



¡¡Excursión con niños!!
¡Un bosque único!
¡Árboles bonsáis naturales!



La Selva. Mula

Pista-Barranco Horcajo-Refugio-Y-Refugio-Pista

Domingo, 12 de enero 2.014, 9 mañana

Para empezar nuestras excursiones con niños del programa anual de Senderismo que tiene como lema **Nuestros bosques**, la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia (ASM) ha programado una excursión para niños por una de las mejores cubiertas vegetales de nuestra región, en el **Barranco del Horcajo** y en lugar emblemático: **La Selva**. Ya el nombre es bastante indicativo de lo que nos espera en el lugar, no en vano, aunque degradada por la acción humana, se trata de una de las zonas vegetales de mayor interés de nuestra región, aunque injustamente olvidada por la cercanía de Sierra Espuña. Pero este olvido no hace sino revalorizar una excursión muy fácil y bonita por un lugar apenas visitado. Además, durante la excursión haremos **tres actividades complementarias**:



revalorizar una excursión muy fácil y bonita por un lugar apenas visitado. Además, durante la excursión haremos **tres actividades complementarias**:

- Para los **niños**: Reconocimiento de árboles, recogiendo sus piñas y hojas.
- Para los **mayores**: Una pequeña recolección de las plantas necesarias para que los padres puedan preparar un **licor de hierbas** (tomillo, romero, ajedrea y salvia.). Como el lugar lo merece, haremos la frugal comida en el monte (sólo falta pedir un buen día de sol de invierno). El licor será para futuras excursiones.

c) Para **todos**: curso breve sobre el empleo de los bastones de caminar.

Nota: Las fotos se corresponden con el recorrido que haremos. Fue en una de las excursiones más mágicas que ha hecho el club, allá en 2003 ¡hace 11 años! Nos cayó la nevada que veis en las fotos. No garantizamos la nieve para este día, pero en una excursión con niños siempre hay magia. ¡Y estamos en una selva mágica!!



Salida: A las 9 de la mañana. Puertas del Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (junto al Zig-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos, junto a la Gasolinera. Se tarda menos de una hora en llegar al punto de inicio. Para extravíos: 650 95 50 31 (Pepe Tárraga), instructor de montañismo UIAA que conduce la excursión. Si para alguna duda se le quiere mandar un mensaje tenéis dos medios:

Su email: josetarragapoveda@gmail.com

Su muro de Facebook: <https://www.facebook.com/josetarraga>

Acceso: Autovía del Noroeste, salida de Bullas a donde entramos. Luego se toma la carretera a Totana y a unos 12 kms. tomamos (indicación de refugio) una pista forestal que en un par de kms. nos pone en el inicio de la excursión, junto a una casa forestal. Se tarda menos de una hora en llegar al punto de inicio.

Duración: Unas tres horas. Descansos aparte.

Desnivel: 250 metros acumulados que se salvan en varios repechos suaves, de no mucha pendiente.

Dificultad: Excursión de ida y vuelta que transcurre toda por pista forestal, salvo un pequeño tramo por sendero.



Recomendaciones: Ropa cómoda apropiada al tiempo (hace frío, estamos en invierno: guantes, gorro), mochila con agua, chubasquero, cosas para picar a media mañana y para comer a mediodía en el monte (bocatas); calzado adecuado (botas o zapatillas de montaña), máquina de fotos, prismáticos.

De interés: Bonita y muy fácil excursión forestal. Una buena excusa para pasar el día y comer en el monte. Además de los pinares (carrasco y ródano, con algún laricio), destacan las carrascas, los arces y los robles; así como el matorral (coscoja, lentisco, enebro, etc.) y las aromáticas (tomillo, romero, ajedrea y, en las alturas, la salvia, que da pie a la nota de programa), que necesitamos para preparar el licor de hierbas cuya receta se da al final. En otoño el lugar es muy visitado por los buscadores de guízcamos, debido a su abundancia.

Comida: Comeremos al volver, en medio del monte, en el pinar de el Refugio Casa de la Selva, si hace buen tiempo. Es necesario, por tanto, llevar avituallamiento sólido y líquido. Y los dulces que os hayan sobrado de las fiestas. Y hasta los licores.

Breve descripción del recorrido: Excursión de ida y vuelta, en forma de Y. Dejamos los coches (950 mts.) y una pista, primero en descenso y luego en suave ascenso nos introduce en el Barranco del Horcajo, entre abundante vegetación siempre. La pista lleva hasta la Casa de la Selva (1150 m.), que ha sido acondicionada como refugio por el Ayuntamiento de Mula. Después nos introducimos en un bosque de pinos densamente poblado hasta enlazar de nuevo con la pista que sube a la cumbre de La Selva. En la pendiente que hay antes de enlazar con la pista nos volvemos para hacer el collado del otro lado, donde hay abundantes pinos enanos (bonsáis) en sus arenas dolomíticas. Volvemos al Refugio y allí hacemos la comida. Después vuelta al lugar de inicio de la excursión.

 Paseos con Niños		<h1>LA SELVA</h1> <p>(Un bosque único)</p> <p>Mula</p>	Duración	3 horas
			Desnivel	250 m
			Altitud Máxima	
			Dificultad	Baja

**Un día de sendero,
una semana de salud**





Licor de Hierbas

Hay infinidad de combinaciones para preparar un licor de hierbas. El que doy está tomado de Lourdes March (La Cocina Mediterránea, Alianza, 1988), que, a su vez, lo recoge de la tradición ibicenca. Preparados similares se ofrecen en Alicante, Castellón, Tarragona o en algunos monasterios. Durante la excursión podremos recolectar los componentes señalados con asterisco.





Ingredientes:

*1/2 litro de anís seco
1/2 litro de anís dulce
3 ramitas de romero*
3 ramitas de tomillo*
3 ramitas de ajedrea**

*1 ramita de hierba luisa
6 hojas de salvia*
6 hojas de hierbabuena
La piel de media naranja*

Preparación:

Lavar, cepillar y secar la naranja. En un tarro de cristal, previamente esterilizado, poner las hierbas, SIN LAVARLAS (si tienen algo de polvo, pasarlas por un chorro suave del agua y secarlas). Añadir las dos clases de anís y la piel, finamente cortada, de media naranja. Tapar herméticamente y dejar en maceración durante dos meses en un sitio fresco y oscuro. Filtrar por tamiz de tela, pasar a una botella de cristal, poniendo alguna ramita dentro y tapar.

Servicio:

Licor aconsejable para entablar una larga y agradable conversación al finalizar una buena comida, especialmente en refugios y albergues rurales. También, en pequeñas dosis, se aconseja tras cualquier comida en el monte en el transcurso de una excursión invernal.

Servir en copas de cristal. Frío en verano, del tiempo en invierno. Solamente en las excursiones se permite su servicio en vasos de plástico.

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**, **carreras por montaña**, **vías ferratas**, **nordic**

working, culturales, etc. entre otras actividades por la naturaleza. Habitualmente realizamos actividades senderistas abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo. Si deseas más información debes visitar nuestra página web.

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 fue: **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.).

Para 2014 nuestro lema es **Nuestros Bosques**. Nos centraremos en la riqueza de los bosques, en la variedad de ellos, los visitaremos en las diferentes épocas, comprobaremos como cambian de unas épocas a otras, como se adaptan a cada clima.

Y para el 2015 nuestro lema será: **Nuestro Patrimonio Geológico**.



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.es>



INFORMACION DE INTERES y ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

A S M Informa que la actividad a realizar, aunque prevista para que la realicen niños, se desarrolla en la naturaleza y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso, puedes sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico. Si decides participar reconoces que ha sido informado de los riesgos que entraña la actividad. Asimismo, deberás seguir las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía de la actividad en todo momento, y deberás cuidar de reducir el riesgos al mínimo posible, debes guardar siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. **La participación en las actividades de ASM en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.**