

Mediterranean LiVE

亲临地中海



www.regionofvalencia.com

An aerial photograph of the Mediterranean Sea, showing a vast expanse of deep blue water meeting a clear sky at the horizon. In the bottom left corner, a small portion of a coastline with green vegetation is visible. The text 'Mediterranean LIVE' is centered in the middle of the image in a white, stylized font.

Mediterranean
LIVE

亲临地中海

目录

第一章-生活，为瓦伦西亚大区度身定制	5
1) 享受海水浴	
2) 呼吸山中空气	
3) 回溯历史源头	
4) 彻夜狂欢	
5) 击球	
6) 围桌尽欢	
7) 世代相传	
第二章-瓦伦西亚大区，为生活度身定制	17
1. 因为它的冒险精神 航海图	
2. 因为它的好胃口 美食十诫	
3. 因为它的文化创新 艺术与建筑	
第三章-生活，好好享受生活	39
第四章- 服务信息	45



第一章 | 生活，为瓦伦西亚大区度身定制

有的地方经过即可，有的地方必须体验。瓦伦西亚大区是西班牙境内独一无二的枢纽，不仅仅因为它面朝地中海得天独厚的地理位置和气候条件，更因为充满其每一个角落的活力与灵感。这里有山有海，有黄沙也有红土，但更有传统与现代，文化和娱乐。在这里的30多个县，500多个市镇里，任何人都能找到心仪的选择。您可以放慢节奏，享受美食和美酒，欣赏美丽的日落。您也可以充满激情地参与帆船竞技或是骑马探险，甚至整夜派对直至白日来临。生活，美好的生活，为瓦伦西亚大区度身定做。这里您可以尽享一切，甚至更多。



6



● ● ● ——— 海岸 ———

享受海水浴

在岩石与白沙之间，听着远处的海浪，面对夕阳。瓦伦西亚大区有524公里的海岸线，这里有各种令人难忘的海滩，等待着每个旅人找到他的最爱。有的是悬崖峭壁，像la Sierra de Irta 和La Vila的海岸，或Dénia 和Xàbia那样的海湾，又或者TORREVIEJA那样的泻湖。您可以在海水中尽情沐浴享受时光，也可以去发现蓝色地平线那一端的美丽小镇，并融入其中。





● ● ● ——— 内陆 ———

Ares del Maestrat (Castellón)



Montanejos (Castellón)



呼吸山中空气

也许听上去并不真实，但瓦伦西亚大区的大部分都被山峦覆盖，只在沿海地带才是瓦伦西亚和卡斯蒂翁的平原。因此，这里拥有各种无价的自然环境，包括拥有西班牙独有动植物的自然公园和千年的橄榄树。这片土地的深处被树冠覆盖，更有美丽的瀑布值得您去探索。只有最勇敢的人，勇于登上峰顶探索谷底，穿越草原与森林的人，才能见到最真的美景。



10

Sagunto (Valencia)

Pinturas rupestres Bicorp (Valencia)



● ● ● ——— 文化遗产 ———

回溯历史

这片土地见证了西哥特人、阿拉伯人和罗马人的占领。丝绸之路从这里经过，还有神秘的圣杯之路。这里的文化受到波吉亚家族的影响，后来还发展出了现代主义运动。联合国教科文组织将这里的丝绸交易所，伊比利亚半岛和埃尔克斯岩洞的史前壁画等认证为世界文化遗产。而瓦伦西亚今日对艺术的支持也是空前的，这里有许多当代艺术中心。瓦伦西亚大区有悠久的历史，它的历史就是文化。如果您想看传统和先锋并存，在过去的历史中旅行并梦见美好的未来，这里永远会有精彩的故事等着您发现。



彻夜狂欢

人生中有一些晚上用来睡觉，而另一些晚上，是用来体验的。特别是在瓦伦西亚大区，美好时光可以延长到太阳西下，在星光下继续。这里以夜生活而闻名，在班尼多姆的海滩或是在瓦伦西亚市中心，在一个迪斯科舞厅或是在露天酒吧，或是在这里的三个省内为数众多的节庆中随众人起舞。这是一片欢庆的土地，最著名的是法雅节，但卡斯蒂翁的玛达莲娜节和阿里坎特的火节也不遑多让。在整个瓦伦西亚大区，熊熊火焰点亮黑暗。





尽情击球

无论是用脚还是用手，抑或用高尔夫球杆，尽情击球吧！如果您愿意，也可以上船或骑上一匹骏马。体育活动是瓦伦西亚的生活方式，激烈而令人兴奋，在这里您能找到无数可能。这里依海为生，航海和各类冲浪运动非常流行，但山地河流探险也绝不落后，从溯溪速降，橡皮艇泛舟到远足穿越都可以进行。除了经典的足球和篮球，这里还有很多高尔夫球场。最后我们也不能忘记这里传承的古老运动：瓦伦西亚球。





围桌尽欢

瓦伦西亚大区美食当道！这里的美食水平高山仰止，共有44家REPSOL指南餐厅和20家米其林餐厅，还有 Ricard Camarena, Quique Dacosta 和 Susi Díaz 这样著名的厨师。这里有各种干湿米饭（除了“神圣”的芭艾雅饭以外，砂锅烤饭和鱼肉烩饭也是最著名的），有地中海鲜鱼和山珍。陪伴美食的还有拥有原产地保护证书（Valencia, Utiel-Requena 和 Alicante 产区）的葡萄酒，Alboraia 村的欧洽塔冰饮和以希洪出产的杏仁糖为代表的甜品。

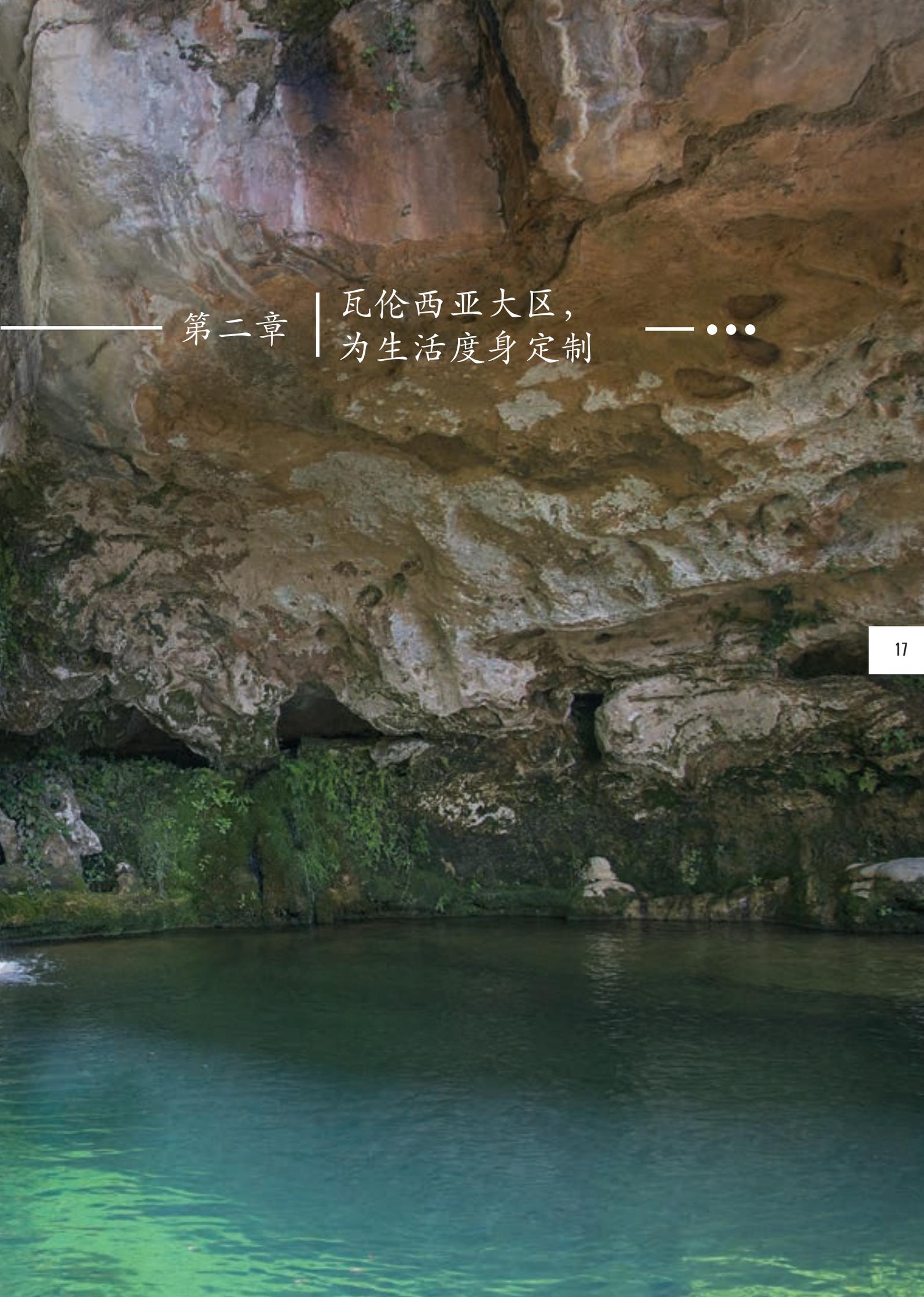
世代相传

这片土地不止为您所想，也不止为他们所想，也为已经逝去的和将要到来的世代所想。这里的过去在MORELLA或BOCAIRENT这样的中世纪小镇中延续生存，而同时未来也在阿里坎特的游艇港口或瓦伦西亚科学艺术城中生生不息。本地人，外地人，老人，孩子，都能来这里享受生活。您能体验这里的教堂、城堡和城墙，也可以在Ribalta公园中放飞自我，参观BIOPARC或乘坐TERRA MITICA乐园的过山车。山与海、欢乐与平静、美食与夜生活都在这里汇聚。一切的一切，在这里汇聚。





您还不知道为什么吗？这里有您想要的答案。首先是冒险精神，富有冒险精神的游客在这里体验自由下坡和深海潜水。自然景观，这里有地中海的动植物，在自然景观下还埋藏着数不尽的宝藏。也因为这里文化上的进取创新，这对于一个接受了如此多样的民族文化的枢纽来说也毫不奇怪，每一个不同的文化都为它带来不同的历史和艺术。这里到处都有名胜，保存着美丽的传说。更因为这里有着丰富的物产，让人胃口大开。面对大海，与好友畅叙，分享一顿芭艾雅（瓦伦西亚饭），让时光在海浪声中流逝，是最瓦伦西亚的享受。瓦伦西亚让您尽情呼吸，缓慢悠闲，但又充满激情。



第二章 | 瓦伦西亚大区，
为生活度身定制



瓦伦西亚大区，为生活度身定制





因为它的冒险精神

也许是因为这里美丽的自然风光，也许是因为这里的野性灵魂，瓦伦西亚大区是户外运动的天堂。无论是在地面（自行车、远足…）还是在水里（潜水、航海…），这里有冒险爱好者寻求的一切可能。您可以骑马飞奔过这片土地，或者探索那些神秘的洞穴。背上伞包跳入长空，让风带你飞翔。在海浪中游泳或冲浪，冲浪板还是独木舟任你选择。在球场上释放激情。勇敢体验运动带给你的激情吧！

地图

自然公园和赏鸟 

骑马旅游 

自行车旅游和登山越野车

 Centros BTT

 Vias verdes

 Via Augusta

健行

 Senderos GR

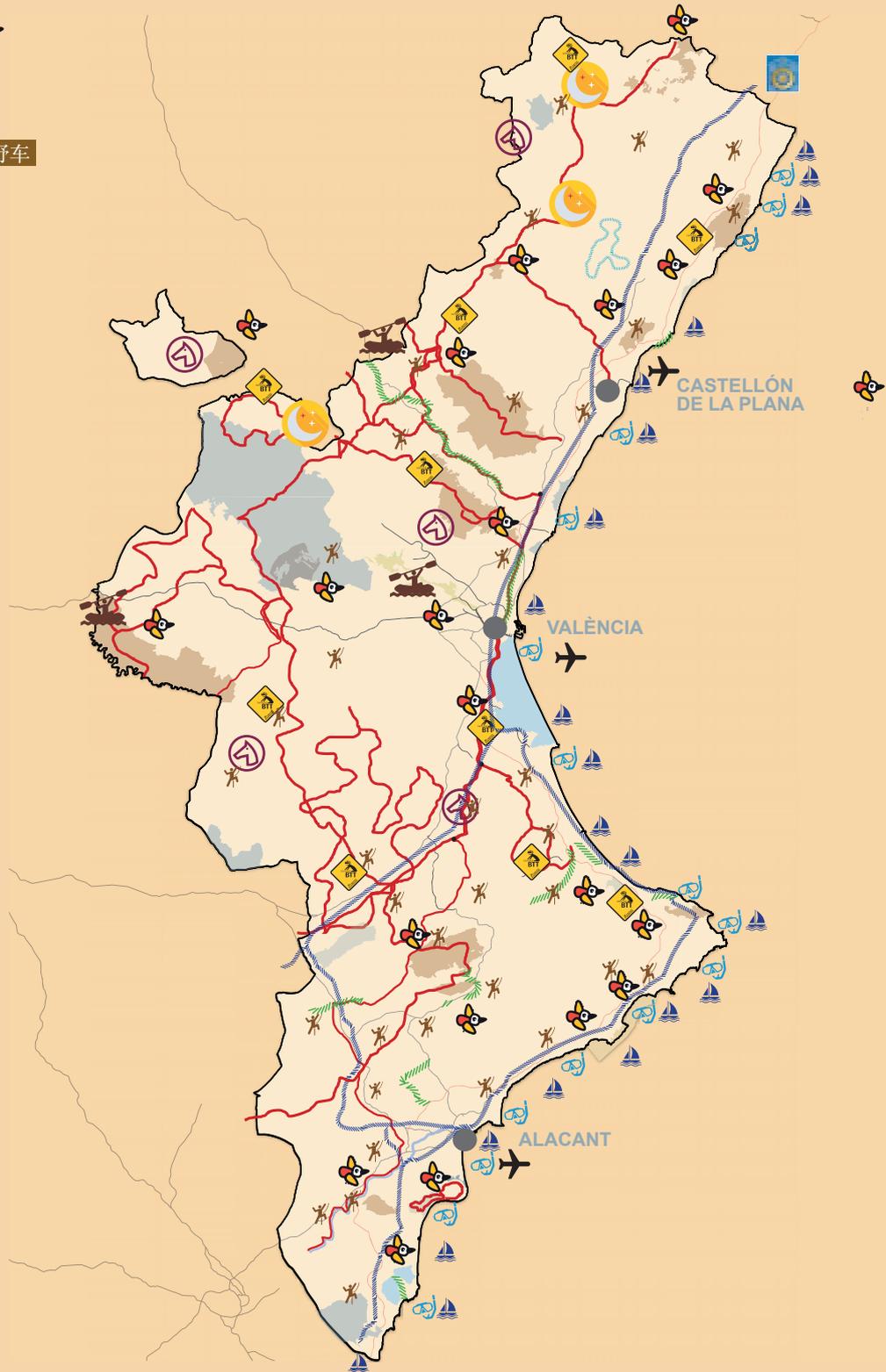
攀岩 

潜水 

航海 

漂流 

天文旅游 



登上顶峰-登山

地点? Charco Azul, Dos Aguas, Embalse de Loriguilla Peppoli e Pepinno, Fantasma, Fuente del Chorrizo-Tous, V Aventador, Via Ferrata cara norte del Cid, Moleta Redona, Via Ferrata de les Marujes, Molón, Via Ferrata de Pirata, Peña del Figueret, Ponoig-Ponoch, Roca Figueral, Vall d'Uixó, Villena-Sierra de la Villa, Via Ferrata de Xorret de Catí都可以攀爬。

方式? 也许你并不是这方面的专家,但现在是你面对高山石壁的时候了。瓦伦西亚大区有许多被称为vías ferrata的山区,在这里最难爬的地方都已经为登山者安装了专门的设施来帮助他们登山。



飞入云霄-热气球飞行

地点? 在Serra de Mariola自然公园里,乘着清晨的第一缕阳光,欣赏山顶上或地中海上的日出。

方式? 在天空中没有焦急、压力或日复一日的枯燥。那里只有平和。从高空欣赏日出是一种独一无二的体验,无论是您个人还是随团,都可以在瓦伦西亚大区最美的自然风光上空飞翔。



沿河速降-漂流

地点? 卡布里埃尔河是拥有最长的可漂流河段的河流。同样在卡斯蒂利翁的MIJARES河也可以进行。

方式? 不用担心,您会坐上一条橡皮艇,带着船桨和一堆好朋友。全年都有经营此类活动的专业公司,但每年三月到十月间是河里水势最猛的,因此也是最激动人心的。



征服水域-独木舟

地点? 可以在Júcar和Cabriel河里进行独木舟航行,但前提是水量要足够才不会搁浅。

方式? 您可以以一己之力征服水域享受满足,也可以与同伴交替划行。同时我们还有橡皮艇模式,以及在内湖或海上都可以航行的皮划艇。



探索深海-潜水

地点? 潜水运动在阿里坎特最为流行,比如在La Vila Joiosa,有许多提供从零基础“海中洗礼”到海底沉船废墟探险活动的中心。

方式? 您会呼吸困难,但只是因为海底风景太美。这里有明亮的海底通道,充满了生命和色彩,瓦伦西亚旅游局特意制作了一份瓦伦西亚大区潜水地图将它们记录下来。

进军丛林-远足

地点? 在瓦伦西亚大区有超过5000公里的远足步道, 从悬崖峭壁一直延伸到海岸线, 或者深入自然风光深处。同时, CID之路, 圣地亚哥之路以及la Ruta dels Monestirs等几条著名朝圣之路也经过这里。

方式? 瓦伦西亚大区提供各种级别的远足选项, 包括一天以上的GR级别, 或者更加短的PR级别, 以及最低难度的SL级别。您可以根据难度和您喜欢的风景进行选择。



两轮出击-山地车

地点? 瓦伦西亚大区有着多山的地貌。在这里有一个八个中心组成的网络, 为您提供超过3000公里的不同难度的山地车路线。

方式? 首先, 顾名思义, 山地自行车(又叫全地形自行车, BTT)是指在山区地形上骑车进行的运动, 您需要用力蹬车战胜泥土和岩石, 以到达美丽的景点。



抓起冲浪板-冲浪

地点? 瓦伦西亚的海滩, 比如Arenas, la Patacona, Port Saplaya, Cullera, Gandia 和Oliva等地, 都有冲浪学校。在大多数的学校里都会提供学习风筝冲浪, 风帆冲浪或立桨冲浪等项目。

方式? 风是冲浪最重要的元素, 它决定了海浪的形式和质量。您只有一块冲浪板与之抗争, 因此您最好确定您有把它抓紧。当您找到与大自然之间的平衡, 您也将找到自己的平衡。



跳吧! - 索道

地点? 在整个瓦伦西亚大区有许多的索道, 但ESLIDA县有一条200米长的是地中海区域索道之王。

方式? 如果你觉得这是孩子的游戏, 你就错了。索道滑跃需要很大的勇气。特别是当您从腰部悬挂在一条钢索或绳子上, 两头固定在峡谷两边...



特别推荐... 飞翔! - 滑翔伞和降落伞

地点? 有好几个专业提供此类服务的公司, 但离海滩最近的降落伞运动中心位于卡斯蒂利翁, 您可以从空中俯瞰Castellón 海岸的美丽风光。

方式? 与教练一起跳伞对初学者是最快也最安全的。从4000米高空跳下, 您有50秒钟自由降落的时间, 在这段时间内您的时速可以达到200公里。



您可以在 experienciascv.com 找到更多信息。





瓦伦西亚大区，为生活度身定制 ●●●





1. 您会爱这里的米饭超过一切
2. 不管是汤饭、干饭还是海鲜饭…
3. 鳗鱼苗是您的好朋友
4. 只有一种酒值得一尝：好酒
5. 没有杏仁糖就没有圣诞节
6. 不管你吃什么，都放在COCA面包上吃
7. 油沙草籽制成的欧洽塔冷饮不可错过
8. 橙汁来自橙子
9. 最好的洋蓟产自班尼卡洛
10. 不管吃什么，南瓜是要吃的



Ciutat de les Arts i les Ciències (València).



Plaza Huerto Sogueros (Castellón de la Plana)



因为它的文化创新

三个名字

瓦伦西亚, Calatrava
卡斯蒂利翁, Ripollés
阿里坎特, Sempere

29



MACA (Alicante)

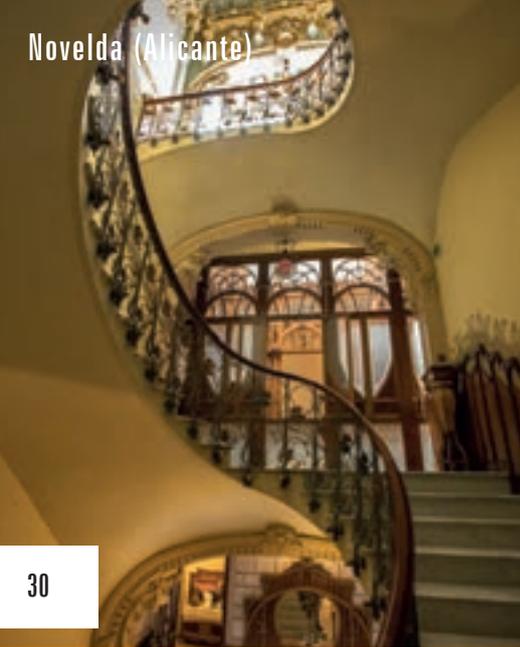
Villena (Alicante)



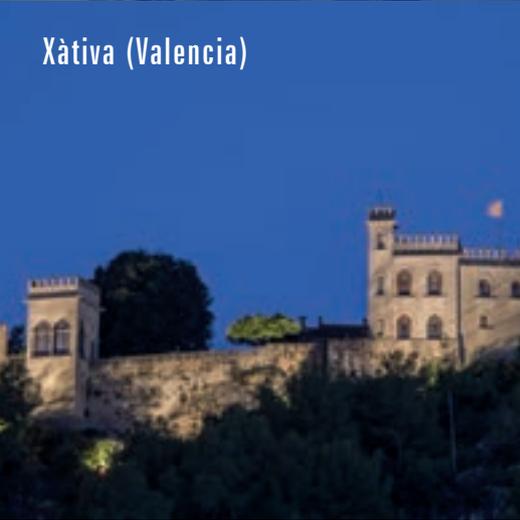
Orihuela (Alicante)



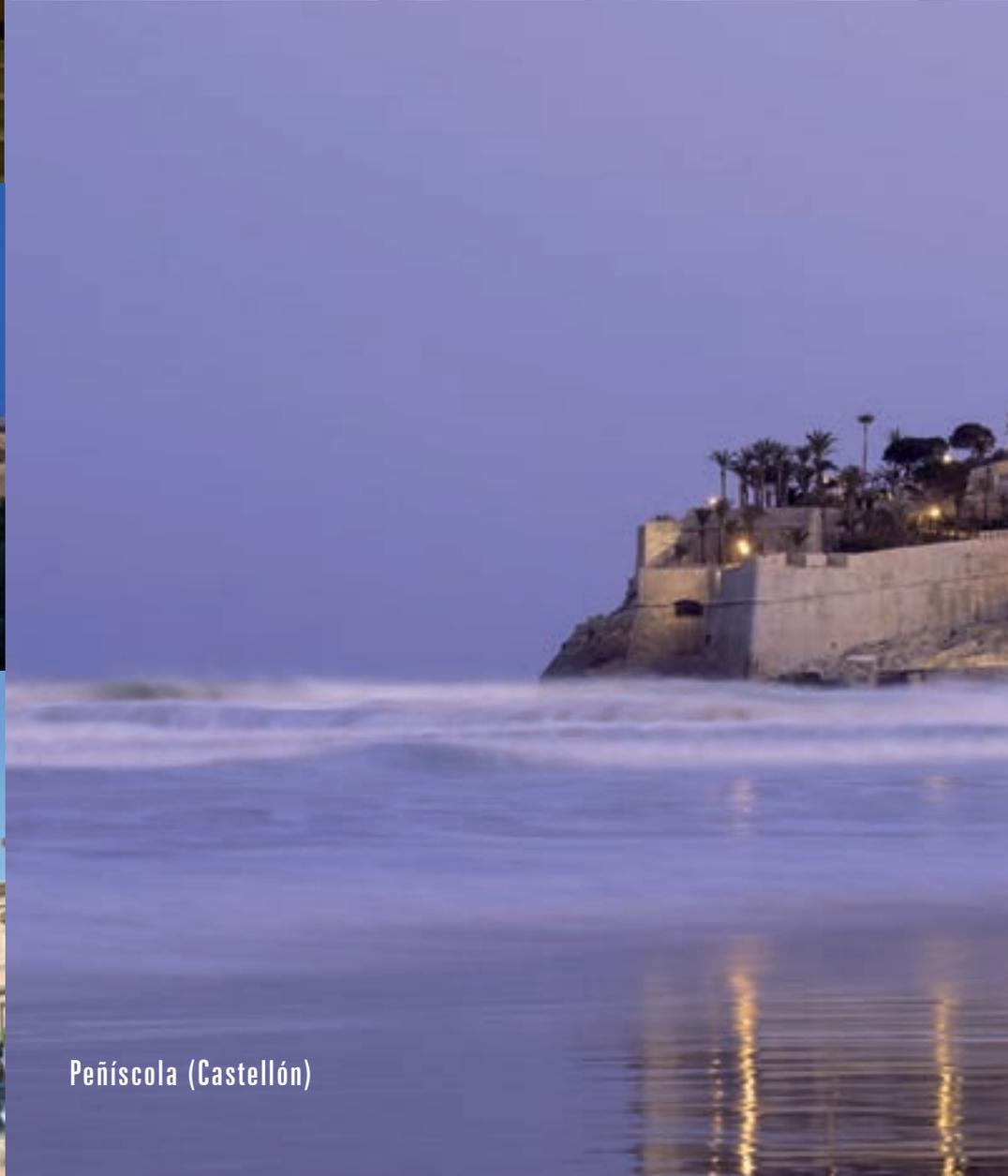
Novelda (Alicante)



Xàtiva (Valencia)



València



Peñíscola (Castellón)

艺术之路

鉴于瓦伦西亚领土的悠久历史，这里的三个省分布着众多城镇的艺术遗迹。只有在瓦伦西亚中部才有可能找到大量的阿拉伯城墙遗迹或罗马式艺术品，例如大教堂的Almoína门。与此同时，像Sagunt和Xàtiva（瓦伦西亚）或佩尼斯科拉和莫雷拉（卡斯蒂利翁）等城镇都保存了完好的中世纪布局。Orihuela也是主教所在地，珍藏着一批贵族宫殿，您一定在它充满了哥特式、文艺复兴和巴洛克风格的街道上欣赏这些宫殿。现在，如果瓦伦西亚大区有什么特别的，那就是卓越的现代主义建筑，这个运动在大区首府Ensanche中达到最大程度的表现，以中央市场和Colón de València市场为最著名的代表。现代主义风格在Novelda（阿利坎特）也非常突出，那里甚至有一个自己的现代主义博物馆。至于现代和当代艺术，以艺术科学城为首，有许多耀眼的名字为城市的新形象做出了贡献。





回到过去

有没有可能回到过去？可以，至少可以回到历史的远方。如果我们寻找的是我们的根，我们可以在Arco Mediterráneo的史前岩画中找到，比如Tirig o el Barranco de Valltorta（卡斯蒂利翁）的岩画，其历史可以追溯到4000到7000年前。又比如Cinctorres（卡斯蒂利翁），Alpuente（瓦伦西亚）和 Morella（卡斯蒂利翁）的恐龙足印化石。在瓦伦西亚省的Sagunt, Lliria, Cullera 和 Gandia 还有数不清的考古收藏，以及Aras de los Olmos的化石博物馆。在阿里坎特，Elx, Dénia 和 Villena 也都有丰富的发现。如果说到手工业的萌芽，最早的玻璃制品于l'Olleria被发现，Manises有最丰富的瓷器收藏，而在EL PUIG的圣母玛利亚修道院有一座印刷术博物馆。同样，IBI的玩具博物馆和NULES的历史博物馆也使卡斯蒂利翁的民族史得以完善。



两个名字

Moixent的战士
Elx的女士





历史遗产

巴伦西亚有十个联合国教科文组织世界遗产。除了法雅节之外，还有各种历史遗迹、宗教仪式和自然宝藏。

1) 丝绸交易所 (1996年起成为世界遗产)

这座宏伟的建筑建于十五世纪至十六世纪之间，是丝绸营销的中心。

2) ARCO MEDITERRÁNEO的岩画艺术 (1998年起成为世界遗产)

Alcoi, Ares del Maestre, Tírig o Bicorp 是最著名的四处岩画遗迹。

3) 埃尔切棕榈树林 (2000年起成为世界遗产)

近20万棵棕榈树形成了欧洲最大的棕榈树林。

4) 埃尔切之谜 (2001年起成为世界遗产)

自十五世纪起，每年八月在圣母玛利亚大教堂举行的纪念圣母升天的音乐弥撒。

5) 水事法庭 (2009年起成为世界遗产)

每周四早上，大教堂的哥特之门都会打开，有着千年传统的水事法庭将裁决关于灌溉的一切争端。

6) ALGEMESÍ 的LA MARE DE DEU DE LA SALUT 健康圣母节 (2011年起成为世界遗产)

在纪念圣母玛利亚的节庆中，当地人将会搭起人塔。

7) 地中海饮食 (从2013起)

兼顾健康并同时兼顾美味的饮食。

8) 瓦伦西亚法雅节 (2016年起成为世界遗产)

世界最著名的烟火庆典，充满了烟火，丝绸和传统。

9) tamboradas, 仪式鼓环 (从2018起)

淡水鼓是强烈的，持续的，有节奏的仪式性铃声，成千上万的鼓在白天和黑夜中在城镇的许多公共场所反复敲打。

10) 建筑干石墙的知识和技术 (从2018起)

建造干石墙的艺术涵盖了仅用一堆石头而不使用其他建筑材料的知识和实践。



还有...自2009年以来，埃尔切的布索学校博物馆被列入保护教科文组织非物质遗产委员会的示范性实践登记册中。同时，自2015年以来，德尼亚也登记在联合国教科文组织创意城市网络中。

瓦伦西亚大区，为生活度身定制



旅行计划？

旅行并不意味着放弃我们所习惯的文化乐趣。瓦伦西亚大区除了历史遗产、雄伟建筑和丰富多样的节庆以外，还拥有巨大的艺术财富。在音乐、艺术、文学、视听、舞蹈和美食中无不凸显瓦伦西亚的独特个性。这是一片被乐队、节日和歌剧所充满的土地，有一个丰富的戏剧网络和数不清的博物馆。你只要想今天想干什么，因为这里有着无限的可能性。

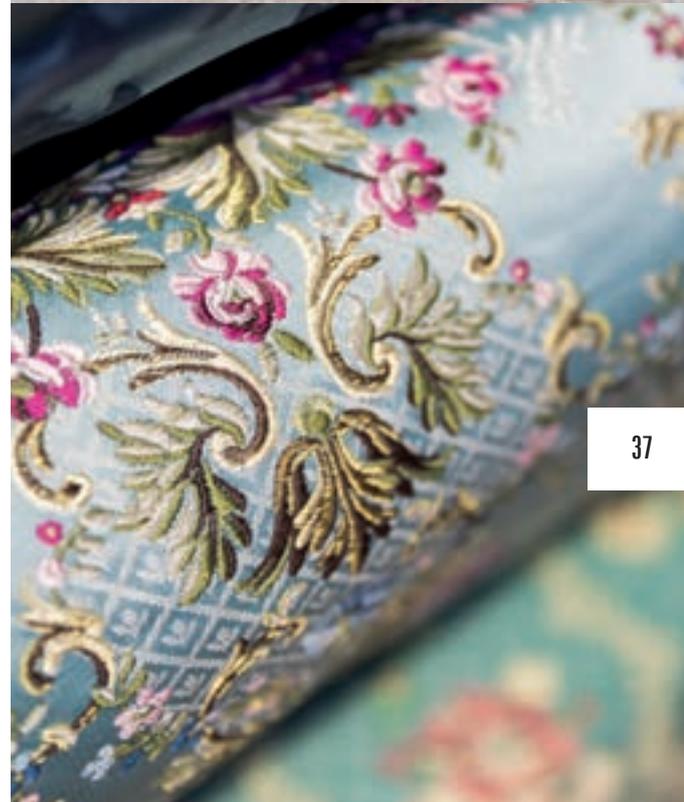
音乐-倾听与舞蹈. 如果您是古典音乐爱好者, 您应该知道大区政府在大区主要城市建设了一个音乐厅网络。其中最著名的是Palau de Les Arts, 但Palau de la Música也不遑多让。我们说过这是一片乐队的领土, 经常会有各种类型的露天演出, 尽管古典音乐和巴洛克音乐往往是这里的主角。如果您喜欢的是音乐节, 那您就来对了地方, 从Burriana 的Arenal Sound 音乐节, 到班尼多姆的Low 音乐节, 以及 瓦伦西亚艺术节都会让你乐不思蜀。

戏剧-感受与欢呼。我们之前已经提到过SAGUNT的罗马剧院了吗? 这座公元50年建立的建筑至今仍然保存完好, 夏天会在这里进行大区范围内最重要的古典戏剧演出。这里也有其他大型的表演, 比如舞蹈。如果您喜欢当代的艺术, 在瓦伦西亚的奥林匹亚剧场和TALIA剧场都是非常好的选择。在阿里坎特则以ARNICHES为代表。这里也有许多新生的剧院会进行一些小剧场的演出。

观看与欣赏。如果我们谈到瓦伦西亚的艺术, 我们必须谈到RIBERA, PINAZO, BENLLIURE, EL EQUIPO CRÓNICA 或 PACO ROCA这些名字。您也可以在SOROLLA的画作中欣赏日落。这里最主要的美术馆在瓦伦西亚市, 特别是SAN PIO美术馆的收藏。但也有许多当代艺术中心, 如IVAM或 MUVIM。国家瓷器博物馆, 瓦伦西亚丝绸艺术学院和法雅博物馆也值得一看。卡斯蒂利翁有着它自己的美术馆和当代艺术中心, 还有一个很有意思的民族博物馆。阿里坎特拥有沃尔沃海洋竞赛博物馆, 展示着航海方面的展品, 还有HOGUERAS博物馆。我们也不要忘记其他县如ORIHUELA, 这里有伟大的诗人MIGUEL HERNÁNDEZ之家博物馆。



Teatro Principal de Castellón de la Plana



Museo de Arte Contemporáneo de Vilafamés (Castellón)

Benidorm (Alicante)

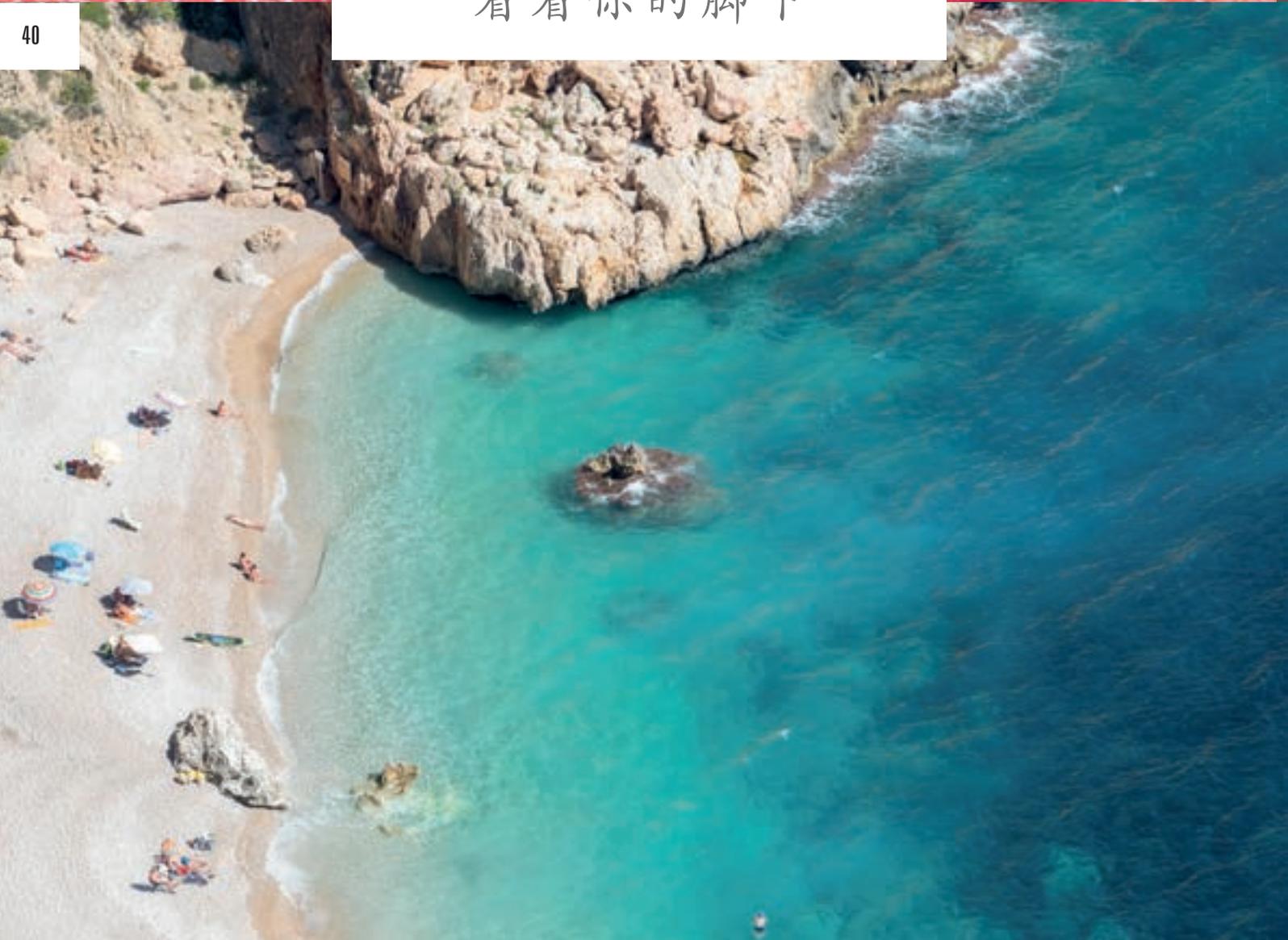




—— 第三章 | 生活，好好享受生活 —— ●●●

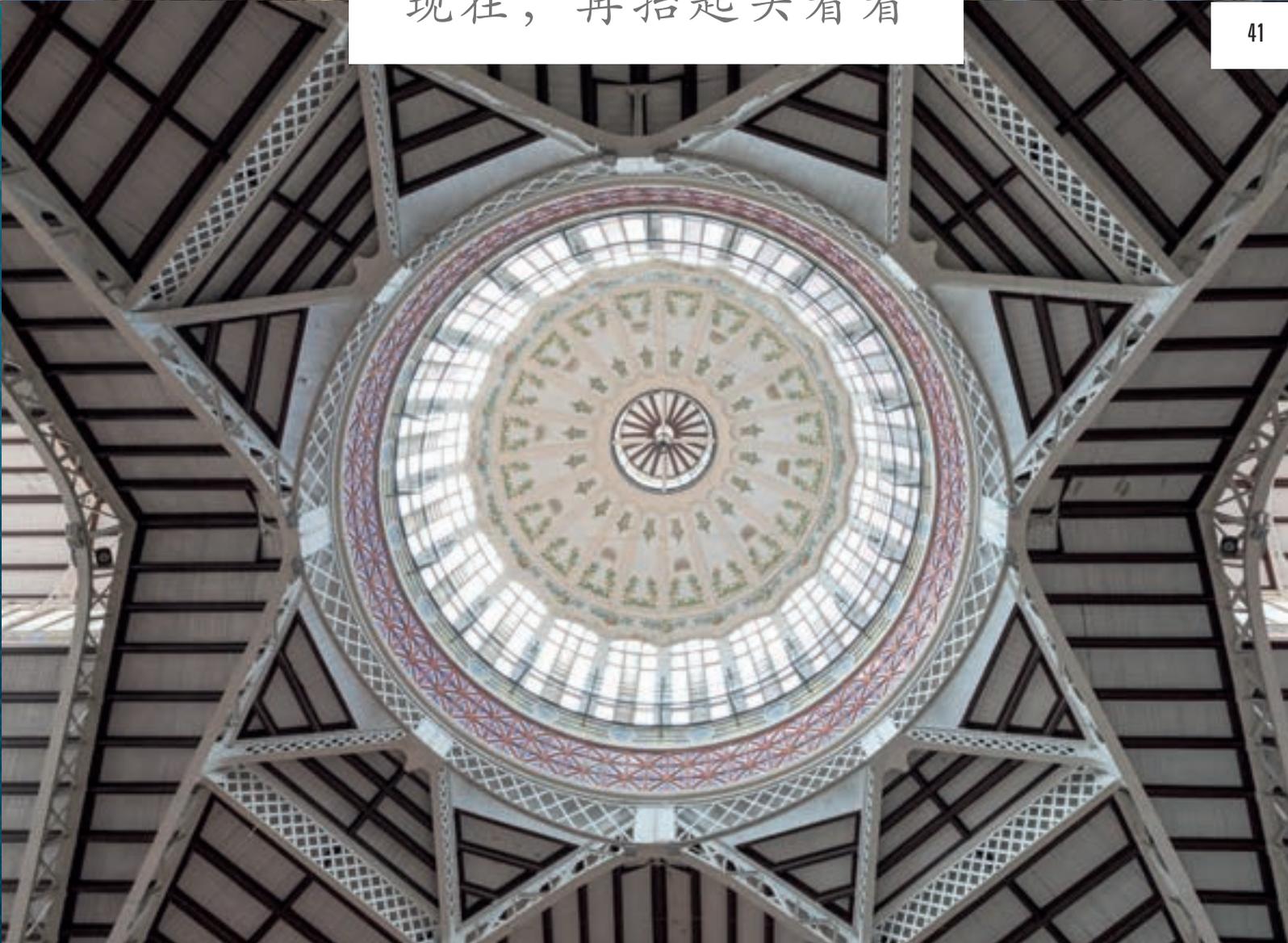


看看你的脚下





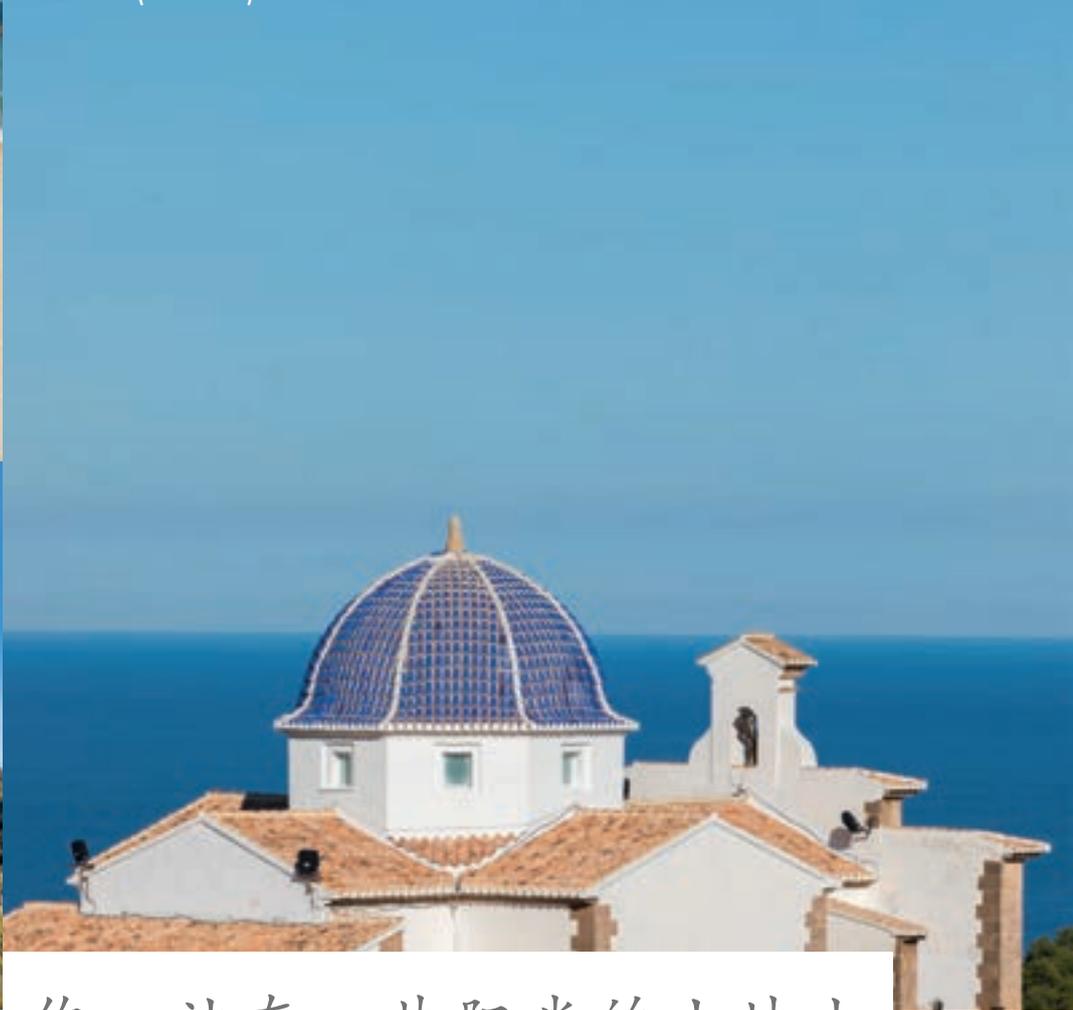
现在，再抬起头看看



Vinaròs (Castellón)



Xàbia (Alicante)



Gandia (Valencia)



你，站在一片阳光的土地上

Morella (Castellón)





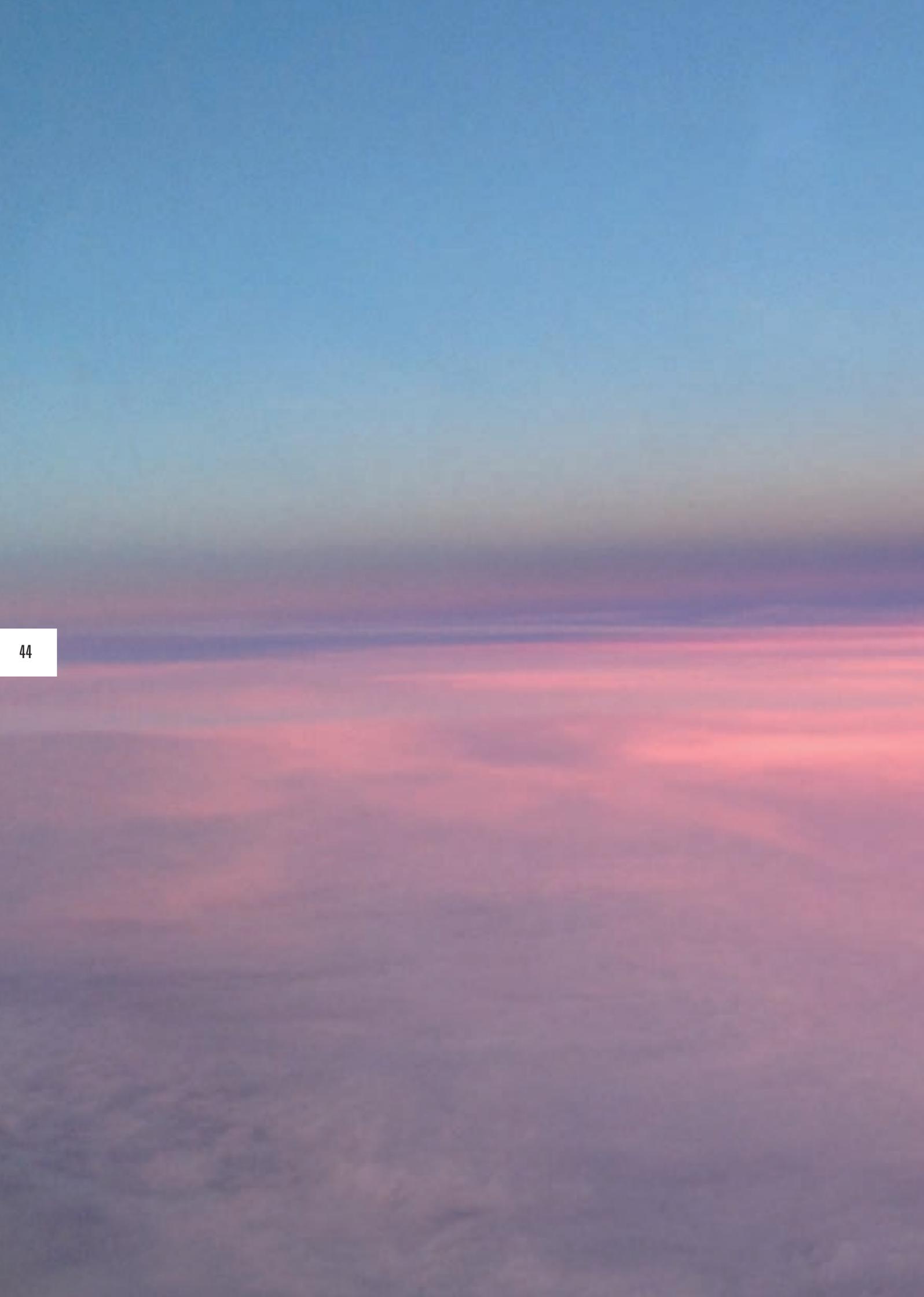
Albufera (Valencia)



Benidorm (Alicante)



Pilar de la Horadada (Alicante)





第四章 | 服务信息 — ...



如何到达?

- 自驾: AP-7是通往瓦伦西亚大区的主要公路,与海岸线平行,穿过整个大区,但通过A-3, A-35, A-31, A-7, N-232, A-23, N-340和N-330公路也可以到达。
- 飞机: 最大的飞机场是瓦伦西亚市的MANISES机场以及阿里坎特的EL ALTET机场。卡斯蒂利翁也有自己的机场,叫做BENLLOCH,但航班较少。
- 火车: 西班牙高铁AVE把瓦伦西亚和马德里、塞维利亚连接起来,也有阿里坎特到马德里的高铁。
- 乘船: 瓦伦西亚、阿里坎特、卡斯蒂利翁和德尼亚都有可以停靠的港口。
- 巴士: 大区三个主要的省会都有自己的长途巴士车站。

如何旅行?

- 火车: 瓦伦西亚大区全境都有铁路网络覆盖,由大区铁路局运营。
- 地铁: 瓦伦西亚共有9条地铁线路,属于瓦伦西亚区政府铁路局。
- 公交车: 瓦伦西亚的EMT,卡斯蒂利翁的TUCs,以及阿里坎特的VECTALIA。

天气如何?

很可能是很好的天气。地中海气候全年都很温和,冬季气温在10到20度之间,而夏季在24到32度之间。天空总是很蓝的晴天,因此城中很少下雨。

几点吃饭?

地中海饮食时间是很有弹性的,但一般来说,造成在7点至10点之间,午餐在下午1点到3点之间,而晚餐则在晚上8点到10点之间。

购物时间呢?

小型商店一般从周一开到周六,早上10点开到下午两点,然后下午5点再次开门到8点。银行只在早上营业。大型商场可能从早上九点到晚上十点都营业,某些假日也照常营业,但取决于每个城市的具体情况



我还需要知道些什么？

你一定会度过美好的时光，
你一定会享受这里，
你一定会享受生活

因为瓦伦西亚大区是为生
活度身定做的，
而反之亦然

