

CICLOTURISMO

en España



www.spain.info



Ministerio de Industria, Comercio y Turismo
Publicado por: © Turespaña
Creado por: Lionbridge
NIPO: 086-18-005-8

EJEMPLAR GRATUITO

El contenido de este folleto se ha creado con el máximo cuidado. No obstante, si observa algún error, ayúdenos a mejorar enviando un e-mail a brochures@tourspain.es

Portada: Puig Major, Mallorca
Contraportada: Madrid Río

ÍNDICE

Introducción	3
Vías Verdes	5
Vía Verde de la Senda del Oso	
Vía Verde del ferrocarril Vasco Navarro	
Vías verdes de Girona	
Vía Verde del río Oja	
Vía Verde valle del Eresma	
Vía Verde de Ojos Negros	
Vía Verde del Tajuña	
Vía Verde de la Sierra de Alcaraz	
Vía Verde del Noroeste	
Vía Verde del Aceite	
Vía Verde Manacor - Artá	
10 ciudades cicloadaptadas	12
Donostia/San Sebastián	
Vitoria-Gasteiz	
Zaragoza	
Gijón	
Albacete	
Sevilla	
Barcelona	
Valencia	
Palma de Mallorca	
Córdoba	
Grandes rutas para disfrutar de la cultura y la naturaleza en bici	19
Camino de Santiago	
Vía de la Plata	
Extremadura	
La TransAndalus	
La Transpirenaica	
El Camino del Cid	
Ruta de Don Quijote	
El canal de Castilla	
Rutas Eurovelo en España	
Otras rutas	
Información práctica	27



En bici de carretera o en una todoterreno: España te espera para que la descubras a tu aire y a tu ritmo.

INTRODUCCIÓN

▲ BARCELONA

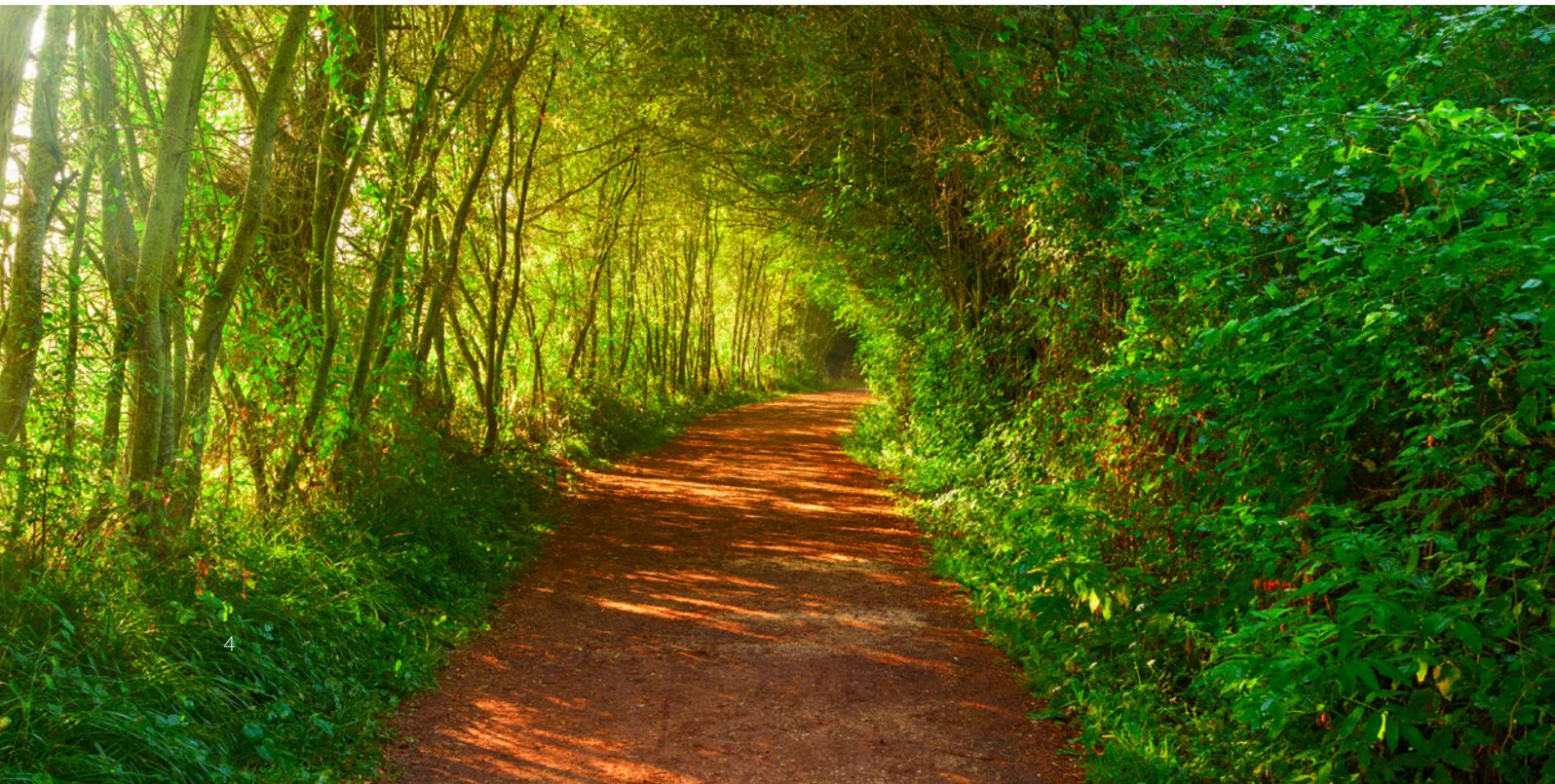
Si te gusta montar en bicicleta, España es tu destino. A golpe de pedal podrás conocer hermosos paisajes, pueblos y ciudades. Como quieras: haciendo pequeños o grandes recorridos, con tu propia bici o alquilando una.

La diversidad geográfica y el **buen clima** de España te permiten practicar el cicloturismo en cualquier época del año y sea cual sea tu nivel de forma física.

Son muchos los **lugares adaptados** a las necesidades del ciclista: vías perfectamente señalizadas, carriles bici y rutas te-

máticas. Además, en tu camino encontrarás todo tipo de alojamientos, empresas especializadas y sistemas de alquiler.

Podrás recorrer ciudades de forma segura y tranquila o pedalear por senderos en medio de la naturaleza. Siguiendo las **Vías Verdes** descubrirás apasionantes itinerarios que aprovechan los trazados de ferrocarril en desuso. Los hay incluso adaptados para personas con movilidad reducida. Si lo tuyo son los retos, dispones de **grandes rutas**, algunas mundialmente conocidas como el Camino de Santiago.





VÍAS VERDES

Pedalea cómodamente por antiguas vías de ferrocarril convertidas en itinerarios cicloturistas. Conocerás numerosas localidades, transitarás por hermosos espacios naturales y viajarás en el tiempo visitando antiguos apeaderos. Recorrerás suaves pendientes, amplias curvas y puentes o viaductos rehabilitados para sortear ríos. Las Vías Verdes son perfectas para personas de todas las edades y muchas de ellas garantizan la accesibilidad universal para personas de movilidad reducida.

Tienes para elegir 115 itinerarios distintos distribuidos en más de 2600 kilómetros repartidos por toda la geografía española. Aquí te presentamos una selección de once Vías Verdes. Elige una o encuentra la tuya en:

📍 www.viasverdes.com

▲ VÍA VERDE DE LA SENDA DEL OSO
ASTURIAS

VÍA VERDE DE LA SENDA DEL OSO

Intérnate en el corazón de la montaña asturiana con tu bicicleta. Pedalearás en los **valles del Oso** siguiendo el trazado del antiguo tren minero. Te deslumbrará la exuberante vegetación que lo rodea. Recorrerás verdes prados y bosques, atravesarás impresionantes

desfiladeros y túneles y cruzarás ríos de aguas bravas. En **Buyera**, si tienes suerte, podrás admirar osos pardos protegidos. Antes de finalizar la ruta, de unos 20 kilómetros, puedes aparcar tu bici y dar un paseo en piragua en el embalse de **Valdemurio**.

VÍA VERDE DEL FERROCARRIL VASCO NAVARRO

Esta ruta te ofrece una sucesión de paisajes diversos por llanos y montañas atravesando túneles e impresionantes viaductos. Déjate tentar por uno de sus tres itinerarios independientes y disfruta de la naturaleza y de la cultura que encontrarás a tu paso. El **tramo I**, de casi 15 kilómetros, comienza en la ciudad vasca de Vitoria-Gasteiz, capital de la provincia de Álava, y llega al puerto de montaña de Arbalán, en el límite con Guipúzcoa, otra provincia vasca. Surcarás un amplio valle tapizado con verdes campos de labor, la Llanada Alavesa. El **tramo II**, de poco más de 10 kilómetros, también arranca en la capital y atraviesa la Llanada Alave-

sa y los Montes de Vitoria hasta llegar al túnel de Laminoria. Te encontrarás con el santuario de Estíbaliz, pequeña joya románica que recibe a los peregrinos del Camino de Santiago. El **tramo III**, de casi 40 kilómetros, comienza en la ermita de Santo Toribio y llega hasta Murieta, en Navarra. Intérnate en el impactante paisaje montañoso del Monte Arboro y llega a Tierra Estella, donde te espera su impresionante desfiladero y el impactante viaducto de Arquijas sobre el río Ega. Antes de terminar tu ruta, coge el carril bici hasta Estella, hermosa ciudad románica que forma parte del Camino de Santiago.

▼ ESTELLA-LIZARRA
NAVARRA



VÍAS VERDES DE GIRONA

Conoce la provincia de Girona, en Cataluña, a través de tres de sus Vías Verdes. En Olot, emprende la vía del **Carrilet I**, de unos 50 kilómetros. Aprovecharás su pendiente de descenso, entre bosques junto al río, con la visión de los volcanes dormidos de La Garrotxa, hasta llegar a la ciudad de Girona. Aquí puedes enlazar con la Vía Verde **Carrilet II** que te llevará hasta las playas mediterráneas de Sant Feliu de Guíxols. En su recorrido de casi 40 kilómetros te adentrarás en pleno bosque mediterráneo y descubrirás la singular belleza de las comarcas del Gironès y del Baix Empordà. Otro recorrido interesante y de solo 15 kilómetros es el que sigue la antigua ruta del hierro y del carbón: la **Vía Verde del Ferro y del Carbó**. Podrás descubrir el pasado industrial de la zona mientras disfrutas de la naturaleza.

VÍA VERDE DEL RÍO OJA

Pasea en tu bici por la ribera del río Oja, desde el Ebro hasta la sierra de la Demanda, en La Rioja. Pasarás por sus famosos viñedos, ascenderás suavemente por montes tapizados de bosques y tramos sinuosos entre montañas. Te sorprenderá la belleza de la localidad medieval de Santo Domingo de La Calzada, parada de los peregrinos a Santiago de Compostela. Si pedalear casi 30 kilómetros te sabe a poco, continúa por la ruta **GR 93** hasta San Millán de la Cogolla, otro tesoro del Camino de Santiago.



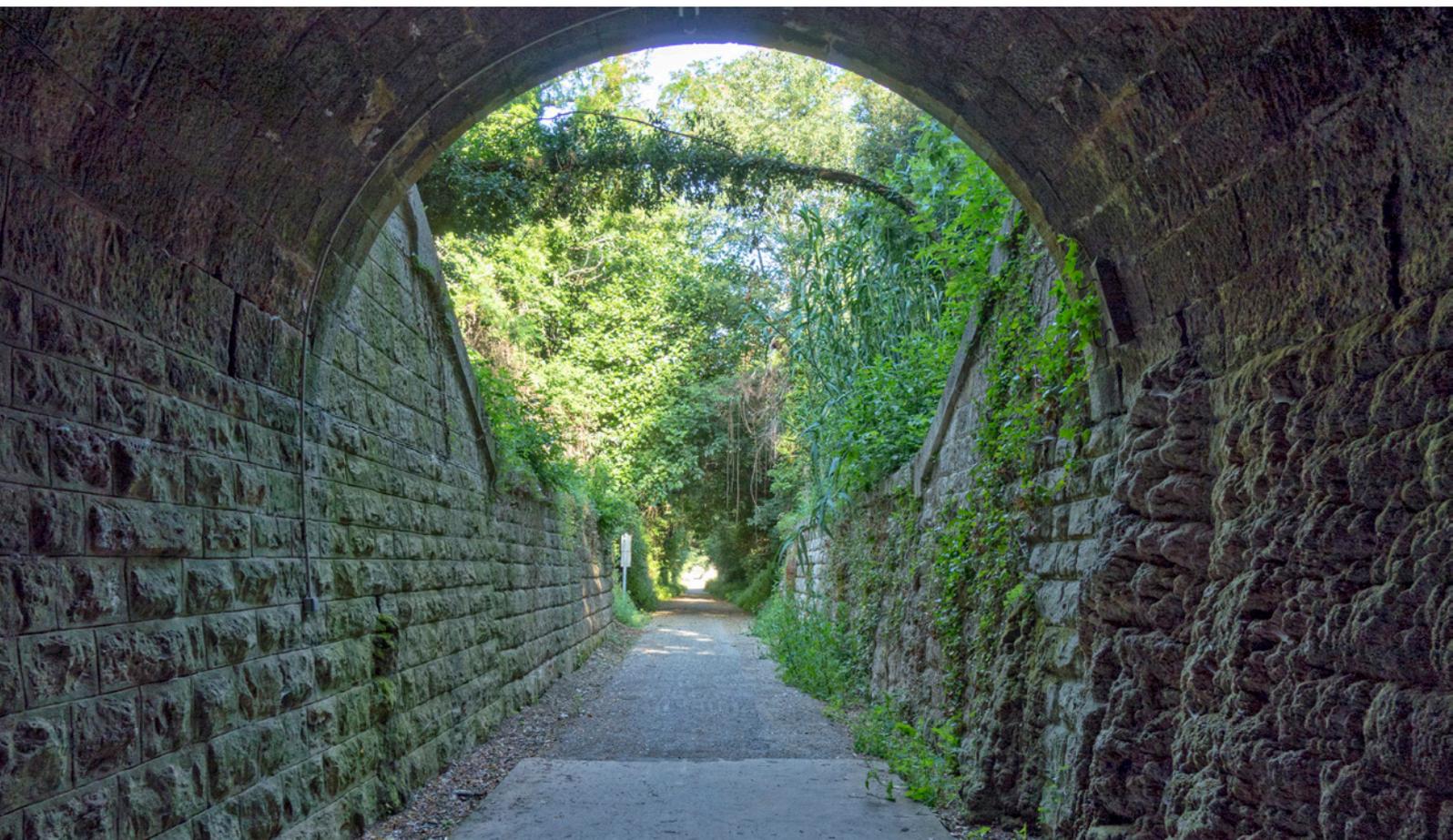
Foto: Juan Bautista Cofrecesy 123rf.com

▲ PLAYA DE SANT FELIU
GIRONA



Foto: Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ VÍA VERDE RIO OJA
LA RIOJA



▲ VÍA VERDE DE OJOS NEGROS
CASTELLÓN

VÍA VERDE VALLE DEL ERESMA

Si quieres hacer una ruta especialmente rica en cultura, escoge este itinerario de unos 50 kilómetros que une Segovia con Nava de la Asunción. Después de dejar atrás Segovia, declarada Ciudad Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, tienes mucho más que descubrir, como la iglesia monasterio de Nuestra Señora de la Soterraña, de estilo gótico, o la ermita románica de San Miguel de Párraces, en Santa María la Real de Nieva. Todo mientras atraviesas los hermosos parajes naturales del valle del Eresma, con sus planicies de cereales, sus encinares y las alamedas y pinares que jalonan el río Eresma.

VÍA VERDE DE OJOS NEGROS

Atrévete a pedalear 160 kilómetros desde la provincia de Teruel, en Aragón, hasta las ricas huertas valencianas a orillas del Mediterráneo, famosas por sus plantaciones de naranjos. Te acompañarán viejas estaciones del tren minero e impresionantes túneles y viaductos que vuelan sobre barrancos. En tu trayecto podrás pasear por los cascos antiguos de Sarrión y La Puebla de Valverde y te cruzarás con el **Camino del Cid**, otra importante ruta de cicloturismo.

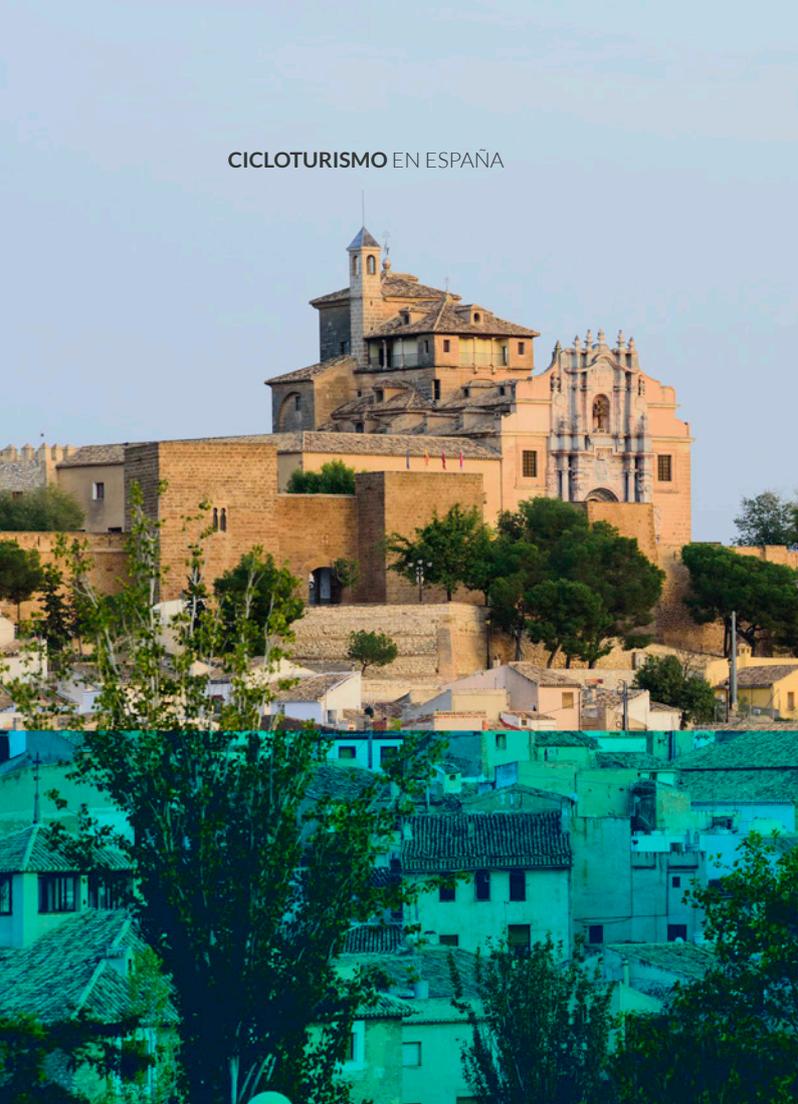
VÍA VERDE DEL TAJUÑA

Emprende este itinerario que discurre junto al río Tajuña, en la Comunidad de Madrid. Es muy fácil de seguir: un firme de asfalto rojo te conducirá durante unos 50 kilómetros por un agradable paisaje de vegas. Además, puedes llegar al punto de partida en metro, la estación de Arganda. Coge un pequeño desvío y visita los trenes históricos en el Museo del Ferrocarril de la Poveda. Atravesarás zonas agrícolas, pasarás bajo pequeños puentes y transitarás entre arboleadas. Si es verano, antes de terminar tu recorrido, toma un baño en la piscina municipal de Ambite.

VÍA VERDE DE LA SIERRA DE ALCARAZ

Antes de iniciar tu trayecto, recorre la ciudad de Albacete por los carriles bici y admira sus históricos monumentos. Después sigue las andanzas del personaje de Cervantes por esta vía de unos 75 kilómetros que forma parte de la gran **Ruta de Don Quijote** en Castilla-La Mancha. Atravesarás zonas de cultivo de la llanura albaceteña para luego encontrarte con la cuenca del río Jardín. Te sorprenderán paisajes más abruptos y montañosos donde abundan pinos y encinas. Pasarás por más de 20 túneles y algunos viaductos hasta llegar a la villa de Alcaraz.





VÍA VERDE DEL NOROESTE

Después de disfrutar de la belleza monumental de la ciudad de Murcia, emprende esta ruta de casi 80 kilómetros. Desde tupidos pinares y fértiles huertas que baña el río Segura hasta inquietantes parajes lunares y zonas desérticas, la Región de Murcia te sorprenderá con su variedad paisajística. Además, podrás visitar los cascos históricos de Cehegín, Mula y Caravaca de la Cruz, tu punto de llegada. Si quieres tomártelo con calma, haz el recorrido en cuatro etapas y alójate en la red de albergues de la Vía Verde: los Alverdes, algunos situados en antiguas estaciones de tren.

◀ CARAVACA DE LA CRUZ
MURCIA





Foto: Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ VÍA VERDE DEL ACEITE
JAÉN

VÍA VERDE DEL ACEITE

Sigue la ruta del aceite de oliva por las principales provincias productoras: Jaén y Córdoba, en Andalucía. En sus 120 kilómetros te adentrarás en infinitos campos de olivos aprovechando el trazado del “**tren del aceite**”, con sus espléndidos viaductos metálicos del siglo XIX. Para conocer el proceso de fabricación del “oro líquido”, visita alguna almazara y participa en una cata. Déjate sorprender por la naturaleza: haz la **Ruta de los Olivos Centenarios** en Martos, contempla las aves en la Laguna del Salobral o píérdete por los senderos del Parque Natural de las Sierras Subbéticas.

VÍA VERDE MANACOR – ARTÁ

Descubre Mallorca, la isla más grande del archipiélago balear en el mar Mediterráneo. En este camino fácil y seguro de unos 30 kilómetros, transitarás en bici por el atractivo entorno del levante mallorquín: extensos campos de cultivo se alternan con el bosque mediterráneo de los cerros. Al llegar a las antiguas estaciones podrás visitar localidades rurales con mucho encanto. Pronto te llegará la brisa de la costa cercana. A mitad de camino, en Son Servera, baja por el carril bici: te esperan hermosas playas de arena fina.

10 CIUDADES CICLOADAPTADAS

Descubre los tesoros urbanos mientras pedaleas y contribuyes al cuidado del medioambiente. Estas son las 10 ciudades españolas que mejor se han adaptado a las necesidades de los ciclistas, con redes de carriles bici, sistemas de alquiler, visitas guiadas e, incluso, aplicaciones para *smartphones*.

▲ SAN SEBASTIÁN

DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

Aquí te esperan más de 30 kilómetros de carriles bici (llamados localmente “*bidegorris*”) para que conozcas la capital de Guipúzcoa.

Te atraparás la visión de sus playas de arena blanca, como **La Concha**, una de las playas de ciudad más bonita de Europa. Después de darte el gusto de pedalear por su hermoso paseo marítimo y admirar el paisaje de la bahía bañada por el mar Cantábrico, adéntrate en el centro. Siguiendo sus *bidegorris* podrás moverte con seguridad por todos los rincones, con una gran ventaja: la superficie es casi plana.

Pedalea a tu aire o sigue alguna de las rutas urbanas recomendadas, de dificultad moderada.

Si vas con niños, podrás llegar fácilmente a parques recreativos donde descansar.

Una buena opción es apuntarse a una visita guiada. Un profesional te llevará por lugares emblemáticos, probarás los famosos *pintxos* y disfrutarás de las mejores vistas. Si quieres ponértelo más fácil, escoge un tour en bici eléctrica.



▲ PLAZA DE LA VIRGEN BLANCA
VITORIA

VITORIA-GASTEIZ

Descubre en bicicleta esta ciudad vasca, con sus construcciones medievales, sus palacios renacentistas y sus amplias zonas verdes. El terreno es llano, a excepción del casco histórico que está en una colina.

Circula por el centro con seguridad por su red de carriles para bicicletas y explora sus alrededores siguiendo los itinerarios cicloturistas. Te esperan hermosos parajes naturales, como el **parque de Salburua**, el **bosque de Armentia** y el **parque de Zabalzana**: podrás atravesarlos por sus senderos y descubrir lagunas, humedales, praderas y pequeños cerros. Si quieres hacer un recorrido por todos los parques periurbanos, da una vuelta al **Anillo Verde**. Puedes hacerlo en familia, ya que tiene una dificultad media-baja.

▼ VITORIA





ZARAGOZA

Pedalea por los senderos de la ribera del río Ebro que atraviesa la ciudad mientras contemplas los monumentos más característicos: sus puentes, la imponente **basílica de Nuestra Señora del Pilar** o el embarcadero. Para internarte en el casco histórico transita por el carril bici que une la plaza de San Francisco con plaza España, donde puedes aparcar y continuar a pie. También puedes sumarte a una visita guiada en bici para descubrir su riqueza gastronómica y cultural.

Si además de paisajes urbanos quieres explorar zonas verdes, dispones de varios itinerarios: puedes recorrer el **Anillo Verde** o dar un paseo por el **Parque del Agua**.



▲ ZARAGOZA

¿Quieres hacer más kilómetros y descubrir el campo zaragozano recorriendo caminos rurales montado en una bicicleta de montaña? También tienes un montón de rutas circulares para elegir.



▲ GIJÓN

GIJÓN

Disfruta de esta ciudad asturiana en dos ruedas: pedalea por sus carriles bici mientras contemplas el mar Cantábrico o respiras el aire puro en sus paseos y zonas arboladas. Podrás visitar un montón de lugares interesantes, como el **Museo del Ferrocarril de Asturias**, el **Acuario** o el **Parque Isabel la Católica**.

Pasa de la zona urbana a la rural casi sin notararlo, después de atravesar sus amplias playas. Te encontrarás con sendas verdes, de uso compartido con peatones, que te invitarán a internarte en la naturaleza. Puedes elegir entre ocho recorridos distintos: podrás cruzar por praderas donde pasta el ganado y pedalear cerca de impresionantes acantilados. La belleza del entorno te impactará, con sus casonas, hórreos (pintorescos graneros) y lavaderos. Incluso puedes transitar por parte del trazado del antiguo ferrocarril minero siguiendo la **Vía Verde de La Camocha**. Aprenderás mucho: la señalización de estas sendas incluye datos interesantes sobre la cultura, las tradiciones y la flora y fauna del lugar.

ALBACETE

La ciudad castellano-manchega de Albacete te espera con sus calles de trazado medieval, sus imponentes castillos y sus edificios emblemáticos, como el **Museo de la Cuchillería**. Si quieres pedalear en un entorno natural, dirígete al **parque de la Fiesta del Árbol**, el pulmón verde de la ciudad. Desde allí puedes continuar por la ruta del **canal de María Cristina**: dispones de un sendero ancho y llano apto para circular con toda la familia. Después de llegar a un área de recreo puedes elegir entre distintos itinerarios. Si te preparas, incluso podrías continuar por la Vía Verde que llega hasta la localidad de **Alcaraz**, a 70 km de Albacete.

Para sumergirte de lleno en la naturaleza y apreciar llanuras, sierras escarpadas y ríos caudalosos, elige alguna de las rutas de cicloturismo que discurren por las localidades cercanas.

SEVILLA

La capital andaluza es perfecta para andar en bicicleta, ya que te ofrece un clima soleado, distancias cortas y un terreno llano. Además, cuenta con una extensa red de carriles para bicicleta protegidos del tráfico.

Desde el sillín de tu bici podrás apreciar las joyas arquitectónicas de su casco antiguo, algunas declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, como la **catedral** y el **Real Alcázar de Sevilla**, bellos exponentes del arte almohade.

Cuando quieras refugiarte a la sombra, pedalea por las arboladas calles del **parque de María Luisa**, admira la vegetación y descubre en su interior la impresionante **plaza de España**. Desde aquí puedes continuar por el carril bici para llegar a las orillas del río Guadalquivir. Siguiendo su cauce podrás realizar un agradable paseo y descubrir más monumentos y zonas verdes, como el **parque del Alamillo** en la isla de la Cartuja.



BARCELONA

Recorre esta metrópoli de clima privilegiado montado en tu bici. Dispones de más de 180 kilómetros de carril bici con distintos itinerarios para conocer las zonas más emblemáticas, como el **barrio del Borne**, el **barrio Gótico** o el **paseo marítimo**. Descubrirás impresionantes obras del famoso arquitecto modernista Antonio Gaudí, como la **Sagrada Familia** o el **Parque Güell**.

Si quieres ir directamente a admirar los mejores rincones de la ciudad apúntate a una visita guiada.

Consigue unas excelentes vistas panorámicas de la urbe siguiendo la clásica ruta de la **carretera de las Aguas**: este camino llano es de uso exclusivo para peatones y ciclistas y rodea el norte de la ciudad. Puedes recorrerlo incluso de noche y admirar la urbe iluminada. Tu punto de partida está a los pies del **Tibidabo**.

VALENCIA

Andar en bici por esta capital mediterránea es especialmente fácil: la superficie es llana y el clima muy agradable en cualquier época del año. Podrás utilizar su amplia red de carriles bici para recorrer el centro. Además, cuentas con el **anillo ciclista**, diseñado exclusivamente para bicicletas: rodea la ciudad y conecta con los carriles que van hacia el centro.

Cuando quieras pedalear por zonas verdes, recorre el **jardín del Turia**, un extenso parque natural urbano que te llevará desde la **Ciudad de las Artes y las**



PARQUE GÜELL
BARCELONA

Ciencias hasta el **Bioparc**, a lo largo del antiguo lecho del río. Si estás dispuesto a alejarte de la urbe pedalea hasta el **parque fluvial del Turia** y descansa en medio de la naturaleza.

Para recorrer la costa puedes comenzar a pedalear en el puerto y dirigirte hacia el norte: verás hermosas playas y quedarás detenerte en alguna terraza a probar una exquisita paella.

PALMA DE MALLORCA

Llega a todos los rincones de esta preciosa ciudad isleña con tu bicicleta. Podrás ir de un extremo al otro en poco más de media hora y deslumbrarte con su casco antiguo al borde del Mediterráneo. Transita por sus carriles bici y por callejuelas tranquilas de un solo sentido.

Recorre su paseo marítimo con tu bici: podrás tener una visión privilegiada de la catedral, conocida como **La Seu de Mallorca**, el **palacio de La Almudaina** o **La Lonja**, además de los barcos atracados en el puerto. Podrás parar a descansar en sus playas.

Si te animas a salir de la ciudad, hay hermosas localidades cercanas en toda la isla a las que puedes llegar en tu bici.



CÓRDOBA

Descubre en dos ruedas esta ciudad milenaria declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Pedaleando por sus carriles bici te encontrarás con verdaderos tesoros arquitectónicos, como su impresionante **Mezquita-Catedral**.

Puedes seguir alguna de las once rutas temáticas sugeridas por el Ayuntamiento en su programa “Córdoba en bici”. Algunas discurren por sus monumentos, plazas y puentes más emblemáticos. Otras te llevan por jardines y parques o te conducen por los márgenes del río Guadalquivir.



Si quieres explorar la naturaleza fuera del centro, en una bici todoterreno, dispones de más itinerarios: así podrás conocer bosques, dehesas y campos de cultivo.

GRANDES RUTAS PARA DISFRUTAR DE LA CULTURA Y LA NATURALEZA EN BICI

Si te gustan los trayectos de varios días, en España tienes muchos recorridos para elegir.



CAMINO DE SANTIAGO

Vive una experiencia única: sigue el Camino de Santiago, una de las más bellas rutas que existen. Atravesarás paisajes impactantes mientras descubres una extraordinaria riqueza cultural. A tu paso te encontrarás con multitud de puntos de interés: construcciones religiosas de distintos estilos arquitectónicos, puentes medievales e, incluso, yacimientos arqueológicos.

Decide tu itinerario: hay varias opciones para llegar a la meta, la **catedral de Santiago de Compostela**, en A Coruña (Galicia). El Camino Francés es el más popular y con mayor relevancia histórica. Es uno de los preferidos de los ciclistas: está perfectamente señalizado y se puede pedalear en su mayor parte sin desviarse del camino original.

Además, está preparado para acoger al viajero en bicicleta. Eso sí: si piensas alojarte en albergues, ten en cuenta que dan prioridad a los peregrinos que van a pie.

Programa tus etapas con antelación y tómatelo con calma: tendrás casi 800 kilómetros por delante y mucho para ver. Si pedaleas una media de 50 kilómetros diarios, podrás hacer la ruta en dos semanas. Evita los meses más fríos y lluviosos, de noviembre a marzo.

Pasarás por cuatro comunidades autónomas: **Navarra, La Rioja, Castilla y León y Galicia**. Para reponer fuerzas, prueba los succulentos platos tradicionales de cada región. Después de dejar atrás los paisajes pirenaicos, atravesarás prados verdes, hayedos y campos cultivados. Conocerás **Pamplona**, ciudad de trazado medieval famosa por sus fiestas, los Sanfermines. La Rioja te recibirá con su paisaje de viñedos, bodegas, monasterios y castillos. Visita los **monasterios de Yuso y Suso**, en **San Millán de la Cogolla**, te sentirás transportado a la Edad Media.

En **Castilla y León** te aguardan varios tesoros, como la **catedral de Burgos**, joya gótica de belleza incomparable. Te encantará conocer localidades más pequeñas, como **Castrojeriz, Frómista** o **Sahagún**.

Cuando llegues a tu meta, te quedarás boquiabierto con la belleza imponente de la catedral de Santiago y te sentirás acogido por esta ciudad acostumbrada a recibir a miles de peregrinos.

VÍA DE LA PLATA

Esta ruta de más de 800 kilómetros une **Sevilla**, en el sur, con **Gijón** en el norte. Tienes dos tipos de recorridos: por carretera y para transitar con tu bicicleta de montaña. Atravesarás cuatro comunidades autónomas con sus diferentes paisajes, culturas y gastronomía: **Andalucía, Extremadura, Castilla y León y Asturias**. Estarás siguiendo el camino utilizado por las tropas romanas en el siglo VII a. C.

Comienza en **Sevilla**, la capital de Andalucía. Si te gusta el pedaleo urbano, descubre su rico patrimonio cultural siguiendo sus carriles bici. También puedes añadir una incursión en la vecina **Carmona** y conocer su hermoso casco histórico.

En Extremadura verás llanuras de cultivo, viñedos, dehesas y el impresionante valle del Jerte.

Te asombrarán **Cáceres** y su centro medieval, y **Mérida**, con su conjunto arqueológico romano, ambas ciudades declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Deléitate con el jamón ibérico extremeño, uno de los mejores del país. Para relajar los músculos, sumérgete en el balneario romano de **Baños de Montemayor**. También te sorprenderán dos hermosas ciudades: **Plasencia**, con su imponente catedral y sus edificios palaciegos, y **Trujillo**, con su monumental Plaza Mayor y su castillo.

Castilla y León te espera con sus ricos asados de cochinillo y cordero que te permitirán reponer fuerzas después de pedalear junto a impactantes conjuntos monumentales, como los de **Béjar**, **Salamanca**, **Zamora** o **León**.

En Asturias seguirás descubriendo joyas monumentales, como las iglesias prerrománicas en **Oviedo** y su entorno, situadas en medio de impresionantes valles y montañas. Cuando llegues a tu meta, **Gijón**, premia tu esfuerzo con un baño en la playa o recorre su paseo marítimo mientras sientes la brisa del mar Cantábrico. Siéntate en un bar o restaurante para probar un plato de pescado o una fabada y la tradicional sidra asturiana. Encuentra más información sobre esta ruta en:

📍 www.larutaenbici.com

LA TRANSANDALUS

Viaja por las ocho provincias andaluzas a golpe de pedal: **Sevilla**, **Córdoba**, **Jaén**, **Granada**, **Almería**, **Málaga**, **Cádiz** y **Huelva**. Atrévete a hacer esta gran vuelta circular por Andalucía con tu bicicleta de montaña: disfrutarás del buen clima de la región y el carácter sociable de sus gentes. Descubrirás muchos parajes alejados de los circuitos turísticos tradicionales, mientras exploras tanto la costa como el interior de las provincias.

La ruta tiene una longitud de 2000 kilómetros y algunos tramos discurren por senderos de Gran Recorrido o de Pequeño Recorrido. El 35 % del trayecto pasa por zonas naturales protegidas. Podrás descubrir las playas salvajes del **parque natural Cabo de Gata-Níjar**, en Almería, asomarte al **Estrecho de Gibraltar** o





recorrer pintorescos pueblos alpujarreños a los pies de **Sierra Nevada**.

Esta ruta es el resultado de una iniciativa de ciclistas de la región que ofrecen guías y **tracks** para GPS de las distintas etapas en la web www.transandalus.org. Descárgate allí la información y planifica tu viaje: el itinerario no está señalado.

LA TRANSPIRENAICA

Con esta ruta atravesarás el **País Vasco, Navarra, Aragón y Cataluña**. Siguiendo los Pirineos, conocerás pueblos con mucho encanto, pequeños caseríos y deslumbrantes espacios naturales. Si te gusta el ascenso y descenso de puertos de montaña, estarás en tu salsa y podrás rodar por algunos tramos del Tour de Francia.

Siguiendo el trayecto de 800 kilómetros irás desde la costa del mar Cantábrico hasta la del mar Mediterráneo.

La Transpirenaica recorre la vertiente sur de los Pirineos, desde el **cabo de Higer**, en Hondarribia (Irún), hasta el **cabo de Creus**, en Girona. Está homologada como Sendero de Gran Recorrido, el GR 11. Puedes elegir la versión para bici de carretera o la de montaña.

Haz un buen entrenamiento previo para disfrutar de esta exigente ruta. La belleza de la senda compensará tus esfuerzos físicos: atravesarás verdes valles y bosques frondosos, verás cumbres nevadas y lagos de montaña.

EL CAMINO DEL CID

Sigue la huella de las aventuras y batallas del famoso caballero medieval castellano, el Cid Campeador, cuando se conquistó el reino de Valencia para la Corona de Castilla. En esta ruta que atraviesa España de noroeste a sureste descubrirás murallas, fortalezas, castillos e iglesias

medievales. Podrás contemplar ejemplos de arte románico, mozárabe y gótico. Pasarás por más de 300 pequeños pueblos: en todos te sentirás bien acogido por sus gentes. La ruta también se adentra en ciudades como **Burgos**, donde podrás admirar su catedral, joya del gótico y asombrarte con la elegancia y belleza de sus altísimas torres. O en **Valencia**, donde podrás acercarte hasta uno de los mayores complejos de divulgación científica y cultural de Europa: la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Además, transitarás por más de 70 espacios naturales protegidos. Para reponer fuerzas, prue-

ba las comidas y vinos típicos de cada una de las ocho provincias que atraviesa: **Burgos, Soria, Guadalajara, Zaragoza, Teruel, Castellón, Valencia y Alicante.**

Programar tus días te resultará fácil: el itinerario de 1400 kilómetros de senderos y 2000 kilómetros de carreteras está dividido en rutas tematizadas de entre 50 y 300 kilómetros cada una. Si vas en tu bici todoterreno, puedes transitar por caminos rurales. Si prefieres el asfalto, pedalea por carreteras secundarias poco transitadas. Consulta más información en:

📍 www.caminodelcid.org

RUTA DE DON QUIJOTE

Sumérgete en un clásico de la literatura universal, *Don Quijote de La Mancha*. Conoce las cinco provincias de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha siguiendo la ruta del personaje de Cervantes. Consta de 10 etapas y puedes hacerla de forma circular. Pasarás por 148 municipios a lo largo de 2500 kilómetros. Podrás transitar tranquilamente por vías pecuarias, caminos históricos, riberas o vías verdes. Tiene dificultad baja o media, si la haces completa.

Te esperan ciudades y pueblos inolvidables, de gran valor artístico e histórico como la legendaria **Toledo**, que exhibe su legado cultural en cada una de sus calles. También preciosas localidades como **Almagro, Villanueva de los Infantes y Consuegra**. Recorriendo la llanura manchega divisarás los antiguos molinos de viento, que recuerdan las andanzas del caballero. Podrás acceder a



más de 2000 elementos de interés cultural: esta ruta está declarada Itinerario Cultural Europeo. Y todo esto mientras disfrutas la exquisita gastronomía local.

Además, te adentrarás en paisajes de gran belleza atravesando parques y reservas naturales, como las **Lagunas de Ruidera** o las **Tablas de Daimiel**. Consulta más información en:

📍 www.loscaminosdelquijote.com



EL CANAL DE CASTILLA

Sigue con tu bici el cauce del **canal de Castilla**, por donde se transportaban cereales desde el interior hasta los puertos del norte antes de la llegada del ferrocarril. Esta impresionante obra de ingeniería hidráulica, realizada entre el siglo XVIII y principios del XIX, sirve actualmente para regadío de campos.

Desde el sillín de tu bicicleta podrás apreciar el agua corriendo en esta gran acequia con sus esclusas, puentes, acueductos y presas. En muchos de sus tramos estarás rodeado de vegetación de ribera y árboles que te protegerán del sol. Verás que cerca de las orillas se han ido formando humedales con una gran biodiversidad.

Puedes arrancar en **Alar del Rey**, el kilómetro 0 del canal, en Palencia. Uno de los mayores atractivos de esta ruta de 207 kilómetros, repartidos en tres ramales, es que atravesarás hermosas localidades de las provincias de **Palencia**, **Burgos** y **Valladolid**, en Castilla y León. Adéntrate en ellas y disfruta de su historia y cultura. Tienes paradas imprescindibles como **Frómista** o **Herrera de Pisuerga**, dos joyas de la ruta del románico palentino.

También puedes descansar del pedaleo y navegar en una embarcación de paseo.

RUTAS EUROVELO EN ESPAÑA

El Proyecto EuroVelo (EV), aún en desarrollo, comprende 15 itinerarios basados en rutas ya existentes, atractivas, con poco desnivel y en su mayoría pavimentadas.

Sigue una de las rutas ciclistas de larga distancia que atraviesan Europa en su paso por España.

Tres de estas rutas se adentran en territorio español: la **EV1 (ruta costera del Atlántico)** que une Noruega con Portugal; la **EV3 (ruta de los peregrinos)** que también parte de Noruega y llega a Santiago de Compostela y la **EV8 (ruta mediterránea)** que comienza en Atenas y discurre por la costa hasta finalizar en Cádiz.

La ruta que está más avanzada es la EV1: puedes iniciarla en la **Vía Verde del Bidasoa**, en Irún (País Vasco), para terminar en la costa andaluza de la provincia de Huelva. Recorrerás tramos del **Camino de Santiago** y de la **Vía de la Plata**, atravesando las comunidades autónomas de Navarra, La Rioja, Castilla y León y Extremadura.

Ten en cuenta que estas rutas están aún en desarrollo. Consulta más información en <http://www.eurovelo.org/>

OTRAS RUTAS

Déjate llevar por la aventura y recorre otras rutas menos conocidas: tienes un montón de opciones, ya sea en bicicleta de carretera o de montaña. Algunas siguen senderos de Gran Recorrido (GR): caminos señalizados para el senderista que tienen una longitud mayor de 50 kilómetros. Un ejemplo es la **Ruta del Cister**, que sigue el trazado del GR175 en Tarragona y Lérida (Cataluña). Esta ruta circular de 108 kilómetros enlaza tres monasterios emblemáticos en un bello entorno natural.

Si quieres recorrer las vías medievales que utilizaban los peregrinos para llegar al **Monasterio de Guadalupe**, en Cáceres, dispones de 12 rutas distintas, con diversos niveles de dificultad y longitud: son los **Caminos a Guadalupe**. Uno de ellos comienza en Madrid, y otros en Ciudad Real, Toledo, Badajoz y la propia provincia de Cáceres. También puedes elegir el **Camino de San Vicente Mártir**, de 750 kilómetros, que parte de Huesca y enlaza con la antigua Vía Augusta (antigua calzada romana) para llegar a Valencia.

Para atravesar España de este a oeste, sigue el cauce del río más largo de la península ibérica pedaleando 1000 kilómetros por el **Camino Natural del Tajo**.



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Para elegir una ruta, además del nivel de dificultad, infórmate sobre la época del año recomendada. En las zonas más frías del norte, se sugiere evitar los meses más crudos de invierno (de finales de diciembre hasta febrero). En las regiones más calurosas del centro y sur del país, muchos ciclistas prefieren huir de las temperaturas más altas de julio y agosto: es frecuente superar los 35 °C. Asegúrate de llevar la vestimenta adecuada para emprender tu itinerario y protégete del sol.

Los ciclistas deben circular por el arcén de las carreteras interurbanas. Si no es transitable, pueden utilizar la parte imprescindible de la calzada. Como norma general, está prohibido circular por las autopistas. En las autovías, solo podrán circular por el arcén siempre que sean mayores de 14 años y que no esté específicamente prohibido por la señal correspondiente. Es obligatorio utilizar casco y una prenda reflectante por la noche y en los túneles. Además, las luces delanteras (blanca) y trasera (roja) de la bicicleta deben estar homologadas para tener suficiente visibilidad.

Dentro de las ciudades, circula por los carriles bici. Si no los hay, transita con cuidado por la calzada. Como norma general, no podrás pedalear en las aceras o zonas peatonales, a excepción de zonas habilitadas y señalizadas.

Para practicar cicloturismo es recomendable contar con un seguro de viajes que incluya asistencia y responsabilidad civil. Puedes federarte en tu país y pedir que se extienda la cobertura del seguro a España.

En España encontrarás muchas empresas de alquiler. Si prefieres traer tu propia bicicleta, averigua las normas y costes en tu compañía de transporte, sea avión, tren o autobús. En España, la Red Nacional de Ferrocarriles Españoles (RENFE) permite el traslado de bicicletas plegadas y desmontadas como equipaje de mano en algunos de sus servicios de media y larga distancia. En trenes de corto recorrido se pueden transportar sin plegar o desmontar. Consulta los detalles en su página web www.renfe.es. Si haces el Camino de Santiago, cuentas con un servicio especial de la empresa estatal Correos para enviar tu bicicleta.

Consigue más información sobre rutas, uso de las bicis en ciudades, recomendaciones y consejos en las oficinas de turismo de cada zona, federaciones y asociaciones de ciclistas. También puedes consultar en internet las páginas de las distintas comunidades autónomas, provincias o municipios por donde pasa tu ruta.



	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	TURESPAÑA 
--	---	--

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain