



¡Para los niños!  
¡Para los mayores!  
¡Para los que no saben!  
¡Para los que saben!  
¡Para los esquiadores!  
¡Para los senderistas!  
¡Para los montañeros!  
**PARA TODOS: Deportes de nieve en La Ragua!**  
**Posibilidad de esquí, raquetas y trineos**  
**¡¡Reservar antes del 4 de Febrero!!**

## **Nieve para todos en La Ragua**

**8, 9 y 10 de febrero de 2.012**

### **I.- NIEVE EN LA RAGUA**

Caminar por la nieve siempre es mágico, encantador. Se haga sobre trineos, con raquetas o esquiando, e incluso a pie, siempre es mágico. Por eso, dentro del programa anual de que tiene como lema **El Agua en la Naturaleza**, la **Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia (ASM)** ha programado un fin de semana excepcional en el entorno de **La Ragua** para caminar de todas las formas posibles sobre la nieve. Un fin de semana con actividades para niños y mayores, con actividades de esquí, incluyendo cursos, y con actividades de montaña, con ascensiones a señaladas cimas de Sierra Nevada. Y todo ello a unos precios únicos.



Dada la variedad de actividades programadas, estamos en presencia de un fin de semana que van a disfrutar los niños a lo loco, y los montañeros a lo bestia. Y los que quieran montar en trineo, aprender y practicar a usar raquetas, esquí de travesía o esquí de fondo, tienen la oportunidad de hacerlo y a unos precios muy baratos. Y si solo se quiere fotografiarse en la nieve y tirarse unas bolas, es más barato todavía. Y el que quiera caminar por la nieve con el grupo para eso tiene todas las excursiones programadas. Otras veces lo hemos hecho y nos lo hemos pasado de maravilla.



Más Información sobre las actividades invernales en el Puerto de la Ragua en:

<http://www.puertodelaragua.com/>

Como **campo base** vamos a tener el encantador Hotel **Mulhacén** (958 660 750), si-



tuado en Guadix, en el que hemos estado en ocasiones anteriores. Un buen lugar para el descanso tras las jornadas de actividad que nos esperan y con una excelente cocina andaluza para reponer las fuerzas que gastaremos. Un hotel con encanto pero con plazas muy limitadas, ya que sólo dispone de **50 plazas**

para los que deseen acometer las actividades propuestas. El alojamiento en régimen de media pensión (desayuno, cena) nos sale por **70 euros** para socios el fin de semana (dos cenas y dos desayunos), sin la comida del domingo. **Niños: 35 €**

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

**Aparte**, Y COMO OPCIONES, están las prácticas y cursos de esquí de fondo, de travesía y con raquetas, cuyos precios se concertarán con los monitores y los materiales se pueden alquilar en las instalaciones; aunque quien vaya con sus raquetas o material de esquí se ahorrará pagar el alquiler de estos. Las actividades senderistas y montaÑeras las hacemos de nuestra cuenta y no suponen precio añadido alguno, incluyen ascensiones y prácticas invernales con piolet y crampones PARA MONTAÑEROS.

Las **fotos** están tomadas d de anteriores excursiones por la Ragua y se corresponden con su entorno.

## **II. LA RESERVA LO PRIMERO**

**Inscripción:** Para participar en este fin de semana, alojarse y comer es necesario reservar e inscribirse ANTES DEL 1 DE FEBRERO DE 2012 en la lista que se abrirá al efecto, mandando un mensaje a [reservas@asmregionmurcia.org](mailto:reservas@asmregionmurcia.org).

**Disponemos de 50 plazas. Niños hasta 12 años 35 euros en cama plegable.**

**Precio:** La reserva se entiende realizada cuando se haga el ingreso por el total del costo de la actividad, de 70 euros por socio (85 los no socios federados, 35 niños hasta 12 años en cama plegable) en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y MontaÑeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

**0030 3014 87 0001291271**

***Para reservar es necesario mandar un email a Carmen:***

[reservas@asmregiondemurcia.org](mailto:reservas@asmregiondemurcia.org)



## **III.- VIAJE**

**Salida y Alojamiento:** Se sale el viernes por la tarde, sobre las 18 horas para cenar y dormir en el Hotel Mulhacén de Guadix.

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

**Acceso:** Autovía Murcia-Granada, salida por Guadix, entrando en esta población y antes de llegar a su gran Colegiata, a mano derecha viniendo desde Murcia, tenemos el Hotel, junto a una estación de servicio. Para extravíos y despistes, tomar nota del móvil de Pepe Tárraga 650 95 50 31, instructor de Montañismo UIAA, que es el responsable de las actividades. Para dudas escribirle un email: [josetarragapoveda@gmail.com](mailto:josetarragapoveda@gmail.com). Se tarda un poco más de 2 horas en llegar. Cada cual sale a la hora que quiera el viernes, con la idea de cenar a las 9 de la noche.



#### **IV.- ACTIVIDADES OPCIONALES DE ESQUÍ**

1º Esquí de Fondo. Se puede alquilar el material y la realización de un curso.

2º Travesía con raquetas: Se puede alquilar el material y la realización de un curso.

3º Curso de iniciación al esquí de travesía (mínimo 8 personas): Se puede alquilar el material y la realización de un curso.

4º Paseo en trineo: Se puede alquilar el material y la realización de un curso.

*Todas estas actividades opcionales se pagan aparte. A LOS QUE DESEEN HACERLAS UNA VEZ INSCRITOS SE LES MANDARÁ UN CUESTIONARIO PARA HACER LA RESERVA DE LAS MISMAS.*

#### **V.- ACTIVIDADES SENDERISTAS y MONTAÑERAS**

**Sábado.- Morrón del Mediodía (2756).** Desde el Puerto de la Ragua. Primera parte de paseo conjunto, entre senderistas y montañeros, por los bosques inmediatos a la

Ragua. Cuando salimos del bosque los senderistas inician el descenso y los montañeros tratan de encumbrar.

*Comida* en el entorno de La Ragua. Es necesario llevar los bocadillos y la bebida

**Domingo.- El Chullo** (2610), techo de Almería. Desde el Puerto de la Ragua. Fácil ascensión montañera, con apenas 600 metros de desnivel, 3 horas y media y excursión senderista por el bosque inmediato a La Ragua.

**En los dos casos: SE HARÁN PRÁCTICAS CON PIOLET Y CRAMPONES para montañeros si la nieve estuviera muy dura.**

***Lo necesario: Botas de montaña, equipo de alta montaña invernal (incluyendo piolet y crampones los montañeros), bastones, gorro, mochila, cremas protectoras, gafas, guantes. Polainas. Elementos de aseo personal, ropa de recambio para dejar en el hotel. Comida para el sábado. Máquina de fotos. Ganas de divertirse como nos divertimos en la nieve.***

Las excursiones se pueden variar, por razones de riesgo climatológico o de otra naturaleza, por otras alternativas que no entrañen peligro en caso de tormenta o gran nevada, pero de similar duración y belleza.



***Un día de sendero,  
una semana de salud.  
Dos días en la nieve....***

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.



Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programa han tenido como lemas: *El Agua, El Bosque Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor*, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario. Para 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**.

Para 2013 nuestro lema es: **EL AGUA EN LA NATURALEZA**. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.). Y para 2014 nuestro lema será: **Nuestros Bosques**.

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

[asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org](mailto:asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org)

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

