

# 在西班牙

的50种体验



[www.spain.info](http://www.spain.info)



# 目录



1	<b>在巴塞罗那</b> 探索现代主义	4	13	<b>在索莫-里巴蒙坦</b> ( Somo-Ribamontán ) 的浪尖驰骋	15
2	<b>探索安达卢西亚伊斯兰文化遗产</b> 参观科尔多瓦清真寺-大教堂 (Mezquita-Catedral de Córdoba) 和格拉纳达的阿尔罕布拉宫	5	14	<b>骑自行车</b> 游览梅诺卡岛	16
3	<b>沉浸于毕尔巴鄂的</b> 古根海姆博物馆的先锋艺术中	6	15	<b>在埃尔耶罗岛</b> 探索海底世界	17
4	<b>马德里的艺术之行</b>	7	16	<b>在帕尔玛岛 (加那利群岛) 看星星</b>	17
5	<b>迷失在托莱多的</b> 托莱多犹太区的小巷中	8	17	<b>在蒂曼法亚 ( Timanfaya )</b> <b>国家公园 ( 兰萨罗特岛 ) 的火山间漫步</b>	18
6	<b>在有着两千年历史的罗马剧院</b> 看一场表演	9	18	<b>到富门特拉岛观赏</b> 波西多尼亚海草	18
7	<b>在阿尔塔米拉博物馆 ( Museo de Altamira )</b> 回到一万八千年前	10	19	<b>沿着萨克拉河岸</b> ( Ribeira Sacra ) 一游	19
8	<b>在“达利三角”</b> 探索超现实主义	11	20	<b>沉浸于</b> 伊拉提 ( Irati ) 的丛林中 ( 纳瓦拉 )	20
9	<b>欣赏布尔戈斯大教堂，</b> 重回哥特时期	12	21	<b>在悬崖边漫步或者在巴斯克海岸</b> <b>地质公园乘船游览</b>	21
10	<b>在德拉克山洞 ( 马略卡岛 )</b> 聆听古典音乐	13	22	<b>塞维利亚弗拉门戈双年会</b>	22
11	<b>在格拉纳达体验滑雪和海滩</b>	13	23	<b>特内里费岛的狂欢节</b>	23
12	<b>在穆尔西亚的拉曼卡 ( La Manga )</b> <b>俱乐部享受高尔夫和水疗</b>	14	24	<b>参加马德里的同志大游行</b>	24
			25	<b>在萨莫拉 ( Zamora ) 的圣周</b> 感受宗教热忱	25
			26	<b>在乌夫里克 ( Ubrique )</b> 亲手制作皮包	26



### 在西班牙的50种体验

西班牙工业、商务和旅游部  
出版：© Turespaña  
撰写：Lionbridge  
NIPO: 086-17-060-7

### 免费资料

本手册的内容均为精心制作。然而，如果您发现任何错误，请通过邮件[brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)和我们联系，帮助我们改善。



27	<b>在格拉西亚大街体验奢侈和专享的购物经历</b>	26	39	走一走	37
28	<b>在西班牙任何一个地方</b>	27		<b>圣地亚哥朝圣之路</b>	
	品尝开胃小吃 ( Tapas或Pintxos )		40	<b>沉醉于加利西亚</b>	38
29	<b>到“埃斯特雷马杜拉牧场”</b>	27		的山茶花花香	
	品尝伊比利亚火腿		41	<b>在古堡酒店 ( Paradores )</b>	39
30	<b>在拉里奥哈和拉里奥哈阿拉维萨</b>	28		享受王室般的待遇	
	难忘的经历		42	<b>通过普里茨克奖</b>	40
31	<b>到圣塞巴斯蒂安的</b>	29		了解西班牙的当代建筑	
	米其林星级餐厅用餐		43	<b>乘热气球游览</b>	41
32	<b>在瓦伦西亚大区观赏海景的</b>	30		几个被列为世界遗产的城市	
	同时品尝烩饭		44	走一走 <b>堂吉诃德之路</b>	42
33	<b>参观阿斯图里亚斯</b>	31		<b>探索西班牙的</b>	43
	的奶酪作坊和苹果酒酒庄			电影拍摄地	
34	<b>寻遍西班牙城市中的</b>	32	46	<b>在天堂一般的美景中</b>	44
	美食空间			练瑜伽	
35	<b>在加泰罗尼亚农庄中就餐</b>	33	47	<b>沿着戏剧之路，</b>	44
				沉浸于历史的长河中	
36	<b>登上跨坎塔布里亚旅游列车，</b>	34	48	<b>走遍西班牙</b>	45
	探索西班牙北部			最美的村落	
37	<b>骑摩托车走一趟银色大道</b>	35	49	<b>欣赏安达卢西亚骏马</b>	46
	( Ruta de la Vía de la Plata )			的舞步	
38	<b>欣赏蒙特-雷贝 ( Mont-Rebei )</b>	36	50	<b>萨拉曼卡，</b>	47
	峡谷的美景			文化和夜生活之城	

# 在巴塞罗那 探索现代主义

如果你想要了解这一创新前卫的艺术运动，那就不得不到巴塞罗那。在扩建区，具体说来在俗称为Quadrat d'Or（黄金街区）的区域，你可以欣赏到这座城市里最集中的现代主义建筑。巴塞罗那最有代表性的艺术大师安东尼·高迪的创作灵魂在整座城市都随处可见。他的所有作品都让人屏息，但是最不容错过的作品有圣家堂、古埃尔公园、米拉之家和巴特罗之家。

你的旅途不光是欣赏高迪的作品。出自建筑师路易斯·多梅内克·蒙达内尔之手的圣保罗现代主义建筑群和加泰罗尼亚音乐厅，和圣家堂一样，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。想要体验身处童话中的感觉，可以参观特德拉斯之家（Casa Terradas），俗称尖顶屋，其建造于1905年，由建筑师何塞·普伊赫·卡达发尔克设计。

你可以参观现代主义博物馆结束行程，该博物馆位于扩建区一座同属现代主义建筑的老仓库中。





▲ 科尔多瓦清真寺-大教堂 (Mezquita-Catedral de Córdoba)

## 到科尔多瓦的大清真寺 或是格拉纳达的阿尔罕布拉宫 了解安达卢西亚的文化风情

伊比利亚半岛的南部让你仿佛置身于《一千零一夜》的故事场景中。在科尔多瓦老城区，坐落着有几百年历史的大清真寺。其迷宫般的石柱和出其不意间出现的基督教教堂几乎永远印刻在你眼中。参观大清真寺之后，可以在建筑外围的橘子中庭小憩片刻，庭院无需购买门票就可以进入参观。

阿拉伯人在西班牙长达八个世纪的统治最清楚地体现于格拉纳达的阿尔罕布拉宫，这座宫殿是当时西方穆斯林王国的政治和王权中心。让自己迷失于其中多个方形的庭院和无数的喷泉中，在奈斯尔王朝的建筑中想象一下

当年王室和侍从们在这里极致奢华的生活。狮子中庭，加上其中的喷泉，是这片宫殿中最美的地方之一。拉阿尔卡萨巴，这一壮观的军事要塞，是整片宫殿中最古老的建筑。登上瞭望塔就可以观赏阿尔罕布拉宫和格拉纳达最美的景色。

# 沉浸于毕尔巴鄂的古根海姆博物馆的先锋艺术中

加拿大建筑师弗兰克·盖里创意前卫的设计，将毕尔巴鄂古根海姆博物馆打造成为欣赏当代艺术的最佳场所。博物馆建于1997年，是城市改造项目中最激动人心的成果。

一到博物馆面前，你就会被由自然光线给博物馆外墙带来的色彩变化，以

及博物馆在河水中的倒影而吸引。在博物馆入口外，杰夫·昆斯设计的用花卉装点的小狗雕塑欢迎你的到来。这座建筑有一个很有意思的设计特色：整座博物馆中没有任何一个表面是完全平坦的。

博物馆的大部分空间都用于展览。在其中你可以找到大卫·萨利、杰夫·昆斯、路易斯·伯格尔斯、罗伯特·劳森伯格等大师的作品。





索菲娅王后艺术中心国家博物馆

## 马德里的 艺术之行

在一公里之内你就能探访绘画艺术的过去、现在和将来。这一切尽在马德里的“艺术大道”。在这条大道上你可以参观到三个在世界范围内享有声誉的博物馆：

普拉多博物馆收藏了从十一到十八世纪最全的西班牙绘画作品，同时还收藏了弗拉芒、意大利、德国和其他画派大师的作品。你可以在其中停留很久，欣赏埃尔·格列柯、戈雅、提香、范·戴克、伦勃朗等等大师的画作。维拉斯凯斯的《宫娥》、戈雅的《裸体的玛哈》和《穿衣的玛哈》系列或埃尔·博斯克的《人间乐园》就是名画的代表。

在提森-博内米萨博物馆，你可以观赏到世界上最有价值的私人藏品之一。从十三世纪的西方绘画到十九和二十世纪最受关注的新流派画作应有尽有。在其展厅内等待你的有莫奈、梵高、塞尚、克利、康丁斯基等著名画家的作品。

在作为当代艺术博物馆代表之一的索菲亚王后艺术中心，你可以欣赏米罗、达利、塔皮埃斯、胡安·格里斯、雷尼·马格利特、奇利达等名家的画作，另外还有西班牙现代艺术的代表作之一：《格尔尼卡》。



## 让自己迷失于 托莱多犹太区的 小巷中

托莱多，三种文化交融之城。来了解这座在数百年间曾经是犹太教宗教和行政中心的城市。在漫步于小巷间的同时，想象一下当年犹太人在这里巨大的影响力和权势。

在天主教国王大街，你会看到托莱多犹太区最具代表性的两座默德哈尔式建筑：圣母玛利亚布兰卡犹太教堂（十三世纪）及其壮观的石柱；以及圣母升天犹太教堂（十四世纪），西班牙犹太后裔博物馆就设在其中。

不远处的犹太人步道坐落着犹太人之家。其庭院中保留着多处灰泥装饰，你还可以参观位于地下室的犹太教洗礼堂，也称miqva。



## 在有着两千年历史的罗马剧院 看一场表演

每年夏天在梅里达的罗马剧院（巴达霍斯）举行国际古典戏剧节：这一盛会让这个建于公元前一世纪的剧院重现当年的风采和功用。这个剧院曾经被掩藏，直到二十世纪初才被重新发掘出来。在欧洲保存最完好的罗马剧院的坐席中回到遥远的过去。

梅里达的这处考古建筑群中包括剧院和露天竞技场，这处考古建筑群是西班牙最重要和最大的一处，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。



# 在阿尔塔米拉博物馆 ( MUSEO DE ALTAMIRA ) 回到一万八千年前

离坎塔布里亚的桑地亚那德尔马尔 ( Santillana del Mar ) 仅两公里就落座着阿尔塔米拉洞穴 ( Cuevas de Altamira ) ，西班牙最珍贵的岩洞艺术瑰宝。洞中的壁画有一万八千年历史，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

考虑到对洞穴的保护，参观阿尔塔米拉原始洞穴非常受限。但你也不用担心，因为在阿尔塔米拉博物馆你可以参观新洞穴，此处壮观的仿造洞穴根据原始尺寸复制洞穴的入口和内部最重要的部分：彩色壁画厅 ( Sala de los Polícromos ) ：一个18米长9米宽的穹顶上绘有超过三十个图像，其中包括野牛、马、野猪和鹿。



## 在“达利三角” 探索超现实主义

如果你想理解怪才达利，那么就需要走访位于赫罗纳的，连接布勃尔（Púbol）、伯特利加特（Portlligat）和菲盖莱斯（Figueres）的“达利三角”；达利的一生就是在着三个地方度过的。

达利出生于菲盖莱斯（Figueres），最后也在这里去世，在这里你可以参观达利剧院博物馆。其外墙让人惊讶，进入到内部就可以欣赏到这位超现实主义天才丰富多彩的作品。对这位艺术家的回忆充斥着整座城市：他出生的宅院、圣彼得教堂、杜兰酒店等等。

从菲盖莱斯前往卡达凯斯（Cadaqués），走访位于伯特利加特（Portlligat）的达利故居，此处建筑如迷宫一般，这里是达利从1930年至1982年他妻子加拉去世之前生活和创作的场所。

三角的最后一点是布勃尔（Púbol），你可以参观加拉-达利城堡，这位天才最后的一处创作场所，也是他的缪斯女神的陵墓。





## 欣赏布尔戈斯大教堂，重回哥特时期

在布尔戈斯大教堂，你可以欣赏到西班牙最有代表性的哥特建筑。在1984年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

在其主外墙，也就是宽恕之门，你会留意到一扇被哥特式圆拱框住的圆花窗，光线从窗户进入到教堂中央，在那里你可以欣赏其精美的装饰设计。雕刻整体最精美部分当数萨尔门塔尔之门，表现救世主被使徒和福音使者环绕的情景。

其内部圆顶被认为是西班牙文艺复兴时期留下来的最宏伟的圆顶之一。圆顶之下埋葬着罗德里戈·迪亚斯·德·维瓦尔（Rodrigo Díaz de Vivar）、熙德（Cid Campeador）和他的妻子希梅纳（Jimena）的遗体。在精美宏伟的建筑艺术之外，在大教堂博物馆你还可以参观独一无二的绘画、雕塑、史书和法典。

## 在德拉克山洞（马略卡岛） 聆听古典音乐

你能想象在一个超过五千年历史的地下洞穴里听一场古典音乐会吗？在位于马纳科尔（Manacor）的**德拉克山洞（Cuevas del Drach）**，你就可以尝试一下。其中有四个彼此相连的山洞，穿过这些山洞就可以观察到形态各异的大型钟乳石和石笋群。

在洞内还隐藏着世界上最大的地下湖泊之一，**马特尔（Martel）湖**。你可以乘船聆听一场简短的古典音乐会。洞内的声音效果让人难以置信。

照片：德拉克山洞

## 在格拉纳达体验滑雪和海滩

在格拉纳达的内华达山，下雪的季节大部分时间是艳阳高照的，你可以以大海为背景享受滑雪的乐趣。超过四百名教练等待着你的到来。滑雪场位于内华达山自然公园内，被联合国教科文组织列为生物圈保护区。

在上午进行滑雪运动后，可以到**格拉纳达海岸**休闲放松，其位于阳光海岸和阿尔梅利亚海岸之间。其地理位置让这个海岸拥有独特的微气候，气温宜人。这个地区最有名的景点包括Almuñecar、Salobreña和Motril，那里的海滩和颇具特色的角落都能给你带来惊喜。





## 在穆尔西亚的拉曼卡 (LA MANGA) 俱乐部 享受高尔夫和水疗

▲ 拉曼卡-德玛梅诺  
穆尔西亚

穆尔西亚的气候得天独厚，所以在拉曼卡俱乐部全年都可以进行高尔夫运动。离省会驾车仅15分钟，就有好几个高尔夫球场：莫萨 (Mosa) 高尔夫俱乐部是欧洲最好的球道之一，或者是位于Molina de Segura的阿尔托里阿尔 (Altorreal) 高尔夫俱乐部等等。

托雷-帕切罗 (Torre-Pacheco) 俱乐部以所在地命名，是地中海地区唯一一个夜间球场。另外的选择还有位于Los

Belones的拉曼卡 (La Manga) 俱乐部，或者位于Fuente Álamo的阿拉莫农庄 (Hacienda del Álamo) 俱乐部。

运动之后，我们建议你到阿尔切那 (Archena) 或佛尔图那-莱阿那 (Fortuna-Leana) 水疗中心休息放松。你还可以到San Pedro del Pinatar镇体验独一无二的黑泥浴，绝对能滋养全身的皮肤。

## 在索莫-里巴蒙坦 ( SOMO-RIBAMONTÁN ) 的浪尖驰骋

如果你想寻找冲浪的好去处，那么就到坎塔布里亚的里瓦蒙塔纳尔马尔 ( Ribamontán al Mar ) 吧。极细的白沙和无与伦比的海风让这个区域成为冲浪爱好者的天堂。在2012年这里被认定为西班牙第一处世界冲浪保护区。

索莫 ( Somo ) 的海面全年都适合冲浪，如果你想学习冲浪，海滩边就有冲浪学校。从这里的海滨步道你可以欣赏桑坦德海湾的景色。

你的冲浪水平不重要，在这个地区的其他村落里，比如罗雷多，朗格雷和加里萨诺，你可以找到适合所有水平冲浪者的海浪。

## 骑自行车 游览梅诺卡岛

在巴利阿里群岛骑车游览让人心旷神怡。在**梅诺卡岛**有标识清楚的骑车游览线路，以前的乡间小道经过整修完全适合骑行。

海岛地势平坦，道路蜿蜒曲折非常适合骑自行车游览。沿187公里的**骏马之道**（El Camí de Cavals）绕岛一周，同时欣赏海湾美景。线路很长，但是你可以选择分段进行，或者骑行其中的某段。

你也可以选择其他更短的线路，从20分钟到两小时不等，都无需提前计划。比如从休达德亚（Ciutadella）到费利里耶斯（Ferreries），全程16.5公里；或者从费利里耶斯到艾斯梅尔卡达尔（Es Mercadal），全程15.5公里；或者马洪（Mahón）到艾斯卡斯特尔（Es Castell），全程8公里；又或者休达德亚到彭塔纳迪（Punta Nati），全程仅4公里。

你可以到旅游信息中心索取关于骑行路线的所有信息。如果你没有携带自行车，可以到任何一个旅游景区租用。







## 在埃尔耶罗岛 探索海底世界

如果你想近距离观察满是海鱼、海龟、双吻前口蝠鲼、鳐鱼和海豚的海底，那么加那利群岛中的埃尔耶罗岛就是最理想的去处。这座岛屿被联合国教科文组织列为生物保护圈，其清澈见底的海水形成的自然泳池给你带去惊喜，潜水条件得天独厚。在那里众多的潜水中心和学校中，你可以开始学习进行这项运动，也可以精进自己的技能。

从拉莱斯庭加 ( La Restinga ) 小镇就可以进入景色优美的马尔德拉斯卡尔马斯 ( Mar de las Calmas ) 海洋保护区。如果除了大海，你还喜欢摄影，那可以参加深海摄影公开赛 ( Open Fotosub ) ，和其他摄影爱好者一争高下。上岸之后，你可以游览岛上500个室外陨石坑和300个室内陨石坑。

在帕尔玛岛，你能观察到的星空是世上少有的。海岛的地理位置和气候条件使其成为观星的绝佳场所。

十三个观测点散布于岛上各处，构成了天文观测网。塔武连特山国家公园 ( Parque Nacional de la Caldera de Taburiente ) ，位于帕尔玛岛中部，有一个直径八公里的、形状类似大锅的火山口，海拔近2000米。你可以通过网站预约参观罗克德罗斯穆察丘斯 ( Roque de los Muchachos ) 天文台。

## 在帕尔玛岛 ( 加那利群岛 ) 看星星

游览蒂曼法亚国家公园，感觉就好像是登上了月球。你会了解到这座自然公园为什么是西班牙接待访客第二多的公园。由25座活火山组成，发生在十八和十九世纪的火山喷发形成了众多的火山地貌，会让你想起月球表面。你可以加入有导游带领的火山路线，走过11公里，游览公园。你可以骑着单峰驼走过灼热的地面。到了公园中心之后，在餐厅旁边，你会看到很受欢迎的间歇泉，这也证明了岩浆就在你脚下涌动。

最后，在公园中的一座火山拉哈达（Rajada）山形成的天然观景台上欣赏大面积一直延伸到海岸的熔岩海。

## 在蒂曼法亚 （TIMANFAYA） 国家公园（兰萨罗特 岛）的火山间漫步



## 到富门特拉岛观赏 波西多尼亚海草

世界上最大的波西多尼亚海草草场就在富门特拉岛。这座岛屿边的海水清澈，因为这种当地特有的海草，海水呈松绿石色。从Ses Illetes、Levante、Migjorn、Caló des Mort或Es Trucadors等海滩都可以欣赏海水

之美。你可以选择现成的旅行线路，比如游览坐落于塞斯萨利纳斯（Ses Salines）内的海滩的路线。这片海草场和伊维萨岛的海草场一起由于保护良好，被联合国教科文组织列为世界遗产。

## 沿着萨克拉河岸 ( RIBEIRA SACRA ) 一游

在加利西亚大区卢戈省的南部，奥伦塞省北部，萨克拉河岸 ( La Ribeira Sacra ) 等待着你的到来，这片盛产葡萄酒的区域包括卡贝 ( Cabe )、希尔 ( Sil ) 和米尼奥 ( Miño ) 三条河的河岸。这里的自然美景让人惊叹，比如希尔 ( Sil ) 河河谷就是个很好的例子。你还可以参观多达18个中世纪修道院。你甚至可以在其中一个修道院过夜，位于诺盖拉德拉穆伊恩 ( Nogueira de Ramuín ) 的希尔河岸圣埃斯特班修道院 ( San Esteban de Ribas de Sil ) 现在成为了古堡豪华酒店。在这附近有很多这个区域最有名的观景点：马德里阳台。

旅途的下一站是蒙特德拉莫 ( Montederramo ) 以及坐落在那里的圣母玛利亚修道院。在塔雷里戈 ( Tarreirigo )，圣佩德罗德罗卡斯 ( San Pedro de Rocas ) 修道院中石刻的教堂会让你十分惊讶。

你可以在坐落有贝尔纳尔达斯 ( Madres Bernardas ) 修道院的费雷拉 ( Ferreira ) 停留一下，也可以在已经是一片废墟的圣保罗德阿贝拉达 ( San Paio de Abelada ) 修道院体验别样风情。在蒙福尔特德莱莫斯 ( Monforte de Lemos ) 结束旅程，这是一座很有意思的中世纪宅院。





## 沉浸于 伊拉提 (IRATI) 的 丛林中 (纳瓦拉)

在伊拉提河的源头，埃斯科阿赫萨拉萨尔 (Aezkoa y Salaza) 河谷之间有一片 17000 公顷的山毛榉和冷杉树林，这就是**伊拉提丛林**。探访一下这片茂密的丛林，欧洲生态资源最为丰富，保护最好的丛林之一。

在秋天，红色和黄色的植被编织了一幅童话般的景色。在这个季节还可以听到“berrea”，是雄鹿在发情期发出的让人震撼的嚎叫声。冬天你可以在**阿波迪 (Abodi)** 山脉进行越野滑雪；春天则是进行远足和山地自行车运动的最佳时节。

## 在悬崖边漫步或者 在巴斯克海岸地质公园 乘船游览

巴斯克海岸地质公园横跨坎塔布里亚海、巴斯克群山以及穆德里库（Mutriku）、德巴（Deba）和祖马伊亚（Zumaia）地区。在这片地质公园中，你可以看到蜿蜒13公里，超过六千万年历史的悬崖。你可以步行或者乘船游览。或者选择这两种方式。

在由石灰石山组成的地质公园里，传统和风光在一些封闭的河谷里完好地保存了下来。你可以选择多条导览线路，让游览变得更加轻松。观察地表薄薄的一层黑色物质，是小行星撞击和恐龙灭绝的证据。

你也不该错过埃凯恩（Ekain）洞穴中旧石器时代的骏马壁画，它已经被列为了世界文化遗产。





照片：安东尼奥·洛佩兹

## 塞维利亚弗拉门戈双年会

弗拉门戈吉他曲所传递的情感、舞蹈的力量和表现力、歌声中的感情……弗拉门戈的魔力在塞维利亚这一每两年一次，独一无二的盛会期待你的光临：**弗拉门戈双年会**。这一节日是国际范围内最大的弗拉门戈盛会，弗拉门戈这一最具西班牙风情的艺术，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

在最具代表性的塞维利亚阿尔卡萨尔城堡，或是最有传统特色的特里阿那酒店的庭院中，你都会被这种艺术震撼。那里进行表演的有享有盛誉的著名艺术家，也有年轻才俊。

无论你想深入了解的是传统弗拉门戈，还是最具创新、最冒险、最前卫的新式弗拉门戈，双年会都是不容错过的盛会。

## 特内里费岛的狂欢节

节奏、颜色、自由，当然还有非常多的表演。加入特内里费岛圣克鲁斯的狂欢节吧：西班牙境内最有巴西特色的狂欢节，也是世界上最著名的狂欢节之一。在十五天中体验欢畅、自由和想象力，来自世界各地的成千上万的访客在这座加那利群岛的城市中欢聚一堂。

其中不容错过的莫属节日皇后选拔典礼了，候选人们穿上充满梦幻色彩的盛装，尽情展现风情，有的服装甚至重达上百公斤。等待你的还有狂欢节开幕游行，这一活动标志着大街小巷的人们开始狂欢。跟随众多乐队演奏的乐曲起舞，和其他成千上万参与者一起聚集在街头，形成五颜六色的、忘我狂欢的长龙。

在超过一周的时间内，整座城市都沉浸在音乐和狂欢的气氛中，狂欢节的周二迎来了盛会的高潮：柯索（Coso）游行，这一盛大的花车游行活动绝对让你震惊。接下来那天就是埋葬沙丁鱼活动，标志着狂欢节的结束。沙丁鱼，代表着狂欢节的精神，被装在车中沿街游行，最后被焚烧。



# 参加马德里的同志大游行

六月的最后一周，你可以参观或加入**马德里同志大游行**，这是世界上参与人数最多的同志游行之一。市中心满是彩虹旗，整座城市都成为了情感多样化的天堂。想要近距离体验，那就要到**丘埃卡**，这个马德里的LGBTI+聚集区，在游行庆典期间，有很多现场音乐会和其他文化活动。位于**丰收女神广场**的马德里市政厅点上七彩灯

光，欢迎来自世界各地的参与者。2017年，马德里作为**世界骄傲**的主办城市，接待了超过百万参与者。

在周六游行的高潮，亲身体会多彩的欢乐以及花车游行吧。游行结束之后，通常在**阿尔卡拉门**举办音乐会，为西班牙首都所举办的最具宣言性的盛会之一画上句号。





## 在萨莫拉 (ZAMORA) 的圣周 感受宗教热忱

圣周 是西班牙最有感染力和最庄严的节日之一，在萨莫拉（卡斯蒂利亚-莱昂）庆祝方式更是独特。你会发现这里白天和夜间的游行对比强烈：夜晚和清晨的游行队伍被静谧和肃穆主导，而白天的队伍则充满了音乐和明亮氛围。无论你的宗教信仰如何，这个节日肯定会让你感动，

圣周三游行的沉默教会团（Cristo de las Injurias）已经成为了传奇。忏悔（Jesús Yacente）教会团则在圣周四

夜晚，午夜之后游行，走过大街小巷吟唱Miserere（以《圣经》中的诗篇为基础创作的庄严颂歌，以此请求上帝宽恕所犯下的罪过）。圣周五最引人注目的是“La Congregación”，圣像集体游行，其中有许多令人动容的场景，比如“加略山之路”圣像的出现，以及在las Tres Cruces大道上纪念圣母的其他游行活动。最后参观圣周博物馆，为此行画上圆满的句号。



在乌夫里克和格拉萨莱马（Grazalema）山脉之间，坐落着乌夫里克村，白色村落之路的一站。在村子的街道间漫步，欣赏如画的建筑和历史非常悠久的手工皮具工艺。到古老的卡普奇诺修道院就可以参观坐落其中的皮具博物馆。在修道院中你可以了解到生产皮具的不同过程中所使用的机器，甚至还可以在一个复制的皮具工作室中亲手制作一个简单的皮包。

这座博物馆还有许多其他活动，比如会议、音乐会、歌舞剧等等。顺便参观以下被列为西班牙文化遗产的乌夫里克老城区。

## 在乌夫里克 (UBRIQUE) 亲手制作皮包

如果你喜欢购买奢侈品，那么**格拉西亚大街**就是你理想的选择。这是巴塞罗那主要的大街之一，你不仅可以找到所有大牌的专卖店，还能欣赏重要的现代主义建筑。本来占据着街道两旁设计精美的大楼的银行总部纷纷让位给大型奢侈品门店、餐厅和前卫的咖啡厅。

一个建议：一天的购物之旅结束之后，你可以参观**香水博物馆**，在那里你可以看到由达利设计的物件、玛丽·安托瓦内特使用过的物品以及不同地区的香水瓶。入住奢侈酒店，享受私人采购的服务吧。好好对待自己！

## 在格拉西亚大街 体验奢侈和专享的 购物经历





## 到“埃斯特雷马杜拉牧场” 品尝伊比利亚火腿

沿埃斯特雷马杜拉牧场火腿之路，你可以参观埃斯特雷马杜拉进行火腿腌制的最有意思的几个村庄。

你会发现一片将近一百万公顷的精心维护的生态环境，在其中散养着西班牙美食的主角之一：伊比利亚黑猪。

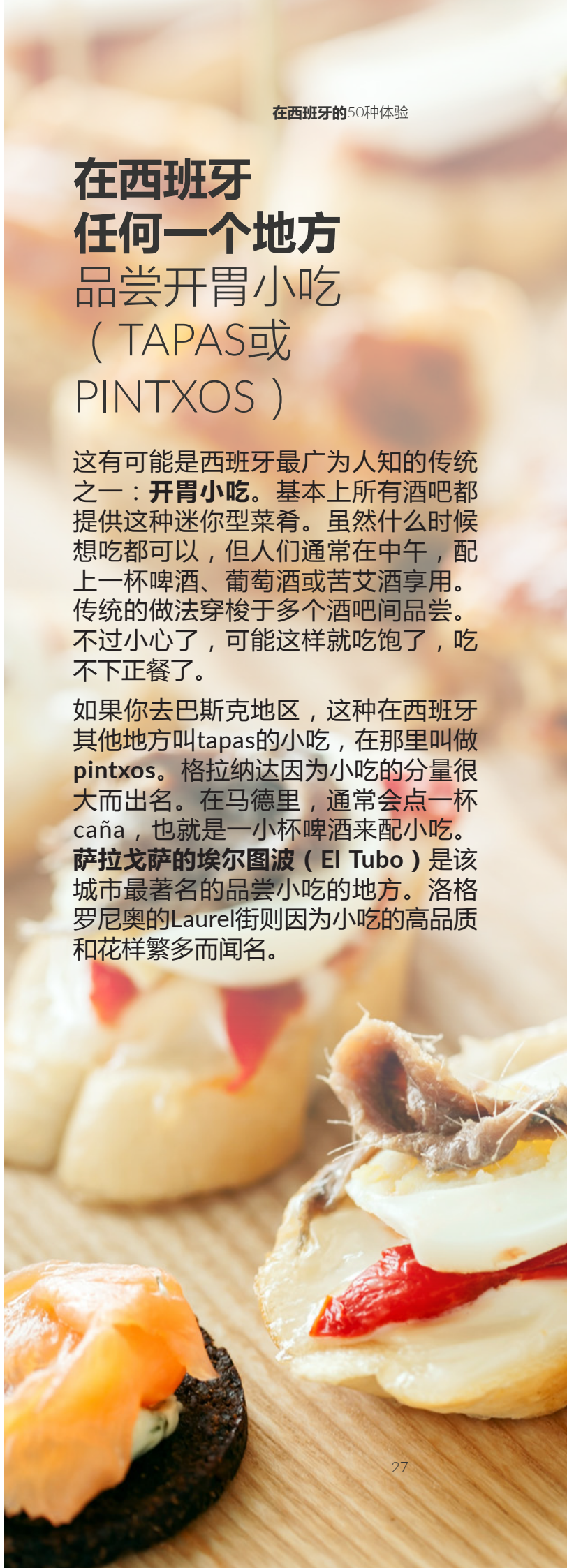
走一走巴达霍斯的跨越33个地区的西埃拉斯（Sierras）火腿之路，还有卡塞雷斯的跨越19个地区的蒙坦彻斯（Montánchez）之路。沿着这些线路，你有机会品尝到当地最好的火腿。

沿着这些线路中的任何一条，不仅可以品尝当地火腿，还能探索历史悠久的小镇，参观牧场，了解火腿风干室或是学习火腿切片。

## 在西班牙 任何一个地方 品尝开胃小吃 （TAPAS或 PINTXOS）

这有可能是西班牙最广为人知的传统之一：**开胃小吃**。基本上所有酒吧都提供这种迷你型菜肴。虽然什么时候想吃都可以，但人们通常在中午，配上一杯啤酒、葡萄酒或苦艾酒享用。传统的做法穿梭于多个酒吧间品尝。不过小心了，可能这样就吃饱了，吃不下正餐了。

如果你去巴斯克地区，这种在西班牙其他地方叫tapas的小吃，在那里叫做pintxos。格拉纳达因为小吃的分量很大而出名。在马德里，通常会点一杯caña，也就是一小杯啤酒来配小吃。**萨拉戈萨的埃尔图波（El Tubo）**是该城市最著名的品尝小吃的地方。洛格罗尼奥的Laurel街则因为小吃的高品质和花样繁多而闻名。





▲ 葡萄酒之城  
希尔格

## 在拉里奥哈和拉里奥哈阿拉维萨

### 难忘的经历

如果你想要品尝我们的葡萄酒，那就到里奥哈去吧，这里是世界上著名的拥有原产地证书的葡萄酒产区之一。这片盛产葡萄酒的地区可以进行的的活动多种多样，比如在葡萄酒桶环绕的空间品尝美食、参观酒庄、参加品酒会、入住酒庄酒店或在找到最佳的美酒美食配对之后，享受葡萄酒水疗等等。这个地区有超过500个酒庄。其中约有80个接待访客。

在巴斯克地区，则有里奥哈阿拉维萨葡萄酒之路。在这个地区，你可以探访新的葡萄酒圣殿：出自当代最富盛名的建筑设计师之手的新潮前卫的酒庄和建筑作品，比如位于拉瓜地亚（Laguardia），由圣地亚哥·卡拉特拉瓦设计的伊希奥斯酒庄（Bodegas Ysios）和位于埃尔锡耶戈（Elciego）由弗兰克·奥·杰瑞设计的葡萄酒之城（Ciudad del Vino）。在这些景点周围，有很多水疗和休闲场所让你的旅行经历更加完整。

## 到圣塞巴斯蒂安的 米其林星级餐厅用餐

你想在美食面前任性一回吗？圣塞巴斯蒂安是享受美食的最佳之地。西班牙新兴美食界的名厨都选择了这座西班牙北部的城市及其周围。在这些屡获大奖的餐厅中，你可以品尝到的菜肴既让人惊讶又非常美味。

这里的美食都打上了名厨的印记：胡安·马力·阿尔扎克（Juan Mari Arzak）和他的Arzak餐厅；佩德罗·苏比哈那（Pedro Subijana）和他的Akelarre餐厅，它位于可以俯瞰比斯开湾的伊

戈尔多山上；以及马丁·贝拉萨特奇（Martín Berasategui）和他的Kursaal餐厅，从这个餐厅可以看到地标建筑苏里奥拉桥。

其他创新美食的餐厅还有丹尼尔·洛佩兹（Daniel López）主理的Kokotxa餐厅，安东尼·路易斯·阿图里斯（Andoni Luis Aduriz）领衔的Mugaritz餐厅，这些餐厅一定能因为其充满冒险精神的创意征服你的味蕾。

风之梳雕塑群  
圣塞巴斯蒂安（巴斯克）



## 在瓦伦西亚大区观赏海景的同时品尝烩饭

在地中海的微风中，伴着白葡萄酒品尝西班牙烩饭：这才是真正体验西班牙。瓦伦西亚的港口附近以及拉斯阿雷纳斯（Las Arenas）和拉马尔巴罗萨（Las Arenas y La Malvarrosa），海滩可以算作西班牙烩饭的发源地。在这里，有不少有海景的一流餐厅可以品尝这道最国际化的美食。

点哪种呢？最地道的瓦伦西亚烩饭中有米饭、兔肉、蜗牛、鸡肉、一种当地特有的扁豆和藏红花，当然烩饭还有别的做法，比如海鲜烩饭、混合烩饭（加肉和海鲜）、墨鱼汁烩饭或者墨鱼汁饭.....由你作决定。

想要像当地人一样聊这种美食，你需要了解paella这个词不仅是烩饭的意思，也是烹饪烩饭的锅具。瓦伦西亚人把粘在锅底烤得脆米饭称为socarrat（锅巴）。有的人觉得这个部分最美味了。祝你好胃口！





## 参观阿斯图里亚斯的奶酪作坊和苹果酒酒庄

佐阿斯图里亚斯苹果酒品尝一流的奶酪。如果你想像地道的阿斯图里亚斯人一样品尝奶酪和苹果酒，那就到传统的**奶酪作坊**或**llagar**（**苹果酒酒庄**）去。如果你喜欢奶酪，那西班牙的这个地区对你来说就是天堂。奶酪的种类多达40种！其中非常有名的有Afuega'l Pitu、Gamoneu或Cabrales。你也可以探访一些组

织有导游参观的奶酪作坊。在**卡夫拉莱斯**（**Cabrales**）镇，你可以探访制作cabrales奶酪的自然洞穴，这是世界上最好的蓝纹奶酪之一。参加品鉴会，了解牧民的生活，就在独一无二的：**欧洲之峰**。

阿斯图里亚斯最有特色的饮品是**苹果酒**，苹果酒庄叫做**lagar**。在酒庄里，你可以用**广口杯**品尝苹果酒。学习“倒酒”：用一只胳膊把酒瓶举得越高越好，另一只胳膊则把杯子拿得越低越好，尽量让酒直接流到杯子里。这可不容易，但是很有意思。



## 寻遍西班牙城市中的 美食空间

你想要在独一无二的氛围中品尝西班牙美食以及世界其他地方的美味佳肴吗？在美食空间、古老的市场、电影院或重新修建的，用于美食的旧工厂，你就可以体验这种美食经历。在品尝美食之外，你还可以听音乐、看展览、参加品鉴会和研习班……

马德里美食休闲中心会带给你惊喜。这处美食休闲空间为欧洲最大之一（占地6000平方米）；你可以在马德里市中心品尝精品小吃或者让米其林星级名厨的料理给你带去惊喜。在首都，你还会为圣米盖尔市场或圣安东市场的美食而倾倒。

在El Nacional美食空间品尝起泡酒配牡蛎，这座经过翻新的现代主义建筑以前是车库，现在已经成为了巴塞罗那美食潮流的风向标。在那里，一家餐厅、四个美食空间、四个以啤酒、葡萄酒、起泡酒和鸡尾酒为特色的酒吧等待着你的到来。在巴塞罗那的兰布拉大道，坐落着我们国家最有代表性的市场之一：博盖利亚市场。

在托莱多的圣奥古斯丁市场，你可以学习烹饪，也可以在那里景色优美的玻璃露台上来一杯鸡尾酒放松一下。千万别错过毕尔巴鄂的里贝拉市场，那里有一系列精心挑选的开胃小吃和伴随现场音乐烹饪的巴斯克菜肴。



## 在加泰罗尼亚农庄中就餐

关上手机，准备好享受西班牙最棒的佳肴之一——加泰罗尼亚美食。这里的农庄装饰精美，加上宏伟的石墙和最美味的当地菜肴，无疑是在独特的氛围中享受美食的绝佳场所。

在建于十一世纪，被列为巴塞罗那艺术文化遗产，周围被大自然美景环保的古堡中就餐；或者在蒙塞尼（Montseny）自然保护区品尝美食。这些农庄中的任何一个都本着就地取材的理念烹饪，采用的都是以传统方式收获的当地原材料；你会感受到其历史的积淀。



# 登上跨坎塔布利亚旅游列车， 探索西班牙北部

忘掉一切，只看着车窗外的美景，享受绿色的西班牙。火车会停靠在几个独特的地点，比如莱昂大教堂、圣塞巴斯蒂安的风之梳（Peine de los Vientos）雕塑和阿斯图里亚斯被联合国教科文组织列为世界遗产的欧洲之峰自然公园。

这些列车是火车中的瑰宝，其中各种奢侈设施一应俱全：设有酒吧的休闲厅和舞池，豪华包间和带有私人卫生间、桑拿间、按摩椅和蒸汽浴等的顶级包间。

跨坎塔布利亚列车 (Transcantábrico) 邀你体验大自然、文化和美食。旅途中你可以品尝美味的自助早餐和点餐。另外，你还可以在沿途最好的餐厅中享用午餐和晚餐。

▼ 跨坎塔布利亚火车  
潘塔诺得埃布罗

登上世界上最好的旅游列车之一，探索西班牙北部：**跨坎塔布利亚旅游列车**。你一定会喜欢这种体验。



## 骑摩托车走一趟 银色大道 ( RUTA DE LA VÍA DE LA PLATA )

戴上头盔，准备好探索西班牙风景最优美的摩托车骑行线路之一：经过多个地区，连接希洪和塞维利亚的**银色大道**。这条贯通南北的线路以一条古罗马道路为基础，其源头可以追溯到青铜器时代。

整条线路长800公里，你可以沿着现代化的A-66公路或经典的N-630公路骑行，后者限速规定不同，路况不如前者，但是景色非常有意思。沿着这条线路，你会穿过大山、平原、河流，穿过多个被列为世界文化遗产的中世纪古城（萨拉曼卡、卡塞雷斯和梅里达）。

公路就是你的天下。按你的节奏去探索吧。一个建议：使用Moto Vía Card卡，在不同的地方都可以享受折扣。





## 欣赏蒙特-雷贝 ( MONT-REBEI ) 峡谷的美景

换上登山靴，感受西班牙最壮观的峡谷之一带给你的震撼吧：蒙特-雷贝 ( Mont-Rebei ) 峡谷。位于韦斯卡 ( 阿拉贡 ) 和莱里达 ( 加泰罗尼亚 ) 的交界处，是仅存的未经开化的峡谷之一，也就是说那里不通公路、铁路也不通电。你可以观赏到的景色蔚为壮观：峡谷岩壁垂直高度达500米，有的位置岩壁间仅有20米宽。

鼓起勇气走走吊桥吧，比如架在河水之上40米的 圣豪梅河谷 ( arranco de Sant Jaume ) 吊桥，或者蒙特法尔克走廊 ( Pasarelas de Montfalcó ) 吊桥。地面和天空都触手可及。你怎可错过？

## 走一走 圣地亚哥朝圣之路



背上背包，准备好来一场令人难忘的，融合友谊、突破自我、运动、文化和大自然的探险吧。圣地亚哥之路有来自世界各地数十万人走过。也是游览西班牙北部的另一种方式，线路有很多条，但是最终目的地都一样：位于加利西亚的圣地亚哥-德孔波斯特拉大教堂，使徒圣雅各就埋在于此。

忘掉一切，和来自世界各地朝圣的人们一起，在朝圣之路途中和驿站中分享感受吧。





## 沉醉于加利西亚的山茶花花香

在山茶花环绕的庄园中来一杯阿尔巴里诺白葡萄酒，漫步于历史悠久的花园，最重要的是，探索这种被香奈儿选为优雅的代表的花朵。山茶花串起了蓬特韦德拉的下海湾（Rias Baixas）的游览线路，从维拉加尔西亚德阿罗萨（Vilagarcía de Arousa）到维戈，经过最美的几个花园之一，在那里你可以了解到在加利西亚种植的超过8000种山茶花。

在位于维拉加尔西亚（Vilagarcía）的鲁比阿内斯（Rubianes）庄园，你可以到一家小店里购买由贫穷修女会制作的香皂。在位于萨尔内斯（Salnés）河谷的里巴杜米亚

（Ribadumia）庄园，拍摄过电影和电视剧；这里还酿造需求量很大的阿尔巴里诺白葡萄酒。在维戈等待你的是奥卡斯特罗庄园（Pazo de O Castro），其坐落于城市高处，在那里你可以欣赏港口和河水的美景。

这些只是香气四溢的山茶花之路上你可以游览的景点中的一些。

## 在古堡酒店 享受王室般的待遇

选择在西班牙的古堡酒店入住的经历一定让你难忘。在有几百年历史的古堡、修道院或宫殿中过夜。在以前王室就寝的地方睡一觉。

如果你找的是中世纪城堡，那可以选择罗德里格城（Ciudad Rodrigo）古堡酒店（萨拉曼卡）或锡古恩萨（Sigüenza）

的古堡酒店（瓜达拉哈拉）。入住乌贝达（Úbeda）的宫殿酒店（哈恩）或是阿尔马格罗（Almagro）的修道院酒店（雷阿尔城）。

目前西班牙共有90多家古堡酒店。你的选择很多。通常地理位置优越，或是在大自然之中，或是在风景优美的观景台，抑或是在老城区中。很多都是有纪念价值和历史意义的酒店。如果你喜欢亲近历史，那么古堡酒店是你的不二选择。

拜永纳古堡酒店  
哈恩（安达卢西亚）



# 通过普里茨克奖 了解西班牙的当代建筑

普里茨克奖被认为是建筑界的诺贝尔奖。拉菲尔·莫内欧 (Rafael Moneo) 在1996年成为西班牙第一个获得该奖项的建筑设计师。他的作品遍布全国各地。圣塞巴斯蒂安的库萨尔会展中心和礼堂；马德里阿托查火车站的重组工程；穆尔西亚的会展中心；巴亚多利德的科学博物馆以及梅里达的罗马艺术国家博物馆只是他作品的其中一部分而已。

普里茨克奖的其他获奖人还有在2017年获奖的，来自RCR Arquitectes建筑师工作室 (赫罗纳) 的拉法尔·阿兰达 (Rafael Aranda)、卡门·皮格姆 (Carme Pigem) 和拉蒙·比拉尔塔 (Ramón Vilalta)，他们大部分的作品都在加泰罗尼亚大区。别错过地处巴塞罗那扩建区的圣安东尼-胡安奥利弗 (Sant Antoni - Joan Oliver) 图书馆、奥洛特 (赫罗纳) 的田径场和体育馆综合场馆 (Estadio de Atletismo y Pabellón 2x1) 以及位于拉斯普雷萨斯 (赫罗纳) 的原石 (Piedra Tosca) 公园。

▼ P克萨尔会展中心  
圣塞巴斯蒂安 (巴斯克)





## 乘热气球游览 几个被列为 世界遗产的城市

人说这一辈子至少该坐一次热气球。在西班牙，你可以乘坐热气球将被列为世界遗产的城市美景尽收眼底。

在塞哥维亚，从高空俯瞰古罗马引水渠和阿尔卡萨尔城堡的经历难以言喻。飞越以格雷多山脉（Sierra de Gredos）为背景的阿维拉大教堂的城墙是一次绝无仅有的经历。从空中观赏托莱多的建筑和蜿蜒的塔霍河，或者萨拉曼卡大学城，又或者圣地亚哥-德孔波斯特拉。观赏被地中海环抱的白色伊维萨岛。

这些只是从鸟儿的视角可以俯瞰的最著名的城市中的一些。



# 走一走 堂吉诃德之路



深入了解一下世界文学中的经典名作《堂吉诃德》。游览途中你会经过塞万提斯笔下描述过的百年村落、历史古道和大自然美景。

值得一游的地方很多，但是无论哪种线路都应将西班牙卡斯蒂亚-拉曼恰的首府托莱多包括在其中。在那里你可以探访出现在小说中的许多地方，甚至是这位著名作家的故居庭德斯广场（Plaza de los Tintes）。

另外一个重要的景点是坎波德克里普塔纳（Campo de Criptana）（雷阿尔城）那些著名的大风车，唐吉诃德就在那里大战风车。位于阿尔马格罗（Almagro）的埃尔托沃索（El Toboso）也是不容错过的景点，唐吉诃德的挚爱达辛妮亚就住在这个小镇。这里有一个重要的历史艺术建筑群，其中包括马约尔广场和壮观的开放庭院式剧场。

在位于阿尔瓦塞特的奥萨德蒙铁尔（Ossa de Montiel），你可以重温小说中最有名的两个场景：蒙特西诺斯（Montesinos）洞和罗恰弗里达（Rochafriada）城堡。

▲ 风车  
孔苏埃格拉

## 探索西班牙的 电影拍摄地



▲ 圣胡安德加兹特鲁卡切  
贝尔梅奥（巴斯克地区）

想要探访《权力的游戏》的拍摄地或是詹姆斯·邦德、印第安纳·琼斯或阿纳金·天行者电影中冒险场景的拍摄地吗？西班牙作为一个电影盛地，在许多城市都可以找到与电影有关的路线。选择你最喜欢的吧。

位于索里亚的卡拉塔尼亚索（Calatañazor）镇的街道被奥逊·威尔斯选中成为了著名影片《午夜钟声》的拍摄地。如果你是《权力的游戏》的粉丝，就应该造访塞维利亚：阿尔卡萨尔城堡和伊塔利卡（Itálica）古镇的遗迹成为了该电视剧经典场景的拍摄地。第六季中龙所飞跃的荒芜的场景取自巴尔德纳斯雷阿雷斯（Bárdenas Reales）自然公园（纳瓦拉）。

在阿尔梅利亚的沙漠中拍摄过很多西部片，比如克林特·伊斯特伍德就在这里拍摄过电影（你可以参观旧

电影工作室）；《星球大战》中的阿米达拉公主在那卜星中的场景则源于塞维利亚的西班牙广场。

詹姆斯·邦德也造访过我们很多次。跟随这位著名的间谍的脚步，走过加迪斯的街道（《择日而亡》），穿过毕尔巴鄂古根海姆博物馆周围（《黑日危机》）。妮可·基德曼主演的悬疑片《小岛惊魂》中那所古宅的原型正是位于坎塔布里亚自治区（Cantabria）弗拉加斯镇（Las Fraguas）的奥尔尼奥斯宫（Palacio de los Hornillos）。

富埃特文图拉岛（加那利群岛）的沙漠风光和月球表面一般的地面曾作为雷德利·斯科特的《法老与众神》或罗伯特·辛密克斯的《同盟间谍》的取景地。《星球大战》的新版本也在该岛南部拍摄了一些场景。



## 在天堂一般的美景中 练瑜伽

在风景优美的室外空间中练瑜伽，同时享受大自然、美食且放松身心。开展这项活动的最佳时节是春夏两季。在西班牙的各个地区你几乎都可以找到“休闲之家”，其中就提供了和瑜伽相关的活动。

如果你身处马德里，想要解压放松一下，那就到丽池公园去，对于瑜伽新手和大师都是理想的练习场所。首都周围的山脉中也有不计其数的宁神静思场所。

西班牙的海滩也是来自全世界的瑜伽爱好者经常光顾的练习场所。在伊维萨岛的卡拉索尔登塞拉（Cala Sol den Serra）海滩，就有适合不同水平爱好者的课程。在同处海边的卡尼奥斯德梅卡（Caños de Meca），你不仅可以练习瑜伽，还有有氧舞蹈等别的活动。在景色优美的拉斯阿拉普哈拉斯（Las Alpujarras）地区，你可以参加包括英语学习在内的休闲静思活动。西班牙最适合练习瑜伽。

## 沿着戏剧之路， 沉浸于历史的长河中

你喜欢想象一座城市过去的样子吗？在西班牙你可以探访原始的古城，或是沿着戏剧化路线游览这些目的地。参加洛佩德维加博物馆（Casa Museo Lope de Vega）组织的游览线路，探索马德里的文人区（Barrio de las Letras），了解西班牙黄金时期的著名作家。在埃纳雷斯堡（马德里）探访西班牙最著名的作家：《唐吉珂德》的作者塞万提斯的故乡。如果你的目的地是巴塞罗那，我们为你推荐高迪、毕加索主题线路，或者参观巴特罗之家戏剧之旅。

在安达卢西亚，跟随诗人费德里戈·加西亚·洛尔卡（Federico García Lorca）的脚步游览格拉纳达，或者走一走塞维利亚的歌剧之路。被列为世界遗产的城市也给你提供了多种选择：你可以跟随伊莎贝拉女王的脚步参观卡塞雷斯市，或者到塞哥维亚在似乎仍然吟唱着寓言的吟游诗人的陪伴下漫步。



照片：马德里自治区一般交通地址

## 走遍西班牙 最美的村落

西班牙可以为美丽的村落而骄傲，**隆达（马拉加）**就是其中的代表。沿着其100米高的新桥漫步，可以欣赏美不胜收的群山景色，或者到被列为西班牙文化遗产的老城区一游。你会爱上**特鲁希略（卡塞雷斯）**狭窄的鹅卵石街道以及多条街道交会处美丽的马约尔广场。在**卡达凯斯（赫罗纳）**，有达利博物馆等待着你的到来，在那里你还可以欣赏地中海美景。这是布拉瓦海岸最美的村落之一。骑自行车游览**卡普德克莱乌斯（Cap de Creus）**自然公园，欣赏小溪的美景。

如果你到了加利西亚大区，则有必要造访一下位于**蓬特韦德拉省的孔巴罗（Combarro）**，这是非常有代表性也保存最完好的加利西亚渔村之一。在位于**特鲁埃尔的阿尔巴拉辛（Albarracín）**，其壮观的军事要塞建筑群让你仿佛置身另一个时代。这座小村落曾经是一个古代泰法王国的都城，当年伊斯兰和中世纪的风情被保留了下来。

如果你想贴近大自然，那么可以到**大加那利岛的特赫达（Tejeda）**：这个村落坐落于海岛地势最高处，大加那利岛的象征云端石（Roque Nublo）也在这个地区。这个地区还是远足和观星的理想场所。

另外还有很多值得一游，颇具特色的村落，比如位于**巴利阿里群岛的巴耶德摩萨（Valldemossa）**，位于**坎塔布里亚的桑地亚那德尔马尔（Santillana del Mar）**，位于**卡斯蒂利亚-拉曼恰的阿尔马格罗（Almagro）**，位于**巴斯克地区的洪大利比亚（Hondarribia）**，位于**卡斯蒂利亚-莱昂的佩德阿萨（Pedraza）**等等。

在“西班牙最美村落”（Los Pueblos más bonitos de España）协会的网站（[www.lospueblosmasbonitosdeespana.org](http://www.lospueblosmasbonitosdeespana.org)），你可以获取更多游览的建议。





## 欣赏安达卢西亚骏马的舞步

▲ 安达鲁西亚马术博物馆  
赫雷斯-德拉富隆特拉

安达卢西亚骏马如何起舞？其舞步充满艺术气息。到位于加迪斯的赫雷斯-德拉弗龙特拉（Jerez de la Frontera）的安达卢西亚皇家马术艺术学院（Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre）来亲身体验一下吧。观赏“安达卢西亚骏马如何起舞”表演，你就可以了解到马儿如何移动，精准地执行舞步以及结合西班牙特色乐曲的编舞；这种体验一定让你叹为观止。历史、艺术、美感、精彩……各个年龄层的观众都热爱这一色彩多样、精彩纷呈的表演。

别忘了造访皇家学院，深入了解这一超过三千年历史的纯种西班牙马种。在那里你可以欣赏骑术学校，每天的训练，参观马匹休息的马厩，了解人们对它们周到的照料，看看马鞍以及热身场……如果你还有时间，那就参观一下因坎切博物馆（Museo del Enganche）吧，这里收藏了富有历史价值的马车和马鞍；或者参观马术艺术博物馆，在这个多媒体互动空间，你可以用极具创意、趣味十足的方式近距离接触马术艺术。

## 萨拉曼卡， 文化和夜生活之城

在萨拉曼卡，你可以体验一切。老城区被联合国教科文组织列为世界文化遗产，让自己迷失其中吧，到酒吧和小馆中品尝开胃小吃，充分体验这座大学城的气氛。到这里就不能错过新教堂、旧教堂、贝壳之家（Casa de las Conchas）、克莱雷西亚学院、杜埃纳斯修道院（Convento de las Dueñas）以及约尔广场。

萨拉曼卡还是一座不夜城，无论是周中还是周末。

如果你倾向于更安静的夜间活动，那就参加“当大教堂沉睡时”（“Mientras la Catedral duerme”）导览线路游览，你可以参观不同的史料展览，路线中惊奇不断，更有灯光表演和背景音乐相伴。游览线路在钟楼结束，你可以按自己的意愿敲钟并从城市景观最好的阳台欣赏被灯光装点的萨拉曼卡。





	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	TURESPAÑA
--	---------------------------------------------	-----------

@spain

@spain

Spain.info

/spain