

España

PARA SÉNIORS



www.spain.info



Ministerio de Industria y Turismo
 Publicado por: © Turespaña
 Creado por: Lionbridge
 NIPO: 086-18-005-8

EJEMPLAR GRATUITO

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

Portada: Casa de las Conchas, Salamanca .
 Foto: Ciudades Patrimonio de la Humanidad
 Contraportada: Asturias.

ÍNDICE

Introducción	3
Vive experiencias inolvidables en España	4
Siente la cultura	4
Para el sénior más urbanita	22
Gastronomía	26
Compras	30
Disfruta de la naturaleza	32
Disfruta del sol y el mar	38
Interrail, otra manera de viajar por España	40
Información práctica	41

INTRODUCCIÓN

España lo tiene todo para que disfrutes de tus mejores vacaciones: buen tiempo, una cultura fascinante, gente acogedora, una gastronomía deliciosa... Descubre uno de los destinos más atractivos y vive experiencias fascinantes. Ven a pasar unos días inolvidables rodeado de naturaleza y explora ciudades y pueblos con una **historia milenaria**.

Déjate enamorar por nuestra cocina, con la sana dieta mediterránea por bandera. Podrás probar las **tapas** y **platos tradicionales** de cada región y degustar las **delicias culinarias de vanguardia** que preparan nuestros chefs de prestigio internacional.

España es un destino perfecto tanto para el descanso como para el viajero con ganas de vivir aventuras. Tú decides el ritmo: relájate en un circuito termal, juega al golf o lánzate al **turismo activo** en una ruta en plena naturaleza. Sea cual sea tu afición o deporte, podrás practicarlo aquí.

Nuestro país te ofrece una **riqueza natural inigualable**: somos líderes en espacios declarados Reserva de la Biosfera por la UNESCO, 16 parques nacionales e innumerables zonas de alta protección ecológica.

Acércate a nuestras **playas** para disfrutar del sol, el mar y la arena en litorales de gran belleza y con todas las comodidades. Más de 600 de ellas ostentan el distintivo de calidad Bandera Azul.

Aprovecha las ventajas de **viajar en cualquier época del año** gracias a nues-



Ven a España y descubre un país amable, seguro, abierto y accesible para todo tipo de viajeros. Acompáñanos a recorrer sus principales atractivos.

tro envidiable clima. España es una de las zonas más cálidas de Europa gracias a sus más de 3000 horas de sol al año.

El **ocio** y la **diversión** están asegurados. Llévate el recuerdo perfecto en los mercadillos de artesanía o compra artículos de lujo en tiendas de primeras marcas. Diviértete en la ópera o asiste a nuestra variada agenda de festivales. Elige tu destino y vive la cultura al cien por cien.

VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES EN ESPAÑA



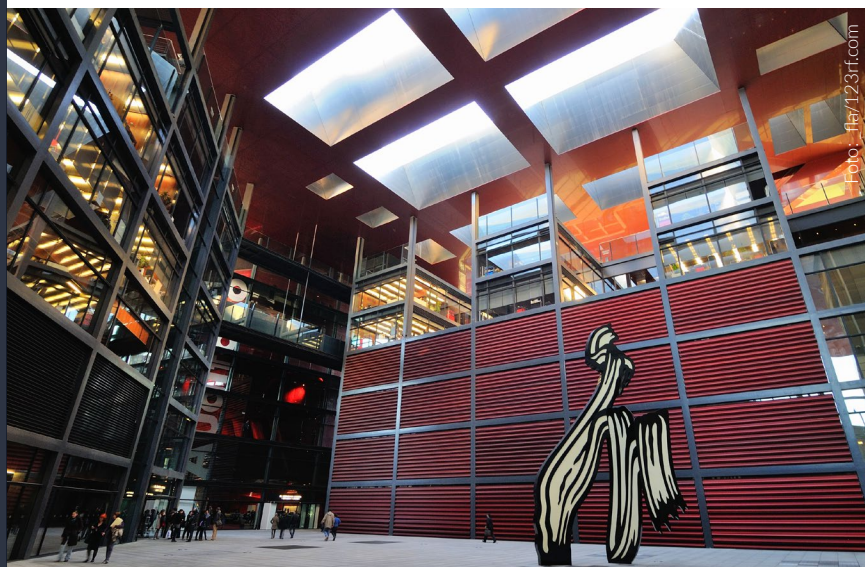
Foto: Visions Of America LLC/123rf.com

SIENTE LA CULTURA

Nuestro patrimonio cultural es tan inmenso como apasionante. Recorre alguna de las rutas con más historia de toda la península o visita cualquiera de nuestras 15 ciudades Patrimonio de la Humanidad. Conoce el legado de las distintas culturas que han confluído en nuestro país, una gastronomía de primera categoría, fiestas y tradiciones milenarias.

MUSEOS

España cuenta con una red de más de 1 600 museos que albergan algunas de las mejores colecciones de arte del mundo. Estos que te mostramos a continuación son los más conocidos, pero hay muchos más. En casi todas las ciudades y pueblos que visites encontrarás pequeños tesoros museísticos que merece la pena visitar.



▲ MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA
MADRID

MUSEO NACIONAL DEL PRADO (MADRID)

Es una de las pinacotecas más importantes del planeta, por la calidad y variedad de sus fondos. En sus salas podrás contemplar los tesoros de genios como Velázquez, Rembrandt, Goya y otros muchos.

Lo mejor es dejarse atrapar por los detalles de cada cuadro y estancia. Si tu tiempo es limitado, la página web del propio museo ofrece itinerarios cortos para que no te pierdas ninguna de las obras imprescindibles.

📍 www.museodelprado.es

MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA (MADRID)

Muy cerca del Prado, sus obras abarcan las grandes escuelas pictóricas del arte occidental. La colección del museo refleja el gusto de sus artífices, la familia Thyssen-Bornemisza, que a lo largo de los años ha ido reuniendo piezas

destacadas de Rafael, Tiziano, Cézanne, Van Gogh, Picasso, Rodin o Hopper, por nombrar sólo unos pocos de una impresionante lista de artistas de primer nivel.

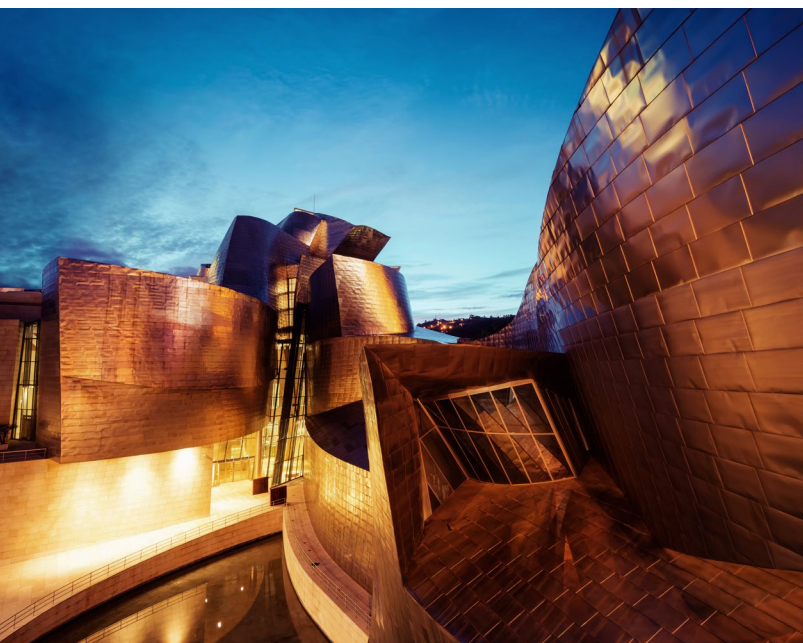
📍 www.museothyssen.org

MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA (MADRID)

En este museo podrás ver la mayor colección de obras del arte contemporáneo español, con autores tan relevantes como Dalí, Miró, Gris o Tápies. Aquí podrás contemplar *El Guernica* de Picasso, cuadro estrella del centro.

En sus dos edificios también descubrirás valiosas piezas de artistas de todos los continentes, en todos los formatos imaginables, con obras de Kandinsky, Francis Bacon, Diego Rivera, Robert Delaunay o Yves Klein.

📍 www.museoreinasofia.es



▲ MUSEO GUGGENHEIM BILBAO

MUSEO GUGGENHEIM BILBAO (BILBAO)

Este impresionante edificio de titanio es obra del prestigioso arquitecto Frank Gehry y se ha convertido en un icono de la ciudad vasca. Dentro te aguarda una colección de piezas imprescindibles del arte contemporáneo.

El exterior del museo es una obra de arte en sí mismo. Dependiendo de la hora del día y de las condiciones del clima, los resplandores metálicos de su fachada reflejan distintos colores. En sus alrededores te encontrarás con esculturas de gigantesco tamaño como Puppy, el icónico perro floral de Jeff Koons que hace guardia delante del museo. En el interior no hay dos salas iguales: las obras de gran formato se alternan con muestras de carácter más íntimo. Eso hará que tu visita sea una sorpresa constante.

📍 www.guggenheim-bilbao.eus



▲ NEOCUEVA - MUSEO NACIONAL Y CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ALTAMIRA SANTILLANA DEL MAR, CANTABRIA

MUSEO NACIONAL Y CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ALTAMIRA (CANTABRIA)

Viaja en el tiempo hasta la prehistoria. Descubierta a finales del siglo XIX, la cueva de Altamira fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1985. Entre sus paredes y techos se conservan más de 260 pinturas y grabados de bisontes, caballos y ciervos de unos 18 000 años de antigüedad. Está considerada la “Capilla Sixtina” del arte rupestre.

Con el objetivo de preservar al máximo su estado original, las visitas al interior de la cueva están restringidas. Para descubrir este fabuloso legado del paleolítico podrás adentrarte en la Neocueva, una réplica tridimensional exacta de Altamira.

📍 www.cultura.gob.es/mnaltamira

TEATRO-MUSEO DALÍ (GIRONA)

En Figueres, cuna de Salvador Dalí, se encuentra este “templo” al surrealismo donde conocerás la sorprendente trayectoria del maestro catalán. Acceder a su interior es como mirar por el ojo de la cerradura del subconsciente de este artista genial.

Todas las obras tienen dobles sentidos, pequeños secretos que forman parte de la propia experiencia de recorrer sus salas sin itinerarios prefijados. Déjate llevar y míralo todo con los ojos de un niño en busca de juegos, símbolos y diálogos entre las obras que plantea Dalí.

📍 www.salvador-dali.org/es/museos



MONUMENTOS

Ven a conocer nuestro increíble legado patrimonial y déjate asombrar por la belleza de algunas de las maravillas históricas más extraordinarias del mundo. Estos son algunos de los más visitados del país.

► BASÍLICA DE LA SAGRADA FAMILIA
BARCELONA



ALHAMBRA DE GRANADA

Antigua ciudadela, fortaleza y lugar de residencia de los sultanes nazaríes, la Alhambra, Patrimonio Mundial de la UNESCO, es el mayor tesoro cultural de Granada. Pasear por sus palacios y jardines, con sus hermosas fuentes, te transportará a otra época. Si la visitas de noche, entenderás el significado de la palabra magia.

📍 www.alhambra-patronato.es

BASÍLICA DE LA SAGRADA FAMILIA

La primera piedra de este templo, situado en el corazón de Barcelona y máximo exponente de la arquitectura modernista catalana, se colocó en 1882. Un año después, el maestro Antoni Gaudí retomó el proyecto, al que dedicó 40 años de su vida. Todavía inacabada, su inigualable arquitectura y decoración cargadas de simbolismo atraen cada año a millones de viajeros.

📍 sagradafamilia.org





▲ CATEDRAL DE SANTIAGO
SANTIAGO DE COMPOSTELA

MEZQUITA-CATEDRAL DE CÓRDOBA

Este tesoro arquitectónico del bello casco histórico de la ciudad de Córdoba es símbolo del legado musulmán en España. Pasea entre cientos de columnas y arcos superpuestos, cúpulas, mármoles labrados, mosaicos, dibujos... Y, en el centro, una sorprendente catedral cristiana.

📍 www.mezquita-catedraldecordoba.es

CATEDRAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Situada en la provincia gallega de A Coruña, es el destino final de los miles de peregrinos que recorren el Camino de Santiago. Contempla uno de los mayores exponentes del arte románico de la península ibérica, aunque sucesivas ampliaciones han dejado la impronta de otros estilos, como el barroco del Obradoiro, su monumental fachada.

📍 catedraldesantiago.es



CATEDRAL DE BURGOS

Visita obligada para los amantes del arte gótico, está ubicada en el casco histórico de Burgos (Castilla y León). Declarada Patrimonio Mundial, en su interior descansan los restos del Cid Campeador, figura histórica de la Reconquista del siglo XI. Déjate asombrar por su elegancia y la belleza de sus altísimas torres, con agujas caladas de influencia germánica.

📍 www.catedraldeburgos.es

ALCÁZAR DE SEGOVIA

Construido en el siglo XII en la confluencia de dos ríos, este palacio fortificado fue residencia de monarcas castellanos. Un foso con puente levadizo, una torre que parece la proa de un barco, ventanales geminados, lujosos salones decorados por artistas mudéjares, el museo de armas... visítalo y te sentirás como en un cuento de hadas.

📍 www.alcazardesegovia.com



CATEDRAL DE MALLORCA

Joya del gótico, construida sobre las murallas del casco antiguo de Palma de Mallorca, aquí se encuentra uno de los rosetones más impactantes del mundo: el “ojo gótico”, de 13 metros de diámetro. Fue reformada por Antonio Gaudí y cuenta con un espectacular mural del pintor mallorquín Miquel Barceló.

📍 catedraldemallorca.org



▲ ALCÁZAR DE SEGOVIA

BASÍLICA DE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

Este templo barroco, levantado a orillas del río Ebro, en Zaragoza (Aragón), es uno de los centros de adoración mariana más importantes del mundo. En su interior te esperan auténticos tesoros, como dos frescos del pintor Francisco de Goya.

📍 catedraldezaragoza.es/basilica



▲ LA GIRALDA
SEVILLA

TEATRO ROMANO DE MÉRIDA

Forma parte del conjunto arqueológico Patrimonio Mundial que incluye un anfiteatro y un circo romano, en Mérida, provincia de Badajoz (Extremadura). ¿La mejor forma de conocerlo? Asistir una noche de verano, tal y como se hacía hace más de dos mil años, a una función teatral del Festival Internacional de Teatro Clásico.

📍 www.festivaldemerida.es

LA GIRALDA

Antiguo alminar de la mezquita árabe, es la torre campanario de la catedral de Santa María de la Sede, en Sevilla, declarada Patrimonio Mundial. Con 104 metros de altura fue, durante más de 800 años, la construcción más alta de la ciudad. Sube por las rampas hasta el campanario y podrás contemplar unas vistas maravillosas de la capital andaluza.

📍 www.catedraldesevilla.es



CIUDADES PATRIMONIO

España es uno de los países del mundo con más bienes reconocidos por la UNESCO. Prueba de ello son nuestras **15 Ciudades Patrimonio de la Humanidad**. Acompáñanos a conocerlas y descubre nuestra cultura, historia, arquitectura y costumbres milenarias.

▲ MEZQUITA-CATEDRAL DE CÓRDOBA

Toledo, lugar de convivencia histórica de musulmanes, judíos y cristianos, y **Salamanca**, famosa por acoger una de las universidades más antiguas del mundo, te invitan a conocer la historia de nuestro país a través de sus calles y monumentos. En **Córdoba**, visita su pintoresco casco histórico y su gran tesoro, la Mezquita-Catedral, uno de los máximos exponentes del arte musulmán.

Ávila (Castilla y León), con su imponente muralla, y **Cáceres** (Extremadura), con

sus calles empedradas, sus casas-fortaleza medievales y sus torres, te harán sentir en plena Edad Media. **Alcalá de Henares** (Comunidad de Madrid), cuna de Cervantes, alberga el Corral de Comedias más antiguo de Europa, mientras que en **Santiago de Compostela** (Galicia) descubrirás joyas de estilo románico, gótico y barroco.

Otras ciudades patrimonio imprescindibles son **Úbeda y Baeza** (Jaén, Andalucía), con sus impresionantes palacios e

iglesias renacentistas, y **Cuenca** (Castilla-La Mancha), que te sorprenderá con sus Casas Colgadas, en perfecta integración con la naturaleza.

El legado romano sigue vivo en **Mérida** (Extremadura), **Segovia** (Castilla y León) y **Tarragona** (Cataluña), con algunos de los restos mejor conservados de toda la península ibérica. Sus teatros, acueductos y anfiteatros te transportarán en el tiempo.

En las islas también te esperan grandes reclamos culturales. Las calles de la ciudad de **San Cristóbal de La Laguna**, en Tenerife, te acercarán hasta el origen del urbanismo hispanoamericano. Por último, en el Mediterráneo, la isla balear de **Ibiza** ha merecido el reconocimiento de la UNESCO por su cultura y biodiversidad.

📍 www.ciudadespatrimonio.org



▲ ACUEDUCTO DE SEGOVIA



FIESTAS

España es alegre y abierta. Ven a conocer nuestras costumbres y comparte con nosotros unos días de festejos para el recuerdo.

La **Semana Santa** es una de las festividades más auténticas y con más siglos de historia. La devoción, la magia solemne de las procesiones y el arte invaden las calles de la mayoría de las ciudades y pueblos españoles.

La de Sevilla (Andalucía) merece una mención aparte. Su momento cumbre es la “Madrugá”, la noche entre el jueves y el viernes, en la que se rememora la Pasión de Jesús y miles de personas acompañan a las imágenes religiosas. No olvides probar el dulce típico de estas fechas: las torrijas.

▼ SEMANA SANTA
SEVILLA



▲ CARNAVALES DE TENERIFE

El espíritu de fervor religioso de la Semana Santa contrasta con el ambiente festivo de los **Carnavales**, que se celebran antes de la Cuaresma. En estas fiestas prima el color, el humor desenfadado y la libertad expresiva, con desfiles llenos de fantasía al ritmo de la música. Además del de Santa Cruz de Tenerife (Islas Canarias), conocido en todo el mundo, son especialmente divertidos los carnavales de Cádiz (Andalucía) y de Águilas (Murcia).

Durante **Las Fallas**, Valencia se transforma en una ciudad entregada a su fiesta mayor. La semana del 19 de marzo la ciudad se llena de *ninots* (gigantescos monumentos de madera, cartón y yeso que utilizan el humor como crítica social) hasta la noche de la *cremà*, cuando arden estas esculturas efímeras.

Las fiestas patronales son una oportunidad única de conocer la riqueza cultural de las distintas regiones y ciudades españolas. La **fiesta de Santiago Apóstol** (Santiago de Compostela, A Coruña), **San Isidro** (Madrid) o las **fiestas de la Mercè** (Barcelona) te cautivarán.



RUTAS

¿Quieres descubrir la historia, la cultura, la naturaleza y la gastronomía de España de una forma diferente? Las rutas culturales son lo que buscas.

▲ CAMINO DE SANTIAGO

Una de las más conocidas es el **Camino de Santiago**, declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1993. Su red de itinerarios atrae cada año a millones de peregrinos por diversos motivos, ya sean espirituales, culturales o turísticos. Además de poder contemplar la naturaleza en todo su esplendor, las distintas etapas te permitirán conocer monumentos de gran valor histórico e interactuar con muchas personas de distintos países.

📍 www.caminodesantiago.gal

Sigue los pasos de las tropas romanas a través de la **Ruta Vía de la Plata**, un recorrido de más de 800 kilómetros que atraviesa buena parte del occidente español y que data de tiempos inmemoriales. Basada en una antigua calzada romana, conecta Sevilla (Andalucía) con Gijón (Asturias). Atrévete a recorrer algunos tramos a pie o en bicicleta o contempla sus paisajes y su riqueza natural en coche, a través de la conocida como autovía de La Plata.

📍 www.rutadelaplata.com



Las **rutas del Legado Andalusi** constituyen una estupenda opción de turismo cultural para descubrir el pasado musulmán de Andalucía. Siguen un trazado histórico que aglutina un patrimonio monumental único: la Alhambra de Granada, que fue el último reducto de los musulmanes en la península, la Mezquita-Catedral de Córdoba, la Giralda de Sevilla o cascos antiguos de origen árabe como el de Alcalá la Real (Jaén).

① www.legadoandalusi.es

La **ruta de Don Quijote** te lleva a los lugares en los que este célebre personaje, creado por Miguel de Cervantes, vivió sus aventuras de caballería. Sigue sus pasos por villas centenarias, molinos de viento, castillos de leyenda, campos de viñedos y maravillosos espacios naturales repartidos por Castilla-La Mancha, Aragón y Cataluña.

Si te fascina la historia, te encantará la **ruta de Carlos V**, un apasionante viaje al pasado a través de los pueblos por los que pasó este gran emperador tras su abdicación en 1556. El itinerario transcurre por parajes llenos de encanto desde Laredo (Cantabria), donde desembarcó acompañado de todo su séquito, hasta el bello Monasterio de Yuste (Extremadura), en el que se retiró después de 40 años de un reinado histórico.

① www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v

Descubre el **Camino del Cid**, una ruta cultural que te llevará por el interior y este del país, desde Burgos hasta Valencia, recorriendo los parajes que conquistó el Cid Campeador, un caballero legendario que inspiró uno de los más importantes textos de la literatura castellana de la Edad Media.

① www.caminodelcid.org



VEN A LA ÓPERA EN ESPAÑA

Emociónate con nuestra gran oferta operística y visita los grandes teatros de ciudades tan emblemáticas como Madrid, Barcelona, Sevilla y Oviedo.

▲ TEATRO REAL
MADRID

Vive la ópera en escenarios únicos, como los del **Teatro Real** de Madrid o el **Gran Teatre del Liceu** de Barcelona, dos templos de la cultura llenos de arte e historia. El primero, situado frente al Palacio Real, es ideal como punto de partida para explorar el Madrid de los Austrias. El segundo es el enclave perfecto para, antes o después de la función, recorrer el famoso paseo de La Rambla barcelonesa.

📍 www.teatroreal.es
www.liceubarcelona.cat

Conoce de cerca el bello **Teatro Campoamor** de Oviedo, escenario de la entrega de los Premios Princesa de Asturias, o el gran espacio escénico del sur, el **Teatro de la Maestranza** de Sevilla.

📍 www.operaoviedo.com
www.teatrocampoamor.es/
www.teatrodelamaestranza.es

También puedes planificar una gira y seguir toda la temporada para disfrutar de tu pasión por la ópera en ciudades llenas de arte.

📍 operaxxi.com



▲ TEATRO ROMANO DE MÉRIDA

VIVE LOS FESTIVALES EN ESPAÑA

Aquí disfrutarás de una variada agenda cultural de festivales de reputado prestigio durante todo el año. Cine, teatro, música o cante flamenco, los hay para todos los gustos. En verano, muchos de ellos se celebran al aire libre.

FESTIVAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA (BADAJOZ)

Entre julio y agosto tendrás ocasión de ver cómo vuelve a la vida un teatro romano cuyo origen se remonta al año 16 a. C. Un escenario imponente,

perfecto para representaciones de textos de raíz grecolatina, pero también abierto a las artes escénicas en general, incluidas la música y el cine.

📍 www.festivaldemerida.es

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE ALMAGRO (CIUDAD REAL)

Otro hito del teatro clásico, esta vez ambientado en el Corral de Comedias de la ciudad, de casi 400 años de antigüedad.



▲ PALACIO DE CONGRESOS Y AUDITORIO KURSAAL
SAN SEBASTIÁN

También tienen como escenarios otras sedes históricas de la localidad como la Antigua Universidad Renacentista o el Patio de Fúcares. Se celebra en julio y cada año reúne a más de 60 000 personas.

📍 www.festivaldealmagro.com

ZINEMALDIA FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE SAN SEBASTIÁN (GIPUZKOA)

Desde 1953, es uno de los certámenes cinematográficos más prestigiosos del mundo: el posado de artistas, estrellas y

cineastas frente a la bahía de la ciudad es ya un clásico. Glamour y séptimo arte de la mano.

📍 www.sansebastianfestival.com

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE GIJÓN (ASTURIAS)

Durante el mes de noviembre, los aficionados al séptimo arte tienen una cita en las calles y salas de la ciudad asturiana, volcada con el cine independiente y de autor.

📍 ficx.tv

FESTIVALES DE FLAMENCO

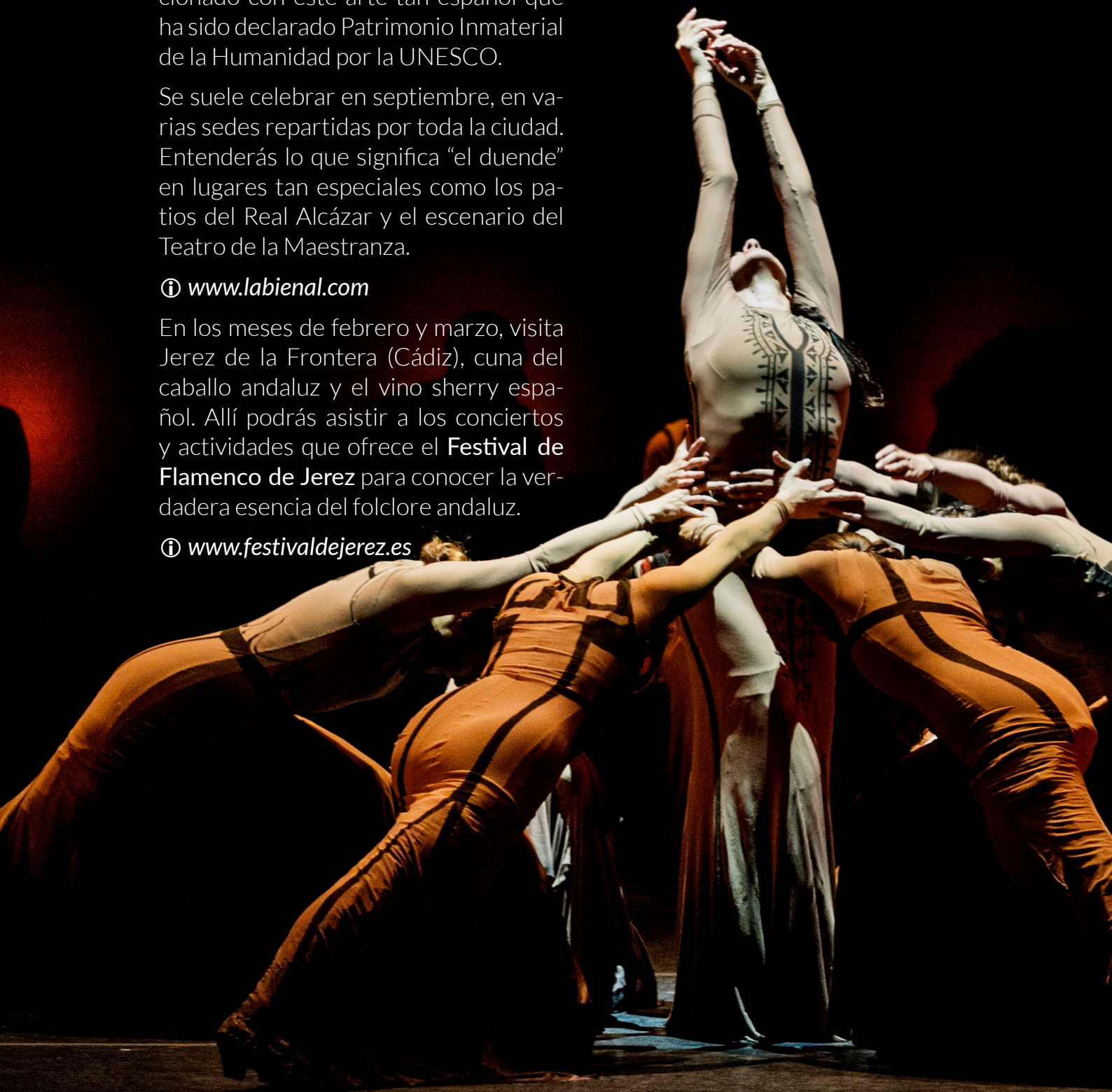
La magia del flamenco te espera cada dos años en Sevilla en un evento único: la **Bienal de Flamenco**. Se trata del mayor acontecimiento internacional relacionado con este arte tan español que ha sido declarado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Se suele celebrar en septiembre, en varias sedes repartidas por toda la ciudad. Entenderás lo que significa “el duende” en lugares tan especiales como los patios del Real Alcázar y el escenario del Teatro de la Maestranza.

📍 www.labienal.com

En los meses de febrero y marzo, visita Jerez de la Frontera (Cádiz), cuna del caballo andaluz y el vino sherry español. Allí podrás asistir a los conciertos y actividades que ofrece el **Festival de Flamenco de Jerez** para conocer la verdadera esencia del folclore andaluz.

📍 www.festivaldejerez.es



JAZZALDIA - FESTIVAL INTERNACIONAL DE JAZZ DE SAN SEBASTIÁN

Deléitate con los grandes del *jazz* durante la segunda quincena de julio. Más de 60 actuaciones de estilos cada vez más diversos tienen lugar en playas, teatros, plazas y auditorios de la ciudad, con el Centro Kursaal y la plaza de la Trinidad como sede principal. El resto de los esce-

narios ofrecen conciertos gratuitos, en lugares tan especiales como la playa de Zurriola, el San Telmo Museoa o el Per-lón, con vistas a la bahía de la Concha.

📍 jazzaldia.eus

▼ JAZZALDIA - FESTIVAL INTERNACIONAL DE JAZZ DE SAN SEBASTIÁN
TEATRO VICTORIA EUGENIA, SAN SEBASTIÁN



PARA EL SÉNIOR MÁS URBANITA

Hacer turismo en las ciudades españolas es una aventura apasionante apta para todas las edades. Visita las mejores exposiciones del mundo, vibra con un espectáculo flamenco o viaja al pasado recorriendo un barrio medieval... Estos son algunos de los destinos que te sugerimos.



▲ MADRID

MADRID

La capital de España cuenta con un inmenso patrimonio cultural y unas modernas infraestructuras que te permitirán conocerla con facilidad. Es imprescindible recorrer el **Paseo del Arte**, parte del Paisaje de la Luz declarado Patrimonio Mundial en 2021,

con tres de las colecciones de arte más importantes del mundo a escasa distancia: el **Museo Nacional del Prado**, **Museo Nacional Thyssen-Bornemisza** y el **Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía**.

Se pueden visitar de manera conjunta con el abono Paseo del Arte, a la venta en las páginas web o en la taquilla de los distintos museos. En el mismo paseo tendrás ocasión de admirar las fuentes monumentales de **Cibeles** y **Neptuno** y descubrir el **Real Jardín Botánico**.

Recorre el **Madrid de los Austrias**, enclave de monumentos tan representativos como la **Puerta del Sol**, la **Plaza Mayor** o el **Palacio Real**, donde también encontrarás la **Galería de las Colecciones Reales**. Para descansar, prueba un vermut en una terraza o acércate el Mercado de San Miguel para degustar tapas *gourmet*.

La capital cuenta con una extensa red



de teatros y salas de espectáculos. Disfruta de una noche perfecta asistiendo a un musical o a una obra de teatro en la **Gran Vía**.

📍 www.esmadrid.com

▼ PLAZA MAYOR
MADRID





Foto: José Manuel Sánchez Cuatrecasas / 123.com

▲ BARRIO GÓTICO
BARCELONA

BARCELONA

En esta ciudad mediterránea, capital de Cataluña, conviven restos romanos y barrios medievales (como el famoso **Barrio Gótico**) con construcciones modernas y vanguardistas. Un paraíso para el paseante. Visita la **Sagrada Familia**, icono de la ciudad y máximo exponente del modernismo, obra de **Antoni Gaudí**. El genial arquitecto ha dejado su impronta por toda la ciudad, en lugares como el colorido **Park Güell** o los edificios de **La Pedrera-Casa Milá** y la **Casa Batlló**, donde la luz, el color y las formas orgánicas se conjugan con la madera, el cristal y la piedra gres.

Es una ciudad abierta al mundo: escenario de eventos internacionales e impulsora de nuevas tendencias. Un simple recorrido por La Rambla basta para comprobar el espíritu **cosmopolita** de esta ciudad que atrae a viajeros de todas las culturas.

📍 www.barcelonaturisme.com



Foto: Olena Koval / 123.com

VALENCIA

Ubicada a orillas del Mediterráneo, esta ciudad posee uno de los cascos históricos más extensos de España. Capital de la Comunidad Valenciana, famosa por sus playas y su clima privilegiado, en ella podrás recorrer uno de los mayores complejos de divulgación científica y cultural de Europa: la **Ciudad de las Artes y las Ciencias**. Está compuesta por seis

▲ CASCO HISTORICO
VALENCIA

impactantes construcciones donde se llevan a cabo actividades relacionadas con la ciencia, el arte, la naturaleza y la tecnología.

La Valencia tradicional te aguarda en el casco antiguo, con joyas monumentales como la **Lonja de la Seda**, declarada Patrimonio Mundial. Uno de los edificios más imponentes del gótico civil euro-

peo, con lugares tan fascinantes como el Salón de Columnas o el Patio de los Naranjos. Muy cerca de allí podrás visitar el **Miguelete**, como se conoce al campanario de la catedral de Valencia. Desde sus 50 metros de altura se divisa una impresionante panorámica de la ciudad.

📍 www.visitvalencia.com



▲ CASCO VIEJO
BILBAO

BILBAO

Esta ciudad vasca ha sabido integrar su rico pasado industrial con las propuestas artísticas más vanguardistas. El **Museo Guggenheim Bilbao** es el exponente más destacado de su renovación arquitectónica, pero hay muchos otros ejemplos: las estaciones de metro diseñadas por el arquitecto Norman Foster, el edificio de la Alhóndiga restaurado por Philippe Starck y convertido en el **centro cultural Azkuna Zentroa**, el **punto Zubizuri** obra de Santiago Calatrava... Un halo de modernidad que convive en armonía con el **casco viejo**, un entramado de calles ideal para pasear y degustar los *pintxos*, delicias gastronómicas en miniatura.

📍 www.bilbaoturismo.net

SEVILLA

Situada a orillas del río Guadalquivir, la capital andaluza contagia alegría en sus concurridas calles y plazas. La influencia de la cultura árabe imprime una belleza particular a su casco histórico. Podrás visitar el **barrio de Triana**, con sus numerosas tabernas y tablaos (locales dedicados en exclusiva al baile y cante flamenco) o pasear en coche de caballos por la **Plaza de España** y el **Parque María Luisa**, dos de los espacios con más encanto de la ciudad. El **Museo de Bellas Artes**, la **Alameda de Hércules** o la **catedral de Santa María de la Sede** son otros de los lugares que no pueden faltar en tu viaje.

📍 www.visitasevilla.es

▼ PLAZA DE ESPAÑA
SEVILLA



GASTRONOMÍA

La cocina española es un referente gastronómico en todo el mundo. Prueba en nuestros restaurantes y bares desde **recetas tradicionales** hasta sorprendentes platos de **alta cocina**. La gastronomía ecológica, basada en un modelo de producción sostenible, gana terreno cada día, tanto en el consumo doméstico como en la carta de los establecimientos.

Si lo que buscas es una forma original de degustar la cocina española de calidad, pon rumbo a los **mercados urbanos**. Estos espacios cargados de historia se han reinventado para ofrecer experiencias gastronómicas únicas. El mercado de San Miguel en Madrid, el de la Boquería en Barcelona o el mercado Central de Valencia son lugares donde podrás tomar un vino y una tapa gourmet, escuchar música en vivo y mezclarte con los locales. ¡Un regalo para la vista y el paladar!

▼ PLAZA MERCADO DE SAN MIGUEL
MADRID





▲ FABADA ASTURIANA

COCINA TRADICIONAL

Cada región te ofrece multitud de platos tradicionales, a cuál más irresistible. Desde nutritivos guisos como el **cocido madrileño** o la **fabada asturiana**, hasta platos a base de arroz como la **paella valenciana** o los exquisitos **postres y dulces** de cada región. Prueba las verduras de temporada, los pescados de nuestros mares y ríos, preparados de múltiples formas, al igual que el **marisco**, producto muy valorado de nuestra cocina. Ríndete ante el sabor del delicioso **jamón ibérico**, uno de los grandes tesoros de nuestra despensa.



COCINA DE VANGUARDIA

Asómbrate ante las exquisitas propuestas de **Carme Ruscalleda, Juan Mari Arzak, David Muñoz, Ferran Adrià, Fina Puigdevall, Joan Roca...** Ellos son algunos de los mejores chefs de la gastronomía española, que han sabido convertir la cocina en un arte. Inspirados en recetas tradicionales y con la ayuda de innovadoras técnicas, consiguen platos únicos que conquistarán tus sentidos. Sus propuestas han logrado el reconocimiento internacional: nuestros cocineros suman más de **300 estrellas Michelin**.

DIETA MEDITERRÁNEA

Es variada, sabrosa y buena para la salud. Además, la UNESCO la declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2010 por ser mucho más que una alimentación saludable: es un estilo de vida que promueve la preparación artesanal de los alimentos, comer en compañía, respetar la tierra y la biodiversidad y conservar las actividades tradicionales relacionadas con la agricultura y la pesca. El aceite de oliva virgen es uno de sus ingredientes clave. Participa en una cata y paladea el auténtico sabor del Mediterráneo.

ENOTURISMO

Con casi un millón de hectáreas cultivadas, España es uno de los principales productores de vino del mundo y cuenta con alrededor de 97 Denominaciones de Origen Protegidas. Además de catar vinos excelentes en nuestros bares y restaurantes, una buena opción para conocer nuestros vinos es participar en las **fiestas de la vendimia** que se celebran por todo el país a principios de otoño.

Emprende una **ruta del vino** para visitar bodegas centenarias o vanguardistas, dormir entre viñedos y conocer los secretos del maridaje de la mano de expertos sumilleres. Estas escapadas son ideales para los amantes del turismo gastronómico.

📍 wineroutesofspain.com





COMPRAS

Si tu pasión son las compras, España es tu destino. Aquí te **esperan las mejores firmas de moda, outlets de primeras marcas y tiendas de diseño.** También encontrarás **mercadillos tradicionales** y establecimientos de antigüedades. Madrid, Barcelona o Málaga son solo algunas de las ciudades en las que disfrutar de un día de *shopping* perfecto. Aquí te desvelamos sus enclaves más glamurosos.

Déjate enamorar por el lujo de la Milla de Oro de **Madrid**. En pleno barrio de Salamanca te esperan las tiendas con las marcas de moda más prestigiosas, incluidas las mejores firmas españolas y algunos de los centros comerciales más exclusivos de la ciudad. A solo unos pasos de la Puerta del Sol también hallarás la exclusiva Galería Canalejas, con más de 40 firmas de moda, complementos y joyería de lujo.

En **Barcelona** las *boutiques* más distinguidas se concentran en la zona del

Eixample. Encuentra toda la moda nacional e internacional paseando por sus amplias calles y avenidas, como el hermoso paseo de Gracia y la avenida Diagonal.

Vive la magia de la Costa del Sol mientras haces tus compras. Deléitate con los escaparates de la famosa calle Larios de **Málaga** y sus alrededores, o visita el selecto ambiente de Marbella, donde podrás hacer *shopping* en las avenidas Ricardo Soriano, Ramón y Cajal y bulevar Príncipe Alfonso Hohenlohe.

ARTESANÍA

Conocer la **artesanía local** es otra magnífica forma de hacer turismo y llevarte un recuerdo especial. Visita talleres y pequeñas fábricas y admira a sus creadores en plena acción.

Hazte con objetos maravillosos como los damasquinados de Toledo, los tradicionales mantones de Manila bordados a mano, o joyas cerámicas como las de Sargadelos (Galicia), las de Lladró y Manises (Valencia), o las creadas en el barrio de Triana de Sevilla.



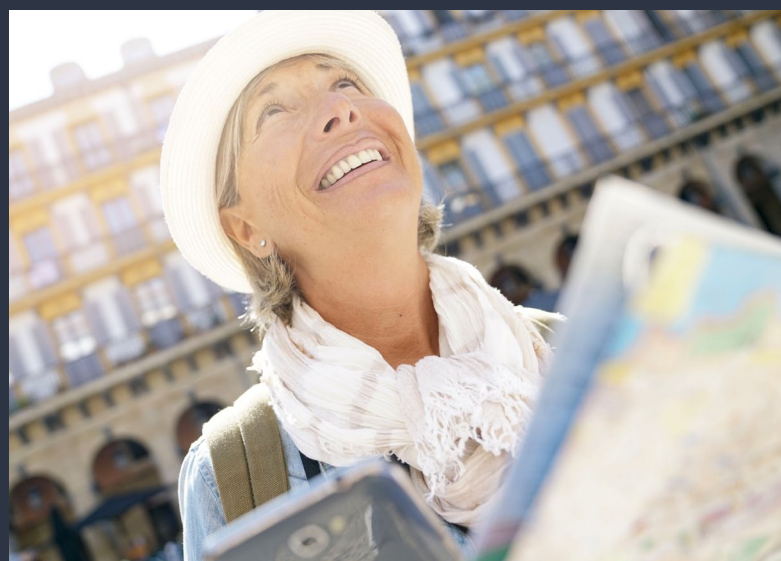
CERÁMICA SEVILLA

TAX FREE

Las ventajas de comprar en España van más allá de la calidad y variedad de sus productos. Si vives fuera de la Unión Europea, puedes reclamar la devolución del IVA.

Para ello, debes enseñar tu pasaporte y solicitar la factura y el formulario electrónico de reembolso *tax free* en el comercio. Antes de facturar el equipaje en el aeropuerto o puerto de salida, deberás validar digitalmente el formulario *tax free* en los puestos interactivos DIVA o en las oficinas de sellado *tax free* de la aduana (el plazo de sellado es de tres meses desde la fecha de compra). Recuerda llevar contigo las facturas de compra, el pasaporte, la tarjeta de embarque y los bienes por los que solicitas la devolución.

A continuación, ya puedes reclamar la devolución. Tienes dos opciones para hacerlo: a través de la tienda donde realizaste la compra, enviando los formularios *tax free*



sellados; o dirigirte a una empresa gestora de *tax free* autorizada. Todas tienen puntos de reembolso en los principales aeropuertos o fronteras españolas, y la gestión está sujeta a comisión. Puedes pedir el ingreso del IVA en la tarjeta de crédito, mediante transferencia bancaria o cheque internacional.

DISFRUTA DE LA NATURALEZA

Explora nuestros espacios naturales y conocerás una diversidad biológica sin igual. Siente la belleza y la magia de bosques, ríos y montañas como jamás habías soñado. De norte a sur y de este a oeste, más de la cuarta parte del territorio español está dedicada a la preservación de la naturaleza. ¡Ven y descúbrelo por ti mismo!



SENDERISMO

Con más de 60 000 kilómetros de rutas homologadas y un clima suave, nuestro país es uno de los mejores destinos para la práctica de este deporte. Los grandes contrastes en el paisaje y su amplia oferta de alojamiento te permitirán conectar con la naturaleza en estado puro.

VÍAS VERDES

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

📍 viasverdes.com

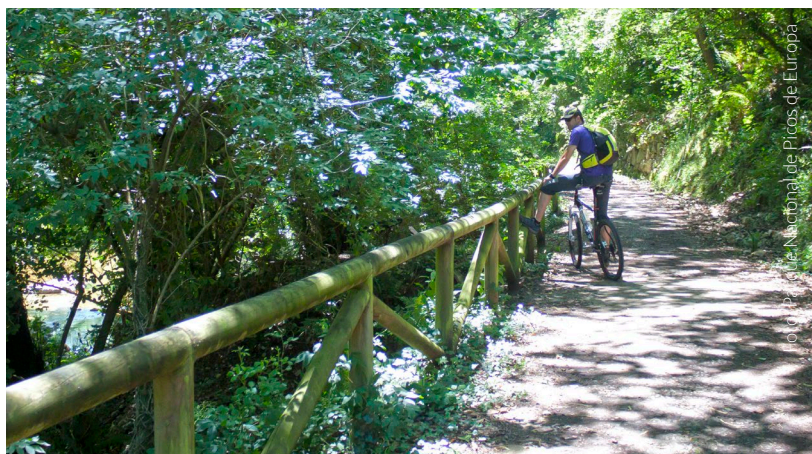
CAMINITO DEL REY

Esta ruta de 7,7 kilómetros atraviesa el desfiladero de los Gaitanes, en plena sierra malagueña, por pasarelas y puentes que se elevan hasta los 100 metros de altura. Es una experiencia impresionante. No es apta para personas con vértigo o problemas de movilidad y es necesario reserva previa.

📍 www.caminitodelrey.info

PIRINEOS ORIENTALES

Su extensa red de senderos permite visitar espectaculares lagos de alta montaña y adentrarse en grandes bosques de abeto y pino negro. Un enclave privi-



▲ VÍA VERDE SENDA DEL OSO
ASTURIAS

legiado repleto de maravillas que incluyen el monte Aneto, el más alto de los Pirineos, y sus trece glaciares.

📍 www.visitpirineus.com

RUTAS A CABALLO

Explora los tesoros naturales de España a lomos de un caballo. Galopa por pastos y valles, visita pueblos medievales... Elige alguna de las rutas ecuestres organizadas por cualquiera de las regiones de España, y siéntete libre a lomos de un corcel. Encontrarás muchos picaderos cerca de los rincones más bellos y recónditos de nuestra geografía.

Andalucía, donde tuvo su origen el caballo de pura raza española y pastan históricas ganaderías de toros bravos, es el mejor lugar para conocer los métodos de crianza de estos animales tan arraigados en la tradición de nuestro país.

En las inmediaciones de Sevilla, Córdoba y Jerez de la Frontera, centros neurálgicos de la cría y reproducción de estas especies, podrás conocer de mano de los ganaderos cómo es el día a día de equinos y astados en el campo.

DESCUBRE LOS PARQUES NACIONALES

Recorre cualquiera de nuestros 16 parques nacionales y vive una experiencia inolvidable. Ven a conocer los **Picos de Europa**, hábitat natural de corzos, lobos y osos, o viaja a Canarias para descubrir sus paisajes volcánicos presididos por el **Timanfaya** y el **Teide**. Admira la belleza de **Las Tablas de Daimiel** y **Cabañeros**, dos ecosistemas únicos para la observación de todo tipo de aves y grandes mamíferos.

En los Pirineos, los parques de **Aigüestortes i Estany de Sant Maurici** y **Ordesa y Monte Perdido** ofrecen multitud de senderos históricos, lagos y cascadas, además de bonitos pueblos enclavados en espacios naturales de una belleza excepcional.

Cerca de Granada se alza **Sierra Nevada**, con dos de las cumbres más altas de todo el territorio español, el Mulhacén y el Veleta. Un lugar ideal para los amantes de los paisajes de montaña y conocer los pintorescos pueblos blancos de la Alpujarra granadina. Otra opción en Andalucía es adentrarse en la **Sierra de las Nieves**, en Málaga.

Acércate a Galicia y explora el paraíso natural de las **Islas Atlánticas**. Desde lo alto del mirador de Monte Faro, contempla hermosas vistas del mar, de las rías de Arousa y Vigo y de una de las colonias de gaviotas más importantes de Europa.

📍 www.spain.info/es/naturaleza





▲ LINCE IBÉRICO
DOÑANA

OBSERVACIÓN DE LINCE IBÉRICO EN EL PARQUE NACIONAL DE DOÑANA (HUELVA)

Vive una experiencia extraordinaria al acecho del lince ibérico. Es el felino más amenazado del mundo y sólo habita en la península ibérica, donde su población se está recuperando a través de un programa de cría en cautividad y liberación en el entorno natural. Existen empresas especializadas en Doñana y en el parque natural de la Sierra de Andújar que organizan rutas para observar ejemplares en estado salvaje.

AVISTAMIENTO DE AVES

Coge tus prismáticos y contempla nuestra riqueza paisajística y su avifauna.

Situado en un importante corredor de rutas migratorias, cada año miles de aves escogen nuestro país como lugar de cría y descanso.

En zonas como las marismas de **Huelva** o las sierras de **Extremadura**, **Navarra** y **Castilla-La Mancha** existe una gran riqueza ornitológica. Te sorprenderá la facilidad para observar aves rapaces, forestales y acuáticas en prácticamente cualquier parte del territorio español.

Algunos buenos ejemplos son las paradas de grullas en la laguna de Gallocanta (Zaragoza), las avutardas de la reserva de Villafáfila (Zamora), o los flamencos en Fuente de Piedra (Málaga).

📍 soyecoturista.com



▲ OBSERVATORIO ASTRONÓMICO INTERNACIONAL DEL ROQUE DE LOS MUCHACHOS
LA PALMA

OBSERVAR ESTRELLAS

Contempla la belleza del firmamento en uno de los países con mejores condiciones de cielo nocturno de Europa. Explora la bóveda celeste desde miradores y observatorios en espacios naturales que te dejarán boquiabierto.

Pasea a tu ritmo entre encinas y estrellas en el **parque nacional de Monfragüe**, en Extremadura. Asómate al Mirador del Castillo y observa la Vía Láctea en todo su esplendor. Aprende los misterios del firmamento en el **Observatorio**

Astronómico de Torrejón el Rubio o en la **Portilla del Tiétar**. La oferta de destinos, empresas y alojamientos especializados en astroturismo es amplísima. Cazar estrellas estará al alcance de tu vista, sin necesidad de grandes telescopios ni equipamiento específico.

La isla de **La Palma** es uno de los mejores lugares del planeta para observar el cielo estrellado. Su escasa contaminación lumínica y sus condiciones climáticas y atmosféricas permitieron que fue-



ra declarada como la **primera reserva Starlight** del mundo, una certificación de lugares protegidos en los que la claridad del firmamento es parte de su patrimonio natural. Sube al **Observatorio Astronómico Internacional del Roque de los Muchachos** y vive una experiencia extraordinaria. Al caer la tarde, un mar de nubes rodea la isla por debajo de sus cumbres, lo que produce la increíble sensación de caminar sobre el cielo.

📍 www.fundacionstarlight.org



▲ TENERIFE

YOGA EN LA NATURALEZA

Encuentra tu equilibrio mental, físico y emocional viviendo una experiencia diferente en plena naturaleza. Practica yoga con el viento acariciando tu rostro y el relajante sonido de una cascada de fondo.

Disponemos de una amplísima oferta de destinos que ofrecen este tipo de experiencias, desde **Lanzarote**, en las Islas Canarias, hasta la **sierra de Tentudia**, en el extremo sur de la provincia de Badajoz, con un entorno idílico para profundizar en tu conexión con el entorno.

DISFRUTA DEL SOL Y EL MAR

En España encontrarás playas para relajarte siempre que quieras. Bañadas por las aguas del Mediterráneo, el Cantábrico y el Atlántico, las hay para todos los gustos: vírgenes, urbanas, familiares...

Las playas con **Q de Calidad**, distintivo que premia la excelencia de aguas y arenas, son cada vez más numerosas en las costas españolas.



▲ ISLAS BALEARES

Somos uno de los países con mayor cantidad de **Banderas Azules**: aquí encontrarás sol y mar en las mejores condiciones posibles. Sin duda, uno de los mejores litorales europeos se encuentra aquí.

Aprovecha las enormes ventajas de viajar en épocas de menor demanda y olvídate de las aglomeraciones. Gracias a nuestro agradable clima podrás gozar de los mejores destinos cuando quieras, con total tranquilidad y comodidad.

Tienes innumerables opciones, entre ellas las **islas Canarias**, un destino con sol y temperaturas agradables durante todo el año, con ocho islas llenas de contrastes, con innumerables arenas vírgenes en los que perderte, playas urbanas con todos los servicios y un carácter

abierto y acogedor.

El paraíso también te espera en las **islas Baleares**. Rodeadas de pinares que llegan hasta la misma orilla, sus calas con aguas cristalinas y sus playas de arena blanca en un mar azul turquesa te dejarán una impronta inolvidable.

La **costa mediterránea** te ofrece buenas temperaturas, animación y tranquilidad por igual. Visita destinos como la Costa Cálida (Murcia), con una media anual de más de 19° C. En las aguas de la Costa del Azahar (Castellón), Valencia y la Costa Blanca (Alicante), descubrirás un remanso de paz. La Costa Brava (Cataluña) o la Costa del Sol (Andalucía) son otras alternativas para enamorarse del litoral mediterráneo español.

📍 www.spain.info/es/costas-playas

BALNEARIOS Y TERMAS NATURALES EN ESPAÑA

Tómate un merecido y reparador descanso en nuestros balnearios y termas naturales. Hay multitud de alojamientos especializados en *wellness* con todo lo necesario para mejorar tu bienestar por toda la geografía española. Algunos de ellos cuentan además con lagos termales naturales o terapias a base de lodos y barros de la zona.

Sea invierno o verano, en **Ourense** (Galicia) encontrarás un paraíso termal con opciones para todos los gustos y necesidades. Además de una variada oferta de balnearios, la ciudad dispone de termas gratuitas en un enclave natural impresionante, la ribera del río Miño. Una senda de cinco kilómetros para pasear, a pie o en bicicleta, y relajarse en sus aguas mineromedicinales.

Un buen ejemplo del encanto de este paraje son las **piscinas naturales de Muíño da Veiga**, donde podrás bañarte junto a un antiguo molino en aguas que rondan los 40° C.

📍 www.turismodeourense.gal

Revitaliza tu organismo mientras disfrutas de un entorno histórico como el de **Castilla Termal Monasterio de Valbuena**, en la provincia de Valladolid. En plena Ribera del Duero, te encontrarás cuidándote con originales tratamientos y piscinas termales en uno de los monasterios cistercienses del siglo XII mejor conservados de Europa. También puedes vivir una experiencia similar en

otros alojamientos *wellness* ubicados en edificios históricos de Olmedo y el Burgo de Osma (Castilla y León), Brihuega (Castilla-La Mancha) y Solares (Cantabria).

📍 www.castillatermal.com

Descubiertas por los íberos en el siglo V a. C y frecuentadas por los romanos, las termas del **balneario de Archena** (Murcia) te encantarán. En este moderno complejo tienes dos amplias piscinas termales con chorros de agua, cascadas y jacuzzis, rodeados por el fantástico paisaje natural del Valle de Ricote.

Al encanto del entorno se le unen tres espectaculares hoteles y unas excelentes instalaciones termales con una variada oferta de tratamientos terapéuticos. Déjate mimar y recupera tu bienestar.

📍 balneariodearchena.com

Muy cerca de la ciudad de Granada, a los pies de la sierra de Tejeda se encuentra el **balneario Alhama de Granada**, un magnífico centro construido en torno a un monumental baño árabe del siglo XII. Su sala central, donde brota el manantial, es un aljibe almohade con hermosos arcos califales y techo abovedado que forma parte del patrimonio histórico andaluz.

Cuenta además con la comodidad de aunar la zona de terapias y alojamiento en un mismo edificio. Así podrás disfrutar con total tranquilidad de la fuente inagotable de salud de sus aguas medicinales.

📍 www.balnearioalhamadegradana.com



INTERRAIL, OTRA MANERA DE VIAJAR POR ESPAÑA

Recorre la península a tu ritmo y de la manera más cómoda posible siguiendo alguna de las **rutras de tren** que te propone Interrailcon con tarifas especiales para mayores de 60 años. Conoce la diversidad de paisajes, la cultura y el patrimonio histórico-artístico del país con total **flexibilidad y múltiples beneficios** y descuentos en cada uno de los destinos de tu itinerario, con trayectos de menos de cinco horas.

Solo tendrás que comprar cualquiera de los pases de Interrail, con descuentos para mayores de 60 años y podrás disfrutar de los principales destinos turísticos de España viajando cómodamente

en tren. Emprende un viaje por la Andalucía medieval (Úbeda, Baeza, Jaén y Ronda), por ciudades Patrimonio de la Humanidad o haz la ruta del norte (Bilbao, Santillana del Mar, Llanes, Oviedo y Santiago de Compostela). Elijas lo que elijas, acertarás.

Entra en la web de Interrail y podrás planificar tu recorrido con antelación, reservar los asientos y noches de hotel, además de complementos como traslados en taxi, visitas guiadas y servicios de traslado de equipajes.

📍 www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts



INFORMACIÓN PRÁCTICA

▲ TERMINAL T4 DEL AEROPUERTO ADOLFO SUÁREZ MADRID-BARAJAS
MADRID

REQUISITOS PARA ENTRAR EN EL PAÍS

CIUDADANOS DE LA UE

A la hora de viajar a España, la documentación varía en función de tu país de procedencia. Si perteneces a la **Unión Europea, Suiza, Islandia, Noruega o Liechtenstein**, tan solo necesitas tu pasaporte o tu documento de identidad en vigor.

RESTO DE PAÍSES

Necesitarás el **pasaporte** o un **visado válido** en el caso de los países que no cuenten con tratados especiales. También te servirá un **permiso de residencia** o un **visado de larga duración** expedido por otro país de la UE, o bien por Suiza, Noruega, Islandia o Liechtenstein. La estancia máxima en España es de 90 días. Te recomendamos ponerte en contacto con el Consulado o Embajada de España en tu país para verificar

estos requerimientos antes de iniciar el viaje. También puedes consultar los países que necesitan visado en la web del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.

📍 www.exteriores.gob.es

📍 www.spain.info/es/consejos-viaje/visado-pasaporte

TRANSPORTES

AEROPUERTOS

En la mayoría de los aeropuertos españoles operan compañías aéreas que ofrecen conexiones con las ciudades más importantes del mundo. Los que ofrecen más conexiones internacionales son los de **Madrid-Barajas Adolfo Suárez, Barcelona-El Prat, Palma de Mallorca, Málaga-Costa del Sol, Gran Canaria, Alicante-Elche y Tenerife Sur.**

TREN

La **Red Nacional de los Ferrocarriles Españoles (RENFE)** conecta las principales ciudades y regiones del país y ofrece importantes descuentos para mayores de 60 años. Sin duda, la estrella son los **trenes de alta velocidad, AVE**, que abarcan **más de 30** destinos turísticos, con Madrid como eje principal. Para que te hagas una idea: podrás viajar de Madrid a Valencia en una hora y media o de Madrid a Barcelona en dos horas y media. Como turista te recomendamos el pase **Renfe Spain Pass**, válido en todos los AVE de Larga y Media Distancia. Además, si realizas un viaje de AVE o de Larga Distancia dispones del combinado **Cercanías**, que te permite viajar gratis en los servicios de Cercanías y Rodalies. La red AVE también cuenta con el servicio **AVE Internacional**, que une Madrid y Barcelona con las principales ciudades de Francia.

TRENES TURÍSTICOS

Olvídate de las prisas y disfruta del paisaje y la gastronomía a bordo de unos trenes únicos. Tanto el **Transcantábrico Gran Lujo** como el **Costa Verde Express** te permitirán conocer el norte de España a bordo de auténticas joyas ferroviarias: vagones equipados con amplias suites con baño privado, hidrosauna, turbomasaje, baño de vapor... Harás paradas que te permitirán conocer sitios únicos como León y su catedral, la famosa escultura del Peine del Viento en San Sebastián, el Museo Guggenheim Bilbao, la cueva de Altamira cerca de Santillana del Mar, el parque nacional de los Picos de Europa en Asturias o la catedral de Santiago de Compostela.

Otra opción es el **Tren Al-Ándalus**, que te permitirá recorrer diferentes zonas de la península a bordo de un auténtico palacio sobre raíles. Te encantará su decoración *belle époque*, sus lujosas habitaciones, sus espaciosos coches salón y su sabrosa propuesta gastronómica. Para conocer todo el embrujo de sur de España, viajarás de Sevilla a Málaga (o viceversa) a lo largo de siete maravillosos días.

① www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo

CRUCEROS

España es la puerta al Mediterráneo y uno de los países de Europa con mayor tráfico de cruceros. Además de las escalas que se hacen en diferentes lugares de interés, también resultan habituales los programas que combinan estancias en tierra. **Barcelona** y **Mallorca** son dos de los sitios preferidos por los viajeros para permanecer unos días antes de subir al barco o después de realizar el crucero. Además, hay otros puntos de nuestro litoral mediterráneo que son frecuentes como escalas: **Ibiza, Menorca, Valencia** y **Málaga**.

ALQUILER DE VEHÍCULOS

Si decides viajar en coche por España, podrás acercarte a sus pequeños pueblos y espectaculares paisajes fácilmente. Puedes reservar tu coche *online* y recogerlo en el destino que elijas. Si procedes de un país que no sea miembro de la UE, deberás poseer un **Permiso de Conducir Internacional**.

ALOJAMIENTO

REDES HOTELERAS

En España encontrarás **más de 200 cadenas hoteleras y más de 17 000 hoteles**, sin contar con los miles de establecimientos independientes y alojamientos rurales. Los precios varían según la categoría del hotel (de 1 a 5 estrellas) y las temporadas.

Aprovecha las ventajas, paquetes y ofertas que ofrecen las distintas cadenas a seniors, con propuestas de todo incluido, además de servicios especialmente pensados para ti.

PARADORES

Nuestra geografía cuenta con una amplísima red de paradores de Turismo en los que reponer fuerzas y disfrutar de todas sus comodidades. Al encanto de los edificios históricos y modernas instalaciones se une el pintoresco paraje donde suelen ubicarse. Alójate en palacios, monasterios, conventos, castillos y vive experiencias inolvidables. A su interés turístico se suma su excelente propuesta gastronómica, con los mejores sabores de la cocina tradicional y de vanguardia. Son garantía de calidad y confort para el viajero, con descuentos para mayores de 60 años.

📍 paradores.es

HORARIOS

Los horarios comerciales son muy amplios y las grandes superficies y centros comerciales abren de manera ininterrumpida, desde las 10 de la mañana hasta las 10 de la noche en casi todas las ciudades.



PARADOR DE TOLEDO

Los españoles tienen **horarios de comida algo más tardíos** que en otros países. El desayuno suele hacerse entre las 8 y las 10 de la mañana. El almuerzo se sirve desde las 13 horas hasta las 15:30. En cuanto a la cena, se suele tomar desde las 20:30 hasta las 23 horas.

CLIMA

España es una de las zonas más cálidas de Europa, con **más de 3000 horas de sol al año**. El clima que predomina es el mediterráneo templado, que propicia veranos secos e inviernos con equilibradas temperaturas. El **norte tiene un entorno más húmedo** y veranos suaves. Las **islas Canarias** ofrecen un clima espectacular para disfrutar del sol todo el año, con **una media anual de 22 grados centígrados**. En las regiones de mayor altitud, como **Sierra Nevada** o la **Cordillera Cantábrica**, la presencia de la nieve suele ser frecuente desde los primeros comienzos del invierno hasta el final de la primavera.

📍 www.spain.info



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain