

西班牙的 自然风光



www.spain.info

- 1 加利西亚大西洋岛屿国家公园
- 2 欧洲之峰国家公园
- 3 奥德萨和迷山 (Ordesa y Monte Perdido) 国家公园
- 4 阿伊魁斯托特斯和圣毛里奇湖 (Aigüestortes y Estany de Sant Maurici) 国家公园
- 5 蒙弗拉圭 (Monfragüe) 国家公园
- 6 瓜达拉玛 (Guadarrama) 山脉国家公园
- 7 塔布拉斯德戴米尔 (Tablas de Daimiel) 国家公园
- 8 卡瓦涅洛斯 (Cabañeros) 国家公园
- 9 多尼亚那 (Doñana) 国家公园
- 10 内华达山脉 (Sierra Nevada) 国家公园
- 11 塔武连特山 (Caldera de Taburiente) 国家公园
- 12 加拉霍纳伊 (Garajonay) 国家公园
- 13 泰德 (Teide) 国家公园
- 14 提曼法亚国家公园
- 15 卡布勒拉 (Cabrera) 群岛国家公园



洛斯巴鲁埃科斯 (LOS BARRUECOS) 自然保护区
卡塞雷斯

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。

封面：加利西亚大西洋岛屿国家公园
封底：卡塞雷斯梅勒罗 (Melero) 河湾

目录

介绍	3
受保护的自然景观	5
国家公园	
位于群岛上的国家公园	
其他保护区	
如果你想找点乐子	21
观赏动植物	
在大自然中享受运动的乐趣	
大自然的十个秘密尽在西班牙	30

介绍

来体验纯净的自然风光。观赏壮观的瀑布或是在充满神奇色彩的目的地仰望满天繁星。在自然的怀抱中练习瑜伽或是在伊比利亚猞猁的自然栖息地一睹这一珍稀动物的风采。西班牙境内的十五个自然公园和广阔的自然保护区网络的美景一定会让你瞠目结舌。近距离接触大自然，忘掉尘世的喧嚣。

西班牙的动植物多样性在整个欧盟地区都名列前茅。

到拉戈梅拉岛探索热带丛林或者到直布罗陀海峡附近的塔里法在海豚和鲸鱼的陪伴下出海一游。这里多种多样的生态系统孕育着很多特有的动植物。

西班牙由于其地理位置以及独特的地形，气候种类繁多。地中海气候夏天持续时间很长，冬天气候温和，都是到遍布西班牙各地的山脉进行远足的好时机。深入探索一下北方的绿色美景吧：从比利牛斯山到加利西亚一带属大西洋气候，特别适合多叶小树林的生长。如果你寻求的是全年温暖的目的地，那么具有亚热带气候的加那利群岛一定不会让你失望。在那里等待你的是类似月球表面的景色以及独特的微生态系统。比利牛斯山或内华达山脉地区则属于山地气候，在这里你可以欣赏壮美的雪景。



▲ 欧洲之峰
坎塔布利亚



▲ 塔布拉斯德戴米尔 (TABLAS DE DAIMIEL) 国家公园
雷亚尔城

游览这里十五个自然公园中的任何一个，收获难忘的经历。造访欧洲之峰吧，这里栖息着鹿、狼和熊；或者到多尼亚那 (Doñana) 国家公园一睹保护动物伊比利亚猞猁的风采。欣赏塔布拉斯德达伊米尔 (Tablas de Daimiel) 公园以及卡瓦涅罗斯 (Cabañeros) 自然公园的美景，这两处公园独特的生态环境，最适合观赏各种鸟类和大型哺乳动物。西班牙四分之一以上的地区致力于保护自然。值得游览的地方非常多！

感受森林、河流和山脉的美景和做梦都难以想象到的充满魅力的目的地。西班牙被联合国教科文组织认定为世界上拥有最多生物圈保护区最多的国

家之一。西班牙非常重视环境保护和可持续发展，在这里有很多根据《欧洲可持续旅游欧洲章程》建立的自然保护区 (CETS) 。

享受冒险带来的刺激，体验户外旅游。在积雪的山峰滑雪，潜水探索海底世界或是在牧场和山谷中骑马游览。这些只是你在西班牙境内可以选择的活动中的一些而已。西班牙的自然风光为喜爱冒险的人们提供了绝佳的环境。

西班牙是一个充满生物多样性，注重生态保护的國家，其自然美景等待着你的到来，你一定会为之折服。用上所有感官，来这里探索自然美景吧。

受保护的 自然景观

西班牙超过四分之一的领土都属于自然保护区。到这里来欣赏国家公园的自然美景，另外还有五十多个生物圈保护区孕育着让人惊叹的自然资源和生态多样性。

▲ 欧洲之峰
坎塔布利亚

国家公园

到遍布于伊比利亚半岛、加那利群岛和巴利阿里群岛的国家公园游览，探索具有很高自然和文化价值的目的地。加入我们，探索生态宝藏：这里风景的多样性和魅力都会让你屏息赞叹。

伊比利亚半岛的十个国家公园

欧洲之峰国家公园

在这里你可以在河流和山谷间远足，攀登最高的山峰之一纳兰霍德布尔内斯峰（Naranjo de Bulnes）或者乘坐缆车到福恩特德（Fuente Dé）观赏壮丽的美景。位于西班牙北部，坐落于莱昂、坎塔布利亚和阿斯图里亚斯之间的这座国家公园是伊比利亚半岛最大的国家公园，参观人数也位居前列。

大西洋气候下常见的树木覆盖了这座公园。在橡树和枫树林中，栖息着野猪、鹿和獾，在春天尤其容易看到它们。骑马游览赫尔米达峡湾（desfiladero de la Hermida），静谧的自然风光中，回响着马蹄声，一定是独一无二的体验。如果你喜欢冬季体育项目，那这里有三处一流的滑雪场。



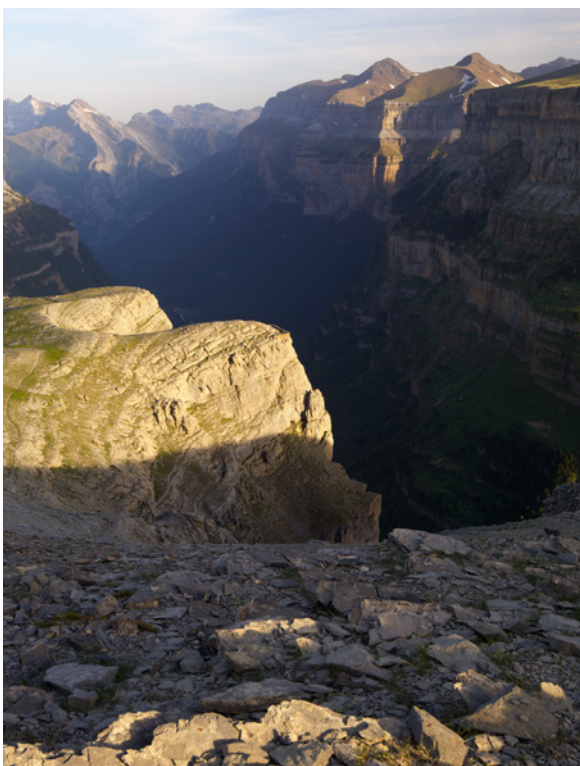
▲ 艾桂斯托特斯国家公园
莱里达

艾桂斯托特斯和圣毛里奇湖 (AIGÜESTORTES Y ESTANY DE SANT MAURICI) 国家公园

此处位于加泰罗尼亚比利牛斯山中心地带的国家公园最具代表性的就是其中的水域，这里是水鹿的栖息地，也是欧洲仅存的胡兀鹫保护区之一。在那里等待着你的有超过200个高山湖泊，清澈见底的小溪及瀑布更是数不胜数。这里历史悠久的步道特别适合徒步游览，沿途有充满特色的小镇、河谷和山间小道。

奥德萨和迷山 (ORDESA Y MONTE PERDIDO) 国家公园

此处自然公园独一无二，布满山毛榉、瀑布和悬崖峭壁。到迷山 (Monte Perdido) 顶露营吧，这里是阿拉贡比利牛斯山最高峰，或者从奥德萨草场开始往上攀登，直到马尾瀑布，欣赏这里让人称奇的自然美景。



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



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

卡瓦涅洛斯 (CABAÑEROS) 国家公园

在托莱多山，你可以欣赏到伊比利亚半岛面积最大的地中海森林之一。拉尼亚德圣地亚哥 (Raña de Santiago) 地区广阔的平原，也被称为“西班牙的塞伦盖蒂国家公园”，在这里你可以观赏到数目庞大的鹿群。卡瓦涅洛斯国家公园也是不少濒临灭绝的动物的保护区，其中最重要的有金雕和秃鹫。



▲ 卡瓦涅洛斯 (CABAÑEROS) 国家公园
雷亚尔城

▼ 卡瓦涅洛斯 (CABAÑEROS) 国家公园
雷亚尔城



多尼亚那 (DOÑANA) 国家公园

多尼亚那国家公园位于安达卢西亚大区的大西洋海岸，是全欧洲生物多样性最丰富的自然保护区。你可以选择步行、骑马或驾驶越野车探索这里丰富多样的生态系统、地中海自然保护区、流动沙丘展现出的荒芜的自然景象以及自然资源丰富的沼泽。这片淡水充沛的平原在春天和夏天最为精彩纷呈，水鸟在此觅食和筑巢。

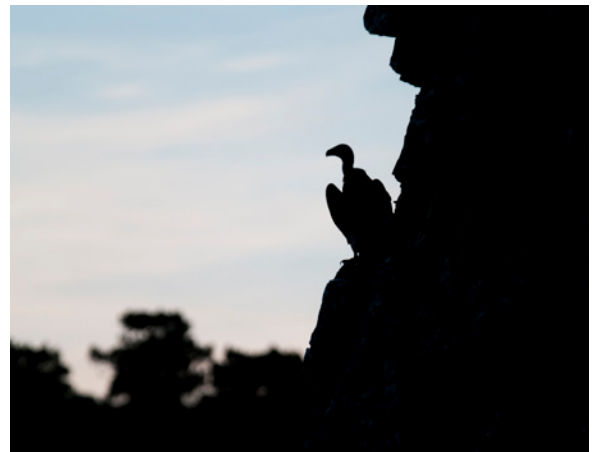
如果你运气够好，又很有耐心的话，有可能在松林和灌木丛中看到多尼亚那的王者：伊比利亚猞猁。这一世界上最濒临灭绝的猫科动物与另一濒临灭绝的动物西班牙帝鹫一起栖息于此。



蒙弗拉圭 (MONFRAGÜE) 国家公园里的褐秃鹫
卡塞雷斯

蒙弗拉圭 (MONFRAGÜE) 国家公园

这是卡塞雷斯省的瑰宝之一，是观鸟胜地。到位于塔霍河上方的佩尼亚法尔孔石丘 (Roquedo de Peña Falcón) 观景台一游，看看秃鹫如何划过长空，这是在西班牙栖息的最大的猛禽。夜间，蒙弗拉圭的星空让你目不暇接。



▲ 蒙弗拉圭 (MONFRAGÜE) 国家公园
卡塞雷斯

蒙弗拉圭 (MONFRAGÜE) 自然公园
卡塞雷斯





内华达山脉 (SIERRA NEVADA) 国家公园

在格拉纳达阿尔罕布拉宫身后是伊比利亚半岛最高的两座山峰——穆拉森 (Mulhacén) 峰和维勒塔 (Veleta) 峰，其锯齿状的山坡一年的多个时段都被积雪覆盖。如果你想要捕捉独一无二的瞬间，那么在内华达山脉一定可以带回值得回忆的影像：记录下丰富多样的动物或者春天五颜六色的植被。

11月之后就可以造访这里的滑雪场，体验多条滑雪道或者参加有导游带领的越野滑雪。

▲ 内华达山脉 (SIERRA NEVADA) 国家公园
格拉纳达

▼ 内华达山脉 (SIERRA NEVADA) 国家公园
格拉纳达

如果你寻求刺激，那么就乘坐双座滑翔伞从天空中欣赏美景，或者尝试一下跳伞滑雪。



塔布拉斯德戴米尔 (TABLAS DE DAIMIEL) 国家公园

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，这些水鸟无疑是这片公园的主角。



▲ 塔布拉斯德戴米尔 (TABLAS DE DAIMIEL) 国家公园的雷亚尔城

加利西亚大西洋岛屿国家公园

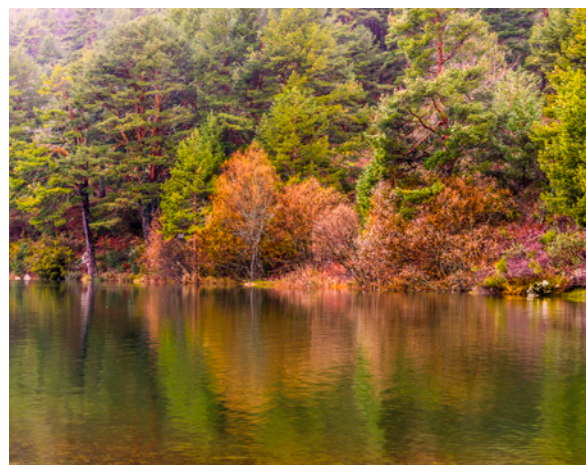


▲ 加利西亚大西洋岛屿国家公园

来这片布满陡峭悬崖的自然天堂游览，在阿罗萨 (Arosa) 河和维戈 (Vigo) 河之间的海域探索海底世界丰富的资源，海底的沉船也是不容错过的景观。在法罗 (Faro) 山观景台最高处，你可以俯瞰海面、河流以及欧洲最重要的海鸥栖息地之一的景色。

瓜达拉玛 (GUADARRAMA) 山脉国家公园

这里有为观赏冰斗和冰川泻湖而专门设计的远足线路和自行车游览线路，这些线路横贯伊比利亚半岛，长达500公里。冬天你可以租用雪鞋，像一个经验丰富的探险家一样探索这里大片的松林以及高山自然景色。



▲ 瓜达拉玛 (GUADARRAMA) 山脉国家公园
马德里



▲ 泰德 (TEIDE) 国家公园
特内里费



▲ 泰德 (TEIDE) 国家公园
特内里费

位于群岛上的国家公园

巴利阿里群岛和加那利群岛上的原始自然风光对比鲜明。在那里等待你的是类似月球表面的景色，岛屿特有的动植物以及让人赞叹的生态系统。

泰德 (TEIDE) 国家公园

到泰德山一游，这里被联合国教科文组织列为世界遗产。这是座落于特内里费岛的一座休眠火山，其顶峰是西班牙最高峰，在那里你可以看到很多火山锥和熔岩流。你会为其多种多样的色彩和形状称奇，老峰 (Pico Viejo) 区域的地貌相比地球表面而言，更像是火星表面。这是加那利群岛历史最悠久的，也是西班牙接待访客最多的国家公园，其在世界范围内也有很高的重要性。近距离探索这里的生物多样性：数千种无脊椎动物和爬行动物都是这里独有的。



▲ 泰德 (TEIDE) 国家公园
特内里费

塔武连特山 (CALDERA DE TABURIENTE) 国家公园

这一处景点也以红黑两色为主色调，位于帕尔玛岛，有一个直径八公里的火山口。这片公园满是松林，其中不乏百年古树，无论你步行还是骑马游览都一定会惊喜不断。纵览让你觉得像是来自外星的景色：大片熔岩海一直蜿蜒至海岸。

塔武连特山 (CALDERA DE TABURIENTE) 国家公园
帕尔玛岛





提曼法亚国家公园

在兰萨罗特岛，尽是证明该群岛源于火山喷发的证据，比如拉哈达（Rajada）山。在那里，你可以欣赏到将火焰、灰烬和岩石融为一体的景色。

加拉霍纳伊（GARAJONAY）国家公园

在这些岛上，到处都能找到惊喜。到拉戈梅拉岛的森林一游，探索这里独一无二的生态系统。其茂盛的植被最值得一提的是月桂林，这一树种几百万年前繁盛于地中海沿岸，如今只遗留在这片岛屿上。



▲ 加拉霍纳伊（GARAJONAY）国家公园
拉戈梅拉

▶ 提曼法亚（TIMANFAYA）国家公园的火山
兰萨罗特





卡布勒拉 (CABRERA) 群岛国家公园

从巴利阿里群岛的马略卡乘船直至卡布勒拉 (Cabrera) 群岛。如果你喜欢带呼吸器潜水，你会被这里多种多样的海底生物和美丽蜿蜒的海床所吸引。海面上还有西班牙地中海海岛保存最好的生态系统之一，巴利阿里黄芪和金丝桃都是这里丰富植被的代表。

卡布勒拉 (CABRERA) 岛的洞穴
马略卡岛的帕尔马

其他自然保护区

生物圈保护区

由于自然资源丰富且重视环境保护，西班牙是世界上被联合国教科文组织列为生物圈保护区最多的国家之一。你可以到这样的保护区参观，见证人与自然和谐相处，可持续发展。

你可以领略加的斯格拉萨莱马山脉的美——这是面向大海的真正天然屏障；尽情欣赏蒙特塞尼（Montseny）的加泰罗尼亚地区特有的自然风光，或是到卡斯蒂亚-拉曼查的拉曼查湿地观赏泻湖和湿地的景色。

到遍布地中海沿岸到坎塔布里亚地区的生物圈保护区探索让人称奇的多样性生物。将近五十个独一无二的目的地等待着你的到来。

自然保护区（CETS）

西班牙有28个CETS自然保护区。这是按照《欧洲可持续旅游欧洲章程》规定建立的自然保护区，是西班牙对环境保护的承诺。这些保护区除了极高的环保价值，配套设施和服务也十分完备。到这些保护区进行生态旅游绝对是个好主意，比如位于赫罗纳的加罗查（Garrotxa）火山保护区，或者位于哈恩的卡索罗拉（Cazorla）、赛古拉（Segura）和拉斯维加斯（Las Villas）山脉自然保护区，在此辽阔



▲ 内华达山脉（SIERRA NEVADA）国家公园
格拉纳达

的土地间，你一定能体会到自由的感觉。



照片：欧洲之峰国家公园

▲ 黑熊小径的绿色轨道
阿斯图里亚斯

自然2000 (NATURA 2000) 保护区网络

Natura 2000是世界上最大的自然保护区网络，西班牙由于其丰富多样的生态环境，是为该网络贡献最多净保护面积的国家。其中包括鸟类特别保护区 (ZEPA) 和特别维护区 (ZEC) ，在这些区域中可以在尊重大自然和可持续发展原则的前提下，与大自然近距离接触。

绿色轨道

以独具创意又与众不同的方式探索西班牙。绿色轨道是遍布于全国各地的景色优美的老旧的铁轨线路。古老的枕木经过回收再利用成为了公里数里程碑以及围栏。这些线路相对平缓，也没有急弯，特别适合徒步、骑自行车旅游，行动不便的游客也不会有太大困难。

到科尔多瓦欣赏无边无垠的橄榄树美景。橄榄油绿色轨道穿过十九世纪建造的高架桥，也是安达卢西亚最大的高架桥。你还可以到阿斯图里亚斯沿着古老的采矿列车遗迹游览。黑熊小径（Senda del Oso）深入欧洲之峰内部，顺着一条河流的走向一路向上穿越这座位于阿斯图里亚斯的山峰。或者沿着西班牙最长的绿色轨道一游，这就是黑眼睛（Ojos Negro）线路，穿越巴兰西亚（Palancia）河谷一路往下直到瓦伦西亚地中海沿岸物产丰富的果园中。

地质公园

探访西班牙十一个地质公园，了解这里多样的地质资源。这些公园被联合国教科文组织认定为具有独特的矿物、地球物理、地质和古生物学研究价值，同时也是可持续发展的典范，具有教育意义。

到特鲁埃尔省领略位于边境的**马埃斯特拉兹戈（Maestrazgo）**的山脉、山脊和峡谷的壮美景观，这里一切都被石灰石蒙上了一层灰色的面纱。再往北到位于韦斯卡的**索布拉尔维（Sobrarbe）**，这里有超过5亿年的岩石，其壮观景色一定会让你震惊。往东走还有**加泰罗尼亚中心地质公园**，岩石形成的各种造型让人称奇，卡尔多纳（Cardona）盐山就是最好的代表。

► **马埃斯特拉兹戈（MAESTRAZGO）自然公园**
特鲁埃尔



到阿尔梅利亚的加塔-尼哈尔 (Gata-Níjar) 海角 的火山山脉游览布满月球表面般景色的露天博物馆以及宁静的海滩。不出安达卢西亚，就可以继续地质游览线路，比如到苏贝蒂卡斯 (Subbéticas) 山脉了解菊石这种有几百万年历史的鹦鹉螺，或者到塞维利亚北山脉探索水母的印迹。这是一段找寻欧洲大陆生命起源的旅程。

莫利纳-塔霍河上游 (Molina-Alto Tajo) 有着西班牙最大的地质公园，你可以亲眼见证远古时期的文明，或者探访自然景观的瑰宝，比如梅萨 (Mesa) 河谷或是赫兹 (Hoz) 圣母山谷。在斯特雷马杜拉，维鲁埃卡斯-伊波勒斯-哈拉

(Villuercas-Ibores-Jara) 线路让你领略到类似于阿巴拉契亚山脉的景色。你寻找的是更具异域风情的去处吗？沿着拥有十五个观景台的线路，近距离探访巴斯克海岸的奇妙景色。等待你的是壮观的海边悬崖和多层岩石形成的独特风貌。

加那利群岛源于火山喷发，埃尔耶罗岛、兰萨罗特岛和奇尼霍群岛就尽显这一特色，到这些岛上探索仿佛来自外星的地貌再合适不过了。海面及海水中的奇景尽收眼底。在参观过兰萨罗特岛之后，其周边也还有很多值得一游的美景，比如哈努比奥 (Janubio) 盐沼的白色和周围黑色沙滩的对比，就是最具代表性的自然美景。

加塔 (GATA) 角自然公园
阿尔梅里亚



如果你想 找点乐子

那就到西班牙来深入了解其丰富的动植物资源，比如到欧洲之峰看棕熊，或者到塔布拉斯德戴米尔国家公园观赏濒临灭绝的珍稀鸟类。到条件绝佳的地方观星，比如帕尔马岛，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。

如果你喜欢在大自然中开展户外运动，这里让你有机会尝试任何一项运动。穿过让人头晕目眩的峡谷，在山间骑自行车游览或是到绵长的海岸线探索海底世界。西班牙的自然风光为喜爱冒险的人们提供了绝佳的环境。



照片：joserpizarro/123rf.com

▲ 塔布拉斯德戴米尔（TABLAS DE DAIMIEL）国家公园
雷亚尔城

观赏动植物

西班牙丰富的自然资源孕育了独一无二的生物多样性。来这里可以观赏到超过500种鸟类，了解最知名也最可能灭绝的野生动物：棕熊、西班牙帝鵟、胡兀鹫、伊比利亚猞猁和伊比利亚狼。这里还有全欧盟和地中海盆地最丰富的植物资源，来探索这里的植物，到独一无二的地点一览苍穹美景。

这些只是你在西班牙近距离接触大自然的同时，可以享受到的经历中的一些。



伊比利亚猞猁是世界上最濒临灭绝的猫科动物，只生活在伊比利亚半岛。

▲ 到多尼亚那 (DOÑANA) 国家公园观猞猁
韦尔瓦

到多尼亚那 (DOÑANA) 国家公园观猞猁

到多尼亚那国家公园寻找伊比利亚猞猁的踪影，必将是激动人心的经历。伊比利亚猞猁目前在世界上仅存不到500只，在保育繁殖再放归自然的计划的帮助下，数量得以回升。

多尼亚那和安杜哈尔 (Andújar) 山脉自然公园地区有公司组织到野外观察伊比利亚猞猁。你也可以到赫雷斯德拉弗龙特拉 (Jerez de la Frontera) 动植物园参观人工繁殖保育的伊比利亚猞猁。

观鸟

带上望远镜来这里观赏丰富多彩的自然景观和鸟类。西班牙地处很多鸟类迁徙路线中，每年成千上万的鸟类在这里休憩和繁殖。西班牙境内能够观察到猛禽、林鸟和水鸟的地点众多，观鸟的便利程度很难不让人惊讶。这对于观鸟爱好者来说，无疑是真正的天堂。

卡瓦涅洛斯 (Cabañeros) 国家公园是地中海森林资源的瑰宝，西班牙帝鵟、秃鹫和知更鸟都栖息在这里。到鲁伊德拉 (Ruidera) 湖群自然公园的湿地一游吧，在这里可以看到赤嘴潜鸭、绿头鸭和草鹭。或者到位于

瓜达拉哈拉山脉以北的特赫拉内格拉 (Tejera Negra) 榉木自然公园放松身心，聆听成百上千只鸟儿的鸣唱。

在春天，可以到卡塞雷斯的平原或者埃斯特雷马杜拉的塞雷纳 (Serena) 观赏体重最大的鸟类大鸨。孟弗拉圭 (Monfragüe) 国家公园这一鸟类特别保护区 (ZEPA) 是最大的秃鹰聚集地，到这里一游一定会让你惊奇不断。

奥迪埃尔 (Odiel) 沼泽被联合国教科文组织认定为生物圈保护区，是一个鸟类聚集的天堂，在这里可以看到火烈鸟、草鹭和鱼鹰。白腹沙鸡和黑啄木鸟栖息在纳瓦拉。这一地区地理位置独特，位于坎塔布里亚海、艾布罗山谷和比利牛斯山之间，使其成为观鸟的绝佳去处。

观星

西班牙是欧洲夜间观星条件最好的国家之一。到地处大自然中的观景台或者天文台欣赏星空之美，这一经验一定会让你目瞪口呆。西班牙境内有八个星光保护区，受到这一国际性认证的地区夜间天空明朗，星空成为了自然遗产的一部分。

到埃斯特雷马杜拉的孟弗拉圭 (Monfragüe) 国家公园漫步于星空照耀下的栎树林。在城堡观景台欣赏银河系的美景，一定会为之惊叹不已。到托雷洪埃尔卢比奥 (Torrejón el Rubio) 天文台或是到泊尔蒂亚德尔迪尔塔尔 (Portilla del Tiétar) 观景台了解星空的奥秘。在这一地理位置得天独厚的地区，以天文为主题的旅游目的地、旅行社和住宿选择非常多。不需要望远镜或者专业设备，轻而易举就可以观星。

帕尔玛岛的自然条件使其成为世界上最适合开展天文旅游的三个目的地中的一个。登上罗克德罗斯穆察丘斯 (Roque de los Muchachos) 天文台，体验不同凡响的经历。在那里夕阳西下时，你可以看到脚下环绕岛屿的云彩，感觉好像漫步云中。

罗克德罗斯穆察丘斯 (ROQUE DE LOS MUCHACHOS) 天文台
帕尔玛岛

在大自然中享受运动的乐趣

西班牙是在大自然中享受运动乐趣的天堂。在这里如梦似幻般的自然场景中，有多种多样的运动项目供你选择，你一定能在这里享受你最喜欢的运动带来的乐趣。穿上登山靴，沿着圣地亚哥朝圣之路或者其他线路远足，一路上都是历史的沉淀。到奥尔米加岛潜水，和翻车鱼一起畅游大海，或者到内华达山脉积雪覆盖的山峰滑雪。户外运动爱好者的所有需求在这里都能够得到满足。

徒步旅行

西班牙有超过6万公里的经过认证的线路，气候温和，是进行这项运动最理想的目的地之一。一天艰辛的旅程结束后，到农庄、露营地、山区宿营地或者在西班牙朝圣旅舍网络（www.reaj.com）注册过的旅舍休息。这将是难忘的体验。

到沿盖坦内斯（Gaitanes）峡谷峭壁边的步道体会一下目眩的感觉，或者鼓起勇气穿过位于马拉加山脉国王栈道（Caminito del Rey）的吊桥。让自己迷失于比利牛斯山东段的冷杉树和黑松林之间，欣赏高山湖泊的美景。这片地理位置得天独厚的区域满是自然奇景，比如比利牛斯山的最高峰阿内托（Aneto）峰及其冰川。



想要彻底告别千篇一律的生活模式，让自己也成为朝圣者，走一走**圣地亚哥朝圣之路**吧。

► 圣地亚哥之路上的朝圣者



深度探索超乎寻常的自然美景，这是一种游遍西班牙北部的独特方式。选择你最喜欢的线路，最终到达目的地：圣地亚哥-德孔波斯特拉及其壮观的大教堂。

像中世纪充满传奇色彩的骑士一样走一走熙德之路（Camino del Cid Campeador），这条具有文化和旅游价值的线路位于西班牙内陆和东部地区。走过最主要的五段线路，或是穿过森林、高山和历史悠久的庄园的主题线路体验当年骑士所经历过的冒险旅程。

骑马观光

你有胆量在马背上游遍西班牙吗？飞驰于草场和山谷间、探访中世纪村落……从加泰罗尼亚、巴利阿里群岛或是卡斯蒂亚和莱昂地区的预设骑马线路中选择一条，在马背上感受自由吧。在西班牙境内风景最美，最隐秘的角落，你会找到很多骑术学校。



► 博洛尼亚海滩
加迪斯



照片：neftali77/123rf.com

▲ 内华达山脉
格拉纳达

冬季运动项目

准备好雪橇和滑雪板，到西班牙让人赞叹的积雪山坡和山谷享受滑雪的乐趣。12月至3月间，这里的山峰和山脉银装素裹，吸引成千上万冬季运动爱好者前来。

遍布西班牙的34个滑雪场任你挑选。来见识一下巴格拉贝雷特 (Baqueira Beret) 滑雪场的魅力吧。滑雪道的美景以及出色的美食让这里成为了全国最为高端的滑雪场，欧洲各国的名人都经常到此。这里面朝大西洋，设施现代化，这两点都确保了这里充沛的雪量。

福米加 (Formigal) 滑雪场位于比利牛斯山韦斯卡段，特别适合大人和小孩一起分享冬季运动的乐趣。夜间乘木制雪橇从有灯光照明的滑雪道一路冲下来 (tobogganing)，或者造一个雪屋，好像自己也成了爱斯基摩人。从位于充满神奇色彩的塞尔莱尔 (Cerler) 滑雪场的加伊内罗 (Gallinero) 峰，你可以从伊比利亚半岛最长的滑雪道一冲而下。如果你喜欢滑雪板运动，那就要去滑雪公园 (snowpark) 来练习你最拿手的招数了。

到内华达山脉尽情享受滑雪的乐趣吧，这里冬天也艳阳高照，不容错过。尝试一下充满创意的活动，比如乘坐两人雪橇的过山车。你寻找的是更多的刺激吗？那就从维勒塔 (Veleta) 峰底尝试一下跳伞滑雪吧，这座山峰是伊比利亚半岛最高的山峰之一。欣赏壮丽的雪景的同时，感受肾上腺素带来的刺激吧。

潜水

无论你是潜水老手还是第一次想要尝试探索神秘海底世界的新手，西班牙二十多个海洋保护区总有适合你的选择。

如果你想在地中海海岸保存最好的波希多尼亚海草草场下潜，那么就到阿尔梅利亚的**卡塔角 (Cabo de Gata)**。到**城堡之尖 (Punta del Castillo)**夜潜，或者到**圣佩德罗 (San Pedro)**海湾的考古遗迹中潜水。

放松身心，到**帕洛斯 (Palos)**角和**奥尔米加 (Hormigas)**岛海洋保护区浮潜，该保护区位于穆尔西亚的**卡塔赫纳 (Cartagena)**，这条海岸线沿线的海湾风平浪静，海水清澈见底。如果你寻求的是更刺激的选择，那就到**奥尔米加 (Hormigas)**岛，寻找**西里奥 (Sirio)**号，一艘横渡大西洋的沉船，如今这艘船被翻车鱼环抱。

帕尔马 (La Palma)岛最适合潜水初学者。这里的海水清澈，气候条件上佳，一切都特别适合第一次尝试潜水的潜水爱好者。在这里你可以见识到水下的**纪念碑马尔皮克 (Malpique)**，探索其水下世界丰富的资源。

到**埃尔耶罗岛**分享**雅克·库斯托**的所思所感。在**拉莱斯庭加 (La Restinga)**这一欧洲最南端的村落，遍布着主要的潜水中心。

你可以进行潜水，探访类似**巴洪 (Bajón)**这样的海底火山，像当年乘坐**卡里布索 (Calypso)**号初次前往这里的海洋学家一样一探究竟。



水上运动

乘船在风浪间了解巴利阿里群岛，或者到克莱乌斯（Creus）海角进行风筝冲浪。如果你喜欢在河流上进行的运动，那你运气也很好：你可以到塔霍（Tajo）河的激流中进行漂流，或者乘皮划艇欣赏马德里山脉的自然美景。

在内陆地区，瓜达拉哈拉和昆卡高地之间的地区都有很多活动供你选择。这里特别适合划独木舟、漂流和皮划艇，塔霍河上游（Alto Tajo）的水上活动中心在这方面是西班牙的先驱。

◀ 马略卡

在大自然中练习瑜伽

瑜伽的意思是身体和思想的结合。以瀑布水流声为背景，在微风拂面中练习瑜伽。西班牙有很多目的地可以选择，从加那利群岛的兰萨罗特岛到巴达霍斯和塞维利亚的登图蒂亚（Tentudía）山脉，一切都准备好了让你可以更深入地和自然取得联系。

拍摄大自然

西班牙有很多不寻常的地方保持着原始的风貌，特别适合摄影爱好者捕捉最美好的瞬间。拍摄在别的地方看不到的动物，这里特有的植物和让人惊叹的景色，同时与大自然亲密接触。

到里亚萨（Riaza）河谷自然公园的猛禽保护区捕捉褐秃鹫的身影，或者在春天到多尼亚那（Doñana）国家公园，用镜头记录下鲜活明亮的色彩在春日的绽放。位于萨莫拉的库勒布拉（Culebra）山脉则是整个欧盟地区狼群最密集的区域。拍下独一无二的伊比利亚狼的身影。

▼ 艾桂斯托特斯国家公园
勒里达



大自然的十个秘密尽在西班牙

1. 莱昂省厄尔比艾索 (EL BIERZO) 的拉斯梅杜拉斯 (LAS MÉDULAS) 金矿

到这片蜿蜒曲折的红色石林，探索古罗马帝国最大的露天金矿。走过考古遗迹线路，从壮观的观景台观赏美景，或者到这里的洞穴和冰川中一游，探索拉斯梅杜拉斯金矿的各个角落。

2. 到加迪斯的卡尼奥斯德梅卡 (CAÑOS DE MECA) 冲浪

穿上冲浪服，拿上冲浪板，到卡尼奥斯德梅卡享受冲浪的乐趣。这里特别适合专业人士，冬天尤其如此。业余爱好者可以到埃尔帕尔马尔 (El Palmar)，这里夏天冲浪条件很好，海浪比较温和。





3.到兰萨罗特岛潜水

兰萨罗特岛属于加那利群岛，这里海水清澈见底，夏天和秋天能见度最适合潜水。垂直的墙面一路通往大教堂洞穴，一定会让你大为赞叹，或者一路潜水到蓝洞，这是一处深海隧道，在这里可以看到海马、扁鲨和鬼蝠魟。

4.岩石之城昆卡

到昆卡山脉自然公园，在奇形怪状的岩石造型面前放飞你的想象力。这里的石头几百年来经过水、风和冰的冲击形成了类似于人类、物品和动物的造型。在这个充满神奇色彩的自然空间中这一地质现象一定会让你惊叹。



▲ 耶罗山 (CERRO DEL HIERRO) 中的洞穴，北部山脉自然公园
塞维利亚

5.到阿斯图里亚斯追寻棕熊的足迹

步行或者骑自行车走过棕熊小径，穿过阿斯图里亚斯的群山和悬崖，在原始的自然环境中观赏这一保护动物。这个地方的明星要数帕卡和多拉，这两只母熊20年前被人类救助，现在半保育半自由地生活着，在普罗阿萨（Proaza）地区时常可以看到它们的身影。

6.探索索普拉奥（SOPLAO）洞穴（坎塔布里亚的塞利斯地区）

几千年间水气和湿气打造出了这里奇特的地貌，几百年来这一自然奇景不为人知，到这里来感受一下探险家的精神吧。在这里你可以欣赏到让人难以置信的来自大自然的礼物，垂直的峭壁、迷宫般的冰川以及五颜六色形状各异的岩石。无疑是地质奇观。

7.到位于特内里费岛圣克鲁兹的安纳加（ANAGA）乡村公园徒步旅行

到拉恩西亚达（La Ensellada）-卡贝萨德尔特霍（Cabeza del Tejo）地区深入探索充满魅力的森林，或者到“感官”步道一游，观赏这里让人惊叹的绿山（当地特有的植物形成的大片林地）。往高处走的徒步线路途径多个观景点，你可以看到泰德山和安纳加（Anaga）山，这是两处离海边不远的，从海底升起的独山。

8.位于萨拉曼卡马苏埃克地区的水雾井（POZO DE LOS HUMOS）瀑布

观赏可以和尼亚加拉大瀑布一教高下的瀑布，看看自然的力量如何让水从高处坠落。在坠落50米之后，水流变成了持久不散的水雾，这个地方也因此得名。作家米格尔·德·乌纳穆诺爱上了这一美景。所以这一段远足线路也得名乌纳穆诺线路。你可以从不同的地点欣赏这一奇景：从佩雷尼亚德拉里贝拉（Pereña de la Ribera）观景台可以欣赏其全景，或者到马苏埃克（Masueco）近距离观察，感受水雾迎面而来。

9.到位于哈恩的拜萨（BAEZA） 亲身体验橄榄的采摘和橄榄油的压榨

到哈恩探访无边无尽的橄榄园，此处内陆的橄榄天堂被世界公认为橄榄油之都。从橄榄林开始一天的工作，采摘之后会变成“液态黄金”的橄榄。摘完橄榄后，把橄榄送到压榨工厂，看看橄榄油压榨和储藏的过程，这一定会是让你难忘的经历。

拜萨（BAEZA）的橄榄林
哈恩



10.到埃斯特雷马杜拉探访佩纳德罗斯巴鲁埃科斯 (PEÑA DE LOS BARRUECOS)

这片历史悠久的山谷布满因为侵蚀而形成的形状独特的花岗岩石块，另外你还可以到这里的多个池塘边观赏白腹鹳和苍鹭。近距离观赏大自然的鬼斧神工打造出来的佩尼亚德尔特索罗 (Peña del Tesoro) 巨石块，或者参观隐藏在巨石堆中的壁画。

▼ 巴鲁埃科斯 (BARRUECOS)
卡塞雷斯





 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

TURESPAÑA 

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain