

# NATURALEZA Y ACTIVIDADES

REGIÓN  
DE MURCIA

AVENTURAS AL  
AIRE LIBRE



CAMBIAR FOTO

300 DÍAS DE SOL AL AÑO

7 PARQUES REGIONALES

19 ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

+100 MÁS DE 100 SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO (PR)

9 SENDEROS DE GRAN RECORRIDO (GR)



TE HACE FELIZ



# REGIÓN DE MURCIA **POR TIERRA, AGUA Y AIRE**

---

¿Te gusta lo natural? Pues la Región de Murcia es así. Auténtica, sin artificios, tan natural como tú. Clara como el agua, firme como la tierra y envolvente como el aire. El sol ilumina sus variados y hermosos paisajes que van desde la alta montaña en el Noroeste hasta los senderos de la costa. Lugares donde puedes practicar todo tipo de actividades de ocio en contacto con la naturaleza, disfrutando también de los deportes náuticos durante todo el año. Tenemos motivos para presumir. Tienes motivos para ser feliz por tierra, agua y aire. ¿Qué prefieres?



# POR TIERRA

Andar es mucho más que mover las piernas. El camino se hace a cada paso. Y cada paso te acerca a tu destino. Adéntrate en la aventura. La Región de Murcia posee una riqueza orográfica ideal para realizar ascensos a elevados macizos, trepar por paredes rocosas, caminar durante horas al lado de la costa por viejos caminos mineros y de pescadores o recorrer en bicicleta rutas por la Vía Verde hasta la Ciudad Jubilar de Caravaca de la Cruz.

¿Mar o montaña? Por qué elegir cuando la Región de Murcia lo tiene todo. Más de 100 senderos de pequeño recorrido (PR), 15 senderos locales (SL) y 9 senderos de gran recorrido (GR) tejen una amplia red de caminos a lo largo y ancho de un territorio de ricos contrastes. Puedes admirar las nieves del macizo de Revolcadores, a 2.015 metros de altitud, y otear el mar desde las montañas que flanquean la costa.

Todos los senderos están homologados por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM). De los GR existentes en la Región de Murcia, aquí proponemos dos, el GR-92 y el GR-07, uno por la costa y otro por el norte.



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



**SENDEROS LOCALES (SL)**  
Tienen una longitud menor a 10 km.



**SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO (PR)**  
Tienen una longitud entre 10 y 50 km.



**SENDEROS DE GRAN RECORRIDO (GR)** Tienen una longitud mayor a 50 km.

## EL GR-92: EL SENDERO DE LA COSTA CÁLIDA

El sendero GR-92, incluido en el E-12 que procede de Salerno y termina en Ceuta, bordea toda la costa mediterránea española desde la frontera francesa hasta Tarifa (Cádiz). A su paso por la Región de Murcia, sus casi 180 kilómetros están repletos de viejos caminos mineros, senderos y vías pecuarias que ya transitaban los romanos a través del litoral.

El sendero recorre la Costa Cálida desde la playa del Mojón en San Pedro del Pinatar hasta el paraje de las Cuatro Calas en Águilas, pasando por los municipios de San Pedro del Pinatar, San Javier, Los Alcázares, La Unión, Cartagena, Mazarrón, Lorca y Águilas. Una travesía que forma parte de una antigua ruta de los Carabineros, que unía los puestos de vigilancia de este cuerpo de seguridad creado en 1829.





## ETAPAS A PIE SEGÚN TRAYECTO, DURACIÓN Y DIFICULTAD

Etapa	Tramo	Desnivel Máx.	Km	Dificultad	Duración
1ª	Playa del Mojón (San Pedro del Pinatar) - Playa de la Hita - Punta Calera (Los Alcázares - Los Narejos)	10 m	14,6 km	Baja	3:40 h
2ª	Playa de la Hita - Punta Calera (Los Alcázares - Los Narejos) Urb. Estrella de Mar - Playa El Arenal (Los Urrutias, Cartagena).	2 m	12,3 km	Baja	3:17 h
3ª	Playa El Arenal (Los Urrutias, Cartagena) - Cabo de Palos - Portmán	276 m	37,9 km	Baja-media	12:56 h
4ª	Portmán - Cuatro Caminos (Tentegorra, Cartagena)	337 m	26,9 km	Alta	8:50 h
5ª	Cuatro Caminos (Tentegorra, Cartagena) - La Azohía (Cartagena)	340 m	31,9 km	Alta	11:25 h
6ª	La Azohía (Cartagena) - Playa de la Calera (Isla Plana) - Punta Benza (Mazarrón)	45 m	17,4 km	Baja	4:25 h
7ª	Punta Benza (Mazarrón) - Playa Cabezo de la Pelea (Cañada Gallego, Mazarrón) Punta del Siscal (Lorca)	80 m	10,75 km	Baja	2:40 h
8ª	Punta del Siscal (Lorca) - Cabo Cope (Águilas)	100 m	16,7 km	Baja	4:10 h
9ª	Cabo Cope (Águilas) - Cala Cerrada (Águilas)	40 m	11,1 km	Baja	2:25 h

Propuesta de etapas según editorial Natursport. Los tiempos son aproximados. Las etapas de dificultad alta son recomendadas únicamente para expertos.



### EL FARO DE CABO DE PALOS

Déjate guiar, no te lo pierdas. Plinio el Viejo (siglo I), en tiempos de los romanos, hablaba que en el promontorio donde hoy se levanta el Faro de Cabo de Palos hubo en la antigüedad un templo consagrado al dios fenicio Baal Hammon, conocido por los romanos como Saturno. En la actualidad este faro, con más de 150 años de historia, constituye uno de los símbolos que identifican la costa cartagenera y el pueblo pesquero de Cabo de Palos.

### PARQUE MINERO DE LA UNIÓN

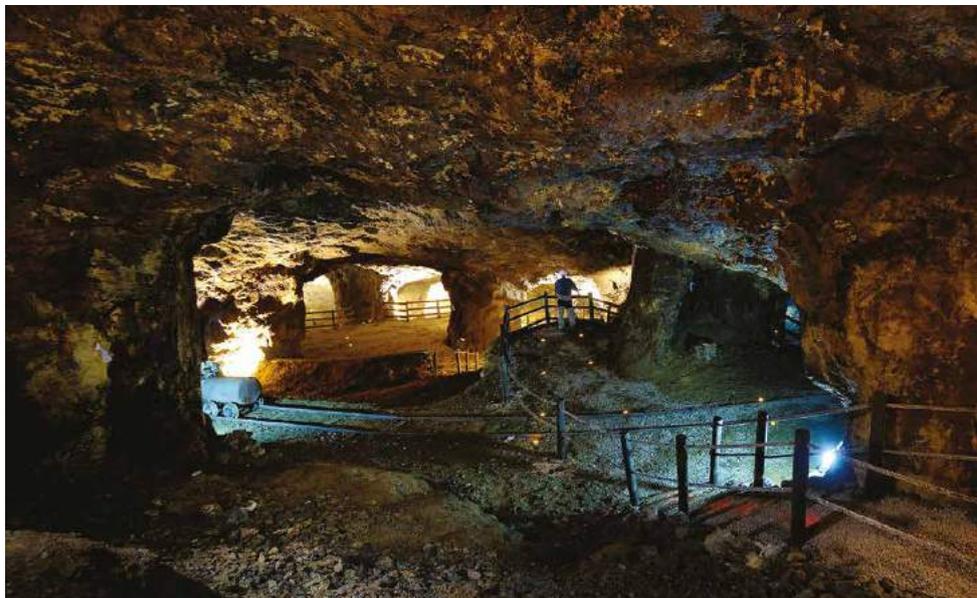
El GR-92 que pasa por Portmán (La Unión) enlaza con un sendero de pequeño recorrido (PR-MU 88) que nos lleva al "Camino del 33", una legendaria ruta de la minería que nos conecta con el Parque Minero de La Unión, donde puedes visitar la Mina Agrupa Vicenta. Dedicada hace tiempo a la extracción de la pirita, ahora constituye un verdadero espectáculo turístico. Destacan sus túneles interiores y el lago de aguas rojizas. Además, su pequeño auditorio con capacidad para unas 90 personas, es uno de los escenarios más genuinos del Festival Internacional del Cante de Las Minas. Entre las 24 baterías de la costa cartagenera, las más visitadas son la Batería de las Cenizas, junto a la bahía de Portmán, y la de Castillitos, en La Azohía.



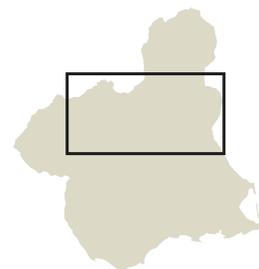
### EL SABOR DE LA RUTA GR-92

Cuando sientas apetito, nada mejor que reponer fuerzas degustando la gastronomía de la Costa Cálida, un ejemplo de dieta mediterránea cuyos ingredientes combinan tierra y mar. Descubre la tradición y los productos marineros en las lonjas de San Pedro del Pinatar, Cabo de Palos, Mazarrón y Águilas.

El legado árabe se hace presente en el arroz, las especias y las plantas aromáticas. Los salazones (hueva y mojama) y los pescados típicos como la dorada, el mújol y, por supuesto, los langostinos del Mar Menor, son sus más preciados manjares. El caldero, los michirones cartageneros, el ajo colorao de Águilas, el arroz y bovagante de Mazarrón y el pulpo de la costa lorquina de Calnegre son algunos de los platos que deleitarán tu paladar.



# EL GR-7: EL SENDERO DEL NORTE



El GR-07, que recorre Europa desde Creta hasta Tarifa, atraviesa el norte de la Región de Murcia a lo largo de 173 kilómetros por Jumilla, Cieza, Calasparra y Moratalla. Este gran sendero limita con Torre de Rico, en Pinoso (Alicante) y el collado del Almacilón, cerca de Cañada de la Cruz, en la frontera con Granada.

Si te gustan las alturas y no tienes vértigo, en la última etapa desde Puerto Alto puedes subir al Macizo de Revolcadores, el techo de la Región de Murcia. ¿Te animas a cubrir la cima? Y si te gusta montar en bicicleta de montaña, el sendero te permite hacerlo en cuatro etapas.

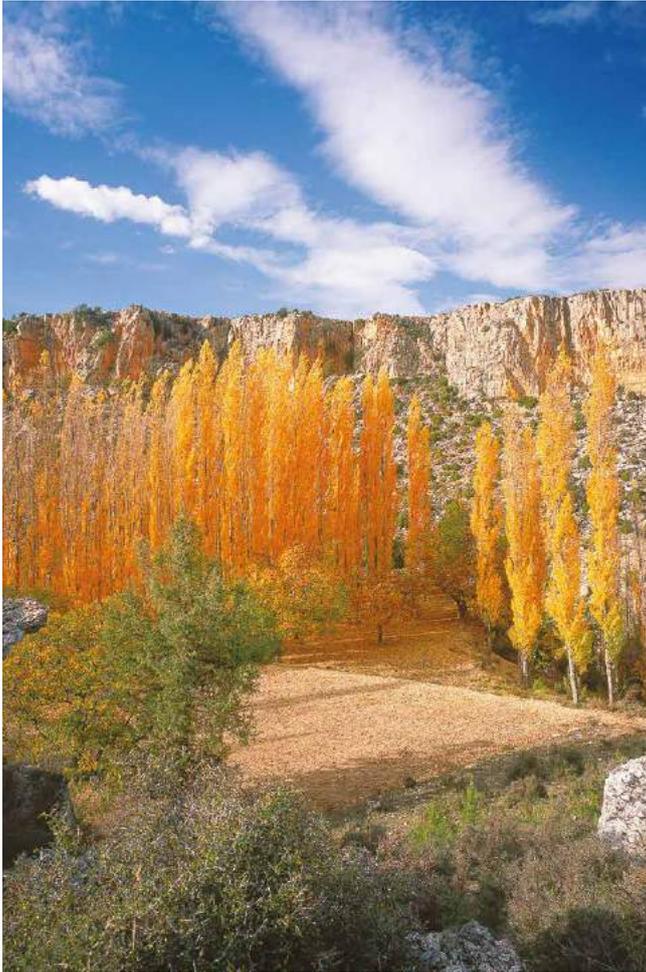


	Etapa	Tramo	Desnivel Máx.	Km	Dificultad	Duración
	1ª	Torre del Rico (Alicante) - Venta Román	-300 m	23,4 km	Baja - Media	4:40 h
	2ª	Venta Román - Cieza	200 m	25,3 km	Baja - Media	5:10 h
	3ª	Cieza - Calasparra	700 m	35,4 km	Media	7:40 h
	4ª	Calasparra - Moratalla	380 m	22,6 km	Baja - Media	4:50 h
	5ª	Moratalla - El Sabinar	685 m	30,1 km	Media	6:35 h
	6ª	El Sabinar - La Rogativa	75 m	16,8 km	Baja	3:40 h
	7ª	La Rogativa - Puerto Alto - Cañada de la Cruz - Límite provincial	400 m	19,4 km	Media - Baja	3:45 h

	Etapa	Tramo	Desnivel Máx.	Km	Dificultad	Duración	Velocidad
	1ª	Torre del Rico (Alicante) - Embalse de Alfonso XIII (Calasparra)	785 m	72,2 km	Media	5h	14 km/h
	2ª	Embalse de Alfonso XIII - Moratalla	700 m	41,7 km	Media	4h	10km/h
	3ª	Moratalla - El Sabinar	600 m	29 km	Media/Alta	4h	7km/h
	4ª	El Sabinar - Cañada de la Cruz - Límite provincial	550 m	38 km	Media	4:50h	7km/h

Propuesta de etapas según editorial Natursport. Los tiempos son aproximados. Las etapas de dificultad alta son recomendadas únicamente para expertos.





### **LAS POZAS DEL RÍO ALHÁRABE Y EL CAMPO DE SAN JUAN**

A 7 kilómetros de Moratalla se encuentra el paraje de La Puerta, en el que se ubica un camping junto a la orilla del río Alhárabe. Siguiendo el curso se llega a una zona increíble de pozas de agua. Un tranquilo paseo apto para todo el mundo. El río baña el Campo de San Juan, donde puedes contemplar los antiguos apriscos de ganado en las cuevas de Zaén y Bajil. Las tierras del Noroeste entrelazan las viejas leyendas, la tradición y la cultura con un impresionante paisaje. Los colores ocres del otoño pueblan los bosques de árboles perennes. Mientras arroyos de agua cristalina, rebaños en libertad y campos de cereales tapizan un territorio con marcadas señas de identidad.

### **REVOLCADORES Y LA ERMITA DE LA ROGATIVA**

En los alledaños del GR-07, el macizo de Revolcadores te brinda unas vistas inigualables sobre la inmensidad, a más de dos mil metros de altitud. Uno de sus caminos pasa por el Santuario de la Virgen de la Ermita (siglo XVI) en Moratalla, desde donde puedes admirar la belleza del paisaje en las cimas de los picos del Servalejo y Peña Jarota. En este lugar habitó el último lobo de la Región de Murcia. Cada último domingo de mayo, la gente sube en romería a esta singular ermita cuyo origen, según cuenta la leyenda, fue el milagro de la transformación de una paloma en la imagen de la Virgen.



### **EL SABOR DE LA RUTA GR-7**

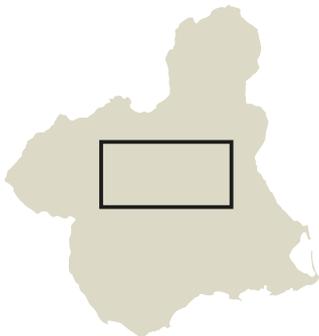
Los aspectos culinarios son la materia prima fundamental para seguir conociendo una manera de ser y de sentir. ¿Te apetece? El arroz bomba de Calasparra, las gachasmigas, la olla gitana y los embutidos son algunos de los iconos gastronómicos de esta gran ruta de la zona norte de la Región de Murcia. Los gazpachos jumillanos y yeclanos, las tortas de reventón y el melocotón con vino de Cieza son garantes de unas costumbres gastronómicas muy arraigadas que merecen ser descubiertas.

# VÍA VERDE DEL NOROESTE

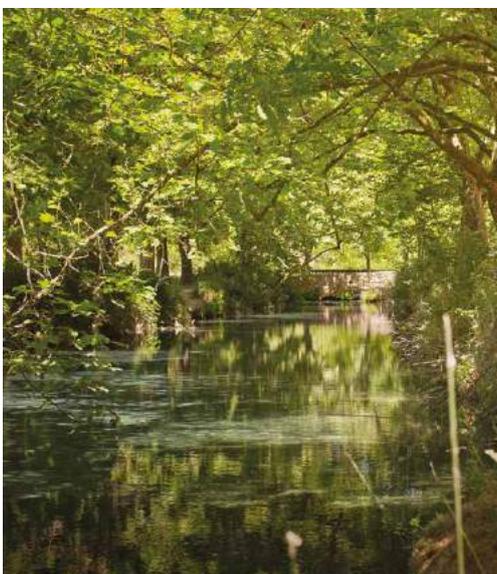


¿Te gusta la naturaleza, la historia y practicar turismo activo? Entonces la Vía Verde del Noroeste cumplirá tus expectativas. Este antiguo trazado ferroviario que une Murcia con Caravaca de la Cruz, se extiende a lo largo de 80 kilómetros y puede hacerse a pie, a caballo o en bicicleta. La ruta está acondicionada desde el año 1998 y tiene un trazado de asfalto y zahorra compacta para facilitarte el recorrido. Disfruta de paisajes insólitos, como los raros "badlands", de montañas con grandes pinares y de un rico patrimonio monumental.

La Vía Verde es ideal para hacerse a pie en 4 etapas. En bicicleta puede hacerse en un solo día o tranquilamente en varias etapas.



- Etapa 1: Del Campus de Espinardo a Alguazas: 10 km
- Etapa 2: De Alguazas a Mula: 25 km
- Etapa 3: De Mula a Bullas: 23 km
- Etapa 4: De Bullas a Caravaca de la Cruz: 22 km



En desarrollo:  
**Vía Verde del Campo de Cartagena,**  
entre Totana y Cartagena, 51 km.

**Vía Verde de Mazarrón,**  
entre la Pinilla (Fuente Álamo)  
y Mazarrón, 15 km.

**Vía Verde de Xixarra,**  
por los municipios de Cieza,  
Jumilla y Yecla, 64 km.



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



A lo largo del itinerario dispones de una red de 9 albergues con servicio de alojamiento y restauración.



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



### EL SALTO DEL USERO

Situado en el cauce del río Mula, este paraje posee una gran belleza paisajística. La erosión en el cauce ha originado su peculiar morfología en bóveda. El agua se precipita desde una cascada de 4 metros de altura. Debido a la riqueza medioambiental del entorno y a sus aguas cristalinas, el Salto del Usero es perfecto para pasar los días calurosos del verano en plena naturaleza. ¡Verás qué plan más refrescante!



### EI SABOR DE LA VÍA VERDE DEL NOROESTE

La Vía Verde se condimenta con succulentos platos de interior que calman el hambre, aportan energía y alientan el gusto. Asados contundentes, carne al horno con patatas, "empedrao", arroz con bacalao y alubias blancas, arroz con pollo campero, conejo y caracoles, albóndigas, potajes de espinacas, migas en los días lluviosos, bonito con escabeche, calamares rellenos, lomo de orza, manitas de cerdo y michirones componen una carta variada y deliciosa. Para chuparse los dedos. ¡Que aproveche!



### CARAVACA Y LA VERA CRUZ

El trazado de la Vía Verde del Noroeste finaliza en la Ciudad Jubilar de Caravaca de la Cruz. Por deporte, ocio o peregrinación religiosa cualquiera puede ser un buen motivo para recorrerla. Seas quien seas o vengas de donde vengas, siempre hallarás una razón para visitar Caravaca.

Juan Pablo II concedió en 1998 a Caravaca de la Cruz la celebración del Año Jubilar "In Perpetuum" cada 7 años, siendo el próximo en 2017. La reliquia de la Santísima y Vera Cruz, que guarda astillas de la madera en la que murió Cristo, ha inspirado la devoción desde el medievo. Según la leyenda, la cruz descendió del cielo arropada por dos ángeles el 3 de mayo de 1232.





## CICLOTURISMO EN LA REGIÓN DE MURCIA

La Región de Murcia te ofrece tres rutas cicloturistas localizadas en espacios naturales y la costa, que combinan turismo y deporte. Al mismo tiempo que recorres largas distancias, puedes visitar lugares de gran interés. Disfruta del placer de viajar sobre dos ruedas, sin prisas. Las rutas pueden ser de un día o varias semanas. Aquí van algunas propuestas. ¡Buen viaje!



# EL DESAFÍO ESPUBIKE DE SIERRA ESPUÑA

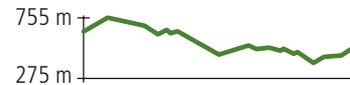


Uno de los desafíos más originales es hacer el recorrido completo de Espubike en tu BTT. ¿Qué pasos has de seguir? Muy sencillo. Inscríbete en la web y al comienzo de la ruta te entregarán un pasaporte que has de ir sellando en cada uno de los puntos oficiales. Si completas todos los tramos se te obsequiará con un maillot diseñado con la marca Espubike. Recuerda que son cuatro tramos, con salida y llegada en el Berro, 146 kilómetros de bici y 4.300 metros de desnivel de subida. ¿Te atreves con el desafío?

Las etapas son:

### Tramo 1: El Berro - Gebas

Distancia: 25 km  
Desnivel de subida: 500 m  
Dificultad: media  
Tiempo aproximado: 3 horas



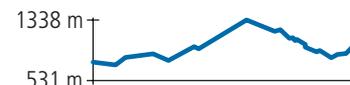
### Tramo 2: Gebas - Casas Nuevas

Distancia: 32 km  
Desnivel de subida: 543 m  
Dificultad: media - baja  
Tiempo aproximado: 3,5 horas



### Tramo 3: Casas Nuevas - Las Alquerías

Distancia: 36 km  
Desnivel de subida: 1400 m  
Dificultad: alta  
Tiempo aproximado: 4 horas



### Tramo 4: Las Alquerías - El Berro

Distancia: 53 km  
Desnivel de subida: 1270 m  
Dificultad: alta  
Tiempo aproximado: 5 horas



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



Fuente: Espubike



### EL ESTRECHO DE LA AGUALEJA

También conocido como el Estrecho de la Arboleja, este rincón constituye uno de los espacios naturales más singulares y bellos de la orografía murciana, a tan sólo dos kilómetros de Aledo. Un pequeño rincón lleno de vegetación de ribera, en la rambla de Lébor, que te transporta a un mundo mágico, a paisajes del Jurásico, en forma de paredes estrechas por las que se puede andar. ¡Menuda aventura!

### LOS POZOS DE LA NIEVE

¿Te imaginas cómo eran los frigoríficos hace cientos de años? El almacenaje, acarreo y distribución de hielo desde los pozos de la nieve hasta Murcia, Cartagena y Lorca se desarrolló entre los siglos XVI y XX como una próspera actividad económica. El hielo era un bien preciado para conservar alimentos, enfriar bebidas y hacer helados. Hay 25 pozos situados a unos 1.400 metros de altitud en la vertiente septentrional del Morrón de Espuña.



### EL SABOR DE LA RUTA ESPUBIKE

¿Has conseguido superar el reto? No importa. En cualquier caso, te has ganado una merecida recompensa sólo por intentarlo. Después de pedalear, qué mejor que paladear sabrosos manjares. Sin duda, uno de los platos estrella de Espubike es el arroz con conejo, una comida obligada los domingos en los hogares de la zona. Otros platos a tener en cuenta son los potajes con albóndigas, bacalao, hinojos, acelgas y hojas de cardo.



# LAS RUTAS CERTIFICADAS IMBA DE MAZARRÓN

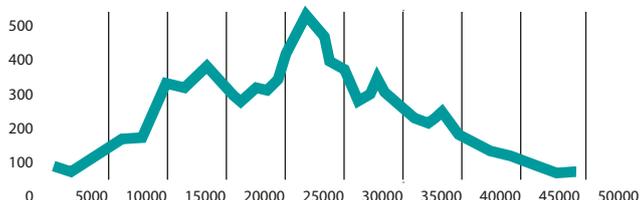


Las dos rutas BBT de Mazarrón son:

Montar en bicicleta cerca del mar es una experiencia que no puedes dejar pasar en Mazarrón. Este municipio cuenta con dos rutas de bicicleta de montaña (BTT) a lo largo de la franja litoral murciana que están homologadas por la IMBA (International Mountain Bicycling Association). ¿Y eso qué supone? Pues que se basan en criterios de sostenibilidad, tienen una longitud mínima de 50 kilómetros y disponen de Centro BTT. Algunos tramos de los itinerarios recorren espacios casi intactos de la Costa Cálida, de gran riqueza botánica, geológica y paisajística. Sin duda, la manera más saludable de descubrir el patrimonio cultural y natural de Mazarrón. ¡Ponte en ruta!

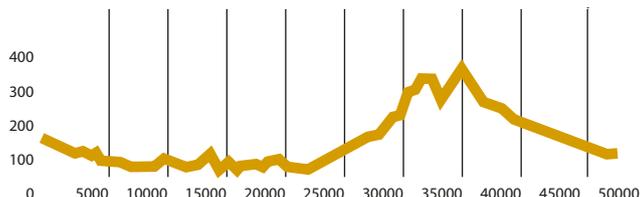
## 1.- Ruta de la Perdiz

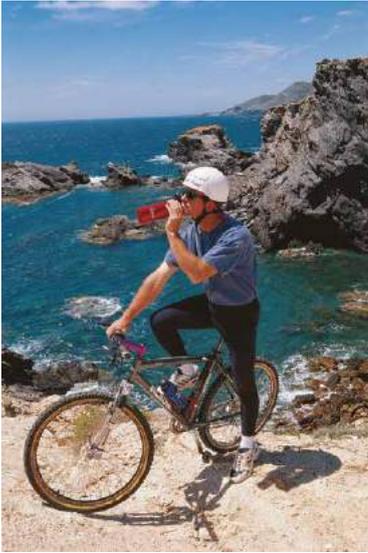
Distancia: 44,7 km  
Tipo: circular  
Desnivel acumulado: 420 m  
Dificultad: Alta



## 2.- Ruta de las Calas

Distancia: 48,9 km  
Tipo: Circular  
Desnivel acumulado: 710 m  
Dificultad: Alta





### LAS EROSIONES DE BOLNUEVO

Seguro que nunca has visto nada tan mágico. Por eso la llaman "la Ciudad Encantada". La erosión eólica y marina de las rocas, junto a las especiales características de su arena blanca, han originado un paisaje singular en la Playa de Bolnuevo. Desde aquí se puede seguir la línea de costa a través de una sencilla ruta senderista que discurre por multitud de pequeñas calas, famosas por ser pioneras en la práctica del naturismo en la Región de Murcia. Así de natural.

### CABEZOS MINEROS DE SAN CRISTÓBAL Y LOS PERULES

En distintas épocas, Mazarrón ha sido un referente minero en la extracción de hierro, plomo, plata, zinc, cobre, alumbre y almagra. Los primeros testimonios de su riqueza mineral datan de la época fenicia. Así lo atestiguan varios yacimientos y el hallazgo único el mundo de dos barcos hundidos hace 2.700 años en la Playa de la Isla, en Puerto de Mazarrón. Recorrer el pasado nunca fue tan apasionante.



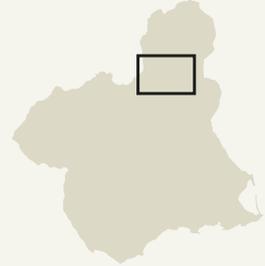
### EL SABOR DE LAS RUTAS DE MAZARRÓN

La huerta y el mar inspiran la gastronomía local con exquisitos tomates y salazones de pescado -hueva, mojama, atún y bonito-. Rape o mero a la mazarronera, ajotomate, albóndigas de merluza y moragas de sardinas son los platos más destacados. Aunque el arroz y bogavante, fideos con bonito, cazuela empaná, talvina o lecha a la espalda completan una cocina a pedir de boca.



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

# LAS ENORUTAS BBT DE JUMILLA



Si te gusta la cultura del vino y la bicicleta, estás en el mejor lugar posible. Te proponemos un modo diferente de hacer cicloturismo. En el municipio de Jumilla puedes realizar paseos cicloturistas entre viñedos y por diferentes parajes de la Sierra del Carche. Desde un nivel asequible de iniciación a niveles más exigentes. Tú decides. Las enorutas también ofrecen visitas a la ciudad de Jumilla, así como itinerarios coincidiendo con la vendimia por viñedos y bodegas. ¡A tu salud!, nunca mejor dicho.



### EL CASTILLO DE JUMILLA

El Castillo de Jumilla, datado en el siglo XV, es uno de los elementos arquitectónicos más identificativos del paisaje jumillano. Se alza sobre un cerro, que ya estuvo habitado en la Edad del Bronce, desde el que se divisa toda la comarca. Descubre uno de los castillos más bonitos de la Región de Murcia.

### RUTA DE SANTA ANA

Esta ruta discurre por un área montañosa de gran belleza paisajística y alto valor ambiental. En su recorrido puedes encontrar numerosos enclaves de especial importancia histórica. La Sierra de Santa Ana se localiza 6 kilómetros al sur de Jumilla, tiene acceso asfaltado y dispone de diversas pistas forestales y senderos. En pleno corazón de la sierra está el Convento de Santa Ana, de la Orden Franciscana, del siglo XVI.

### EL SABOR DE LA ENORUTA DE JUMILLA

Uno de los platos más famosos del Altiplano murciano, el gazpacho jumillano, está unido al mundo del vino. Una mezcla de gastronomía murciana y manchega que hace las delicias de sus gentes y visitantes en los rigores invernales. La gachamiga, las pelotas, las empanadas de patata y los quesos de cabra y de Murcia al vino son propios del recetario de esta tierra.



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

# Espeleología ENTRAR DENTRO DE LA TIERRA: **VISITA A CUEVAS**



Prepárate para descubrir la Región de Murcia más profunda. Hay numerosas cuevas y cavidades catalogadas de roca caliza que se formaron por la acción de las redes subterráneas de agua durante millones de años. Al vaciarse, han dejado al descubierto un verdadero tesoro para ser explorado por espeleólogos profesionales y aficionados. Son las llamadas cuevas hipogénicas.

## PARA TODOS LOS PÚBLICOS

### LA CUEVA DEL PUERTO (CALASPARRA)

Con cerca de 4,4 kilómetros topografiados y 114 metros de profundidad, es la cueva de mayor recorrido horizontal de la Región de Murcia puesta en valor para su disfrute turístico. Adéntrate en alguna de sus salas acondicionadas y abiertas a las visitas guiadas. Si te gustan las emociones fuertes y eres un espeleólogo experto, podrás acceder al resto de las cavidades más desconocidas.



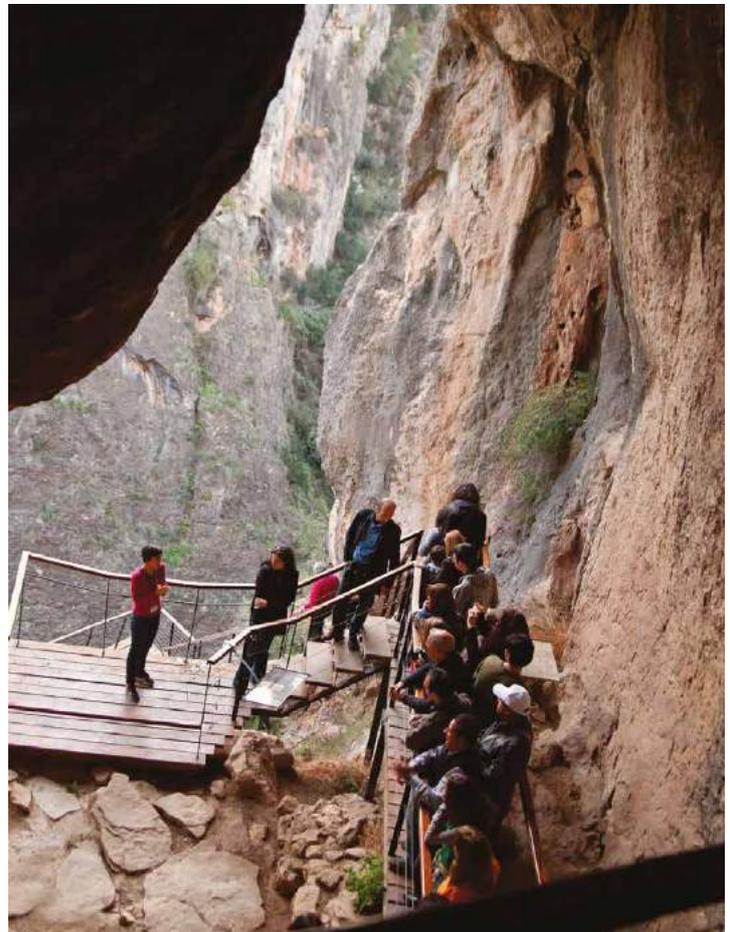
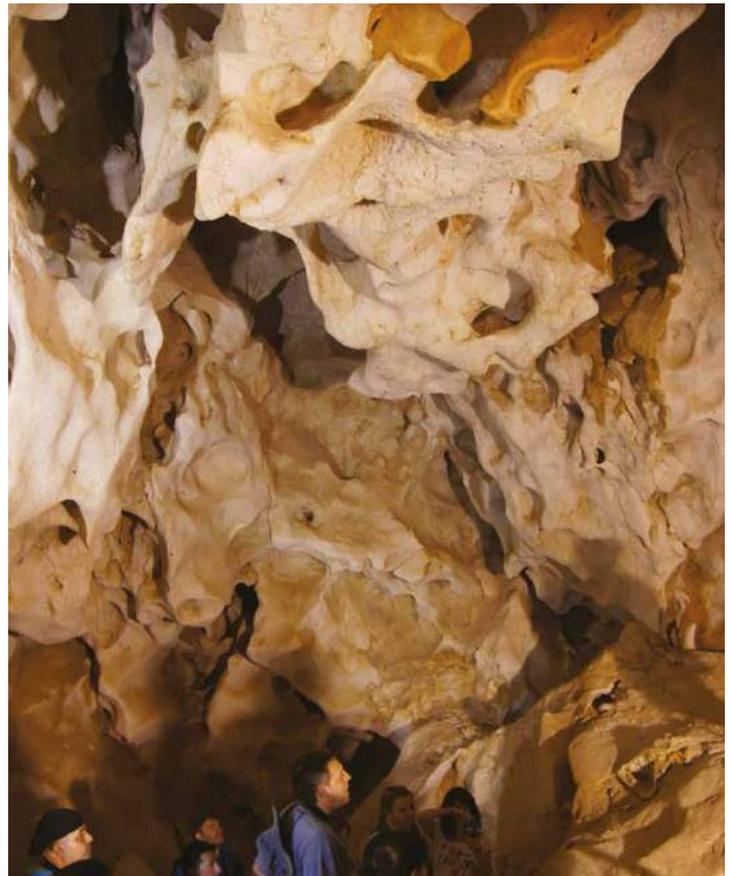
[www.cuevadelpuerto.com](http://www.cuevadelpuerto.com)  
[www.turismocalasparra.es](http://www.turismocalasparra.es)

### LA CUEVA - SIMA DE LA SERRETA (CIEZA)

¿Quieres conocer el origen primitivo de la pintura? El río Segura discurre al abrigo del Cañón de Los Almadenes, entre Calasparra y Cieza, escoltado por paredes que cobijan infinidad de simas y cuevas de enorme valor natural y cultural. El interior de La Serreta, declarada Patrimonio de la Humanidad en 1998, es un auténtico santuario de civilizaciones y una de las mejores salas de exposiciones del arte rupestre murciano gracias a sus cincuenta figuras de arte esquemático neolítico perfectamente conservadas. La Serreta es un caso único en Europa pues conserva vestigios de la prehistoria, la época romana y la Edad Media islámica.



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





## CUEVAS DEPORTIVAS

Sólo necesitas casco, cuerdas, mosquetes, lámpara y ganas de pasarlo bien. Además de las cuevas accesibles al público, en la Región de Murcia existe una gran oferta de cuevas espectaculares que están reservadas sólo a la práctica técnica de la espeología. Uno de los casos más significativos, objeto de estudio por parte de expertos de todo el mundo, es la Sima de la Higuera, en el término municipal de Pliego.



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

## ¿DÓNDE PUEDES PRACTICAR LA ESPEOLOGÍA EN MURCIA?

Cavidad	Lugar	Datos desarrollo	Usos
Sima de la Higuera	Alto de Espuña, Pliego	Recorrido 5.500 m Desnivel -156 m	Uso deportivo especializado. Necesario solicitar autorización en: <a href="http://www.simadelahiguera.es">www.simadelahiguera.es</a>
Sima Destapada	Isla Plana, Cartagena	Recorrido 3.400 m Desnivel -246 m	Uso deportivo especializado. Información en: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Cueva de la Moneda	Sierra Espuña, Totana	Recorrido 53 m Desnivel -27 m	Uso deportivo especializado. Necesaria autorización de los propietarios y del Parque Regional de Sierra Espuña. Información en: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Sima del Pulpo	Los Losares, Cieza	Recorrido 4.780 m Desnivel -114 m	Uso deportivo especializado. Información en: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Cueva Neptuno	Cala Aguilar, Cartagena	Espeleobuceo Recorrido 125 m Desnivel -30 m	Uso deportivo especializado. Necesario ir acompañado de guías de buceo. Información en: <a href="http://www.cuevasdemurcia.com">www.cuevasdemurcia.com</a>
Cueva del Agua	Isla Plana, Cartagena	Espeleobuceo Recorrido 2.560 m Desnivel -21m	Uso deportivo especializado avanzado. Zonas complejas y red laberíntica. Se enturbia con mucha facilidad. Información en: <a href="http://www.cuevadelagua.net">www.cuevadelagua.net</a>



## POR AGUA

Da igual si eres de agua salada o de agua dulce. La Región de Murcia, con dos mares en una sola costa, el Mar Menor y el Mediterráneo, y el río Segura garantiza la diversión para todos los gustos. Sus impresionantes acantilados, paradisíacas y solitarias playas de interminable y blanca arena, animados puertos y calas salvajes de aguas de espejo harán que tus vacaciones sean memorables. Más de 3.000 horas de sol al año y suaves temperaturas, incluso en invierno, con una media anual de más de 18° C. Así es la Costa Cálida, el destino ideal para pasar los mejores días de descanso en invierno o en verano.

# ACTIVIDADES NÁUTICAS DOS MARES



Desde el pueblo pesquero de Águilas hasta las blancas dunas de la Playa de El Mojón, en San Pedro del Pinatar, se extienden kilómetros y kilómetros de playas y calas solitarias para bañistas, navegantes, pescadores y submarinistas. Hay además encantadoras y pintorescas localidades pesqueras, como La Azohía e Isla Plana o Cabo de Palos, donde perderse unos días; puertos como el de Puerto de Mazarrón para pasar una divertida noche y disfrutar de una magnífica gastronomía tras un día de playa; paraísos naturales, únicos en el Mediterráneo, como las playas de Calblanque y Calnegre... Y una de las zonas turísticas más preciadas del Mediterráneo: La Manga y el Mar Menor. Un paraíso entre dos mares, de playas infinitas, fondos de arena y aguas cristalinas, dotado de una magnífica infraestructura hotelera. Lugares idóneos para la práctica de los deportes náuticos como la vela, el windsurf, kitesurf y el piragüismo, entre otros.



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





### ← ESTACIÓN NÁUTICA

Prepárate para pasarlo como pez en el agua en la Estación Náutica Mar Menor - Cabo de Palos. Sus instalaciones te ofrecen alojamientos y establecimientos de formación y ocio en el Mar Menor y La Manga. El turismo activo se transforma en una oferta global de actividades y servicios perfectamente organizados para garantizar el disfrute de toda la familia.

Los 365 días del año tienes a tu disposición bases y escuelas donde aprender, perfeccionar o simplemente disfrutar de la vela, el windsurf, el piragüismo, la motonáutica, el kitesurf, el catamarán, el stand up paddle, el alquiler de veleros con o sin patrón y el submarinismo. Además de hoteles, apartamentos, campings y residencias juveniles deportivas. Los paquetes de viaje incluyen alojamiento y actividades náuticas, así como la posibilidad de alquilar el material.



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



### ← AVISTAMIENTO DE CETÁCEOS

¿Has visto alguna vez un delfín en mar abierto? El avistamiento de cetáceos durante todo el año es una de las actividades más impresionantes de la Costa Cálida. Súbete al barco. Surca algunas millas mar adentro desde la costa de Cartagena, Mazarrón y Águilas. Y no te pierdas detalle de todo tipo de fauna marina: delfines mulares, calderones, aves y tortugas marinas. No querrás dejar de hacer fotos.



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



### ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

La Región de Murcia cuenta con una climatología envidiable durante todo el año y una costa que se mantiene inalterable al paso del tiempo. Pero lo realmente singular de este litoral son sus aguas: su transparencia, junto a una temperatura media de 20°C y la máxima calificación medioambiental, convierten a la costa murciana en un lugar único para las actividades subacuáticas y, en especial, para el buceo, deporte que podrás practicar durante todo el año.

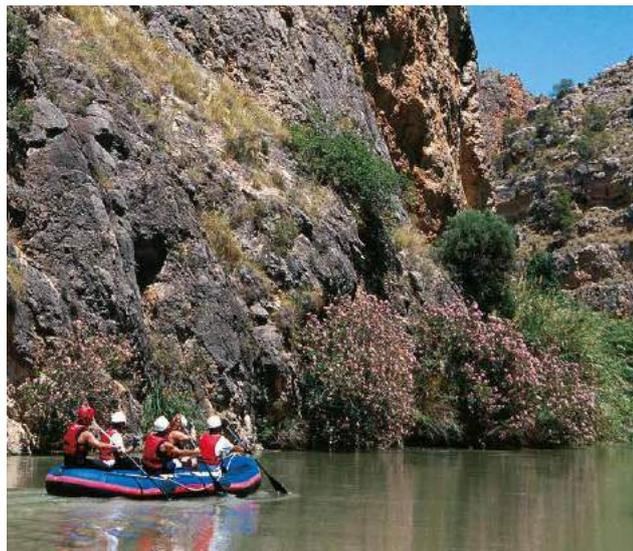
La riqueza de sus fondos marinos, tanto por la variedad de su fauna y la belleza de su flora, como por los numerosos pecios que albergan, convierten a la zona de Cabo de Palos - Islas Hormigas - Isla Grosa, La Azohía, Mazarrón y Águilas, en lugares excepcionales para bucear. En cualquiera de estos destinos podrás realizar desde inmersiones poco profundas y sencillas, hasta rutas más complicadas y sólo recomendadas para los buceadores más expertos.

Además, la Región cuenta con numerosos centros de buceo en donde se imparten cursos y bautismos de mar, tanto para los no iniciados, como para los más experimentados, que pueden ver grandes barcos hundidos, cuevas y grietas submarinas.



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

# ACTIVIDADES FLUVIALES



Las aguas del río Segura recorren las comarcas interiores de la Región de Murcia, atravesando zonas de cultivo y parajes silvestres que configuran espacios de enorme belleza. Además de su valor natural, la posibilidad de practicar el turismo activo es un aliciente más si quieres disfrutar a lo grande. ¿A qué esperas?



## LA RUTA DE LAS NORIAS

Abarán es el pueblo con más norias de agua utilizables de España. Te sugerimos una ruta corta de apenas 4 kilómetros para visitar las cuatro norias del municipio. Una de ellas, la Noria Grande de 1805, es la noria en activo más grande de Europa. Impresionante, ¿verdad?



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





## DESCENSO DEL RÍO SEGURA

Pásalo la mar de bien en el río Segura a su paso por Calasparra, Cieza o Blanca. Allí podrás hacer un descenso en piragua, canoa o kayak y disfrutar de un tranquilo paseo fluvial. Si eres una persona intrépida, entonces puedes hacer rafting por parajes increíbles como el Cañón de Almadenes o el Valle de Ricote.

El descenso del río se puede hacer en tres tramos bien localizados:

### Calasparra

Posee uno de los paisajes naturales más hermosos del Noroeste. Pinturas rupestres, yacimientos arqueológicos, cultura, deportes de naturaleza y, posiblemente, el mejor arroz que hayas probado nunca, te esperan en este municipio. El río Segura abandona Calasparra entre arrozales para internarse en uno de los parajes más hermosos de la Región de Murcia, el Cañón de Almadenes, que comparte con Cieza.

### Cañón de Almadenes

Este espacio natural, con una zona de especial protección para aves (ZEPA) incluida en la Red Natura 2000, se extiende a lo largo de 9 kilómetros por el río Segura. El recorrido en kayak o canoa transcurre por tramos situados entre altas paredes de rocas y bosques frondosos. En el recorrido por el Cañón se puede visitar la Cueva del Pozo o de los Monigotes, una cueva prehistórica con pinturas de arte rupestre sólo accesible a través del río. En la parte alta del Cañón de Almadenes puedes visitar la Cueva de la Serreta, donde se guardan vestigios de arte rupestre levantino declarados Patrimonio de la humanidad.

### Cieza

Una de las maneras más excitantes de adentrarse por la riqueza natural y paisajística de Cieza es practicando el rafting. A su paso por esta localidad, las aguas del río Segura son bravas y perfectas para los amantes de la aventura. El descenso se inicia en el Jardín del Arenal, en las proximidades del casco urbano. Desde allí las barcas, dirigidas por monitores expertos, descienden al ritmo que impone la corriente. Estos divertidos descensos son aptos para todo tipo de público. El espectacular recorrido pasa por Abarán y llega hasta Blanca, corazón del Valle de Ricote.



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

### Blanca

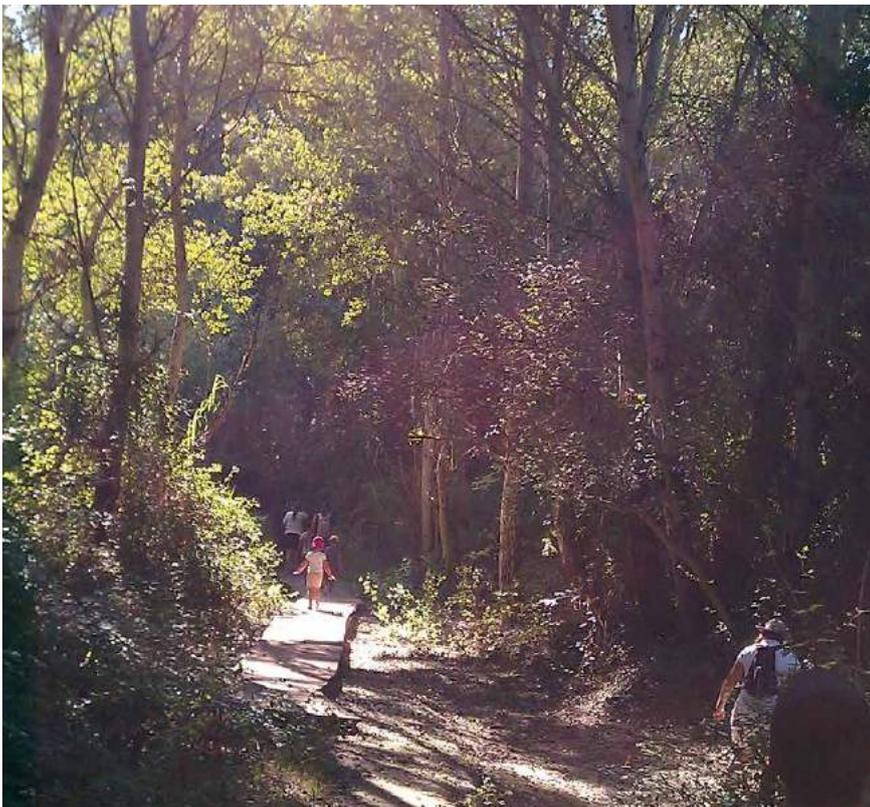
En el corazón del Valle de Ricote, a orillas del río Segura, aparece Blanca, conocida tiempo atrás, paradójicamente, como La Negra por el color de la roca donde se asienta. El recorrido fluvial culmina en uno de los parajes más singulares del Valle de Ricote, el Azud de Ojós. Al pasar por esta localidad se puede visitar tanto el Centro de Interpretación de la Luz y el Agua que muestra el aprovechamiento hídrico del municipio a lo largo de la historia así como la Fundación del famoso Pintor Pedro Cano, ambos pueden verse desde el río.

### El Mirador del Alto de Bayna

El Alto de Bayna es una barriada de Blanca en la que un mirador de diseño vanguardista se asoma desde lo alto al río Segura, sobre el Azud de Ojós. Desde aquí puedes hacer una de las fotos más espectaculares de todo el Valle de Ricote, de la huerta de Blanca y la Sierra de Ricote. Sujeta fuerte la cámara o el móvil, encuadra y aprieta el clic.



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



### CAÑAVEROSA

Si quieres disfrutar de la naturaleza y de la arquitectura religiosa, te proponemos la ruta por la reserva natural de Cañaverosa, junto al río Segura. Un recorrido sencillo de 6 kilómetros por la senda la Huertecica (PR-MU 86.1), cercana al Santuario de Nuestra Señora de la Esperanza, enclavado en un paraje de bosque de ribera. Tal vez, incluso, puedas ver alguna nutria.



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



# POR AIRE

Vista desde el cielo, la Región de Murcia muestra en toda su grandeza una geografía llena de contrastes. Destacan las cumbres, macizos y sierras que se convierten en perfectas atalayas naturales para llevar a cabo deportes de aventura. Si eres de esas personas adictas a la adrenalina y te apasiona la vida, no te lo pienses. Lánzate en parapente, ala delta, tirolina o vuelo sin motor.

Muchas empresas organizan estas actividades adaptándose al nivel de experiencia de cada persona. Y aseguran el máximo disfrute con todas las garantías.

También es posible realizar vuelos panorámicos a bordo de avionetas que recorren la región desde la costa al interior. Puedes despegar desde alguno de los aeródromos que se reparten por las tierras murcianas, como los situados en Totana, Los Martínez del Puerto (Murcia), Alcantarilla o San Javier, entre otros. Para los más osados también existe la posibilidad de lanzarse en paracaídas.



## PASEOS EN GLOBO

Si prefieres algo más tranquilo, una de las experiencias que te recomendamos es volar en globo. Ver la Región de Murcia desde las alturas constituye una vivencia única. Sentir el mundo a tus pies, mientras flotas en el aire, es lo más parecido a levitar. Deja volar tu imaginación y hazlo realidad.



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





# PARQUES REGIONALES



## PARQUE REGIONAL DE LAS SALINAS Y ARENALES DE SAN PEDRO DEL PINATAR



El Parque Regional de las Salinas de San Pedro se localiza junto al extremo norte del Mar Menor. A pesar de su pequeña superficie, guarda interesantes formaciones de costa sedimentaria y dunas. Además, es un buen ejemplo de como una antigua laguna litoral se ha transformado en unas salinas.



## PARQUE REGIONAL DE CALBLANQUE, MONTE DE LAS CENIZAS Y PEÑA DEL ÁGUILA (CARTAGENA Y LA UNIÓN)

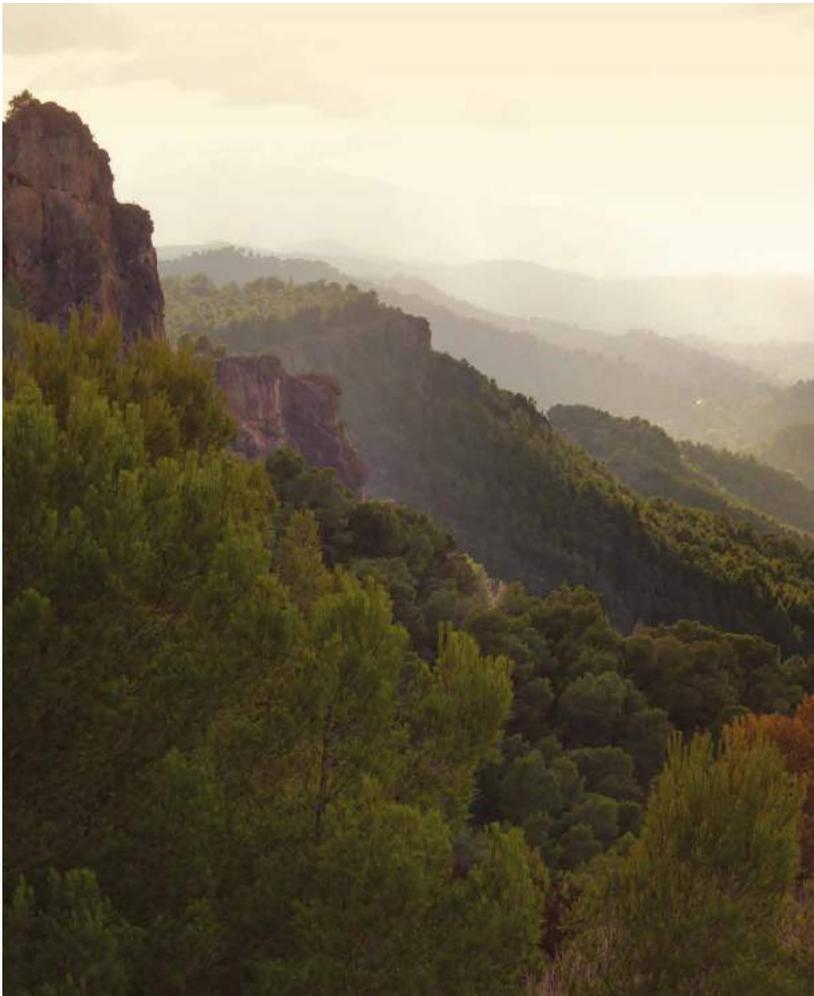


El Parque Regional de Calblanque se ubica en el extremo oriental de la Costa Cálida y soporta temperaturas muy agradables durante todo el año. Si te gusta la ornitología, el parque cuenta con dos observatorios de aves y con un Punto de Información al Visitante, situado en Cobaticas.



## PARQUE REGIONAL DE CABO COPE-PUNTAS DE CALNEGRE (ÁGUILAS Y LORCA)

El Parque Regional de Calnegre y Cabo Cope se sitúa en las sierras costeras de la parte oriental del litoral murciano. Dunas fósiles, playas, calas y acantilados componen su particular fisonomía, sobre la que se yergue impertérrito el bastión defensivo de la Torre de Cope (siglo XVI).



### PARQUE REGIONAL EL VALLE Y CARRASCOY (MURCIA, ALHAMA DE MURCIA Y FUENTE ÁLAMO)

El Parque Regional de El Valle y Carrascoy es un cordón montañoso constituido por varias sierras prelitorales. Esta alineación montañosa de relieves abruptos se encuentra entre el Valle del río Guadalentín y el Campo de Cartagena. La amplia red de miradores te brinda excelentes panorámicas de la huerta, el paisaje lunar, las murallas de King Kong o las llanuras litorales. Si eres un amante del senderismo, también dispones de sendas y caminos que se adentran por los rincones más singulares del espacio natural.



### PARQUE REGIONAL DE SIERRA ESPUÑA (ALEDO, ALHAMA DE MURCIA, MULA, PLIEGO Y TOTANA)

El Parque Regional de Sierra Espuña se localiza en el corazón de la Región de Murcia. Se trata de un macizo montañoso de naturaleza fundamentalmente caliza que llega a superar los 1.500 metros de altitud sobre el nivel del mar. En el Centro de Visitantes Ricardo Codorniu puedes encontrar material divulgativo e información general, o bien visitar su exposición permanente. Si quieres practicar el senderismo puedes recorrer una red de sendas y caminos forestales cerrados al paso de vehículos.

### LA CARTA EUROPEA DE TURISMO SOSTENIBLE (CETS)

El Parque Regional de Sierra Espuña es el primer espacio natural protegido de la Región de Murcia avalado por la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS). El compromiso con el turismo sostenible supone minimizar el impacto de la actividad turística sobre el medio ambiente y mejorar la calidad de vida de la población local. Los gestores del parque y las empresas turísticas definen conjuntamente estrategias participativas que se suman a esta iniciativa impulsada por la Federación EUROPARC. El objetivo es promover la sostenibilidad del turismo en los espacios naturales protegidos de Europa.

### PARQUE REGIONAL DE LA SIERRA DE LA PILA (BLANCA, ABARÁN, MOLINA DE SEGURA Y FORTUNA)

El Parque Regional Sierra de la Pila está ubicado en el cuadrante noreste de la Región de Murcia. Sus relieves abruptos forman parte de las Cordilleras Béticas. Se trata de un macizo montañoso de mediana altitud cuyas máximas cotas oscilan en torno a los 1.200 metros.

### PARQUE REGIONAL DE LA SIERRA DEL CARCHE (JUMILLA Y YECLA)

El Parque Regional de la Sierra de El Carche se encuentra en el noroeste de la Región de Murcia. Su interés es triple por las especies naturales que lo habitan, su composición geológica y los vestigios de la Edad del Bronce, época ibera, romana y medieval. El parque te brinda rutas para hacer recorridos en bicicleta de montaña o a pie. El ascenso hasta la cima de La Madama desde el albergue de la Peña es una alternativa llena de encantos naturales.



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



Costa  
Cálida

Región  
de Murcia