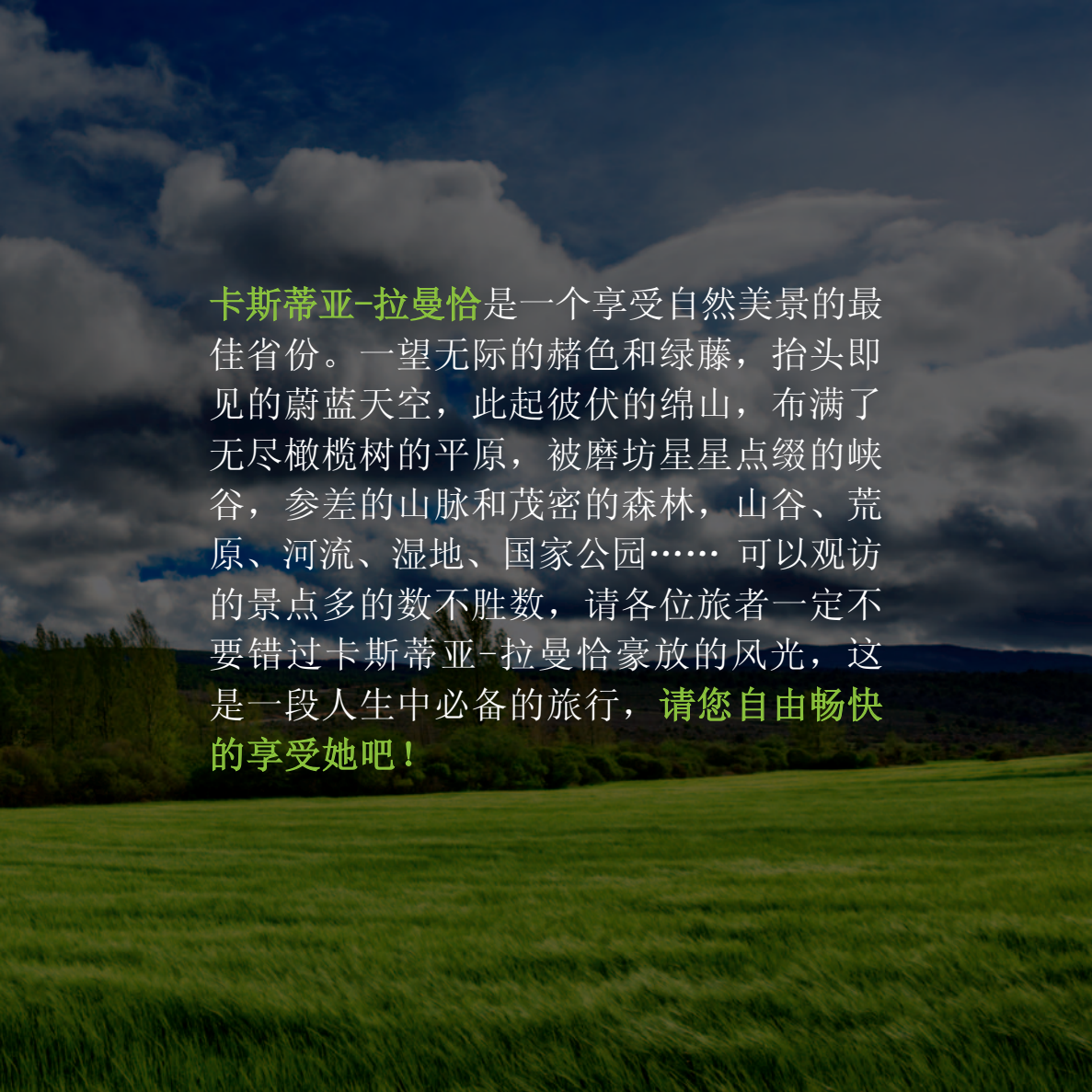




大自然





卡斯蒂亚-拉曼恰是一个享受自然美景的最佳省份。一望无际的赭色和绿藤，抬头即见的蔚蓝天空，此起彼伏的绵山，布满了无尽橄榄树的平原，被磨坊星星点缀的峡谷，参差的山脉和茂密的森林，山谷、荒原、河流、湿地、国家公园……可以观访的景点多的数不胜数，请各位旅者一定不要错过卡斯蒂亚-拉曼恰豪放的风光，这是一段人生中必备的旅行，请您自由畅快的享受她吧！

在卡斯蒂拉-拉曼恰这片方圆八万平方公里的广阔土地上，有着丰富美妙的自然资源，需要旅者们花费一定的时间去欣赏，绝不会让您后悔的。拉曼恰宽敞的平原、昆卡绵延起伏的山脉、托莱多的阿尔卡拉斯和山谷、卡巴内罗和代米耶尔的自然公园保护区、特赫拉德拉内格拉的山毛榉公园和奥塞斯卡布列尔的塔霍河的上游等等都是您和家人朋友们能够前来享受生态旅游和体育旅游的好地方。卡斯蒂拉-拉曼恰的自然保护区数不胜数，肯定能够满足不同游客的不同需求。

地中海森林和湿地

卡巴内罗和代米耶尔是卡斯蒂拉-拉曼恰的两座自然保护公园。在这两座独一无二的保护区内，我们可以发现藏身于林子深处的伊比利亚半岛的各种珍奇动植物。这是在经过本地政府和人民在不惜放弃各种经济利益、不断努力保护维持的成果。

卡巴内罗的驯鹿 / 在代米耶尔观赏禽鸟







人们说三亿年前当两块大陆板块相撞时造就了绵绵峦山和凹陷的山谷，并创造了我们现在所认识的地中海区域。而托莱多的孟德斯就是在那时产生的，这个小镇位于特雷奥城和托莱多之间。是广受游客们喜爱的城镇。这里保留了很多民俗传统、美食、手工艺产品和文化。著名的卡巴内罗国家公园就在这里，人们可以骑马旅游、徒步旅行甚至进行有趣的天文旅行。

这里的草地和牧场中布满了橡树，水松和橡木，这片绿色地毯一直延伸到罗西卡尔哥和邱丽铎的山脚下，这两座山的顶峰海拔几千米。当您来到这里时，要记得您是在穿越西班牙保留最完好的地中海生态系统。您将有机会观察成群的皇鹰，黑鹳，黑秃鹫，鹿，狍子和野猪。这里繁多的植物物种有着卓越的研究意义。



卡巴内罗斯

秋初，公园内的动物们开始交配季节，这是这里最具吸引力的时节。请您不要错过了这个近距离观赏大自然奇观的大好机会。

不远处在特雷奥省，米耶尔自然公园是拉曼恰最具代表性的湿地，这是一片包容了雷阿尔城，托莱多，昆卡和阿尔巴塞特的宽阔土地，被联合国教科文组织誉为生物圈保护区。这里由瓜迪亚纳河，西圭拉河，桑卡拉河，奥苏埃尔河及特里亚萨雷斯河组成的繁复湖群。火烈鸟群在湖中筑巢，将这一片湖域和拥有红色土地、金色休耕地、绿色葡萄园及怪柳的拉曼恰平原染成明艳的粉红色。圣胡安的阿尔卡萨尔，骑士自由镇，米格莱斯特万，埃尔酷艾沃的莫塔，奎罗或埃尔托沃索都是这里的自然名胜。

莫塔德尔库埃尔沃的曼哈瓦卡斯礁湖的火烈鸟







达米耶尔

米耶尔是一片拥有完整的水路分布、被蔗田和各种水生植物包围的沼泽地，这里是世界上最重要的生态系统之一。想要来参观这个保护区是完全免费的。如果您想完整的了解她，观察各种不同水生禽类筑巢或迁徙过程中暂居的这个地方，那么请您在黎明之前或日落之后来这里静静的等候。请带上您的望远镜，观察这些在水中尽情嬉戏的优美鸟儿们，在天上成群盘旋的虎鸟、仙鹤、白鹭，田凫，水鸭或红色雏鹰；此外还有聚集的鱼群，两栖类，爬行类和水獭。在旅游信息中心，我们会为您介绍徒步旅行和开车旅行的最佳路线。



湖群和山谷

瓜迪亚纳河上流的涓涓细流将托梅略索、阿尔加马西利亚德亚尔瓦和裴娜罗友城堡远远地抛在后面，在蒙提尔，安静的鲁伊德拉湖群等候着您。当您来到这里时，请回忆起塞万提斯在《唐吉可德》中颂扬她的奇幻语句，并享受蒙特西诺斯山洞的迷人魅力。

这片湖群形成了一个独一无二的天然旅游胜地，在这里您可以尽情的戏水和垂钓。这里的地质和化学成分赋予每一座湖水不同的蓝绿色。每年的雨季，这里的湖水溢出，湖群连成一片，形成非常引人注目的水流和瀑布。在湖群的四周长满了橡树，热带植物和多样的灌木丛，这里是小型动物狩猎的好地方。

另一个自然风景区就在不远处：位于昆卡省内和瓦伦西亚大区交界的卡夫列尔河拉斯奥斯，我们将孔特雷拉斯水库和受到卡夫列尔河河水侵蚀而形成的惊艳的石灰岩峡谷“刀片山”留在身后，顺着自然保护区内的山间小路漫步于其中，头顶上盘旋着博内利老鹰、金雕和大鹏鸟，而且您还能看到野生山羊攀岩于险峻的山脉中。

来到曼丘埃拉这座延伸至阿尔巴塞特的小镇，您可以借此机会到这附近的自然景区观赏一番。胡卡河山谷就是个让人流连忘返的地方。胡卡的阿尔卡拉或霍尔克拉是西班牙乡村旅行最值得推荐的两个地方。这里有无数的住宿，体育活动设施和探险服务。在起伏跌落参差不齐山脉中，附近小镇交相呼应，邀请着您前去参观他们的古老的历史遗迹和优美的多样民居。



鲁伊德拉湖









里奥帕尔附近木铎河的源头是另一个生态旅游活动的大好地点。在罗斯求罗斯，水流从一个巨大的山洞中不断涌出，坠落向下方形成200 米高的宏伟瀑布。同时你也不要错过有着“拉曼恰的瑞士”之称的艾纳，和列托尔，阿尔卡拉斯及内尔皮奥等景点，无论是其魅力的景色、优雅的民居建筑，还是其有趣的黎凡特艺术山洞壁画，都是您万万不能错过的。阿尔卡拉斯山脉的阿尔梅那拉峰是阿尔巴塞特省的制高点。

卡斯蒂亚-拉曼恰的最高点是海拔2262 米的洛波峰，您会在瓜达拉哈拉艾利翁的山区中看到她。这里的小镇是全省最寒冷的地方。

在这片土地上您将会找到“黑色建筑群”：从奥赛红峰我们可以看到堪贝叶何，埃莱斯皮纳尔，坎皮略德拉纳斯，罗布雷潞安格和马海尔赖奥。在这个山区流淌着哈拉马河，这里的特赫拉内格拉山毛榉林国家公园静静的等候着您的光临，由于这里生长着在欧洲最南部的山毛榉而被誉为植物珍贵遗迹公园。尽管您可以在任何季节前来园内参观，但是在秋天，鲜红的树叶铺满地面，形成一幅异常完美而神奇的画面。

正如您能够在莫利纳的荒野和塔霍上流河流域的峡谷能够看到的，塔霍河穿过卡斯蒂亚-拉曼恰，流至瓜达拉哈拉省，展现着特殊的魅力。这个自然保护区拥有一系列标志清晰明确的徒步、骑自行车或开车旅行路线。顺着这些路径，您将会走到圣女德拉奥斯悬崖、德洛斯拉格罗斯山谷、拉穆埃拉孔德、塔拉维利亚、奥莱奥的“魔幻之城”、佩拉莱霍斯的特鲁查司、德尔奥尔卡霍悬崖和萨洛卜来佳泄湖。另一个大自然的鬼斧神工是托莱多省的塔霍河为我们献上的位于喀斯特雷洪水库附近的布鲁洪山崖。她的生态林荫道将我们引入一个令人惊叹不已的景致中，来到这里您会感受到似乎是在另一个星球。这里有各种兔子和鸟类，是鸟类学爱好者的圣地。

萨尔托德波韦达/奥拓塔霍/兰卡斯德.喀斯特雷洪





恩特雷培娜斯、布恩迪亚和不安迪亚水库位于山脚下拉埃尔加利亚乡村和荒野中。在那里，养蜂专家们生产香甜的、混合了多种芳香植物而制成的非常受人们喜爱的蜂蜜，她远近闻名，甚至被著名作家卡米洛·何塞·塞拉记录于字里行间。

在埃纳雷斯山谷，除了访问喜君莎这座历史古城外，请不要忘记佩莱格里纳拉奥斯的山崖和杜尔塞河的悬崖。在那里您能够找到以热爱自然主义的费利克斯·罗德里格斯·德拉富恩特而命名的瞭望台，这名电影人也是使用影片记录下这里无数天然风光资源、并制作成纪录片的人。

哈拉斯和山谷

在托莱多省内接壤格雷多斯的圣维森特山区是松树，橡树和栗树生长的地方，您可以随着维里亚托林中连接各个小镇之间的140 公里的山路一路欣赏这天然美景。阿尔摩洛克斯有一片幽静的松木林，在农韦拉和佩拉乌斯坦的附近我们可以看到奇形异状的岩石群。

在托莱多的群山之间，我们会看到布满惊人灌木丛的哈拉，来到这里请您不要错过罗夫莱多德尔马索的兰洽思峡谷。在哈拉的塞维列哈设立了一座国内最重要的伊比利亚猛禽物种恢复中心。如果您喜爱骑自行车旅游或远足运动，那么您可以顺着位于哈拉的在塔拉韦拉和埃斯特雷马杜拉之间铁道路线上的绿色林荫大道进入哈拉小镇。

从托莱多地界走向昆卡的路上，路的东边是奇形异状的石灰石聚集的地方。尤其是“魔幻之城”，您也能发现很多由水流作用塌陷而形成的天坑。同时这里也是恐龙和山洞油画的故乡。



这里的魔鬼文达诺和比利亚尔瓦德拉谢拉的胡卡河上的瞭望台，这些令人惊叹的景点都在等候着您的到来。请在库埃沃河及贝加德尔科多尔诺——这个卡斯蒂拉-拉曼恰最美的地方停留您的脚步。此地被定为自然保护区，观望并倾听她的潺潺流水无论从视觉上还是听觉上都是一种至上的享受。穿越艾尔奥吉奥物钟公园也是如此，在这里成群的驯鹿、小鹿，欧洲盘羊，狍子，山羊，狼和棕熊自由的生活。在离开这座山谷之前，请到贝特塔参观其著名的药用矿泉水温泉。

火山和圣栎树

离开代米耶尔的拉曼恰土地和卡拉特拉瓦附近的鲁伊德拉的湖群之前，我们给您提个问题，您知道这座小镇内藏着一座西班牙最大的火山么？如果这个问题让您大吃一惊的话，那么就不要踌躇不前，快来参观吧。这座火山有上百个火山口，有的被一潭静静的湖水所覆盖，更多的是被温泉所占据。

朝向南部莫来拿山区走，我们来到了阿尔库迪亚的山谷，这里是成群羊只过冬的的传统地区，这座四面环山的牧场气候温暖潮湿，降雨量大。大片的橡树像一件美丽的大衣覆盖着群山，这片森林之古老可以和卞维妮达附近的席萨坡罗马古城相媲美。

如果您已经踏入卡斯蒂亚-拉曼恰的这个角落，顺着我们指引参观了所有的景点，那么您就可以满意而归了。您可以为自己而感到骄傲，因为您踏遍了这片迷人自然景区的寸寸土地。来这里旅行是件愉悦、充实和放松的经历。有机会请回到这里，我们期盼着能够再次与您相见。





在您的生命中
占据一席之地

www.turismocastillalamancha.es



Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"



Castilla-La Mancha