


 Itinerario ↩

 Mi sento San Giacomo ↩

 Il professor Barbero è il mio idolo ↩

 Io e Indiana Jones ↩

 Dylan Dog non è nessuno ↩

 Sì, Ok, Tutto molto bello, ma che si mangia? ↩

Itinerario

G - 4

Tappa	Distanza (circa)	Tempo di Percorrenza (stimato)
Roses > Lorca	770 KM	7 Ore 15 Min

Percorso: Lasciata **Roses**, il viaggio si svolge quasi interamente sull'autostrada AP-7, la spina dorsale della costa mediterranea spagnola, per poi proseguire sulla A-7. Il percorso aggira le grandi aree urbane di **Barcellona** e **Valencia**, passando vicino a **Castellón de la Plana**, prima di tagliare verso l'entroterra in direzione di **Murcia** e infine **Lorca**.

Caratteristiche: Preparati a un notevole cambiamento di paesaggio. Si parte dalle coste della **Catalogna**, si attraversano i campi di agrumi della **Comunità Valenciana** e si arriva ai panorami aridi e brulli della Regione di **Murcia**. È un viaggio che ti porta dal blu del **Mediterraneo** ai toni ocra del sud della **Spagna**. Assicurati che l'aria condizionata funzioni a dovere e smetti di giocare col telefonino!

Itinerario Costiero

G - 5/6/7/8 (Random)

Spiaggia	Distanza da Lorca	Terreno	Punti Salienti e Servizi
Playa de los Cocedores	~43 KM	Sabbia fine e dorata	Scogliere di arenaria e roccia vulcanica, grotte, chiringuito, parcheggio, servizi igienici.
Playa de las Palmeras	~44 KM (1 KM dalla precedente)	Ghiaia e sabbia dorata	Ambiente naturale isolato, resti di un'antica noria, scogliere di Honduras.
Mar Rabiosa & Mar Serena	~47 KM (3 KM dalla precedente)	Sabbia fine e dorata	Spiagge centrali, Bandiera Blu, "Q" di Qualità Turistica, lungomare, accessibilità, tutti i servizi.
Playa Calypso	~48 KM (1 KM dalla precedente)	Sabbia fine e dorata	Spiaggia urbana di alta qualità, Bandiera Blu, "Q" di Qualità Turistica, tutti i servizi.
Playa de los Nardos (e Entrevista)	~51 KM (3 KM dalla precedente)	Ghiaia e sassi	Spiaggia fossile, praterie di Posidonia, vegetazione dunale endemica, servizi di base.

Spiagge (se vuoi fermarti)

↪ Spiaggia 1: Playa de los Cocedores (o Cala Cerrada)

Il viaggio inizia al confine tra **Murcia** e **Andalusia**, in una cala che è un vero e proprio monumento geologico. Il suo nome ufficiale è **Cala Cerrada**, ma è universalmente conosciuta come **Playa de los Cocedores**. Questo nome deriva dalla sua storia industriale: nelle grotte scavate nell'arenaria ai suoi estremi, un tempo si cuoceva l'esparto, una fibra vegetale fondamentale per l'economia locale del XIX e XX secolo. La spiaggia è un anfiteatro naturale, protetto da imponenti scogliere di arenaria color ocra da un lato e da rocce vulcaniche scure dall'altro, un contrasto cromatico che la rende unica. Le sue acque cristalline e poco profonde la rendono perfetta per le famiglie.

Dimensioni: 150 m di lunghezza x 20 m di larghezza.

Accesso e Uso: Spiaggia libera e pubblica, accessibile in auto.

Frequenzazione (Agosto): Molto alta. Può essere difficile parcheggiare durante i periodi di vacanza.

Parcheggio: Ampio parcheggio disponibile nelle vicinanze.

Note: La spiaggia è dotata di chiringuito, servizi igienici e passerelle di accesso.

↪ Spiaggia 2: Playa de las Palmeras e Playa Calataray

Proseguendo verso sud, il paesaggio si apre su spiagge più estese e isolate. **Playa de las Palmeras**, situata alla foce della **Rambla de los Arejos**, deve il suo nome a un caratteristico gruppo di palme e conserva i resti di un'antica noria che serviva le tenute agricole circostanti.

Dimensioni: 400 m di lunghezza x 20 m di larghezza.

Accesso e Uso: Spiaggia libera e pubblica, isolata dal contesto urbano. Si accede a piedi lasciando l'auto lungo la strada A-332.

Frequenzazione (Agosto): Molto bassa. Il suo carattere naturale e la composizione prevalentemente ghiaiosa la rendono una scelta tranquilla.

Parcheggio: Disponibile lungo la strada adiacente.

Note: Ideale per chi cerca isolamento. Circondata dalle scogliere di Honduras, classificate come georisorsa andalusa.

↪ Spiagge 3/4: Il Cuore di San Juan de los Terreros - Mar Rabiosa e Mar Serena

Queste due spiagge rappresentano il centro nevralgico della vita balneare locale. Sono separate da una formazione rocciosa iconica conosciuta come "El Pichirichi". I loro nomi descrivono perfettamente il loro carattere: **Mar Rabiosa** è spesso più esposta alle onde, mentre **Mar Serena** è quasi sempre calma e tranquilla. Entrambe vantano riconoscimenti di alta qualità come la Bandiera Blu e la "Q" di Qualità Turistica, e sono servite da un ampio lungomare ricco di servizi, aree gioco e punti di ristoro.

Playa Mar Rabiosa:

Dimensioni: 250 m di lunghezza x 20 m di larghezza.

Frequenzazione (Agosto): Alta. È la spiaggia urbana più emblematica e frequentata.

Parcheggio: Disponibile presso Las Salinas, con accesso a piedi dal lungomare.

Note: Spiaggia completamente attrezzata con accessibilità per disabili e sedia anfibia.

Playa Mar Serena:

Dimensioni: 700 m di lunghezza x 35 m di larghezza.

Frequenzazione (Agosto): Alta. Spiaggia principale e più grande, molto popolare tra famiglie e turisti.

Parcheggio: Disponibile nelle vicinanze.

Note: Come Mar Rabiosa, è dotata di tutti i servizi, inclusa l'accessibilità completa.

↪ Spiaggia 5: Playa Calypso

Playa Calypso deve il suo nome alla leggenda secondo cui la mitica nave del comandante **Jacques Cousteau** vi attraccò negli anni '50.

Dimensioni: 250 m di lunghezza x 20 m di larghezza.

Frequenzazione (Agosto): Alta. È una spiaggia urbana di alta qualità con Bandiera Blu.

Parcheggio: Disponibile.

Note: Completamente attrezzata e accessibile.

↪ Spiaggia 6: Playa de los Nardos

Playa de los Nardos segna il passaggio verso un paesaggio protetto. Spiaggia fossile di grande interesse geologico ed ecologico. Deve il suo nome alla fioritura del nardo (tuberoso) a settembre e ospita le praterie di Posidonia oceanica più estese e meglio conservate del Levante Almeriense, un bioindicatore fondamentale della purezza delle acque.

Dimensioni: 500 m di lunghezza x 20 m di larghezza.

Frequenzazione (Agosto): Bassa/Media. Ideale per chi cerca un'atmosfera isolata e protetta dalla vegetazione.

Parcheggio: Facile accesso in auto con parcheggio disponibile.

Note: Composta da ghiaia e sassi, è un luogo di grande interesse geologico ed ecologico, perfetto per le immersioni.



Mi sento San Giacomo

Questo viaggio attraversa terre profondamente segnate dalla Riconquista e dalla devozione popolare, dove cattedrali gotiche sorgono su antiche moschee e reliquie sacre attirano le genti da ogni dove.

Insigne Colegiata de San Patricio

Classificazione: Punto di interesse Spirituale

Descrizione: Concepita con l'ambizione di una cattedrale, questa imponente chiesa rinascimentale fu eretta a partire dal 1533 per celebrare la vittoria cristiana nella Battaglia de **los Alporchones** (17 marzo 1452) contro le forze del **Regno di Granada**. Poiché la battaglia si svolse nel giorno di **San Patrizio**, il santo irlandese fu proclamato patrono di **Lorca**. L'edificio, con la sua pianta a tre navate, girola e cappelle laterali, è un magnifico esempio di architettura rinascimentale e barocca, e domina la monumentale **Plaza de España**.

- **Accesso:** Generalmente aperta per le funzioni religiose.
- **Indirizzo:** Plaça de l'Església, 13, 17480 Roses, Girona
- **Diocesi:** Diocesi di Girona
- **Santo/i Patrono/i:** Santa Maria
- **Festività:** 15 Agosto (Assunzione di Maria)

Iglesia y Convento de San Francisco

Classificazione: Punto di interesse Spirituale

Descrizione: Eretta nella seconda metà del XVI secolo, questa chiesa barocca faceva parte del convento francescano. Oggi è un simbolo della celebre **Semana Santa** di **Lorca**, dichiarata Interesse Turistico Internazionale, in quanto sede della **Hermandad de Labradores** (Passo Blu). Al suo interno custodisce un ricco patrimonio di retabli barocchi, tra cui spicca quello della **Cappella Maggiore**, opera di **Ginés López** del 1694.

- **Accesso:** Generalmente aperta per le funzioni religiose.
- **Indirizzo:** Calle Cuesta de San Francisco, 30800 Lorca, Murcia
- **Diocesi:** Diocesi di Cartagena (Spagna)
- **Santo/i Patrono/i:** San Francesco d'Assisi
- **Festività:** 4 Ottobre

Il professor Barbero è il mio idolo

Dalle vestigia dell'Impero Romano alle fortezze di frontiera, questa rotta è una lezione di storia a cielo aperto, un viaggio attraverso le ambizioni e le paure di chi ha plasmato questa terra.

Lorca: Castillo de Lorca (Fortaleza del Sol)

Classificazione: Punto di interesse Storico, Archeologico e Militare

Descrizione: Questa imponente fortezza domina la città e la valle del Guadalentín. Le sue origini risalgono al periodo islamico (IX secolo), ma fu dopo la conquista cristiana del 1244 che assunse il suo ruolo cruciale di bastione di frontiera contro il **Regno di Granada**. Per 250 anni, fu una sentinella inespugnabile. **Alfonso X il Saggio** ne ordinò la ricostruzione, erigendo le imponenti torri **Alfonsina** ed **Espolón**. Recenti scavi archeologici hanno portato alla luce una scoperta eccezionale all'interno delle sue mura: i resti ben conservati del quartiere ebraico del XIV-XV secolo, inclusa una **sinagoga**, l'unica rinvenuta nella **Regione di Murcia**, che testimonia la complessa società multiculturale della **Lorca** medievale.

Lorca: Plaza de España

Classificazione: Punto di interesse Storico e Architettonico

Descrizione: Considerata una delle piazze barocche più belle della **Spagna**, è il cuore monumentale di **Lorca**. Su di essa si affacciano i principali edifici del potere religioso e civile della città: la **Colegiata de San Patricio**, il **Municipio** (Ayuntamiento) e il **Palazzo del Corregidor**, creando un insieme architettonico armonioso e scenografico che riflette la prosperità di **Lorca** nel XVII e XVIII secolo.

Io e Indiana Jones

Abbandona l'asfalto e immergiti in paesaggi naturali sorprendenti, dalle lagune costiere alle montagne aride dell'entroterra.

Parco Regionale della Sierra Espuña

Classificazione: Avventura Escursionistica e Faunistico

Vicino a Lorca si erge un imponente massiccio montuoso, oggetto di una campagna di rimboschimento nel XIX secolo. Questa iniziativa lungimirante ha trasformato quella che un tempo era una distesa arida e quasi desertica in un'oasi lussureggiante di verde, un vero e proprio polmone naturale che contrasta nettamente con il paesaggio circostante. Oggi, questo ecosistema rivitalizzato non solo offre rifugio a una ricca biodiversità, ma è anche un luogo privilegiato per l'osservazione della pecora berbera. Questa specie, originaria del Nord Africa, è stata introdotta nella regione, adattandosi perfettamente all'ambiente e diventando un elemento distintivo della fauna locale.

Il Cuore della Terra: il Geode Gigante e la Mina Rica

Classificazione: Avventura Geologica

A pochi chilometri dalla costa, la **Sierra del Aguilón** nasconde un tesoro di natura geologica che sfida l'immaginazione, una meraviglia naturale, scoperta quasi per caso all'interno di una miniera abbandonata.

La Scoperta: Nel dicembre del 1999, un gruppo di mineralogisti di **Madrid**, esplorando le gallerie della **Mina Rica**, si imbatté in una cavità le cui pareti erano interamente ricoperte da enormi cristalli di gesso.

Un Fenomeno Unico: Con i suoi 8 metri di lunghezza e quasi 2 di altezza, è il geode visitabile più grande del mondo. I suoi cristalli di selenite, una varietà di gesso, sono di una trasparenza e perfezione quasi irreali, alcuni dei quali raggiungono i due metri di lunghezza. Si stima che la sua formazione sia avvenuta in un arco di tempo compreso tra 165.000 e 60.000 anni fa.

Formazione Geologica: La sua origine è un complesso processo a due fasi. In primo luogo, l'infiltrazione di acque idrotermali di origine vulcanica ha creato una cavità attraverso la dissoluzione (carsismo) delle rocce dolomitiche della sierra. Successivamente, questa cavità si è lentamente riempita di un'acqua ricca di solfato di calcio, che, in condizioni di stabilità eccezionali, ha permesso la crescita lentissima e perfetta dei cristalli di gesso.

Dylan Dog non è nessuno

Questa terra è intrisa di leggende nate dalla paura, dall'ingegno e dalla speranza. Storie di patti con il diavolo e di ricchezze perdute che ancora oggi risuonano tra le antiche pietre.

Lorca: La Leggenda del Cejo de los Enamorados

Classificazione: Leggenda Romantica

Si racconta che... nella **Lorca** medievale, divisa tra cristiani e musulmani, un giovane soldato musulmano e una nobile dama cristiana si innamorarono perdutamente. Il loro amore era proibito dalle rispettive famiglie e dalla società. Di fronte all'impossibilità di vivere insieme, i due amanti presero una decisione disperata. Fuggirono insieme e salirono sulla cima di un'aspra rupe rocciosa che domina la valle, conosciuta oggi come il **Cejo**. Lì, abbracciati, si giurarono amore eterno e si gettarono nel vuoto, scegliendo di unire le loro anime nella morte piuttosto che vivere separati. Da allora, quel luogo è diventato un simbolo di amore tragico e assoluto, e si dice che nelle notti di luna piena si possano ancora udire i sussurri dei due sfortunati amanti. (Tradizione orale locale)

Lorca: Il Mito di Fondazione e il Principe Elio-Crota

Classificazione: Mito di Fondazione

Si racconta che... le origini di **Lorca** non siano semplicemente storiche, ma affondano in un passato mitico e glorioso. La leggenda, tramandata per secoli, narra che la città fu fondata da un principe troiano di nome **Elio-Crota**. Fuggito dalla distruzione di **Troia**, avrebbe navigato per il **Mediterraneo** fino a raggiungere le coste della **Spagna**, fondando una nuova città che chiamò **Ilorci**. Questa narrazione, simile a quella di **Roma** con **Enea**, aveva lo scopo di nobilitare le origini della città. (Tradizione storica e letteraria)

Si, Ok, Tutto molto bello, ma che si mangia?

Questo non è solo un viaggio geografico, ma un'immersione gastronomica che ti porta dai sapori del mare della Catalogna al cuore pulsante della "huerta" (l'orto) di Murcia, considerata l'orto d'Europa. Preparati a un contrasto di sapori che definisce l'anima di questa parte della Spagna.

Prodotti e Preparati Locali:

- **Arroz Bomba:** Non un riso qualsiasi. Questo riso a grano corto è il re della paella e del caldero. La sua magia sta nella capacità di assorbire tre volte il suo volume in brodo, impregnandosi di sapore ma rimanendo sempre "al dente".
- **Pimentón de Murcia:** L'oro rosso di Murcia. Una paprica dolce con Denominazione di Origine Protetta, ottenuta da peperoni "bola" essiccati al sole e macinati con mole di pietra. Il suo aroma affumicato e il suo colore intenso sono l'ingrediente segreto di innumerevoli piatti spagnoli, dal polpo alla galiziana al chorizo.
- **Salazones:** Un'eredità dei Fenici e dei Romani. Tecniche di salatura ed essiccazione che trasformano il pesce in prelibatezze dal sapore intenso. Da provare assolutamente la "mojama" (filetto di tonno essiccato) e le "huevas de mújol" (bottarga di muggine).

Piatti tradizionali:

- **Zarangollo Murciano:** L'umiltà fatta piatto. Una ricetta semplice che celebra la freschezza dell'orto: un leggero e succoso soffritto di zucchine e cipolle, legato con uova strapazzate. Servito come tapa o come cena leggera, è la quintessenza del sapore murciano.
- **Caldero del Mar Menor:** Un rito, più che un piatto. Originario dei pescatori della laguna del Mar Menor, è uno stufato di riso dal sapore di mare incredibilmente intenso. Viene servito in due tempi: prima il pesce usato per il brodo, poi il riso, da accompagnare rigorosamente con una generosa dose di alioli (maionese all'aglio).
- **Paparajotes:** Il dolce più iconico e curioso di Murcia. Non farti ingannare: non è una semplice frittella. Una foglia di limone fresco viene ricoperta da una pastella leggera e fragrante, fritta e spolverata di zucchero e cannella. Il risultato è un'esplosione di profumo agrumato e dolcezza. Ma ricorda la regola d'oro, che ogni murciano insegna con un sorriso: **la foglia non si mangia!** Serve solo a profumare la pastella.

Bibliografia e Sitografia

Enti Ecclesiastici:

- Diócesis de Almería. Accesso 2025. <https://diocesisalmeria.org/>
- Diócesis de Cartagena. Accesso 2025. <https://www.diocesisdecartagena.org/>
- Conferencia Episcopal Española. Accesso 2025. <https://www.conferenciaepiscopal.es/>
- Misas.org. Accesso 2025. <https://misas.org/>

Enti Istituzionali e Turistici:

- Ayuntamiento de Águilas. Accesso 2025. <https://www.aguilas.es/>
- Ayuntamiento de Pulpí. Accesso 2025. <https://www.pulpi.es/>
- Turismo Región de Murcia. Accesso 2025. <https://www.turismoregiondemurcia.es/>
- Andalucía.org (Junta de Andalucía). Accesso 2025. <https://www.andalucia.org/>

Portali Cartografici e di Itinerari:

- Wikiloc, Portale di itinerari, accesso 2024. <https://it.wikiloc.com/>
- Geoda de Pulpí, Sito Ufficiale. Accesso 2025. <https://www.geodapulpi.es/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

- Guía Repsol. Accesso 2025. <https://www.guiarepsol.com/>
- España Fascinante. Accesso 2025. <https://www.espanafascinante.com/>
- CastillosNet. Accesso 2025. <https://www.castillosnet.org/>
- National Geographic Viajes. Accesso 2025. <https://viajes.nationalgeographic.com.es/>
- Sabores Almería. Accesso 2025. <https://saboresalmeria.com/>
- La Voz de Almería. Accesso 2025. <https://www.lavozdealmeria.com/>
- Blog e diari di viaggio (es. Green Gee Divan, Mi Diversión en la Cocina, Amis30porBoston, Lazy Blog).

Riferimenti Generali e Crediti:

- Wikipedia <https://www.wikipedia.org/>
- YouTube e TikTok per contenuti audiovisivi e ricette.
- Altre origini digitali e cartacee (ricettari, diari di viaggio, blog).