



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de la Región de Murcia

Rutas PR, GR, SL, Senderos Azules, Vías Verdes y propuestas naturales organizadas por zonas para Trote's Up

www.rutasmujerestrotessup.es

Importante: documento de planificación y contenido web. Los niveles, épocas y descripciones son orientativos. Antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, acceso, calor, disponibilidad de agua, caudal en ramblas y normativa del espacio protegido.

Resumen por zonas

Zona	Entorno orientativo	Rutas
Murcia, El Valle y Carrascoy	Parque natural El Valle y Carrascoy, huerta de Murcia, contraparada, castillos y sierras periurbanas	10
Cartagena, Calblanque y sierras litorales	Monte de las Cenizas, Calblanque, La Muela, Cartagena, Portmán, La Azohía e Isla Plana	10
Mar Menor, San Pedro del Pinatar y La Manga	Salinas, humedales, molinos salineros, Camino del Mar Menor, Cabo de Palos y Calblanque	10
Mazarrón, Bolnuevo, Calnegre y Águilas	Calas, dunas fósiles, Cabo Cope, Bolnuevo, costa de Mazarrón y Águilas	10
Sierra Espuña, Alhama, Totana y Mula	Sierra Espuña, barrancos, fuentes, santuario de la Santa, Mula y paisajes forestales	10
Noroeste, Caravaca, Moratalla, Cehegín y Calasparra	Caravaca de la Cruz, Moratalla, Calasparra, cañón de Almadenes, Revolvedores y caminos de peregrinación	10
Valle de Ricote, Cieza, Blanca y Abarán	Valle de Ricote, río Segura, norias, huerta, floración de Cieza y Sierra de Ricote	10
Altiplano, Yecla y Jumilla	Monte Arabí, Yecla, Jumilla, viñedos, Sierra del Carche y paisaje del Altiplano	10
Guadalentín, Lorca, Puerto Lumbreras y costa sur	Lorca, Puerto Lumbreras, Cabezo de la Jara, Vía Augusta, Almendricos y Sierra de Almenara	10
Grandes recorridos, caminos y vías verdes regionales	GR-7, GR-92, GR-127, caminos de la Cruz y red de Vías Verdes regionales	10



Murcia, El Valle y Carrascoy

Entorno orientativo: Parque natural El Valle y Carrascoy, huerta de Murcia, contraparada, castillos y sierras periurbanas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
1	PR-22 Sendero de las Umbrías de Santo Ángel	Murcia / Santo Ángel	PR / bosque mediterráneo	Fácil / moderado	Umbrías, pinar, sendas de El Valle y entorno próximo a Murcia.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
2	PR-49 Sendero de la Cresta del Gallo por La Tana	Murcia	PR / cresta / mirador	Moderado	Cresta del Gallo, roca, pinar y vistas hacia la huerta murciana.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
3	PR-50 Sendero de la Cresta del Gallo por Los Lages	Murcia	PR / sierra periurbana	Moderado	Sendas de sierra, pinar, miradores y ambiente de montaña próxima a la ciudad.	Otoño, invierno y primavera	Revisar desnivel, orientación, calor y disponibilidad de agua.
4	PR-54 Cabezó del Puerto desde Fuente del Portazgo	Murcia	PR / monte bajo	Moderado	Cabezó del Puerto, ramblas, pinar y vistas del Puerto de la Cadena.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
5	PR-54 Castillo del Puerto de la Cadena	Murcia	PR / patrimonio	Fácil / moderado	Castillo, sendas de monte bajo, paisaje seco y entorno del puerto.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
6	PR-37 Sendero de los Castillos de Monteagudo	Murcia / Monteagudo	PR / cultural	Fácil / moderado	Castillos, huerta, patrimonio islámico y paisaje periurbano.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
7	Sendero Azul Murcia Río	Murcia	Sendero azul / río	Fácil	Río Segura, parques fluviales, pasarelas y paseo urbano-natural.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
8	Paseo Fluvial del Río Segura - Contraparada	Murcia	Sendero azul / ribera	Fácil	Ribera del Segura, Contraparada, huerta y patrimonio hidráulico.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
9	SL-MU Sendero de la Contraparada	Murcia	SL / ribera	Fácil	Río Segura, vegetación de ribera y paisaje de huerta.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
10	Sendero del Barranco Blanco	Murcia / Torreguill	Rambla / PR municipal	Moderado	Rambla mediterránea, lomas, vegetación seca y conexión con la red de senderos.	Otoño y primavera	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-22 Sendero de las Umbrías de Santo Ángel](#) | [PR-49 Sendero de la Cresta del Gallo por La Tana](#) | [PR-50 Sendero de la Cresta del Gallo por Los Lages](#) | [PR-54 Cabezó del Puerto desde Fuente del Portazgo](#) | [PR-54 Castillo del Puerto de la Cadena](#) | [PR-37 Sendero de los Castillos de Monteagudo](#) | [Sendero Azul Murcia Río](#) | [Paseo Fluvial del Río Segura - Contraparada](#) | [SL-MU Sendero de la Contraparada](#) | [Sendero del Barranco Blanco](#)



Cartagena, Calblanque y sierras litorales

Entorno orientativo: Monte de las Cenizas, Calblanque, La Muela, Cartagena, Portmán, La Azohía e Isla Plana

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
11	PR-1 Vuelta al Cabezo de la Fuente	Cartagena / Los Belones	PR / monte litoral	Moderado	Cabezo de la Fuente, vistas al Mar Menor, pinar y paisaje de Cartagena.	Otoño, invierno y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
12	PR-2 Sendero del Monte de las Cenizas	Cartagena / Atamaría	PR / mirador litoral	Fácil / moderado	Batería de Cenizas, bosque, costa y vistas al Mediterráneo.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
13	PR-3 Sendero del Llano del Beal	Cartagena	PR / minero	Moderado	Paisaje minero, caminos de sierra, ramblas y patrimonio industrial.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
14	PR-4 Castillo de la Atalaya	Cartagena	PR / patrimonio	Fácil / moderado	Castillo, vistas de Cartagena, monte mediterráneo y patrimonio defensivo.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
15	PR-7 Rambla del Cañar	Cartagena / Isla Plana	PR / rambla / costa	Moderado	Rambla, vegetación mediterránea, salida al litoral y paisaje de Isla Plana.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
16	PR-106 Senderos de los Puertos de Santa Bárbara	Cartagena	PR / sierra litoral	Moderado	Puertos, sierras litorales, vistas abiertas y caminos tradicionales.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
17	PR-116 Sendero del Agua de Galifa - La Muela	Cartagena	PR / costa y montaña	Moderado	La Muela, barrancos, costa, miradores y paisaje natural protegido.	Otoño, invierno y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
18	Camina 10.000 pasos Cabo de Palos	Cartagena / Cabo de Palos	SL / costa	Fácil	Faro, paseo costero, calas, puerto y ambiente marinero.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
19	Sendero de Iglesia a Iglesia, La Azohía - Isla Plana	Cartagena	Sendero azul / costa	Fácil / moderado	Costa, pueblos marineros, calas y vistas de la bahía.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
20	Sendero Azul del Puerto de Cartagena	Cartagena	Sendero azul / urbano-natural	Fácil	Puerto, paseo litoral, patrimonio urbano y contacto con el mar.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-1 Vuelta al Cabezo de la Fuente](#) | [PR-2 Sendero del Monte de las Cenizas](#) | [PR-3 Sendero del Llano del Beal](#) | [PR-4 Castillo de la Atalaya](#) | [PR-7 Rambla del Cañar](#) | [PR-106 Senderos de los Puertos de Santa Bárbara](#) | [PR-116 Sendero del Agua de Galifa - La Muela](#) | [Camina 10.000 pasos Cabo de Palos](#) | [Sendero de Iglesia a Iglesia, La Azohía - Isla Plana](#) | [Sendero Azul del Puerto de Cartagena](#)



Mar Menor, San Pedro del Pinatar y La Manga

Entorno orientativo: Salinas, humedales, molinos salineros, Camino del Mar Menor, Cabo de Palos y Calblanque

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
21	Caminando entre molinos salineros	San Pedro del Pinatar	Sendero azul / salinas	Fácil	Molinos, salinas, aves, pasarelas y paisaje del Mar Menor.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
22	Senda de los Tarays	San Pedro del Pinatar	Sendero azul / litoral	Fácil	Tarays, salinas, humedales, aves acuáticas y caminos llanos.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
23	Sendero Azul de lo Urbano a lo Natural	San Pedro del Pinatar	Sendero azul / transición	Fácil	Paseo urbano, salinas, entorno natural y costa accesible.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
24	SL-9 Sendero de El Coterillo	San Pedro del Pinatar	SL / salinas	Fácil	Humedal, charcas salineras, aves y paseo suave.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
25	Camina 10.000 pasos La Manga	La Manga / Cabo de Palos	Sendero azul / costa	Fácil	Paseo litoral, playas, Mar Menor y Mediterráneo.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
26	Sendero de las Encañizadas	San Javier / San Pedro	Humedal / tradicional	Fácil	Encañizadas, salinas, aves y paisaje tradicional del Mar Menor.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
27	Marchamalo - Cabo de Palos	Cartagena / La Manga	Costa / paseo	Fácil	Salinas, faro cercano, playas y contraste de mares.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
28	Calblanque: Playa Larga - Cala Arturo	Cartagena	Costa / parque regional	Fácil / moderado	Calas, dunas, acantilados suaves y paisaje natural litoral.	Otoño, invierno y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
29	Calblanque: Sendero de las Salinas del Rasall	Cartagena	Humedal / costa	Fácil	Salinas, aves, dunas, playa y espacio protegido.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
30	Calblanque: Monte de las Cenizas - Calblanque	Cartagena	Costa / monte	Moderado	Batería de Cenizas, pinar, costa y playas naturales.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Caminando entre molinos salineros](#) | [Senda de los Tarays](#) | [Sendero Azul de lo Urbano a lo Natural](#) | [SL-9 Sendero de El Coterillo](#) | [Camina 10.000 pasos La Manga](#) | [Sendero de las Encañizadas](#) | [Marchamalo - Cabo de Palos](#) | [Calblanque: Playa Larga - Cala Arturo](#) | [Calblanque: Sendero de las Salinas del Rasall](#) | [Calblanque: Monte de las Cenizas - Calblanque](#)



Mazarrón, Bolnuevo, Calnegre y Águilas

Entorno orientativo: Calas, dunas fósiles, Cabo Cope, Bolnuevo, costa de Mazarrón y Águilas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
31	Sendero Calas de Bolnuevo	Mazarrón	Sendero azul / costa	Fácil / moderado	Calas, areniscas, erosiones de Bolnuevo y paisaje litoral.	Otoño, invierno y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
32	Variante Calas de Bolnuevo - Sierra de las Moreras	Mazarrón	Sendero azul / costa-monte	Moderado	Calas, sierra litoral, miradores y paisaje semidesértico.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
33	Sendero Sierra de las Herrerías - Coto Fortuna	Mazarrón	Sendero azul / minero	Moderado	Paisaje minero, sierra litoral, caminos pedregosos y vistas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
34	Sendero El Alamillo - La Alameda - Las Balsicas	Mazarrón	Sendero azul / litoral	Fácil	Costa de Mazarrón, paseos, playas y entorno mediterráneo.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
35	Vía Verde de Mazarrón	Mazarrón	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo trazado ferroviario, paisaje seco, ramblas y conexión interior-litoral.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
36	PR-MU 104 Sendero de Cabo Cope	Águilas	PR / costa protegida	Moderado	Cabo Cope, costa, acantilados, vistas y paisaje natural.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
37	PR-MU 112 Sendero del Baladre	Águilas	PR / barranco	Moderado	Barranco, monte bajo, ramblas y paisaje de Águilas.	Otoño y primavera	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
38	PR-MU 112.1 Variante Barranco del Baladre	Águilas	PR / variante	Moderado	Variante de barranco, caminos secos y entorno litoral-interior.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
39	PR-MU 117 Cuesta de Gos - Los Mayoriales	Águilas	PR / sierra litoral	Moderado	Sierra, caminos rurales, costa cercana y paisaje árido.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
40	Sendero de los Cocedores	Águilas	Sendero azul / costa	Fácil	Playa de Cocedores, acantilados, areniscas y costa sur.	Todo el año	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Sendero Calas de Bolnuevo](#) | [Variante Calas de Bolnuevo - Sierra de las Moreras](#) | [Sendero Sierra de las Herrerías - Coto Fortuna](#) | [Sendero El Alamillo - La Alameda - Las Balsicas](#) | [Vía Verde de Mazarrón](#) | [PR-MU 104 Sendero de Cabo Cope](#) | [PR-MU 112 Sendero del Baladre](#) | [PR-MU 112.1 Variante Barranco del Baladre](#) | [PR-MU 117 Cuesta de Gos - Los Mayoriales](#) | [Sendero de los Cocedores](#)



Sierra Espuña, Alhama, Totana y Mula

Entorno orientativo: Sierra Espuña, barrancos, fuentes, santuario de la Santa, Mula y paisajes forestales

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
41	PR-60 Senda del Barranco Ballesteros	Alhama de Murcia	PR / barranco	Moderado	Barranco, pinar, paisaje de Sierra Espuña y ambiente de rambla.	Otoño y primavera	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
42	PR-76 Sierra Espuña 1: Alhama - Fuente Alta - Huerta Espuña	Alhama de Murcia	PR / sierra	Moderado	Pinar, Fuente Alta, caminos forestales y paisaje de Sierra Espuña.	Otoño, invierno y primavera	Revisar desnivel, orientación, calor y disponibilidad de agua.
43	PR-78 Sierra Espuña 2: Vuelta al Morrón de la Cabra	Alhama / Totana	PR / montaña	Moderado / avanzado	Morrón de la Cabra, pinar, laderas y vistas de Sierra Espuña.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
44	PR-86 Sendero del Atajo al Santuario por Los Viveros	Alhama / Totana	PR / cultural	Moderado	Santuario, pinar, caminos tradicionales y paisaje de Espuña.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
45	PR-92 Vereda de los Azagadores	Alhama de Murcia	PR / camino tradicional	Moderado	Vereda ganadera, paisaje forestal, ramblas y sierra.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
46	PR-111 Sendero de la Fuente del Borrego	Alhama de Murcia	PR / fuente	Fácil / moderado	Fuente, pinar, ramblas y paisaje de media montaña.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
47	SL-3 Santa Eulalia y Corazón de Jesús	Totana	SL / cultural	Fácil	Santuario de la Santa, mirador, caminos suaves y patrimonio religioso.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
48	Sendero de la Umbría del Bosque de Espuña	Mula	Sendero azul / bosque	Fácil / moderado	Umbría, pinar, sendero sombreado y contacto con Sierra Espuña.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
49	Senda del Tiempo	Mula	Sendero azul / cultural	Fácil	Historia local, caminos suaves, paisaje del río Mula y patrimonio.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
50	Ruta de los 10.001 pasos	Mula	Sendero azul / paseo	Fácil	Paseo saludable, entorno urbano-natural y recorrido accesible.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-60 Senda del Barranco Ballesteros](#) | [PR-76 Sierra Espuña 1: Alhama - Fuente Alta - Huerta Espuña](#) | [PR-78 Sierra Espuña 2: Vuelta al Morrón de la Cabra](#) | [PR-86 Sendero del Atajo al Santuario por Los Viveros](#) | [PR-92 Vereda de los Azagadores](#) | [PR-111 Sendero de la Fuente del Borrego](#) | [SL-3 Santa Eulalia y Corazón de Jesús](#) | [Sendero de la Umbría del Bosque de Espuña](#) | [Senda del Tiempo](#) | [Ruta de los 10.001 pasos](#)



Noroeste, Caravaca, Moratalla, Cehegín y Calasparra

Entorno orientativo: Caravaca de la Cruz, Moratalla, Calasparra, cañón de Almadenes, Revolcadores y caminos de peregrinación

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
51	GR-7.1 Camino de la Cruz de Andalucía	Caravaca de la Cruz	GR / peregrinación	Moderado	Camino de peregrinación, campos, pueblos y paisaje del Noroeste.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
52	GR-7.2 Camino de la Cruz del Campo de San Juan	Caravaca de la Cruz	GR / peregrinación	Moderado	Campo de San Juan, caminos rurales, sierras y patrimonio jacobeo murciano.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
53	Vía Verde del Noroeste	Murcia - Caravaca	Vía verde	Moderado	Antiguo ferrocarril, huertas, pueblos, túneles, viaductos y Camino de la Cruz.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
54	Conexión Vías Verdes Totana - Caravaca	Totana / Caravaca	Vía verde / conexión	Moderado	Conexión larga, paisaje interior, campos y diversidad ambiental.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
55	PR-105 Ascenso al Pico del Obispo	Moratalla	PR / montaña	Avanzado	Cumbre, sierras del Noroeste, pinares y paisaje de altura.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
56	Revolcadores desde Inazares	Moratalla	Montaña / cumbre	Avanzado	Alta montaña regional, pinares, lomas y panorámicas amplias.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
57	Calar de la Santa - Rambla de la Rogativa	Moratalla	Montaña / rambla	Moderado	Rambla, sierras, caminos rurales y paisaje del Noroeste.	Primavera y otoño	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
58	Sendero de El Bayo	Calasparra	Sendero azul / ribera	Fácil	Ribera, arrozales cercanos, paisaje del Segura y ambiente fluvial.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
59	Sendero del Arroz	Calasparra	Sendero azul / agrícola	Fácil	Cultivos de arroz, ribera, paisaje tradicional y entorno agrícola.	Todo el año	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
60	Santuario de la Esperanza - Cañón de Almadenes	Calasparra	Ribera / cañón	Moderado	Río Segura, cañón, santuario y paisaje geológico.	Otoño y primavera	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [GR-7.1 Camino de la Cruz de Andalucía](#) | [GR-7.2 Camino de la Cruz del Campo de San Juan](#) | [Vía Verde del Noroeste](#) | [Conexión Vías Verdes Totana - Caravaca](#) | [PR-105 Ascenso al Pico del Obispo](#) | [Revolcadores desde Inazares](#) | [Calar de la Santa - Rambla de la Rogativa](#) | [Sendero de El Bayo](#) | [Sendero del Arroz](#) | [Santuario de la Esperanza - Cañón de Almadenes](#)



Valle de Ricote, Cieza, Blanca y Abarán

Entorno orientativo: Valle de Ricote, río Segura, norias, huerta, floración de Cieza y Sierra de Ricote

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
61	Ruta de las Norias	Abarán	Sendero azul / huerta	Fácil	Norias, río Segura, huerta tradicional y patrimonio hidráulico.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
62	PR-8 Senda de los Moriscos - Umbría de Ricote	Ricote	PR / histórica	Fácil / moderado	Umbría, caminos históricos, valle, huerta y paisaje morisco.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
63	Sendero Azul Paseo Ribereño	Cieza	Sendero azul / río	Fácil	Ribera del Segura, paseo fluvial, vegetación y paisaje urbano-natural.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
64	Vía Verde del Chicharra Cieza	Cieza	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo trazado ferroviario, campos, ramblas y entorno de Cieza.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
65	Vía Verde de la Floración de Cieza	Cieza	Vía verde / floración	Fácil	Campos de frutales, floración en primavera y paisaje agrícola.	Primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
66	Cañón de Almadenes por Cieza	Cieza	Cañón / río	Moderado	Río Segura, paredes, miradores y paisaje geológico.	Otoño y primavera	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
67	Sierra de Ricote circular	Ricote / Ojós	Montaña / valle	Moderado	Sierra, miradores, valle del Segura y paisaje de huerta.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, calor y disponibilidad de agua.
68	Blanca - Azud de Ojós	Blanca / Ojós	Ribera / paseo	Fácil / moderado	Río Segura, azud, huerta y paisaje del valle.	Todo el año	Revisar caudal, episodios de lluvia y terreno resbaladizo.
69	Archena Sendero Natural y Cultural	Archena	Sendero azul / cultural	Fácil	Balneario cercano, río, paseo, patrimonio y entorno fluvial.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
70	Sendero Azul Saludable del Balneario	Archena	Sendero azul / saludable	Fácil	Paseo junto al Segura, balneario, vegetación y ruta accesible.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ruta de las Norias](#) | [PR-8 Senda de los Moriscos - Umbría de Ricote](#) | [Sendero Azul Paseo Ribereño](#) | [Vía Verde del Chicharra Cieza](#) | [Vía Verde de la Floración de Cieza](#) | [Cañón de Almadenes por Cieza](#) | [Sierra de Ricote circular](#) | [Blanca - Azud de Ojós](#) | [Archena Sendero Natural y Cultural](#) | [Sendero Azul Saludable del Balneario](#)



Altiplano, Yecla y Jumilla

Entorno orientativo: Monte Arabí, Yecla, Jumilla, viñedos, Sierra del Carche y paisaje del Altiplano

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
71	PR-MU 91 Sendero del Monte Arabí	Yecla	PR / monte singular	Moderado	Monte Arabí, arte rupestre próximo, roca y paisaje del Altiplano.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
72	Sendero Azul Monte Arabí	Yecla	Sendero azul / patrimonio natural	Fácil / moderado	Monte Arabí, roca, patrimonio natural y paisaje abierto.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
73	Vía Verde del Chicharra Yecla	Yecla	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo ferrocarril, campos, viñedos y paisaje del Altiplano.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
74	Sendero Azul Pasarelas de Yecla y Mirador de la Molineta	Yecla	Sendero azul / mirador	Fácil	Pasarelas, mirador, entorno urbano-natural y paisaje abierto.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
75	Conexión Vías Verdes Chicharra Yecla - Cieza	Yecla / Cieza	Vía verde / conexión	Moderado	Conexión interior, trazado ferroviario, campos y paisaje agrícola.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
76	Sendero Botánico de Santa Ana	Jumilla	Sendero azul / botánico	Fácil	Botánica, entorno de Santa Ana, paisaje del Altiplano y ruta interpretativa.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
77	Sierra del Carche - La Madama	Jumilla	Montaña / cumbre	Avanzado	Sierra del Carche, cumbre, pinar, viñedos y vistas amplias.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
78	Jumilla: Camino del Monasterio de Santa Ana	Jumilla	Cultural / monte bajo	Fácil / moderado	Monasterio, pinar, paisaje de viñado y entorno del Altiplano.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
79	Ruta del Vino de Jumilla a pie	Jumilla	Cultural / viñedos	Fácil	Viñedos, bodegas, paisaje agrícola y patrimonio enológico.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
80	Yecla: Cerro del Castillo	Yecla	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Mirador, patrimonio local, paisaje urbano y entorno del Altiplano.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-MU 91 Sendero del Monte Arabí](#) | [Sendero Azul Monte Arabí](#) | [Vía Verde del Chicharra Yecla](#) | [Sendero Azul Pasarelas de Yecla y Mirador de la Molineta](#) | [Conexión Vías Verdes Chicharra Yecla - Cieza](#) | [Sendero Botánico de Santa Ana](#) | [Sierra del Carche - La Madama](#) | [Jumilla: Camino del Monasterio de Santa Ana](#) | [Ruta del Vino de Jumilla a pie](#) | [Yecla: Cerro del Castillo](#)



Guadalentín, Lorca, Puerto Lumbreras y costa sur

Entorno orientativo: Lorca, Puerto Lumbreras, Cabezo de la Jara, Vía Augusta, Almendricos y Sierra de Almenara

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
81	PR-26 Sendero de Puerto Lumbreras	Puerto Lumbreras	PR / sierra baja	Moderado	Sierra, caminos rurales, ramblas y paisaje del Alto Guadalentín.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, calor y disponibilidad de agua.
82	PR-27 Sendero del Cabezo de la Jara	Puerto Lumbreras	PR / montaña	Moderado	Cabezo de la Jara, pinar, miradores y paisaje semiárido.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, orientación, calor y disponibilidad de agua.
83	Cejo de los Enamorados	Lorca	Sendero azul / mirador	Fácil / moderado	Cejo, miradores, paisaje de Lorca y entorno natural cercano.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
84	Vía Augusta urbana por Lorca	Lorca	Cultural / urbano	Fácil	Patrimonio urbano, historia, calles históricas y ruta interpretativa.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
85	Vía Crucis hasta el Calvario	Lorca	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Calvario, patrimonio religioso, vistas de Lorca y paseo histórico.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
86	Vía Verde de Almendricos	Lorca / Almendricos	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo trazado ferroviario, Sierra de Enmedio, túnel y ramblas.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
87	GR-252 Camino de la Cruz del Bajo Guadalentín	Guadalentín	GR / peregrinación	Moderado	Camino de largo recorrido, campos, pueblos y enlace hacia Caravaca.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
88	GR-253 Camino de la Cruz del Alto Guadalentín	Guadalentín	GR / peregrinación	Moderado	Travesía interior, caminos rurales, paisaje árido y patrimonio.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
89	Cuesta de Gos - costa interior de Águilas	Águilas / Lorca	Sierra litoral / rural	Moderado	Lomas, caminos rurales, paisaje árido y costa cercana.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.
90	Sierra de la Almenara desde Purias	Lorca	Montaña / sierra litoral	Moderado	Sierra, pinar disperso, ramblas y vistas hacia costa y Guadalentín.	Otoño y primavera	Revisar calor, viento, acantilados, accesos y protección solar.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-26 Sendero de Puerto Lumbreras](#) | [PR-27 Sendero del Cabezo de la Jara](#) | [Cejo de los Enamorados](#) | [Vía Augusta urbana por Lorca](#) | [Vía Crucis hasta el Calvario](#) | [Vía Verde de Almendricos](#) | [GR-252 Camino de la Cruz del Bajo Guadalentín](#) | [GR-253 Camino de la Cruz del Alto Guadalentín](#) | [Cuesta de Gos - costa interior de Águilas](#) | [Sierra de la Almenara desde Purias](#)



Grandes recorridos, caminos y vías verdes regionales

Entorno orientativo: GR-7, GR-92, GR-127, caminos de la Cruz y red de Vías Verdes regionales

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
91	GR-7 E4 Región de Murcia	Norte regional	GR / gran recorrido	Avanzado	Gran recorrido por Jumilla, Calasparra, Moratalla y salida hacia Granada.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
92	GR-92 Camino del Mediterráneo Región de Murcia	Litoral regional	GR / costa	Avanzado	Litoral murciano, caminos de pescadores, mineros, calas y acantilados.	Otoño, invierno y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y previsión revisada.
93	GR-127 Río Segura	Eje del Segura	GR / río	Moderado	Río Segura, huertas, patrimonio hidráulico y paisajes fluviales.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
94	GR-250 Camino del Apóstol	Regional	GR / peregrinación	Moderado	Camino de largo recorrido, enlace cultural y paisaje interior.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
95	GR-251 Camino de la Cruz del Altiplano	Calasparra / Cieza / Jumilla / Yecla	GR / peregrinación	Moderado	Altiplano, campos, viñedos, pueblos y conexión a Caravaca.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
96	Vía Verde del Campo de Cartagena	Campo de Cartagena	Vía verde	Fácil / moderado	Antiguo trazado ferroviario, llanura agrícola y paisaje interior-litoral.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
97	Vía Verde del Chicharra Cieza	Cieza	Vía verde	Fácil / moderado	Ferrocarril histórico, campos, ramblas y conexión interior.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
98	Vía Verde del Chicharra Yecla	Yecla	Vía verde	Fácil / moderado	Trazado ferroviario, viñedos, campos y paisaje del Altiplano.	Otoño y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
99	Vía Verde Embarcadero del Hornillo	Águilas	Vía verde / patrimonio ferroviario	Fácil	Patrimonio ferroviario, litoral de Águilas y paseo accesible.	Todo el año	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.
100	Camino de la Cruz de Caravaca por la Vía Verde del Noroeste	Murcia - Caravaca	Vía verde / peregrinación	Moderado	Camino espiritual, vía verde, pueblos y patrimonio del Noroeste.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia, agua, firme y logística.

Búsquedas de apoyo por ruta: [GR-7 E4 Región de Murcia](#) | [GR-92 Camino del Mediterráneo Región de Murcia](#) | [GR-127 Río Segura](#) | [GR-250 Camino del Apóstol](#) | [GR-251 Camino de la Cruz del Altiplano](#) | [Vía Verde del Campo de Cartagena](#) | [Vía Verde del Chicharra Cieza](#) | [Vía Verde del Chicharra Yecla](#) | [Vía Verde Embarcadero del Hornillo](#) | [Camino de la Cruz de Caravaca por la Vía Verde del Noroeste](#)



Notas de uso y verificación

- La Región de Murcia se ha tratado como comunidad autónoma uniprovincial y se organiza por zonas senderistas y naturales.
- Los enlaces incluidos son búsquedas de apoyo, no tracks únicos validados.
- En verano, evitar horas centrales del día, revisar sombra y llevar agua suficiente.
- En ramblas, barrancos y riberas, revisar caudal, previsión de lluvias y riesgo de avenidas.
- En rutas costeras, revisar viento, calor, acantilados, accesos permitidos y protección solar.
- En GR, PR y vías verdes, validar tramos, señalización, distancia, firme y logística antes de convocar.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Rutas - Web oficial turismo Región de Murcia](#)
- [Senderos Región de Murcia - Web oficial turismo Región de Murcia](#)
- [Senderos de la Región de Murcia - listado de senderos](#)
- [Senderos - listado con GR, PR y SL](#)
- [Vías Verdes de la Región de Murcia](#)
- [Senderos Azules de la Región de Murcia](#)
- [Nota CARM sobre 32 Senderos Azules en 2026](#)
- [Turismo activo en la Región de Murcia](#)