

WYBRZEŻE

Morza Śródziemnego



www.spain.info



Ministerstwo Przemysłu, Handlu i Turystyki
Wydane przez: © Turespaña
Projekt: Lionbridge
NIPO: 115-22-002-2

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Treść tej broszury przygotowana była z dużą starannością, jednak w przypadku zauważenia jakiegokolwiek błędu prosimy o pomoc w jego poprawieniu i wysłanie wiadomości na adres brochures@tourspain.es

Okładka przednia:
Punkt widokowy Mirador del Castillo, Benidorm.
Okładka tylna: Tosa de Mar, Girona.

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Główne wybrzeża basenu Morza Śródziemnego	5
Nie tylko plaże	17
Skosztuj kuchni śródziemnomorskiej	31
Życie nocne	34
Jak dotrzeć?	36
Poruszanie się po wybrzeżu i po miastach	39

WSTĘP

Przyjedź, by poznać jedno z najlepszych wybrzeży w Europie i zanurzyć się w krystalicznie czystych wodach Morza Śródziemnego. Dobra pogoda, liczne atrakcje i różnorodność miejscowości wypoczynkowych gwarantują mnogość i bogactwo przeżyć i wrażeń w każdym odwiedzanym porcie, plaży lub mieście.

Na wybrzeżach Katalonii podziwiasz pozostałości dziedzictwa imperium rzymskiego, czując na twarzy morską bryzę. **Costa Brava** zaskoczy cię ukrytymi zatoczkami o turkusowych wodach, idealnymi do uprawiania snorkelingu. **Costa Blanca**, położona w regionie Alicante, zapewni ci zaś kilometry plaż wśród palm i drzew owocowych.

Spędź niezapomniane beztrudne dni na wybrzeżu **Costa Cálida** w Murcji, gdzie ciepłe wody Mar Menor i Morza Śródziemnego łączą się pośród imponujących klifów i ustronnych plaż o białym piasku. Jeśli liczysz na więcej niż

300 dni słonecznej pogody w roku, udaj się na **Costa del Sol**. Urzeknie cię zarówno piękno Malagi, jak i zielone krajobrazy tutejszych obszarów przyrodniczych.

Ogromna **bioróżnorodność** czyni z tego wybrzeża wyjątkowe miejsce dla poszukiwaczy przygód i amatorów aktywnego spędzania czasu. Szybuj, wspinaj się, wybierz się na wycieczkę rowerową, żegluj lub odkrywaj fascynujący podwodny świat.

Krzyżowanie się kultur i cywilizacji na przestrzeni tysięcy lat odcisnęło swój ślad w całym basenie Morza Śródziemnego. W miejscowościach takich jak Empúries, Tarragona, Sagunto, Kartagena i Malaga do dziś zachowały się ślady po ich dawnych mieszkańcach, które można podziwiać na stanowiskach archeologicznych. Przekonaj się, dlaczego Hiszpania jest trzecim krajem na świecie z największą liczbą obiektów wpisanych na **listę światowego dziedzictwa UNESCO**.

Poznaj **tradycyjne święta** takie jak rytuał ognia w noc świętojańską, budowanie *castells* (ludzkich wież) podczas obchodów uroczystości św. Tekli lub rekonstrukcje dawnych bitew pomiędzy Maurami i chrześcijanami. Przyjedź i ciesz się magiczną atmosferą w wyjątkowych miejscach.

Rozsmakuj się w naszej kuchni pełnej tradycji, ale też nowatorskiej. Prysmaki **diety śródziemnomorskiej** są zarówno pyszne, jak i bardzo zdrowe. Spróbuj typowych dań takich jak *paella* czy *espetos* z sardynek i daj się uwieść smakom świeżych lokalnych produktów. Odwiedź hale

gastronomiczne, awangardowe restauracje i połącz to doświadczenie z wypiciem musującej *cavy* czy lampki jednego z naszych doskonałych win.

To wszystko i wiele więcej czeka na ciebie na śródziemnomorskim wybrzeżu Hiszpanii. Poznaj zarówno jego główne atrakcje, jak i przyjazny charakter mieszkańców.

GŁÓWNE WYBRZEŻA BASENU MORZA ŚRÓDZIEMNEGO

▼ SAGUNTO
WALENCJA



▲ CADAQUÉS
GIRONA

COSTA BRAVA

Łagodny klimat, plaże o drobnym złocistym piasku, zatoczki ukryte wśród zielonych lasów sosnowych, średniowieczne miasteczka i malownicze wioski rybackie o śródziemnomorskim kolorycie. Od **Portbou** po **Blanes** wybrzeże **Girony** jest jednym z ulubionych miejsc dla miłośników przyrody, stońca i dobrej kuchni. Znajdziesz tu zarówno spokój, jak i rozrywkę, a także jedne z najpiękniejszych nadmorskich krajobrazów na Półwyspie Iberyjskim. To one, między innymi, były inspiracją dla genialnego Salvadora Dalí, który urodził się i spędził część swojego życia w tym cudownym otoczeniu, a dziś można tu poznać miejsca związane z jego życiem i twórczością.

Wybierz się na pieszą wędrówkę szlakami Camí de Ronda i odkryj plaże i miasteczka o śródziemnomorskim charakterze takie

jak **Cadaqués** i jego niezwykle okolice. Ta malownicza miejscowość o białych domach i wąskich, ozdobionych kwiatami uliczkach leży w **parku przyrody Cap de Creus**. Strome klify kryją takie perły natury jak **zatoka Portaló** z kameralną plażą dla naturystów oraz idealnymi warunkami do nurkowania z rurką.

Plaże z łatwym dostępem i rodzinną atmosferą znajdziesz w **zatoce Roses**. W niewielkiej odległości od tętniącego życiem miasta o tej samej nazwie znajduje się **plaża Almadraba** ze spokojnymi, przejrzystymi wodami i drobnym białym piaskiem.

Po drugiej stronie zatoki idealnym miejscem będzie **plaża Portitxol** w **L'Escala**. Wieczorem warto w ramach spaceru wspiąć się po drewnianych schodach prowadzących do punktu widokowego,



Zdjęcie: J. Przysta, 123rf.com

Kolejna zatoka w okolicach Begur, **Sa Riera**, zaprasza na jedną z najbardziej atrakcyjnych piaszczystych plaż w okolicy, dostępną bezpośrednio z promenady i świetnie wyposażoną w różne udogodnienia.

Spodoba ci się także kontrast między białą budynków a błękitem morza w miastach takich jak **Calella de Palafrugell**. **Plaża Port Bo**, ze stojącymi wzdłuż brzegu domami rybackimi o łukowatych podcieniach. To jeden z najbardziej malowniczych zakątków, który powinien odwiedzić każdy przybysz. W lipcu miejsce to staje się sceną corocznych spotkań muzycznych wykonawców habanery, popularnych pieśni wywodzących się z Kuby, ale bardzo rozpowszechnionych i zakorzenionych w całej Katalonii.

W pobliżu pięknej miejscowości **Tossa de Mar** i jej charakterystycznego średniowiecznego zamku polecamy dwie wyjątkowe plaże stanowiące oazy ciszy i spokoju. Pierwsza z nich to otoczona klifami plaża o turkusowych wodach i fascynującym świecie podwodnym w **zatoce Senyor Ramón** w **Santa Cristina de Aro**. Druga zaś to **zatoka Pola**, z przepiękną, zaciszną plażą. Wejść na pokład łodzi z przejrzystym dnem płynącej do Tossa de Mar i **zatoeki Giverola** i podziwiał podwodną faunę i florę Morza Śródziemnego.

Więcej informacji: es.costabrava.org

▼ ZATOKA GIVEROLA
TOSSA DE MAR, GIRONA

▼ PLAŻA AIGUABLAVA
BEGUR, GIRONA

by podziwiać fantastyczny widok na **zatokę Roses** i miasteczko L'Escala. Bardzo blisko plaży znajduje się jedno z najważniejszych stanowisk archeologicznych w całej Hiszpanii, **Empúries** z **grecko-rzymskimi ruinami**.

Gola del Ter, naprzeciwko wysp Medas, to cenny obszar chroniony. Leżąca przy ujściu rzeki Ter plaża jest jedną z najbardziej bezludnych i dziewiczych w **Torroella de Montgrí**. Skorzystaj tu z okazji, aby odwiedzić pobliskie średniowieczne miasteczko. Jedno z nich, **Peratallada**, należy do najpiękniejszych w całej Katalonii. Zachwyci cię labirynt brukowanych uliczek, bajkowy zamek i zieleń roślin porastających ściany kamiennych domów.

Nieco dalej na południe, w samym sercu Costa Brava, ciągnie się strefa przybrzeżna **Begur** z kilkoma ciekawymi zatoczkami. Jedna z nich, **Aiguablava**, o płytkich wodach i drobnopiaszczystej plaży, leży w górzystym, pełnym zieleni otoczeniu. Do zatoki przyplływają liczne łodzie i jachty. W pobliżu znajduje się Parador Turystyczny Aiguablava, z którego można podziwiać wspaniałe widoki na Morze Śródziemne.

Na spokojnych wodach zatoki **Sa Tuna** przykuwa uwagę koloryt zacumowanych tu łodzi rybackich. Po prawej stronie znajduje się dość wysoka **jaskinia Sant Pau**, w której można schronić się przed promieniami słońca.



ZATOKA FORN, L'AMETLLA DE MAR
TARRAGONA

ODKRYJ WYBRZEŻE COSTA DAURADA

Na południe od Costa Brava, w prowincji Tarragona, wybrzeże **Costa Daurada** kryje jedną z plaż sprzyjających czystej przyjemności leniuchowania, jaką daje piasek, woda i słońce. To dzika, otoczona zielenią przyrody plaża w **zatoce Forn w l'Ametlla de Mar**. Wsłuchaj się w dźwięk rozbijanych o skały fal i zapomnij na chwilę o życiu w biegu i ciągłym pośpiechu.

W miejscowości **Tamarit**, obok imponującej średniowiecznej fortecy odkryj **zatokę Fonda**, znaną również jako plaża Waikiki, bo przypomina najlepsze plaże na Hawajach. Ten urokliwy, otoczony **lasem Bosc de La Marquesa** zakątek jest jednym z najpiękniejszych na wybrzeżu Tarragony. Zieleń lasu, turkus morza i złoty piasek łączą się w doskonałej harmonii, tworząc prawdziwy raj na ziemi.

Więcej informacji: costadaurada.info

Przed tobą trudny wybór: zatoki **Denia, Jávea** i **Calpe**, długie, piaszczyste plaże miejskie Alicante, plaże pośród gór Sierra Helada de Benidorm czy Sierra de Carabassí de Elche. Przedstawimy ci zatem kilka z nich.

W Jávea, niedaleko przylądka Cabo de la Nao i naprzeciw wyspy Descubridor znajduje się rajska **zatoka Ambolo** z plażą tradycyjnie preferowaną przez naturystów. Dotrzeć do niej można, schodząc długimi kamiennymi schodami. Potem warto zanurzyć się w jej krystalicznie czystej wodzie.

Z kolei miejska **plaża Racó de l'Albir** w Alfaz del Pí oferuje idealne warunki do nurkowania pośród ryb, ośmiornic i łąk trawy morskiej – posidonii. Położona jest tuż przy promenadzie, a w jej pobliżu znajdują się liczne hotele i restauracje, w których można znaleźć nocleg i skosztować dań lokalnej kuchni. To ulubione miejsce rodzin z dziećmi.

JÁVEA
ALICANTE▼ DENIA
ALICANTE

COSTA BLANCA

Wybrzeże Alicante charakteryzuje się łagodnym klimatem oraz spokojnymi i przejrzystymi wodami. Jego nazwa, Costa Blanca, oznacza białe wybrzeże i pochodzi od koloru drobnego piasku tutejszych plaż. Czeka tu na ciebie szeroka gama zatoczek i plaż w rajskich zakątkach z rozległymi wydmiami czy też wciśniętych między klify. Gdziekolwiek się wybierzesz, masz zapewnioną wysoką jakość usług i czystość wód. Alicante jest dzięki temu jedną z prowincji z największą w całej Hiszpanii liczbą Błękitnych Flag oznaczających najlepsze i najczystsze kąpieliska. Jeśli szukasz miejsca na nurkowanie i uprawianie

innych sportów wodnych to jesteś we właściwym miejscu. Ponadto w głównych miejscowościach tego wybrzeża **czeka wiele różnych propozycji spędzania wolnego czasu oraz imprezowania**.

Krajobraz Costa Blanca zmienia się od bardziej surowego i zielonego na północy po łagodniejszy na południu, gdzie znajdują się najcieplejsze i najcichsze zatoki z dużymi wydmiami. Od **Denii** po **Pilar de la Horadada** w całej prowincji Alicante znajdziesz niezliczone urocze miasteczka i plaże, dzięki którym zapomnisz o stresie.



Nieco dalej na południe, pokonując naturalne szlaki w pobliżu Villajoyosa, dotrzesz do otoczonej sosnami, krzewami i klifami **zatoki Racó del Conill**. Dzięki jej turkusowym wodom uważana jest za jedną z najpiękniejszych na wybrzeżu Alicante. Chętnie odwiedzana przez naturystów.

Jeśli wolisz miejsca o dobrej infrastrukturze i z dostępem do wszelkiego rodzaju usług,

wyberz długie i o białym piasku **plaże San Juan i Muchavista** w Alicante. Obie leżą przy promenadzie, a w bliskiej odległości znajdują się liczne lokale oferujące duży wybór *paelli* oraz place zabaw i gier dla dzieci i dorosłych.

Więcej informacji:
www.costablanca.org

ODKRYJ INNE POBLISKIE PLAŻE

Na **Wybrzeżu Walencji** bardzo blisko **Sagunto** i pozostałości rzymskiego teatru znajduje się gmina **Canet de Berenguer**. Pokonawszy pasmo wydm, dotrzesz do **plaży Racó de Mar** ze złotym piaskiem i czystymi, płytkimi wodami. Jeśli jesteś zainteresowany sportami wodnymi, latem będziesz miał możliwość uczestniczenia w kursach żeglarskich i windsurfingu organizowanych w obrębie portu.

Z kolei na wybrzeżu **Costa del Azahar** czeka na ciebie ze swoimi licznymi atrakcjami miejscowość **Peñíscola** (prow. Castellón). Jedną z nich jest kilometrowa **plaża Norte** (północna) leżąca w niewielkiej odległości od starego miasta. Wypoczywając na jej białym piasku, można jednocześnie podziwiać piękny zamek Peñíscola, gdzie nakręcono kilka scen serialu „Gra o tron”. Skorzystaj tu z oferty wypożyczalni skuterów wodnych i kajaków, aby z innej perspektywy spojrzeć na wybrzeże i jego okolice.

◀ PLAŻA MUCHAVISTA
ALICANTE

COSTA CÁLIDA

Wybrzeże Murcji opływają najcieplejsze wody Morza Śródziemnego, a jego krajobraz jest bardzo zróżnicowany. Są tu imponujące klify, ustronne plaże o białym piasku, tętniące życiem porty i dziewicze zatoczki. Region ma dostęp do Mar Menor i Morza Śródziemnego. Na całym wybrzeżu dominują czyste błękitne wody, idealne do pływania i uprawiania sportów wodnych. Mikroklimat tego obszaru zapewnia przyjemne temperatury i spokojne wody przez większą część roku.

Znajdziesz tutaj malownicze wioski rybackie, jak **Cabo de Palos**, porty takie jak **Mazarrón**, gdzie można bawić się całą noc po dniu spędzonym na plaży oraz jeden z najbardziej cenionych kompleksów turystycznych na wybrzeżu lewantyńskim, **La Manga del Mar Menor**, mający wspaniałą infrastrukturę hotelową. Jeśli szukasz relaksu i oderwania od codzienności, to cały ten rejon słynie z uzdrowisk i lagun błotnych o właściwościach leczniczych.

W **Los Alcázares** miejska **plaża Las Palmeras** otrzymała znak Q za jakość usług i czystość

wód. Wyposażona jest w prysznice, wypożyczalnię leżanek plażowych oraz są tu też liczne bary i restauracje. Wszystko to zapewnia plażowiczom wygodny i beztrudny dzień na plaży.

Za przylądkiem Cabo de Palos i roztaczającym się wokół niego rezerwatem morskim znajdziesz jedną z najpiękniejszych plaż w Murcji, **Calblanque**. Leży w obszarze chronionym **parku przyrody** o tej samej nazwie. Radzimy przyjechać tu albo wcześniej rano albo późnym popołudniem, kiedy jest mniejszy ruch, ponieważ liczba odwiedzających jest ograniczona, co jest niezbędnym warunkiem ochrony środowiska. Osoby aktywne mogą się dostać na tę plażę szlakiem turystycznym pieszo lub rowerem i podziwiać jej naturalne otoczenie.

Amatorzy dłuższych wędrówek mogą skorzystać z okazji i udać się stąd szlakiem do **zatoki Cala de las Mulas**, by wykąpać się w ciepłych wodach na dziewiczej plaży z idealnymi warunkami do nurkowania.

▼ MAZARRÓN
MURCJA



Jadąc dalej, w okolicach Kartageny natkniesz się na **zatokę Cortina** z niewielką plażą o złotym piasku mającą kształt podkowy oraz idealną dla rodzin. Położona jest bardzo blisko portu i dzielnicy Santa Lucía. Jest tu plac zabaw dla dzieci oraz wysoko ceniona przez tutejszych mieszkańców restauracja ze względu na serwowane tu dania ze świeżych ryb.

W **parku przyrody Sierra de la Muela** pomiędzy masywami skalnymi i klifami odkryjesz krystaliczne wody **plaży Portús**. Pomimo jej dziewiczego charakteru, jest tu bar, w którym można wypić drinka o zachodzie słońca.

ZATOKA CORTINA
KARTAGENA

Po drugiej stronie przylądka **Cabo Tiñoso** spodoba ci się piękna wioska rybacka **La Azohía**. Jej plaża, idealna dla rodzin z dziećmi, porośnięta jest w części gajem palmowym i oferuje liczne usługi, aby plażowiczom niczego nie brakowało.

Jeśli szukasz ustronnych zatoczek i plaż z dala od cywilizacji, gdzie mógłbyś zapomnieć o pośpiechu i w ciszy cieszyć się dziką przyrodą, to **plaża Percheles** w Mazarrón i **zatoka Los Cocedaos del Hornillo** w Águilas będą najlepszym wyborem. Ta pierwsza charakteryzuje się wydymami, skałami i skąpą roślinnością, druga z kolei wyróżnia się turkusowym kolorem płytkich wód oraz licznymi jaskiniami w otaczających ją skałach.

Również w Águilas, ale już na obszarze zurbanizowanym, znajduje się **plaża Poniente**, jedna z najpopularniejszych na wybrzeżu Murcji. Przystosowana została jako miejsce rozrywki i miłego spędzania czasu przez całe rodziny, gdyż łagodnie pogłębiające się wejście do morza czyni ją bezpieczną dla dzieci. Leży obok najważniejszego deptaka w mieście, przy którym znajduje się wiele barów, lodziarni i kawiarni.

Na obrzeżach Águilas natrafimy na **plażę La Carolina**, której ciepłe wody w pełni uzasadniają nazwę Costa Cálida (ciepłe wybrzeże). Można z niej podziwiać widok na zamek. Osłonięta przed wiatrem przez otaczające ją skały i wydmy, znana również jako Playa de los Ingleses, jest bardzo popularna wśród miłośników nurkowania.

Więcej informacji:
www.murciaturistica.es

ÁGUILAS
MURCJA

COSTA DEL SOL

Jeśli chcesz spędzić niezapomniane dni nad Morzem Śródziemnym, malagijskie wybrzeże zapewni ci to bezkonkurencyjną ofertą plażową i średnią roczną temperaturą w granicach 20°C. W ciągu dnia zagraj w golfa nad morzem lub ciesz się pobytem na łonie natury w parkach przyrody, a wieczorem udaj się na nocne szaleństwo, któremu sprzyja imprezowa atmosfera panująca w prowincji Malaga.

Różnorodność plaż jest jedną z głównych atrakcji wybrzeża z uroczymi miasteczkami i dzikimi zatoczkami, takimi jak te w **Nerja** i **Mijas**, czy z miejskimi rozległymi plażami, takimi jak w **Maladze**, lub z zapewniającą komfort infrastrukturą turystyczną w miejscowościach **Benalmádena** i **Fuengirola**.

Marbella i jej port **Puerto Banús** przyciągają najbardziej wymagających i poszukujących luksusu turystów. Niewątpliwym atutem jest bogata oferta pól golfowych w całym regionie, czyniąca z niego prawdziwy raj dla miłośników tego sportu.

Na wschodnim wybrzeżu Malagi, w gminie Nerja, znajduje się **park przyrody** pełen urwistych klifów, **Acantilados de Maro-Cerro Gordo**, który obejmuje również część gminy Almuñécar (prow. Grenada). Wycieczka po nim zapewni ci niezapomniane krajobrazy i pozwoli odkryć piękne plaże, takie jak w **zatoczce Maro**. Weź ze sobą coś do jedzenia i picia, ponieważ w pobliżu brak jest punktów gastronomicznych, ale za to spędzisz wspaniałe chwile, ciesząc się turkusowymi wodami.

U stóp punktu widokowego zwanego **Balkonem Europy**, najbardziej charakterystycznego miejsca w miejscowości



▲ PUNKT WIDOKOWY BALCÓN DE EUROPA
NERJA, MALAGA

Nerja, znajduje się ciemna żwirowo-piaskowa **plaża Calahonda**, gdzie warto zażyć kąpieli. Są tu wszystkie potrzebne usługi i zlokalizowana jest bardzo blisko centrum miasta. Obok znajduje się bardziej przestronna i chętnie wybierana przez rodziny z dziećmi **plaża Burriana** ze wspaniałym piaskiem obmywanym przez fale Morza Śródziemnego.



PLAŻA LA MALAGUETA
MALAGA

Znajdują się tu liczne ogródki restauracyjne i barowe, szczególnie chętnie odwiedzane wieczorem, by podziwiać z nich niezapomniane zachody słońca.

Burriana jest również idealną plażą do rozrywki i uprawiania ulubionych sportów. Do dyspozycji turystów są boiska do siatkówki plażowej, pontony ciągnięte przez łodzie motorowe czy rowery wodne. Warto też wypożyczyć kajak, aby zobaczyć obszar klifów Maro z innej perspektywy.

Jeśli wybierasz się do Malagi, stolicy Costa del Sol, odwiedź tutejsze muzea i tętniące życiem nocne lokale, ale też koniecznie wybierz się na jedną z miejskich plaż. Najbliżej starego miasta położona jest **La Malagueta**. Panuje tu ożywiona młodzieżowa atmosfera, a do wyboru mamy szeroką gamę lokali, a także doskonałe usługi.

Dalej za nią jest **plaża Pedregalejo** położona w najstarszej dzielnicy rybackiej w Maladze. W dowolnym plażowym barze zwanym *chiringuito* spróbuj słynnego malagijskiego *espeto de sardinas* czyli pieczonych na ruszcie sardynek.

Kierując się dalej na południe, miniesz gaje palmowe oraz zamek w stylu arabskim i dotrzesz do uroczej **plaży Bil-Bil** w Benalmádenie. Położona przy malowniczej promenadzie, ma wszelkie udogodnienia oraz wyjątkowe widoki na piękną okolicę.

Jeżeli wolisz spokój i środowisko naturalne, polecamy **plażę Artola** w Dunas de Artola. Poczujesz swobodę i odprężenie oraz silny związek z naturą w krajobrazie pełnym imponujących wydm. W bliskiej odległości znajduje się Torre Ladrones (Wieża Złodziei), budowla obronna z czasów rzymskich.

Więcej informacji:
www.visitacostadelsol.com

ODKRYJ POBLISKIE PLAŻE

Odwiedź leżący między Costa Cálida i Costa del Sol **park przyrody Cabo de Gata-Níjar** (prow. Almería) i jego piękne plaże, spośród których na szczególną uwagę zasługują **Genoveses** oraz **Los Muertos** uważane za najlepsze w całej Andaluzji. Są to dziewicze piaszczyste tereny bez bazy gastronomicznej. Weź to pod uwagę, przygotowując się, by tam spędzić niezapomniany dzień w otoczeniu wspaniałej przyrody.

W prowincji Kadyksu wyróżniają się dwa wyjątkowe miejsca skąpane w wodach

Morza Śródziemnego. Jedno z nich to **plaża La Alcaidesa** w miejscowości Línea de la Concepción, skąd rozciąga się wspaniały widok na wyniosłą skałę Gibraltar, El Peñon. Drugim z nich jest **laguna Torreguardiario**, w otoczeniu której znajdziemy trasy zbudowane nad taflą mokradła, dzięki czemu łatwiej można obserwować ptaki. Zanurz się w wodach **zatoki Sardina** (San Roque) lub ciesz się ekskluzywną atmosferą **portu Sotogrande** i atrakcjami takimi jak rejsy statkiem na oglądanie wielorybów.

▼ PLAŻA LOS MUERTOS
ALMERÍA



NIE TYLKO PLAŻE

KULTURA

Poza korzystaniem z uroków plaży i dobrej pogody, warto odbyć podróż śladami historii i kultury wzdłuż całego wybrzeża Morza Śródziemnego i w pobliskich miasteczkach. Historyczne starówki, tradycyjne święta, muzea oraz inne zabytki i pomniki przybliżą ci najważniejsze aspekty oraz prawdziwą naturę rejonu basenu Morza Śródziemnego. Poniżej kilka pomysłów na udany pobyt.



Zdjęcie: iakov.Filimonov/123rf.com

▲ TEATR-MUZEUUM DALEGO
FIGUERES

TRÓJKĄT DALEGO

Salvadorowi Dalí, geniuszowi surrealizmu, w Gironie (Katalonia) są poświęcone trzy miejsca, w których można poznać ważną część jego twórczości artystycznej i odkryć bardziej intymną stronę życia. Trójkąt Dalego, utworzony przez miasta **Púbol**, **Cadaqués** i **Figueres**, obejmuje jego muzea, lokalne krajobrazy, światło, architekturę, zwyczaje, legendy oraz gastronomię, czyli te wszystkie elementy tworzące wszechświat artysty niezbędne do zrozumienia jego pracy oraz życia.

W **Muzeum-Teatrze Dalego** w Figueres zobaczysz deszcz padający w samochodzie, wejdiesz do salonu, w którym odzwierciedlone zostały rysy aktorki Mae West, a także zachwycisz się biżuterią w kształcie słonia. Sen, szaleństwo, a wręcz największa surrealistyczna konstrukcja na świecie – to wszystko i wiele więcej czeka na ciebie w środku tego niezwykłego muzeum.



▲ TEATR-MUZEUM DALEGO
FIGUERES

W okolicach Cadaqués znajduje się mała rybacka wioska Portlligat, a w niej **Dom-Muzeum Dalego**, którego powstanie zapoczątkował zakup przez artystę jednego z domów rybackich. Dalí spędził w nim wiele lat. W pracowni do dziś leżą jego narzędzia pracy, a w ogrodzie można podziwiać wiele surrealistycznych dzieł.

Trzeci punkt tworzący trójkąt to średniowieczny zamek **Castillo Gala-Dalí** w Púbol, gdzie Dalí zmaterializował liczne własne koncepcje artystyczne z myślą o Gali, swojej muzie i partnerce.

BARCELONA

W stolicy Katalonii rzymskie pozostałości i średniowieczne dzielnice harmonijnie dzielą miejską przestrzeń z nowoczesnymi i awangardowymi budowlami. Poznasz miasto otwarte na świat, będące sceną międzynarodowych wydarzeń oraz siłą napędową nowych trendów.

W sercu Barcelony wznosi się **bazylika Sagrada Familia**, dzieło genialnego **Antonia Gaudiego**, symbol miasta i najwspanialszy przykład modernizmu. Uwagę twoją przyciągną jej szpiczaste wieże. Warto dostać się na ich wyższy poziom, by z tej wysokości podziwiać wspaniałą panoramę Barcelony.

▼ SAGRADA FAMILIA
BARCELONA



▲ PARK GÜELL
BARCELONA

Poznaj historyczną przeszłość miasta w **Barri Gòtic** (Dzielnicy Gotyckiej). Jej wąskie uliczki i zabytkowe kamienice przeniosą cię w czasy średniowiecza. Podziwiasz pałace, w których mieści się **ratusz** oraz siedziba **Generalitat** (rząd regionu), a także **katedrę** w Barcelonie czy gotycką bazylikę **Santa María del Pi**.

Wykorzystaj jak najlepiej pobyt w mieście, aby odkryć inne modernistyczne budowle, wybierając trasę obejmującą **kompleks modernistyczny Sant Pau** z kolorowymi witrażami i złotymi kopułami. Dziedzictwo Gaudiego jest bardzo widoczne w miejscach tak niecodziennych oraz przypominających świat bajki jak **Park Güell**. Przedziwne formy, a także odważne kombinacje kolorów, roślinne motywy, tworzą magiczny świat, w którym warto trochę dać się zagubić.

Koniecznym też zobacz najstojniejsze budynki mieszkalne zaprojektowane przez Gaudiego: **Casa Batlló** i **La Pedrera-Casa Milà**, w których światło, kolor i organiczne kształty łączą się z drewnem, żelazem, szkłem oraz ceramiką.

PARADA RÓWNOŚCI W SITGES

Parada Równości w Sitges (*Gay Pride Sitges*) koło Barcelony stała się punktem odniesienia dla innych takich obchodów w Hiszpanii. Weź udział w wielu występach oraz imprezach tematycznych w nocnych klubach w mieście czy podczas wielkiej parady równości osób LGBT+ i ciesz się kolorową oraz świąteczną atmosferą, której można doświadczyć w mieście w tych czerwcowych dniach.



PARADA RÓWNOŚCI
SITGES



▲ AMFITEATR RZYMSKI
TARRAGONA

TARRAGONA

Poznaj boginię, opiekunkę gladiatorów w Muzeum Archeologicznym, a także udaj się na punkt widokowy zwany Balkonem Morza Śródziemnego (Balcón del Mediterráneo), aby poczuć morską bryzę, lub pospaceruj wąskimi uliczkami historycznego centrum miasta. W Tarragonie nie sposób się nudzić.

O świetności miasta w czasach Cesarstwa Rzymskiego, zwanego wówczas Tarraco, świadczą pozostałości po dawnych ulicach, placach i budynkach. To jedne z najlepiej zachowanych pamiątek starożytnego Rzymu na Półwyspie Iberyjskim. Wybierz się na **archeologiczny spacer**, by podziwiać **amfiteatr** z widokiem na morze lub dawny **cyrk Tarraco**, który dziś leży w historycznym centrum miasta.

Innym ważnym budynkiem na trasie zwiedzania Tarragony jest **katedra Santa Tecla** z jej ogromnym rozetowym oknem, będąca jedną z ikon miasta. Przespaceruj się po pięknych krużgankach otaczających ogrodowej dziedziniec i wejdź na dzwonnice świątyni, aby podziwiać wspaniałe widoki na miasto.

W drugiej połowie września w Tarragonie warto wziąć udział w **święcie Santa Tecla**, podczas którego można zobaczyć jedne z najbardziej charakterystycznych zwyczajów Katalonii: *Correfoc*, przemarsz przebierańców pośród petard i fajerwerków lub konkursy *castellers* (ludzkich wież), które budowane są nawet do dziewięciu poziomów.



▲ KATEDRA W WALENCJI
WALENCJA

WALENCJA

Tutaj odkryjesz jeden z największych kompleksów upowszechniania nauki i kultury w Europie: **Miasteczko Sztuki i Nauki**. Zafascynuje cię awangardowa architektura imponującego **Hemisfèric** mającego kształt oka lub **Oceanogràfic**, największego oceanarium w Europie. Natomiast ulice historycznego centrum Walencji, **Ciutat Vella**, kryją klejnoty światowego dziedzictwa, takie jak dawna **giełda jedwabiu** (Llotja de la Seda) z przepiękną Salą Kolumn czy dziedzińcem drzew pomarańczowych (Patio de los Naranjos).

Kilka kroków stąd znajduje się słynna dzwonnica katedry walenckiej zwana **Miguelete**. Z wysokości 50 metrów można podziwiać imponującą panoramę miasta.



▲ ŚWIĘTO LAS FALLAS
WALENCJA

W marcu Walencja obchodzi swoje wielkie święto: **Fallas**. Setki gigantycznych figur, o wyraźnym charakterze satyrycznym i krytycznym, wypełniają ulice podczas tego święta ogłoszonego przez UNESCO niematerialnym dziedzictwem kulturowym ludzkości. Kulminacyjnym punktem obchodów jest *cremà*, kiedy to wszystkie figury płoną w nocy z 19 na 20 marca. Ważnym momentem jest też pokaz petard zwany *masquetàs*, podczas którego w całym mieście czuć zapach prochu. Obchodom towarzyszy muzyka na żywo oraz pochody w regionalnych strojach.



▲ ŚWIĘTO MAUROWIE I CHRZEŚCIJANIE
ALCOY, ALICANTE

MAUROWIE I CHRZEŚCIJANIE

Kolorowymi paradami upamiętnia się walkę muzułmanów i chrześcijan o panowanie w Hiszpanii w XIII wieku. Jest to jedna z najpopularniejszych świątecznych tradycji w całym hiszpańskim Lewancie, zwłaszcza w Walencji i Alicante, gdzie są one najgłębiej zakorzenione.

Ze względu na swój wyjątkowo widowiskowy charakter najstojniejsze są obchody tego święta w **Alcoy** (Alicante). Znane są pod nazwą Trylogii Świątecznej, gdyż trwają trzy dni, podczas których zobaczysz imponujące parady i defilady. Kulminacją obchodów jest dzień Alardo upamiętniający bitwę pod Arcabucerią, kiedy to obie strony walczyły zawzięcie, by zdobyć miejski zamek. Całe centrum Alcoy zamienia się w barwne widowisko, któremu towarzyszą gromkie odgłosy arkebuzów i wybuchy prochu strzelniczego.

KARTAGENA

Ze względu na strategiczne położenie, dawna rzymska **Carthago Nova**, była chętnie zamieszkiwana przez przedstawicieli różnych kultur, po których w dzisiejszej Kartagenie przetrwały ślady ich artystycznego dziedzictwa. Spacer po mieście i jego muzeach pozwoli ci odbyć podróż po historii miasta silnie związanego z morzem.

Będziesz mieć okazję spacerować między trybunami **rzymskiego teatru** w Kartagenie, zbudowanego w I wieku p.n.e. Dostęp do niego jest poprzez **Muzeum Teatru Rzymskiego**, gdzie eksponowane są przedmioty znalezione podczas kolejnych kampanii wykopaliskowych od ich odkrycia w 1990 roku.

Kolejnym miejscem podkreślającym rzymską przeszłość Śródziemnomorza jest **Muzeum Narodowe Archeologii Podwodnej w Murcji**, którego zbiory pochodzą z morskich głębin tego regionu. Na szczególną uwagę zasługują kły słońca z fenickimi inskrypcjami i szczątki fenickiej łodzi z Mazarrón oraz przedmioty pochodzące z rzymskich wraków koło wyspy Escombreras.

Jest taka pora roku, kiedy Kartagena bardzo się zmienia. To czas **Wielkiego Tygodnia**. Zaskoczą cię wspaniałe dekoracje kwietne

z motywami religijnymi. Nazarejczycy (członkowie różnych bractw uczestniczący w procesjach Wielkiego Tygodnia) są także wyjątkowi. To najczęściej dzieci rozdające publiczności cukierki oraz pamiątki związane z danym bractwem.

Jeden z najbardziej emocjonujących momentów podczas obchodów ma miejsce przed drzwiami **kościółka Santa María de Gracia**, kiedy kończą się procesje i następuje wprowadzenie figury Matki Boskiej, a tysiące ludzi intonuje pieśń religijną Salve Regina.

▼ TEATR RZYMSKI
KARTAGENA



GRENADA

Kilka kilometrów od wybrzeża Costa Tropical i plaż w Salobreñi oraz Almuñécarze znajduje się miasto, gdzie obok imponującej andaluzyjskiej spuścizny wznoszą się architektoniczne klejnoty renesansu. Fontanny, punkty widokowe i karmeny (domy otoczone charakterystycznymi dla tego miasta ogrodami) tworzą tu niezapomniane urokliwe zakątki.



▲ PAŁAC KAROLA V
GRENADA

Spaceruj po jej malowniczych ogrodach, słuchając szmeru wody fontann i zbiorników wodnych, podziwiaj przebogata sztukę dekoracyjną z czasów Nasrydów i daj się oczarować wysublimowanemu pięknu tego miejsca.

Alhambra jest podzielona na cztery obszary, wszystkie warte uwagi: Pałace, Alcazaba (cytadela), Medina (miasto) i ogrody Generalife. Obejmuje również ważne budowle z różnych okresów, jak renesansowy **Pałac Karola V**, aktualna siedziba Muzeum Alhambry oraz Muzeum Sztuk Pięknych.

Aby móc w pełni podziwiać walory architektoniczne i krajobrazowe tego wpisanego na listę światowego dziedzictwa UNESCO zabytku, odwiedź **punkty widokowe San Nicolás** (w dzielnicy Albaicín) lub **Sacromonte**, skąd rozciągają się spektakularne widoki na Alhambrę oraz Grenadę i jej okolicę.



PUNKT WIDOKOWY SAN NICOLÁS
GRENADA

MALAGA

Wybrzeże Costa del Sol jest znane na całym świecie ze swojego niezrównanego klimatu, pięknych piaszczystych plaż i portów jachtowych. Ale oprócz tych nieodpartych walorów, stolica regionu zachęca również miłośników sztuki do odwiedzenia licznych instytucji kulturalnych.

W Maladze jest około 40 muzeów, więc wybór jest ogromny. Interesujesz się sztuką współczesną? Koniecznie odwiedź **Centrum Pompidou** z jego znakiem rozpoznawczym – wielobarwną kostką. Jego wnętrza kryją najlepsze dzieła sztuki XX i XXI wieku, z pracami ze stałej kolekcji paryskiego Pompidou. To żywe muzeum o stale zmieniającym się programie i otwarte na różne dyscypliny sztuki.

Jeśli preferujesz klasykę, przyjdź do **Muzeum Carmen Thyssen** i poznaj najznakomitsze dzieła malarstwa andaluzyjskiego z XIX wieku. Nie omiń też sal **Muzeum Picassa w Maladze**, poświęconych jednemu z najbardziej wpływowych artystów XX wieku, który przyszedł na świat w tym mieście w 1881 roku. Kolejny obowiązkowy punkt na tutejszej mapie kulturalnej to kolekcja **Muzeum Rosyjskiego z Sankt Petersburga** mieszcząca się w zabytkowym budynku Królewskiej Fabryki Tytoniu.

W Maladze są także muzea poświęcone, między innymi, tematyce wina, archeologii, flamenco i transportowi lotniczemu.



▼ CENTRUM POMPIDOU
MALAGA

FESTIWALE MUZYCZNE

Wiosną, a przede wszystkim wraz z nadejściem letnich upałów, życie na całym wybrzeżu Morza Śródziemnego zaczyna toczyć się wokół odbywających się tu licznie festiwali muzycznych. Od Costa Brava po plaże Tarify możesz wybierać propozycje od hip-hopu poprzez występy uznanych zespołów popowych czy rockowych krajowych i zagranicznych po muzykę elektroniczną.

Najbardziej renomowane festiwale to: **Primavera Sound** w Barcelonie oraz **Międzynarodowy Festiwal w Benicàssim** (FIB) w prowincji Castellón. To dwa najważniejsze i jedne z najmłodniejszych wydarzeń muzycznych w Europie, gromadzące setki tysięcy widzów.

Oferta festiwalowa jest bardzo szeroka i charakteryzuje się wysokim poziomem artystycznym i różnorodnością propozycji. Wykonawcy awangardowej muzyki elektronicznej spotykają się na festiwalu **Sónar** (Barcelona), a najlepszych na świecie DJ-ów można posłuchać na festiwalu **Dreambeach w Villaricos** (Almería) oraz podczas festiwalu **Arenal Sound** w Burriana (Castellón). Z kolei Festiwal **La Mar de**

Múscas w Kartagenie (Murcja), który ma również wymiar literacki, artystyczny i kinematograficzny, oferuje zróżnicowany przegląd muzyki światowej.

Festiwal **El Vida** w miejscowości Vilanova i la Geltrú (prow. Barcelona) przywiązuje dużą wagę do jakości programów, zwłaszcza krajowych i międzynarodowych zespołów indie, występujących w cudownym otoczeniu morza i lasów. Wart uwagi jest także **Low Festival** w Benidormie (Alicante), który oferuje słuchaczom rozległe błonia oraz miejsca zacienione łagodzące letni upał, a także baseny dostępne dla posiadaczy biletów VIP.

Istnieją dwa butikowe festiwale: **Starlite Marbella** (Malaga) i **Cap Roig Festival** (Calella de Palafrugell, Girona) zapewniające zarówno wspaniałą scenę, jak i program pełen nazwisk dawnych oraz aktualnych gwiazd międzynarodowych.

Odbywają się w Audytorium La Cantera w Marbelli i ogrodach Cap Roig oferując bajkową, naturalną oprawę, w otoczeniu której przeżyjesz niezapomniane muzyczne chwile.

Nad brzegiem Morza Śródziemnego, na festiwalu **Weekend Beach** w Torre del Mar (Malaga) każdy znajdzie coś dla siebie. Zjeżdżają tu przedstawiciele wszystkich stylów muzycznych: legendarne zespoły rockowe, hip-hopowe nowej generacji, muzyki elektronicznej i alternatywnej.

Nie możesz też przegapić parady zombi w Sitges (Sitges Zombie Walk), która przemierza centrum tego nadmorskiego miasta niedaleko Barcelony.

Jeśli lubisz silne emocje, przyjedź na doroczny **Sitges Film Festival**, jedno z najważniejszych wydarzeń filmowych z gatunku horroru na świecie.

ZAKUPY

Jeśli twoją pasją są zakupy lub chcesz spełnić jakiś swój kaprys, Hiszpania jest doskonałym miejscem docelowym. Są tu najlepsze firmy modowe, outlety wiodących marek i sklepy projektantów. Znajdziesz tu również tradycyjne bazy czy antykwariaty.

Najbardziej ekskluzywne butiky czekają na ciebie w dzielnicy **Eixample** w **Barcelonie**, niedaleko **Passeig de Gràcia** i **Avinguda Diagonal**. Na alternatywne zaś zakupy wybierz się do dzielnicy **Born** i **Barri Gòtic**. Jeżeli chcesz poznać najlepsze targowiska, przejdź się wzdłuż **Les Rambles** lub po placu **Les Glories Catalanes**.



Aby zrobić zakupy w Walencji, udaj się do **La Seu**, najstarszej dzielnicy miasta. Większość sklepów znajduje się przy ulicach **La Paz** i **Poeta Querol** lub na rynku ratusza (**Plaza del Ayuntamiento**). Jeśli szukasz czegoś nieco innego, odwiedź modną i wielokulturową dzielnicę **Ruzafa**, uważaną za walenckie SoHo. Odkryjesz urocze, nowoczesne, wyjątkowe i niepowtarzalne sklepiki, nie mające nic wspólnego z modą z tzw. sieciówek, i w których można natrafić na prawdziwe perełki. Jeżeli lubisz rękodzieło, jednym z najlepszych miejsc w Walencji jest tradycyjny targ na **Plaça Redonda**, w dzielnicy La Xerea.

By trochę więcej wydać na wybrzeżu Costa del Sol odwiedź **Marbellę** i zanurz się w ekskluzywnym, wytwornym otoczeniu,

idealnym na luksusowe zakupy. Skieruj kroki w aleje **Ricardo Soriano** oraz **Ramón y Cajal**, a także na **bulwar Príncipe Alfonso Hohenlohe**. Robiąc zakupy w sklepach najbardziej prestiżowych marek modowych, najstynniejszych firm jubilerskich i designerskich, poczujesz się jak gwiazda.

W **Puerto Banús** znajdziesz najnowsze propozycje modowe z najważniejszych światowych wybiegów.

Ulica **Larios** i jej okolice, w historycznym centrum Malagi, to idealne miejsce na całodniowe zakupy. Handlowa oś miasta z głównymi sklepami z odzieżą oraz dodatkami ma kształt półkola obejmującego **wybrzeże rzeki Guadalmedina**, a także ulice **Carretería**, **Álamos** i **Alcazabilla**.

W sklepach obsłuży cię i doradzi w zakupach wysoko wykwalifikowany personel. Możesz też skorzystać z usług tzw. *personal shoppers*, którzy będą ci towarzyszyć w zakupach.

PRZYRODA

Całe wybrzeże Morza Śródziemnego, od Girony po Kadyks, oferuje piękno przyrody i krajobrazu oraz liczne formy aktywności na obszarach chronionych. Odkrywaj pieszo, rowerem lub statkiem wyjątkowe zakątki, parki przyrody czy egzotyczne ogrody.

▼ DZIELNICA PORTOWA PUERTO BANÚS
MALAGA

▲ DELTA EBRO
TARRAGONA

PARK AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Woda jest głównym znakiem rozpoznawczym tego pięknego obszaru przyrodniczego w sercu katalońskich Pirenejów. Jest tu ponad 200 górskich jezior oraz niezliczona liczba strumieni i wodospadów z krystaliczną wodą. Park jest ostoją jelenia szlachetnego, a także jednym z ostatnich w Europie siedlisk sępa brodatego. Wiedzie tędy sieć historycznych szlaków prowadzących przez malownicze wioski, doliny i przełęcz.

DELTA EBRO

Największy wilgotny obszar Katalonii, położony w prowincji Tarragony, wyróżnia się bogactwem przyrodniczym, a także pejzażami jak z widokówek oraz rajsłkimi plażami. Wybierz się późnym popołudniem na spacer pośród pól ryżowych, zwiedzaj na rowerze morsko-rzeczną wyspę Buda lub popłyń kajakiem i podziwiaj uroki tego wyjątkowego miejsca.

PARK PRZYRODY ALBUFERA W WALENCJI

W tym parku przyrody przeważają żeglowne mokradła o dużej różnorodności biologicznej. Warto zdecydować się na wycieczkę łodzią, by kontemplować kolory zachodu słońca z perspektywy zalewu. Poczuj się jak grotolaz w niesamowitej jaskini Don Juan w Jalance, pełnej stalaktytów i stalagmitów w podziemnych salach o sugestywnych nazwach jak Jezioro Pragnień (Lago de los Deseos) lub Grota Diabła (Gruta del Diablo).

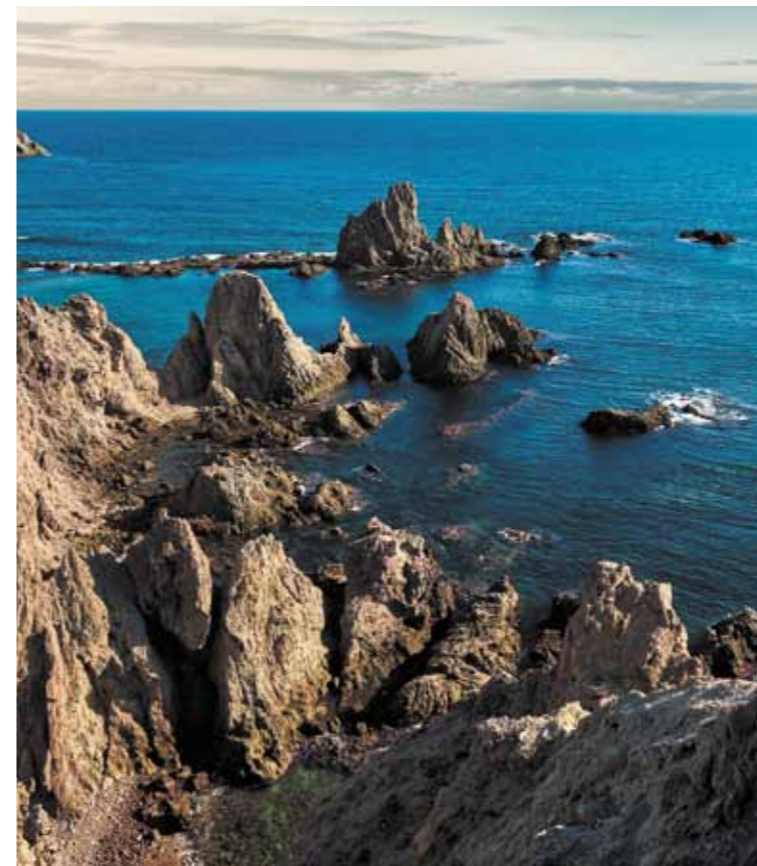
GAJ PALMOWY I OGRÓD CURA, ELCHE (ALICANTE)

Największy gaj palmowy w Europie przeniesie cię na Daleki Wschód. Został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO ze względu na zachowanie się w nim wyjątkowego tradycyjnego systemu nawadniania. Spacer po nim zawsze jest

niezapomnianym przeżyciem. Palmy są obecne także w innych rejonach miasta, np. w Parku Miejskim z unikalnymi budynkami o neoarabskiej inspiracji czy w egzotycznym ogrodzie Huerto del Cura, z prawie 500 ich okazami, wśród których wyróżnia się jedna, niezwykle rzadka, zwana „palmą cesarską”.

TERENY BAGIENNE ORAZ SALINY W SAN PEDRO

Jeśli lubisz obserwować ptaki, to polecamy mokradła w regionie Murcji. Pod koniec lipca tysiące flamingów gromadzą się tutaj, zabarwiając ten spektakularny krajobraz na różowo. Dodatkowo warto skorzystać z okazji i wybrać się na wycieczkę o wschodzie słońca pośród salin lub na wędrowkę którymś z oznakowanych szlaków czy ewentualnie zdecydować się na leczniczą kąpiel błotną. Spokojna i malownicza okolica sprzyja bowiem odprężeniu oraz wypoczynkowi.



▲ PARK PRZYRODY CABO DE GATA
ALMERÍA

PARK PRZYRODY CABO DE GATA-NÍJAR

Odwiedź to muzeum przyrody na świeżym powietrzu z księżycowymi krajobrazami i dziewiczymi plażami w wulkanicznym paśmie górskim Cabo de Gata-Níjar w Almerii. Po zachodzie słońca wybierz się na wycieczkę po plenerach filmowych. Znajdujesz się w jednym z najchętniej wykorzystywanych przez reżyserów kina miejsc na świecie. Kręciły tu swoje dzieła takie sławy jak Spielberg, Leone czy Almodóvar. Unikalne klify, zatoczki i formacje wulkaniczne zrobią na tobie ogromne wrażenie.

Zażyj kąpeli w morzu, wejdź na latarnię morską Cabo lub skieruj się w stronę morskiej formacji skalnej Arrecife de las Sirenas. Nurkowanie w tej okolicy jest bardzo atrakcyjne ze względu na różnorodność i bogactwo dna morskiego oraz krystalicznie czyste wody.

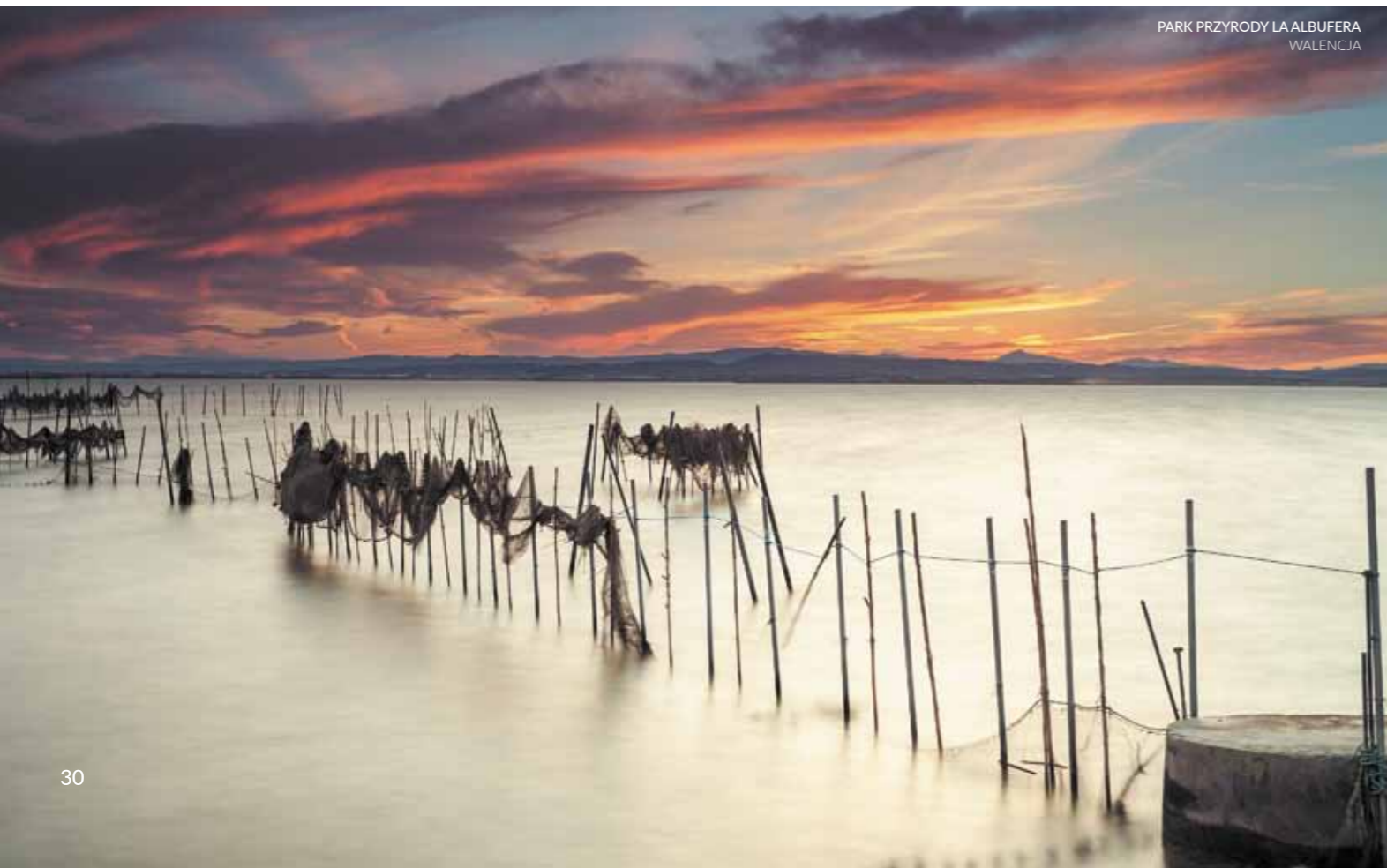


CALÇOT

SKOSZTUJ KUCHNI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

Odkryj, dlaczego dieta śródziemnomorska została wpisana przez UNESCO na listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości. Jest **urozmaicona, smaczna i zdrowa**. To nie tylko doświadczenie gastronomiczne, ale także **styl życia**. Spróbuj różnorodnych gatunków **oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia**, jednego z kluczowych składników tej kuchni. Na wybrzeżu Morza Śródziemnego czeka na ciebie eksplozja smaków, która podbije twoje podniebienie. Zapraszamy na przegląd najważniejszych potraw.

Calçot to delikatna, biała i słodka cebulka, podobna do dymki, pieczona na żywym ogniu. Jest to jeden z typowych produktów Katalonii, a zwłaszcza rejonu Tarragony, którego trzeba koniecznie spróbować.



PARK PRZYRODY LA ALBUFERA
WALENCJA



PAELLA

Przygotuj się na pobrudzenie rąk podczas wspólnego rytuału **calçotada** (pieczenia i spożywania cebulek calçot) celebrowanego od listopada do kwietnia. Tradycyjne menu tego towarzyskiego wydarzenia obejmuje sałatkę, chleb z pomidorem i wędlinami, pieczone calçots z sosem romesco oraz regionalne mięsa. Wszystko to popijane jest dobrym winem, a na koniec serwuje się domowy deser **crema catalana** (krem budyniowy zbliżony do crème brûlée z chrupiącą warstwą karmelizowanego cukru).

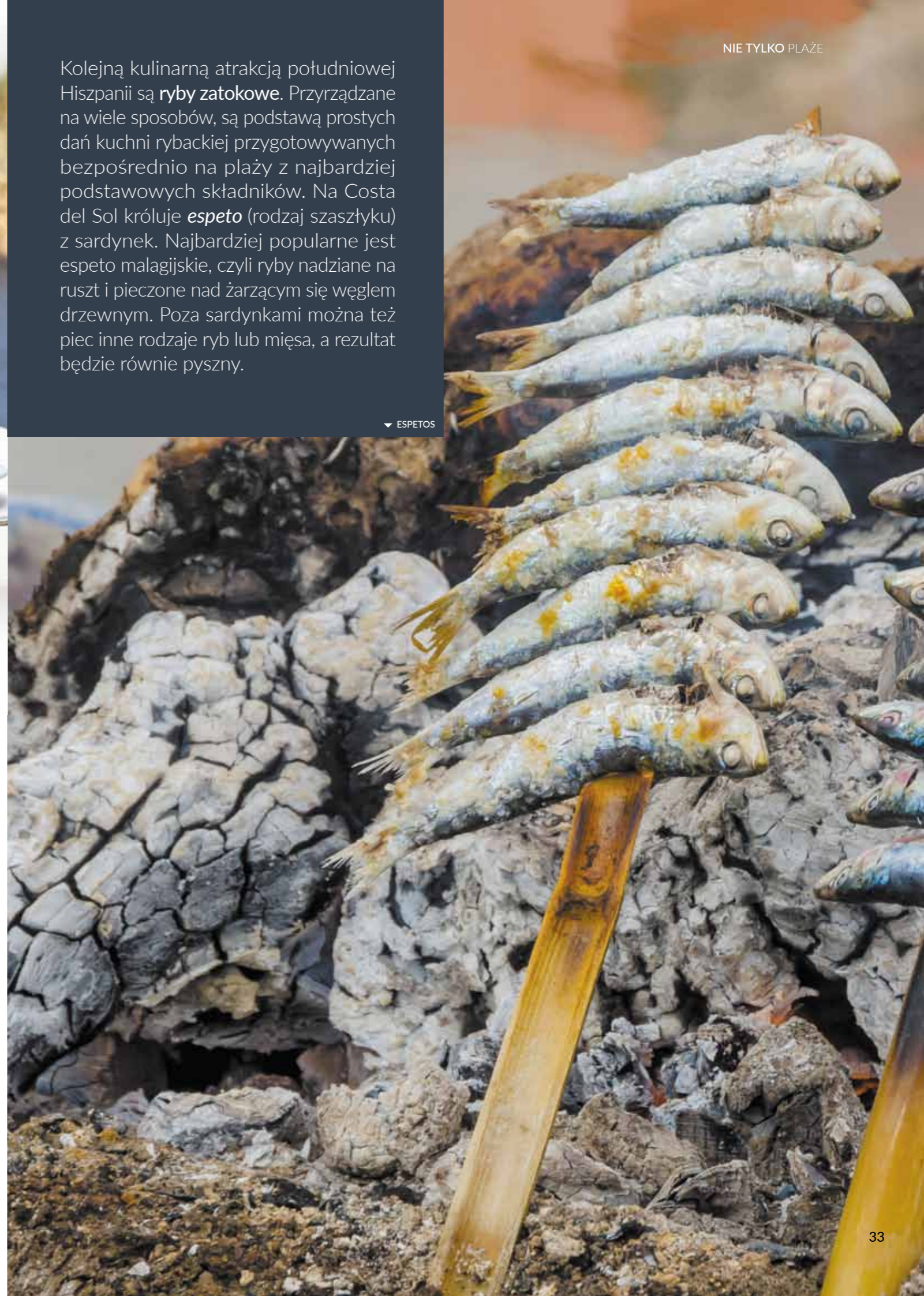
Koniecznym jest też spróbować **paelli**, symbolu hiszpańskiej gastronomii. Pochodzi z regionu Walencji, gdzie można jej skosztować w najlepszym wykonaniu. To smaczne danie ryżowe przygotowywane jest na specjalnej dużej patelni z cienkim dnem i dwoma uchwytyami zwanej paellą. Istnieje wiele wariantów tej potrawy w zależności od użytych składników.

Najbardziej tradycyjny przepis składa się z kurczaka, królika i warzyw, a ryż powinien być luźny i smaczny. Bardzo często spotyka się również inne wersje, takie jak **paella mixta** (z mięsem i owocami morza) lub **paella marinera** (z rybami i owocami morza). Idealnie byłoby zjeść ją bezpośrednio z patelni, popijając młodym czerwonym lub różowym winem.

W regionie Murcji jego rolnicza przeszłość znajduje odzwierciedlenie w tradycyjnych przepisach pełnych smaków uprawianych tu roślin. Typowym daniem jest **zarangollo**, jajecznica z cukinią, cebulą, a czasem także z dodatkiem ziemniaków. Skosztuj tej potrawy w postaci ciepłej zakąski lub jako dodatku do mięsa czy ryby. Nie może jej też zabraknąć podczas Świąta Wiosny w budkach i kioskach gastronomicznych ustawionych w tym czasie w całej stolicy regionu, mieście Murcia.

Kolejną kulinarną atrakcją południowej Hiszpanii są **ryby zatokowe**. Przyrządzane na wiele sposobów, są podstawą prostych dań kuchni rybackiej przygotowywanych bezpośrednio na plaży z najbardziej podstawowych składników. Na Costa del Sol króluje **espeto** (rodzaj szaszłyku) z sardynki. Najbardziej popularne jest espeto malagijskie, czyli ryby nadziane na ruszt i pieczone nad żarzącym się węglem drzewnym. Poza sardynkami można też piec inne rodzaje ryb lub mięsa, a rezultat będzie równie pyszny.

▼ ESPETOS



ŻYCIE NOCNE

O zmroku nadmorskie miasta ożywiają się, a lokale, gdzie można wpaść na drinka, posłuchać muzyki i potańczyć, wypełniają się gośćmi. Każda z tych miejscowości ma co najmniej jedną dzielnicę lub jej część, gdzie toczy się intensywne życie nocne. Prym wiodą duże miasta, takie jak Barcelona, Walencja czy Alicante, ale na plażach wybrzeża Costa del Sol też dużo się dzieje.

W **Barcelonie**, na przykład dzielnice takie jak **Eixample** i **Sant Gervasi-Santaló**, uważane są za światową czołówkę nocnej oferty dzięki swoim klubom muzyki elektronicznej. **Poble Nou**, **Port Olímpic** i **El Born** to kolejne z najmodniejszych w stolicy dzielnic Katalonii, gdzie można znaleźć najbardziej wyszukane propozycje.

W **Walencji** wybierz się na spacer po historycznych uliczkach dzielnicy **El Carmen**, a na pewno znajdziesz tam jakiś lokal rozrywkowy czy klimatyczny ogródek, żeby usiąść i porozmawiać. Jeśli wolisz bardziej alternatywną atmosferę, koniecznie wybierz się do dzielnicy **Ruzafa**, a jeżeli preferujesz bary i kluby dyskotekowe z wyższej półki, to skieruj się nad samo morze do **mariny**.

W **Alicante** zaś najlepszym miejscem na nocne szaleństwo jest **El Barrio** w historycznym centrum miasta. Bogatą ofertę pubów, ogródków i klubów nocnych znajdziesz także w **przystani Levante** w marinie i w okolicach **Campo de Golf** przy plaży San Juan.

W centrum **Malagi** natomiast nowoczesność i jej charakterystyczne zabytki przeszłości tworzą wyjątkową nocną atmosferę, w której każdy bez względu na wiek i upodobania znajdzie odpowiednie miejsce dla siebie. Bary tapas przy **placu Uncibay** i okolice katedry to idealne miejsce na rozpoczęcie nocnego wypadu na miasto. Następnie warto skierować kroki w stronę plaży **La Malagueta**, gdzie czekają dyskoteki i najbardziej ekskluzywne puby.

W **Marbelli** toczy się wyjątkowo intensywne życie nocne. W barach na plaży zwanych *chiringuitos* oraz pubach łatwo jest znaleźć dobrą muzykę i rozrywkę. Najlepsze bary zlokalizowane są na **starym mieście**, w **marinie** oraz jej okolicach. Najbardziej międzynarodowa i elegancka atmosfera panuje w klubach przy plaży i dyskotekach w **Puerto Banús**.

PORT OLÍMPIC
BARCELONA



JAK DOTRZEĆ?

Zdjęcie: TEA123rt.com

▲ LOTNISKO BARCELONA-EL PRAT

SAMOLOTEM

Większość hiszpańskich lotnisk ma bezpośrednie połączenia z najważniejszymi miastami na świecie. Najwięcej z nich oferują następujące porty lotnicze: **Adolfo Suárez Madryt-Barajas**, **El Prat (Barcelona)**, **Palma de Mallorca**, **Malaga**, **Walencja**, **Alicante** i **Gran Canaria**.

SAMOCHODEM

Śródziemnomorska **autostrada AP-7** przebiegająca przez całe wybrzeże Morza Śródziemnego od granicy z Francją aż do Algeciras (Kadyks) ma zarówno odcinki płatne, jak i bezpłatne. Autostrada ta stanowi część trasy europejskiej E-15 łączącej Wielką Brytanię z Hiszpanią i przebiegającej przez Francję.

Na terenie całego kraju działają najbardziej znane marki **wypożyczalni samochodów** oraz liczne inne lokalne firmy, dzięki czemu można wynająć nie tylko samochód, ale i motocykl czy minibus w dowolnie wybranym przez siebie miejscu.

POCIĄGIEM

Krajowa Sieć Kolei Hiszpańskich (**RENFE**) łączy główne miasta i regiony kraju. Bez wątplenia królują **pociągi dużych prędkości AVE**, które docierają do 25 miejscowości turystycznych z Madrytu jako punktu centralnego. Podróż ze stolicy kraju do Walencji trwa zaledwie 95 minut, do Malagi zaś mniej niż trzy godziny, a do Barcelony dwie i pół godziny.

Zagranicznym turystom chętnie korzystającym z pociągów polecamy do poruszania się po całym naszym kraju **Renfe Spain Pass** ważny na wszystkich długodystansowych trasach AVE oraz regionalnych (Media

Distancia). Można go zakupić na 4, 6, 8 lub 10 przejazdów. Sieć AVE łączy się z resztą Europy za pośrednictwem sieci kolei francuskich **SNCF**.

STATKIEM

Hiszpania otwiera atlantycką bramę do Morza Śródziemnego i jest drugim krajem w Europie o największym ruchu statków wycieczkowych. Oprócz postojów w różnych interesujących miastach portowych, powszechne są również programy rejsów połączonych z pobytami na lądzie. **Barcelona**, **Majorka** i **Malaga** to trzy najchętniej wybierane przez pasażerów miejsca na kilkudniowe pobyty przed wyruszeniem w rejs lub po jego zakończeniu.

Inne popularne części śródziemnomorskiego wybrzeża Hiszpanii chętnie odwiedzane w trakcie podróży wycieczkowcami to **Ibiza**, **Minorka** i **Walencja**.

▼ DWORZEC ESTACIÓN DE FRANCIA BARCELONA





BARCELONA

PORUSZANIE SIĘ PO WYBRZEŻACH I PO MIASTACH

AUTOBUSEM

Większość miejscowości wybrzeża Hiszpanii ma sieć linii autobusów miejskich i podmiejskich, dzięki czemu łatwo jest nimi przemieszczać się po całym mieście i jego okolicach. Jeśli zamierzasz zostać w tym samym miejscu przez kilka dni, najtańszą opcją jest zakupienie abonamentu na wiele przejazdów lub karty, którą można doładować, ważnych w różnych środkach komunikacji miejskiej, jak autobus, metro czy pociągi podmiejskie.

ROWEREM

Ten zdrowy i niezanieczyszczający środowiska środek transportu zyskuje coraz więcej zwolenników w naszych miastach. W wielu z nich znajdziesz miejskie wypożyczalnie w przystępnych cenach oraz sieć bezpiecznych ścieżek rowerowych pozwalających na szybkie dotarcie do różnych dzielnic miasta.

PROMEM

Na całym wybrzeżu Morza Śródziemnego istnieje szeroka oferta usług promów turystycznych, dzięki którym można poznać okolicę lub dotrzeć do innych miast drogą morską.

MOTOCYKLEM

Jest to idealny środek transportu do podróżowania i podziwiania krajobrazu wybrzeża Morza Śródziemnego. Ułatwi ci również poruszanie się po miastach i urokliwych miasteczkach oraz pozwoli zapomnieć o problemach z parkowaniem. Wynajem motocykla kosztuje mniej niż samochodu, a miejsc, gdzie można to zrobić, nie brakuje.



JĘZYKI URZĘDOWE NA WYBRZEŻU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM

Poza językiem hiszpańskim (kastylijskim), oficjalnym językiem Hiszpanii, na niektórych obszarach wybrzeża Morza Śródziemnego obowiązują też inne języki urzędowe. We Wspólnocie Autonomicznej Katalonii drugim językiem oficjalnym jest kataloński, a we Wspólnocie Autonomicznej Walencji – język walencki. Większość tablic i znaków drogowych jest w języku katalońskim lub walenckim z tłumaczeniem poniżej na hiszpański.

Więcej informacji:
www.turismodecastellon.com,
www.comunitatvalenciana.com
www.andalucia.org
www.turgranada.es
www.andalucia.org
www.spain.info



 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

TURESPAÑA 