

在西班牙

的50种体验



www.spain.info



目录

在西班牙的50

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和我们联系，帮助我们改善。

1	在巴塞罗那	4	13	在索莫-里巴蒙坦 (Somo-Ribamontán) 的	15	27	在格拉西亚大街体验奢侈	26	39	圣地亚哥朝圣之路	37
2	探索安达卢西亚伊斯兰文化遗产 (Mezquita-Catedral de Córdoba)	5	14	骑自行车	16	28	在西班牙任何一个地方 Tapas Pintxos	27	40	沉醉于加利西亚	38
3	沉浸于毕尔巴鄂的	6	15	在埃尔耶罗岛	17	29	到“埃斯特雷马杜拉牧场”	27	41	在古堡酒店 (Paradores)	39
4	马德里的	7	16	在帕尔玛岛 (加那利群岛)	17	30	在拉里奥哈和拉里奥哈阿拉维萨	28	42	通过普里茨克奖	40
5	迷失在托莱多的	8	17	在蒂曼法亚 (Timanfaya) 国家公园	18	31	到圣塞巴斯蒂安的	29	43	乘热气球游览	41
6	在有着两千年历史的罗马剧院	9	18	到富门特拉岛观赏	18	32	在瓦伦西亚大区观赏海景的	30	44	堂吉珂德之路	42
7	在阿尔塔米拉博物馆 (Museo de Altamira)	10	19	沿着萨克拉河岸 Ribeira Sacra	19	33	参观阿斯图里亚斯	31	45	探索西班牙的	43
8	在“达利三角”	11	20	沉浸于 Irati	20	34	寻遍西班牙城市中的	32	46	在天堂一般的美景中	44
9	欣赏布尔戈斯大教堂，	12	21	在悬崖边漫步或者在巴斯克海岸地质公园	21	35	在加泰罗尼亚农庄中	33	47	沿着戏剧之路，	44
10	在德拉克山洞 (马略卡岛)	13	22	塞维利亚	22	36	登上跨坎塔布里亚旅游列车，	34	48	走遍西班牙	45
11	在格拉纳达体验	13	23	特内里费岛	23	37	骑摩托车走一趟 Ruta de la Vía de la Plata	35	49	欣赏安达卢西亚骏马	46
12	在穆尔西亚的拉曼卡 (La Manga) 俱乐部	14	24	参加马德里	24	38	欣赏蒙特-雷贝 (Mont-Rebei)	36	50	萨拉曼卡，	47
			25	在萨莫拉 (Zamora) 的圣周	25						
			26	在乌夫里克 (Ubrique)	26						

在巴塞罗那

扩建区
d'Or（黄金街区）

Quadrat

圣保罗现代主义建筑群
尼亚音乐厅

Casa Terradas
1905

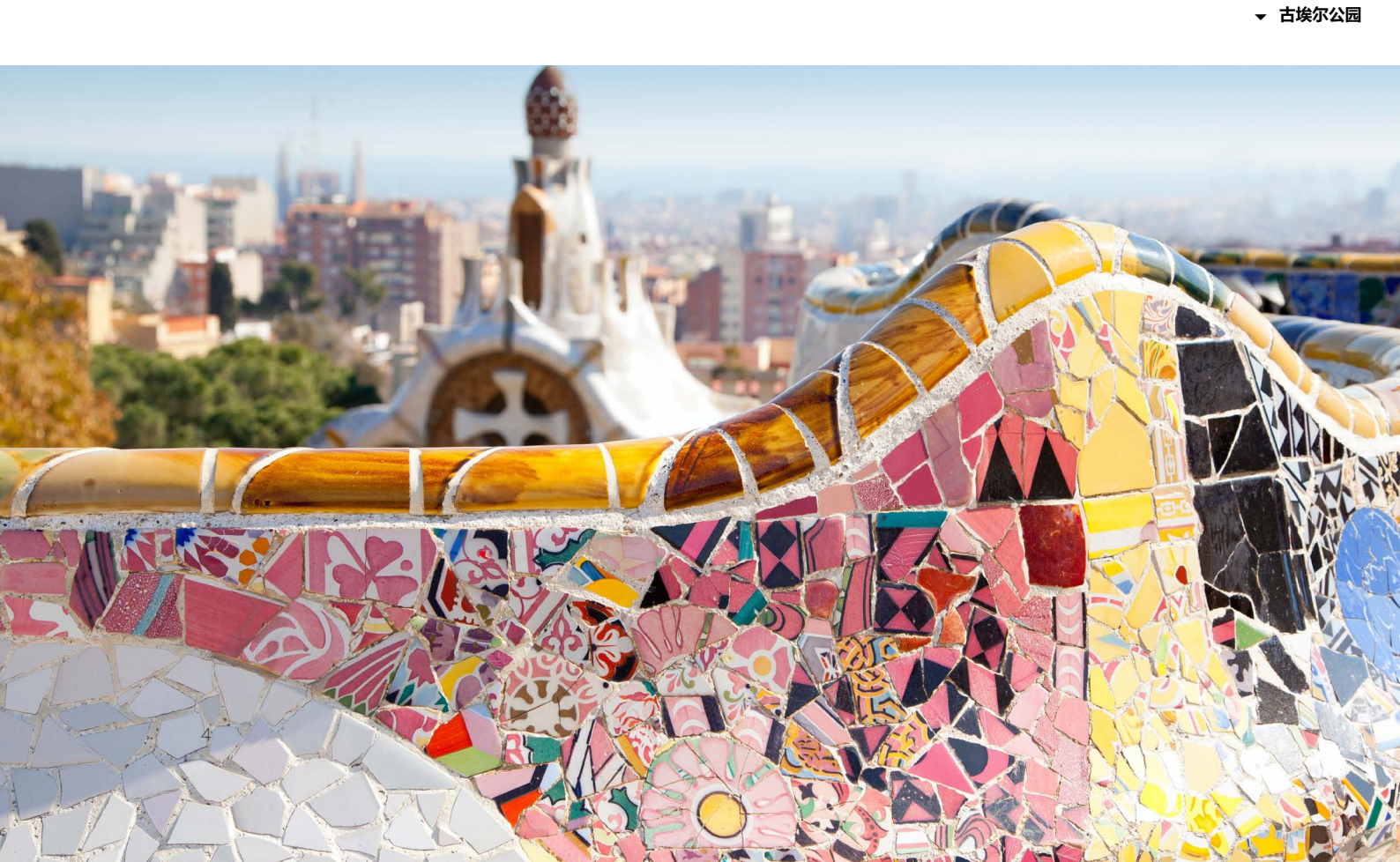
尖顶屋

现代主义博物馆



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

到科尔多瓦的大清真寺



▼ 古埃尔公园

大清真寺

狮子中庭

拉阿

橘子中庭

阿尔罕

布拉宫

尔卡萨巴

沉浸于毕尔巴鄂的

毕尔巴鄂古根海姆博物馆

1997

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。



在西班牙的50

马德里的

索菲娅王后艺术中心国家博物馆

提森-博内米萨国家博物馆

“艺术大道”

普拉多国家博物馆

菲亚王后艺术中心

索



让自己迷失于

圣母玛利亚布兰卡犹太教堂
圣母升天犹太教堂
家

犹太人之

miqva

在有着两千年历史的罗马剧院

梅里达的罗马剧院



在阿尔塔米拉博物馆 (MUSEO DE ALTAMIRA)

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，与西班牙北部的其他17个洞穴一起被联合国教科文组织列为世界遗产。

阿尔塔米拉博物馆
新洞穴
彩色壁画厅 (Sala de los Polícromos) 18 9



在“达利三角”

Púbol
Portlligat
Figueres “达利三角”
菲盖莱斯 (Figueres)
达利剧院博物馆

(Cadaqués)
加特 (Portlligat)
1930 1982
卡达凯斯
伯特利
(Púbol)
城堡
布勃尔
加拉-达利





欣赏布尔戈斯大教堂，

布尔戈斯大教堂 1984

宽恕之门

之门 救世主 萨尔门塔尔

圆顶

Rodrigo Díaz de Vivar
Cid Campeador
Jimena

大教堂博物馆



在西班牙的50

在德拉克山洞（马略卡岛）

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

内华达山自然公园内

纳达海岸

格拉

Almuñécar Salobreña Motril





在穆尔西亚的拉曼卡 (LA MANGA) 俱乐部

▲ 拉曼卡-德玛梅诺



在索莫-里巴蒙坦 (SOMO-RIBAMONTÁN) 的

里瓦蒙塔纳尔马尔 (Ribamontán al Mar)

2012

索莫 (Somo)

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。

曼卡俱乐部	拉	Los
15	Belones	La Manga
	Fuente Álamo	
Trajectum	Meuse	Hacienda del Álamo
Segura	Molina de Altorreal	阿尔切那 (Archena)
-		佛尔图那-莱阿那 (Fortuna-Leana)
	Torre-Pacheco	

骑自行车

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185公里的**骏马之道 (El Camí de Cavalls)** 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 (Ferrerries)，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；再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

埃尔耶罗岛

拉莱斯庭加 (La Restinga)
马尔德拉斯卡尔
马斯 (Mar de las Calmas)

Fotosub
Open
300
500

在帕尔玛岛 (加那利群岛)

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**。

蒂曼法亚国家公园

25

线

11

火山路

间歇泉

(Rajada)

拉哈达

在蒂曼法亚 (TIMANFAYA) 国家公园



沿着萨克拉河岸 RIBEIRA SACRA

被联合国教科文组
织列为生物圈保护区的
(La Ribeira Sacra)

Cabe
Miño

Sil

Sil

18

Nogueira de Ramuín
希尔河岸圣埃斯特班修道院 (San
Esteban de Ribas de Sil)

Montederramo
圣母玛利亚修道院
Tarreirigo 圣佩德罗德罗卡斯
(San Pedro de Rocas) 修道院

贝尔纳尔达斯
(Madres Bernardas) 修道院
Ferreira

San Paio de Abelada
蒙福尔特德莱莫斯
(Monforte de Lemos)

马德里阳台

到富门特拉岛观赏

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。

沉浸于 IRATI

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

巴斯克海岸地质公园

Mutriku Deba
Zumaia 13

埃凯恩（Ekain）洞穴





照片：安东尼奥·洛佩兹

塞维利亚

拉门戈双年会

城堡酒店

弗拉门戈双年会

塞维利亚阿尔卡萨尔特里阿那

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

特内里费岛圣克鲁斯的狂欢节

节日皇后选拔典礼

开幕游行

（Coso）游行

埋葬沙丁鱼活动

柯索



在西班牙的50

参加马德里

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LGTBIQ+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。在周六游行的高潮，亲身体验多彩的欢乐以及花车游行吧。游行结束之后，通常在**西班牙广场**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。



在西班牙的

在萨莫拉（ZAMORA）的圣周

圣周

萨莫拉

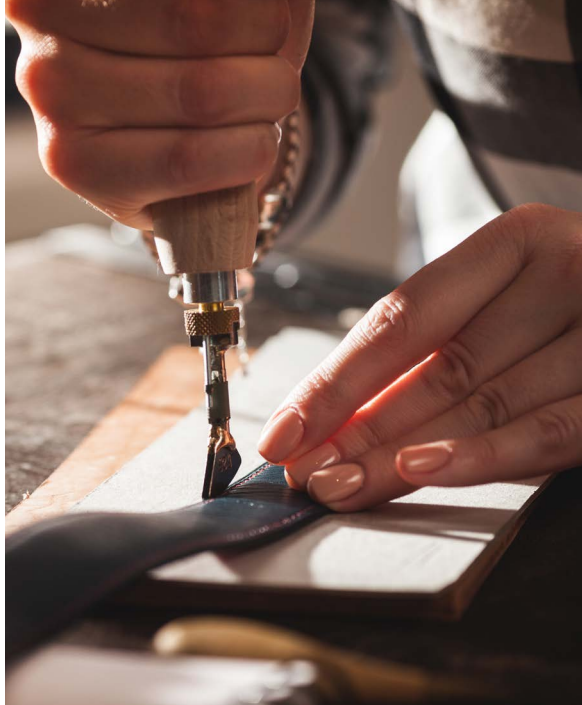
Miserere

“La Congregación”

“加略山之路”
las Tres Cruces

沉默教会团（Cristo de
las Injurias)
Jesús Yacente

圣母



Grazalema
夫里克村，白色村落之路

乌

皮具博物馆

在乌夫里克 (UBRIQUE)

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



到“埃斯特雷 马杜拉牧场”

埃斯特雷马杜拉牧场火腿之路

伊比利亚黑猪

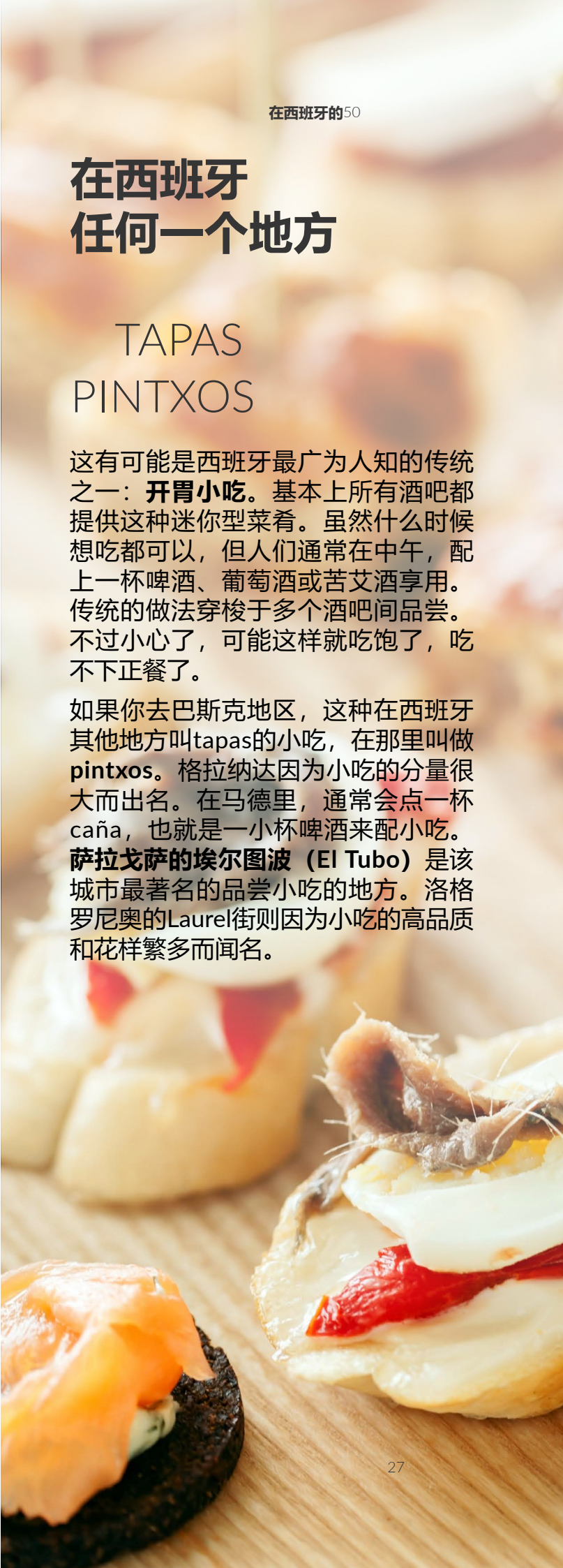
埃拉斯 (Sierras) 火腿之路
(Montánchez) 之路

在西班牙 任何一个地方

TAPAS
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。





到圣塞巴斯蒂安的

马丁·贝拉萨特奇
(Martín Berasategui)

Daniel López
Kokotxa餐
厅 Andoni

Juan Mari Arzak
Arzak餐厅
Pedro Subijana
餐厅 Akelarre

乌力亚 (Ulía) 观景台位于环绕城市的小山中的一座上，在这里你可以品尝名厨鲁本·特林卡多 (Rubén Trincado) 烹制的美食，他在2010年获得了第一颗米其林星，同时还可以欣赏海湾优美的景色。

葡萄酒之城

在拉里奥哈和拉里奥哈阿拉维萨



风之梳雕塑群



在瓦伦西亚大区观赏海景的

雷纳斯 (Las Arenas) 拉斯阿
拉马尔巴罗萨 (Las Arenas y La Malvarrosa)

.....

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

拉莱斯 (Cabrales) 镇
cabrales

卡夫

lagar

奶酪作坊 llagar (苹果
酒庄)

“ ”

40
Afuega'l Pitu Gamoneu
Cabrales



寻遍西班牙城市中的



在西班牙的50

在加泰罗尼亚农庄中

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，被部分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。

El Nacional

美食空间

.....

博盖利亚市场

里贝拉市场

圣

米盖尔市场 圣安东市场

登上跨坎塔布里亚旅游列车，

莱昂大教堂
风之梳 (Peine de los Vientos)
公园
欧洲之峰国家 (Transcantábrico)

▼ 跨坎塔布里亚火车

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

骑摩托车走一趟 RUTA DE LA VÍA DE LA PLATA

大道
800
A-66
银色
N-630

公路就是你的天下。按你的节奏去探索吧。一个建议：使用**银色之路护照 (Pasaporte Ruta Vía de la Plata)**，在不同的地方都可以享受折扣。

在西班牙的50



欣赏蒙特-雷贝 (MONT-REBEI)

蒙特-雷贝
(Mont-Rebei) 峡谷

20 500

40 圣豪梅河谷 (arranco de
Sant Jaume) 蒙特法尔克
走廊 (Pasarelas de Montfalcó)

圣地亚哥朝圣之路



圣地亚哥之路

圣地亚哥-德孔波斯特拉

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

(Ribadumia)

Rias Baixas
维拉加尔西亚德阿罗
萨 (Vilagarcía de Arousa) 维戈

8000

Vilagarcía
鲁比阿内斯 (Rubianes) 庄园

Salnés 巴杜米亚

奥卡斯特罗庄园 (Pazo de O Castro)

你知道山茶花在冬季开花吗？12月下旬至3月中旬是茶花的最佳观赏期。

在西班牙的50

在古堡酒店

乌贝
达 (Úbeda) 的宫殿酒店
阿尔马格罗 (Almagro) 的修道院酒店

90

罗德里格城 (Ciudad Rodrigo) 古堡酒店
Sigüenza

拜永纳古堡酒店



通过普里茨克奖

拉菲尔·莫内欧 (Rafael Moneo)

1996

心 礼堂

科学博物馆

马艺术国家博物馆

库萨尔会展中

阿托查火车站

会展中心

罗

2017

RCR Arquitectes

拉法尔·阿兰

达 (Rafael Aranda) 卡门·皮格姆

(Carme Pigem) 拉蒙·比拉尔塔

(Ramón Vilalta)

圣安东尼-胡安奥利弗

(Sant Antoni – Joan Oliver) 图书馆

田径场和体育馆综

合场馆 (Estadio de Atletismo y Pabellón

2x1)

原石 (Piedra Tosca) 公园。

▼ P克萨尔会展中心



乘热气球游览

塞哥维亚

de Gredos

托莱多

萨拉曼卡

圣地亚哥-德孔波斯特拉

伊维萨岛

Sierra

阿维拉

在西班牙的50



探索西班牙的



▲ 圣胡安德加兹特鲁卡切

《星球大战》

Calatañazor (《黑日危机》)
《午夜钟》
《权力的游戏》
Itálica
Bárdenas Reales
托莱多
庭德斯广场
(Plaza de los Tintes)
Ossa de Montiel
Montesinos
Rochafrida
西部片
《法老与众神》
《同盟间谍》
《星球大战》

堂吉诃德之路

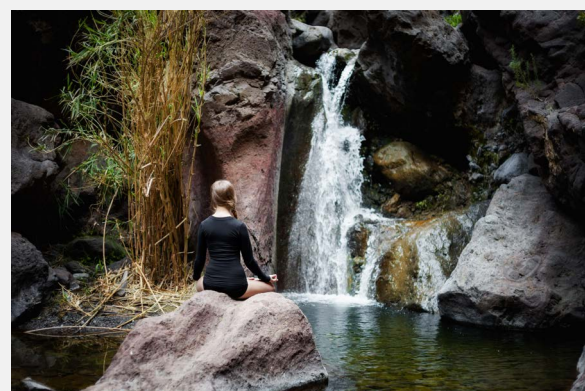


▲ 风车

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。

坎波德克里普塔纳 (Campo de Criptana)
阿尔马格罗 (Almagro)
埃尔托沃索 (El Toboso)

托莱多
庭德斯广场
(Plaza de los Tintes)
Ossa de Montiel
Montesinos
Rochafrida



在天堂一般的美景中

沿着戏剧之路，

洛佩德维加博物馆 (Casa Museo Lope de Vega)

Barrio de las Letras

埃纳雷斯堡

迪、毕加索主题线路
罗之家

高
巴特

费德里戈·加
西亚·洛尔卡 (Federico García Lorca)

塞

维利亚的歌剧之路

“休闲之家”

丽池公园

卡拉索尔登塞拉 (Cala Sol den Serra)

卡尼奥斯德
梅卡 (Caños de Meca)

拉斯阿拉普哈拉斯
(Las Alpujarras)



走遍西班牙

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)** ……

在“西班牙最美村落” (Los Pueblos más Bonitos de España) 协会的网站 (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

- Jerez de la
Frontera 安达卢西亚皇家马术艺术
学院 (Real Escuela Andaluza de Arte
Ecuestre)

“ ”

.....

骑术学校

.....
因坎切博物馆 (Museo del
Enganche)

术博物馆

马术艺

马约尔广场

在西班牙的50

萨拉曼卡，

“ ” “Mientras
la Catedral duerme”

新
教堂 旧教堂 贝壳之家 (Casa de
las Conchas)
杜埃纳斯修道院 (Convento de las
Dueñas) 约尔广场





MINISTERIO
DE INDUSTRIA, COMERCIO
Y TURISMO

TURESPAÑA



 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain