

# HOY ESTOY QUE NO PARO

**Turismo Activo y Buceo**  
Región de Murcia



## Región de Murcia no-typical

[www.murciaturistica.es](http://www.murciaturistica.es)  
[www.no-typical.tv](http://www.no-typical.tv)

Imágenes: Miguel Ángel García Gallego, José Luis Montero, A.Ros, J. Llamusí, FERM, David Frutos, Panxo Pi-Suñer, Daniel Cruells, Asociación de Centros de Buceo de la Región de Murcia (ACBRM), Rafael Fernández, Txomin, César Cachón.

Información actualizada en enero de 2010

Depósito Legal:

# HOY, ESTÁS QUE NO PARAS

**Hoy formas parte de la naturaleza.  
Hoy las liebres te muestran el camino y saltan a tu lado  
mientras conquistas las cumbres más altas.  
Hoy las aves son tus compañeras de vuelo.  
Hoy los peces te abren las puertas de su hogar y te  
descubren los tesoros de pecios hundidos.  
Hoy tienes ganas de comerte el mundo por agua, tierra y  
aire.  
Hoy la aventura te guiña un ojo y acudes a su llamada.**

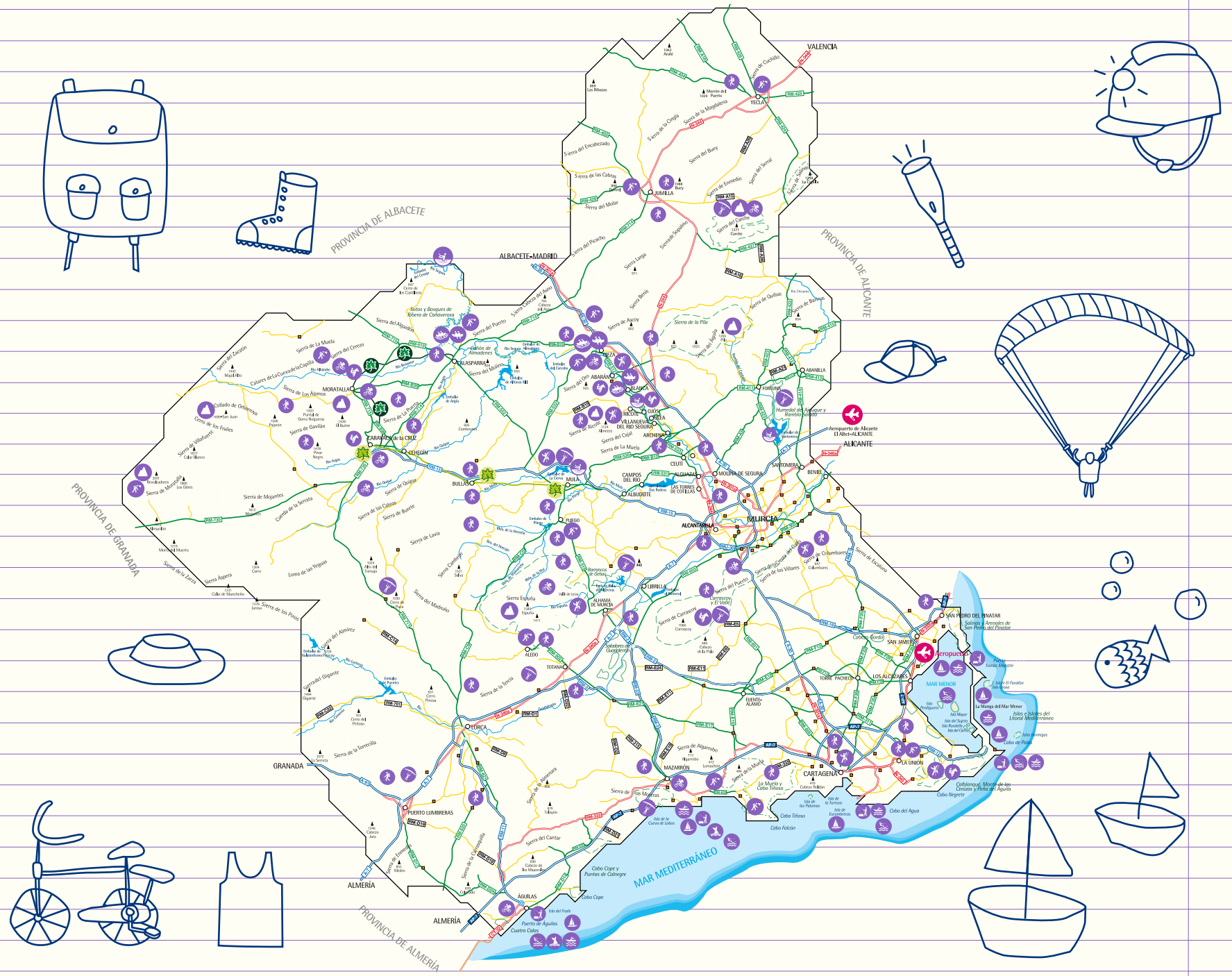
**Hoy tienes mil y un planes en la Región de Murcia.  
¡BIENVENIDO!**



# HOY ESTAS ACTIVO EN LA REGION DE MURCIA

En la **Región de Murcia** queremos que estés activo sin parar ni un minuto. Aquí te esperan multitud de **cumbres** por conquistar, **aguas** por las que remar, **bosques** y **grutas** que explorar y **cielos** que surcar. Estás en una tierra llena de nuevas historias en las que tú eres el protagonista. Recorre **senderos** a pie, en bici o a caballo. Alcanza picos de **montañas** y también de olas. Plántale cara al Segura en piragua. Baja a las profundidades de la tierra o vuela tan alto como un halcón. Entra en contacto con tu lado más aventurero.

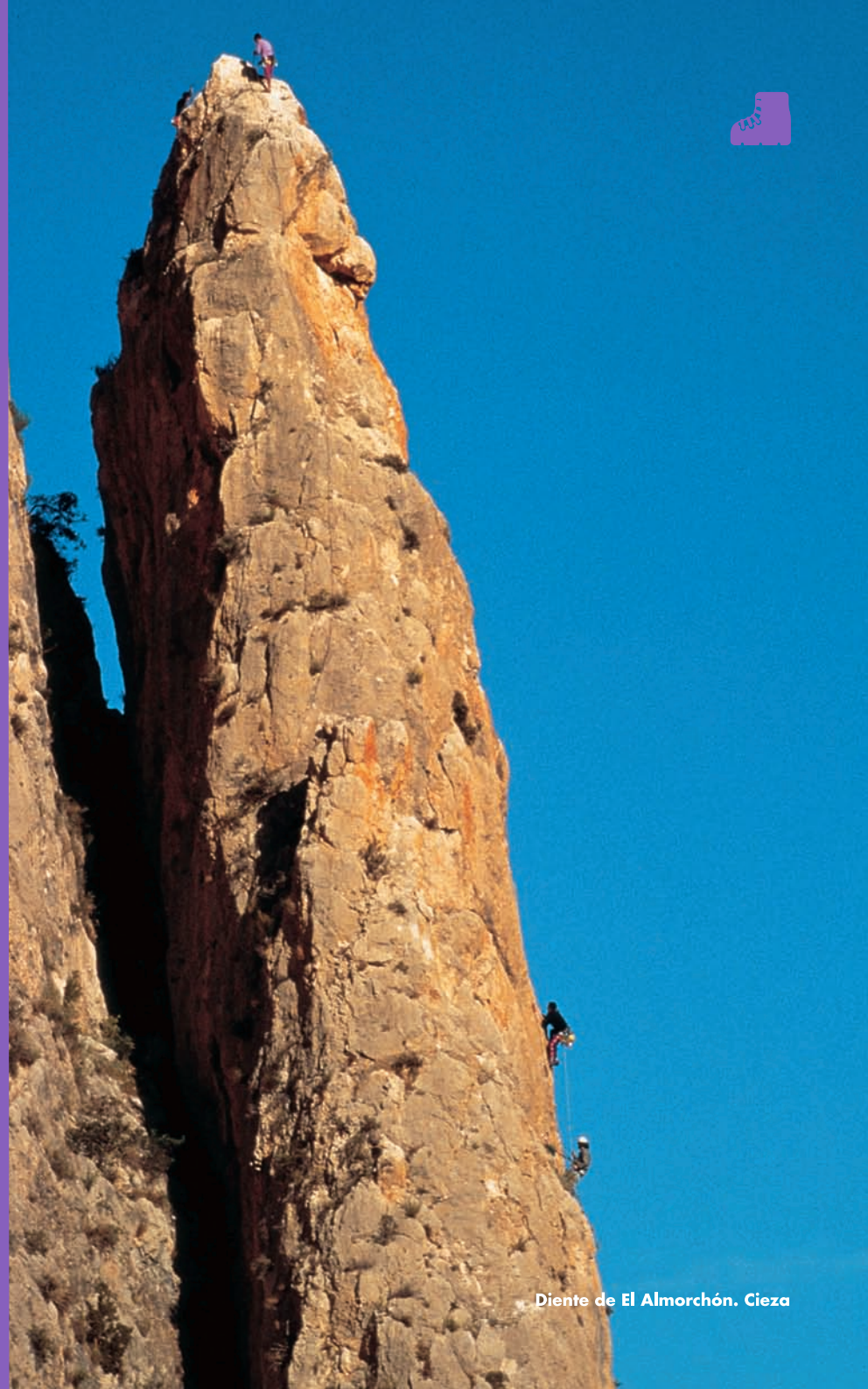
¡El subidón de adrenalina está asegurado!



# HOY TIENES LOS PIES EN LA TIERRA

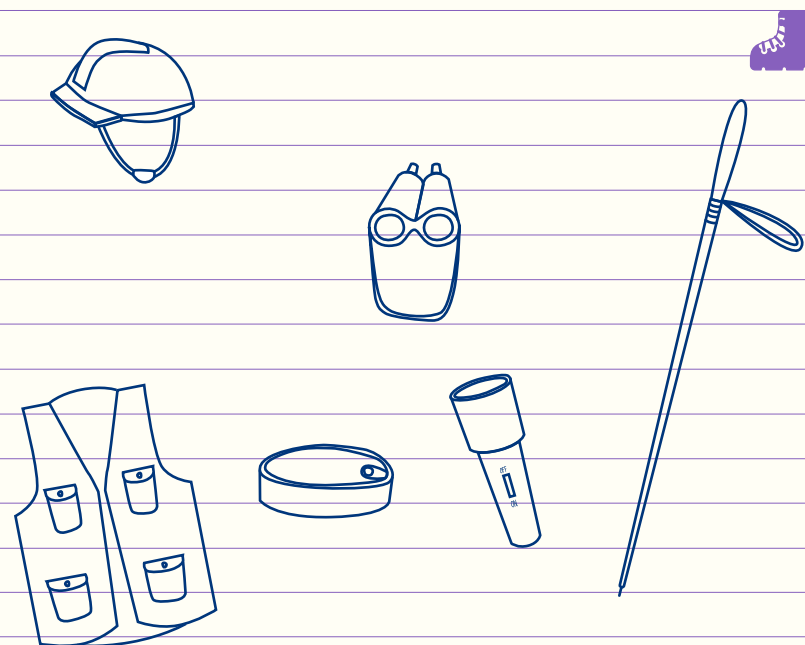
A pie, en bici, escalando o a caballo... recorre todos los rincones de la Región de Murcia a través de senderos de Pequeño o Gran Recorrido (PR y GR) mientras haces deporte en contacto con la naturaleza. Conquista cumbres como las de Sierra Espuña, Revolcadores, el Pico de El Almorchón, las sierras de Cartagena o el Monte de las Cenizas. Olvídate del mundanal ruido adentrándote en parques regionales como el de El Valle y Carrascoy. Escala las paredes de Leiva o viaja a las profundidades de la tierra atravesando cuevas y simas fantásticas, acondicionadas tanto para turistas como para espeleólogos profesionales.

¡Estás hecho un todoterreno!







# CAMI- NANTE: ¡AQUÍ SÍ HAY CAMINO!



## 01 SENDERISMO

- **Senderos de Pequeño Recorrido (PR):** 48 PR homologados en toda la Región de Murcia.
- **Senderos de Gran Recorrido (GR):** 9 GR homologados repartidos por toda la Región de Murcia.
- **Senderos Locales (SL):** 14 SL homologados en toda la Región de Murcia.
- **GR7 E4:** Recorre la Región de Murcia proveniente del norte de Europa.

 **Vía Verde del Noroeste (GR250):** 48 km. (entre Baños de Mula y Caravaca de la Cruz).

 **Ruta Verde del Noroeste:** Conexión a la Vía Verde del Noroeste desde Calasparra hasta Caravaca de la Cruz pasando por Moratalla.

## 02 ASCENSIÓN A CUMBRES DE INTERÉS (A PIE O EN BICI)

- **Pico de Revoladores** (Moratalla, 2.021 m. de altitud).

- **Morrón de España** (Totana, 1.583 m.).
- **Cima de La Madama** (Sierra del Carche, 1.371 m.).
- **Villafuerte** (desde el Calar de la Santa, 1.750 m.).
- **Buitre** (Moratalla, 1.428 m.).
- **Sierra de la Pila** (Fortuna, 1.265 m.).
- **Sierra de Ricote** (1.124 m.).

## 03 ESCALADA

- **Paredes de Leiva** (Alhama de Murcia). Tienen un corte perfecto de casi 200 m. de altura, más de 2 km. de longitud y 244 vías de escalada.)
- **Pico de El Almorchón** (Cieza).
- **Cresta de El Gallo- Panocha** (Murcia).
- **Embalse de la Cierva** (Mula).
- **Cabezo de la Fuente** (Los Belones).
- **Peñas Blancas** (Cartagena).
- **Sierra de Ricote**



## 04 ESPELEOLOGÍA

- Cuevas Turísticas**
- **Cueva del Puerto** (Calasparra).
- Cuevas Deportivas**
- **Sima Destapada** (Cartagena).
- **Sima de La Higuera** (Pliego).
- **Cueva del Pulpo** (Cieza).
- **Cueva Arco-Orón** (Cartagena).
- **Cueva del Pozo** (Jumilla).

### De especial interés por contener pinturas rupestres en su interior

- **Cueva de La Serreta** (Cieza).
- **Sima de la Yedra** (Jumilla).
- **Los Abrigos del Canto de la Visera y El Mediodía** (Yecla).

### Otros

- **Mina subterránea Agrupa Vicenta** (La Unión).

- ## 05 CICLOTURISMO Y BICICLETA DE MONTAÑA
- **Sierra España**
  - **Noroeste**

- **El Arco del Nevazo** (Caravaca de la Cruz).
- **Sendero de los Miradores** (Caravaca de la Cruz).
- **Moratalla**
- **Nordeste**
- **Sierra del Carche** (Jumilla).
- **Valle de Ricote**
- **Cieza**
- **Mazarrón**
- **Águilas**
- **Parque Regional de El Valle y Carrascoy** (Murcia, Fuente Álamo, Alhama de Murcia).
- **El Relojero**

## 06 RUTAS A CABALLO

- **Calblanque** (Cartagena).
- **Blanca**
- **Serranía de Caravaca**
- **Moratalla**
- **Parque Regional de El Valle y Carrascoy**
- **Abarán**



Senderismo en Cabo Tiñoso  
Cartagena



Sima de la Higuera  
Pliego



Escalada en La Panocha  
Murcia



Bicicleta de montaña  
Lorca



# HOY ESTÁS COMO PEZ EN EL AGUA

Disfrutar de actividades acuáticas todo el año sin miedo a quedarte congelado es todo un lujo. En la Región de Murcia tenemos dos mares, un río, una temperatura media anual de 18°C y más de 3.000 horas de sol al año.

El Mar Menor y la Costa Cálida son los lugares idóneos para practicar vela, windsurf, kitesurf y piragüismo, entre otros. En Águilas, Mazarrón, Cabo de Palos, La Manga y en diferentes puntos de la costa cartagenera, como El Portús, La Azohía o Isla Plana, también podrás practicar este tipo de deportes.

La Estación Náutica Mar Menor pone al alcance de los visitantes una gran oferta de actividades náuticas relacionadas con La Manga y el Mar Menor. Aunque si lo tuyo es más el agua dulce, el río Segura es tu sitio. Desde el Puente de Hierro de Cieza, el descenso por este río es una aventura inolvidable. En piragua, canoa, kayak o rafting, disfrutarás de paisajes protegidos de gran belleza.

¿A que el cuerpo te pide agua?



Kayak en Cabo de Palos



# ¡AL AGUA PATOS!

## 01 PIRAGÜISMO FLUVIAL (CANOA-KAYAK)

- Blanca
- Abarán
- Cieza
- Calasparra

## 02 RAFTING

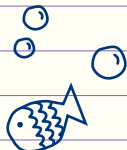
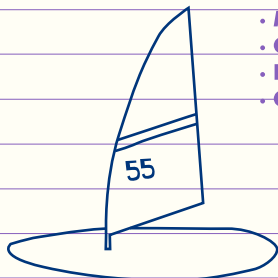
- Blanca
- Cieza
- Calasparra

## 03 PIRAGÜISMO MARÍTIMO

- Mar Menor
- La Manga
- Cabo de Palos
- Mazarrón
- Águilas
- Cartagena

## 04 VELA

- Águilas
- Mazarrón
- Cartagena
- La Manga
- Cabo de Palos
- Mar Menor



## 05 AVISTAMIENTO DE CETÁCEOS

- Mazarrón
- Águilas

## 06 ESQUÍ ACUÁTICO / MOTONÁUTICA / WINDSURF / KITESURF

- Mazarrón
- Águilas
- Mar Menor
- La Manga
- Cabo de Palos
- Cartagena

## 07 PESCA DEPORTIVA FLUVIAL

- Santomera
- Embalse de la Cierva (Mula).
- Embalse del Cenajo (Moratalla).
- Pantano del Azud de Ojós (Blanca).

## 08 PESCA DEPORTIVA MARINA

- Águilas
- Mazarrón
- Cartagena
- La Manga
- Cabo de Palos



Descenso del río Segura  
Calasparra



Windsurf  
Mar Menor



# HOY ESTÁS EN LAS NUBES

Ha llegado el momento de cambiar tu perspectiva. La **Región de Murcia** te propone que mires las cosas desde otro punto de vista... mucho más alto. Descubre una geografía llena de contrastes y cumbres, macizos y sierras que se convierten en perfectas atalayas naturales desde las que realizar numerosos deportes de aventura. **Parapente, ala delta, tirolina, vuelo sin motor, vuelos panorámicos en avioneta o paracaidismo, son algunas de las actividades que podrás realizar en nuestro cielo y que seguro saciarán tus ansias de volar libre.**

**Busca las alas que más te gusten y surca los cielos. Siéntete ave por un rato y alcanza el máximo disfrute con todas las garantías.**

**¡Sólo te faltan las plumas!**

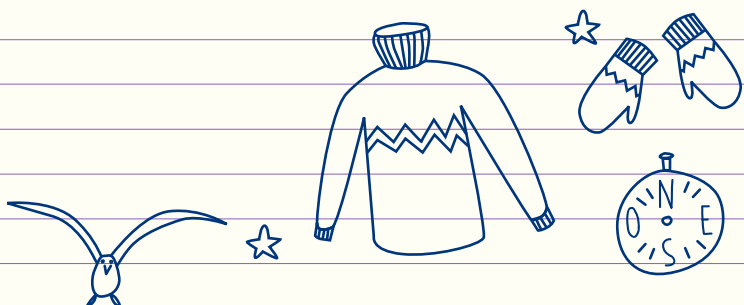
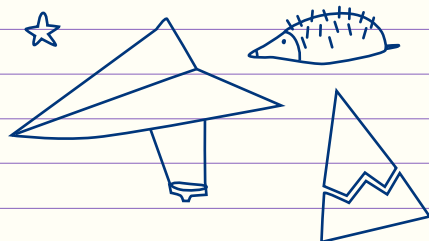


# ¿ES UN PAJARO? ¿ES UN AVIÓN?



## 01 ALA DELTA, PARAPENTE

- **Sierra del Carche** (Jumilla).
- **Carrascoy** (Murcia).
- **Yechar** (Mula).
- **La Muela** (Alhama de Murcia).
- **La Paca** (Lorca).
- **Peña Rubia** (Cehegín).
- **Sierra de la Pila** (Fortuna).
- **Peña Rubia** (Lorca).
- **Bolnuevo** (Mazarrón).
- **Sierra de Ascoy** (Cieza).
- **Aledo**
- **El Bordillo** (Fortuna).
- **Zarcilla de Ramos** (Lorca).



Tirolina  
Cresta del Gallo



Parapente  
Jumilla



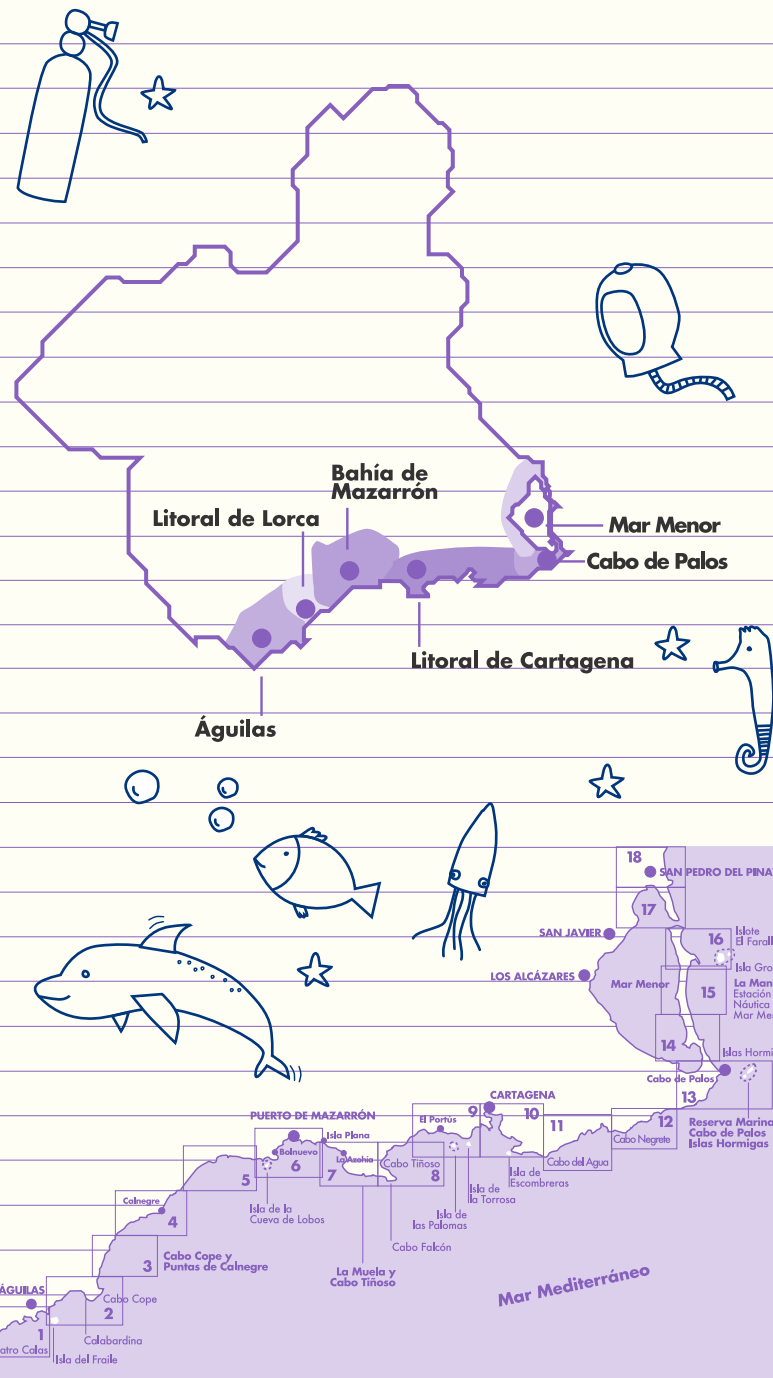
# HOY BUCEAS EN LA REGION DE MURCIA

Coge las gafas de buceo, el traje de neopreno y prepárate para disfrutar de una vista diferente. El mundo submarino te espera.

Descubre la gran variedad de fauna y la belleza de la flora de nuestros fondos marinos y bucea entre pecios que albergan grandes historias. En Cabo de Palos - Islas Hormigas - Isla Grosa, Cartagena - La Azohía, Mazarrón y Águilas podrás realizar desde inmersiones poco profundas y sencillas, hasta rutas más complicadas y sólo recomendadas para los buceadores más expertos.

La Región de Murcia cuenta con numerosos centros de buceo en donde se imparten cursos y bautismos de mar. Seas principiante o un auténtico lobo de mar, tenemos la actividad perfecta para ti.

¡Sumérgete de lleno en la Región de Murcia!



# CABO DE PALOS / ISLAS HORMIGAS / ISLA GROSA

Conoce los excepcionales fondos marinos de la Región de Murcia. En Cabo de Palos, Islas Hormigas e Isla Grosa serás un pececillo más, nadando a tus anchas.

**Cabo de Palos** se encuentra en un enclave privilegiado, abierto al mar, siendo lugar de paso de muchísimas especies. Dirección noroeste, una serie de fabulosos arrecifes dan nombre a la Reserva Marina de Cabo de Palos - Islas Hormigas, creada en 1995. Además aquí podrás bucear junto a antiguos barcos hundidos. En **Isla Grosa** moverás tus aletas sobre un auténtico jardín subacuático, entre paisajes impresionantes y extensas praderas de posidonia. Esta zona es considerada como una de las mejores del Mediterráneo para practicar submarinismo.

Estación Náutica Mar Menor ofrece una oferta variada y de calidad para todos los públicos tanto de actividades náuticas como alojamientos y otros servicios.

¿A que apetece pegarse un chapuzón?



Estación Náutica Mar Menor  
T. 902 171 718  
T. 968 574 994  
[www.enmarmenor.com](http://www.enmarmenor.com)

Oficina de Turismo de Cartagena  
T. 968 506 483  
[www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)

Fondo marino de Cabo de Palos



# ZONAS DE INMERSIÓN

## DENTRO DE LA RESERVA MARINA DE CABO DE PALOS - ISLAS HORMIGAS

**01 Piles I (13).** Cresta rocosa de 75 metros de largo. Profundidad: 7 - 29 m.

**02 Piles II (13).** A continuación del Primer Piles se encuentra esta segunda cresta. Profundidad: 11 - 32 m.

**03 Bajo de Dentro (13).** Aguja rocosa que surge de las profundidades. Profundidad: 3,3 - 50 m.

**04 Bajo de la Testa (13).** Enorme formación rocosa en forma de meseta, rodeada por un campo de posidonia oceánica y algas coralígenas. Profundidad: 8 - 24 m.

**05 Bajo de Fuera (13).** Barra rocosa de 100 metros de longitud con escarpadas agujas a sólo 3 metros de la superficie. El Sirio, el Nord América y el Minerva se hundieron allí. Profundidad: 3 - 60 m.

## FUERA DE LA RESERVA MARINA DE CABO DE PALOS - ISLAS HORMIGAS

**01 Pecio Carbonero.** Mercante de 120 metros de eslora, hundido sobre

un fondo de arena. Alberga especies como rascacios, abadejos, peces luna y serviolas. Profundidad: 44 m.

**02 La Laja (16).** A 1,4 millas del Puerto de Tomás Maestre. Bajo en donde se refugian barracudas, dentones, sargos y nacras. Profundidad: 2 - 20 m.

**03 Bajo del Descargador (13).** Piedra de unos 50 metros de diámetro, aislada sobre fondo de arena. Profundidad: 2,5 - 17 m.

**04 El Farallón / Isla Grossa (16).** A 1,2 millas del Puerto de Tomás Maestre. Son unos islotes volcánicos con gran biodiversidad marina. Profundidad: 0 - 20 m.

**05 Pecio 'Stanfield' (13).** Magnífica inmersión para el buceo técnico en un pecio de 120 m. de eslora y 14 de manga. Profundidad: 45 - 60 m.

**06 Pecio 'Isla Gomera' (13).** Conocido popularmente como "Naranjito", se hundió aquí, a 1,36 millas del Puerto de Cabo de Palos, quedando en posición de navegación. Profundidad: 27 - 46 m.



Fondo marino  
Cabo de Palos



Fondo marino  
Cabo de Palos



# CARTAGENA / LA AZOHÍA

El buceo es mucho más que sumergirse entre peces y paisajes marinos. Hay lugares donde se une la emoción con la Historia, como ocurre en **Cartagena**, uno de los destinos más vírgenes y fascinantes del buceo recreativo en la Región de Murcia. A resguardo de los vientos de Levante y con perfiles óptimos de inmersión, Cartagena te brinda la posibilidad de descubrir las maravillas históricas y arqueológicas que se guardan en el fondo del mar.

Para disfrutar de un buceo sencillo, divertido y seguro, puedes acudir a **La Azohía**. Se trata de una maravillosa villa de pescadores con sabor mediterráneo, donde se siguen utilizando artes ancestrales de pesca como la almadraba. La protección de los acantilados de **Cabo Tiñoso** garantiza un mar tranquilo y sin corrientes, ofreciendo numerosos puntos de inmersión con un perfil confortable para buceadores de todos los niveles. Las inmersiones son practicadas en profundidades de 12 a 42 metros, siguiendo los acantilados, disfrutando de las crestas rocosas y de varias cuevas sumergidas que ofrecen bonitos contraluces y son refugio de una abundante fauna y flora.

¡El neopreno es tu segunda piel!

Oficina de Turismo de Cartagena  
T. 968 506 483  
[www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)



Caballito de mar



# ZONAS DE INMERSIÓN

## EN CARTAGENA

**01 Isla de las Palomas (9).** Tres inmersiones diferentes, a destacar la vuelta de la isla. Profundidad: 5 - 25 m.

**02 Bajo de las Palomas (9).** Cresta de montaña submarina a continuación de la isla. Profundidad: 10 - 30 m.

**03 Cueva Neptuno o de la Virgen (9).** Situada al este de Cabo Tiñoso, es una de las cuevas más visitadas. Con fácil acceso y ascenso a laguna interior comunicada con la superficie. Profundidad: hasta 14 m.

**04 Isla de Escombreras (10).** Tres inmersiones diferentes, a destacar la Pared del Capitán (500 m. de longitud). Profundidad: 0 - 25 m.

**05 Bajo de Escombreras (10).** Cresta a continuación de la isla. Profundidad: 8 - 35 m.

**06 Pecios del Centro de Buceo de la Armada (10).** Restos de un remolcador y cabina de un avión. Profundidad: 12 - 22 m.

**07 Las siete colinas (9).** Conjunto de siete crestas. Profundidad: 10 - 30 m.

## EN LA AZOHÍA

**01 Cala Cerrada (7).** Ensenada con un único acceso al mar. Ideal para primeras inmersiones. Profundidad: hasta 30 m.

**02 Cueva del Lago (7).** Apta para todos los niveles. Conduce a un lago natural interior de más de 70 m. de largo. Profundidad: 3 - 12 m.

**03 El Arco (7).** Inmersión insignia de la zona, donde se pueden observar todos los paisajes sumergidos del Mediterráneo. Profundidad: hasta 37 m.

**04 Punta Falcón (8).** Fondo protegido del viento de Levante que goza de una posición única en toda la Península Ibérica. Profundidad: hasta 34 m.

**05 La Farola (8).** La punta de Cabo Tiñoso está sometida a una suave corriente fruto de la confluencia de dos bahías, lo que permite un flujo continuo de cardúmenes de depredadores, especies bentónicas y una flora única. Profundidad: hasta 54 m.

**06 La Garita (7).** A los pies de una vieja construcción militar, la roca forma un conjunto de terrazas escalonadas donde aún se pueden ver ejemplares de caracolas bocina. Profundidad: hasta 30 m.



Fondo marino  
Cartagena



Fondo marino  
La Azohía

# MAZARRÓN

El viento roza tu cara, el sol te llena de energía y el resplandor del agua llama tu atención... ¿A qué esperas? Es hora de explorar el inmenso mar azul de Mazarrón.

Siente la sensación de ingravidez que proporciona el estar flotando en un mundo completamente diferente, mágico y misterioso. Un buen lugar para ello es el **Puerto de Mazarrón**. Enclavado entre **Cabo Cope** y **Cabo Tiñoso**, en el **Golfo de Vera**, el puerto está rodeado de parajes únicos en el Mediterráneo. Cuenta con unos 35 kilómetros de playas, multitud de calas desiertas, impresionantes zonas para bucear y varias cuevas submarinas. Como casi todo el litoral murciano, esta zona cuenta con unos fondos submarinos muy interesantes, tanto para aquellos que se inician en la práctica del buceo como para los más expertos.

La zona de buceo se extiende principalmente en un radio de 10 millas alrededor del puerto. En todo este espacio se pueden realizar inmersiones de hasta 60 metros de profundidad.

La Sirenita a tu lado, ¡una principiante!

Consortio Turístico de Mazarrón  
T. 968 154 001

Oficina de Turismo de Mazarrón  
T. 968 594 426  
[www.mazarron.es](http://www.mazarron.es)





# ZONAS DE INMERSIÓN

**01 El Bajo de Emilio o Piedra del Muelle (6).** Cresta de una montaña submarina donde habitan meros, congrios, dentones, sargos, peces luna, etc. Profundidad: 14,4 - 33,5 m.

**02 La Isla de Paco (6).** Ideal para iniciados. Gran variedad de vida animal y vegetal. Profundidad: 0 - 14,4 m.

**03 Azores (6).** Grandes animales marinos: meros, langostas, morenas, congrios, entre otros. Profundidad: 42 m.

**04 El Freo (6).** Con variedad de especies de gran tamaño. Profundidad: 37 m.

**05 Isla de Cueva Lobos (6).** Amplias praderas de posidonias y vida animal. Profundidad: 0 - 24 m.

**06 Nalón (6).** Dragaminas de la Armada hundido en 1999. Profundidad: 33 m.

**07 Cala del Faro (6).** Idónea para los cursos de iniciación. Pradera de posidonia y especies pequeñas como pulpos, castañuelas, platijas y serranos. Profundidad: 2 - 9 m.



Pecio  
Mazarrón



Fondo marino  
Mazarrón

# ÁGUILAS

Cuando pruebas el buceo te conviertes en un enamorado del mar. Te acostumbras a jugar al escondite con los peces, a los paisajes marinos, a flotar entre algas y corales... Cada inmersión es diferente y siempre quieres más.

En **Águilas** puedes dar rienda suelta a tus aletas. Desde el actual Puerto de Águilas se abre una enorme región submarina que parte del **Peñón de la Cueva de Los Lobos** y llega hasta Punta Parda. Al abrigo de majestuosos acantilados y bellas playas encontrarás puntos de inmersión en los que no existe el riesgo de que el tiempo te juegue una mala pasada.

La propia configuración de la costa aguilena, la protección de los riscos y montañas de la **Sierra del Cantar** y la temperatura de sus aguas, hacen de Águilas un lugar perfecto para los amantes del buceo. Los temidos vientos de Levante y del Norte tienen el paso vedado, el Poniente a duras penas llega y sólo el Lebeche (Sur) afecta de vez en cuando a estas tranquilas aguas mediterráneas de cálidas temperaturas.

Con unas condiciones tan propicias, ¡seguro que haces más leguas que el Nautilus!

Consortio Turístico de Águilas  
T. 968 412 791  
[www.aguilasturistica.com](http://www.aguilasturistica.com)

Oficina de Turismo de Águilas  
T. 968 493 285  
T. 968 493 173  
[www.aguilas.es](http://www.aguilas.es)



Anémona. Águilas



# ZONAS DE INMERSIÓN

## 01 La losa del Cobacho (2).

Inmersión de nivel avanzado donde se encuentran barcos hundidos como el Montoya, El Sable y Hermanos Mayor. Alberga meros, barracudas, dentones, tres colas y peces luna. Profundidad: 24 - 42 m.

## 02 El Rescullador (2).

Resguardado del viento de Levante. Fondo rocoso abundante en corvinas, erizos y peces multicolores. Profundidad: 10 - 20 m.

## 03 El Jardín (2).

Inmersión muy sencilla con abundancia de meros, sargos, dentones, pulpos, cigarrones, morenas y congrios. Profundidad: 25 m.

## 04 Piedra de Santa María (2).

Ideal para principiantes. Hay langostas, espetones, doncellas y fredis. Profundidad: 17 - 21 m.

## 05 Cueva del Mármol (2).

De fácil acceso y dificultad baja. Se llama así por el juego de luces provocado por sus paredes de caliza blanca. Profundidad: 15 - 20,5 m.

## 06 Cueva de la Virgen (2).

Sencilla y casi sin corrientes. Alberga la cola de una avioneta y dos pecios, el Ana María y el Nueva Mi Teresa. Profundidad: 25 m.

## 07 Fontanet (2).

Fácil y con posibilidad de alguna corriente fuerte. Además de la popa del Fontanet, hay peces rata, peces lagarto o algún torpedo. Profundidad: 12 - 19 m.

## 08 San Francisco de Asís (2).

De nivel medio. Se baja directamente por un cabo. Profundidad: 21 m.

## 09 La Fuente de Cope (2).

De nivel avanzado. Bancos de lechas, barracudas, castañuelas, julas, fredis, pulpos... Profundidad: 30 - 32 m.

## 10 La Losa (1).

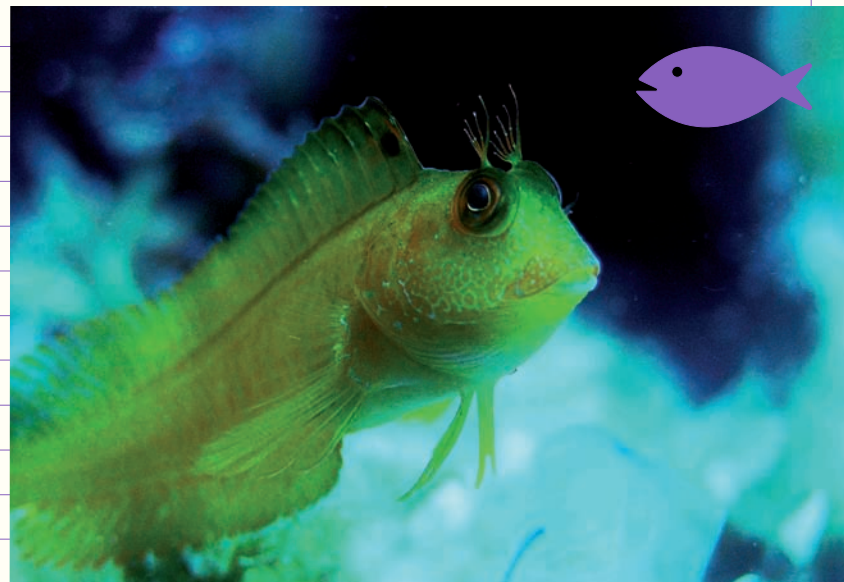
Inmersión profunda e intensa con corrientes casuales y visibilidad media. Profundidad: 30 - 34 m.

## 11 La Piedra de la Rosa (1).

Inmersión profunda de nivel medio - alto. Contiene un pesquero hundido para crear arrecife. Profundidad: 38 - 40 m.

## 12 Isla del Fraile (2).

Inmersión de desprendimientos, a veces con corrientes. Nivel de visibilidad: medio - bueno. Profundidad: 25 - 28 m.



Fondo marino  
Águilas



Fondo marino  
Águilas

**EXISTEN  
MUCHAS  
FORMAS  
DE VIVIR  
UN MISMO  
LUGAR...  
LA TUYA Y  
TODAS  
LAS DEMÁS**