

Spagna VERDE



www.spain.info

Mar Cantabrico



Ministero dell'Industria
e del Turismo
Pubblicato da: © Turespaña
Elaborato da: Lionbridge
NIPO: 086-17-057-3

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: Parco Nazionale dei Picos de Europa.
Controcopertina: San Juan de Gaztelugatxe, Vizcaya.

INDICE

Introduzione	3
Cammino di Santiago	4
Paradiso dello sport	7
Natura allo stato puro	10
Città	12
Paesini di charme	17
Arte e cultura	19
Gastronomia	22
La Spagna Verde nel corso delle stagioni	25
Informazioni pratiche	30



INTRODUZIONE

La Spagna verde sa di mare
e di stufati casalinghi

Scopri i segreti della **Spagna Verde**. Un itinerario indimenticabile tra spiagge incontaminate, località incantevoli e grandi parchi naturali, attraverso il nord della Spagna: Paesi Baschi, Cantabria, Asturie e Galizia.

Preparati ad assaporare una deliziosa **gastronomia** nelle taverne di piccoli villaggi marinari, in ristoranti stellati e in cantine di design. Dopo, concediti un pomeriggio di shopping o uno spettacolare tramonto in riva al mare.

Queste terre sono un autentico paradiso per gli amanti della natura. Rilassati passeggiando a cavallo o scarica l'adrenalina facendo rafting sulle acque dei canyon. Potrai cavalcare le onde spettacolari del mar Cantabrico e vivere un'e-

sperienza che ti cambierà la vita lungo la variante nord del famoso **Cammino di Santiago**.

Il ritmo di **città incredibili** come **San Sebastián, Santander, Gijón** e **Santiago de Compostela** saprà conquistarti. Esplora l'infinita **offerta culturale**, entra in **cattedrali con secoli di storia**, lasciati sorprendere dai **musei più avveniristici**. A fine giornata, fatti coinvolgere dall'intensa vita notturna di città universitarie come **Bilbao** e **Oviedo**.

Nella Spagna Verde ti aspetta tutto questo e tanto altro. Vivi la bellezza e la magia di paesaggi da sogno, scopri tutto quello che questa terra può offrire ai tuoi sensi.

CAMMINO DI SANTIAGO

A piedi, in bicicletta o in treno, lasciati la quotidianità alle spalle e attraversa il nord della Spagna da punta a punta percorrendo uno dei suoi tracciati storici. Un viaggio che ha cambiato la vita di tante persone e lungo il quale vivrai esperienze di ogni tipo che ricorderai per sempre.



▲ CAMMINO DI SANTIAGO IN BICICLETTA

IL CAMMINO DEL NORD

Esiste una variante del Cammino di Santiago, ricca di fascino e bellezza, che si snoda lungo la costa settentrionale della Spagna, da **Irun** a **Santiago de Compostela**.

Il percorso ha inizio proprio a **Irun** (Paesi Baschi), al confine tra Francia e Spagna. Qui potrai vedere le scogliere di **Jaizkibel** e il villaggio marinaro di **Pasai**

Donibane. Quando arriverai a **San Sebastián**, recupera le energie gustando i suoi famosi *pintxos* e se il tempo è bello, fai una nuotata nelle acque della spiaggia della Concha.

Il Cammino del Nord percorre la costa basca fino a Bilbao, passando da belle località come **Orio**, dove ti raccomandiamo di provare il pesce alla griglia, e



▲ PARCO DEI POPOLI D'EUROPA
GERNIKA, BISCAGLIA

Zarautz, con una lunga spiaggia che ti sorprenderà per la presenza di surfisti provenienti da ogni parte del mondo. Passa anche da **Getaria**, cittadina natale del famoso stilista Balenciaga, dove potrai visitare il museo dedicato alla sua figura, e **Gernika**, un simbolo per il popolo basco. Infatti, durante la Guerra civile, questa località fu bombardata dalle forze aeree tedesche di Hitler, evento che ispirò l'iconico quadro di **Pablo Picasso** che porta il nome della città. Il tracciato passa anche da zone meno note e attraverso valli solitarie, con caseggiati sparsi dove potrai sperimentare di persona la cordialità della gente del posto.

Quando, percorrendo un'antica strada romana, entrerai in **Cantabria**, potrai

riposare in suggestive località marinare e gustare piatti tipici a base di pesce e frutti di mare. Approfittane per esplorare il Camino Lebaniego, un tracciato di circa 70 chilometri che parte da **San Vicente de la Barquera** e termina presso il Monastero di Santo Toribio de Liébana (**Potes**), dove è custodito il *Lignum Crucis*, il più grande frammento della Croce di Cristo.

L'ingresso del Camino del Nord nelle Asturie avviene da Ribadedeva e passa da Llanes e Ribadesella fino a raggiungere **Gijón**, con la sua bellissima spiaggia di San Lorenzo. Prosegui il tuo viaggio tra i pittoreschi costruzioni tradizionali per la conservazione di prodotti alimentari come il mais.



Lungo il percorso, non tralasciare di visitare la **Cattedrale di Mondoñedo**. Sentirai raccontare leggende di antichi porti baleari come **Luarca** e quindi entrerai in terra di Galizia attraversando la *ría* dell'Eo da **Castropol** a **Ribadeo**.

Cammina lungo sentieri medievali e attraverso piccoli villaggi come **Sobrado dos Monxes** e il suo famoso monastero o begli scenari naturali come la **laguna di Sobrado**. Dormi nell'ostello più grande della Galizia sul **monte do Gozo**. Da qui potrai già avvistare le torri della **Cattedrale di Santiago de Compostela**. Finalmente sarai giunto alla meta!

IL CAMMINO PRIMITIVO

Di tutte le varianti del Cammino di Santiago questa è la più antica. Segui questo tracciato che si dipana attraverso l'entroterra occidentale delle Asturie, segnato dal passaggio di pellegrini fin dal IX secolo. Parte da **Oviedo**, capoluogo del **Principato delle Asturie**. Una città vivace che custodisce un grande tesoro patrimoniale. Attraversando il cuore delle Asturie alla volta della Galizia, ti sentirai parte integrante della natura tra fiumi ricchi d'acqua, gole scoscese, cascate e rovereti millenari. Lungo la strada troverai località come **Salas**, dichiarata Complesso Storico. Di seguito attraverserai le località di **Allande** e **Grandas de Salime**, dove resterai affascinato dal paesaggio protetto delle **cordigliere di Carondio e Valledor**. In prossimità della Galizia potrai godere di belle vedute dal **bacino di Salime**. E prima che il tuo itinerario si ricongiunga con il Cammino Francese, a **Palas de Rei** (Lugo) raggiungerai la sommità del bell'**Alto del Acebo**, a 1100 metri di altezza sul livello del mare, e potrai conoscere l'imponente città di **Lugo** con le sue **mura romane**, iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale. Lungo il percorso scoprirai bei borghi della Galizia come **Melide** e **Arzúa**.



PARADISO DELLO SPORT

Con il suo straordinario mix di mare e montagna, la Spagna settentrionale è la meta ideale per gli spiriti più avventurosi.

Viaggiatori provenienti da ogni parte del mondo raggiungono ogni anno **Mundaka** (Paesi Baschi), una delle destinazioni preferite dagli amanti del surf. Prova anche tu a cavalcare la sua famosa onda sinistra, considerata una delle migliori di tutta Europa. Può arrivare a misurare ben 4 m di altezza per 400 m di larghezza!



Raggiungi anche **Zarautz** (Paesi Baschi) se vuoi fare surf in qualsiasi periodo dell'anno o **Rodiles**, sulla costa asturiana. Inoltre potrai respirare l'atmosfera speciale di gare internazionali come il Pantin Classic di **Ferrolterra**, in Galizia.

In Cantabria dirigiti a **Ribamontán al Mar**, primo comune dichiarato "riserva naturale di surf" (2012). Questo riconoscimento, successivamente concesso anche alle località di **Suances**, **San Vicente de la Barquera** e **Noja**, attesta il carattere unico dei suoi frangenti per la pratica di questo sport.

Sui campi da golf della Spagna Verde ti si apriranno vedute impressionanti sulla costa e potrai recuperare le forze gu-

stando una saporita gastronomia. Gioca le buche di **Mataleñas** (Santander) o dei golf club **Ría de Vigo** e **Meis**, entrambi nella provincia galiziana di **Pontevedra**. Puoi anche rilassarti praticando il tuo sport preferito all'**Izki Golf**, sulle montagne di Alava, e presso il **Golf Municipal di Llanes** (Asturie).

Solca le acque del **Cantabrico** e dell'**Atlantico** a bordo di una piccola barca a vela ed esplora la costa settentrionale della Spagna in modo diverso. Accedi a piccole insenature deserte, incantevoli località marinare o vivaci porti turistici come **Vigo** (Galizia) o **Castro Urdiales** (Cantabria). Trova luoghi incredibili dove fare immersioni nelle **Rías Baixas** della Galizia.

▼ BAIA DELLA CONCHA
SAN SEBASTIÁN



Il Cammino di Santiago è uno dei grandi itinerari di cicloturismo che è possibile percorrere in Spagna, oltre a essere una forma sana e diversa di scoprire la varietà di paesaggi della Spagna Verde.

PARADISO DELLO SPORT

Il **parco nazionale dei Picos de Europa** è un paradiso di sentieri di alta montagna ed escursioni per tutta la famiglia. Passeggia tra i boschi di **Puertos de Áliva** o scala una delle vette più famose della Spagna, il **Naranjo de Bulnes**, nelle Asturie. Potrai percorrere la gola dell'impressionante **percorso del fiume Cares** o ammirare le vedute offerte dal **belvedere di Ordiales** (Asturie). Dormi in un rifugio di montagna e lasciati incantare da un cielo splendente di stelle.



▲ PARCO NAZIONALE DEI PICOS DE EUROPA
CANTABRIA

Visitando la **Cantabria** ti si schiuderà anche un mondo sotterraneo spettacolare, con migliaia di grotte dove fare speleologia. In particolare spicca **El Soplao**, una meraviglia unica al mondo per le sue formazioni di pietra e cristalli.

NATURA

ALLO STATO PURO



La Spagna Verde ti conquisterà per l'abbondanza, lo stato di conservazione e la biodiversità della sua natura. Godi della bellezza e del fascino dei suoi parchi nazionali, delle riserve della biosfera e di altri spazi di eccezionale ricchezza e varietà.

▲ ISOLE CÍES
PONTEVEDRA

PARCHI NAZIONALI

Visita i parchi nazionali della Spagna Verde, spazi naturali protetti per la loro impressionante ricchezza ecologica e culturale. Lasciati coinvolgere dallo spirito d'avventura nel **parco nazionale dei Picos de Europa** che si estende tra Asturie, Cantabria e Castiglia e León. È il più grande di tutta la penisola e uno dei più visitati. Percorri la profonda **gola del fiume Cares**, passeggia tra i famosi **Laghi di Covadonga**. Sali sulla teleferica di Fuente Dé e ammira le vette innevate. È il posto perfetto per gli appassio-

nati di trekking, di sport d'avventura e dell'osservazione degli animali selvaggi.

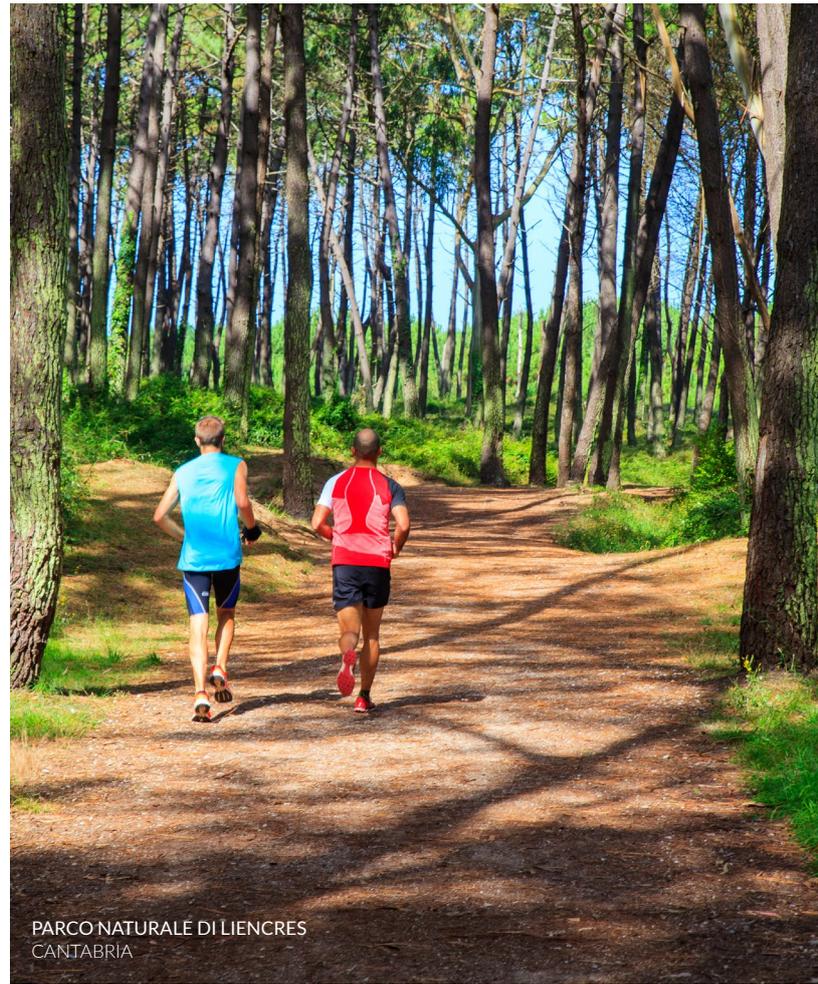
In Galizia troverai il **parco nazionale delle Isole Atlantiche**, un ecosistema marittimo-terrestre di incredibile bellezza. È formato dalle isole Cíes, Ons, Cortegada e Sálvora, nelle Rías Baixas. Ammira paesaggi incantevoli in questo paradiso naturale di aspre scogliere ed esplora la ricchezza naturale dei suoi fondali marini. Qui potrai osservare una delle maggiori colonie europee di gabbiani.

PARCHI NATURALI E SPAZI PROTETTI

Quando arriverai in **Cantabria**, stenditi sulla sabbia bianca delle spiagge del **parco naturale delle Dune di Liencres**. Contempla il tramonto da una delle zone più apprezzate dagli appassionati di surf. Scopri il sorprendente paesaggio carsico dei **Collados de Asón**, con curiose formazioni rocciose e ripide gole.

Nelle **Asturie** troverai vari tesori archeologici. Se ami il birdwatching, non tralasciare il **parco naturale di Redes**, habitat di aquile reali e specie a rischio di estinzione come il gallo cedrone. Gli orsi bruni ti aspettano nel **parco naturale di Somiedo**, uno dei più grandi rifugi in Europa per questa specie. Risveglia tutti i sensi nel **parco naturale delle Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias**, che racchiude lo scenario naturale più protetto delle Asturie: il bosco di Muniellos. Qui potrai conoscere mestieri e stile di vita nelle popolazioni locali nelle antiche case tradizionali. Passeggia per le vaste faggete del **parco naturale di Ponga** e percorri le strade romane del **parco naturale di Las Ubiñas-La Mesa**.

Ma le possibilità non finiscono qui. In Galizia, sui rilievi della **Sierra de A Capelada**, affacciati dalle scogliere più alte d'Europa. Nei Paesi Baschi, percorri l'**itinerario del Flysh**, con le sue imponenti falesie, nel **Geoparco della Costa Basca**. Qui si trova l'eremo di **San Juan de Gaztelugatxe**, uno degli scenari più riconoscibili della serie TV *Trono di Spade*. E sempre nei **Paesi Baschi**, la **Riserva della Biosfera di Urdaibai** offre spettacolari paludi brulicanti di vita.



PARCO NATURALE DI LIENCRES
CANTABRIA



PARCO NATURALE DI SOMIEDO
ASTURIE

CITTÀ

Preparati a scoprire le città della Spagna Verde: luoghi circondati dalla natura, ricchi di monumenti spettacolari e con una vivace vita culturale.



▲ PINTXOS
SAN SEBASTIÁN

SAN SEBASTIÁN (PAESI BASCHI)

Non vorrai più ripartire da questa città dopo aver visto il tramonto sulla baia o dopo aver scoperto la sua animata vita culturale e la deliziosa gastronomia. Se vuoi concederti un autentico lusso gastronomico, sappi che ti trovi nel posto ideale: potrai farlo, ad esempio, passeggiando per il centro storico e assaporando i suoi famosi *pintxos* (miniature culinarie).

Se viaggi in famiglia trascorri una giornata all'**Aquarium**, uno dei musei oceanografici più moderni d'Europa. Potrai anche ammirare il moderno **Kursaal**, le sculture de **Pettine del Vento** di **Chillida** e percorrere il lungomare delle spiagge di **La Concha** e **Ondarreta**.

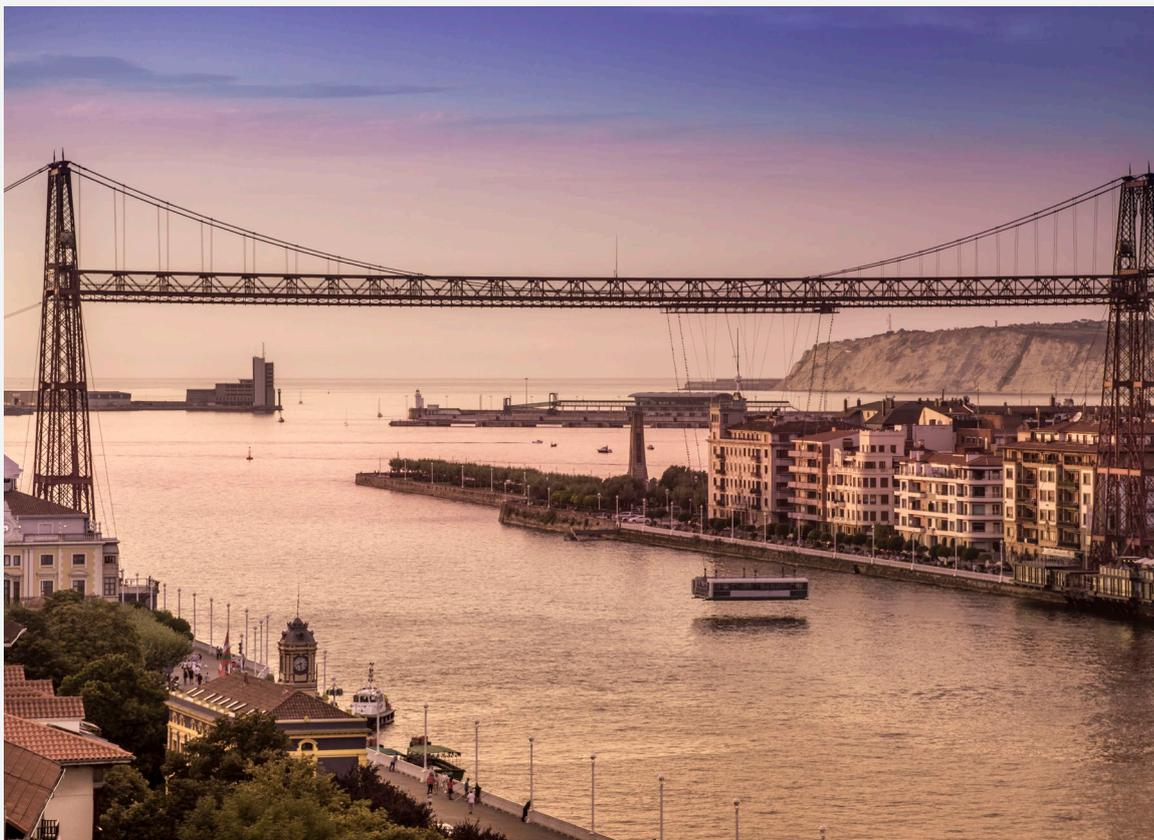
VITORIA (PAESI BASCHI)

Questa tranquilla città dell'entroterra è un modello di rispetto dell'ambiente. Esplora i suoi numerosi parchi e giardini in bicicletta: scoprirai perché nel 2012 è stata eletta Capitale Verde Europea.

Cammina per le strade del vivace **centro storico** di origine medievale. Dopo, ascolta il silenzio nella **cattedrale di Santa María**. Da questa imponente chiesa-fortezza del XIII secolo, raggiungi il **palazzo di Ajuria-Enea**, un bell'esempio dell'architettura tradizionale basca.

BILBAO (PAESI BASCHI)

Questa città, che ha saputo integrare un ricco passato industriale con le proposte artistiche più futuristiche, saprà sorprenderti. Il **Museo Guggenheim di Bilbao**, progettato dall'architetto Frank Gehry, è un simbolo della città. Le cangianti sfumature di colore prodotte dalla luce naturale che incide sulla facciata di titanio si riflettono sull'acqua della *ría* creando un effetto stupefacente. Molto vicino si trova anche il **Museo di Belle Arti**.



▲ PONTE BIZKAIA
GETXO, BISCAGLIA

Passeggia in bicicletta lungo la *ría* fino al centro storico, dove potrai rifocillarti in uno dei ristoranti o dei locali delle sue vivaci **Siete Calles**. Quindi prosegui fino ad attraversare la *ría* del Nervión dal **ponte Bizkaia**, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale: è stato il primo ponte trasportatore con struttura in acciaio costruito al mondo.

SANTANDER (CANTABRIA)

Mare e montagna si incontrano nella baia di **Santander**. Raggiungi la spiag-

gia di **Somo** in barca e ammira dall'acqua le montagne verdi tipiche di questa zona. Da lì potrai anche vedere come la sagoma del **Centro Culturale Botín** sembra "volare" sulla baia.

Una passeggiata vicino al mare ti porterà fino al **palazzo della Magdalena**. Entra in quella che fu la residenza estiva del re Alfonso XIII e rilassati sulla **spiaggia di Bikinis**. Se viaggi in famiglia, i più piccoli adoreranno vedere le foche e i pinguini del giardino zoologico. Gioca con i racchettoni sulla **spiaggia del Sardinero** e concediti una deliziosa cena di pesce nel **quartiere marinaro**.

GIJÓN (ASTURIE)

Sulla riva del mar Cantabrico troverai una città giovane e vivace che ha trasformato il suo passato in un dono per i visitatori. Cammina per il quartiere di **Cimadevilla**, il più antico della città. Troverai le **Terme Romane di Campo Valdés**, che offrono vedute straordinarie sulla **spiaggia di San Lorenzo**.

Passeggiando per il centro storico, la vista di incantevoli case di pescatori ti accompagnerà fino a **piazza del Marqués**. Qui potrai ammirare le torri medievali del **palazzo di Revillagigedo**, che ospita il **Centro Internazionale d'Arte**.

OVIEDO (ASTURIE)

Studenti e viaggiatori si confondono nei fine settimana per le strade medievali di Oviedo, sede dei prestigiosi **premi Principessa delle Asturie**. Visita la famosa **cattedrale** gotica e lasciati contagiare dalla vivace atmosfera universitaria. Potrai anche seguire un itinerario all'interno del **Museo di Belle Arti** che ti condurrà in un viaggio nel tempo, dal medioevo al XXI secolo.

Se ami la storia e l'architettura, i palazzi di Oviedo non ti lasceranno indifferente. Dal **palazzo Velarde**, che accoglie il museo predetto, al **palazzo di Camposagrado**, un'imponente maggiore del XVIII secolo, al **palazzo del Conte di Toreno**, gioiello del barocco.



▲ SPIAGGIA DI SAN LORENZO
GIJÓN

AVILÉS (ASTURIE)

Il **Centro Niemeyer** ha permesso all'antica cittadina marinara di Avilés di acquisire identità propria nella mappa culturale europea. Troverai questo spazio spettacolare dopo aver percorso un **centro storico** ricco di preziosi monumenti ed edifici storici, come la **Plaza de España** e la chiesa vecchia di **Sabugo**.

LUGO (GALIZIA)

Viaggia nel passato ripercorrendo le antiche **mura romane** di Lugo, iscritte nell'elenco del Patrimonio Mondiale, e ti ritroverai al cospetto di diciassette secoli di storia. È una delle costruzioni militari di epoca imperiale più preservate al mondo.

Potrai scoprire tutti i segreti della vita del tempo passeggiando tra preziose vestigia come le **terme** e il **ponte romano**.

OURENSE (GALIZIA)

Se vuoi riposare, l'**Itinerario Termale del Miño** è la proposta perfetta per te. Chiudi gli occhi e immergiti in acque calde sotto un cielo trapunto di stelle. Scopri passeggiando i suoi centri termali, da Chavasqueira a Burgas de Canedo, passando dalle terme di Muíño da Veiga o di Outariz.



▲ CENTRO CULTURALE NIEMEYER
AVILÉS



▲ CATTEDRALE E MURA DI LUGO
LUGO



SANTIAGO DE COMPOSTELA (GALIZIA)

In questa città santa, meta di pellegrini provenienti da ogni parte del mondo, si respira un'atmosfera magica. E grazie alla presenza della sua famosa università, è anche un luogo giovane e carico di vita.

Ne percepirai l'aura di spiritualità percorrendo le navate e le cappelle della **cattedrale**. Resterai sorpreso da questo gioiello del romanico e dai suoi preziosi tesori artistici e religiosi, come il **Portico della Gloria**. Se vuoi fissare nella memoria un'immagine indelebile, sali sui suoi tetti e ammira la **piazza dell'Obradoiro** dall'alto.

Vivi Santiago come uno dei suoi abitanti e fai la spesa ai **mercati generali**. Troverai vari locali con cucina di mercato, per gustare le migliori verdure fresche, i formaggi e i frutti di mare della Galizia.

TORTA DI SANTIAGO



PAESINI DI CHARME

Ti innamorerai dei paesini della Spagna Verde. Piccole località con case di pietra e balconi pieni di fiori, che custodiscono preziosi monumenti, paesaggi spettacolari e una saporita cucina tradizionale.





▲ SANTILLANA DEL MAR
CANTABRIA

SANTILLANA DEL MAR

Percorri il **Cammino della Costa** per giungere fino a questa curata cittadina medievale della Cantabria. Ammirane il centro, dichiarato Monumento Nazionale, e risali lungo la scalinata della bella **chiesa collegiata di Santa Juliana**. Viaggia nella preistoria all'interno del **Museo della Grotta di Altamira**, dove potrai osservare le sue famose pitture rupestri risalenti a 18.000 anni fa.

COMILLAS

In questa bellissima località marinara della Cantabria si trova un delizioso edificio di ispirazione orientale, il **Capriccio di Gaudí**, opera di uno degli architetti più importanti della Spagna. Dopo averne ammirato l'architettura, rilassati sulla spiaggia di sabbia fina del **parco naturale di Oyambre**.

COMBARRO

Ti piacerà passeggiare in questo bellissimo borgo della Galizia e contemplare il paesaggio unico formato da più di 30 **hórreos secolari**, per lo più distribuiti tra le case dei marinai e affacciati sulla riva della **ría di Pontevedra**. Tra le sue strade acciottolate troverai anche i tradizionali **cruceiros** (croci in pietra che poggiano su una colonna), ristoranti che servono una squisita cucina locale e monumenti come la **chiesa di San Roque**. Non mancare di visitare la **spiaggia di Padrón** e la zona del porto, con le sue caratteristiche barche cullate dolcemente dalle onde.

RIBADESELLA

Monta in canoa e partecipa alla **Discesa del fiume Sella** (Asturie), una delle feste più famose della Spagna, che si svolge ogni anno il primo sabato di agosto. Se preferisci una proposta più tranquilla, fai un bagno sulla spiaggia di questo bel paesino litoraneo, passeggia per il centro storico e visita la **grotta di Tito Bustillo**, uno dei gioielli dell'arte rupestre europea.

CUDILLERO

Respira l'odore del mare in questo tradizionale porto asturiano e lasciati catturare dalle storie dei pescatori. Rifocillati gustando le pietanze marinare delle sue famose **taverne** e dopo risali lungo l'itinerario dei belvedere. Da lì potrai godere di bellissime vedute sulle case sospese che, coloratissime, si affacciano sul mare.



▲ CUDILLERO
ASTURIE



▲ LEKEITIO
BISCAGLIA

LEKEITIO

Questo pittoresco villaggio di pescatori nei Paesi Baschi ha un fascino molto speciale. Il suo centro storico custodisce gioielli in stile gotico come la **Basilica dell'Asunción de Santa María de Lekeitio** e vari palazzi. Passeggia tranquillamente tra il porto e i moli, per poi risalire verso il **faro di Santa Catalina**, con vista sul mar Cantabrico. D'estate, approfittane per fare un bagno presso le **spiagge di Isuntza** e dell'**isola di Garraitz**, alle quali è possibile accedere solo quando la marea è bassa.

ARTE E CULTURA

Addentrati in una Spagna recondita, tra luoghi ricchi di mistero, eremi abbandonati e monasteri medievali. Oltre a preziose vestigia del passato, troverai le proposte artistiche più innovative.



Foto: Konstantin Kalishko/123rf.com

MONASTERO DI SANTO ESTEVO
RIBAS DE SIL, OURENSE

RIBEIRA SACRA

Perditi per i sentieri che attraversano il cuore della Galizia e giungerai alla **Ribeira Sacra**. Ti ritroverai nella zona con la più alta concentrazione di architettura romanica rurale d'Europa. Un percorso che ti porterà dall'imponente **Monastero di San Pedro de Rocas**, scavato nella roccia, al **Monastero di Santo Estevo**, trasformato in Parador.

Lasciati la fretta alle spalle e impregnati del clima di quiete e pace che si respira. Ammira le sorprendenti vedute dai **Balconi di Madrid** affacciati sul profondo **canyon del fiume Sil**.

La storia vuole che gli imperatori della Roma antica fossero innamorati dei vini di queste terre. Qui, lungo i pendii dei monti, si coltiva in modo tradizionale la varietà di uva Mencía da cui si ricavano vini squisiti e di fama internazionale.



▲ SANTA MARÍA DEL NARANCO
OVIEDO

PRE-ROMANICO ASTURIANO

Lo stile semplice e pulito delle costruzioni pre-romaniche delle Asturie ti conquisterà. Situato tra valli e montagne impressionanti, questo complesso monumentale di 14 edifici è stato iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Il più famoso è la chiesa di **Santa María del Naranco**. Resterai senza parole contemplando la splendida sagoma di questo monumento che si erge maestoso sul pendio del monte

Naranco, da dove potrai godere di vedute di grande bellezza.

A **Oviedo**, all'interno del complesso architettonico della cattedrale, troverai la **Cámara Santa**, un altro dei monumenti più rilevanti del pre-romanico asturiano. Qui si conservano meravigliosi gioielli in oro e pietre preziose, come pure una grande quantità di reliquie cristiane. Avventurati in un appassionante viaggio nel passato fino al medioevo.

NUOVI CENTRI CULTURALI

Inizia il tuo tour culturale dalla **Tabakalera**, a **San Sebastián**, dove potrai partecipare a laboratori di cultura digitale e visitare gli studi di artisti locali, o dal **Centro Botín**, a **Santander**. Qui ti attende un programma di formazione e divulgazione incentrato su arti, emozioni e creatività.

A **Gijón** (Asturie) troverai il **LABoral Città della Cultura**, un complesso monumentale che offre proposte di avan-

guardia di ogni tipo, come quelle dello spazio **LABoral Centro d'Arte e Creazione Industriale**.

Concepita come un'autentica città, la **Cidade da Cultura de Galicia**, a **Santiago de Compostela**, ti sorprenderà per la sua architettura avveniristica. Passeggia nel suo **Giardino Letterario** e scopri nuovi artisti nell'immenso **Museo Centro Gaiás**.





▲ CANTINA MARQUÉS DE RISCAL
ELCIEGO, ÁLAVA

GASTRONOMIA

Nella Spagna Verde, puoi godere della buona tavola ovunque. Rifocillati con i frutti di mare e il pesce più squisiti del Golfo di Biscaglia e dell'Atlantico, o con alcuni dei migliori vini della Spagna. Lasciati sorprendere dalla sua cucina tipica, apprezzata in tutto il mondo.

PALAZZI E CANTINE

La cultura, la storia e l'alta cucina ti attendono in un itinerario alla scoperta dei palazzi e delle cantine della Spagna Verde. Un viaggio spettacolare che ti condurrà dalle case-palazzo del villaggio basco di **Hondarribia** all'imponente castello galiziano di **Soutomaio**. Prova il *Txakoli* di **Getaria**, in provincia di Gipuzkoa, un vino spumante e rinfrescante, quindi prosegui verso la provincia di **Álava**. Presso la località di Elciego sorge il futuristico hotel progettato da Frank Gehry all'interno di una cantina, che ti sorprenderà con le sue morbide curve ricoperte di titanio.

Visita i bei **palazzi di ispirazione coloniale** che gli emigranti asturiani costruirono al loro ritorno dall'America o le spettacolari dimore galiziane note come **pazos**.

Nelle **Asturie** ti piacerà anche entrare in uno dei **torchi** dove si produce il sidro, la cui particolarità sta nella modalità di mescita per la degustazione. E adorerai **Vigo** (Galizia) e la sua "via delle ostriche", dove potrai vedere di persona come le pescatrici aprono questi molluschi.

MANGIARE E BERE NELLA SPAGNA VERDE

La Spagna Verde offre un menu completo, capace di soddisfare tutti i gusti. Affonda il cucchiaino nella tradizionale **fabada asturiana**, uno stufato a base di fagioli bianchi, salsicce, sanguinaccio e altri ingredienti cucinati a fuoco lento. O magari ordina un **pastel de cabracho**, squisito sformato di scorfano.

Dicono che i migliori frutti di mare nascano nelle acque della Galizia. Verificalo tu stesso assaporando una deliziosa **mariscada**, con granseole, capesante, scampi e pesci di scoglio: dal mare al piatto.

Se preferisci la **carne**, adorerai gli intensi sapori delle ricette della Cantabria, a base di selvaggina, capriolo o cinghiale, senza tralasciare l'alta qualità dei bovini della Galizia.

Lascia un po' di spazio per il dessert, perché il meglio arriva alla fine del pasto: prova la **quesada pasiega**, una morbida crema cotta al forno tipica della Cantabria, o la **torta di Santiago**, dolce della Galizia a base di mandorle, zucchero e uova.



▲ FABADA ASTURIANA

Abbina la carne agli intensi vini rossi della **Rioja Alavesa** e i frutti di mare al famoso **Albariño** galiziano: un vino bianco, fresco e leggero, come lo sono anche il **Txakoli** nei Paesi Baschi e il **Ribeiro**, anch'esso galiziano. Scopri un sapore, acido e rinfrescante, provando il **sidro** asturiano, una bevanda a base di mele che, negli ultimi giorni di agosto, richiama migliaia di persona a **Gijón** in occasione della Festa del Sidro Naturale. Il secondo fine settimana di novembre partecipa alla **Festa dell'Orujo** a Potes (Cantabria). Oltre ad assistere al processo di elaborazione artigianale di questa bevanda e ad assaporare i liquori locali, potrai provare alcune delle proposte gastronomiche più gustose come i formaggi artigianali e il **cocido lebaniego**. E per chiudere in bellezza, ordina una **queimada**, ovvero acquavite galiziana con zucchero, caffè, bucce di arancia e limone, che viene fiammeggiata e che va gustata calda.

Se vuoi concederti un capriccio, assapora l'alta cucina di un **ristorante stellato**. La Spagna Verde può ben vantare di essere una delle zone del paese con la maggiore concentrazione di stelle Michelin.



SPAGNA VERDE

Dai Paesi Baschi alla Galizia, la Spagna Verde è ricca di spiagge spettacolari.

SPIAGGIA DI POO
LLANES, ASTURIE



SPIAGGIA DI SAMIL
VIGO, PONTEVEDRA

LA SPAGNA VERDE

NEL CORSO DELLE STAGIONI

Regalati un viaggio ricco di sensazioni in qualsiasi periodo dell'anno. Ecco alcune proposte.



ESTATE

Rilassati in cale deserte di grande bellezza o usufruisci con tutta la famiglia di comode spiagge cittadine come quella di **Samil**, in **Galizia**. Da **Vigo** potrai raggiungere in barca il paradiso di dune e scogliere delle **Isole Cíes** dove troverai anche la **spiaggia di Rodas**, riconosciuta come la migliore spiaggia del mondo dal famoso quotidiano inglese *The Guardian*. Approfitta dell'estate in Galizia anche per partecipare a eventi come il Festival Internazionale del Mondo Celtico o l'originale festival del Pellegrinaggio Vichingo.

Immergiti nelle acque color smeraldo della **spiaggia di Poo**, nelle **Asturie**, circondato da verdi praterie. Fai immersio-

ni a **Muros de Nalón** e lasciati la routine alle spalle visitando la spiaggia rocciosa del **Silencio**. In **Cantabria** passeggia lungo l'esteso **arenile del Sardinero**. Dalla spiaggia della **Concha** godi delle vedute sulla baia di **San Sebastián**. Se visiti questa bella città basca nel mese di agosto, potrai partecipare alla Settimana Grande, una delle feste più spettacolari di tutto l'anno. Emozionati con i suoi concerti, con i fuochi d'artificio e con l'abbordaggio pirata dal porto alla spiaggia della Concha. Il Festival Internazionale del Cinema di San Sebastián -Zinemaldia, alla fine dell'estate, offre un'altra eccellente occasione per visitarla.

AUTUNNO

Nella Spagna Verde ci sono tanti posti dove godere della magnifica palette di colori dell'autunno. Uno di questi è il **bosco di Muniellos**, nelle Asturie, il querceto più grande e più preservato della Spagna. Questa stagione offre le condizioni ideali per fare trekking e fotografare un paesaggio dalle tonalità ocre, gialle e rosse. Passeggia vicino a roveri con un diametro di oltre sei metri e ricorda

di prenotare la visita, perché l'accesso è limitato.

Ma l'autunno è anche stagione di raccolti e di feste legate all'agricoltura. Nella **Rioja Alavesa** lo fanno in grande stile con la **Festa della Vendemmia**. Partecipa a un'autentica festa del vino con fuochi d'artificio, musica popolare e il rituale unico della **pigiatura dell'uva** appena raccolta.

▼ RIOJA ALAVESA





▲ SIDRERIA, SAN SEBASTIÁN

INVERNO

Guarda il fiorire delle **camelie** nei giardini delle dimore signorili della Galizia, conosciute anche come **pazos**: un vero spettacolo. Sentirai raccontare leggende che narrano di come Marco Polo portò la camelia del tè in ricordo della Via della Seta. Oggi potrai trovare questi fiori delicati in località come **Pazo de Oca** (Pontevedra), dove potrai ammirarne alcuni degli esemplari più antichi d'Europa.

A gennaio ha inizio la stagione del sidro nei Paesi Baschi. Approfitta della tradizione del *txotx*: le sidrerie aprono le loro porte per offrire il sidro novello accompagnato da un menu tradizionale. Potrai bere tutto il sidro che vuoi attingendo con il tuo bicchiere direttamente dalla *kupela* (botte) e gustare piatti baschi tradizionali come la frittata di baccalà, il baccalà fritto con peperoni, la *txuleta* (costoletta) alla brace e, per dessert, formaggio di Idiazabal con cotognata e noci.



CAMELIES
GALIZIA



▲ ACCIUGHE DI SANTOÑA
CANTABRIA

PRIMAVERA

La primavera in **Cantabria** è mite. È la stagione perfetta per l'**itinerario delle Acciughe di Santoña**, porto famoso per le sue squisite conserve di tonno e acciughe in olio d'oliva. Gli amanti del birdwatching potranno godere del paradiso ecologico della **Riserva Naturale delle Paludi di Santoña**, una delle zone umide più importanti della Spagna settentrionale.

In questi mesi la natura si risveglia dal lungo letargo invernale. Preparati a vivere una vera avventura sulle tracce degli **orsi bruni** e di altri animali selvaggi nei parchi naturali delle **Asturie**. Li troverai in mezzo agli spettacolari paesaggi di **Somiedo** o del **parco naturale di Fuentes de Narcea**, dove vivrai un'esperienza indimenticabile.



▲ FARO DEL CABALLO
SANTOÑA, CANTABRIA

LA SPAGNA VERDE
NEL CORSO DELLE STAGIONI





Foto: Renfe

TRENO TRANSCANTABRICO CLASSICO

INFORMAZIONI PRATICHE

COME ARRIVARE

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.

L'aeroporto di **Bilbao** e quello di **Santiago-Rosalía de Castro** sono i più importanti della Spagna settentrionale. Entrambi offrono numerosi collegamenti internazionali. Inoltre potrai usufruire anche di altri aeroporti come quelli di **Vitoria, San Sebastián, Seve Ballesteros-Santander, Vigo, A Coruña** e **Asturie**.

Le città principali e le località del nord della Spagna sono collegate anche da **treni** di media e lunga

percorrenza, come pure da servizi ferroviari suburbani. Con il **Renfe Spain Pass** puoi scegliere il numero di viaggi da effettuare (4, 6, 8 o 10) per spostarti in tutta comodità.

Inoltre potrai percorrere la Spagna Verde a bordo di alcuni dei migliori treni turistici del mondo, come il Transcantabrico e il Costa Verde Express. Sarà un'esperienza incantevole.

Se decidi di spostarti 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.

PARADOR DA SOGNO

Palazzi, monasteri, conventi, castelli, edifici avveniristici... Alloggia nei **Parador de Turismo** e godrai del meritato riposo in strutture singolari, situate in scenari naturali o storici di grande bellezza.

Se percorri il Cammino di Santiago puoi scegliere di riposare in uno dei Parador della Galizia, come quello di **Vilalba** (Lugo), un impressionante torrione situato a metà del Cammino del Nord, o quello di **Santiago de Compostela**, che sorge nella stessa piazza dell'Obradoiro. Per riposare circondato dal verde e con vista sul mare, un'eccellente opzione è il **Parador di Ribadeo**, in una bella località marina e turistica presso la foce del fiume Eo. Immergiti in tramonti di sogno nel **Parador di Baiona** (Pontevedra); scopri i migliori vini bianchi del mondo nel **Parador di Cambados** (Pontevedra), capitale dell'Albariño. E naturalmente, tieni presente che queste sono solo alcune delle opzioni di Parador a tua disposizione in Galizia.

Nelle **Asturie** troverai strutture incastonate in scenari unici. Dormi in un antico monastero che oggi è il **Parador di Cangas de Onís** e approfittane per visitare i laghi di Covadonga. Dal **Parador-monastero di Corias**, nella pittoresca località di Cangas de Narcea, le vedute sul paesaggio montuoso e sul fiume Narcea sono spettacolari. Se preferisci un'opzione più cittadina, il **Parador di Gijón**, antico mulino ristrutturato, si trova a un passo dalla spiaggia di San Lorenzo e dal centro della città.

INFORMAZIONI PRATICHE



PARADOR DI FUENTE DE
CANTABRIA

In Cantabria dormi come un re nel **Parador di Limpias**, un palazzo circondato da bei giardini che invita al relax e a perdersi nelle località vicine. Soggiorna in uno dei due Parador che troverai a **Santillana del Mar** e godi dell'atmosfera di questa incantevole cittadina medievale, molto vicina alla grotta di Altamira. Potrai dormire circondato da alte montagne anche nel **Parador di Fuente Dé**.

Dirigiti ai **Paesi Baschi** e preparati a godere della gastronomia e dei vini della Rioja Alavesa nel **Parador di Argóm-aniz**, un palazzo rinascimentale dove troverai la pace e la quiete che solo la campagna sa trasmettere. E potrai dormire in un castello nel **Parador di Hondarribia**, presso l'omonima cittadina marinara, godendo di vedute incredibili sulla costa francese.

📍 *Scopri altre proposte su*
www.parador.es



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain