



**ASMR** Agrupación de senderistas y montañeros  
Región de Murcia  
Sección Carreras (Running & Trail)

Inscrita en la FEDME ([www.fedme.es](http://www.fedme.es)) con el número 10.30.055

Web: [www.asmregiondemurcia.es](http://www.asmregiondemurcia.es) - Facebook: [www.facebook.com/ASMRRunningTrail](https://www.facebook.com/ASMRRunningTrail)

## **Trotada por la Sierra de Villafuerte**

**Sábado, 25 de Mayo de 2013**



Volvemos a nuestra cita mensual con las Trotadas (entrenamientos suaves de carrera por montaña). En esta ocasión haremos un recorrido por las montañas del Noroeste en el que empezaremos desde el "Cortijo del Puerto" y trotaremos (a ritmo tranquilo) por un camino en perfecto estado hasta el Collado de las Poyadas. Ahí, si es necesario, pararemos a descansar un poco y a continuación subiremos andando al Pico San Juan, en cuyo vértice geodésico aprovecharemos para hacer fotos y disfrutar un momento de las vistas, tras lo cual descenderemos de nuevo al camino para continuar trotando por él hasta el Collado de las Cabelas, y de ahí por un estrecho y semi-perdido sendero subiremos hasta el Villafuerte, el punto mas alto de la zona (1.747m), lo que nos permitirá disfrutar de unas impresionantes vistas de toda la zona.

Se trata de un recorrido por caminos de montaña en buen estado (salvo los pequeños tramos de subidas a los picos San Juan y Villafuerte), y apta para cualquiera que tenga un poco de costumbre de salir a correr, ya que, como siempre en estas trotadas, iremos corriendo pero a un ritmo muy suave.

Como es habitual en las Trotadas el recorrido (ida+vuelta) rondará los 10 Kms.

...Y tras la Trotada disfrutaremos del mejor momento de las mismas, que como ya sabéis los que soléis venir es la cervecica y la comida "post-trotada", que en esta ocasión será en el Calar de la Santa.

Para inscribirse hay que mandar un email al organizador (**Berto**), indicando también en el mismo si te vas a quedar a comer o no (para reservar la plaza en el restaurante). El email es:

[JBERTOMS@GMAIL.COM](mailto:JBERTOMS@GMAIL.COM)



## Un día de sendero, una semana 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 programas 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. Recorridos cargados de magia y leyenda por los santuarios naturales y religiosos que ofrece nuestro entorno excursionista, por las fortalezas humanas o naturales que se levantan en los caminos del valle o la montaña.

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.

