



La Costa Cálida

250 kilomètres de littoral méditerranéen

S'étendant le long des côtes autour de Carthagène, dans la région espagnole de Murcie, englobant jusqu'à la Mar Menor, la Costa cálida (littéralement, la 'côte chaude') doit son surnom à ses 315 jours d'ensoleillement par an et sa température moyenne de 17°C. Entre culture, nature, gastronomie et bon vivre, l'Office du tourisme espagnol lève le voile sur un bijou encore méconnu du sud de l'Espagne.

Un paradis pour les sports nautiques.

Culture et nature

La région a mis du temps à prendre conscience de sa richesse. Le secret de sa beauté a été bien gardé durant des décennies, et ce n'est qu'il y a une quinzaine d'années que les touristes ont commencé à découvrir son soleil et ses plages. **Carthagène** et son théâtre romain, le plus grand et le mieux conservé d'Espagne, car il a été enseveli lors d'un tremblement de terre et n'a été découvert qu'il y a seulement 30 ans, valent la peine d'être visités, de préférence en été, lorsque la ville s'anime. **Murcie** vaut également le détour, notamment pour sa cathédrale, la deuxième plus grande d'Espagne après celle de Séville. Ses petites places fleuries et son casino reflètent l'atmosphère conviviale et chaleureuse de l'Espagne. La région est aussi particulièrement indiquée pour le traitement des maladies des voies respiratoires et dermatologiques. Ses eaux thermales disposent d'une

haute teneur en sels minéraux, adaptée au processus rhumatologique pour un service médical. Les touristes peuvent à cet effet profiter des 1.000m² du spa de **l'Intercontinental Mar Menor Golf Resort & Spa**. Le parc régional Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar permettra de faire de belles randonnées le long de la plage, au bord de ses eaux rosées et en compagnie de ses flamants blancs! Le parc régional de Calblanque est également un incontournable de la région. Loin des complexes touristiques, on y trouve de longues plages de sable doré, nombre de petites criques, des eaux cristallines et une nature d'une beauté inégalée. Profiter d'une promenade nocturne à cheval sur la plage, faire de la randonnée sur la côte méditerranéenne ou encore du kitesurf sont les activités les plus connues de la région.

Gastronomie

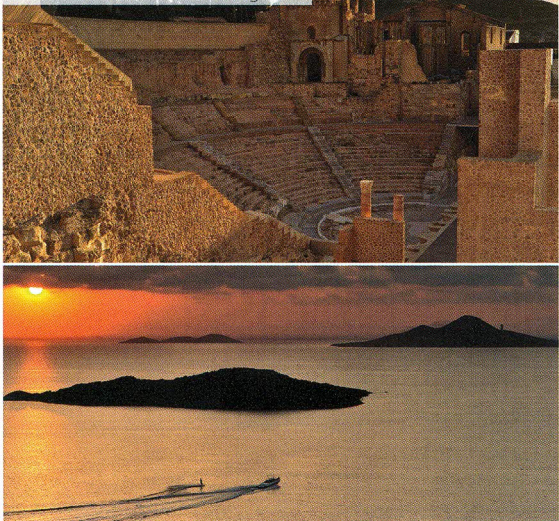
Parmi les nombreuses spécialités culinaires, la **liqueur Cuarenta Y Tres** fait la fierté de la région. Une 'Tour Experiencia' permet aux touristes de visiter la fabrique du précieux breuvage dont la recette est jalousement gardée secrète. L'entreprise exporte dans plus de 65 pays et produit huit millions de litres par an. Une dégustation en fin de visite permet de goûter à quelques-unes des milliers de recettes possibles. L'Asiatique, mélange de liqueur et de café, et le cocktail Ginger 43, feront des heureux. Les estomacs ne sont pas en reste non plus. C'est en Murcie que l'on pratique la vraie cuisine méditerranéenne: céréales, légumes verts et huile d'olive constituent la base d'une cuisine qui trouve sa source d'inspiration dans le verger, naturel, authentique, savoureux et fort en caractère. Les rôtis et salaisons du Mar Menor sont aussi très appréciés. Par ailleurs, dans le cahier de recettes gastronomique de la communauté de Murcie, riz, charcuteries, conserves, fruits secs, plantes

aromatiques, fruits et pâtisseries salées et sucrées y occupent aussi une place prépondérante. Cependant, en tant que région côtière, poulpes, fruits de mer et poissons sont bien évidemment les pièces maîtresses. Quelques spécialités valent le détour: **La Marinera**, anchois marinés posés sur une salade russe, idéale pour les apéros; **El Caldero de Murcia**, plat typique, une sorte de gros riz en sauce, souvent accompagné de poissons ou crustacés; **El Pastel de Carne**, tourte à la viande, parfaite pour les encas.

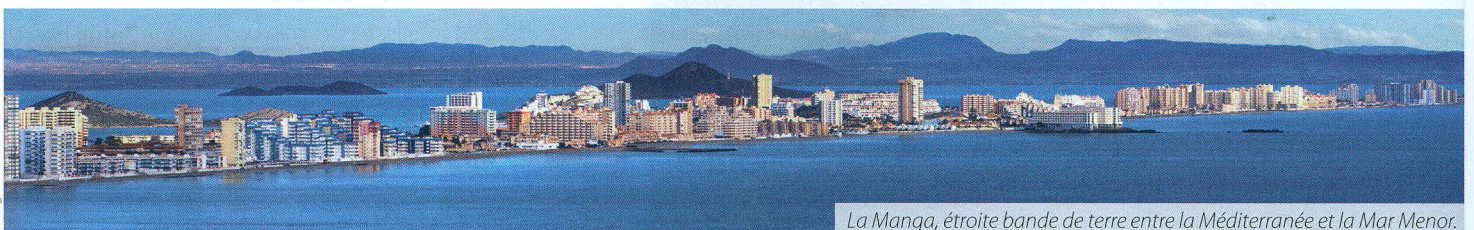
Paradis sportif

La région de la Mar Menor est un vrai paradis nautique. Dans le sud-est de la région de Murcie, la Mar Menor est séparée de la Méditerranée par une étroite frange de terre de 22 kilomètres de long connue comme la **Manga del Mar Menor**. Située entre deux mers, La Manga offre le choix entre les eaux chaudes et calmes de la Mar Menor et les eaux bien connues de la Méditerranée. Le **phare Cabo de Palos** surplombe le début de la Manga et offre une vue imprenable sur toute sa longueur. Avec sa forte teneur en sel, qui permet une flottaison plus importante, l'endroit est idéal pour les navigateurs débutants, sécurisés par la présence de terres autour d'eux. Le centre d'activités nautiques de San Pedro de Pinatar offre une multitude d'équipements nautiques et vous facilite les choses: débutant ou expert, vous pouvez pratiquer la voile, le windsurf, le kitesurf, le canoë-kayak, la plongée et nombre d'autres sports nautiques. Les infrastructures hôtelières se sont également adaptées à l'aspect sportif de la région. Le complexe hôtelier **Manga Club Resort** dispose de quatre parcours de golf comptant parmi les meilleurs d'Europe, 28 courts de tennis et huit terrains de foot. Le Royal Sporting Club d'Anderlecht y séjourne d'ailleurs chaque année.

Le théâtre romain de Carthagène.



© J.Zamora



La Manga, étroite bande de terre entre la Méditerranée et la Mar Menor.