

西班牙



www.spain.info



拉斯梅杜拉斯
埃尔比索, 莱昂 (卡斯蒂亚莱昂)

西班牙工业、商务和旅游部
出版: © Turespaña
撰写: Lionbridge
NIPO: 115-20-015-1

免费资料

本手册的内容均为精心制作。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: 伊比萨老城区
封底: 科拉莱霍沙丘公路, 富埃特文图拉岛

目录

介绍	3
——	
在西班牙做什么	5
艺术与文化	
城市旅游	
美食	
购物	
自然风光	
海滩	
体育活动和冒险之旅	
节日	
——	
实用信息	38
入境西班牙 的要求和条件	
交通工具	
住宿	
时间作息	
气候	
货币	
——	
旅游局和大使馆	43
——	

坎塔布里亚海



介绍

西班牙是一个充满无限可能的国家。这里有丰富的文化和自然遗产，还有令游客兴奋的美食。在现代化的城市或老城区漫步，感受穿越时光的力量。你一定会爱上这里的气候和人们。

品尝著名的tapas小吃 或享受精致的高级料理、在自然保护区观赏野生动物或进行户外运动、出门参加派对或尽情购

物、躺在沙滩上享受阳光或去山上滑雪。在这里，你喜欢的一切应有尽有。

沉浸在千年的历史文化中。从布尔戈斯的阿塔普埃尔卡考古遗址到格拉纳达的阿尔罕布拉宫。西班牙是世界上拥有联合国教科文组织命名的世界遗产第五多的国家。

品尝传统和先锋并存的美食。典型的菜肴包括海鲜饭、西班牙小吃、先锋餐厅、美食市场和世界上最棒的葡萄酒。西班牙一定会征服你的味蕾。

西班牙的冒险户外旅游产品丰富，快来迎接挑战！滑翔、攀爬、骑行，探索海底世界，或者和家人一起在小径中慢行。西班牙的自然风光为喜爱冒险的人们提供了绝佳的环境。从北到南，多样的风景一定会让你大吃一惊。西班牙被联合国教科文组织列为生物圈保护区最多的国家，共拥有16个国家公园。

在西班牙你可以享受大海、沙滩和阳光。在这里，你可以随时到沙滩上放

松身心或者去游泳。在地中海、比斯开湾和大西洋的海域尽情畅游，不同的海域能满足不同人群的喜好：有的拥有大片沙滩，有的靠近悬崖，有的带有海滩酒吧，有些隐藏在松林间，有些可以享受裸体日光浴，有些适合全家人一起度假.....超过600个海滩拥有蓝旗质量徽章。

所有这一切以及更多惊喜都在西班牙——一个欢迎各类游客到来的理想国家。跟我们一起游览西班牙的主要景点，你可以尽情感受人们的开放、友好和热情。

在西班牙有各式各样的休闲娱乐活动，可以满足人们的不同喜好。从知名品牌和国际设计师的商店到工艺品市场。在马德里、巴塞罗那或马拉加等城市，您可以享受一整天的完美购物时光。各种文化节日也一定会让你欲罢不能：圣塞巴斯蒂安电影节、春天之声、梅里达古典戏剧节...在夏天，大部分活动都在室外举行。



发现西班牙的 艺术和文化

西班牙有着无与伦比的文化传统。你喜欢艺术吗？这里有1600多座博物馆。你喜欢历史吗？这里有不下15座世界遗产城市。你喜欢建筑吗？你可以观赏令人称奇的建筑景观，比如圣

家族大教堂或科尔多瓦清真寺。如果你想要了解西班牙的传统，可以参加各式各样的节日感受一番：圣周或法雅节都会让你大饱眼福。

参观世界上最具价值的一些博物馆

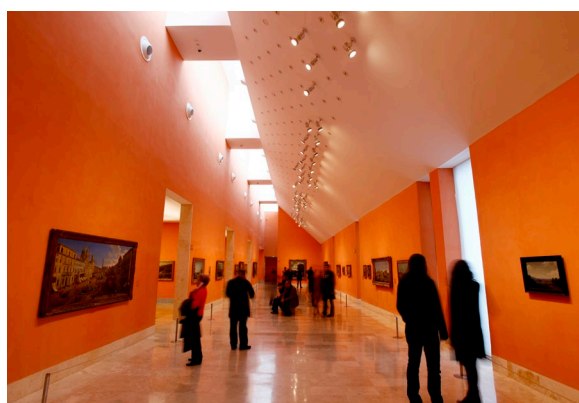
西班牙的博物馆拥有世界上最好的艺术藏品。从哪里开始？这些是你不能错过的一些博物馆：

普拉多博物馆（马德里）



位于2021年世界遗产“光之景观”的中心地带，普拉多博物馆以其藏品的质量和种类成为最重要的美术馆之一。你可以在这里欣赏到委拉斯开兹、伦勃朗、戈雅和其他天才画家的艺术藏

品。



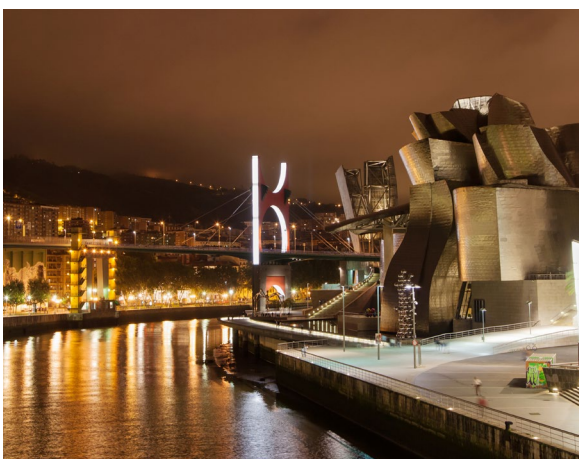
提森-博内米萨博物馆（马德里）

这里紧邻普拉多博物馆，藏品包括西方艺术伟大的绘画学派。在提森博物馆可以欣赏丢勒、雷诺阿或康定斯基的画作。

西班牙

索菲娅王后国家艺术中心 博物馆（马德里）

这是欧洲最大的博物馆之一，有让人惊叹的现代艺术收藏。在这里，你可以欣赏毕加索的名作《格尔尼卡》。



古根海姆博物馆（毕尔巴鄂）

在这座由建筑师弗兰克·盖里设计、令人震撼的巨大建筑内部，你可以欣赏到最重要的当代艺术藏品之一。



阿尔塔米拉国家博物馆及研究中心 （坎塔布利亚）

在这座忠实再现阿尔塔米拉洞穴的建筑中，您将穿越时空回到史前时代，领略已被列为世界遗产的西班牙北部旧石器时代洞穴艺术。



达利剧院博物馆（赫罗纳）

你可以在超现实主义的神殿——美丽的小镇菲盖莱斯了解萨尔瓦多·达利的传奇故事。

上述只是其中最著名的一些，但是我们的博物馆远远不止这些。在西班牙也有科学、考古和海事博物馆等等...几乎在每一个你到访的城市或城镇，都有一些值得游览的小型博物馆。你可以登录www.spain.info或文化和体育部的网站www.culturaydeporte.gob.es，查看国家博物馆网络。

西班牙最受欢迎的十处游览景点

西班牙的历史体现在众多的古迹中，其中约有50处被联合国教科文组织列为世界遗产。这些都是参观人数最多的古迹。

格拉纳达阿尔罕布拉宫

游览阿尔罕布拉宫的宫殿和梦幻般的花园、美丽的喷泉和水池，仿佛走进了另一个时空。如果你在夜晚参观阿尔罕布拉宫，就会深刻领悟“魔力”的含义。在阿尔罕布拉宫中坐落着古老的城堡、要塞和纳萨利王朝苏丹的寝宫。这里不仅是世界文化遗产，也是格拉纳达最灿烂辉煌的文化宝藏。





神圣家族教堂

圣家族大教堂位于巴塞罗那的核心地带，是这座城市的象征和现代主义的最伟大的展现。天才建筑师高迪设计的这座教堂，其中最引人注意的就是尖塔。你可以进入其中一些尖塔的顶部，从高处俯瞰巴塞罗那，并近距离地观察教堂外部的一些细节。

科尔多瓦清真寺-大教堂

漫步欣赏数百个廊柱、重叠的拱门、圆顶、雕刻的大理石、马赛克和绘画.....而在它的中心，则矗立着一座令人惊讶的基督教大教堂。这座代表穆斯林文化的建筑瑰宝和科尔多瓦市的美丽老城区均被列为世界遗产。



▲ 科尔多瓦清真寺大教堂

◀ 神圣家族大教堂
巴塞罗那



圣地亚哥大教堂
圣地亚哥·德孔波斯特拉



布尔戈斯大教堂



在西班牙做什么

塞哥维亚城堡

圣地亚哥·德孔波斯特拉大教堂

如果你踏上圣地亚哥朝圣之路，这里将是你的最终目的地，自13世纪以来就一直接待着成千上万的朝圣者。它是西班牙罗马艺术瑰宝的最佳体现，尽管多次扩建留下了其他风格的印记，比如具有巴洛克风格的祈祷室和壮观的外立面。圣地亚哥·德孔波斯特拉古城和圣地亚哥朝圣之路均被列为世界遗产。

布尔戈斯大教堂

你一定会惊叹于它优雅美丽、高耸入云的塔楼和受日耳曼风格影响的雕花尖顶。这里是哥特艺术爱好者一定不能错过的游览地，11世纪光复战争的民族英雄熙德长眠于此。它被联合国教科文组织列为世界遗产。

塞哥维亚城堡

置身城堡内部，你会感到仿佛童话故事一般：带有吊桥的护城河，像船头一般的塔楼，双体窗户，由穆德哈尔艺术家装饰的豪华大厅，军事博物馆……这座防御宫殿建在两河交汇处，是卡斯蒂利亚国王的寝宫。

马略卡大教堂

这座建造在帕尔马古城区域墙上的教堂是哥特艺术的瑰宝。在这里，你可以欣赏世界上最震撼的玫瑰窗之一，被称为“哥特之眼”。这座教堂由安东尼奥·高迪重新设计，并由马略卡岛画家米格尔·巴塞罗完成了壮观的壁画。



皮拉尔圣母大教堂

这座位于萨拉戈萨的巴洛克风格教堂是世界上最重要的朝拜圣母玛利亚的中心之一，真正的艺术瑰宝在这里等待着你的发现，比如画家弗朗西斯科·德·戈雅创作的两幅壁画。还有供奉着皮拉尔圣母圣像的礼拜堂。



梅里达古罗马剧场

在梅里达国际古典戏剧节期间，你可以在两千多年前罗马人所在的地方参与户外演出。这座剧院是被列为世界遗产的考古群的一部分，包括一个圆形剧场和一个古罗马竞技场。





吉拉尔达钟楼

从斜坡爬上塞维利亚圣母玛丽亚主教堂的钟楼，你可以从阿拉伯清真寺的古尖塔上观赏难忘的城市景色。几个世纪以来，这里曾是西班牙最高的建筑，也是欧洲最高的建筑之一。它与大教堂、阿尔卡萨王宫和西印度群岛综合档案馆共同构成的纪念性建筑群被列为世界遗产。

参观世界遗产城市

西班牙被列入联合国教科文组织世界遗产名录的遗产数量位居世界第三。其中，有15座城市因其建筑、艺术和文化价值被命名为世界遗产城市，我们建议你前往参观。

托莱多，是穆斯林、犹太人和基督

教徒并存的历史之城，而萨拉曼卡，因拥有世界上最古老的大学之一而闻名，你可以通过大街小巷和古迹了解西班牙的历史。在科尔多瓦，你可以参观风景如画的欧洲第二大历史古城区，以及穆斯林艺术的杰出代表——清真寺。

萨拉曼卡





阿维拉

还有古罗马遗迹众多的梅里达和塔拉戈纳，你可以漫步在众多的考古遗迹中，比如圆形剧场、竞技场和剧院。塞哥维亚还拥有建筑工程的瑰宝——古罗马水渠，这是欧洲保存最完好的水渠之一。

阿维拉壮观的城墙和卡塞雷斯的鹅卵石街道、中世纪的堡垒和塔楼，都会让你感受到中世纪的氛围。

阿尔卡拉，塞万提斯的故乡，拥有欧洲历史最悠久的喜剧剧场，而在圣地亚哥德孔波斯特拉，你将发现罗马式、哥特式和巴洛克风格的瑰宝。圣地亚哥老城被认为是世界上最美丽的城区之一。

▶ 昆卡

其他重要的遗产城市还有乌韦达和巴埃萨，这里有文艺复兴时期的宫殿和教堂；还有昆卡，这里与自然完美融合的吊脚楼一定会让你感到惊奇。

在岛上也有很多灿烂的文化等待你的探索。特内里费岛圣克里斯托瓦尔拉古纳市的街道将带你走近西班牙美洲城市发展的起源。最后，在地中海地区，伊比萨的维拉古城（Dalt Vila）因其文化和生物多样性，被联合国教科文组织命名为世界遗产城市。

感受节日气氛， 了解西班牙的传统

如果你来到西班牙，一定可以在这里度过美好的时光。我们有数百个节日供你选择。我们先从冬天的东方三圣节和狂欢节开始。到了春天，瓦伦西亚迎来了法雅节（人类非物质文化遗产），塞维利亚迎来了圣周和四月节。到了夏天，会有潘普洛纳的奔牛节或瓦伦西亚布尼奥尔镇的番茄大战。你想体验哪个节日呢？

让我们来享受一下狂欢节的快乐。在复活节前的这些庆祝活动中，到处都是一片欢快和自由。你可以在充满节奏感的音乐中参与梦幻般的游行；游览举世闻名的圣克鲁斯-德特内里费或参与壮观的加的斯和阿吉拉斯嘉年华。



西班牙

来感受圣周的节日氛围吧，你将会被最地道、历史最悠久的这一庆祝活动所震撼。西班牙大部分城市和小镇的街道上都会举行庄严的宗教游行，虔诚的信仰、艺术和神圣魔幻气氛融为一体。

塞维利亚的圣周值得单独介绍。节日的最高潮是周四和周五晚上纪念耶稣受难的“清晨”，成千上万的民众会参与这场宗教游行。可以在节日期间品尝地道的甜品——炸面包，享受味蕾的愉悦。



塞维利亚的圣周
照片：Antonio Ciero Reina/123rf.com



特内里费岛的狂欢节
照片：Luciano De La Rosa/123rf.com

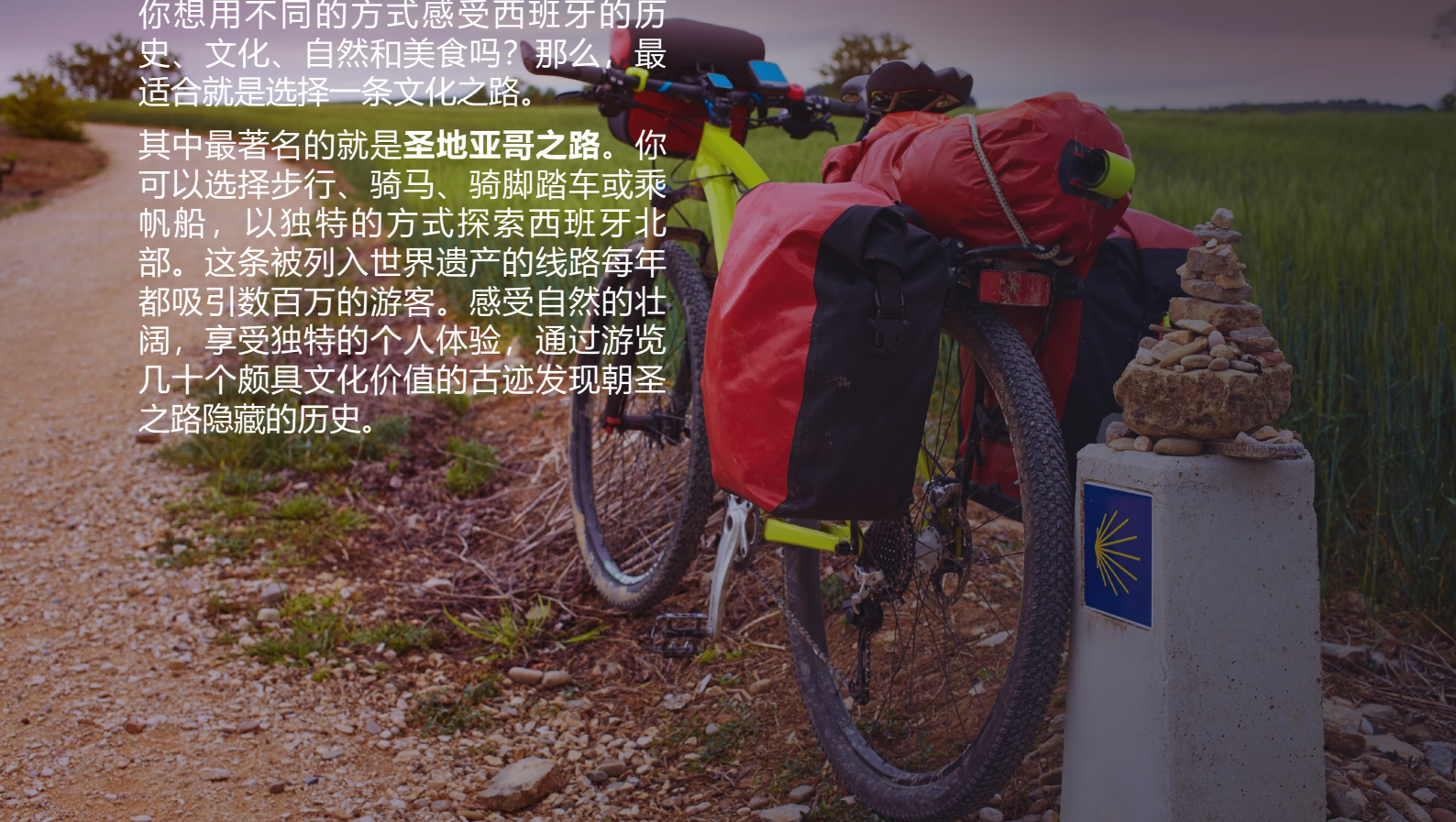
而圣周的热情和宗教风险精神与狂欢节的庆祝形成了鲜明对比。

有勇气的你可以来体验下潘普洛纳的奔牛节。在七月的盛夏，这里充满欢乐气氛，数百人在公牛前面奔跑，穿过老城区，到达广场。在一个多星期的时间里，你可以尽情感受白天和夜晚浓厚的节日气氛：舞蹈、露天舞会、露天音乐会、民俗展览.....

西班牙游览路线

你想用不同的方式感受西班牙的历史、文化、自然和美食吗？那么，最适合就是选择一条文化之路。

其中最著名的就是**圣地亚哥之路**。你可以选择步行、骑马、骑脚踏车或乘帆船，以独特的方式探索西班牙北部。这条被列入世界遗产的线路每年都吸引数百万的游客。感受自然的壮阔，享受独特的个人体验，通过游览几十个颇具文化价值的古迹发现朝圣之路隐藏的历史。



白银之路是一条连接塞维利亚和希洪的古罗马线路。你可以选择步行或骑行来完成这场冒险之旅。如果你选择骑摩托车或开车游览，那么可以沿着这条古罗马之路探索沿途的魅力风光，走进仍保存着原始道路的小镇。想要了解更多信息，请访问 www.rutadelaplata.com。

在每个地区，你都可以发现能够深入了解西班牙的不同方式。你可以选择**熙德之路**，跟随11世纪著名的中世纪骑士罗德里戈·迪亚斯·德·维瓦尔的脚步，选择一条从西北向东南横穿西班牙的文化旅游路线。
www.caminodelcid.org



如果你寻求的是一次美食之旅，可以沿着葡萄酒和鱼类之路，穿过乌尔代拜到达里奥哈阿拉韦萨。在那里，你可以享受各种鱼类美食（以不同方式烹调的鳕鱼、鲷鱼、鲑鱼和鳟鱼）。
<https://turismourdaibai.com/es/ruta-delvino-pescado/>

或者在加的斯山脉的**白色小镇之路**发现南部的阿拉伯遗产，享受一场陡峭、绿色、刺激的旅程。



城市旅游

参观世界上最好的展览、感受弗拉明戈舞的动人表演、在古城区感受中世纪氛围或是畅舞到天明.....游览西班牙的城市是一场令人激情澎湃的冒险。这些是我们建议的一些目的地。

马德里

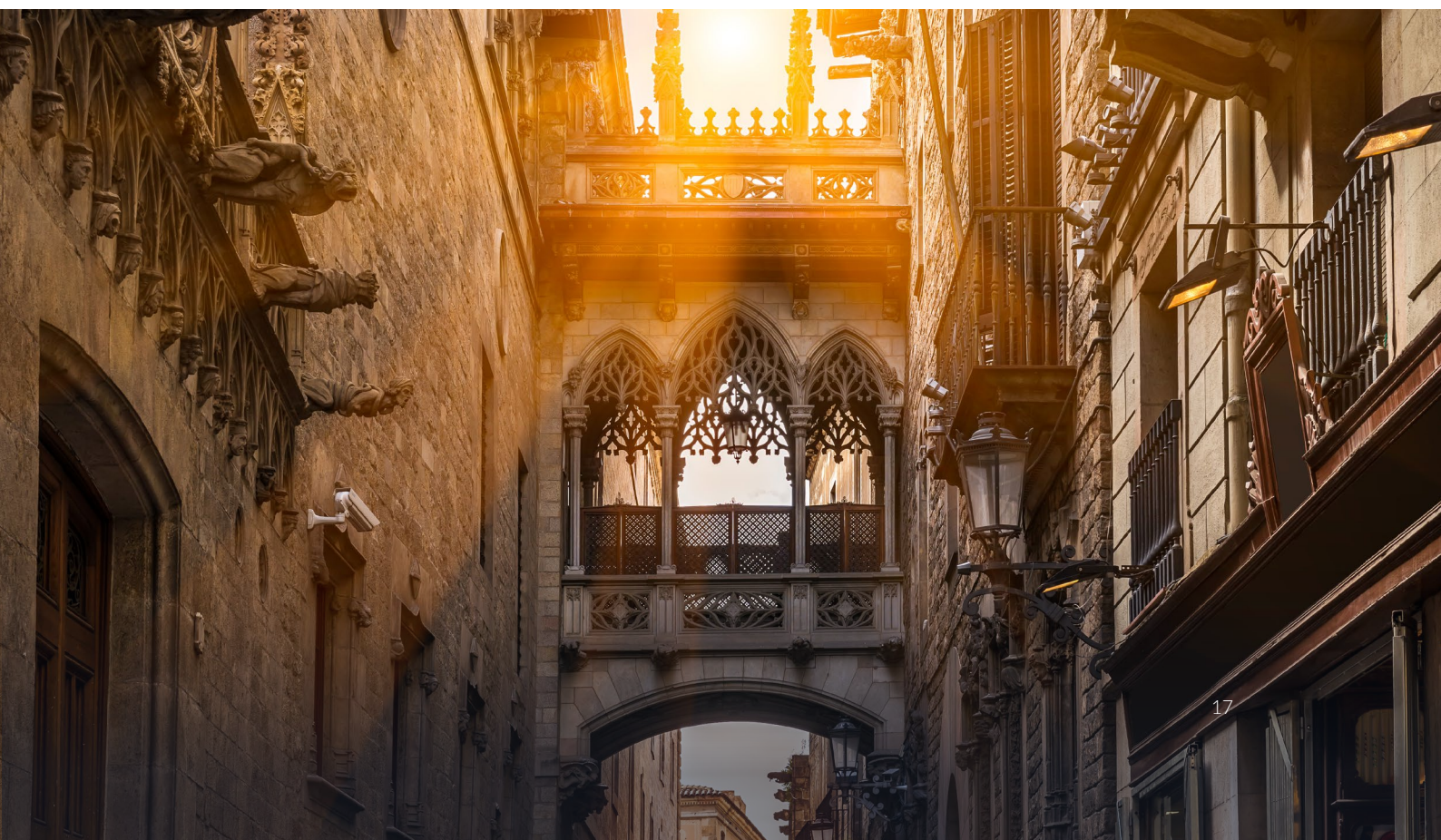
作为西班牙的首都，马德里拥有不计其数的文化遗产。你可以在普拉多博物馆、提森-波内米萨和索菲娅王后艺术中心欣赏世界上最好的一些收藏品，参观普拉多大道、西贝莱斯广场和海神喷泉、皇家植物园和天文台，还可以在皇宫或德波神庙旁欣赏壮观的日落美景。

巴塞罗那

巴塞罗那是加泰罗尼亚的首府，在这座地中海城市既有罗马遗迹和中世纪的城区（如著名的哥特区），也有现代前卫的建筑。你会感受到一座对世界开放的城市：这里是国际活动的舞台，也是新趋势潮流的推动者，比如，在众多空间中展现出的另类文化。只是沿着兰布拉大道漫步就能感受到整座城市的国际化，正因如此，巴塞罗那吸引了各类文化背景的游客。

◀ 塞特尼尔
加卡斯

▼ 比斯本大街上的桥
巴塞罗那的哥特式街区





西班牙

瓦伦西亚

瓦伦西亚

位于地中海沿岸，瓦伦西亚拥有西班牙最广阔的古城区之一。作为瓦伦西亚自治区的首府，这里以海滩和特有的气候而闻名，你将在这里看到欧洲最大的科学和文化传播中心之一：艺术科学城。科学城由六个震撼人心的建筑组成，用以举办有关科学、艺术、自然和科技各类活动。IMAX影院Hemisfèric形状像一只眼睛，拥有一个巨大的凹面屏幕，而Oceanogràfic则拥有欧洲最大的水族馆。



毕尔巴鄂

毕尔巴鄂

毕尔巴鄂已成为如何将最具创新性的建筑与工业历史融为一体的全球性典范城市。由加拿大建筑师弗兰克·盖里设计的古根海姆博物馆，无疑是建筑革新中最杰出的代表，也已成为毕尔巴鄂独特的象征。在这里，你可以欣赏现代和当代艺术的杰作。此外，博物馆内还提供各类有趣的艺术活动，让你的艺术之旅充满创意。



黄金塔
塞维利亚

塞维利亚

塞维利亚位于瓜达尔基维尔河河畔，是安达卢西亚的首府，以其美丽的吉拉尔达城区而闻名，你会在这里感受繁华的街道和广场，到处都充满喜悦的气氛。阿拉伯文化留下的烙印让塞维利亚的古城区呈现出独特的美。塞维利亚也是弗拉门戈舞最重要的中心之一。2010年，弗拉门戈被宣布为人类非物质文化遗产，要想近距离了解这种独特的艺术表现形式，你可以参观特里亚纳街区，这里有很多小酒馆和舞台（专门欣赏弗拉门的地方）。



皇家广场
巴塞罗那

夜生活

西班牙人优越的气候环境和国人开朗热情的性格促生了城市热闹的夜生活。餐厅、酒吧、音乐厅、夜总会、通宵酒吧.....所有都会营业至深夜，你可以尽情享受夜晚的娱乐活动，直到黎明。特别推荐的目的地有巴塞罗那、马德里、毕尔巴鄂、瓦伦西亚或格拉纳达等大城市，还有包括伊比萨岛或太阳海岸在内的其他海滨城市。

美食

西班牙的美食举世闻名。你可以在餐厅和酒吧中品尝 **传统美食**，比如**海鲜饭**或令人意想不到的**高级料理**。以可持续生产模式为基础的生态美食也成为餐馆菜单中的潮流趋势。

如果想用一种独特的方式来品尝西班牙的高品质美食，那么可以前往**城市美食市场**。许多市场的历史可以追溯到几十年前，经过改造，如今可以为人们提供独特的美食体验。在马德里的**圣米格尔市场**，巴塞罗那的**博盖亚市场**，或瓦伦西亚的**中央市场**，你可以一边品尝美酒，一边享受西班牙美味小吃，欣赏现场音乐，融入当地人的生活。简直是视觉和味蕾的双重享受！



传统美食

除了著名的西班牙海鲜饭和土豆饼，西班牙的每个地区都为你提供许多无法抗拒的传统美味菜肴。从营养丰富适合寒冬食用的**马德里炖菜**或**阿斯图里亚斯菜豆汤**，到每个地区的时令蔬菜或甜品糖果（比如加利西亚的**油煎饼**、加泰罗尼亚**焦糖布丁**、**马略卡岛的螺纹面包**）。你也可以品尝用不同烹调方法制作的各类海鱼、河鱼还有海鲜，这些都是西班牙美食中营养含量很高的菜肴。相信你也会为伊比利亚火腿的美味所折服，这是西班牙美食中的一大瑰宝。



前卫料理

你可以在Carme Ruscalleda, Juan Mari Arzak, Ferrán Adrià, María Marte, David Muñoz, Fina Puigdevall, Joan Roca等西班牙名厨的菜品中感受不一样的先锋菜品。这些名厨师将美食变成了艺术品。受传统菜肴启发，借助创新技术（如解构或液氮的应用），他们制作的独特菜肴将征服你的感官。这些菜品也赢得了国际认可：为西班牙增加了约300颗米其林星。



地中海饮食

我们的饮食丰富多样、营养美味，有益身体健康。而健康膳食不仅是饮食方式，也是一种生活方式，它能鼓励人们精心准备食物，一起用餐，尊重土地和生物多样性，保护与农业和渔业有关的传统活动。你可以尝试各类初榨橄榄油，它也是健康膳食的关键成分之一。

葡萄酒之旅

想要探索令人向往的葡萄酒世界，你可以选择葡萄酒之路。参观几百年前或近些年的葡萄酒厂，沉浸在葡萄园中，跟随专业的侍酒师了解调酒的奥秘。对于美食之旅的爱好者而言，这些都是理想的选择。

拉里奥哈是最负盛名的原产地之一，这里有数百家酒庄，提供导游、品酒甚至乘坐热气球穿越葡萄园的服务，让您发现一个充满激情的世界。

在南部，特别是在加的斯省，你会发现不同雪利酒品种的起源。你可以在赫雷斯-德拉弗龙特拉的一些酒庄酒窖了解如何酿造这类葡萄酒，或是在酿酒厂和农场中探索葡萄酒、西班牙纯种马和勇敢的公牛之间的密切联系。

你可以在金秋时节（收获酿制葡萄酒所需的葡萄）时来到这里，相信你一定会惊叹于这个无与伦比的葡萄酒世界。在这些节日活动中，你可以参与到传统的葡萄酒文化中，沉浸在热闹的气氛中。



购物

如果你热衷于购物，那么西班牙则是你的完美目的地。你可以在这里找到最棒的时尚品牌、顶级品牌的工厂店和设计师的门店。此外，这里还有传统的街头市场和古董店等待你去发现。这也是了解城市的好方法。

在**马德里**，你可以置身萨拉曼卡地区的**黄金地段**，尽享豪华体验。那里汇集了最负盛名的时尚品牌商店，包括西班牙最好的本土品牌。如果你希望有更多的选择，**弗恩卡拉尔大街**上有各式各样的商店，满足你的不同需求。到了周日，你可以前往**跳蚤市场**——位于市中心的一个巨大的户外市场，在这里你可以找到能想到的所有。

在巴塞罗那**靠近**格拉西亚大道和**对角线大街的扩展区**，你可以发现独一无二的精品店。此外，你也可以选择**波恩区**或**哥特区**的商店。如果你想去当地最好的市场逛一逛，**兰布拉大道**或**荣耀广场**则是不二选择，在那里随意漫步，也是一种享受。





巴鄂的古根海姆博物馆，均出售各种个性化商品。

在西班牙，不仅可以买到品种丰富的商品，还享有其他优惠。你可以申请退税。若要退税，必须出示护照并在商店申请免税发票。之后，你需要在海关出示购买的物品并在退税单上盖章（从购买之日起的三个月内）。在所有主要机场和西班牙边界都有退税点。你也可以选择通过信用卡、银行转账或国际支票索取增值税退税。

你可以到马拉加的马贝拉，沉浸在精致豪华的环境中，购买顶级品牌。你可以到里卡多·索里亚诺大街、拉蒙·卡哈尔大街和阿方索王子大道购物。在那里，你会感觉仿佛明星一般，在最负盛名的时尚、珠宝和设计师门店购物。

如果你想带一些西班牙特别的纪念品回去，当地的工艺品就是最好的选择。塔拉韦拉德拉雷纳和埃尔蓬特-德尔阿索维斯波（卡斯蒂利亚拉曼查）风格的陶瓷手工制作是人类非物质文化遗产。如果你对出人意料的物品感兴趣，在托莱多你可以购买一把真正的中世纪宝剑。如果是挑选礼物送人，各大博物馆的纪念品商店也会让你感到惊喜，这些纪念品品种多，做工也很精致。在马德里的普拉多博物馆和提森博物馆，又或毕尔



自然风光

探索国家公园和生物圈保护区，你可以在**奥尔德赛**和**佩尔迪多山野生动物保护区**领略壮丽的瀑布风光，比如**蒙弗拉圭**，垂直的墙面间还有隐秘的峡谷，比如**阿里贝斯杜罗国家公园**，**西亚斯群岛的海洋生态系统**……在西班牙，你会发现许多自然保护区，它的生态多样性会让你大开眼界。你能抗拒大自然的**魅力**吗？

蒙弗拉圭国家公园
卡塞雷斯

西班牙四分之一以上的地区致力于保护自然。加入我们，探索生态宝藏：你会被大自然的美丽和多样性深深迷住。

保护区

西班牙四分之一以上的地区致力于保护自然。加入我们，探索生态宝藏：你会被大自然的美丽和多样性深深迷住。

这里风景的多样和魅力都会让你屏息赞叹。西班牙有**16个国家公园**，分布在**整个伊比利亚半岛、加那利群岛和巴利阿里群岛**，在那里你会发现一些最具代表性的自然公园。

你喜欢高山吗？那么来**欧洲之峰**感受一下吧！这里有冰川湖泊、高高的悬崖和茂密的森林，这里也是狼和熊的自然栖息地。只有**阿伊魁斯托特斯**和**圣毛里奇国家公园**能与之媲美，在那里，你可以欣赏到壮观的瀑布和山脉美景。



西班牙



多尼亚纳国家公园
维尔瓦

内华达山脉
格拉纳达



独特的生态系统，你可以在这里观察到所有种类的鸟和大型哺乳动物。在安达卢西亚也隐藏着重要的自然秘境，比如位于格拉纳达的**内华达山脉**，在那里你可以在维尔瓦、塞维利亚和加的斯的山脉间滑雪。**多尼亚纳国家公园**是安达卢西亚的绿宝石产地以及珍稀鸟类的避难所。

发现充满鲜明对比的岛屿魅力。在兰萨罗特岛的蒂曼法亚国家公园观赏熔岩，你将会观赏到世界上最壮观的火山景观之一，该景观已被宣布为生物圈保护区。加拉霍奈国家公园（戈梅拉）是世界遗产和生物圈保护区。在这里，你将进入一个郁郁葱葱的永久

绿化森林，这里常常被雾笼罩。此外，巴利阿里群岛的卡夫雷拉岛国家公园和加利西亚的大西洋群岛都是潜水爱好者的完美目的地。想要了解西班牙所有国家公园的更多信息，请访问<https://parquesnacionales.cnig.es>。



▲ 提曼法亚国家公园
兰萨罗特

得益于壮观且丰富的自然资源，西班牙是世界上被联合国教科文组织列为生物圈保护区最多的国家。在这些保护区中，你可以通过非常特殊的方式感受大自然的美丽和魔力。

从地中海到坎塔布连地区，途经跨地界的各类风光或西班牙群岛，你将发现具有迷人多样性的生物圈保护区。你可以领略加的斯格拉萨莱马山脉的美——这是面向大海的真正天然屏障；或是感受加泰罗尼亚蒙特塞尼令人印象深刻的自然风光；或是来到位于阿尔巴塞特、雷阿尔城、托莱多和昆卡之间的拉曼查湿地，观赏这里的

泻湖和沼泽地……总之，在西班牙有超过50个独特的风景地在等着你的发现。

观鸟

观鸟是大自然馈赠的最愉快的体验之一。在比利牛斯山脉或埃斯特雷马杜拉山脉，纳瓦拉山脉和卡斯蒂利亚莱昂山脉等地区，你可以尽享西班牙丰富的鸟类资源。在上面提到的国家公园里，你可以享受独特的观鸟体验。

观星

你可以在西班牙观赏星星、星宿和行星。西班牙拥有世界上最好的夜空之一，你一定会惊叹这里的星空景色。你可以选择在自然保护区、客栈或专门开发天文旅游的小旅馆中观星。**星空旅游目的地**的认证对可以在最佳条件下观赏夜空的飞地进行了等级评定。我们有以下几点建议。

在加那利群岛，你会发现世界上最适合观星的壮观飞地，比如拉帕尔玛岛上的**穆查丘斯罗克天文台**。你准备好从火山上观赏星星了吗？**泰德国家公园**位于特内里费岛，被列为世界遗产。在那里，你可以感受这种独特的体验。

在西班牙境内也有很多适合猎星爱好者的目的地，例如生物圈保护区。在位于埃斯特雷马杜拉的**蒙弗拉圭国家公园**，你可以在**托雷霍内尔鲁维奥天文台**和**蒙弗拉圭城堡的瞭望台**观赏到无与伦比的星空。

在穿越安达卢西亚西北部大部分的**莫雷纳山区**，你会发现一个绝佳的地方，这里为观星游客提供了许多瞭望台和住所。你可以聘请专业导游，获得观星的器材和移动工具。

海滩

你可以在西班牙享受欧洲最好的海岸线之一。西班牙是拥有**蓝旗海滩**数量最多的国家：在这里，你可以拥有最理想的阳光和大海。越来越多的西班牙水域获**质量Q级认证**，代表水域的水质和沙滩的质量。



地中海海岸

你可以潜入地中海清澈的海水中尽情享受。这里有舒适的温度，宜动宜静。你会被**布拉瓦海岸**绿松石色的海水、隐藏在绿叶植物中的小海湾、渔村和远处的比利牛斯山所深深吸引。而在**多拉达海岸**，既有小海湾，也有狭长的海滩和罗马遗迹等待着你的发现。

你还可以在一年四季来到**加利达海岸**，因为这里全年如夏；而在**布兰卡海岸**你可以看到绵延几公里海岸线的

棕榈树和果树。如果你喜欢一年中有300天以上的好天气，那么**太阳海岸**则是你的理想选择。此外，**阿扎尔海岸**和**瓦伦西亚海岸**温暖的水域会让你感到仿佛置身于舒适祥和的天堂。还有因适合热带水果生长而得名的**热带海岸**，你可以在此享受数十个幽静的海湾和沙滩。

西班牙



巴洛尼亚海滩
加的斯

大西洋海岸

伊比利亚半岛的西部则呈现出截然不同的风光。在西班牙北部的加利西亚，你可以游览崎岖陡峭的**死亡海岸**。也可以在**高低海湾**感受这里的捕鱼传统、有着数百年历史的灯塔、鲜美的海鲜和传说中的凯尔特传奇。而在南部的**阳光海岸**，你一定会被这里热闹的节日、庙会、自然保护区和面朝大海的安达卢西亚所吸引。

坎塔布连海岸

你可漫步在充满迷人魅力的海滨村庄，享受大自然的纯净和细腻的沙灘，欣赏美到令人窒息的悬崖峭壁。这就是**加利西亚**的地形，美丽的里瓦德奥河湾、弗斯和维维罗河湾在这里汇入坎塔布连海。在里瓦德奥，你可以参观壮观的**大教堂海滩**，这里也被认为是全世界最佳海滩之一。这样美丽的海景可以一直延伸到贯穿阿斯图里亚斯海岸线的**绿色海**

▼ **大教堂海滩**
里巴德欧，卢戈



岸。在西边，坎塔布连海岸崎岖的海岸线上有90个海滩，其中许多海滩是孤立存在的，很适合潜水。最后来到**巴斯克海岸**，在那里你可以享受广阔的沙滩、冲浪天堂和童话般的城市海滩，比如圣塞瓦斯蒂安的**贝壳海滩**。



巴利阿里群岛

在巴利阿里群岛探索地球上的天堂：马略卡岛、梅诺卡岛、伊比萨岛和福门特拉岛在地中海形成了一个半岛。这里的海岸被松树林环绕，石头海湾与清澈的海水、白色的沙滩和绿松石蓝色的大海相映，一定会为你带来难忘的感受。

加那利群岛

来领略一下大西洋的风光，你一定会爱上这个充满鲜明对比的群岛。你可以在这里享受发源自火山的海滩、无尽的沙丘、茂密的丛林，月球景观，天然泳池和梦幻般的海底时节。这里全年气候温和，拥有丰富的生物多样性，因而也成为完美的放松目的地，你可以一边领略大自然的风光，一边练习水上运动。



美丽的日落

西班牙的海滩是观赏日落、领略大自然之美的理想之地。你可以从韦尔瓦海岸或伊比萨岛的海湾欣赏太阳缓缓从埃斯维特沙滩的岩石后落下。你也可以沐浴在加利西亚海域西耶斯岛的金色的光芒中，或到瓦伦西亚海水如镜的阿布费拉岛享受美好的日落时分；加的斯卡莱塔沙滩的秘密角落也是观赏日落的好选择。你会折服于加那利群岛中兰萨罗特岛火山喷发黑色粉末前的景象，也会早于位于阿尔梅里亚的生物圈保护区加塔角-尼哈尔自然公园的人们先隐约看到地中海的风光。



体育活动和冒险之旅

西班牙拥有8000多公里的海岸线，被两海一洋和几座山脉包围，这里气候宜人，是远足、滑雪、航海、打高尔夫球的理想之地。无论你喜爱何种运动，都可以在此练习。

骑行

深吸一口气，准备好骑车游览西班牙吧：从圣地亚哥朝圣之路到绿道，来到经过改造、适合骑行者的老火车轨道，穿过岛上的小径或自然公园的线路。在西班牙的主要城市也提供有自行车骑行路线，让你可以通过另一种方式了解西班牙，感受这里的自然空间。

徒步旅行

背起背包，穿好运动鞋，在西班牙有数千公里经过认证的徒步路线。气候宜人的西班牙邀请一边你漫步其中，享受户外运动的乐趣；一边欣赏美丽的风景。在徒步旅程中，你会欣赏到壮阔的湖泊、火山、峡谷，还有野生动物.....徒步旅行可以分为几种类型，并根据里程标记不同的颜色。长途徒步（GR）用白色和红色表示，短途路线（PR）用白色和黄色表示，当地徒步线路（SL）用白色和绿色表示。最后一种线路距离小于十公里，推荐与孩子或体能较低的人一起完成。



▲ 萨阿拉德洛斯阿图内斯
加的斯



西班牙

西班牙有世界上最好的海底和岩礁，因而成为理想的冲浪目的地。

冲浪

这里气候宜人，可以提供冲浪所需的各类风浪，此外还有很多针对冲浪者的学校、企业和住宿，这些都让西班牙成为冲浪爱好者无法抗拒的选择。有很多选项：洛克斯、门塔卡、叶巴布埃那、埃尔盖摩等海滩，也有很多其他目的地在等待着你。如果你喜欢某种具体的冲浪滑板（卧板、膝板、滑沙板、站立划水板或长板），你也可以找到理想的练习场所。

风筝冲浪

你喜欢扬帆在海面上纵横吗？那么你很幸运。因为在西班牙的一些地区，宜人的风和气温很适合在一年四季进行风筝冲浪。由于取得的巨大成功，目前在西班牙，人们对风筝冲浪的热情不断增加：塔里法曾是这项运动的全球比赛地，而西班牙队的吉塞拉·普利多在10个世界锦标赛斩获冠军。最适合进行风筝冲浪的地方就是安达卢西亚的大西洋海岸、加那利群岛的富埃特文图拉岛和地中海沿岸。

潜水和浮潜

你可以徜徉在地中海、比斯开湾和大西洋的水域，感受独特的生物多样性。十几处海洋保护区里有完善的设施让你进行各项水上活动，享受运动的同时观赏自然风光，一定会让你留下难忘的记忆。探索隐藏在拉帕尔马的宝藏，加塔角-尼哈尔密集的海藻丛和马略卡岛莱万特-卡拉拉雅达五彩斑斓的海底。你可以选择来穆尔西亚的海洋自然保护区、帕洛斯角和奥尔米加岛潜水，也可以感受位于埃尔耶罗的拉雷斯廷加-马德拉斯卡尔马斯火山海底以及栖息在海洋中的令人难以置信的物种。

帆船

无论你是经验丰富的水手，还是您第一次尝试帆船，西班牙都可以为这项运动提供无与伦比的外部条件。你可以在西班牙感受一次独特的帆船体验，西班牙也在众多帆船比赛中展现了得天独厚的运动环境，比如帕尔玛岛城市比赛、加那利奥运帆船周或巴塞罗那国际游艇展。西班牙共有30个航海站，是帆船爱好者最喜爱的目的地之一。



高尔夫球

准备好你的球杆，调整好挥杆，并享受欧洲最受欢迎的高尔夫旅游目的地之一。西班牙有400多个高尔夫球场，可以满足不同高尔夫球爱好者的喜好：海岸线脚下、山区、大城市中...便利的交通、得天独厚的气候、优质的入住环境和绝美的风景将体育运动与旅游完美结合在了一起。



滑雪

如果你还未曾勇敢地带上滑雪板，那么西班牙为你提供了完美的滑雪道，让你可以开始滑雪初体验。从比利牛斯山到内华达山脉，你可以从国家公园和生物圈保护区中的34个滑雪场进行选择。这些滑雪场不仅会不断装修完善（新的滑雪场、雪橇滑雪区、雪橇休闲区、自由式滑雪场），还拥有领先的设施、高品质的雪和阳光明媚的冬天。

足球

西班牙拥有世界上最棒的联赛、最重要的足球俱乐部和最伟大足球运动员，并且获得过世界杯、欧洲足球锦标赛和奥运会的冠军。西班牙是足球的奥林匹克王国。你可以参观马德里的圣地亚哥伯纳乌球场或巴塞罗那的诺坎普球场，一半是博物馆、一半是足球场的空间一定会让你目瞪口呆。

来这里观看一场球赛，
感受足球的巨大魅力吧！



节日

很少有国家像西班牙这样拥有数量多、质量佳的音乐节、电影节和戏剧节，其中包括一些世界上最负盛名的节日。

在西班牙的任何一个地方都能深刻体验这些文化节日。

音乐

你可以在巴塞罗那的春天之声、贝尼卡西姆的FIB以及马德里的疯狂音乐节中，与国际流行摇滚巨星一起享受音乐的震颤。每年夏天，西班牙都充满着音乐节的狂欢气氛，因为成为音乐爱好者的理想选择。在毕尔巴鄂的

BBK现场，你还可以享受到最棒的现代和另类音乐盛宴。

夏季音乐节中的主角就是电子乐，你可以跟随巴塞罗那最具实验精神的音乐家们，在声纳电子音乐节的旋律、多媒体艺术和前卫表演中尽情舞动身体，享受感官的愉悦。在阿拉莫斯海滩音乐节上，你将在太阳海岸的沙滩上欣赏音乐，或者在阿尔梅里亚的梦境海滩中享受世界上最棒的DJ呈现的视听盛宴。

无论你喜欢什么，在西班牙都能有适合你的节日，从贝尼卡西姆雷鬼国际音乐节到免费的民俗音乐节典范——奥蒂盖拉凯尔特音乐节，还有维多利亚音乐节和圣塞瓦斯蒂安爵士音乐节等等。

戏剧

西班牙就是纯粹的戏剧。你可以在这里以前所未有的方式感受生活：在古罗马露天剧场、演艺剧场或中世纪的修道院里感受戏剧的魅力。

在梅里达古典戏剧节中，你将享受被列为世界遗产的公元前1世纪古罗马剧场的独特环境。这里有气势磅礴的舞台，非常适合上演古希腊罗马时期的戏剧，同时在这里也可以看到其他艺术表现形式，比如音乐和电影。

每年七月会在拉曼恰地区举行国际戏剧节，你可以在戏剧节中感受400年前建成的红赭石演艺剧场。你可以在这里观看威廉·莎士比亚或洛佩·德·维加等作家的剧作，也可以参加巴利亚多利德 奥尔梅多经典剧场为戏剧爱好者提供的课程和研讨会。

除了古典剧作，你也可以深入其他领域，比如舞蹈、马戏和音乐节，在巴塞罗那蒙锥克山举办的格莱克音乐节将会征服你的视觉体验。

电影

近距离接触明星和电影导演，你可以参与全球首映礼并在各大著名电影节上发现制作精良的小众独立电影。

你可以来到西班牙历史最悠久、也是世界上最负盛名的电影节之一——圣塞瓦斯蒂安电影节，感受着电影这个人类第七大艺术的独特魅力。电影节上，演员和导演在城市海湾前的红毯上留影已成为经典。

还有大多数电影爱好者耳熟能详的巴利亚多利德国际电影节（SEMINCI），每年都会放映一些国际电影导演的最佳影片。希洪国际电影节和塞维利亚欧洲电影节也是感受这两座美丽城市的完美契机，相信你一定会爱上这些充满魅力的城市。

如果看到这里你已经按捺不住，那么准备好来感受一下每年举行的世界上最令人战栗的电影节——锡切斯国际奇幻电影节。来到锡切斯，一定不能错过锡切斯僵尸游行，届时僵尸会在巴塞罗那沿海城市中心漫步。

▼ 梅里达古典戏剧节

照片：Juan Aunin/123rf.com



实用信息

入境西班牙的要求和条件

欧盟公民

来到西班牙旅游，不同国籍的公民所需出示的证件会有不同。如果你来自**欧盟成员国、瑞士、冰岛、挪威或列支敦士登**，只需出示护照或有效的身份证件。

最长的停留时间为90天。我们建议你在开始旅行前，先与所在国家的西班牙领事馆或大使馆确认入境要求。你也可以在西班牙外交部网站 www.exteriores.gob.es 查询需要签证的国家名单。

其他国家

对于没有特别规定限制的国家，你需要出示**护照或有效签证**。或者，也可以出示由其他欧盟国家或瑞士、挪威、冰岛、列支敦士登签发的**居留许可或长期签证**。在西班牙

额外文件

请随身携带能够证明旅行行程的文件，比如机票或酒店订单。此外，你还需要准备能够证明在西班牙停留的**足够经济水平**。建议你购买旅行保险，以防发生意外情况。

交通工具

机场

西班牙大多数机场中运营的航空公司都提供与世界上最重要的城市相通的航班。**马德里巴拉哈斯机场、巴塞罗那埃尔普拉特机场、马略卡岛帕尔玛机场、马拉加机场、大加那利机场、阿利坎特机场和南特内里费机场。**此外，加那利群岛的七个岛屿拥有独立的机场，巴利阿里群岛的马略卡岛、伊比萨岛和梅诺卡岛也有自己的机场。



火车

西班牙全国铁路网（RENFE）连接国内的主要城市和地区。其中最引人注意的就是高速列车和AVE，AVE铁路线路以马德里为主轴，覆盖超过30个旅游目的地。用更直观的数字来说明：从马德里到达瓦伦西亚需要95分钟，从马德里到巴塞罗那需要2.5小时。我们推荐游客购买西班牙铁路通票（Renfe Spain Pass），适用于所有AVE长途和中途列车。AVE铁路网还提供Renfe-SNCF服务，将马德里和巴塞罗那与法国主要城市相连通。





旅游列车

不要着急，慢慢享受火车上的独特风景和美食，相信你会爱上坎塔布连城际火车。你可以在列车上欣赏风景如画的绿色西班牙美景：火车上配有宽敞的套房和私人浴室、按摩、蒸汽浴...火车会在独一无二的城市经停，你可以在莱昂感受这里的大教堂、到圣塞瓦斯蒂安看著名的“风之梳”、参观毕尔巴鄂古根海姆博物馆、桑坦德海洋馆、桑蒂拉纳德尔马尔的阿尔塔米拉洞穴、阿斯图里亚斯的欧洲之峰国家公园或圣地亚哥德孔波斯特拉大教堂。

另一个选择是安达卢西亚列车，你可以搭乘宫殿般的火车在西班牙的不同地方穿梭。火车采用美好年代的装饰，提供有豪华的客房，还有上个世纪20年代的宽敞休闲车间以及丰富的美食，你一定会在火车上度过难忘的时光。你有几条路线可以选择：www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo/al-andalus/。

游轮

西班牙是通往地中海的门户，也是欧洲游轮交通最密集的国家之一。除了可以搭乘游轮在不同的地方经停外，还可以尽情享受游轮上提供的娱乐设施和项目。巴塞罗那和马略卡岛是两个最受欢迎的游轮旅行目的地，旅客会选择在登上游轮会游轮航行结束后到港口城市停留几日。此外，西班牙地中海和坎塔布利亚沿岸还有其他一些经常出现在巡航路线上的城市，比如伊比萨岛、梅诺卡岛、桑坦德、希洪、瓦伦西亚.....还有一个广泛的渡轮网络，在半岛和岛屿之间（岛际渡口）以及西班牙与欧洲一些最重要的沿海城市之间提供定期航线服务。

租车

你也可以选择租一辆车，按自己的节奏游览西班牙。可以进行在线预订并在您选择的目的地提车。大多数汽车租赁公司由最低年龄要求（21-25岁，取决于所选车型）和至少一年驾龄。如果你来自非欧盟成员国，则须持有国际驾驶许可证。

住宿

酒店网络

西班牙有1000多家连锁酒店和11000家酒店。价格根据酒店类别（从1到5星）和季节而有所不同。如果你是家庭旅行，可以选择像酒店一样并且提供儿童设施的度假村。你也可以入住专业的商务会议酒店或者为特定群体设计的酒店，比如老年人或LGBTI群体...

古堡酒店 (PARADOR)

古堡酒店是非常独特的入住选择，这些地方通常位于美丽的自然或历史名胜中。宫殿、修道院、教堂、城堡.....除了能够增加旅游兴趣，还提供许多美味的传统菜肴。

你可以访问www.parador.es获取更多信息。乡村旅游可以为你提供远离城市、亲近自然的好机会。有关乡村民舍和公寓的信息，你可以访问每个自治区的网页。



时间作息

营业时间

西班牙的营业时间很长：通常为星期一到星期六上午9点半到1点半、下午4点半到8点。大型商店和购物中心从早上10点到晚上10点持续营业。在主要城市则有弹性的营业时间，周日和节假日也会营业。

西班牙处于格林尼治标准时间 (GMT) +1 东一区 (加那利群岛除外，比西班牙标准时间晚一小时)。西班牙人的午餐时间比其他国家晚一些。早餐通常在早上8点到10点之间。午餐从下午1点到3点半供应。晚餐则是从晚上八点半到晚上十一点。

餐饮



气候

西班牙是欧洲最温热的地区之一，每年的日照时间超过3000小时。主要为温和的地中海气候，夏季和冬季干燥，温度适中。北部地区气候更加潮湿，夏季温和。加那利群岛全年阳光

充沛，年平均温度为22摄氏度。在海拔更高的地区，如内华达山脉或坎塔布连山脉，从冬季开始到春季结束会有频繁降雪。

货币

和欧盟大多数国家一样，西班牙使用欧元。你可以在机场、专门的货币兑换点或银行兑换货币。许多酒店和旅行社也提供该服务。

可以使用国际信用卡（附有护照或身份证明文件）付款。在商店、餐馆和

酒店门口也会有相关标识说明。

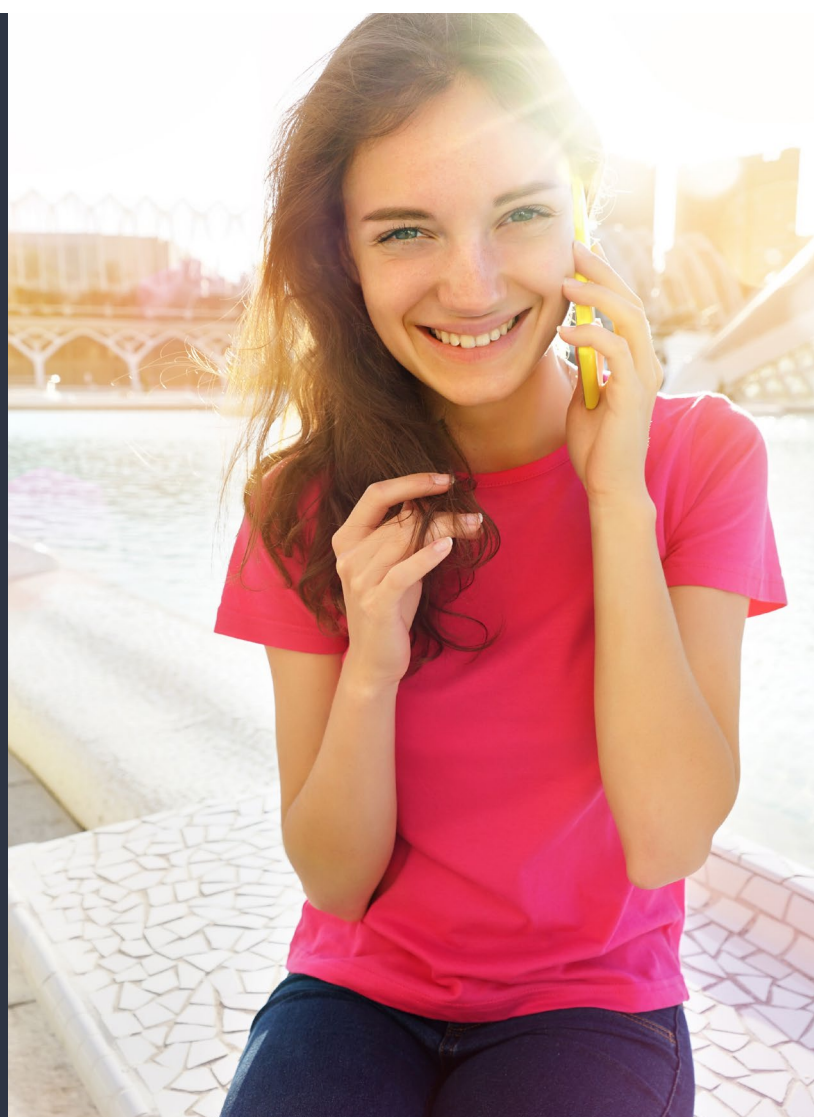
在西班牙不强制付小费。如果在酒吧和餐厅中用餐，小费的多少取决于消费的金额，通常小费为总金额的5%到10%。

旅游局 和大使馆

在你的旅程中，我们将竭诚为你服务。

想要了解更多信息，请访问：


www.spain.info





 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	 TURESPAÑA
--	---

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain