

Sommario

PIANIFICARE

Benvenuti in Spagna e Portogallo	4
Le nostre scelte	6
Quando andare	16
Prima della partenza	18

ON THE ROAD

MADRID

E SPAGNA CENTRALE 23

Storica Castiglia e León	26
Nelle campagne intorno a Madrid	32
Occidente dimenticato	36
Nel cuore della Spagna	44
Sulle orme di Don Chisciotte	48
Antica Estremadura	54

SPAGNA SETTENTRIONALE E PAESI BASCHI..... 59

Con i pellegrini nel nord	62
Tra i vigneti della Rioja	70
Tra le vette dei Picos de Europa	74
Valli della Cantabria orientale	80
Lungo il Río Ebro	86

Costa nord tra spiagge e cultura	90
Costa della Galizia	96

BARCELONA

E SPAGNA ORIENTALE 105

Le meraviglie nascoste di Murcia e Alicante	108
L'arte della Costa Brava	112
Cantine e monasteri della Catalogna centrale	118
Vette e valli nel nord-ovest della Catalogna	122
I Pirenei	126
Da Barcellona a Valencia	134

ANDALUSIA E

SPAGNA MERIDIONALE 141

Lungo le coste del Mediterraneo	144
Costa del Sol oltre le spiagge	152
Il triangolo d'oro	158
Natura selvaggia	164
I pueblos blancos andalusi	170

Olio d'oliva e Rinascimento a Jaén	174
---------------------------------------	-----

PORTOGALLO 179

Le onde della costa atlantica	182
Percorsi del vino nella Vale do Douro	188
Le spiagge dell'Alentejo e dell'Algarve	194
Gioielli medievali nell'entroterra meridionale	200
I paesaggi mozzafiato del Minho	206
Degustando il Dão	210
Altopiani e storia nel Portogallo centrale	214

DA SAPERE

Arrivo	222
Trasporti locali	223
Strutture ricettive	224
Automobile	225
Salute e sicurezza	226
Viaggio responsabile	227
In breve	228