una escala, un lugar, una experiencia de estadía. Los servicios hoteleros de Quebec le ofrecen confort, cordialidad y pequeños detalles, con lujo o sencillez, como guste. Venga y disfrute nuestros intensos lugares vacacionales.





Alojamiento A TODO CONFORT

Los centros de vacaciones quebequenses le ofrecen una gran variedad de alternativas, tanto para estadías cortas como largas: grandes estaciones recreoturísticas con spas reconfortantes, albergues románticos, hospedajes agradables, pequeños hoteles tranquilos, y hasta pourvoires y campings rústicos y al mismo tiempo cómodos y hasta un hotel de hielo. Se cuentan cerca de 2000 hoteles en Quebec, sin contar los numerosos hospedajes turísticos y albergues de juventud. La mayoría de los establecimientos de alojamiento son objeto de una clasificación y hay para todos los bolsillos. ¡Usted escoge! Para hacerlo, consulte el sitio **bonjourquebec.com**.

ÁREAS DE JUEGO

Los centros de vacaciones brindan modernas instalaciones deportivas y recreativas pero, alrededor, el campo, los lagos, los ríos le invitan a la contemplación... o a la actividad, según prefiera. Si le gusta el golf, pasear en bicicleta, practicar la vela, montar en canoa, el tenis, el rafting o ir de excursión por el bosque o la montaña, en Quebec tendrá de donde elegir. En invierno, no hay nada como saborear un buen chocolate caliente al calor del fuego tras una excursión en esquí de fondo o en raqueta o después de unas cuantas piruetas en el hielo. Es también el momento de sacar a ese niño que todos llevamos dentro gracias a las divertidas bajadas en neumático sobre hielo. También es la estación ideal para los apasionados del esquí alpino, del trineo, del surf de nieve, de las excursiones en motonieve o en trineo de perros. Salvaje y accesible al mismo tiempo, Quebec se presta alegremente a todo tipo de actividades recreativas en cualquier estación.



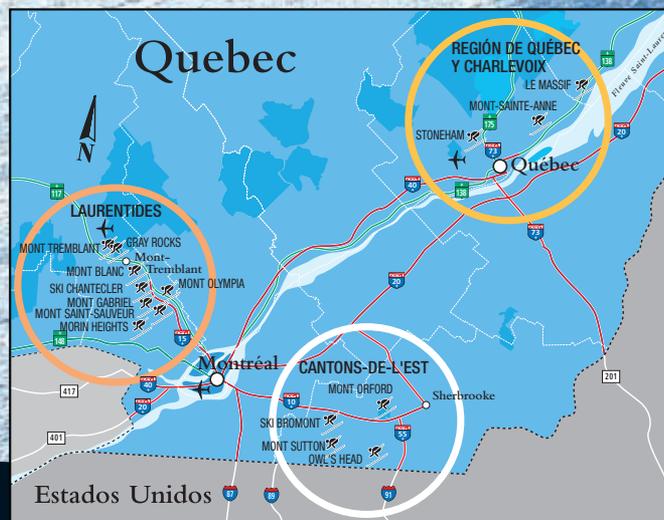
MIL DELICADEZAS

¿Necesita descansar y relajarse? En Quebec abundan los spas, cómodos centros de salud que le ofrecerán cuidados especializados. Extremadamente populares, los baños nórdicos lo animarán, así como los tratamientos con algas, barro y hasta con chocolate, y todo tipo de masajes. Muchos establecimientos hoteleros también ofrecen una gran variedad de cuidados corporales. Póngase en manos de estos expertos que le brindarán momentos de bienestar y felicidad. ¡Olvídese de las preocupaciones y relájese!





	Número de pistas	Esquí nocturno	Parque de snowboard	Media luna	Desnivelación (metros)	Sitio Web
Región de Québec y Charlevoix						
Mont-Sainte-Anne	66	17	Sí	-	625	www.mont-sainte-anne.com
Stoneham	32	16	Sí	Sí	420	www.ski-stoneham.com
Le Massif	45	-	Sí	-	770	www.lemassif.com
Laurentides						
Tremblant	94	-	Sí	Sí	645	www.tremblant.ca
Mont Blanc	41	-	Sí	-	300	www.skimontblanc.com
Gray Rocks	22	-	Sí	-	190	www.grayrocks.com
Ski Chantecler	16	8	Sí	-	201	www.skichantecler.com
Valle de Saint-Sauveur						
Mont Saint-Sauveur	38	30	Sí	Sí	213	www.mssi.ca
Morin Heights	24	16	Sí	-	200	www.mssi.ca
Mont Olympia	25	18	Sí	-	200	www.mssi.ca
Mont Gabriel	18	12	Sí	-	200	www.mssi.ca
Cantons-de-l'Est						
Mont Orford	59	-	Sí	Sí	589	www.orford.com
Sutton	53	-	Sí	-	460	www.montsutton.com
Owl's Head	44	-	Sí	Sí	540	www.owlshhead.com
Bromont	129	60	Sí	-	385	www.skibromont.com



PÓNGASE LOS ESQUÍES

La mayoría de las estaciones de esquí se concentran en cuatro magníficas regiones. En Laurentides, Tremblant (estación número uno del este de América del Norte), y las estaciones de la Valle de Saint-Sauveur, que ofrecen esquí nocturno, atraen más turistas cada año. Rodeados por los Apalaches, los montes Sutton, Orford, Owl's Head y Bromont ofrecen a los visitantes de Cantons-de-l'Est lo mejor en materia de esquí. En las cercanías de Québec, la estación Mont-Sainte-Anne ofrece una gran variedad de actividades al aire libre y sus pendientes de esquí valen una visita. En la región de Charlevoix, disfrutará el esquí más que nunca en el Massif, teniendo como fondo el majestuoso río San Lorenzo. Para saber más sobre estas estaciones o sobre las competiciones internacionales de esquí en Québec, consulte el sitio bonjourquebec.com.



Primavera y dulces

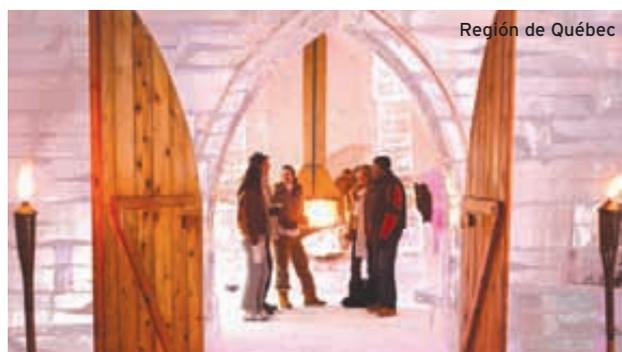
El aire es fresco y los árboles están cargados de savia... Pronto esta savia será recogida para producir una delicia bien típica de aquí: el jarabe de arce. Servido en todas sus formas en las cabañas de azúcar que cubren el sur de Quebec, frecuentemente cerca de las ciudades, el jarabe delicioso se deja probar a la antigua, sobre crepas, en tartas y en las *fèves au lard*, habas con tocino, las tortillas... La clave de la visita: la paleta de tira preparada con jarabe hervido vertido directamente sobre la nieve. ¡Viva la temporada del jarabe de arce!

En los parques de Québec podrá contar con equipos e infraestructuras de primera calidad. Sus zonas protegidas invitan al paseante a descubrir paisajes magníficos, así como una flora y fauna de una riqueza excepcional. Los parques nacionales de Mont-Tremblant, Mont-Orford, Jacques-Cartier, Gaspésie, Gatineau (ver cuadro en la página 37) y hasta la Estación Turística Duchesnay y su hotel de hielo reconstruido cada invierno encantarán al visitante que busca actividades palpitantes.



■ PASEOS EN EL CAMPO... O EL ARTE DE TRATAR BIEN LAS PAPILAS

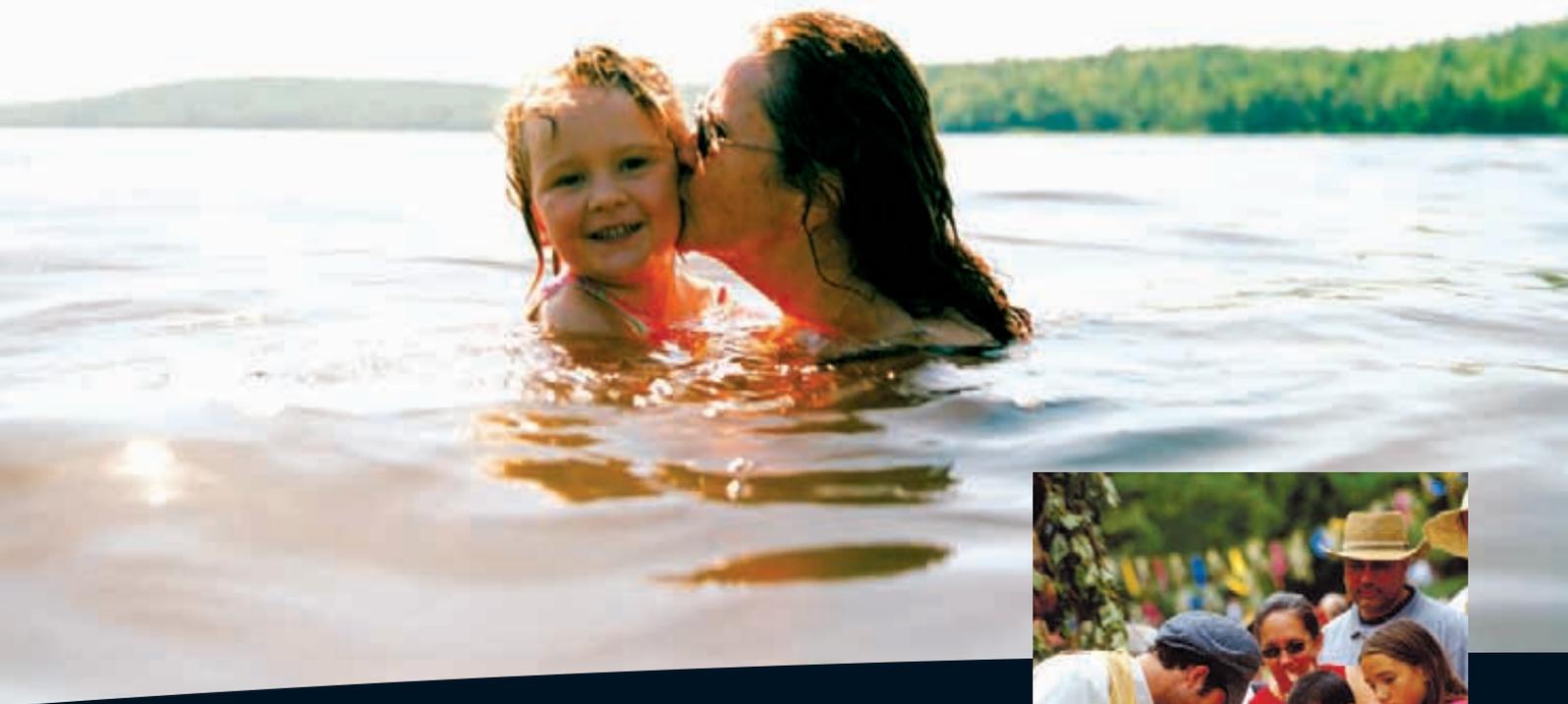
¿Desea probar nuevos sabores y actividades culturales? En Quebec tendrá de donde elegir: los huertos, queserías, viñedos, arcedos, museos o galerías de arte le abren sus puertas o, si prefiere, descubra los numerosos lugares de interés histórico o indígena, o los centros de interpretación. También podrá recorrer los pueblos y ciudades de la costa o del interior. ¡Ah! El disfrute de una comida con muchos sabores, amablemente servida en un ambiente acogedor... Quebec, frecuentado tanto por la calidad de su cocina como por su calidez legendarias, está marcado por las buenas mesas. Hasta fuera de los senderos trillados, se encuentran restaurantes gourmet en las carreteras de todo el territorio. Cada rincón de la provincia muestra sus especialidades tan originales como deliciosas, principalmente la exquisita sidra de hielo, y los perfumes típicos de su región. ¡Sus vacaciones en el campo en Quebec son todo eso y mucho más!



LO MEJOR DE LAS VACACIONES

■ DISFRUTE PARA TODA LA FAMILIA

¡En sus marcas! ¿Listos? ¡Fuera! Todos saben que los jóvenes tienen una energía desbordante. Para divertirlos, no falta espacio ni actividades de todo tipo en ninguna estación y con toda la seguridad necesaria. Una estadía en Quebec constituye una ocasión única para descubrir con los niños la naturaleza, o justo al lado, ciudades interesantes que ofrecen actividades sorprendentes basadas en el aire libre, las ciencias, la cultura, la historia, siempre presente, y hechas con un trocito del Viejo Mundo y mucho de América. Toda la familia está invitada a vivir momentos de disfrute en un buen ambiente.

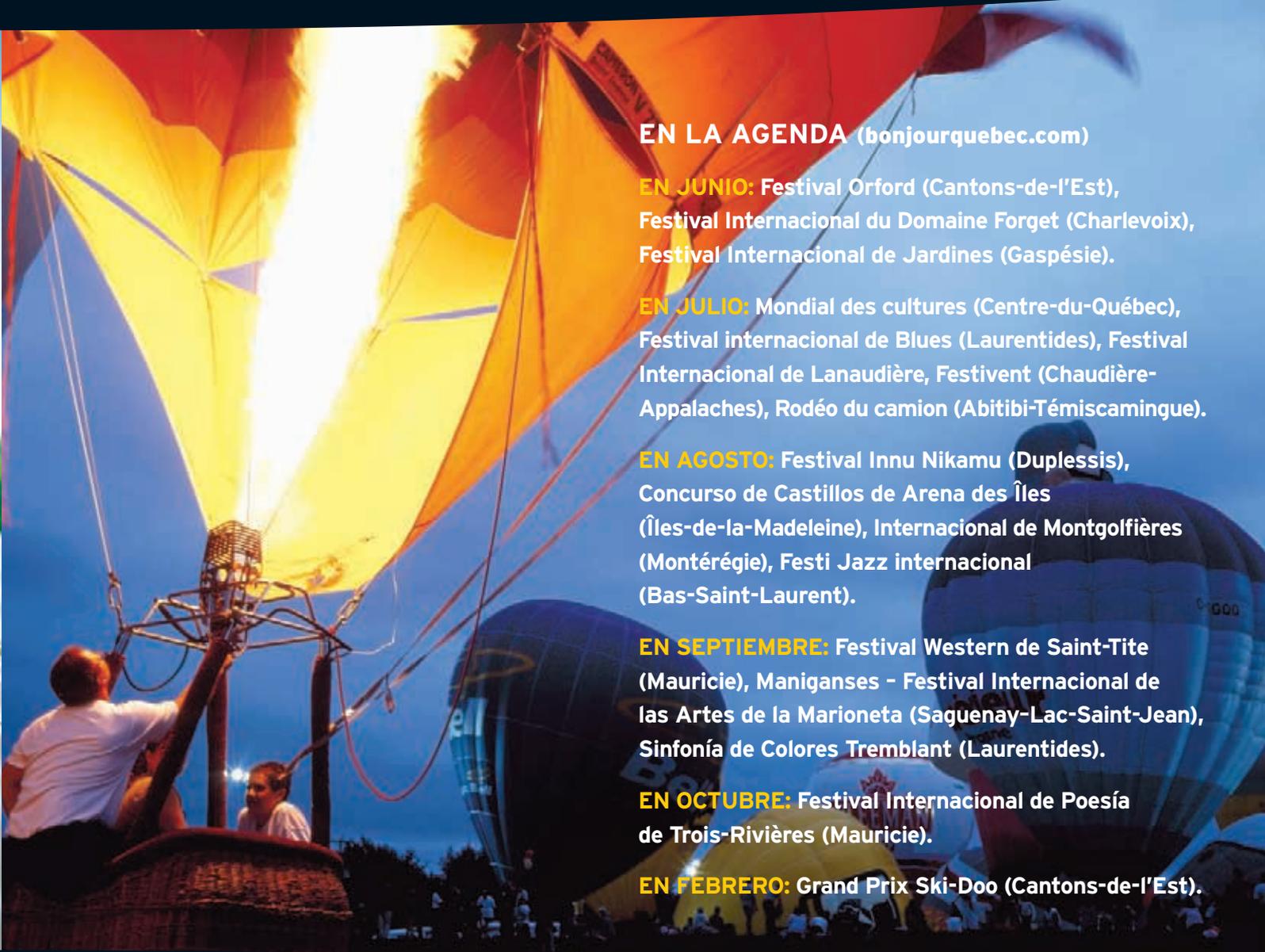


LOS ARTESANOS A LA OBRA

En Quebec, unos treinta economuseos realizan una técnica o un savoir-faire auténtico e invitan a comunicarse con artesanos del área agroalimentaria o de los oficios artísticos. Para un intercambio de técnicas.

www.economusees.com





EN LA AGENDA (bonjourquebec.com)

EN JUNIO: Festival Orford (Cantons-de-l'Est), Festival Internacional du Domaine Forget (Charlevoix), Festival Internacional de Jardines (Gaspésie).

EN JULIO: Mondial des cultures (Centre-du-Québec), Festival internacional de Blues (Laurentides), Festival Internacional de Lanaudière, Festivent (Chaudière-Appalaches), Rodéo du camion (Abitibi-Témiscamingue).

EN AGOSTO: Festival Innu Nikamu (Duplessis), Concurso de Castillos de Arena des Îles (Îles-de-la-Madeleine), Internacional de Montgolfières (Montérégie), Festi Jazz internacional (Bas-Saint-Laurent).

EN SEPTIEMBRE: Festival Western de Saint-Tite (Mauricie), Manigances - Festival Internacional de las Artes de la Marioneta (Saguenay-Lac-Saint-Jean), Sinfonía de Colores Tremblant (Laurentides).

EN OCTUBRE: Festival Internacional de Poesía de Trois-Rivières (Mauricie).

EN FEBRERO: Grand Prix Ski-Doo (Cantons-de-l'Est).

EL ÁNIMO FESTIVO

Poco importa la estación, las manifestaciones turísticas y culturales abundan. Tanto en las múltiples competiciones deportivas internacionales como en la profusión de exposiciones y de espectáculos de todo tipo celebrando la música, las artes visuales, el humor, el cine y la danza, toda la exuberancia de los quebequenses se ofrece para compartir.



Experimente la emoción **DE LOS GRANDES ESPACIOS**

¿Quién no ha soñado con ver el amanecer en un lago brumoso? La evocación del alce americano bebiendo junto a su cría, del castor nadando o del chapuzón del colimbo, señor de las aguas, toca la fibra sensible del amante de aventuras, tanto apacibles como extremas. El imaginario quebequense está poblado de animales del bosque, aunque también de leyendas amerindias e inuit. Todo nos recuerda a esos primeros habitantes del Nuevo Mundo: la canoa, el kayak, las raquetas... Los quebequenses utilizan esta herencia en su inmenso territorio: desde las excursiones más accesibles a las expediciones y otros viajes equipados... los exploradores modernos gozan con... las grandes aventuras.





Saque **SUS PRISMÁTICOS**

Quebec le colmará con sus encantos naturales y pondrá a su alcance las aventuras más locas si lo que desea es vivir una experiencia intensa, incluso extrema: espacio hasta perderse de vista, paisajes que cambian con el paso de los meses, una invitación a practicar las actividades al aire libre propias de cada estación, largos ríos, tranquilos y sinuosos o de aguas bravas, salpicados de saltos y cascadas, que desembocan en lagos ricos en peces, dos grandes cadenas montañosas, los Laurentinos y los Apalaches, bosques densos, poblados de caza abundante, hasta los límites del Ártico y el borde del Atlántico, parques espectaculares con una naturaleza prodigiosa.

Ya sea en invierno o en verano, en Quebec es muy fácil llenarse de aire fresco y satisfacer al mismo tiempo los deseos de aventura.



PLACERES VERANIEGOS

Los adeptos del senderismo también se sentirán colmados. Quebec les ofrece cientos de kilómetros de senderos que atraviesan valles, mesetas y bosques. Quebec también es un lugar ideal para hacer excursiones largas, principalmente en el Parque Nacional de Gaspésie, donde abundan los alces del Canadá, o en el magnífico Parque Nacional de Saguenay que, en algunos lugares, ofrece vistas excepcionales del fiordo. Bien instalados en la cima y encantados ante la profundidad de la noche y los aullidos de los lobos, los campistas podrán deleitarse observando estrellas fugaces o una espléndida aurora boreal. La porción quebequense del Sendero Internacional de los Apalaches, que tiene más de 600 km, pasa por Quebec a través de verdes bosques y cimas y permite hacer espléndidas excursiones al grandioso río San Lorenzo.



Emociones INMENSAS

En este inmenso país, donde el paisaje parece hecho a la medida para saciar los deseos de libertad, ¡qué más natural que viajar a golpe de remo cuando el verano está en su apogeo!

Las enormes extensiones de agua hacen de Quebec el paraíso del kayak de mar. Sus aguas bravas brindan, ya sea en canoa o en kayak de río, intensas emociones a los aficionados a este tipo de aventuras, pues aquí se llaman arroyos a lo que en otros lugares son ríos. ¡Y los hay a miles!

LA NATURALEZA DE FIESTA

Los quebequenses tienen el sentido de la fiesta y muchas de las manifestaciones y competiciones que se producen en la provincia están en armonía con la naturaleza. Pow-wow, concursos de pesca, actividades dedicadas a la naturaleza, al camping, a la caza, a la pesca o al ecoturismo, carreras de motonieves o de trineos de perros, excursiones, rallies nocturnos en raquetas o pruebas de esquí de fondo, Quebec celebra su naturaleza durante todo el año.

bonjourquebec.com, www.staq.net, www.fpq.com.



UNA NATURALEZA EN IMÁGENES

¿Qué mejor recompensa a una excursión en plena naturaleza que la aparición de una minúscula flor ártica en medio de la tundra y de la roca, de un zorro, de un ciervo o de caribús en el recodo de un sendero difícil, de los aguiluchos sacando sus cabezas del nido...? La cámara fotográfica es la compañera ideal en viajes de alto calibre. Y como si nada, hace del gran viajero... un reportero.



MARAVILLOSO SOL INVERNAL

Es bueno saber que Quebec goza generalmente en invierno de un número importante de días soleados que realzan sus sitios naturales. Las acumulaciones de nieve que brillan como diamantes al sol contribuyen innegablemente al placer que los quebequenses sienten al practicar deportes de invierno.

Extienda **LA ALFOMBRA BLANCA**



LA GRAN AVENTURA SOBRE EL HIELO... ¡Y BAJO EL HIELO TAMBIÉN!

Ice las velas

Es bueno disfrutar del viento: el esquí cometa o paraesquí, es un deporte de deslizamiento que se populariza cada vez más en Quebec. El esquiador, retenido por un arnés y arrastrado por un cometa, puede así deslizarse sobre la nieve o el hielo muy rápido y atravesar grandes cursos de agua. ¡Viva el viento de invierno!

Hay que saber romper el hielo

¿Qué diría de admirar estalactitas congeladas? ¿Caminar sobre un techo translúcido? Esto es lo que permite el submarinismo bajo el hielo... para aventureros solamente, porque no rompe el hielo quien quiere. Hay que haber tomado un curso en submarinismo avanzado, más una especialización en submarinismo bajo hielo. En Quebec, varios clubes de submarinismo organizan y acompañan esta actividad de manera segura.

Si desea realizar una excursión inolvidable, hágala con el mejor amigo del hombre: no hay nada más excitante que manejar un trineo de perros sobre la nieve... Los perros patalean de entusiasmo, ¡es el momento de la salida! Para la aventura sin perros, el patinete de nieve propulsa al deportista tanto en la nieve como en el hielo. Los aficionados a las expediciones invernales también tendrán acceso a una red de senderos de motonieve señalizados de más de 33 700 km. La práctica de la motonieve puede hacerse en familia o entre amigos y permite avistar ciudades y pueblos, disfrutar de paisajes y gozar de los placeres del invierno. Combinando la escalada y el excursionismo, los alpinistas de un día disfrutarán los recorridos por *via ferrata* que ofrecen varios grados de dificultad. Para los que prefieren las excursiones con raquetas, los esquiadores de fondo o los adeptos de telemark, no faltarán paisajes inmensos, mientras que los escaladores podrán colgarse de cascadas heladas para el disfrute de los observadores.



PARQUES A MÍ

Quebec cuenta con numerosos parques nacionales, algunos de ellos muy cerca de las ciudades, otros en regiones más alejadas; su misión es conservar los ecosistemas de una prodigiosa naturaleza.

Entre ellos hay varios parques excepcionales: el Parque Nacional de Rocher-Percé-et-de-l'Île-Bonaventure, en Gaspésie, donde se alberga una colonia impresionante de alcatraces; el Parque Marino de Saguenay-Saint-Laurent, en el grandioso cruce del río San Lorenzo y el fiordo; el Parque Nacional de Miguasha, que forma parte de la prestigiosa lista del Patrimonio Mundial de la Unesco y muy conocido por sus fósiles; y los Parques Nacionales des Grands-Jardins – lugar de paso de numerosos caribús– y des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, en el que se encuentran las paredes rocosas más altas al este de las montañas Rocosas canadienses. Estos dos últimos parques se encuentran en la Reserva Mundial de Biosfera de Charlevoix. Cada una de estas zonas protegidas tiene un aspecto propio y singular pero todas invitan a descubrir el precioso patrimonio natural que protegen para gozo y disfrute de las personas que las visitan. Los alojamientos son variados: del refugio al chalet, de la yurta al tipi, cada uno elige lo que quiere.

El Parque Nacional de Pingualuit es el primer parque nórdico quebequense. Situado al extremo norte de la península de Ungava, en el círculo polar, se caracteriza por un inmenso cráter provocado por un meteorito, en cuyo centro se encuentra un lago formado hace más de 1,4 millones de años. La nieve primaveral permite llegar en motonieve a este parque, que ve pasar cada año la manada de caribús más grande del mundo. Es posible también llegar en avión. El pueblo de Kangiqsujuaq, puerta de entrada del parque, cuenta con un centro de interpretación.

La reserva ecológica abierta al público más reciente es la reserva de Île-Brion, situada en el archipiélago de Îles-de-la-Madeleine. Se llega allí en balsa neumática cuando el tiempo lo permite.



Duplessis





El Parque Nacional de Mont-Mégantic ha sido reconocido como primera reserva internacional de cielo estrellado en el mundo.

En los parques de la Société des établissements de plein air du Québec (www.sepaq.com), el “listo para acampar”, que se dirige especialmente a los aficionados al camping ocasionales, incluye el alquiler de un terreno

en el que se ha instalado una tienda o una tienda-caravana que puede albergar de cinco a seis personas, para un máximo de cuatro adultos.

Para buscar el esparcimiento en sitios de gran belleza o para practicar su deporte favorito, los parques de Quebec le ofrecen experiencias inolvidables.

	Excursionismo	Bicicleta	Crucero	Canoa	Kayak	Natación	Pesca	Raqueta	Esquí de fondo	Refugio	Chalet	Camping
Parque de la Gatineau	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•
Parque Marino del Saguenay-Saint-Laurent			•		•							
Parque Nacional de Aigüebelle	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parque Nacional de Anticosti	•				•						•	•
Parque Nacional de Frontenac	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•
Parque Nacional de la Gaspésie	•			•	•		•	•	•	•	•	•
Parque Nacional de la Jacques-Cartier	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parque Nacional de la Pointe-Taillon	•	•		•	•	•						•
Parque Nacional de la Yamaska	•	•		•	•		•	•	•	•		•
Parque Nacional de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé	•		•		•							
Parque Nacional de Miguasha	•										•	
Parque Nacional de Plaisance	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Parque Nacional des Grands-Jardins	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parque Nacional des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	•	•	•	•	•		•					•
Parque Nacional des Îles-de-Boucherville	•	•		•	•			•	•			
Parque Nacional des Monts-Valin	•			•	•		•	•	•	•	•	•
Parque Nacional des Pingualuit	•			•	•		•	•	•		•	•
Parque Nacional d'Oka	•	•		•	•	•		•	•	•		•
Parque Nacional du Bic	•	•	•		•			•	•	•		•
Parque Nacional de Canadá de la Mauricie	•	•		•	•	•	•		•			•
Parque Nacional de Canadá Forillon	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•
Parque Nacional du Mont-Mégantic	•							•	•	•		•
Parque Nacional du Mont-Orford	•	•		•	•	•		•	•	•		•
Parque Nacional du Mont-Saint-Bruno	•							•	•			
Parque Nacional du Mont-Tremblant	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•
Parque Nacional du Saguenay	•		•		•		•	•	•	•	•	•
Reserva de Parque Nacional de Canadá del Archipel-de-Mingan	•		•		•							•



Lanaudière

¡A SU SERVICIO!

Quebec está salpicado de más de 700 cotos de caza y pesca, lo que aquí se llaman pourvoiries. En estos centros puede practicarse la caza y la pesca o simplemente pasar unas vacaciones. Ofrecen alojamiento para todos los gustos, que van de lo rústico a lo más lujoso, como los llamados albergues del bosque. La mayoría proponen diferentes paquetes que pueden incluir, según el caso, el transporte al sitio, el alojamiento, las comidas, el equipamiento y los servicios de un guía. La Fédération des pourvoiries, que busca asegurar a su clientela instalaciones y servicio de calidad, cuenta con no menos de 400 miembros. www.fpq.com

¡VIVA EL ECOTURISMO!

El ecoturismo busca hacer descubrir un medio natural preservando al mismo tiempo su integridad. Sus adeptos son cada vez más numerosos en todo el mundo. En Quebec, más de cien empresas especializadas en turismo de aventura y en ecoturismo forman una agrupación que tiene como objetivo garantizar servicios conformes a las normas de seguridad y de calidad en vigor. www.aventure-ecotourisme.qc.ca

Sabores al aire libre

En Quebec existe una gastronomía al aire libre, ya se trate del aficionado a la pesca que, al borde del agua, da cuenta de los peces que ha pescado, de los excursionistas que preparan una banique de arándanos o pan tradicional amerindio, o de los distintos establecimientos que refinan sus menús en pleno bosque. Entre los platos que podrá disfrutar están el pato asado, el filete de ciervo, la perdiz con setas salvajes, la trucha a la papillote, la trucha roja de Quebec a la tártara, los brotes de helechos al vapor, platillos cocinados en la ceniza de fuegos de campamento, frutillas y otras delicias... ¡que ganan en sabor cuando se comen al aire libre!



■ ESPLENDORES INVERNALES

Para admirar paisajes colosales, hay que seguir la carretera Trans-Quebec-Labrador y los montes Groulx (ruta 389), que recorre 600 km y pasa por la región de Manicouagan para llegar a Terre-Neuve-et-Labrador. Puerta del norte, esta carretera bordea ríos y lagos llenos de peces e invita a descubrir la tundra subártica, una de las más grandes obras hidroeléctricas del mundo, el segundo cráter meteórico en importancia del planeta, los montes Groulx y las minas de hierro de Fermont.



■ KUEI, TUNGASUGIT O WACHIYA... ¡BIENVENIDO!

Las once naciones indígenas de Quebec, pueblos míticos aclimatados a la era moderna, mantienen vivas sus tradiciones. Estas naciones, diferentes desde el punto de vista lingüístico y cultural, viven en una cincuentena de pueblos diseminados entre los paralelos 45° y 62°. Exceptuando las localidades nórdicas, estas comunidades, bien sea costeras, forestales, rurales o urbanas, son accesibles por carretera. Si desea comprender la huella indeleble que han dejado estos pueblos en el territorio y en el imaginario colectivo quebequense y conocer sus técnicas de supervivencia en la región nórdica que transmitieron a los primeros europeos, no dude en visitarlos en sus aldeas o en plena naturaleza, donde podrá familiarizarse con su historia y leyendas inmemoriales y entrar en un universo auténtico y de gente acogedora que armoniza sus actividades con las fuerzas de la naturaleza. Asistir a un pow-wow o participar en una expedición en compañía de amerindios o de inuit en territorios poco conocidos satisfará al viajero en busca de aventura. Para saber más sobre las naciones autóctonas: www.staq.net.

