



¿Vienes al congreso y tienes unos días para disfrutar de España?

Aquí te ofrecemos algunas opciones interesantes en función de los días que dispongas y lo que te apetezca hacer. Son muchas las ciudades que puedes visitar, este es un pequeño resumen de las opciones que hemos pensado que puedan interesarte.

Para más información más completa y detallada: www.spain.info/es

Madrid

La mejor opción para ir a la ciudad de Madrid desde Cuenca es viajando con el tren ya que en una hora podrás estar allí. Son varias las compañías que te pueden llevar hasta la ciudad: Renfe, Ouigo e Ilyo. Podrás ver todas las opciones en las siguientes webs:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

www.omio.es

Madrid se originó en el siglo IX como fortaleza militar musulmana y, tras la reconquista, se transformó en capital de España en 1561 bajo Felipe II, experimentando esplendor cultural en el Siglo de Oro y desarrollo urbanístico en el XIX. La ciudad sufrió los estragos de la Guerra Civil, pero ha resurgido como una metrópoli moderna y cosmopolita, combinando tradición y vanguardia.

Tienes una gran oferta cultural, gastronómica y de ocio donde podrás disfrutar de la ciudad en todos sus ámbitos. Paseando por Madrid podréis sentir la esencia española, presente en sus edificios cargados de elegancia, su historia, sus costumbres, en la vida que rebosa cada una de sus plazas y barrios más emblemáticos, y donde degustareis su gastronomía que os enamorará.

No podréis ir sin visitar la Puerta del Sol y la Plaza Mayor, el Mercado de San Miguel, la Catedral de la Almudena, el Palacio Real, la Plaza de España, el Parque El Retiro, la Plaza de Cibeles, ... Los barrios más típicos, como Malasaña, Lavapiés, Chueca, El Barrio de las Letras, La Latina,... Entre los museos más importantes y destacables: Museo del Prado, Museo de Reina Sofia, Museo Thyssen-Bornemisza Y Museo del Ferrocarril.

Todo esto y más podréis encontrar con detalle en las siguientes páginas donde podréis organizaros una visita en la que no os falte de nada:

www.esmadrid.com

www.visitmadrid.es

www.comunidad.madrid

Comunidad Valenciana

Si por el contrario te apetece playa, costa y naturaleza, por la parte del Mar Mediterráneo, además de cultura y ocio, y dispones de algunos días más, en la Comunidad Valenciana tienes esa oportunidad. Compuesta por **Castellón, Valencia y Alicante**, teniendo en estas dos últimas, comunicación directa desde Cuenca vía tren. Más información:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

www.omio.es

La Comunidad Valenciana se inicia con los pueblos prerromanos y la colonización romana. Después pasó por el dominio visigodo y luego islámico, dando origen al Reino de Valencia como parte de la Corona de Aragón en el siglo XIII, con la conquista de Jaume I. Este reino, fue un centro cultural y económico importante hasta la abolición de sus instituciones tras la Guerra de Sucesión. La autonomía se recuperó con la Constitución de 1978.

La Comunidad Valenciana cuenta con un gran legado histórico y cultural, con todos sus castillos, murallas y torres, y desde pinturas rupestres hasta museos de arte contemporáneo. También podrás disfrutar de la naturaleza de esta comunidad, desde las calas salvajes de Serra d'Irta en Castellón, pasando por el parque natural de La Albufera y los viñedos de Utiel y Requena, todo ello en la provincia de Valencia, hasta el Parque Natural del Carrascal en Alicante.

Lugares que destacar por su importancia y belleza en Valencia: La Ciudad de las Artes y las Ciencias, La Lonja de la Seda, La Catedral. En Alicante: La Explanada, El Barrio de Santa Cruz, El Puerto, el Museo de Fogueres y El Castillo de Santa Barbara. Y en Castellón: la Iglesia Concatedral de María de la Asunción y el Museo de Bellas Artes.

Si quieras disfrutar de la playa, la Comunidad Valenciana se caracteriza por poseer una de las costas más espectaculares de España, donde encontrarás calas salvajes, increíbles barrancos, montañas a la orilla del mar y playas kilométricas con todos los servicios necesarios para poder disfrutar del buen clima y las horas de sol que hay en esta comunidad, muchas de ellas cerca de las tres capitales de provincia.

Y terminando con la gastronomía donde junto con el arroz y las cocas existe un inmenso conjunto de tradiciones culinarias y grandes productos, algunos de ellos con Denominación de Origen.

Se puede encontrar más información sobre la Comunidad Valenciana en la web: www.comunitatvalenciana.com

Andalucía

Si te apetece más bajar hacia el sur, ahí encontramos **Andalucía**. Es una región bastante grande y el mejor medio de transporte dependerá de las ciudades que se quiera visitar, ya que para algunas es mejor el tren y para otras el autobús. Más información:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

www.omio.es

La historia de Andalucía es una mezcla de muchas culturas, comenzando con los fenicios, pasando por el dominio romano y la posterior conquista musulmana, que dio origen a Al-Ándalus, un centro de gran esplendor cultural y económico. Tras la Reconquista se integró en la Corona de Castilla, destacando Sevilla como puerto clave del comercio con América. El legado de las diversas civilizaciones es visible en su patrimonio cultural, desde la arquitectura islámica hasta la flamenca.

Andalucía está formada por **Sevilla, Granada, Málaga, Almería, Huelva, Jaén, Córdoba y Cádiz**, con una gran variedad de posibilidades dependiendo de lo que estés buscando y quieras hacer. Desde las playas más extensas y de arena blanca donde se combina agua, dunas y pinos, en Huelva y Cádiz, hasta las montañas y sierras más espectaculares de la Sierra de Cádiz (Ruta de los pueblos blancos), pasando por los Montes de Málaga y llegando a Sierra Nevada en Granada. Sin olvidar los parques naturales donde poder disfrutar de la naturaleza y sus rutas, como El Cabo de Gata en Almería, Los Alcornocales de Cádiz, Lagunas de Zoñar en Córdoba y Las Marismas de Huelva.

Esta comunidad por su extensión y diversidad, alberga grandes monumentos donde se puede ver la historia de nuestro país. Destacando: La Alhambra y el Generalife (Granada), La Giralda (Sevilla) y La Mezquita (Córdoba).

Y por supuesto no podemos olvidar la gastronomía tan rica y variada, por toda esa materia prima que podemos encontrar en esta comunidad, tanto en mar como en tierra. Donde destacaríamos por ser una de las tres zonas de España donde se cría al cerdo para obtener el jamón ibérico; pescado y marisco, y la gran variedad de guisos y platos típicos de esta región.

Para poder completar toda esta información y saber más sobre Andalucía podéis encontrar toda la información necesaria en la siguiente página web:

www.andalucia.org

Extremadura

La mejor manera de acceder a esta región es desde Madrid, ya sea por tren o autobús. Más información:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

www.omio.es

La gran desconocida pero que alberga un gran tesoro cultural y de naturaleza. Al oeste de la península, entre Madrid y Portugal, se encuentra esta gran región formada por **Cáceres y Badajoz**. Provincias muy extensas y diferentes a la vez. Desde el Norte con el Valle del Jerte, La Vera, el Valle del Ambroz y Las Hurdes, todos ellos formados por pequeños y bellísimos pueblos, y bañada por cientos de arroyos y ríos, donde podrás disfrutar de espectaculares baños en aguas cristalinas procedentes de la Sierra de Gredos, pasando por Cáceres, Trujillo y Plasencia, con una legado histórico y cultural inigualable, ya que paseando por dichas ciudades puedes retroceder a 500 años atrás.

Ya en el sur encontraríamos Badajoz, formada por grandes fincas de encina y alcornoque, donde el cerdo se cría para obtener el jamón ibérico, y con grandes pueblos con un enorme tesoro de cultura romana como Mérida (capital de Lusitania), o de tradición ganadera como Zafra y Jerez de los Caballeros.

Y hablando del cerdo, es una de las materias primas más importante de Extremadura de donde se obtienen esos sabrosos embutidos, sin olvidar la ganadería que proporciona tanto la carne como una gran variedad de quesos, obteniendo muchos de ellos la categoría de primer premio a nivel internacional.

Toda la información de esta región la puedes obtener en la siguiente web:
www.turismoextremadura.com

Catalunya (Cataluña)

Situada al noreste de la península, Catalunya tiene una identidad histórica, cultural y lingüística propia y es uno de los motores económicos del país.

De **Tarragona** destacar la antigua Tarraco romana, capital de la provincia de Hispania Tarraconense, tiene un impresionante y bien conservado conjunto arqueológico de la época romana declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. En **Girona** su casco antiguo, con las antiguas murallas carolingias (siglo IX) y el *call jueu*, uno de los barrios judíos más bien conservados de España. **Lleida** cuenta con monumentos importantes como sus dos catedrales, la Seo vieja y la nueva, el Palacio de la Paeria o el Antiguo Hospital de Santa María. En el siglo XIII se funda en esta ciudad el Estudi General de Lleida, la primera universidad de Catalunya y la tercera de España.

Desde el punto de vista artístico y arquitectónico cabe destacar el románico catalán, uno de los más importantes de Europa. Destaca el monasterio de Sant Pere de Roda, la basílica de santa María de Ripoll y una multitud de ermitas diseminadas principalmente por el Pirineo Oriental, con bellísimos claustros, capiteles, pinturas y retablos.

Por último, **Barcelona**, ciudad habitada desde el Neolítico y fundada por los romanos en el siglo I a.C., conserva en su sustrato vestigios del paso de los íberos, romanos, judíos, visigodos, musulmanes y cristianos.

De la época romana destacan la antigua muralla y la necrópolis. También encontramos calles y edificios bien conservados en el Museu d'Història de Barcelona. Del románico catalán se guardan algunas joyas como el monasterio de Sant Pau del Camp o el de Sant Cugat del Vallès (cerca de Barcelona). Y del gótico tenemos la catedral, las basílicas de Santa María del Pi y Santa María del Mar y el Barrio gótico, donde pasear por callejuelas y plazas, entre palacios, basílicas y museos.

Otra de las riquezas importantes de Barcelona es su legado modernista. Destacan la Sagrada Familia, la Casa Batlló, el Parc Güell y La Pedrera, obras de Antonio Gaudí, y el Hospital de Sant Pau y el Palau de la Música, de Domènech i Montaner.

En Barcelona podemos pasear por lugares emblemáticos como las Ramblas, el Paseo de Gràcia o la Plaza de Catalunya, o bien visitar algunos de sus barrios más populares, como el Born, la Barceloneta y Gràcia. Como zonas verdes destacan la montaña de Montjuïc, el Tibidabo y el Parc de la Ciutadella. También podemos disfrutar de sus bien cuidadas playas. Y en cuanto a museos destacamos el MNAC, con colecciones importantes del románico, el

gótico y el modernismo catalán. También el Museu Picasso, la Fundació Miró, el Macba (arte contemporáneo) y el Cosmocaixa, museo de la ciencia.

Parajes naturales en Catalunya

La geografía catalana ofrece rincones de gran belleza, ya sea en el litoral: Costa Brava (Girona), Costa Daurada (Tarragona) i Sitges, o en la montaña, con la gran cordillera de los Pirineos y macizos como Montserrat, el Montseny, el Montsant y el Port. Entre los parques nacionales destacan el Parc Nacional d'Aigüestortes, en el Pirineu, la zona volcánica de la Garrotxa (Girona) o el Parc Natural del Delta de l'Ebre (Tarragona).

Toda la información de esta región la puedes obtener en la siguiente web: www.catalunya.com/es

Castilla la Mancha

En esta comunidad, concretamente en la provincia de Cuenca, es donde tiene lugar nuestro Congreso y cuenta con algunos lugares que merece la pena visitar:

Toledo, capital del antiguo reino visigodo, fue denominada “ciudad de las tres culturas” durante el dominio árabe, con la convivencia de musulmanes, judíos y cristianos. Todos los estilos artísticos confluyen en esta ciudad: árabe, mudéjar, gótico, renacentista, etc.

Su casco histórico, delimitado por el río Tajo y la muralla árabe, está declarado Patrimonio de la Humanidad y allí pueden verse mezcladas y complementándose mezquitas, sinagogas y una gran catedral gótica. Merece también visita el Museo del Greco, pintor de origen griego instalado en la ciudad y que fue el primer gran genio de la pintura española.

Otras ciudades importantes de la comunidad son **Guadalajara**, **Ciudad Real** y **Albacete**. Más información:

www.turismocastillalamancha.es

La mejor manera de acceder a esta región es desde Madrid, ya sea por tren o autobús. Más información:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

www.omio.es

Castilla y León

Castilla León es una comunidad autónoma situada en la parte norte de la meseta central de la Península Ibérica, en la cuenca hidrográfica del río Duero. Además de yacimientos prehistóricos importantes (sierra de Atapuerca, patrimonio de la humanidad), posee una gran cantidad de conjuntos históricos y bienes de interés cultural, entre los que destacan:

Ávila, con su espectacular muralla románica que rodea la ciudad, con torreones y puertas centenarios. Conjunto histórico medieval con la primera catedral gótica de la península y multitud de basílicas, palacios y conventos. Burgos cuenta con una de las catedrales góticas más grandes de España y un casco antiguo repleto de edificios y monumentos históricos.

León. Su catedral de estilo gótico es una de las más bellas de España y cuenta con un magnífico coro tallado a mano. Destacan también sus murallas, el Barrio húmedo y la Plaza Mayor.

Salamanca. Cuenta con la universidad más antigua de España, del siglo XIII, y su ciudad vieja está declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, destacando sus dos catedrales, la Casa de las Conchas y la Plaza Mayor.

Segovia. Su acueducto romano es considerado la obra de ingeniería civil romana más importante de España. Su ciudad vieja también está declarada Patrimonio de la Humanidad, destacando la catedral, las murallas y el alcázar.

Otras ciudades importantes de la comunidad son información de esta región la puedes obtener en la siguiente web:

www.turismocastillayleon.com

Galicia

La mejor vía para ir a Galicia es desde Madrid en tren. Toda la información la podréis encontrar en:

www.thetrainline.com

www.trenes.com

Situada del noroeste de España, es una región con abundante vegetación y una costa en el océano Atlántico. La catedral de Santiago de Compostela es el supuesto lugar donde se conservan los restos del apóstol Santiago el Mayor, y el destino para aquellos que peregrinan por el Camino de Santiago. Los acantilados occidentales del Cabo Finisterre fueron considerados por los romanos como el fin del mundo conocido. está formada por Ourense, Lugo, Pontevedra y A Coruña.

Como naturaleza está formada por grandes bosques con una fauna y flora espectacular, con infinidad de rutas y manantiales donde disfrutar de un buen baño. Si por el contrario quieres costa y mar, en Galicia con sus 1.200 km de costa podréis encontrar desde playas salvajes formadas por rías o mar adentro, como islas paradisiacas, custodiadas todas ellas por numerosos faros y donde disfrutar de la belleza marítima. No dejar de visitar el Cabo Fisterra, las Rías y la Playa de As Catedrais.

Como monumentos a visitar: la Catedral y Centro Histórico de Santiago de Compostela, la Muralla Romana de Lugo, La Torre de Hércules en A Coruña, Gaias Cidade da Cultura de Galicia en Santiago, Hórreos, pazos y cruceiros, y no olvidar que Galicia es una zona donde hay una gran variedad de cultura neolítica donde encontrar petroglifos, dólmenes y castros.

También se caracteriza por zonas de viñedos en escarpadas laderas o al borde del mar. Tierra de pescados, mariscos, carnes, pan, queso, postres tradicionales y una gran variedad de licores.

Toda la información de esta región la puedes obtener en la siguiente web:
www.turismo.gal/inicio

Euskadi (País Vasco)

El País Vasco está situado en el norte de la península. Tiene una lengua y una cultura propias. Su industria es diversa y su nivel de desarrollo es de los más altos de España. Su actividad pesquera también es significativa.

Habitada desde el Paleolítico, conserva diversos castros (poblados fortificados) de la Edad de los Metales.

San Sebastián (Donostia) es una de las ciudades más bonitas de España. Destacan el Paseo Marítimo de La Concha, con esculturas de Eduardo Chillida, y las callejuelas del casco histórico llenas de tabernas con deliciosos pinchos. **Bilbao (Bilbo)**, que ha dejado atrás su pasado industrial, cuenta con el emblemático Museo Guggenheim, las famosas Siete Calles donde ir a tapear y un bonito paseo cerca de la ría. Y **Vitoria**, considerada la capital verde de Europa gracias a los seis grandes parques que la rodean. Cuenta también con una catedral gótica.

Al viajar a Euskadi es imprescindible la visita a sus pueblos pesqueros, como Bermeo, Lekeitio y Mundaka, y otros bonitos pueblos como Hondarribia, cerca de la frontera con Francia; Gernika, bombardeada durante la Guerra Civil, que inspiró el cuadro de Picasso, y Zumaia, un bonito pueblo costero. También posee parques naturales espectaculares, como los de Armañón, Gorbea y Aizkorri.

Su gastronomía es amplia y variada y es un destino gastronómico por excelencia. Destacan el pescado: bacalao al pil pil o a la vizcaína, marmitako, merluza a la vasca, kokotchas y angulas, aunque la carne de calidad también abunda.

Para más información:
www.turismo.euskadi.eus/es/

Navarra

Navarra se encuentra en el norte de la península. En el Pirineo Navarro encontramos parajes espectaculares como la Selva de Irati —el segundo hayedo más grande de Europa—, pueblos pintorescos, muestras de arquitectura popular, como los hórreos, y Roncesvalles, la entrada del camino de Santiago en la península. También de esa zona son dos quesos de gran calidad, el Idiazabal y el Roncal.

Pamplona, su capital, es una bonita ciudad famosa en todo el mundo por sus sanfermines. Su bonito centro está rodeado de murallas centenarias y cuenta con hermosos parques. La Plaza del Castillo es su centro neurálgico.

Por las bonitas calles del casco antiguo podemos efectuar la ruta de los pinchos, recorriendo bares y tabernas, o también la ruta de los encierros, por los puntos más emblemáticos del encierro de los sanfermines.

Para más información:
www.visitnavarra.es/es/

Islas Canarias

Formadas, entre otras, por **Gran Canaria, Tenerife, Lanzarote, Fuerteventura y La Palma**, y situadas en el Atlántico, son islas de origen volcánico, clima subtropical y una vegetación autóctona, y poseen distintos parques naturales y reservas de la biosfera. Destacan entre ellos el del Teide en Tenerife, la depresión volcánica de la Caldera de Taburiente en La Palma o el Parque Nacional de Timanfaya en Lanzarote. También sus playas poseen una gran belleza y diversidad.

Para más información:

www.guiasiscanarias.com

Islas Baleares

Formadas, entre otras, por **Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera**, y situadas en el Mediterráneo, poseen calas preciosas y diferentes puntos de interés, como la catedral y las cuevas del Drac en Mallorca o la Ruta Talayótica en Menorca, un circuito arqueológico con importantes monumentos prehistóricos de la Edad del Bronce. En el plano gastronómico son famosas la sobrasada, la ensaimada o las calderetas de langosta.

Para más información

www.illesbalears.travel

Otras comunidades son:

Aragón

En **Huesca** se encuentran los picos más elevados del Pirineo y de la península (Aneto y Monte Perdido) y algunos de sus paisajes más espectaculares, como el Parque Nacional de Ordesa. En Teruel destaca el increíble paisaje de la sierra de Albarracín, montañas con el mayor número de manantiales de la península y donde nace el río Tajo. Zaragoza, bañada por el río Ebro, es famosa por su basílica del Pilar.

Para más información:

www.turismodearagon.com

Asturias

Bañada por el Cantábrico, cuenta con un paisaje los imponentes Picos de Europa y un paisaje verde de monte y costas abruptas. En arte destacan iglesias y monasterios románicos y prerrománicos.

Para más información:

www.turismoasturias.es

Cantabria

Situada en la cornisa cantábrica, cuenta con ciudades marineras importantes y su bonita y elegante capital, la ciudad de Santander. Destacan también las cuevas de Altamira, del Paleolítico Superior, conocidas como la Capilla Sixtina del arte rupestre.

Para más información:

www.turismocantabria.es

La Rioja

Famosa por su vino, es recomendable visitar sus bodegas. Su capital, Logroño, cuenta con un bonito centro histórico. También es interesante la Senda de los Dinosaurios, una de las mejor conservadas de Europa.

Para más información:

www.lariojaturismo.com

Región de Murcia

Regada por el río Segura, es famosa por su huerta, sus playas, su cultura y su buen clima. La capital es la gran desconocida pero que alberga un centro histórico muy interesante donde pasear por sus calles y descubrir rincones muy bellos. Además, cuenta con un centro turístico importante en la Manga del Mar Menor.

Para más información:

www.turismoregiondemurcia.es
