

02/07/2014

- [Úvodní stránka](#)
- [O časopise](#)
- [Kde časopis koupíte](#)
- [Archiv čísel](#)
- [Předplatné](#)
- [Kontakt](#)



- [Bydlení](#)
- [Časopis DÁMA](#)
- [Celebrity](#)
- [Cestování](#)
- [Knihy](#)
- [Kultura](#)
- [Móda](#)
- [Nákupy](#)
- [Různé](#)
- [Společnost](#)
- [Téma dne](#)
- [Tipy DÁMY](#)
- [Zdraví a krása](#)
- [Životní styl](#)

OBJEDNEJTE SI ČASOPIS A ZISKÁTE TYTO  
KRÁSNÉ HODINKY V HODNOTĚ 1617 Kč ZDARMA!  
→ e-mailem: hodinky@dama-online.cz  
→ telefonem: +420 222 592 201  
[WWW.CASOPIS-HODINKY.CZ](http://WWW.CASOPIS-HODINKY.CZ)

**LETNÍ HITY 2014**  
→ sleva na zájezdy **až 17 %** při rezervaci  
do 15. 11. 2013  
→ dítě letecky již **od 299 Kč**

Nacházíte se na: [Hlavní stránka](#) / [Cestování](#) / Za odpočinkem a zdravím do La Mangy

## Za odpočinkem a zdravím do La Mangy

1. Červenec 2014 · autor [Redakce](#) · [Vložit komentář](#)



Nejmenší španělská provincie Murcia, ležící na pobřeží Costa Cálida, je lákavým turistickým cílem.

Velkou kuriozitou je, že zde můžeme plavat hned ve dvou mořích. Ve Středozemním, a mnohem teplejším, tzv. Malým, jehož značně slaná laguna, spolu s jedinečnými klimatickými podmínkami oblasti, je vyhlášena svými léčivými účinky.

Z balkónů horních pater hotelu máme městečko La Manga jako na dlani. Na obzoru se rýsuje pohoří o výšce 1583 m. n. m, kde se až do poloviny minulého století těžilo nejen „zlato hloupých“ – pyrit, ale v menší míře i olovo a stříbro. Nacházíme se v úrodném údolí, napájeném hlavní řekou Segurou a posloucháme hučení příboje Středozemního moře. Vydejme se tedy poznat místo, ve kterém leží jedna z největších pobřežních lagun Evropy Mar Menor. Klidná, teplá (teplota vody je cca o 5 stupňů vyšší než teplota Středozemního moře) a velmi slaná laguna je od Středozemního moře oddělena úzkým pruhem pevniny dlouhé dvě desítky kilometrů jménem La Manga, což v překladu znamená cosi jako Rukáv. Na tomto unikátním místě je možné koupat se v příjemně teplé léčivé vodě a poté si na protější straně svažit tělo ve Středozemním, chladnějším moři. Vzhledem k mělkosti laguny je tady poměrně stálá teplota, která umožňuje koupání i v chladnějších měsících roku, takže slunění i plavání je možné od počátku dubna až do konce října.

Příznivé klima působí na dýchací cesty a napomáhá léčit řadu onemocnění, včetně kožních problémů, bolavých kloubů či v neposlední řadě i reuma. Naprosto unikátní jsou lázeňsky využívaná léčivá bahna, která z oblasti činí velmi oblíbenou a vyhledávanou destinací anglických a severských seniorů, jejichž řady poprvé v historii rozšiřují i občané ČR v rámci jedinečného projektu EUROPE SENIOR TOURISM, částečně bonifikovaných turistických cest.

Více na: [www.qualitytours.cz](http://www.qualitytours.cz).



Bahno a zdraví

Vzhledem k jedinečné zdravotní kúře, která se skládá z kompletního natření těla bahnem a po jeho oschnutí vykoupaním v teplém Malém moři je dobré mít sebou mimo pěkných plavek i nějaké starší, kterým už nějaká ta šedivá čmouha neuškodí. Bahna Mar Menor sice nijak esteticky nepůsobí ani příliš nevoní, ale léčivé účinky, známé od pradávna, jsou neoddiskutovatelné. Hojily rány a zlepšovaly zdravotní stav starých Féniciánů i římských legií, arabských vládců a posléze i nad Maury zvítězivších Španělů. Léčivé bahno nabízí hned několik zátok v dohledu hotelů městečka, včetně pobřeží nedalekého tzv. Jeleního ostrova, kam se po třech minutách snadno dobrodíme vykolíkovanou vodní cestou z hlavní pláže hotelu Cavanna. Druhou možností, která se obvykle spojuje s hezkým výletem, je plavba za léčivou kúrou z La Mangy romantickým přívozem z nedalekého přístavu Tomas Maestre, kde nás na druhé straně laguny čeká bývalá rybářská vesnice a dnes rekreační středisko Lo Pagán, známé mj. i systémem solisek. Tady do moře zabíhá promenáda, dlouhý násyp do moře, lemovaný palmami. Z pravé strany se vlní Středozemní moře, z levé na pacienty a rekreaty čeká pohostinná a prohrátá náruč Malého moře. Klasické lázně v pravém slova smyslu však nečekejte. Jedná se o jakousi samoobsluhu se zdravím, kdy vstup do vody a nabírání bahna do dlaní a potírání těla usnadňují od 19. století dřevěné můstky na kulech. Nechybí ani pár již historických či starožitných kabinek z časů, kde se bohatí lidé bez pomoci služebnictva převlékali do koupacího prádla, které mělo dosti daleko k našim představám o podobě plavek.

Léčebná kúra je jednoduchá

Člověk vejde po kotníky do vody a rozetře si tenkou vrstvu bahna buď po celém těle, nebo pouze na bolavé místo. Protože bahno působí i na vrásky, krásy chtivé dámy neváhají a brzy se kompletně mění v černochozy, z obličeje jim svítí pouze oči a zuby. Po natření je příjemné procházet se po dlouhé promenádě, nechat se mazlit slunečními paprsky a čekat až bahno uschne. Potom musíme ze sebe nános smýt, ale pozor, pouze v Mrtvém moři. I když je Středozemní na dosah, bahno se do něho nosit nesmí. Podle tradice je třeba si naordinovat bahenní kúru během pobytu, pětkrát, sedmkrát, maximálně devětkrát. I lékaři potvrzují, že počet bahenních koupelí musí být vždy liché číslo.

Při rozborech bahna na univerzitě v Murcii bylo zjištěno vysoké procento obsahu vápníku, hořčíku, sodíku, fluóru i síry. Hodnota Ph je mezi 7,12 a 8,45. Bahno nanášené na tělo pomáhá při léčbě kožních chorob, lupének, nejrůznějších vyrážek i akné. Má schopnost rychlého vstřebávání, neutralizace kyselosti a stimulace účinků. To vše je podstatné pro hojení ran a zlomenin. Lehce nanášená vrstva bahna absorbuje všechny jedy z povrchu kůže. Léčí mj. artózy, zlepšuje stav pohybového ústrojí i řady druhů nejrůznějších alergií. Ten z turistů, který nechce spoléhat jen sám na sebe, může využít služeb některého z klasických balneologických ozdravných center, kupříkladu v historickém Balneario de la Encarnación. Specializované lázeňské služby jsou též k dispozici v Lo Pagán v centru Aquas Salinas, zařízení je právem nazýváno Oáza relaxace a klidu. Najdeme ho nedaleko bahenních lázní asi 150 metrů od Mar Menor. Celý komplex je bezbariérový a je vybaven řadou bazénů.



Slevový projekt pro seniory 55+, Last Minute i ULTRA Last Minute

Specialistou na rekreační a zdravotní pobyt v Murcii na Mar Menor je pražská CK QUALITY TOURS, která velkou pozornost věnuje i seniorským zájezdům. Ty se vyznačují vstřícnými cenami, zvláště pak v zájezdech takzvaně mezisezónních (duben – červen, září – říjen) a není bez zajímavosti, že seniorské slevy se vztahují i na doprovod. Takže kupříkladu babičku doprovázející vnoučka nebo staršího muže mladší žena, využívají stejné seniorské cenové výhody. letošní novinkou je skutečnost, že CK Quality Tours pro své klienty uplatňuje slevový projekt pro seniory 55+ i v létě! Akce se nazývá “Vezměte s sebou vnouče”, kdy dítě platí pouze letenku.

Dobrý nákup ale učiníme u CK Quality Tours i v plné sezoně, v rámci tzv. ULTRA Last Minute . V nabídce nákupů na poslední chvíli jsou tři i čtyřhvězdičkové hotely s polopenzí již od dvanácti tisíc korun. Jak se říká lidově, no, nekupte to... taková šance šetřící peněženku se často neopakuje. Více na: [www.qualitytours.cz](http://www.qualitytours.cz)

### Plameňáci – španělský symbol turismu

Osvěžení léčivou koupelí se můžeme vydat na prohlídku nedalekých salin. Jedná se o pavučinu rybníků, hrází a kanálů, sloužících k průmyslové těžbě soli. Ty pokračují přírodní rezervací s ojedinělou vegetací, kde můžeme pozorovat kolem stovky druhů vzácných ptáků, kterým kralují ohniví plameňáci. V části chráněného parku, který je určen veřejnosti, se turisté mohou mezi dunami a písčnými plážemi s průzračnou vodou procházet či projíždět na kolech po značených trasách. Nás ale láká hnízdiště mnoha desítek plameňáků, neboť pozorovat je ve volné přírodě, nikoli v ZOO, je hotové malé dobrodružství.

Plameňáci se stali díky jejich každoročním tisícikilometrovým přeletům za teplem a sluncem místním symbolem cestování. Nechme se jimi tedy alespoň trochu inspirovat. Rozleťme se z našeho dočasného hnízda na La Manga po okolí. Tipů na výlety je hned celá řada a cenově dostupné, od půldenních až po celodenní. Platí se v eurech česky hovořící delegátce. Lákavá je kupříkladu návštěva hlavního města autonomní oblasti Murcie, i jedného z nejstarších měst Španělska Cartageny. Pěkné jsou projížďky po moři i potápění u Mravenčích ostrovů nebo návštěvy regionálních parků Calblanque . Krásný je výlet na Cabezo de la Funte, kopec vysoký 342 m, z jehož vrcholu se nabízí nejkrásnější pohled na Mar Menor. Pěkné suvenýry místní keramiky můžeme koupit ve speciálním marketu v Cabo de Palos, nedaleko La Mangy, kde jsou i pravidelné dopolední nedělní trhy, produktů této „zahrady Španělska“ jak se místnímu regionu přezdívá. Gastroturistika tady má velký půvab. Od skvělých sýrů přes mnoho druhů sušené šunky a mořských ryb až po skvělou zeleninu i šřavnaté ovoce. Hosté si báječně pochoutky užijí především při pestrých a bohatých

bufetových stolech hotelové jídelny. Nenechte si ale ujít možnost ochutnat typické mursijské tapas, což jsou jednohubky či různé druhy miniaturních porcí k vínu nebo pivu. Určitě si popřejte matrimonio (manželský pár) – dva druhy sardinek spojených párátkem nebo marinera (námořnice) – vlašský salát s preclíkem a marinovanou ančovičkou. Zapíjí se vynikajícím lokálním vínem nebo osvěžujícím koktejlem sangria z červeného vína, koření a citrusového ovoce. A chcete-li udělat radost přátelům, co rádi vaří, přivezte jim z vaší jedinečné dovolené v Mar Menor pimeton de Murcia, proslulou murcijskou mletou sladkou papriku.



**Pout' ke svatému kříži**

Být v Murcii a nenavštívit městečko Caravaca de la Cruz? Vždyť se jedná o páté nejnavštěvovanější místo, kam v katolickém světě směřují poutníci. Ideální cesta sem vede z Cartageny, nejstaršího města oblasti. Založeno bylo coby nové Kartágo v roce 227 př.n.l. kartaginským vojevůdcem Hasdrubalem. Sem údajně připlul svatý Jakub Starší, aby pokračoval do Santiaga. Caravaca byla prohlášena za svaté místo sice dávno, ale privilegium být jubilejním místem, kam se putuje za odpuštěním, jí bylo uděleno papežem až v roce 2003, a to vždy každých sedm let. Kdo chce tedy putovat do Caravacy v pravém jubilejním roce, tak si musí počkat na rok 2017.

Při příchodu do městečka nás vítá velký kříž u silnice a svatostánek nad pramenem, kde se nabírá voda pro žehnání svatým křížem. O tom, že jde o poutní místo, svědčí krámky plné poutnických holí a růženců.

Naše kroky směřují vzhůru kopcem do bývalého templářského hradu, čnicím nad městečkem. Jeho součástí je bazilika Vera Cruz, jejíž malá boční kaple hlídá svatý kříž. V podstatě se jedná o dvě třísky z trámu kříže utrpení Ježíše Krista, zasazených do honosného dvouramenného kříže ze zlata. Legenda z roku 1232 praví, že dva andělé pomohli knězi nuceného vládcem muslimského království sloužit mši, a seslali mu to, co chybělo – kříž. Traduje se, že zázrak byl tak silný a působivý, že arabský velmož konvertoval ke křesťanství.

Templáři by dnes asi koukali. Jejich hrad je přebudován jak na svatostánek a sejf, ukrývající vzácný kříž, tak na ubytovny pro věřící poutníky, kteří jednoduché cely do posledního místa plní každým sedmým rokem. Mnoho z nich ještě pořád zdolávají poslední desítky metrů cesty do vrchu po kolenou.

### Osmivteřinový běh do kopce

Jednou z nejpobulárnějších fíest v hornatém vnitrozemí murcijského kraje je závod koní a mužů ostrou cestou na nádvoří hradu v Caravaca de la Cruz. Z místa, které zdobí monumentální pomník závodů, bronzového koně, za nímž doslova vlají čtyři běžící muži, se každoročně v květnu stává startovní plocha. Odtud je to k hradu osmdesát dva metry strmým vrchem k bráně pevnosti. Úkolem je zdolat vzdálenost v co nejkratší době. Účast na běhu, kdy se do kopce řítí ušlechtilý hřebec, kterého na opratích drží mužské kvarteto, více méně za zvítětem poletující, je prestižní a ne každá hlásící se parta je připuštěna. V soutěži má své týmy celkem šedesát dva folklorních spolků (spolková činnost má ve Španělsku hluboké kořeny). Přípravy představují rok pilné práce a nemalé náklady do jedinečné výzdoby koně, včetně ručně vyšívaných sedel, pokrývek, postrojů a masek. Letošní běh s koněm byl rekordní, dvaosmdesát metrů vítězné mužstvo zvládlo za pouhých 8,2 vteřiny, jak dosvědčil čip, snímající čas start-cíl, který má zvíře na noze i v uchu. Při běhu, kdy jsou muži oblečení do svátečních bílých košil a černých kalhot, přepásaných červenou šerpou, se nesmí závodníci pustit provazu, který je spojuje coby boční uzda s hřebcem domácího, španělského plemene. Rovněž nesmí z koně spadnout jediná ozdoba, jinak hrozí diskvalifikace. Slavnosti koně mají ohromnou návštěvnost, jezdí se sem na ně až z šesti set kilometrů vzdáleného Madridu. Leckdy se závodníci téměř musí prodírat na poslední chvíli se rozestupujícím davem. Po vyhlášení vítězů propuká lidová veselice se vším, co k tomu patří, včetně muziky, tance, dobrého jídla a především se skvělým lokálním vínem, kterým to vše začalo.

### Legenda s reálnými kořeny

Podle pověsti se v časech bojů s Maury při jednom z velkých útoků ukryli obyvatelé městečka do templářského hradu. Během obléhání jim ale došla voda a bylo nutné jí získat za hradbami. Pár mužů tedy vyrazilo na koních úprkem k nejbližší studni, ale voda byla otrávená. Místo ní ve sklípku jedné z usedlosti tedy nabrali víno do měchů. I při zpáteční cestě se jim díky rychlosti štvaných koní podařilo projet maurským obklíčením a včas dorazit k bráně pevnosti do bezpečí. Tahle staletými přibarvená historie se dodnes láskyplně udržuje a slouží k tomu, aby se lidé scházeli, bavili a upevňovali sounáležitost. Každoročně se zde také koná požehnání vína svatým a pravým křížem a poté i vyvezením na hrad vítězem svátku koní, tentokrát již volným krokem.

Volným krokem, ač neradi, i my opouštíme Murcii, španělskou autonomní provincii, která je sedmkrát menší než ČR. Na zážitky poznávací turistiky ale nijak nekulhá. Je toho spousta, co jsme nestihli navštívit a shlédnout. Neviděli jsme kupříkladu jedinečný hornický skanzen s exkurzí do pyritového dolu a skvělým vystoupením skupiny hrající a tančící flamenko u městečka La Unión, neprohlédli jsme si ani největší murcijský golfový a sportovní rezort, který je třikrát větší než Monacké knížetství. Tak že, zas až někdy příště...

Více na: [www.murciaturistika.cz](http://www.murciaturistika.cz) nebo [www.caminosdelacruz.ino](http://www.caminosdelacruz.ino)

Ivan Černý

Foto: Daniel Prošek

Zařazení: [Cestování](#), [Zdraví a krása](#)

Komentáře jsou vypnuty.

Search for:

• Časopis DÁMA



- [Více časopisů »](#)

**SEIKO**

- Archiv

- [Červenec 2014](#)
- [Červen 2014](#)
- [Březen 2014](#)
- [Únor 2014](#)
- [Leden 2014](#)
- [Prosinec 2013](#)
- [Listopad 2013](#)
- [Říjen 2013](#)
- [Září 2013](#)
- [Srpen 2013](#)
- [Červenec 2013](#)
- [Červen 2013](#)
- [Květen 2013](#)
- [Duben 2013](#)
- [Únor 2013](#)
- [Leden 2013](#)
- [Prosinec 2012](#)
- [Listopad 2012](#)
- [Říjen 2012](#)
- [Září 2012](#)
- [Srpen 2012](#)
- [Červenec 2012](#)
- [Červen 2012](#)
- [Květen 2012](#)
- [Duben 2012](#)
- [Březen 2012](#)
- [Únor 2012](#)
- [Leden 2012](#)
- [Prosinec 2011](#)
- [Listopad 2011](#)
- [Říjen 2011](#)
- [Září 2011](#)
- [Srpen 2011](#)
- [Červenec 2011](#)
- [Červen 2011](#)
- [Duben 2011](#)
- [Březen 2011](#)
- [Prosinec 2010](#)
- [Prosinec 2009](#)
- [Listopad 2009](#)
- [Říjen 2009](#)



- [Bydlení](#)
- [Časopis DÁMA](#)
- [Celebrity](#)
- [Cestování](#)
- [Knihy](#)
- [Kultura](#)

- [Móda](#)
- [Nákupy](#)
- [Různé](#)
- [Společnost](#)
- [Téma dne](#)
- [Tipy DÁMY](#)
- [Zdraví a krása](#)
- [Životní styl](#)

[Články](#)

Copyright © 2014 · Powered by [WordPress](#)