

## **“LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA EN LA REGIÓN DE MURCIA: PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.”**

Antonio Ruiz Munuera  
Felio Ruiz Munuera

Ponencia expuesta en el II Seminario Nacional: el Deporte en el siglo XXI: la formación deportiva y su contexto

La presente ponencia versará sobre todos aquellos aspectos relacionados con las denominadas Actividades Físico-Deportivas en la Naturaleza, cuya actualidad es manifiesta si tratamos de estudiar sus planteamientos en muchos órdenes sociales, partiendo de su acogida por las diferentes personas que tratan de acercarse a ellas de diversas formas, así como el tratamiento dado a estas modalidades deportivas desde los medios de información, llegando hasta los procesos de desarrollo y práctica desde el punto de vista mercantil.

Para esclarecer los planteamientos a tratar, así como para facilitar una aproximación a los mismos, vamos a fragmentar la exposición en dos partes definidas desde diferentes puntos de vista, pero cuya unión convergerá finalmente en un mayor conocimiento del tema, siendo las citadas partes:

Por un lado nos adentraremos en dar una aproximación lo más completa posible de estas actividades, conociendo su surgimiento, causas y posterior desarrollo y aceptación social, etc. También trataremos de conocer aquellos aspectos relacionados con su tratamiento, tales como las personas que están al frente de la organización y gestión de estas actividades, los lugares para su desarrollo, los procesos temporales que las caracterizan, las personas hacia las que van enfocadas este tipo de prácticas, aspectos didácticos básicos, etc...

En una segunda parte, nos adentraremos en el conocimiento general de todas aquellas actividades físico-deportivas en la naturaleza que pueden darse en nuestra comunidad. En esta aproximación intentaremos conocer aquellos aspectos más básicos de las actividades, para tener un conocimiento más real de las mismas y sus posibilidades de cara al uso educativo, personal o colectivo.

### **1ª Parte:**

- ↻ Marco Teórico.
- ↻ Surgimiento y Desarrollo.
- ↻ Fundamentos y Justificación.
- ↻ Organización y Gestión.
- ↳ Las “Preguntas Clave”

**2ª Parte:**

- ↻ Localización de Espacios.
- ↻ Diversidad de Actividades. Físico-deportivas en la naturaleza.
- ↻ Aspectos relevantes.

## **1ª PARTE: ACERCAMIENTO TEÓRICO AL PLANTEAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.**

Objetivos:

- Mostrar una aproximación conceptual y práctica de las posibilidades y orientaciones que en materia de A.N. se pueden desarrollar en la región de Murcia.
- Establecer criterios pedagógicos y didácticos necesarios para su desarrollo.
- Conocer parámetros fundamentales de organización y gestión de estas actividades.

Podemos iniciar la profundización en el tema que nos afecta tratando de hallar una definición que nos permita conocer de forma adecuada el porqué estas actividades han despertado tanta aceptación y rápido desarrollo con el paso de los años.

Para ello, comenzaremos por citar aquellas causas que han despertado la creciente práctica de las mismas y cuya investigación nos permitirán conocer más de cerca tales actividades. Tal es así que podemos citar como causas de su nacimiento:

- ✓ Respuesta a los deportes institucionalizados.
- ✓ Acercamiento a la naturaleza.
- ✓ Avances tecnológicos.
- ✓ Búsqueda de riesgo y aventura.

Como otras causas no menos importantes y que han ayudado a su consolidación podemos citar algunas como:

- ✓ Aumento de la cultura del ocio y tiempo libre.
- ✓ Valor del aporte de aspectos educativos.
- ✓ Impulso del marketing y la gestión privada.
- ✓ Mayor tiempo de compromiso motor.
- ✓ Carácter utilitario y de ruptura con la rutina.

Siendo conocedores de sus orígenes, podemos atender a una definición que nos permita completar nuestra percepción y conocimiento de estas actividades tan divulgadas y practicadas hoy día.

Una definición válida podría ser:

*“El placer, la naturaleza, la emoción, la diversión y la aventura al alcance de todos pero destilados de manera individualizada, aunque generalmente en compañía de otros e incluso en cooperación, sin distinción de sexo, edad o nivel son elementos esenciales que conforman la identidad de las Actividades en la Naturaleza.”*

(Olivera, Javier. 1995. Revista Apunts nº41, pág. 6)

Tras este primer acercamiento al concepto de actividades en la naturaleza, debemos realizar un intento de clasificación, aspecto este que para nosotros y dadas las características del trabajo nos gustaría no ceñir únicamente a las posibilidades que en materia de contacto con el medio natural nos ofrecen los deportes en la naturaleza, sino que es nuestro deseo contar con todas aquellas actividades físicas cuyo fundamento es simplemente el contacto con la naturaleza, sin connotaciones de rendimiento o de máxima eficacia.

Por ello, planteamos la definición que ACUÑA hace con relación a estas actividades:

#### **A. Actividades. Promocionales.**

Siendo consideradas como tales todas aquellas que entrañan un grado mayoritario de participación y/o asistencia a la actividad o convocatoria:

- ✓ Excursiones: próximas o a distancia, por edades, corta o larga duración...
- ✓ Marchas ecologistas: más específicas, reivindicativas...
- ✓ Días especiales: del árbol, del medio ambiente...
- ✓ Marchas pedestres: por parajes naturales preparados o no.
- ✓ ...

#### **B. Actividades. Libres.**

Entrañan estas un uso libre de los recursos naturales próximos, tanto naturales como artificiales, facilitando espacios, medios materiales...

- ✓ Rutas y circuitos ecológicos: por sendas, para paseo y descanso.
- ✓ Circuitos de cicloturismo: naturales y delimitados con zonas marcadas y señalizadas.
- ✓ Bibliotecas y Hemerotecas: específicas del medio natural y sus actividades.
- ✓ Circuitos integrados: con diversidad de actividades. a realizar de forma conjunta...

#### **C. Actividades. Programadas.**

Con la participación inicial según el proceso pedagógico de la actividad, de un mediador, animador, organizadas y con continuidad.

- ✓ Actividades. fundamentales en el Medio Ambiente Natural:
  - Marchas.
  - Acampadas.
  - Orientación y comunicación.

- Campismo.
- Observación y reconocimiento del medio.
- Construcciones.
- Juegos en la naturaleza.

#### **D. Actividades. Físico-Deportivas en la Naturaleza.**

Siendo consideradas estas, todas aquellas que comportan un proceso competitivo pero que pueden ser desarrolladas en el medio natural sirviéndose de él para su fundamento y su desarrollo.

Estas actividades son fundamentalmente aquellas basadas en el contacto con cualquiera de los medios naturales: **tierra, agua o aire.**

Una vez descritas aquellas características más destacables para el conocimiento de estas prácticas, debemos pasar a describir todas las variables sobre las que debe sustentarse el desarrollo de las mismas con el fin de suscitar el éxito en cada una de ellas, en orden a diferentes niveles o grados de participación:

- ✓ Como Participantes activos.
- ✓ Como Organizadores, Monitores, Guías, Educadores.
- ✓ Como Gestores de una empresa.

Para ello, accederemos ahora a detallar aquellos aspectos más relevantes relativos a:

- ✓ **Quién** organiza y guía estas actividades.
- ✓ **A quién** van dirigidas y quienes van a practicar estas actividades.
- ✓ **Dónde** van a poder ser desarrolladas.
- ✓ **Cuándo** y el **Cómo** deberán abordarse.
- ✓ **Qué** actividades se deben plantear.

#### **¿POR QUIÉN?**

Debemos acercarnos a este apartado con la intención de conocer qué tipo de personas van a estar detrás de estas actividades, y en todo caso establecer unas características lo más apropiadas posibles que nos permitan definir la profesionalidad de las mismas, las cuales deben establecer sus trabajos en contacto con otras, dándoles un cariz educativo o de procesos de enseñanza-aprendizaje en cualquiera de los casos, así como en mayor o menor medida.

Como tales, debemos comenzar mencionando que la principal característica que debe identificar a estas personas, debe ser el conseguir una profesionalidad lo más correcta posible desde el punto de vista que entraña su trabajo en la mayoría de los casos, donde se propone un riesgo el cual debiera ser controlado en la medida de lo posible hasta el punto de tratar de anularlo o reducirlo al máximo.

De este modo cabe destacar que la capacitación de estas personas organizadoras de eventos de estas características debiera ser cada vez más tendente a unos procesos de

estudio y conocimiento cada vez más rigurosos y fiables con el fin de dar a estas prácticas matices de profesionalidad.

Como tal, aunque no existe una reglamentación clara que suscite el acotamiento de estas prácticas, si cabe pensar que el entramado de personas que tejen su utilización como fenómeno social utilizado con diferentes fines, desde el mercantil hasta el asociativo o populista en casos públicos; debiera ser planteado y organizado con lógica, procesos cooperativos, así como con perfecta coordinación.

Por ello, los diferentes mecanismos a los que habría que acudir en caso de organizar o ponernos al frente de la gestión de estas actividades bien pudiera ser:

- Establecer unos aprendizajes generales y específicos del medio donde nos vamos a desenvolver.
- Desarrollar un conocimiento preciso y detallado de la práctica a ejercitar, creando bases teóricas firmes, así como unos procesos de práctica detallados y extensos que capaciten para mantener una experiencia adecuada.
- Acotar los riesgos de práctica, desde el uso, mantenimiento, y utilización de materiales, hasta el conocimiento de variables medio ambientales.
- Lograr un conocimiento de las vías de gestión y acercamiento en cuánto a legislación estatal o federativa se establezcan para el uso del medio natural o de las prácticas específicas: lugares, fechas, paros biológicos...
- ...

El fin será en todo momento procurar un proceso práctico, seguro, sostenible y legalizado que poder ofrecer con garantías que respeten la propia idiosincrasia de las actividades físico-deportivas en la naturaleza.

## 🔗 ¿A QUIÉN?

Nos referimos ahora a todas aquellas personas que pueden ser posibles receptoras de estas prácticas, ya sea como practicantes autónomos o bien como integrantes de un grupo que va a ser formado en estas prácticas.

De tal modo, e independientemente de cómo sea concebida una cosa o la otra, deberemos tener siempre presente unos parámetros fundamentales sobre los que sustentar los sucesivos procesos físicos en la naturaleza, así como saber elegir aquellas prácticas y niveles más acordes con nuestras características.

Por ello, deberemos atender a parámetros tales como:

- ✓ Edad.
- ✓ Experiencias motrices anteriores.
- ✓ Nivel físico o Condición Física.
- ✓ Nivel técnico.
- ✓ Percepción de los niveles de riesgo.
- ✓ Tiempo del que dispone.
  
- ✓ Nivel de autoestima y valoración personal.

- ✓ Disposición de los educandos.
- ✓ ...

A partir de estos parámetros y en la medida que seamos capaces de conocer lo máximo de ellos, estaremos en condiciones de adaptar de forma más precisa y apropiada las actividades a los propios participantes con garantías de éxito en todos los sentidos.

## ☞ ¿DÓNDE?

Nos detenemos ahora en todos aquellos aspectos relacionados con el medio natural donde se suscriben estas prácticas físico -deportivas, con el fin de ser conocedores de todos los factores que las determinan.

Por ello, podemos tener en cuenta que deberemos atender a:

- ✓ **La Diversidad del Medio:** diferenciando en este apartado entre las actividades que podemos realizar en los medios aéreo, acuático y terrestre. De igual modo también debemos tener presente que las actividades varían en relación con el tipo de orografía o características dentro del propio medio particular: nivel de vegetación, aguas bravas, de interior o de litoral, con relación a las corrientes térmicas...
- ✓ **Desplazamiento al lugar:** siendo factores a tener en cuenta aquellos que se refieren a la distancia de ida y vuelta, el modo de desplazarse, el tiempo invertido...
- ✓ **Accidentes geográficos que supongan riesgos:** diferenciando graduaciones o niveles en cada una de las prácticas con el fin de adaptarlos a cada una de las características de los participantes.
- ✓ **Erosión o degradación del medio:** existiendo actividades. que degradan muy poco el medio y este se basta para recuperarse por sí solo; mientras que existen actividades que deterioran más el medio y dificultan su recuperación, ante lo que habrá que crear medidas importantes de concienciación, educación, mantenimiento, limpieza...

## ☞ ¿CUÁNDO?

Tratamos aquí aquellos aspectos referentes al período de práctica donde se ubican las actividades físico-deportivas en la naturaleza.

Deberemos atender aquí a:

- ✓ **Las fechas de realización.**

Es importante este aspecto por las características de las propias actividades, ya que sólo podemos realizar actividades según si el medio natural nos lo permite, por lo que ciertas actividades se encuentran ceñidas a una realización en un determinado momento.

Dentro también de este apartado encontramos que es importante revisar que exista una disponibilidad del medio, siendo referido este aspecto a tratar de que unas actividades no interfieran con otras, así como que las actividades no interfieran con el propio desarrollo biológico del medio donde se realizan.

- ✓ **Condiciones Meteorológicas.**

Se dice que es innegable acotar en la medida de lo posible los riesgos que estas actividades presentan, y por ello, debemos darnos cuenta que uno de esos riesgos viene de la propia ubicación de las prácticas ya que, el medio natural es un medio cambiante y su carácter lo hace poseer un nivel de **incertidumbre** alto, por lo que deberemos tener y prestar la máxima atención a la realización y organización de actividades puntuales, siempre revisando al máximo las características meteorológicas que rodeen las prácticas, así como su temporalidad real, es decir, realizar trabajos de campo lo más reciente posibles con el fin de conocer el estado del lugar en cada momento.

## ☞ ¿QUÉ ACTIVIDADES?

Llegamos a un punto dentro de esta pequeña aproximación al mundo de las actividades físico-deportivas en la naturaleza, donde después de ser conocedores de todos los aspectos y parámetros fundamentales en materia de organización y programación, debemos ahora saber qué actividades se nos presentan y en condiciones podemos abordar unas u otras.

Por ello, debemos prestar atención nuevamente a parámetros tales como:

✓ **Nivel de Exigencia Física de la actividad.**

Ya que no será lo mismo practicar una actividad que otra y esto dependerá entre otras cosas del nivel físico que exija una actividad, debiendo encaminar nuestros pasos hacia un carácter más deportivo en el caso de estar bien preparados, o bien focalizar nuestros esfuerzos a unas prácticas más modestas o no tan alto nivel físico, pero igual de gratificantes y fundamentadas o más que las anteriores.

✓ **Tiempo de práctica o de Compromiso Motor en la actividad.**

Ya que existirán actividades cuya organización o preparación sea muy compleja para el poco tiempo que en realidad vamos a disfrutar de esta actividad, por lo que deberemos sopesar esta condición, que al tiempo es muy habitual encontrar en estas prácticas.

✓ **Nivel de Exigencia Psicomotriz.**

Controlaremos aquí que las prácticas deben adaptarse al niveles o estados relacionados con aspectos de índole psicomotor tales como grado de coordinación, equilibrio..., así como aspectos tales como la serenidad, la inteligencia aplicada..., con el fin de situar nuestras capacidades lo más cerca posible de la actividad que nos permita disfrutar en todo momento de ella.

✓ **Necesidades Materiales.**

Es determinante el coste económico de los materiales a utilizar para cada una de las actividades, cuya dimensión hoy día es bastante elevada debido entre otras cosas al alto nivel adquisitivo que se presenta en nuestra sociedad, así como al incremento excesivo de la sociedad de consumo actual.

Por ello, deberemos buscar un equilibrio entre la práctica buscada, su coste económico y la auténtica práctica o regularidad de su uso.

También debemos considerar aspectos que pueden resultar más triviales, pero que son determinantes tales como la adquisición de mucho o poco material, así como la posibilidad de almacenarlo, o si no se puede o no podemos adquirirlo íntegramente, podemos pensar en la posibilidad de alquiler, facilidad para ello...

✓ **Disponibilidad de tiempo.**

Nos referimos a que existen actividades que por su complejidad puede que no estén al alcance de todos en función del tiempo que hay que invertir en ellas para su realización u organización.

✓ **Nivel de Seguridad.**

Es evidente que no todas las actividades presentan niveles de riesgo iguales, sino que habrá que discernir cuales son más o menos peligrosas en función de la complementariedad de factores tales como los ya citados: exigencia física, experiencias anteriores, grado de peligrosidad...

✓ **Necesidad de un proceso de Enseñanza-aprendizaje previo.**

Serán todas aquellas prácticas que necesiten un mayor o menor grado de conocimientos previos a su realización total, siendo estos acotados, practicados y secuenciados de la mejor manera posible.

## 🔗 A MODO DE CONCLUSIÓN.

Debemos procurar:

- ✓ Basar el desarrollo, organización y práctica de estas actividades en logros autónomos, motivantes, educativos, con rasgos palpables de disfrute, así como en la consecución de estrategias o transferencias positivas que poder aplicar en otras modalidades deportivas o físicas que así lo requieran, consiguiendo con ello, un alto bagaje motor en experiencias y habilidades motóricas.
- ✓ Atender a las Actividades Físico-Deportivas en la naturaleza desde el punto de vista del deporte, pro sin olvidar su talante e idiosincrasia propia, pudiendo realizarse como actividades físicas per se.
- ✓ Saber quien o quienes son los agentes humanos que las van a llevar a cabo en cada momento, así como los materiales o equipamientos de que disponen, y el estado en que se encuentran los mismos, con el fin de conseguir un acertado logro en la concepción formal y funcional de las planificaciones de estas prácticas.
- ✓ Conocer la propia idiosincrasia de las actividades con el incentivo de aprovechar al máximo sus posibilidades y sacarles el máximo partido. Por ello, trataremos de conocer dónde ubicarlas, cómo desarrollarlas, cuándo y en qué condiciones, etc...
- ✓ Finalmente, debemos mantener siempre una visión racional y lógica de lo planteado, ya que en última instancia es el propio participante o practicante el receptor último de las prácticas y por ello debe ser concebido como el referente primordial sobre el que plantear las posibles diferencias.



## **2ª PARTE: UN ACERCAMIENTO PRÁCTICO A LAS POSIBILIDADES QUE EN MATERIA DE ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA PUEDEN SER DESARROLLADAS EN LA REGIÓN DE MURCIA: PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.**

La Región de Murcia, con tan sólo 11.000 Km. cuadrados, ofrece una enorme variedad ambiental. A caballo entre influencias europeas y norteafricanas, sus espacios naturales son un ejemplo de contrastes paisajísticos, catalogados actualmente 19 de ellos dentro de una Red Regional de Espacios Protegidos que incluye humedales, litoral y montañas de interior.

### **EL LITORAL**

Aglutina una extensa variedad de ambientes, con 9 enclaves naturales protegidos. Las sierras litorales, desde Cabo de Palos al sur de Aguilas, manifiestan claramente la influencia del clima y la vegetación norteafricana, con grandes extensiones de Cornicales, Palmitos o la endémica Sabina Mora -presente sólo en la isla de Malta y la Peña del Aguila en la Sierra de Cartagena.

Con abruptos acantilados y calas escondidas, sus fondos marinos, a lo largo de 250 km. de costa, esconden plataformas sumergidas que dan refugio a una gran variedad de flora y fauna marina. Para los buceadores, la excepcional belleza de lugares como la Reserva Marina de Cabo de Palos-Islas Hormigas la distingue como uno de los mejores lugares del Mediterráneo para realizar inmersiones inolvidables.

Junto a las costa Mediterránea, el Mar Menor, con sus paisajes únicos de salinas, playas y dunas, ofrece 25 km. de longitud de aguas cálidas, vientos suaves y riveras abrigadas, espacio único para la práctica de actividades náuticas.

### **SIERRA ESPUÑA**

Formante de la Cordillera Subbética, Espuña es el Parque Natural de interior más emblemático de la Región. Reforestado a finales del S. XIX y refugio de especies faunísticas como el Muflón del Atlas -introducido con fines cinegéticos y objeto de polémica-, alberga una amplia red de pistas y caminos forestales, varios refugios y albergues de montaña y es, sin duda, uno de los mejores lugares para la práctica de la escalada en el Levante Español.

### **SIERRAS DE MORATALLA Y CARAVACA**

Con 61.000 Hª de superficie es el mayor parque de montaña de la Región, aún a la espera de obtener una figura de protección adecuada a su calidad paisajística y ecológica. Destaca en esta zona el Pico Revolcadores, con 2.027 m. y cumbre de la Región, al que se unen 13 cumbres con más de 1.000 m. Cubierta por extensos bosques mediterráneos de Sabina Albar con ejemplares milenarios, Carrascales y Pinares, aún alberga poblaciones estables de

Cabra Montés o Buitre Leonado, entre otras muchas especies faunísticas protegidas. Hoy día su futuro más inmediato se ve amenazado por la presión del furtivismo, los incendios y las explotaciones minerales a gran escala; pese a ello, sus virtudes la destacan como un escenario de excepción para practicar senderismo o bicicleta de montaña a lo largo de sus cientos de senderos, como los que corren paralelos al valle del río Alhárabe.

### **SIERRA DE LA PILA**

Localizado en la parte centro-oriental de la Región, conserva en sus zonas más altas Carrascales y Sabinares de gran interés, datándose en ella citas de avistamientos de ejemplares de Lince Ibérico.

### **SIERRA DE CARRASCOY-EL VALLE**

Con una extensión de 7.400 H<sup>a</sup>, se muestra como una extensa alineación montañosa que llega hasta las inmediaciones de la ciudad de Murcia, paralela al valle del río Guadalentín. Muestra un paisaje vegetal característico compuesto de pinares abiertos y un sotobosque espinoso a base de Palmito, Acebuche, Coscoja y Lentisco. Ofrece, entre otras muchas, la posibilidad de practicar parapente desde una rampa de lanzamiento a 650 m. de altura, accesible en cualquier época del año, o la de trepar en su escuela de escalada de la Panocha, inmejorable mirador sobre la ciudad de Murcia.

### **SIERRAS DEL GIGANTE Y VALDEINFIERNOS**

Localizadas al noroeste de Lorca, ese macizo montañoso, lejano y casi desconocido para la mayoría de los murcianos esconde paisajes espectaculares como el Cañón del río Luchena o las cumbres del Pericay, Gigante o el Rayo, uno de los pocos lugares de la Región donde se pueden escalar rutas alpinas de más de 250 m. de excelente roca. Actualmente revalorizado para las actividades en la naturaleza por la puesta en funcionamiento del Albergue Juvenil Casa Iglesias, está abierto a grandes posibilidades de turismo verde.

### **RIBERA DE CAÑAVEROSA Y CAÑÓN DE ALMADENES**

A lo largo del curso alto del Segura, conserva -pese al incendio que lo arrasó hace unos años- el último reducto de sotos y bosques de ribera conocidos como “bosque galería”.

El Cañón de Almadenes, entre Calasparra y Cieza, se muestra como la más bella garganta rocosa de la Región, con paredes de más de 100 m. de altura entre las que discurre el río Segura en su tramo más salvaje, donde se estrechan los tramos de aguas bravas de mayor dificultad y belleza para la práctica del piragüismo.

## LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA Y SUS ESPACIOS EN LA REGIÓN DE MURCIA. DÓNDE Y CON QUIÉN PRACTICARLAS.

NOTA: de forma intencional hemos omitido una serie de actividades que, aún siendo físico-deportivas y desarrolladas en la naturaleza, son agresivas con el entorno donde se llevan a cabo; esta circunstancia hace que neguemos su espacio en la siguiente clasificación a actividades tales como motocross, 4x4, motonáutica, paramotor, ultraligero, caza y pesca., ya que por sus particulares características contaminan, erosionan, expolían o maltratan la naturaleza, hecho este que está en desacuerdo con el ideal ecológico que deberíamos respetar al desenvolvernos en entornos tan vulnerables.

La que sigue no es una clasificación exhaustiva de actividades en la naturaleza, sino una muestra representativa de algunas de las actividades que se practican en nuestra Región, así como algunos de los lugares y grupos a los que dirigirnos para acercarnos a ellas.

ACTIVIDAD	DÓNDE	CON QUIÉN
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vela - Wind surf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mor Menor</li> <li>▪ Mar Mediterráneo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Náutico Aguilas</li> <li>▪ Estación Náutica Mar Menor</li> <li>▪ C. Alto Rendmto. Los Narejos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades Subacuáticas (Escafandrista Deportivo, Apnea, Orient. Subacuát.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cabo Palos/Islas Hormigas</li> <li>▪ Cabo Tiñoso/Mazarrón</li> <li>▪ Cabo Cope/Isla Fraile</li> <li>▪ Embalse La Cierva (orientación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C.I.M.A.S.</li> <li>▪ Club Buceo Sureste</li> <li>▪ Club Almadraba</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valle Leiva</li> <li>▪ El Almorchón</li> <li>▪ La Panocha</li> <li>▪ Rambla de Béjar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Montañero Murcia</li> <li>▪ Club Lorcaventura</li> <li>▪ Club Montaña St. Angel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parapente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El Carche</li> <li>▪ Carrascoy</li> <li>▪ Tirieza Alta -Lorca</li> <li>▪ La Peñarrubia-Lorca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Parapente Lorca</li> <li>▪ Club Parapente España</li> <li>▪ Club Parapente Sureste</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bicicleta de Montaña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cualquier camino a senda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Mountain Bike Lorca</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trialsín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los Pilones-Lorca, o cualquier lugar rocoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Trialsín Lorca</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Piragüismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alto Segura</li> <li>▪ Pantanos interiores</li> <li>▪ Mar Menor/Mediterr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Thader-Kayak</li> <li>▪ Club Univ. Piragüismo</li> <li>▪ C.A.R. Los Narejos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Senderismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GR-7 Región de Murcia</li> <li>▪ PRs en Sierra España, Carrascoy, Ricote, Moratalla, Litoral.,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comité Senderos Fed. Murciana Montañismo</li> <li>▪ Club Montañero Murcia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Lorca Orientación</li> <li>▪ ASEEF (Asoc. Enseñ. Ed.Física Murcia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zonas cartografiadas de Santomera, España, Valdeinfiernos, Bullas, Totana.,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espeleología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Almenara/Almedricos-Lorca</li> <li>▪ C. del Puerto-Calasparra</li> <li>▪ Revolcadores</li> <li>▪ Isla Plana-Mazarrón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grupo Espeleológ. Lorca</li> <li>▪ Grupo Espeleo. Cartagena</li> <li>▪ G.E.C.A. - Cieza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esquí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pradollano (Alpino)</li> <li>▪ La Ragua (Travesía)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Club Lorca Esquí</li> <li>▪ Club Universitario Esquí</li> <li>▪ Club Montañero Murcia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rutas a caballo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El Valle</li> <li>▪ Sierra España</li> <li>▪ Caravaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Centro Ecuestre "El Valle"</li> <li>▪ Finca Caruana-España</li> <li>▪ Los Oicas-Caravaca</li> </ul>

	▪ Moratalla	▪ El Cenajo
▪ Campismo-Campamentos	▪ Red Regional de Albergues Juveniles: España, El Valle, Ricote, Cabezo Jara, Calarreona...,	▪ Escuela Rigional Animación y Tiempo Libre ▪ Grupo Scout Ciudad del Sol

### LOS RAIDS DE MONTAÑA

Dentro del amplísimo abanico de actividades físico-deportivas susceptibles de practicarse en el medio natural, los Raids o Raiverd representan la conjunción de ellas por excelencia. Aún con sus múltiples variantes, básicamente consisten en pruebas competitivas con una duración de dos jornadas hasta ocho, donde se realizan prácticas de diferentes deportes en la naturaleza, todos ellos con una alta exigencia física y técnica. Los modalidades más habituales y que no faltan en ningún raid son la orientación, la bicicleta de montaña, el piragüismo y las travesías alpinas. Sumadas a éstas en pruebas de mayor duración podemos encontrar también escalada, tirolinas, natación en aguas abiertas..,

### EMPRESAS REGIONALES DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- ADVENTURE  
968-506764/689-602074
- ANTARES  
968-202327
- AVENTURAS TURÍSTICAS ALANA  
968-459241
- AZOSPORT  
968-511223
- LOS OÍCAS Turismo ecuestre  
968-704120
- CLUB BOGAVANTE  
968-150242
- PLANETA AZUL  
968264081
- QALAT  
968-745162
- PROSEDE Náuticas y Campamentos  
968-564601
- FINCA CARUANA Campamentos Ed. Ambiental

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 📖 APUNTS (revista). Educación Física y Deportes. Dossier: “Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. Nº 41. INEFC. 1995.
- 📖 MEC. “Actividad física y deportiva extraescolar en centros educativos: Actividades en la Naturaleza”. Madrid, 1996.
- 📖 ACUÑA DELGADO, Angel: “Manual didáctico de actividades en la naturaleza. ” Ed. Wanceulen, 1991.
- 📖 PINOS QUILES, Martín: “Actividades y juegos de E.F. en la naturaleza” Ed. gymnos. Madrid, 1997.

- 📖 Dirección Gnal. De turismo. C.A.R.M. “turismo activo y espacios naturales.” Murcia, 1999.
- 📖 Varios autores: “Nuevos deportes de aventura y riesgo”.Ed. Planeta. Barcelona, 1994.
- 📖 CRUZ, J.:“Fuentes cartográficas del montañismo”. Ed. servicio de publicaciones. Centro excursionista de Valencia. Valencia, 1983.