

# 西班牙

## 内陆



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



西班牙工业、商务和旅游部  
 出版: © Turespaña  
 撰写: Lionbridge  
 NIPO: 086-18-013-9

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。

封面: 萨拉曼卡  
 封底: 塞哥维亚城堡; 照片: Red de Juderías

## 目录

介绍	3
充满魅力的目的地	4
体会大自然	14
美食	23
文化	29
像国王一般休息	37
全家出行的最佳方案	38
实用信息	39



照片: Watcharakorn Chotigoj/Pixiforum

# 介绍

▲ 王宫  
马德里

西班牙内陆会带给你无限惊喜。跟我们一起游览西班牙内陆的主要景点, 开启一段难忘的旅程。

探索这里丰富的文化资源, 游览景色优美的目的地, 沉浸于多样化的自然风光中, 再品尝一下当地美食和在世界范围享有盛誉的葡萄酒。

准备好接受千年历史沉淀的洗礼。到布尔戈斯的阿塔普埃尔卡 (Atapuerca) 山遗址探寻人类文明的起源, 或者到里奥哈的村庄中寻找西班牙语的起源地。等待你的还有充满活力的大都市, 比如西班牙首都马德里。

如果你喜欢亲近大自然, 选择也非常多。到位于卡斯蒂亚和莱昂的欧洲之峰国家公园一游, 这里是豹、狼和熊的

自然栖息地。到塔布拉斯德达伊米尔 (Tablas de Daimiel) 公园以及卡瓦涅罗斯 (Cabañeros) 自然公园这两处位于卡斯蒂亚-拉曼查的公园观赏几千种不同的鸟类。或者到埃斯特雷马杜拉的孟弗拉圭 (Monfragüe) 国家公园沉醉于灿烂的星空。

尽情享受滋味丰富的旅程。传统菜肴和前卫料理。西班牙最出名也最美味的特产等着你的到来, 比如埃斯特雷马杜拉和萨拉曼卡的伊比利亚火腿, 卡斯蒂亚和莱昂的羊肉以及里奥哈著名的葡萄酒。

## 充满魅力的目的地

游览西班牙的内陆地区，探索满是文化、自然和艺术遗产的目的地。

### 阿拉贡

这里是西班牙著名画家弗朗西斯科·德·戈雅的家乡，到这里有名的滑雪场享受雪地运动的乐趣，再品尝一下这个位于西班牙西北部的自治区特有的美食。

在韦斯卡省，等待你的有奥德萨和迷山 (Ordesa y Monte Perdido) 国家公园，这是欧洲范围内最大的生态保护区之一，也是进行户外运动的理想场所。让这里的山毛榉、瀑布和悬崖峭壁带给你一段充满惊喜的旅程吧。如果你喜欢滑雪，那就带上滑雪板到比利牛斯山区尽

情享受这种运动的乐趣吧。可别忘了品尝一下这个地区出名的葡萄酒，比如索蒙塔诺 (Somontano) 葡萄酒。

如果你对文化感兴趣，那就到阿拉贡自治区的首府也是西班牙最重要的城市之一萨拉戈萨一游。在那里，你可以欣赏比拉尔圣母教堂，这是世界上最重要的朝拜圣母玛利亚的教堂之一。

你也可以探访阿拉贡自治区的另一个城市特鲁埃尔，这里保留着很重要的中世纪文化遗产。品尝火腿，来一场味觉的盛宴。

奥德萨和迷山 (ORDESA Y MONTE PERDIDO) 国家公园  
韦斯卡



充满魅力的目的地



## 卡斯蒂亚和莱昂

西班牙很多地区有着丰富的文化遗产和自然资源，来探索其中之一吧。这里有三座被列为世界遗产的城市，阿维拉、萨拉曼卡和塞哥维亚，另外还有别的目的地让你似乎穿越到别的时代。

你一定会爱上很多目的地。位于布尔戈斯的阿塔普埃尔卡 (Atapuerca) 山遗址把你带到史前时代，或者游览这一地区的首府，欣赏哥特建筑瑰宝大教堂之美。落座一家酒吧或餐厅，品尝一下布尔戈斯血肠。你一定停不下来，想要再次品尝！塞哥维亚的古罗马引水渠绝对

是建筑工程的神来之笔，也是欧洲保存最好的古罗马引水渠之一。阿维拉最让人惊讶的是宏伟的中世纪城墙、教堂以及文艺复兴时期的宫殿；萨拉曼卡则拥有欧洲最古老的大学之一，等待着你的到来。

萨莫拉和帕伦西亚(Palencia)省的古罗马历史文化遗产会让你叹为观止。巴亚多利德文艺复兴风格的美丽的老城区以及索里亚蜿蜒曲折的中世纪街道一定能让你着迷。

▼ 乌尔比翁山和黑湖自然公园  
索里亚



在游览了这么多目的地之后, 饱餐一顿卡斯蒂亚地区的特产烤羊肉或者烤乳羊。配上这个地区出产的葡萄酒, 绝对是美味的一餐。

莱昂省是逃离尘世喧嚣的最好去处。骑马漫步于杜埃罗河岸, 或者到拉斯梅杜拉斯 (Las Médulas) 金矿一游, 此处古罗马帝国最大的露天金矿被联合国教科文组织列为了世界遗产。千万别错过品尝这里著名的香肠和火腿。最有名的是牛肉火腿, 一种以和塞拉诺火腿类似的方式腌制的牛肉。





▲ 阿尔坎达拉桥  
托莱多

## 卡斯蒂亚-拉曼查

这个地区可以探索的目的地很多，以米盖尔·塞万提斯创作的，在世界范围都享有盛誉的小说《堂吉珂德》而闻名。这里拥有的自然保护区面积在欧洲也名列前茅。

卡斯蒂亚-拉曼查地区的首府托莱多就是一座露天的历史博物馆。欣赏类似于阿拉伯堡垒和大教堂的壮观建筑，沿着这里蜿蜒曲折的狭窄道路漫步。

在阿尔瓦塞特，你可以参观西班牙最重要的考古遗迹之一埃尔托莫德米纳特达 (Tolmo de Minateda)。你也可以到蒙多 (Mundo) 河以及鲁伊德拉 (Ruidera)

湖群 (位于阿尔瓦塞特和雷阿尔城之间) 欣赏自然美景，在这里你可以观赏到赤嘴潜鸭、绿头鸭和草鹭。雷阿尔城这一省份最值得一提的就是城堡和历史文化遗址，比如维拉纽瓦德洛斯因方特斯 (Villanueva de los Infantes) 和阿尔马格罗 (Almagro) 就有不少。这个小镇最著名的要数建于17世纪的露天剧场，这里每年举行国际古典戏剧节。

在昆卡，完美融入自然环境中的吊脚楼会让你瞠目结舌。这座被称为岩石之城的城市不容错过的还有昆卡山脉自然公园中心地带的一片自然景观，





▲ 坎皮略德拉纳斯  
瓜达拉哈拉

因其数个世纪以来由水、风和冰造成的形态各异的岩石而闻名。到瓜达拉哈拉,你可以探索周围的自然风光,也可以参观充斥着黑色建筑的著名村落,这里的建筑以黑板为最主要的建筑材料,以此得名。地区首府保留着很有趣的民用建筑的典范,比如因凡达多(Infantado)宫殿以及宗教建筑,比如巴洛克式的圣尼古拉斯埃尔雷阿尔(San Nicolás el Real)教堂。

在这段旅程中,你还可以带走最好的纪念品,因为卡斯蒂亚-拉曼查地区的手工艺品非常有名,其中最值得一提的是阿尔瓦塞特的刀具和托莱多的剑。别忘了品尝一下当地特产,比如位于瓜达拉哈拉和昆卡之间的阿尔卡里亚(Alcarria)特产蜂蜜,托莱多的杏仁蛋白软糖以及巴尔德佩尼亚斯(Valdepeñas)葡萄酒。

## 埃斯特雷马杜拉

到这个充满对比的地区一游,探索具有很高价值的历史遗迹,享受大自然美景,品尝最好的伊比利亚火腿。

位于巴达霍斯省的梅里达的古罗马遗迹等待着你的到来,你可以坐在宏伟的古罗马剧院的坐席中欣赏这座古建筑瑰宝。附近不远处就是古罗马圆形竞技场,角斗士和野兽们就曾在那里一决高下。两处遗迹都因为每年在这里举行的梅里达国际古典戏剧节而重获新生,该戏剧节也是欧洲最重要的同类节日之一。



前往卡塞雷斯省继续你的旅程。在省会的老城区迷失自己,漫步于鹅卵石铺就的街道、堡垒式建筑和文艺复兴式宫殿间,这里夜间还会有景观照明,点亮街道和各色景点。到瓜达卢佩(Guadalupe)这个迷人的小镇一游,被联合国教科文组织列为世界遗产的圣玛丽亚皇家修道院一定会让你叹为观止。

随着春日的到来,你可以到赫尔特(Jerte)山谷区域的小镇欣赏盛开的白色樱花。



水晶宫  
丽池公园, 马德里

照片: Lucas Viani/123rf.com



莫雷利亚剧院  
马德里

## 马德里

西班牙的首都就坐落于这个自治区。这个大都会张开双臂欢迎你的到来。在美丽的老城区漫步, 开始你的旅程, 一路上可以欣赏到很多宏伟和典雅的建筑和宫殿。到太阳门广场人潮涌动的咖啡厅来上一杯, 或者大清早就到“黄金一英里”(Milla de Oro) 享受购物的乐趣, 这是马德里购买高档商品最好的去处。如果你周日的时候来访, 别忘了逛一逛露天市场, 这里有几百个摊位和小型复古商店等待着你的到来。你也可以到拉丁区的露天酒吧休息一下, 这个区域是马德里最受欢迎的区域之一。在这里你可以了解到什么是“caña”, 这种装在杯子里的生啤酒在马德里别有一番特色。

到世界上都享有盛誉的博物馆参观, 比如提森-博内米萨博物馆; 或者到景色优美丽池公园休憩一下; 又或者到卡萨德坎波(Casa de Campo) 公园一游, 在那里你可以划船或者进行体育运动。之后, 面对马德里众多的娱乐活动, 你可能很难做出选择。你可以欣赏大获成功的音乐剧, 在地道的弗拉门戈小酒馆观赏弗拉门戈或者一舞到清晨。



充满魅力的目的地

阿兰胡埃斯皇宫

照片: Juan Bautista Cofreces/123rf.com



马德里自治区还有很多其他充满魔幻魅力的目的地等待着你。比如小城阿兰胡埃斯 (Aranjuez)、阿尔卡拉德埃纳雷斯 (Alcalá de Henares) 和埃斯科里亚尔-圣劳伦索 (San Lorenzo de El Escorial), 这些小城都被列为了世界遗产。另外还有很有特色的小镇, 比如青琼 (Chinchón) 以及山脉地区舒适的别墅都很值得一游。



王宫  
奥力特, 纳瓦拉

## 纳瓦拉

探索这片充满反差的土地。在纳瓦拉你可以踏上圣地亚哥朝圣之路的头几段路程, 这些路程从法国开始, 经过隆瑟瓦耶斯 (Roncesvalles), 会把你带到古罗马小镇埃斯特拉 (Estella) 和皇后桥 (Puente La Reina)。

潘普洛纳是纳瓦拉的首府, 这座美丽的城市被宏伟的中世纪城墙围绕。如果你7月第二周前来, 就可以近距离体验奔牛节的氛围。这期间城市里开展著名的赶牛活动, 搭人叠塔, 演奏当地特色音乐, 举办丰富的文化活动。

秋天是游览这个地区中心地带的最佳时节, 迷人的小镇, 比如奥力特 (Olite) 会举办庆祝葡萄收获的节日, 有很多和葡萄酒有关的庆祝活动, 再加上奔牛、花车游行和很多的音乐表演。



圣地亚哥之路

想在大自然中体验激动人心的旅程吗？探访欧洲最大的，动植物多样性最高以及保护最好的山毛榉和冷杉树林：伊拉提 (Irati) 丛林。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。在北部的山区，靠近法国边境的区域，你还可以参观壮观和充满魔力的苏格拉穆尔底 (Zugarramurdi) 山洞，据说以前这个地区的居民会聚集在此，进行一系列和巫术相关的活动。在南部，可以到巴尔德纳斯雷阿雷斯 (Bardenas Reales) 自然公园欣赏满是悬崖峭壁的半沙漠景观以及最高600米的山丘，《权利的游戏》就在这处自然公园中取景。

纳瓦拉等待着你的美食有红葡萄酒、玫瑰红葡萄酒和白葡萄酒，以及以白芦笋为代表的蔬菜瓜果。

### 里奥哈

**里奥哈**是在世界范围内都享有盛誉的葡萄酒产地。来了解这个地区，开启一段独一无二的旅程：参观酒庄，参加葡萄酒品鉴或是在酒桶间品尝美食。

在这里你可以参观西班牙语的摇篮于索和苏索 (Yuso y Suso) 修道院。修道院位于**圣米兰德拉科格拉 (San Millán de la Cogolla)**，被联合国科教文组织列为世界遗产。借此机会在**哈罗 (Haro)** 镇散步，那里庄园中的每个角落都散发着葡萄酒文化的气息。**圣多明戈德拉卡尔达 (Santo Domingo de la Calzada)** 因圣地亚哥之路而诞生，到这里走一走蜿蜒曲折的中世纪街道，参观大教堂，从大



教堂中可以欣赏到这个小镇周围美丽的景色。

**罗格洛尼奥**是里奥哈的首府，是一座保存了自中世纪以来的历史和传统的古城。在这里的教堂和宫殿中体会历史的积淀，其中最值得一游的要数圣母玛利亚大教堂了。你会爱上Laurel街的氛围，这里是品尝西班牙小吃最著名的区域，你可以品尝这个地区最好的特产食品和葡萄酒。

里奥哈地区其他吸引人的特色还有自然景观，比如赛博耶拉 (Cebollera) 山脉自然公园，这里有伊比利亚半岛最大的冰川地貌。

## 体会大自然

在充满魔幻魅力的氛围中观赏璀璨星空，观赏濒临灭绝的稀有生物或者探索让人头晕目眩的峡谷。西班牙的内陆地区为喜爱冒险的人们提供了绝佳的去处。

到卡瓦涅洛斯 (CABAÑEROS) 国家公园 (卡斯蒂亚-拉曼查) 观鸟。

身形巨大的西班牙帝鵟飞过栎树和橡树林的场景一定会让你难忘。你可以在托莱多山 (位于托莱多和雷阿尔城两省的山脉间) 观察西班牙帝鵟，这一自然保护区因为其美丽的景色和稀有的动物而闻名。仰望天空，你可以看到近两百种鸟类，西班牙帝鵟之外还有其他濒临灭绝的鸟类，比如秃鹫。

在这片自然保护区中还生活着鹿、野猪和狗。在这里你可以探索地中海森林最丰富的中植物资源。你可以步行或驾驶越野车跟随导游游览。

到布雅克 (Bullaque) 河进行皮划艇运动，或者在马背上感受不一样的自然之旅。想要补充能量的话，酒庄或者奶酪作坊都是好去处。



## 骑自行车游遍西班牙内陆

骑上自行车，准备好了探索美丽的景色、村庄和城市。在这里为你推荐几个好去处：

走一走堂吉珂德之路，沉浸于这部世界文学巨著的场景中。跟随着塞万提斯笔下的人物你可以游览卡斯蒂亚-拉曼查自治区的五个省。这条线路分十段，你可以往返走过整条线路。

跟随西班牙中世纪最著名的英雄骑士熙德的步伐，走过熙德之路。一路上经过西班牙的内陆地区，比如卡斯蒂亚和莱昂、卡斯蒂亚-拉曼查和阿拉贡，你会看到许多中世纪古城墙、堡垒、城堡和教堂。

顺着卡斯蒂亚运河的河床走一走，在火车出现之前，内陆生产的谷物顺着这条

运河运至北部的港口。如果你全家一起出行，这条平坦的线路再适合不过了。你们会穿过卡斯蒂亚和莱昂自治区风景优美的帕伦西亚(Palencia)、布尔戈斯和巴亚多利德省。

绿色轨道是沿着废弃铁道而行的充满惊喜的旅行线路。绿色轨道有多条可选，比如位于里奥哈的奥哈(Oja)河绿色轨道，沿这条线路你可以参观不少著名的里奥哈葡萄园；或者塔胡尼亚(Tajuña)绿色轨道，这条线路塔胡尼亚(Tajuña)河而行，穿过马德里自治区。

在西班牙内陆地区，还有不少适合骑自行车游览的城市，比如萨拉戈萨(阿拉贡)或者阿尔瓦塞特(卡斯蒂亚-拉曼查)。



## 到埃斯特雷马杜拉观星

在埃斯特雷马杜拉有不少充满魔幻魅力的目的地，特别适合在那里度过令人难以置信的观星之夜。埃斯特雷马杜拉的天空基本一直晴朗无云，让你有机会欣赏到星光璀璨的苍穹之美。

在埃斯特雷马杜拉的**孟弗拉圭 (Monfragüe) 国家公园**有很多特别适合观星的地点。到**城堡观景台**欣赏银河系最美的一面，到托雷洪埃尔卢比奥

(Torrejón el Rubio) 天文台或是尔蒂亚德尔迪尔塔尔 (Portilla del Tiétar) 观景台了解星空的奥秘。

在巴达霍斯你可以找到另一处以独一无二的方式感受夜空的声音和色彩的去处——**科尔纳尔沃 (Cornalvo) 自然公园**。探索这片自然保护区的心脏地带，这里原来是古罗马大坝；在西班牙最大的鹤栖息地让自己迷失于美景之中。

▼ 蒙弗拉圭 (MONFRAGÜE) 国家公园  
卡塞雷斯







▲ 埃尔埃斯科里亚尔

## 到位于马德里的埃尔埃斯科里亚尔 (EL ESCORIAL) 远足

你想到古代西班牙王室带着贵族和骑士狩猎的树林里漫步吗?在埃斯科里亚尔-圣劳伦索 (San Lorenzo de El Escorial), 你就可以实现这个愿望。步行探索此处有着独一无二的自然、历史和艺术资源的目的地。

你可以从被联合国教科文组织列为世界遗产的埃斯科里亚尔-圣劳伦索 (San Lorenzo de El Escorial) 皇家修道院开始旅程,这是西班牙最重要的历史遗迹之一。此处建筑群独一无二,因为同一个空间中汇聚了一座教堂、一座波旁王朝宫殿、一座修道院和一座皇家陵墓。

之后,你可以到风景秀丽的瓜达拉玛 (Guadarrama) 山脉国家公园以及阿班托斯 (Abantos) 山的松林游览。艾莱里亚 (Herrería) 森林的生态步道是最适合全家旅行的绿色天堂。你可以在椴树、栗子树和樱桃树间漫步,最后到达一段古罗马步道,顺着这条步道抵达费利佩二世的椅子 (Silla de Felipe II) 瞭望台。从这座古老的塞尔塔人的庇护所可以欣赏到壮丽的美景,在这里结束一天充满文化气息的远足旅行再合适不过了。



在位于塞哥维亚的杜拉通（DURATÓN）河谷划独木舟游览。

是好好休息一下的时候了。到位于卡斯蒂亚和莱昂自治区的塞哥维亚这片壮美的自然保护区踏上独木舟，欣赏河道两边的岩壁、蚀沟和丰富的植被。

这片河谷珍贵的自然保护区中宁静祥和的氛围让你放松身心。天空中和姿态各异的岩石中的王者非褐秃鹫莫属。这片保护区是欧洲褐秃鹫聚集数量最多的栖息地之一。

你的旅程还有专家导游的陪同，和他们一起你可以在不同地点停留，了解这片自然和艺术瑰宝的所有秘密，比如赫兹（Hoz）修道院或是古罗马修道院圣弗鲁托斯（San Frutos）。在河岸或树荫下休憩，欣赏日落的美景。

◀ 杜拉通(DURATÓN)河  
塞哥维亚

## 驾驶越野车到位于雷阿尔城的塔布拉斯德戴米尔 (TABLAS DE DAIMIEL) 国家公园游览。

来自希古艾拉 (Cigüela) 河和瓜迪阿那 (Guadiana) 河的水流穿过戴米尔, 形成了欧洲绝无仅有的一片湿地。这里孕育着独特的生态环境, 成为了众多水鸟的迁徙路线中的一站。

如果你驾驶越野车前往游览, 就可舒适方便地到达保护区的各个角落。沿着导游带领的游览线路, 就可以参观到独特又鲜为人知的目的地, 比如放牧着各种动物的萨卡特纳 (Zacatena) 草场, 或者是充满着历史传说的卡拉特拉瓦古城 (Calatrava La Vieja) 城堡。山泉水潺潺流动的声音让你着迷, 导游会教你区分不同的鸟类以及它们的叫声。

你也可以步行走过其他线路, 让旅途更加完整。沿着面包小岛 (Isla del Pan) 小径游览, 你可以观赏到很多稀有的鸟类。你也可以到永恒泻湖 (Laguna Permanente) 小径的树林中漫步。在冬天, 你可以到宽阔草场之塔 (Torre de Prado Ancho) 小径使用望远镜来观察成群的鹅往南飞的景象。

## 骑马游览卡斯蒂亚和莱昂

骑上马, 在马背上以一种不同的方式走过卡斯蒂亚地区的田野, 不慌不忙, 按你自己想要的节奏欣赏美景, 为各个感官都带来一场盛宴。

在位于阿维拉的莫拉尼亚 (Moraña) 的线路中, 你在马背上穿过麦田和大片的向日葵, 然后到迷人的小镇休息, 这些小镇以穆德哈尔式建筑而闻名。你可以从灰熊 (Oso) 泻湖的湿地开始旅程, 这

里最适合观鸟; 在跨过阿达哈 (Adaja) 河之前, 到松树林和种植着各种谷物的田野一探究竟。穆斯林文化的影像在这个区域非常明显, 你可以探访阿雷瓦罗 (Arévalo) 和马德利佳尔高塔城 (Madrigal de las Altas Torres) 的教堂、城堡富有历史气息的建筑。

在莱昂省你可以骑马游览曼波德雷 (Mampodre) 山谷或是寂静 (Silencio) 山谷, 这个省份风景最优美的两个区域。骑马游览这些地方并不需要之前有骑马的经验, 只需要按导游的建议来就可以。

## 在阿拉贡的比利牛斯山进行体育运动

阿拉贡的比利牛斯山冬天就是一片冰雪世界, 除了滑雪之外, 你还有各种冬季运动项目可以挑选。

坎丹楚 (Candanchú) 是历史最悠久的滑雪场, 特别适合全家一起出行。这里离哈卡 (Jaca) 很近, 在一天飞驰而下的刺激之后, 你可以到这里享受旅游高峰季节人头涌动的街头的热闹氛围。这种滑雪后的夜生活也是位于本纳斯克 (Benasque) 的塞尔莱尔 (Cerler) 滑雪场的特色之一, 这一迷人的小镇有很多酒吧和咖啡厅等待你的到来。另外很有名的滑雪场还有阿斯顿 (Astún)、福米加 (Formigal) 和潘蒂科萨 (Panticosa), 这些滑雪场都有以冬季运动为特色的度假中心提供各种便利设施。

如果你喜欢高山滑雪, 感受原生态的冰雪, 那么就到珀塞特斯-马拉德塔 (Posets-Maladeta) 自然公园。在那里你可以尝试不同的运动项目——特里马 (telemark) 滑雪这种高山滑雪的变体。

到阿拉贡北部地区尝试一下穿着雪鞋游览或者乘坐狗拉雪橇，这片区域有超过150公里的山谷和自然保护区内的森林。

### 从空中欣赏里奥哈葡萄园日出的美景

尝试一种不同的方式了解葡萄酒的世界。乘坐热气球飞过里奥哈的葡萄园上空，欣赏日出的美景。来这里享受这种体验的最佳时节是秋天，这个时候田野

和葡萄园被赭色、红色和橙色装点得十分美丽。

从热气球开始充气一直到缓缓降落，这将会是一场让人难以忘怀的经历。该活动通常在清早出发，飞行时间约一小时，飞行结束后每位游客还能领取一份私人订制的纪念证书。很多的旅行计划都包括了在酒庄品尝当地香肠、火腿、鸡蛋和其他时令特产的午餐。当然了，再配上当地特产的葡萄酒。





▲ 弗斯德隆比埃尔  
纳瓦拉

### 到纳瓦拉进行洞穴探险

在纳瓦拉的土地上藏着很多岩洞和山洞，等待着你来一探究竟。这些洞穴地处独一无二的自然环境中，是进行各种户外运动的理想场所。

其中两处特别适合洞穴探险的目的地是位于**乌尔瓦萨和安迪亚 (Urbasa y Andía)** 自然公园的**克利斯蒂诺斯 (Cristinos)** 山洞，以及位于**阿拉拉尔 (Aralar)** 自然公园 (纳瓦拉和吉普斯夸

之间) 的**奥尔马萨雷塔 (Ormazarreta)** 大裂洞。在**拉拉 (Larra)** 自然保护区等待你的是**圣马丁 (San Martín)** 大裂洞，这是欧洲最深的裂洞之一。

想到这些洞穴探险，你得具备一些经验，因为进入洞穴并不容易，但是一路上的努力非常值得，因为你可以观赏到很多地下湖、蜿蜒曲折的道路和形态各异的岩石。

## 乘坐热气球飞翔在格雷多山脉 (SIERRA DE GREDOS) 上空

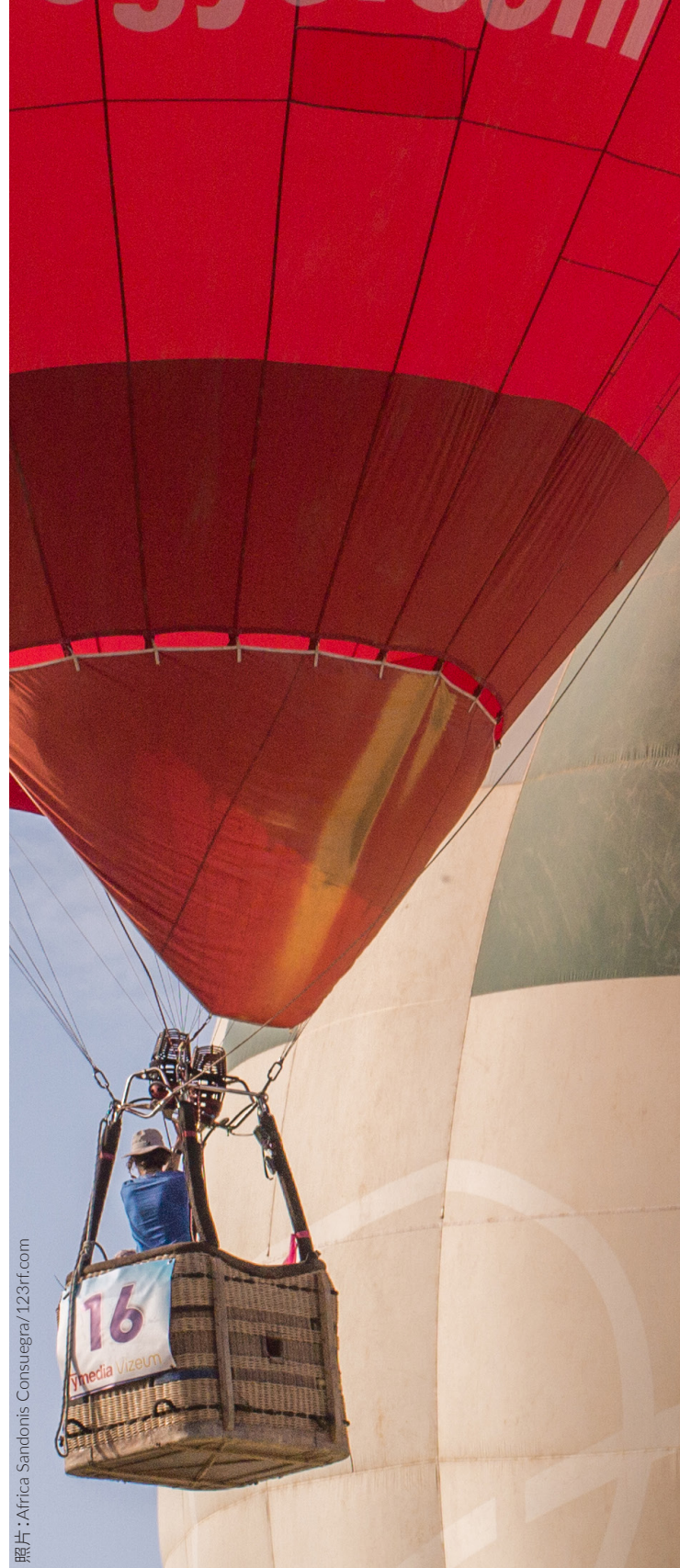
飞翔于天际，看着脚下的格雷多山脉，你会觉得自己像鸟儿一般。随风飞翔，欣赏这片跨越卡斯蒂亚和莱昂、埃斯特雷马杜拉、卡斯蒂亚-拉曼查和马德里的群山壮美的景观。

欣赏旭日从湖边、山谷和山顶升起的美景，忘掉一切的烦恼。热气球平稳的飞行在空中，带你欣赏独一无二、让人难以忘怀的景色，比如位于卡斯蒂亚和莱昂的圆形冰川和格雷多大泻湖。你可以从空中俯瞰从皮科 (Pico) 港开始的古罗马步道，或者试着分辨不同的动植物。在你脚下展开的是一片动植物繁衍生息的天堂，这片地区被《欧洲可持续旅游欧洲章程》认定为自然保护区。

## 在位于埃斯特雷马杜拉的卡塞雷斯的国际塔霍 (TAJO INTERNACIONAL) 自然公园登船游览

你知道塔霍 (Tajo) 河是伊比利亚半岛最长的河流吗？准备好了乘船在国际塔霍 (Tajo Internacional) 自然公园的水域中休闲观景。全家一起出行的话，这个选择再合适不过了。

这里不同的游览路线带你参观自然公园的各个保护区，整个区域有占地面积几千公顷的自然生态美景等待你的到来。你可以在甲板上欣赏美景，观察这个区域最著名的动物——黑鹳、褐秃鹫和西班牙帝鹗。船上还设有一个自然课堂，一名专家导游为你解释这片自然天堂中生活的动植物的奥秘。



照片：Africa Sandonis Consuegra/123rf.com

# 美食

准备好品尝纳瓦拉著名的蔬菜瓜果、埃斯特雷马杜拉美味的火腿或是卡斯蒂亚-拉曼查可口的奶酪。品尝一下传统菜肴，比如以肉和鹰嘴豆为主料的马德里炖菜，或者卡斯蒂亚和莱昂地区最著名的烤羊肉。西班牙新式菜肴的名厨们将美食打造成为了一种艺术，一定会让你大为赞叹。受传统菜肴启发，借助创新技术，他们烹饪的独特菜肴将征服你的感官。



西班牙土豆饼



马德里炖菜



伊比利亚火腿



### 感受对葡萄酒的热爱

里奥哈就是西班牙葡萄酒的代名词。这里酿造的葡萄酒享誉全球。很多酒庄对游客开放，让大家有机会参观、进行葡萄酒品鉴以及在酒庄中精美的餐厅品尝传统佳肴。7月最后一个周末到圣阿森西奥 (San Asensio) 参加克拉莱特 (clarete) 红葡萄酒大战吧。这是一场非常有趣的节日，你最后全身被葡萄酒浸湿，还能到当地的酒吧中品尝地道小吃。

在阿拉贡你可以走一走位于韦斯卡的索蒙塔诺 (Somontano) 葡萄酒之路。你会爱上这里果香浓郁的葡萄酒以及这片酿造美酒独一无二的土地——瓜拉 (Guara) 山脉和峡谷自然公园。

杜埃罗河畔 (Ribera de Duero) 葡萄酒之路 (布尔戈斯、塞哥维亚、索里亚和巴亚多利德) 一定会让你驻足。这个区域应有尽有，让你完整体验葡萄酒旅行的方方面面。到一座建于13世纪的地下酒庄中来一场葡萄酒品鉴吧。搭配当地出产的美酒和奶酪，或者在马背上漫步，欣赏葡萄园的美景。

在埃斯特雷马杜拉，等待着你的位于巴达霍斯的瓜迪亚那河岸 (Ribera del Guadiana) 葡萄酒之路。以丹魄葡萄酒搭配最美味的传统菜肴，比如埃斯特雷马杜拉炒面包屑这道以面包、培根和柿子椒为主料炒制而成的菜肴。



## 探索美食市场

到城市中的市场,以一种有创意的方式来品尝高品质的西班牙地道美食。许多市场经过改造,为人们提供独特的美食体验。

到马德里的圣米盖尔 (San Miguel) 市场一游,市场保留了初建时精美的外墙。想要品尝西班牙精品菜肴和世界其他地区的美食,这里是不容错过的一站。西班牙首都等待你的还有位于鹞卡

区的圣安东 (San Antón) 市场,这个市场有三个氛围不同的区域,不变的是各种美味。

托莱多的圣奥古斯丁 (San Agustín) 市场一定会带给你惊喜。在这个现代化的市场,你可以参加烹饪课程,在融合菜肴餐厅品尝美食,也可以在玻璃露台上一边品尝鸡尾酒,一边欣赏美景。

▼ 圣安东市场  
马德里



精美美食驿站 (Estación Gourmet) 是巴亚多利德的一处有创意的品尝小吃的去处。其位于高铁火车站旁, 离西班牙广场也很近。品尝一下伊比利亚火腿炸丸子, 让人难以抗拒……

为你的市场美食之旅画上圆满的句号, 到位于萨拉戈萨的**西内希亚门 (Puerta Cinegia)** 一游, 这是一处结合休闲和美食的空间, 在这里你可以现场购买原材料, 厨师们会为你精心烹制出地道美食。

### 参与最让人垂涎的美食节

以美食节的方式庆祝美好的人生, 美食成为了享受传统、品尝当地特产和分享难忘经历的最好理由。我们为你提出以下建议。

每年4月底到5月初间, 在**都德拉 (Tudela)** 举办**蔬菜推广节 (Jornadas de**

**Exaltación y Fiestas de la Verdura)**, 你可以近距离了解纳瓦拉丰富的蔬菜瓜果特产。

埃斯特雷马杜拉有两个你不容错过的美食节。5月第一个周末, 在卡塞雷斯举办的**特鲁希略 (Trujillo) 全国奶酪展**上, 有将近300种埃斯特雷马杜拉特产的以及西班牙和世界其他地方出产的奶酪供你品尝。在9月, 你可以到位于巴达霍斯的**莫纳斯特里奥 (Monesterio)**, 这里举办的**火腿日**让你有机会品尝西班牙最好的伊比利火腿。

9月中到里奥哈的**罗格洛尼奥**参加**葡萄酒收获节**。

如果你在夏天去阿拉贡地区的**韦斯卡**, 那么千万别错过两个美食节: 7月份举行的**格拉乌斯 (Graus) 腌肉肠日**以及8月举办的**塞尔莱尔 (Cerler) 羊肉节**。

▼ 特鲁希略的马约尔广场  
卡塞雷斯



### 到美食酒店品尝一流的菜品

你喜欢结合美食和住宿吗?里奥哈的美食酒店最适合你了,这些酒店将美食作为所提供的最重要的服务之一。

选择非常多。入住葡萄园和橄榄树之间的酒店-酒庄,体验一下葡萄酒水疗或者到古老的修道院探索一下其他时代的奥秘。所有这些目的地都以提供时令上等美食为特点,其中很多擅长烹饪里奥哈当地菜肴,还有自己的果蔬园。

### 到美食研习班一探究竟

参加马德里美食节(Gastrofestival de Madrid),从名厨那里学几招西班牙美食的绝招。这一美食节1月底到2月初在市场、餐厅和文化中心举办。

里奥哈的酒庄提供很多葡萄酒相关的研习班和课程,你可以学习品鉴葡萄酒、料酒或者掌握最佳的葡萄酒和美食的搭配。

埃斯特雷马杜拉众多的伊比利亚火腿旅游线路让你在品尝这种美味的同时,还能参加烹饪课程,学习如何手工切割火腿。

如果你想品尝阿拉贡地区一流的美食,那就到其首府参加品尝萨拉戈萨(Saborea Zaragoza)美食节所举办的一系列葡萄酒品鉴、美食品尝和研习班吧。这项推广美食的活动全年除了7月和8月外,不间断地开展。



# 文化

准备好了解西班牙内陆地区深厚的文化底蕴。游览壮观的历史遗迹和博物馆，参加当地节日，这些活动都最好地体现了西班牙所经历过的各个时期不同文化的印记。

## 探索一流的博物馆

到马德里的艺术大道，探访相隔仅几米远的欧洲最重要的博物馆中的三座。普拉多国家博物馆是世界上最重要的美术馆之一。你可以在这里欣赏到委拉斯开兹、伦勃朗、戈雅等天才画家的艺术藏品。紧邻普拉多博物馆，等待着你的还有提森-博内米萨国家博物馆。其藏品包括西方艺术最重要的绘画学派的

代表作品。在这里可以欣赏丢勒、雷诺阿或康定斯基的画作。为这段让人难以置信的艺术之旅画上完美的句号，参观索菲亚皇后艺术中心国家博物馆，这是欧洲最重要的博物馆之一，收藏着许多当代艺术经典作品。在这里，你可以欣赏毕加索的名作《格尔尼卡》。

▼ 提森-博内米萨博物馆  
马德里

COLECCIÓN  
CARMEN THYSSEN-  
BORNEMISZA

COLECCIÓN  
CARMEN THYSSEN-  
BORNEMISZA

SALAS ROOMS A — H

Desde que comenzó a adquirir obras de arte a mediados de la década de 1980, con una pasión que debió a su marido, el barón Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza, ha admirado la asombrosa capacidad que tienen las obras de arte para emocionar y unir a los seres humanos. Siempre ha sentido que el arte no es para uno solo y que debe ser compartido.

From the time when began to acquire works of art in the 1980s with a passion that I owe to my husband, Baron Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza, I have been profoundly impressed by the remarkable capacity that works of art have to move and unite human beings. I have always felt that art is not for one person alone and that it should be shared.

CARMEN THYSSEN-BORNEMISZA





▲ 古罗马艺术国家博物馆  
梅里达

在莱昂，你可以参观卡斯蒂亚和莱昂当代艺术博物馆 (MUSAC)，这座博物馆充满着生机和活力，一定能让你体会到与众不同的艺术之旅。不用离开卡斯蒂亚和莱昂大区，就可以参观布尔戈斯的人类进化博物馆，了解有关人类起源的方方面面。在这处宏伟而现代的科教中心，还展出阿塔普埃尔卡山 (Atapuerca) 遗迹中的考古发现。

古罗马帝国将位于埃斯特雷马杜拉的梅里达打造成为了一件艺术作品。你可以到古罗马艺术国家博物馆了解帝国繁盛期所留下的所有遗迹。

如果你到里奥哈游览，别忘了参观位于罗格洛尼奥的伍茨 (Würth) 博物馆，这里收藏了许多前卫艺术作品。在纳瓦拉，你可以欣赏何塞·奥里茨·埃查古尔

的作品，这位西班牙20世纪最重要的摄影师的主要作品收藏于位于潘普洛纳的纳瓦拉大学博物馆中，这座博物馆里还珍藏着毕加索、塔皮埃斯和奇依达的作品。

在阿拉贡地区，你可以参观戈雅博物馆-伊比利亚银行特别展 (Museo Goya-Colección Ibercaja)，这里收藏有西班牙绘画大师戈雅最全的作品。

### 探索宏伟的名胜古迹

西班牙内陆的文化名胜丰富多彩。马德里的皇宫会让你叹为观止，这里是西班牙皇室一直以来的官方居所。如果你早上到访，别忘了欣赏一下皇家护卫队换岗的仪式以及他们华美的服饰。登顶阿尔穆德纳大教堂欣赏美景，或是到阿尔卡拉大门和丰收女神广场一游。



阿维拉

卡斯蒂亚和莱昂的文化底蕴让你瞠目结舌。那里等待你的有像布尔戈斯大教堂一样的建筑瑰宝。这里是哥特艺术爱好者一定不能错过的游览地,11世纪复地战争的民族英雄熙德长眠于此。你还可以近距离了解古罗马帝国最重要的工程项目之一——塞哥维亚的引水渠。阿维拉的古城墙以及九扇城门会让你大为赞叹,萨拉曼卡美丽的巴洛克式建筑马约尔广场,以及巴亚多利的佩纳费(Peñafiel)城堡的高塔都是不容错过的目的地。更别忘了到索里亚的努曼西亚(Numancia)考古遗址了解一下这一地区的历史。

坐在梅里达的古罗马剧场,在这座埃斯特雷马杜拉最重要的遗迹中感受一下历史的积淀。到卡塞雷斯的瓜达卢佩圣母玛利亚皇家修道院欣赏一下这座结合哥特风格和穆德哈尔风格的建筑,再到卡塞雷斯的马约尔广场逛逛。你会觉得仿佛置身于历史长河之中。



托莱多

在卡斯蒂亚-拉曼查,你将有机会探访西班牙哥特式建筑的瑰宝之一——托莱多大教堂,这座大教堂完美结合了壮观的建筑和让人赞叹的艺术作品。此外,在托莱多你还可以参观阿尔卡萨尔城堡,今天在此建成了军事档案馆。

纳瓦拉由于地处边境,建有很多城堡和伟大的军事防御建筑。从潘普洛纳的古城墙上欣赏城市美丽的景色,或是到建于军事堡垒中的公园漫步休闲。到奥利特(Olite)城堡一游,你会觉得仿佛置身于童话故事中。你还可以到被认为是西班牙最美丽的城堡之一的哈维尔(Javier)城堡欣赏周围让人难以置信的景色。

你可以到位于阿拉贡地区的萨拉戈萨参观西班牙内陆最重要的一些文化历史名胜，为这段旅程画上圆满的句号。在那里坐落着比拉尔圣母大教堂。这座巴洛克式宗教建筑的内部藏有许多珍宝，比如两幅弗朗西斯科·德·戈雅的珍贵壁画以及供奉着圣母比拉尔圣像的小教堂。

### 探索被列为世界遗产的城市

西班牙有不少城市由于其珍贵的文化和艺术遗产，被联合国教科文组织列为世界遗产，到这些城市尽情探索吧。

位于马德里的阿尔卡拉德埃纳雷斯(Alcalá de Henares)是创作了西班牙

文学巅峰作品《堂吉珂德》的著名作家米盖尔·塞万提斯的家乡，来探索这座小镇的所有秘密吧。让自己迷失在这里的修道院、教堂和大学中，来一场穿越到西班牙黄金世纪的旅程。

近距离了解一下为什么卡斯蒂亚和莱昂是西班牙拥有最多世界遗产城市的自治区。阿维拉由于古城墙、文艺复兴式宫殿和圣特蕾莎留下的众多宗教建筑而闻名于世。塞哥维亚的古罗马引水渠、老城区和大教堂会让你大为赞叹。萨拉曼卡则是一座开放和充满活力的城市。这里的都围绕着大学展开，萨拉曼卡大学是欧洲最古老的大学之一。





横跨于瓜迪亚纳河上的古罗马桥  
梅里达

到位于埃斯特雷马杜拉的卡塞雷斯一游,欣赏这里中世纪的宅院-堡垒;或是到位于巴达霍斯的梅里达探索历史价值极高的古罗马文化遗迹。

在卡斯蒂亚-拉曼查,你会为昆卡的悬屋而惊讶不已,这些建于15世纪的建筑的木质阳台悬空于乌艾卡尔 (Huécar)

河岸的悬崖上。另外你还可以到托莱多展开一段难忘的旅程,这座城市因为基督教、阿拉伯文化和犹太文化并存,以及这三种文化在历史长河中在这里留下的众多独一无二的遗迹被称为“三种文化融合之城”。



悬屋  
昆卡



## 沉浸于节庆和传统文化中

西班牙内陆的日历上标满了各种民间节日和传统节庆。每逢这些节庆十分，大街小巷都满是民间艺术和欢乐祥和的氛围。你想逐月了解一下吗？

1月1日你可以到位于卡斯蒂亚和莱昂的帕伦西亚(Palencia)，参加**耶稣受洗节**，这是一个天主教节日，人们高唱颂歌，并向婴孩耶稣献上鲜花。

挑战一下冬日的寒冷，参加2月在纳瓦拉很多村落举行的**乡间狂欢节**，比如兰特兹(Lantz)或者阿尔萨苏阿(Alsasua)都是好去处。数千人聚集在一起观赏烟火表演以及对神话或传奇人物的演绎。

3月份，你可以到卡斯蒂亚-拉曼查地

区的阿尔瓦塞特参加艾英的鼓手游行(**Tamborrada de Hellín**)，感受一下两万五千人一起击鼓的震撼场面。而4月，**圣周**庄严沉静的气氛则完全相反，比如卡斯蒂亚和莱昂的萨莫拉所举行的游行就会让你大开眼界。

穿上chulapo这种马德里地区特有的传统服装，参加**圣伊斯德罗节**。这一5月举行的节庆包括著名的斗牛展会、音乐节和各种表演，绝对是最热闹的节日之一。6月到里奥哈参加最有意思的节日之一——**哈罗葡萄酒大战(Batalla del Vino de Haro)**；或者参加**同志骄傲游行(Fiesta del Orgullo Gay)**，看看色彩、音乐和对同志权利的倡导如何赋予马德里独特的魅力。

▼ 圣伊斯德罗节  
马德里





布尔戈斯

你准备好参加世界上最著名的节日之一了吗？那就是7月在纳瓦拉的潘普洛纳举行的**奔牛节**。在奔牛活动中数千人在公牛前面奔跑。品尝民间小吃，欣赏在每个角落响起的音乐以及体验不分日夜的节日氛围。

在参加8月在马德里举行的传统节日**拉帕洛马节 (Verbena de la Paloma)**之后，就是时候到里奥哈的罗格洛尼奥参加**里奥哈葡萄收获节 (Vendimia Rioja)**，这一非常有趣的节日在9月等待着你的到来。

10月，到阿拉贡地区的萨拉戈萨参加**比拉尔节 (Fiestas del Pilar)**。整座城市以庄严肃穆的宗教仪式庆祝这一节日，比如为圣女比拉尔献花、烟火表演和其他各种表演活动。

最后在年末到大大小小的城市和村落感受圣诞节的氛围。到马德里的太阳门

和数千人一起体会听着钟声，迎接新的一年激动心情。

### 一流的文化之旅路线

沿着西班牙内陆的一些旅游线路游览，开启一段结合自然美景和艺术及文化的难忘旅程。**西班牙语之路**是其中最优美的一条。你可以了解到关于西班牙起源的方方面面，从首次出现书面西班牙语的里奥哈地区的圣米言德拉科戈亚 (San Millán de la Cogolla)，一直到西班牙最著名的作家塞万提斯出生的位于马德里自治区的阿尔卡拉德埃纳雷斯 (Alcalá de Henares)。在这条线路上等待着你的有很多独一无二的经历，比如卡斯蒂亚和莱昂大区布尔戈斯的圣多明戈德希洛斯 (Santo Domingo de Silos) 修道院中僧侣吟唱的格利高里颂歌。

另一条著名的文化之旅路线就是**圣地亚哥朝圣之路**了，在抵达最终目的地位于加利西亚的圣地亚哥-德孔波斯特拉之前，你会穿过阿拉贡、纳瓦拉、里奥哈和卡斯蒂亚和莱昂的部分地区。这将会是一段充满着对圣灵的虔诚信仰的，让人终生难忘的体验，朝圣路上你还有机会了解众多文化和艺术瑰宝。

在**西班牙最美村落**线路中，等待着你的有位于马德里大区的青琼 (Chinchón) 美丽的中世纪广场，以及卡斯蒂亚和莱昂大区一些村落中的城堡、古城墙和教堂，比如位于莱昂省的阿斯托加 (Astorga)，位于萨拉曼卡的罗德里格 (Rodrigo) 以及位于索里亚的麦蒂纳塞利 (Medinaceli)。

**海明威之路**让你有机会探索这些这位诺贝尔文学奖得主深爱的城市——纳瓦拉的潘普洛纳，他之后九次回到这里。

另一条你一定会喜欢的线路是**犹太寻根之路**，西班牙的犹太文化以及最主要的景点邀请你来探索。这条线路上有

二十多个景点。其中最值得一提的有托莱多，这是很多个世纪以来犹太人在西方的宗教和政治中心。在卡塞雷斯和塞哥维亚，你也可以沿着那里修复一新的颇具特色的犹太区漫步。

### 文化活动和舞台艺术

音乐、戏剧、电影……西班牙内陆为你提供的丰富多彩的文化活动一定会让你为之着迷。这里向你推荐几个。1月初，在里奥哈的罗格洛尼奥庆祝西班牙每年第一个文化节日。这就是**当代文化舞台艺术节 (Actual Escenario de Culturas Contemporáneas)**，其中包括各式各样的音乐会、歌剧戏剧表演、首映电影和展览。3月，纳瓦拉的潘普洛纳由于举行“看点”国际纪录片节 (Festival Internacional de Cine documental Punto de Vista) 成为了世界纪录片的中心舞台，在城市的不同地点设有面对各个人群的纪录片供公众观赏。



屠宰场  
马德里

梅里达古罗马剧场  
巴达霍斯

如果你喜欢独立音乐，那么就记得预订 **Festimad** (马德里独立音乐节) 的入场券，该音乐节在4月举办。每年都有当时最受欢迎的乐队前来表演，这里也是新兴乐队崭露头角的舞台。无论你在何时前来马德里，都会爱上这里精彩的文化活动。选择范围非常广，你可以在大型剧院观赏最知名的音乐剧，或者到比如 **屠宰场 (Matadero)** 这样的前卫艺术中心一探究竟。

5月，到位于埃斯特雷马杜拉的 **卡塞雷斯** 参加 **Womad** 国际音乐、艺术和舞蹈节，感受热闹和艺术文化大融合的氛围。同样在5月，你可以到卡斯蒂亚和莱昂地区的塞哥维亚参加 **Titirimundi** 国际木偶表演节，像孩童一般欣赏木偶剧。

如果你夏天来，还有很多露天节日活动供你选择。7月和8月间在埃斯特雷马杜拉举行 **梅里达国际古典戏剧节**，你可以在古罗马剧院这一独一无二的氛

围中欣赏众多表演。7月在卡斯蒂亚-拉曼查的雷阿尔城还有另一个古典戏剧节，那就是 **阿尔玛格罗国际古典戏剧节**。同样在7月，还有一个颇具特色的音乐节日——**南比利牛斯国际文化节 (Pirineos Sur – Festival Internacional de las culturas)**。在位于阿拉贡大区韦斯卡的拉努萨 (Lanuzá)，在为期两周的时间内，你可以观赏音乐会、展览、游行，参加研习班以及参观市场。一切都在独一无二的自然环境中进行：比利牛斯群山。

**巴亚多利德国际电影周 (Seminci)** 是在10月间游览卡斯蒂亚和莱昂的巴亚多利德的最好理由。你会看到众多电影明星走过红毯，如果你提前预约，还可以参加颁奖晚会和首映礼。

除了这些活动之外，全年还有很多音乐会、展览和讲座等供你选择。请参阅各个省份的文化活动日程。

## 像国王一般休息

入住在古堡和美丽的历史建筑中精心打造的奢华酒店，享受这里一流的设施和服务。另外，你还可以到现代化的温泉浴池放松身心或者在以葡萄酒为主题的酒店住宿，品尝美味佳肴。

古堡酒店因为其优越的自然环境或者历史和文化气息一定会让你大为赞叹。在位于马德里大区，建于旧时修道院中的**青琼 (Chinchón) 古堡酒店**美丽的花园中漫步。在卡斯蒂亚和莱昂的**塞哥维亚古堡酒店**，你可以欣赏绝美的城市风光；或者入住帕伦西亚(Palencia)的**塞尔韦拉德皮苏埃尔加 (Cervera de Pisuerga) 古堡酒店**，其位于风光秀丽的卡利洛纳斯 (Carrionas) 泉自然保护区中。在位于埃斯特雷马杜拉大区巴达霍斯的文艺复兴时期宫殿**萨弗拉 (Zafra) 古堡酒店**入住休息；或是到卡斯蒂亚-拉曼查大区昆卡的**阿拉尔贡 (Alarcón) 古堡酒店**体会中世纪建筑的氛围。你还可以到里奥哈的**圣多明戈德拉卡尔达 (Santo Domingo de la Calzada) 古堡酒店**，像旧时朝圣者一样在此停留休息；或是到纳瓦拉的**奥力特 (Olite) 古堡酒店**，以及阿拉贡大区萨拉戈萨的**天主教国王村 (Sos del Rey Católico) 古堡酒店**体会一下当年贵族骑士般的待遇。

① 关于古堡酒店的更多信息，请访问  
[www.parador.es](http://www.parador.es)

入住里奥哈以葡萄酒为主题的酒店，享受独特的经历。在精致的酒店休息，参加葡萄酒品鉴，参观酒庄再体验一下葡萄酒水疗。

卡斯蒂亚和莱昂自治区还有另一种绝佳的住宿体验等待着你的到来——**乡村旅馆**，旧时的磨坊、宫殿和农庄今天成为了具有独特魅力的酒店。到萨拉曼卡处于自然环境中的堡垒中休息，比如**真爱城堡 (Castillo del Buen Amor)**；或是到阿维拉的穆德哈尔经典建筑中入住，比如**曼努埃拉斯之家 (Casa de las Manuelas)**。

你如果到访阿拉贡、埃斯特雷马杜拉或卡斯蒂亚-拉曼查自治区，就可以探访当地特有的**旅馆**，这些旅馆建于富有历史气息的建筑中，气氛宁静祥和。到萨拉戈萨美丽的、充满历史气息的**卢埃达 (Rueda) 修道院**享用早餐，你甚至可以在昆卡的**特赫达 (Tejeda) 圣母庇护所**享用别样的早餐。

在位于阿拉贡自治区哈拉瓦 (Jaraba) 的温泉好好慰劳自己一下，比如**西西里亚 (Sicilia) 和塞隆 (Serón)**都有一流的温泉水疗设施。在其温泉花园和日式温泉浴场休闲放松之后，你可以到卡约坎塔 (Gallocanta) 泻湖这样独一无二的自然环境中散步。**潘蒂科萨 (Panticosa) 温泉**离潘蒂科萨-拉戈斯湖 (Panticosa-Los Lagos) 以及福米加 (Formigal) 滑雪场很近，在雪地中进行了一天的体育运动之后，到这里放松再合适不过了。

# 全家出行的最佳方案

西班牙内陆地区提供了许多可以与孩子一同享受其中的旅行计划。这里向你推荐几个。

## 适合所有人的博物馆

到位于阿拉贡大区的特鲁埃尔的埃斯库查(Escucha)矿业博物馆参观吧。或者到位于昆卡的卡斯蒂亚-拉曼查科学博物馆一探究竟。孩子们一定会爱上这里的天文馆：在直径为百米的穹顶上投影了超过六千颗繁星、天体和星球。

在位于卡斯蒂亚和莱昂治区萨莫拉的布埃布拉德萨纳布利亚(Puebla de Sanabria)的巨人和大头人博物馆中，你可以尽情感受童趣；或者到马德里大区的弗恩德(Fuente)山脉的传统游戏博物馆一探究竟。你也可以到马德里参观小老鼠佩雷斯博物馆，或者参加CaixaForum博物馆寓教于乐的活动。

## 小小考古学家

你们喜欢恐龙吗？在阿拉贡的特鲁埃尔恐龙馆(Dinópolis)等待着你们的到来，在这个主题公园，你们可以看到活动中的霸王龙以及世界上最好的恐龙收藏品。

另一条激动人心的旅行线路是位于卡斯蒂亚和莱昂地区索里亚的动物化石残骸之路(Ruta de las Icnitas)。在那里你们可以参观恐龙留下的遗迹，或者参观博物馆和古生物研究和科普中心。准备好了发掘你内心深藏的探险家了吗？在里奥哈的冒险主题公园迷失山谷(El Barranco Perdido)，你们得用上绳索、



生物主题公园 (FAUNIA)  
马德里

攀爬楼梯、尝试索道滑行来避开饥肠辘辘的恐龙并发掘化石。

## 充满野性的自然

在西班牙内陆你可以到生态公园，比如位于韦斯卡的皮埃德拉菲塔德哈卡(Piedrafita de Jaca)的拉古尼阿查(Lacuniacha)公园在驯鹿和欧洲野牛之间漫步；或者到同处阿拉贡自治区，位于萨拉戈萨的石头修道院(Monasterio de Piedra)自然公园探索洞穴和欣赏瀑布美景。

在纳瓦拉自治区阿尔戈达斯(Arguedas)的森达维瓦(Sendaviva)有探险经历等待着你的到来，你可以尝试索道滑行或者参加水中大战。另外一处全家人都会喜欢的自然保护区就是位

于卡斯蒂亚-拉曼查自治区昆卡的埃尔奥斯其约 (El Hosquillo) 自然公园。在马德里, 你可以到生物主题公园 (Faunia) 或是水族馆在不同动物的栖息地观察它们的活动。

### 主题公园

达菲鸭和他的伙伴们陪伴大家到马德里华纳公园一游, 这座大型主题公园受著名的动画片启发, 分为不同的主题区

域。胆子大的朋友可以登上世界上最高的跳楼机之一, 或是尝试其他精彩的娱乐项目。同样在马德里, 你可以游览传统的游乐园, 其中有让人目眩的过山车, 也有适合小孩子的游乐项目。

另一个选择是前往萨拉戈萨的主题公园, 离市中心很近, 其中有一个游泳池, 还有不同的主题区域, 把你带到古埃及、狂野西部或是充满神奇色彩的玛雅文化之中。

## 实用信息

覆盖面极广的空中和地面交通基础设施让你可以以快捷舒适的方式抵达西班牙内陆的主要城市。

### 机场

马德里巴拉哈斯阿道夫苏亚雷斯机场是其中最重要的中转站。众多国际航班在此中转, 也是西班牙空中交通的枢纽。

从首都你可以飞往萨拉戈萨 (阿拉贡)、莱昂和巴亚多利德 (卡斯蒂亚和莱昂)、阿尔瓦塞特和雷阿尔城 (卡斯蒂亚-拉曼查)、巴达霍斯 (埃斯特雷马杜拉)、潘普洛纳 (纳瓦拉) 和罗格洛尼奥 (里奥哈)。

### 火车

西班牙全国铁路网 (RENFE) 连接国内的主要城市和地区。其中最值得一提的毫无疑问是高铁 (AVE), 其网络包括25个旅游目的地, 让你可以在一到两小时内抵达目的地。高铁将马德里与卡斯蒂亚和莱昂自治区的六个省会城市相连, 卡斯蒂亚-拉曼查的所有省会城市都设有高铁站。在阿拉贡自治区, 高铁线路穿过韦斯卡和萨拉戈萨省。

西班牙内陆的主要城市和乡镇也通过中长途火车以及近郊火车相连。你可以购买西班牙铁路通票 (Renfe Spain Pass), 可任选线路, 舒适地旅行十次。

#### ① 更多信息: [www.renfe.com](http://www.renfe.com)

城市公交让你可以在西班牙内陆的城市和近郊方便出行。另一种选择是乘坐出租车, 让你可以便利地在城市内、城市间以及跨省出行。此外, 主要的旅行目的地城市都提供从机场到市区的公交车。如果是在马德里市内, 我们建议你乘坐地铁, 线路遍布市区, 覆盖面极广而且非常现代化。12条地铁线路覆盖了城市几乎所有的地方以及一些附近城镇。

### 租车

如果你决定自驾旅行, 到西班牙内陆的各个小村落和景色优美的目的地就非常容易了。有非常多的租车行接受提前网上预订。




MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO

TURESPAÑA



 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain