

魅力 城鎮



www.spain.info

坎塔布里亚海

大西洋



西班牙工业和旅游部
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：大加那利岛拉斯帕尔马斯莫甘港口
封底：卡拉瓦卡德拉克鲁斯（穆尔西亚）
图片：穆尔西亚地区的炎热海岸/@murciaturistica

目录

介绍	3
白色小镇	4
西班牙北部海滨城镇	8
中世纪城镇	12
比利牛斯山脉城镇	16
白银之路城镇	19
地中海小镇	22
内陆奇妙城镇	25
加那利群岛传统城镇	28



介绍

▲ 巴约塔海滩
阿斯图里亚斯，亚内斯

来到西班牙，充满古典魅力的小镇和传统住所等着你，让你惊喜不断。在这里，你可以尽情享受阳光、沙滩和大海。

这里的人民快乐而热情，环境的美丽和每个角落散发的文化气息将使你的旅行成为一次难忘的经历。

全国上下美丽的中世纪城镇在等着你，在这些地方时间似乎停滞。在其历史悠久的街道和建筑中流连，了解僧侣、骑士和被俘虏的女士的传说。

远离喧嚣人群，偷得浮生数日闲。欣赏安达卢西亚和地中海白色城镇的石灰粉刷房屋，或发现西班牙北部滨海城镇的魅力。

品尝各地佳肴。除了被列为人类非物质文化遗产的丰富而健康的地中海饮食外，每个地区都有精致的典型菜肴和来自陆地和海洋的新鲜产品。你将有机会品尝到世界上最好的葡萄酒。

优越的自然环境使我们的许多城镇独一无二。从比利牛斯山脉的冰川和山川，到加那利群岛的火山地貌和宝贵的生态系统，大自然是西班牙的主角。

参观其中某个城镇获得独特的体验，它是其领土、历史和人民忠实的反映：这是一次了解我们文化根源的难得的机会。

白色小镇



▲ 格拉萨勒玛
加迪斯

以不同的方式探索安达卢西亚。游览其白色城镇，之所以这么命名是因为房屋的外墙是用白色的石灰粉刷而成。欣赏其阳台的五颜六色的鲜花和周围的自然之间的美丽对比。

整个区域位于群山之中，周围环绕着橄榄树林，可供徒步行走，进行户外旅游运动，并享用野味、葡萄酒、

奶酪和以原产地命名的橄榄油等丰富的食物。

加的斯山脉地区的白色小镇之路非常适合驾车游览。它包括总共19个城市，它们位于加的斯省的东北部，在一个格外美丽的保护区，格拉萨莱马(Grazalema)山脉(被评为生物圈保护区)和阿尔科尔诺卡雷斯(Alcornocales)自然公园，也是马拉加省的一部分。

老城区坐落在山坡上，保存了安达卢西亚狭窄蜿蜒的陡峭街道的城市风格，古迹、观景台和珍贵的考古遗迹错落有致。

大多数城镇源自有千年历史的定居点，因此在其附近通常会有史前、伊比利亚、古罗马、西哥特和阿拉伯城镇的痕迹。

阿尔科斯-德拉弗龙特拉被认为是西班牙最美丽的城镇之一，是该行程的第一站和门户。它位于瓜达莱特河上一个山丘的高处，其老城区的遗迹值得在其街道漫步。在游览中，不能错过其最著名的建筑，如市政厅、公爵城堡（古老的穆斯林堡垒）和圣玛丽亚圣母升天教堂。在市郊，

▼ 阿尔科斯-德拉弗龙特拉
加迪斯





▲ 扎哈拉德拉谢拉
加迪斯

▼ 贝赫尔-德拉弗龙特拉
加迪斯



你会找到阿尔科斯湖，一个钓鱼、沿着其河岸散步或练习划船或帆船等水上运动的理想地点。

在水库的岸边还有博尔诺斯(Bornos)，其中洛斯里贝拉城堡-宫殿和附近的宫殿和附近的伊比利亚和古罗马起源的Carissa Aurelia遗址最为突出。进入山脉，找到阿尔戈多纳莱斯(Algodonales)，它是弗拉门戈传统之城，在那里人们继续手工制作其有名的吉他。在赛特尼尔德拉斯沃德加斯(Setenil de las Bodegas)你将发现一个美丽而原始的城市结构，在一块巨大的岩石下建造着奇特的房屋。

扎哈拉德拉谢拉的致敬塔楼是地平线上的亮点。科珀斯克里斯蒂节的绿枝把这个小城的街道变成了一个茂密的森林，这是一个庆祝了五个多世纪的节日。除了传统的弥撒和游行之外，居民们还用蓝桉、夹竹桃和鲜花装饰房屋的墙壁，并在地上撒青草。

在山脉的中心地带，乌夫里克(Ubrique)(手工真皮和皮革制品的天堂)和格拉萨莱马(Grazalema)是两个风景如画的城镇，流行建筑和令人眼花缭乱的丰富的遗迹相结合。

你可以参观的另一个美丽的目的地是贝赫尔德拉夫龙特拉(Vejer de la Frontera)，其宏伟的古城墙区高耸于山丘高处的景观之中。

了解安达卢西亚其他的白色小镇

值得一去的小镇还有苏埃罗斯 (Zuheros) (科尔多瓦)、奥苏纳 (Osuna) 和马尔切纳 (Marchena) (塞维利亚)。位于马拉加的还有内尔哈 (Nerja)、米哈斯 (Mijas) 和弗里希利亚纳 (Frigiliana), 这是三个面朝地中海的美丽的白色城镇。

同样是在马拉加, 你会被隆达 (Ronda) 和把这座城市一分为二的 150 多米深的峡谷所震撼。这三座风

景旖旎的桥梁横穿马拉加, 可让你轻松到达另一端。到老城区转转, 这里具有中世纪风格, 又融入了阿拉伯文化的影响。

要完成这条路线, 请游览拉阿尔普哈拉 (Alpujarra) 和萨洛夫雷尼亚 (Salobreña) (格拉纳达) 或者莫哈卡尔 (Mojácar) (阿尔梅里亚)。在那里, 你可以享受山景或在海中畅游。

① www.andalucia.org



西班牙北部 海滨城镇

在绿色西班牙，悬崖、河流、沙滩和森林是大自然的主角，有几十个城镇因其保留的航海传统而引以为豪。

在坎塔布连海陡峭的海岸，你会找到具有明显海滨风情的地方。游览加利西亚（也被大西洋环绕）、阿斯图里亚斯、坎塔布里亚和巴斯克地区，你将在正宗的渔港周围发现独特的海滨美景。

每个地区都有其独特之处，但基于鱼类和海鲜以及优质肉类的美食是一个明显的共同点。还有本地佳肴，如加利西亚章鱼、阿斯图里亚斯炖

菜、坎塔布里亚牛肉或巴斯克小吃，都值得为之踏上美食之路。

位于拜克萨河口的拜奥纳(Baiona)（庞特维德拉），除了保留了一个宏伟的老城区外，还有幸成为欧洲第一个得到发现美洲的消息的港口。每年三月的第一个周末都会在那庆祝抵港节以作纪念。

康巴罗(Combarro)是一个迷人的小渔村，有渔屋和渔民、粮仓（石制建

▲ 贡巴罗
庞特维德拉

筑,用于储存和保存食物)、船舰和欣赏庞特维德拉河口美丽景色的观景台。

其他突出的拜克萨河口城镇有穆罗斯(Muros)和菲斯特拉(Fisterra),它们都是保留着传统建筑和仿罗马式教堂的小渔村。在其港口和海滩可欣赏到美丽的日落。

在阿尔塔斯河口迷人的城镇等着你,如穆希亚(Muxía)和奥尔蒂盖(Ortigueira)(拉科鲁尼亚),国际凯尔特世界节于每年7月的第二个周末在那举行。在那里,你可以前往洛伊瓦悬崖远足,坐下来在“世界上最美丽的长凳”享受坎塔布里亚海的壮观全景。这种现象始于一些游客在座位靠背上刻下的字,然后在社交网络上广为传播。

埃斯塔卡德巴雷斯(Estaca de Bares)是伊比利亚半岛的最北端,拥有很多吸引人的景点。其中成千上万只鸟迁徙路线的关键途经点、巴雷斯(马尼翁)前古罗马港口、一座历史悠久的灯塔和美丽的自然景观脱颖而出。

两个一流的滨海城镇——里瓦德赛利亚(Ribadesella)和利亚内斯(Llanes)位于阿斯图里亚斯的东部。其中前者主要得益于赛利亚河及其著名的皮划艇漂流,这是一个国际比赛,把每个8月的第一个周末变成了一个节日。



亚内斯
阿斯图里亚斯

在利亚内斯,巴斯克艺术家奥古斯汀·伊瓦罗拉的彩色作品“记忆的立方体”作为防波堤,十分引人注目美丽的老城区、沿海小径和海边美妙的高尔夫球场令人无法抗拒。

如果你想欣赏山川之间并通向大海的色彩生动的房屋,请前往阿斯图里亚斯最美丽的村庄之一——库迪列罗(Cudillero)。它就像一个用于欣赏海浪和每天出海捕鱼的船只的表演的圆形剧场。



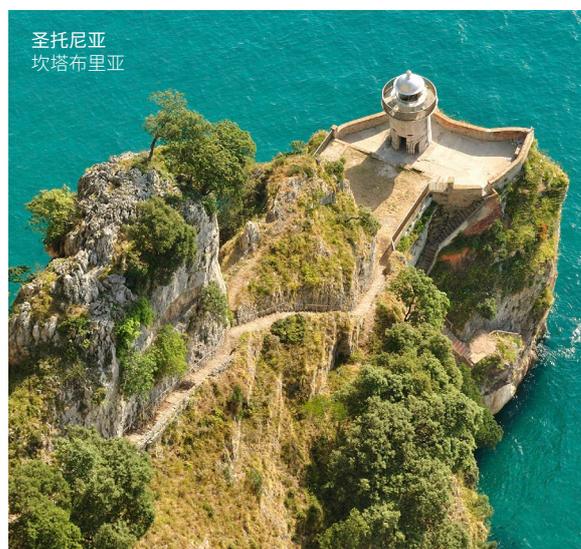
古迪耶罗
阿斯图里亚斯

在临近的坎塔布里亚，一大群渔船船队向前往圣比森特德拉瓦尔克拉的旅客致意。它是被列为世界遗产的圣地亚哥朝圣之路的必经之处和雷瓦涅戈之路的起点。这里保存着丰富的中世纪历史遗产，你还能忆起在被列为生物圈保护区的欧洲之峰庇护下的坚不可摧的村庄。



▲ 圣维森特·德拉·巴尔格拉
坎塔布里亚

桑托尼亚(Santoña)和拉雷多(Laredo)也拥有特殊的魅力。你可以乘船游览这两个地方，享受其环境包括桑托尼亚、维多利亚和霍耶尔拉斯马里斯马斯自然公园和长长的金沙海滩。有两个建议：尝尝桑托尼亚的鳀鱼，桑托尼亚是这种腌鱼的摇篮，并参观花卉之战，这是8月最后一个星期五在拉雷多举行的一个流行节日，装饰着天然花卉的花车上街游行。



圣托尼亚
坎塔布里亚

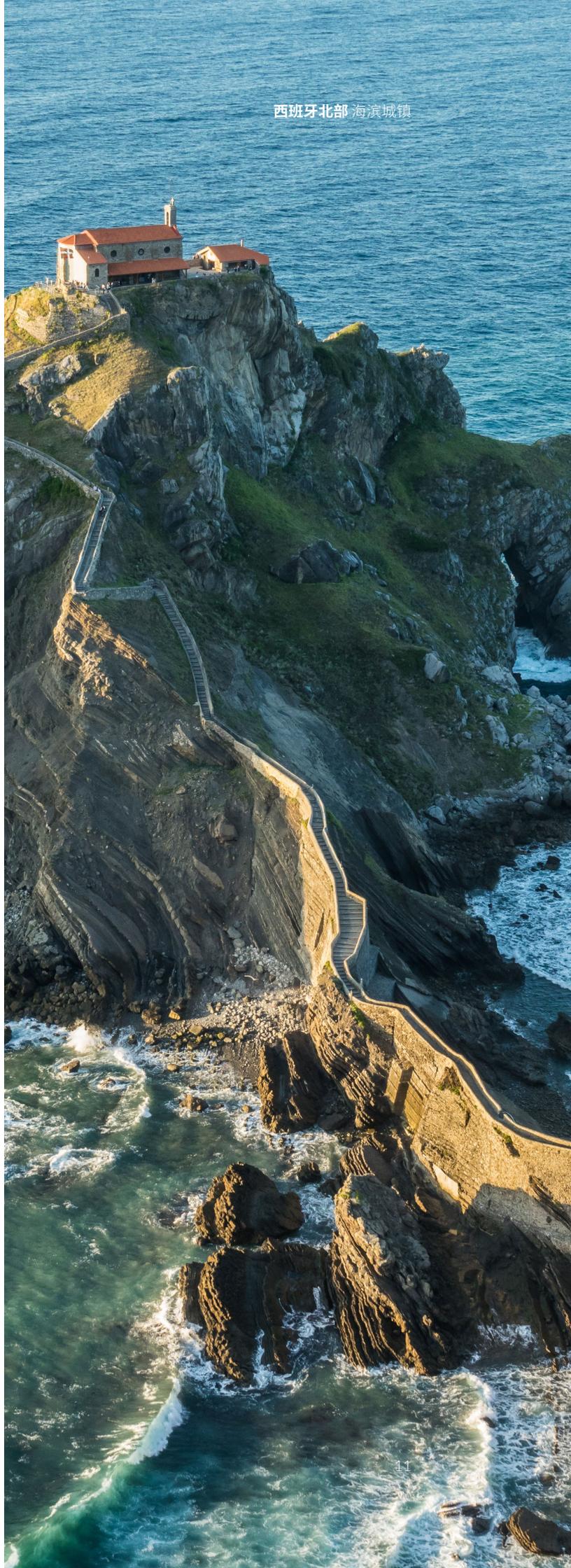


▲ 贝尔梅欧
比斯开

在巴斯克地区，另外两个姐妹城镇是贝尔梅奥(Bermeo)和埃兰特克索韦(Elantxobe)(比斯开省)，位于壮观的乌尔岱拜生物圈保护区。漫步贝尔梅奥时，应参观圣胡安德加兹特鲁加特，这是一座建于10世纪纪念圣胡安浸礼者的小教堂，位于海上的小岛，只能通过令人眩晕的阶梯抵达。此处令人难忘的景观是《权力的游戏》好几季的拍摄场景。马达雷那斯节(7月22日)在埃兰特克索韦、贝尔梅奥和蒙达卡(另一个附近的美丽小镇，全球冲浪的圣地)庆祝。在这个海上朝圣节，其居民身着蓝色服饰。

帕赛阿(Pasaia)位于吉普斯夸省，非常靠近多诺斯蒂亚/圣塞巴斯蒂安市，保留了其滨海城镇的特性和奇妙的建筑类型。有些建筑物似乎悬挂在帕赛阿河口和桥梁式房屋上，在建筑物下面有奇特的通道。

① www.spain.info/es/descubrir-espana/villas-marineras



中世纪 城镇

如果你对历史和文化感兴趣，那么西班牙就是你的目的地。探索城镇的鹅卵石街道、城堡和堡垒，在那里时间似乎停滞。

我们建议你通过一条从巴斯克地区、坎塔布连海海岸和内陆美丽的乡村地区横穿西班牙的路线追踪我们中世纪历史的痕迹。

探索可追溯到中世纪的具有宏伟古迹的城镇和城市。

艾斯特拉-丽萨拉
纳瓦拉



▲ 洪达里比亚
吉普斯夸

你可以从昂达利比亚(Hondarribia)开始行程,这是一个位于吉普斯夸省海岸的美丽城镇,周围环绕着中世纪城墙。它的老城区像一个充满狭窄的石路面街道的迷宫,拥有美丽的巴斯克风格的房屋和色彩缤纷的木制阳台。

拉瓜尔迪亚(Laguardia)(阿拉瓦省)保留了其中世纪的布局,那里带有族徽的豪宅和哥特式窗户连绵不绝。其地底有300多个酒窖,其中许多都是可以参观的。在拉里奥哈阿拉瓦地区,你会找到西班牙最好的一些葡萄酒。

埃斯特利亚(Estella-Lizarra)(纳瓦拉)的宏伟令人惊叹。它因圣地亚哥朝圣之路的兴起而诞生,拥有伟大的艺术遗产,其中最突出的是纳瓦拉国王的宫殿和圣佩德罗德拉卢阿教堂。

漫步在索斯德尔雷卡托利科(萨拉戈萨)的街道上是一种不容错过的体验。在城镇外部漫步,可以仔细观察阿拉贡最美城镇之一的城墙的规模。天主教国王费尔南多出生在这里的萨达宫——一座雄伟的方石建筑。

这条路线往下是卡斯蒂利亚-莱昂,路上可以在安静的阿尔码桑(Almazán)(索里亚)停留。前往德拉比亚大门,可以进入美丽的马约尔广场,那里有洛斯乌尔塔多门多萨宫和圣米格尔教堂。

天主教国王村
萨拉戈萨





▲ 佩德拉萨
塞哥维亚

塞普尔韦达(Sepúlveda)和佩德拉萨(Pedraza)是塞戈维亚省最重要和保存最完好的两座中世纪城镇。漫步在塞普尔韦达,欣赏其教堂和众多带徽章的府邸。此外,这是一个很好的起点以欣赏壮观的杜拉东河谷自然公园。如果有机会,你可以在七月的头两个星期六来到佩德拉萨,感受烛光之夜的特殊氛围,并参加在那里举办的露天音乐会。

从地平线进入卡斯蒂利亚-拉曼恰,可以看到西贡萨(Sigüenza)城堡(瓜达拉哈拉),这是一座雄伟的堡垒,现已改建成古堡酒店。城该镇还拥有一座美丽的哥特式风格的大教堂,内有堂塞尔墓,这是殡仪雕塑的杰作。

在孔苏埃格拉(Consuegra)(托莱多),12座传统风车与拉穆埃拉城堡相结合,使这座小镇成为与拉曼恰



▲ 希昆萨
瓜达拉哈拉

的堂吉诃德的冒险故事有关的一道独特风景。每年八月中旬，人们都会将小镇装饰一新，重现11世纪卡斯蒂利亚人与阿尔莫拉维兹人之间的战斗，这场战斗夺去了勇士熙德之子的生命。

这条穿越西班牙中世纪城镇的路线还包括埃斯特雷马杜拉，该地区的科里亚(Coria) (卡塞雷斯省) 和奥利文萨(Olivenza) (巴达霍斯省) 的堡垒城镇非常值得一游。科里亚的亮点包括石桥、亚松森圣玛丽亚大教堂和拥有醒目纪念塔楼的15世纪城堡。

奥利文萨由圣殿骑士建成，毗邻葡萄牙，拥有优质的古迹，首屈一指的是其王宫(如今这里是城市民族博物馆的所在地)和两座城墙。圣玛丽亚马格达雷那教堂和圣玛丽亚德尔卡斯蒂约教堂十分雄伟，其中的杰西之树祭坛画令人印象深刻，有10米多高，代表了玛利亚和耶稣的家谱。

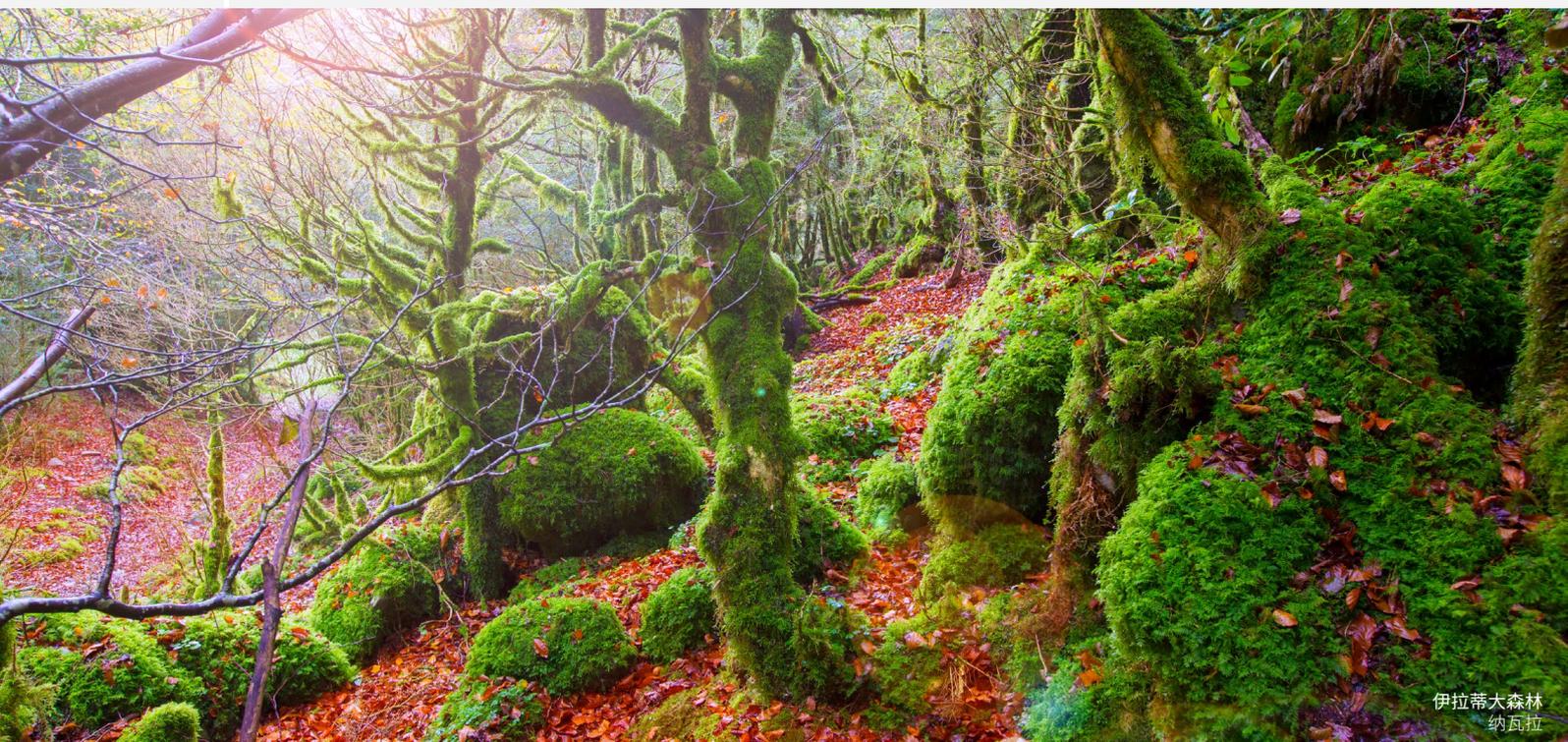
① <https://www.spain.info/es/ruta/ciudades-villas-medievales-espana/>

在10月最后一个周末的孔苏埃格拉藏红花玫瑰节 (Fiesta de la Rosa del Azafrán de Consuegra) 期间，你可以看到运转的“桑丘”磨坊，这里完整地保留了16世纪的机器。



比利牛斯山脉城镇

木头、石头和板岩主导了比利牛斯山脉城镇的乡村景观，该山脉横跨、纳瓦拉，阿拉贡和加泰罗尼亚自治区，位于半岛东北部。这些小镇坐落在大山、湖泊和冰川之间，时间仿佛凝滞。



在这些美丽的城镇附近，你会找到许多保护区、山谷、野生河流和悬崖，可以历险和进行户外冒险旅游。利用你的路线前往令人叹为观止的美景，如伊拉蒂大森林 (Selva de Irati)、艾桂斯托特斯和圣毛里奇湖 (AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI) 国家公园、被列为世界遗产的佩尔迪多山 (Monte Perdido) 山丘和被列为生物圈保护区的奥尔德萨维纳马拉 (Ordesa-Viñamala)。

在美食之乡——纳瓦拉省，你会找到充满魅力的城镇，如隆塞斯巴耶斯 (Roncesvalles)，它是法国圣地亚哥朝圣之路的门户。其宏伟的隆塞斯巴耶斯圣玛丽亚教堂是古老的朝圣者医院，而“强者”桑丘七世国王坟墓，是中世纪建筑的绝佳典范。

奥查加维亚 (Ochagavía) 坐落在山川、欧洲山毛榉森林和河流之间，这是纳瓦拉比利牛斯山脉最美丽

的飞地之一，除了其石铺街道的魅力之外，乌鲁提阿、伊利阿尔特和多纳马利亚的中世纪宫殿也脱颖而出。再往东一点，在龙卡尔山谷、伊萨瓦、龙卡尔和布尔吉(Isaba, Ronca, Burgui)是三个有趣的城镇，在那里你可以停下来尝试其优质的奶酪。

① www.visitnavarra.es

在韦斯卡比利牛斯山脉(阿拉贡)有一些该地区最美丽的城镇。比如阿因萨(Aínsa)，一座带中世纪城墙的美丽城镇，有令人印象深刻的城堡、门廊式主广场和房屋外墙上的石制徽章。在9月，为纪念基督教收复失地，举行一个名为拉莫里斯玛的表演。

托尔拉(Torla)好比是奥尔德萨和佩尔迪多山国家公园的前厅，有石铺街道和由厚厚的石墙建成的豪宅，其中必乌之家最为著名。

再往北一点，在美丽的特纳山谷，你会发现特拉马卡斯蒂亚德特纳(Tramacastilla de Tena)和桑迪尼耶斯(Sandiniés)的魅力。景色以水为标志，特别是在萨连特德加列戈(Sallent de Gállego)和拉努萨(Lanuzá)有同名的壮丽的水库。在那里，每年七月庆祝比利牛斯山脉南部节，这是一场音乐爱好者不可错过的活动，在沼泽中有一个奇特的漂浮舞台。



托尔拉
韦斯卡



阿因萨
韦斯卡

照片: @aragonturismo

由于是一个高山地区，你还可以在全西班牙的某些最好的场地欣赏雪景和享受滑雪活动，比如坎丹屈 (Candanchú) 和佛尔米加尔 (Formigal) 等滑雪场。在春季和夏季，水上运动、山地骑行和徒步旅行是主角，爬山和登山运动也非常有吸引力。

① www.turismodearagon.com

在位于赫罗纳省的加泰罗尼亚前比利牛斯山麓，你会找到里波尔 (Ripoll) 等城市。里波尔圣玛丽亚修道院在那里等待着你，这是一座建于9世纪的中世纪瑰宝，有美丽的花园般的回廊。

如果你想要更多的美景，你的行程中不能缺少贝萨卢 (Besalú)。它位于拉加罗查火山区附近，它将带你进入中世纪，那里有坚固的桥梁和犹太区狭窄蜿蜒的街道。

在阿兰河谷 (莱里达)，有一些像别利亚米贾兰 (Vielha e Mijaran) 这样的小镇，几乎与法国接壤，有中世纪的房屋以及罗马式和哥特式的教堂。

利用你的旅行品尝比利牛斯山脉的丰富美食。在阿拉贡，除了巴尔瓦斯特罗 (韦斯卡) 的红番茄等蔬菜，羊肉 (美味的羊羔肉) 和野味等肉类也是主角。

至于加泰罗尼亚的美食，则与高山和大海息息相关。在这里，熟食及各种各样的奶酪和香肠是主角，如黑香肠。而甜点，你可以品尝该地区的精致蜂蜜或达伊内斯带有香草的干面。

① www.visitpirineus.com





白银之路 城镇

▲ 圣克里斯蒂娜德莱纳
阿斯图里亚斯

它沿着古罗马道路，穿越了西班牙西部的大部分地区。勇敢地徒步或骑行，成为追随圣地亚哥之路的朝圣者，或者开车或开摩托享受其风景和美妙大自然，沿着白银之路朝圣。

两个行程的重合之处——古罗马之路和通往孔波斯特拉大赦之路——有众多教堂，通过这些教堂你可以了解每个地区丰富的历史和文化遗产。

探索保留在当地的古罗马起源的小堡垒、桥梁和城市。进入仍保留着部分原始道路的小城，它们从安达卢西亚到阿斯图里亚斯 穿越了埃斯特雷马杜拉和卡斯蒂利亚莱昂。

这条道路一开始曾连接了埃梅里达奥古斯塔（今天的梅里达，位于巴达霍斯，其考古遗址已被列为世界遗产）与阿斯图里卡（阿斯托加，莱昂），但最后它连接了塞维利亚南部和希洪北部，穿过途经雷那（Lena）（著名的被称为“阿斯图里亚斯大门”的市政府）的卡里萨之路。如今，这片被森林和山脉环绕的美丽飞地仍然保留着古罗马道路的遗迹。

圣克里斯蒂娜德莱纳教堂是阿斯图里亚斯前罗马时期建筑艺术的瑰宝，已被联合国教科文组织列为世界文化遗产。



再往南一点，在莱昂市，你可以参观哥特式大教堂和圣伊西多罗会议教堂。如果你路过拉瓦涅萨 (La Bañeza)，还可以参加这里丰富多彩的狂欢节，届时居民们会身着奇装异服走上街头。

大自然是这条路线的主角，就像在中世纪城镇贝哈尔 (Béjar) (萨拉曼卡) 一样，周围环绕着河流、绿色山谷和美丽的雪峰。登上卡斯塔尼亚尔圣殿，那里是城镇守护神的故乡，或漫步于文艺复兴风格的埃尔波斯戈花园，那里隐藏着池塘、树木和露台，从露台处可以欣赏到整个环境美丽的全景。

当白银之路到达埃斯特雷马杜拉时，会穿过埃尔瓦斯、卡塞尔德卡、塞雷斯、普拉森西亚和萨



夫拉 (Hervás, Casar de Cáceres, Plasencia, Zafra) 等迷人的地方。虽然它们都值得一游，但是埃尔瓦斯的犹太区、普拉森西亚的大教堂和中世纪城墙以及萨夫拉的契卡伊格兰德广场是不容错过的。

▲ 埃尔瓦斯
卡塞雷斯

布拉森西亚
卡塞雷斯



布拉森西亚
卡塞雷斯

在其最南端, 白银之路到达卡尔莫纳 (Carmona) (塞维利亚), 这是安达卢西亚最古老的城市之一, 有诸如位于城郊的古罗马陵园等遗迹。美丽的教堂、宫殿和城墙构成了其老城区的遗产, 首屈一指的是宏伟的堂佩德罗国王城堡 (如今是古堡酒店)。

① www.rutadelaplata.com



萨弗拉
巴达霍斯

▼ 卡尔莫纳
塞维利亚



地中海小镇

地中海沿岸是太阳、大海和海滩的代名词，但是也有具有浓郁海洋风味的城镇、白色房屋和石铺街道。



▲ 海鲜饭

大自然的多样性也为充满冒险精神的户外旅游运动提供了一个优越的舞台。无马达飞行、爬山、骑行、乘船航行或发现迷人的海底世界。自然保护区、梦幻般的海湾及其居民的热情保证你完美的体验。

从加泰罗尼亚到穆尔西亚和安达卢西亚，一场味觉爆炸在等着你，将征服你的味蕾。每个自治区都有自己的特色菜，但共同点是米饭和鱼肉，它们是各种菜肴的主角。西班牙海鲜饭是蔬菜和海鲜美食的旗帜。

布拉瓦海岸将让你着迷，还有城镇中白色的建筑物和碧蓝的大海之间的对比，例如卡达克斯(Cadaqués) (萨尔瓦多·达利在此度过其大半生)，或者卡莱雅·德巴拉富鲁赫尔 (Caleta de Palafrugell) 这两个城镇都位于赫罗

纳 (加泰罗尼亚)。博尔特波海滩是任何一个游客都不容错过的风景如画的一角，当地渔民的小房子有拱门，靠近海岸。

① www.costabrava.org/es/



阿尔特阿
阿利坎特



白色海岸有塔巴卡 (Tabarca) 小岛等惊喜, 面朝阿利坎特海滩。其城市中心周围环绕着18世纪的城墙, 值得好好漫步并前往其中一间餐厅尝尝其传统菜肴。

同样位于阿利坎特, 阿尔特亚 (Altea) 有着明信片一般的风光。它坐落在一座小山上, 其特色是遍布白色小房屋和最终延伸至大海的狭窄的阶梯状街道。美丽的老城区有孔苏埃洛孔圣母教区教堂, 其两个圆顶覆盖着蓝色和白色的釉面瓷砖。

① www.costablanca.org

再往南, 在穆尔西亚地区的内部, 是卡拉瓦卡德拉克鲁斯 (Caravaca de la Cruz)。这是一个基督教朝圣地, 因为维拉克鲁斯的圣物被保存在雄伟的大教堂圣殿中, 从高处俯瞰整个小镇。每年五月初, 人们都会抬着圣物游行, 届时还将举行纪念圣物的庆典活动, 其中包括被列为人类非物质文化遗产的“酒马”游行。

① www.turismoregiondemurcia.es/

巴利阿里群岛是一片充满反差的土地。在诸如富尔内利斯 (Fornells) (梅诺卡) 和波莲萨 (Pollença) (马略卡) 等风景如画的城镇中有值得欣赏之处。如果前者是被列为生物圈保护区的岛屿上的一个小渔村, 有迷人的港口和房屋的白色而不规则的外墙; 那么后者则是一个中世纪城镇, 有石铺街道, 周围环绕着生气勃勃的大自然。这两者都能让你体验到地中海的精髓。两者都有着地中海胜景。

① www.illesbalears.travel

卡拉瓦卡·德拉库鲁斯
穆尔西亚



照片: @murciaturistica

内陆 奇妙城镇

西班牙以其海岸而闻名，但在该国内陆却有很多惊喜在等着你。景色的多样性是非常特别的城镇的标志，在这些城镇中传说和神话、纪念性建筑和基本事实交织在一起，它们是了解西班牙历史的基础。

▶ 马德鲁埃洛
塞哥维亚



在拉里奥哈，在葡萄园和山川之间，你可以游览有着宏伟修道院、城墙区和高贵邸的城镇。其中最美丽的是埃斯卡拉伊(Ezcaray)，有摆满鲜花的阳台，宏伟的宫殿和教堂，如圣玛丽亚马约尔教堂。

在再往南一点的卡拉奥拉(Calahorra)，你会在其街道上找到犹太人的遗产，参观其宏伟的大教堂或前往蔬菜博物馆，这是一个互动中心，提供有关里奥哈丰富的蔬菜的教学信息。

① www.lariojatourismo.com/

如果你正在寻找可以漫步于中世纪的城镇，那么在卡斯蒂利亚-莱昂你会找到美丽的城镇。在塞戈维亚省，进入艾利翁(Ayllón)，你会折服于它的魅力，尤其如果你是在7月的最后一个周末去的话，该城会改头换面以纪念其中世纪历史。

马德鲁埃洛(Maderuelo)就在附近位于利纳雷斯水库岸边的一座小山上。在这个小城中，保留了几座仿罗马式教堂和修道院。

① www.turismocastillayleon.com/



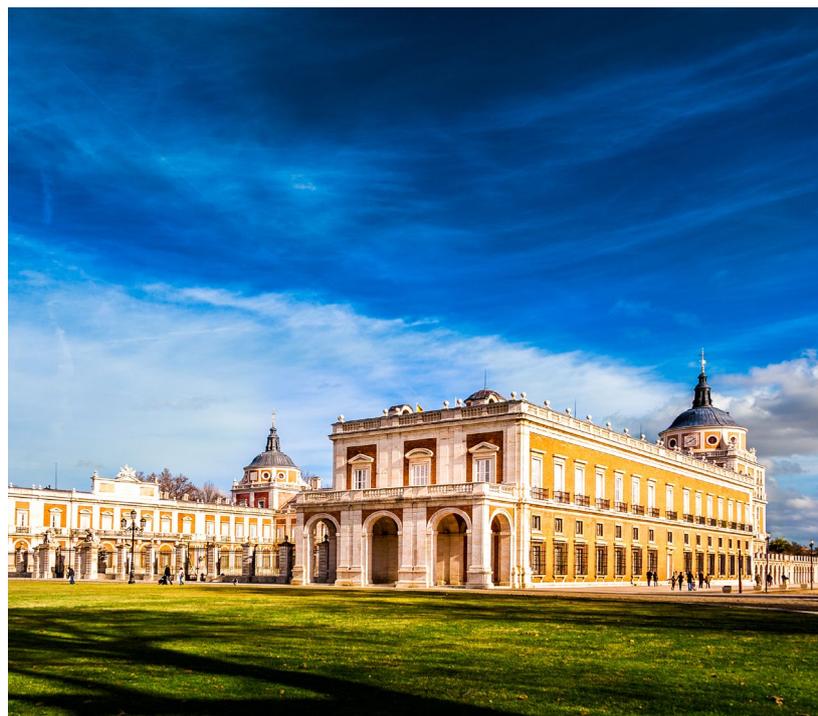
马德里自治区除了首都之外，还有许多千姿百态的有吸引力的地方。北部的山脉有美景，坐落在大自然中间。其中之一是帕托内斯德阿里瓦 (Patones de Arriba)，以黑色板岩建筑为特色。其自然环境非常适合进行划独木舟、徒步旅行、骑行或登山等运动。

还有充满历史的地方，如阿兰怀斯 (Aranjuez)，以其文艺复兴风格的皇宫和优雅的花园而闻名，其文化景观已被联合国教科文组织列为世界遗产。重要的遗迹位于其绿树成荫的街道和宽敞的大道，如皇家剧院、工匠和骑士之家、圣安东尼奥教堂或食品市场。

该地区另一个最有魅力的城镇是钦琼 (Chinchón)，它的圆形马约尔广场是西班牙最美丽的广场之一。它由具有过梁式画廊和特有的绿色木制阳台的建筑物构成。

① www.turismomadrid.es/

在卡斯蒂利亚-拉曼恰广阔的平原上，在传说中的风车和城堡之间，你有许多选择以进行一次难忘的乡村之旅。在雷阿尔城省，阿尔马格罗 (Almagro) 以其矩形广场而闻名，同时以绿植为主角。除了漫步其中之外，还可以参观其喜剧露天剧场，它是十七世纪的剧院，其舞台上至今仍每周演绎着西班牙黄金时代作家的作品。每年七月，这里都会举办小镇知名的国际古典戏剧节。



▲ 皇宫
阿兰胡埃斯，马德里

在阿尔巴塞特省参观其最古老的两个城镇——阿尔卡拉德尔胡卡尔 (Alcalá del Júcar) 和钦奇亚德蒙特阿拉贡 (Chinchilla de Montearagón)，它们的房屋和洞穴雕刻在山上，适应狭窄陡峭街道的地形，这些街道延伸至这两个城镇的中世纪城堡。

① www.turismocastillalamancha.es

往东南方向，你会发现穆尔西亚高原地区的崎岖地貌和城镇，例如胡米利亚 (Jumilla)，它被阿拉伯人称为“La Bella (美城)”。它可以作为该地区的葡萄酒之路的绝佳起点，虽然它也以其花园和伊比利亚、古罗马和中世纪遗迹而闻名。

① www.turismoregiondemurcia.es



加那利群岛 传统城镇

加那利群岛气候温和，全年气温温暖，欢迎你随时前来游览。

▲ 塔萨科特
帕尔玛岛

在岛屿的那边是火山景观和生气勃勃或荒无人烟的大自然，群岛的八座岛屿等待着你来探索：传统的农舍、有白色房屋和带有标志性建筑的老城区，它们向我们诉说着岛屿的过去和当地开朗热情的人民的历史。

在Betancuria(贝坦库里亚)城发现弗恩特文图拉的传统。这座城市位于该岛被列为生物圈保护区的最荒无人烟的地区之一，建于十五世纪，拥有令人印象深刻的历史建筑群。

另一个被列为生物圈保护区的岛屿是拉帕尔马。除了有最有利于观星的夜空之外，我们还为你提供像塔萨科特(Tazacorte)这样风景如画的地方，其老城区有很多16世纪和17世纪的庄园。在那里，你有机会参观欧洲唯一一家香蕉博物馆，香蕉是加那利群岛最具特色的水果；还可以欣赏到2021年火山爆发后形成的新景观。

耶罗岛也是一个生物圈保护区，那里隐藏着巨大的宝藏，它不仅具有丰富的海底世界，也是潜水爱好者的天堂。埃尔皮纳尔(El Pinar)在东南部，火山起源的崎岖地形，周围环绕着大型松树林。你可以享受那里的宁静、手工艺和观景台，如塔纳哈拉观景台。

在兰萨罗特岛，特吉塞(Teguise)是岛上的主要景点之一，也是生物圈保护区。这里有庄严的宫殿，它们分布在狭窄的街道上，汇聚在教堂前，教堂是镇上最高的建筑。星期天，人们举办跳蚤市场，商店和手工艺摊位为人行道增色不少。

▼ 巨人峭壁
特内里费





▲ 拉奥罗塔瓦
特内里费

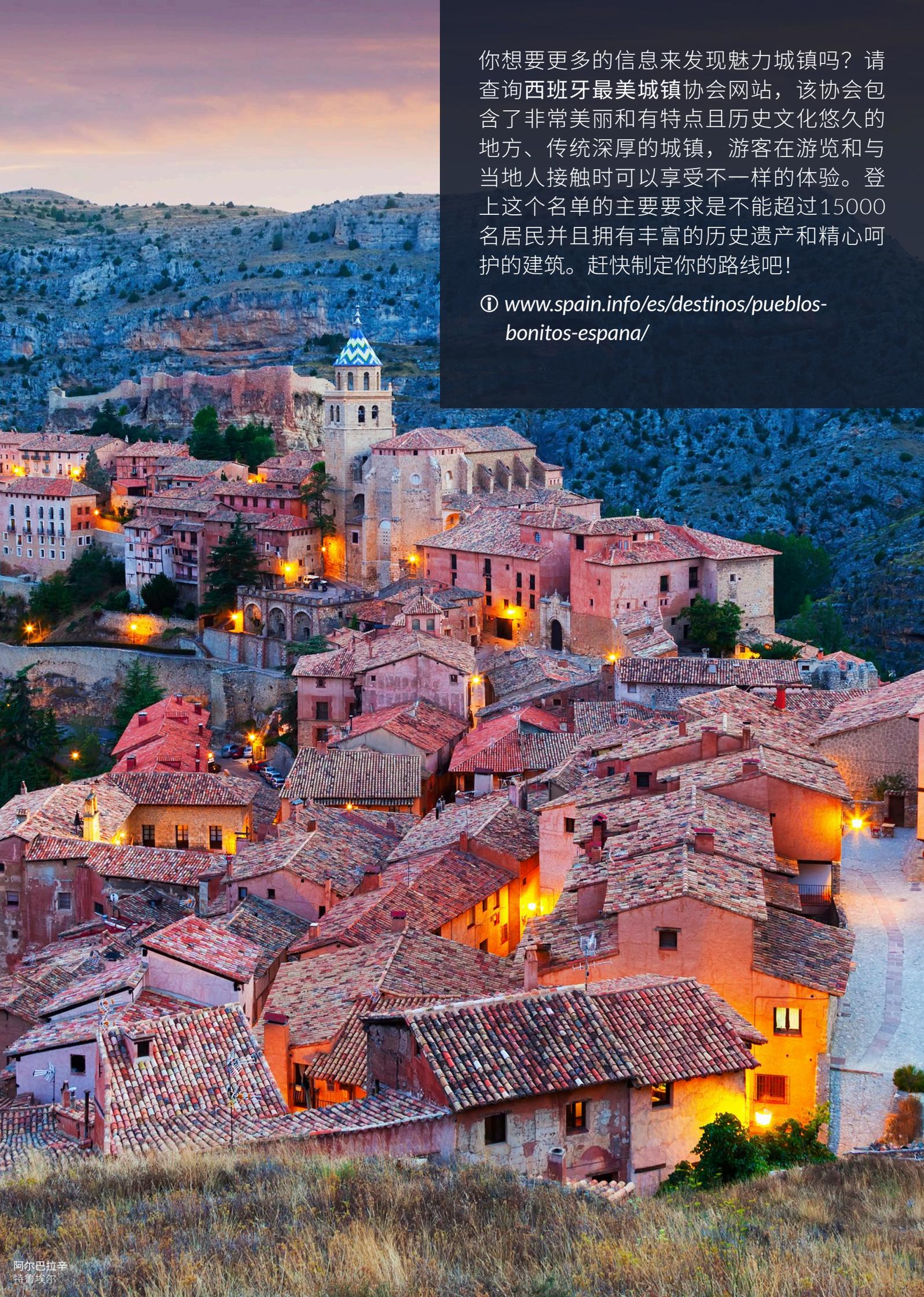
在特内里费岛，你会找到可以欣赏自然名胜的城镇。例如圣地亚哥德尔泰德(Santiago del Teide)，非常靠近巨人悬崖；或者劳罗塔瓦(La Orotava)，它是被列为世界遗产的泰德国家公园的入口大门，公园的火山是西班牙最高的山峰。这个美丽的城市有诸如科珀斯克里斯蒂节等传统，这个节日期间，主要街道和广场铺有用花卉制成的地毯。

在大加纳利群岛有许多充满独特魅力的地方在等着你。在岛屿的北部，漫步在阿鲁卡斯(Arucas)色彩缤

纷的建筑物之间，发现雄伟的圣胡安包蒂斯塔教堂。在南部莫甘港口(Puerto de Mogán)，有色彩生动的白色建筑、花朵繁盛的花园和可让你通过运河的桥梁，就好像是一个微型的威尼斯。

拉戈梅拉岛被列为生物圈保护区，其首府圣塞巴斯蒂安是哥伦布远航美洲的重要中转站。在其迷人的老城区，哥伦布之家在等着你，这是一座收藏了前哥伦布时期艺术品的博物馆。

① www.holaislascanarias.com



你想要更多的信息来发现魅力城镇吗？请查询西班牙最美城镇协会网站，该协会包含了非常美丽和有特点且历史文化悠久的地方、传统深厚的城镇，游客在游览和与当地人的接触时可以享受不一样的体验。登上这个名单的主要要求是不能超过15000名居民并且拥有丰富的历史遗产和精心呵护的建筑。赶快制定你的路线吧！

① www.spain.info/es/destinos/pueblos-bonitos-espana/



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain