



DIEZ PLANES INFALIBLES PARA ENAMORARSE DE LA REGIÓN DE MURCIA

Otoño de puentes, la prórroga del verano. Es tiempo de escapadas. La Región de Murcia ofrece todo lo que se pide a un destino, y mucho más: cultura, naturaleza, mar, gastronomía...

Costa Cálida
Región de Murcia

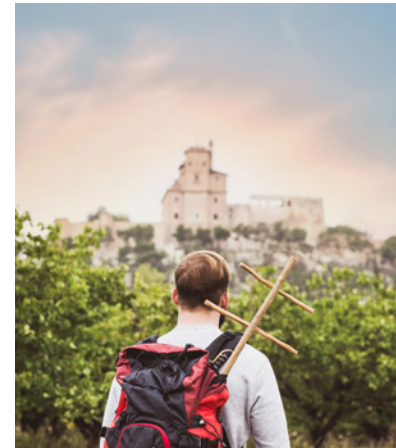
El cicloturismo y la peregrinación a Caravaca de la Cruz, dos alicientes saludables de la Región de Murcia. Abajo, el imponente teatro romano de Cartagena.

Nos pasa a todos: olvidar la rutina por unos días y desconectar resulta necesario a veces. De vez en cuando, necesitamos una dosis de inspiración. Aquí va una selección de los diez planes que hay que hacer en la visita a este destino mediterráneo. *Spoiler:* quien prueba la Región de Murcia, repite.

1 Cultura en cada rincón
Si lo que apetece es una escapada cultural, la Región de Murcia es la elección idónea. Comienza en la capital, donde hay una parada obligatoria: la plaza del Cardenal Belluga, que atesora el mayor símbolo de la ciudad, la catedral de Santa María. A apenas 50 kilómetros de aquí, Cartagena es otra de las ciudades ineludibles. Como prueba de su majestuoso pasado imperial, queda su imponente Teatro Romano, con más de 2.000 años de historia. Su visita es todo un *must*.
El viaje prosigue por Lorca, repleta de arte barroco. Su castillo, conocido como La fortaleza del Sol, se ha reconvertido en un espacio temático de historia medieval. En este com-

plejo se encuentra una sinagoga judía única en España, ya que no ha sido profanada por otras religiones. Las propuestas se multiplican a lo largo de un territorio con innumerables ciudades y pueblos con encanto.

2 En los pies de un peregrino, hasta Caravaca de la Cruz
Si se quiere conocer un destino realmente inspirador, no hay que perderse Caravaca de la Cruz, en el noroeste de la Región de Murcia. Se trata de uno de los lugares santos del cristianismo que se ha convertido en la meta de miles de peregrinos. ¿El motivo? Aquí se encuentra el Lignum Crucis, un trozo de madera de la cruz en la que, según la tradición, fue crucificado Jesucristo. Esta Ciudad Santa celebra el Jubileo *in Perpetuum*, es decir, que se repite de manera continuada cada siete años. Su próximo Año Jubilar será en 2024.
Para llegar hasta el santuario de la Vera Cruz, lo mejor es completar el Camino de Levante, un recorrido que puede iniciarse desde Orihuela, a 117 kilómetros. Se puede completar la ruta a pie en cinco jornadas, pues ninguna de las



etapas supera los 26 kilómetros. El itinerario combina cultura y naturaleza mientras se descubre el encanto del interior.

3 Un destino sobre ruedas
Hacer deporte sienta aún mejor al aire libre, como ocurre con el cicloturismo. En la Región de Murcia se puede pedalear de enero a diciembre. Multitud de rutas ciclistas se adentran por parques naturales y espacios protegidos, como el Parque Regional de Sierra Espuña, en el inte-

rior, o el de Calblanque, en la costa. También hay senderos que transcurren paralelos al mar, como los del Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. Y si se prefiere algo más suave, siempre es posible apuntarse a un tranquilo paseo en bicicleta por cualquiera de sus Vías Verdes: la del Noroeste, la de Almendricos, la de Mazarrón, la del Campo de Cartagena o la del Chicharra. Para los más atrevidos, una buena opción es recorrer el trazado murciano de la Eurovelo 8-Ruta del Mediterráneo. Ideal para el ciclismo de larga distancia, sus seis etapas discurren por carreteras con poco tráfico, caminos, carriles bici y rutas ciclistas consolidadas a lo largo de 217 kilómetros por la Costa Cálida.

4 Sorpresas bajo el mar
El litoral de la Región de Murcia invita a bajar hasta las profundidades. Su fondo marino alberga una gran variedad de flora y fauna. Este hecho, sumado a la buena visibilidad de sus aguas y sus suaves temperaturas, ha convertido a la Costa Cálida en uno de los mejores destinos de Europa para la práctica del buceo durante todo el año. Destacan sus dos reservas marinas protegidas: Cabo Tiñoso -una de las paredes submarinas mejor conservadas del Mediterráneo surcada por peces luna, nudibranchios y espetones-, y Cabo de Palos-Islas Hormigas. Para completar la visita, vale la pena pasear por el pueblo pesquero de Cabo de Palos y disfrutar de su tradicional arroz caldero. Delicioso es poco.



5 Sesión de mimos
El bienestar importa, y mucho. Para relajarse, basta con dejarse mirar en los balnearios de Archena, Leana y Bahía de los Delfines, o en cualquiera de los *spas* y centros de talasoterapia repartidos por la costa y el interior de la Región. Un plan infalible, incluso fuera del verano. En algunos casos se puede combinar el relax del mar con las terapias de agua. Es fácil comprobarlo en el Hotel Puerto Juan Montiel (Águilas) o en los hoteles Thalasia y Lodomar (San Pedro del Pinatar). En ellos, además, se pueden descubrir los beneficios de la talasoterapia, como en el Hotel Entremares (La Manga). Una última recomendación para sentirse como nuevo: en los apartamentos turísticos Aguas Salinas (Lo Pagán) ofrecen tratamientos corporales de relaja-



ción a base de envolturas de chocolate, cereza, vino o granada. Imposible resistirse.

6 El mejor entorno para mejorar el 'swing'
La Región de Murcia es el destino perfecto para iniciarse en el mundo del golf o, si el nivel lo permite, para mejorar la técnica en pleno *green*. Dispone de 22 campos repartidos en un radio de 35 kilómetros, y 348 hoyos adaptados a todos los niveles. Llegar hasta estas instalaciones resulta cómodo y sencillo, ya que se ubican cerca de las principales ciudades. Otro valor añadido es la calidad de sus trazados, que transcurren con vistas al mar o entre campos de olivos y flores silvestres.

8 Maridajes con denominación de origen
¿Qué ocurre si a una gastronomía de matrícula de honor le sumamos la opción de maridarla con vinos de tres denominaciones de origen? Sencillo: en este caso, la calidad es suprema. Conocida como *Reino de la Monastrell*, en homenaje a la uva que impera en sus campos, en la Región de Murcia se producen vinos blancos, tintos y rosados de tres denominaciones de origen: Bullas, Jumilla y Yecla. Cada una de estas localidades y comarcas cuenta, además, con una ruta del vino por la que asistir a catas, visitar bodegas, pasear entre viñedos y un sinfín de actividades en las que aprender todo lo que rodea a la cultura vitivinícola.

9 Paisajes naturales
La naturaleza es una de las señas de identidad de este destino mediterráneo. Hay tanta, que es difícil abarcarla toda. Algunas ideas para abrir boca: el Estrecho de la Arboleja, en Aledo, uno de los lugares con más fantasía de la Región gracias a sus callejones con centenares de metros de longitud y cortados de hasta 15 metros de altura que albergan en su interior nacimientos de agua y pequeñas lagunas; el Salto del Usero, en Bullas, una gran cascada de agua que alberga una cúpula natural en un entorno único; Monte Arábí, en Yecla, que acoge varios yacimientos prehistóricos con una cronología comprendida entre el Paleolítico y la Edad del Bronce, y el Parque Regional de Calnegre y Cabo Cope, entre Águilas y

Sobre estas líneas, el campo de golf de Altorreal. Los fondos marinos de Cabo de Palos y Cabo Tiñoso, un regalo para el buceo. Abajo, remanso de Azud de Ojós, en el Valle del Ricote.

Lorca, mar y naturaleza salvaje en un paraje idílico en el que relajarse, disfrutar del sol o practicar deporte con vistas al mar.

10 El encantador Valle de Ricote
En el Valle de Ricote, también conocido como Valle Morisco, todavía puede sentirse la sensibilidad de la cultura árabe. Aquí el agua y los fértiles campos son los absolutos protagonistas. Esconden rincones que son auténticas joyas para los amantes de la naturaleza. Un ejemplo es la Ruta de las Norias de Abarán, un recorrido por las cuatro norias históricas que jalonan esta localidad. En el paseo se combinan tradición, naturaleza y árboles frutales tan icónicos de la huerta murciana como el limonero, el más característico de esta Región. A apenas seis kilómetros de aquí aguarda una panorámica de esas que no se olvidan. Está en el Mirador del Alto de Bayna, en la vecina localidad de Blanca. Desde esta pasarela flotante que se asoma al río Segura se puede contemplar la belleza de un territorio repleto de sorpresas.w

