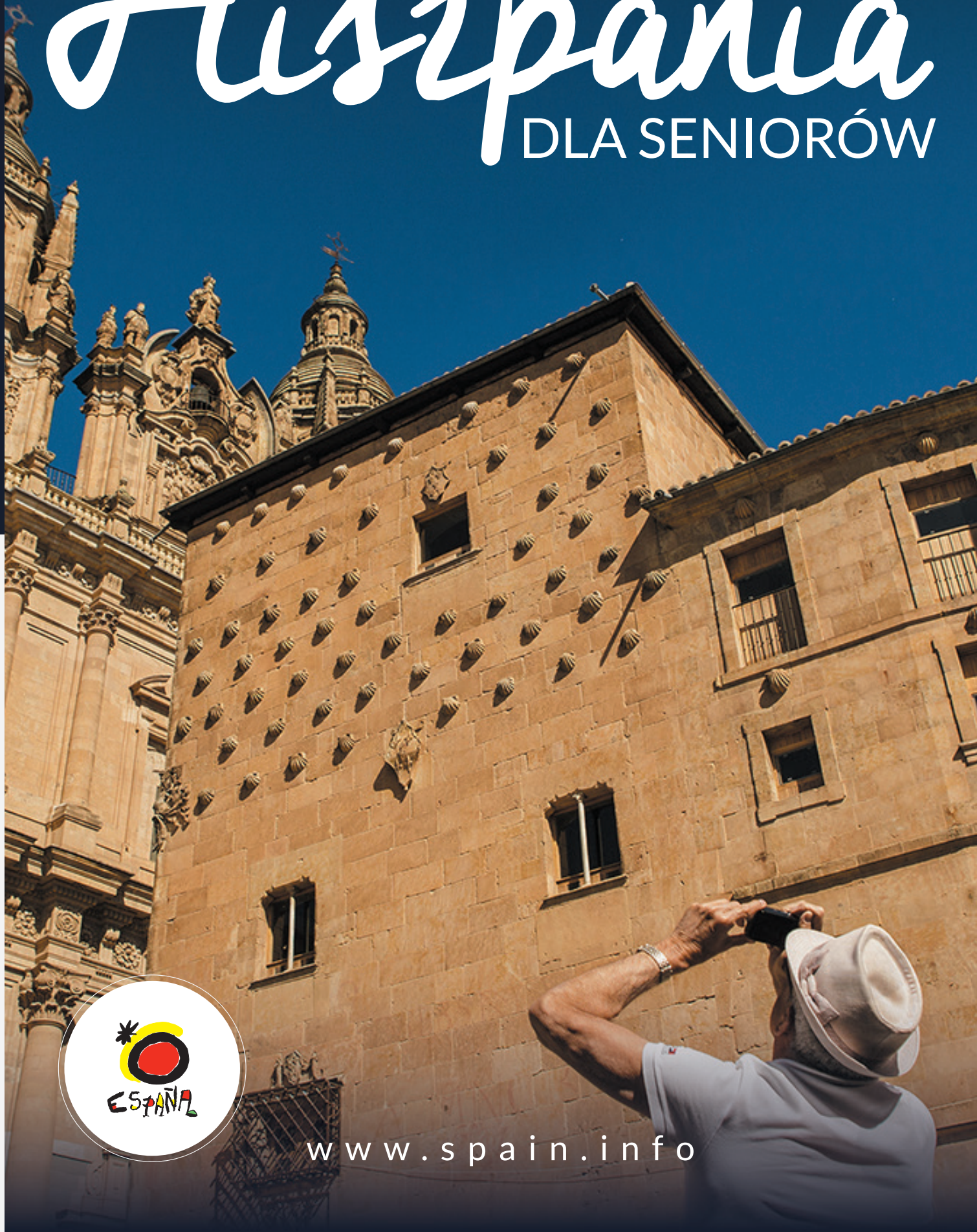


# Hiszpania

DLA SENIORÓW



[www.spain.info](http://www.spain.info)



Ministerstwo Przemysłu, Handlu i Turystyki  
 Wydane przez: © Turespaña  
 Projekt: Lionbridge  
 NIPO: 219-24-015-9

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Treść tej broszury przygotowana została z dużą starannością, jednak w przypadku zauważenia jakiegokolwiek błędu prosimy o pomoc w jego poprawieniu i wysłanie wiadomości na adres [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)

Okładka: Casa de las Conchas, Salamanca.  
 Zdjęcie: Miasta na liście UNESCO  
 Okładka tylna: Asturias

## SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Niezapomniane doświadczenia	4
Poczuj kulturę	4
Dla seniorów mieszcuchów	22
Gastronomia	26
Zakupy	30
Ciesz się naturą	32
Ciesz się słońcem i morzem	38
Interrail Senior, inny sposób podróżowania po Hiszpanii	40
Informacja praktyczna	41

# WSTĘP

Hiszpania ma wszystko, co zapewnia udane wakacje: dobrą pogodę, fascynującą kulturę, gościnnych mieszkańców i pyszną kuchnię. Odkryj jeden z najbardziej atrakcyjnych krajów i przeżyj fascynującą przygodę. Przyjedź i spędź niezapomniane chwile w otoczeniu przyrody oraz odkryj miasta i miasteczka o **tysiącletniej historii**.

Zakochaj się w naszej kuchni, której wizytówką jest zdrowa dieta śródziemnomorska. Będziesz mógł spróbować **tapas** i **tradycyjnych potraw** z każdego regionu oraz skosztować **awangardowych dań** przygotowanych przez naszych szefów kuchni o międzynarodowej sławie.

Hiszpania jest idealnym miejscem zarówno na odpoczynek, jak i dla podróżnika pragnącego **przeżyć przygodę**. Ty decydujesz o tym, co wybrać: zrelaksować się w spa, pograć w golfa czy wyruszyć na wędrowkę szlakiem w otoczeniu przyrody. Możesz tu uprawiać każdy sport lub realizować swoje hobby.

Nasz kraj oferuje **niezrównane bogactwo naturalne**: mamy rekordowy w skali światowej obszar przestrzeni uznanych przez UNESCO za Rezerwat Biosfery, piętnaście parków narodowych i liczne tereny objęte ścisłą ochroną ekologiczną.

Odwiedź nasze piękne **plaże** na wybrzeżach zapewniających wszelkie udogodnienia, aby cieszyć się słońcem, morzem i piaskiem. Ponad 600 z nich jest oznaczonych Błękitną Flagą.

Skorzystaj z możliwości **podróżowania o każdej porze roku** dzięki godnemu



ASTURIA

Przyjedź do Hiszpanii i odkryj kraj bezpieczny, otwarty i przyjazny dla każdego podróżującego oraz dostępny dla osób niepełnosprawnych. Poznaj z nami jego główne atrakcje.

pozaздroszczenia klimatowi. Hiszpania jest jednym z najcieplejszych krajów w Europie dzięki ponad 3000 godzin słonecznych w roku.

**Wypoczynek i dobra zabawa** są tu gwarantowane. Zakup pamiątkę w postaci wyrobu rzemiosła na jednym z lokalnych targów lub zdecyduj się na luksusowy towar w sklepach najlepszych marek. Skorzystaj z oferty operowej lub weź udział w jednym z licznych festiwali. Wybierz kierunek podróży i korzystaj na całego z oferty kulturalnej.

# NIEZAPOMNIANE DOŚWIADCZENIA



Zdjęcie: Visions Of America LLC/123rf.com

## POCZUJ KULTURĘ

Nasze dziedzictwo kulturowe jest ogromne i zachwycające. Wybierz się na jeden z historycznych szlaków na Półwyspie Iberyjskim lub odwiedź któreś z 15 miast znajdujących się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Poznaj spuściznę różnych kultur, które współistniały w naszym kraju, najlepszą kuchnię, święta i wielowiekowe tradycje.

## MUZEA

W Hiszpanii znajduje się ponad 1500 muzeów z jednymi z najlepszych kolekcji dzieł sztuki na świecie. Muzea wymienione poniżej to te najbardziej znane, ale jest ich oczywiście znacznie więcej. Prawie w każdym odwiedzanym mieście i miasteczku znajdziesz małe perełki muzealne, które warto odwiedzić.



▲ CENTRUM SZTUKI MUZEUM NARODOWE KRÓLOWEJ ZOFII MADRYT

### MUZEUM PRADO W MADRYCIE

Jest to jedna z najważniejszych galerii sztuki na świecie, ze względu na jakość oraz różnorodność kolekcji. W jej salach można podziwiać dzieła takich geniuszy jak Velázquez, Rembrandt, Goya i wielu innych.

Najlepiej jest zagłębić się w szczegóły każdego obrazu i każdego pomieszczenia. Jeśli masz ograniczony czas, na stronie internetowej muzeum znajdziesz propozycje skróconych tras po muzeum, dzięki którym nie przegapisz żadnego z najważniejszych dzieł.

📍 [www.museodelprado.es](http://www.museodelprado.es)

### MUZEUM THYSSEN-BORNEMISZA W MADRYCIE

Dzieła zebrane w tym położonym niedaleko Prado muzeum obejmują wielkie szkoły malarskie sztuki zachodniej. Zbiory odzwierciedlają gust założycieli kolek-

cji, rodziny Thyssen-Bornemisza, która na przestrzeni lat zgromadziła wybitne dzieła Rafaela, Tycjana, Cézanne'a, Van Gogha, Picassa, Rodina i Hoppera, żeby wymienić tylko kilka nazwisk z imponującej listy najlepszych artystów.

📍 [www.museothyssen.org](http://www.museothyssen.org)

### CENTRUM SZTUKI KRÓLOWEJ ZOFII W MADRYCIE

W tym muzeum można zobaczyć największą kolekcję dzieł współczesnej sztuki hiszpańskiej, takich autorów jak Dalí, Miró, Gris czy Tápies. Szczególną uwagę przyciąga *Guernica* Picassa, najważniejsze dzieło tu eksponowane.

W dwóch budynkach centrum odkryjesz także cenne dzieła artystów ze wszystkich kontynentów, we wszystkich możliwych formatach, w tym dzieła Kandinsky'ego, Francisca Bacona, Diego Rivery, Roberta Delaunaya czy Yvesa Kleina.

📍 [www.museoreinasofia.es](http://www.museoreinasofia.es)



▲ MUZEUM GUGGENHEIMA W BILBAO

## MUZEUM GUGGENHEIMA W BILBAO

Ta imponująca tytanowa budowla jest dziełem słynnego architekta Franka Gehry'ego i stała się ikoną baskijskiego miasta. Czeką w niej na Ciebie kolekcja najważniejszych dzieł sztuki współczesnej.

Gmach muzeum jest dziełem sztuki samym w sobie. W zależności od pory dnia i warunków pogodowych metaliczny blask fasady odbija różne kolory. W jego otoczeniu znajdziemy gigantyczne rzeźby takie jak *Puppy*, kultowy kwiatowy pies Jeffa Koonsa stojący na straży przed muzeum. Wewnątrz nie ma dwóch takich samych pomieszczeń: wielkoformatowe prace przeplatają się z eksponatami mniejszego formatu. Dzięki temu zwiedzanie muzeum jest pełne zaskoczeń.

📍 [www.guggenheim-bilbao.es](http://www.guggenheim-bilbao.es)



REPLIKA JASKINI – MUZEUM NARODOWE I CENTRUM BADAWCZE ALTAMIRA

## MUZEUM NARODOWE I CENTRUM BADAWCZE ALTAMIRY W SANTILLANA DEL MAR (KANTABRIA)

Odbądź podróż w czasie do czasów prehistorycznych. Odkryta pod koniec XIX wieku jaskinia Altamira została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO w 1985 roku. Na jej ścianach i sufitach zachowało się ponad 260 malowideł i rysunków liczących 18 000 lat przedstawiających żubry, konie i jelenie. Uważana jest za „Kaplicę Sykstyńską” sztuki naskalnej.

Aby w jak największym stopniu zachować jej pierwotny stan, zwiedzanie wnętrza jaskini jest ograniczone. W celu odkrycia tego wspaniałego dziedzictwa paleolitu możesz wejść do Neojaskini, dokładnej trójwymiarowej repliki Altamiry.

📍 [www.cultura.gob.es/mnaltamira](http://www.cultura.gob.es/mnaltamira)

## TEATR-MUZEUM DALEGO W FIGUERES (GIRONA)

W Figueres, gdzie urodził się Salvador Dalí, znajduje się „świątynia” surrealizmu, w której można prześledzić zadziwiającą karierę katalońskiego mistrza. Wejście do wnętrza muzeum to jakby podglądanie przez dziurkę od klucza podświadomości tego genialnego artysty.

Wszystkie dzieła mają podwójne znaczenie, kryją małe tajemnice będące częścią indywidualnego wyboru zwiedzania kolejnych pomieszczeń bez z góry ustalonego planu. Pozwól sobie na spojrzenie na wszystko oczami dziecka w poszukiwaniu gier, symboli i dialogów pomiędzy dziełami, które proponuje Dalí.

📍 [www.salvador-dali.org/es/museos](http://www.salvador-dali.org/es/museos)

## ZABYTKI

Przyjedź i odkryj nasze niesamowite dziedzictwo kulturowe i zachwyć się pięknem najbardziej niezwykłych i wyjątkowych zabytków na świecie. Poniżej jedno z najczęściej odwiedzanych obiektów w kraju.

► BAZYLIKA SAGRADA FAMILIA  
BARCELONA



### ALHAMBRA W GRENADZIE

Alhambra, dawna cytadela, twierdza i miejsce zamieszkania sułtanów z dynastii Nasrydów, jest największym skarbem kultury Grenady. Spacer po pałacach i ogrodach z pięknymi fontannami przeniesie cię do innej epoki. Jeśli odwiedzisz go nocą, zrozumiesz znaczenie słowa magia.

📍 [www.alhambra-patronato.es](http://www.alhambra-patronato.es)

### BAZYLIKA SAGRADA FAMILIA

Kamień węgielny tej znajdującej się w samym sercu Barcelony świątyni, stanowiącej doskonały przykład katalońskiej architektury modernistycznej, położono w 1882 roku. Rok później mistrz Antoni Gaudí rozpoczął projekt, któremu poświęcił kolejne 40 lat swojego życia. Choć budowla jest wciąż niedokończona, jej wyjątkowa architektura i pełne symboliki dekoracje przyciągają co roku miliony odwiedzających.

📍 [sagradafamilia.org](http://sagradafamilia.org)







▲ KATEDRA W SANTIAGO  
SANTIAGO DE COMPOSTELA

## MECZET-KATEDRA W KORDOBIE

Ten architektoniczny skarb pięknego, historycznego centrum miasta Kordoba jest symbolem dziedzictwa muzułmańskiego w Hiszpanii. Przejdź się pośród setek kolumn i pod łączącymi je łukami, podziwiaj kopuły, koronkowe marmury, mozaiki i inne wzory. A w samym środku wnętrza zaskoczy cię widok chrześcijańskiej katedry.

📍 [www.mezquita-catedraldecordoba.es](http://www.mezquita-catedraldecordoba.es)

## KATEDRA W SANTIAGO DE COMPOSTELA

Położona w galicyjskiej prowincji A Coruña jest celem tysięcy pielgrzymów przemierzających Camino de Santiago. Podziwiaj jeden z najlepszych przykładów sztuki romańskiej na Półwyspie Iberyjskim oraz jego kolejne rozbudowy, które pozostawiły ślady późniejszych stylów, czego przykładem jest chociażby monumentalna barokowa fasada.

📍 [catedraldesantiago.es](http://catedraldesantiago.es)



### KATEDRA W BURGOS

Obowiązkowy punkt zwiedzania dla miłośników sztuki gotyckiej. Katedra położona w historycznym centrum Burgos (Kastylia i León) jest miejscem wiecznego spoczynku Cyda Walecznego, bohatera rekonkwisty z XI wieku. Podziwiał elegancję i piękno wysokich katedralnych wież z ażurowymi iglicami o wpływach germańskich.

📍 [www.catedraldeburgos.es](http://www.catedraldeburgos.es)

### ALCÁZAR DE SEGOVIA

Ten ufortyfikowany pałac, zbudowany w XII wieku u zbiegu dwóch rzek, był rezydencją monarchów kastylijskich. Fosa z mostem zwodzonym, wieża przypominająca dziób statku, biforia, luksusowe komnaty urządzone w stylu mudejar, muzeum broni itd., odwiedź je, a poczujesz się jak w bajce.

📍 [www.alcazardesegovia.com](http://www.alcazardesegovia.com)



### KATEDRA NA MAJORCE

Gotycka perła, zbudowana w obrębie murów starego miasta Palma de Mallorca. Posiada jedno z najbardziej imponujących okien rozetowych na świecie, tzw. „gotyckie oko” o średnicy 13 metrów. Katedra była poddana modernizacji przez Antonio Gaudiego i szczyty spektakularnym murem autorstwa majorkańskiego malarza Miquela Barceló.

📍 [catedraldemallorca.org](http://catedraldemallorca.org)



▲ ALKAZAR W SEGOWII

## BAZYLIKA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

Ta barokowa świątynia, wzniesiona nad brzegiem rzeki Ebro, w Saragossie (Aragonia), jest jednym z najważniejszych ośrodków kultu maryjnego na świecie. Wewnątrz czekają na Ciebie prawdziwe skarby, takie jak dwa freski malarza Francisco Goi.

📍 [catedraldezaragoza.es/basilica](http://catedraldezaragoza.es/basilica)

▲ LA GIRALDA  
SEWILLA

## TEATR RZYMSKI W MÉRIDZIE

Jest częścią kompleksu archeologicznego obejmującego amfiteatr i cyrk rzymski w Méridzie, w prowincji Badajoz (Estremadura). Najlepszy sposób na przyjrzenie mu się z bliska to przyjść w letni wieczór na spektakl teatralny w ramach Międzynarodowego Festiwalu Teatru Klasycznego i usiąść na widowni, z której korzystali widzowie ponad dwa tysiące lat temu.

📍 [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

## LA GIRALDA

Dawny minaret arabskiego meczetu to aktualnie dzwonnica katedry Santa María de la Sede w Sewilli. Mierząca 103 metry wieża była przez ponad 800 lat najwyższą konstrukcją w mieście. Warto wspiąć się po prowadzących na górę rampach, by podziwiać wspaniałe widoki na stolicę Andaluzji.

📍 [www.catedraldesevilla.es](http://www.catedraldesevilla.es)



Zdjęcie: lachris77/123rf.com

## MIASTA ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA

Hiszpania jest jednym z krajów na świecie z największą liczbą obiektów wpisanych na listę UNESCO. W Hiszpanii jest zatem **15 miast światowego dziedzictwa**. Przyjedź, aby je poznać i odkryć naszą kulturę, historię, architekturę i wielowiekowe tradycje.

### ▲ MECZET-KATEDRA W KORDOBIE

**Toledo**, miejsce wielowiekowego pokojowego współistnienia muzułmanów, Żydów i chrześcijan oraz **Salamanka** słynąca z jednego z najstarszych uniwersytetów na świecie zapraszają do poznania historii naszego kraju poprzez swoje zakątki i zabytki. W **Kordobie** odwiedź mallownicze, historyczne centrum i największy klejnot miasta czyli Meczet-Katedrę, jeden z najwspanialszych przykładów sztuki muzułmańskiej.

**Ávila** (Kastylija i León) z imponującym murem obronnym i **Cáceres** (Estrema-

dura) z brukowanymi uliczkami, średnio-wiecznymi domami-twierdzami zwieńczonymi wieżami sprawia, że poczujesz się jak w środku epoki średniowiecza. W **Alcalá de Henares** (Wspólnota Madrytu), miejscu narodzin Cervantesa, znajduje się najstarszy teatr komedii w Europie, natomiast w **Santiago de Compostela** (Galicja) odkryjesz prawdziwe perły stylu romańskiego, gotyckiego i barokowego.

Inne miasta światowego dziedzictwa, które koniecznie trzeba odwiedzić to **Úbeda**

i **Baeza** (Jaén, Andaluzja) z imponującymi renesansowymi pałacami i kościołami oraz **Cuenca** (Kastylija-La Mancha), która zaskoczy cię Wiszącymi Domami, doskonale integrującymi się z naturą.

Rzymskie dziedzictwo można podziwiać w **Méridzie** (Estremadura), **Segowii** (Kastylija i León) oraz **Tarragonie** (Katalonia), gdzie znajdują się jedne z najlepiej zachowanych obiektów z tamtych czasów na całym Półwyspie Iberyjskim. Rzymskie teatry, akwedukty i amfiteatry przeniosą cię w odległą przeszłość.

Także na hiszpańskich wyspach czekają na ciebie atrakcje kulturalne. Ulice miasta **San Cristóbal de La Laguna** na Teneryfie przybliżą ci początki hispano-amerykańskiej urbanistyki. Z kolei na Morzu Śródziemnym, **Ibiza** należąca do Balearów zdobyła uznanie UNESCO za swoją spuściznę kulturalną i różnorodność biologiczną.

📍 [www.ciudadespatrimonio.org](http://www.ciudadespatrimonio.org)



▲ AKWEDUKT W SEGOWII



## ŚWIĘTA

Hiszpania jest radosna i otwarta. Przyjeźdź, poznaj nasze zwyczaje i przeżyj z nami kilka niezapomnianych dni świątecznych.

**Wielki Tydzień** (Semana Santa) to jedno z najbardziej wyrazistych i najstarszych świąt. Podczas jego obchodów na ulicach większości hiszpańskich miast i miasteczek mają miejsce liczne procesje oraz panuje podniosła, uroczysta atmosfera.

Na osobną wzmiankę zasługują obchody w Sewilli (Andaluzja). Ich szczytowym momentem jest „Madrugá”, noc z czwartku na piątek, podczas której wspomina się mękę Jezusa, a wizerunkom świętych towarzyszą tysiące ludzi. Nie zapomnij spróbować typowych słodkości, tzw. *torrijas*.

▼ WIELKI TYDZIEŃ  
SEWILLA



▲ KARNWAŁ NA TENERYFIE

Duch religijnej żarliwości Wielkiego Tygodnia kontrastuje z radosną atmosferą **karnawału**, który obchodzony jest przed Wielkim Postem. Dominuje wtedy kolor, fantazja, beztroska, humor i swoboda ekspresji, a parady poruszają się w rytm muzyki. Oprócz znanego na całym świecie karnawału w Santa Cruz de Tenerife (Wyspy Kanaryjskie), szczególnie radosne są andaluzyjskie karnawały w Kadyksie i Águilas (Murcia).

Podczas **Las Fallas** całe miasto Walencja skupia się na świętowaniu tego najważniejszego wydarzenia w roku. W tygodniu, w którym wypada dzień 19 marca, miasto wypełnia się figurami zwanymi ninots – gigantycznymi rzeźbami z drewna, kartonu i gipsu - stanowiącymi satyrę i krytykę na aktualne wydarzenia społeczne i polityczne. Można je podziwiać aż do momentu *cremà*, czyli nocy, kiedy te efemeryczne dzieła znikają pod wpływem działania płomieni.

Święta patronackie są niepowtarzalną okazją do poznania bogactwa kulturowego różnych hiszpańskich regionów i miast. Zachwyć cię obchody dnia **św. Jakuba Apostoła** (Santiago de Compostela, La Coruña), **św. Izydora** (Madrzyt) czy barcelońskie święto **La Mercè**.



## SZLAKI

Chcesz poznać historię, kulturę, przyrodę i gastronomię Hiszpanii w nieco inny sposób? Jeśli tak, to szlaki kulturowe są tym, czego szukasz.

▲ DROGA ŚW. JAKUBA

Jednym z najbardziej znanych jest **Droga św. Jakuba** (Camino de Santiago), wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO w 1993 roku. Ta sieć szlaków pielgrzymkowych przyciąga co roku miliony osób, które decydują się na wędrowkę z różnych powodów: duchowych, kulturowych lub turystycznych. Oprócz możliwości przebywania pośród przyrody w całej jej okazałości, poszczególne etapy pozwalają poznać zabytki o ogromnej wartości historycznej, a także nawiązać kontakt z ludźmi z różnych krajów.

📍 [www.caminodesantiago.gal](http://www.caminodesantiago.gal)

Podążaj śladami wojsk rzymskich **Srebrną Drogą** (Ruta Vía de la Plata), trasą o długości ponad 800 kilometrów, która przecina większą część zachodniej Hiszpanii i której początki sięgają niepamiętnych czasów. Jej podstawą dziś jest dawny rzymski trakt łączący Sewillę (Andaluzja) z Gijón (Asturia). Zdecyduj się przemierzyć niektóre odcinki pieszo lub na rowerze, albo też oglądaj krajobrazy i bogactwo przyrody z okien samochodu, jadąc trasą szybkiego ruchu zwaną La Plata.

📍 [www.rutadelaplata.com](http://www.rutadelaplata.com)



**Szlaki Dziedzictwa Al-Andalus** stanowią doskonałą opcję dla turystyki kulturowej, pozwalającą odkryć muzułmańską przeszłość Andaluzji. Trasy te biegną historycznym traktem, który skupia tak unikalne zabytki jak Alhambra w Grenadzie, ostatnia twierdza muzułmanów na Półwyspie Iberyjskim, Wielki Meczet w Kordobie, Giralda w Sewilli lub starówki o arabskich korzeniach, takie jak w Alcalá la Real (Jaén).

📍 [www.legadoandalusi.es](http://www.legadoandalusi.es)

**Szlak Don Kichota** prowadzi do miejsc, w których ta stworzona przez Miguela de Cervantesa postać przeżywała swoje rycerskie przygody. Podążaj śladami bohatera powieści, zwiedzając historyczne miasteczka, wiatraki, legendarne zamki, winnice i wspaniałe przyrodnicze przestrzenie rozsiane po regionach La Manczy, Aragonii i Katalonii.

Jeśli fascynuje cię historia, pokochasz **Szlak Karola V**. To ekscytującą podróż w przeszłość przez miasta, które ten wielki cesarz odwiedził po swojej abdykacji w 1556 roku w drodze do Estremadury. Trasa przebiega przez pełne uroku miejsca, od Laredo (Kantabria), gdzie wraz z całą świtą wysiadł ze statku na ląd, aż do pięknego klasztoru Yuste (Estremadura), gdzie po 40 latach zakończył swe królewskie panowanie.

📍 [www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v](http://www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v)

Odkryj **Szlak Cyda Walecznego** prowadzący poprzez interior oraz wschód kraju, od Burgos do Walencji, poprzez miejsca podbite przez tego legendarnego rycerza, bohatera jednego z najważniejszych tekstów średniowiecznej literatury kastylijskiej.

📍 [www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org)





## PRZYJDŹ DO OPERY W HISZPANII

Zachwyć się naszą wspaniałą ofertą operową i odwiedź najważniejsze teatry w takich miastach jak Madryt, Barcelona, Sewilla i Oviedo.

▲ TEATRO REAL  
MADRYT

Zobacz spektakl operowy na scenach tak wyjątkowych jak **Teatro Real** w Madrycie lub **Gran Teatre del Liceu** w Barcelonie: to dwie świątynie kultury pełne sztuki i historii. Pierwsza, zlokalizowana naprzeciwko Pałacu Królewskiego, stanowi idealny punkt startowy do zwiedzania Madrytu Habsburgów. Drugi teatr znajduje się blisko słynnej barcelońskiej promenady La Rambla, gdzie warto wybrać się na spacer przed lub po spektaklu.

📍 [www.teatroreal.es](http://www.teatroreal.es)  
[www.liceubarcelona.cat](http://www.liceubarcelona.cat)

Poznaj bliska piękny **Teatr Campoamor** w Oviedo, miejsce ceremonii wręczenia Nagród Księżnej Asturii lub **Teatro de la Maestranza** w Sewilli, wspaniałej przestrzeni scenicznej na południu kraju.

📍 [www.operaoviedo.com](http://www.operaoviedo.com)  
[www.teatrocampoamor.es/](http://www.teatrocampoamor.es/)  
[www.teatrodelamaestranza.es](http://www.teatrodelamaestranza.es)

Warto tak zaplanować wycieczkę, aby śledzić cały sezon operowy i realizować swoją miłość do opery w miastach pełnych sztuki.

📍 [operaxxi.com](http://operaxxi.com)



▲ RZYMSKI TEATR W MERIDZIE

## FESTIWALE W HISZPANII

W Hiszpanii można cieszyć się różnorodnym programem kulturalnym prestiżowych festiwali przez cały rok. Kino, teatr, muzyka czy śpiew flamenco – każdy znajdzie coś dla siebie. Latem wiele z nich odbywa się na świeżym powietrzu.

### FESTIWAL TEATRÓW KLASYCZNYCH W MÉRIDZIE (BADAJOZ)

W okresie od lipca do sierpnia jest okazja zobaczyć, jak funkcjonuje rzymski teatr,

którego początki sięgają 16 roku p.n.e. Imponująca oprawa, idealna do przedstawień tekstów o korzeniach grecko-łacińskich, ale jednocześnie otwarta na szeroko pojętą sztukę, w tym muzykę i kino.

📍 [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

### MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL W ALMAGRO (CIUDAD REAL)

Kolejny hit teatru klasycznego, tym razem odbywający się w liczącym prawie 400 lat teatrze komediowym (Corral de Comedias). Za scenerię tego festi-



▲ PAŁAC KONGRESOWY I AUDYTORIUM KURSAAL  
SAN SEBASTIÁN

walu służą też inne historyczne miejsca w mieście, takie jak Antigua Universidad Renacentista czy Patio de Fúcares. Obchodzony jest w lipcu i co roku przyciąga ponad 60 000 osób.

📍 [www.festivaldealmagro.com](http://www.festivaldealmagro.com)

### FESTIWAL W SAN SEBASTIÁN (GIPUZKOA)

Od 1953 roku jest to jedno z najbardziej prestiżowych wydarzeń filmowych na świecie: pozowanie artystów, gwiazd i filmowców naprzeciwko zatoki jest dziś

klasyką. Coś wyjątkowego dla fanów glamour i „dziesiątej muzy”.

📍 [www.sansebastianfestival.com](http://www.sansebastianfestival.com)

### MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY W GIJÓN (ASTURIA)

W listopadzie miłośnicy filmu spotykają się na ulicach i w teatrach asturyjskiego miasta na festiwalu niezależnego i autorskiego kina.

📍 [www.gijonfilmfestival.com](http://www.gijonfilmfestival.com)

## FESTIWALE FLAMENCO

Magia flamenco czeka na ciebie co dwa lata w Sewilli podczas wyjątkowego wydarzenia, którym jest **Biennale Flamenco**. To największa międzynarodowa impreza związana z hiszpańską sztuką, wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa ludzkości UNESCO.

Zwykle odbywa się we wrześniu w różnych lokalizacjach w mieście. Zrozumiesz i poczujesz co oznacza termin „duende flamenco” w miejscach tak wyjątkowych jak patio Real Alcázar i scena Teatro de la Maestranza.

📍 [www.labienal.com](http://www.labienal.com)

W lutym i marcu odwiedź Jerez de la Frontera (Kadyks), miejsce narodzin konia rasy andaluzyjskiej i produkcji hiszpańskiego wina sherry. Można tam wziąć udział w koncertach i zajęciach oferowanych przez **Festiwal Flamenco w Jerez**, aby odkryć prawdziwą esencję andaluzyjskiego folkloru.

📍 [www.festivaldejerez.es](http://www.festivaldejerez.es)



## MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL JAZZOWY W SAN SEBASTIÁN

To spotkanie z największymi jazzmanami w drugiej połowie lipca. Na plażach, w teatrach, na placach i w salach koncertowych miasta odbywa się ponad 60 koncertów o coraz bardziej zróżnic-

wanych stylach, na scenach głównych w Centrum Kursaal i Placu Trinidad. W innych miejscach, m.in. tak wyjątkowych jak plaża Zurriola, Muzeum San Telmo czy Perlón z widokiem na zatokę La Concha, koncerty są bezpłatne.

📍 [www.heinekenjazzaldia.eus](http://www.heinekenjazzaldia.eus)

▼ JAZZALDIA - MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL JAZZOWY W SAN SEBASTIÁN  
TEATR VICTORIA EUGENIA, SAN SEBASTIÁN



## DLA SENIORÓW MIESZCZUCHÓW

Zwiedzanie hiszpańskich miast to ekscytująca przygoda odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych. Odwiedź najlepsze wystawy na świecie, poddaj się magii flamenco lub cofnij się w czasie, zwiedzając średniowieczną dzielnicę. To tylko niektóre z proponowanych przez nas miejsc.



## MADRYT

Stolica Hiszpanii posiada ogromne dziedzictwo kulturowe i nowoczesną infrastrukturę, która ułatwi ci poznanie jej bogactwa. **Paseo del Arte** (Pasaż Sztuki) to obowiązkowa pozycja. Tworzą go trzy oddalone od siebie spacerem muzea z najważniejszymi kolekcjami sztuki na świecie: **Muzeum Prado, Muzeum Thyssen-Bornemisza i Muzeum Reina Sofía.**

Można je zwiedzać łącznie kupując kartę Paseo del Arte (przez Internet lub w kasach poszczególnych muzeów), a przy okazji spaceru będzie okazja podziwiać wspaniałe fontanny Kybele i Neptuna oraz odkryć Królewski Ogród Botaniczny.

Przejdź się po **Madrycie Burbonów**, enklawie takich reprezentacyjnych miejsc jak **Puerta del Sol, Plaza Mayor** czy **Palacio Real** (Pałac Królewski). Aby się



▲ PLAZA DE LA VILLA  
MADRYT

zrelaksować, spróbuj wermutu w jednym z ogródków barowych lub odwiedź halę targową San Miguel, aby skosztować wykwintnych tapas.

Stolica posiada liczne teatry i sale widowiskowe. Spędź idealny wieczór na musicalu lub innym przedstawieniu przy **Gran Vía.**

📍 [www.esmadrid.com](http://www.esmadrid.com)

▼ PLAZA MAYOR  
MADRYT





▲ DZIELNICA GOTYCKA  
BARCELONA

## BARCELONA

W tym śródziemnomorskim mieście, stolicy Katalonii, pozostałości rzymskie i średniowieczne dzielnice (takie jak słynna Dzielnica Gotycka) harmonijnie dzielą przestrzeń z nowoczesnymi i awangardowymi budynkami. To miasto to raj dla piechurów. Odwiedź świątynię **Sagrada Familia**, ikonę miasta i najśłynniejszy przykład modernizmu, dzieło **Antonio Gaudiego**. Genialny architekt pozostawił po sobie ślad w całym mieście, w miejscach takich jak bajkowy **Park Güell** czy budynki **La Pedrera-Casa Milá** i **Casa Batlló**, gdzie światło, kolor i organiczne kształty łączą się z drewnem, szkłem i kamionką.

To miasto otwarte na świat: miejsce międzynarodowych wydarzeń i promotor nowych trendów. Wystarczy wycieczka po Las Ramblas, aby poczuć **kosmopolitycznego** ducha tego miasta, które przyciąga podróżników wszystkich kultur.

📍 [www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)



## WALENCJA

Położone nad brzegiem Morza Śródziemnego miasto posiada jedno z największych centrów historycznych w Hiszpanii. Stolica Wspólnoty Walenckiej słynie z plaż i łagodnego klimatu, można tam zwiedzić jeden z największych kompleksów upo-





▲ STARE MIASTO  
WALENCJA

wszechniania nauki i kultury w Europie: **Miasto Sztuki i Nauki**. Tworzy go sześć imponujących budynków, w których prowadzona jest działalność związana z nauką, sztuką, przyrodą i technologią.

Na starym mieście czeka na ciebie tradycyjna Walencja z zabytkami najwyższej klasy, takimi jak dawna giełda jedwabiu **Lonja de la Seda**. To jeden z najbardziej

imponujących przykładów europejskiego gotyku cywilnego kryjący fascynującą Salę Kolumnową oraz dziedziniec Patio de los Naranjos. W niedalekiej odległości znajduje się **Miguelete**, dzwonnica katedry w Walencji. Z wysokości 50 metrów można z niej podziwiać panoramę miasta.

📍 [www.visitvalencia.com](http://www.visitvalencia.com)



▲ STARE MIASTO  
BILBAO

## BILBAO

To baskijskie miasto umiało połączyć swoją bogatą przemysłową przeszłość z najbardziej awangardowymi propozycjami artystycznymi. **Muzeum Guggenheima** jest znakomitym przykładem pozytywnych zmian w miejskiej architekturze, ale istnieje wiele innych przykładów: przystanki i stacje metra zaprojektowane przez architekta Normana Foster'a, budynek Alhóndiga odrestaurowany przez Philippe'a Starcka i przekształcony w centrum kultury Azkuna Zentroa czy most Zubizuri – dzieło Santiago Calatravy itd. Nowoczesność w harmonii ze **Starym Miastem**, sieć uliczek idealna na spacer i degustację *pintxos* – miniaturowych przysmaków.

📍 [www.bilbaoturismo.net](http://www.bilbaoturismo.net)

## SEWILLA

Przemierzając ruchliwe ulice i place położone nad brzegiem rzeki Gwadalkiwir stolicy Andaluzji, doświadczysz panującego tu poczucia radości. Wpływ kultury arabskiej nadaje szczególne piękno historycznemu centrum miasta. Możesz odwiedzić **dzielnice Triana** z licznymi tawernami i tablao (miejscami przeznaczonymi wyłącznie do tańca i śpiewu flamenco) lub przejechać się bryczką konną po placu **Plaza de España** i **Parku Marii Luizy**, to dwa najbardziej urokliwe miejsca w mieście. **Muzeum Sztuk Pięknych**, **Alameda de Hércules** czy **Katedra Santa María de la Sede** to kolejne miejsca, których nie można pominąć podczas wycieczki.

📍 [www.visitasevilla.es](http://www.visitasevilla.es)

▼ PLAZA DE ESPAÑA  
SEWILLA



## GASTRONOMIA

Kuchnia hiszpańska jest punktem odniesienia dla gastronomii na całym świecie. Skosztuj jej, odwiedzając nasze restauracje i bary oferujące dania od **tradycyjnych przepisów** po zaskakujące dania **haute cuisine**. Oparta na modelu zrównoważonej produkcji kuchnia ekologiczna z każdym dniem zyskuje na popularności, zarówno w konsumpcji domowej, jak i w lokalach gastronomicznych.

Jeśli szukasz oryginalnego sposobu na skosztowanie wysokiej jakości kuchni hiszpańskiej, udaj się do **miejskich hal targowych**. Te przesiąknięte historią przestrzenie zostały odkryte na nowo, i zapewniają wyjątkowe doznania kulinarne. Hala San Miguel w Madrycie, Hala La Boquería w Barcelonie czy Hala Centralna w Walencji to miejsca, gdzie można wypić wino i zjeść wyśmienitą tapę, posłuchać muzyki na żywo i spotkać się z tutejszymi mieszkańcami. Raj dla oczu i podniebienia!

▼ HALA TARGOWA SAN MIGUEL  
MADRYT





▲ FABADA ASTURIANA

## KUCHNIA TRADYCYJNA

Każdy region ma do zaoferowania mnóstwo tradycyjnych potraw, a każda jedna jest zniewalająca. Do wyboru są pożywne gulasze, jak np. **gulasz madrycki** czy **asturyjska fabada**, dania na bazie ryżu, jak paella z Walencji, czy wykwintne **desery i słodczyce**. Spróbuj sezonowych warzyw, ryb z naszych mórz i rzek przygotowanych na wiele sposobów, a także **owoców morza**, niezwykle cenionego produktu naszej kuchni. Skosztuj koniecznie pysznej **szynki iberyjskiej**, jednego z największych skarbów naszej spiżarni.



## KUCHNIA AWANGARDOWA

Zachwyć się wykwintnymi propozycjami **Carme Ruscally, Juana Mari Arzaka, Davida Muñoz, Ferrana Adriá, Finy Puigdevalla, Joan Roca** i innych. To jedni z najlepszych szefów kuchni w hiszpańskiej gastronomii, którzy wiedzą, jak zmienić gotowanie w sztukę. Inspirując się tradycyjnymi recepturami i przy pomocy innowacyjnych technik, tworzą wyjątkowe dania, które podbijają twoje zmysły. Ich propozycje zyskały międzynarodowe uznanie: nasi szefowie kuchni mają w sumie **250 gwiazdek Michelin**.

## DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Jest urozmaicona, smaczna i zdrowa. UNESCO uznało ją za niematerialne dziedzictwo kulturowe ludzkości w 2010 r. nie tylko za jej właściwości prozdrowotne, ale też dlatego, że ta dieta to także styl życia promujący rzemieślnicze przygotowywanie żywności, spożywanie posiłków w towarzystwie, poszanowanie ziemi i bioróżnorodności oraz zachowanie tradycyjnych metod związanych z rolnictwem i rybołówstwem. Jednym z jej kluczowych składników jest oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia. Weź udział w degustacji i delektuj się autentycznym smakiem Basenu Morza Śródziemnego.

## TURYSTYKA WINNA

Hiszpania, posiadająca prawie milion hektarów upraw, jest jednym z głównych producentów wina na świecie i posiada około 70 apelacji. Oprócz degustacji doskonałych win w barach i restauracjach, inną dobrą opcją na poznanie naszych win jest udział w **świętach winobrania**, które obchodzone są w całym kraju na początku jesieni.

Wybierz się na **szlak wina**, aby odwiedzić stuletnie lub awangardowe winiarnie, śpij wśród winnic i poznaj tajniki łączenia win u doświadczonych sommelierów. Takie wypadki są idealne dla miłośników turystyki gastronomicznej.

📍 [wineroutesofspain.com](http://wineroutesofspain.com)





## ZAKUPY

Jeśli Twoją pasją są zakupy, Hiszpania jest idealną destynacją. **Czekają tu na Ciebie najlepsze marki modowe, topowe outlety i sklepy z designem.** Znajdziesz tu także **tradycyjne targowiska** i sklepy z antykami. Madryt, Barcelona czy Malaga to tylko niektóre z miast, w których możesz spędzić idealny dzień na zakupach. Poniżej przedstawiamy enklawy najbardziej ekskluzywnych zakupów.

Zakochaj się w luksusie Złotej Mili w **Madrycie**. W samym sercu dzielnicy Salamanca czekają na ciebie sklepy z najbardziej prestiżowymi markami miodowymi, w tym z najlepszymi hiszpańskimi, i jedne z najbardziej ekskluzywnych centrów handlowych w mieście.

W **Barcelonie** najbardziej znane butikii skupiają się w dzielnicy Eixample. Spacerując szerokimi ulicami i alejami takimi jak Paseo de Gracia i Avenida Dia-

gonal, napotkasz sklepy z modą krajową i międzynarodową.

Poczuj magię Costa del Sol podczas zakupów. Zachwyć się wystawami sklepowymi przy słynnej ulicy Larios w **Maladze** i w jej okolicach lub odwiedź Marbellę z jej atmosferą luksusu i zrób ekskluzywne zakupy. Zwróć uwagę na aleje Ricardo Soriano, Ramón y Cajal i Bulevar Príncipe Alfonso Hohenlohe.

## RZEMIOSŁO

Poznanie **lokalnego rzemiosła** to kolejna świetna forma uprawiania turystyki, która przy okazji pozwoli na zakup wyjątkowej pamiątki. Odwiedzaj pracownie i małe wytwórnie i podziwiaj rzemieślników i twórców w akcji.

Zdobądź tak wspaniałe wyroby jak miecze z Toledo, tradycyjne ręcznie haftowane szale manilskie czy dzieła ceramiczne stworzone w dzielnicy Triana w Sewilli lub na starówce Manises (Walencja).



## TAX FREE

Korzyści z zakupów w Hiszpanii wykraczają poza jakość i różnorodność produktów. Jeśli mieszkasz poza Unią Europejską, możesz ubiegać się o zwrot podatku VAT.

W tym celu należy okazać paszport i poprosić w sklepie o fakturę wolną od podatku. Następnie będzie trzeba pokazać swoje zakupy i ostemplować faktury w urzędzie celnym (okres stemplowania od daty zakupu wynosi trzy miesiące) i wystąpić o zwrot kwoty podatku. Punkty zwrotów są na głównych lotniskach lub granicach Hiszpanii. Możesz także wnioskować o wpłatę podatku VAT na kartę kredytową lub przelewem bankowym czy czekiem międzynarodowym.



## CIESZ SIĘ NATURĄ

Poznaj nasze obszary przyrodnicze, a odkryjesz niezrównaną różnorodność biologiczną. Poczuj piękno i magię lasów, rzek i gór, o jakich nigdy nie śniłeś. Z północy na południe i ze wschodu na zachód ponad jedna czwarta terytorium Hiszpanii objęta jest ochroną przyrody. Przyjedź i przekonaj się o tym sam!



## TURYSTYKA PIESZA

Dzięki ponad 60 000 km zatwierdzonych tras i łagodnemu klimatowi nasz kraj jest jednym z najlepszych miejsc do uprawiania pieszej turystyki. Ogromna różnorodność i kontrasty w krajobrazie oraz szeroka oferta noclegowa pozwolą ci połączyć się z naturą w jej najczystszej postaci.

## ZIELONE SZLAKI / VÍAS VERDES

Odważ się poznać Hiszpanię w oryginalny i niecodzienny sposób. Zielone Szlaki to malownicze trasy biegnące wzdłuż dawnych linii kolejowych rozsianych po całym kraju. Stare drewniane podkłady zostały poddane recyklingowi i służą za kamienie milowe oraz do budowy balustrad. Trasy te, o łagodnych wzniesieniach i szerokich zakrętach, są szczególnie odpowiednie dla pieszych, rowerzystów i osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

📍 [viasverdes.com](http://viasverdes.com)

## CAMINITO DEL REY

Ta trasa o długości 7,7 km przecina wąwóz Gaitanes w samym sercu malagijskiego pasma górskiego, wzdłuż ścieżek i kładek wznoszących się na wysokość nawet stu metrów. Przejście tej trasy to ogrom wrażeń. Szlak nie jest odpowiedni dla osób cierpiących na lęk wysokości lub mających problemy z poruszaniem się.

📍 [www.caminitodelrey.info](http://www.caminitodelrey.info)

## PIRENEJE WSCHODNIE

Rozbudowana sieć szlaków pozwala odwiedzić spektakularne jeziora wysokogórskie i wejść do rozległych lasów świerkowych i sosnowych. To wyjątkowa enklawa pełna cudów takich jak najwyż-



▲ ZIELONY SZLAK SENDA DEL OSO  
ASTURIA

sza góra w Pirenejach Aneto i jej trzynaście lodowców.

📍 [www.visitpirineus.com](http://www.visitpirineus.com)

## SZLAKI KONNE

Odkryj skarby przyrody Hiszpanii podczas jazdy konnej. Galopuj przez łąki i doliny, odwiedzaj średniowieczne miasta. Wybierz jedną z tras konnych w **Katalonii**, na **Balearach** lub w **Kastylii i León** i pocuj wolność i swobodę na grzbiecie rumaka. Wiele szkółek jeździeckich znajdziesz w okolicach najpiękniejszych i najbardziej odległych zakątków naszego kraju.

**Andaluzja**, skąd pochodzi rasa konia hiszpańskiego i gdzie pasą się stada byków, jest najlepszym miejscem do zapoznania się z metodami hodowli tych zwierząt, tak głęboko zakorzenionymi w tradycji naszego kraju. W okolicach Sewilli, Kordoby i Jerez de la Frontera, głównych ośrodków hodowli i reprodukcji tych zwierząt, będziesz mógł dowiedzieć się od hodowców, jak wyglądają treningi oraz codzienna pielęgnacja koni i bydła.

## POZNAJ PARKI NARODOWE

Odwiedź którykolwiek z naszych 15 parków narodowych i przeżyj niezapomniane chwile. Przyjedź i zobacz **Picos de Europa**, naturalne siedlisko saren, wilków i niedźwiedzi lub udaj się na Wyspy Kanaryjskie, aby odkryć wulkaniczne krajobrazy parku narodowego **Timanfaya** oraz **Teide**. Podziwiaj piękno **Las Tablas de Daimiel** i **Cabañeros**, dwóch unikalnych ekosystemów do obserwacji wielu gatunków ptaków i dużych ssaków.

W Pirenejach parki **Aigüestortes i Estany de Sant Maurici** oraz **Ordesa y Monte Perdido** oferują wiele historycznych szlaków, jezior i wodospadów, a także urocze miasteczka położone w naturalnych obszarach przyrodniczych o wyjątkowej urodzie.

W pobliżu Grenady znajduje się **Sierra Nevada** z dwoma najwyższymi szczytami na całym terytorium Hiszpanii, Mulhacén i Veleta. Idealne miejsce dla miłośników górskich krajobrazów i poznawania malowniczych białych miasteczek Alpujarra w Grenadzie.

Przyjedź do Galicji i odkryj przyrodniczy raj Parku Narodowego **Wysp Atlantycznych**. Z wysoko położonego punktu widokowego Monte Faro podziwiaj piękne widoki na morze, ujścia rzek Arousa i Vigo oraz jedną z najważniejszych kolonii mew w Europie.

📍 [www.spain.info/es/naturaleza](http://www.spain.info/es/naturaleza)





▲ RYŚ IBERYJSKI  
PARK DOÑANA

### OBSERWACJA RYSIA IBERYJSKIEGO W PARKU NARODOWYM DOÑANA (HUELVA)

Przeżyj niezwykle chwile, tropiąc rysia iberyjskiego. Jest to najbardziej zagrożony gatunek kota na świecie, a spotkać go można wyłącznie na Półwyspie Iberyjskim, gdzie jego populacja powoli odradza się dzięki programowi hodowli w niewoli i następnie wypuszczaniu na wolność do środowiska naturalnego. W parkach Doñana oraz Sierra de Andújar działają wyspecjalizowane firmy, które organizują wyprawy umożliwiające obserwację tych zwierząt na wolności.

### OBSERWACJA PTAKÓW

Chwyć lornetkę i poobserwuj naszą różnorodność krajobrazową i toczące się w niej życie ptaków. Nasz kraj leży w ważnym korytarzu szlaków migracyjnych ptaków i co roku tysiące z nich zatrzymują się tu na okres lęgowy i odpoczynek.

Na obszarach marszowych **Huelvy** czy w górach **Estremadury, Nawarry i Kastylii-La Manchy** występuje ogromna różnorodność gatunkowa ptaków będąca rajem dla ornitologów. Będziesz zaskoczony, jak łatwo jest obserwować ptaki drapieżne, leśne i wodne praktycznie w każdej części terytorium Hiszpanii.

📍 [soyecoturista.com](http://soyecoturista.com)



▲ MIĘDZYNARODOWE OBSERWATORIUM ASTRONOMICZNE ROQUE DE LOS MUCHACHOS  
LA PALMA

## OBSERWACJA GWIAZD

Podziwiaj piękno rozgwieżdżonego nieba w kraju posiadającym jedno z najlepszych punktów obserwacyjnych nocnego nieba w Europie. Eksploruj nieboskłon z punktów widokowych i obserwatoriów zlokalizowanych pośród przyrody, a z pewnością na długo zapadną ci one w pamięć.

Spaceruj we własnym tempie wśród dębów ostrolistnych i gwiazd w **Parku Narodowym Monfragüe** w Estremadurze. Udaj się do punktu widokowego Castiljo i podziwiaj Drogę Mleczną w całej okazałości. Poznaj tajemnice sklepienia niebieskiego w **Obserwatorium**

**Astronomicznym Torrejón el Rubio** lub w **Portilla del Tiétar**. Oferta miejsc, firm i obiektów noclegowych specjalizujących się w astroturystyce jest bardzo szeroka. Polowanie na gwiazdy będzie w twoim zasięgu, bez konieczności używania dużych teleskopów czy specjalistycznego sprzętu.

Wyspa **La Palma** to jedno z najlepszych miejsc na świecie do obserwacji rozgwieżdżonego nieba. Niski poziom emisji świetlnej oraz panujące tu warunki klimatyczne i atmosferyczne pozwoliły na ulokowanie wyspy za pierwszym miejscem na



świecie w kategorii **rezerwatu Starlight**, a tym samym otrzymanie certyfikatu miejsc chronionych, w których przejrzystość nieba jest częścią jego dziedzictwa naturalnego. Udaj się do Międzynarodowego **Obserwatorium Astronomicznego Roque de los Muchachos** i przeżyj niezwykle chwile. Gdy zapada wieczór, morze chmur otacza wyspę poniżej jej szczytów, wywołując niesamowite wrażenie chodzenia po niebie.

📍 [www.fundacionstarlight.org](http://www.fundacionstarlight.org)

NIEZAPOMNIANE DOŚWIADCZENIA



▲ TENERYFA

## JOGA W NATURZE

Odzyskaj równowagę psychiczną, fizyczną i emocjonalną pośród natury. Ćwicz jogę przy wietrze muskającym twarz i przy relaksujących dźwiękach wodospadu.

Dysponujemy szeroką gamą miejsc oferujących tego typu doświadczenia, od **Lanzarote** na Wyspach Kanaryjskich po **Sierra de Tentudia** na skrajnym południu prowincji Badajoz, z idyllicznym otoczeniem, które pogłębi twoje związki z naturą.

## CIESZ SIĘ SŁOŃCEM I MORZEM

W Hiszpanii znajdziesz plaże, na których możesz odpocząć, kiedy tylko przyjdzie ci na to ochota. Skąpane w wodach Morza Śródziemnego, Kantabryjskiego i Atlantyku, dziewicze, miejskie, rodzinne itd. – każdy znajdzie coś dla siebie.

Plaże ze znakiem jakości **Q**, synonim doskonałej czystości wody i piasku, są coraz liczniejsze na hiszpańskich wybrzeżach.



▲ WYSPY KANARYJSKIE

Jesteśmy jednym z krajów z największą liczbą **Błękitnych Flag**: tutaj możesz cieszyć się słońcem i morzem w najlepszych możliwych warunkach. Bez wątplenia znajduje się tu jedno z najlepszych europejskich wybrzeży.

Skorzystaj z ogromnych zalet podróży w niższym sezonie i zapomnij o tłumach. Dzięki naszemu przyjemnemu klimatowi możesz cieszyć się najlepszymi miejscami, kiedy tylko chcesz, w całkowitym spokoju i komforcie.

Masz niezliczone możliwości, w tym **Wyspy Kanaryjskie**, destynację ze słońcem i przyjemnymi temperaturami przez cały rok, z ośmioma wyspami pełnymi kontrastów, z mnóstwem dziewiczych piasz-

czystych plaż czy też plaż miejskich ze wszystkimi usługami, o otwartym i gościnnym charakterze.

Prawdziwy raj czeka na ciebie także na **Balearach**, gdzie lasy sosnowe dochodzą aż do samego brzegu morza, a zatoczki z krystalicznie czystą wodą i plaże z białym piaskiem w turkusowo-niebieskim morzu pozostawią niezapomniane wrażenie.

**Wybrzeże Morza Śródziemnego** oferuje w równym stopniu dobre temperatury, rozrywkę i spokój. Odwiedź miejsca takie jak Costa Cálida (Murcja), gdzie średnia roczna temperatura wynosi ponad 19°C. W wodach Costa del Azahar (Castellón) i Walencji odkryjesz oazę spokoju.

① [www.spain.info/es/costas-playas](http://www.spain.info/es/costas-playas)

## UZDROWISKA I WODY TERMALNE W HISZPANII

Przyjedź na zasłużony i regenerujący wypoczynek do naszych uzdrowisk i naturalnych gorących źródeł. W całej Hiszpanii istnieje wiele obiektów specjalizujących się w Wellness&Spa i wyposażonych we wszystko, czego potrzebujesz, aby poprawić swoje samopoczucie. Część z nich posiada także naturalne jeziora termalne lub terapie oparte na fango i leczniczym błocie z okolicy.

Niezależnie od tego, czy jest to zima, czy lato, w **Ourense** (Galicja) znajdziesz termalny raj z propozycjami dla wszystkich gustów i potrzeb. Poza szeroką ofertą uzdrowiskową, miasto zachęca do korzystania z bezpłatnych gorących źródeł w przepięknej przyrodniczo enklawie, nad brzegiem rzeki Miño. Po pokonaniu pieszo lub rowerem pięciokilometrowej ścieżki czeka nas relaks w wodach mineralno-leczniczych.

Innym przykładem podkreślającym walory tego miejsca są **naturalne baseny Muíño da Veiga**, gdzie można się kąpać w wodzie o temperaturze około 40°C. tuż obok zabytkowego młyna.

📍 [www.turismodeourense.gal](http://www.turismodeourense.gal)

Podдай odnowie biologicznej swoje ciało nad brzegiem rzeki Jalón, w **jeziorze termalnym Alhama de Aragón**, w prowincji Saragossa. Źródło w nim bijące przez cały rok ma temperaturę między 28 i 32°C, dlatego zimą nad jego powierzchnią unosi się para, tworząc zadziwiającą atmosferę. Kilka metrów dalej znajduje

się historyczne uzdrowisko, w którym z pewnością uzyskasz poradę w sprawie najbardziej odpowiednich zabiegów.

📍 [www.termaspallares.com](http://www.termaspallares.com)

Zachwyć cię odkryte przez Iberów w V wieku p.n.e. i odwiedzane przez starożytnych Rzymian, gorące źródła **Uzdrowiska w Archena** (Murcja). W tym nowoczesnym kompleksie znajdują się dwa duże baseny termalne z biczami wodnymi, wodospadami i jacuzzi, otoczone fantastycznymi widokami na dolinę Ricote.

Z pięknym otoczeniem świetnie harmonizują trzy spektakularne hotele z doskonałym zapleczem termalnym i z szeroką ofertą zabiegów leczniczych. Pozwól się rozpieszczać i odzyskaj dobre samopoczucie.

📍 [balneariodearchena.com](http://balneariodearchena.com)

Niedaleko miasta Grenada, u podnóża pasma górskiego Tejeda, znajduje się uzdrowisko **Alhama de Granada**, wspinające centrum zbudowane wokół łaźni arabskiej z XII wieku. Centralnym pomieszczeniem, w którym wybija źródło, jest cysterna z czasów dynastii Almojadów z pięknym sklepieniem i łukami mauretańskimi, stanowiąca część andaluzyjskiego dziedzictwa historycznego.

Połączenie części zabiegowej z częścią hotelową w tym samym budynku jest bardzo wygodne dla gości. W ten sposób możesz spokojnie korzystać z niewyczerpanego źródła zdrowia, jakie niosą ze sobą wody lecznicze.

📍 [www.balnearioalhamadegranada.com](http://www.balnearioalhamadegranada.com)



## INTERRAIL SENIOR, INNY SPOSÓB PODRÓŻOWANIA PO HISZPANII

Zwiedzaj Półwysep Iberyjski we własnym tempie i w możliwie najwygodniejszy sposób, wybierając jedną z **dzięciu tras pociągów** oferowanych przez Interrail i specjalnie zaprojektowanych z myślą o seniorach. Dzięki **dużej elastyczności, zniżkom oraz licznym korzyściom** oferowanym na odcinkach, których pokonanie nie przekracza pięciu godzin, seniorzy mogą poznać różnorodność krajobrazów, kultury i dziedzictwa historyczno-artystycznego kraju.

Wystarczy wykupić dowolną wycieczkę Interrail obejmującą rezerwację pociągu z postojem w 25 miastach. Wybierz się np. na wycieczkę po średniowiecznej

Andaluzji (Úbeda, Baeza, Jaén i Ronda), przez miasta światowego dziedzictwa kulturowego lub trasą północną (Bilbao, Santillana del Mar, Llanes, Oviedo i Santiago de Compostela). Każdy twój wybór będzie strzałem w dziesiątkę.

Wejdź na stronę internetową [www.interrail-tours.com/railtravel/spain](http://www.interrail-tours.com/railtravel/spain) i zaprojektuj wycieczkę z wyprzedzeniem, zarezerwuj miejsca i noclegi w hotelu, a także dodatki, takie jak transfer taksówką, wycieczki z przewodnikiem i usługi przewozu bagażu.

📍 [www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts](http://www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts)



# INFORMACJE PRAKTYCZNE

▲ TERMINAL T4 LOTNISKA ADOLFO SUÁREZ MADRID-BARAJAS  
MADRYT

## WYMOGI WJAZDU DO KRAJU

### OBYWATELE UE

Podczas podróży do Hiszpanii dokumentacja wjazdowa różni się w zależności od kraju pochodzenia. Jeśli należysz do **Unii Europejskiej, Szwajcarii, Islandii, Norwegii** lub **Liechtensteinu**, potrzebujesz jedynie paszportu lub ważnego dokumentu tożsamości.

### POZOSTAŁE KRAJE

W przypadku krajów, które nie podpisały specjalnych traktatów, będziesz potrzebować **paszportu** lub **ważnej wizy**. Sprawdzi się również **zezwoleństwo na pobyt** lub **wiza długoterminowa** wydana przez inny kraj UE lub przez Szwajcarię, Norwegię, Islandię lub Liechtenstein. Maksymalny pobyt w Hiszpanii to 90 dni. Zalecamy skontaktowanie się z Konsula-

tem lub Ambasadą Hiszpanii w kraju rezydencji w celu sprawdzenia tych wymagań przed rozpoczęciem podróży. Kraje wymagające wizy można także sprawdzić na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych i Współpracy.

📄 [www.exteriores.gob.es](http://www.exteriores.gob.es)

📄 [www.spain.info/es/consejos-viaje/visado-pasaporte](http://www.spain.info/es/consejos-viaje/visado-pasaporte)

## TRANSPORT

### LOTNISKA

Większość hiszpańskich lotnisk obsługuje linie lotnicze oferujące połączenia do najważniejszych miast świata. Te, które oferują najwięcej połączeń międzynarodowych to **Madryt-Barajas Adolfo Suárez**, **Barcelona-El Prat**, **Palma de Mallorca**, **Málaga-Costa del Sol**, **Gran Canaria**, **Alicante-Elche** i **Tenerife Sur**.

## POCIĄG

**Krajowa Sieć Kolei Hiszpańskich (RENFE)** łączy główne miasta i regiony kraju. Bez wątplenia na wyróżnienie zasługują **szybkie pociągi AVE**, które kursują do 25 ośrodków turystycznych, z Madrytem jako głównym węzłem komunikacyjnym. Dla przykładu: podróż z Madrytu do Walencji zajmie ci zaledwie 95 minut, a z Madrytu do Barcelony dwie i pół godziny. Turystom polecamy kartę **Renfe Spain Pass**, ważną we wszystkich pociągach AVE na długich i średnich dystansach. Sieć AVE oferuje również usługę **Renfe-SNCF**, która łączy Madryt i Barcelonę z głównymi miastami Francji.

## POCIĄGI TURYSTYCZNE

Zapomnij o pośpiechu i ciesz się krajobrazem i gastronomią na pokładzie wyjątkowych pociągów, takich jak **Transcantábrico**. Wagony wyposażone są w przestronne apartamenty z łazienką, hydrosauną, turbomasażem, łaźnią parową itp. Z pokładu tej prawdziwej kolejowej perłki poznasz Zieloną Hiszpanię. Pociąg zatrzymuje się w wyjątkowych miejscach, dając okazję poznania miasta León i jego katedry, rzeźby Grzebień Wiatrów w San Sebastián, Muzeum Guggenheima w Bilbao, portowego miasta Santander, jaskini Altamira w Santillana del Mar, parku narodowego Picos de Europa w Asturii czy katedry w Santiago de Compostela.

Inną opcją jest **Pociąg Al-Andalus**, będący prawdziwym pałacem na szynach

i który oferuje podróże po różnych obszarach Półwyspu Iberyjskiego. Spodoba ci się jego wystrój w stylu *belle époque*, luksusowe pokoje, przestronne salониki z lat dwudziestych XX wieku i smaczna propozycja gastronomiczna. Masz do wyboru dwie trasy: andaluzyjską i estremadurską.

📍 <https://www.renfe.com/es/es>

## STATKI WYCIECZKOWE

Hiszpania jest bramą do Morza Śródziemnego i jednym z krajów w Europie o największym natężeniu statków wycieczkowych. Poza postojami w różnych ciekawych miejscach, popularne są także programy łączące rejs z pobytami na lądzie. **Barcelona i Majorka** to dwa miejsca, w których pasażerowie chętnie zatrzymują się na kilka dni przed powrotem na statek lub po zakończonym rejsie. Ponadto na naszym wybrzeżu Morza Śródziemnego znajdują się inne punkty, które są częstymi przystankami: **Ibiza, Minorka, Walencja i Malaga**.

## WYNAJEM SAMOCHODU

Jeśli zdecydujesz się na podróż samochodem po Hiszpanii, pozwoli ci on z łatwością dotrzeć do małych miasteczek i spektakularnych krajobrazów. Możesz zarezerwować samochód online i odebrać go w wybranym przez siebie miejscu. Jeśli pochodzisz z kraju niebędącego członkiem UE, musisz posiadać **międzynarodowe prawo jazdy**.

# ZAKWATEROWANIE

## SIECI HOTELOWE

W Hiszpanii znajdziesz ofertę **ponad 200 sieci hotelowych i ponad 4000 hoteli**, nie wspominając o tysiącach niezależnych obiektów noclegowych oraz kwater agroturystycznych. Ceny różnią się w zależności od kategorii hotelu (od 1 do 5 gwiazdek) i pory roku.

Skorzystaj z pakietów i ofert skierowanych przez te obiekty do osób powyżej 55 roku życia, z propozycjami all-inclusive, a także usługami specjalnie przygotowanymi z myślą o tobie.

## PARADORY

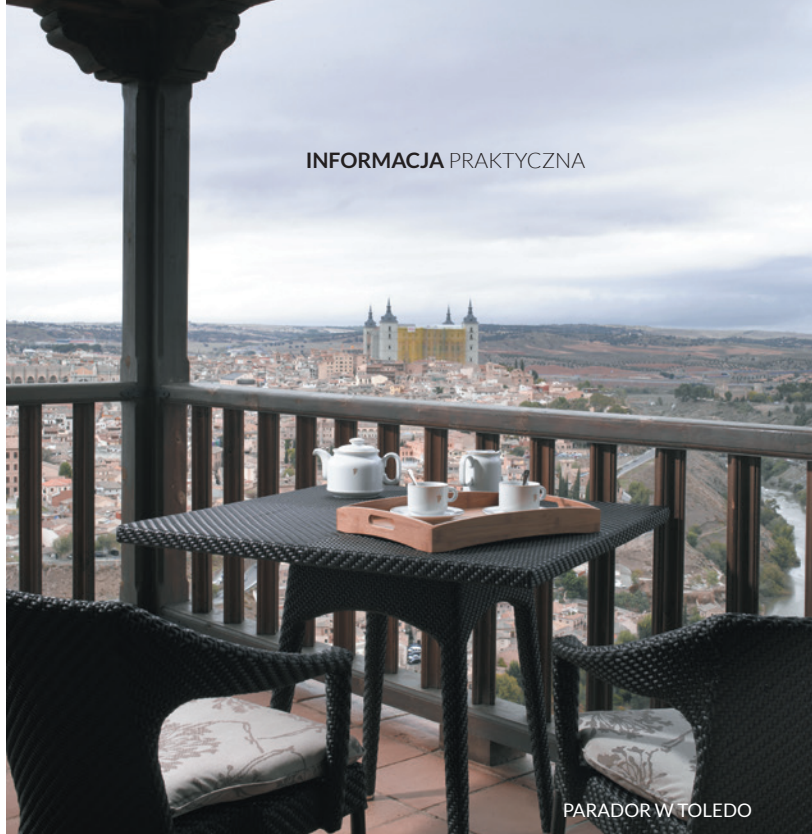
Nasz kraj posiada rozbudowaną sieć Paradores czyli zaadoptowanych na hotele obiektów zabytkowych, w których można naładować baterie i cieszyć się wszelkimi wygodami. Urok historycznych budynków, ale też nowoczesnych obiektów harmonizuje z malowniczym otoczeniem, w którym zwykle się znajdują. Zatrzymaj się na nocleg w pałacu, klasztorze czy zamku i przeżyj niezapomniane chwile. Dodatkową atrakcją jest doskonała propozycja gastronomiczna, oferująca najlepsze smaki kuchni tradycyjnej i awangardowej. Paradores są gwarancją jakości i komfortu dla podróżującego, ze zniżkami dla osób powyżej 60. roku życia.

📍 [paradores.es](http://paradores.es)

## GODZINY OTWARCIA I POSIŁKÓW

Czas otwarcia sklepów jest bardzo długi, duże sklepy i centra handlowe otwarte są nieprzerwanie, od 10 rano do 10 wieczorem w niemal wszystkich miastach.

INFORMACJA PRAKTYCZNA



PARADOR W TOLEDO

Hiszpanie mają nieco **późniejsze pory posiłków** niż w innych krajach. Śniadanie jest zwykle przygotowywane między 8 a 10 rano. Lunch serwowany jest od 13:00 do 15:30. Jeśli chodzi o kolację, to zwykle spożywa się ją od 20:30 do 23:00.

## KLIMAT

Hiszpania to jeden z najcieplejszych obszarów w Europie, z **ponad 3000 godzin słonecznych w roku**. Przeważa tu umiarkowany klimat śródziemnomorski charakteryzujący się suchymi latami i zimami o zrównoważonych temperaturach. **Na północy klimat jest bardziej wilgotny**, a lata bardziej łagodne. Wyspy Kanaryjskie oferują idealny klimat pozwalający cieszyć się słońcem przez cały rok, **ze średnią roczną wynoszącą 22°C**. Z kolei w regionach położonych wyżej, takich jak **Sierra Nevada** czy **Góry Kantabryjskie**, śnieg występuje zwykle od początków zimy do końca wiosny.

📍 [www.spain.info](http://www.spain.info)



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain