

CICLOTURISMO *in Spagna*



www.spain.info



Ministero dell'Industria e del Turismo
Pubblicato da: © Turespaña
Elaborato da: Lionbridge
NIPO: 086-17-057-3

ESEMPLARE GRATUITO

Il contenuto del presente depliant è il risultato di un'accurata elaborazione. Tuttavia, se dovessi notare qualsiasi errore, potrai aiutarci segnalandolo per e-mail a brochures@tourspain.es

Copertina: Puig Major, Maiorca
Controcopertina: Madrid Río

INDICE

Introduzione	3
Vie Verdi	5
Itinerario naturale Via Verde del Sentiero dell'Orso	
Via Verde della Ferrovia Basco-Navarra	
Vie Verdi di Girona	
Itinerario naturale Via Verde del fiume Oja	
Itinerario naturale Via Verde della Valle dell'Eresma	
Via Verde di Ojos Negros	
Via Verde del Tajuña	
Itinerario naturale Via Verde della ferrovia Baeza-Utiel (tratto Sierra di Alcaraz)	
Itinerario naturale Via Verde del Nord Ovest	
Itinerario naturale Via Verde dell'Olio	
Via Verde Manacor – Artá	
10 città bike-friendly	12
Donostia/San Sebastián	
Vitoria-Gasteiz	
Saragozza	
Gijón	
Albacete	
Siviglia	
Barcellona	
Valencia	
Palma di Maiorca	
Cordova	
Grandi itinerari per godere della cultura e della natura in bicicletta	19
Cammino di Santiago	
Via dell'Argento	
Estremadura	
La TransAndalusa	
La Transpirenaica	
Il Cammino del Cid	
Itinerario di Don Chisciotte	
Canale di Castiglia	
Itinerari Eurovelo in Spagna	
Altri itinerari	
Informazioni pratiche	27



Fotocsp/123rf.com

Su bici da strada, da sterrato,
da turismo o da montagna.

INTRODUZIONE

▲ BARCELLONA

Se ti piace andare in bicicletta, la Spagna è la meta giusta per te. Pedalando potrai conoscere città, paesi e scenari naturali di grande bellezza. Scegli tu come: su percorsi lunghi o brevi, con la tua bicicletta o noleggiandone una...

La varietà geografica e il **bel clima** della Spagna permettono di fare cicloturismo durante tutto l'anno, qualunque sia la tua forma fisica.

Sono tanti i **luoghi adattati** alle esigenze dei ciclisti: percorsi perfettamente segnalati, piste ciclabili e itinerari a tema. Inoltre, lungo la strada troverai

alloggi di ogni tipo, imprese specializzate e agenzie di noleggio.

Potrai attraversare la città tranquillamente e in sicurezza o pedalare lungo sentieri immersi nella natura. Seguendo le **Vie Verdi** scoprirai itinerari appassionanti che sfruttano tracciati ferroviari in disuso. Ce ne sono alcuni adattati anche a persone con mobilità ridotta. Se ami le sfide avrai a disposizione **grandi rotte**, alcune famose in tutto il mondo come il Cammino di Santiago.





VIE VERDI

Pedala comodamente lungo antichi tracciati ferroviari trasformati in percorsi ciclabili. Conoscerai numerose località, attraverserai magnifici spazi naturali e viaggerai nel tempo visitando le vestigia di ferrovie del passato. Risalirai lungo morbidi pendii, percorrerai ampie curve e ponti o viadotti ristrutturati per oltrepassare corsi d'acqua. Le Vie Verdi sono perfette per ciclisti di ogni età e molte di esse sono accessibili a persone con mobilità ridotta.

Ci sono 138 itinerari diversi distribuiti lungo più di 3400 chilometri che si snodano sul territorio spagnolo. Qui vogliamo presentarti una selezione di undici Vie Verdi. Scegline una o trova la tua su:

📍 www.viasverdes.com

▲ ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DEL SENTIERO DELL'ORSO
ASTURIE

ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DEL SENTIERO DELL'ORSO

Addentrati nel cuore delle montagne asturiane in sella alla tua bicicletta. Potrai pedalare attraverso le **valli dell'Orso** seguendo il tracciato dell'antico treno minerario. L'esuberante vegetazione che lo circonda è stupefacente. Percorrerai prati verdi e boschi, gole impressionanti e gallerie, attraversando fiumi dalle acque impetuose. Con un

po' di fortuna a **Buyera** riuscirai ad avvistare gli orsi, specie protetta in questo territorio. A circa 36 chilometri dal punto di arrivo del percorso, potrai parcheggiare la bicicletta e fare una passeggiata in canoa sulle acque del bacino di **Valdemurio**.

VIA VERDE DELLA FERROVIA BASCO-NAVARRA

Questo itinerario si snoda in una successione di paesaggi diversi tra pianure e montagne, attraverso gallerie e su viadotti impressionanti. Lasciatevi tentare da una delle tre varianti indipendenti per godere della natura e della cultura che troverai lungo la strada. Il **tratto I**, lungo circa 48 chilometri, ha inizio presso la bella località di Estella-Lizarrá (Navarra), che fa parte del Cammino di Santiago, e arriva all'eremo di Santo Toribio, nella provincia di Araba-Álava. Addentratevi nel suo imponente paesaggio montuoso, dove vi attende l'impressionante gola di Arquijas con il suo straordinario viadotto sul fiume Ega. Pedalerai attraverso un'ampia

valle disseminata di campi coltivati: la Llanada Alavesa. Il **tratto II**, lungo quasi 28 chilometri, parte dal tunnel di Laminoria e raggiunge il capoluogo di provincia, Vitoria-Gasteiz, attraversando i rilievi della Montaña Alavesa. Troverai anche una diramazione di 1,5 km che conduce al santuario di Estíbaliz, un piccolo gioiello romanico che accoglie i pellegrini del Cammino di Santiago de Compostela. Il **tratto III**, lungo quasi 20 chilometri, lascia la città di Vitoria-Gasteiz e raggiunge il passo montano di Arlabán, al confine con Gipuzkoa, un'altra provincia basca. Pedalerai attraverso un'ampia valle disseminata di verdi campi coltivati: la Llanada Alavesa.

▼ ESTELLA-LIZARRA
NAVARRA



VIE VERDI DI GIRONA

Scopri la provincia di Girona, in Catalogna, attraverso le sue tre Vie Verdi. A Olot, percorri il **Carrilet I**, lungo quasi 54 chilometri. Potrai approfittare della pendenza in discesa, tra boschi che si estendono lungo il fiume e godendo della vista dei vulcani sopiti della Garrotxa, fino ad arrivare alla città di Girona. Qui incrocerai la Via Verde **Carrilet II** che ti porterà presso le spiagge mediterranee di Sant Feliu de Guíxols. Lungo un percorso di quasi 40 chilometri ti addentrerai nel cuore del bosco mediterraneo, alla scoperta della singolare bellezza dei territori del Gironès e del Baix Empordà. Un altro percorso interessante, di soli 15 chilometri, è quello che si snoda lungo l'antico itinerario del ferro e del carbone: la **Via Verde del Ferro i del Carbó**. Potrai conoscere il passato industriale della zona godendo al contempo della natura.

ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DEL FIUME OJA

Passeggia in bicicletta lungo la riva del fiume Oja, dall'Ebro alla cordigliera della Demanda, nella Rioja. Attraverserai distese di vigneti, risalirai dolcemente lungo monti ricoperti da boschi e tratti sinuosi tra rilievi montuosi. Ti sorprenderà la bellezza della cittadina medievale di Santo Domingo de la Calzada, tappa dei pellegrini lungo il Cammino di Santiago. Se pedalare per quasi 30 chilometri non ti sembra abbastanza, prosegui lungo il sentiero **GR 93** fino a San Millán de la Cogolla, altro tesoro del Cammino di Santiago.



Foto: Juan Bautista Cofreces / 123rt.com

▲ SPIAGGIA DI SANT FELIU
GIRONA



Foto: Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ ITINERARIO NATURALE VIA VERDE RIO OJA
LA RIOJA



▲ VIA VERDE DI OJOS NEGROS
CASTELLÓN

ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DELLA VALLE DELL'ERESMA

Se vuoi percorrere un itinerario di grande interesse culturale, scegli il percorso di circa 73 chilometri che collega Olmedo, in provincia di Valladolid. Una volta lasciata Segovia, città iscritta nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO, avrai tanto da scoprire come la chiesa monastero di Nuestra Señora de la Soterraña, in stile gotico, o l'eremo romanico di San Miguel de Párraces, a Santa María la Real de Nieva. Tutto questo attraversando i magnifici scenari naturali della valle dell'Eresma, con distese di campi di cereali, querceti, pioppeti e pinete disseminati lungo il corso del fiume Eresma.

VIA VERDE DI OJOS NEGROS

Pedala per più di 180 chilometri dalla provincia di Teruel, in Aragona, alle feconde terre coltivate di Valencia, sulla riva del Mediterraneo, famose per i loro aranceti. Ti accompagneranno le vecchie stazioni del treno minerario, ma anche gallerie e viadotti impressionanti che attraversano gole profonde. Lungo il percorso potrai passeggiare a Teruel o nei centri storici di Sarrión e La Puebla de Valverde, incrociando il **Cammino del Cid**, altro importante itinerario di cicloturismo.

VIA VERDE DEL TAJUÑA

Inoltrati su questo itinerario che si snoda lungo il fiume Tajuña, nella comunità di Madrid e nella provincia di Guadalajara. È molto facile da seguire: un fondo stradale di asfalto rosso ti condurrà per circa 68 chilometri attraverso un gradevole paesaggio di pianura. Inoltre potrai raggiungere in metropolitana il punto di partenza del percorso: la stazione di Arganda. Lì fai una piccola deviazione per vedere i treni storici custoditi nel Museo Ferroviario della Poveda. Attraverserai zone agricole, passando sotto piccoli ponti e all'interno di alberete. D'estate, prima di completare il percorso, potrai fare il bagno nella piscina comunale di Ambite, per poi proseguire fino a Pozo de Almoquera, in provincia di Guadalajara.

ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DELLA FERROVIA BAEZA-UTIEL (TRATTO SIERRA DI ALCARAZ)

Prima di iniziare il percorso, attraversa la città di Albacete lungo le piste ciclabili e ammirane i monumenti storici. Dopo potrai proseguire per quasi 94 chilometri lungo un tratto del grande **Itinerario di Don Chisciotte**, in Castiglia La Mancia. Attraverserai i campi coltivati della pianura di Albacete, per poi giungere presso l'alveo del fiume Jardín. Resterai sorpreso da paesaggi scoscesi e montuosi popolati da pini e querce. Passerai da oltre 20 gallerie e alcuni viadotti fino alla località di Alcaraz, al confine con la provincia di Jaén. Se vuoi continuare a visitare la provincia di Jaén, puoi percorrere altri 27 chilometri lungo la famosa Via Verde del Segura.





ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DEL NORD-OVEST

Dopo aver goduto della bellezza monumentale della città di Murcia, inoltrati lungo questo itinerario di quasi 80 chilometri. Da fitte pinete e fertili terre lambite dal fiume Segura a inquietanti paesaggi lunari e zone desertiche, la varietà paesaggistica della Murcia ti sorprenderà. Inoltre potrai visitare i centri storici di Cehegín, Mula e Caravaca de la Cruz, punto di arrivo del percorso. Se vuoi procedere con calma, suddividi l'itinerario in quattro tappe e alloggia negli ostelli integrati nella rete della Via Verde: gli Alverdes, alcuni dei quali si trovano presso antiche stazioni ferroviarie.

◀ CARAVACA DE LA CRUZ
MURCIA





ITINERARIO NATURALE VIA VERDE DELL'OLIO

Segui l'itinerario dell'olio d'oliva attraverso le province di produzione più importanti: Jaén e Cordova, in Andalusia. Percorrendo i suoi 128 chilometri ti addentrerai tra infiniti uliveti, sfruttando il tracciato del **Treno dell'Olio**, con i suoi splendidi viadotti in ferro del XIX secolo. Per conoscere il processo di produzione dell'"oro liquido", ti invitiamo a visitare qualche frantoio e a partecipare a una degustazione. Lasciati sorprendere dalla natura: percorri l'**Itinerario degli Ulivi Secolari** a Martos, ammira gli uccelli nella Laguna di Salobral, perdititi lungo i sentieri del Parco Naturale delle Cordigliere Subbetiche.

VIA VERDE MANACOR – ARTÁ

Nel cuore del Mediterraneo, scopri Maiorca, la più grande delle Baleari. Pedalando su questo percorso facile e sicuro, lungo circa 30 chilometri, attraverserai l'affascinante paesaggio della parte orientale dell'isola: grandi distese di campi coltivati che si alternano a colline ricoperte dalla macchia mediterranea. Quando giungerai presso le antiche stazioni ferroviarie, potrai visitare località rurali incantevoli. In poco tempo ti raggiungerà la brezza che soffia dalla costa vicina. A metà strada, a Son Servera, scendi lungo la pista ciclabile: ti attendono magnifiche spiagge di sabbia fina.

📍 **Informazioni complete su questa Via Verde e tanto altro sul sito:**

www.viaverdes.com

10 CITTÀ BIKE-FRIENDLY

Scopri i tesori cittadini pedalando e contribuisci a proteggere l'ambiente. Queste sono le 10 città spagnole che più hanno saputo adattarsi alle necessità dei ciclisti, con reti di piste ciclabili, sistemi di noleggio, visite guidate e persino app per *smartphone*.

▲ DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

Qui ti aspettano quasi 80 chilometri di piste ciclabili (localmente chiamate "bidegorris") per permetterti di conoscere il capoluogo della provincia di Guipuzkoa.

Sarai conquistato dai suoi lidi di sabbia bianca, come **La Concha**, una delle spiagge cittadine più belle d'Europa. Dopo aver goduto di una bella pedalata lungo il magnifico lungomare e aver ammirato il paesaggio del golfo lambito dalle acque del mar Cantabrico, addentrati nel centro. Seguendo i suoi *bidegorris* potrai spostarti con sicurezza e grande comodità, perché la città offre un grande vantaggio: è quasi tutta pianeggiante.

Pedala liberamente o segui uno degli itinerari cittadini consigliati di media difficoltà.

Se viaggi con bambini potrai raggiungere facilmente parchi ricreativi dove riposare.

Una buona alternativa è partecipare a una visita guidata. Una guida professionista ti porterà alla scoperta di luoghi emblematici, gusterai i famosi *pintxos* e potrai contemplare le vedute più belle. E se vuoi alleggerire il percorso, scegli un tour con la bici elettrica.



VITORIA-GASTEIZ

Visita in bicicletta questa città basca con le sue costruzioni medievali, i palazzi rinascimentali e le ampie zone verdi. Il terreno è pianeggiante quasi ovunque, ad eccezione del centro storico che si

estende su una collina.

Spostati per il centro in sicurezza lungo la rete di piste ciclabili ed esplora i dintorni seguendo gli itinerari di cicloturismo. Ti attendono scenari naturali di grande bellezza, come il **parco di Salburua**, il **bosco di Armentia** e il **parco di Zabalzana**: potrai attraversarli percorrendone i sentieri alla scoperta di lagune, zone umide, praterie e piccole colline. Se vuoi seguire un itinerario attraverso tutti i parchi intorno alla città, fai un giro lungo l'**Anello Verde**. Dato che si tratta di un percorso di difficoltà medio-bassa, potrai farlo anche in famiglia. E ricorda che da Vitoria-Gasteiz parte la Via Verde della ferrovia Basco-Navarra.

▼ VITORIA





SARAGOZZA

Pedala sui sentieri che si snodano lungo la riva del fiume Ebro che attraversa la città e ammira i monumenti più caratteristici: i ponti, l'imponente **basilica di Nuestra Señora del Pilar** o il **Palazzo dell'Aljafería**. Per addentrarti nel centro storico, segui la pista ciclabile che va da piazza San Francisco a piazza España, dove potrai lasciare la bicicletta e proseguire a piedi. Potrai anche partecipare a una visita guidata in bicicletta per scoprirne la ricchezza gastronomica e culturale.

Se oltre ai paesaggi urbani vuoi esplorare le zone verdi, puoi scegliere tra diversi itinerari: puoi percorrere l'**Anello Verde** o fare una passeggiata nel **Parco dell'Acqua**.



▲ ZARAGOZZA

Vuoi fare un giro più lungo e conoscere le campagne di Saragozza percorrendo sentieri rurali in mountain bike? Anche in questo caso potrai scegliere tra numerosi percorsi circolari.



▲ GIJÓN

GIJÓN

Scopri questa città delle Asturie in sella alla bicicletta: pedala sulle piste ciclabili contemplando il mar Cantabrico e respira aria pura lungo i viali e gli spazi alberati. Potrai vedere tanti posti interessanti come il **Museo Ferroviario delle Asturie**, l'**Acquario** e il complesso monumentale **Laboral Ciudad de la Cultura**.

Dopo aver percorso il lungomare ammirando i suoi vasti arenili, ti ritroverai a passare dalla città alle campagne senza rendertene conto. Pedalerai su sentieri verdi, utilizzati anche dai pedoni, che ti inviteranno a inoltrarti nella natura. Ci sono otto itinerari diversi: potrai attraversare praterie dove pascolano gli animali e pedalare vicino a scogliere impressionanti. Sarai conquistato dalla bellezza degli scenari circostanti, con case tradizionali, *horreos* (pittoreschi granai che si sviluppano in altezza) e lavatoi. Potrai persino percorrere una parte dell'antico tracciato ferroviario minerario seguendo la **Via Verde della Camocha**. Imparerai tantissime cose: la segnalazione di questi sentieri integra dati interessanti sulla cultura, le tradizioni, la flora e la fauna locali.

ALBACETE

La città di Albacete, in Castiglia La Mancia, ti attende con le sue stradine dal tracciato medievale ed edifici emblematici come il **Museo della Coltelleria**. Se vuoi pedalare in un ambiente naturale, raggiungi il **parco della Fiesta del Árbol**, polmone verde della città. Da lì potrai proseguire lungo l'itinerario del **canale di María Cristina**: avrai a disposizione un sentiero ampio e pianeggiante, ideale da percorrere con tutta la famiglia. Dopo aver raggiunto uno spazio ricreativo, potrai scegliere tra diverse alternative. Potrai anche proseguire lungo la Via Verde che arriva presso la località di **Alcaraz**, a circa 80 km da Albacete.

Per immergerti pienamente nella natura e godere della vista di pianure, rilievi scoscesi e fiumi carichi d'acqua, scegli uno degli itinerari di cicloturismo che si snodano nelle località vicine.

SIVIGLIA

Il capoluogo dell'Andalusia è perfetto per andare in bicicletta, perché offre clima soleggiato, distanze brevi e terreno pianeggiante. Inoltre possiede un'estesa rete di piste ciclabili protette dal traffico.

Dalla sella della tua bici potrai ammirare i gioielli architettonici del centro storico, alcuni dei quali sono stati iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO, come la **cattedrale** e l'**Alcázar Reale**, con le sue belle manifestazioni dell'arte almohade.

Quando avrai bisogno di un po' di refrigerio, riparati all'ombra dei viali alberati del **parco di María Luisa**, ammirane la vegetazione e scopri al suo interno la magnifica **Plaza de España**. Da qui potrai proseguire lungo la pista ciclabile fino al fiume Guadalquivir. Seguendone il corso sarai condotto in una gradevole passeggiata alla scoperta di altri monumenti e spazi verdi come il **parco dell'Alamillo** sull'**isola della Cartuja**.



BARCELLONA

Visita questa grande città dal clima privilegiato in sella alla tua bicicletta. Potrai usufruire di oltre 240 chilometri di pista ciclabile con diversi itinerari per conoscere le zone più significative, come il **quartiere del Borne**, il **quartiere Gotico** e il **lungomare**. Scoprirai le grandiose opere del famoso architetto modernista Antonio Gaudí, come la **Sagrada Família** e il **Parco Güell**.

Se vuoi andare direttamente a visitare gli angoli più belli della città, partecipa a una visita guidata.

Godi di belle vedute panoramiche seguendo l'itinerario classico della **strada delle Aguas**: questo sentiero pianeggiante, destinato esclusivamente a biciclette e pedoni, circonda la parte settentrionale del capoluogo catalano. Potrai percorrerlo anche di notte e ammirare la città illuminata. Il punto di partenza è ai piedi della montagna del **Tibidabo**.

VALENCIA

Andare in bicicletta in questa città mediterranea è particolarmente facile: la superficie è pianeggiante e il clima gradevolissimo in qualsiasi stagione dell'anno. Potrai usufruire di un'ampia rete di piste ciclabili per visitarne il centro. Inoltre è provvista di un **anello ciclabile** ad uso esclusivo delle biciclette: circonda tutta la città e si collega alle piste che si inoltrano verso il centro.

Quando vorrai pedalare in spazi verdi, raggiungi i **giardini del Turia**, un vasto parco naturalistico cittadino che ti



condurrà dalla **Città delle Arti e delle Scienze** al **Bioparco**, lungo l'antico alveo del fiume. Se sei disposto ad allontanarti dalla metropoli, avanza fino al **parco fluviale del Turia** e rilassati in mezzo alla natura.

Per pedalare lungo la costa, parti dal porto e dirigiti verso nord: vedrai spiagge molto belle che ti inviteranno a fermarti in uno dei tanti ristoranti con terrazza per gustare una deliziosa paella.

PALMA DI MAIORCA

Raggiungi tutti gli angoli di questa bella città isolana con la tua bicicletta. Potrai andare da un'estremità all'altra in poco più di mezz'ora e lasciarti stupire dal centro storico che si estende sulla riva del Mediterraneo. Passeggia sulle piste ciclabili e le tranquille stradine a senso unico.

Percorrine il lungomare in bicicletta: potrai godere di vedute privilegiate sulla cattedrale, conosciuta come **La Seu de Mallorca**, il **palazzo dell'Almudaina**, la **Borsa** e le barche ormeggiate in porto. E potrai fermarti a riposare su una spiaggia.

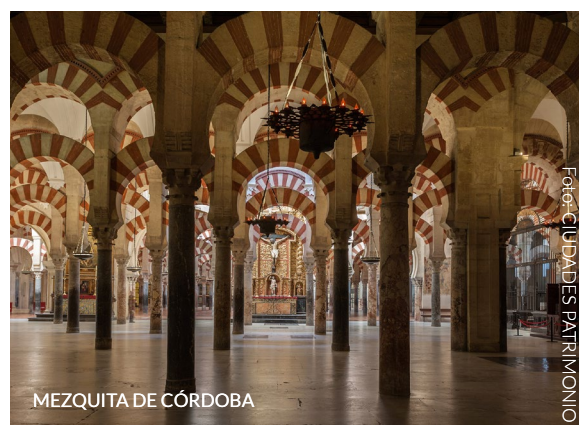
Se ti va di uscire fuori città, ci sono tante belle località nei dintorni e su tutta l'isola che potrai raggiungere in bicicletta.



CORDOVA

Pedala alla scoperta di questa città millenaria, iscritta nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Lungo le piste ciclabili troverai autentici tesori architettonici, come la straordinaria **Moschea-Cattedrale**.

Potrai anche scegliere di seguire uno degli undici itinerari a tema proposti dal Comune nel programma "Cordova in bicicletta". Vari di questi passano dai monumenti, dalle piazze e dai ponti più emblematici. Altri ti condurranno attraverso parchi, giardini o lungo le rive del fiume Guadalquivir.



Se vuoi abbandonare il centro cittadino per esplorare la natura in sella alla bici da montagna o da sterrato, puoi scegliere tra vari itinerari per addentrarti tra boschi, praterie e campi coltivati, come ad esempio l'itinerario naturale Via Verde della Campiña.

GRANDI ITINERARI PER GODERE DELLA CULTURA E DELLA NATURA IN BICICLETTA

Se ami pedalare lungo itinerari che richiedono più giorni, in Spagna hai tante altre opzioni tra cui scegliere.



CAMMINO DI SANTIAGO

Vivi un'esperienza unica: percorri il Cammino di Santiago, uno dei percorsi più belli che ci siano. Attraverserai paesaggi impressionanti alla scoperta di una ricchezza culturale straordinaria. Lungo la strada troverai tantissimi luoghi di interesse: costruzioni religiose in diversi stili architettonici, ponti medievali e persino siti archeologici.

Scegli l'itinerario che preferisci: ci sono diverse alternative per raggiungere la meta, la **cattedrale di Santiago de Compostela**, in provincia di A Coruña (Galizia). Il Cammino Francese è uno dei più popolari e anche uno dei preferiti dai ciclisti: è perfettamente segnalato e si può pedalare su gran parte del tracciato senza deviare dal sentiero originario.

Inoltre è predisposto per l'accoglienza dei cicloturisti. Tuttavia, se hai intenzione di alloggiare negli ostelli, tieni presente che danno priorità ai pellegrini che vanno a piedi.

Programma le tue tappe in anticipo e prenditela con calma: avrai quasi 800 chilometri davanti e tanto da vedere. Se pedali per una media di 50 chilometri al giorno, potrai completare l'itinerario in un paio di settimane. Evita i mesi più freddi e piovosi, da novembre a marzo.

Il percorso passa dalle comunità autonome di **Navarra, La Rioja, Castiglia e León** e **Galizia**. Per rifocillarti non esitare ad assaporare i succulenti piatti tradizionali di ogni regione. Quando ti sarai lasciato alle spalle i paesaggi pirenaici, attraverserai prati verdi, faggete e campi coltivati. Conoscerai **Pamplona**, città dal tracciato medievale famosa per la tradizionale festa dei Sanfermines. La Rioja ti accoglierà con i suoi paesaggi ricchi di vigneti, cantine, monasteri e castelli. A **San Millán de la Cogolla** visita i **monasteri di Yuso e Suso**, iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO: ti sembrerà di viaggiare nel passato fino al medioevo.

In **Castiglia e León** ti attendono vari tesori, come la **cattedrale di Burgos**, gioiello gotico di incomparabile bellezza. Scoprirai paesini incantevoli come **Castrojeriz, Frómista** e **Sahagún**.

E quando giungerai alla meta, resterai senza fiato di fronte alla bellezza della grandiosa cattedrale di Santiago e ti sentirai accolto anche tu da questa città che da secoli accoglie migliaia di pellegrini.

VIA DELL'ARGENTO

Questo itinerario di oltre 800 chilometri si snoda da sud a nord, da **Siviglia** a **Gijón**. Potrai scegliere tra due percorsi alternativi: su strada o su sentieri per mountain bike. Attraverserai quattro comunità autonome con una grande varietà di paesaggi, culture e gastronomia: **Andalusia, Estremadura, Castiglia e León** e **Asturie**. Ripercorrerai la rotta seguita dalle truppe romane per avanzare verso il nord della penisola iberica.

Parti da **Siviglia**, il capoluogo dell'Andalusia. Se ti piace pedalare in città, scoprine il ricco patrimonio culturale seguendo le piste ciclabili. Potrai aggiungere anche una piccola escursione alla vicina località di **Carmona** per visitarne il bel centro storico.

In Estremadura potrai ammirare grandi distese di campi coltivati, vigneti, praterie e la spettacolare valle del Jerte.

Ti sorprenderanno le due città di **Cáceres**, con il suo centro medievale, e **Mérida**, con il suo complesso archeologico romano, entrambi iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dall'UNESCO. Concediti una generosa porzione di prosciutto iberico dell'Estremadura, uno dei più buoni del Paese. Per rilassare la tensione muscolare, immergiti nelle acque delle terme romane di **Baños de Montemayor**. Altre due belle città ti colpiranno: **Plasencia**, con la sua imponente cattedrale e gli edifici nobiliari, e **Trujillo**, con la sua monumentale Plaza Mayor e il castello.

La **Castiglia e León** ti attende con i suoi deliziosi arrostiti di maialino e agnellino, per rifocillarti dopo una pedalata in prossimità di complessi monumentali straordinari come quelli di **Béjar, Salamanca, Zamora e León**. Inoltre, ci sono vari tratti dell'itinerario lungo i quali potrai pedalare seguendo l'antico tracciato ferroviario della Via dell'Argento, oggi trasformato in Itinerario naturale-Via Verde.

Nelle Asturie continuerai a scoprire gioielli monumentali, come le chiese pre-romaniche della città di **Oviedo** e i suoi bei dintorni, iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale, tra valli e montagne impressionanti. Quando sarai giunto alla meta, **Gijón**, premia il tuo sforzo facendo un bagno al mare o percorri il lungomare godendo della brezza del Cantabrico. Siediti in un locale o un ristorante per gustare un piatto di pesce o una "fabada" (zuppa di fagioli e carne) e per bere il tradizionale sidro asturiano. Per ulteriori informazioni su questo itinerario, visita il sito:

📍 www.larutaenbici.com

LA TRANSANDALUSA

Viaggia attraverso le otto province dell'Andalusia in sella alla tua bici: **Siviglia, Cordova, Jaén, Granada, Almería, Malaga, Cadice e Huelva**. Avventurati con la tua mountain bike lungo questo anello che fa il giro dell'Andalusia. Godrai del bel clima della regione e del carattere socievole della sua gente. Scoprirai tanti luoghi lontani dai circuiti turistici tradizionali, esplorando sia la costa che l'entroterra delle diverse province.





L'itinerario è lungo 2000 chilometri e alcuni tratti si snodano su sentieri di lunga (GR) e breve (PR) distanza. Il 35% del percorso passa da zone naturali protette. Potrai scoprire le spiagge incontaminate del **parco naturale e Riserva della Biosfera di Cabo de Gata-Níjar**, ad Almería, affacciarti sullo **Stretto di Gibilterra** o visitare i pittoreschi paesini dell'Alpujarra, ai piedi della **Sierra Nevada**.

Questo itinerario è il risultato di un'iniziativa dei ciclisti della regione che offrono guide e **track** per GPS delle diverse tappe sul sito www.transandalus.org. Scarica tutte le informazioni e programma il tuo viaggio: il percorso non è segnalato.

LA TRANSPIRENAICA

Questo itinerario ti condurrà attraverso **Paesi Baschi, Navarra, Aragona e Catalogna**. Seguendo i Pirenei conoscerai paesini incantevoli, con piccole cascate e spazi naturali grandiosi. Se ami salire e scendere da valichi di montagna, questa è la proposta giusta per te.

Seguendo questo percorso di 800 chilometri passerai dalla costa cantabrica al mar Mediterraneo. La Transpirenaica si snoda lungo il versante sud dei Pirenei, dal **capo di Higuer**, a Hondarribia (Irún), al **capo di Creus**, a Girona. È omologata come sentiero a lunga percorrenza (GR 11) e potrai decidere se seguirne il tracciato per bici da strada o quello per mountain bike.

Allenati bene prima di intraprendere questo percorso impegnativo. La bellezza del sentiero ti ricompenserà dello sforzo fisico: attraverserai verdi vallate e boschi frondosi, vedrai cime innevate e laghi di montagna.

IL CAMMINO DEL CID

Segui le tracce delle avventure e delle battaglie del Cid Campeador, famoso cavaliere castigliano dell'XI secolo, attraverso il grande poema epico medievale *Cantar de mio Cid*. Lungo questo itinerario che attraversa la Spagna da nord-ovest a sud-est, scoprirai mura di cinta, fortezze, castelli e chiese medievali. Potrai contemplare testimonianze dell'arte romanica,

mozarabica e gotica. Passerai da più di 300 paesini: in tutti sentirai il calore dell'accoglienza dei loro abitanti. Il percorso si addentra anche in città come **Burgos**, dove potrai ammirare la cattedrale, gioiello del gotico iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale, e lasciarti sorprendere dalla bellezza e dall'eleganza delle sue altissime torri. A **Valencia** potrai visitare uno dei maggiori complessi di divulgazione scientifica e culturale d'Europa: la Città delle Arti e delle Scienze. Inoltre passerai da più di 70 spazi naturali protetti. Per recuperare le energie, concediti il piacere delle pietanze e dei vini tipici di ognuna delle otto province che attraverserai: **Burgos, Soria, Guadalajara, Saragozza, Teruel,**

Castellón, Valencia e Alicante.

Se programmerai le tue giornate, sarà tutto più semplice: l'itinerario integra 1400 chilometri di sentieri e 2000 chilometri di strade, che si suddividono in percorsi a tema con una lunghezza variabile compresa tra i 50 e i 300 chilometri ciascuno. Se vai in mountain bike, potrai percorrere sentieri rurali. Se preferisci l'asfalto, pedala su strade secondarie poco trafficate. Per maggiori informazioni, visita la pagina:

📍 www.caminodelcid.org

ITINERARIO DI DON CHISCIOTTE

Addentrati tra le pagine di un classico della letteratura universale, *il Don Chisciotte della Mancia*. Viaggia alla scoperta delle cinque province della Castiglia La Mancia sulle tracce del personaggio creato da Cervantes. Le tappe sono 10 e potrai percorrerle in modo circolare. Passerai da 148 comuni lungo un percorso di 2500 chilometri. Potrai pedalare su vie di transumanza delle greggi, sentieri storici, rive di fiumi o vie verdi. Se lo percorrerai tutto, la difficoltà sarà medio-bassa.

Ti aspettano città e località indimenticabili, di grande valore artistico e storico, come la leggendaria **Toledo**, che ostenta la sua eredità culturale in ognuna delle strade del suo quartiere storico, iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale UNESCO. Ma anche luoghi di grande bellezza come **Almagro, Villanueva de los Infantes** e **Consuegra**. Percorrendo la pianura Mancia



della avvisterai gli antichi mulini a vento, testimoni delle avventure del nobile cavaliere. Potrai accedere a più di 2000 risorse di interesse culturale, non a caso è stato dichiarato Itinerario Culturale Europeo. E tutto ciò senza tralasciare la squisita gastronomia locale.

Ti inoltrerai in paesaggi magnifici attraversando parchi e riserve naturali, come le **Lagune di Ruidera** e le **Tablas de Daimiel**.



CANALE DI CASTIGLIA

Segui il percorso segnato dall'alveo del **Canale di Castiglia**, lungo il quale i cereali venivano trasportati dall'entroterra della penisola ai porti settentrionali prima dell'avvento della ferrovia. Questa grandiosa opera di ingegneria idraulica, realizzata tra il XVIII secolo e gli inizi del XIX, oggi è utilizzata per l'irrigazione dei campi.

In sella alla tua bicicletta potrai osservare lo scorrere dell'acqua lungo questo grande canale dotato di chiuse, ponti, acquedotti e dighe. In molti tratti ti ritroverai circondato da vegetazione ripariale e alberi che ti proteggeranno dal sole. Vedrai come vicino alle rive si sono formate zone umide che accolgono una grande biodiversità.

Potrai partire dal chilometro 0 del canale ad **Alar del Rey**, in provincia di Palencia. Uno dei principali motivi di attrazione di questo itinerario, lungo 207 chilometri e suddiviso in tre ramificazioni, è che attraversa belle località delle province di **Palencia**, **Burgos** e **Valladolid**, in Castiglia e León. Addentratiti al loro interno e scoprine la storia e la cultura. Ci sono tappe imprescindibili come **Frómista** ed **Herrera de Pisuerga**, due gioielli dell'itinerario del romanico di Palencia.

E se lo desideri, potrai lasciare la bicicletta per riposare un po' e navigare a bordo di un'imbarcazione turistica.

ITINERARI EUROVELO IN SPAGNA

Il progetto EuroVelo (EV), ancora in fase di sviluppo, comprende 17 itinerari basati su percorsi già esistenti, attraenti, con un dislivello ridotto e per lo più pavimentati.

Segui il tratto spagnolo di uno dei percorsi ciclistici a lunga percorrenza che attraversano l'Europa.

Tre di questi si addentrano sul territorio spagnolo: l'EuroVelo 1 (Itinerario della Costa Atlantica) attraversa la Spagna da nord a sud, da Irún (Paesi Baschi) ad Ayamonte (Andalusia); l'EuroVelo 3 (Itinerario dei Pellegrini) parte dai Pirenei della Navarra e arriva a Santiago de Compostela; l'EuroVelo 8 (Itinerario del Mediterraneo) si snoda lungo la costa mediterranea, dal valico di La Jonquera (Catalogna) alla città di Cadice.

L'EuroVelo 1 percorre 1.685 chilometri suddivisi in 30 tappe; la sua porta d'ingresso è la Via Verde del Bidasoa e in alcuni tratti coincide con l'EuroVelo 3 e con la Via dell'Argento. Potrai anche seguire lo storico percorso del Cammino di Santiago lungo i 980 chilometri e le 21 tappe che compongono l'EuroVelo 3. Scopri la cultura mediterranea della Spagna con l'EuroVelo 8: i suoi 1.700 chilometri, suddivisi in 43 tappe, ti porteranno in città come Barcellona, Valencia, Malaga e Murcia.

📍 Per ulteriori informazioni, visita il sito
<http://www.eurovelo.org/>

ALTRI ITINERARI

Lasciati contagiare dallo spirito di avventura e segui altri percorsi meno conosciuti: le possibilità sono tante, sia per bici da strada che per mountain bike. Alcuni seguono il tracciato di sentieri di lunga distanza (GR): percorsi segnalati, con una lunghezza minima di 50 chilometri. Ad esempio l'**itinerario cistercense**, che segue il tracciato del GR175 a Tarragona e Lleida (Catalogna). È un anello di 108 chilometri, che unisce tre monasteri emblematici (Santa Creus, Poblet e Vallbona) in uno scenario naturale di grande bellezza.

Se vuoi ripercorrere le vie medievali battute dai pellegrini diretti al **Monastero di Guadalupe**, a Cáceres, puoi scegliere tra 12 itinerari differenti, con diversi livelli di difficoltà ed estensione: sono i **Cammini per Guadalupe**. Uno parte da Madrid, altri da Ciudad Real, Toledo, Badajoz e dalla stessa provincia di Cáceres. Puoi anche optare per il **Cammino di San Vicente Mártir**, di più di 550 chilometri, che parte da Huesca e si ricollega alla Via Augusta (antica strada romana) per proseguire poi fino a Valencia.

Per attraversare la Spagna da est a ovest, segui il corso del fiume più lungo della penisola iberica pedalando sui 1000 chilometri dell'**Itinerario Naturale del Tago**.



INFORMAZIONI PRATICHE

Prima di scegliere un percorso, oltre a valutare il livello di difficoltà, è importante sapere in quale periodo dell'anno conviene farlo. Nei mesi invernali più rigidi (dalla fine di dicembre a febbraio) si consiglia di evitare le zone settentrionali più fredde. Mentre nelle regioni più calde del centro e del sud del paese, molti ciclisti preferiscono evitare le elevate temperature dei mesi di luglio e agosto: spesso superano i 35°C. Assicurati di indossare un abbigliamento idoneo all'itinerario prescelto e protetti dal sole.

I ciclisti devono circolare sul margine destro delle strade extraurbane. Se il margine non è transitabile, dovranno occupare lo spazio minimo indispensabile della carreggiata. Per regola generale è vietato circolare sulle autostrade. Sulle superstrade è consentito circolare solo sul margine destro, purché si abbiano almeno 14 anni di età e il transito non sia specificamente vietato dalla segnaletica corrispondente. È obbligatorio indossare il casco e un indumento rifrangente per circolare di notte o all'interno di gallerie. Inoltre la luce anteriore (bianca) e quella posteriore (rossa) della bicicletta devono essere omologate per assicurare una visibilità sufficiente.

All'interno delle città circola sulle piste ciclabili. Se non ve ne fossero, circola sulle strade prestando attenzione. Per regola generale non è consentito pedalare sui marciapiedi e nelle aree pedonali, salvo in zone appositamente predisposte e segnalate.

Per fare cicloturismo si raccomanda di sottoscrivere un'assicurazione di viaggio che includa assistenza e responsabilità civile. Puoi federarti nel tuo Paese e richiedere un'estensione della copertura assicurativa alla Spagna.

In Spagna troverai molte imprese che noleggianno biciclette. Se preferisci portare la tua, verifica norme e costi del servizio di trasporto presso il vettore (aereo, treno o autobus). In Spagna, la rete ferroviaria nazionale (RENFE) consente di trasportare le biciclette piegate e smontate come bagaglio a mano su alcune tratte a media e lunga percorrenza. Sui treni a breve e media percorrenza possono essere trasportate senza doverle piegare o smontare. Per informazioni dettagliate, visita il sito www.renfe.es. Se percorri il Cammino di Santiago, puoi usufruire di un servizio speciale per l'invio della bicicletta messo a disposizione dall'azienda statale delle poste (Correos).

Per ulteriori informazioni su itinerari, uso delle biciclette in città, raccomandazioni e consigli, rivolgiti agli uffici del turismo di ciascuna zona o alle federazioni e alle associazioni dei ciclisti. Inoltre puoi prendere visione dei siti web delle comunità autonome, delle province o dei comuni dai quali passa il tuo itinerario.



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain