

CICLOTURISMO

en España



www.spain.info



Ministerio de Industria y Turismo
Publicado por: © Turespaña
Creado por: Lionbridge
NIPO: 086-17-053-1

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
Camino Natural Vía Verde de la Senda del Oso	
Vía Verde del ferrocarril Vasco Navarro	
Vías verdes de Girona	
Camino Natural Vía Verde del río Oja	
Camino Natural Vía Verde del Valle del Eresma	
Vía Verde de Ojos Negros	
Vía Verde del Tajuña	
Camino Natural Vía Verde del ferrocarril Baeza-Utiel (tramo Sierra de Alcaraz)	
Camino Natural Vía Verde del Noroeste	
Camino Natural 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



Foto: csp/123rf.com

En bici de carretera, gravel, de paseo o de montaña

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 vestigios del pasado ferroviario. 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 138 itinerarios distintos distribuidos en más de 3400 kilómetros repartidos por la geografía española. Aquí te presentamos una selección de once Vías Verdes. Elige una o encuentra la tuya en:

📍 www.viasverdes.com

▲ CAMINO NATURAL VÍA VERDE DE LA SENDA DEL OSO
ASTURIAS

CAMINO NATURAL 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 36 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 unos 48 kilómetros, comienza en la hermosa localidad navarra de Estella-Lizarra, que forma parte del Camino de Santiago, y llega hasta la ermita de Santo Toribio, en la provincia de Araba-Álava. Intérnate en su impactante paisaje montañoso, donde te esperan el impresionante desfiladero de Arquijas y su espectacular viaducto sobre el río Ega. El **tramo II**, de

casi 28 kilómetros, arranca en el túnel de Laminoria y llega hasta la capital de la provincia, Vitoria-Gasteiz, atravesando la Montaña Alavesa. También te encontrarás con un ramal de 1,5 kilómetros que lleva al santuario de Estíbaliz, pequeña joya románica que recibe a los peregrinos del Camino de Santiago. El **tramo III**, de casi 20 kilómetros, sale de la ciudad de Vitoria-Gasteiz y llega hasta el puerto de montaña de Arlabán, en el límite con Gipuzkoa, otra provincia vasca. Surcarás un amplio valle tapizado con verdes campos de labor, la Llanada Alavesa.

▼ 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 54 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 i del Carbó**. Podrás descubrir el pasado industrial de la zona mientras disfrutas de la naturaleza.

CAMINO NATURAL 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

▲ CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL RÍO OJA
LA RIOJA



▲ VÍA VERDE DE OJOS NEGROS
CASTELLÓN

CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL VALLE DEL ERESMA

Si quieres hacer una ruta especialmente rica en cultura, escoge este itinerario de unos 73 kilómetros que une Segovia con Olmedo, en la provincia de Valladolid. Después de dejar atrás Segovia, Ciudad Patrimonio de la Humanidad, 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 más de 180 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 Teruel o 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 y la provincia de Guadalajara. Es muy fácil de seguir: un firme de asfalto rojo te conducirá durante unos 68 kilómetros por un agradable paisaje de vegas. Además, puedes llegar en metro al punto de partida: la estación de Arganda. Allí, toma 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 arboledas. Si es verano, antes de terminar tu recorrido, toma un baño en la piscina municipal de Ambite, y después continúa el recorrido hasta Pozo de Almoguera, ya en la provincia de Guadalajara.

CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL FERROCARRIL BAEZA-UTIEL (TRAMO 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 94 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, al límite con la provincia de Jaén. Si se quiere continuar por tierras jienenses, existe la opción de realizar otros 27 kilómetros por la conocida Vía Verde del Segura.





CAMINO NATURAL 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

▲ CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL ACEITE
JAÉN

CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL ACEITE

Sigue la ruta del aceite de oliva por las principales provincias productoras: Jaén y Córdoba, en Andalucía. En sus 128 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:

📍 *Toda la información de estas vías verdes y muchas más en:*
www.viasverdes.com

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*.

▲ DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN

Aquí te esperan casi 80 kilómetros de carriles bici (llamados localmente *bidegorris*) para que conozcas la capital de Gipuzkoa.

Te atraparás la visión de sus playas de arena blanca, como **La Concha**, uno de los arenales de ciudad más bonitos 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-GASTEIZ

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 ex-

cepción 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. Y recuerda que de Vitoria-Gasteiz parte la Vía Verde del ferrocarril Vasco Navarro.

▼ VITORIA-GASTEIZ





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 **Palacio de la Aljafería**. 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 conjunto monumental **Laboral Ciudad de la Cultura**.

Pasa de la zona urbana a la rural casi sin notarlo, después de admirar sus amplias playas mientras recorres el paseo marítimo. 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 elevados) 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, 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. Incluso podrías continuar por la Vía Verde que llega hasta la localidad de **Alcaraz**, a unos 80 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 declaradas Patrimonio Mundial por la UNESCO, como la **catedral** y el **Real Alcázar**, con sus bellos exponentes de 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.

▼ PUENTE DE ISABEL II
SEVILLA



BARCELONA

Recorre esta metrópoli de clima privilegiado montado en tu bici. Dispones de más de 240 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 ciudad 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**



Ciencias hasta el **Bioparc**, a lo largo del antiguo lecho del río. Si estás dispuesto a alejarte de la urbe, avanza 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 tendrás 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 sobre 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 rutas temáticas sugeridas por el Ayuntamiento en su programa "Córdoba en bici". Varias 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 MTB o gravel, dispones de más itinerarios: así podrás conocer bosques, dehesas y campos de cultivo, por ejemplo, a través del Camino Natural-Vía Verde de La Campiña.

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

Si te gustan los trayectos de varios días, en España tienes muchos más 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 uno de los preferidos por 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.

La ruta pasa por las comunidades autónomas de **Aragón, 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. En **San Millán de la Cogolla** visita los monasterios de **Yuso y Suso**, declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO; 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 para avanzar hacia el norte de la península Ibérica.

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, ambos declarados Patrimonio Mundial 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**. Además, hay varios tramos de la ruta en los que podrás pedalear por el antiguo ferrocarril de la Vía de la Plata, a día de hoy transformado en cómodos itinerarios que son camino natural-vía verde.

En Asturias seguirás descubriendo joyas monumentales, como las iglesias prerrománicas en **Oviedo** y su entorno, Patrimonio Mundial de la UNESCO, 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 2 000 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 y Reserva de la Biosfera 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.

Siguiendo el trayecto de unos 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 las huellas de las aventuras y batallas del Cid Campeador, el famoso caballero castellano del siglo XI, a través del gran poema épico medieval *Cantar de mio Cid*. En esta ruta que atraviesa España de noroeste a sureste descubrirás mu-

rallas, 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 declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO, 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, prueba 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 1 400 kilómetros de senderos y 2 000 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 2 500 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 las calles de su casco histórico, declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO. También preciosas localidades como **Almagro, Villanueva de los Infantes y Consuegra**. Recorrien-



do la llanura manchega divisarás los antiguos molinos de viento, que recuerdan las andanzas del caballero. Podrás acceder a más de 2 000 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**.



EL CANAL DE CASTILLA

Sigue con tu bici el cauce del **Canal de Castilla**, por donde se transportaban cereales desde el interior de la península, 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 17 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 **EuroVelo 1 (Ruta de la Costa Atlántica)**, que recorre España de norte a sur, desde Irún (País Vasco) hasta Ayamonte (Andalucía); la **EuroVelo 3 (Ruta de los Peregrinos)**, que parte del Pirineo navarro para llegar a Santiago de Compostela; y la **EuroVelo 8 (Ruta del Mediterráneo)**, que transcurre por la costa mediterránea, desde el paso de La Jonquera (Cataluña) hasta la ciudad de Cádiz.

La EuroVelo 1 te ofrece 1 685 kilómetros divididos en 30 etapas; su puerta de entrada es la **Vía Verde del Bidasoa** y tiene tramos coincidentes con la EuroVelo 3 y la **Vía de la Plata**. La histórica ruta del **Camino de Santiago** también la puedes descubrir a través de los 980 kilómetros y 21 etapas que forman la EuroVelo 3. Disfruta de la cultura mediterránea española recorriendo la EuroVelo 8; sus 1700 kilómetros, repartidos en 43 etapas, te llevarán a ciudades como **Barcelona, Valencia, Málaga y Murcia**.

📍 *Consulta más información en*
www.eurovelospain.com

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 que tienen una longitud mayor de 50 kilómetros. Un ejemplo es la **Ruta del Cister**, que sigue el trazado del GR175 en Tarragona y Lleida (Cataluña). Esta ruta circular de 108 kilómetros enlaza tres monasterios emblemáticos (Santa Creus, Poblet y Vallbona) 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 en la propia provincia de Cáceres. También puedes elegir el **Camino de San Vicente Mártir**, de más de 500 kilómetros, que parte de Huesca y enlaza con la antigua calzada romana Via Augusta para llegar a Valencia.

Para atravesar España de este a oeste, sigue el cauce del río más largo de la península ibérica pedaleando 1 000 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 altas temperaturas 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, consulta 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 y de media distancia 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 o en 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.



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain