

玩转西班牙

的50种体验



www.visitspain.com.cn



目录

1	在巴塞罗那	4	13	在索莫-里巴蒙坦的	15
	探索现代主义			浪尖驰骋	
2	到科尔多瓦清真寺-大教堂	5	14	骑自行车游览梅诺卡岛	16
	和格拉纳达阿尔罕布拉宫		15	在耶罗岛	17
	了解安达卢西亚文化遗产			探索海底世界	
3	沉浸于毕尔巴鄂	6	16	在加那利群岛的拉帕尔玛岛	17
	古根海姆博物馆的先锋艺术中			看星星	
4	在马德里漫步艺术	7	17	在兰萨罗特岛的提曼法亚	18
5	迷失于托莱多	8		国家公园的火山间漫步	
	犹太区的小巷中		18	到福门特拉岛	18
6	在拥有两千年历史的	9		观赏海神草	
	古罗马剧场观看表演		19	沿着萨克拉河岸游览	19
7	在阿尔塔米拉博物馆	10	20	沉浸于纳瓦拉	20
	回到一万八千年前			伊拉提丛林中	
8	在“达利三角”	11	21	在悬崖边漫步或者在巴斯克海岸	21
	探索超现实主义			地质公园乘船游览	
9	欣赏布尔戈斯大教堂	12	22	塞维利亚弗拉门戈双年会	22
	重回哥特时期		23	特内里费岛的狂欢节	23
10	在马略卡岛德拉克山洞	13	24	马德里同志大游行	24
	聆听古典音乐会		25	在萨莫拉的圣周	25
11	在格拉纳达同时体验	13		感受宗教热忱	
	滑雪和海滩		26	在乌布里克	26
12	在穆尔西亚的拉曼卡俱乐部	14		亲手制作专属皮包	
	享受高尔夫和水疗				



微博



微信

玩转西班牙的50种体验

西班牙工业、贸易和旅游部

出版: © Turespaña

撰写: Lionbridge

NIPO: 086-17-60-7

免费资料

本手册的内容均为精心制作。如您仍然发现错误, 请通过邮件brochures@tourspain.es 和我们联系, 帮助我们对内容进行改进。



27	在格拉西亚大街体验 奢华和专享的购物经历	26
28	在西班牙任何一个地方 品尝塔帕斯或Pintxos	27
29	到埃斯特雷马杜拉牧场 品尝伊比利亚火腿	27
30	在拉里奥哈大区和阿拉瓦省的里奥哈 体验葡萄酒旅游	28
31	到圣塞巴斯蒂安的 米其林星级餐厅用餐	29
32	在瓦伦西亚大区观赏海景的 同时品尝西班牙海鲜饭	30
33	参观阿斯图里亚斯 的奶酪作坊和苹果酒酒庄	31
34	寻遍西班牙城市中的 美食空间	32
35	在加泰罗尼亚农庄中就餐	33
36	登上坎塔布里亚豪华列车 探索西班牙北部	34
37	骑摩托车走一趟白银之路	35
38	欣赏雷贝山谷 的壮丽美景	36

39	走一走 圣地亚哥朝圣之路	37
40	沉醉于加利西亚 的山茶花香中	38
41	在古堡酒店 享受王室般的待遇	39
42	通过普里茨克奖 了解西班牙的当代建筑	40
43	乘热气球游览 几座西班牙世界遗产城市	41
44	走一走 堂吉珂德之路	42
45	探索西班牙的 电影拍摄地	43
46	在天堂一般的美景中 练瑜伽	44
47	沿着戏剧之路 沉浸于历史的长河中	44
48	走遍西班牙最美小镇	45
49	欣赏安达卢西亚骏马的舞步	46
50	萨拉曼卡 文化和夜生活之城	47

在巴塞罗那 探索现代主义

如果你想要了解现代主义这一先锋艺术流派，那么你一定要到访巴塞罗那。在**拓展区(Eixample)**，具体来说是在被熟知为**黄金街区(Quadrat d'Or)**的区域，你可以欣赏到这座城市里最集中的现代主义建筑。在整个城市你都能感受到充盈的城市活力，以及巴塞罗那城市之魂——建筑大师高迪(Antonio Gaudí)留下的印记。他的所有作品都美得令人屏息，但是其中绝对不容错过的有：神圣家族大教堂(Basilica de la Sagrada Familia)、桂尔公园(Parque Güell)、米拉之家(La Pedrera)和巴特罗之家(Casa Batlló)。

你的巴塞罗那之旅不止局限于欣赏高迪的杰作。出自建筑师蒙塔内

(Lluís Domènech i Montaner)之手的**圣保罗现代主义建筑群(Recinto Modernista de Sant Pau)**和**加泰罗尼亚音乐宫(Palau de la Música Catalana)**，和圣家堂一样，被联合国教科文组织列为世界文化遗产。参观**尖顶屋(Casa de Les Punxes)**，置身童话世界。该建筑也被称为**特拉德斯之家(Casa Terradas)**，建于1905年，由建筑师卡达法奇(Josep Puig i Cadafalch)设计。

你可以选择参观**现代主义博物馆(Museo del Modernismo)**来结束此次行程，该博物馆坐落于拓展区一座同属现代主义建筑的老仓库中。

▼ 桂尔公园
巴塞罗那





▲ 科尔多瓦清真寺-大教堂

到科尔多瓦清真寺-大教堂 和格拉纳达阿尔罕布拉宫 了解安达卢西亚的文化遗产

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(Córdoba)老城区，**清真寺-大教堂(Mezquita-Catedral)**于世纪中静静沉睡。其迷宫般的石柱和突然出现的天主教堂映入你的眼帘。参观大清真寺之后，可以在建筑外部的**橘子中庭(Patio de los Naranjos)**小憩片刻，庭院无需购买门票就可以进入参观。

阿拉伯人对西班牙长达八个世纪的统治，于格拉纳达的**阿尔罕布拉宫(La Alhambra)**中体现的淋漓尽致，这座宫殿是当时西方穆斯林王国的政治和

王权中心。让自己迷失于其中旖丽的矩形庭院和众多喷泉，在纳萨里王朝的建筑中想象当年王室和侍从们在这里极致奢华的生活。**狮子中庭(Patio de los Leones)**和其中的喷泉是这片宫殿中最美的地方之一。**阿尔卡扎巴城堡(La Alcazaba)**这一壮观的军事要塞是整座宫殿中最古老的建筑，登上瞭望塔便可将阿尔罕布拉宫和格拉纳达的美景尽收眼底。

沉浸于毕尔巴鄂 古根海姆博物馆的先锋艺术中

加拿大建筑师弗兰克·盖里(Frank O. Gehry)创意前卫的设计，将**毕尔巴鄂古根海姆博物馆(Museo Guggenheim de Bilbao)**打造成为欣赏当代艺术的最佳场所。博物馆建于1997年，它是毕尔巴鄂城市转型中最出色的成果，广受赞誉。

刚刚抵达这里，阳光给博物馆外墙镀上的色彩转换与其倒映在水中的光影变幻便会使你印象深刻。

博物馆入口处，昆斯(Jeff Koons)用花卉“雕塑”而成的小狗正在欢迎你的到来。这座建筑有一个很有趣的设计特色：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。在其中你可以找到萨利(David Salle)、奇利达(Chillida)、昆斯(Jeff Koons)、布尔乔亚布尔乔亚(Louis Bourgeois)、劳森伯格(Robert Rauschenberg)等大师的作品。





索菲亚王后艺术中心

在马德里 漫步艺术

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”(Paseo del Arte)。在这里，你可以找到世界上最重要博物馆中的三个：

普拉多博物馆(Museo del Prado)收藏了从十一到十八世纪最全的西班牙绘画作品，同样还收藏了法兰德斯画派、意大利画派、德国画派和其他画派大师的作品。花上几个小时，沉醉于格列柯(El Greco)、戈雅(Goya)、提香、戴克(Van Dyck)、伦勃朗等大师的画作中。委拉斯凯兹(Velázquez)的《宫娥》(Las Meninas)、戈雅的《裸体的玛哈》和《穿衣的玛哈》系列(las Majas)或博斯(El Bosco)的《人间乐园》(Jardín de las Delicias)就是名画的代表。

在**提森-博内米萨博物馆(Museo Thyssen-Bornemisza)**，你将找到世界上最有价值的私人收藏之一。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(Klee)、康定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(Museo Nacional Centro De Arte Reina Sofía)**，你可以欣赏米罗(Miró)、达利(Dalí)、塔皮埃斯(Tàpies)、格里斯(Juan Gris)、马格利特(René Magritte)、奇利达(Chillida)等名家的画作，另外还有西班牙现代艺术的标志之一：《格尔尼卡》。



迷失于托莱多 犹太区的小巷中

托莱多(Toledo)，三种文化交融之城。了解这座在数百年间曾经同时是西方犹太教宗教和行政双中心的城市。在漫步于小巷间的同时，想象当年希伯来人在这里巨大的影响力和权势。

在天主教双王大街(Calle de los Reyes Católicos)，你会看到托莱多犹太区最具代表性的两座穆德哈式建筑：十三世纪的**白色圣母犹太教堂(Sinagoga de Santa María la Blanca)**及其壮观的石柱，以及十四世纪的**圣母升天犹太教堂(Sinagoga del Tránsito)**，塞法迪博物馆(Museo Sefardí)就设在其中。

不远处的犹太人步道坐落着**犹太人家(Casa del Judío)**。其庭院中保留着多处雕花石膏装饰，你还可以参观位于地下室的犹太教洗礼堂。

在拥有两千年历史的古罗马剧场 观看表演

每年夏天,在位于巴达霍斯省的**梅里达古罗马剧场(Teatro Romano de Mérida)**都会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场重现当年风采、恢复本来功用。经历被遗忘的岁月,直到二十世纪初这座剧院才被重新发掘出来。坐在欧洲保存最完好的古罗马剧场的看台上,徜徉在时间的海洋。

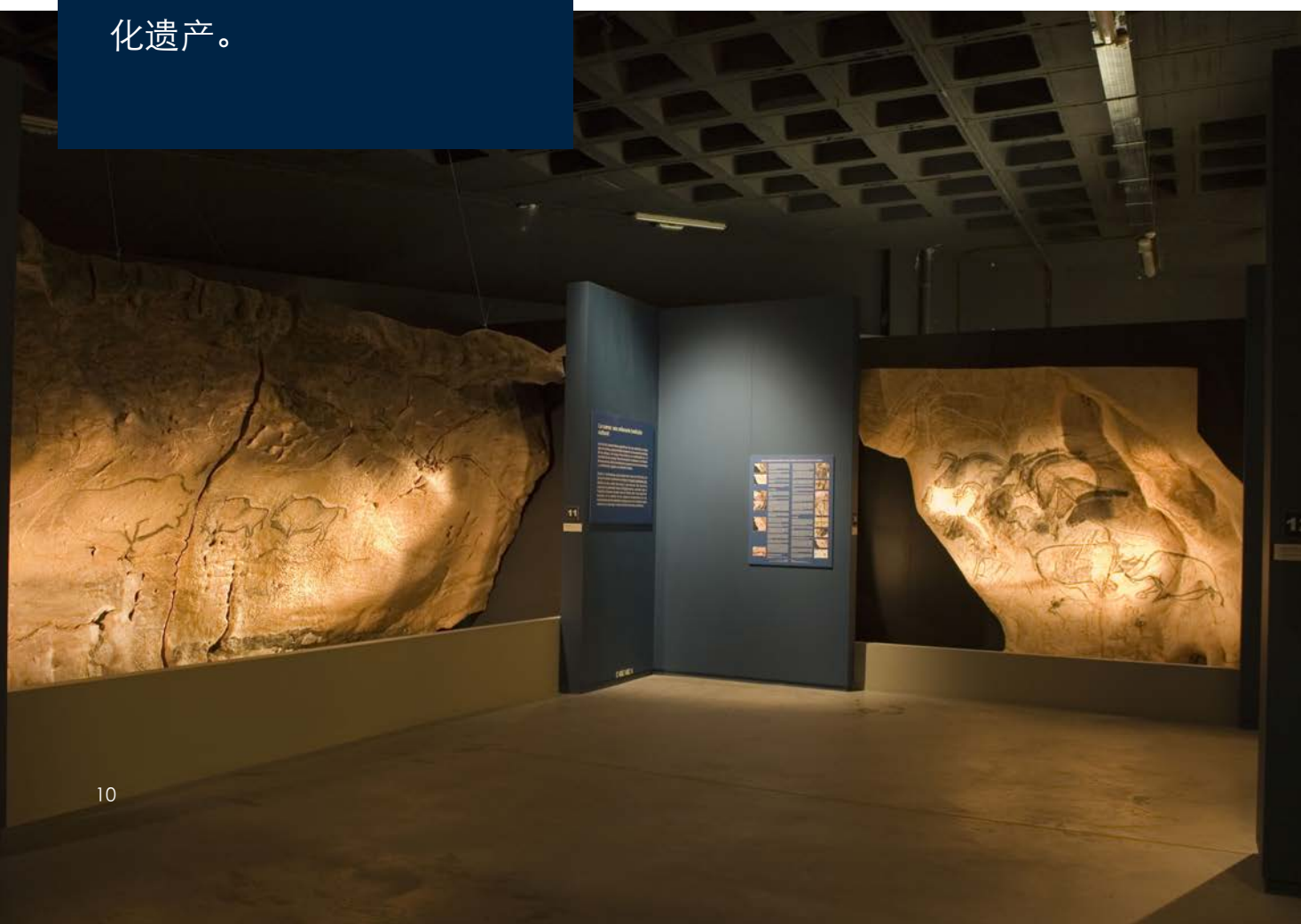
梅里达的这处考古建筑群中包括古罗马剧场和露天竞技场(Anfiteatro),是西班牙最重要和最大的考古建筑群,被联合国教科文组织收录于世界文化遗产名录。



在阿尔塔米拉博物馆 回到一万八千年前

阿尔塔米拉洞穴(Cuevas de Altamira)距离位于坎塔布利亚(Cantabria)的桑提亚纳德玛(Santillana del Mar)仅两公里，那里是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。

出于保护阿尔塔米拉洞穴的考虑，原始洞穴不接受参观。但不必担心，你可以在**阿尔塔米拉博物馆(Museo de Altamira)**参观**新洞穴**，此处壮观的洞穴根据阿尔塔米拉洞穴原始尺寸复刻而成，保留了洞穴入口和洞穴内部最重要的组成部分——**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幅呈现了野牛、马、野猪和鹿等动物的壁画。



在“达利三角” 探索超现实主义

如果你想了解怪诞天才达利(Dalí)，你不能错过位于赫罗纳(Girona)省的“**达利三角**”：布波尔(Púbol)、利加港(Portlligat)和菲格拉斯(Figueres)。在这三个地点，达利度过了他的一生。

达利出生于**菲格拉斯**，并在这里去世。在这座城市你可以参观**达利-剧院博物馆(Teatro-Museo Dalí)**。它有着令人惊叹的外观，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。对这位艺术家的纪念充斥着整座城市：他出生的宅院、圣佩雷教堂(Iglesia de Sant Pere)、杜兰酒店(Hotel Durán)等等。

从菲拉格斯前往**卡达凯斯(Cadaqués)**，走访达利位于**利加港**的故居，这处建筑如迷宫一般，是达利从1930年至1982年与他的缪斯女神，同时也是他的妻子加拉去世之前生活和创作的场所。

“达利三角”的最后一站是**布波尔**，你可以参观**加拉·达利城堡(Castillo Gala Dalí)**，这位天才最后的一处创作场所，同时也是他妻子的陵墓。





欣赏布尔戈斯大教堂 重回哥特时期

在布尔戈斯大教堂(Catedral de Burgos)，你可以欣赏到西班牙最有代表性的哥特建筑。它在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(Puerta del Perdón)**，一扇被哥特式圆拱框住的圆花窗吸引你的注意，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。雕刻部分最精美的当数**萨尔门塔之门(Puerta del Sarmental)**，表现了**万能之主**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。圆顶之下埋葬着维瓦尔，也就是英雄熙德(Cid Campeador)和他的妻子希梅娜的遗体。在精美宏伟的建筑艺术之外，在**大教堂博物馆(Museo Catedralicio)**你还可以参观独一无二的绘画、雕塑、文献和手抄古籍。

在马略卡岛德拉克山洞 聆听古典音乐会

在有着超过五千年历史的地下洞穴里听一场古典音乐会？在位于马略卡岛马纳科尔(Manacor)市郊的**德拉克山洞(Cuevas del Drach)**，你就可以拥有这样的体验。内部是四个彼此相连的洞穴，在那里可以观赏到形态各异的大型钟乳石和石笋群。

洞穴内部还隐藏着世界上最大的地下湖泊之一：**马特尔湖(Lago Martel)**。你可以乘船聆听一场简短的古典音乐会。洞穴内的天然音响效果简直让人永生难忘。

照片：德拉克山洞

在格拉纳达同时体验滑雪和海滩

在格拉纳达的内华达山脉(Sierra Nevada)，雪季大部分时间艳阳高照，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(Parque Natural de Sierra Nevada)**内，被联合国教科文组织列为生物圈保护区。

一上午的滑雪运动后，格拉纳达的**热带海岸(Costa Tropical)**在等待着你，它位于太阳海岸(Costa del Sol)和阿尔梅利亚海岸(Costa de Almería)之间。优越的地理位置使热带海岸拥有得天独厚、温度宜人的局部微气候。该地区著名的景点包括阿尔穆尼卡(Almuñecar)、萨洛布雷纳(Salobreña)和摩德里(Motril)等地，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俱乐部 享受高尔夫和水疗

▲ 梅诺海的拉曼卡
穆尔西亚

得益于穆尔西亚(Murcia)优越的气候条件，在**拉曼卡俱乐部(La Manga)**全年都可以进行高尔夫运动。离省会驾车仅15分钟，就有多个高尔夫球场供你选择：莫萨高尔夫俱乐部(Mosa Golf Club)是欧洲最好的球场之一，或者是位于Molina de Segura市的阿尔托里阿尔高尔夫俱乐部(Golf Altorreal)等。托雷帕切科俱乐部(Club Torre-Pacheco)以所在地命名，是地中海地区唯一一个夜间球场。你还可以选择位于Los

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

运动之后，我们建议你到**阿尔切那(Archena)**或**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，滋养全身肌肤。

在索莫-里巴蒙坦的浪尖驰骋

如果你想寻找冲浪的好去处，那么就到坎塔布里亚(Cantabria)大区的里巴蒙坦(Ribamontán al Mar)来吧。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。**索莫海(Mar de Somo)**的海面全年都适合冲浪，如果你想学习冲浪，海边就有冲浪学校。从这里的海滨步道你可以欣赏桑坦德(Santander)海湾的景色。

不管你的冲浪水平如何，在这个地区，比如**罗雷多(Loredo)**，**朗格雷(Langre)**和**加里萨诺(Galizano)**，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(Islas Baleares)进行自行车运动让人心旷神怡。在**梅诺卡岛(Menorca)**有标识清楚的自行车游览线路，从前的乡间小道经过整修，现已完全适合骑行。

海岛地势平坦，道路蜿蜒曲折，非常适合骑自行车游览。沿187公里长的**骏马之道(El Camí de Cavals)**绕岛一周，同时欣赏海湾美景。线路很长，但是你可以选择分不同时间完成整条路线，或者只骑行其中的某段路线。

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卡达尔(Es Mercadal)，全程15.5公里；或者从马翁(Mahón)到艾斯卡斯特尔(Es Castell)，全程8公里；再或者从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(Mantas)、鳐鱼(Rayas)和海豚的海底，那么加那利群岛(Islas Canarias)中的**耶罗岛(El Hierro)**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，或是精进自己的技能。

从莱斯庭加镇(La Restinga)就可以进入景色优美的**宁静海(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。

你在**拉帕尔玛岛(La Palma)**能观察到的星空，在其他地方很少见到。海岛的得天独厚地理位置和优越的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)**，位于拉帕尔玛岛中部，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**少年峰(Roque de los Muchachos)**天文台。

在加那利群岛 的拉帕尔玛岛 看星星

游览**提曼法亚国家公园**(Parque Nacional de Timanfaya), 感觉就好像是登上了月球。你会发现这座自然公园成为西班牙接待访客第二的原因。自然公园由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, 让你想起月球表面。你可以加入由导游带领的长达11公里的**火山之路**(Ruta de Los Volcanes), 也可以骑着单峰驼走过灼热的地面。到达餐厅旁的公园中心点之后, 你会看到极受欢迎的**间歇泉**, 这是岩浆就在你脚下涌动的证明。

最后, 你可以选择在公园中的一座火山—**拉哈达山**(Montaña Rajada)上的天然观景台欣赏延伸到海岸的大规模“熔岩海”来结束此次游览。

在兰萨罗特岛的 提曼法亚国家公园的 火山间漫步



到福门特拉岛观赏 海神草

世界上最大的**海神草**(posidonia)场就位于福门特拉岛(Formentera)。岛屿边的海水清澈, 因为这种地中海特有的海草, 海水呈美妙的松绿石色。从Ses Illetes、Levante、Migjorn、Caló des Mort或Es Trucadors等海滩都可以欣赏海水之美。你可以选择已

有的旅行线路, 比如游览坐落于**塞萨利纳斯自然公园**(Parque Natural de Ses Salines)内的海滩。这片海神草场和伊比萨岛(Ibiza)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自然遗产。

沿着萨克拉河岸 游览

在加利西亚(Galicia)大区卢戈(Lugo)省的南部，奥伦塞(Ourense)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。如同希尔河河谷，这里的自然美景让人惊叹。你还可以参观多达18个中世纪修道院，更可以在其中一座修道院过夜。位于Nogueira de Ramuín镇的**希尔河岸圣埃斯特班修道院(San Esteban de Ribas de Sil)**现在被改建成了古堡酒店(Parador)。在这附近有很多这个区域最有名的观景点，如**马德里观景台(Balcones de Madrid)**。

旅途的下一站是Montederramo镇以及坐落在那里的**圣母玛利亚修道院(Monasterio de Santa María)**。在Tarreirigo镇，一座石刻教堂——**岩石圣彼得教堂(San Pedro de Rocas)**会令你感到惊喜。

你可以在费雷拉(Ferreira)稍作停留，那里坐落着**Madres Bernardas修道院**。也可以在废墟中的**San Paio de Abelada修道院**体验别样风情。在**Monforte de Lemos老宅**结束旅程，这是一座有趣的起源于中世纪的宅院。





沉浸于纳瓦拉 伊拉提丛林中

在伊拉提河(Río Irati)的源头，Aezkoa y Salazar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(Selva de Irati)**。探访这片茂密的丛林，这里是欧洲生态资源最为丰富、保护最完好的丛林之一。

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“贝雷阿”(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**阿波迪山脉(Sierra de Abodi)**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(Geoparque Costa Vasca)横跨坎塔布里亚海(Mar Cantábrico)、巴斯克群山(Montañas Vascas)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、拥有超过六千万年历史的悬崖。你可以步行或者乘船游览，或同时体验这两种方式。

在由石灰石山组成的地质公园里，

原始风光在一些封闭的河谷里被几乎原封不动地完好保存了下来。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，那是小行星撞击和恐龙灭绝的证据。

同时，你不能错过埃凯恩洞穴(Cueva de Ekain)中旧石器时代的骏马壁画，它已经被列入世界文化遗产名录。





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(Bienal de Flamenco)**。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已被联合国教科文组织列为人类文化遗产。

在最具代表性的**塞维利亚王宫(Alcázar de Sevilla)**，或是最有传统特色的**特里亚纳酒店(Hotel Triana)**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，还是探索最创新、最冒险、最前卫的新式弗拉门戈，双年会都是你不容错过的盛会。

特内里费岛的狂欢节

节奏、颜色、自由，当然还有丰富的表演。参与**特内里费岛圣克鲁斯狂欢节(Carnaval de Santa Cruz de Tenerife)**吧！这是西班牙境内最具巴西风格的狂欢节，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城市中欢聚一堂。

其中不容错过的莫属**狂欢节皇后选拔典礼(Gala de Elección de la Reina de las fiestas)**了，参赛者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**，宣布大街小巷的狂欢正式开始。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，整座城市都将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：**柯索游行(Desfile del Coso)**，这一盛大的花车游行活动绝对使你震撼不已。接下来那天就是**埋葬沙丁鱼(Entierro de la Sardina)**活动，标志着狂欢节的结束。沙丁鱼，代表着狂欢节的精神，装在花车中沿街游行，最后投入热烈的火中，用炙热的火焰为本次狂欢节画上句号。



马德里同志大游行

六月的最后一周，你可以参观或加入**马德里同志骄傲节(Orgullo Gay de Madrid)**，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，整座城市都成为了性取向多元化的天堂。想要近距离体验，那就要到**楚埃卡(Chueca)街区**，这个马德里的LGBTI+街区。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(Plaza de Cibeles)**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**世界骄傲节(World Pride)**的主办城市，接待了超过百万游客。

在周六一节日的高潮，亲身体验欢乐的氛围和多彩的花车游行吧。游行结束之后，通常在**阿尔卡拉门(Puerta de Alcalá)**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。



在萨莫拉的圣周 感受宗教热忱

圣周(Semana Santa)是西班牙最有感染力和最庄严的节日之一，在位于卡斯蒂利亚-莱昂(Castilla y León)大区的**萨莫拉(Zamora)**有着更为独特的庆祝方式。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。无论你有怎样的宗教信仰，这个节日一定会让你内心震撼不已。

在圣周星期三举行的**受伤的耶稣(Cristo de las Injurias)**游行几乎成为传奇。进行**侧卧的耶稣(Jesús Yacente)**游行的兄弟会则在圣周星期四的夜晚出现。

午夜之后，走过大街小巷吟唱《**亚萨的诗(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)。圣周星期五最引人注目的是**大集会(La Congregación)**，在那里举行圣像集体游行，其中有许多令人动容的场景，比如“**加略山之路(Camino del Calvario)**”圣像的出现，以及在三交叉大道(Avenida de las Tres Cruces)上纪念**孤独圣母(Virgen de la Soledad)**的其他游行活动。最后，你可以用参观**圣周博物馆(Museo de la Semana Santa)**为此行画上圆满的句号。



在乌布里克 亲手制作专属皮包

在乌布里克山脉(Sierras de Ubrique)和格拉萨莱马山脉(Sierras de Grazalema)之间，坐落着乌布里克村，白色小镇之路(Ruta de los Pueblos Blancos)的一站。

在村子的街道间漫步，欣赏如画的建筑和历史悠久的手工皮具工艺。到古老的卡普奇诺修道院(Convento de los Capuchinos)就可以参观坐落其中的皮具博物馆(Museo de la Piel)。

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，甚至还可以在模拟真实场景建成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。顺便参观一下被列为西班牙文化遗产的乌布里克老城区。

如果你喜欢购买奢侈品，那么**格拉西亚大街(Paseo de Gracia)**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，还能欣赏到令人印象深刻的现代主义建筑。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(Museo del Perfume)**，在那里你可以看到由达利(Dalí)设计的物品、安东妮叶塔(María Antonieta)的收藏以及不同地区的香水瓶。入住奢华酒店，享受私人导购服务吧。在这里，宠爱自己！

在格拉西亚大街 体验奢华和专享的 购物经历



在西班牙 任何一个地方 品尝塔帕斯或 Pintxos

这有可能是西班牙最广为人知的传统之一：**塔帕斯(Tapas)**。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。传统的品尝方法是去多个酒吧品尝不同的塔帕斯，去完这个去那个。不过小心了，可能这样到正餐时间就不饿了。

如果你到巴斯克地区(País Vasco)，你会发现这种在西班牙其他地方叫做塔帕斯的小吃，在那里被叫做**Pintxos**。格拉纳达因为塔帕斯小吃的分量很大而出名。在马德里，通常会点一杯啤酒(caña)来配塔帕斯小吃(一杯caña约等于两百毫升)。萨拉戈萨(Zaragoza)的El Tubo餐厅是该城市最著名的品尝塔帕斯的地方。洛格罗尼奥(Logroño)的**月桂(Laurel)**街则因为拥有高品质和花样繁多的塔帕斯而闻名。



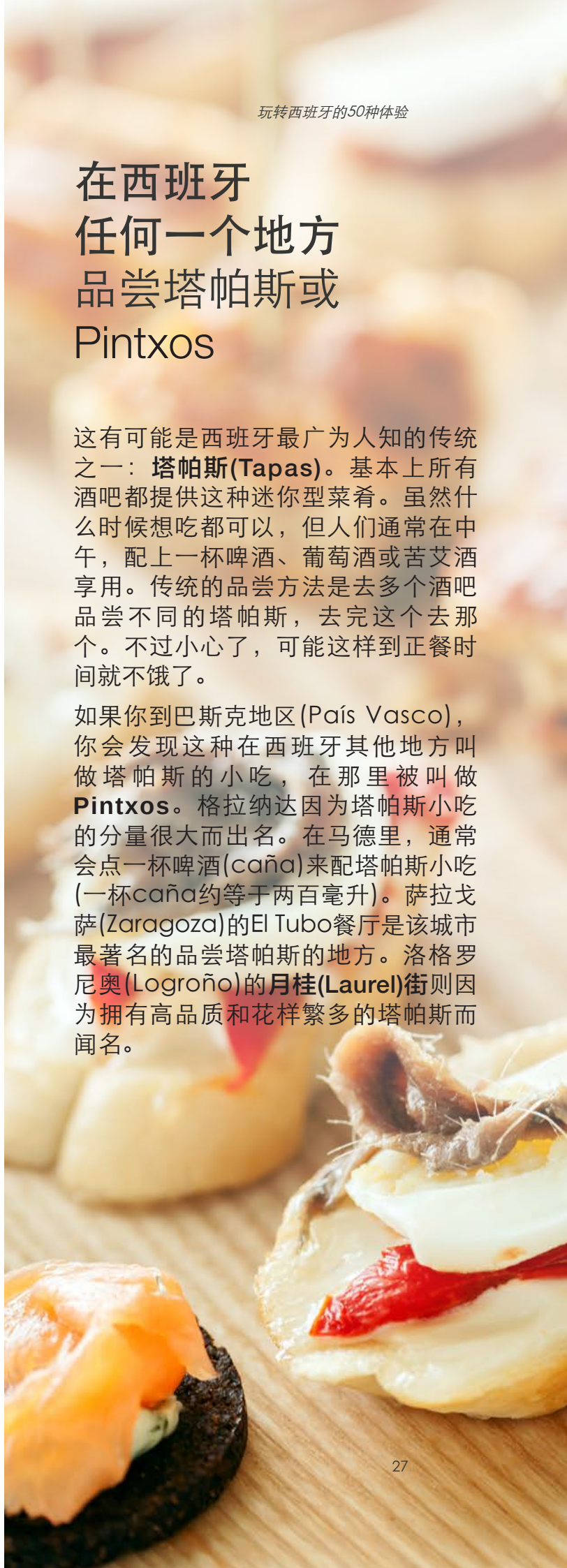
到埃斯特雷 马杜拉牧场 品尝伊比利亚火腿

沿埃斯特雷马杜拉牧场伊比利亚火腿之路(Ruta del Jamón Ibérico Dehesa de Extremadura)，你可以了解在埃斯特雷马杜拉大区制作伊比利亚火腿最吸引人的一些村庄。

将近一百万公顷精心维护的生态环境呈现在你眼前，西班牙美食的主角之一：**伊比利亚黑猪**在那里呼吸着新鲜的空气自由成长。

走一走位于巴达霍斯(Badajoz)省，跨越33座城市的**山脉火腿之路(Ruta del Jamón de las Sierras)**；还有位于卡塞雷斯(Cáceres)省的跨越19个城市的**蒙坦彻斯之路(Ruta de Montánchez)**。沿着这些线路，你有机会品尝到当地最好的火腿。

除了品味优质的伊比利亚火腿，这些旅行路线还能让你探索历史悠久的小镇、参观牧场、了解火腿风干室或是学习如何片火腿。





▲ 葡萄酒之城
埃尔锡耶戈Elciego

在拉里奥哈大区和阿拉瓦省的里奥哈 体验葡萄酒旅游

如果你想要品尝西班牙葡萄酒，那就到**拉里奥哈(La Rioja)大区**去吧，大区北部隶属里奥哈产区，是世界著名的原产地标志的葡萄酒产区之一。这片盛产葡萄酒的地区可以进行的多种多样，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、入住酒庄酒店或尽情享受葡萄酒疗法等等。这个地区拥有超过500座酒庄。其中约80座接待旅游者。

巴斯克地区(País Vasco)南部的阿拉瓦省同样隶属里奥哈产区，这里的**葡萄酒之路**叫**Ruta de la Rioja**

Alavesa。在这个地区，你可以探访现代的葡萄酒圣殿：出自当代最负盛名的建筑设计师之手的酒庄和建筑作品，十分新潮前卫。比如位于拉瓜地亚(Laguardia)，由卡拉特拉瓦(Santiago Calatrava)设计的伊修斯酒庄(Bodegas Ysios)和位于埃尔锡耶戈(Elciego)，由弗兰克·盖瑞(Frank Gehry)设计的葡萄酒之城，即里斯卡尔侯爵酒庄酒店(Hotel Bodega del Marqués Riscal)。

在这些景点周围，有众多水疗中心和休闲场所，令你的旅行更加惬意。

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(San Sebastián)是享受美食的最佳之地。西班牙新兴美食界的名厨都选择在这座西班牙北部城市及其周围开疆辟土。在这些屡获大奖的餐厅中，你可以品尝到令人惊喜的美味菜肴。

这里的餐厅都有着独特的名字：阿萨克大厨(Juan Mari Arzak)和他的**Arzak餐厅**；苏比哈纳大厨(Pedro Subijana)和他的**Akelarre餐厅**，位于可以俯瞰坎塔布里亚海的伊古尔多山上；以及**马丁·贝拉萨特吉(Martín Berasategui)**及以他自己名字命名的

位于库萨会展宫(Kursaal)的餐厅，从餐厅里面可以看到著名的祖里奥拉桥(Puente Zurriola)。

其他创新美食的餐厅还有Daniel López 大厨主理的**Kokotxa餐厅**，阿图里斯大厨(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不仅仅征服你的味蕾。

乌力亚观景台(Mirador de Ulía)位于一座环绕城市的小山，在这里你可以品尝名厨Rubén Trincado烹制的美食，同时欣赏海湾优美的景色。

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西班牙海鲜饭

在地中海的微风中，伴着白葡萄酒品尝西班牙海鲜饭：这才是真正体验西班牙的方式。作为海鲜饭(paella)发源地的瓦伦西亚(Valencia)，在港口附近以及**阿雷纳斯(Las Arenas)海滩**和**马尔巴罗萨(La Malvarrosa)海滩**一带，许多一流的海景餐厅可以品尝这道世界闻名的西班牙美食。点哪种

呢？最地道的瓦伦西亚烩饭(paella valenciana)中有米饭、兔肉、蜗牛、鸡肉、一种当地特有的扁豆和西红花，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)、墨鱼烩饭或者墨鱼汁饭……随意选择，由你决定！

想要像当地人一样聊起这种美食，你需要了解paella这个词不仅是海鲜饭的意思，也是烹饪海鲜饭的平底锅。瓦伦西亚人把粘在锅底烤得焦脆的米饭(锅巴)称为socarrat。有的人觉得这个部分最美味了。尽情享用吧！





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(Asturias)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(Quesería)**或**lagar**，也就是苹果酒酒庄去。如果你喜欢奶酪，那这里对你来说绝对就是天堂。奶酪的种类多达40种！其中著名的种类有Afuega'l Pitu、Gamoneu和卡布拉莱斯(Cabrales)。你也可以探访一些组织导览的奶酪作

坊。在卡布拉莱斯镇(Concejo de Cabrales)，你可以探访制作卡布拉莱斯奶酪的天然洞穴，这是世界上最好的蓝纹奶酪之一。在独一无二的环境—欧洲峰(Picos de Europa)参加奶酪品鉴会，了解牧民的生活。

Lagar指苹果酒酒庄，苹果酒是阿斯图里亚斯地区最具特色的饮品。在酒庄里，你可以用广口杯品尝苹果酒。学习特别的“倒酒”方式：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(Gastroespacios)**、古老的市场、电影院或重新修建的用于制作美食的工厂，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、参加品鉴会和烹饪班……

马德里Platea美食中心(Platea Madrid)会带给你惊喜。这处美食休闲空间占地6000平方米，是欧洲最大的美食中心之一；你可以在马德里市中心品尝精品塔帕斯小吃或者让米其林星级名厨的料理震惊你的味蕾。在马德里你同样会为**圣米盖尔市场(Mercado de San Miguel)**或**圣安东市场(Mercado de San Antón)**的美食而倾倒。

在El Nacional美食空间品尝cava起泡酒和生蚝，这座由车库翻新建成的现代

主义建筑已经成为了巴塞罗那美食潮流的风向标。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(Rambla)，坐落着西班牙最具代表性的市场之一：**波盖利亚市场(La Boquería)**。

在托莱多(Toledo)的**圣奥古斯丁市场(Mercado de San Agustín)**，你可以学习烹饪，也可以在景色优美的玻璃露台上享用一杯鸡尾酒稍事休息。千万别错过毕尔巴鄂(Bilbao)的**里贝拉市场(Mercado la Ribera)**，那里有一系列精心挑选的Pintxos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(masía)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抱

的古堡中就餐；或者在**蒙塞尼自然保护区(Reserva Natural de Montseny)**品尝美食。这些农庄中都本着就地取材的烹饪理念，采用的都是以传统方式收获的当地原材料。在建筑的墙壁中，你会感受到历史的积淀。



登上坎塔布里亚豪华列车 探索西班牙北部

忘记喧嚣，静静欣赏窗外的美景，享受绿色西班牙(España Verde)。火车会停靠在几个独特的地点，比如**莱昂大教堂(Catedral de León)**、位于圣塞巴斯蒂安(San Sebastián)的**风之梳雕塑(Peine de los Vientos)**和位于阿斯图里亚斯(Asturias)被联合国教科文组织列为世界自然遗产的**欧洲峰自然公园(Parque Nacional de los Picos de Europa)**。这些豪华列车是旅游列车中

的瑰宝，其中各种奢华设施一应俱全：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。

坎塔布里亚豪华列车(Transcantábrico)邀你体验西班牙北部的自然、文化和美食。旅途中你可以品尝美味的自助早餐或单独点餐。另外，你还可以在沿途最好的餐厅中享用午餐和晚餐。

▼ 坎塔布里亚豪华列车
埃布罗水库(PANTANO DEL EBRO)

登上世界上最好的旅游列车之一：**坎塔布里亚豪华列车**，探索西班牙北部。
你一定会爱上这次体验！



骑摩托车走一趟 白银之路

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：**白银之路(Ruta de la Vía de la Plata)**。这条道路经过多个地区，连接希洪(Gijón)和塞维利亚(Sevilla)。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，你可以沿着现代的A-66公路或经典的N-630公路骑行。经典的N-630公路有着不同的限速规定，不如A-66公路尽兴，可是却能欣赏到另一番风景。沿着这条线路，你会穿过大山、平原、河流，经过多座被列为世界文化遗产的中世纪古城，如萨拉曼卡(Salamanca)、卡塞雷斯(Cáceres)和梅里达(Mérida)。

公路就是你的天下。按你的节奏去探索吧。一个建议：使用**白银之路摩托卡(Moto Vía Card)**，在这条路线上都可以享受折扣。





欣赏雷贝山谷 的壮丽美景

换上登山靴，感受西班牙最壮观的峡谷之一：**雷贝山谷(Paso de Mont-Rebei)**带给你的震撼吧！位于阿拉贡(Aragón)大区韦斯卡(Huesca)省和位于加泰罗尼亚大区莱里达(Lérida)省的交界处，是仅存的未经开化的峡谷之一。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20米宽。

鼓起勇气，穿越吊桥吧！比如架在河水之上40米的**圣海梅河谷吊桥(Barranco de Sant Jaume)**，或者**蒙特法尔克走廊吊桥(Pasarelas de Montfalcó)**。地面和天空都仿佛触手可及。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，融合了友谊、突破自我、运动、文化和大自然的探险吧！**圣地亚哥朝圣之路(Camino de Santiago)**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(Galicia)大区的圣地亚哥·德·孔波斯特拉大教堂(Catedral de Santiago de Compostela)，使徒圣雅各就埋葬于此。

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 的山茶花香中

在山茶花环绕的庄园中来一杯阿尔巴利诺白葡萄酒(albariño)，漫步于历史悠久的花园，最重要的是，探索这种被香奈儿视为优雅代表的花朵。山茶花串起了蓬特韦德拉(Pontevedra)省下海湾(Rias Baixas)的游览线路，从**Vilagarcía de Arousa**到**维戈(Vigo)**，经过最美的几座花园之一，在那里你可以了解到在加利西亚(Galicia)大区种植的超过8000种山茶花。

在位于Vilagarcía的**鲁比阿内斯庄园(Pazo de Rubianes)**，你可以到一家小店里购买由Hermanas Clarisas修女会制作的香皂。位于萨尔内斯河谷

(Valle del Salnés)的**里巴杜米亚庄园(Pazo de Ribadumia)**曾是电影和电视剧的取景地；这里还酿造需求量很大的阿尔巴利诺白葡萄酒。在维戈等待你的是**奥卡斯特罗庄园(Pazo de O Castro)**，坐落于城市高处，在那里你可以欣赏港口的美景。

这些只是香气四溢的山茶花之路上你可以游览的景点中一部分，还有更多等待你去探索。

在古堡酒店 享受王室般的待遇

选择在西班牙的古堡酒店(Paradores)入住的经历一定让你终生难忘。下榻有几百年历史的古堡、修道院或宫殿，在从前的王室就寝的地方入眠。

如果你希望体验中世纪古堡风情，你可以入住位于萨拉曼卡省的**罗德里戈城古堡酒店(Parador de Ciudad Rodrigo)**或是位于瓜达拉哈拉省的**锡古恩萨古堡酒店(Sigüenza)**。下榻位

于哈恩省的**乌维达古堡酒店(Parador de Úbeda)**，在宫殿中入眠；或是在修道院中休息一晚，选择位于雷阿尔城省的**阿尔马格罗古堡酒店(Parador de Almagro)**。

目前西班牙共有90多家古堡酒店。你有很多选择。古堡酒店通常地理位置优越，或是在大自然之中，或是在风景优美的观景台，亦或是在老城区中。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。

乌维达古堡酒店
哈恩省(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(Pritzker)被认为是建筑界的诺贝尔奖。**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。他的作品遍布西班牙各地。圣塞巴斯蒂安(San Sebastián)的**会展宫(Palacio de Congresos)**和**库萨会展中心(Auditorio Kursaal)**；马德里**阿托查火车站(Estación de Atocha)**的改建工程；穆尔西亚(Murcia)的**市政厅(Casa Consistorial)**；巴亚多利德(Valladolid)的**科技馆(Museo de la Ciencia)**以及梅里达(Mérida)的**古罗马艺术国立博物馆(Museo Nacional de Arte Romano)**。这些只是他众多作品中的其中一部分。

普里茨克奖的其他获奖人还有在2017年获奖的来自赫罗纳(Girona) RCR Arquitectes建筑师工作室的**阿兰达(Rafael Aranda)**、**皮格姆(Carme Pigem)**和**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拓展区(Eixample)的**圣安东尼-胡安奥利弗图书馆(Biblioteca de Sant Antoni – Joan Oliver)**、位于赫罗纳的**奥洛托(Olot)田径场和体育馆(Estadio de Atletismoy Pabellón 2x1)**以及位于赫罗纳的**拉斯普雷萨斯(Les Preses)的原石公园(Parque de Piedra Tosca)**。

▼ 库萨会展中心
圣塞巴斯蒂安



乘热气球游览 几座西班牙世界遗产城市

有人说，一辈子至少该坐一次热气球。在西班牙，你可以乘坐热气球俯瞰世界遗产城市，将美景尽收眼底。

在**塞哥维亚(Segovia)**，从高空俯瞰古罗马引水渠(Acueducto)和阿尔卡萨城堡(Alcázar)，美到难以言喻。飞越以格雷多斯山脉(Sierra de Gredos)为背景的**阿维拉大教堂(Catedral de Ávila)**的古城墙是一次绝无仅有的经历。从空中观赏**托莱多(Toledo)**的建筑和蜿蜒的塔霍河(Tajo)；俯瞰位于**萨拉曼卡(Salamanca)**或**圣地亚哥·德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)**的大学城；又或者观赏被地中海环抱的白色**伊比萨岛(Ibiza)**。

可以如此游览的西班牙名城远远不止这些，还有更多城市等待你从热气球上以鸟儿的视角观赏。



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。

值得游览的地方很多，但是无论哪种线路都应将卡斯蒂利亚-拉曼恰(Castilla la Mancha)的首府**托莱多(Toledo)**包括在其中。在那里你可以探访出现在小说中的许多地方，甚至是塞万提斯故居所在地庭德斯广场(Plaza de los Tintes)。

另外一个重要的景点是雷阿尔城(Ciudad Real)的**克里普塔纳田野(Campo de Criptana)**，堂吉诃德就在那里与风车大战。位于**阿尔马格罗(Almagro)**镇的**埃尔托沃索(El Toboso)**也是不容错过的景点，堂吉诃德的挚爱杜尔西内娅就住在这座小镇。这里有一处重要的历史艺术建筑群，其中包括马约尔广场(Plaza Mayor)和壮观的中世纪露天剧场(Corral de Comedias)。

在位于阿尔瓦塞特(Albacete)省的Ossa de Montiel，你可以重温小说中最有名的两个场景：蒙特西诺斯洞穴(Cueva de Montesinos)和罗恰弗里达城堡(Castillo de Rochafriada)。

▲ 孔苏埃格拉
Consuegra

探索西班牙的 电影拍摄地



▲ 圣胡安德加兹特鲁卡切(龙石岛)San Juan de Gaztelugatxe
贝尔梅奥(巴斯克地区)Bermeo, País Vasco

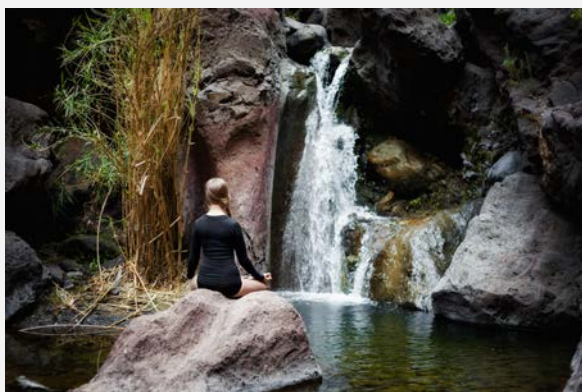
想要探访《权力的游戏》的拍摄地或是詹姆斯·邦德、印第安纳·琼斯或阿纳金·天行者电影中冒险场景的拍摄地吗？西班牙作为一个电影盛地，在许多城市都可以找到与电影有关的路线。选择你最喜欢的路线吧！

位于索里亚(Soria)省的卡拉塔尼亚索镇(Calatañazor)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(Sevilla)：塞维利亚王宫(Alcázar)和伊塔利卡古镇(Itálica)的古罗马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场景取自位于纳瓦拉(Navarra)大区的皇家巴尔德纳斯自然公园(Parque Natural de las Bardenas Reales)。在阿尔梅利亚(Almería)省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

以参观老电影工作室)；《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西班牙广场(Plaza de España)。

詹姆斯·邦德也曾多次造访西班牙。跟随这位著名间谍的脚步，走过加的斯(Cádiz)的街道(《择日而亡》)，穿过毕尔巴鄂(Bilbao)古根海姆博物馆(Museo Guggenheim)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大区弗拉加斯特镇(Las Fraguas)的奥尔尼奥斯宫(Palacio de los Hornillos)。

加那利群岛的富埃特文图拉岛(Fuerteventura)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》的新系列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。开展户外瑜伽的最佳时节是春夏两季。几乎在西班牙的各个地区，你都可以找到“休闲之家”(Casas de reposo)，那里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(Retiro)**去，对于瑜伽新手和大师都是理想的练习场所。马德里周围的山脉中也有许多宁神静思场所。

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。在伊比萨岛(Ibiza)的**Cala Sol den Serra**海滩，就有适合不同水平的瑜伽爱好者的课程。在同处海边的Caños de Meca海滩，你不仅可以练习瑜伽，还可以练习有氧舞蹈等其他活动。在景色优美的**Las Alpujarras**海滩，你可以参加包括英语学习在内的休闲静思活动。西班牙非常适合修习瑜伽。

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汁原味的古城，或是沿着戏剧主题路线游览这些目的地。参加**洛佩·德·维加故居博物馆(Casa Museo Lope de Vega)**组织的游览线路，探索马德里的文学街区(Barrio de las Letras)，了解西班牙黄金时代的著名文学家们曾经居住和生活的地方。在马德里近郊的**埃纳雷斯堡(Alcalá de Henares)**探访西班牙最著名的作家——《堂吉珂德》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**高迪或毕加索主题线路(Recorridos Temáticos de Gaudí o Picasso)**，或者参观**巴特罗之家(Casa Batlló)**的戏剧之旅。

在安达卢西亚大区，跟随诗人洛尔迦(Federico García Lorca)的脚步游览格拉纳达(Granada)省，或者走一走塞维利亚的**歌剧之路(Ruta de ópera)**。西班牙的世界遗产城市也能为你提供多种选择：跟随伊莎贝尔女王的脚步参观卡塞雷斯(Cáceres)古城，或者在扮演吟游诗人的演员陪伴下漫步塞哥维亚古城。



照片：马德里自治区大区图片库

走遍西班牙 最美小镇

西班牙为最美小镇而骄傲，位于**马拉加省的隆达(Ronda)**就是其中代表。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。你会爱上位于**卡塞雷斯省特鲁希略(Trujillo)**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(Plaza Mayor)。在位于**赫罗纳省的卡达凯斯(Cadaqués)**，达利故居博物馆(Casa Museo de Dalí)等待着你的到来，在那里还可以欣赏无敌的地中海美景，这是布拉瓦海岸最美的小镇之一。骑自行车游览Cap de Creus自然公园，欣赏清泉溪流之美景。如果你到了加利西亚大区，则有必要造访位于**蓬特韦德拉省的孔巴罗(Combarro)**小镇，是非常有代表性且保存最完好的加利西亚渔村之一。在位于**特鲁埃尔省的阿尔巴拉辛(Albarracín)**，其壮观的军事要塞建筑群让你仿佛置身另一个时代。这座小镇曾经是一个古代泰法王国的都城，当年的穆斯林和中世纪的风情被保留了下来。如果你想接近大自然，那么可以到**大加那利岛的特赫达(Tejeda)**：这座小镇坐落于海岛地势最高处，大加那利岛的象征**云端岩(Roque Nublo)**也在这个地区。那里还是远足和观星的理想场所。另外还有很多值得一游、颇具特色的最美小镇，比如位于巴利阿里群岛的**巴耶德摩萨(Valldemossa)**；位于坎塔布里亚大区的**桑地亚那·德马(Santillana del Mar)**；位于卡斯蒂利亚-拉曼恰大区的**阿尔马格罗(Almagro)**；位于巴斯克地区的**洪达利比亚(Hondarribia)**；位于卡斯蒂利亚-莱昂大区的**佩德拉萨(Pedraza)**。在“西班牙最美小镇”(Los Pueblos más bonitos de España)协会网站上(www.lospueblosmasbonitosdeespana.org)，你可以获取更多游览建议。





欣赏安达卢西亚骏马的舞步

▲ 安达卢西亚皇家马术学院
赫雷斯

安达卢西亚骏马如何起舞？其舞步充满艺术气息。到位于加的斯省赫雷斯市(Jerez de la Frontera)的**安达卢西亚皇家马术学院(Real Escuela Andaluza del 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(Cómo bailan los caballos andaluces)，你就可以了解到马儿如何跳舞，精准地执行舞步以及结合西班牙特色乐曲的编舞；这种体验一定会令你叹为观止。历史、艺术、美感、精彩……各个年龄层的观众都热爱这丰富多彩、别开生面的

表演。别忘了造访皇家马术学院，深入了解这一超过三千年历史的纯种西班牙马种。在那里你可以参观骑术学校，了解骑手们的日常训练，参观马匹休息的马厩，了解人们对它们周到的照料，看看马鞍以及排练场……如果你还有时间，那就参观一下**马车博物馆(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**马术博物馆(Museo del Arte Ecuestre)**，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。

萨拉曼卡， 文化和夜生活之城

在萨拉曼卡(Salamanca)，你可以体验一切。老城区被联合国教科文组织列为世界遗产城市，让自己迷失其中吧，到酒吧和小馆中品尝塔帕斯小吃，充分体验这座古老大学城的气氛。在这里，你不能错过新大教堂(Catedral Nueva)、老大教堂(Catedral Vieja)、贝壳之家(Casa de las Conchas)、克莱雷西亚学院(Clerecía)、杜埃纳斯修道院(Convento de las Dueñas)以及马约尔广场(Plaza Mayor)。

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，那就参加名为“当大教堂沉睡时”(“**Mientras la Catedral duerme**”)的夜游导览活动，你可以参观不同的历史展览，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视野最佳的观景台欣赏灯光装点下的萨拉曼卡。





MINISTERIO
DE INDUSTRIA, COMERCIO
Y TURISMO

TURESPAÑA



 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain