

Comunitat Valenciana
瓦伦西亚大区旅游指南 🇨🇳

情迷瓦伦西亚的千万种理由



MEDITERRANEAN
ATTITUDE

为你在这片充满神奇体验的土地上出游旅行提供灵感，告诉你什么值得游览、什么值得体验！



Castelló de la Plana

Valencia

Alicante

欢迎来到

Comunitat Valenciana



为什么选择游览 瓦伦西亚大区

与其问为什么选择游览瓦伦西亚大区？还不如说为什么你至今还没有来过这片神奇的土地？选择来这里旅游的原因有千万个：悠久的历史、丰富的文化、宜人的气候以及举世闻名的美食。瓦伦西亚大区有三座血脉统一而又独具特色的三座历史名城：Castelló（卡斯特尤），Valencia（瓦伦西亚），Alicante（阿利坎特）。这三座城市从地理上连成一线，让瓦伦西亚大区成为一个独一无二的旅游目的地。

这三座历史名城的名字也十分有讲究。坊间传闻“阿利坎特”这个词来自西班牙文中的“闪闪发光”，“瓦伦西亚”这个词源自“勇敢无畏”，而“卡斯特尤”的意思则是“一片满是纪念碑的土地”。虽然我们无法从历史科学层面对这些城市的名字进行追根溯源，但有一点我们可以确定：瓦伦西亚大区确实是一片闪闪发光的土地，充满了独具一格的传统特色。你永远可以找到一次又一次游览这片土地的借口。欢迎来到瓦伦西亚大区，地中海岸的一片神奇土地。





目录

p. 4. 大海，永远的大海：享受地中海最佳风光的海滩

|
p. 6. 可多次畅游的海湾和海滩

p. 9. 一切都在水中

p. 10. 从大海到高山：爱上内陆的路线

|
p. 14. 游览瓦伦西亚大区的路线

p. 16. 内部装饰的魅力

p. 18. 合每个人口味的文化和传统

|
p. 20. 一些最具代表性的古迹

p. 23. 博物馆之国

p. 26. 文化路线：从圣杯到现代主义遗产

p. 28. 弘扬传统的热门节日

p. 31. 地中海音乐

p. 32. 瓦伦西亚大区的联合国教科文组织宝藏

p. 36. 舔手指的美味：触及天空的美食

p. 40. 享受城市魅力

|
p. 42. Valencia

p. 46. Alicante

p. 50. Castelló de la Plana

p. 54. Benidorm

p. 56. Elx

p. 58. 在地中海沿岸积极开展旅游和陆地探险活动

|
p. 60. 陆上活动

p. 62. 水上活动

p. 64. 实用信息

p. 65. 旅游信息



海洋，
永远的海洋

海洋

享受地中海精
华的海滩

瓦伦西亚大区 共有520公里的地中海海岸线，是享受地中海沙滩一日游或多日游的最佳去处。在这里你可以找到各种各样的海滩风情：宽广的沙滩、幽静的海湾以及星罗棋布的小岛。千万不要只在沙滩上就停下你探索的脚步哦，你还可以扬帆出海，在地中海里进行浮浅或潜水，一览精彩纷呈的地中海海底世界。



让人流连忘返的 海滩



+ Banderas Azules Banderas Qualitur

> www.banderaazulplayas.com

> www.qualitur.gva.es

从北向南

在这片地中海神奇的土地上，有满足各种喜好的不同沙滩。在瓦伦西亚大区绵延的海岸线上星罗棋布着不计其数的幽静港湾沙滩。

如果你想在地中海上荡秋千，可以来La Concha de Oropesa del Mar沙滩，这片沙滩被一片幽静的海湾包围，沙质细腻，颜色

金黄。Les Amplàries沙滩有绿地陪伴，还有Morro de Gos沙滩和Platgetes de Bellver沙滩。

Benicàssim市的Heliópolis沙滩是瓦伦西亚大区面积最大、气氛最热闹的沙滩。那里有非常多的海滩酒吧和餐馆，可以让你的海滩假期变得十分惬意。这个海滩上甚至还有一座图书馆，为喜欢在海滩上阅读的人们提供更丰富的精神食粮。Benicàssim还有Voramar、Els Terrers和L' Almadrava沙滩，也非常值得一去。

大区首府Valencia也有延绵不绝的沙滩。西班牙著名文人Blasco Ibáñez就把他的夏季度假小屋设在Malvarrosa海滩上。在这个沙滩上晒完太阳，你还可以顺便拜访一下这位西班牙文豪的故居博物馆。

如果你想去一些人烟稀少的沙滩，那可以选择Valencia的Oliva沙丘。那里的沙质细腻，颜色金黄。这片海滩同样延绵不绝，你可以一直走到自己喘不上气来，也可以选择停下来欣赏无与伦比的风光。

Benidorm





La Vila Joiosa

如果只能选一张图片来代表西班牙夏季海滩度假，那这个名额绝对属于Benidorm市的Llevant海滩。Llevant海滩绵延两公里，地理位置优越，一年四季都有充足的日照。Benidorm市还有其他久负盛名的海滩，比如三公里长的Ponent海滩。想在Benidorm市远离喧嚣、闹中取静，你可以去Mal Pas海滩、Cala Tío Ximo海滩和Almadrava海滩。

Vila Joiosa是一座充满地中海风情的沿海小渔村。房子的外墙被刷成了五颜六色的鲜亮颜色。你还可以在这里找到其他优质的沙滩，比如Bol Nou沙滩、Carritxal沙滩、Racó del Conill沙滩和Fonda沙滩。

在埃克斯 (Elx)、埃尔斯阿雷纳斯德尔索尔 (Els Arenals del Sol) 和埃尔卡拉巴西 (El Carabassí) 的海滩上，沙丘是金色细沙的主角。

与世隔绝的海湾沙滩

在Alicante的Xàbia市的Cala Blanca和Granadella海角之间的海水清澈见底，泛着令人着迷的绿松石蓝色。这片海湾沙滩，一旦你置身其中，便感觉与世隔绝。Alicante还有其他可以让你近距离亲密接触地中海的隐秘小海湾，比如El Campello海滩、Les Palmeretes海滩和Advocat de Benissa海滩。

大自然的鬼斧神工赐予Castelló市的Vinarós多处景色宜人的小海湾沙滩，比如Sunyera沙滩、Foradada沙滩、Saldonar沙滩、Les Roques沙滩等等。如果你想找寻地中海沿岸人烟最为稀少的处女地，那你一定不能错过Ribamar de Alcossebre的沙滩。

Cullera



Cullera市最久负盛名、气氛热闹的两个沙滩是San Antonio沙滩和Racó沙滩。这两个沙滩上有不计其数的娱乐休闲设施。在这里你永远不会感到无聊。Cullera也有环境幽静的沙滩，比如Estany和Faro沙滩，那里的海水清澈见底，如同明信片一般。

Nord de Gandia沙滩同样有优质的黄金沙滩，周围的配套设施，娱乐项目十分齐全。如果你想选择更幽静的去处，可以试试沙丘层峦起伏的Venecia和Mareny de Rafelcaid沙滩。Gandia市的娱乐项目非常完善，在这里你可以开开心心地度过一个完美的海滩假期。

Dénia市的Les Deveses沙滩绵延四公里，地中海白色海岸线的起点。此地常年多风，所以你会见到非常多冲浪帆船的爱好者在这里练习。Dénia市还有Les Bovetes沙滩、Els Molins沙滩和Les Marines沙滩。在Las Rotas沙滩，你不仅可以看到岩石海岸和清澈的海水，还能观赏到Cabo de San Antonio海角令人震撼的壮美全貌。



Isla de Tabarca (Alicante)



+ 岛屿和小岛，海洋之瑰宝

>大自然馈赠给瓦伦西亚大区 诸多动植物丰富的地中海小岛。

早在古罗马和古希腊时期，人们便发现了距Castellón市48公里的Columbretes群岛。如今已在这片群岛上设立国家公园。除此之外，还有一系列由火山喷发形成的小岛，他们分别是Foradada岛，Ferrera岛，l'illa Grossa岛（唯一可接受游客登岛游览的）和Carallot岛。这些火山岛为地中海海洋生物营造了独一无二的栖息环境。

Tabarca岛距Alicante市22公里，与Santa Pola隔海相望，是瓦伦西亚大区 唯一一座有常住居民的岛屿。环岛的海水清澈见底。非常值得去参观岛屿中心老城区的城墙。这些城墙从上个世纪北非柏柏尔人的袭击中幸存下来，并于1964年正式成为历史艺术文化遗址。岛上的灯塔也是地中海沿岸景观中最受欢迎的拍照地点之一。

Alicante市还有其他令人心驰神往的小岛屿。你可以在Descubridor岛和Portixol岛上近距离欣赏大自然的洞穴和岩壁，绝对是一场今生难忘的视觉盛宴。别忘了还有Alicante市的标志之一：Benidorm岛，距离海岸线仅两海里，总岛面积约七公顷，岛上岛周景色如仙境一般，是浮潜爱好者的天堂。

Islas Columbretes (Castelló)



Isla Portixol (Xàbia)





Benidorm

扬帆出海

在这里你可以尽情享受以大海为主题的各种活动：
帆船、浮潜和潜水。

如果你想潜入海底探索地中海的魅力，瓦伦西亚大区有三处海洋保护区：Tabarca岛，Columbres岛和Xàbia市的San Antonio海角。这些区域中有多达30个潜水点，水域平静，温度适宜，是练习潜水的最佳地点。如果你更喜欢浮潜，可以选择Castelló市Vinaròs的Foradada海湾海滩，还有Alicante市Benitaxell的Moraig海滩和Xàbia的Granadella海滩。

谁说享受大海只能躺在沙滩上晒太阳？瓦伦西亚大区600公里长的通航海岸线，是你探索地中海魅力的最佳选择之一。除了扬帆出海，你还可以潜入这清澈的海洋中，享受全年温度适宜的海水。这里海水的平均温度为冬季14度，春季和秋季19度，夏季26度。

在这里你可以乘风破浪，乘着小帆船，前往小岛上的自然保护区，探索隐秘的小海湾。瓦伦西亚大区共有50个港口，提供22000个泊船处。除此之外，还有从Alicante市出发的旅游团，带你探索Tabarca岛和Huertas海角。你也可以在Castelló市的Orpesa划划皮划艇。







从大海到山区

让你爱上瓦伦西亚内陆地区的徒步路线。

没错！瓦伦西亚大区还有“内在美”。大区内陆腹
地中还有诸多自然公园和湿地公园。成千上万条徒步路线均有清晰的路标指示，你可以在这里发现并爱上那些明信片一般的美丽小镇。



+ Parques naturales Comunitat Valenciana



Serra d' Espadà 自然公园

Castelló市南部的Serra d' Espadà 自然公园是瓦伦西亚大区面积第二大的自然公园。它是保存最完好的自然公园之一，拥有独特的自然物种和景观，比如软木橡树林。发源自这里的山脉一直延伸到地中海海岸线附近。这里有陡峭的山峰和险峻的峡谷，非常适合攀登和峡谷漂流。

Mariola山脉

Mariola山脉的最高峰是Montcabrer，位于Valencia和Alicante之间。当你置身在这面积17000公顷的自然公园时，会闻到不同药用植物的芳香。这片自然公园涵括的小镇有Alcoi, Cocentaina, Bocairent和Alfafara。山中松树、橡树、枫树混合生长在一起。泉水溪流会时不时地出现在茂密的森林中。



Chera-Sot de Chera自然公园

Chera-Sot de Chera自然公园海拔超过1000米，山谷山峰，错落有致。位于Valencia市西北部，占地超过6000公顷。这里是内陆的一片绿洲，有200多处泉水和瀑布。

Cabriel峡谷

Valencia的Cabriel河是这座自然公园的灵魂，同时也是瓦伦西亚大区与Castilla-La Mancha大区的交界线。这座自然公园占地31000公顷，山谷中长满杨树、柳树和酸豆树，大块的岩壁上还有松树和橡树。凭借其繁多的动植物种类和独特的自然景观。该公园在2019年被联合国教科文组织认定为生物圈保护区。



Elx棕榈林

虽然这片棕榈林不是国家公园，但已在2000年被联合国教科文组织收入自然遗产名录。该片棕榈林长2公里，宽1公里，共有20多万棵棕榈树，是欧洲最大的棕榈林。穿梭在Elx棕榈林中，你可以随处看到棕榈树的叶子在风中摇曳。



Irta山脉

Castellón市的BaixMaestrat地区是瓦伦西亚大区为数不多的山脉处女地之一。这里同时是大海和山脉交融的地方。在Irta山脉自然公园中，你可以在远足小径间欣赏地地道道的地中海植被，在海湾和悬崖之间不断变幻穿梭。



+ 湿地和天然水池

> 水作为自然界最重要的元素之一，深刻地影响到瓦伦西亚大区的诸多自然景观。这些“以水为本”的自然地区也是西班牙最令人心驰神往的自然空间。Valencia的Albufera就是一个很好的例子。多达350种鸟类在这座自然公园中和睦共存。如果你有机会去近距离了解这片与大海相连的淡水泻湖，便可在欣赏美景的同时，品尝久负盛名的当地传统菜肴：alli pebre欧洲鳗鲡苗，El Palmar小镇的海鲜饭等等。

运气好的话，还可以在Santa Pola盐滩自然公园看到火烈鸟和白鹤。它们常常与其他鸟类一起在盐滩和农田之间的沼泽地区觅食。

距Benidorm 15公里，距Alicante的Callosa d' enSarrià 3公里的地方还有一处令人大开眼界的湿地公园，它是Les Fontsd' Algar。自2002年以来便收录于湿地保护区名单中。Algar河塑造了这个地区独特的石灰岩地貌。众多瀑布和泉水在此相互联结，营造出一片景色优美的绿洲环境。人们都会忍不住跳进清澈见底的池塘中游上一圈。瓦伦西亚大区还有其他许多处天然游泳池，比如Castelló带温泉的Baños de Montanejos和Valencia山间的Charcos de Quesa。

瓦伦西亚大区

山区徒步

路线

无论你是喜欢通过徒步来丈量这片神奇的地中海土地，还是通过骑自行车去探索前方未知的风景，在这里你都可以找到最适合的方式来享受这片土地带来的惊喜。从大海到山区，瓦伦西亚大区 为你准备了各式各样的经典路线。



Culla

Ojos Negros绿道

全长160公里，Ojos Negros是西班牙境内最长的绿道。整条路线沿Valencia市Sagunt至Ojos Negros矿井的旧铁路线延伸。全线分两部分。在这里你会看到西班牙内战时期的旧战壕，瓦伦西亚乡村的绿色果园和现代的隧道、高架桥。一定要参观Segorbe橄榄油博物馆，那里有橄榄油制作的一套完整机械和器具展示，帮人们了解橄榄树与橄榄油的悠久历史。





从大海到山区

Serranos 山地自行车路线

这条路线比较适合追求刺激的山地自行车爱好者。这片区域共有16条路线，大多穿梭在陡峭的山壁之间。该路线经过Turia河沿岸以及Javalambre山脉，绝对惊险刺激。你可以在Tuéjar和Alpuente镇找到诸多路线的起点。

Bèrnia山脉

这条位于Alicante的路线全程走下来大概只要三个多小时，中级难度，穿越Bèrnia山脉，是徒步爱好者的经典线路之一。在这条路线的最高点，你可以完整地欣赏到Altea, Calp, L' Alfàs del Pi 和 Benidorm的全景。沿途你还可以看到Fort de Bèrnia堡垒遗迹，体验穿过Forat天然隧道的乐趣。

从Culla到Benicarló

这条路线穿过优美的Alt和BaixMaestrat镇，途经Benasal、San Mateu和Cervera del Maestre。在这条路线上，你可以看到山间稀疏点缀的隐秘修道院，比如Albocàsser的Esperança修道院，城堡，Font d'En Segures和Catí的水疗中心，Llàcua附近的传统农舍。这条路线一直走下去，你就会抵达光芒万丈的地中海海岸。在那里，你可以欣赏到长满杏仁树和橄榄树的小海湾和海滩。

Altea



从大海到山区

内陆之美

瓦伦西亚大区的内陆地区绝对是你今生必去的目的地之一。这片区域历史悠久，随处可见满是文化遗产的美丽乡镇。在这里时间仿佛停下了它的脚步，在空气中可以呼吸到新鲜的传统和历史。就让我们一起来发现这片地中海神奇土地上的精髓：内陆地区的美丽乡镇。

Biar



Bocairent

Bocairent

如果你前去Valencia，那必须不能错过Bocairent镇。这座小镇简直就是一块活生生的历史化石，尤其是在城中心的老城区，街道上依然完好无损地保存着阿拉伯文化的城市布局。拜访这座小镇之前，一定要穿一双舒适的鞋子，你会在这座美丽的小镇里爬上爬下，穿过铺满鹅卵石的狭窄街道，欣赏街边时不时出现的喷泉、花卉和修道院。老城区外的近郊也有很多值得一去的地方：Covetes dels Moros是一组在Barranc de la Fos右侧山坡上，形状类似窗户的神秘人造建筑；还可以去Vinalopó河和Clariano河的源头，在大自然中漫步。

Biar

Biar镇的阿利坎特城堡可能是Comunitat Valenciana保存最好的城堡之一。这座城堡从它鲜明的建筑特点便可体会到其中流淌的穆斯林血液：双层围墙、塔楼、蓄水池以及阿里莫哈德王朝风格的拱顶至今依然屹立不倒。你还可以参观位于Fontanella山脉的Nuestra Señora de Gracia圣殿，或漫步在十五世纪的三眼Ojival水渠下面，感受这鲜活的历史遗迹。

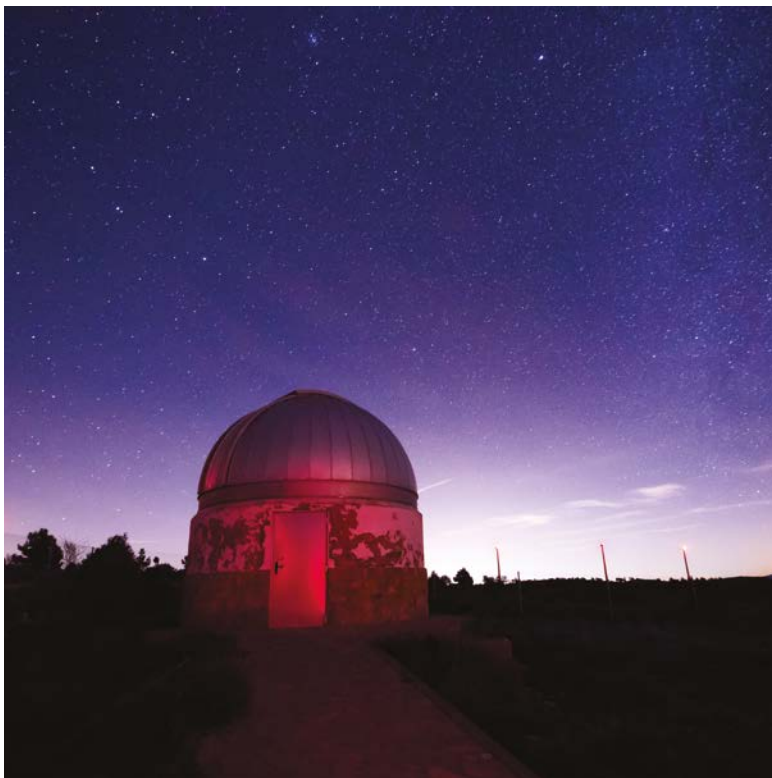


161

-> 旅游以大自然为主角

瓦伦西亚大区的天文旅游

这片地中海的神奇土地也是人们观星的好去处。Valencia的Alto Turia小镇已获得旅游局颁发的星光旅游认证。Alpuente, Titaguas, La Yesa和Aras de Olmos的夜空是世界上最适合观星的地方。这些地区夜间的光污染程度很低，并配有种类丰富的天文观星旅游项目，比如天文学课程、夜空下的晚餐和夜间徒步等等。Aras de Olmos海拔近1千米，Valencia大学天文台的总部就选址于此。



El Castell de Guadalest

这座小镇被评为“西班牙最美村镇”之一，绝对值得你前往游览。欣赏小镇全景的最佳观景台是修建在一座小山峰上的城堡，从那里你可以看到小镇上的房子密密麻麻地挤满山谷，Aitana山脉就在小镇的南部。这座小镇从行政区域上属于Alicante市的Marina Baixa村。小镇上还有一座微型缩影博物馆，里面有许多奇特的展品，比如一颗画有毕加索名作《格尔尼卡》的种子。



Guadalest



Morella

Morella

你一定要在行程里给这座Morella小镇预留几天，来这里散散步。这里是古代国王和贵族的必经之地。这座小镇上有许多令人印象深刻的艺术遗址：从市中心雄伟的城堡和总督府，到哥特式建筑的杰作Santa María大教堂，还有San Francisco修道院。一旦你穿过进城的San Miguel大门，就会感到Morella小镇确实值得一来。

Vilafranca del Cid

Vilafranca del Cid隶属Castelló市，几乎与Teruel接壤。这里是乡村旅游爱好者集结的圣地。这里有中世纪的修道院，哥特式的桥梁和零星现代主义的建筑。你会在这里的博物馆看到天然石屋艺术。这座小镇海拔1300多米，四周环山，拥有多处洞穴和河流。

Cofrentes

Cofrentes小镇位于Valencia市辖区内，在Júcar和Cabriel两条河流之间，Turia河穿城而过。这座小镇的最大特色便在于穿城和围城的这几条河流。除此之外，至今仍然保存完好的建筑也为这座小镇的艺术价值增色不少。在这座小镇最高处的城堡遗址纪念塔中还保存着瓦伦西亚大区最古老的时钟。离这座小镇不远，你还可以探险Cerro de Agrads火山。





喜闻乐见的文化与传统

瓦伦西亚大区共有1800多处文化遗址，16处世界文化遗址。丰富充盈的文化财富在百年传承的传统文化中得到最好的展示。这个地区每年庆祝的诸多传统节日都是宣扬传统文化的最佳平台。



最具代表性的 建筑

最早的文化遗迹

在旧石器时代和新石器时代，在Castelló市Valtorta 峡谷中发现了该地区文明最初萌生的样子。该地区的第一批常住居民在岩壁上涂画狩猎场景，记录他们的日常生活。在最著名的CovadellsCavalls岩洞中，我们可以看到一幅一群弓箭手追踪鹿群的壁画。你可以在Valltorta博物馆更好地了解西班牙东部沿海古人的生活方式和艺术表达形式。

Pinturas rupestres en la Valltorta (Castelló)



Castillo de Peñíscola

回荡着传说的古堡

Peñíscola 城堡的墙壁上至今还回荡着千古传承的传说。据说本笃十三世，也就是众所周知的“敌对教皇”，曾经居住于此。据说时至今日他仍然每天在这座作为他避难所建的圣殿堡垒中四处游荡，并大喊着“我才是真正的教皇！”。这个传说是真还是假，还等你亲自来Peñíscola 城堡实地考察一下才可定论了。



Castillo de Santa Bárbara de Alicante

Catedral de Segorbe (Castelló)

浓墨重彩的哥特式艺术

Segorbe大教堂（Castelló市）是瓦伦西亚大区的哥特式杰作之一。早在12世纪便开始规划建设。16世纪的主祭坛画和大教堂博物馆的精美藏品一定会给你留下深刻的印象。

Alicante 海盗防御体系

你可能不知道，不过 Alicante 曾在历史上被海盗盯上一段时间！为了确保海盗不会靠得太近，尤其是要远离农民的蔬果园，在16-17世纪建造了20座瞭望塔。位于Sant Joan的Ansaldo瞭望塔现已重新整修，成为举办蔬果展览和音乐会的场所。



Cocentaina (Alicante)

Cocentaina 伯爵宫殿

进入Palau Comtal de Cocentaina 宫殿(Alicante市)就像是穿越到复国运动时期，到处都是衣冠楚楚的封建领主和文艺复兴时期的奢侈藏品。感谢Roger de Lauria 海军上将和 Corella 家族的努力，我们今天才有机会进入这所宫殿一探究竟。据说这座宫殿还与Alicante市的另一个标志城堡有暗道相连。



地中海畔活生生的历史课

在距Alicante不到10公里的地方，你会发现地中海畔最独特的考古遗址之一：Campello 小镇的IlletadelsBanyets半岛。这里是青铜时代的遗迹。小小的半岛上竟然可以找到伊比利亚人、罗马人以及穆斯林的诸多遗迹。

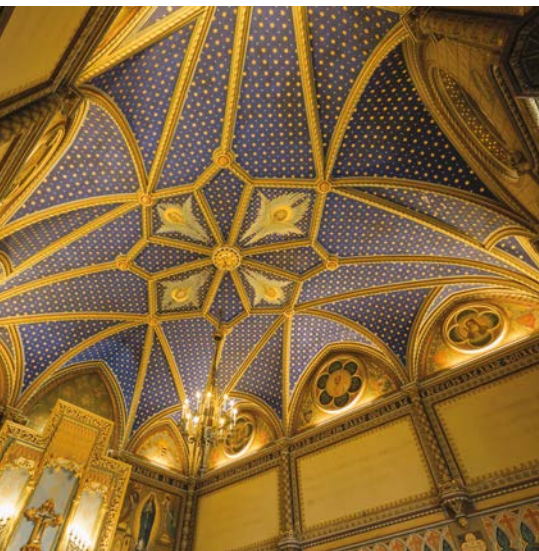


Sagunt (Valencia)

Sagunt的古罗马遗迹

在Sagunt你有机会重回古罗马：竞技场遗址、论坛和剧院遗址，还有那些两千年后仍然屹立不倒小房子们。据估计，这座竞技场曾经可容纳 15000 至 20000 名观众。位于 Carrer dels Horts 大街的南入口仍然保存完好。本地的古罗马剧院比竞技场还要历史悠久，大约是在一世纪左右建成的，比竞技场早了一个世纪。

Palacio Ducal de Gandia



充满巧思的修道院

如果你来Valencia市的Puig de Santa María小镇，绝不应该错过 Ara Christi修道院。它外形别致，回廊设计独具匠心。教堂、食堂、分会馆和其他房间都十分有特点。自 16 世纪以来，这里举行过修道士和修女的各种宗教仪式。

Gandia的Borgia宫

位于Borja的Palau Ducal 宫是 Gandia市的必看景点之一。你可以通过沉浸式戏剧化参观，发现它保存在城墙内的哥特式、文艺复兴式和巴洛克式遗迹，了解这个大家庭的故事和传说，以及他们是如何对 Gandia市的发展产生重要影响的。

-> 当代艺术

从Valencia市 Carmen 区的街头艺术，沿路到 Castellò省 Vilafamés 镇。

如果你喜欢当代艺术，那瓦伦西亚大区也会是你的福地。博物馆、展览、街头艺术组成了一条令人兴奋的参观路线，让你领略当下最流行的现代艺术。比如在 Valencia，你可以从城中心散步至海边，途中穿梭Carmen街区。在这 13 公里的路途上，共有大大小小 29 处街头艺术，或是街头涂鸦，或是海报贴画。在大区首府Valencia你可参观当代艺术博物馆IVAM，在 Alicante你也可以去现代艺术博物馆MACA转一转。

除此之外，还有许多其他有意思的博物馆，可以欣赏到最具创新精神的现代艺术。比如 Crevillent 的 Julio Quesada 博物馆，Castelló的 Espaid' ArtContemporani 博物馆，Vilafamés最著名的Vicente Aguilera Cerní当代艺术博物馆，和Fanzara极具创意的露天城市艺术博物馆MIAU。

Fanzara (Castelló)





博物馆

Museo Bellas Artes San Pío V de Valencia

瓦伦西亚大区可以为其数目众多的博物馆引以为豪。
在那里，你能尽情欣赏到各种各样的文化
遗产和艺术作品。

西班牙最好的美术馆之一

瓦伦西亚美术博物馆中收藏了西班牙最著名画家的画作，比如大画家Sorolla、Goya、Velázquez和Murillo的作品。来Valencia一定要去这座博物馆逛逛。这座博物馆位于一座17世纪的建筑物内，仅凭建筑物本身的魅力，就非常值得去看一看。

吃掉的博物馆

还有什么能比一座专门展示丰富美食的博物馆更诱人呢？在 Cervera del Maestre（卡斯特略），您将有机会进一步了解地中海饮食的明星：橄榄油。如果您喜欢horchata，您可以在Alboraia集市花园中心的瓦伦西亚农舍里，在horchata和花生牛奶博物馆里了解它的所有秘密，并亲手制作一杯。在 La Vila Joiosa（阿利坎特），巧克力博物馆可以为您的小镇之行增添一份甜蜜。在瓦伦西亚美食中举足轻重的大米有三个博物馆。其中一座位于阿尔梅纳拉（Almenara）的“el Molí del Arròs”，第二座位于库雷拉（Cullera）一座翻新过的古老教堂里，另一座位于瓦伦西亚首府一座20世纪初的老磨坊里。在西克索纳（Xixona），您可以参观圣诞餐桌上的明星——牛轧糖博物馆（Museo del Turrón）。

Museo de la Horchata y la Chufa (Alboraia)



全年庆祝法雅节 (Fallas)

如果你想知道每年获得头等奖的法雅中得以从火葬 (cremà) 幸存的小木偶人 (ninots) 都去了哪里，那就要来Valencia法雅博物馆转转。这里你可以了解到有关这个瓦伦西亚最重要的传统节日的一切。法雅节已于2016年被联合国教科文组织宣布成为非物质人类文化遗产。Cullera的法雅博物馆还采用了更加互动的方式，借用视频映射等高科技手段，让前来参观的游客可以更真实地感受到法雅传统鞭炮 (mascletà) 的威力。



Museo Fallero

如何以有趣的方式学习历史

Alicante考古博物馆 (MARQ) 以寓教于乐的方式，向人们展示了从远古第一批居民定居到近现代史的漫长发展进程。你在这里还可以了解考古工作是如何开展的，海底挖掘又是怎么回事。如果参观恰逢星期六，你还可以深入博物馆“内部”，看看整座博物馆是如何运作的。



MARQ

Casa Museo Miguel Hernández



世界文豪的回忆录

“人间的天堂，后世的创造……”大作家Miguel Hernández在《我的果园》一诗中这样描述他自己的家。这位《永不停止的射线》的作者就出生和居住在Orihuela。你可以通过参观他在Alicante市Orihuela的房子，来看看他是否夸大其词了。这座房子展示了这位来自Alicante的作家的部分记忆。此外还展示了20世纪初的典型家具是什么样的。



MACVAC, Palau del Batlle, Vilafamés.

博物馆 Art Contemporani Vicente Aguilera Cerni

MACVAC 于 1972 年在 Vilafamés 成立，是一家具有悠久传统的博物馆机构，也是西班牙最早的当代艺术博物馆之一。由于艺术评论家维森特-阿吉莱拉-切尼 (Vicente Aguilera Cerni) 的努力，该博物馆得以成立，并因此得名。在它的展厅里，您可以欣赏到国内外前卫艺术家的 500 多件作品，这些作品来自非正规主义、表现主义和社会现实主义等潮流。

探索Castelló艺术遗产的博物馆

Castelló 美术博物馆首先让人眼前一亮的便是它的设计造型。该建筑已获得多个奖项。这座博物馆的展品涉及面非常广，从古代的考古遗迹到 Zurbarán 的油画，从精美的古代瓷器收藏品到来自普拉多博物馆的历史遗物。

Museo de Bellas Artes de Castelló de la Plana



+ 其他值得参观之景点

国家陶瓷博物馆 (Museo Nacional de Cerámica)

位于 Valencia 的 Marqués de Dos Aguas 宫殿内，陶瓷收藏品是这座博物馆的主要特色，拥有超过 14800 件藏品。藏品主要来自 Paterna, Manises, Alcora 和 Valencia 地区。该博物馆内还收藏了大量家具、服装、钱币、绘画和图形艺术收藏品。

丝绸博物馆 (Museo de la Seda)

这座博物馆也被称为“丝绸艺术高等院校” (Colegio del Arte Mayor de la Seda)，位于 Valencia 市的一座哥特式建筑内。该建筑是瓦伦西亚文化遗产中最杰出的建筑之一。这座博物馆中的藏品也属于古代丝绸之路的一部分，稍后会详细介绍。丝绸艺术高等院校成立于十五世纪，统一了该地区纺织产品的生产标准。该博物馆向游客展示了丝绸在这座城市中的重要历史地位。



Gravina 美术馆 (MUBAG)

这座美术馆位于 Alicante 的 Lumieres 伯爵宫殿中，主要收藏 Alicante 地区 19 世纪最杰出的绘画和雕塑作品。这座美术馆帮助瓦伦西亚学派提高了其知名度。

海洋竞赛博物馆 (Museo The Ocean Race)

它是全球唯一一座以环球航行为主题的博物馆。这座博物馆位于 Alicante，参观者可以与展览内容展开互动。该博物馆展示了环球航行近 45 年的历史。这项运动也常常被视为是世界上最艰难的比赛。

民俗城堡博物馆 (Museo Etnológico Castelló)

这座博物馆位于大区首府瓦伦西亚。你在这里可以了解 19-20 世纪的城市贸易和生活方式。该博物馆有 2000 多件展品，其中包括展现各种传统节日的作品，比如 Corpus 节和 Magdalena 的 Romería de las Cañas 节。同时这座博物馆也向人们展示城市和农村的传统职业、服饰、房屋、传统习俗等内容。

海洋传统博物馆 (Museo Tradiciones Marineras)

在这片神奇的地中海土地上，绝对不能缺少一个以海洋艺术和捕鱼传统为主题的博物馆。位于 Castelló 市 Grau 的海洋博物馆让你有机会发现多年来在瓦伦西亚大区使用的不同型号的船只和渔具。

文化与传统

文化之旅

从圣杯传说到现代主义遗产



在Valencia 追寻 丝绸之路的痕迹

在 15 世纪到 18 世纪之间，丝绸工业在 Valencia 的发展蒸蒸日上，对当地的经济文化产生了巨大影响。比如 Velluters 街区竟有多达 5000 台织布机。Valencia 的丝绸之路旅游路线全程约两个小时。整条路线会经过这座城市丝绸工业最具代表性的工厂。同时你还可以参观丝绸博物馆。Velluters 街区还有许多以丝绸为主打产品的瓦伦西亚传统服装店。丝绸市场 (Lonja de la Seda) 是 Valencia 哥特式艺术的一件瑰宝，同时也是你绝对不能错过的好去处。

追随法国基督教 纯洁派脚步

“纯洁派教徒之末路”北起法国南部，途经加泰罗尼亚 (Cataluña)、阿拉贡 (Aragón) 地区，最后与 Comunitat Valenciana 相连。如果你从 Castelló 开启这段宗教旅游路线，你会穿过充满历史和传说的优美小径。整段路上你会看到很多历史相片，探索小镇文化和历史遗迹。这条路线会经过 Els Ports、El Maestrat、Morella 和 Sant Mateu 小镇。在这些地方你似乎还能依稀看到当年纯洁派教徒的影子。

Sant Mateu (Castelló)





瓦伦西亚大区 建筑风格的 时代标志

如果有一种建筑风格可以代表瓦伦西亚大区，那就非现代主义莫属了。这种在20世纪初资产阶级中非常流行的建筑风格，可以在瓦伦西亚大区随处可见。比如Castelló的Casa de las Cigüeñas、Casa de los Caracoles、邮局大楼和 Gasset 街上的 Casa Dávalos。在Valencia你可以看到火车北站、Casa Punt de Ganxo、Colón市场和Central市场。在Alicante你可以看到Alcoi的Casa del Pavo和Círculo Industrial 的总部大楼。除此之外，在Novelda还有现代主义博物馆，带你秒回20世纪初的景象。在Magdalena有Santa María圣殿，整座庙宇都充满了现代主义建筑的线条。



Cintorres (Castelló)

史前印记之路

据推测，数十万年前有许多恐龙在整个瓦伦西亚大区生息繁衍。至少从它们留下的痕迹中可以得出这个结论。这里还有一条以古生物学遗址为主题的旅游线等你来发掘。在Castelló的Morella埋葬着该地区历史最为久远的恐龙化石。Millares则是瓦伦西亚大区地区最后一批恐龙的生存地。Cintorres有本地区唯一一架复制龙骨。“恐龙之路”这条旅游线有大大小小30个遗址点，分布在Alicante的Elx、Alcoi、Guardamar del Segura和Agost，以及València的Alpuente和Chera。

圣杯传说就在身边

自中世纪以来，寻找圣杯一直就是一部引人入胜的传说：从远古时代的亚瑟王和他的骑士，到今天的印第安纳琼斯和他特别的十字东征军。圣杯虽说远在天边，却又近在眼前，因为在Valencia主教大教堂的一间小教堂中，就保存着这个基督教最珍贵的历史遗物之一。在此之前，圣杯还曾经在Segorbe、Sagunt、Puig de Santa María、Massamagrell、Sierra Calderona和Sierra del Espadán等地留存。你想亲眼一睹圣杯的真容吗？



传统节日

瓦伦西亚大区 全年都有各式各样的传统节日。这些传统节日是瓦伦西亚文化的精华。这片神奇土地上的传统节日，甚至已经超越国界、超越种族，每年都会引起全世界各国游客的广泛兴趣。光听不过瘾，赶快来亲身体验一番吧！



+ 法雅节 (Las Fallas)

瓦伦西亚传统文化的精华

如果这个世界上不存在法雅节，那我们也要发明出一个类似的节日！再没有比用鞭炮和音乐更好的方式来告别冬季，迎接新春的了。法雅艺术家们全年都在为这个重要时刻而准备着，他们在自己的工作室努力地打造着节日上展出的巨型塑像。这些巨型塑像就叫“法雅”。每座法雅都有自己独特的主题，通常以诙谐幽默调侃的方式反映当前的社会、政治、文化热点。高大的彩色造型十分引人注目。每年的3月15日是法雅搭建日 (plantà)，标志着法雅节的开幕。随后节日进程由传统鞭炮 (mascletà) 为标志。谢礼圣母游行，烟火之夜 (Nit del Foc) 和3月19号焚烧之夜

(Cremà) 都是这个节日最重要的传统活动。法雅节已被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产名录，并早已成为国际知名的节日庆典。节日期间你还可以不断地品尝到当地美食：小泡芙 (buñuelos)，热巧克力，海鲜饭 (paella) 和蕁芥汁 (horchata)。每年的法雅节不仅限于Valencia市，瓦伦西亚大区内的许多地方都有庆祝活动。你一定要亲身经历一次，才能把这难以忘怀的感受分享给其他人。

文化与传统

+ 瓦伦西亚大区国际旅游节日

- > Castelló de la Plana的Magdalena节
- > Elx 棕枝主日游行
- > Orihuela的圣周
- > Crevillent的圣周
- > Valencia法雅节
- > Alcoi摩尔人和基督徒节
- > Alicante圣胡安篝火节
- > Torrevieja哈瓦那舞曲和交响乐节
- > La Vila Joiosa摩尔人和基督徒节
- > Elx宗教戏剧节
- > Bunyol西红柿大战
- > Segorbe 的斗牛战马节
- > Crevillent摩尔人和基督徒节
- > Cocentaina万圣节集市

+ 更多派对



圣光节

Castelló从每年四旬斋的第三个星期六开始，都会举办为期九天的庆祝活动。这个节日是为了纪念Castelló人民从Magdalena山区迁徙至Plana地区。如果你有机会一定要来参加圣光节，让自己沉浸在美妙的音乐当中，听人们诉说远古的民间传说，观赏烟花和感受Magdalena Vitol当地居民的热情。在烟火表演时，人们会齐声高喊节日女王的名字，并用光点亮Castelló城。节日期间还会点亮Gaiates，这是象征朝圣者灯笼的纪念碑。随后向城市守护神Mare de Dèu de Lledó献花的环节也十分隆重和感人。



文化与传统

+ 圣胡安篝火节

盛大的篝火仪式

每年夏至Alicante 都会举办盛大而壮观的篝火节。这个用火来庆祝夏季到来的传统节日，因为场面非常壮观，而被评选为国际旅游知名节日。从6月20日到24日，整座城市就变成了音乐和派对的欢乐海洋。节日的高潮是24号晚上的篝火点燃（cénit），巨大的木头被篝火吞噬代表着祖先净化火焰的传统仪式。篝火点燃的那个晚上也是整个节日最魔幻的一个瞬间。不过篝火节并未到此为止，6月25日-29日在Postiguat 海滩还有每年一度的烟花比赛。可能再也找不到比San Juan篝火节更激情、更热烈的方式来迎接夏季的到来。

Hogueras de San Juan en Alicante



Moros y Cristianos

+ 摩尔人和基督徒节

复国运动节

有关复国运动的各种古老传说都在这个节日上成为现实，在Valencia南部和Alicante每年都会庆祝传说中基督徒击退摩尔人重新收复失地的故事。在这个节日上会有烟花表演，人们会穿着五颜六色的中世纪服饰在大街上游行和庆祝。Alcoi、Vila Joiosa、Crevillent和Callosa d'en Sarriá是庆祝这个节日的主要城镇。届时全村居民都会一齐出动，共同庆祝这个重要的当地节日。





地中海的 音乐

瓦伦西亚大区同样是音乐的海洋，无论是节日游行队伍铿锵有力的鼓点，还是用传统乐器 dulzainas 和 tabalets 演奏的动人旋律，每个瓦伦西亚的传统节日中，都会听到悦耳的传统音乐，这也是当地艺术遗产的重要部分。瓦伦西亚大区还经常举办热闹的音乐节，也是许多世界级音乐艺术家的家乡。希望你这次不要错过这欢快的节奏！

如果不考虑音乐的重要性，就无法理解这片土地的文化，因为音乐是理解生活的一种方式，是其特征的一部分。在瓦伦西亚大区，有两千支乐队在这里演出，这里的家庭从孩子的摇篮起就开始教他们学习音乐。这里气候温和，每年有 320 多天可以欣赏露天音乐会，并举办最具代表性的音乐节。

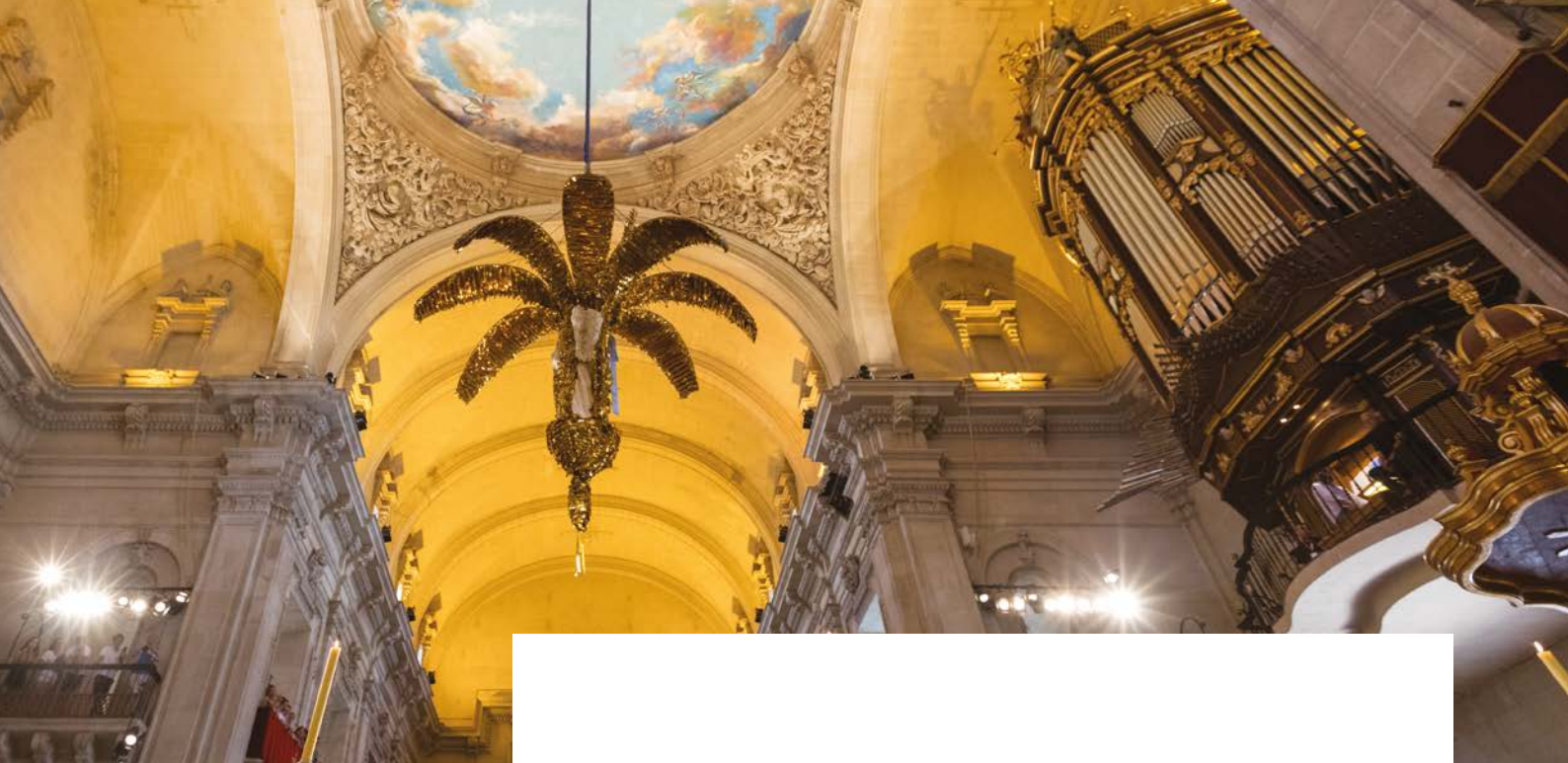
瓦伦西亚大区，节日之乡

瓦伦西亚大区已成为不同类型节日的旅游胜地。成千上万品位和出身各异的爱好者，除了来聆听他们崇拜的乐队和表演者的歌声外，还被这三个省份的优势所吸引，带着发现他们的地理、文化、美食和我们自己的娱乐方式的快乐和坚定的意图来到这里。

地中海新音乐节 (Mediterranean Musix) 是瓦伦西亚大区的音乐节品牌，在国内和国际上举办过百余次音乐节活动。复活节期间，在贝尼卡西姆 (Benicàssim) 举办的“圣山音乐节” (San San Festival) 拉开了音乐节的序幕，整个夏季，瓦伦西亚大区的许多地方都会举办音乐节。FIB、Medusa、Low Festival、..... 还有更多适合各种口味的节日。







瓦伦西亚大区

的

Unesco

文化遗产

瓦伦西亚大区 在联合国教科文组织 (UNESCO) 世界遗产名录中的存在感很强，共有16处世界级遗址，他们囊括了历史文化、烹饪美食、自然地理等诸多领域，已经成为世界历史文化遗产的重要组成部分。



瓦伦西亚大区 在联合国教科文组织

(UNESCO) 世界遗产名录中的存在感很强，共有14处世界级遗址，他们囊括了历史文化、烹饪美食、自然地理等诸多领域，已经成为世界历史文化遗产的重要组成部分。

在这份榜单上我们可以看到法雅节、地中海饮食、Algemesi的Mare de Déu de la Salut节、Alzira和l' Alcora的锣鼓节 (Tamborradas)、Alicante和Castelló的天然石屋艺术、地中海沿岸拱门带的洞穴艺术、Valencia的丝绸市场、Vega的水务法庭、Elx的棕榈林、宗教戏剧节和Pusol博物馆。快快前来了解一下联合国教科文组织在瓦伦西亚大区的宝藏吧！

Valencia的丝绸市场 (Lonja de la Seda) 代表了古代丝绸商业贸易的繁荣，是瓦伦西亚大区在1996年第一个入选联合国教科文组织世界遗产名录的文化遗址。这座民间哥特式的杰作是你在Valencia游完的必经之地之一。市场里最漂亮的便是交易大厅 (Sala de Contratación) 以及其中精美的螺旋形柱子。在Valencia大教堂Apóstoles门每周四还保持着自13世纪以来的习俗：每周会在这里举行水务法庭，商讨裁决农田浇灌的事宜。

自15世纪以来，Elx的Basílica de Santa María大教堂每年8月都会举办节日，纪念圣母玛利亚的死亡、埋葬和升天。千万不要错过亲自体验Elx最隆重盛大的年度大戏的机会，这个节日的影响力早已超出了宗教范围。瓦伦西亚大区的联合国教科文组织遗产可追溯到其第一批居民的文化遗址：地中海沿岸拱门带的岩洞艺术。在瓦伦西亚大区主要有三处遗址：Castelló的Els Ports和Alt Maestrat、Valencia的Caroig Massif以及Alicante的Marina和Alcoi山谷。



每年圣周的Valencia市的Alzira和Castelló市的l' Alcora都会鼓声震天，这就是著名的锣鼓节 (Tamborradas)。如果你圣周期间正好在瓦伦西亚大区游玩，一定要去这两个小镇上体验一下那无与伦比的气氛，感受一下当地居民在复活节表现出来的最真诚的感情。9月初在Valencia市的Algemesi会举办纪念守护神Mare de Déu de la Salut的庆祝活动，届时大街小巷会挤满五颜六色的游行队伍。同时还会开展形形色色的传统舞蹈、杂技活动以示庆祝。

2015年，Alicante的Dénia因其在烹饪界的创意，被联合国教科文组织评为创意城市。2019年，Valencia的Llíria因多次举办音乐活动，也被评为创意城市。2021年，Manises因大力发展文化和提升创造力、入选手工艺和民俗文化创意城市。





Lonja de Valencia

钟声是西班牙历史和文化最深刻的象征之一。在瓦伦西亚文化领域，自基督教征服以来，这种钟声也一直是其最深远的声音景观的一部分。2022年11月30日，联合国教科文组织将这一传统列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。

登上钟楼聆听钟声音乐会是一种独特的体验，您必须至少体验一次。阿尔拜达的独特之处在于，从1245年至今，钟声一直由敲钟人和圣职人员手工敲响，从未机械化或电气化过，因此，手工敲钟已成为该镇的一个标志。事实上，手工敲钟有其自身的语言，已成为小镇声音景观的一部分。

Maerà “或” Maderada”（水运木材）是一种跨越河流搬运原木的千年习俗，于2022年12月1日成为人类非物质文化遗产。该节日将让您回忆起从12世纪到20世纪60年代末在Júcar、Cabriel和其他瓦伦西亚河流上进行的钩匠贸易和木材水路运输活动。在科夫伦特斯和安泰拉，每年都会举行顺河而下的活动，以重现“刨木人”的工作，这项工作现在已成为一个节日，参与者众多。在过去，樵夫或刨工负责在几个月的时间里引导原木从河岸上滑下，他们在木筏上或原木上控制原木的行进，这需要高超的技术。



A man with a beard and a woman are sitting at a table in a restaurant, smiling and talking. They are overlooking a beach and the sea. The man is wearing a blue shirt, and the woman is wearing a red top. There are glasses and plates on the table. In the background, there is a beach with people and a large sign that says "Playa".

让人垂涎欲滴的当地

美食

Valencia的海鲜饭 (Paella) 是一道跨越所有国界的国际美食。它已经成为联合国教科文组织非物质文化遗产中的一颗明星。海鲜饭仅是瓦伦西亚大区美食先锋的冰山一角，在这里人们利用海洋、大山、果园中的高质量本地食材，烹饪出一道道令人拍手称赞的美味佳肴。瓦伦西亚大区带你领略千万种独特味道，绝对让你食欲大开。





EXQUISIT mediterranean



-> 美食品牌

美食是一个旅游景点，它强化了瓦伦西亚大区作为地中海、好客和健康旅游目的地本质和生活方式，反映了被联合国教科文组织宣布为人类非物质文化遗产的地中海饮食。

L' Exquisit Mediterrani “品牌是代表我们美食卓越价值的核心元素：地中海最精致的美食。它代表了我们的厨师的工作、激情和烹饪艺术，使瓦伦西亚大区的美食成为一种独特而无与伦比的体验，突出了我们的产品、传统和最具创新性的食谱。

www.lexquisit.comunitatvalenciana.com

大米

大米是瓦伦西亚大区美食的主角。几乎每个村落都有自己不同的烹饪方式，赋予这个朴素的食材千万种不同的风味：墨鱼饭，采用了墨鱼汁的颜色和香气；Senyoret海鲜烩饭 (*l' arròs del senyoret*)，每一味海鲜都已剥好壳，完全不会弄脏你的手；平锅烩饭 (*arroz a banda*) 和它在Castelló的版本，Rossejat烩饭。除此之外，还有龙虾拌饭 (*arroz con bogavante*)、兔肉和蔬菜做成的传统“海鲜饭”等。

最地道的瓦伦西亚海鲜饭里是不放“海鲜”的，它是用Valencia当地特产的大米熬煮而成，里面添加了鸡肉、兔肉、绿豆角、瓦伦西亚特产的两种白豆、西红柿、柿子椒和一小撮藏红花。如果在烹饪的过程中使用橘树木来烧火，那就更地道了！依据这个经典配方，不同地区还会有细微差别，通常还会往里面添加海鲜、鸭肉、鳕鱼肉或其他蔬菜。

海鲜面 (Fideuà)

Fideuà是Gandia小镇La Safor的明星菜肴。关于这道菜的起源有着各种各样的说法，但人们普遍认可的版本是有一次在做海鲜饭的时候，厨房没有了大米，所以他们尝试用短面条来代替。但也不是所有的面条都可以哦，明文规定要使用3号粗细的面条烹制海鲜面。Castelló的名菜Rossejat烩饭，也有一个用面条制作的版本。

大锅炖菜 (Olla de la Plana)

大锅炖菜是Castelló地区的传统美食，一般在一年中最冷的几个月享用。这道菜分量十足，里面会用到各种各样的蔬菜和肉类：南瓜、菠菜、甜菜、鹰嘴豆、大米、香肠、香肠和其他猪身上能吃的美味。这道菜在Alicante也有，被叫作“olleta”。



土豆鳕鱼砂锅 (Borreta alicantina)

这道菜是Alicante的传统菜肴，尤其在非沿海的内陆地区。当时发明这道菜的初衷是想把自家小蔬果园里最好的东西都用上。它由土豆、干辣椒、碎鳕鱼、菠菜和几个荷包蛋制成。

鳗鱼砂锅 (All i pebre)

这道传统炖菜起源于Valencia小镇Albufera的湿地地带，由土豆和鳗鱼制成，是瓦伦西亚大区最著名的传统菜肴之一，我们建议你配一块面包来享用这道美食。

传统烤馍 (Cocas)

瓦伦西亚大区的面包店里总会弥漫着新鲜出炉的烤馍味道。这里的烤馍会上添加咸的或甜的馅料，有数不尽的吃法。Cocas是当地人早餐或下午茶必不可少的选择。如果你吃到了用杏仁制作的小烤馍，那当地一定有穆斯林文化的影子。

杏仁牛轧糖 (Turrones)

Alicante的Xixona有一款获得“原产地命名”的杏仁牛轧糖，还有一家以Turrones



Paella valenciana

-> 星星和太阳

瓦伦西亚大区的美食就像它的风景一样丰富多彩，通过菜肴和烹饪中的创意和传统，反映了我们的地中海生活方式。这一诀窍获得了无数星光和太阳的眷顾。



-> 葡萄酒旅游

酒杯中的地中海。

如果你是葡萄酒爱好者，你还可以从北到南、以酒为媒探索瓦伦西亚大区的丰富品种。地中海独特的地理环境和气候温度，让这片区域可以生产非常优质的各类葡萄酒：白葡萄酒、红葡萄酒和带有地区特色的甜酒。绝对是一次不能错过的味觉之旅。

古罗马人将葡萄酒引入Castelló地区。那里种植了 Monastrell、Macabeo 和 Embolicaire 等本土品种，以及丹魄、西拉和赤霞珠等。Alicante的 Fondillón 是世界上独一无二的高级葡萄酒。在Alicante你还可以顺着 Marina Alta、Vinalopó Medio 和 Cocentaina-Alcoi 路线品尝沿线的葡萄酒。Valencia有13000公顷的葡萄酒生产区，特别是在拥有 Alto Turia、Moscatel、Valentino 和 Clariano的葡萄产区，品酒之旅的质量绝对可以保证。距大区首府 Valencia一小时车程，你可来到被誉为“瓦伦西亚的托斯卡纳” (Toscana valenciana) 的小镇 Moixent、Fontanars dels Alforins 和 La Font de la Figuera，品尝这里酿造的优质葡萄酒。

同样距Valencia一小时车程，你还可以拜访有2500年酿酒历史的小镇 Utiel Requena。当地生产的葡萄酒已获“原产地命名”，是你品酒之行不能错过的一站。

为主题的博物馆。制作这种圣诞传统甜食要用上杏仁、蜂蜜、鸡蛋、糖和肉桂。夏天这个味道的冰淇淋也十分受欢迎。

荸荠汁 (Horchata)

荸荠汁的饮料和冰沙是Valencia夏天最经典的饮品。在整个瓦伦西亚大区都非常受欢迎。Horchata主要由荸荠汁制成，最传统的享用方式是配上长面包 fartons，蘸着吃。



Horchata





发现

城市

之美





城市 / Valencia

Valencia

Valencia 近几年将自己打造成一座国际化大都市，渐渐地在国际舞台的聚光灯下赢得一席之地。Valencia 面向大海与全世界相连，同时又完整地保存了当地传统风俗。Valencia 被评选为“世界设计之都”和“智能旅游城市”，当你漫步在熙熙攘攘的老城区，亦或是在海滩边享用美味的海鲜饭时，Valencia 的传统文化精髓都会一点点地渗入你的感官。



看什么？ 做什么？

艺术科学城 (Ciudad de las Artes y de las Ciencias)

Santiago Calatrava dio forma a este recinto donde cultura y ciencia van de la mano en un lugar que se ha convertido el símbolo más emblemático de Valencia. El Museo de las Ciencias está pensado para que todo el que se acerque, independientemente de su edad, aprenda algo de ciencia. El Hemisfèric -el ojo de Valencia- alberga un cine IMAX; el Umbracle, los jardines por donde nunca te cansarás de pasear y el Palacio de las Artes Reina Sofía, la sede de la ópera de la ciudad. Sumérgete en las profundidades marinas del Oceanogràfic, diseñado por Félix Candela, entre belugas, delfines y otras especies, en el mayor espacio divulgativo de Europa dedicado al mar.





瓦伦西亚大教堂 (Catedral de Valencia)

13世纪的瓦伦西亚大教堂是地中海哥特式建筑的最佳典范。在它Apóstoles门的位置还依然保存了每周四举办水务法庭的传统仪式。该传统活动已被联合国教科文组织评定为非物质文化遗产。大教堂的钟楼高达50多米，被当地人亲切称为“Miguelete”。大教堂旁边的Basilica de los Desamparados圣殿是Valencia护城神Geperudeta的存放地。

卡门街区 (Barrio del Carmen)

这是一个极具波希米亚风情的街区，也是艺术创造和街头艺术的聚集地。这个街区强烈的艺术感也反映在这里的教堂中。San Nicolás de Bari y San Pedro Mártir教堂被誉为Valencia的西斯廷。其他不能错过的景点还有Portal de la Valldigna门洞，Tapinería街，Moret街，CarrerBaix街。这些地方精彩的壁画绝对不会令你失望。

护城塔 (Torres de Serrano y de Quart)

如果你在中世纪来到了Valencia，就会通过这两座护城塔，Torres de Serrano和Torres deQuart，进入城内。这两座护城塔是中世纪城墙的一部分。值得庆幸的是这两座塔至今仍保存完好，让我们有机会感受Valencia几个世纪前的模样。

宫殿路线

几个世纪以来，Valencia商业繁荣发展，许多贵族富豪都在这里建造了自己的豪宅，这些宫殿今天大多已被变成公用建筑。比如Benicarló宫，曾是Borja家族的住所，现在是Valencia议会所在地。Cervellón公爵的住所已变成市政档案馆的所在地。Marqués de Dos Aguas伯爵的住所外观极其壮观，如今是国家陶瓷博物馆的所在地。大区政府所在地，Palau de la Generalitat，也是一处经典的哥特式建筑杰作。



绝对不能错过的 购物和休闲路线

购物

除了完成购买冰箱贴这种规定动作，Valencia绝对是可以让你刷爆信用卡的购物天堂。保证让你提着满满一箱纪念品回家。Made in Valencia 的特色产品范围非常广：从光鲜亮丽的丝绸到设计精美的瓷器、扇子，从潮流的服装到设计师的高级定制。你在这里会有非常多的购物选择。

Poeta Querol大街上有当地最独特的品牌和商店。Valencia的商业购物中心区分布在Colón大街、Jorge Juan大街、Juan de Austria大街和Cirilo Amorós大街。如果你想寻找彰显个性的小众潮牌，可以来Ruzafa街区转一转。这里被称为是Valencia的Soho区。另外在Carmen街区还有很多创意十足的艺术画廊和美食餐馆。

如果你想从这儿买点手工艺品，则可以去Redonda广场附近。那里有多家法雅传统服饰服装店，可以买到各种蕾丝服饰、精美的镯子以及手工陶瓷制品。在Músico Peydró大街你可以买到用柳条、芦苇或软木制成的精美纪念品。这里也被称作“篮子街”，篮子制造商行会多年以来一直在这个地方经营。



现代主义建筑风格的市場

在Valencia散步途中肯定需要停下来吃点好吃的。中央市场 (Mercado Central) 和Colón市场是你游览Valencia的两个必经之地。中央市场是20世纪初Valencia最具代表性的建筑之一。整座市场建筑融合铁艺、陶瓷、玻璃结构，一定会给你留下非常深刻的印象。如果你想用美食犒劳一下自己，Colón市场便是你的不二选择。

最纯粹的大自然

Bioparc动物园让你有机会从Valencia的市中心瞬间穿越到非洲最原始的大自然。这座超过10万平方米的动物园生动地展示了不同的热带景观、湿地和稀树草原。这里的动物仿佛就在它们的自然栖息地生活。



城市 / Alicante



Alicante

人们都说地中海的光芒塑造了Alicante的大街小巷。这座城市，无论白天还是黑夜，都能告诉你前来游玩的千万个理由。这座城市已有3000多年的历史，城中的每个角落都散发着独特的文化艺术气息。我们可在这里众多的博物馆中了解这片土地上世代相传的传统文化。亦可在黄金海岸线最优质的沙滩上好好放松。欢迎你来到地中海的“光之城”，这里将为你的地中海假期带来无限的精彩。

看什么？ 做什么？

圣面修道院 (Monasterio de la Santa Faz)

每年复活节后的第二个星期四，成千上万的当地人会前往圣面修道院。那里自15世纪以来一直保存着一块据说是沾有基督血面的布。如果你对历史和宗教感兴趣，那这里绝对值得一游。

滨海大道

这条与海岸线平行的步行街太出名了，基本不用过多介绍。它由超过600万块大理石镶嵌而成。石砖拼接方式十分特别，呈波浪形。大道两旁则是高耸入云的棕榈树。无论哪个时间段，它都是Alicante气氛最热闹的大街！大道旁边就是Postiguet海滩，有很多出售当地手工艺品的小市场。

城市 / Alicante



市政厅大楼

Alicante的市政厅大楼始建于18世纪末。当时是一座风格庄严的巴洛克式宫殿。是你来Alicante绝对不能错过的必经之地。市政厅参观免收门票。其中的主要景点有蓝厅 (Salón Azul)，大会厅和衡量所有城市海拔的“海拔基点” (cota cero)。



Alicante的标志

在Alicante的Postiguet海滩对面，矗立着这座城市的标志之一：Santa Bárbara城堡。这座雄伟的城堡被“智者”阿方索十世 (Alfonso X el Sabio) 从穆斯林手中攻占下来。置身其中更能感受到这段难忘的历史。Alicante市博物馆 (MUSA) 就位于城堡的五个大厅内。在这座博物馆里，你可以看到那个时代的考古遗迹，通过视听设备了解历史事件。即使不进博物馆，你也可以沿着城堡的城墙愉快地逛上一圈。你可以选择从Postiguet乘电梯或开车前往这座城堡。

博物馆中度过一天

如果你是博物馆爱好者，那你就走运了！因为Alicante的博物馆数量众多、内容丰富。包括Gravina美术博物馆 (MUBAG)、海洋博物馆和当代艺术博物馆 (MACA)。在离Alicante市中心仅几公里的地方，你还可以拜访Lucentum考古遗址，欣赏古罗马文明的遗迹。

Santa María大教堂

它的外观像是一座巴洛克式的纪念碑，但这座Alicante最古老的教堂可追溯到15世纪。教堂内部壮观的主祭坛和教士会堂一定会震撼你的感官。



海滩休闲

San Juan海滩延绵3公里长，沙质细腻，颜色金黄，是这里最著名的海滩。你可以在地中海的阳光下休闲放松或进行风帆冲浪等水上运动。Postiguet沙滩是这座城市最具代表性的一片沙滩。它位于Santa Bárbara城堡脚下，毗邻滨海大道和Gómiz大道，靠近历史老城区，交通便利。如果你想去更清净的海滩，可以选择Albufereta海滩、Almadraba海滩和Saladares-Urbanova海滩。

中央市场 (Mercado Central)

中央市场所在的建筑物本身就是Alicante一个非常值得欣赏的景点。这座市场修建于20世纪初，正面的外墙和内饰均较好地保留了当时现代主义风格的元素。在市场里转上一圈，可以轻轻松松地填满购物袋，你肯定会被Alicante的美食惊艳到。

绝对不能错过的购物和休闲路线

买到

Alicante 特产皮具。来这里游玩的人们非常喜欢购买皮具作纪念，或回家送给亲朋好友。这里有最新潮的时装，也有西班牙本地和其他国际高端服装品牌。Alicante 还有美味的手工糖果。冰淇淋和杏仁牛轧糖更是这里的招牌美食。除此之外还有甜杏仁、巧克力和蜜枣。

Alicante的主要购物街是Maisonave大街。这里有琳琅满目的商店。不管你喜好如何或预算高低，总会在这里找到想

买的東西。这条大街上还有许多知名国际品牌的连锁店。另外一条购物街是Rambla de Méndez Núñez大街。这两条购物街上都有很多酒吧和餐厅，当你买东西逛累了，可以停下来歇一歇，酒足饭饱后再继续。Castaños和 Gerona大街上则是比较高端的本地品牌，经常是准新娘采购的去处。San Francisco大街，又叫“蘑菇街”，是人们购买当地美食的好去处：葡萄酒、杏仁牛轧糖、奶酪等等。



城市 / Castelló de la Plana

Castelló 的地理面积不大，貌似一两天便可以把这里玩个遍。但Castelló 就像一个百宝箱，一旦打开便会源源不断地冒出新东西。无论是大街小巷上的建筑遗产还是整座城市的文化氛围，你在这里走出的每一步，都会让你对这座小城市更加刮目相看。

Castelló de la Plana

看什么？ 做什么？

Santa María大教堂和Fadrí钟楼

Santa María大教堂始建于13世纪。虽然历史上经历了不断的装修和重建，但依然可在走进教堂的大门上看到当年哥特式的建筑风格。教堂内部的巴洛克风格十分明显，尤其是一幅18世纪的圣母无原罪画像最为引人注目。Santa María大教堂边上便是Fadrí钟楼，两座建筑在同一个大广场上。这座钟楼高达60米。高度上可谓是鹤立鸡群。通过内部螺旋形的楼梯，你可以爬上钟楼的顶层，在那里欣赏Castelló的全景。



e la Plana

老赌场 (Casino Antiguo)

在19世纪中期，Castelló 的富人们需要一个豪华场所来举办他们的私人聚会。这座老赌场也就顺势变成了他们的理想会所。老赌场今日的外墙面貌是在1923年的整修项目后留下来的。它是Castelló 最具标志性的建筑之一，非常值得一看。



Vell城堡 (Castell Vell)

这座城堡是Castelló 中世纪历史的象征。其修建年代可以追溯到穆斯林统治时期。这座城堡矗立在Magdalena山上，旁边是Magdalena圣殿。这座城堡还保留着当年Castelló 城墙的遗迹，里面有塔楼和蓄水池。位于Albacar的Magdalena圣殿是当地人最喜欢去的小型圣殿之一。

Lledó大教堂 (Basílica de Lledó)

传说一位农民在今天大教堂的位置发现了莱多圣母 (Mare de Déu del Lledó) 的画像。莱多圣母后来成为Castelló 的护城神。这座教堂的规模并不大，最初是由一所小隐修院发展而来，里面收藏了许多金银饰品和圣母的刺绣披风。这所教堂近几年来不断装修扩建，已成为瓦伦西亚大区地区最大的农村圣殿。



麻布市场 (Lonja del Cànamo)

麻布市场始建于17世纪初，是瓦伦西亚大区文艺复兴晚期的经典建筑之一。这座建筑在历史上经过多次整修，融合了不同时期的建筑风格，最后形成了如今这件建筑杰作。

绝对不能错过的 购物和休闲路线



在沙滩上放松

Castelló 的海岸线有4公里长，一共有三个设施齐全的沙滩，可以让你彻底远离工作日的重复模式，得到全方位的放松。离城最近的是Pinar沙滩。你不仅可以在海滩上散步，还可以在天文馆观星，亦或是在Costa de Azahar高尔夫俱乐部练习挥杆。接下来是Gurugú沙滩，面积宽广，是人们举办海滩活动的好去处。最后一片沙滩是Serradal。这里有一片沙丘保护区，可以看到一些当地特有的生物。

El Grau

如果你前去Castelló旅游，一定不会错过El Grau街区，这里是一座由小渔港发展而来的城市海滨区域。从1990年代开始，这里的休闲娱乐和餐饮业开始飞速发展。今天已是整个地区餐饮娱乐、酒吧消遣的领头羊。



买到

如果你喜欢购物，那Castelló市中心的步行街将会是你的最佳选择。在那里你会看到琳琅满目的商店，尽情释放购买消费的欲望。比如Enmedio街上是国内外知名服装品牌连锁店，Alloza街上有很多顶级品牌，除了有适合特殊场合穿着的服饰外，还可以找到品种繁多的牛仔裤。如果你想买到一双好鞋，那就要去Rey Don Jaime大街。老城区还有一座中央市场，你在那里可以买到新鲜的时令蔬果和刚刚从海里捕捞上来的海鲜。中央市场修建于20世纪初，至今仍保存了那个时代的建筑风格。

有哪些景点和活动？

摩天大楼

贝尼多姆的城市环境因其临海的摩天大楼而闻名遐迩，这些摩天大楼不仅可以欣赏到周围壮观的景色，还形成了真正独特的城市轮廓。几十年来，贝尼多姆一直致力于垂直但可持续的发展，几乎可以步行到达城市的任何地方。贝尼多姆有超过 25 座超过 100 米高的建筑。Intempo 大厦、巴厘岛大酒店或卢加诺塔 (Torre Lúgano) 就是其中的一些例子。



Benidorm

十字架上的风景

要想在不错过任何摩天大楼的情况下欣赏到城市的最佳全景，您必须登上贝尼多姆十字观景台。它位于海拔 217 米的 Serra Gelada 自然公园的最高点，从那里可以看到整个城市、海岸、山脉和壮观的日落。令人好奇的是，在观景台上还有一个方济各会修士于 1961 年安置的十字架，以保护贝尼多姆免受罪恶和新习俗（如使用比基尼）的侵扰。



休闲公园

在贝尼多姆，您可以游览两个真正独特的主题公园。水上乐园 (Aqualandia) 是一个老少皆宜的水上乐园。Terra Mítica 则以埃及、希腊和罗马文化为背景，从惊险刺激的过山车到精彩的表演，应有尽有。

如果您对动物世界感兴趣，您可以选择 Terra Natura、Mundomar 或 Aqua Natura（一个有海狮教育示范的水上公园）。



老城和城堡

在老城区漫步，您会发现这里过去航海的遗迹，当时这里还是一个渔村。在马约尔街 (Calle Mayor)、卡纳莱哈广场 (Plaza de Canaleja)、卡斯蒂略广场 (Plaza del Castillo) 或圣海梅广场 (Plaza de San Jaime)，您可以发现圣海梅-阿波斯托尔教堂 (San Jaime Apóstol) 和圣安娜教堂 (Santa Ana) 及其蓝色圆顶。

特别值得一提的是卡斯蒂略广场上壮观的观景台：它是一个俯瞰地中海的阳台，可以欣赏到贝尼多姆海岸线无与伦比的美景。

El Tossal de la Cala

在 Poniente 海滩和 Cala de Finestrat 之间有一座小山，山上有不同时期的考古遗迹，最古老的是青铜时代和公元前 4 世纪伊比利亚时期的遗迹，但也能找到昆图斯-塞托留斯 (Quintus Sertorius) 军队占领的罗马堡垒的痕迹和结构。从观景台上，您可以俯瞰这座城市及其海滩的壮丽景色。

绝对不能错过的 购物和休闲路线



享受海滩

梦幻般的 Levante 海滩和 Poniente 海滩被海滨长廊隔开，以其丰富的休闲和餐饮服务而闻名，而且交通便利。在这两个海滩之间，位于城市的老城区，是小巧玲珑的 Cala de Mal Pas。Tío Ximo 小海湾 (Cala del Tío Ximo cove) 和 Almadrava 小海湾 (Cala Almadrava cove) 位于 Serra Gelada 的自然环境中，也是非常出色的海滩，尤其适合潜水和寻求宁静与独处的游客。

La Isla de Benidorm

这座小岛具有很高的生态、风景和环境价值，距离贝尼多姆港约两海里，是乘船游览的理想之地，您还可以在此观察丰富的海底资源，这里是潜水和水上运动的天堂。您可以在岛上尽情游览，还可以欣赏到贝尼多姆湾和整个海岸线的美景。



购物

在贝尼多姆 (Benidorm)，应有尽有。从三角广场 (Plaza Triangular) 到洛斯阿尔门德罗斯大道 (Avenida de Los Almendros) 之间有一个大型购物区，贯穿老城和市中心的主要街道。在莱万特 (Levante) 海滩区有一个封闭式广场 Mercaloix，那里有许多国际性的小市场；而在庞尼恩特 (Poniente) 区，您可以找到许多商店和餐馆。

您喜欢传统市场吗？这里有三个集市：每周三和周日上午在 L' Admirall Bernat de Sarrià 大道上的 Mercadillo Pueblo 集市；每周三在 Foietes 体育中心旁的 Foietes 市政集市；周六和周日在 El Cisne 集市上，您可以边听现场爵士乐边逛古董市场。

有哪些景点和活动？

El Palmeral 棕榈树林

它是埃尔克斯最具特色的城市元素，赋予其无与伦比的独特性和美感。由于阿拉伯人引进了灌溉技术，这一标志性建筑被列为世界遗产，并以欧洲最大的同类建筑而自豪。

棕榈树林分为几个值得一游的果园或区域：市立公园 (Municipal Park)、阿巴霍果园 (Huerto de Abajo)、库拉果园 (Huerto del Cura) 和巧克力果园 (Huerto del Chocolatero)。如果幸运的话，您还能看到棕榈树工人在工作，按照传统爬上树干。

Elx

El Palacio de Altamira 阿尔塔米拉宫

这座令人印象深刻的城堡宫殿也被称为 Alcázar de la Señoría，几个世纪以来一直是埃尔切领主的居所，海梅二世和天主教君主都曾在此居住过。其最古老的遗迹可追溯到 11 世纪的伊斯兰时期。在 20 世纪 70 年代被市政府征用之前，这座建筑曾被用作纺织厂，甚至监狱。现在这里是埃尔切考古和历史博物馆 (MAHE) 的所在地。



考古公园 L' Alcúdia

埃尔克斯市的阿尔库迪亚 (L' Alcúdia) 是西班牙最重要的考古遗址之一，因为伊比利亚艺术的杰作——埃尔切女神就是在这里被发现的。从新石器时代到穆斯林时代初期，这里都有人类存在的记录。在讲解中心，您可以了解这里的历史意义，然后参观遗址中最重要的地方...

La Basílica de Santa María de Elche

埃尔切大教堂 (Basilica of Elche) 是埃尔切最著名的建筑之一，它矗立在古老的清真寺和其他两座天主教寺庙的原址上，在现在的圣殿建筑之前，这两座寺庙于 1784 年落成。埃尔切大教堂是埃尔克斯修道院 (也是联合国教科文组织世界遗产) 的所在地，其建筑风格融合了新古典主义、巴洛克式和文艺复兴时期的元素，包括镶有蓝色瓷砖的大圆顶和著名的塔楼。

La Torre de Calahorra

这座源于伊斯兰教的堡垒是这座城市安达卢西亚时期的杰出代表。它是一座瞭望塔，也是城市防御墙的一部分，始建于 12 世纪末或 13 世纪初。最初，它至少还有两层，在 1829 年阿利坎特省地震中倒塌。如今，这座建筑举办各种活动，并长期展出华金·索罗拉、伊格纳西奥·皮纳佐、塞西里奥·普拉或穆尼奥斯·德格兰等大师的作品。



博物馆日

在埃尔克斯，您会发现一些非常有趣的博物馆。一方面是棕榈树林博物馆 (Palm Grove Museum)，在这里您可以了解到这片著名森林的真正含义及其历史和文化意义。另一个必去之地是埃尔切考古和历史博物馆 (MAHE)，在这里可以看到著名的埃尔切夫人的复制品，这是最重要的考古发现之一。另一个选择是普索尔博物馆 (Puçol Museum)，它在保护城市遗产、历史和风俗方面的工作也得到了联合国教科文组织的认可。



El Parque Natural de El Hondó

该自然公园位于埃克斯 (Elx) 和克雷维伦特 (Crevillent) 之间，是旧埃克斯阿尔布费拉 (Albufera de Elx) 的一部分。这里是真正的动植物绿洲，鸟类种类繁多，因此被宣布为具有国际意义的湿地。在这里，您可以看到棕兔和白头潜鸭等鸟类。

绝对不能错过的购物和休闲路线



海滩

在埃尔切，您还可以享受到各种壮观的海滩。例如，在北海岸的阿尔特海滩 (Playa del Altet)，它的沙丘会让您大吃一惊；还有太阳阿雷纳斯海滩 (Playa Arenals del Sol)，适合行动不便的人游玩。卡拉巴西海滩 (Playa del Carabassi) 则更加狂野，适合裸体主义爱好者。在埃尔切南部海岸，您可以去拥有金色细沙的滨海海滩 (Playa de la Marina) 或埃尔皮内海滩 (Playa El Pinet)，如果您想寻找宁静，雷波罗海滩 (Playa del Rebollo) 是您的最佳选择。

购物

埃克斯历史中心的大部分街道都是步行街，这为各类商店的繁荣提供了便利。许多商店都集中在贝克斯广场 (Plaza de Baix)、格洛丽叶塔 (Glorieta) 和圣路西亚埃雷斯大道 (Paseo de Les Eres de Santa Llúcia)，这里还有各式各样的餐馆和酒吧。您可以在这里找到许多时装和鞋类商店，它们历来是埃尔切购物的一大亮点。事实上，如果您对 these 产品感兴趣，埃尔切 Parque Empresarial 的奥特莱斯之路 (Outlet Route) 是必去之地。别忘了去临时中央市场 (Provisional Central Market) 逛逛，那里有质量上乘的当地食品，您可以买到棕榈树林里的椰枣、著名的埃尔切石榴、传统利口酒以及各种鱼类和咸鱼产品。



地中海沿岸的自然探险之旅：

陆地和海洋

得益于该地区得天独厚的气候条件,人们全年都可以在瓦伦西亚大区进行极限体育活动,与大自然亲近接触,感受丰富的历史文化遗产。通过体育运动从陆地、海洋、天空全方位探索这片美丽的土地,是一种又健康又新潮的旅游模式。还在等什么?快来吧!



陆上活动

登山攀岩

瓦伦西亚大区是整个欧洲山地最多的地区之一。Castelló的Els Ports是整个西班牙山峰第二多的地区。Alicante的海岸线上有多处高耸入云的陡峭岩壁。虽然这些山峰海拔均不超过2千米，但山体结构复杂，是山地冒险爱好者的理想去处。

在这片崎岖的山地中，有许多标志性的山峰，比如Aitana峰 (1557m)、Puig Campana峰 (1406m)、Bernia峰 (1128m)、Penyagolosa峰 (1815m)和 Cerro Calderon峰 (1838米)。这些山峰使瓦伦西亚大区成为远足和登山的理想去处。

这里还为攀岩爱好者提供了壮观的垂直天然墙壁，比如Alicante的Marinas、Guadalest、Sax、Onil和Aspe。在Ponoig、Aitana峰、Bernia峰和Cabeçód' Or攀岩的同时，还可以欣赏壮美的地中海风景。

Valencia也有练习攀岩的好去处，比如位于Chulilla方向的Turia峡谷。此地以其壮观的吊桥而闻名于世。位于Castelló市Montanejos镇的也有适合练习攀岩的石灰岩墙。

索道攀岩

瓦伦西亚大区共有20多处索道攀岩。三座主要城市中都有分布，并且维护状态上佳，非常适合人们去探险。索道攀岩路线按照难度分类，从最简单的K1级到最难的K6级。在选择路线时，你要考虑到自己的体力、耐力、技巧经验、心理承受力等多方面因素。



徒步远足

瓦伦西亚大区 是欧洲长途远足

(Gran Recorrido, GR) 网络中的一部分, 有超过5000多公里的认证路线。这里有分几天走完的长途路线, 也有可以一天搞定的中短途本地路线。无论选择哪种路线, 你都可以开心地沉浸在大自然的怀抱中欣赏沿途的自然和历史风光。

长途远足路线GR用白色和红色进行标识。我们为你推荐以下几条: Orihuela 的GR125号路线, 以诗人Miguel Hernández的名字命名; Jérica 镇从 Pinares 到 Sabinares 的 GR 231号路线; Santa Pola的GR 232号路线, 也被称为 Volta al Terme de Santa Pola; Alcira的GR 236号路线, 也被称为 Pas del Pobre。

如果你想选择一天内可以完成的徒步路线, 我们建议你走白黄标识的短途路线 (PR), 这种路线的总距离一般在10到50公里之间。你也可以选择本地路线 (SL), 这种路线以白绿两色进行标识, 长度不超过10公里。

单车旅游

骑自行车游览瓦伦西亚大区 也是一个不错的选择。不过在此之前, 需要了解以下两个关键词: 绿道 (Vías Verdes) 和BTT中心。绿道 (Vías

Verdes) 是在废弃的铁路路线上铺建的, 主要为人们远足和骑行提供坡度平缓的安全路线。

瓦伦西亚大区 共有

13条总长度超过200公里的绿道。其中最著名的有Ojos Negros绿道, 全长167.5公里, 是西班牙最长的绿道。除此之外, 还有Safor绿道、El Mar绿道和Dénia绿道。

BTT中心是山地自行车爱好者的聚集地。每个BTT中心周围都有一片山地自行车路

线。瓦伦西亚大区 一共有十几个

BTT中心, 共有140条总长达4400公里的山地自行车路线。这些路线均有标准的分段和清晰的标识。

+ 其他选择

> 在瓦伦西亚大区的许多城镇, 如 Villafranca del Cid、Sierra Calderona、Valle de Cofrentes、Alcoi 或 Quatretondeta 等地, 都有专门的活动旅游公司、骑术学校和俱乐部, 您可以尽情享受大自然和骑马的乐趣。

> 如果你喜欢洞穴探险, 那可以来Castellón。这里有超过5000个入编洞穴。Alcudia de Veo 有Toro洞穴, Montán有Cirà洞穴。瓦伦西亚大区 最深的洞穴位于 Quatretonda的Alto de la Hiedra, 深达129米。可在洞底行走的最长天然洞穴是Barx的 l' Avenc Pilar, 全长235米。

> 溪降冒险

整个瓦伦西亚大区有许多峡谷和沟壑。湍急的河水从中穿过, 形成了适合溪降的冒险地点。本地区大部分的溪降地点位于Alicante市, 比如 Alcoi、Bolulla、Altea、Callo d' EnSarrià、Vall d' Ebo 和 Abdet。Castelló也有适合溪降冒险的地方, 比如 Montanejos、Lucena del Cid、Zucaína 和 Cirat。Valencia则可在 Tuéjar、Millares、Anna 和 Cortes de Pallás 进行这项冒险运动。



独木舟、皮划艇和 SUP 桨板

独木舟和皮划艇是探索瓦伦西亚大区海岸和河流的不错选择，适合各个年龄段的游客。你可选择单人艇或多人艇，一起和你的亲朋好友探索地中海海岸和河流中隐藏的美丽角落。经过地下河流和海浪数千年的拍打腐蚀，这些地方形成了非常壮观的岩石地貌。

通过划独木舟或皮划艇，你可以看到下面这些特殊的地方：Valencia湾，美洲杯帆船赛的航道和泊船处，Júcar河的入海口，Xàbia的海洞，Dénia的Tallada洞穴，Castelló 市 Sant

Josep的Les Coves洞穴。Benagéber水库，Navarrés的 Escalona水库，Ribesalbes的Sitjar水库，Jacarilla的Pedrera 水库，Serra d' Espadà自然公园的Benitandús水库也都是皮划艇的理想场所。

另外一种有意思的水上运动是SUP站立桨板。这种运动在沿海地区非常流行，也可在内陆平静的湖泊水域进行练习。上面提到的一系列水库同时也是练习SUP桨板的好地方，或者你也可以去 Hoces del Cabriel国家公园。

水上 活动



潜水

瓦伦西亚大区 广阔的海岸线上分布了30多个潜水中心。在那里你将获得最专业的潜水指导，并为您提供必要的潜水设备。你准备好探索那繁华多彩的地中海海底世界了吗？

这里我们给大家推荐几处非常值得一去的潜水天堂。Columbretes岛，你将会在火山岩峡谷和龙虾之间潜水。Benidorm 的Llosa二世，海底充满了五光十色的生物。Vila Joiosa，那里的海底有六艘第一次世界大战后留下的沉船。



冲浪和风筝冲浪

瓦伦西亚大区 五百多公里的地中海海岸线是冲浪爱好者的天堂。凭借得天独厚的地理位置和天气气候，人们一年四季都可以在这里练习冲浪。对于很多冲浪爱好者来说，这项运动不仅是一种身体锻炼，更是一种生活理念。这里冲浪的黄金季节是秋冬两季，届时海风和海浪会达到非常适宜的大小。不管你是刚刚开始学习冲浪，还是想来这里玩个痛快，下面这些地点都是冲浪爱好者的不二选择：Valencia港，Alicante港，Alicante的San Juan沙滩，Valencia的Gandía，Alicante的El Campello和Muchavista海滩。

风筝冲浪可以在上面同样的地方开展，因为所需的客观自然条件非常类似。

+ 其他水上运动

> 漂流 (rafting)。你可以在Cabriel 湍急的河道中进行惊险刺激的漂流。Castelló的Mijares 河上也可以进行漂流。那里有很多家漂流中心，为你规划惊险刺激的漂流之旅。

急流冲浪板 (hidrospeed) 是一种新兴的极限运动。参与者用双手抓住一块流线型的短浮板，下半身完全浸泡在湍急的水流中。你可以去Valencia的Venta del Moro体验一把Cabriel河上的激情速降。也可以去Castelló市Montanejos的Mijares河。

海岸攀岩 (Coastering) 是一项沿着海岸路线完成攀岩、远足、探洞、跳崖和潜水的极限运动。你可以在Alicante的Dènia和Vila Joiosa体验一把。





实用 信息

如何前往

可通过陆路和海路前往瓦伦西亚大区。

陆路

地中海高速公路 AP-7 与海岸线平行穿过瓦伦西亚大区，并与欧洲高速公路网相连。

- A-3 高速公路连接西班牙首都。
- A-23 高速公路 (Autovía Mudéjar) 连接萨贡托 (Sagunto)、塞戈尔贝 (Segorbe) 和特鲁埃尔省。
- A-31 号公路，即阿利坎特公路 (Autovía de Alicante) 贯穿该省。
- A-33 高速公路连接 Fuente de la Higuera 和穆尔西亚地区。
- A-35 号公路连接阿尔瓦塞特省。

乘坐火车

瓦伦西亚自治区的铁路网将其所有领土与全国其他地区连接起来。
高速列车连接马德里和瓦伦西亚、阿利坎特、Castelló de la Plana 中心以及其他城市，如 Utiel、Elx、Orihuela 或 Villena。

www.renfe.com (AVE y AVLO)
www.ouigo.com
www.iryo.eu
www.fgv.es (Red de Ferrocarrils de la Generalitat Valenciana)

搭乘飞机

瓦伦西亚的两个首府都有几场，提供广泛的国内和国际航线。

- 位于 Benlloch 的 Castelló 机场邻近

Benicàssim、Oropesa del Mar 和 Peñíscola 等目的地。

- 瓦伦西亚-马尼塞斯国际机场距离首都 8 公里，由于靠近海岸，是游客的主要出入口之一。
- Alicante-Elche Miguel Hernández 国际机场邻近贝尼多姆 (Benidorm)、夏比亚 (Xàbia) 和托雷维耶哈 (Torrevieja) 等目的地。

www.aena.es

海运

瓦伦西亚 (Valencia)、德尼亚 (Dénia) 和阿利坎特 (Alicante) 的客运港口提供前往巴利阿里群岛和多个地中海国

家的良好连接。根据季节的不同，从 Gandia 港口也可以到达一些巴利阿里群岛的目的地。

何时出发

瓦伦西亚地区全年大部分时间气候特殊，尤其是沿海地区，由于地中海的缘故，冬季气温温和，夏季通常也很暖和。

内陆地区的气候较接近大陆型气候，夏季干燥，冬季寒冷。瓦伦西亚地区的旺季相当于欧洲的夏季，从六月到九月，以及国定假日和复活节期间。



旅游信息



旅游办事处



Turismo online

- www.comunitatvalenciana.com
- www.turismodecastellon.com
- www.costablanca.org
- www.valenciaturisme.org
- www.alicanteturismo.com
- www.castellonturismo.com
- www.visitvalencia.com
- www.visitbenidorm.com
- www.visitelx.com

© Turisme Comunitat Valenciana, 2025

照片：存档 Turisme Comunitat Valenciana

设计与协调：Circulo de Comunicación, S.L.

作者：Miriam González

谢览！



在瓦伦西亚大区

让旅行的时光成为难忘的体验 — comunitadvalenciana.com

切始于 travelregionofvalencia.cn



关注我们，
跟好友分享！



@comunitatvalenciana



@comunitat_valenciana



@c_valenciana



@Visit Comunitat Valenciana



visitcomunitatvalenciana