

了解与享受

大区

马德里

西班牙

畅游马德里



马德里大区



目的地： 西班牙马德里大区

湛蓝的天空、阳光普照的温和气候和充满激情的生活，这便是马德里——一座永不停歇的城市。毋庸置疑，作为西班牙首都，马德里本身就是世界上最有活力的城市之一，此外，这还是一个充满活力、充满文化及艺术气息的土地，周边一座座和山林交错修建的小城与那些发达经济和密集的商业活动有机融为了一体。这所谓的一切共同组成了马德里大区。

从地理位置看，马德里位于西班牙中心地带，四面八方交通发达，只需数小时便可往返伊比利半岛的任何一个地方。同时还拥有非常便捷的航空资源，与整个欧洲大陆以及世界其他地方，尤其是美洲的往来甚是方便。

如果追溯历史的源头，马德里一直以来都是标杆性的文化中心。这里不仅吸引了当代各方面的艺术家，还收藏了历史上各个时代的优秀艺术作品，如今均保存在首都马德里以及马德里大区内其他城镇的大型文化中心。马德里大区这片土地曾见证了多位享誉世界巨人的诞生，如塞万提斯、罗培·德·维加、卡尔德隆·德·拉·巴尔卡、奎维多、奥德加·嘉塞、马拉尼翁、朱艾卡等。而现在，体育、科学、美食、时尚和文化圈的优秀代表也是层出不穷。

马德里将自己大胆地敞开给所有那些想探索她魅力的人，在这里有着最丰富多彩的文化、美食、商业、休闲娱乐活动，成为了世界上游客最青睐也最多样的旅游胜地之一。



林孔生物圈保护区。北部山区



秦琼镇马尔广场

文化 与历史

来到马德里大区, 游客们可以一览历史及与艺术方面最绚丽的瑰宝, 共同追忆这里曾经灿烂过去, 并享受当下生机勃勃的生命力。除了丰富的文化、历史和艺术宝藏以外, 在离马德里市不远的地方, 你还能在大区的其他角落发现更多文化景点和自然美景。

一般信息

博物馆与美术馆

在马德里你会结识到来自世界各地, 尤其是拉美裔的艺术家们, 因为马德里是沟通大西洋彼岸最方便的桥梁。坐拥世界上最伟大的博物馆, 以及最丰富多彩的文化活动, 马德里俨然是欧洲的先锋之都。

市中心的艺术大道上聚集了三座世界上最知名的画廊, 也绝对是世界上艺术品最密集的区域之一。这短短的道路两旁先后坐落着普拉多博物馆、索菲娅王后国家艺术中心博物馆和提森-博内米萨博物馆, 当然还有不远处的西班牙国立考古博物馆。

普拉多博物馆展出从中世纪至十九世纪间欧洲最重要的画作, 徜徉在各个展厅之间, 大师们最出名的作品尽收眼底: 戈雅、维拉斯奎兹、鲁本斯、艾尔·博斯科、埃尔·格雷考...索菲娅王后国家艺术中心博物馆则主要陈列当代最知名的艺术藏品, 其中当属毕加索的《格尔尼卡》为最耀眼的那颗星。提森-博内米萨博物馆就其本身而言, 主要收藏从十三世纪至二十世纪的画作, 共有近千幅藏品。

西班牙国立考古博物馆的“座上宾”则是西班牙史前时代至现代最完整的考古发现。除了这些永久展出的藏品外, 别忘了, 经常还会有丰富多彩的限时展出。

整个大区的博物馆资源包括了地区内一百多家博物馆、一百五十多间画廊及艺术展厅, 共同为人们呈现艺术世界里不同派别的精华之作: 摄影、绘画、雕刻与建筑。

此外, 马德里艺术协会(Círculo de Bellas Artes)、La Casa Encendida文化中心、Conde Duque杜克伯爵文化中心、CaixaForum 现代艺术馆、马德里马塔德罗文化中心或美洲之家也是游客必访之地, 让当地的文化氛围更加活跃。同时, 譬如马德

里书展、当代艺术国际展(ARCO)或西班牙国际摄影暨视觉艺术节(PHoto-España)等一系列节日的庆典,也会让马德里这座城市成为全国甚至全球的焦点。

为了彰显马德里大区博物馆资源的重要性,人们还会庆祝博物馆之夜,节日当天,马德里最主要的几个博物馆均会延长开放时间,同时还会组织导览、讨论会、座谈会和其他为盛典特别组织的系列活动。

表演艺术

如果说马德里大区有什么世界闻名的地方,自然是在大区内两百多家剧院连环上演的文化活动,满足所有观众的期待,让人欲罢不能。首都马德里和周边城镇都有大大小小的各式表演空间,一年到头看不完的好戏和舞蹈,还有听不完的美妙音乐,再搭配上酷炫的舞台布景,让观众瞬间穿越到由杰出导演和知名编舞们幻化出的这个神奇世界里。最知名剧院当属卡纳尔剧场、阿巴迪亚剧院、阿尔卡拉镇露天剧场或圣罗兰索·德·艾思各里尔卡洛斯三世皇家剧院了。

自然,马德里成为了重要节庆,譬如秋季盛典和春季盛典的首选地点,成为了整个大区对外形象推广的国际文化大使,也聚集了国际上最优秀的表演艺术家;譬如很多知名舞蹈家和舞团都前来参与马德里国际舞蹈节为其助阵;专为儿童和年轻人打造的Teatralia国际表演艺术节;阿尔卡拉古典节庆,剧场经典剧表演;还有力挺小规模独立剧院创造的Surge Madrid节,又或者将马德里打造成弗拉门戈之都的Suma Flamenca舞蹈节等,这样的例子数不胜数。无论是经典戏剧还是最潮流的先锋艺术表演,以及古典舞、当代舞以及任何你能想像到的音乐类表演,真可谓应有尽有。

此外,到了戏剧之夜这一天,马德里大区还会举办众多戏剧活动,以向世界戏剧日致敬,你不光能欣赏到丰富多彩的舞台艺术表演,还有戏剧、舞蹈、木偶戏、音乐等非常多的精彩内容。

音乐

第四艺术的爱好者们在一年中的任何一天都可以自由沉醉在美妙的音乐之中,因为马德里为音乐爱好者也准备了能满足各种喜好的诸多活动和节目。在所有古典音乐的演出机构当中,有三个国际知名的音乐殿堂值得一提:首先是皇家剧院,在这里有大量优秀的歌剧演出;然后是Zarzuela剧院,这是世界上唯一一个专为西班牙抒情歌剧-查瑞拉(zarzuela)演出而打造的艺术殿堂,为观众精心准备了非常丰富的演奏会;最后是国家音乐厅,一共分为两个厅:交响乐演奏厅和室内乐演奏厅,是欣赏音乐,尤其是雅致音乐的最佳去处。

在这片生机勃勃的土地上,自然少不了各大节日的庆祝活动:二月与三月之间会举办Festival Internacional de Arte Sacro国际神圣艺术节,目的在于探索并融合古典、爵士、民谣、摇滚或电子乐等风格各异的音乐元素。马德里为乐迷们准备的另外一份大礼就是Festival de Música Antigua de Aranjuez阿兰胡埃斯古代音乐节,一路都有阿兰胡埃斯皇宫及皇家园林的美景相伴,好不惬意。随着夏季的到来,仲夏古典音乐节上将会举办超过100场音乐会,而音乐会的举办场所通常都是譬如曼萨纳雷斯·埃尔雷亚尔城堡这样,马德里范围内最佳文化遗产景点,另外还有在马德里周边山区举办的知名音乐节之一圣洛伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔仲夏节。

这里还有很多著名音乐厅可以欣赏到最棒的现场演奏,譬如Galapajazz或JazzMadrid,以及很多知名独立音乐节譬如Mad Cool、Tomavistas、DCODE或Festimad。

更别提马德里的百老汇了!具有百年历史的格兰大道,每当夜幕低垂时,它都用深邃而挚爱的目光,凝视着剧院和商铺的灯光逐渐点亮,同时,两旁的人行道上总是挤满了沉浸在现场音乐剧中的热情听众,又或者正在举行马德里某一场最盛大的音乐会。

如果你更希望了解马德里的另外一面,那这里丰富的夜生活一定不会让你失望,因为所有的街头巷尾都林立着数不清的酒吧和夜店,让你流连忘返。



Buitrago de Lozoya的街道、城墙和拱门

街道与广场

马德里是世界上最具活力的大都会之一。你只要钻进她喧闹的深处，漫步在这熙攘的街头巷尾，便能感受到何为生命的活力。马德里除了有非常深厚的文化底蕴，这里的美食和夜生活，更是让她成为了欧洲最有趣的城市之一。

城市的大动脉是卡斯蒂利亚大道和格兰大道两条大街。沿着大道前行，你会途径希贝莱斯女神喷泉和海神尼普顿喷泉，二十世纪初期的宫殿及建筑，譬如西班牙银行、美洲之家或市政府的新址，当然还有很多带露台的咖啡厅、办公大楼、剧院、餐厅和酒店。

此外，你还可以开心地漫步于老城区的街道与广场，去探寻那些散落在角落里的西班牙历史。在太阳门与马德里皇宫之间坐落着人称马德里奥地利的地方，你在这儿能找到多处知名建筑，譬如 Real Monasterio de las Descalzas Reales皇家赤足女修道院或 Convento de la Encarnación显圣容修道院，当然，马德里最具代表的波旁王朝建筑毫无疑问便是皇宫了。步行导览是探索这些区域内隐藏魅力最理想的方式。

就其本身而言，Barrio de las Letras文学区分别连接着两片步行区域：沃塔斯街 (Calle Huertas) 和圣安娜广场 (Plaza de Santa Ana)。西班牙黄金时代最出名的文人，譬如米格尔·德·塞万提斯、奎维多、贡戈拉或罗培·德·维加等都曾居住于此。此外，首批马德里露天剧场以及 Juan de la Cuesta 印刷厂也曾选址于此，这间印刷厂曾印刷过小说《唐吉珂德》(1604年)首版的第一部分。徜徉在这片街道间，你还能看到保存依然完好的 convento de San Ildefonso de las Trinitarias Descalzas 圣伊尔德丰索三位一体教堂，塞万提斯便长眠于此。

文学在马德里人心中始终占据着重要地位，庆祝书香之夜便是最好的证明。每当书香之夜举行时，读者们不仅有机会和作者近距离交流，还能参与整个马德里大区举办的诸多文艺活动，例如座谈会、故事会、讨论会、签名会等。

然而，如果你的目的是要寻求一处僻静之地，那有的是公园与花园供你选择：Retiro 丽池公园、Real Jardín Botánico 皇家植物园、neoclásico Parque del Capricho 新古典埃爾卡普里喬公园或新近建成的马德里河滨带公园。

马德里的世界遗产

四处列入联合国教科文组织名录的地方



在靠近首都马德里的地方有这样的三座城市，因悠久的历史及灿烂的艺术遗产，而被联合国教科文组织列入了世界文化遗产名录。它们分别是Alcalá de Henares阿尔卡拉·埃纳雷斯镇、San Lorenzo de El Escorial圣洛伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔镇和Aranjuez阿兰胡埃斯镇。此外还有联合国教科文组织刚认可的另一处自然景观遗产：el Hayedo de Montejo蒙特霍山毛榉林天然景观。

阿尔卡拉·埃纳雷斯镇 (Alcalá de Henares)

阿尔卡拉·埃纳雷斯镇是世界文学巨匠米格尔·德·塞万提斯·萨维德拉的家乡，这座城市因其丰富的历史古迹遗产、曾经规划建成世界上第一个大学城，以及1499年西斯内罗斯枢机主教建立最早的康普顿斯大学而后产生的深远文化影响及诸多因素而闻名，也因此于1998年就被纳入了世界遗产目录。当初的康普顿斯大学后来还成为了欧洲其他大学争相复制的雏型，以及西班牙传教士带到美洲的高等院校雏型。

现在这座城市一直保持着与文学界和文化界的紧密联系，每年的4月23日都会在阿尔卡拉大学礼堂颁发塞万提斯奖，也被誉为西班牙语界的诺贝尔文学奖。极力推荐你去参观Colegio de San Ildefonso圣伊尔德丰索学院，这所古老学院的正墙、具有穆德哈风格的天花板礼堂和三语庭院是最为人知的三个景点。其他一些值得到访的还有Museo Casa Natal de Cervantes塞万提斯出生地博物馆、Iglesia-Catedral Magistral埃纳雷斯镇主教座堂、Palacio Arzobispal大主教宫、露天剧院(Corral de Comedias)、Monasterio de San Bernardo圣贝尔纳多修道院和Museo Arqueológico Regional地区考古博物馆。

同时，阿尔卡拉·埃纳雷斯镇也是一个适合在街道与广场间漫步的地方，你可以品尝一些西班牙小吃或是去最出名的餐厅享用大餐，可以坐在露台和朋友聊天，可以去购物，或是在蛋糕店或修道院买些特色甜点。以外，在春秋时分，你还可以搭乘塞万提斯列车抵达这里，这辆追忆塞万提斯当年并配有生动动画效果的小火车，沿途走的是阿托查火车站至阿尔卡拉火车站这条线路。



阿尔卡拉大学



圣罗伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔楼梯

圣罗伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔镇 (San Lorenzo de El Escorial)

圣罗伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔皇家地 - 1984 年被联合国教科文组织列为世界遗产，位于瓜达拉马山脉的心脏地带，铁匠森林和阿潘多山松林等天然景点是徒步者的最爱。

修道院是一个海莱娜风格的庞大建筑群，外部简朴而内部装饰富丽堂皇，是由国王菲利普二世耗费二十年建造完成的，拥有无数价值连成的历史、艺术和文化空间，譬如奥地利王世和波旁王朝广大的皇家属地、图书馆、教堂、诸王庭院、皇家墓园和修士花园。在院落的高墙之间，你能看到许多无价的壁画——来自提巴尔迪、祖卡罗、卢卡·坎比亚索、卢卡斯·乔丹或焦尔达诺，——以及悬挂着的著名油画——分别来自纳瓦雷特 “el Mudo”、克劳迪奥·科艾洛、波希、Tiziano、葛雷柯、罗希尔·范德魏登、杜勒德等，当然不能错过的还有雕塑艺术品：切利尼的白色基督、莱奥尼的雕刻、Juan Bautista Monegro 的旧约诸王。

圣洛伦索·埃斯科里亚尔皇家修道院后来变成了欧洲天主教艺术家的画室以及最重要的文化中心，随着时间的流逝，在不同时期君主的统治下，它不断发展，繁荣至今。

在参观此地时你一定要去走走那些历史与艺术完美融合的街道和广场，去欣赏一下十六和十八世纪的雄伟建筑，去参观一下菲利普二世的王座，据说君主当年就是坐在这张椅子上凝视着修道院的方向。另外，还要用市政府精心打造的文化及美食之旅来丰富和慰藉自己的身心，这一趟的旅行才可谓是完整的。品尝山区传统烹调、瓜达拉马山烤肉的同时，再配上一杯地理保护产区的葡萄酒，又或者简单品尝些西班牙小吃，都是非常愉快的事情。

从 2017 年夏天起，你就可以搭乘菲利普二世列车至此，这辆历史情怀的列车会把你从马德里带到埃斯科里亚尔修道院，一路上还会有讲解带你去圣罗伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔历史上几个不同的地方。

阿兰胡埃斯镇 (Aranjuez)

位于塔霍河阿畔的阿兰胡埃斯镇，过去是波旁皇室特意挑选度过春季的皇家行宫，变成了皇家地的行政机构，每年君主都会带着朝臣到访这里。不论是皇宫与老城区共同组成的建筑群，还是城市里的天然景观花园、树丛和植物园，都被联合国教科文组织列在世界遗产名录的「文化景观」条目之下。

在离开此地之前，必须参观的还有皇宫、皇家驳船博物馆和农民之家这几个地方。当然，被称作历史艺术遗址的旧城区也非常值得一去，在这些历史艺术遗址当中，斗牛广场和阿巴斯托市场最为有名，周边自是少不了可以品尝当地美食的众多餐厅。

另外，阿兰胡埃斯镇的花园也是必去之处。正是因为这些景致在一年四季都极为壮观，颇具欣赏价值，便给予了作曲家霍亚金·罗德里果以及画家圣地亚哥·鲁西尼奥尔等艺术家无限的灵感，时至今日，到访的游客当然也是络绎不绝。皇宫周围有很多年代久远的花园，根据不同朝代不同君王的不同喜爱，打造出来的花园自是各自代表一种不同的风格。

搭乘草莓列车来这里观光是一段让人难忘的体验，每当春秋季节的周末，就会有从马德里发车至阿兰胡埃斯镇的专列。如果你想效仿古人的方式去游玩当地，没有什么比搭乘带篷马车漫步在古镇、园林和古老菜园更有趣的了，曾经宫廷所需均来自这里，时至今日，也还是种植了不少的蔬菜瓜果，譬如芦笋、草莓或甜瓜等，你可以在当地餐厅品尝到这些美食。

蒙特霍山毛榉林 (Hayedo de Montejo)

在这个最适合山毛榉林生长的纬度，形成了一个荫凉的绿色空间，也是马德里最壮观的森林之一。在马德里大区的北部哈拉马河河畔，在位于林孔生物圈保护区的蒙特霍市，你将看到欧洲最南边的山毛榉树林之一。在 250 公顷中的面积中，不但生长着山毛榉，还有橡木、葡萄牙橡树和冬青等品种。

当2017年夏天被列入自然资源世界遗产时，这里已经是一片超过 40 年的自然保护区了。为了更好地保护生态环境，需要很早就通过电话或网络提前预约参观，同一天的到访人数也会严格受限。你可以享受免费的导览服务，请尽情去发现那些百年山毛榉和数不清的自然臻品。

虽然任何时候都是参观的好时节，但到了秋天，树木会变色，变成黄褐色、橙色、淡红色和金黄色，因此这时的山毛榉林会变得更有魅力、更吸引人。

更多资讯和预订：
www.sierradelrincon.org



科尔梅纳尔-德奥雷哈马约尔广场

马德里村落

- 曼萨纳雷斯-埃尔雷亚尔城堡 (Manzanares el Real)
- 拉斯卡夫里亚镇 (Rascafría)
- 帕托内斯 (Patones)
- 拖累拉古娜 (Torrelaguna)
- 洛索亚河畔布伊特拉戈 (Buitrago del Lozoya)
- 新巴斯坦 (Nuevo Baztán)
- 比利亚雷霍-德萨尔瓦内斯 (Villarejo de Salvanés)
- 科尔梅纳尔-德奥雷哈 (Colmenar de Oreja)
- 秦琼镇 (Chinchón)
- 纳瓦尔卡内罗市 (Navalcarnero)
- 圣马丁-德-瓦尔德伊格雷西亚斯镇 (San Martín de Valdeiglesias)

在离喧嚣大城市仅一步之遥的地方，马德里还为人们准备了安静的休闲之地，可以享用美食并近距离亲近大自然。一个神秘的马德里在被等待探索与发现。

当走到马德里周边的村落里，你会发现一群别具特色的风景，不仅是因为其包含的文化遗产被广泛认可，此外这里还保存着最淳朴的乡村景色和乡情，搭配完善的观光建设，保障服务品质，让所有游客的身心都得到最大满足。

假如没有了瓜达拉马山脉，没有浇灌这片土地的河流：洛索亚、曼萨纳雷斯、埃纳雷斯堡、哈拉马、塔胡尼亚...，那马德里也不会有现在这幅美景。峡谷和群山的对比形成了别样的自然魅力。这里的景色风格各异：从高山至平原，有拉尔卡利亚的栎树，也有高山顶白雪覆盖的杉树林。此处应有尽有，等待着你的来临。



曼萨纳雷斯·埃尔雷亚尔城堡

故事般的城堡

曼萨纳雷斯·埃尔雷亚尔城堡很容易让人想起迷人公主的童话故事。这是大区内存存最佳的一栋建筑，里面所有的房间打造得像博物馆一样，所以参观时的你仿佛在中世纪和文艺复兴两个年代里来回穿梭，真是有趣无比。此外，曼萨纳雷斯·埃尔雷亚尔城堡还拥有一片得天独厚的森林，桑蒂拉纳水库和一座具有「魔力」的山：拉佩德里萨。这是瓜达拉马山脉国家公园的一部分，是这里的天然瑰宝之一。曼萨纳雷斯河从这里自由穿过，用它晶莹剔透的河水赐福整片土地，并最终流入了首都马德里。

拉斯卡夫里亚镇

拉斯卡夫里亚镇

拉斯卡夫里亚镇地处瓜达拉马山脚下洛索亚山谷风景最秀丽的地方，毗邻佩娜拉拉壮丽的山峰和清澈的湖泊群，十九世纪时恩里克二世曾来到这里，并建立了帕拉圣玛丽亚修道院。帕拉圣玛丽亚堪称修道院艺术的珍宝，修道院里收藏了大量卡杜丘 (Vicente Carducho) 的画作，你还可以欣赏到由普拉多博物馆移交的 56 幅原画中的 52 幅作品。秋天时分，野味和蘑菇是村子里餐厅菜单上最地道的明星美食，你在这儿既可以品尝到洛索亚河清凉的河水，也可以前往白雪覆盖的山顶享受滑雪的乐趣。

帕托内斯

浪漫休闲之旅

帕托内斯这个偏远的地方向你真诚发出邀请，请你来欣赏它醉人的风景和令人称奇的石板建筑。所有街道融为一体，俨然一座户外博物馆，在周边最乡土、最私密也最浪漫的餐厅，请尽情享受绝无仅有的人间美味。所有的旅店打造的都是乡村风格，El Barranco 生态步道路线则将帕托内斯一分为二：下帕托内斯和上帕托内斯，这将给你的旅游体验添上难以忘怀的一笔。

托雷拉古纳

马德里名人的摇篮

托雷拉古纳古镇和许多在这里出生的名人，譬如西斯内罗斯主教 (Cardenal Cisneros) 或圣女 Santa María de la Cabeza，又或者曾经居住于此的名人，譬如 San Isidro Labrador 一样享有盛名。西斯内罗斯主教本人就曾斥资扩建这里：Santa María Magdalena 教堂、马德里哥德建筑的典范 el Pósito、圣三一旧医院 el antiguo Hospital de la Santísima Trinidad 或 Franciscanos de la Madre de Dios 修道院。

这里原汁原味的风景又让托雷拉古纳在几个世纪之后变成了最热门的电影取景地之一。例如：在《气壮山河》的电影拍摄中，苏菲亚·罗兰、卡莱·葛伦或弗兰克·辛纳特拉等演员就曾有机会亲自体验这片祖先留下来的美景。

洛索亚河畔布伊特拉戈

从过去到先锋

漫步洛索亚河畔布伊特拉戈，俨然一场中世纪之旅，古堡脚下，它隐藏在壮观的围墙深处，而这一切的风景似乎又和平静的洛索亚河完美融合在了一起。不管是沐浴着阳光，还是覆盖着白雪的各个角落，都能造就一番别样的景致。但总有一些角落会因为艺术而变得人头攒动，譬如阿里亚斯典藏毕加索博物馆，在这里，你可以欣赏到这位伟大艺术家留给他的发型设计师的 60 多幅作品。

每到圣诞节时你便会发现，沿着 800 米的城墙，布伊特拉戈大部分的居民亲力亲为，共同装点出一幕两千多年前耶稣降生的旧场景，这一场景也被评为了地区旅游特色。

新巴斯坦 (Nuevo Baztán)

马德里著名一角

十八世纪初，定居马德里的一名来自纳瓦雷的政治家 Juan de Goyeneche y Gastón 决定打造一个可容纳各式工厂与工坊的地方，同时也是手工匠们的归属港湾。新巴斯坦就此诞生，它是由丘里格拉所设计一处极其震撼的的建筑群，也是启蒙时代村落的唯一代表。在游客解说中心，你会了解到曾经有这么一位启蒙家梦想改变西班牙，你还能近距离观察由此萌发出来的一件伟大作品。

比利亚雷霍·德萨尔瓦内斯

电影、僧侣和骑士

从城堡最高的主楼 (Torre del Homenaje), 我们可以一览比利亚雷霍·德萨尔瓦内斯城堡昔日拥有的壮观和辉煌, 该城堡过去曾是卡斯蒂亚封地的首府。这座建筑很可能是在某个老的穆斯林瞭望台基础上建成的, 是圣地亚哥骑士团管辖下通往梅塞塔河畔的要塞。你可以在参观主楼 (Torre del Homenaje) 内部建筑时, 去拉泰尔西亚之家和解说中心, 深入了解相关资料以及它的历史重要性。从高处眺望, 你将欣赏到马德里拉尔卡利亚的壮丽景观, 享受橄榄树和橡树林的风景, 畅仰塔霍与塔胡尼亚小河。

科尔梅纳尔·德奥雷哈

美酒与艺术

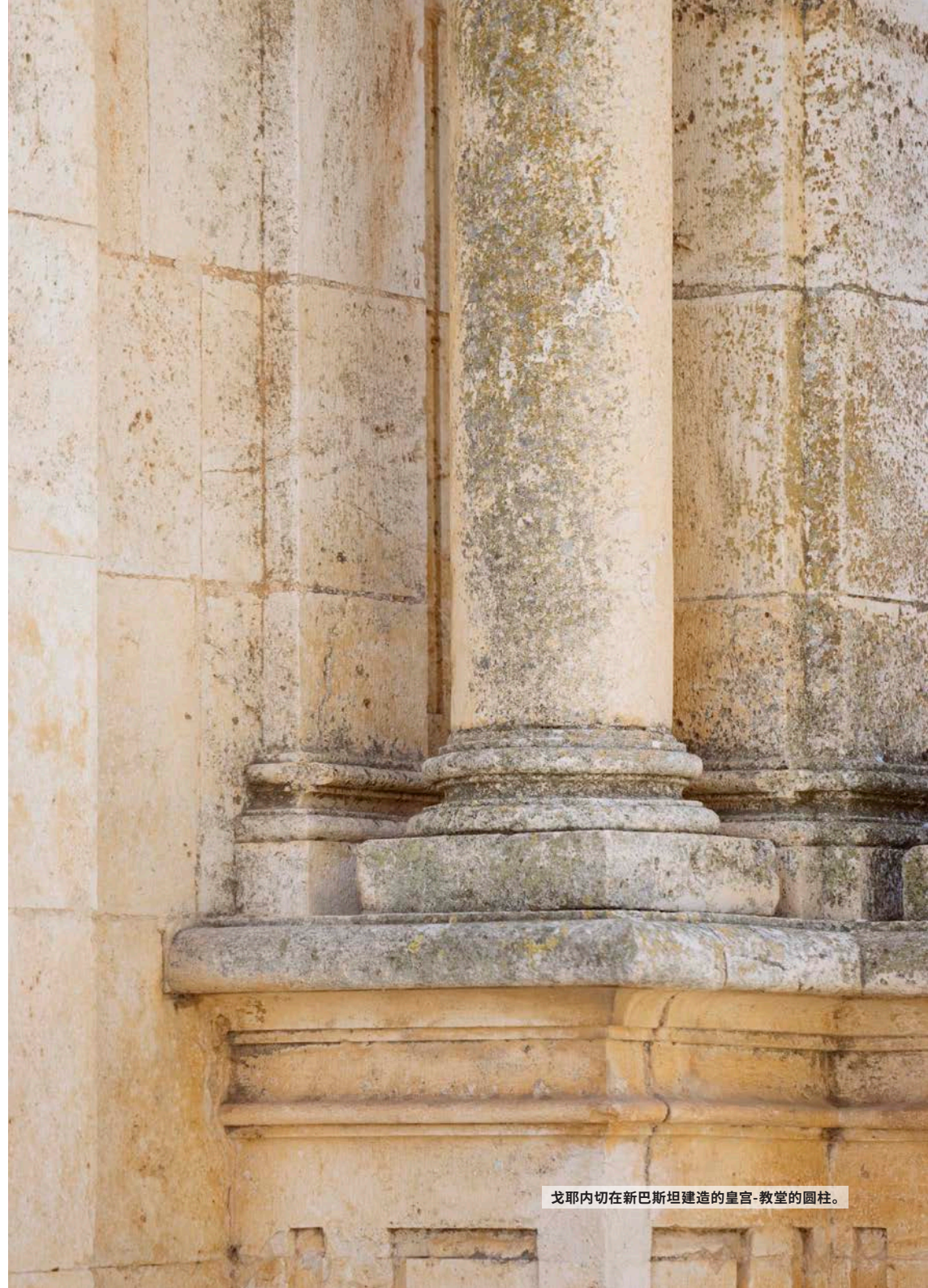
位于科尔梅纳尔·德奥雷哈的尤比亚诺切卡博物馆, 让你有机会一寻众多电影场景, 譬如 Ben-Hur o Quo Vadis? 都曾受到馆内画作的灵感启发。这是一个绝佳的机会, 你正好可以去寻访很多的建筑经典之作, 譬如小镇的马约尔广场。在当地你可以品尝被称作「炸土豆」的美食, 再配上马德里原产地红酒制成的美味汤汁, 当然, 如果要单独品酒, 去镇上任何一家百年酒窖都不会失望而归。骑自行车往返秦琼与科尔梅纳尔·德奥雷哈之间, 漫步于大片的田原及沿途的葡萄园, 绝对是值得一试的另一种体验。

秦琼镇 (Chinchón)

电影场景

在小镇拍摄期间, 奥森·威尔斯、丽塔·海华斯、约翰·韦恩、坎丁弗拉斯等众多明星都亲身体会并了解了秦琼的美景。秦琼的马约尔广场毫无疑问是西班牙最出名的景点之一, 是卡斯蒂亚受欢迎的建筑典范, 在这里, 仿佛时间都会停止不前。这里有整个自治区最好吃的美食与最棒的旅店, 邀你深入那一条条具有历史价值的街道, 流连忘返。站在城堡上, 你将欣赏到小镇最佳的景致。

每到圣周六夜晚降临时, 秦琼就会变成另一个耶路撒冷: 超过 200 个街坊邻里共同再现受难日的场景, 这场声光秀被评为了国家级旅游节项目。



戈耶内切在新巴斯坦建造的皇宫-教堂的圆柱。



上帕托内斯裡的流行建筑

纳瓦尔卡内罗市

美酒与休憩

在这片马德里的葡萄酒心脏区域，在这个被山脊与山丘包围的环境下，坐落的便是纳瓦尔卡内罗城。一路上你将路过很多葡萄园的美景，还能看到瓜达拉马河与阿尔韦奇河潺潺的流水。塞哥维亚广场是一个古老而宁静的角落，但它又总是充满着意外的小惊喜，想要品尝马德里原产地美酒，这是一个理想的去处。纳瓦尔卡内罗的葡萄酒一直都是葡萄酒界的一枝独秀，后来还建成了专属博物馆，以酒为线打造了一个爵士节和一条经典的品酒线路。你可以去到任何一个酒窖中，用纳瓦尔卡内罗传统的盘子（“olla del segador”）盛满葡萄酒，然后再配以樱桃点缀。别忘了去参观中世纪的狭窄街道、广场、装饰特别的建筑物，并感受下它得天独厚的自然环境。这无疑是休闲放松的理想之地。

圣马丁·德·瓦尔德伊格雷西亚斯镇

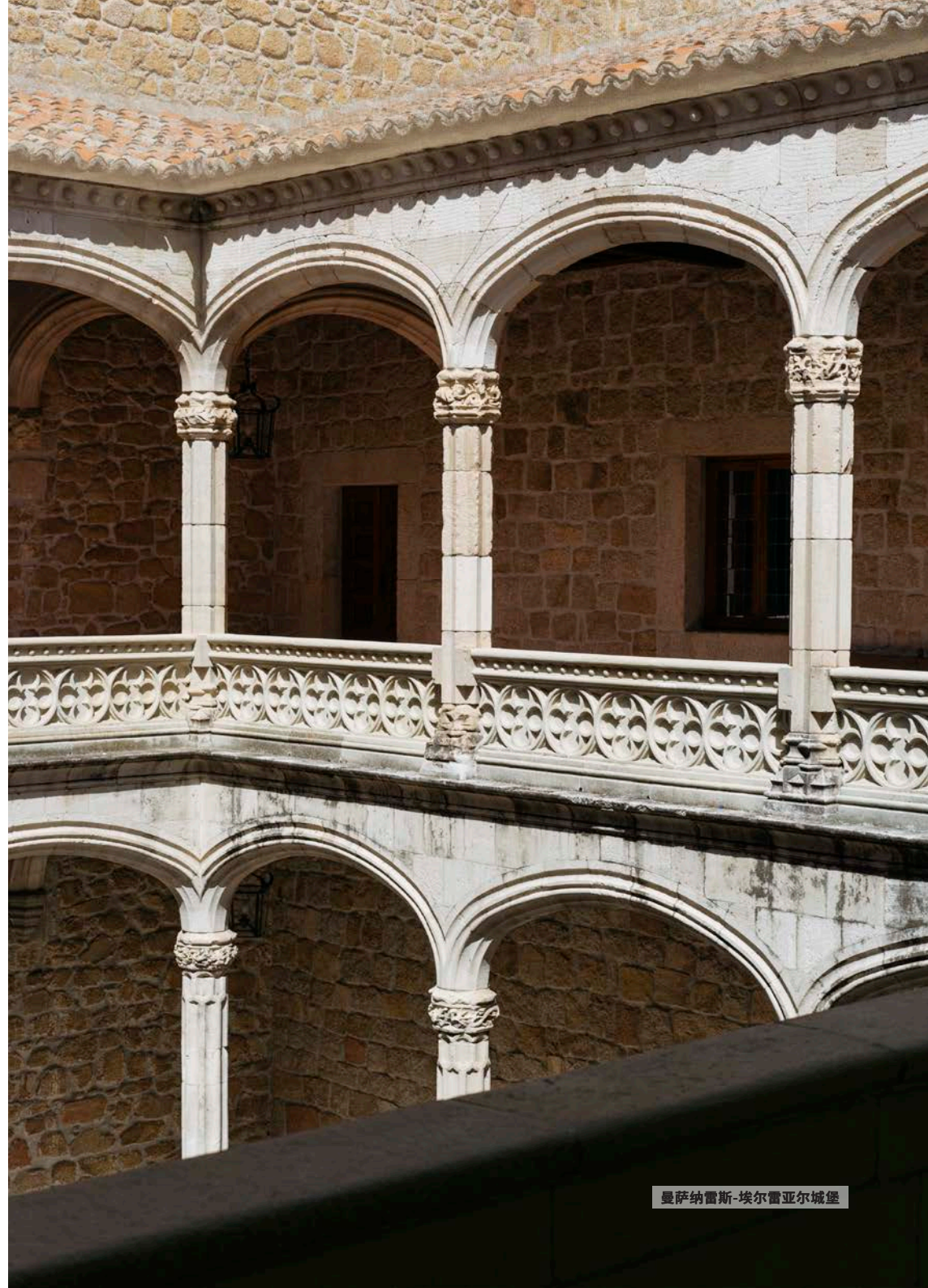
美酒、大海与历史

圣马丁·德·瓦尔德伊格雷西亚斯镇是位于马德里西部山脉真正生产美酒的核心区域。在马德里原产地葡萄酒的大类下，当地葡萄酒还拥有自己的原产地证明。马德里葡萄酒与格纳希葡萄品种（红酒）以及皇家葡萄（白酒）一样，都拥有最优良的品质。任何葡萄酒旅游的爱好者都可以在此享用美酒，同时还可以游览风景和古迹，其中最具代表性的景点当属拉克拉塞拉城堡。你可以站在城堡最高的主楼上，眺望格雷多山脉山峰和覆盖马德里西部山脉的一整片森林。还远不止这些：圣约翰和 Picadas 水库对于马德里人来说就是他们心中的海洋，不仅供夏季居民用水，还有整年的航海运动以及一系列亲近大自然的活动。

马德里大区的城堡

马德里大区的城堡是过去辉煌历史的倒影。马德里大区内存有众多重要城堡与城墙，是文化、艺术和自然遗产的结合体。其中，以曼萨纳雷斯-埃尔雷亚尔地区门多萨家族的宫殿-要塞最为著名，这不仅是马德里，也是西班牙保存最好的古迹之一。这是十五世纪中期，以伊莎贝尔林哥德风格建造而成的城堡，该城堡是卡斯蒂亚军事建筑最重要的标识。从它的塔楼之上，你可以一览桑蒂拉纳水库和瓜达拉马山脉的壮观场景。当你漫步于厅堂之间，就仿佛穿越到了过去的旧时光。此外，你还可以参与戏剧式的游览体验，穿着特定时代服饰的工作人员将带着你一起游览，以戏剧片段的形式，为你一一介绍每个房间，讲述城堡的历史以及曾经来这里的住客。

当然，中世纪还为后人留下了其他许多城堡和堡垒：洛索亚河畔布伊特拉戈的围墙和城堡，耸立在洛索亚河上，形成了一道真正的防御工事，是十四世纪至十五世纪间，豪门门多萨家族得以捍卫家园的堡垒，如今城墙和城堡的其余部分保存较好，不仅可以参观，还提供了戏剧式游览和中世纪市场等不同的体验。天主教伊莉莎白二世曾访问过拉克拉赛拉·圣马丁·瓦尔德伊格莱西亚斯城堡，城堡保存非常完好，如果要造访周边最棒的酒窖，那么这便是美酒之旅的起点。马德里欧苏那道上的巴拉哈斯伯爵城堡；阿罗约莫利诺斯的 Gonzalo Chacón 城堡；或秦琼伯爵城堡，这些都是昔日土地领主的权力象征，也是部分维持原貌的城堡中的几个例子。当然还有比利亚雷霍·德萨尔瓦内斯城堡里最高的主楼、帕特雷斯城堡与城堡里最高的主楼；比利亚维西奥萨·德奥东的澳东城堡；塔拉曼卡和托雷拉古纳围城或马德里的阿塔拉亚区域。



动态旅游与静态的自然之旅

距离首都马德里不到一小时的车程,你便能感受到最纯粹的大自然魅力。马德里大区坐落在一片得天独厚的自然环境中,为游客提供了多种可选的休闲活动,譬如简单的徒步健行去呼吸山里的空气,或是各式各样的运动项目,譬如骑自行车和滑雪,甚至还有半天到数天的骑马旅行,并最后在某处极具特色的民宿里留宿。

马德里大区充满了对比鲜明的自然风景,拥有生物多样性和极高生态价值的自然保护区,譬如瓜达拉马山脉国家公园、联合国教科文组织列入名录的林孔山脉生物圈保护区和曼萨纳雷斯河高盆地国家公园,另外还有许多受地方政府保护的天然区,如果想从事户外活动的话,这些都是极为理想的选择。此外还有最近刚被列入世界自然遗产名录的蒙特霍山毛榉林。

冬季运动爱好者可以在瓜达拉马山脉滑雪,穿着雪地靴或是乘坐雪橇穿行在山间的各个角落。纳瓦塞拉达山口滑雪场有雪具以及雪道,而巴德斯基滑雪区更是有长达 20 多公里的雪道。另外如果你想要更加轻松的休闲方式,那么可以搭乘自然专列,来趟穿梭塞尔塞迪利亚与 Puerto de los Cotos 滑雪场之间的铁轨之旅,沿着高山齿轨铁路一路欣赏山间美景。

爱好跑步的人们可以参加铁人三项、跨国赛跑、马拉松、半程马拉松和 12 月 31 日举行的 San Silvestre Vallecana 马拉松等竞赛项目。对于喜欢水的游客,可以去圣约翰水库或埃尔阿塔萨尔水库,享受立桨横浪、滑浪风帆等水上活动。

对于足球爱好者而言,现场观看球赛或参观皇家马德里足球俱乐部和马德里竞技都是非常不错的选择。这两支球队让马德里的名字享誉世界,所有任何角落的球迷都想来马德里一睹球场和奖杯殿堂的风采。



埃斯寇里亚尔修道院周边旅游项目

CiclaMadrid 自行车道，骑自行车观光

CiclaMadrid 自行车道是一段长达420 公里的绕城道路，沿途会经过一系列著名观光景点，其中有三处被列入了世界遗产名录以及一个国家公园。CiclaMadrid和马德里之间由一系列放射状通道连接在一起，部分道路又和公共交通网络连接，方便自行车游客们往来通行便利。

此外，CiclaMadrid 还连接了超过 1400 多公里，专为各类旅行者设计的单车路线，从酷爱运动到崇尚慢文化的爱好者，到家庭、朋友或自然之友，都能在这找到最好的归宿。体验自然美景、另类的美景、城堡和堡垒、传统村落、修道院、独一无二的景观、广场、酒窖和葡萄园等最好的方式，莫过于单车骑行。伴随着每一次踏板的升降，都将是一个新的世界在你面前展开。

你可以在www.ciclamadrid.es 网站下载 App，查看个人或团体骑行路线，或相关资讯，方便你骑着自行车畅游马德里。

除了这种新颖的旅行方式以外，还有其他一些可以深度探索当地的方式。在马德里，你可以骑上BiciMAD 的电动自行车漫游街道。也可以骑着电动车环游城市周边 65 公里的旅游线路：自行车绿色环路是某知名平台专为自行车游客打造的路线，沿路配有休息区、喷泉和公共交通运输网路地图。

美食

传统美食, 国际美食, 前卫美食, 融合美食, 高端美食, 星级米其林等等, 在马德里大区, 有各种口味和价位的美食供你选择。这里是西班牙美食行业整体蓬勃发展的缩影: 米其林餐厅、百年老店和小吃店让你品味美食, 品味传统与创新。除了常年营业的餐厅以外, 一年上下还有很多美食日或美食比拼的活动。

马德里既是在一些时尚餐厅品尝美味佳肴、在博物馆花园享用午餐或品茶、在街头巷尾的露台品尝地道西班牙小吃, 也是在能欣赏到黄昏美景的屋顶品尝一杯鸡尾酒, 用各式各样的轻食慰藉身心, 同时还是沉醉在现场秀的表演中, 忘掉自我。

当然, 马德里美食之都的盛名还得益于许许多多的当地美食。品尝本地的美酒(不少酒庄都会组织马德里原产地葡萄酒品鉴之旅的活动)、坎波雷亚尔的橄榄、秦琼的茴香、瓜达拉马山脉的肉(也是享有地理保护标识的产品)、阿兰胡埃斯镇的草莓和芦笋、比利亚科内霍斯的香瓜、普拉多郊区的蔬菜、山里产的蜂蜜、北部山脉的大豆、羊奶酪……

杂烩

如果说有一种佳肴最能代表马德里，那一定是分三盘呈上的马德里杂烩菜。你可以在城里一些最地道的餐厅品尝到，尤其是入冬时，会有更多烹饪这道菜的餐厅，他们齐聚一堂共同举办 Cocado 之路（杂烩之路）的活动，这是为专好这道菜的粉丝精心准备的美食之约。

西班牙小吃

与其他西班牙城市一样，在马德里品尝西班牙小吃是融合传统与创新的最佳方式，当地的美食店和传统西班牙小吃中都加入了很多新的元素，承诺用最棒的原材料做出最精致的美食。无论是平日下班后，或是周末与朋友聚会时，你随时都可以去品尝西班牙小吃。

在马德里大区有几个品尝小吃的好去处：阿尔卡拉镇和秦琼小镇，这里四周都是阳台的马约尔广场尽是酒吧和餐厅，但说实在的，西班牙小吃太过于受欢迎，所以几乎每个周末都会在某个城镇举办不同的西班牙小吃市集。

美食市集

很多传统市集现在已经打造成了真正意义上的美食殿堂，在这里你可以购买并品尝各种美食，也是不错的选择：紧挨着马约尔广场的圣米格尔市场、丘埃卡区的圣安东和圣伊尔德丰索市场，或拉瓦皮耶斯区的圣费南多多文化市场。此外还有萨拉曼卡区的和平市场和马德里普拉提亚美食空间。

只有逛过这些美食市场、品尝小吃摊制作或创新的美食，顺便品尝一杯葡萄美酒、啤酒或鸡尾酒，好好享受一下当下的气氛，就像一个马德里本地人一样，你的马德里之旅才算真正圆满了。



秦琼的马约尔广场

购物

马德里有各式各样的商店可以逛，根据专业评测报告，考虑到店铺情况、物价和购物的便捷程度、酒店资源、交通以及文化景观等多方面因素，马德里被评为知名的购物胜地之一。完全自由的营业时间也是它获此殊荣的最重要因素之一。城里相当多的商场和购物中心在星期天和节日期间也正常营业，因为和其他城市相比，马德里的商圈更是一片人头攒动的繁荣场景。

购物区

在马德里有不同价位和不同品味风格的产品可供挑选。比方说你想购买奢侈品，那么在萨拉曼卡区你会找到非常多的奢侈品店，但如果你要找的是最潮流现代、波希米亚和最前卫的设计，那还得去在 Salesas、丘埃卡和翠柏区这些地方。蒙克洛亚与戈雅周围，或太阳门和格兰大道间的片区价格是最亲民的。时装和配饰、手表和珠宝、皮具和配件等在马德里自治区是很容易买到的，这里有着最具代表性的时尚和设计供你选择。

在萨拉曼卡区 - 更为人知的名字是「金三角」，展示着各大奢华品牌店铺和各大百货商场最新的潮流商品，所以无论你是买衣服配饰还是鞋子，来这里一定能满意而归。

Salesas 是一个休闲散步的区，你可以停下脚步，探头张望不同的设计商店、时装店、餐厅或是咖啡厅。这里坐落着许许多多优雅的历史建筑，让你仿佛畅游在旧时代的欧洲。

丘埃卡简直是一个购物天堂。在富恩卡拉尔、欧达列萨等街道及四周有各式各样的商店，尤其是时装店。在这活力十足、开放包容的大都会区，你会感觉自己也成为了一名马德里土著。

格兰大道附近的“Triángulo de Ballesta”也被称作翠柏区，这里不仅有年轻的先锋设计师，也不乏散布各处的传统老店。

在市中心的商业街(Arenal、Carretas、Mayor、Carmen 和 Preciados)上，从来都不会缺少国内外的连锁大品牌店，这里的商品价格亲民，有些是新成立的独立品牌，有些则是经营数百年的老店，漫步其中，你会感觉仿佛时间也停止了。

城市周边有很多全年开放的商业中心，提供购物与美食的一站式服务。如果你想要的是价格亲民的奢侈品，那奥特莱斯就一定得去逛一逛了。

纯粹设计的追随者一定不要错过马哈达翁达的卡拉科尔市场、马德里马塔德罗的设计市场或是致力于独立设计的游牧市场。

如果整个早上或下午都在购物，那就得找个咖啡屋或露台歇歇脚才行，不管是开了很多年的老店还是新开业的新店，点一份甜品尝一尝自是再惬意不过了……喝杯饮料或再这些店里享用一顿午餐/晚餐，这样你的购物行程就非常完美了。



杜克公爵广场 马德里

露天市场

怎么能忘了这些当地的小市集呢！这在当地是非常常见的，一般来说，它们就摆在户外，在指定日期对公众开放。这里销售的东西可谓是五花八门：食品、衣服、家具、植物、珠宝首饰...因为在同一个地方就能买到各式各样的商品，而且价格也比传统商店低，所以向来大受老百姓的喜爱和欢迎。

马德里最出名的小市场莫过于起源于中世纪的 El Rastro 跳蚤市场，也是当地必打卡的景点之一。卡索罗广场及周围每个星期天都会开放跳蚤市场，这里有很多摊位出售各种古老的、全新的或是二手商品。此外，这里还有一些最知名的古玩店，譬如位于 Galerías Piquer 的古玩店。

除了卖衣服和食物的传统小市场外，还有许多专门的店铺也十分有趣，譬如收藏了真正文学瑰宝的 Cuesta de Moyano 书店；菲利普二世大道上有很多嬉皮式的小店；马约尔广场周边有专门集邮的小市场、铁道博物馆那有引擎市场，在巴拉哈斯公爵广场那还能找到非常不错的绘画作品。

当然我们也不能忘了在当地的各个城镇还会有很多特色小市场，譬如奥约·德曼萨纳雷斯的环保产品及手工艺品市场、纳瓦塞拉达的古玩小市集以及阿尔卡拉镇、曼萨纳雷斯·埃尔雷亚尔镇和洛索亚河畔布伊特拉戈的中世纪市场。

免税。居住在欧盟以外的游客在购物时可以省下一大笔钱了，因为这有很多的免税店可供你选择。可以退还增值税的最低消费金额是 90.15 欧元。

最后，如果你还有礼物没买完或不想行李太重，那么阿道弗·苏亚雷斯马德里-巴拉哈斯机场里也是有免税商店的。

在马德里学习西班牙语

在马德里有非常多教授外国人西班牙语的专业语言中心, 马德里大区是西班牙语学生最多的一个地方。

马德里是一座开放的大都会, 这儿聚集了来自不同国籍的人们, 坐落着有关西班牙语最重要的几个机构的总部, 譬如塞万提斯学院、国家图书馆或西班牙语皇家语言学院, 还对所有人开放了一系列广泛的文娱活动。

塞万提斯学院是全世界最适合学习西班牙语的地方, 你在这儿不仅可以学习语言课程, 还可以深入了解西班牙语文化。

此外, 公立大学也从事西班牙语的教学, 当然还有对外西班牙语语言学校协会(FEDELE), 最一流的西班牙语学校都是协会的成员。

如果想来一趟西班牙语之旅, 那么阿尔卡拉镇不论从自身的悠久历史, 当地负有盛名的大学, 还是说作为米格尔·德·塞万提斯的诞生地而言, 都是最适合文化观光的选择之一, 此外, 这里还有塞万提斯学院师资培训中心的总部, 以及好几所接收外国人学习西班牙语的公立语言学校。

语言观光客也好, 国际学生也罢, 重要的不仅仅是能在这里学到知识, 整个城市的旅游资源和对外形象也很重要, 在这方面, 马德里地区绝对是超过了大家的期望值。

贸易与会议

马德里大区对于商贸类型的访客而言,是一个欧洲级别和世界范围内均可算作标杆城市的大都市,因为这有许多优质的酒店、举行会议所需的完善基础设施,另外还有现代化的交通网络和一系列配套服务,譬如高尔夫球等。马德里和整个大都会区的定位便是一个招商引资中心,于是吸引来众多西班牙和外国公司入驻其中。

马德里是世界上举行最多会议的区域之一,会议数量众多、参会人数众多,因此在国际大会及会议协会评级(ICCA)中名列前茅。

当地商业活动最密集的场地当属马德里 Recinto Ferial (IFEMA)展览场地,这是一片百万平米的广阔空间,可以满足不同展厅和不同活动的特别需求,有三万多家公司参与展会,每年接待上百万的访客,共计12个展馆、会议中心和展厅,连同配套服务和优势的地理位置,IFEMA已经成为了最适合开展商业活动的区域。

在IFEMA举办过的重要展览当中, FITUR - 世界上最重要的国际旅游展之一 - , ARCO(当代艺术国际展)和马德里时尚周等脱颖而出,当然马德里还有更多的展览展会。

首都马德里除了是一个大型的商业中心以外,大区下面的不同城镇也有不少优质的酒店资源和服务,以及满足商业活动、会议及大会举办的诱人资源。



马术。比亚比西奥萨·德·欧东



草莓列车。阿兰胡埃斯镇

家庭出游

马德里很适合全家一起去旅游, 不仅孩子们能找到很多适合自己的活动, 也有不少可以一家人一起分享的乐趣。例如: 铁路博物馆、自然科学博物馆和蜡像馆, 总是不断吸引各年龄层的孩子们前来参观, 另外还有艺术大道沿线的众多博物馆, 有很多适合幼儿的活动和游戏, 有家庭工坊, 或是专为小孩定制的参观路线, 不管是大人还是孩子都能度过一段美好的时光。来马德里天文馆探索宇宙, 或去剧院看一场专为家庭打造的特别表演, 这些都是非常棒的游乐项目。

在马德里大区, 你可以徒步旅行, 或者骑自行车穿过自然景区、绿色通道、绿色路线、自然步道等。你可以去骑马, 或是去休闲公园体验一把丛林间的索道或索桥, 你可以去马德里动物园水族馆、Faunia 动物园或 Safari Madrid 野生动物园认识一下来自世界各个角落的动物朋友们...当然了, 那些最知名的公园也是值得一去的: 丽池公园 El Retiro、El Capricho公园、胡安·卡洛斯一世公园、la Casa de Campo田园之家、马德里河滨公园、Torrejón de Ardoz 欧洲公园或圣马丁德瓦德格莱西亚斯森林等。

除了艺术、文化与自然保护区这些传统游乐项目以外, 强烈推荐你去逛一逛游乐场、华纳公园、Micropolix等娱乐大型中心以及夏季的水上公园。

LGTBI

马德里大区是 LGTBI 最集中的区域之一。在马德里市里，像丘埃卡区等区域已经变成了最主要的同性恋区，四处都飘扬着彩虹旗，这里不但有专为同性恋人群提供的场所和服务，尊重并接受这些观点的其他人也能在这里找到最适合的休闲娱乐方式。

关于这一点最好的证明就是，马德里当选为2017年世界骄傲节日World Pride 2017的举办城市，此外，这里一年到头都会举办很多与文化、艺术、运动或休闲有关的 LGTBI活动。马德里女同性恋、男同性恋和双性恋电影节，马德里骄傲日，We Party 节或马德里同志节，再加上四周密集的餐厅、酒店和特别为 LGTBI打造的表演，也让马德里大区在LGTBI问题成为全球典范。

实用资讯

马德里大区旅游资讯办公室分布网

马德里大区旅游资讯办公室分布网在马德里一些战略地点均有覆盖, 譬如机场、车站与马德里市中心等地, 在全区其他地方也分布着很多旅游办公室。

这些办公点的根本职责是为了欢迎来马德里市和周边城镇的游客, 给他们提供高品质的资讯, 让他们充分了解马德里大区拥有的各种旅游资源。

关于安全问题...

马德里是世界上最安全的城市之一。在由经济学人智库统计的2017年安全城市指标测评中排名全球第12。市政府在所有公共交通网络覆盖了几千个摄像头以维护治安, 这只是众多安保措施之一。某一地铁站的操作台和分布在这座城市各大地铁站的其他控制台都可以即时监控当前站内的即时画面, 方便协调紧急状况和事件的处理。

国家警察局还有一项专为外国游客提供的服务(SATE), 可以用多种语言协助游客, 当游客发生意外状况需要警方介入时, 随时可以前往警察局寻求帮助。在警察局的众多职能中就包括注销信用卡、联络大使馆以及领事馆, 协助完成警方的各个流程等。

照片:

© David Ruiz Polo/旅游总局摄影档案。马德里大区

Depósito Legal: M-30010-2019

纸张来自于可持续森林木材。



马德里大区

