

# NATURE ET T<sup>©</sup>OURISME ACTIF

**RÉGION  
DE MURCIE**

AVENTURES  
AU GRAND AIR



300 JOURS  
DE SOLEIL  
PAR AN

7 PARCS  
RÉGIONAUX

19 ESPACES  
NATURELS  
PROTÉGÉS

PLUS DE 100 CHEMINS DE  
PROMENADE ET  
RANDONNÉE (PR)

9 CHEMINS  
DE GRANDE  
RANDONNÉE (GR)



VOUS RENDEZ  
HEUREUX



# RÉGION DE MURCIE **LA TERRE, L'EAU ET LE CIEL**

---

Vous aimez le naturel? Car la région de Murcie est ainsi.

Authentique, sans artifices, aussi naturelle que vous. Claire comme l'eau, ferme comme la terre et enveloppante comme l'air. Le soleil inonde ses paysages magnifiques et variés qui s'étendent des hautes montagnes du nord-ouest jusqu'aux sentiers de la côte. Vous pouvez pratiquer en ces lieux tout type d'activités de loisir en contact avec la nature, mais aussi profiter des sports nautiques tout au long de l'année. Nous avons de quoi être fiers. Vous avez de quoi être heureux, que ce soit depuis la terre, dans l'eau ou dans le ciel. À vous de choisir.



# LA TERRE

La marche est bien plus qu'un simple mouvement de jambes. Le chemin se dessine à chaque pas. Et chaque pas vous rapproche de votre destination. Plongez dans l'aventure. La région de Murcie possède un paysage montagneux riche, idéal pour faire l'ascension de hauts massifs, escalader des parois rocheuses, marcher pendant des heures le long de la côte en empruntant d'anciens chemins de mineurs et de pêcheurs ou parcourir à vélo la Vía Verde qui mène à la ville sainte de Caravaca de la Cruz.

Mer ou montagne? Pourquoi choisir quand la région de Murcie a tout pour vous satisfaire? Plus de 100 chemins de promenade et randonnée (PR), 15 sentiers locaux (SL) et 9 chemins de grande randonnée (GR) tissent un vaste réseau de chemins sur tout un territoire riche en contrastes. Vous pouvez admirer les neiges du massif de Revolcadores, à 2 015 mètres d'altitude, et scruter la mer depuis les montagnes qui bordent la côte.

Tous les chemins sont homologués par la Fédération d'alpinisme de la région de Murcie (FMRM). Parmi les sentiers GR disponibles dans la région de Murcie, nous vous en proposons deux, le GR-92 et le GR-07, un passant par la côte et l'autre par le nord.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)



**SENTIERS LOCAUX (SL)**  
Moins de 10 km de distance.



**CHEMINS DE PROMENADE ET RANDONNÉE (PR)**  
Distance comprise entre 10 et 50 km.



**CHEMINS DE GRANDE RANDONNÉE (GR)**  
Plus de 50 km de distance.

## THE GR-92: LE SENTIER DE LA COSTA CÁLIDA

Le sentier GR-92, qui fait partie du sentier E-12 allant de Salerne à Ceuta, borde toute la côte méditerranéenne espagnole depuis la frontière française jusqu'à Tarifa (Cadix). Le tronçon de près de 180 kilomètres qui traverse la région de Murcie regorge d'anciens chemins miniers, de sentiers et de voies de transhumance sur lesquels les Romains circulaient déjà le long du littoral.

Le sentier parcourt la Costa Cálida depuis la plage El Mojón à San Pedro del Pinatar jusqu'au site des Cuatro Calas à Águilas, en passant par les municipalités de San Pedro, San Javier, Los Alcázares, La Unión, Carthagène, Mazarrón, Lorca et Águilas. Ce chemin est situé sur l'ancienne route des Carabineros qui reliait les postes de surveillance de ce corps armé créé en 1829.





## ÉTAPES DE RANDONNÉE EN FONCTION DU TRAJET, DE LA DURÉE ET DU NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Étape	Tronçon	Dénivelé max.	Km	Niveau	Durée
1st	Plage El Mojón (San Pedro del Pinatar) – Plage de la Hita – Punta Calera (Los Alcázares – Los Narejos)	10 m	14,6 km	Facile	3:40 h
2nd	Plage de la Hita – Punta Calera (Los Alcázares – Los Narejos) – Urb. Estrella de Mar – Plage El Arenal (Los Urrutias, Carthagène).	2 m	12,3 km	Facile	3:17 h
3rd	Playa El Arenal (Los Urrutias, Carthagène) - Cabo de Palos – Portmán	276 m	37,9 km	Facile - Normal	12:56 h
4th	Portmán – Cuatro Caminos (Tentegorra, Carthagène)	337 m	26,9 km	Difficile	8:50 h
5th	Cuatro Caminos (Tentegorra, Carthagène) – La Azohía (Carthagène)	340 m	31,9 km	Difficile	11:25 h
6th	La Azohía (Carthagène) – Plage de la Calera (Isla Plana) – Punta Benza (Mazarrón)	45 m	17,4 km	Facile	4:25 h
7th	Punta Benza (Mazarrón) - Plage Cabezo de la Pelea (Cañada Gallego, Mazarrón) – Punta del Siscal (Lorca)	80 m	10,75 km	Facile	2:40 h
8th	Punta del Siscal (Lorca) – Cabo Cope (Águilas)	100 m	16,7 km	Facile	4:10 h
9th	Cabo Cope (Águilas) – Cala Cerrada (Águilas)	40 m	11,1 km	Facile	2:25 h

Étapes proposées par Natursport. Les durées sont approximatives. Les étapes de niveau difficile ne sont recommandées que pour les randonneurs chevronnés.



### LE PHARE DE CABO DE PALOS

Laissez-vous guider pour ne rien manquer. À l'époque romaine, Pline l'Ancien (1er siècle) disait que le promontoire sur lequel se tient aujourd'hui le phare de Cabo de Palos était, dans l'Antiquité, un temple dédié au dieu phénicien Ba'al Hammon, connu par les Romains comme le dieu Saturne. Aujourd'hui, ce phare qui a plus de 150 ans d'histoire représente l'un des symboles de la côte de Carthagène et du village de pêcheurs de Cabo de Palos.

### PARC MINIER DE LA UNIÓN

Le GR-92 qui traverse Portmán (La Unión) relie un sentier de promenade et randonnée (PR-MU 88) conduisant au «Chemin 33», une route minière légendaire qui mène au Parc minier de La Unión où vous pourrez visiter la mine Agrupa Vicenta. Destinée il y a longtemps à l'extraction de la pyrite, elle constitue aujourd'hui une véritable attraction touristique. Elle se distingue par ses tunnels intérieurs et son lac aux eaux rougeâtres. De plus, son petit auditorium peut accueillir 90 personnes environ et représente l'un des cadres les plus pittoresques du festival international Cante de Las Minas. Parmi les 24 batteries d'artillerie présentes sur la côte de Carthagène, les plus visitées sont la batterie de Las Cenizas, à côté de la baie de Portmán, et celle de Castillitos, à La Azohía.

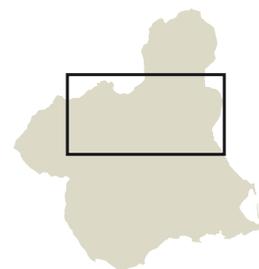


### LES SAVEURS DE LA ROUTE GR-92

Quand la faim commence à se faire sentir, rien de tel que de reprendre des forces grâce à la cuisine de la Costa Cálida, un modèle du régime méditerranéen qui associe des ingrédients de la terre et de la mer. Découvrez la tradition et les produits de la mer dans les criées de San Pedro del Pinatar, Cabo de Palos, Mazarrón et Águilas. L'héritage arabe est présent dans des produits comme le riz, les épices et les plantes aromatiques. Les produits de salaison (œufs de poisson et mojama) et les poissons typiques tels que la daurade, le mullet et, bien entendu, les crevettes de la Mar Menor font partie de ses mets les plus prisés. Le caldero, les michirones carthagénoises (ragoût de fèves), l'ajo colorao (ragoût à l'ail) d'Águilas, le riz au homard de Mazarrón et le poulpe de Calnegre, sur la côte de Lorca, ne sont que quelques-uns des plats qui raviront votre palais.



# THE GR-7: LE SENTIER DU NORD



Le GR-07, qui parcourt l'Europe depuis la Crète jusqu'à Tarifa, passe par le nord de la région de Murcie sur 173 kilomètres en traversant Jumilla, Cieza, Calasparra et Moratalla. Ce grand sentier borde Torre de Rico, à Pinoso (province d'Alicante) et le col d'Almacilón, près de Cañada de la Cruz, à la frontière avec Grenade.

Si vous aimez l'altitude et que vous n'avez pas le vertige, vous pouvez gravir le massif de Revolcadores lors de la dernière étape depuis Puerto Alto pour atteindre le toit de la région de Murcie. Prêt à monter au sommet? Si vous aimez le vélo tout terrain, le sentier vous permet de faire l'ascension en quatre étapes.



Étape	Tronçon	Dénivelé max.	Km	Niveau	Durée
1st	Torre del Rico (Alicante) - Venta Román	-300 m	23,4 km	Low - Average	4:40 h
2nd	Venta Román - Cieza	200 m	25,3 km	Low - Average	5:10 h
3rd	Cieza - Calasparra	700 m	35,4 km	Average	7:40 h
4th	Calasparra - Moratalla	380 m	22,6 km	Low - Average	4:50 h
5th	Moratalla - El Sabinar	685 m	30,1 km	Average	6:35 h
6th	El Sabinar - La Rogativa	75 m	16,8 km	Low	3:40 h
7th	La Rogativa - Puerto Alto - Cañada de la Cruz - Frontière andalouse.	400 m	19,4 km	Low - Average	3:45 h



Étape	Tronçon	Dénivelé max.	Km	Niveau	Durée	Velocité
1st	Torre del Rico (Alicante) - Embalse de Alfonso XIII (Calasparra)	785 m	72,2 km	Average	5h	14 km/h
2nd	Embalse de Alfonso XIII - Moratalla	700 m	41,7 km	Average	4h	10km/h
3rd	Moratalla - El Sabinar	600 m	29 km	Average/High	4h	7km/h
4rd	El Sabinar - Cañada de la Cruz - Frontière provinciale.	550 m	38 km	Average	4:50h	7km/h

Étapes proposées par Natursport. Les durées sont approximatives. Les étapes de niveau difficile ne sont recommandées que pour les randonneurs chevronnés.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)



### LES BASSINS DU FLEUVE ALHÁRABE ET LA RÉGION DE SAN JUAN

À 7 kilomètres de Moratalla se trouve le site de La Puerta où est situé un camping sur les bords du fleuve Alhárabe. En longeant le fleuve, vous arriverez dans une zone incroyable aux multiples bassins d'eau. Une promenade tranquille, accessible à tous. Le fleuve inonde la région de San Juan où vous pourrez admirer les anciennes bergeries dans les grottes de Zaén et Bajil. Dans les terres du nord-ouest, les vieilles légendes, la tradition et la culture se confondent dans un paysage à couper le souffle. Les couleurs ocres de l'automne s'emparent des forêts de vivaces, tandis que les ruisseaux cristallins, les troupeaux en liberté et les champs de céréales s'étendent sur un territoire au visage singulier.

### REVOLCADORES ET L'ERMITAGE DE LA ROGATIVA

Dans les environs du GR-07, le massif de Revolcadores offre des vues imprenables sur l'immensité du paysage, à plus de deux mille mètres d'altitude. L'un de ses chemins passe par le sanctuaire de la Vierge de l'Ermitage (XVI<sup>e</sup> siècle) à Moratalla, d'où vous pourrez admirer la beauté du paysage au sommet des pics de Servalejo et Peña Jarota. C'est ici que vit le dernier loup de la région de Murcie. Chaque dernier dimanche de mai, les pèlerins se réunissent dans cet ermitage particulier qui, selon la légende, tire son origine du miracle de la transformation d'une colombe en l'image de la Vierge.



### LES SAVEURS DE LA ROUTE GR-7

La gastronomie est fondamentale pour vraiment apprendre à connaître une culture. Vous en avez l'eau à la bouche? Le riz bomba de Calasparra, les gachasmigas, la olla gitana (marmite gitane) et les charcuteries ne sont que quelques-uns des symboles gastronomiques de cette grande route du nord de la région de Murcie. Les gaspachos de Jumilla et Yecla, les tortas de revertón (pains frits) et les pêches au vin de Cieza sont les gardiens de traditions gastronomiques profondes qui méritent d'être connues.

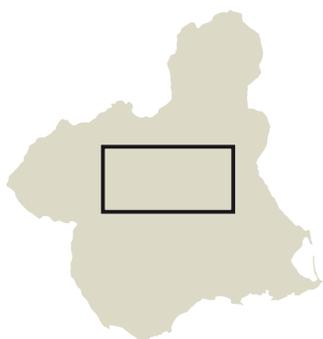
# NORD-OUEST

## LA VÍA VERDE

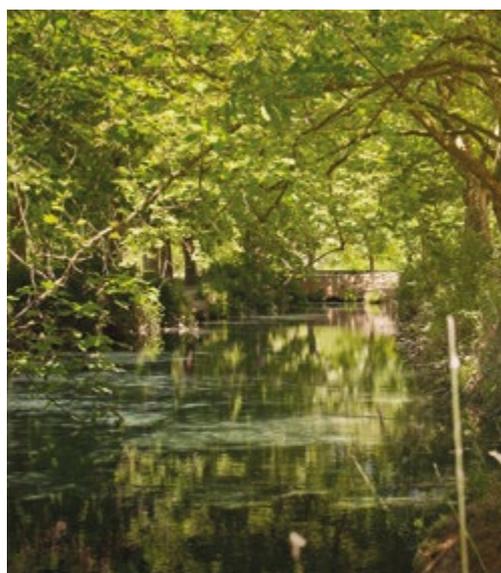


Vous aimez la nature, l'histoire et le tourisme actif? Alors la Vía Verde du nord-ouest saura vous satisfaire. Cette ancienne voie ferrée qui relie Murcie à Caravaca de la Cruz s'étend sur 80 kilomètres et accueille les marcheurs, les cavaliers et les cyclistes. Aménagée en 1998, la route est faite d'asphalte et de gravier pour le confort des promeneurs. Profitez des paysages insolites tels que les étranges «badlands» (mauvaises terres), des montagnes couvertes de forêts de pins et d'un riche patrimoine architectural.

La Vía Verde est idéale à parcourir à pied en 4 étapes. Vous pouvez la traverser à vélo en une journée seulement ou plus tranquillement en plusieurs étapes.



- Étape 1 : De Campus de Espinardo à Alguazas : 10 km
- Étape 2 : D'Alguazas à Mula : 25 km
- Étape 3 : De Mula à Bullas : 23 km
- Étape 4 : De Bullas à Caravaca de la Cruz : 22 km



### EN COURS:

**Vía Verde de la région de Carthagène**  
entre Totana et Carthagène, 51 km.

**Vía Verde de Mazarrón**  
entre La Pinilla (Fuente Álamo)  
et Mazarrón, 15 km.

**Vía Verde de Xixarra**  
via les municipalités de Cieza, Jumilla  
et Yecla, 64 km.



[www.viasverdesregiondemurcia.es](http://www.viasverdesregiondemurcia.es)



Vous trouverez le long de cet itinéraire un réseau de 9 auberges offrant des services d'hébergement et de restauration.



[www.alverdes.es](http://www.alverdes.es)

### LA CHUTE EL SALTO DEL USERO

Situé dans le lit de la rivière Mula, ce site offre un paysage d'une grande beauté. Sa morphologie particulière en forme de voûte est due à l'érosion du lit. L'eau s'y précipite depuis une cascade de 4 mètres de haut. En raison de sa richesse environnementale et de ses eaux cristallines, El Salto del Usero est le lieu idéal où passer les chaudes journées d'été en pleine nature. Un programme très rafraîchissant!



### LES SAVEURS DE LA VÍA VERDE DU NORD-OUEST

La Vía Verde s'accompagne de délicieux plats du terroir qui assouviront votre faim, vous apporteront de l'énergie et raviront vos papilles. Grillades copieuses, viandes rôties et pommes de terre, empedrao, riz à la morue et aux haricots blancs, poulet fermier au riz, lapin aux escargots, boulettes de viande, potages d'épinard, migas (pains frits) des jours pluvieux, thon à l'escabeche, calamars farcis, échine en pot, pieds de porc et michirones (ragoût de fèves) constituent un menu varié et succulent. À s'en lécher les doigts. Bon appétit!



### CARAVACA ET LA VRAIE CROIX

Le trajet de la Vía Verde du nord-ouest s'achève dans la ville sainte de Caravaca de la Cruz. Que ce soit pour le sport, les loisirs ou un pèlerinage religieux, toutes les raisons sont bonnes pour la visiter. Qui que vous soyez, quel que soit l'endroit d'où vous venez, vous trouverez toujours une raison de vous rendre à Caravaca.

En 1998, Caravaca de la Cruz s'est vu accorder par le pape Jean-Paul II le privilège de pouvoir célébrer tous les 7 ans l'Année jubilaire « pour toujours », la prochaine étant prévue en 2024. La relique de la Sainte et Vraie Croix, qui renferme des échardes du bois sur lequel le Christ est mort crucifié, inspire la dévotion depuis le Moyen-Âge. Selon la légende, la croix serait descendue du ciel, portée par deux anges, le 3 mai 1232.





## CYCLOTOURISME DANS LA RÉGION DE MURCIE

La région de Murcie vous offre trois pistes cyclables situées dans des espaces naturels et sur la côte, alliant ainsi sport et tourisme. Tout en parcourant de longues distances, vous pourrez visiter des lieux de grand intérêt touristique. Goûtez au plaisir de voyager à deux roues en toute tranquillité. Les différents itinéraires peuvent durer une journée ou plusieurs semaines. Vous trouverez ici plusieurs suggestions. Bon voyage!



# LE DÉFI ESPUBIKE DE SIERRA ESPUÑA



Le parcours complet Espubike représente l'un des défis les plus originaux à relever en VTT. Quelles sont les étapes à suivre? C'est très simple : inscrivez-vous en ligne et vous recevrez au départ du parcours un passeport que vous devrez faire tamponner à chacune des étapes officielles. Si vous réalisez tous les tronçons, un maillot officiel Espubike vous sera offert. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un parcours divisé en quatre tronçons, dont le point de départ et d'arrivée est El Berro, sur une distance de 146 kilomètres à vélo, avec un dénivelé de 4 300 mètres en montée. Prêt à relever le défi?

Les étapes sont les suivantes :

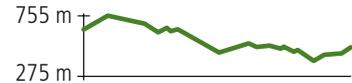
### Tronçon 1: El Berro - Gebas

Distance: 25 km

Dénivelé en montée : 500 m

Niveau de difficulté : Normal

Durée approximative : 3 heures



### Tronçon 2: Gebas - Casas Nuevas

Distance: 32 km

Dénivelé en montée : 543 m

Niveau de difficulté : Normal - facile

Durée approximative : 3,5 heures



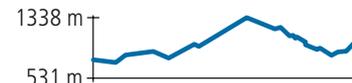
### Tronçon 3: Casas Nuevas - Las Alquerías

Distance: 36 km

Dénivelé en montée : 1400 m

Niveau de difficulté : Difficile

Durée approximative : 4 heures



### Tronçon 4: Las Alquerías - El Berro

Distance: 53 km

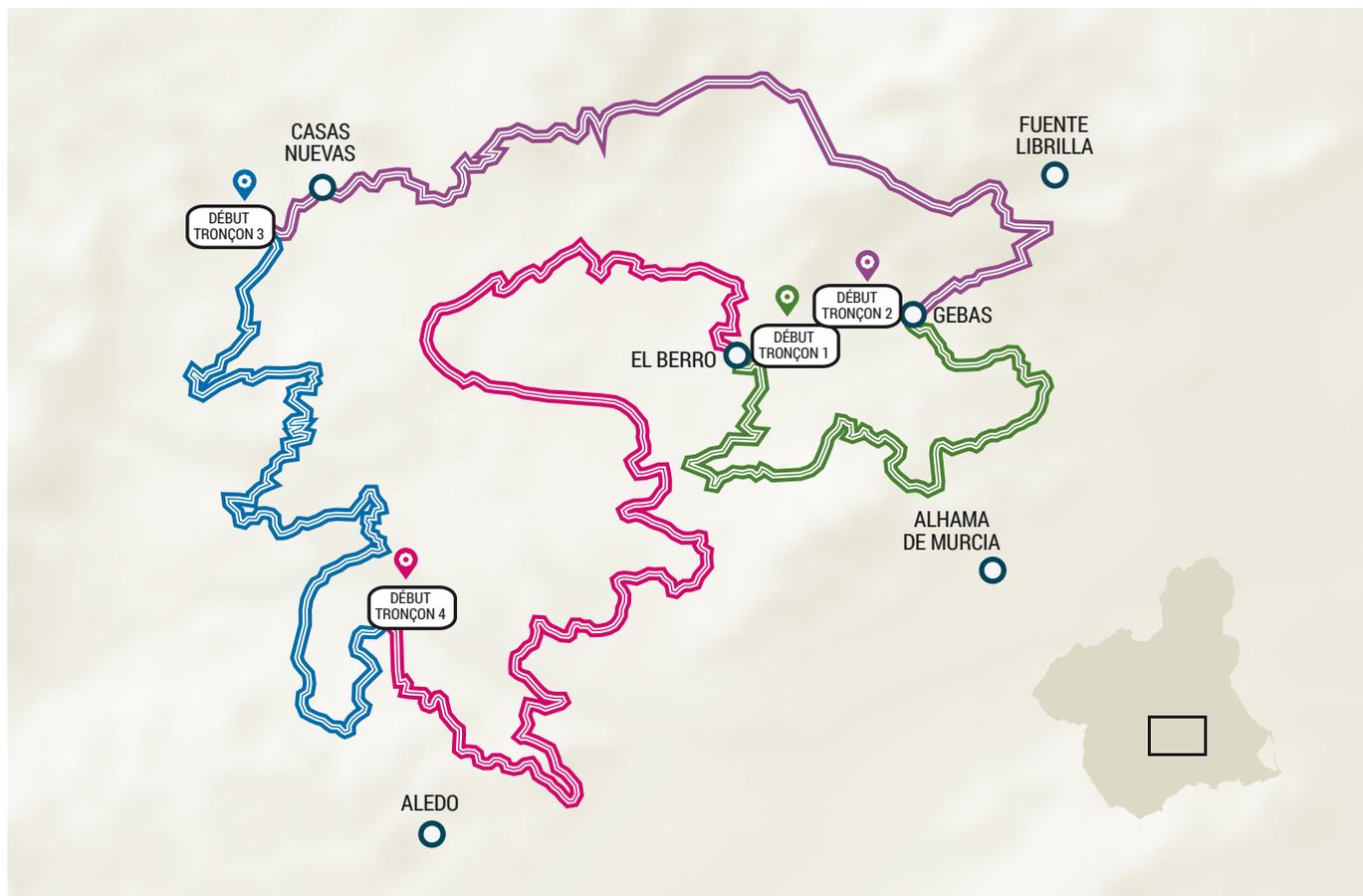
Dénivelé en montée : 1270 m

Niveau de difficulté : Difficile

Durée approximative : 5 heures



[www.espubike.com/fr](http://www.espubike.com/fr)



### LE DÉFILÉ DE LA AGUALEJA

Également connu comme le défilé de la Arboleja, ce coin représente l'un des espaces naturels les plus singuliers et les plus somptueux du relief de Murcie, et il est situé à seulement deux kilomètres d'Aledo. Un petit coin de végétation riveraine, dans le ravin de Lébor, qui vous transporte dans un monde magique aux allures de paysages du Jurassique, avec des parois étroites qu'il est possible de gravir. Toute une aventure!

### LES Puits DE LA NEIGE

À votre avis, comment les denrées étaient-elles réfrigérées il y a des centaines d'années? Le stockage, le transport et la distribution de la glace issue des puits de la neige jusqu'à Murcie, Carthagène et Lorca étaient une activité économique prospère qui s'est développée entre les XVIe et XXe siècles. La glace était un bien précieux qui permettait de conserver les aliments, refroidir les boissons et faire des glaces. Vous pouvez aujourd'hui découvrir les 25 puits situés à environ 1 400 mètres d'altitude sur le versant septentrional du Morrón de Espuña.



### LES SAVEURS DE LA ROUTE ESPUBIKE

Vous avez réussi à relever le défi? Ce n'est pas grave. Dans tous les cas, vous avez bien mérité une récompense pour avoir essayé. Après l'effort, quel meilleur réconfort que celui apporté par de délicieux mets? L'une des recettes fétiches du défi Espubike est sans doute le riz au lapin, le plat du dimanche tant attendu dans la région. Les potages aux boulettes de viande, à la morue, au fenouil, aux blettes et aux feuilles de cardes font partie des autres plats à découvrir.



# LES ROUTES CERTIFIÉES IMBA À MAZARRÓN

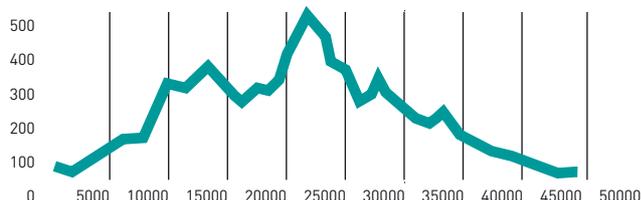


Les deux parcours VTT de Mazarrón sont les suivants :

Lorsque vous passez à Mazarrón, une promenade à vélo près de la mer est une expérience à ne pas manquer. Cette municipalité compte deux parcours VTT, le long de la bande littorale de Murcie, qui ont été homologués par l'IMBA (International Mountain Bicycling Association). Cela signifie qu'ils respectent des critères de durabilité, font une distance minimale de 50 kilomètres et comprennent un centre VTT. Certains tronçons des itinéraires proposés parcourent des espaces quasiment intacts de la Costa Cálida, d'une grande richesse botanique, géologique et paysagère. C'est, sans nul doute, la façon la plus saine de découvrir le patrimoine culturel et naturel de Mazarrón. En route!

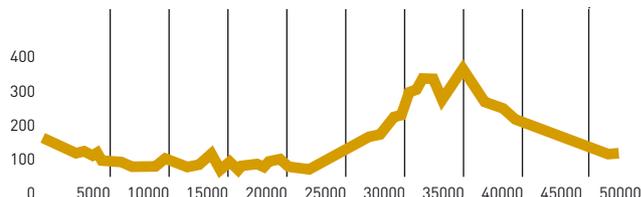
## 1.- Route of la Perdiz

Distance: 44.7 km  
Type: circular  
Dénivelé total : 420 m  
Niveau : Difficile



## 2.- Route of las Calas

Distance: 48.9 km  
Type: circular  
Dénivelé total : 710 m  
Niveau : Difficile





### LES ÉROSIONS DE BOLNUEVO

C'est certain, vous n'aurez jamais rien vu d'aussi fascinant que « la Ville enchantée ». L'érosion éolienne et marine des roches, associée aux particularités de son sable blanc, a donné lieu à un paysage singulier sur la plage de Bolnuevo. Ici, vous pouvez longer la côte par un simple chemin de randonnée qui passe par de nombreuses petites criques, célèbres pour avoir été parmi les premières à permettre la pratique du naturisme dans la région de Murcie. C'est tout naturel!

### LES SOMMETS MINIER DE SAN CRISTÓBAL ET LOS PERULES

À différentes époques, Mazarrón a été un lieu de référence pour l'extraction de minerais tels que le fer, le plomb, l'argent, le zinc, le cuivre, l'alun et l'ocre rouge. Les premiers témoignages de sa richesse minérale remontent à l'époque phénicienne. En attestent plusieurs gisements et la découverte unique au monde de deux épaves vieilles de 2 700 ans retrouvées sur la plage de La Isla, dans le port de Mazarrón. Une immersion dans le passé des plus passionnantes.



### LES SAVEURS DES ROUTES DE MAZARRÓN

La gastronomie locale s'inspire du potager et de la mer : tomates exquises et salaisons de poisson (œufs de poisson, mojama, thon et bonite). Lotte ou méroù à la mazarronera, ail-tomate, boulettes de merlu et cassolettes de sardines figurent parmi les plats les plus remarquables de la cuisine de Mazarrón, bien que le riz au homard, les vermicelles au thon, la cassolette de poisson empaná, la talvina, ou la lecha a la espalda (sérieole cuite sur le dos) viennent admirablement compléter cette cuisine.



[www.visitamazarron.com/fr](http://www.visitamazarron.com/fr)

# LA ROUTE DE VINS DE JUMILLA



Si vous appréciez la culture du vin et le vélo, vous vous trouvez dans le lieu idéal. Nous vous proposons un autre type de cyclotourisme. Dans la municipalité de Jumilla, vous pourrez vous promener entre les vignes et dans différents endroits de la Sierra del Carche. Du niveau le plus accessible au plus difficile, c'est à vous de décider. La route des vins est également l'occasion de visiter la ville de Jumilla et de prendre des itinéraires qui coïncident avec les vendanges. À votre santé! C'est le cas de le dire.



### LE CHÂTEAU DE JUMILLA

Datant du XVe siècle, le château de Jumilla est l'un des éléments architecturaux les plus distinctifs du paysage de la ville. Dressé sur une colline qui était déjà habitée à l'âge du bronze, il peut être observé dans toute la région. Découvrez l'un des plus beaux châteaux de la région de Murcie.

### LA ROUTE DE SANTA ANA

Cet itinéraire traverse une magnifique zone montagneuse, d'une grande richesse environnementale. Vous trouverez sur votre chemin de nombreux sites de grand intérêt historique. La Sierra de Santa Ana est située à 6 kilomètres au sud de Jumilla. Elle est desservie par des voies goudronnées et offre plusieurs chemins et sentiers forestiers. En plein cœur des montagnes se trouve le couvent de Santa Ana, de l'Ordre franciscain, datant du XVIe siècle.

### LES SAVEURS DE LA ROUTE DES VINS DE JUMILLA

L'un des plats les plus célèbres du haut plateau de la région de Murcie, le gaspacho de Jumilla, se rapporte au monde du vin. Un mariage entre les gastronomies de la région de Murcie et de la Manche qui enchante ses habitants et ses visiteurs face aux rigueurs de l'hiver. La gachami-ga, les pelotas (boulettes de viande), les empanadas de pomme de terre, le fromage de chèvre et le fromage de Murcie au vin sont des spécialités typiques du répertoire culinaire de cette région.



[www.jumilla.org](http://www.jumilla.org)

# SPÉLÉOLOGIE DANS LES PROFONDEURS DE LA TERRE **LA VISITE DES GROTTES**



Préparez-vous à approfondir votre visite de la région de Murcie. De nombreuses grottes et cavités de roche calcaire sont répertoriées. Elles se sont formées par l'action des réseaux d'eau souterrains au cours de plusieurs millions d'années. Lorsqu'elles se sont vidées, elles ont dévoilé un véritable trésor que les spéléologues professionnels et les amateurs peuvent explorer. On les appelle «grottes hypogènes».



## POR TOUT LE PUBLIC

### **LA GROTTTE EL PUERTO (CALASPARRA)**

Avec près de 4,4 kilomètres cartographiés et 114 mètres de profondeur, il s'agit de la grotte qui offre le plus long parcours horizontal dans la région de Murcie, ce qui justifie son grand intérêt touristique. Enfoncez-vous dans l'une de ses salles aménagées et ouvertes aux visites guidées. Si vous êtes un spéléologue chevronné et que vous aimez les sensations fortes, vous pourrez accéder aux autres cavités plus méconnues.



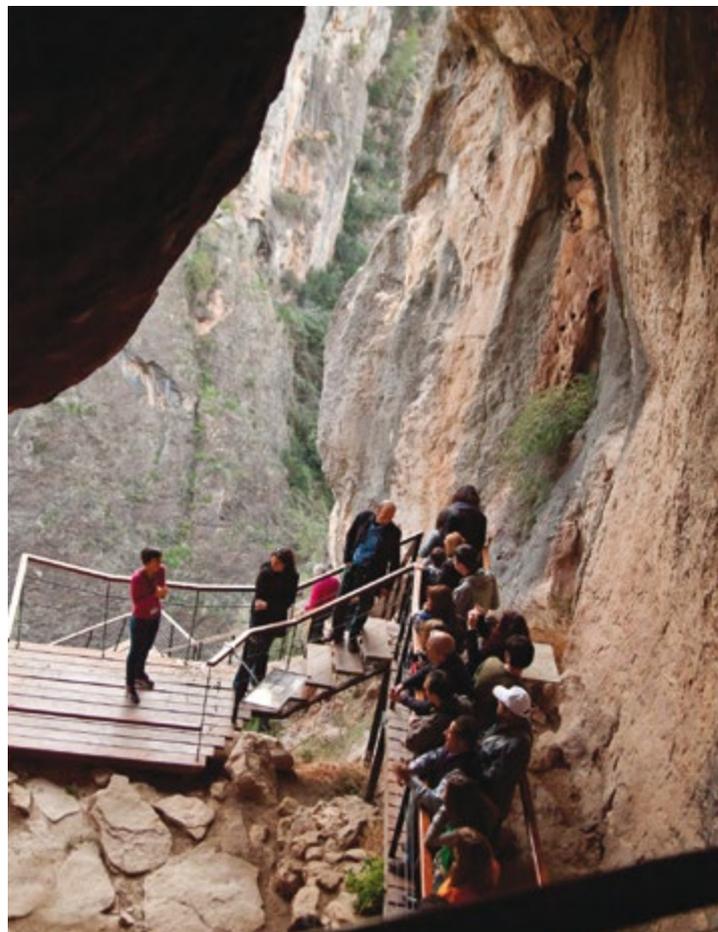
[www.cuevadelpuerto.com](http://www.cuevadelpuerto.com)  
[www.turismocalasparra.com](http://www.turismocalasparra.com)

### **LA GROTTTE/LE GOUFFRE DE LA SERRETA (CIEZA)**

Vous voulez savoir d'où la peinture tient ses toutes premières origines? À cet endroit, le fleuve Segura s'écoule à l'abri du canyon de Los Almadenes, entre Calasparra et Cieza, escorté par les parois rocheuses qui protègent une infinité de gouffres et de grottes d'une valeur naturelle et culturelle inestimable. À l'intérieur de La Serreta, classée au Patrimoine mondial de l'humanité en 1998, on retrouve un véritable sanctuaire de civilisations et l'une des plus belles galeries d'art rupestre de la région de Murcie avec sa cinquantaine de peintures schématiques parfaitement conservées depuis le Néolithique. La Serreta est un cas unique en Europe, car elle conserve des vestiges de la préhistoire, de l'époque romaine et de la culture islamique du Moyen-Âge.



[www.ciezaturisticas.es](http://www.ciezaturisticas.es)





## EXPLORATION SPORTIVE

Il vous suffira d'avoir un casque, des cordes, des mousquetons, une lampe et l'envie de vous amuser. Outre les grottes accessibles au public, la région de Murcie abrite une grande variété de grottes et de gouffres spectaculaires exclusivement réservés à la pratique technique de la spéléologie. Le gouffre de la Higuera, situé sur le territoire communal de Pliego et étudié par les spécialistes du monde entier, est l'un des plus remarquables.



[www.cuevasdemurcia.com](http://www.cuevasdemurcia.com)

## OÙ PUIS-JE PRATIQUER LA SPÉLÉOLOGIE À MURCIE?

Cavité	Lieu	Données du parcours	Activités
Gouffre de la Higuera	Alto de Espuña, Pliego	Parcours : 5500 m Dénivelé : -156 m	Activités sportives spécialisées. Demande d'autorisation nécessaire auprès de: <a href="http://www.simadelahiguera.es">www.simadelahiguera.es</a>
Gouffre Destapada	Isla Plana, Carthagène	Parcours : 3400 m Dénivelé : -246 m	Activités sportives spécialisées. Plus d'informations sur: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Grotte de la Moneda	Sierra Espuña, Totana	Parcours : 53 m Dénivelé : -27 m	Activités sportives spécialisées. Autorisation requise des propriétaires et du Parc régional de Sierra Espuña. Plus d'informations sur: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Gouffre El Pulpo	Los Losares, Cieza	Parcours : 4780 m Dénivelé : -114 m	Activités sportives spécialisées. Plus d'informations sur: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Grotte Neptuno	Cala Aguilar, Carthagène	Parcours : 125 m Dénivelé : -30 m	Activités sportives spécialisées. Activité obligatoirement encadrée par des guides de plongée. Plus d'informations sur: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Grotte El Agua	Isla Plana, Carthagène	Parcours : 2560 m Dénivelé : -21m	Activités sportives spécialisées de niveau avancé. Milieu difficile et labyrinthique. Risque de se perdre très facilement. Plus d'informations sur: <a href="http://www.cuevadelaagua.net">www.cuevadelaagua.net</a>



## L'EAU

Plutôt eau douce ou eau salée? Peu importe, car la région de Murcie, avec deux mers sur une seule côte, la Mar Menor et la mer Méditerranée, et le fleuve Segura, promet de satisfaire les goûts de chacun. Ses impressionnantes falaises, ses interminables plages de sable blanc paradisiaques et isolées, ses ports animés et ses criques sauvages d'eau cristalline vous offriront des vacances inoubliables. Grâce à plus de 3 000 heures de soleil par an et à des températures douces, même en hiver, avec une moyenne annuelle de 18 °C, la Costa Cálida est la destination idéale pour passer quelques jours de détente, en été comme en hiver.

# DEUX MERS ACTIVITÉS NAUTIQUES



Des kilomètres et des kilomètres de plages et de criques isolées s'étendent depuis le village de pêcheurs d'Águilas jusqu'aux dunes blanches de la plage El Mojón, à San Pedro del Pinatar, pour le bonheur des baigneurs, des marins, des pêcheurs et des plongeurs. Il existe également de charmants et pittoresques villages de pêcheurs comme La Azohía, Isla Plana ou encore Cabo de Palos, où passer quelques jours ; des ports tels que le port de Mazarrón où passer une soirée amusante et profiter des spécialités gastronomiques après une journée à la plage ; des paysages naturels que l'on ne retrouve que dans la région méditerranéenne, comme les plages de Calblanque et Calnegre... Et l'une des zones touristiques les plus visitées de la Méditerranée : La Manga et la Mar Menor. Un paradis situé entre deux mers, où les plages de sable et les eaux cristallines s'étendent à perte de vue, le tout accompagné d'une excellente infrastructure hôtelière. Des lieux qui se prêtent idéalement à la pratique de sports nautiques tels que la voile, la planche à voile, le kitesurf et le canoë-kayak, entre autres.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)





### ← STATION NAUTIQUE

Préparez-vous à vivre des moments comme un poisson dans l'eau à la station nautique Mar Menor-Cabo de Palos. Ses installations vous proposent des services d'hébergement et de formation et des activités de loisir dans la Mar Menor et La Manga. Le tourisme actif est devenu une offre globale d'activités et de services parfaitement organisés pour permettre à toute la famille de s'amuser. Des centres et des écoles se tiennent à votre disposition tout au long de l'année pour que vous puissiez apprendre, progresser ou simplement profiter d'activités comme la voile, la planche à voile, le canoë-kayak, le motonautisme, le kitesurf, le catamaran, le stand-up paddle, la location de voilier (avec ou sans skipper) et la plongée sous-marine. Sans compter les hôtels, appartements, campings et résidences pour les jeunes sportifs. Les forfaits de voyage comprennent le logement et les activités nautiques, ainsi que la possibilité de louer le matériel.



[www.enmarmenor.com](http://www.enmarmenor.com)



### ← OBSERVATION DES CÉTACÉS

Vous avez déjà vu un dauphin nager en pleine mer? L'observation des cétacés, possible tout au long de l'année, est l'une des activités les plus impressionnantes de la Costa Cálida. Embarquez à bord du bateau et parcourez plusieurs milles au large des côtes de Carthagène, Mazarrón et Águilas. Ne manquez rien de la faune marine : grands dauphins, globicéphales, oiseaux et tortues marines. N'oubliez pas votre appareil photo.



[www.murciaturistica.es/en](http://www.murciaturistica.es/en)

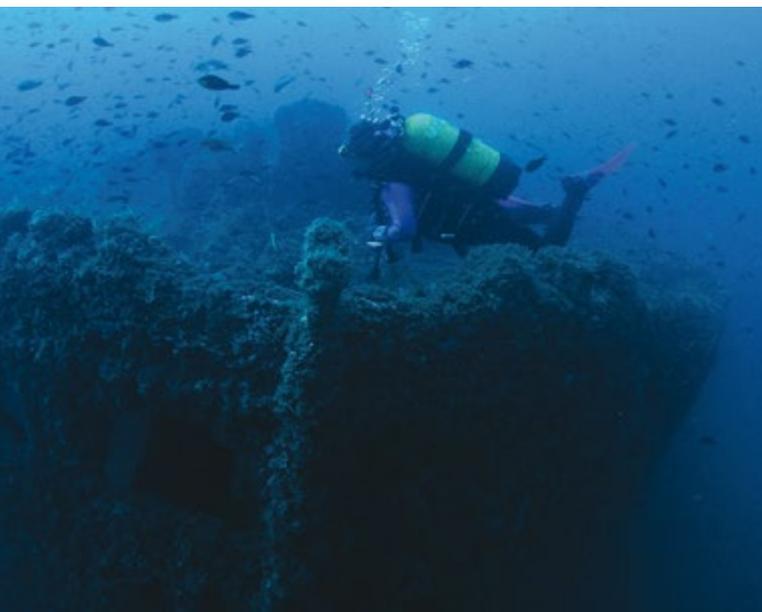
### ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

La région de Murcie bénéficie d'un climat enviable tout au long de l'année et d'une côte maintenue intacte au fil du temps. Mais ce sont ses eaux qui rendent ce littoral réellement unique: leur transparence, associée à une température moyenne de 20 °C et à une qualité environnementale maximale, font de la côte de Murcie un lieu exceptionnel pour les activités subaquatiques et, en particulier, la plongée, un sport que l'on peut pratiquer toute l'année. Grâce à la richesse de leurs fonds marins, tant par la variété de la faune et la beauté de la flore que par les nombreuses épaves qu'ils abritent, les zones de Cabo de Palos - Islas Hormigas - Isla Grosa, La Azohía, Mazarrón et Águilas sont devenues des lieux de plongée extraordinaires. Tous ces lieux vous permettront de réaliser des plongées simples en eau peu profonde et des parcours plus complexes, uniquement recommandés pour les plongeurs plus expérimentés.

De plus, la région compte de nombreux centres de plongée qui proposent des cours et des baptêmes en mer, aussi bien pour les novices que pour les plus expérimentés, qui pourront observer de grandes épaves, des grottes et des failles sous-marines.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)



# ACTIVITÉS FLUVIALES



Les eaux du fleuve Segura parcourent l'arrière-pays de la région de Murcie, traversant des zones de culture et des paysages sauvages qui composent des espaces d'une immense beauté. Outre la valeur naturelle du fleuve, le tourisme actif qui s'y développe représente un attrait supplémentaire si vous voulez en profiter au maximum. Alors qu'attendez-vous?



## LA ROUTE DES NORIAS

Abarán est le village qui compte le plus grand nombre de norias (roues hydrauliques) utilisables en Espagne. Nous vous proposons un petit parcours de tout juste 4 kilomètres pour visiter les quatre norias du village. Parmi elles, la Noria Grande de 1805, est la plus grande noria en service d'Europe. Impressionnant, n'est-ce pas?



[www.abaran.es](http://www.abaran.es)





## DESCENTE DU FLEUVE SEGURA

Profitez du fleuve Segura à son passage par Calasparra, Cieza ou Blanca. Là, vous pourrez y faire une descente en pirogue, en canoë ou en kayak et savourer une promenade tranquille sur le fleuve. Pour les plus intrépides, osez le rafting dans des endroits incroyables comme le canyon d'Almadenes ou la vallée de Ricote.

La descente du fleuve peut se faire sur trois sections bien définies:

### Calasparra

Cette commune possède les plus beaux paysages naturels du nord-ouest. Vous y trouverez des peintures rupestres, des sites archéologiques, une culture, des sports de pleine nature et, peut-être, le meilleur riz que vous n'ayez jamais goûté, qui n'attendent que vous. Le fleuve Segura quitte Calasparra parmi les rizières pour rejoindre l'un des plus beaux sites de la région de Murcie : le canyon d'Almadenes, partagé avec la commune de Cieza.

### Le canyon d'Almadenes

Cet espace naturel, qui comprend une zone de protection spéciale (ZPS) pour les oiseaux enregistrée dans le réseau Natura 2000, longe le fleuve Segura sur 9 kilomètres. Le parcours en kayak ou en canoë passe par des tronçons cernés de hautes parois rocheuses et de forêts denses. Sur le chemin du canyon, vous pourrez visiter la grotte El Pozo ou de Los Monigotes, une grotte préhistorique ornée de peintures rupestres, uniquement accessible depuis le fleuve. Dans la partie haute du canyon d'Almadenes, vous pourrez visiter la grotte de La Serreta qui renferme des vestiges hérités de l'art rupestre levantin, classés au Patrimoine mondial de l'humanité.

### Cieza

Le rafting est l'un des moyens les plus passionnants de découvrir pleinement la richesse de la nature et des paysages de Cieza. À cet endroit, les eaux du fleuve Segura sont vives et idéales pour les amoureux de l'aventure. La descente commence par le jardin El Arenal, non loin du centre-ville. À partir de là, les embarcations, dirigées par des moniteurs expérimentés, descendent au rythme imposé par le courant. Ces descentes amusantes sont accessibles à tous. Ce parcours sensationnel passe par Abarán pour s'achever à Blanca, au cœur de la vallée de Ricote.



[www.ciezaturistica.es](http://www.ciezaturistica.es)

### Blanca

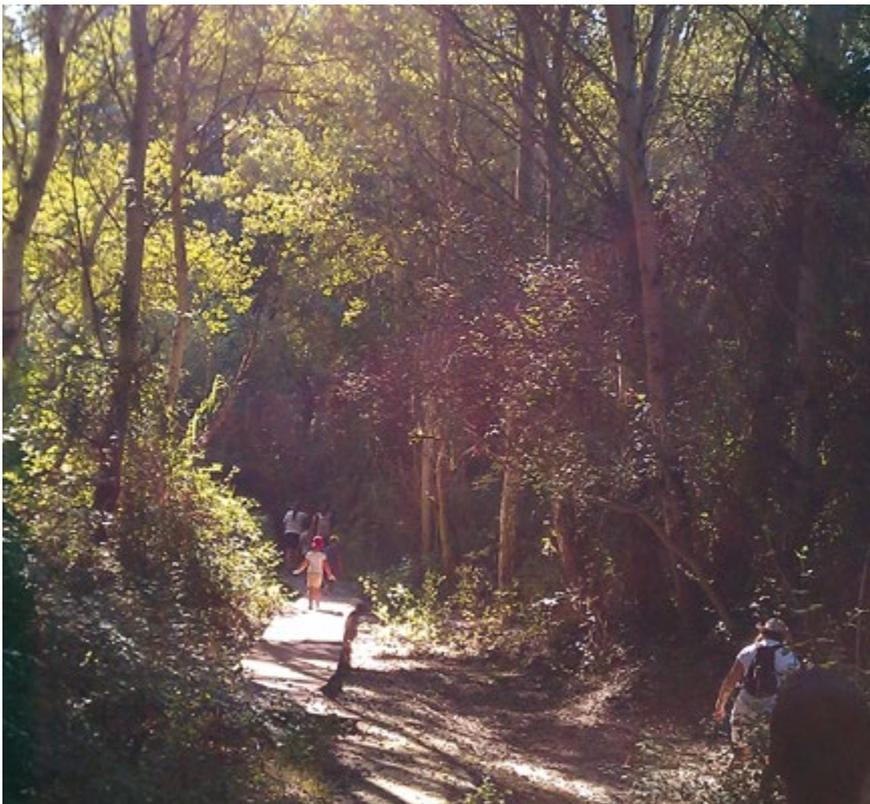
En plein cœur de la vallée de Ricote, sur les rives du fleuve Segura, se tient la ville de Blanca (ou Blanche), autrefois appelée paradoxalement La Negra (la Noire), en raison de la couleur de la roche sur laquelle elle se dresse. Le fleuve aboutit à l'un des sites les plus remarquables de la vallée de Ricote : le lac Azud de Ojós. Dans cette commune, vous pourrez visiter le Centro de Interpretación de la Luz y el Agua qui retrace l'exploitation de l'eau par la municipalité à travers l'histoire, ainsi que la fondation du célèbre peintre Pedro Cano, qui peuvent tous deux être observés depuis le fleuve.

### Le mirador Alto de Bayna

À l'Alto de Bayna, un secteur de la municipalité de Blanca, se trouve un mirador au style avant-gardiste surplombant le fleuve Segura, sur le lac Azud de Ojós. De là, vous pourrez prendre les photos les plus spectaculaires de toute la vallée de Ricote, des champs de Blanca et de la Sierra de Ricote. Prenez votre appareil photo ou votre téléphone, cadrez et appuyez sur le déclencheur.



[www.blanca.es](http://www.blanca.es)



## CAÑAVEROSA

Si vous êtes en quête de nature et d'architecture religieuse, nous vous proposons de prendre la route pour la réserve naturelle de Cañaverosa, à côté du fleuve Segura. Il s'agit d'un parcours facile de 6 kilomètres qui passe par le chemin de la Huertecica (PR-MU 86.1), près du sanctuaire de la Vierge de l'Espérance, situé au milieu d'une forêt riveraine. Aussi, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir des loutres.



[www.turismocalasparra.es](http://www.turismocalasparra.es)



# LE CIEL

Vue du ciel, la région de Murcie révèle dans toute sa grandeur une géographie pleine de contrastes. Un paysage dans lequel les sommets, les massifs et les montagnes se changent en véritables miradors naturels, parfaits pour la pratique des sports d'aventure. Pour les passionnés et les accros à l'adrénaline, n'hésitez plus et lancez-vous : parapente, deltaplane, tyrolienne ou vol à voile.

De nombreuses entreprises proposent ces activités, en les adaptant au niveau d'expérience de chacun, afin que vous puissiez profiter au maximum et en toute sécurité.

Il est également possible de réaliser des vols panoramiques à bord d'avions légers survolant la région depuis la côte jusque dans les terres.

Vous pouvez décoller depuis l'un des aéroports répartis dans toute la région de Murcie comme, entre autres, les aéroports de Totana, Los Martínez del Puerto (Murcie), Alcantarilla ou San Javier. Les plus aventureux auront également la possibilité de se lancer en parachute.



## VOLS EN MONTGOLFIÈRE



Si vous préférez une activité plus tranquille, nous vous conseillons le vol en montgolfière. Découvrir la région de Murcie d'en haut est une expérience unique. Sentez le monde sous vos pieds alors que vous flottez dans le ciel : vous aurez l'impression de voler. Laissez libre cours à votre imagination et faites de ce rêve une réalité.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)



# ESPACES NATURELS



## Parcs régionaux

- Cabo Cope-Puntas de Calnegre
- Calblanque, Monte de las Cenizas y Peña del Águila
- El Valle y Carrascoy
- Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar
- Sierra de El Carche
- Sierra de la Pila
- Sierra Espuña

## Autres espaces naturels

- Canyon d'Almadenes
- Îles et îlots du littoral méditerranéen
- Sierra de la Muela, Cabo Tiñoso y Roldán
- Cabezo Gordo
- Saladares del Guadalentín
- Sierra de Salinas

## Réserve naturelle

- Sotos y Bosques de Ribera de Cañaverosa

## Monuments naturels

- Monte Arabí (en cours de déclaration)

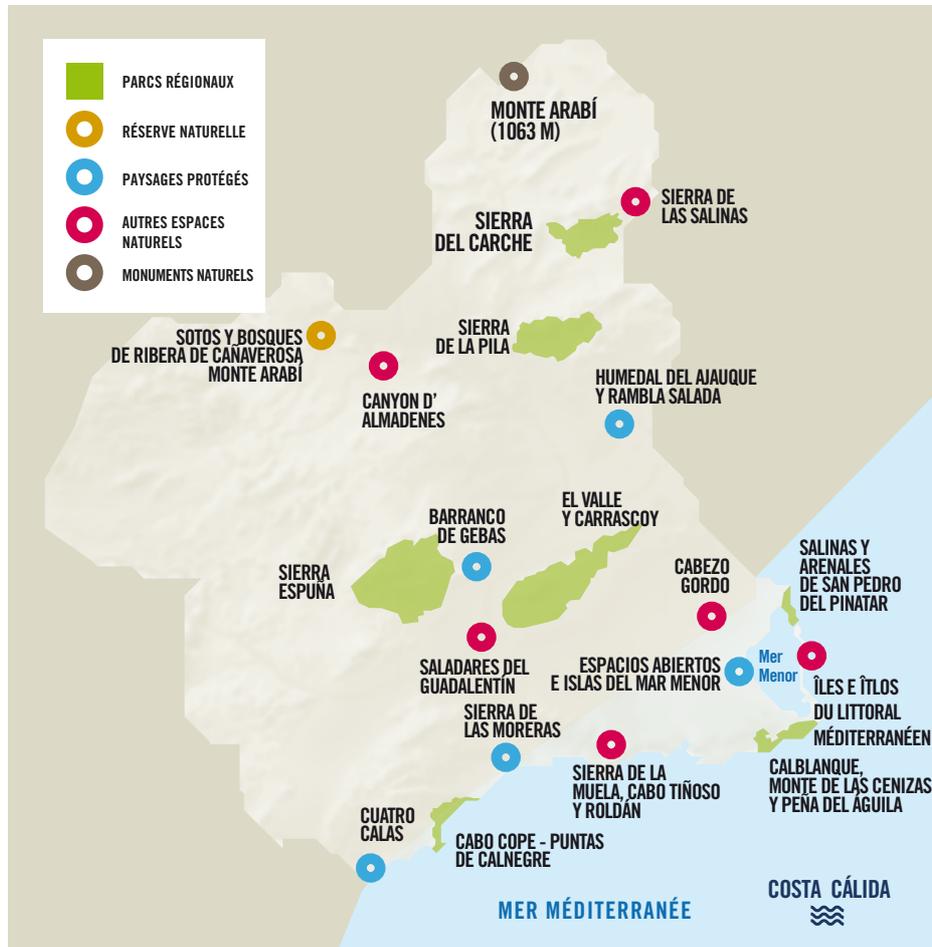
## Paysages protégés

- Barrancos de Gebas
- Cuatro Calas
- Espacios abiertos e Islas del Mar Menor
- Humedal del Ajauque y Rambla Salada
- Sierra de las Moreras

La richesse et la diversité de l'environnement et des paysages de Murcie se manifestent tout particulièrement dans ses espaces naturels protégés et ses zones d'intérêt écologique. L'arrière-pays et la côte vous offrent un ensemble de sites et réserves naturelles qui réveilleront tous vos sens, susciteront des émotions fortes et vous permettront de vous retrouver. Voyez vous-même: visitez l'un des 7 parcs régionaux de la Costa Cálida.



[www.murciaturistica.es/fr](http://www.murciaturistica.es/fr)  
[www.murcianatural.carm.es](http://www.murcianatural.carm.es)



# PARCS RÉGIONAUX



## PARC RÉGIONAL DE LAS SALINAS Y ARENALES DE SAN PEDRO DEL PINATAR

Le parc régional des salines et dunes de San Pedro se situe près de l'extrême nord de la Mar Menor. Malgré sa faible superficie, il abrite d'intéressantes dunes et formations rocheuses sédimentaires.

En outre, il illustre à merveille comment une ancienne lagune littorale peut se transformer en marais salants.



## PARC RÉGIONAL DE CALBLANQUE, MONTE DE LAS CENIZAS Y PEÑA DEL ÁGUILA (CARTHAGÈNE ET LA UNIÓN)

Le parc régional de Calblanque se situe à l'extrémité orientale de la Costa Cálida et offre des températures très agréables tout au long de l'année. Si vous êtes intéressé par l'ornithologie, le parc compte deux postes d'observation des oiseaux et un point d'information touristique, situé à Cobaticas.



## PARC RÉGIONAL DE CABO COPE-PUNTAS DE CALNEGRE (ÁGUILAS ET LORCA)

Le parc régional de Calnegre et Cabo Cope est situé dans les montagnes côtières de la partie orientale du littoral méditerranéen. Dunes fossiles, plages, criques et falaises contribuent à sa physionomie particulière, où se dresse l'inébranlable bastion défensif de la Torre de Cope (XVI<sup>e</sup> siècle).



### **PARC RÉGIONAL DE SIERRA ESPUÑA (ALEDO, ALHAMA DE MURCIA, MULA, PLIEGO ET TOTANA)**

Le parc régional de Sierra Espuña se trouve au cœur de la région de Murcie. Il s'agit d'un massif montagneux essentiellement calcaire qui s'élève à plus 1 500 mètres au-dessus du niveau de la mer. Dans le centre touristique Ricardo Codorniu, vous pourrez obtenir des supports d'information et de la documentation générale, mais aussi visiter son exposition permanente. Si vous souhaitez partir en randonnée, vous pourrez profiter d'un réseau de sentiers et chemins forestiers fermés à la circulation des véhicules.

### **LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE (CEDT)**

Le parc régional de Sierra Espuña est le premier espace naturel protégé de la région de Murcie soutenu par la Charte européenne du tourisme durable (CEDT). Cet engagement en faveur du tourisme durable implique de minimiser l'impact de l'activité touristique sur l'environnement et d'améliorer la qualité de vie de la population locale. Les gestionnaires du parc et les entreprises touristiques définissent ensemble des stratégies participatives qui viennent s'ajouter à cette initiative lancée par la fédération EUROPARC. L'objectif est de promouvoir la durabilité du tourisme dans les espaces naturels protégés d'Europe.

### **PARC RÉGIONAL DE LA SIERRA DE LA PILA (BLANCA, ABARÁN, MOLINA DE SEGURA ET FORTUNA)**

Le parc régional de la Sierra de la Pila se trouve dans le quadrant nord-est de la région de Murcie. Ses reliefs abrupts font partie des cordillères Bétiques. Il s'agit d'un massif montagneux d'altitude moyenne dont les plus hauts sommets atteignent environ 1 200 mètres.

### **PARC RÉGIONAL DE LA SIERRA DEL CARCHE (JUMILLA ET YECLA)**

Le parc régional de Sierra del Carche est situé au nord-ouest de la région de Murcie. Son intérêt est triple : la diversité des espèces naturelles qu'il abrite, sa composition géologique et les vestiges de l'âge du bronze, de l'époque ibère, romaine et médiévale. Le parc offre des chemins à parcourir en vélo tout terrain ou à pied. L'ascension au sommet de La Madama depuis l'auberge de La Peña est une idée d'activité pleine de charme naturel.



### **PARC RÉGIONAL EL VALLE Y CARRASCOY (MURCIE, ALHAMA DE MURCIA ET FUENTE ÁLAMO)**

Le parc régional El Valle y Carrascoy est une chaîne de montagnes composée de plusieurs montagnes pré-littorales. Cet alignement montagneux de reliefs abrupts se situe entre la vallée du fleuve Guadalentín et la région de Carthagène. Le vaste réseau de miradors offre de splendides vues panoramiques sur les champs, le paysage lunaire, les murailles de King Kong et les plaines littorales. Les férus de randonnée pourront également profiter de chemins et sentiers qui les guideront vers les endroits les plus singuliers de cet espace naturel.



[murciaturistica.es/fr](http://murciaturistica.es/fr) 🔍



Costa Cálida

Región de Murcia - Spagne