



**ASM** *Agrupación de Senderistas y Montañeros de la  
Región de Murcia*

*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/ASMRunningTrail](https://www.facebook.com/ASMRunningTrail)

## **Trotada Sierra del Reventón**

**Sábado, 14 de Septiembre de 2013**

Tras el parón veraniego volvemos de nuevo a nuestra cita mensual con las Trotadas. En esta ocasión el recorrido del entrenamiento será un recorrido suave de unos 11Kms con 300m de desnivel acumulado positivo por un camino en perfecto estado, sin complicación alguna, alrededor de la Sierra del Reventón (Moratalla), recorrido que haremos en poco mas de una hora.

Al acabar, como siempre, los que nos quedemos a comer nos acercaremos a un bar de la zona a reponer fuerzas.

Los interesados en apuntarse deberán enviar un email al responsable de la sección (Berto: [jbertoms@gmail.com](mailto:jbertoms@gmail.com)) y se les informará de hora y lugar para quedar.

Saludos.





## **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.

