



# Andalucía



对于远足爱好者们来说，安达卢西亚具有难以抵挡的吸引力：15条一级线路（GR）、500多条次级线路（PR）和地方线路（SL-A）、12条已经修复的绿色道路、30多个设施完善的绿色门或绿色走廊。这些线路大部分位于自然保护区内（安达卢西亚自然保护区占西班牙自然保护区总面积的30%）。远足者可以享用很多公共便利设施：如游客中心、休憩场所、观景地点、天文观察台站、植物园、自然课堂、自由露营地，等等。专门为儿童、残疾人或行动不便的人设计的设施也在逐步完善过程中。

**一级和次级线路**

一级线路（GR）和次级线路（PR）是专门为徒步旅行者设计的线路，尽量避开柏油路面的公路和车道。一级线路一般超过50公里，穿越景

区、地区、自治区甚至国界，起点终点相距甚远。一般可以抵达市镇，方便投宿或补充给养。有些路段和国际步行道路重叠，可见“E”的标记，如GR-92 E-10（地中海道路）穿越阿尔梅里亚省，GR-7 E-4始于加的斯省的塔里发，从南到北穿越全省，展示不同的地形和景色：若干公里后从地中海之滨到格拉萨雷玛山，穿越阿尔科诺卡斯栓皮栎林，全长1280公里，是欧洲通往摩洛哥的第一条洲际步行道路。安达卢西亚其他一级线路还有GR-40（沿着古老的放牧路线皇家索利阿纳之路到达科尔多瓦省首府）、GR-41（始于邻国葡萄牙到达塞维利亚）、GR-142（阿尔普哈拉之路，经过反差强烈、美不胜收的景区）、GR-144（是古老的特拉斯乌曼西亚之路）和GR-147（途经哈恩省塞古拉山茂密的森林和山巅）。

**苏拉伊尔之路**

苏拉伊尔，意为太阳山，阿拉伯人曾经这样命名内华达雪山，今天这个名字被选作

安达卢西亚，甚至是西班牙最长一条环形步行道路的名称：GR-240苏拉伊尔之路。该条线路全长300公里，分为19段，跨越格拉纳达和阿尔梅里亚两省，共修复了十几公里的旧山路、马道和放牧道路。沿途有自然天成的小径、运动休闲设施和别致的旅游产品等。苏拉伊尔可以成为内华达雪山持续性发展的代名词。但是冬季上山一定要注意安全，最好事先了解每个路段的情况，因为山路上常常积雪或结冰。查询电话：958 026 300 /318。

**绿色道路和走廊**

目前，安达卢西亚共有11条绿色道路，这些绿色道路均是废弃的旧铁路线改造的，可以步行远足，也可以骑自行车或骑马。线路上的隧道、桥梁、水渠和旧火车站等常被改建成客栈或青年旅店，最大的好处是方便就近住宿，人人都能使用，无年龄或身体状况之局限。有些绿色道路经过部分不为人知的阿尔梅里亚地区的和该省有名的大理石之乡（阿尔芒索拉

绿色道路和奥鲁拉河绿色道路），有的可以观察西欧最大的秃鹫的行踪（山地绿色道路），有的重现古老的橄榄油专栏（科尔多瓦苏贝蒂加绿色道路和哈恩橄榄油绿色道路），有的探访塞维利亚北山、英国人之家，以及耶罗山和维斯纳尔瀑布自然风景区（北山绿色道路），还有的可以发现韦尔瓦省重要的海滨湿地（海岸线绿色道路），等等。安达卢西亚还有30多个绿色门和绿色走廊，这是一些不能开机动车，只能步行、骑车或骑马从一个大城市到另一个大城市的出发点和线路。标志性的绿色走廊是两湾走廊，全长93公里，始于加的斯省的雷阿尔港市，止于洛斯-巴里斯，途经加的斯湾的自然公园、阿尔科诺卡斯栓皮栎林和帕尔蒙内斯河海滨湿地自然风景区。其他有名的绿色道路有特拉斯乌埃拉绿道（科尔多瓦）、罗洛之路绿道（韦尔瓦）、哈瓦尔库斯绿道（哈恩）和塞维利亚都市绿道。

## 远足地点名录

**多尼亚纳：观鸟圣地**  
多尼亚纳国家公园是典型的地中海海滨湿地生态体系，被列入人类遗产，是欧洲最大的自然保护区，其特殊的地理位置使之成为欧洲和非洲的候鸟迁徙、繁殖和越冬的栖息地，同时也是濒危动物伊比利亚山鹰和灵猫的家。电话：959 448 739



**内华达雪山：半岛屋脊**  
伊比利亚半岛的最高峰穆拉森峰（3482米）和贝雷塔峰（3392米）都在内华达雪山。雪山生态区内生长着当地特有的植物，如雪山三色堇、雪地之星等。山区内还可以看到冰川刻凿的山谷，如七湖谷，以及其他景点（波盖伊拉山崖和阿尔普哈拉山区的村庄）。电话：958 340 625 950 513 548



**卡塔-尼哈尔角：潜水天堂**  
卡塔-尼哈尔角是地中海西部一段最漂亮的，也是环境保护最好的海岸，所属区域地形复杂，景色各异，有悬崖，有海湾，有沙丘，有盐田，还有罗达尔奇拉尔山谷矿区以及罗尔丹桌化石暗礁。电话：950 160 435



**玛丽亚山-洛斯贝雷斯：岩画山洞**  
由于洞内的岩壁画，山洞被列入人类遗产。四周可观赏到当地特有的植被。放眼望去，起伏的山峦尽收眼底。电话：950 415 354



**加的斯湾：博克隆自然风景区**  
该自然风景区位于多尼亚纳和直布罗陀海峡之间，是观察野生鸟类的理想地点，时也可以看到独立战争时期遗留下来的军事工事遗迹。电话：956 100 028



**直布罗陀海峡：巴埃洛-克拉乌迪亚考古遗址**  
巴埃洛-克拉乌迪亚是一座小型的古罗马作坊遗址。除了这个古迹以外，这个地方也

是观察在欧洲和非洲之间迁徙的候鸟和鲸类海洋哺乳动物如海豚等的观察点。分布在卡玛利纳尔格拉克西亚角、瓜达尔梅西、塔里发岛或是卡尔内罗角等地的灯塔常常使人回忆起海盗出没或海战纷争的岁月。电话：997 955 540



**拉-布雷尼亚和巴尔巴特海滨湿地：拉-布雷尼亚松林**  
除了两个追忆着1805年特拉法尔加海上战役的瞭望塔（达霍塔和麦加塔）以外，巴尔巴特峡谷也值得一提。峡谷深达100多米，是安达卢西亚大西洋区域最深的峡谷。电话：956 590 971



**乌埃托尔山：达罗河的发源地**  
地质价值和景观价值均高。山区有陡峭的山崖和峻峰，也有“水洞”这样的地质胜景。电话：958 540 426



**格拉萨雷玛山：雷普布利加诺斯和利巴尔平原**  
该地位于马拉加省，比较有名的是毕雷塔山洞和洞里的岩壁画。电话：956 727 029



**卡尔德尼亚和蒙特罗山：田园牧场和地中海山**  
可以穿越安达卢西亚一些新兴的田园牧场，会看到一些高大的橡树，欣赏卡尔德尼亚和蒙特罗的名胜。电话：957 015 936



**奥尔纳楚埃洛斯山：阿尔莫多瓦尔城堡和圣卡利克斯托镇**  
山路在如画的景区内穿行，途经桤木树林、柳树林、山崖、牧场、石灰石采石场……对于浪漫主义文学的爱好者们来说，利瓦斯科的《唐·阿尔瓦罗或命运的力量》中的弗拉伊莱岩一定不陌生。电话：957 641 140



**苏贝蒂加山脉：地质之美**  
为联合国教科文组织命名的地质公园。生态区内生长着各种动植物和菌类。主要景点有蝙蝠洞（内有新石器时代的岩壁画），还有欧洲独一无二的菌类植物园。电话：957 334 034



**巴萨山：绿色之岛**  
该地以蝴蝶的种类和数量而闻名。以前曾有一些矿区，现已荒废，比较著名的是埃尔-特索莱罗。电话：670 943 910



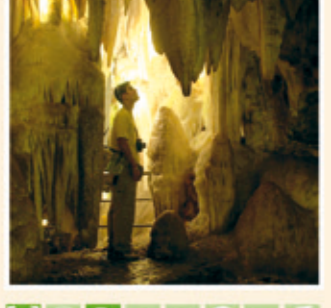
**卡斯特里尔山：干山**  
有两个景点：唐·费尔南多山洞是格拉纳达省最长、最深的山洞；干山湖海拔2000米，因冰雪融化而成，有湖滨。电话：958 720 059



**阿拉塞纳山和阿罗切峰：秋天的印章**  
秋天的色彩非常壮观。菌类植物的家园。拉斯-马拉比加斯山洞具有重要的地质价值。电话：959 128 825



**阿拉塞纳山和阿罗切峰：秋天的印章**  
秋天的色彩非常壮观。菌类植物的家园。拉斯-马拉比加斯山洞具有重要的地质价值。电话：959 128 825



**德斯佩尼亚佩罗斯山隘：历史和景色**  
岩壁画、洛斯-穆涅克斯洞伊比罗圣殿或托罗萨战役遗址都让我们回首往事，附近的辛巴拉瀑布风景区景色如画。电话：953 664 307



**安杜哈尔山：加贝圣母圣殿**  
除了欧洲最古老的中世纪城堡布尔加里马城堡（恩西纳浴室）之外，还可以从杭杜拉河走到恩西纳雷罗水库。电话：953 549 030



**马西纳山：农庄和橄榄园**  
瓜德罗河旁边的夹竹桃林可能是西班牙最大的夹竹桃林，值得一看。也可以去苏雷翁瀑布看看，但是瀑布冬天会结冰。卡纳瓦的松林也是

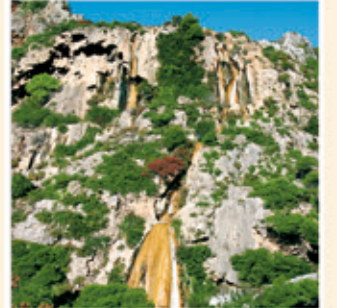
一个自然景点。电话：953 787 656



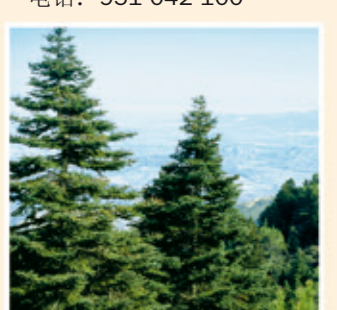
**卡索拉，塞古拉和拉斯比加斯山：塞古拉河和瓜达尔基维尔河的发源地**  
继鹿群九月发情期过后，雌扁角鹿、长毛栗色羊和伊比利亚山羊的交配期也相继到来，人们可以到阿尔蒙德拉山隘观察这些野生动物。在圣佩德罗小盆地有一个兀鹫饲养场，对外开放。电话：953 124 235/713 040



**特赫大，阿尔米哈拉和阿拉玛山：绿河**  
沿河可以观赏到乔莱拉区或石化树瀑布的胜景。内尔哈山洞是一定要造访的。电话：951 040 058



**马拉加山：马拉加的绿肺**  
在辽阔的松林间翱翔着各种猛禽（红羽鹰、蛇鹰和苍鹰）。在杏树和橄榄树种植园里还可以见到变色龙。马拉加山原是农业区。电话：951 042 100



**拉斯-尼埃维斯山：埃斯卡莱雷塔斯的西班牙冷杉**  
这棵西班牙冷杉已有450年的树龄，这是这一在马拉加和格拉纳达山区生长的独特树种中最老的一棵树。拉斯-尼埃维斯山区除了冷杉树林以外，还有一个世界之最——GESM地缝深达1100米，是世界上最深的山洞之一。电话：952 154 599



**塞维利亚北山：耶罗山和维斯纳河滨**  
在埃尔-贝罗卡尔休闲农庄可以观察夏末鹿群的发情期，色彩斑斓的秋天马赛克风景画，以及春天五彩缤纷的芳草地。四周的花岗岩是圆形的，非常独特。电话：955 881 597



www.andalucia.org

JUNTA DE ANDALUCÍA  
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte  
Turismo Andaluz, S. A.  
C/ Compañía, 40,  
29008 Málaga

Logo: España

Logo: Junta de Andalucía

Logo: European Union



# 远足



不可或缺.....  
安达卢西亚自治区政府环境部推荐的10条远足线路

1 德尔-阿瓜德罗 SIERRA NEVADA  
126-7

温馨提示：建议秋天前往，秋意浓时可饱餐秀色，菌类植物爱好者亦能收获甚丰。

2 德-拉-波卡池塘 DOÑANA  
长度：3.5 公里  
历时：1小时  
难度：低

温馨提示：位于朝圣胜地罗西奥镇附近，是拉-罗西奥小溪的腹地，可观赏水鸟等湿地动物。

3 辛托山 CABO DE GATA - NIJAR  
长度：10.7 公里  
历时：3小时  
难度：低

温馨提示：由于矿区巷道有竖井，为了您的安全，请千万不要偏离远足规定路线。

4 德-拉-蜜埃尔河 LOS ALCORNOCALES  
长度：2.4公里  
历时：50分钟  
难度：低

温馨提示：夏季可在水潭游泳，河流尽头是一道瀑布，上游被称为“卡努多”。

5 瓜达拉拉 SIERRA DE HORNACHUELOS  
长度：7公里  
历时：3小时  
难度：中

温馨提示：是理想的观鸟地点，建议秋天或春天前往。需预先申请许可。

6 马乌利奥山 SIERRA DE HUÉTOR  
长度：1.9公里  
历时：一个半小时  
难度：低

温馨提示：山顶观景台还保留着内战时期的战壕遗迹，是主要景点。

7 埃尔-塔兰-巴尔德拉科 SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE  
长度：3公里  
历时：2小时  
难度：中

温馨提示：位于巴尔德拉科的市中心，市政建筑被列为文化景观。

8 博罗萨河 SIERRAS DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS  
长度：7.4公里  
历时：两个半小时  
难度：中

温馨提示：路经艾利亚斯谷，两岸相距不到两米，非常独特。道路尽头是一个小型水电站。

9 盖希加雷斯-托雷西利亚 SIERRA DE LAS NIEVES  
长度：8.5公里  
历时：6小时  
难度：高

温馨提示：穿越埃尔-库埃尔塔谷的西班牙冷杉林和橡树林，就能登上安达卢西亚西部最高峰托雷西利亚峰（高1918米）。

10 埃尔-雷博利亚尔 SIERRA NORTE  
长度：8公里  
历时：3小时  
难度：中

温馨提示：是德尔-罗山自然公园的环线，该自然公园动植物资源丰富。



相关网页：  
GR, PR y SULAYR  
[www.fedamon.com](http://www.fedamon.com)  
[www.ventanadevisitante.es](http://www.ventanadevisitante.es)  
VIAS VERDES  
[www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)



- 1 阿尔芒萨拉绿色道路
- 2 奥鲁拉河绿色道路
- 3 山地绿色道路
- 4 坎比尼亚绿色道路
- 5 苏贝蒂加绿色道路
- 6 瓜迪阿纳绿色道路
- 7 海岸线绿色道路
- 8 水车绿色道路
- 9 橄榄油绿色道路
- 10 利纳雷斯绿色道路
- 11 北山绿色道路

- 省会
- 人口超过十万的城市
- 人口多于两万、少于十万的城市
- 人口多于五千、少于两万的城市
- 旅游单位
- 机场
- 游船码头
- 商业港口
- 高速公路
- 一级高速公路
- 国道
- 次级国道
- 地方公路
- 高速铁路
- 考古遗址
- 高尔夫球场
- 滑雪场
- 观景台
- 山洞
- 景观公园
- 水上公园
- 博彩场所
- 动物园/水族馆
- 温泉
- 一级山路
- 苏拉伊尔山路
- 绿色道路
- 自然公园
- 国家公园
- 准名胜城市
- 名胜城市
- 贝蒂加罗马之路
- 小哈里发王国之路
- 华盛顿·欧文之路
- 纳萨利之路
- 博物馆
- 城堡/城墙
- 民用建筑古迹
- 宗教建筑古迹

© JUNTA DE ANDALUCÍA, CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE, TURISMO ANDALUCÍA, S.A.