

Spagna

ENTROTERRA



www.spain.info



Ministero dell'Industria, del Commercio e del Turismo

Publicato da: © Turespaña

Elaborato da: Lionbridge

NIPO: 086-18-009-X

ESEMPLARE GRATUITO

Il contenuto del presente depliant è il risultato di un'accurata elaborazione. Tuttavia, se dovessi notare qualsiasi errore, potrai aiutarci segnalandolo per e-mail a brochures@tourspain.es

Copertina: Salamanca

Controcopertina: Alcázar, Segovia. Foto: Rete dei Quartieri Ebraici

INDICE

Introduzione	3
Destinazioni di charme	4
Vivi la natura	14
Gastronomia	23
Cultura	28
Dormi come un re	37
Le migliori proposte per tutta la famiglia	38
Informazioni pratiche	39



Foto: Watcharakorn Choitigo/123RF.com

INTRODUZIONE

▲ PALAZZO REALE
MADRID

L'entroterra della Spagna ti sorprenderà. Accompagnaci in questo percorso alla scoperta delle sue bellezze, in un viaggio indimenticabile.

Scopri una grande ricchezza culturale, attraversa paesaggi bellissimi, godi della diversità della natura, lasciati deliziare dalla gastronomia e assapora alcuni dei migliori vini del mondo.

Preparati a immergerti in una cultura dalla storia millenaria. Ripercorri le origini dell'umanità visitando i siti archeologici di **Atapuerca** a Burgos o le località della **Rioja** che videro nascere la lingua spagnola. Lasciati contagiare dalla vitalità di città cosmopolite come **Madrid**, capitale della Spagna.

Se ami la natura, la scelta è ampia. Esplora la parte del **parco nazionale**

dei Picos de Europa che si estende sul territorio della Castiglia e León, habitat naturale di caprioli, lupi e orsi. Osserva migliaia di uccelli presso le **Tablas de Daimiel** e il **parco di Cabañeros**, due riserve ecologiche della Castiglia La Mancia. Contempla il cielo stellato che brilla sul **parco nazionale di Monfragüe**, in Estremadura.

Avventurati in un viaggio ricco di sapori intensi, tra cucina tradizionale e avanguardia. Prova alcuni dei prodotti più squisiti e famosi di questo paese, come il **prosciutto iberico** dell'Estremadura e di Salamanca, l'**agnellino** della Castiglia e León e i famosi **vini** della Rioja.

DESTINAZIONI DI CHARME

Attraversa le regioni dell'entroterra della Spagna alla scoperta di luoghi con un patrimonio culturale, naturale e artistico unico.

ARAGONA

Visita la terra che diede i natali al famoso pittore Francisco de Goya, godi della neve nelle sue rinomate stazioni sciistiche e delizia il palato con la gastronomia tipica di questa regione della Spagna nord-orientale.

In provincia di **Huesca** potrai visitare il parco nazionale di Ordesa e Monte Perdido, una delle più grandi riserve ecologiche d'Europa e luogo perfetto per praticare sport d'avventura. Lasciati sorprendere da faggete, cascate e gole. I comprensori sciistici dei Pirenei sono ideali per vivere l'ebbrezza dello sci e dello snowboard. Non ripartire senza

aver provato i famosi vini della regione, come il Somontano.

Se sei appassionato di cultura visita **Saragozza**, capoluogo dell'Aragona e una delle città più importanti della Spagna. Potrai ammirare la basilica di Nuestra Señora del Pilar, uno dei centri di devozione mariana più importanti del mondo.

Non tralasciare **Teruel**, città che custodisce una preziosa eredità medievale. E naturalmente approfittane per assaporare lo squisito prosciutto di questo territorio, autentica delizia per il palato.



PARCO NAZIONALE DI ORDESA E MONTE PERDIDO
HUESCA



CASTIGLIA E LEÓN

Scopri una delle regioni con la maggiore ricchezza monumentale e varietà naturale della Spagna. Possiede ben tre città iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale, Avila, Salamanca e Segovia, insieme ad altri luoghi unici che ti condurranno in un viaggio nel passato.

Tante destinazioni che sapranno conquistarti. Potrai rivivere la preistoria presso il sito archeologico di Atapuerca, in provincia di **Burgos**, e poi visitare la stessa città per ammirarne la bellezza della cattedrale, gioiello del gotico spagnolo. Concediti una pausa in un bar o un ristorante per provare la

tradizionale *morcilla* (sanguinaccio) di Burgos. Inevitabile chiedere il bis!

Segovia custodisce un autentico prodigio dell'ingegneria, l'acquedotto romano, uno dei più preservati in Europa.

Avila ti aspetta con le sue imponenti mura medievali, con le chiese e i palazzi rinascimentali, mentre **Salamanca** ospita una delle università più antiche d'Europa.

Resterai stupito dal patrimonio romanico delle province di **Zamora** e **Palencia**.

Valladolid ti conquisterà con il suo bel centro storico di epoca rinascimentale, **Soria** con il suo tracciato urbanistico di impianto medievale.

▼ PARCO NATURALE DELLA SIERRA DI URBIÓN E LAGUNA NEGRA
SORIA



E per rifocillarti dopo tante visite, prova i famosi arrostiti di agnello e agnellino da latte della regione. Innaffiali con i vini della zona e il tuo menu sarà semplicemente delizioso.

La provincia di **León** è perfetta per sfuggire alla routine. Rilassati passeggiando a cavallo lungo le rive del fiume Duero o camminando nel magnifico scenario di Las Médulas, la più grande miniera d'oro a cielo aperto dell'epoca romana imperiale, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale. Non ripartire senza aver provato i suoi famosi salumi: il più conosciuto è la *cecina*, carne vaccina stagionata in modo simile al prosciutto crudo.

DESTINAZIONI DI CHARME





▲ PONTE DI ALCÁNTARA
TOLEDO

CASTIGLIA LA MANCIA

C'è tanto da scoprire in questa regione, resa famosa nel mondo dal capolavoro letterario di Miguel de Cervantes, *Don Chisciotte della Mancia*. Ma è anche uno dei territori d'Europa con la maggior concentrazione di spazi naturali protetti.

Il suo capoluogo, **Toledo**, è un vero e proprio museo di storia all'aperto. Ammira lo splendore monumentale di edifici come l'Alcázar e la cattedrale, passeggia tra le sue strade strette e sinuose.

Ad **Albacete** potrai visitare uno dei siti archeologici più importanti della Spagna, il Tolmo de Minateda, e gioielli naturali di grande bellezza come la sorgente del fiume Mundo e il parco naturale delle Lagune di Ruidera (tra Albacete e Ciudad

Real), dove potrai osservare uccelli come la cerceta colorata, il germano reale e l'airone rosso. La provincia di **Ciudad Real** spicca per i suoi castelli e per la presenza di bei complessi monumentali come quelli di Villanueva de los Infantes e Almagro. Questa località è particolarmente nota per la sua corte delle commedie, che risale al XVII secolo e che ogni anno accoglie il Festival Internazionale del Teatro Classico.

Nella città di **Cuenca** le belle case sospese, armoniosamente integrate nella natura circostante, non ti lasceranno indifferente. Da non perdere la visita alla Città Incantata, nel cuore del parco naturale della Serranía di Cuenca, uno spazio naturale caratterizzato dalla presenza di curiose formazioni rocciose



▲ CAMPILLO DE RANAS
GUADALAJARA

scolpite nel corso dei secoli dall'azione dell'acqua, del vento e del ghiaccio. **Guadalajara** ti invita a scoprire il suo ambiente naturale visitando i famosi paesini dell'architettura nera (che utilizzano l'ardesia come materiale di costruzione principe). La città conserva interessanti opere di architettura civile, come il palazzo dell'Infantado, e religiosa, come la chiesa barocca gesuitica di San Nicolás el Real.

Da questo viaggio potrai portare con te i souvenir più belli, non a caso la Castiglia La Mancia è famosa per l'artigianato, tra cui spiccano i coltelli di Albacete e le spade di Toledo. Non dimenticare di assaporare prodotti tipici come il miele dell'Alcarria (Guadalajara e Cuenca), il marzapane di Toledo e vini come quello di Valdepeñas.

ESTREMADURA

Addentrati in una regione ricca di contrasti, dove vedrai complessi monumentali di grande valore, godrai del contatto con la natura e proverai alcuni dei migliori prosciutti iberici.

L'eredità romana ti attende a Mérida, città della provincia di **Badajoz** dove potrai sedere sulle gradinate dell'imponente teatro romano, autentico gioiello architettonico. Nelle vicinanze si trova l'anfiteatro, scenario delle lotte tra gladiatori e fiere. Ogni estate questi spazi ritornano a vivere in occasione del Festival Internazionale del Teatro Classico di Mérida, uno dei più importanti in Europa.



Prosegui il viaggio attraversando la provincia di **Cáceres**. Perditi nel centro storico della città passeggiando lungo strade selciate, tra case-fortezza e palazzi rinascimentali, di giorno o di notte, quando il buio è rischiarato da un'illuminazione che esalta la bellezza di ogni spazio e monumento. Raggiungi l'incantevole località di **Guadalupe**: resterai senza parole contemplando il Regio Monastero di Santa María de Guadalupe, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.

Con l'arrivo della primavera, tra i pittoreschi paesini della **valle del Jerte** potrai vedere come un tappeto di fiori bianchi ne ricopre i ciliegi.

IL PALAZZO DI VETRO
PARCO DEL RETIRO, MADRIDCORRAL DE LA MORERÍA
MADRID

MADRID

In questa regione si trova l'omonima capitale della Spagna. Una città cosmopolita che ti accoglierà a braccia aperte. Comincia la giornata passeggiando per il centro storico, tra edifici imponenti ed eleganti palazzi. Prendi qualcosa in una delle vivaci caffetterie della Puerta del Sol e concediti una mattinata di shopping lungo il Miglio d'Oro, la zona commerciale più esclusiva della capitale. Di domenica perditi tra centinaia di bancarelle e negozietti vintage al mercato del Rastro o siediti in uno dei locali all'aperto del popolare quartiere di La Latina. Qui scoprirai le *cañas*, bicchieri di birra alla spina che a Madrid viene spillata con grande sapienza.

Visita alcuni dei musei nazionali annoverati tra i migliori del mondo, come il Prado o il Thyssen-Bornemisza. Rilassati in bellissimi parchi come il Retiro o la Casa de Campo, dove potrai fare sport o una passeggiata in barca. E per il tuo tempo libero avrai solo l'imbarazzo della scelta, perché l'offerta di attività di intrattenimento a Madrid è davvero ampia: potrai assistere a un musical di successo, scoprire il flamenco in un autentico *tablaó* o ballare fino all'alba.



PALAZZO REALE DI ARANJUEZ



Ma la comunità di Madrid offre anche altre destinazioni ricche di magia. Ad esempio **Aranjuez**, **Alcalá de Henares** e **San Lorenzo de El Escorial**, tutte con beni iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale, o piccole località caratteristiche come **Chinchón** e gli accoglienti paesini della Sierra.



PALAZZO REALE
OLITE, NAVARRA

NAVARRA

Scopri una terra ricca di contrasti. In Navarra potrai percorrere le prime tappe del Cammino di Santiago, che entra dalla Francia passando da Roncisvalle e che ti condurrà alla scoperta dei gioielli romanici delle località di **Estella** e **Puente La Reina**.

Pamplona, il capoluogo, è una bella città cinta da imponenti mura medievali. Se visiterai la zona nella seconda settimana di luglio, potrai respirare l'atmosfera di uno degli eventi più internazionali, la festa di San Fermín. Giorni in cui sono protagonisti i famosi *encierros*, ma anche le associazioni popolari note come *peñas*, le bande musicali e gli eventi culturali che si svolgono in tutta la città.

L'autunno è la stagione perfetta per conoscere la zona centrale di questa regione, quando località incantevoli come **Olite** festeggiano la vendemmia con attività dedicate al vino, corride con vitelle, sfilate di carri e tanta musica.



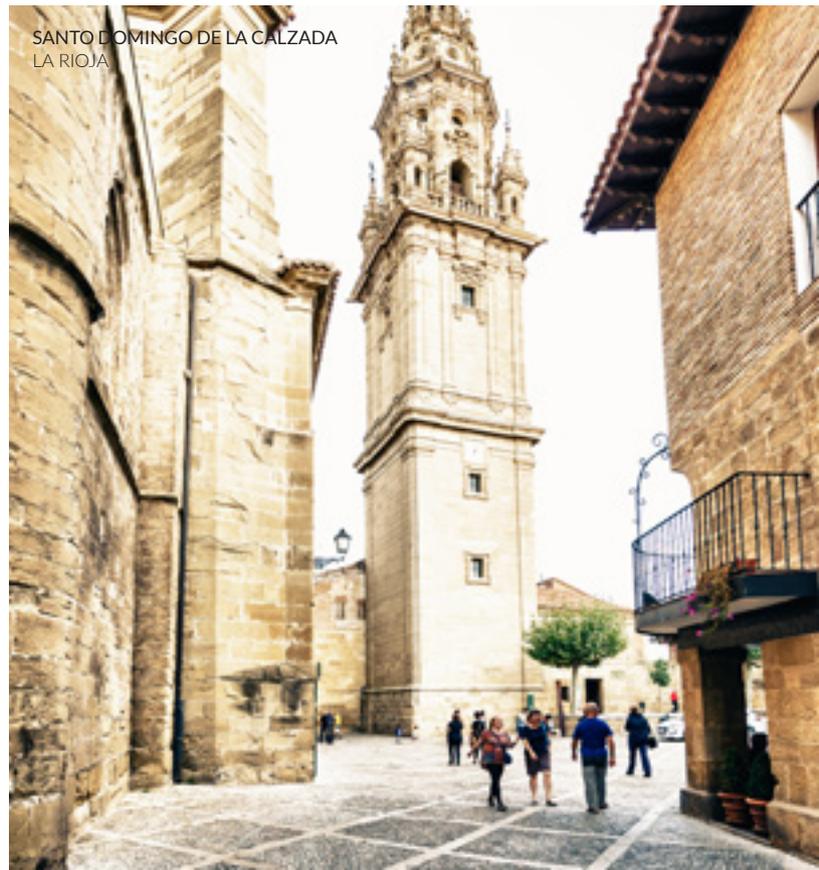
Vuoi emozionarti a contatto con la natura? Visita una delle estensioni boschive di faggi e abeti più vaste, ecologicamente più ricche e più preservate di tutta l'Europa: il bosco di Irati. In autunno, le tonalità del rosso e del giallo assunte dalla vegetazione compongono un paesaggio fiabesco. È in questo periodo che è possibile ascoltare i bramiti dei cervi, impressionanti versi gutturali emessi durante la stagione degli amori. Tra le verdi montagne settentrionali, vicino alla frontiera con la Francia, potrai inoltrarti nell'impressionante e magica grotta di Zugarramurdi, dove si racconta che si riunissero gli abitanti della zona per dedicarsi a pratiche di stregoneria. A sud potrai invece ammirare l'incredibile paesaggio semidesertico del parco naturale delle Bardenas Reales, con scogliere e colline alte fino a 600 metri, scenario di varie riprese della serie *Trono di Spade*.

I vini rossi, rosati e bianchi insieme agli ortaggi offerti dal territorio navarro, in particolare gli asparagi bianchi, sono solo alcune delle delizie gastronomiche della regione.

LA RIOJA

La Rioja è una regione famosa in tutto il mondo per l'eccellenza dei suoi vini. Vieni a conoscerla e vivi esperienze uniche: visitane le cantine, partecipa a una degustazione e assapora la sua gastronomia circondato da botti di vino.

Questa comunità autonoma è stata anche la culla della lingua spagnola, le cui testimonianze sono ancora custodite nei monasteri di Yuso e Suso a **San Millán de la Cogolla**, iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Passeggia ad **Haro**, signorile cittadina dove la cultura del vino si respira in ogni angolo. E addentrati a **Santo Domingo**



de la Calzada, città nata a seguito del passaggio del Cammino di Santiago, con il suo tracciato medievale e la cattedrale, che offre vedute privilegiate sul territorio.

Il capoluogo, **Logroño**, è una città ricca di tradizioni che si tramandano sin dal medioevo. Impregnati di storia tra le sue chiese e i palazzi, tra cui spicca la cattedrale di Santa María. Adorerai l'atmosfera che si respira in via Laurel, la zona di tapas più caratteristica, dove potrai gustare i migliori prodotti e i vini della terra.

Un altro grande motivo di fascino della Rioja è la sua natura, con gioielli come il parco naturale della Sierra de Cebollera, che custodisce uno dei migliori esempi di rilievi di origine glaciale della penisola.

VIVI LA NATURA

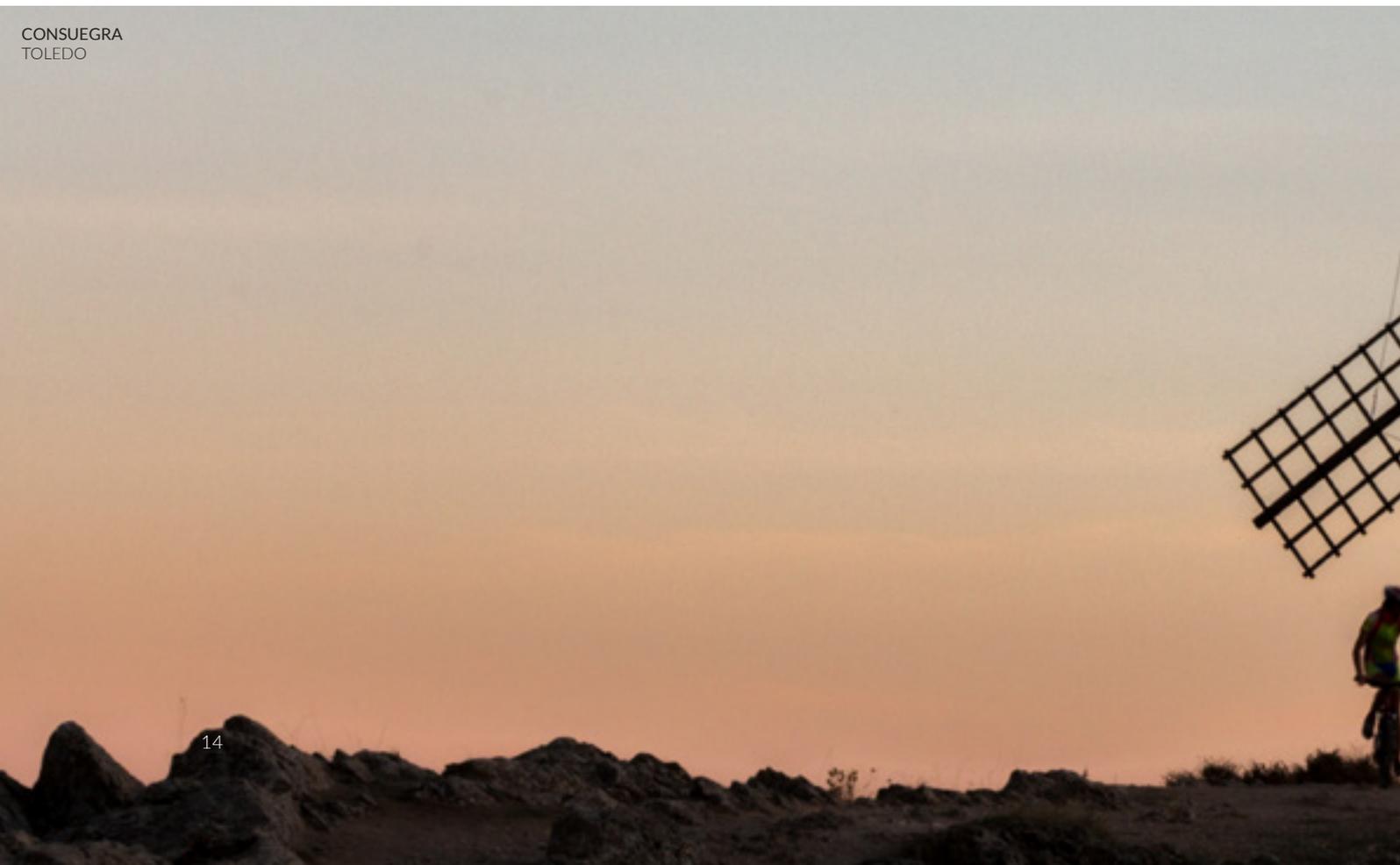
Contempla le stelle da luoghi magici, osserva specie a rischio di estinzione e percorri gole vertiginose. L'entroterra della Spagna offre lo scenario perfetto agli spiriti più intraprendenti.

OSSERVA GLI UCCELLI NEL PARCO NAZIONALE DI CABAÑEROS (CASTIGLIA LA MANCIA)

Il volo delle grandi aquile imperiali iberiche sui boschi di querce e roveri ti catturerà. Potrai vederle nel cuore dei **Monti di Toledo** (sulle cordigliere delle province di Toledo e Ciudad Real), un grande spazio naturale protetto, famoso per la bellezza del suo paesaggio e per la sua preziosa fauna. Guardando in cielo potrai osservare quasi duecento specie di uccelli tra cui, oltre all'aquila reale, spicca un altro bellissimo animale a rischio di estinzione, l'avvoltoio monaco.

In questo gioiello naturale, rifugio anche di cervi, cinghiali e caprioli, potrai scoprire la grande bellezza della macchia mediterranea a piedi o in una visita guidata a bordo di un fuoristrada.

Solca le acque del fiume **Bullaque** in kayak. Attraversa il parco a dorso di cavallo per addentrarti nella natura in modo differente. Rifocillati infine visitando una delle cantine o un caseificio della zona.



ATTRAVERSA L'ENTROTERRA DELLA SPAGNA IN BICICLETTA

Monta in bicicletta e preparati a scoprire paesaggi, paesi e città di grande bellezza. Ecco alcune proposte.

Addentrati tra le pagine di un classico della letteratura universale, percorri l'**Itinerario di Don Chisciotte**. Viaggia alla scoperta delle cinque province della Castiglia La Mancia sulle tracce del personaggio creato da Cervantes. Le tappe sono 10 e potrai percorrerle in modo circolare.

Segui la pista di uno dei cavalieri medievali più famosi della Spagna, il Cid Campeador, lungo il **Cammino del Cid**. Scoprirai mura di cinta, fortezze, castelli e chiese medievali in varie regioni dell'entroterra come la **Castiglia e León**, la **Castiglia La Mancia** e l'**Aragona**.

Segui il percorso segnato dall'alveo del **canale di Castiglia**, lungo il quale i cereali

venivano trasportati dall'entroterra ai porti settentrionali prima dell'avvento della ferrovia. Praticamente pianeggiante, è perfetto per un'escursione in famiglia. Attraverserete belle località delle province di Palencia, Burgos e Valladolid, in Castiglia e León.

Le **Vie Verdi** sono itinerari appassionanti che sfruttano tracciati ferroviari in disuso. Potrai scegliere tra diverse alternative, come la **Via Verde del fiume Oja** nella Rioja, che attraversa i famosi vigneti della regione, o la **Via Verde del Tajuña**, che si snoda lungo l'omonimo fiume nella comunità autonoma di Madrid.

Nell'entroterra della Spagna troverai anche città bike friendly, come Saragozza (Aragona) e Albacete (Castiglia La Mancia).



AMMIRA LE STELLE IN ESTREMADURA

Nell'entroterra dell'Estremadura ci sono luoghi magici dove potrai trascorrere un'incredibile notte dedicata all'astronomia. I cieli di questa regione sono quasi sempre limpidi e offrono le migliori vedute della volta celeste.

Nel **parco nazionale di Monfragüe** (Cáceres) troverai angoli meravigliosi da dove contemplare le stelle. Affacciati dal **belvedere del Castillo** e osserva la Via Lattea in tutto il suo splendore. Scopri

i misteri delle stelle nell'**osservatorio astronomico di Torrejón el Rubio** o presso la **Portilla del Tiétar**.

A Badajoz potrai immergerti tra i rumori e i colori della notte in un modo decisamente unico nel **parco naturale di Cornalvo**. Questo spazio, che si estende intorno a un'antica diga romana, è popolato da una delle colonie di cicogne più grandi della Spagna.





▲ EL ESCORIAL

FAI TREKKING A EL ESCORIAL (MADRID)

Ti piacerebbe camminare nei boschi in cui gli antichi sovrani di Spagna andavano a caccia con nobili e cavalieri? A **San Lorenzo de El Escorial** potrai farlo. Scopri un ambiente unico che fonde natura, storia e arte.

Puoi cominciare visitando uno dei complessi monumentali più importanti della Spagna, il **Regio Monastero di San Lorenzo de El Escorial**, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Un complesso unico al mondo che integra in uno stesso spazio una chiesa, il palazzo dei Borboni, un

monastero e il pantheon reale.

Dopo addentrati nella favolosa natura della **Sierra de Guadarrama** e le pinete del **monte Abantos**. I sentieri ecologici del **bosco dell'Herrería** sono un paradiso per tutta la famiglia. Camminerai tra tigli, castagni e ciliegi per giungere a un'antica strada romana e quindi al **belvedere della Sedia di Filippo II**. Le vedute da questo antico santuario celtico sono spettacolari e saranno la conclusione perfetta di una giornata di trekking e cultura.



PERCORRI IN CANOA IL PARCO NATURALE DELLE ANSE DEL FIUME DURATÓN (SEGOVIA)

È il momento di rilassarsi. Monta in canoa e contempla le alte pareti rocciose, le gole e la ricca vegetazione di questa importante riserva ambientale di **Segovia**, in Castiglia e León.

La quiete e il silenzio regnano in fondo al canyon di questo prezioso spazio naturale protetto. In cielo e sulle formazioni rocciose del parco i grifoni dominano incontrastati. Qui potrai osservare una delle maggiori colonie europee di questa spettacolare specie animale.

Accompagnato da guide esperte, potrai fare delle soste per conoscere tutti i segreti di questo gioiello naturale e artistico, come i resti del **monastero della Hoz** o l'eremo romanico di **San Frutos**. Riposa sulle rive all'ombra degli alberi e goditi un incantevole tramonto.

PERCORRI A BORDO DI UN FUORISTRADA IL PARCO NAZIONALE DELLE TABLAS DE DAIMIEL (CIUDAD REAL)

L'erosione dei fiumi Cigüela e Guadiana all'altezza di **Daimiel** ha dato vita a una zona umida unica in Europa. Qui troverai un ecosistema privilegiato da dove ogni anno passano numerose specie di uccelli acquatici in volo lungo le rotte migratorie.

Se realizzerai il percorso su fuoristrada, potrai raggiungere in modo facile e agevole gli angoli più protetti. Una visita guidata ti porterà in luoghi molto speciali e poco conosciuti come la **dehesa Zacatena**, bella zona di pascolo degli animali, o il leggendario **castello di Calatrava La Vieja**. Il rumore dell'acqua delle sorgenti ti catturerà e le guide ti insegneranno a distinguere gli uccelli e i loro versi.

Potrai completare l'itinerario percorrendo altri sentieri a piedi. Il **sentiero dell'Isla del Pan** ti offrirà punti privilegiati per l'osservazione degli uccelli. Inoltre potrai passeggiare nel bosco del **sentiero della Laguna Permanente**. In inverno ammira con il telescopio del **sentiero della Torre de Prado Ancho** gli stormi di oche che volano verso sud.

PASSEGGIA A CAVALLO IN CASTIGLIA E LEÓN.

Monta a cavallo e attraversa i campi della Castiglia senza fretta, assecondando i tuoi ritmi, godendo del paesaggio e in un'esperienza capace di stimolare tutti i sensi.

Lungo l'**itinerario della Moraña** (Avila) cavalcherai tra campi di grano e distese di girasoli, riposando in località incantevoli

famose per la loro arte mudejar. Puoi partire dalle zone umide della **laguna dell'Oso**, un luogo ideale per osservare gli uccelli, e addentrarti tra pinete e campi di cereali prima di attraversare il **fiume Adaja**. L'influsso musulmano è particolarmente presente in questa zona e potrai scoprirlo nelle chiese, nei castelli e negli edifici storici di **Arévalo** e **Madrigal de las Altas Torres**.

A León potrai montare a cavallo per attraversare la **valle di Mampodre** o quella **del Silencio**, due degli spazi naturali più belli della provincia. Per godere di queste passeggiate non è necessario essere esperti, basterà seguire i consigli delle guide.

SPORT INVERNALI SUI PIRENEI IN ARAGONA

I **Pirenei dell'Aragona** sono un vero e proprio regno delle nevi dove, oltre a sciare, potrai praticare ogni tipo di sport invernali.

Candanchú, la stazione più antica, è ideale per tutta la famiglia. Si trova molto vicino a **Jaca** dove, tra una discesa e l'altra, potrai godere dell'atmosfera vivace che anima le strade durante la stagione invernale. L'offerta di svago *après-ski* è anche una delle grandi attrattive della stazione di Cerler, a Benasque, un'incantevole località piena di ristoranti e caffetterie. **Astún**, **Formigal** e **Panticosa** sono altre stazioni rinomate, con resort per sportivi dotati di ogni comfort.

Se sei appassionato di sci di montagna e neve vergine, visita il parco nazionale dei massicci di **Posets-Maladeta**. Qui potrai provare qualcosa di diverso come il telemark, una modalità di sci di montagna.

Passeggia con le ciaspole o magari fai una passeggiata su una slitta trainata da cani attraverso gli **Spazi Nordici** dell'Aragona, che si estendono per più di 150 chilometri tra valli e boschi in ambienti protetti.

CONTEMPLA IL SORGERE DEL SOLE SUI VIGNETI DELLA RIOJA

Scopri un modo diverso di avvicinarsi al mondo del vino. Sorvola i vigneti della Rioja e contempla il sorgere del sole da una mongolfiera. Uno dei periodi dell'anno migliori per vivere questa esperienza è l'autunno, quando i campi

e i vigneti si colorano di tonalità ocre, rosse e arancioni.

Vivrai un'esperienza indimenticabile, dal momento in cui la mongolfiera comincerà a gonfiarsi fino a quando tornerà dolcemente a terra. Le partenze sono all'alba, il volo dura un'ora e alla fine riceverai un diploma personalizzato. Molte proposte includono una colazione tipica in una cantina con insaccati, uova, prodotti di stagione e naturalmente vino della zona.





FAI SPELEOLOGIA IN NAVARRA

Sotto il suolo della Navarra si nasconde un mondo magico di grotte e caverne che ti affascinerà. Sono situate in contesti unici, ideali per praticare ogni tipo di attività turistica sportiva.

Due luoghi fantastici per fare speleologia sono la grotta dei Cristinos, nel **parco naturale di Urbasa e Andía**, e il crepaccio Ormazarreta, nel **parco naturale di Aralar** (tra la Navarra e

Guipúzcoa). Nella **riserva naturale di Larra** troverai il **crepaccio di San Martín**, una delle voragini più profonde d'Europa.

Data la difficoltà di accesso, per visitare queste caverne è richiesta una certa esperienza, ma lo sforzo trova ricompensa nella bellezza dei laghetti sotterranei, delle gallerie e delle formazioni rocciose.

VOLA IN MONGOLFIERA SULLA SIERRA DE GREDOS

Ti sentirai come un uccello solcando i cieli e osservando ai tuoi piedi la **Sierra de Gredos**. Lasciati guidare dal vento e godi delle spettacolari vedute di questa catena montuosa che si estende attraverso **Castiglia e León, Estremadura, Castiglia La Mancia e Madrid**.

Contempla il sorgere del sole su laghi, gole e montagne, lontano da ogni preoccupazione. Il leggero movimento della mongolfiera ti condurrà alla scoperta di uno spettacolo unico e memorabile, il **circo** e la **laguna Grande di Gredos** (Castiglia e León). Dall'alto potrai vedere il tracciato della strada romana del **passo del Pico** e osservare specie vegetali e animali di ogni tipo. Ai tuoi piedi si estenderà un vero paradiso di flora e fauna che ha ottenuto il riconoscimento della Carta Europea del Turismo Sostenibile.

PERCORRI IL PARCO NATURALE TAJO INTERNACIONAL A BORDO DI UN'IMBARCAZIONE (CÁCERES, EXTREMADURA)

Sai che il Tajo è il fiume più lungo della penisola Iberica? Preparati a solcare le acque a bordo di un'imbarcazione che lo percorre attraverso tutto il parco naturale Tajo Internacional. È una proposta ideale per tutta la famiglia.

I diversi itinerari ti porteranno nelle aree più protette di questo parco che comprende migliaia di ettari di natura selvaggia. Dalla coperta dell'imbarcazione potrai godere di vedute spettacolari e osservare gli animali più emblematici di questo

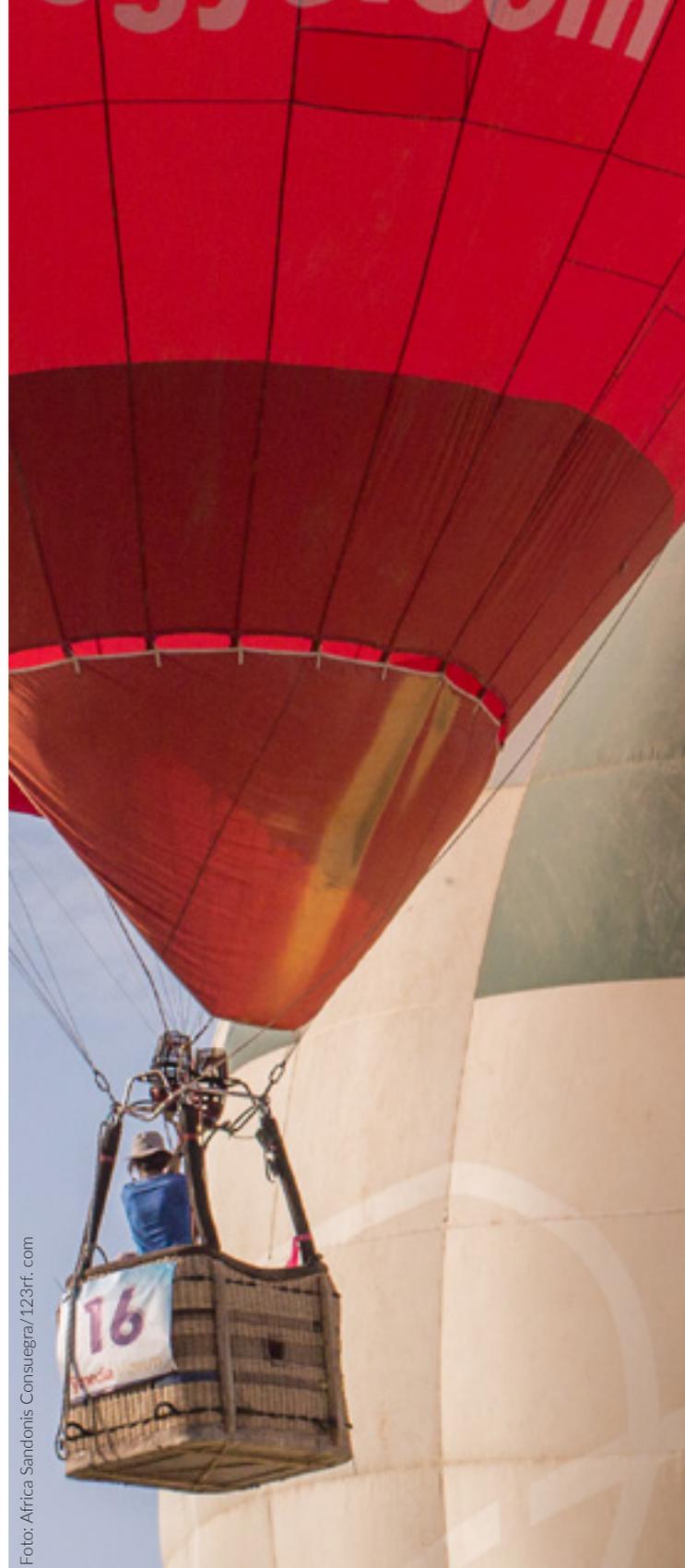


Foto: Africa Sandonis Consuegra/123rf. com

spazio: la cicogna nera, il grifone e l'aquila imperiale. Inoltre il battello è provvisto di un'aula della natura dove una guida esperta ti andrà svelando tutti i segreti della flora e della fauna di questo paradiso naturale.

GASTRONOMIA

Preparati ad assaporare le eccellenti verdure della Navarra, lo squisito prosciutto dell'Estremadura e i deliziosi formaggi della Castiglia La Mancia. Prova piatti tradizionali come il *cocido* madrilenò, a base di ceci e carne, o l'agnellino arrosto della Castiglia e León. Lasciati sorprendere dalla nuova cucina spagnola con le proposte di chef che hanno saputo trasformare la cucina in arte. Ispirandosi a ricette tradizionali e con l'aiuto di tecniche innovative, riescono a creare piatti unici capaci di catturare tutti i sensi.



TORTILLA SPAGNOLA



COCIDO MADRILENO



PROSCIUTTO IBERICO



PASSIONE PER IL VINO

La Rioja è sinonimo di vino. In questa regione si producono i vini spagnoli più rinomati a livello internazionale. Molte cantine aprono le loro porte al pubblico, per degustare i vini e assaporare pietanze tradizionali nei loro bei ristoranti. E se hai coraggio, partecipa alla Battaglia del Rosato di San Asensio, durante l'ultimo fine settimana di luglio. Una festa divertente dove finirai fradicio a degustare tapas nei locali del paesino.

In **Aragona** potrai percorrere l'**itinerario enoturistico del Somontano** (Huesca). Adorerai i suoi vini fruttati nell'ambiente unico in cui vengono prodotti, il parco naturale della cordigliera e dei canyon di Guara.

L'**itinerario enoturistico della Ribera de Duero** (Burgos, Segovia, Soria e Valladolid), in Castiglia e León, ti conquisterà. Questa zona ha tutti i requisiti per assicurare un'esperienza enologica completa. Partecipa a un corso di degustazione in una cantina sotterranea del XIII secolo. Assapora varietà autoctone abbinando vini e formaggi, ma concediti anche una passeggiata a cavallo tra i vigneti.

In Estremadura potrai percorrere l'**itinerario enoturistico della Ribera del Guadiana** (Badajoz). Abbina i vini *tempranillo* ai piatti tradizionali più saporiti, come le tipiche molliche fritte, a base di pane, pancetta e peperoni.

VISITA I MERCATI GASTRONOMICI

Scopri un modo tutto originale di assaporare la cucina spagnola di qualità: visita i mercati cittadini. Questi spazi si sono reinventati per offrire esperienze gastronomiche uniche.

Passa dal **mercato di San Miguel**, a Madrid, che conserva la sua bellissima facciata originale. È una tappa obbligatoria per assaporare prodotti *gourmet* della Spagna e squisite

proposte internazionali. Sempre nella capitale spagnola troverai il **mercato di San Antón**, nel quartiere di Chueca, con tre ambienti differenti ricchi di sapore.

Il **mercato di San Agustín** (Toledo) ti sorprenderà. In questo spazio moderno potrai imparare a cucinare, mangiare in ristoranti di cucina fusion e godere delle vedute offerte dalla terrazza chiusa a vetri gustando un cocktail.

▼ MERCATO DI SAN ANTÓN
MADRID



Estación Gourmet è un luogo originale dove assaporare le tapas a Valladolid. Si trova a fianco della stazione ferroviaria dell'alta velocità e vicino alla Plaza España. Prova le crocchette di prosciutto iberico, sono irresistibili...

E concludiamo questa rassegna dei migliori mercati gastronomici con **Puerta Cinegia** (Saragozza), uno spazio gastronomico dove cucineranno i prodotti che tu stesso avrai acquistato al mercato.

LE MIGLIORI FESTE GASTRONOMICHE

Celebra la vita in feste in cui la gastronomia offre l'occasione di godere delle tradizioni, di assaporare i migliori prodotti della terra e di condividere un'esperienza indimenticabile. Ecco alcune proposte.

Nelle **Giornate della Festa della Verdura di Tudela**, che si svolgono tra la fine di aprile e i primi di maggio, scoprirai i tesori della terra della Navarra.

L'Estremadura ospita due eventi imperdibili. Circa 300 tipi di formaggi della regione, nazionali e internazionali, ti aspettano il primo fine settimana di maggio alla **Fiera Nazionale del Formaggio di Trujillo** (Cáceres). Mentre a settembre potrai degustare i migliori prodotti iberici in occasione della **Giornata del Prosciutto** a Monesterio (Badajoz).

Visita La Rioja per partecipare alla **Festa della Vendemmia** di Logroño, a metà settembre.

Se vai a Huesca (Aragona) in estate non perderti due appuntamenti gastronomici: la **Giornata della longaniza di Graus** (luglio) e la **Festa dell'Agnello di Cerler** (agosto).

▼ PLAZA MAYOR DI TRUJILLO
CÁCERES



ASSAPORA LA MIGLIORE CUCINA NEI GASTROHOTEL

Ti piacerebbe abbinare l'alloggio con proposte di ristorazione? I **Gastrohotel** della Rioja sono la soluzione ideale, perché integrano la gastronomia come uno degli elementi più importanti della loro offerta.

La scelta è ampia. Dormi circondato da vigneti e ulivi in un hotel-cantina, lasciati coccolare con un trattamento di vinoterapia e viaggia nel passato tra le mura di un antico convento. Tutte le strutture sono caratterizzate da menu con eccellenti prodotti di stagione e molti, specializzati nella cucina della Rioja, dispongono di orto proprio.

PARTECIPA A CORSI DI CUCINA

Impara dagli chef più famosi tutti i segreti della cucina spagnola al **Gastrofestival di Madrid**, un viaggio per i sensi che si svolge tra la fine di gennaio e i primi di febbraio in mercati, ristoranti e centri culturali.

Le cantine della Rioja offrono molteplici **corsi e seminari di enologia** dove imparare a degustare, a servire il vino e ad abbinarlo alla perfezione.

Gli **itinerari del prosciutto iberico dell'Estremadura** ti permetteranno di provare questa delizia, ma anche di partecipare a corsi di cucina e di taglio del prosciutto.

Se vuoi assaporare le migliori pietanze dell'Aragona, visitane il capoluogo e partecipa alle degustazioni e ai corsi di **Saborea Zaragoza**, un'iniziativa disponibile durante tutto l'anno, ad eccezione dei mesi di luglio e agosto.



CULTURA

Preparati a godere dell'intensa offerta culturale dell'entroterra della Spagna. Scopri monumenti spettacolari, musei e feste che rispecchiano l'impronta delle diverse culture che hanno attraversato questo paese.

VISITA I MIGLIORI MUSEI

Scopri lungo il **Viale dell'Arte** di Madrid tre dei musei più importanti d'Europa, situati a pochi metri di distanza l'uno dall'altro. Il **Museo Nazionale del Prado** è una delle pinacoteche più importanti del mondo. Al suo interno custodisce capolavori di geni come Velázquez, Rembrandt e Goya. Molto vicino al Prado troverai il **Museo Nazionale Thyssen-Bornemisza**. Possiede una collezione di opere appartenenti

alle grandi scuole di pittura dell'arte occidentale. Nelle sue sale potrai ammirare opere maestre di Dürer, Renoir, Kandinsky... E per completare questo incredibile viale dell'arte, raggiungi il **Museo Nazionale Centro d'Arte Reina Sofía**, uno dei maggiori musei d'Europa con una magnifica collezione di arte contemporanea. Qui potrai ammirare il *Guernica*, storica tela di Picasso.

▼ MUSEO NAZIONALE THYSSEN-BORNEMISZA
MADRID





▲ MUSEO NAZIONALE DI ARTE ROMANA
MÉRIDA

A León vivi un'esperienza artistica differente in uno dei centri culturali più vivaci e freschi della Spagna, il **Museo d'Arte Contemporanea della Castiglia e León** (MUSAC). E sempre in questa regione potrai approfondire le tue conoscenze sulla storia delle origini dell'uomo visitando il **Museo dell'Evoluzione Umana** di Burgos. Questo spettacolare e moderno centro didattico mostra le scoperte dei famosi siti archeologici di **Atapuerca**.

L'impero romano trasformò la città di Mérida, in Estremadura, in un'autentica opera d'arte. Potrai scoprire le vestigia del suo antico splendore nel **Museo Nazionale di Arte Romana**.

Se visiti La Rioja non perderti il **Museo Würth** di Logroño, con le sue importanti opere dell'arte di avanguardia. In Navarra potrai ammirare il lascito di José Ortiz Echagüe, uno dei fotografi spagnoli più importanti del XX secolo,

presso il **Museo dell'Università della Navarra** (Pamplona), che custodisce anche opere di Picasso, Tapiès e Chillida.

In Aragona potrai visitare il **Museo Goya-Collezione Ibercaja**, che possiede una delle collezioni più complete di incisioni del grande maestro della pittura Francisco de Goya.

SCOPRI MAESTOSI MONUMENTI

La ricchezza monumentale dell'entroterra della Spagna è infinita. A Madrid resterai affascinato dal **Palazzo Reale**, residenza ufficiale della monarchia spagnola nel corso della storia. Se lo visiterai di mattina potrai assistere al cambio della guardia reale con le sue spettacolari uniformi. Godi delle incredibili vedute offerte dalla cupola della **cattedrale dell'Almudena** e poi raggiungi la **porta di Alcalá** e la **piazza di Cibeles**.



Il patrimonio della Castiglia e León ti lascerà senza parole. Troverai autentici gioielli come la **cattedrale di Burgos**. Visita obbligatoria per gli appassionati dell'architettura gotica, custodisce le spoglie mortali del Cid Campeador, eroe della Reconquista dell'XI secolo. A Segovia potrai ammirare l'**acquedotto**, una delle opere di ingegneria più importanti dell'Impero Romano. Ti sorprenderanno le **mura di Avila** con le loro nove porte, la bellissima **Plaza Mayor** in stile barocco di **Salamanca** e le alti torri del **castello di Peñafiel** a Valladolid. E infine il **sito archeologico di Numanzia**, altra tappa obbligatoria per conoscere la storia.

Siediti nel **teatro romano di Mérida** e intraprendi un viaggio nel passato all'interno di uno dei monumenti più importanti dell'Estremadura. Ammira il **Regio Monastero di Santa María de Guadalupe** (Cáceres) in stile gotico-mudejar e passeggia nella **Plaza Mayor** di Cáceres. Ti sentirai parte della storia.

In Castiglia La Mancia scoprirai un autentico gioiello del gotico spagnolo, la **cattedrale di Toledo**, edificio dalla maestosa architettura che custodisce incredibili opere d'arte. E nella stessa città potrai ammirare l'**Alcázar**, oggi trasformato in Archivio Militare.

La Navarra è terra di castelli e di favolose costruzioni difensive, retaggio storico della sua posizione di frontiera. Contempla le bellissime vedute sulla città offerte dalle mura di cinta di Pamplona e passeggia per il parco racchiuso all'interno della cittadella militare. Ti sembrerà di trovarti all'interno di una fiaba visitando il **castello di Olite** e potrai ammirare paesaggi magnifici dal **castello di Javier**, un classico dell'elenco dei castelli più belli della Spagna.

Potrai completare il tuo itinerario alla scoperta dei monumenti più spettacolari dell'entroterra della Spagna a **Saragozza** (Aragona). Qui sorge la **Basilica di Nuestra Señora del Pilar**. L'interno di questa chiesa barocca custodisce autentici tesori, come i due affreschi del pittore Francisco de Goya e la Santa Cappella, che accoglie l'immagine della Madonna del Pilar.

SCOPRI LE CITTÀ PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Lasciati coinvolgere dalla bellezza delle città spagnole che, per il loro prezioso patrimonio culturale e artistico, sono state iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO.

Ad **Alcalá de Henares** (Madrid) potrai svelare tutti i segreti del luogo che vide

nascere il famoso scrittore Miguel de Cervantes, autore di uno dei capolavori della letteratura mondiale, il *Don Chisciotte della Mancia*. Addentrati tra conventi, chiese e università in un viaggio nel tempo fino al Siglo de Oro spagnolo.

Scopri perché la Castiglia e León è la comunità con più città iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale. **Avila** ha ottenuto tale riconoscimento per le sue famose mura di cinta, per i palazzi rinascimentali e per le tracce lasciate da Santa Teresa di Gesù in numerosi edifici religiosi. A **Segovia** resterai senza parole di fronte all'acquedotto, la città vecchia e la cattedrale. **Salamanca** è una città aperta ed emozionante. La sua vita ruota intorno all'Università, una delle più antiche d'Europa.

▼ ALCALÁ DE HENARES





PONTE ROMANO SUL FIUME GUADIANA
MÉRIDA

In Estremadura visita il centro storico di **Cáceres** con le case-fortezza di epoca medievale e **Mérida** (Badajoz) per scoprirne la preziosa eredità romana.

In Castiglia La Mancía ti sorprenderanno le Case Sospese di **Cuenca**, costruzioni del XV secolo con balconi di legno

affacciati sul precipizio che sprofonda nelle acque del fiume Huécar. Infine, vivrai un'esperienza memorabile a **Toledo**, detta la "città delle tre culture" per la convivenza di cristiani, arabi ed ebrei che hanno lasciato la loro impronta in un patrimonio monumentale unico.

CASE SOPSESE
CUENCA



FESTE E TRADIZIONI

Il calendario dell'entroterra della Spagna è ricco di feste popolari e commemorazioni tradizionali che colmano le strade di folclore e allegria. Ecco quali sono mese per mese.

Il primo gennaio a Palencia (Castiglia e León) potrai assistere al **Battesimo del Bambino**, una festa cattolica in occasione della quale si intonano canti natalizi e si offrono fiori a Gesù bambino.

Sfida il freddo invernale di febbraio e divertiti con i tradizionali **carnevali rurali** che si festeggiano in varie località della Navarra, come Lantz e Alsasua. Migliaia di persone accorrono per ammirare uno spettacolo magico fatto di fuoco, di personaggi mitologici e di leggende.

A marzo potrai sentire con stupore il suono di 25.000 tamburi nella **Tamburata di Hellín** (Albacete, Castiglia La Mancia). Mentre ad aprile saranno il silenzio e la solennità a presiedere le suggestive processioni della **Settimana Santa**, come quella di Zamora (Castiglia e León).

Vestiti da *chulapo* (abito tipico) e partecipa alle **Feste di San Isidro**, che Madrid celebra in grande stile nel mese di maggio, con un famoso programma taurino, concerti e spettacoli. A giugno scopri una delle feste più divertenti della Spagna, la **Battaglia del Vino di Haro**, nella Rioja, o unisciti alla **festa del Gay Pride**, che colma Madrid di colore, musica e rivendicazione.

▼ FESTA DI SAN ISIDRO
MADRID





BURGOS

Sei pronto a partecipare a una delle feste più famose del mondo? Luglio è il mese di **San Fermín** a Pamplona (Navarra). Migliaia di persone corrono davanti ai tori nei famosi *encierros*. Godi delle sagre popolari, della musica che risuona in ogni angolo e dell'incredibile atmosfera che si respira giorno e notte.

Dopo la tradizionale **Verbena de la Paloma** che si svolge a Madrid nel mese di agosto, a settembre arriva la **Festa della Vendemmia Riojana** di Logroño (La Rioja), una fantastica e coinvolgente celebrazione della raccolta dell'uva.

A ottobre partecipa alla **Festa del Pilar** di Saragozza (Aragona). La città vive un momento di grande intensità con funzioni religiose solenni come la spettacolare offerta di fiori alla Madonna del Pilar, fuochi d'artificio e numerosi spettacoli.

Concludi l'anno gustandoti l'atmosfera natalizia che pervade tutti i paesi e le città. Senti tutta l'emozione delle migliaia di persone radunate presso la Puerta del Sol di Madrid per ascoltare i dodici rintocchi di campana che accolgono l'anno nuovo.

GRANDI ITINERARI CULTURALI

Intraprendi un viaggio memorabile nella natura, l'arte e la cultura seguendo uno degli itinerari che attraversano l'entroterra della Spagna. Il **Cammino della lingua spagnola** è uno dei più affascinanti. Conoscerai le origini della lingua spagnola dalle prime manifestazioni scritte rinvenute a San Millán de la Cogolla (La Rioja) alla nascita dello scrittore spagnolo più famoso, Cervantes, ad Alcalá de Henares (Comunità di Madrid). Lungo questo percorso potrai vivere l'esperienza unica del canto gregoriano dei monaci del monastero di Santo Domingo de Silos (Burgos), in Castiglia e León.

Un altro dei grandi itinerari culturali è il famoso **Cammino di Santiago** che, prima di giungere a Santiago de Compostela (Galizia), attraversa parte di Aragona, Navarra, La Rioja e Castiglia e León. Un'esperienza indimenticabile per il valore spirituale e per tutti i gioielli artistici e culturali che troverai lungo il pellegrinaggio.

Gli itinerari dei **borghi più belli della Spagna** sono disseminati di beni di grande valore come la bellissima piazza medievale di Chinchón, in provincia di Madrid, e i preziosi castelli, le mura di cinta e le chiese di alcune località della Castiglia e León, come Astorga (León), Ciudad Rodrigo (Salamanca) e Medinaceli (Soria).

L'**itinerario di Hemingway** ti permetterà di conoscere Pamplona (Navarra) e di scoprire i luoghi che conquistarono il premio Nobel tanto che vi fece ritorno in ben nove occasioni.

Un altro percorso incantevole è quello dei **Cammini di Sefarad**, un invito a conoscere la Spagna ebraica e i suoi

monumenti più importanti. Lungo questo itinerario troverai più di 20 luoghi di interesse. In particolare la città di Toledo, per secoli centro spirituale e amministrativo dell'ebraismo in occidente. Anche a Cáceres e Segovia potrai passeggiare per le strade di meravigliosi quartieri ebraici ristrutturati.

ATTIVITÀ CULTURALI E ARTI SCENICHE

Musica, teatro, cinema... L'entroterra della Spagna offre un'ampia varietà di proposte culturali coinvolgenti. Ecco qualche idea. Ai primi di gennaio Logroño (La Rioja) organizza il primo grande festival del calendario culturale spagnolo dell'anno. Si tratta dello **Scenario Attuale delle Culture Contemporanee**, che propone un'ampia offerta di concerti, rappresentazioni teatrali, prime cinematografiche ed esposizioni. A marzo Pamplona (Navarra) si trasforma nel centro mondiale del cinema documentale grazie al **Festival Internazionale del Cinema documentale Punto de Vista**, con proposte in diversi punti della città per ogni tipo di pubblico.



Se ti piace la musica *indie*, prenota i biglietti per il **Festimad**, il festival indipendente di Madrid che si svolge nel mese di aprile. Ogni anno ospita i gruppi più rilevanti del panorama attuale facendo anche da piattaforma per le band emergenti. In qualsiasi periodo dell'anno tu vada a Madrid, la sua agenda culturale ti conquisterà. Potrai scegliere all'interno di un'ampia offerta, da grandi teatri che propongono i musical più famosi alle proposte di centri culturali di avanguardia come il **Matadero**.

A maggio impregnati dello spirito inquieto e multiculturale del **Womad Cáceres** (Estremadura), festival di musica, arti e danze del mondo. Sempre a maggio, a Segovia (Castiglia e León), ti divertirai come un bambino con il **Titirimundi**, famoso festival internazionale del teatro dei burattini.

Ed'estate potrai scegliere tra numerosissimi eventi all'aperto. Nei mesi di luglio e agosto si svolge il **Festival Internazionale del Teatro Classico di Mérida** (Estremadura), dove potrai assistere alle rappresentazioni

in una cornice unica, il teatro romano della città. Altro grande appuntamento con i classici nel mese di luglio è il **Festival Internazionale del Teatro Classico di Almagro** (Ciudad Real, Castiglia La Mancia). E sempre nello stesso mese non perdere l'appuntamento con uno degli appuntamenti musicali più speciali, **Pirineos Sur – Festival internazionale delle culture**. Trascorrerai due settimane all'insegna di concerti, mostre, seminari, mercati e parate nella località di Lanuza (Huesca, Aragona) immerso in una cornice naturale eccezionale: la catena montuosa dei Pirenei.

Un buon motivo per visitare Valladolid (Castiglia e León) a ottobre è la Seminci, la **Settimana Internazionale del Cinema di Valladolid**. Vedrai le grandi stelle della celluloida sfilare sul tappeto rosso e se prenoti con un certo anticipo, potrai assistere ai gala e alle proiezioni.

Oltre a queste attività, durante tutto l'anno potrai scegliere tra tante altre proposte di concerti, esposizioni e conferenze. Consulta l'agenda culturale di ogni provincia.

DORMI COME UN RE

Alloggia in castelli e begli edifici storici trasformati in confortevoli hotel. Rilassati e immergiti nelle acque di moderni stabilimenti termali e assapora le proposte gastronomiche di strutture legate al mondo del vino.

I **Parador de Turismo** ti sorprenderanno per la bellezza degli scenari naturali che li circondano, come pure per il loro valore monumentale e culturale. Passeggia per i bei giardini del **Parador di Chinchón**, antico convento in provincia di Madrid. In Castiglia e León godi delle magnifiche vedute sulla città offerte dal **Parador di Segovia** o alloggia nel **Parador di Cervera de Pisuerga** (Palencia), situato nella bella riserva naturale di Fuentes Carrionas. Dormi nel palazzo in stile rinascimentale del **Parador di Zafra** (Badajoz), in Estremadura, e immergiti nell'atmosfera medievale del **Parador di Alarcón** (Cuenca), in Castiglia La Mancia. Riposerai come un antico pellegrino nel **Parador di Santo Domingo de la Calzada**, nella Rioja, e come un nobile cavaliere nel castello del **Parador di Olite**, in Navarra, o in quello di **Sos del Rey Católico** (Saragozza), in Aragona.

① *Trovali tutti sul sito www.parador.es*

Vivi un'esperienza differente negli **alloggi del vino** della Rioja. Dormi in hotel favolosi, partecipa a degustazioni, visita cantine e sottoponiti a esclusivi trattamenti di vinoterapia.

In Castiglia e León troverai altri alloggi fantastici, le **Posadas Reales**, antichi mulini, palazzi e fattorie oggi trasformati in hotel ricchi di charme. Riposa a contatto con la natura alloggiando in una fortezza come il **castello del Buen Amor** a Salamanca o in una tipica costruzione mudejar come la **Casa delle Manuelas** ad Avila.

Se visiti l'Aragona, l'Estremadura o la Castiglia La Mancia potrai alloggiare presso le **Hospederías**, edifici con secoli di storia dove la tranquillità regna sovrana. Fai colazione tra le pareti ricche di storia del bellissimo **monastero di Rueda**, a Saragozza, o persino in un santuario come quello di **Nuestra Señora de Tejada**, a Cuenca.

Lasciati coccolare nei centri termali dell'Aragona, come il **Sicilia** e il **Serón** a Jaraba. Dopo esserti rilassato nei giardini termali e nei bagni giapponesi, potrai passeggiare in un ambiente unico, la laguna di Gallocanta. Le **Terme di Panticosa**, molto vicino ai comprensori sciistici di Panticosa Los Lagos e Formigal, sono perfette per rilassarsi dopo una giornata sulla neve.

LE MIGLIORI PROPOSTE PER TUTTA LA FAMIGLIA

L'entroterra della Spagna offre numerose alternative per il divertimento dei più piccoli. Ecco qualche idea.

MUSEI PER TUTTI

Penetrate all'interno di una miniera nel **Museo Minerario di Escucha**, a Teruel (Aragona). Scoprite i misteri del cosmo presso il **Museo delle Scienze della Castiglia La Mancia**, a Cuenca. I bambini adoreranno il planetario: una grande cupola con un diametro di cento metri dove si proiettano più di 6000 stelle, corpi celesti e pianeti.

Le tradizioni legate all'infanzia vi attendono nel **Museo dei Giganti e dei Testoni** di Puebla de Sanabria, a Zamora (Castiglia e León), e nel **Museo dei Giochi Tradizionali** di Serrada de la Fuente (Madrid). Sempre a Madrid potrete visitare la **Casa Museo del Topolino Pérez** o partecipare alle attività didattiche del museo **CaixaForum**.

PICCOLI ARCHEOLOGI

Vi piacciono i dinosauri? A Teruel (Aragona) vi aspetta **Dinópolis**, un parco tematico dove potrete vedere un temibile T-rex in azione e una delle migliori collezioni di dinosauri del mondo.

Un'altra proposta emozionante è **l'Itinerario delle Impronte dei Dinosauri** di Soria (Castiglia e León). Scoprirete siti con le impronte di questi giganteschi animali e visiterete musei, centri e aule paleontologiche. Pronti a



FAUNIA
MADRID

tirar fuori l'esploratore che in voi? Nel parco di paleoavventura **El Barranco Perdido**, nella Rioja, dovrete fare uso di funi, salire su scale, lanciaarvi su carrucole, sfuggire a dinosauri affamati e disseppellire fossili.

NATURA SELVAGGIA

Nell'entroterra della Spagna potrete camminare con renne e bisonti europei in bioparchi come quello di **Lacuniacha** a Piedrafita de Jaca (Huesca) o esplorare grotte e cascate nello spettacolare **parco naturale del monastero di Piedra** (Saragozza), entrambi in Aragona.

L'avventura vi attende a **Sendaviva** (Arguedas, Navarra), dove potrete lanciaarvi su una carrucola o partecipare a una battaglia acquatica. Un'altra riserva ecologica che coinvolgerà tutta la famiglia è il parco naturale di

El Hosquillo (Cuenca, Castiglia La Mancia), dove potrete contemplare lupi e cervi. A Madrid potrete scegliere tra diverse proposte per osservare gli animali nei loro diversi habitat, come **Faunia** o lo **Zoo Aquarium**.

PARCHI DI ATTRAZIONI

Duffy Duck e compagnia vi accompagneranno al **Parco Warner Madrid**, un grande centro di svago suddiviso in aree tematiche ispirate a famosi cartoni animati. I più audaci

potranno salire su una delle torri di caduta libera più alte del mondo e su altre attrazioni spettacolari. Sempre a Madrid potrete visitare il tradizionale **Parco di Attrazioni** con montagne russe vertiginose e attrazioni per i più piccoli.

Un'altra opzione, se visitate Saragozza, è il parco di attrazioni della città, che si trova molto vicino al centro, con un piscina e spazi tematici che vi condurranno nell'antico Egitto, nel selvaggio west e alla scoperta della magica cultura Maya.

INFORMAZIONI PRATICHE

Un'ampia rete di moderne infrastrutture di trasporto aereo e terrestre ti consentirà di raggiungere le città principali dell'entroterra della Spagna in modo comodo e veloce.

AEROPORTI

L'aeroporto Adolfo Suárez Madrid-Barajas (Madrid) è quello più importante. Dispone di numerosi collegamenti internazionali ed è l'asse del trasporto aereo nazionale.

Dalla capitale potrai volare verso aeroporti come quello di Saragozza (Aragona), León e Valladolid (Castiglia e León), Albacete e Ciudad Real (Castiglia La Mancia), Badajoz (Estremadura), Pamplona (Navarra) e Logroño (La Rioja).

TRENO

La rete ferroviaria nazionale spagnola (RENFE) collega le regioni e le città principali del paese. I treni dell'alta velocità AVE, fiore all'occhiello del servizio, raggiungono 25 destinazioni turistiche permettendoti di arrivare a destinazione in solo 1 o 2 ore. L'alta velocità collega Madrid con sei città della Castiglia e León, mentre la Castiglia La Mancia dispone di stazioni per l'alta velocità in tutte le province. In Aragona questa linea passa dalle province di Huesca e Saragozza.

Le città principali e le località dell'entroterra

della Spagna sono collegate anche da treni di media e lunga percorrenza, come pure da servizi ferroviari suburbani. La Renfe Spain Pass include fino a 10 viaggi per spostarti in tutta comodità.

📍 Ulteriori informazioni: www.renfe.com

La rete di autobus urbani ti permetterà di spostarti nelle città dell'entroterra e nei loro dintorni. Un'altra alternativa è il taxi che consente di effettuare spostamenti locali, provinciali e interprovinciali. Inoltre le principali destinazioni turistiche sono provviste di stazioni degli autobus che le collegano con gli aeroporti. Per spostarti a Madrid ti consigliamo la Metro, una moderna rete metropolitana con 12 linee che copre quasi tutti i punti della capitale e alcune località vicine.

NOLEGGIO VEICOLI

Se decidi di spostarti nell'entroterra della Spagna in auto, potrai raggiungere facilmente le località più piccole e gli scenari naturali più spettacolari. Avrai a disposizione numerose agenzie di autonoleggio dove prenotare anche online.



 @spain

 @spain

 Spain. info

 /spain