



# 25 experiencias para activarte en la Región de Murcia



Costa  
Cálida  
Región  
de Murcia

*Te hace  
feliz*

# ÍNDICE

1. **De senderismo:** Tour 'La última cruzada'
2. **Una ruta por la vía verde**
3. **Nordic Walking Mar Menor**
4. **Descenso del Barranco del Cigarrón**
5. **Educación ambiental:** Birding en familia, ruta para el avistamiento de aves en Sierra Espuña
6. **Escalada:** Curso de iniciación en escalada deportiva
7. **Cicloturismo:** Descubre Sierra Espuña en bici
8. **Snorkel en la Reserva Marina de Cabo Tiñoso**
9. **Coastering en Cartagena**
10. **Un día en el Parque de Aventuras Las Alquerías, en Sierra Espuña**
11. **Vía ferrata en el Salto del Ciervo, en Sierra Espuña**
12. **Turismo mariner:** ruta en barco y puesta de sol en San Pedro del Pinatar
13. **Ecoturismo:** pastor por un día en Sierra Espuña
14. **Travesía de dos días en kayak Cartagena - La Azohía**
15. **Ecoturismo:** Rafting el Almadenes, arte rupestre y reportaje fotográfico
16. **¿Te atreves con el padelsurf?**
17. **Vuelo en parapente:** conoce Sierra Espuña a vista de pájaro
18. **Para los amantes de las emociones fuertes:** Puenting
19. **Arqueología experimental:** Talleres sobre la prehistoria
20. **Baños de bosque para sumergirte en la atmósfera de la naturaleza**
21. **Vive una multiaventura náutica**
22. **Rutas a caballo en Casas Nuevas, la cara norte de Sierra Espuña**
23. **Espeleología en la sima del Pulpo, en el Cañón de Almadenes**
24. **Sesión de yoga en pleno bosque de Sierra Espuña**
25. **Espotrek, trekking de hasta seis días en Sierra Espuña**





---

Respirar aire puro, contactar con la naturaleza y olvidar por completo la rutina es posible en la Región de Murcia. Es fácil conseguirlo. Solo tienes que activarte y atreverte con alguna de las experiencias que te proponemos a continuación: por mar, aire y tierra. Tienes 25 opciones para elegir la que más se adecúe a tus preferencias.

¿A qué esperas? Descubrirás espacios naturales de ensueño y rincones que no te dejarán indiferente. ¡Imagina el paisaje y te llevamos!

## 1. DE SENDERISMO: TOUR 'LA ÚLTIMA CRUZADA'

Vive una aventura en uno de los paisajes más insólitos de la Región de Murcia: el Barranco de Gebas. Sus paisajes no te dejarán indiferente. Da rienda suelta a tus niveles de adrenalina mientras recorres en quad sus badlands. ¿Estás preparado?



RESERVA AQUÍ



## 2. UNA RUTA POR LA VÍA VERDE

Ponte ropa cómoda y elige: a pie o en bicicleta. Las vías verdes de la Región de Murcia te esperan para que descubras todos sus encantos: viaductos, túneles, ríos, huertos... Elige entre la Vía Verde del Noroeste o el itinerario que une la Vía Verde del Campo de Cartagena (en Totana) con la Vía Verde del Noroeste. Puedes hacer una jornada intensiva o fraccionar el recorrido en varios días y alojarte en cualquiera de los alojamientos que ofrecen estos recorridos para aprovechar la escapada y disfrutar de la cultura y la gastronomía de la zona.

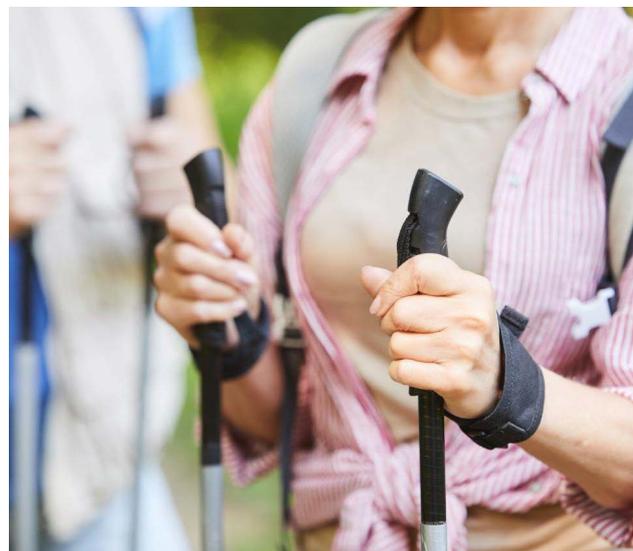


RESERVA AQUÍ

### 3. NORDIC WALKING MAR MENOR

Pasea con bastones utilizando la técnica 'Nordic Walking' y experimenta el placer de caminar hacia tu salud en el Mar Menor. Podrás disfrutar de una clase de iniciación y una visita guiada. Comprueba que salud y entretenimiento pueden ir de la mano.

RESERVA AQUÍ



### 4. DESCENSO DEL BARRANCO DEL CIGARRÓN

El Barranco del Cigarrón se sitúa en la parte más oriental de la sierra de Carrascoy. Este barranco de iniciación es de gran belleza por sus formaciones en roca, dando lugar a un paisaje casi desértico, con grandes cavidades que se han creado con el paso de los años. El lugar perfecto para atreverte con el rápel.

RESERVA AQUÍ



## 5. EDUCACIÓN AMBIENTAL: BIRDING EN FAMILIA, RUTA PARA EL AVISTAMIENTO DE AVES EN SIERRA ESPUÑA

No pierdas de vista tus prismáticos y disfruta de una bonita jornada en familia. Birding, birdwatching o turismo ornitológico. Puedes llamarlo como prefieras, lo que está claro es que esta es una experiencia de lo más recomendable para cualquier edad. ¿A qué esperas para comprobarlo?

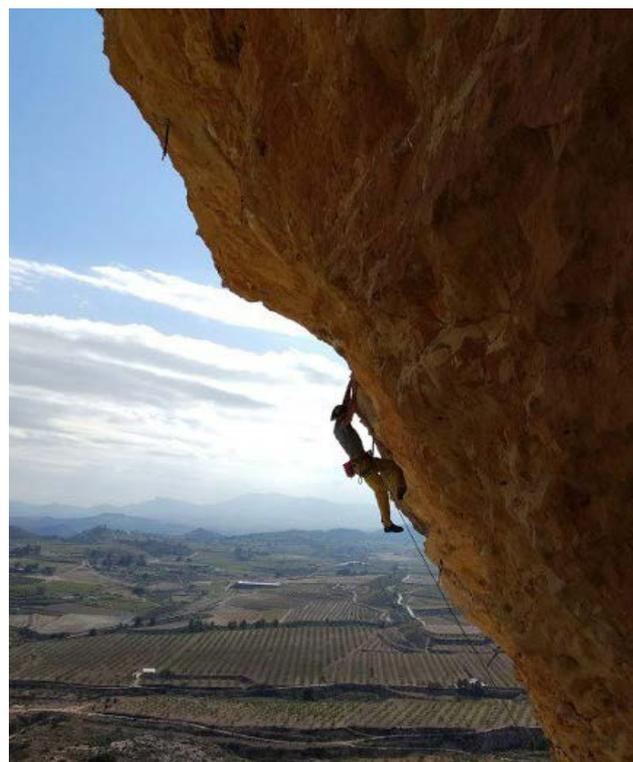
[RESERVA AQUÍ](#)



## 6. ESCALADA: CURSO DE INICIACIÓN EN ESCALADA DEPORTIVA

Apúntate a este curso de formación en El Portús (Cartagena) y, además de divertirme, conocerás todas las maniobras necesarias que te permitirán practicar la escalada deportiva en roca con eficiencia, seguridad y autonomía.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 7. CICLOTURISMO: DESCUBRE SIERRA ESPUÑA EN BICI

Recorre el Parque Regional de Sierra Espuña en bici y descubre pequeños tesoros ocultos e infinidad de curiosidades. Tienes dos retos para elegir: Espubike o Espuroad. Pedalear en el pulmón verde de la Región de Murcia. ¿Sabías que Sierra Espuña posee la masa arbórea más extensa de la Región de Murcia?

RESERVA AQUÍ



## 8. SNORKEL EN LA RESERVA MARINA DE CABO TIÑOSO

Apúntate a este curso de formación en El Portús (Cartagena) y, además de divertirme, conocerás todas las maniobras necesarias que te permitirán practicar la escalada deportiva en roca con eficiencia, seguridad y autonomía.

RESERVA AQUÍ



## 9. COASTERING EN CARTAGENA

Descubre esta combinación deportiva que aúna senderismo costero con saltos desde los acantilados al mar y practica snorkel para conocer el ecosistema marino del litoral de Cartagena de una forma única.

Experiencia apta solo para amantes del mar.

RESERVA AQUÍ



## 10. UN DÍA EN EL PARQUE DE AVENTURAS LAS ALQUERÍAS, EN SIERRA ESPUÑA

Disfruta de un de un circuito de aventura con tirolina, escalada en árbol, puente mono, juegos deportivos singulares, orientación y mucho más, en un entorno de gran valor natural: el Parque de Aventura Las Alquerías, en pleno corazón de Sierra Espuña.

RESERVA AQUÍ



## 11. VÍA FERRATA EN EL SALTO DEL CIERVO, EN SIERRA ESPUÑA

Esta vía ferrata cruza el Barranco del Ciervo a través de dos tirolinas, una de 40 metros y otra de 30 metros, el broche de oro de este recorrido. Los guías profesionales que te acompañarán también van a encargarse de hacer fotografías para que te puedas quedar con un gran reportaje. ¡No puedes perderte esta aventura!

[RESERVA AQUÍ](#)



## 12. TURISMO MARINERO: RUTA EN BARCO Y PUESTA DE SOL EN SAN PEDRO DEL PINATAR

Saca tu lado marinero y disfruta de una puesta de sol inolvidable a bordo de un trimarán. En pareja, en familia, con amigos... Sea como sea, vivir esta experiencia es siempre un planazo.

[RESERVA AQUÍ](#)

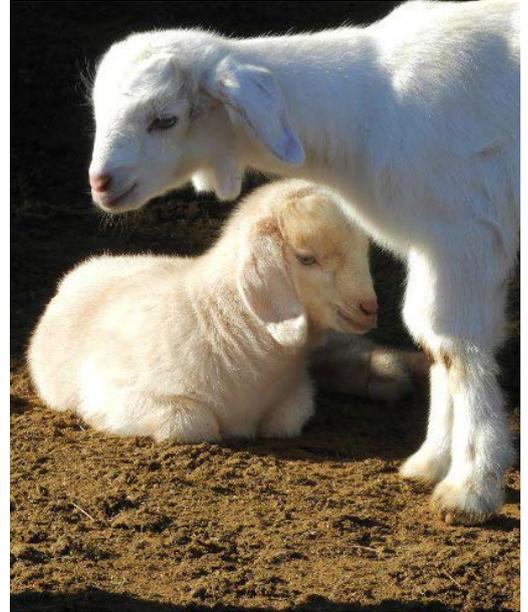


### 13.

## ECOTURISMO: PASTOR POR UN DÍA EN SIERRA ESPUÑA

Vive una auténtica experiencia ecoturística y conviértete en aprendiz de pastor por un día. Conocerás el día a día de un pastor, tanto en los corrales como en su recorrido por el monte. Prepárate, tendrás que hacer tareas de todo tipo.

RESERVA AQUÍ

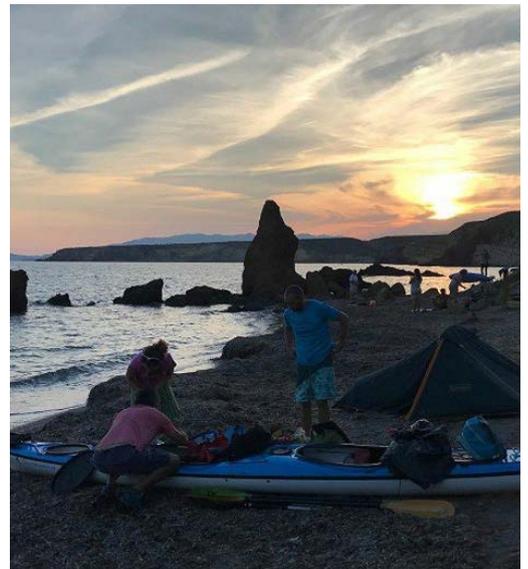


### 14.

## TRAVESÍA DE DOS DÍAS EN KAYAK CARTAGENA - LA AZOHÍA

Sumérgete en la experiencia única de navegar en kayak por un litoral desconocido y salvaje. Descubre lugares de ensueño surcando entre arrecifes, bordeando acantilados y descansando en calas vírgenes. Disfruta del Mediterráneo desde un punto de vista exclusivo.

RESERVA AQUÍ



## 15. ECOTURISMO: RAFTING EL ALMADENES, ARTE RUPESTRE Y REPORTAJE FOTOGRÁFICO

Descubre uno de los rincones más mágicos de la Región de Murcia: el Cañón de Almadenes, donde podrás conocer toda su historia y su bosque de ribera, así como visitar la Cueva de los Monigotes, contemplar su arte rupestre, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y hacer otra parada obligatoria en la Cueva de las Nutrias.

RESERVA AQUÍ



## 16. ¿TE ATREVES CON EL PADELSURF?

El embalse de la Cierva, en Mula, es un lugar idílico para la práctica de este deporte. En esta travesía podrás conocer un poquito más sobre la fauna, la flora y la historia que envuelve este mágico lugar, visitando la Cueva de Antón, un antiguo yacimiento arqueológico en el que se encontró una de las vieiras más antiguas del mundo.

RESERVA AQUÍ



## 17. VUELO EN PARAPENTE: CONOCE SIERRA ESPUÑA A VISTA DE PÁJARO

¿Preparado para volar? Hazlo sobre enclaves como la Sierra de la Muela, el Cabezo del Molino, el pueblo de Aledo y su castillo medieval y grandes paisajes como los que ofrece el gran bosque de Sierra Espuña.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 18. PARA LOS AMANTES DE LAS EMOCIONES FUERTES: PUENTING

Si te gustan las emociones fuertes, esta es tu actividad. ¿Te atreves a saltar desde un puente de 22 metros de altura? Vive una sensación única e inigualable que nunca olvidarás. Los organizadores te ayudarán a que así sea facilitándote fotos y vídeos de tu momento estelar.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 19. ARQUEOLOGÍA EXPERIMENTAL: TALLERES SOBRE LA PREHISTORIA

Participa en talleres y actividades sobre la prehistoria, las pinturas rupestres, las tribus y poblados que ocuparon las cuevas del Cañón de Almadenes durante al menos 45.000 años. Esta iniciativa pretende acercar la historia y la conservación del patrimonio histórico tanto a mayores como a pequeños de una forma divertida.

[RESERVA AQUÍ](#)

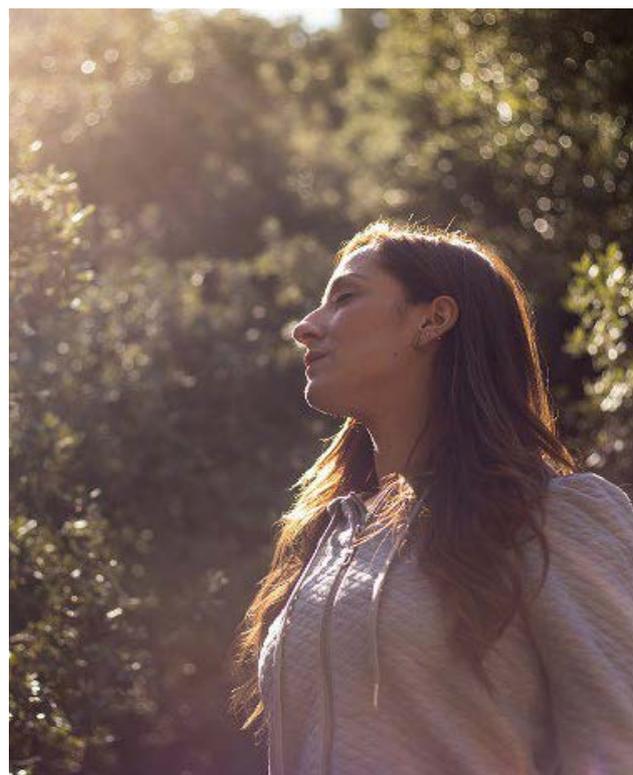


## 20. BAÑOS DE BOSQUE PARA SUMERGIRTE EN LA ATMÓSFERA DE LA NATURALEZA

'Shinrin yoku', traducido como 'Baño de Bosque', es una terapia japonesa que se inició en los años 80 y consiste en caminar lentamente por el bosque o cualquier espacio natural, sin prisa, conectados a través de los sentidos con el único objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad.

No es una actividad de senderismo, ni de educación ambiental, tampoco requiere un esfuerzo físico...es una actividad para conectar con la naturaleza.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 21. VIVE UNA MULTIAVENTURA NÁUTICA

Vela ligera, windsurf, piragüismo, stand up paddle... ¿Con qué deporte náutico te quedas? En el Mar Menor puedes practicarlos todos. Con esta actividad podrás disfrutar de las características únicas de esta laguna salada y practicar deportes náuticos cualquier día del año.

RESERVA AQUÍ



## 22. RUTAS A CABALLO EN CASAS NUEVAS, LA CARA NORTE DE SIERRA ESPUÑA

¿Buscas una actividad diferente que te ayude a desconectar y a disfrutar de la naturaleza? Pasea a caballo por el bosque de Sierra Espuña, una actividad ideal para conocer este majestuoso espacio natural, sus verdes campos y paredes montañosas.

RESERVA AQUÍ



## 23 ESPELEOLOGÍA EN LA SIMA DEL PULPO, EN EL CAÑÓN DE ALMADENES

La sima del Pulpo es sin duda la joya de la espeleología de Almadenes. En ella podrás realizar 3 rápeles de 15 metros cada uno y llegar a descender hasta un total de 80 metros entre gateras y salas de inimaginable belleza.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 24. SESIÓN DE YOGA EN PLENO BOSQUE DE SIERRA ESPUÑA

Si necesitas desconectar de la rutina y olvidarte del estrés, esta experiencia te vendrá como anillo al dedo.

Siéntete parte de la naturaleza, despeja la mente, relaja el cuerpo y encuentra el equilibrio practicando yoga en Sierra Espuña. Conecta con tu 'Yo' más profundo como nunca antes lo habías hecho.

[RESERVA AQUÍ](#)



## 25. ESPUTREK, TREKKING DE HASTA SEIS DÍAS EN SIERRA ESPUÑA

Vive una aventura de más de 100 kilómetros de caminos y senderos tradicionales con Espotrek.

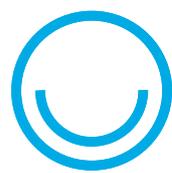
Un guía local te acompañará y te ayudará a conocer cada rincón de este increíble espacio natural. Contemplarás panorámicas inolvidables.

[RESERVA AQUÍ](#)



Encuentra más experiencias para activarte en la  
Región de Murcia [AQUÍ](#)

[BUSCAR](#)



Costa  
Cálida  
Región  
de Murcia

*Tè hace  
feliz*