



- ¡¡Treking por el valle más bello de los Alpes!!
- ¡De refugio en refugio por sendero!!
- ¡Opción de subir tresmiles y cuatromiles!!
- ¡¡Semana excepcional!!
- ¡Plazas limitadas. Sólo federados FEDME!!
- ¡Reservar antes del 26 de Mayo!!



Treking del Cervino (Alpes)

26 julio-3 de agosto 2.013

Desde hace ya tiempo, todos los veranos, nuestra **Agrupación de Senderistas y Montañeros (ASM)** ha organizado una semana de **montañismo** en Pirineos durante la última semana de julio de cada año. También hemos realizado trekings memorables por los más bellos valles de Los Alpes (*Anniviers, Mont Blanc, Cervino*). Ahora pensamos que es el momento de combinar ambas actividades: **realizar un trekking** por el valle más alpino de Los Alpes (El **Treck del Cervino**) y dar la **opción** de subir a alguno de sus **tresmiles y cuatromiles "faciles"** del entorno. Por eso te ofrecemos el trekking del Cervino, un trekking de altura en el paraíso de montaña alrededor de Zermatt, rodeado por las cumbres más altas y los mayores glaciares de los Alpes. Una experiencia para disfrutar con los amigos, que es como más se disfruta. Inolvidable.



Y es que, como parte de nuestro programa de 2013 sobre **El Agua en la Naturaleza**, hemos programado una semana excepcional (8 noches) que combina un **trekking**, yendo de refugio en refugio, con **ascensiones opcionales a tresmiles y cuatromiles**, el reino de las nieves perpetuas, con alojamiento en un hostel.

Nota: Las fotos que acompañan este texto se corresponden con vistas por el recorrido propuesto. Más información sobre el trekking:

http://www.zermatt-matterhorn-trek.ch/der_zermatt_matterhorn_trek.html

I.- LO PRIMERO: RESERVAR



Para participar en esta semana alpina es necesario HACER LA RESERVA. Sólo se mantendrá correspondencia con quienes se inscriban y reserven, para lo cual basta con mandar un mensaje de email la responsable de la actividad Pepe Tárraga, Instructor de Montañismo UIAA, que coordina la actividad del grupo: josetarragapoveda@gmail.com. **Se debe hacer la reserva antes del 26 de mayo, primero por escrito: Luego, una vez se confirme, se hará el primer ingreso.**



Las reservas se atenderán por orden de petición. Se entiende realizada cuando se haga el ingreso a cuenta de 200 euros por persona en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

0030 3014 87 0001291271

La cantidad restante se deberá abonar antes del 15 de julio de 2013. Para anulaciones se estará a las normas de los refugios y el hostel.

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

II.- VIAJE Y ACCESOS

Salida: El jueves y/o viernes 25-26 de julio se saldrá hacia Suiza. Se puede hacer en coche (compartiendo gastos); en avión desde Alicante a Ginebra (tren hasta Zermatt) o en tren desde Murcia hasta Zermatt. También se puede alquilar allí una furgoneta de grupo (no es necesario si se llega en tren a Zermatt). Entre los inscritos se organizará el viaje y los medios de transporte. Regreso el sábado, 3 de agosto.



III.- DIFICULTAD, MATERIAL e IDIOMA

Dificultad: El **trekking** es un recorrido fácil para un montañero o senderista en forma, por la parte media/alta del Valle de Zermatt. Iremos a un paso medio para disfrutar de las excelencias de los paisajes alpinos, con todas las paradas necesarias. El recorrido se hace en sentido contrario a las agujas del reloj, por senderos muy marcados, terminando cada día en un refugio con excepcionales vistas. Pernoctaremos, entre otros, en el mítico refugio **Hörnli**, desde que el que asciende al **Cervino**, tal vez la montaña más bella del mundo, o en el espectacular nuevo refugio del **Monte Rosa**. Requiere llevar mochila grande, con la comida del día y la ropa. Se transita por senderos de montaña, bien acondicionados y señalizados. Hay que pisar algún tramo con nieve y algún paso equipado con cadena (fáciles). Se atraviesa un glaciar fácil. Opción de escapada siempre, por sendero, remontes y teleféricos, al valle.

Los **cuatromiles** se suben opcionalmente los últimos días, y muy temprano. Se trata de cuatromiles “fáciles” para montañeros experimentados y acostumbrados a usar piolet y crampones. Lo de “fáciles” lo ponemos entrecomillado porque cuando hablamos de un cuatromil en los Alpes estamos hablando de una montaña que no solo supera los cuatromil metros de altura y sino que exige caminar por parajes glaciares, con

la amenaza de grietas y seracs, o por aéreas aristas, donde siempre hay que caminar encordados y saber desenvolverse con soltura con el piolet y los crampones. Por eso esta opción es sólo para montañeros experimentados. Los picos se harán madrugando mucho, entre otras cosas para que el hielo del glaciar esté duro, y a la vuelta se proseguirá el trekking entre todos. Es decir, que a los que quieran hacer cuatromiles, aparte de tener el material, la forma y técnica necesaria, les tocará madrugar mucho.

Material: Para los días de trekking: mochila grande en la que llevar el agua, la ropa de repuesto para tres días (a mitad de trekking se vuelve al hostel dos noches), comida del día. Gorro, gafas de sol. Saco-sábana. Bastones, frontal, protector solar y labial. Cortavientos, chubasquero, forro polar, botas de montaña (ropa de invierno). ¡Ojo! Transitamos por lugares en los que puede nevar en verano. Arnés, crampones y cordino para cruzar el glaciar (se puede alquilar). Máquina de fotos con tarjetas y pilas de repuesto. Pasaporte (Suiza no pertenece a la UE). Francos suizos. En otra mochila o maleta pequeña (se deja en los coches o el hostel) se dejará la ropa y calzado de repuesto para el final del trekking (ropa de verano).

Para las ascensiones: piolet y crampones, arnés y cordino. A los inscritos que opten por hacer los cuatromiles se les dará un curso específico de encordamiento.

Alemán de urgencia: En la zona se habla y escribe en alemán, aunque nos entenderán en francés e inglés, y en el universal idioma de los gestos. Para entender alguno de los nombres que veremos en alemán, he aquí unas traducciones de urgencia muy útiles para sus nombres compuestos: *bach* (torrente); *berg* (montaña, *bergbahnen*, ferrocarril de montaña); *führer* (guía, *bergführer*, guía de montaña); *gletscher* (glaciar); *horn* (pico, cuerno, aludiendo a la forma que tienen los picos, *Matterhorn*); *hütte* (refugio *Hörnlihütte*; *see* (lago), *tal* (valle), *weg* (sendero).



IV.- ALOJAMIENTO, COMIDA Y PRECIOS

Alojamiento (hostel, 4 noches/refugios, 4 noches), media pensión (cena y desayuno):

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

- + Precio por persona y semana:
 - o SOCIOS ASM FEDERADOS: 490 €;
 - o NO SOCIOS FEDERADOS: 530 €.

El precio incluye: alojamiento en refugio y hostel a media pensión (cena y desayuno) y la actividad guiada y programada. Los socios de ASM tienen preferencia.

No incluye: + Material de montaña.

+ Viaje a Los Alpes, aunque se organizará entre los inscritos.

+ Teleféricos y otros medios de transporte para acceder a refugios.

+ La comida del mediodía. Estas se organizan por cada uno que debe llevar su comida y bebida, para hacerla en el monte. Se puede comprar en los refugios y albergues, o al bajar a los pueblos.

Calendario:

Viernes, 26.-

Murcia-Zermatt. Los coches se dejan en el aparcamiento de *Täch*, subiendo en pintoresco tren a Zermatt (11 kms), donde no dejan circular vehículos a motor. Alojamiento en el *Matterhorn Hostel* en dormitorio colectivo (dormiremos cuatro noches aquí):

<http://www.matterhornhostel.com/en/index/>



Sábado, 27.-

Zermatt (1.701)-Schönbielhütte (2.694), final arista Zmutt

Nuestro primer día de trekking nos lleva desde la población de *Zermatt* al refugio de *Schönbielhütte*, enclavado en un idílico lugar, bajo la omnipresente presencia de la cara norte del *Cervino*, por debajo de la *Dent Blanche* y la *Pointe de Zinal* y sus espec-

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

taculares glaciares. La pequeña aldea de *Zmutt* hará las delicias de los amantes de la fotografía, con el añadido de subir de forma gradual por el margen derecho del *Zmuttbach* y el *Zmuttgletscher*. Excelsas vistas en un lugar libre de remontes mecánicos.

Desnivel: 1.074 metros. Tiempo: 5 horas.

Dificultad: Fácil y largo recorrido por un entorno inolvidable.

Breve descripción del recorrido: Iniciamos la ascensión en el mismo pueblo de *Zermatt*, por el que daremos previamente un paseo, internándonos en el bosque. Subimos por una senda que nos llevará de forma gradual por el margen derecho del *Zmuttbach* y el *Zmuttgletscher*, pasando antes por la coqueta aldea de *Zmutt* (1.936, 1 h, 10). Llegamos a una pequeña presa y al restaurante de montaña *Kalbermatten* (2 h). Superamos un pequeño resalte fácil equipado con pasamanos y llegamos al *desvío* (que tomaremos al día siguiente) al refugio del *Cervino* (2.345, 2,30 h). Seguimos hacia la *Capilla del Hohle Bielen* (2.402, 3 h), subiendo poco a poco, por la morrena del glaciar, descubriendo la sinfonía de hielos eternos de los glaciares en un espectáculo difícil de olvidar. Así llegamos hasta el panorámico *Schönbielhütte* (2.694, 5 h), uno de los mejores refugios de los Alpes suizos, a los pies de la prodigiosa arista *Zmutt*. Excelente panorama de las principales cumbres que rodean *Zermatt*. Si se desea, se puede hacer una visita (sin mochila) de media hora al glaciar.



Domingo, 28.-

Schönbielhütte (2.694)- Hörnlühütte (3.260), arista Hörnli

Hoy vamos al mítico refugio desde el que se asciende al *Cervino*, por la arista *Hörnli*. Un día cargado de historia y belleza alpina e inmejorables vistas.

Desnivel: 915 metros. Tiempo: 5,30 horas.

Dificultad: Sendero muy marcado en todo el recorrido. Fuerte pendiente en su parte media, por un recorrido vertiginoso, pero seguro.

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

Breve descripción del recorrido: Desde el refugio volvemos sobre nuestros pasos del día anterior hasta el *desvío* al refugio del Cervino (2.345, 2 h). Cruzaremos unos bellos lagos, alimentados por los glaciares, y empezaremos a remontar el duro y vertiginoso pero marcado sendero que asciende hasta la cota 2.931, donde amaina la fuerte pendiente en ancha arista. En el camino haremos más de una parada para fotografiar el fabuloso ambiente alpino que nos rodea. Pronto veremos nuestro destino, el refugio *Hörnlihütte* (3.260, 5,30 h), campo base de los alpinistas que intentan escalar el Cervino por la sobrecogedora arista Hörnli. Nos deleitaremos con las vistas que ofrece a los cuatro puntos cardinales.

Lunes, 29.-

Hörnlihütte (3.260)- Gandegghütte (3.030) por el sendero de los glaciares

Hoy toca bajar del refugio del Cervino para pernotar en otro refugio encantador, el *Gandegghütte*, situado a 3.030 metros de altitud, con el *Monte Rosa* de fondo. Vamos por el llamado sendero de los glaciares. Nos podemos acercar sin problemas hasta el hielo, para descubrir, a través de los paneles instalados, la historia de los glaciares alpinos, tendremos tiempo. Bellos lagos. Un soberbio ambiente de alta montaña, con vistas de escándalo hacia el valle y sus montañas. Etapa corta.

Desnivel: 195 metros de subida, 426 de bajada. **Tiempo:** 3,30 horas.

Dificultad: Media, su hubiera mucho hielo o nieve se bajaría hasta *Schwarzsee* (2.584), y luego subir por *Furgg* (2.432).

Breve descripción del recorrido: Desde el refugio del Cervino (3.260) regresamos sobre nuestros pasos del día anterior hasta la cota 2.931, aunque continuando hasta la cumbre del *Hörnli* (2.889, 1,30 h). Usamos para bajar unas escaleras y una pasarela que nos ayudará a progresar sin necesidad de trepar. Por un paisaje marciano cruzaremos un puente sobre el arroyo del *Furgbach* (2.770), realizando una serie de subidas y bajadas que nos sitúan en la morrena del glaciar de *Furgg* (2.834), cruzamos algunos lagos de montaña y llegamos a *Trockener Steg*, sus restaurantes y su lago (2.993, 3 h), tras haber pasado bajos los glaciares de *Theodul* y *Furgggletscher*. Desde aquí por fácil sendero se llega al entrañable refugio *Gandegghütte*, situado a 3.030 metros de altitud (3,30 h).



Por la tarde, los montañeros que quieran subir al *Breithorn* al día siguiente, harán sus prácticas en el glaciar. También haremos prácticas para todos, sobre cómo cruzar un glaciar.

Martes, 30.-

Breithorn (4.164, F+). Gandegghütte (3.030)-Zermatt (1.701)

Dos actividades para el mismo día. Los alpinistas, madrugando mucho, tienen la opción de subir un par de cuatromiles con excelsas vistas al Cervino en un soberbio ambiente alpino. Todos juntos bajaremos hasta Zermatt. Opción de usar teleféricos.

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

a) Alpinismo. Breithorn Central (4.159, F+) y Oeste (4.164, F+).

Desnivel: 400 m. **Tiempo:** 3 horas.

Dificultad: Corta ascensión por glaciar, con pendientes de 35°.

Breve descripción del recorrido: Se toma el teleférico para subir al *Klein Mattherhorn* (3.883, refugio, donde se puede dormir también e incluso subir con piolet y crampones). Desde el Refugio nos vamos al glaciar para subir hasta el *Breithorn pass*. Subiendo hasta el collado que separa el *Breithorn Central* (4.159) del *Oeste* (4.164, F+), por una arista de nieve. Vistas excepcionales del Cervino, Monte Rosa, Weisshorn, Dent Blanche, Monte Blanco, etc.

Regreso por el camino de ida y descenso en teleférico hasta el refugio *Gandeggütte* (3.030), o Zermatt, si se desea, aunque recomendamos bajar andando.



b) Trekking. Gandeggütte (3.030)-Zermatt (1.701)

Continuamos el trekking, bajando hasta Zermatt por la vieja ruta que utilizaban los que antes de los remontes pretendían subir al Cervino. Opción de bajar en pocos minutos usando el teleférico, pero perdiendo las fotos de los bellos parajes que andaremos.

Desnivel: 1.412 de bajada. **Tiempo:** 4,30 horas.

Dificultad: Baja, y todo en descenso

Breve descripción del recorrido: Desde el refugio *Gandeggütte* (3.0300) volvemos por la ruta del día anterior hasta *Trockener Steg* (2.939) haciendo fotos al Cervino reflejado en su lago. El sendero continúa en descenso perdiendo metros con rapidez, hasta llegar a la pequeña aldea de *Hermetje* (2.053) y más abajo a *Furi* (1.867). La cantidad de restaurantes y bares que podemos encontrar en *Furi* pueden que nos inviten a dejarnos seducir por sus terrazas de color, llenas de flores y vida. Tras la comi-

da, seguimos en descenso hasta *Zum y Blatten*, preciosa aldea de postal con su pequeña ermita de color blanco, rodeada de casitas de madera y llenas de flores. El descenso nos interna en las *Gorner Gorge*, preciosa garganta, con pasarelas y escaleras (de pago, unos 2 euros). Finalmente terminamos en Zermatt y el hostel. Ducha.

Miércoles, 31.-

Gornergrat-Stockhorn (3.532, F)-Refugio Monte Rosa

Hoy toca ascender a un pico fácil y panorámico, utilizando un coqueto ferrocarril cremallera para el acceso al punto de inicio. Las vistas sobre el *Gornergletscher* y *Trifjigletscher*, dos inmensos y monumentales glaciares. El *Gornergletscher* es el segundo glaciar en extensión de todos los Alpes y lo cruzaremos para ir al nuevo Refugio del Monte Rosa, un prodigio de tecnología, donde dormiremos. Aventura alpina para todos.



Desnivel: 650 metros acumulados. Tiempo: 7 horas.

Dificultad: Fácil, aunque transcurre por sendero en una amplia y aérea arista, que en su parte final puede tener hielo. El paso por el glaciar, aunque fácil y señalizado, con puentes de madera, aconseja llevar crampones y encordarse. Lo pueden hacer todos los participantes en el trekking.

Breve descripción del recorrido: Desde la estación del tren cremallera de Gornergrat subimos hasta el mirador (3.135) y continuamos por la arista, dejando el desvío al glaciar y el Refugio del Monte Rosa, para llegar a la terraza panorámica de *Hottälli* (3.273, 1 h). Ganando suavemente altura, con algún altibajo, llegamos a la cumbre del *Stockhorn* (3.532, 2,30 h). Excelso panorama: *Monte Rosa*, mar de hielo del *Gornergletscher* y la muralla de los cuatromiles, con el altivo Cervino de gendarme.

Volvemos sobre nuestros pasos para tomar, casi al inicio de la excursión (4,30 h), el sendero que conduce al nuevo Refugio del Monte Rosa. El sendero desciende hasta los 2.650 m, una especie de playa arenosa en la morrena del glaciar (5,30 h). Seguimos las banderas rojas que nos indican el mejor camino para atravesar el glaciar (encordados). Nuevo tramo de morrena y nuevo paso de glaciar (el *Grenxgletcher*). De

vuelta a la roca, pasaremos por el viejo refugio del Monte Rosa (2.795) y unos minutos más tarde llegamos al nuevo refugio del Monte Rosa (2.883 m, 7 h).

Jueves, 1.-

Refugio Monte Rosa-Gornergrat

Tras dormir en el refugio del Monte Rosa, volvemos a cruzar el glaciar para regresar al tren cremallera. Daremos un relajado paseo por los lagos del entorno. El *Riffelsee* es uno de los lagos más célebre de los Alpes, pues desde sus orillas se hacen esas fotos de postal que reflejan la cumbre del Cervino en el espejo de sus aguas.

Desnivel: 215 metros en subida y bajada. Tiempo: 3 horas. Si se tienen ganas, se puede bajar andando a Zermatt, aunque la tentación del tren cremallera es muy fuerte.

Dificultad: Fácil, pero nunca debemos desestimar el paso por un glaciar, aunque sea fácil. El paso por el glaciar, aunque debidamente señalizado, con marcas y puentes de madera, aconseja llevar crampones y encordarse. Lo pueden hacer todos los participantes en el trekking.

Breve descripción del recorrido: Conviene levantarse temprano para ver amanecer desde el refugio, es inolvidable. Tras el desayuno, bajamos desde el refugio al glaciar, por el camino del día anterior, para luego ascender hasta Rotenboden (2.815), sin subir hasta la estación final del tres, y así realizar las fotos del *Riffelsee* (2.757). Optamos por bajar a pie o en tren hasta Zermatt. Tarde libre.



Viernes, 2.-

Allalinhorn y Zermatt-Hotel du Trift-Zermatt

Nuestro último día en los Alpes tiene dos opciones. Los alpinistas, madrugando mucho, se van al vecino valle de *Saas Fee*, para intentar un cuatromil fácil y bello. Los

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

demás aprovechan el día para el último paseo por Zermatt. Todos juntos subimos, a mediodía hasta el hotel du *Trift*, por la ruta del hotel *Edelweis*. Un buen lugar para despedirse del *Mattertal*.

a) Allalinhorn (4.027, F)

Para aprovechar su estancia en los Alpes, los alpinistas pueden subir a un cuatromil con corta ascensión. Desde la estación del metro alpino de *Mittelallalin* un breve recorrido glaciar nos pondrá en la cima, con vistas inconmensurables.

Desnivel: 580 metros. Tiempo: 4 horas.

Dificultad: Fácil. Todo por glaciar. Tramos cortos a 50° y la pendiente final a la cumbre con 40°, a menudo con hielo. Piolet, crampones y encordamiento.

Breve descripción del recorrido: Vamos en los coches hasta el vecino valle de Sas Fee y tomamos el metro alpino que nos sube hasta su estación superior. Desde la estación del metro alpino *Mittelallalin* nos metemos en las amplias pistas de esquí, siguiendo las huellas que cruzan el glaciar, subiendo a un collado (3.826), y girando en arco a la derecha, subiendo a la cumbre y por la arista a la cima. Excelsas vistas del inconmensurable entorno alpino. Vuelta por el camino de ida. Una cerveza en el restaurante giratorio panorámico de la estacional del tren alpino resulta imperdonable.

Volvemos rápidos a Zermatt, para iniciar a mediodía la siguiente actividad.



b) Zermatt-Hotel du Trift-Zermatt

A mediodía subimos hasta el hotel du *Trift*, por la ruta del hotel *Edelweis*, para hacer la comida. Recorrido de lujo, tanto por el camino, como por el lugar y las vistas.

Desnivel: 650 metros. Tiempo: 4,30 horas.

Dificultad: Fácil y corto recorrido con opción de hacerlo circular.

Breve descripción del recorrido: Iniciamos la ascensión en el mismo pueblo de *Zermatt*, del que salimos para seguir aguas arriba el *Triftbach*. Subimos por la senda que nos llevará hasta el hotel *Edelweiss* (1.961, 1 h), uno de los más espectaculares miradores de Zermatt. El escritor *Víctor Hugo* dijo que pocos hoteles le habían sorprendido

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

tanto como el *Edelweiss*. Tras la obligada parada, continuamos el ascenso por una ruta dedicada a la flora del valle, ganando altura hasta llegar al coqueto hotel du *Trift* (2.337, 2 h). Parada final para disfrutar del paisaje y realizar la comida, saboreando los Alpes a conciencia.

La vuelta se puede hacer por el mismo camino o tomar una ruta alternativa para completar un circuito.

Cena a lo grande por la noche. Despedida de Los Alpes.

Sábado, 3.-

Vuelta a casa.

AVISO IMPORTANTE

Como la climatología en Los Alpes es compleja los recorridos se pueden variar, por otros más cortos o de menor riesgo. Pero debemos llegar a los refugios propuestos, salvo fuerza mayor, respetando el recorrido programado. Se madrugará mucho casi todos los días (nos pondremos a andar sobre las 7 horas).



Guía responsable: [Instructor montañismo UIAA, Pepe Tárraga](#)

Requisitos Generales:

a) Participantes trekking:

Ganas de pasarlo bien.
Espíritu de compañerismo.
Portar mochila grande con soltura.
Tarjeta FEDME.
Haber subido 3 tresmiles y 6 dosmiles en invierno.
6 noches de pernocta en refugio.
3 noches en vivac.
Subir 400 metros de desnivel en una hora.

b) Alpinistas:

Los que quieran subir a los cuatromiles, aparte de los requisitos anteriores deben tener experiencia previa en encordamiento, pasos glaciares y uso de piolet y crampones.

Todos los inscritos podrán compartir al menos 2 fines de semana de aclimatación y compenetración en Sierra Nevada (vivacs y refugio), ensayando cordada y uso de piolet y crampones.

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

Preparación: Durante los meses venideros se hará un programa especial de actividades en Sierra Nevada para los inscritos a fin de que puedan mejorar su técnica, la forma física, aclimatación y el acople en ensamble, mediante ascensiones con sus futuros compañeros de cordada. Si no tienes experiencia para hacer este trekking, la puedes adquirir durante esta primavera y verano.



***Un día de sendero,
una semana de salud
Una semana en Los Alpes, un año de salud***

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 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. Durante 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 actua-

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

ciones 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.).

Por eso vamos a Los Alpes, para andar por glaciares, ríos de agua helada.

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

o visita nuestra página web:

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



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

