



Costa
Cálida
Región
de Murcia

Te hace
feliz

10 planes al aire libre en la Región de Murcia

QUE ESTARÁS DESEANDO PROPONER

CAMBIA
DE
AIRES

ÍNDICE

1. Libera adrenalina con una ruta en Sierra Espuña
2. Cerca de la ciudad y lejos del ruido en El Valle y Carrascoy
3. Paseo y pícnic en las Fuentes del Marqués
4. Por el cauce del río en el Salto del Usero
5. Cuatro Calas, en Águilas: la perfecta fusión de mar y naturaleza
6. Cabo de Palos, un pueblo encantador
7. Un paraíso natural llamado Calblanque
8. La Ruta de las Norias de Abarán
9. Cultura y leyenda en el Monte Arabí
10. San Pedro del Pinatar, magia rosa





Quizá ha llegado el momento en el que nos hemos dado cuenta de que no hay que reservarse planes para ocasiones especiales, porque vivir ya es una ocasión especial. Por eso, en la Región de Murcia no hay que esperar hasta las vacaciones de verano para hacer escapadas, hay que aprovechar cada momento, por pequeño que sea. Por eso y por sus 300 días de sol al año, sus suaves temperaturas y los atractivos turísticos que estarás deseando conocer en primera persona, Costa Cálida – Región de Murcia te invita a exprimir cada segundo y a conquistar cada uno de sus rincones.

A continuación, encontrarás 10 planes ante los que no te podrás resistir. Descubre todas las opciones que ofrece esta región para que la disfrutes al aire libre.

Libera adrenalina con una ruta en Sierra Espuña

37°51'44.4"N 1°32'20.1"W

El Parque Regional de Sierra Espuña, con sus casi 18 mil hectáreas, es la mayor masa forestal y el pulmón verde de la Región de Murcia, además de un macizo de montaña con formaciones de piedra caliza que superan alturas de 1.500 metros sobre el nivel del mar.

Se trata de un destino idóneo para aquellos amantes de la naturaleza que buscan desconexión, respirar aire puro y conquistar cada rincón de forma diferente mientras liberan adrenalina. Sus montañas y valles son todo un paraíso para realizar rutas de senderismo y de mountain bike. De hecho, todos aquellos amantes del deporte que

quieran desafiar sus propios límites, hallarán en Sierra Espuña el mejor lugar para ponerse a prueba con Espubike, una ruta que consta de unos 146 kilómetros divididos en cuatro tramos que discurren por los términos municipales de Aledo, Alhama de Murcia, Mula, Pliego y Totana. La ruta se puede realizar tanto a pie como en bicicleta y la dificultad no es elevada. Como el trayecto es largo y está dividido en tramos, se puede aprovechar para recorrerlo en



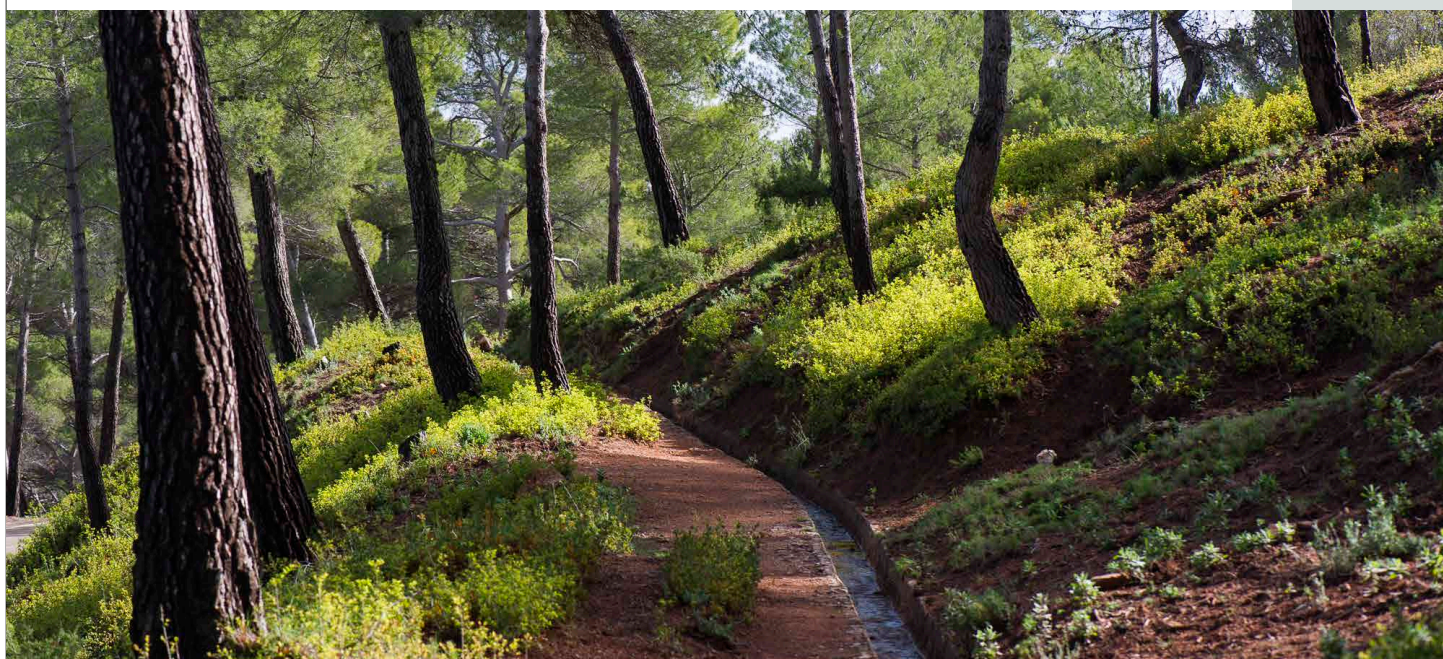


distintas etapas mientras se contemplan los bonitos paisajes del interior de la Región de Murcia. La ruta se puede empezar por cualquiera de sus tramos y la finalidad no es otra que la de disfrutar de estos increíbles enclaves naturales y de Sierra Espuña en cualquier época del año. Además de esta, también puede realizarse la ruta Espotrek, pensada para hacerse a pie mientras se recorre el corazón de Sierra Espuña. Se puede iniciar y terminar en cualquier punto del recorrido, pero el punto señalado como lugar de inicio y de fin es la pedanía de El Berro, en Alhama. Su itinerario discurre siempre por caminos y senderos tradicionales, algunos de ellos recuperados recientemente. Espotrek es, en definitiva, una invitación a visitar los lugares más emblemáticos de la sierra y a terminar la jornada en poblaciones donde disfrutar de una deliciosa gastronomía rural y alojarse en hospederías, campings, albergues o casas rurales. Otra opción para los más aventureros es acampar en las áreas recreativas durante el trayecto.



Sierra Espuña posee opciones para adaptarse a todos los gustos. Por eso, si lo que se busca es vivir una experiencia única, nada como un paseo en globo para observar a vista de pájaro las lomas alfombradas con frondosos pinos y robles del pulmón verde de la Región de Murcia.

Los apasionados de la geología hallarán un paisaje caliza en las cumbres de roca. Para ello, hay que adentrarse en los senderos y seguir la red de caminos que en su mayoría están cerrados al paso de vehículos. Entre los puntos notables del área del parque están los Pozos de la Nieve, la Ermita de la Santa, el Valle de Leiva y las vistas panorámicas desde la Casa Forestal de la Carrasca.



Sierra España siempre invita a superar límites



¿A qué esperas para comprobarlo?



Cerca de la ciudad y lejos del ruido en El Valle y Carrascoy

2

37°55'44.5"N 1°08'22.9"W

Al sur de la ciudad de Murcia y a escasos 7 kilómetros, se encuentra Parque Regional de El Valle y Carrascoy, un Espacio Natural Protegido de la Región de Murcia cuyas sierras constituyen una frontera natural e histórica entre el valle de Guadalentín, por el que se extiende la famosa Huerta de Murcia, y el Campo de Cartagena, con el Mar Menor como telón de fondo.

Sus valores naturales se caracterizan por albergar un bosque mediterráneo repoblado en los años 50 en la zona del Valle y conservado naturalmente en Carrascoy, donde la diversidad vegetal es elevada,

especialmente entre las plantas arbustivas y la presencia de animales protegidos como las aves rapaces.

Si buscas planes en contacto con la naturaleza y quieres pasear por caminos con guías especializados, acércate al Centro de Visitantes "La Luz", donde aparte de sus exposiciones permanentes, se programan rutas aptas para cualquier edad y con diferentes grados de dificultad a través de las que podrás descubrir zonas como La Cresta del Gallo, Columbares, El Verdolay y El Valle Perdido.

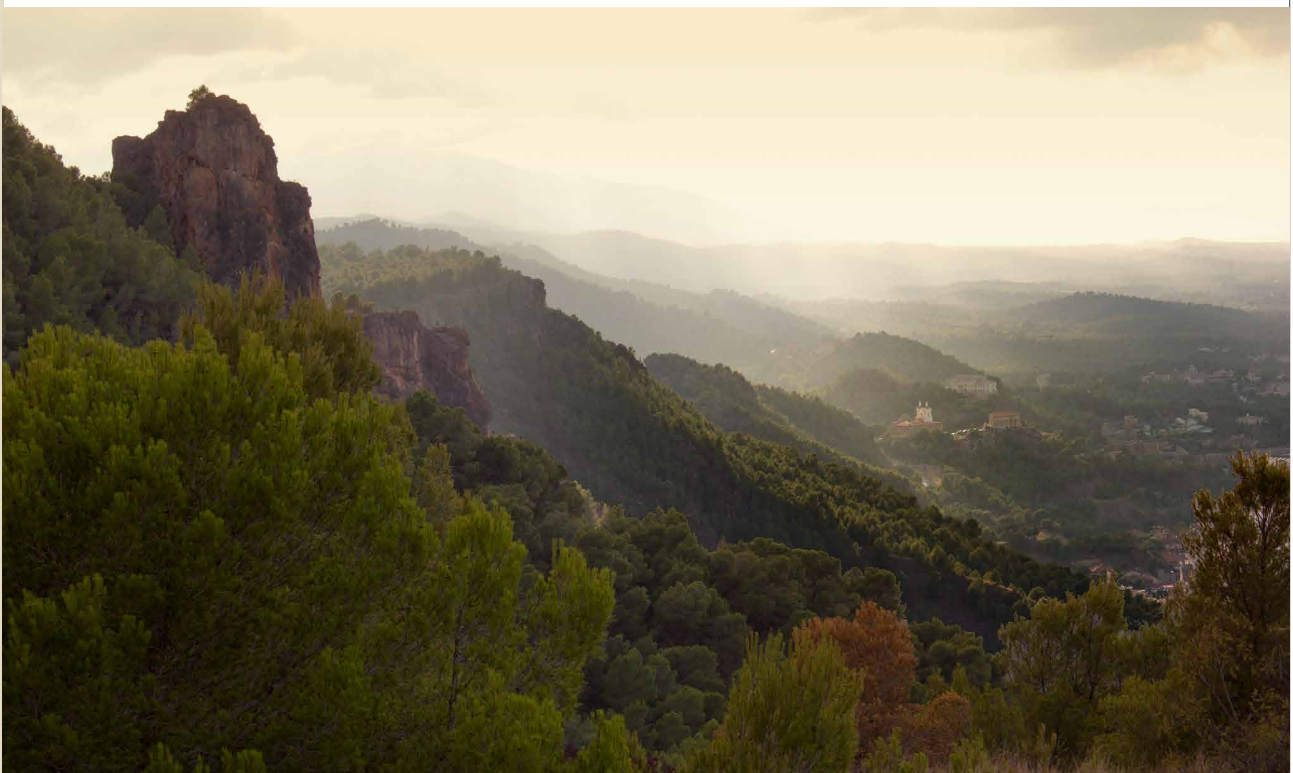


El Santuario de la Virgen de la Fuensanta se encuentra en esta sierra y es hoy uno de los más visitados del país, no sólo como lugar de peregrinación sino también por la innegable belleza y esplendor del enclave.

El Centro de recuperación de Fauna es otro destino muy singular, sobre todo si vas en familia. La visita consiste en un recorrido guiado durante el cual se explica el funcionamiento del centro y se presentan, caso a caso y mediante dinámicas y juegos, las distintas especies que allí se encuentran para conocer su historia, costumbres y algunas curiosidades.

El Castillo de la Asomada es una antigua fortificación árabe que se construyó alrededor del siglo XII en tiempos de la Taifa de Murcia. Nunca se llegó a terminar y se encuentra a una altura de 531 metros. Sus espectaculares vistas de la ciudad son una experiencia inigualable. Llegarás a través de una ruta debidamente señalizada de dificultad media. Se encuentra situado en el centro del puerto de La Cadena, en la cima del conocido Cabezo del Puerto.

Si buscas una excursión cerca de la ciudad, pero lejos del ruido, apunta El Valle en tu lista de lugares por visitar.



Paseo y pícnic en las Fuentes del Marqués

3

38°06'06.6"N 1°52'38.0"W



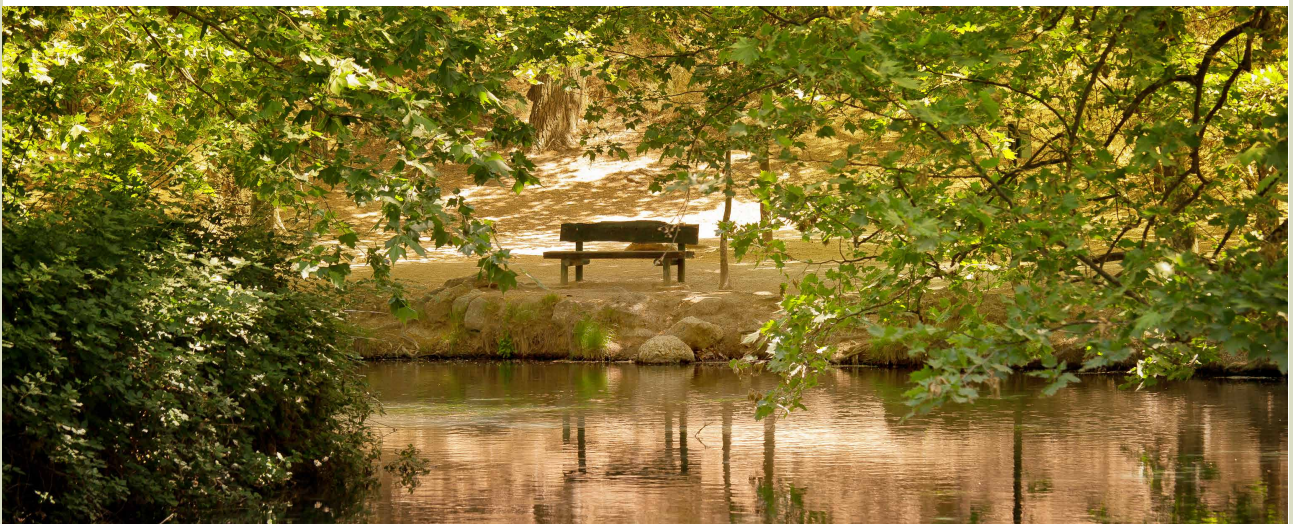
Existe un paraje natural en el la comarca del noroeste de la Región de Murcia en el que el tiempo se detiene, ideal para escaparse en una excursión y respirar aire puro, pasear e incluso hacer un picnic. ¿No te parece un plan de lo más apetecible? Se trata de las Fuentes del Marqués, en las afueras de la ciudad de Caravaca de la Cruz, un paraje con encanto donde la naturaleza se muestra en todo su esplendor durante cualquier época del año, aunque si quieres hacer de esta escapada una experiencia inolvidable, te recomendamos que

la hagas en otoño o en primavera, momentos en los que este entorno único experimenta cambios que lo hacen aún más bonito.

El protagonismo indiscutible de las Fuentes del Marqués recae sobre sus nacimientos de aguas cristalinas. Además, en él se ha instalado el Centro de Interpretación de la Naturaleza, donde se muestran las especies de aves, peces y pequeños mamíferos que habitan el paraje. Te encantará ver a un montón de ardillas correteando y escalando por las ramas de los árboles.



¿A qué esperas para pasear por este entorno único?



Por el cauce del río en el Salto del Usero

4

38°01'34.3"N 1°40'26.7"W





Situado en el municipio de Bullas y localizado en la ladera noroeste del cerro del Castellar, el paraje natural del Salto del Usero es visitado por miles de turistas durante todo el año. ¿Quieres saber por qué?

Se trata de una cascada que alberga dentro de una cúpula natural una impresionante poza de agua que los vecinos llaman vaera, y que invita a darse un buen baño en la temporada estival y a contemplarla mientras se practican rutas de senderismo durante todo el año. Pero eso sí, si vas a darte un baño, tienes que hacerlo sin pensártelo demasiado porque la temperatura del agua no invita a introducirse en ella poco a poco... La indudable belleza natural de este espacio se adorna con el verdor de una exuberante vegetación. Aguas arriba está el nacimiento del río Mula, que posee un gran interés cultural, y aguas abajo continúan sucediéndose numerosas pozas y encajamientos de interés.

Este enclave está considerado como uno de los espacios naturales más espectaculares de la Región de Murcia, con gran interés hidrológico, geomorfológico y sedimentológico donde pueden observar-

se procesos erosivos generados en una formación de areniscas y travertinos de notable valor. La erosión de materiales en el cauce ha originado su peculiar morfología en bóveda, precipitándose el agua hacia la base en una cascada 3-4 metros de altitud.

Destaca la celebración de la noche de San Juan de la tradicional «Bajada de la Mora», que congrega a cientos de personas al filo de la media noche reunidos en torno a la vaera con el objetivo de encontrarse con la «reina mora» y poder ser bendecidos por sus milagrosas aguas.

El Salto del Usero siempre sorprende a sus visitantes.



Visítalo y lo entenderás.



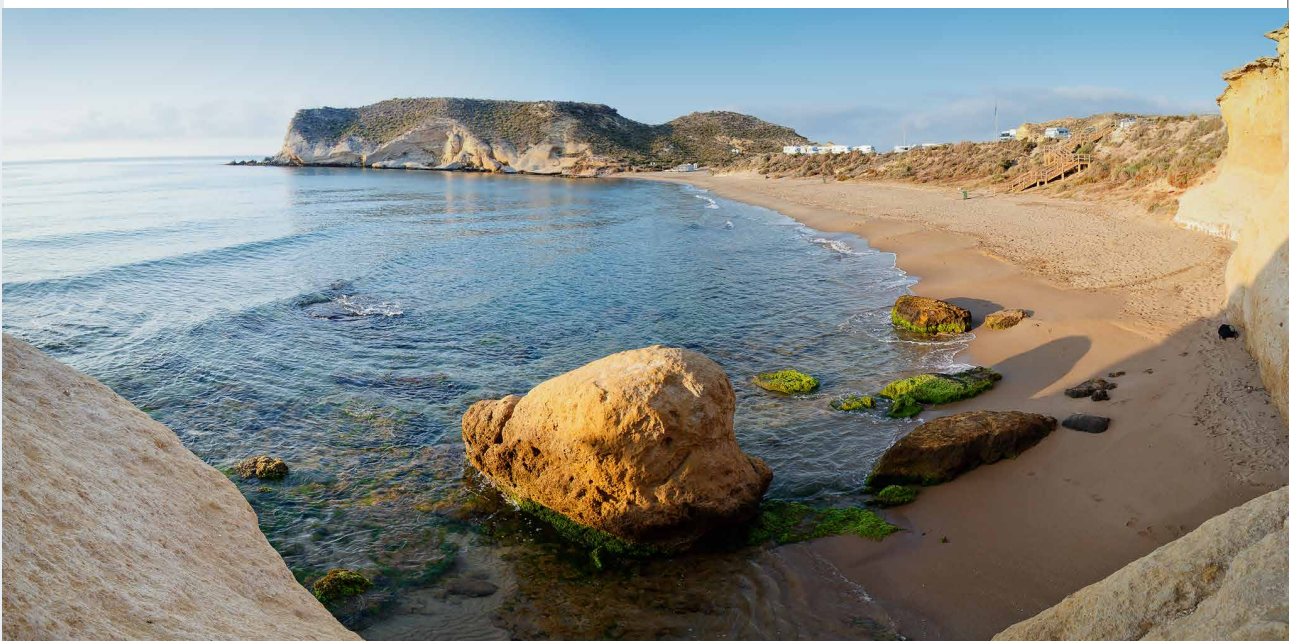
Cuatro Calas, en Águilas: la perfecta fusión de mar y naturaleza

5



37°22'41.3"N 1°37'38.2"W

Cuatro Calas, en Águilas, es un paisaje protegido localizado en el extremo suroccidental de la Región de Murcia, en el límite con Almería, y es una de las joyas de la Costa Cálida. Tanta es su riqueza natural y el interés por conservarla, que forma parte de la Red Natura 2000: una de las principales iniciativas de protección medioambiental de la Unión Europea.





No es necesario que sea verano para acercarte hasta aquí, pues las suaves temperaturas de la zona hacen posible que esta maravilla paisajística que une mar y naturaleza pueda disfrutarse durante todo el año.

Entre los principales arenales del paisaje natural de las Cuatro Calas destacan las playas de La Higuera, La Carolina y Los Cocedores. En ellas se encuentran las famosas grutas marinas que han hecho célebre a esta zona del litoral mediterráneo. Estas calas espiran libres del desarrollo turístico, sin urbanizaciones, y cuentan con aguas brillantes que acarician rocas desérticas, proyectando una imagen paradisíaca.

Si buscas relajarte, nada como el sonido del mar como banda sonora.

Cabo de Palos, un pueblo encantador

6

37°38'01.4"N 0°41'36.2"W

En plena Costa Cálida, al sur de la Manga del Mar Menor, en Cartagena, se encuentra Cabo de Palos, un bonito y pintoresco pueblo pesquero con mucho encanto que tienes que visitar. Es conocido por su famoso faro, sus magníficas calas y por sus fondos marinos, que constituyen una de las áreas con mayor diversidad subacuática de Europa. Arrecifes, corales y pecios históricos hundidos son algunos de los tesoros que aguardan en las profundidades de esta zona privilegiada. Y es que, los aman-





tes del buceo de dentro y fuera de la Región de Murcia saben que no hay un mejor destino que Cabo de Palos para sumergirse. ¿Te animas a comprobarlo?

Pero Cabo de Palos tiene mucho que ofrecer más allá de la riqueza de sus fondos marinos. También dispone de opciones para todos los gustos para poder disfrutarse desde la superficie. Su mítico faro, declarado Bien de Interés Cultural en el año 2002, es una parada imprescindible. Una excursión para visitarlo y contemplar las vistas, que son increíbles, es una experiencia de lo más recomendable y que siempre se quiere repetir.

Y para seguir complaciendo a los sentidos en este idílico entorno, nada mejor que probar la gastronomía local, donde no faltan los mariscos y pescados frescos de la zona, entre los que destaca el mero, utilizados para elaborar las deliciosas recetas típicas del Mar Menor. Nada mejor que un sabroso plato de 'arroz caldero' con vistas al mar y un 'café asiático' para poner el broche final a tu estancia en Cabo de Palos, sea de la duración que sea.

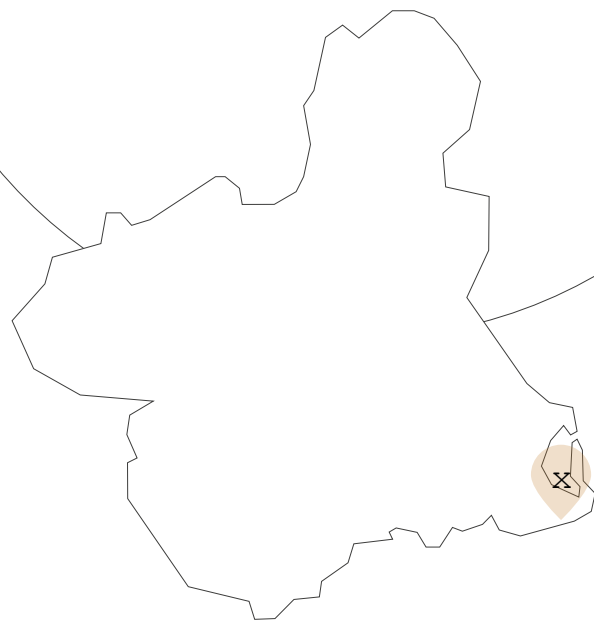
Un paraíso natural llamado Calblanque

7

37°36'30.3"N 0°44'59.6"W

Más allá de la huerta más famosa de Europa, en la Región de Murcia aguardan tejonos entre dunas, playas de arenas finas y doradas en las que surfear, solitarias calas y costas donde anidan hasta tortugas. Descubre el Parque Regional de Calblanque, protegido como tal desde 1992 y declarado Lugar de Importancia Comunitaria (LIC), el paraíso ecológico de la Costa Cálida.

Joya y muestra de la biodiversidad existente en la Región de Murcia, Calblanque se divide en varias zonas de playa: la primera área, Cap Negret, es la más alejada de todas e invita a iniciar una pequeña ruta entre montes y matorrales. Busca en los cráteres de sus acantilados y el viento te guiará hasta la



secretas playa Parreño, ideal para practicar naturismo, estrenar las gafas de buceo o sucumbir a una sesión de espeleología.

Si avanzas por la sinuosa costa, te encontrarás ante la cala de Las Cañas, otro oasis camuflado entre dunas fósiles, o playa Larga, descubierta por su arena amarilla y los surfers que aparecen entre la naturaleza aportando una dosis de color con sus tablas.

Aunque si viajas con los peques, la más popular y familiar playa de

Calblanque supone el perfecto punto de partida a la hora de iniciarse en este paraíso a descubrir de formas diferentes. Por ejemplo, iniciando una ruta en bicicleta por los caminos pensados para ello o disfrutando de una jornada de senderismo rumbo a sus playas y a lugares como el Mirador de Punta Negra o el Mirador de las Aves.

Cuna de diferentes especies de flora y fauna, en Calblanque pueden encontrarse mamíferos como zorros, tejones y conejos; peces autóctonos como el fartet (en peligro de extinción), anfibios como la tortuga boba o las bandadas de flamencos que tiñen las salinas del Rassall.





Al tratarse de uno de los últimos pedazos de costa virgen entre la ciudad de Cartagena y Cabo de Palos - La Manga, Calblanque acoge durante los últimos años numerosas iniciativas y proyectos enfocados a fomentar una vida más sostenible dentro del parque: desde la regulación de las actividades agrícolas libres de pesticidas hasta la rehabilitación de antiguas casas de labranza, pasando por el bloqueo del transporte a motor.

Si quieres descubrir un entorno con un encanto especial, Calblanque es la mejor opción.



La Ruta de las Norias de Abarán

8

38°12'27.2"N 1°24'09.8"W

Te proponemos un plan al aire libre para desconectar, contactar con la naturaleza y disfrutar de un entorno único en la Región de Murcia repleto de historia y tradición. ¿Te apuntas a recorrer la Ruta de las Norias de Abarán? Solo necesitas ropa cómoda y un móvil o cámara de fotos para sacar instantáneas (que seguro vas a querer compartir) de un increíble paisaje fluvial y agrario ubicado en el corazón del Valle de Ricote. Descubre atractivos parajes naturales, degusta una gastronomía tradicional de 1.001 sabores y enamórate del mundo rural.

La ruta consiste en un recorrido por las cuatro norias halladas en la localidad de Abarán, situada en la Vega Alta del Segura, a orillas del río, que además han sido declara-



das Bien de Interés Cultural (BIC) con categoría de Lugar de Interés Etnográfico.

Es en esta localidad donde se encuentra el principal conjunto de estas tradicionales construcciones. Y es que, Abarán destaca dentro y fuera de la Región de Murcia por ser la localidad que posee el mayor número de norias funcionales de España. Dentro de la Región, solo dos norias en funcionamiento se encuentran fuera de esta zona, una en la ciudad de Alcantarilla y otra en la pedanía de La Ñora, en Murcia.



¿Sabías que aún hoy se desconoce quién fue el inventor de la noria hidráulica? Lo que sí sabemos es que ha ido modificándose y perfeccionándose con las distintas civilizaciones que la han conocido, y que fueron los árabes quienes actuaron como difusores de este ingenioso invento en España. Podemos decir entonces que las norias forman parte del rico patrimonio histórico, artístico y natural de la Región de Murcia. Aprovecha y conócelo en primera persona en esta agradable excursión con un itinerario circular que transcurre a lo largo de los dos márgenes del río Segura y consta de unos 4 kilómetros.

La Ruta de las Norias de Abarán discurre por la 'Noria de la Hoya de Don García', la 'Noria Grande', la 'Noria de Candelón' y la 'Noria de la Norica'.

Si quieres conocer algunas curiosidades sobre ellas, debes saber que 'Noria de la Hoya de Don García' data del año 1818 y está construida en madera; la 'Noria Grande' corresponde al año 1805 y es la noria en funcionamiento más grande de Europa, con casi 12 metros de diámetro; la 'Noria de Candelón' fue construida en el

año 1850 y se encarga de distribuir el agua de la acequia Charrara a una balsa con la que se riega el Paraje del Candelón, en el margen derecho del río Segura; y la 'Noria de la Norica', la más pequeña, con 5 metros de diámetro, saca el agua de la acequia Charrara para regar el barranco de Chelo y Jacintón.

Si eres un apasionado de la naturaleza y de las tradiciones que hacen de la Región de Murcia un destino idílico, no te pierdas esta ruta en la que encontrarás numerosos limoneros y árboles frutales a tu paso, magníficos representantes de la huerta murciana. Y, para terminar, no dejes de darle un gusto a tu paladar con algún sabroso plato de cuchara típico de estas tierras como las 'gachasmigas' o el 'empedrado', que pueden ir seguidos de un postre tan dulce y tradicional como los 'rollos de vino' o los 'garbanzos garrapiñados'.

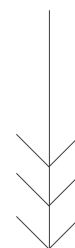


Cultura y leyenda en el Monte Arabí

9

38°41'54.0"N 1°16'58.2"W

Si buscas un lugar en el que recargar pilas mientras aprendes sobre arqueología y descubres leyendas que no conocías, te recomendamos que visites el Monte Arabí en la localidad de Yecla, un paisaje de gran belleza y singularidad en el interior de la Región de Murcia recomendado para recorrerse durante cualquier época del año.





En el Monte Arabí se encuentra uno de los tesoros del arte prehistórico levantino: fabulosas pinturas rupestres declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1998. Y es que, este ha sido un enclave estratégico desde la Prehistoria por el que han pasado distintas generaciones. Las pinturas se sitúan en dos enclaves: en «Cueva del Mediodía» y en «Cantos de Visera I y II»; también las Cazoletas y Petroglifos son importantes y de gran relevancia, ya que son grabados rupestres cuyo significado es aún tema de debate.

Este espacio natural cuenta con una abundante y variada fauna de invertebrados, reptiles y mamíferos. Aunque sobre todo des-



taca por contar con la mayor diversidad de aves del altiplano Jumilla - Yecla.

Toma nota y no te pierdas nada: los puntos estratégicos del Monte Arabí a los que no puedes dejar de acudir en tu visita son La Cueva de la Horadada, la Puerta de la Iglesia, La Cueva del Mediodía, el Pocico de la Buitrera, la Casa del Guarda, la Cueva del Tesoro, El Arabilejo, las Cazoletas y Petroglifos y los Cantos de Visera donde se encuentran las pinturas rupestres más relevantes.



San Pedro del Pinatar, magia rosa

10

37°50'01.8"N 0°45'59.2"W

No pierdas la oportunidad de descubrir un ecosistema único en el que reina la diversidad de paisajes y los colores de la naturaleza brillan con toda su intensidad. El Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro es uno de los lugares estrella de la Región de Murcia, una escala para aves migratorias en su viaje entre África y Europa y, por tanto, un lugar ideal para su avistamiento.





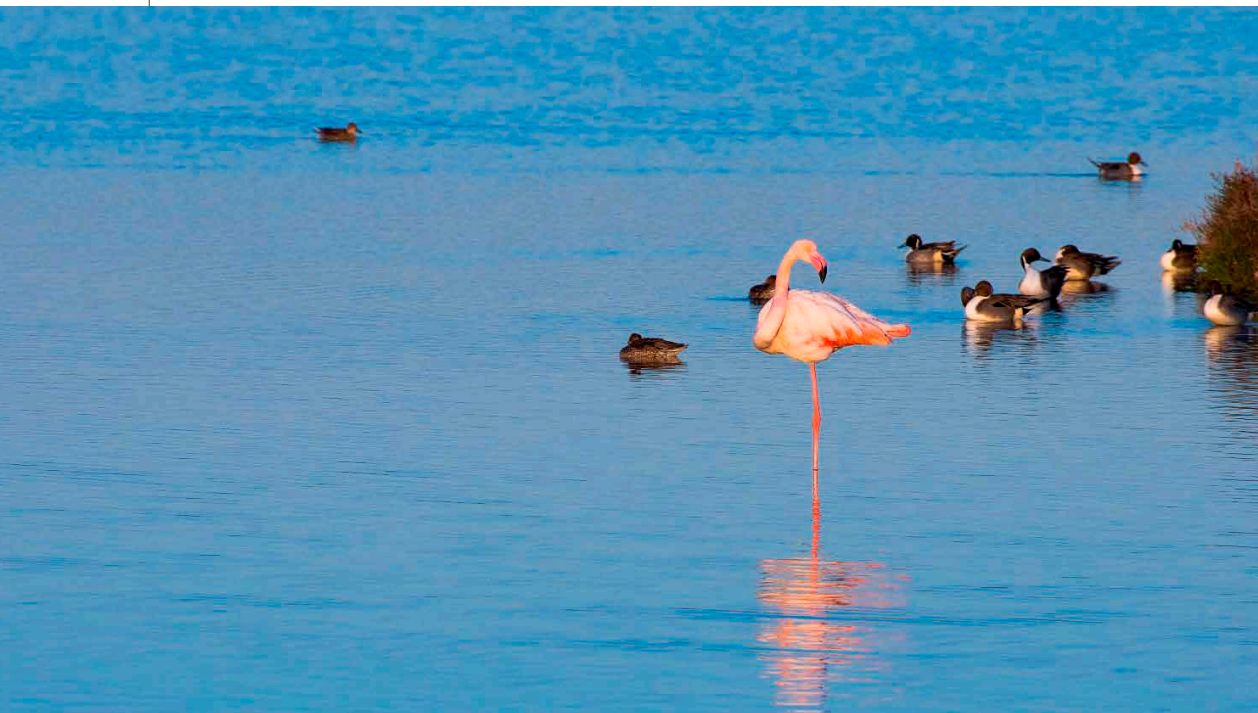
Destacan los flamencos, que se han convertido en el símbolo indiscutible del parque y han hecho de éste su hogar. ¿A qué esperas para hacerles una visita?

Este Parque Regional invita a disfrutar de una perfecta armonía entre arena, agua salada y la más pura naturaleza. Anímate a realizar alguna de sus rutas y déjate sorprender por la belleza de sus estanques salineros, molinos de sal y encañizadas.

Puedes comenzar con la conocida 'Senda de los Tarays', un recorrido que solo te llevará unos 20 minutos en el que pasearás a la sombra de estos árboles mientras contemplas las salinas al fondo.



Si te apetece una ruta sencilla para hacer solo o en familia en apenas una hora, explora el sendero de 'El Coterillo'. Si eres madrugador, aprovecha la ocasión en este enclave mágico para realizar un avistamiento de aves.



Para aquellos amantes de la naturaleza que quieran descubrir al completo este paraje, recomendamos el sendero de las encañizadas, también conocido como la 'Ruta de los Molinos', un camino circular de doce kilómetros que permite disfrutar de este parque natural en su totalidad. Los tonos rojizos de las salinas, sus playas vírgenes y los molinos de sal crean un escenario mágico donde parece que el tiempo se ha detenido.

Lleva preparada la cámara de fotos

porque seguro que querrás capturar estos increíbles paisajes.



