

NATURALEZA *en España*



www.spain.info

- 1 Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia
- 2 Parque Nacional de los Picos de Europa
- 3 Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- 4 Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
- 5 Parque Nacional de Monfragüe
- 6 Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama
- 7 Parque Nacional de las Tablas de Daimiel
- 8 Parque Nacional de Cabañeros
- 9 Parque Nacional de Doñana
- 10 Parque Nacional de Sierra Nevada
- 11 Parque Nacional de la Caldera de Taburiente
- 12 Parque Nacional de Garajonay
- 13 Parque Nacional del Teide
- 14 Parque Nacional de Timanfaya
- 15 Parque Nacional del Archipiélago de Cabrera
- 16 Parque Nacional Sierra de las Nieves



LOS BARRUECOS
CÁCERES

Ministerio de Industria y Turismo
Publicado por: © Turespaña
Creado por: Lionbridge
NIPO: 086-17-053-1

EJEMPLAR GRATUITO

El contenido de este folleto se ha creado con el máximo cuidado. No obstante, si observa algún error, ayúdenos a mejorar enviando un e-mail a brochures@tourspain.es

Portada: Parque Nacional de las Islas Atlánticas, Galicia.
Contraportada: Meandro del Melero, Cáceres

ÍNDICE

Introducción	3
Naturaleza protegida	5
Parques nacionales	5
Parques nacionales en las islas	12
Otros espacios	17
Si quieres disfrutar y divertirte	21
Observación de flora y fauna	21
Deportes en la naturaleza	24
Los 10 secretos de la naturaleza en España	30

INTRODUCCIÓN



Ven a conocer la naturaleza en estado puro. Contempla majestuosas cascadas o admira las estrellas desde parajes mágicos. Practica yoga en un entorno natural o avista al lince ibérico en su propio hábitat. Los 16 parques nacionales y la extensa red de espacios protegidos de España te dejarán con la boca abierta. Disfruta del contacto directo con la naturaleza y olvídate del mundanal ruido.

La diversidad de flora y fauna de España es una de las más amplias de toda la Unión Europea.

Descubre la floresta exuberante de la isla de La Gomera o navega junto a delfines y ballenas en Tarifa, cerca del Estrecho de Gibraltar. Nuestros múltiples ecosistemas contienen especies protegidas que solo podrás encontrar aquí.

El clima de España es muy variado debido a su situación geográfica y su particular orografía. Aprovecha los largos veranos y los inviernos suaves del **clima mediterráneo** para hacer senderismo en nuestras sierras y cordilleras. Adéntrate en los verdes paisajes del norte: el **clima atlántico**, que se extiende desde los Pirineos hasta Galicia, favorece la preservación de sus frondosas arboledas. Si buscas temperaturas agradables durante todo el año, el **clima subtropical**, patrimonio exclusivo del archipiélago canario, es toda una garantía. Allí te esperan sorprendentes parajes de aspecto lunar y ecosistemas excepcionales.



▲ PICOS DE EUROPA
LEÓN

Contempla la belleza de los paisajes nevados que ofrece el **clima de montaña** en lugares tan espectaculares como los Pirineos o Sierra Nevada.

Recorre cualquiera de nuestros **16 parques nacionales** y vive una experiencia inolvidable. Ven a conocer los **Picos de Europa**, hábitat natural de corzos, lobos y osos, o **Doñana**, refugio del lince ibérico. Admira la biodiversidad de las **Tablas de Daimiel** y el **Parque de Cabañeros**, dos ecosistemas únicos para la observación de todo tipo de aves y grandes mamíferos. Más de la cuarta parte de nuestro territorio está dedicada a la conservación de la naturaleza. ¡Tienes mucho donde elegir!

Siente el encanto y la magia de bosques, ríos y montañas como jamás habías soñado. España ha sido reconocida por la UNESCO como uno de los países con más **reservas de la biosfera** de todo el



▲ PARQUE NACIONAL DE LAS TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

mundo. La conservación del entorno y su desarrollo sostenible son fundamentales en nuestro país, y aquí encontrarás multitud de Espacios Naturales Protegidos adaptados a la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS).

Déjate llevar por la aventura y disfruta del **turismo activo**. Esquía entre cumbrones nevados, descubre el mundo submarino o cabalga por pastos y valles. Estas son solo algunas de las actividades que puedes realizar a lo largo y ancho de nuestra geografía. La variedad de la naturaleza española ofrece un escenario privilegiado para espíritus aventureros.

Todo esto y mucho más te espera en España, un país capaz de conquistarte gracias a la abundancia, conservación y biodiversidad de sus paisajes naturales. Acompáñanos y descubre todo lo que nuestra naturaleza pone al alcance de tus sentidos.



NATURALEZA PROTEGIDA

Más de la cuarta parte del territorio español está protegido. Disfruta de la belleza y el encanto de sus parques nacionales, más de medio centenar de reservas de la biosfera y otros espacios preservados por su excepcional riqueza y biodiversidad.

▲ PICOS DE EUROPA
CANTABRIA

PARQUES NACIONALES

Visita nuestros parques nacionales y descubrirás lugares de alto valor natural y cultural, repartidos por la península ibérica, las islas Canarias e islas Baleares. Acompáñanos a recorrer nuestros tesoros ecológicos: la variedad y encanto de sus paisajes te dejarán sin aliento.

11 PARQUES NACIONALES QUE VISITAR EN LA PENÍNSULA

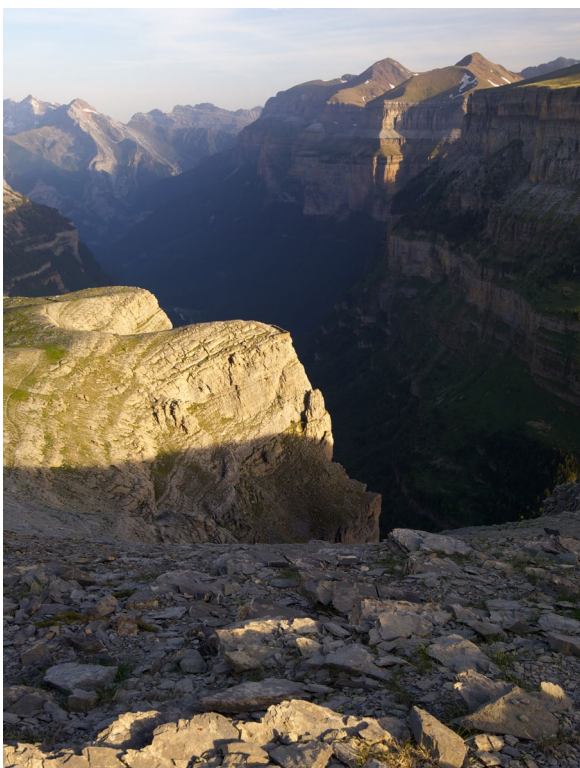
PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA

Aquí podrás hacer senderismo entre ríos y gargantas, ascender a una de sus cumbres más altas, el **Naranjo de Bulnes**, o descubrir la imponente belleza del paisaje desde las alturas del teleférico de **Fuente Dé**. Situado al norte del país, entre León, Cantabria y Asturias, éste es el parque nacional más grande de toda la península y uno de los más visitados.

El ecosistema de bosque atlántico domina la región. Entre robles y arces hallarás jabalíes, corzos y tejones, especialmente si vas en primavera. Vive una experiencia única recorriendo el **Desfiladero de la Hermida** a lomos de un caballo, con el silencio solo roto por el sonido de los cascos del animal en el camino. Si lo tuyo son los deportes de invierno, en la Cordillera Cantábrica cuentas, además, con varias estaciones de esquí.



▲ PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI
LLEIDA



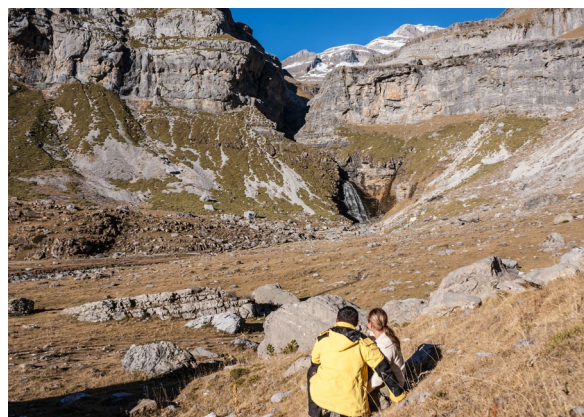
▲ PARQUE NACIONAL DE ORDESA Y MONTE PERDIDO
HUESCA

PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

El agua es la principal seña de identidad de este hermoso paraje en el corazón del **Pirineo catalán**, hogar del ciervo rojo y uno de los últimos refugios en Europa del quebrantahuesos. Allí te esperan más de 200 lagos, multitud de arroyos y cascadas de aguas cristalinas. Recorre su red de **senderos históricos**, ideal para realizar rutas a pie atravesando pueblos con encanto, valles y puertos de montaña.

PARQUE NACIONAL DE ORDESA Y MONTE PERDIDO

Déjate sorprender por los contrastes de este paraíso declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO y sus hayedos, cascadas y barrancos. Haz vivac en la zona de acampada de Góriz, y emprende la ruta hasta el **Monte Perdido**, el punto más alto del **Pirineo aragonés**, o asciende desde la pradera de Ordesa hasta la caída de agua **Cola de Caballo** y descubre un espacio natural de una belleza excepcional.



▲ PARQUE NACIONAL DE ORDESA Y MONTE PERDIDO
HUESCA

PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

En los **Montes de Toledo** encontrarás una de las mayores extensiones de bosque mediterráneo de toda la península. En las amplias llanuras de la **Raña de Santiago**, conocida como el “Serengueti español”, podrás admirar su abundante población de ciervos. Los ciervos macho, desde mediados de septiembre a mediados de octubre, braman al unísono, iniciando la época de celo. Descubre este espectáculo de la naturaleza llamado la berrea. Cabañeros también sirve como refugio a diversas aves en peligro de extinción, especialmente el águila imperial y el buitre negro.



▲ PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS
TOLEDO

▼ PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS
CIUDAD REAL



PARQUE NACIONAL DE DOÑANA

Situado en la **costa atlántica andaluza**, Doñana es el espacio natural con mayor biodiversidad de toda Europa, Patrimonio Mundial de la UNESCO y Reserva de la Biosfera. Conoce a pie, a caballo o en todoterreno su gran variedad de ecosistemas: los cotos mediterráneos, los paisajes áridos de las dunas móviles y la riqueza natural de las marismas. Estas llanuras de agua dulce viven su máximo esplendor en los meses de primavera y verano, cuando se convierten en fuente de alimento y lugar de anidamiento para las aves acuáticas.

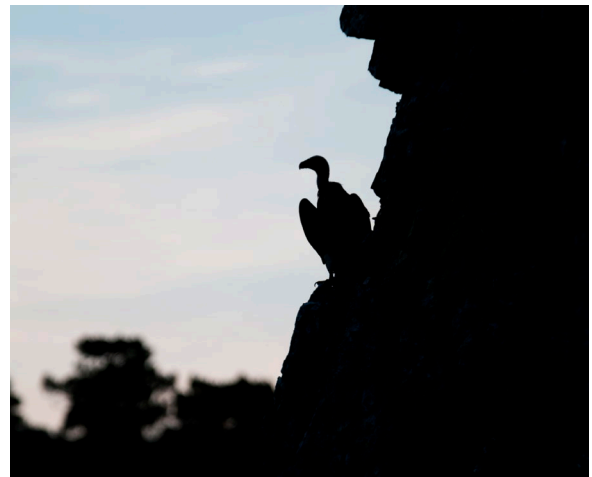
Con algo de suerte y mucha paciencia podrás divisar entre pinos y matorrales al rey de Doñana: **el lince ibérico**. El felino más amenazado del planeta comparte territorio con el **águila imperial ibérica**, también en peligro de extinción.



BUITRE LEONADO EN EL PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES

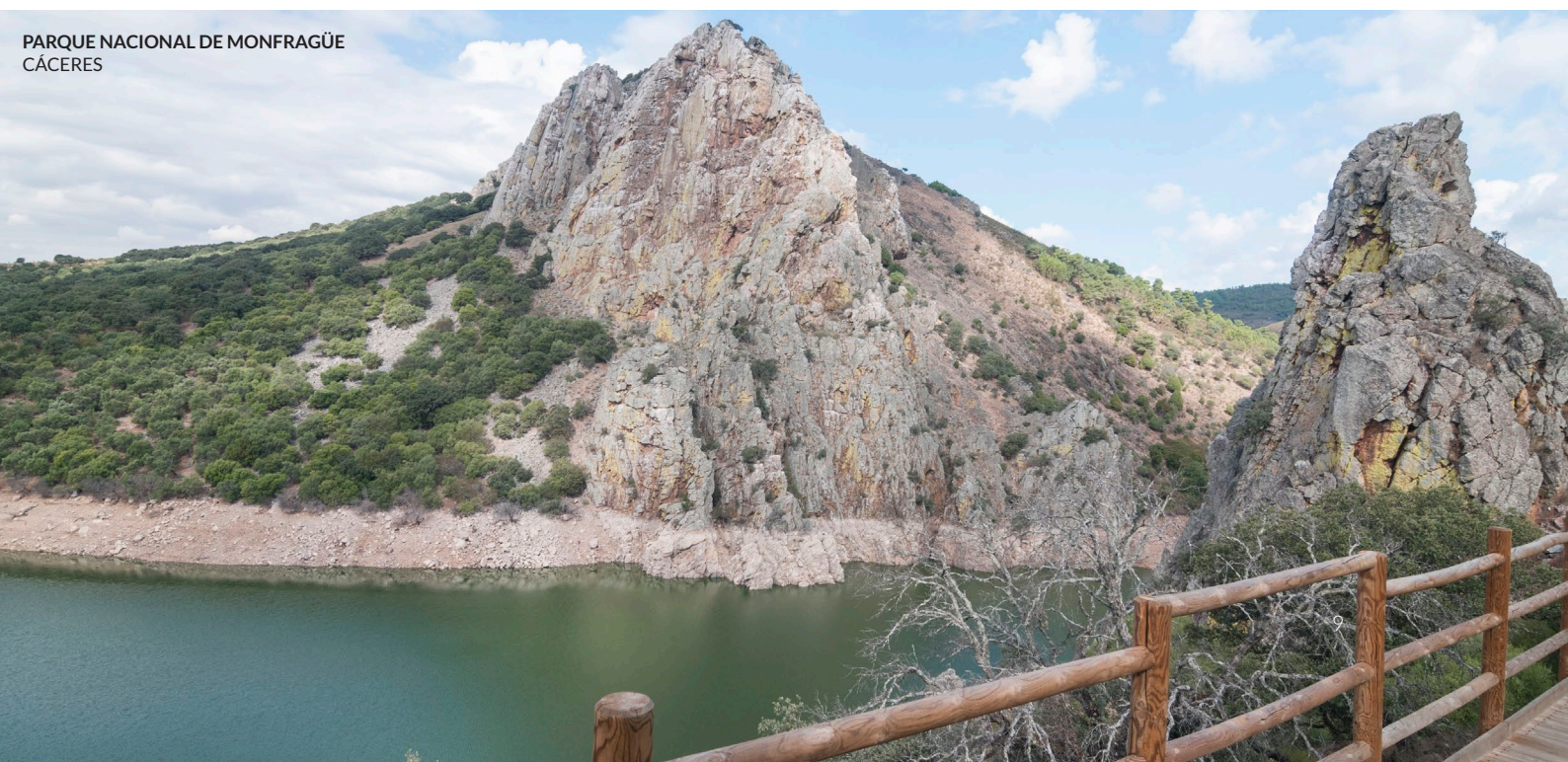
PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE

Es una de las joyas naturales de la provincia de Cáceres, todo un santuario para la **observación de pájaros** declarado Reserva de la Biosfera. Acércate al **roquedo de Peña Falcón**, uno de los miradores sobre el río Tajo, y contempla cómo surca el cielo el buitre negro, el ave rapaz más grande de las que habitan en España. Por la noche, el manto estrellado del cielo de Monfragüe te dejará sin palabras.



▲ PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES

PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES





PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA

En **Granada**, a espaldas de La Alhambra, declarada Patrimonio Mundial, se alzan las cumbres más altas de la península, con sus laderas jaspeadas por las nieves en varios periodos del año. Si quieres cazar una instantánea única, la alta montaña de Sierra Nevada, Reserva de la Biosfera, te proporcionará imágenes para el recuerdo: captura la diversidad de su fauna o el colorido de sus flores en primavera.

A partir de noviembre, visita su estación de esquí y deslízate por sus numerosas pistas o embárcate en rutas guiadas de esquí de fondo.

Si lo tuyo son las emociones fuertes, admira el paisaje desde los cielos con vuelos biplaza en parapente o practicando el *paraski*.

▲ PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA
GRANADA



PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE LAS NIEVES

Está declarado Reserva de la Biosfera y es un verdadero paraíso de contrastes situado en el corazón de la provincia de Málaga, muy cerca de la famosa **Costa del Sol**. Cuenta con cimas como **La Torre-cilla**, que alcanzan los 2.000 metros de altura; el bosque de **pinsapos** (un abeto mediterráneo) más grande de la península ibérica, y el laberinto de cuevas, simas y galerías más complejo de Andalucía.

▲ PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE LAS NIEVES
MÁLAGA

PARQUE NACIONAL DE LAS TABLAS DE DAIMIEL

El desbordamiento de los ríos Cigüela y Guadiana a su paso por **Daimiel** creó un humedal único en Europa, un ecosistema privilegiado declarado Reserva de la Biosfera por el que cada año pasan en sus **rutasmigratorias** multitud de aves acuáticas, absolutas protagonistas del parque.



▲ GANSO EN EL PARQUE NACIONAL DE LAS TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

PARQUE NACIONAL DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

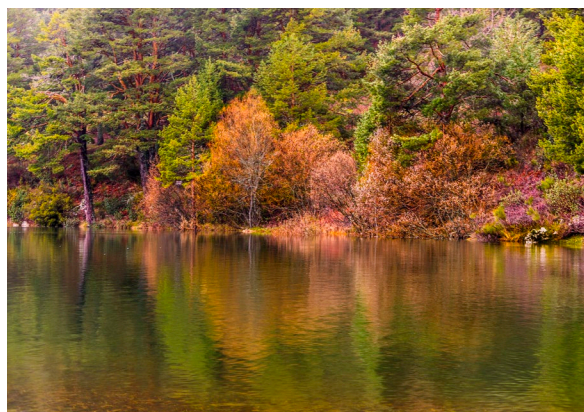


▲ PARQUE NACIONAL DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Visita este paraíso natural de escarpados acantilados y descubre la riqueza natural de sus fondos marinos buceando entre buques hundidos, desde la **ría de Arosa** hasta la **ría de Vigo**. En lo alto del **mirador de Monte Faro** podrás contemplar hermosas vistas del mar, de las rías y de una de las colonias de gaviotas más importantes de Europa.

PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA

Atraviesa el centro de la península gracias a sus rutas de senderismo y cicloturismo, diseñadas para conocer los circos y lagunas glaciares que esconden sus 500 kilómetros de longitud. En invierno, alquila unas raquetas de nieve y descubre los grandes pinares y paisajes de alta montaña de esta Reserva de la Biosfera como un auténtico explorador.



▲ PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA
MADRID



▲ PARQUE NACIONAL DEL TEIDE
TENERIFE



▲ PARQUE NACIONAL DEL TEIDE
TENERIFE

PARQUES NACIONALES EN LAS ISLAS

La naturaleza salvaje de las islas Baleares y las islas Canarias está llena de contrastes. Allí te esperan paisajes lunares, flora y fauna exclusivas y ecosistemas excepcionales.

PARQUE NACIONAL DEL TEIDE

Acércate a la falda del Teide, Patrimonio Mundial de la UNESCO. Se trata de un enorme volcán inactivo de la isla de **Tenerife**, cuya cima es el pico más alto de España, y descubrirás multitud de conos volcánicos y coladas de lava. Te fascinará su extraordinario conjunto de colores y formas, más parecido al de la superficie de Marte que a la terrestre en zonas como **Pico Viejo**. Es el parque nacional más antiguo de Canarias, uno de los más visitados de toda España y uno de los más importantes del mundo. Descubre a ras de suelo su gran biodiversidad: más de 1400 especies de invertebrados y reptiles que solo podrás encontrar aquí.



▲ PARQUE NACIONAL DEL TEIDE
TENERIFE

PARQUE NACIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE

Otro paisaje Reserva de la Biosfera dominado por los colores negros y rojizos, presidido por un enorme circo de 8 kilómetros de diámetro en la isla de **La Palma**. Sus pinares con ejemplares centenarios te aseguran sorprendentes rutas a pie y a caballo. Contempla un horizonte que parece de otro planeta: un inmenso mar de lava que llega hasta el mismo litoral marino.

PARQUE NACIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE
LA PALMA

NATURALEZA PROTEGIDA





PARQUE NACIONAL DE TIMANFAYA

En la isla de **Lanzarote**, el origen volcánico del archipiélago queda en evidencia en lugares como el mirador natural de **Montaña Rajada**. Desde allí podrás contemplar un paisaje, declarado Reserva de la Biosfera, en el que se funden fuego, ceniza y roca.

PARQUE NACIONAL DE GARAJONAY

Todo son sorpresas en las islas. Adéntrate en los bosques de **La Gomera** y descubre un ecosistema singular, declarado Patrimonio Mundial y Reserva de la Biosfera. Su frondosa vegetación está marcada por la laurisilva, el único vestigio conservado de las selvas subtropicales que hace millones de años dominaban toda el área mediterránea.



▲ PARQUE NACIONAL DE GARAJONAY
LA GOMERA

► MONTAÑAS DE FUEGO EN EL
PARQUE NACIONAL DEL TIMANFAYA
LANZAROTE



PARQUE NACIONAL DEL ARCHIPIÉLAGO DE CABRERA

Súbete a un barco en Mallorca, en las **islas Baleares**, y navega hasta el archipiélago de Cabrera. Si te gusta el submarinismo, te cautivarán sus ricos fondos marinos y las hermosas cuevas en las que se adentra el mar. En la superficie se encuentra uno de los ecosistemas insulares mejor conservados del Mediterráneo español, con flora única como el astrágalo o el hipérico balear.

CUEVA EN LA ISLA DE CABRERA
ISLAS BALEARES

OTROS ESPACIOS

RESERVAS DE LA BIOSFERA

España es uno de los países del mundo con más espacios declarados Reserva de la Biosfera por la UNESCO, gracias a su riqueza natural y su compromiso por protegerla. Visitarás espacios en los que el hombre ha conseguido una relación armoniosa y sostenible con la naturaleza.

Admira la **Sierra de Grazalema** en Cádiz, verdadera muralla frente al océano. Déjate cautivar por **Montseny**, el impresionante macizo catalán, o por las lagunas y humedales de la **Mancha Húmeda**, en Castilla-La Mancha.

Desde el entorno mediterráneo hasta la zona cantábrica, descubrirás la asombrosa diversidad de nuestras reservas de la biosfera. Más de medio centenar de lugares únicos te están esperando.

❶ **Más información en:**
rerb.oapn.es

ESPACIOS CETS

España cuenta con 28 espacios CETS. Son espacios naturales protegidos que han conseguido la Carta Europea de Turismo Sostenible gracias a su compromiso con la protección del medio ambiente. Se caracterizan, además de por su alto valor ecológico, por contar con un catálogo de servicios y equipamientos excelente. Practica el ecoturismo en algunos de estos parajes, como los



▲ **PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA**
GRANADA

parques naturales de la **Zona Volcánica de la Garrotxa**, en Girona, o en la también Reserva de la Biosfera **Sierra de Cazorla, Segura y las Villas**, en Jaén, donde vivirás la libertad que se siente en los grandes territorios.

❶ **Más información en:**
www.redeuroparc.org



Foto: Parque Nacional de Picos de Europa

▲ VÍA VERDE SENDA DEL OSO
ASTURIAS

RED NATURA 2000

Gracias a nuestra gran biodiversidad, España es el país que más superficie neta aporta a Natura 2000, la mayor red de espacios protegidos del mundo. Aquí encontrarás cientos de Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y Zonas de Especial Conservación (ZEC), en las podrás disfrutar de un contacto respetuoso y sostenible con la naturaleza.

❶ **Más información en:**
www.activarednatura.com

VÍAS VERDES

Atrévete a explorar España de una forma original y diferente. Las Vías Verdes son pintorescas rutas que discurren por antiguos trazados ferroviarios repartidas por todo el país. Se han reciclado las antiguas traviesas de madera de las vías para marcar los hitos kilométricos y construir barandillas. Estos recorridos, de suaves pendientes y amplias curvas, están especialmente indicados para caminantes, ciclistas y personas con movilidad reducida.

Recorre un paisaje infinito de olivos en Córdoba. La **Vía Verde del Aceite** cruza impresionantes viaductos del siglo XIX y es la más larga de Andalucía. También puedes realizar el trayecto de un antiguo tren minero en Asturias. La **Senda del Oso** se interna en la Cordillera Cantábrica ascendiendo junto a un río por el corazón de la montaña asturiana. O adéntrate en la vía verde más extensa de España, la de **Ojos Negros**, ruta que, partiendo de la provincia de Teruel, discurre por el valle del río Palancia, descendiendo hasta las ricas huertas valencianas a orillas del Mediterráneo.

❶ **Más información en:**

www.viasverdes.com

GEOPARQUES

Descubre la riqueza geológica de España a través de sus 17 geoparques. Son territorios avalados por la UNESCO que contienen un patrimonio mineral, geofísico, geológico y paleontológico singular y una estrategia de desarrollo sostenible con fines educativos.

Asómate al territorio fronterizo del **Maestrazgo**, un paisaje de montañas, crestas y cañones en la provincia de Teruel, teñido por el color gris de la piedra caliza. Más al norte, en **Sobrarbe**, comarca de Huesca, te sobrecogerá un paraje de impresionante belleza en el que se conservan rocas con más de 500 millones de años. Al este, en el geoparque de **Cataluña Central**, te sorprenderán formaciones rocosas como la montaña de sal de Cardona.



Visita un museo al aire libre salpicado de paisajes lunares y playas vírgenes en la sierra volcánica del **Cabo de Gata-Níjar**, en Almería. Sin salir de Andalucía, sigue la ruta de los amonites, animales con concha espiral de millones de años de antigüedad, en las **Sierras Subbéticas**; o visita el yacimiento de huellas de medusas en la **Sierra Norte de Sevilla**. Un viaje en el tiempo hacia los orígenes de la vida en el continente europeo.

En **Molina-Alto Tajo**, el geoparque más grande de España, conocerás vestigios de civilizaciones de tiempos remotos y tesoros paisajísticos como el Valle del Mesa o el Barranco de la Virgen de la Hoz. En Extremadura, la comarca **Villuercas-Ibores-Jara** ofrece un relieve similar al de los

Apalaches. ¿Buscas algo más exótico? Adéntrate en los misterios de la **Costa Vasca** gracias a una ruta de quince miradores naturales. Te esperan sus espectaculares acantilados y una singular formación de capas de roca superpuestas que se llama “flysch”.

El origen volcánico de las islas Canarias dibuja el paisaje de **El Hierro**, **Lanzarote** y el **Archipiélago Chinijo**, lugares perfectos para conocer formaciones geológicas que parecen de otro planeta. Todo a primera vista, sobre y bajo el mar. El contraste del blanco de la sal de las Salinas de Janubio y la arena negra es una de las estampas más bellas de las muchas que se quedarán en tu retina después de visitar Lanzarote.

① **Más información en:**
www.geoparques.es

PARQUE NATURAL DEL CABO DE GATA-NÍJAR
ALMERÍA



SI QUIERES DISFRUTAR Y DIVERTIRTE

Déjate llevar por la aventura y conoce España a fondo observando su flora y fauna, avistando osos pardos en la Cordillera Cantábrica o aves en peligro de extinción en el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel. Contempla las estrellas desde lugares privilegiados, como en la isla de La Palma, donde se encuentra el Observatorio del Roque de los Muchachos.

Si lo tuyo son los deportes en la naturaleza, aquí puedes practicarlos todos. Recorre desfiladeros de vértigo, pasea en bicicleta entre montañas y descubre el fascinante mundo submarino de nuestras costas. La variedad de la naturaleza de España ofrece un escenario privilegiado para los espíritus aventureros.



▲ PARQUE NACIONAL DE LAS TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

OBSERVACIÓN DE FLORA Y FAUNA

La riqueza natural de España ofrece una diversidad biológica sin igual. Observa más de 500 especies de aves y **conoce nuestra fauna salvaje** más emblemática y amenazada: el oso pardo, el águila imperial, el buitre quebrantahuesos, el linco y el lobo ibéricos. Descubre nuestra flora, la más rica de la Unión Europea y de la cuenca mediterránea, y contempla el firmamento desde lugares únicos.

Éstas son solo algunas de las infinitas experiencias que puedes vivir en España en pleno contacto con la naturaleza.



El lince ibérico es uno de los felinos más amenazados del mundo y solo habita en la península ibérica.

▲ AVISTAMIENTO DE LINCE EN DOÑANA
HUELVA

OBSERVACIÓN DE LINCES EN DOÑANA

Vive una experiencia extraordinaria en busca del lince ibérico en el **parque nacional de Doñana**. Su población, que ronda los 2000 ejemplares, se está recuperando a través de un programa de cría en cautividad y liberación en el entorno natural.

Existen empresas especializadas en Doñana y en el **parque natural de la Sierra de Andújar** que organizan rutas para observar ejemplares en estado salvaje. También puedes ver lince en cautividad en el **Zoológico Botánico de Jerez de la Frontera**, en la provincia de Cádiz.

AVISTAMIENTO DE AVES

Coge tus prismáticos y disfruta de nuestra riqueza paisajística y su avifauna. Situado en un importante corredor de rutas migratorias, cada año miles de aves escogen nuestro país como lugar de cría y descanso. Te sorprenderá la facilidad para observar aves rapaces, forestales y acuáticas en bastantes lugares del territorio español. Estamos hablando de un auténtico paraíso para el turismo ornitológico.

El parque nacional de **Cabañeros** es una joya de bosque mediterráneo donde habitan el águila imperial, el buitre negro o la cigüeña negra. Visita el humedal del parque natural de las **Lagunas de Ruidera**, para encontrarte con

el pato colorado, el ánade azulón y la garza imperial. O relájate escuchando el canto de cientos de pájaros en el sobrecogedor **Hayedo de Tejera Negra**, bosque declarado Patrimonio Mundial, en la sierra norte de Guadalajara.

En primavera, recorre los llanos de Cáceres o la Serena en **Extremadura** para encontrar las aves voladoras más pesadas, las avutardas. Déjate maravillar con la mayor colonia de buitres en el parque nacional de **Monfragüe**, una Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Las **Marismas de Odiel** son un santuario ornitológico declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO; aquí podrás contemplar flamencos, garzas imperiales y águilas pescadoras. La ganga ibérica y el picamaderos negro habitan en **Navarra**. Su privilegiada situación, entre el mar Cantábrico, el valle del Ebro y los Pirineos, convierte a esta región en un destino inmejorable para la observación de aves.

OBSERVAR ESTRELLAS

España es un país que ofrece una de las mejores condiciones de cielo nocturno de Europa. Explora la belleza del firmamento desde miradores y observatorios en espacios naturales que te dejarán boquiabierto. Nuestro territorio cuenta con 15 Reservas Starlight, certificación internacional de lugares protegidos en los que la claridad del firmamento es parte de su patrimonio natural.

Pasea entre encinas y estrellas en el **parque nacional de Monfragüe**, en Extremadura. Asómate al **Mirador del Castillo** y observa la Vía Láctea en todo su esplendor. Aprende los misterios de la bóveda celeste en el **Observatorio Astronómico de Torrejón el Rubio** o en la **Portilla del Tiétar**. La oferta de destinos, empresas y alojamientos especializados en astroturismo de este enclave natural es amplísima. Observar estrellas estará al alcance de tu vista, sin necesidad de grandes telescopios ni equipamiento específico.

Las condiciones de la isla de La Palma la convierten en uno de los mejores lugares del mundo para la práctica del astroturismo. Sube al **Observatorio Astrofísico Roque de Los Muchachos** y vive una experiencia extraordinaria. Desde aquí podrás ver cómo, al caer la tarde, un manto de nubes rodea la isla por debajo de sus cumbres, lo que produce la increíble sensación de caminar sobre el cielo.

OBSERVATORIO ASTROFÍSICO
ROQUE DE LOS MUCHACHOS
LA PALMA

DEPORTES EN LA NATURALEZA

España es el paraíso de los deportes en la naturaleza. Aquí dispones de una amplísima variedad de posibilidades para disfrutar de tu afición favorita en entornos naturales de ensueño. Ponte las botas de montaña y practica el senderismo en el **Camino de Santiago** y otras rutas con kilómetros de historia. Bucea entre peces luna en las **islas Hormigas** o esquía en los picos blancos de **Sierra Nevada**. Tenemos todo lo que un aficionado a los deportes en plena naturaleza pueda desear.

SENDERISMO

Con más de 60 000 kilómetros de rutas homologadas y un clima suave, España es uno de los mejores destinos para la práctica de esta actividad. Después de un día duro, continúa tu aventura durmiendo en una casa rural, en un camping, en un refugio de montaña o en alguno de los establecimientos pertenecientes a la Red Española de Albergues (www.reaj.com). La experiencia será inolvidable.

Siente el vértigo de recorrer un trazado anclado a las paredes del **desfiladero de los Gaitanes** y saca el aventurero que llevas dentro para atravesar el puente colgante del **Caminito del Rey**, en las alturas de la sierra malagueña. Piérdete entre bosques de abeto y pino negro y admira espectaculares lagos de alta montaña en los **Pirineos Orientales**. Un enclave privilegiado repleto de maravillas como el monte Aneto, el más alto de la cordillera, y sus numerosos glaciares.



Para desconectar por completo de la rutina, conviértete en peregrino y emprende el **Camino de Santiago**, declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO.

► PEREGRINOS EN EL CAMINO DE SANTIAGO

El Camino de Santiago es una forma única de conocer el norte de España, adentrándote en paisajes naturales de excepcional belleza. Elige el itinerario que más te guste para llegar a la meta: Santiago de Compostela, con su casco histórico Patrimonio Mundial y su imponente catedral.

Sigue los pasos de un legendario caballero medieval en el **Camino del Cid**, un recorrido turístico y cultural por el interior y el este del país. Revive las aventuras del Cid Campeador en los cinco tramos principales o en las rutas temáticas a través de bosques, montañas y villas históricas.

❶ **Más información en:**
www.caminodelcid.org

RUTAS A CABALLO

¿Te atreves a recorrer España a lomos de un caballo? Galopa por pastos y valles, visita pueblos medievales... Elige alguna de las rutas ecuestres organizadas por **Cataluña, islas Baleares o Castilla y León** y siéntete libre a lomos de un corcel. Encontrarás muchos picaderos cerca de los rincones más bellos y recónditos de nuestra geografía.

❶ **Más información en:**
www.turismoecuestre.org

► PLAYA DE BOLONIA
CÁDIZ





Foto: neftali77/123rf.com

▲ SIERRA NEVADA
GRANADA

DEPORTES DE INVIERNO

Prepara tus esquís y tu tabla de *snowboard* y lánzate por alguna de las espectaculares laderas y valles nevados de la geografía española. Entre diciembre y marzo, nuestras sierras y montes se pintan de blanco y atraen a miles de aficionados a los deportes de invierno.

Elige entre más de 30 estaciones de esquí repartidas por todo el país. Vive el *glamour* de la estación de **Baqueira Beret**, en el Pirineo catalán. La belleza de sus pistas y su excelente oferta gastronómica la convierten en la más exclusiva del país, frecuentada por celebridades de toda Europa. Su orientación atlántica y sus modernas instalaciones garantizan una calidad de nieve excepcional.

La estación de **Formigal**, situada en el Pirineo de Huesca, está pensada para que niños y adultos compartan su afición por los deportes de invierno. Desciende de noche con un trineo de madera por una pista iluminada (*tobogganing*) o construye un iglú para sentirte como un esquimal. Desde el mítico Pico del Gallinero, en **Cerler**, podrás deslizarte por la pista más larga de toda la península. Si lo tuyo es el *snowboard*, visita su *snowpark* para practicar tus mejores trucos.

Diviértete en **Sierra Nevada** y aprovecha sus días soleados, también en invierno. Prueba modalidades tan originales como una montaña rusa con trineos para dos personas. ¿Buscas emociones fuertes? Lánzate en *paraski* desde la base del Veleta, uno de los picos más altos de la península, y siente la adrenalina mientras contemplas su espectacular paisaje nevado.

BUCEO

Tanto si eres un experto en inmersiones como si es la primera vez que te adentras en los fascinantes misterios submarinos, la docena de reservas marinas con las que cuenta España te cautivarán.

Si quieres sumergirte en una de las praderas de posidonia mejor conservadas del litoral mediterráneo dirige tus pasos hacia el **Cabo de Gata-Níjar, Reserva de la Biosfera**, en Almería. Haz una inmersión nocturna en la Punta del Castillo o bucea entre restos arqueológicos en la Cala de San Pedro.

Relájate haciendo *snorkel* en la **reserva marina de Cabo de Palos e islas Hormigas**, en Cartagena, Murcia, un litoral de calas tranquilas y aguas claras. Si buscas más emoción, acércate a las is-

las Hormigas y explora los misterios que esconde Sirio, un transatlántico hundido, rodeado de espectaculares peces luna.

La isla de **La Palma** es perfecta para iniciarse en el buceo. Tiene las mejores condiciones posibles para realizar bautismos gracias a sus aguas transparentes y un clima excepcional. Allí conocerás el monumento submarino de **Malpique** y descubrirás la enorme riqueza de sus fondos marinos.

Siéntete como Jacques Cousteau en la **isla de El Hierro**. En **La Restinga**, el pueblo más al sur de Europa, se concentran los principales centros de buceo.

▼ BUCEADOR EN ARRECIFE
MURCIA

Realizarás inmersiones como la del Bajón, volcán submarino que el famoso oceanógrafo Jacques Cousteau exploró en su primer viaje a bordo del Calypso.

NÁUTICA Y DEPORTES ACUÁTICOS

Conoce las **islas Baleares** mecido por las olas en un barco de vela o practica *kitesurf* en el **Cap de Creus**. Si lo tuyo son los ríos, también estás de suerte: hay empresas de turismo activo que te permitirán practicar *rafting* en los **rápidos del Tajo** o admirar los parajes naturales de la **sierra de Madrid** a bordo de un kayak.

También en el interior, la aventura te espera entre **Guadalajara** y la **Serranía de Cuenca**. Un lugar ideal para practicar piragüismo, *rafting* y *canorafting*, modalidad en la que la estación náutica del **Alto Tajo** es pionera en España.

◀ MALLORCA

YOGA EN LA NATURALEZA

Yoga significa unión entre cuerpo y mente. Prácticalo con el viento acariciando tu rostro y el relajante sonido de una cascada de fondo. En España hay una amplísima oferta de destinos, desde **Lanzarote** en las islas Canarias hasta la **sierra de Tentudía**, entre Badajoz y Sevilla, para profundizar en tu conexión con la naturaleza.

FOTOGRAFÍA EL ENTORNO

En España te esperan parajes insólitos en estado puro, lugares idóneos para llevarte las mejores instantáneas. Fotografía animales que no encontrarás en ningún otro lugar, la flora autóctona y los paisajes más fascinantes mientras disfrutas de la naturaleza.

Retrata el vuelo del buitre leonado en el **refugio de rapaces del parque natural de las Hoces del río Riaza** o captura los vivos colores del **parque nacional de Doñana** en plena explosión primaveral. En la **Sierra de la Culebra**, en Zamora, descubrirás una de las áreas de mayor densidad de lobos de la Unión Europea. Consigue esa foto única del lobo ibérico.

▼ PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I
ESTANY DE SANT MAURICI
LLEIDA



LOS 10 SECRETOS DE LA NATURALEZA EN ESPAÑA

1. LAS MÉDULAS EN LA COMARCA DE EL BIERZO (LEÓN)

Acércate a este paisaje, declarado Patrimonio Mundial, de estampa rojiza y sinuosa y descubrirás la mayor mina de oro a cielo abierto de todo el Imperio romano. Recorre las sendas de su área arqueológica, contempla las vistas desde los espectaculares miradores o adéntrate en las cuevas y galerías que podrás descubrir en cada recoveco de Las Médulas.

2. SURFEA EN LOS CAÑOS DE MECA (CÁDIZ)

Enfúndate el traje de neopreno, coge tu tabla y cabalga sobre las olas en Los Caños de Meca, un destino ideal para profesionales, especialmente en invierno. Para aficionados, la cercana playa de El Palmar cuenta con ambiente surfero y oleaje moderado durante los meses de verano.





3. BUCEA EN LANZAROTE

Sumérgete en las cristalinas aguas de la isla canaria de Lanzarote, que en verano y otoño alcanzan una visibilidad óptima para la práctica del submarinismo. Siente la fascinación de las paredes verticales que llevan a la cueva de **La Catedral** o bucea hasta el **Agujero Azul**, un túnel de gran profundidad en el que podrás cruzarte con caballitos de mar, angelotes o mantas.

4. VISITA LA CIUDAD ENCANTADA DE CUENCA

Déjate llevar por la imaginación en presencia de las singulares formaciones rocosas del **parque natural de la Sierra de Cuenca**. Esculpidas durante siglos por la acción del agua, el viento y el hielo, las piedras forman figuras que parecen humanas, objetos o animales. Un fenómeno geológico sorprendente que completa un entorno natural lleno de magia.



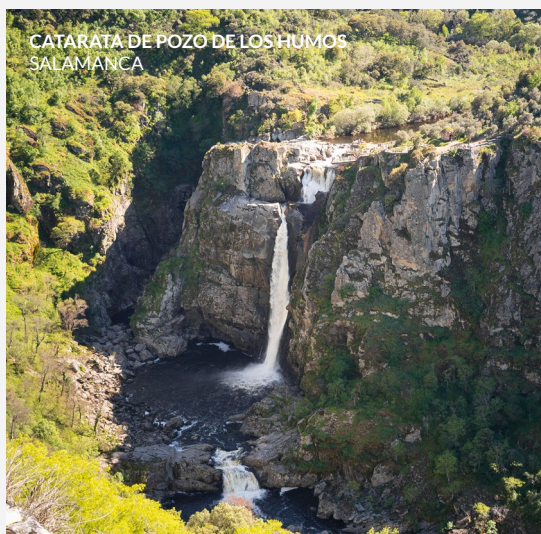
▲ PARQUE RURAL DE ANAGA
SANTA CRUZ DE TENERIFE

5. SIGUE LAS HUELLAS DEL OSO PARDO EN ASTURIAS

Emprende a pie o en bicicleta la **Senda del Oso** que atraviesa montes y desfiladeros de Asturias y descubrirás la naturaleza salvaje de una especie protegida. Las estrellas del lugar son las dos osas que viven en semilibertad y se dejan ver a menudo en la zona de **Proaza**.

6. ADMIRA LA CUEVA DEL SOPLAO (CELIS, CANTABRIA)

Siéntete un explorador de otros mundos y descubre un capricho oculto al ojo humano durante siglos, donde el agua y la humedad se han encargado de dar forma a lo largo de miles de años. Podrás admirar un increíble regalo de la naturaleza compuesto por gargantas verticales, galerías en forma de laberinto y rocas de distintos colores y matices. Una verdadera maravilla de la geología.



CATARATA DE POZO DE LOS HUMOS
SALAMANCA

7. PRACTICA EL SENDERISMO EN EL PARQUE RURAL DE ANAGA (SANTA CRUZ DE TENERIFE)

Adéntrate en el bosque encantado de La Enillada - Cabeza del Tejo o en el Sendero de los Sentidos, donde encontrarás el espectacular monte-verde (masa boscosa formada por especies autóctonas). Las rutas que te llevan hasta las alturas de esta Reserva de la Biosfera pasan por miradores desde los que divisarás el Teide y los Roques de Anaga, dos formaciones monolíticas que emergen del mar a pocos metros del litoral.

8. CATARATA DE POZO DE LOS HUMOS (MASUECO, SALAMANCA)

Descubre la fuerza de un salto natural de altura comparable a la de las cataratas del Niágara. Al llegar al fondo de sus 50 metros, el agua queda pulverizada en una neblina permanente que da nombre al lugar. El escritor Miguel de Unamuno la visitó y quedó prendado de su belleza. Por eso esta ruta senderista se bautizó como la Senda de Unamuno. Es posible disfrutar de esta maravilla desde dos puntos diferentes: la panorámica que ofrece el mirador de Pereña de la Ribera o tan cerca que notarás cómo el agua te salpica el rostro, en Masueco.

9. SIÉNTETE ACEITUNERO POR UN DÍA EN BAEZA (JAÉN)

Conoce el mar de olivos de los campos de Jaén, un paraíso interior considerado como la capital mundial del aceite de oliva. Empieza la jornada en el olivar, recolectando los frutos que se van a convertir en el mejor oro líquido. Recoger la aceituna y llevarla a la almazara, donde se procesa y almacena el aceite, será una vivencia inolvidable. Baeza es además Patrimonio Mundial por su conjunto monumental renacentista.

OLIVOS EN BAEZA
JAÉN



10. VISITA LA PEÑA DE LOS BARRUECOS (CÁCERES)

Siente la magia milenaria de un valle dominado por singulares bloques graníticos moldeados por la erosión y charcas en las que se alimentan la cigüeña blanca y la garza real. Admira de cerca las formas caprichosas de las enormes Peñas del Tesoro o visita su pequeño santuario de pinturas rupestres, oculto en el interior de una gran mole de piedra.

▼ LOS BARRUECOS
CÁCERES





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain