

Spanias Beste

Reportasjer - Reiser - Kultur - Helse - Gastronomi - Kunst - Spania

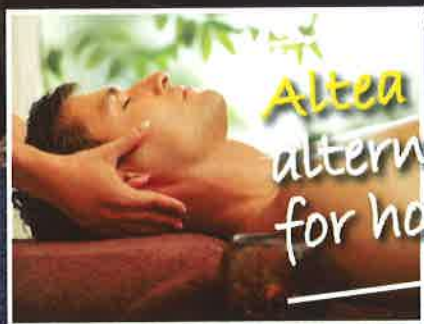
Vivood en unik resort i fjellheimen

Suite med egen utendørs jacuzzi



Murcia fra kyst til innland

Sol & strand, by, historie,
helse, gastronomi og vin



Altea Massasje Klinik
alternativ helseklinikk
for holistisk helse

Nr. 4,
årgang 9,
løp.nr. 93,
utg. april 2016
GRATIS

Murcía rundt

Fra Costa Cálida til innlandet

TEKST OG FOTO: INSTITUTO DE
TURISMO DE LA REGION DE MURCIA

Costa Cálida er Murcia-regionens kystområde, et privilegert område med uberørt natur og en gjennomsnitts temperatur på 19 grader hele året. Grunnet de gode klimaforholdene, er Murcia et populært reisemål både sommer og vinter. Tilbudet er enormt enten du ønsker sol og strand, naturopplevelser, kultur, relax eller helseopphold. Og på toppen av det hele, kan Murcia by på en mangfoldig og variert gastronomi.

Mar Menor er en sal- vannslagune omkranset av små koselige landsbyer, perfekt for de som søker fred og langgrunne strender med behagelige badetemperaturer året rundt. Sol og det høye innholdet av salt i vannet, gjør at nettopp Mar Menor blir regnet som et helsetilbud, eller et friluftspa under åpen himmel!

Langs Mar Menor finnes koselige puebloer som San Javier og Los Alcázares med sin nydelige paseo, samt strender som Santiago de la Ribera. Og mange kjenner nok til San Pedro de Pinatar med sine berømte og helsemessige leirebad som inngår i det vernede naturområdet Las Salinas og Arenales de San Pedro de Pinatar.

Stedet kan skilte med å være Europas største utendørs leirebad.

La Manga del Mar Menor er en lang sandtarm med hav på begge sider, Mar Menor på den ene siden og Middelhavet på den andre. Her er 24 kilometer med finkornet sandstrand og turistkomplekser på rekke og rad som gjør La Manga til



Leirebadene i San Pedro de Pinatar er kjent for sine helsemessige egenskaper.

Costa Cálidas største turistområde.

Som besøkende på La Manga, kan du velge blant utallige sandstrender. Og det beste av alt er at de kan nytes året rundt, om ikke for bad så for fredelige spaserturer i vannkanten. Det finnes også rikelig med spisesteder som tilbyr lokal mat som "caldero". Dette er en typisk risrett fra

Mar Menor basert på lokal fisk og ñora (tørket paprika). Den serveres med "salsa de ajo", tilsvarende allioli.

La Manga er også populært blant idrettsutøvere fra hele Europa, også Norge. Klimaet gjør at idrett kan utøves året rundt. Særlig populært er vannsport som windsurfing, seiling, kitesurf etc., samt dyk-

king ved det vernede reservatet i Cabo de Palos og Islas Hormigas.

Er du golfinteressert, er La Manga et godt utgangspunkt da det i en radius på 50 km finnes hele 22 baner, mange av dem regnet som noen av Europas beste.



Lokale vinområder

Murcia-regionen har tre vinområder med hver sine ruter: Jumilla, Yecla og Bullas. Områdene er sertifisert av Asociación Española de Ciudades del Vino (ACEVIN). Den typiske druen i Murcia-regionen er Monastrell, en druesort brukt til røde viner. Vinstokkene er små og druene vokser tett i tett, og er den som best egner seg for både jordsmonn og klima i Murcia-regionen. Monstrell gir en fyldig vin med mye farge og høy kvalitet. Den beste måten å oppleve vinens verden er å følge vinrutene fra bodega til bodega, som alle tilbyr både smaking og kursing i enologi. I tilbudet inngår også vinbarer, vinutsalg, tradisjonelle markeder og spesialforretninger. Vinen inngår også i gastronomiens verden. De edle dråpene kan med fordel nytes sammen med et måltid tradisjonell mat ved de lokale restaurantene, en opplevelse for alle sanser.

Kultur

Murcia er en smelting av verdifulle kunstskatter. Gamlebyen er et nett av trange smug og torg med navn fra tidenes morgen. Små gamle forretninger ligger på rekke og rad i hovedårene Platería, Trapería og Vidrieros.



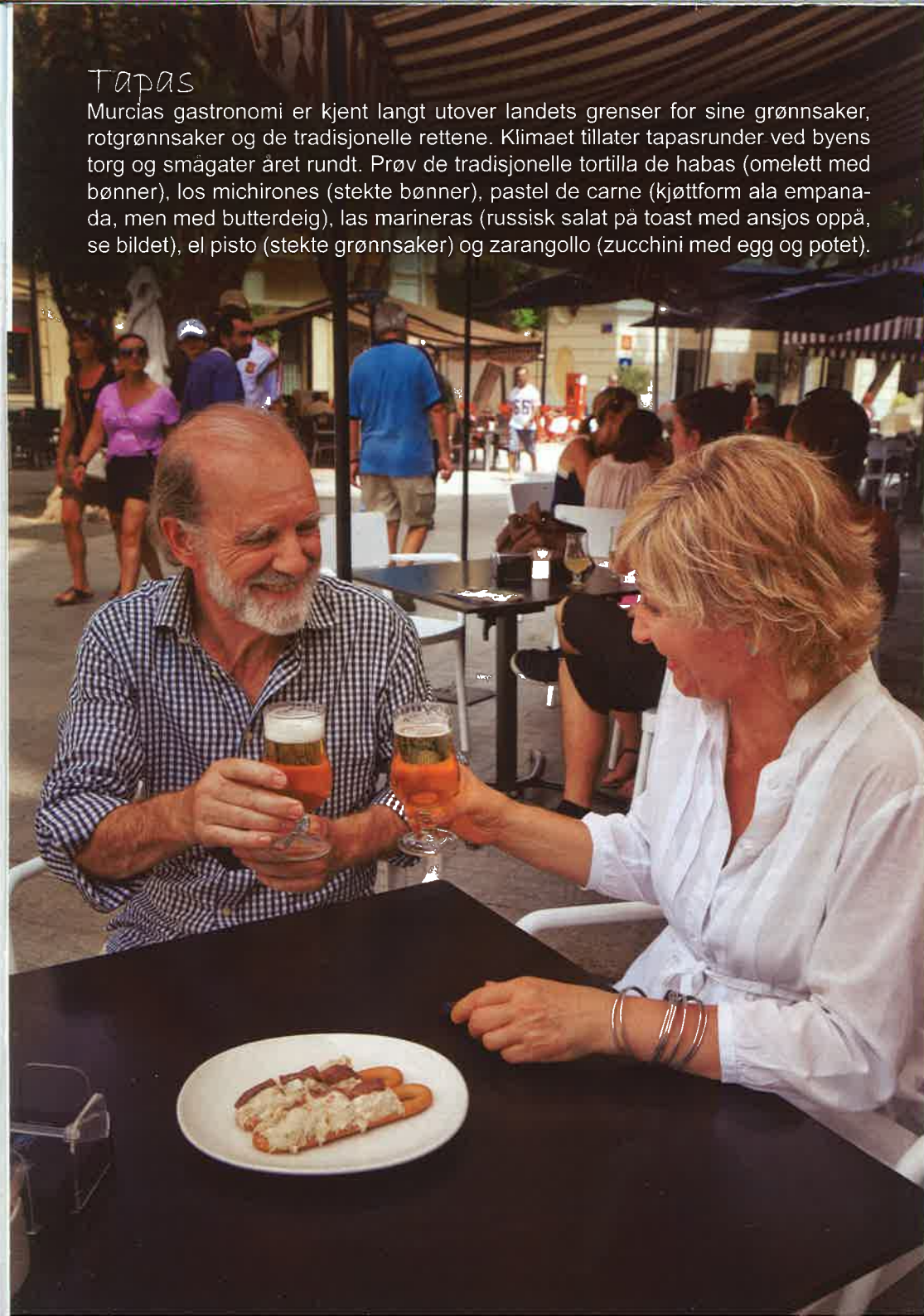
På Plaza Belluga finner du to arkitektoniske skatter: Palacio Episcopal fra XVIII århundret, med sin fasade i rokokko stil, samt Catedral de Santa María (XIV-XVIII århundre), med sin fasade i barokk stil utsmykket med detaljerte figurer og mønstre. Katedralens tårn ruser over plassen med sine 92 meter.

Real Casino de Murcia er en annen attraksjon midt i gamlebyen. Den spektakulære fasaden i neoklassisk stil og den indre patioen med arabisk karakter, danner et arkitektonisk verk erklært Monumento Histórico-Artístico Nacional og Bien de Interés Cultural (nasjonalt historisk, kunstnerisk

monument og kultur-skatte). Like ved kasinoet finner man viktige bygninger fra XIX århundre som rådhuset, det pittoreske torget Plaza de las Flores og den koselige Paseo del Malecón som markerer skillet mellom by og dyrket jord.

TAPAS

Murcias gastronomi er kjent langt utover landets grenser for sine grønnsaker, rotgrønnsaker og de tradisjonelle rettene. Klimaet tillater tapasrunder ved byens torg og smågater året rundt. Prøv de tradisjonelle tortilla de habas (omelett med bønner), los michirones (stekte bønner), pastel de carne (kjøttform ala empanada, men med butterdeig), las marineras (russisk salat på toast med ansjos oppå, se bildet), el pisto (stekte grønnsaker) og zarangollo (zucchini med egg og potet).





Lorca

Lorca er kjent som byen med de hundre våpenskjold. Gamlebyen ble erklært verneverdig historisk skatt i 1964, og blir omtalt som Barokk-byen. Her finner man kirker og klostre fra forskjellige tidsepoker og i forskjellige stilarter. Her finnes også herrskapsboliger

og palasser i barokk stil, som for eksempel herrskapsboligen til Mula-familien og palasset Palacio Guevara.

Lorca Taller del Tiempo. Borgen i Lorca var opprinnelig et middelaldersk festningsverk, der du som besøkende kan ta del i historien. Innenfor murene ligger

et av Parador-kjedens kjente hoteller El Parador de Lorca, et fantastisk hotell med panorama utsikt over byen.

Lorca Taller del Tiempo er en åpen "historiebok" der du kan leve deg inn i historien og reise tilbake i tid via byens utstillinger, museer, ruter og morsomme aktiviteter.

Synagogen i Lorca, fra det XV århundre, blir regnet som unik i hele verden grunnet den gode befatningen den er i og for å være den eneste som i ettertid ikke er omgjort til kirke. Restene av det jødiske kvarteret i Lorca viser dagliglivet til jødene som bodde her for over fem hundre år siden.

Cartagena

Havnen i Cartagena er en av de viktigste og mest strategiske på hele Middelhavskysten. Rester fra tidlige bosetninger i Carthago Nuevo kan ses over hele byen. Ved havneområdet kan du for eksempel se bymuren bygget av Carlos III i XVIII århundre, Nasjonalmuseet for arkeologiske funn under vann Museo Nacional de Arqueología Subacuática (ARQUA), kommunehuset concejo municipal, et modernistisk bygg fra begynnelsen av den 20. århundre, eller den gamle katedralen, den eldste kirken i Cartagena fra det XIII århundre hvis rester finnes i Teatro Romano.

Den internasjonale festivalen Mar de Músicas fyller sommerkveldene med etniske rytmer hvert år. Og fiestaen Carthagineses y Romanos minner om byens opprinnelse da den ble grunnlagt av fønikerne og gjenerobret av romerne. Fiestaen arrangeres i slutten av september og er en opplevelse for alle sanser.

Teatro Romano er Cartagenas viktigste symbol fra romertiden som kan dateres tilbake til det 1. århundre før Kristus. Dette er et av de best bevarte romerske teatre i hele Spania. Her kan man også besøke museet Museo del Teatro Romano som stiller ut romerske funn og de arkeologiske funnene ved El Molinete og de romerske badene.



Din helse i gode hender

Fra innlandets spa til hoteller og spa ved kysten, kan du nyte de beste behandlingene for både skjønnhet og helse. Mange talasioterapi- og spa-sentre tilbyr siste nytt innen medisinske behandlinger, skjønnhetsbehandlinger og velvære med spesielle behandlinger for pusteproblemer og benskjørhet.

Temperaturen, de mange saltimene ved Mar Menor og den høye konsentrasjonen av salt og mineraler i vannet, gjør dette til den beste avvekslingen fra en stresset hverdag.

Talaserapi inkluderer behandlinger med havvann i et naturlig miljø og med naturlige solstråler. Behandlingene hjelper mot fatigue, stress, eller når man føler seg sliten og uvel. Du får ny energi og

velvære. De viktigste sentrene med talasioterapi ligger sentralt til i San Pedro del Pinatar, og tilbyr medisinsk veiledning i forhold til behandlingsmetoder

Kilder

I Murcia-regionen finner du moderne termale anlegg for et fredelig opphold i naturlige omgivelser. Mineralene i vannet har en helsemessig gevinst i behandlingen av sykdommer i beinmassen, muskulære problemer, hud- og lungeproblemer, samt i rehabiliteringsøyemed.

I Murcia-regionen finner du en rekke spa-anlegg med circuits, samt moderne og tradisjonelle behandlingsmetoder der helsen står i fokus.

For mer informasjon:
www.murciaturistica.es/en