

CICLOTURISMO

em Espanha



www.spain.info



Ministério da Indústria e Turismo
Publicado por: © Turespaña
Criado por: Lionbridge
NIPO: 086-17-067-5

EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para brochures@tourspain.es

Capa: Puig Major, Maiorca
Contracapa: Madrid Rio

ÍNDICE

Introdução	3
Vias Verdes	5
Caminho Natural Via Verde da Senda del Oso	
Via Verde do Caminho de Ferro Basco Navarro	
Vias Verdes de Girona	
Caminho Natural Via Verde do rio Oja	
Caminho Natural Via Verde do Vale do Eresma	
Via Verde de Ojos Negros	
Via Verde do Tajuña	
Caminho Natural Via Verde do caminho de ferro Baeza-Utiel (troço da Serra de Alcaraz)	
Caminho Natural Via Verde do Noroeste	
Caminho Natural Via Verde do Azeite	
Via Verde Manacor – Artá	
10 cidades cicloadaptadas	12
Donostia/San Sebastián	
Vitoria-Gasteiz	
Saragoça	
Gijón	
Albacete	
Sevilha	
Barcelona	
Valência	
Palma de Maiorca	
Córdova	
Grandes rotas para desfrutar da cultura e natureza em bicicleta	19
Caminho de Santiago	
Via da Prata	
Extremadura	
A TransAndalus	
A Transpirenaica	
O Caminho do Cid	
Rota de Dom Quixote	
O Canal de Castela	
Rotas Eurovelo em Espanha	
Outras rotas	
Informação prática	27

Em bicicleta de estrada, gravel, passeio ou montanha.

INTRODUÇÃO

▲ BARCELONA

Se gostas de andar de bicicleta, Espanha é o teu destino. A pedal poderás conhecer bonitas paisagens, aldeias e cidades. Como queiras: fazendo pequenos ou grandes percursos, com a tua própria bicicleta ou alugando uma.

A diversidade geográfica e o **bom clima** de Espanha permitem praticar o cicloturismo em qualquer época do ano e seja qual for o teu nível de forma física.

São muitos os **lugares adaptados** às necessidades do ciclista: vias perfeitamente sinalizadas, ciclovias e rotas temáticas. Além disso, ao longo do

caminho vais encontrar muitos tipos de alojamentos, empresas especializadas e sistemas de aluguer.

Poderás percorrer cidades de forma segura e tranquila ou pedalar por percursos no meio da natureza. Seguindo as **Vias Verdes** vais descobrir apaixonantes itinerários que aproveitam os traçados de caminhos-de-ferro em desuso. Há até algumas já adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida. Se gostas de desafios, tens à tua disposição **grandes rotas**, algumas mundialmente conhecidas, como o Caminho de Santiago.





VIAS VERDES

Pedala comodamente por antigas vias de caminho de ferro convertidas em itinerários cicloturistas. Vais conhecer inúmeras localidades, transitar por magníficos espaços naturais e viajar no tempo visitando antigos vestígios do passado ferroviário. Vais percorrer suaves subidas, amplas curvas e pontes ou viadutos reabilitados para contornar rios. As Vias Verdes são perfeitas para pessoas de todas as idades e muitas delas garantem a acessibilidade universal para pessoas de mobilidade reduzida.

Tens 138 itinerários diferentes à escolha, distribuídos por mais de 3400 quilómetros espalhados pela geografia espanhola. Aqui apresentamos-te uma seleção de onze Vias Verdes. Escolhe uma ou encontra a tua em:

📍 www.viasverdes.com

▲ CAMINHO NATURAL VIA VERDE DA SENDA DEL OSO
ASTÚRIAS

CAMINHO NATURAL VIA VERDE DA SENDA DEL OSO

Adentra-te no coração da montanha asturiana com a tua bicicleta. Vais pedalar nos **vales de Oso** seguindo o traçado do antigo comboio mineiro. Ficarás deslumbrado com a exuberante vegetação que o rodeia. Vais percorrer verdes prados e bosques, atravessar impressionantes desfiladeiros e túneis

e cruzar rios de águas bravas. Se tiveres sorte, em **Buyera** poderás admirar ursos pardos protegidos. Antes de terminar a rota, de cerca de 36 quilómetros, podes estacionar a tua bicicleta e dar um passeio em canoa na barragem de **Valdemurio**.

VIA VERDE DO CAMINHO DE FERRO BASCO NAVARRO

Esta rota oferece-te uma sucessão de paisagens diversas por planícies e montanhas atravessando túneis e impressionantes viadutos. Deixa-te tentar por um dos seus três itinerários independentes e desfruta da natureza e da cultura que vais encontrar à tua passagem. O **troço I**, de quase 48 quilómetros, começa na bela localidade navarra de Estella-Lizarra, que faz parte do Caminho de Santiago, e vai até à ermida de São Turíbio, na província de Araba-Álava. Explora a impressionante paisagem montanhosa, onde te esperam o admirável desfiladeiro de Arquijas e o espetacular viaduto sobre o rio Ega.

O **troço II**, de quase 28 quilómetros, começa no túnel de Laminoria e vai até à capital da província, Vitoria-Gasteiz, atravessando a Montanha Alavesa. Também encontrarás um ramal de 15 quilómetros, que conduz ao santuário de Estíbaliz, uma pequena joia românica que acolhe os peregrinos do Caminho de Santiago. O **troço III**, de quase 20 quilómetros, sai de Vitoria-Gasteiz e vai até ao passo de montanha de Arlabán, na fronteira com Guipúscoa, outra província basca. Vais atravessar um amplo vale coberto de verdes campos agrícolas, a Llanada Alavesa.

▼ ESTELLA-LIZARRA
NAVARRA



VIAS VERDES DE GIRONA

Conhece a província de Girona, na Catalunha, através de três das suas Vias Verdes. Em Olot, empreende a via de **Carrilet I**, de cerca de 54 quilómetros. Vais aproveitar a sua inclinação de descida, entre bosques junto ao rio, com a visão dos vulcões adormecidos de La Garrotxa, até chegares à cidade de Girona. Aqui podes enlaçar com a Via Verde **Carrilet II**, que te irá levar até às praias mediterrânicas de Sant Feliu de Guíxols. No seu percurso de quase 40 quilómetros irás adentrar-te em pleno bosque mediterrânico e irás descobrir a beleza singular das comarcas do Gironès e do Baix Empordà. Outro percurso interessante e de apenas 15 quilómetros é o que segue a antiga rota do ferro e do carvão: a **Via Verde do Ferro e do Carvão**. Poderás descobrir o passado industrial da zona enquanto desfrutas da natureza.

CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO RIO OJA

Passeia com a tua bicicleta pela margem do rio Oja, desde o Ebro até à serra da Demanda, em La Rioja. Vais passar pelos seus famosos vinhedos, subir suavemente por montes cobertos de bosques e atravessar troços sinuosos entre as montanhas. Serás surpreendido pela beleza da localidade medieval de Santo Domingo de La Calzada, local de paragem dos peregrinos para Santiago de Compostela. Se pedalar quase 30 quilómetros te sabe a pouco, continua pela rota **GR 93** até San Millán de la Cogolla, outro tesouro do Caminho de Santiago.

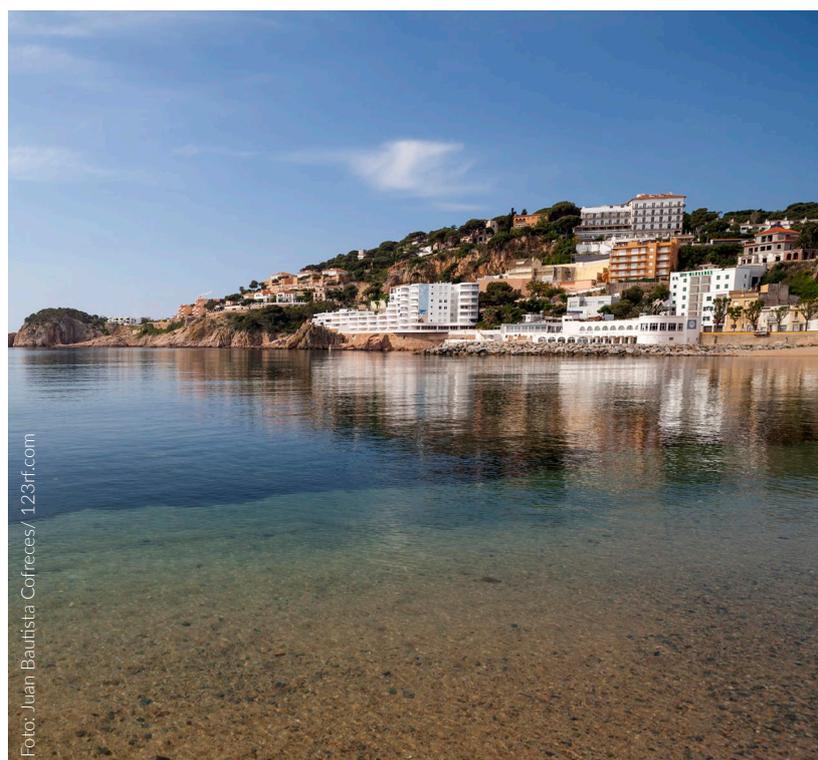


Foto: Juan Bautista Cofreces / 123rf.com

▲ PRAIA DE SANT FELIU
GIRONA



Foto: Fundação dos Caminhos de Ferro Espanhóis

▲ CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO RIO OJA
LA RIOJA



▲ VIA VERDE DE OJOS NEGROS
CASTELLÓN

CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO VALE DO ERESMA

Se queres fazer uma rota especialmente rica em cultura, escolhe este itinerário de cerca de 73 quilómetros que liga Segóvia a Olmedo, na província de Valhádolid. Depois de deixares Segóvia, Cidade Património da Humanidade, terás ainda muito por descobrir, como a igreja mosteiro de Nossa Senhora de Soterraña, de estilo gótico, ou a ermida românica de San Miguel de Párraces, em Santa María la Real de Nieva. Tudo isso enquanto atravessas as belíssimas paisagens naturais do vale de Eresma, com as suas planícies de cereais, os seus azinhais e as alamedas e pinhais que acompanham o rio Eresma.

VIA VERDE DE OJOS NEGROS

Atreve-te a pedalar mais de 180 quilómetros desde a província de Teruel, em Aragão, até às ricas hortas valencianas nas margens do Mediterrâneo, famosas pelas suas plantações de laranjas. Estarás acompanhado pelas velhas estações do comboio mineiro e impressionantes túneis e viadutos que voam sobre precipícios. No teu trajeto poderás passear por Teruel ou pelos centros históricos de Sarrión e La Puebla de Valverde, e irás cruzar-te com o **Caminho do Cid**, outra importante rota de cicloturismo.

VIA VERDE DO TAJUÑA

Empreende este itinerário que discorre junto ao rio Tajuña, na Comunidade de Madrid e na província de Guadalajara. É muito fácil de seguir: um asfalto vermelho firme irá conduzir-te durante cerca de 68 quilómetros por uma agradável paisagem de várzeas. Além disso, poderás chegar de metro ao ponto de partida: na estação de Arganda. Ali, faz um pequeno desvio e visita os comboios históricos no Museu do Caminho de Ferro de La Poveda. Vais atravessar zonas agrícolas, passar sob pequenas pontes e transitar entre arvoredos. Se for verão, antes de terminares o percurso toma um banho na piscina municipal de Ambite e, depois, prossegue para Pozo de Almoquera, na província de Guadalajara.

CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO CAMINHO DE FERRO BAEZA-UTIEL (TROÇO DA SERRA DE ALCARAZ)

Antes de iniciares o teu trajeto, percorre a cidade de Albacete pelas ciclovias e admira os seus históricos monumentos. Depois, segue as andanças da personagem de Cervantes por esta via de uns 94 quilómetros que pertence à grande **Rota de Dom Quixote** em Castela-La Mancha. Vais atravessar zonas de cultivo da planície de Albacete para logo depois encontrares a bacia do rio Jardín. Serás surpreendido por paisagens mais abruptas e montanhosas onde abundam pinheiros e azinheiras. Passarás por mais de 20 túneis e alguns viadutos até chegares à localidade de Alcaraz, na fronteira com a província de Jaén. Se a intenção for continuar pela província de Jaén, existe a opção de percorrer mais 27 quilómetros pela conhecida Via Verde do Segura.





CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO NOROESTE

Depois de desfrutares da beleza monumental da cidade de Múrcia, empreende esta rota de quase 80 quilómetros. Desde densos pinhais e férteis hortas que banham o rio Segura até inquietantes paragens lunares e zonas desérticas, a Região de Múrcia vai surpreender-te com a sua variedade paisagística. Além disso, poderás visitar os centros históricos de Cehegín, Mula e Caravaca de la Cruz, o teu ponto de chegada. Se quiseres fazer tudo com calma, realiza o percurso em quatro etapas e aloja-te na rede de albergues da Via Verde: os Alverdes, alguns dos quais estão localizados em antigas estações de comboio.

◀ CARAVACA DE LA CRUZ
MÚRCIA





Foto: Fundação dos Caminhos de Ferro Espanhóis

▲ CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO AZEITE
JAÉN

CAMINHO NATURAL VIA VERDE DO AZEITE

Segue a rota do azeite pelas principais províncias produtoras: Jaén e Córdoba, na Andaluzia. Nos seus 128 quilómetros irás adentrar-te em infinitos campos de oliveiras, aproveitando o traçado do **Comboio do Azeite**, com os seus incríveis viadutos metálicos do século XIX. Para conheceres o processo de fabricação do "ouro líquido", visita algum lagar e participa numa prova. Deixa-te surpreender pela natureza: faz a **Rota das Oliveiras Centenárias** em Martos, contempla as aves na Laguna de Salobral ou perde-te pelos percursos do Parque Natural das Serras Subbéticas.

VIA VERDE MANACOR – ARTÁ

Descobre Maiorca, a maior ilha do arquipélago balear, no mar Mediterrâneo. Neste caminho fácil e seguro de cerca de 30 quilómetros, vais transitar em bicicleta pela interessante zona do levante maiorquino: extensos campos de cultivo alternam-se com o bosque mediterrânico dos cerros. Ao chegar às antigas estações poderás visitar localidades rurais com muito encanto. Rapidamente sentirás a brisa da costa. A meio do caminho, em Son Servera, desce pela ciclovía: esperam por ti belas praias de areia fina:

📍 *Todas as informações destas vias verdes e muitas outras em:*

www.viasverdes.com



10 CIDADES CICLOADAPTADAS

Descobre os tesouros urbanos enquanto pedalas e contribuis para o cuidado do meio ambiente. Estas são as 10 cidades espanholas que melhor se adaptaram às necessidades dos ciclistas, com redes de ciclovias, sistemas de aluguer, visitas guiadas e até aplicações para *smartphones*.

▲ DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

Aqui esperam por ti quase 80 quilómetros de ciclovias (chamados localmente *bidegorris*) para que conheças a capital de Guipúscoa.

Serás capturado pela visão das suas praias de areia branca, como **La Concha**, um dos areais urbanos mais bonitos da Europa. Depois de desfrutares o passeio a pedal pela bela marginal e de admirares a paisagem desta baía banhada pelo mar Cantábrico, adentra-te no centro. Seguindo os seus *bidegorris* poderás circular em segurança por todos os recantos, com uma grande vantagem: a superfície é quase plana.

Pedala à tua vontade ou segue alguma das rotas urbanas recomendadas, de dificuldade moderada.

Se fores com crianças, podes chegar facilmente a parques recreativos onde poderás descansar.

Uma boa opção é participares numa visita guiada. Um profissional irá levar-te a lugares emblemáticos, poderás provar os famosos *pintxos* e irás desfrutar das melhores vistas. Se quiseres ter tudo mais fácil, escolhe uma visita em bicicleta elétrica.



VITORIA-GASTEIZ

Descobre esta cidade basca de bicicleta, com as suas construções medievais, os seus palácios renascentistas e as suas amplas zonas verdes. O terreno é plano, com exceção do centro histórico que se encontra numa colina.

Circula com segurança pelo centro na sua rede de ciclovias e explora os arredores seguindo os itinerários cicloturistas. Esperam-te belas paisagens naturais, como o **parque de Salburua**, o **bosque de Armentia** e o **parque de Zabalzana**: poderás atravessá-los pelos seus caminhos e descobrir lagoas, pântanos, pradarias e pequenas colinas. Se quiseres fazer um percurso por todos os parques suburbanos, dá uma volta ao **Anel Verde**. Podes fazê-lo em família, uma vez que tem uma dificuldade média-baixa. E lembra-te de que Vitoria-Gasteiz é o ponto de partida da Via Verde do caminho de ferro Basco-Navarro.

▼ VITORIA-GASTEIZ





SARAGOÇA

Pedala pelos caminhos da margem do rio Ebro, que atravessa a cidade, enquanto contempas os monumentos mais conhecidos. As suas pontes, a imponente **basílica de Nossa Senhora do Pilar** ou o **Palácio da Aljafería**. Para te adentrares no centro histórico transita pela ciclovía que une a praça de San Francisco com a praça de Espanha, onde podes estacionar e continuar a pé. Também podes juntar-te a uma visita guiada em bicicleta para descobrir a sua riqueza gastronómica e cultural.

Se, para além de paisagens urbanas também quiseses explorar zonas verdes, tens vários itinerários à tua disposição: podes percorrer o **Anel Verde** ou dar um passeio pelo **Parque da Água**.



▲ SARAGOÇA

Queres fazer mais quilómetros e descobrir o campo de Saragoça percorrendo caminhos rurais com uma bicicleta de montanha? Também tens muitas rotas circulares por onde escolher.



▲ GIJÓN

GIJÓN

Desfruta desta cidade asturiana em duas rodas: pedala pelas suas ciclovias enquanto contempas o mar Cantábrico ou respiras ar puro nos seus passeios e zonas arborizadas. Poderás visitar muitos lugares interessantes, como o **Museu do Caminho de Ferro das Astúrias**, o **Aquário** ou o conjunto monumental **Laboral Ciudad de la Cultura**.

Passa quase sem reparar da zona urbana para a rural, depois de admirares as suas vastas praias enquanto percorres o passeio marítimo. Vais encontrar percursos verdes, de uso partilhado com peões, que te vão convidar a entrar pela natureza. Podes escolher entre oito percursos distintos: poderás atravessar pradarias onde pasta o gado e pedalar perto de impressionantes falésias. A beleza do local irá impressionar-te, com os seus casarões, *hórreos* (espigueiros pitorescos) e lavadouros. Podes até transitar por parte do traçado do antigo caminho de ferro mineiro, seguindo a **Via Verde de La Camocha**. Vais aprender muito: a sinalização destes percursos inclui dados interessantes sobre a cultura, as tradições e a flora e fauna do lugar.

ALBACETE

A cidade castelhana-manchega de Albacete espera-te com as suas ruas de traçado medieval e os seus edifícios emblemáticos, como o **Museu da Cutelaria**. Se quiseres pedalar num ambiente natural, dirige-te ao **parque da Festa da Árvore**, o pulmão verde da cidade. Desde aí podes continuar pela rota do **canal de María Cristina**: dispões de um percurso largo e plano, apto para circular com toda a família. Depois de chegares a uma área de recreio, podes escolher entre distintos itinerários. Poderás até continuar pela Via Verde que chega à localidade de **Alcaraz**, a 80 quilómetros de Albacete.

Para mergulhares em cheio na natureza e poderes apreciar planícies, serras escarpadas e rios caudalosos, escolhe uma das rotas de cicloturismo que discorrem pelas localidades vizinhas.

SEVILHA

A capital andaluza é perfeita para andar de bicicleta, uma vez que oferece um clima solarengo, distâncias curtas e um terreno plano. Além disso, conta com uma extensa rede de ciclovias protegidas do trânsito.

Desde o selim da tua bicicleta poderás apreciar as jóias arquitetónicas do centro antigo, algumas declaradas Património Mundial pela UNESCO, como a **catedral** e o **Real Alcázar**, com os seus belos expoentes de arte almóada.

Quando te quiseres refugiar à sombra, pedala pelas arborizadas ruas do **parque de María Luisa**, admira a vegetação e descobre no seu interior a impressionante **praça de Espanha**. Desde aí podes continuar pela ciclovía até chegares às margens do rio Guadalquivir. Seguindo o seu leito, poderás realizar um agradável passeio e descobrir mais monumentos e zonas verdes, como o **parque de Alamillo** na ilha de La Cartuja.



BARCELONA

Percorre esta metrópole de clima privilegiado com a tua bicicleta. Dispões de mais de 240 quilómetros de ciclovias com distintos itinerários para conheceres as zonas mais emblemáticas, como o **bairro do Borne**, o **bairro Gótico** ou o **passeio marítimo**. Vais descobrir as impressionantes obras do famoso arquiteto modernista Antonio Gaudí, como a **Sagrada Família** ou o **Parque Güell**.

Se quiseres ir diretamente admirar os melhores recantos da cidade, participa numa visita guiada.

Consegue umas excelentes vistas panorâmicas da urbe seguindo a clássica rota da **estrada das Águas**: este caminho plano é de uso exclusivo para peões e ciclistas e circunda o norte da cidade. Podes percorrê-lo até mesmo à noite e admirar a cidade iluminada. O teu ponto de partida está aos pés do **Tibidabo**.

VALÊNCIA

Andar de bicicleta por esta capital mediterrânica é especialmente fácil: a superfície é plana e o clima é muito agradável em qualquer época do ano. Poderás utilizar a sua ampla rede de ciclovias para percorrer o centro. Além disso, contas com o **anel ciclista**, desenhado exclusivamente para bicicletas: circunda a cidade e faz ligação com as ciclovias que vão para o centro.

Quando quiseres pedalar por zonas verdes, percorre o **jardim do Turia**, um



PARQUE GÜELL
BARCELONA

extenso parque natural urbano que te irá levar da **Cidade das Artes e das Ciências** até ao **Bioparc**, ao longo do antigo leito do rio. Se estás disposto a afastar-te da cidade, prossegue até ao **parque fluvial do Turia** e descansa no meio da natureza.

Para percorrer a costa podes começar a pedalar no porto e dirigir-te para norte: vais encontrar belas praias e vais querer parar numa esplanada e provar uma deliciosa paelha.

PALMA DE MAIORCA

Chega a todos os recantos desta belíssima cidade insular com a tua bicicleta. Poderás ir de um extremo ao outro em pouco mais de meia hora e deslumbrar-te com o seu centro histórico à beira do Mediterrâneo. Transita pelas suas ciclovias e pelas ruelas tranquilas de um só sentido.

Percorre o passeio marítimo com a tua bicicleta: poderás ter uma visão privilegiada da catedral, conhecida como **La Seu de Mallorca**, do **palácio de La Almudaina** ou de **La Lonja**, para além dos barcos atracados no porto. Poderás parar para descansar nas suas praias.

Se te animares a sair da cidade, há bonitas localidades vizinhas em toda a ilha e às quais podes chegar com a tua bicicleta.



CÓRDOVA

Descobre esta cidade milenar declarada Património da Humanidade pela UNESCO sobre duas rodas. Pelas suas ciclovias vais encontrar verdadeiros tesouros arquitetónicos, como a impressionante **Mesquita- Catedral**.

Podes seguir alguma das rotas temáticas sugeridas pela Câmara Municipal no seu programa "Córdoba em bicicleta". Várias delas discorrem pelos seus monumentos, praças e pontes mais emblemáticos. Outras levam-te por jardins e parques ou conduzem-te pelas margens do rio Guadalquivir.



Se quiseres explorar a natureza fora do centro, numa bicicleta MTB ou gravel, dispões de mais itinerários: assim poderás conhecer bosques, pastos e campos de cultivo, por exemplo, através do Caminho Natural Via Verde de La Campiña.

GRANDES ROTAS PARA DESFRUTAR DA CULTURA E DA NATUREZA EM BICICLETA

Se gostas dos trajetos de vários dias, em Espanha tens muitos mais percursos por onde escolher.



CAMINHO DE SANTIAGO

Vive uma experiência única: segue o Caminho de Santiago, uma das mais belas rotas que existem. Irás atravessar paisagens surpreendentes enquanto descobres uma extraordinária riqueza cultural. À tua passagem irás encontrar inúmeros pontos de interesse: construções religiosas de distintos estilos arquitetónicos, pontes medievais e, até, jazidas arqueológicas.

Decide o teu itinerário: há várias opções para chegar à meta, a **catedral de Santiago de Compostela**, em A Coruña (Galiza). O Caminho Francês é o mais popular e um dos preferidos pelos ciclistas: está perfeitamente sinalizado e pode ser pedalado, na sua maior parte, sem te desviarestes do caminho original.

Além disso, está preparado para receber o viajante em bicicleta. No entanto: se pensas alojar-te em albergues, tem em conta que dão preferência aos peregrinos que viajam a pé.

Programa as tuas etapas com antecedência e viaja com calma: terás quase 800 quilómetros por diante e muito para ver. Se pedalares uma média de 50 quilómetros diários, poderás fazer a rota em duas semanas. Evita os meses mais frios e chuvosos, de novembro a março.

A rota atravessa as comunidades autónomas de **Aragão, Navarra, La Rioja, Castela e Leão** e **Galiza**. Para repores forças, prova os suculentos pratos tradicionais de cada região. Depois de deixares para trás as paisagens pirenaicas, vais atravessar prados verdes, bosques de faias e campos cultivados. Vais conhecer **Pamplona**, cidade de traçado medieval e famosa pelas suas festas, os Sanfermines. La Rioja irá receber-te com a sua paisagem de vinhedos, adegas, mosteiros e castelos. Em **San Millán de la Cogolla**, visita aos mosteiros de **Yuso** e **Suso**, declarados Património da Humanidade pela UNESCO. Vais-te sentir transportado para a Idade Média.

Em **Castela e Leão** aguardam-te vários tesouros, como a **catedral de Burgos**, jóia gótica de beleza incomparável. Vais adorar conhecer localidades mais pequenas, como **Castrojeriz, Frómista** ou **Sahagún**.

Quando chegares à tua meta, ficarás boquiaberto com a beleza imponente da catedral de Santiago e irás sentir-te acolhido por esta cidade habituada a receber milhares de peregrinos.

VIA DA PRATA

Esta rota de mais de 800 quilómetros une **Sevilha**, no sul a **Gijón** no norte. Tens dois tipos de percursos: por estrada e para transitar com a tua bicicleta de montanha. Vais atravessar quatro comunidades autónomas com as suas diferentes paisagens, culturas e gastronomia. **Andaluzia, Extremadura, Castela e Leão** e **Astúrias**. Estarás a seguir o caminho utilizado pelas tropas romanas para avançarem em direção ao norte da Península Ibérica.

Começa em **Sevilha**, a capital da Andaluzia. Se gostas do pedalar urbano, descobre o seu rico património cultural seguindo as suas ciclovias. Também podes adicionar uma incursão à vizinha **Carmona** e conhecer o seu belo centro histórico.

Na Extremadura poderás ver planícies de cultivo, vinhedos, pastos e o impressionante vale de Jerte.

Ficarás impressionado com **Cáceres**, e o seu centro medieval, e com **Mérida**, com o seu conjunto arqueológico romano, ambos declarados Património Mundial. Deleita-te com o presunto ibérico da Extremadura, um dos melhores do país. Para relaxar os músculos, mergulha no balneário romano de **Baños de Montemayor**. Também te irão surpreender duas belíssimas cidades: **Plasencia**, com a sua imponente catedral e os seus edifícios apalaçados, e **Trujillo**, com a sua monumental Plaza Mayor e o seu castelo.

Castela e Leão espera por ti com os seus deliciosos assados de leitão e cordeiro, que te vão permitir repor forças depois de pedalar junto a impressionantes conjuntos monumentais, como os de **Béjar, Salamanca, Zamora** ou **León**. Além disso, há várias secções do percurso onde poderás pedalar ao longo do antigo caminho de ferro da Via da Prata, atualmente transformado em práticos itinerários que são caminhos naturais/vias verdes.

Nas Astúrias continuarás a descobrir jóias monumentais, como as igrejas pré-românicas de **Oviedo** e arredores, Património Mundial da UNESCO, situadas no meio de impressionantes vales e montanhas. Quando chegares à tua meta, **Gijón**, recompensa o teu esforço com um banho na praia ou percorre o passeio marítimo enquanto sentes a brisa do mar Cantábrico. Senta-te num bar ou restaurante para provar um prato de peixe ou uma 'fabada', acompanhados pela tradicional sidra asturiana. Encontra mais informação sobre esta rota em:

📍 www.larutaenbici.com

A TRANSANDALUS

Viaja pelas oito províncias andaluzas à força de pedal: **Sevilha, Córdoba, Jaén, Granada, Almería, Málaga, Cádiz** e **Huelva**. Atrave-te a fazer esta grande volta circular pela Andaluzia com a tua bicicleta de montanha: vais desfrutar do bom clima da região e do carácter sociável das suas gentes. Irás descobrir muitos locais afastados dos circuitos turísticos tradicionais, enquanto exploras tanto a costa como o interior das províncias.





A rota tem 2000 quilómetros e alguns troços discorrem por percursos de Grande Rota ou de Pequena Rota. 35% do trajeto passa por zonas naturais protegidas. Poderás descobrir as praias selvagens do **parque natural e Reserva da Biosfera Cabo de Gata-Níjar**, em Almería, espreitar o **estreito de Gibraltar** ou percorrer pitorescas povoações de Alpujarra aos pés da **Serra Nevada**.

Esta rota é o resultado de uma iniciativa de ciclistas da região, que oferecem guias e **tracks** para GPS das distintas etapas na web www.transandalus.org. Descarrega aí toda a informação e planifica a tua viagem: o itinerário não está sinalizado.

A TRANSPIRENAICA

Com esta rota irás atravessar o **País Basco, Navarra, Aragão** e a **Catalunha**. Seguindo os Pirenéus irás conhecer povoações com muito encanto, pequenos casarios e deslumbrantes espaços naturais. Se gostas de subidas e descidas de portos de montanha,

estarás no sítio ideal.

Seguindo o trajeto de quase 800 quilómetros, irás da costa do mar Cantábrico até à costa do mar Mediterrânico. A Transpirenaica percorre a vertente sul dos Pirenéus, desde o **cabo de Higer**, em Hondarribia (Irún), até ao **cabo de Creus**, em Girona. Está homologada como Percurso de Grande Rota, o GR 11. Podes escolher a versão para bicicleta de estrada ou para a de montanha.

Faz um bom treino prévio para desfrutares desta exigente rota. A beleza do caminho irá compensar os teus esforços físicos: vais atravessar verdes vales e bosques frondosos e ver picos nevados e lagos de montanha.

O CAMINHO DO CID

Segue as pegadas das aventuras e batalhas de Cid Campeador, o famoso cavaleiro castelhano do século XI, através do grande poema épico medieval Cantar de mio Cid. Nesta rota que atravessa Espanha de noroeste

a sudeste, vais descobrir muralhas, fortalezas, castelos e igrejas medievais. Poderás contemplar exemplos de arte românica, moçárabe e gótica. Passarás por mais de 300 pequenas aldeias: em todas elas vais sentir-te bem recebido pelas suas gentes. A rota também passa em cidades como **Burgos**, onde poderás admirar a catedral, jóia do gótico declarada Património Mundial pela UNESCO, e onde ficarás impressionado com a elegância e beleza das suas altíssimas torres. Ou em **Valência**, onde poderás visitar um dos maiores complexos de divulgação científica e cultural da Europa: a Cidade das Artes e das Ciências. Além disso, vais transitar por mais de 70 espaços naturais

protegidos. Para repores forças, prova as comidas e vinhos típicos de cada uma das oito províncias que atravessa: **Burgos, Soria, Guadalajara, Saragoça, Teruel, Castellón, Valência e Alicante.**

Programar os teus dias não será fácil: O itinerário de 1400 quilómetros de percursos e 2000 quilómetros de estradas está dividido em rotas temáticas, com 50 a 300 quilómetros cada uma. Se fores em bicicleta todo-o-terreno, poderás transitar por caminhos rurais. Se preferires o asfalto, pedala por estradas secundárias pouco transitadas. Consulta mais informação em:

📍 www.caminodelcid.org

ROTA DE DOM QUIXOTE

Mergulha num clássico da literatura universal, *Dom Quixote de La Mancha*. Conhece as cinco províncias da comunidade autónoma de Castela-La Mancha seguindo a rota da personagem de Cervantes. Consta de 10 etapas e podes fazê-la num percurso circular. Passarás por 148 municípios ao longo de 2500 quilómetros. Poderás transitar tranquilamente por vias pecuárias, caminhos históricos, ribeiros ou vias verdes. Tem dificuldade baixa ou média, se a fizeres completa.

Esperam-te cidades e povoações inesquecíveis, de grande valor artístico e histórico como a lendária **Toledo**, que exhibe o seu legado cultural em cada uma das ruas do seu centro histórico, declarado Património Mundial pela UNESCO. Há ainda belas cidades como **Almagro, Villanueva de los Infantes e Consuegra.**



Nas planícies de La Mancha, avistarás os antigos moinhos de vento, que recordam as aventuras do cavaleiro. Poderás aceder a mais de 2000 elementos de interesse cultural: esta rota foi declarada Itinerário Cultural Europeu. E tudo isto enquanto desfrutas da requintada gastronomia local.

Além disso, irás adentrar-te em paisagens de grande beleza atravessando parques e reservas naturais, como as **Lagoas de Ruidera** ou as **Tablas de Daimiel.**



O CANAL DE CASTELA

De bicicleta, segue o leito do **Canal de Castela**, local por onde eram transportados os cereais do interior da península até aos portos do norte antes da chegada do caminho de ferro. Esta impressionante obra de engenharia hidráulica, construída entre o século XVIII e princípios do século XIX, serve atualmente para regadio de campos.

Desde o selim da tua bicicleta poderás apreciar a água a correr nesta grande acéquia com as suas eclusas, pontes, aquedutos e represas. Em muitos dos seus troços estarás rodeado de vegetação de ribeira e de árvores que te vão proteger do sol. Verás que perto das margens se foram formando pântanos com uma grande biodiversidade.

Podes começar em **Alar del Rey**, o quilómetro 0 do canal, em Palencia. Um dos maiores pontos de interesses desta rota de 207 quilómetros, repartidos em três ramais, é que irás atravessar belíssimas localidades das províncias de **Palencia**, **Burgos** e **Valholid**, em Castela e Leão. Conhece estas províncias e desfruta da sua história e cultura. Tens paragens imprescindíveis como **Frómista** ou **Herrera de Pisuerga**, duas jóias da rota do românico de Palencia.

Também podes descansar dos pedais e navegar numa embarcação de recreio.

ROTAS EUROVELO EM ESPANHA

O projeto Eurovelo (EV), ainda em desenvolvimento, compreende 17 itinerários baseados em rotas já existentes, interessantes, com pouco desnível e na sua maioria pavimentadas.

Segue uma das rotas ciclistas de longa distância que atravessam a Europa à sua passagem por Espanha.

Três destas rotas adentram-se em território espanhol: **EuroVelo 1 (Rota da Costa Atlântica)**, que percorre Espanha de norte a sul, desde Irún (País Basco) até Ayamonte (Andaluzia); **EuroVelo 3 (Rota dos Peregrinos)**, que começa nos Pirenéus de Navarra e vai até Santiago de Compostela; e **EuroVelo 8 (Rota do Mediterrâneo)**, que percorre a costa mediterrânica, desde o passo de La Jonquera (Catalunha) até à cidade de Cádiz.

A EuroVelo 1 oferece 1685 quilómetros divididos em 30 etapas. A sua porta de entrada é a **Via Verde do Bidasoa** e tem troços que coincidem com a EuroVelo 3 e a **Via da Prata**. Também podes descobrir a histórica rota do Caminho de Santiago nos 980 quilómetros, 21 etapas, que compõem a EuroVelo 3. Desfruta da cultura mediterrânica de Espanha na EuroVelo 8. Os seus 1700 quilómetros, divididos em 43 etapas, vão levar-te a cidades como **Barcelona, Valência, Málaga e Múrcia**.

📍 *Consulta mais informações em*
www.eurovelospain.com

OUTRAS ROTAS

Deixa-te levar pela aventura e percorre outras rotas menos conhecidas: tens muitas opções, seja em bicicleta de estrada ou de montanha. Algumas seguem percursos de Grande Rota (GR): caminhos sinalizados com uma longitude superior a 50 quilómetros. Um exemplo é a **Rota de Cister**, que segue o traçado do GR175 em Tarragona e Lleida (Catalunha). Esta rota circular de 108 quilómetros liga três mosteiros emblemáticos (Santa Creus, Poblet e Vallbona) num belo cenário natural.

Se quiseres percorrer as vias medievais que os peregrinos utilizavam para chegar ao **Mosteiro de Guadalupe**, em Cáceres, dispões de 12 rotas distintas, com diversos níveis de dificuldade e longitude: são os **Caminhos a Guadalupe**. Um deles começa em Madrid, e outros em Ciudad Real, Toledo, Badajoz e na própria província de Cáceres. Também podes escolher o **Caminho de San Vicente Mártir**, de mais de 750 quilómetros, que parte de Huesca e liga à antiga calçada romana Via Augusta para chegar a Valência.

Para atravessar Espanha de este a oeste, segue o leito do rio mais longo da península ibérica, pedalando 1000 quilómetros pelo **Caminho Natural do Tejo**.



INFORMAÇÃO PRÁTICA

Para escolher uma rota, para além do nível de dificuldade, informa-te sobre a época do ano recomendada. Nas zonas mais frias do norte, sugere-se evitar os meses mais frios do inverno (de fins de dezembro até fevereiro). Nas regiões mais quentes do centro e sul do país, muitos ciclistas preferem fugir das altas temperaturas de julho e agosto: é frequente superar os 35 °C. Assegura-te de levar a indumentária adequada para empreenderes o itinerário e protege-te do sol.

Os ciclistas devem circular pela berma das estradas interurbanas. Se não for transitável, podem utilizar a parte imprescindível da calçada. Como norma geral, é proibido circular pelas autoestradas. Nas vias rápidas, só poderão circular pela berma se tiverem mais de 14 anos e se não estiver especificamente proibido circular pelo sinal correspondente. É obrigatório utilizar capacete e uma peça refletora à noite e em túneis. Além disso, as luzes dianteira (branca) e traseira (vermelha) da bicicleta devem estar homologadas para terem visibilidade suficiente.

Dentro das cidades, circula pelas ciclovias. Se não houver, transita com cuidado pela estrada. Como norma geral, não poderás pedalar nos passeios ou nas zonas pedonais, com exceção das zonas habilitadas e sinalizadas.

Para praticar cicloturismo é recomendável contar com um seguro de viagem que inclua assistência e responsabilidade civil. Podes federar-te no teu país e pedir que a cobertura do seguro se estenda a Espanha.

Em Espanha vais encontrar muitas empresas de aluguer. Se preferires a tua própria bicicleta, consulta as normas e custos na tua companhia de transportes, seja de avião, comboio ou autocarro. Em Espanha, a Rede Nacional de Caminhos-de-Ferro Espanhóis (RENFE) permite o transporte de bicicletas, dobradas e desmontadas como bagagem de mão, em alguns dos seus serviços de média e longa distância. Em comboios de curta e de média distância podem ser transportadas sem dobrar ou desmontar. Consulta os detalhes na página web www.renfe.es. Se fizeres o Caminho de Santiago, contas com um serviço especial da empresa estatal de Correios para enviáres a tua bicicleta.

Consegue mais informação sobre rotas, uso das bicicletas em cidade, recomendações e conselhos nos postos de turismo de cada zona ou em federações e associações de ciclistas. Também podes consultar na Internet as páginas das distintas comunidades autónomas, províncias ou municípios por onde passa a tua rota.



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain