

geoPlaneta  NÚMADAS

2ª edición
actualizada
y revisada
por el autor
con 5 nuevas
rutas

ESPAÑA EN BICICLETA

40 RUTAS CICLISTAS
IMPRESINDIBLES

SERGIO FERNÁNDEZ
TOLOSA



**ESPAÑA EN
BICICLETA
40 RUTAS CICLISTAS
IMPRESCINDIBLES**

SERGIO FERNÁNDEZ TOLOSA

ESPAÑA EN BICICLETA
40 RUTAS CICLISTAS IMPRESCINDIBLES

2ª edición

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

info@geoplaneta.es - www.geoplaneta.com

© Editorial Planeta, S.A., 2024

© Textos: Sergio Fernández Tolosa, 2024

© Fotografías: Sergio Fernández Tolosa, 2024, salvo:

Páginas 56/57, 63, 77, 78, 79, 80/81, 85, 86 y 87:

© Pol Puig Collderram

Páginas 141, 160 y 230:

© Amelia Herrero Becker

Páginas 61, 97 y 121:

© Ismael Castiella / Bicis en Ruta

Mapas de rutas: Dibuja y Pedalea

ISBN: 978-84-08-28970-8

Depósito legal: B. 5.667-2024

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



SUMARIO

Elige tu ruta Y planifica la aventura	8	02 PIRINEOS	56
La bicicleta ideal Cicloturismo, gravel, all-road, mtb... o adapta la que ya tienes	10	Ansó, Roncal e Irati Tras los pasos de Basajaun (el señor del bosque)	58
Equipaje mínimo (y máximo) Y cómo llevarlo para que no pese tanto	12	Ordesa, Cañón de Añisclo y Valle de Otal El paraíso al borde del abismo	64
Viajar con la bici Antes de empezar a pedalear	14	Cadí, Pedraforca y Cerdanya Entre colosos de roca y lagunas glaciares	70
Perdone: ¿sabe usted dónde está el camino a...? Mapas digitales, tracks, gps, apps... o cómo orientarse en tiempos modernos	16	Pirineos occidentales La gran ruta de los puertos	76
01 MEDITERRÁNEO	18	Pirineos orientales Por la cordillera de los mil y un caminos	82
Cabo de Gata Escapada al origen del mundo	20	03 CANTÁBRICO	88
Sierra de Espadán Entre barrancos y pozas encantadas	26	Costa da Morte Entre faros y naufragios	90
Matarraña La esencia del monte primitivo	32	Camino Primitivo Donde la lluvia es arte	94
Delta del Ebro Donde la vista se pierde en el horizonte	38	Las Ubiñas y Angliru A pedales por los antiguos dominios del oso	100
Prades, Montsant y Priorat Tierra de monjes, viñas y acantilados	44	Picos de Europa Vuelta al macizo de Andara	106
Empordà y cabo de Creus En los dominios de la Tramuntana	50	Cantabria Mar y montaña	112
		País del Bidasoa Por los mil caminos del agua	118

04 ZONA NORTE 124

Canal de Castilla
Cuando el tiempo importaba, pero no tanto 126

Sierra de la Demanda y Tierra de Cameros
Trashumancia a pedales 132

Picos de Urbión, Laguna Negra y Cañón del río Lobos
Donde el tiempo pasa cadencioso y sin pensar 136

Cinco Villas y Bardenas Reales
Entre restos romanos, templos medievales y rebaños de churras 142

Hoya de Huesca
Vuelta al Reino de los Mallos 148

Sobrarbe, Guara y Somontano
A los pies del Pirineo 152

Monegros y Alcubierre
En busca de vida en el desierto 158

Montsec
Escapada a los confines de una era 164

05 ZONA CENTRO 170

Las Hurdes, Las Batuecas y Sierra de Francia
Entre la realidad y la ficción 172

Entre el Tajo y el Guadiana
Cruces, espadas y dehesas 178

Vuelta a Gredos
Entre calzadas y cañadas 182

Sierra de Guadarrama
Vuelta a la joya de la corona 188

Sierra de Ayllón
Por los Pueblos Negros 194

Sierra de Albarracín y Pinares de Rodeno
El tesoro escondido del cazador cavernario 198

Ruta de Don Quijote
A pedales por las llanuras de La Mancha 204

06 ZONA SUR 210

Sierra de Hornachuelos y Sierra Norte
Al paraíso entre dehesas 212

Sierras de Cazorla y Segura
Fuga en solitario por el reino del agua 218

Sierra de Grazalema
La ruta de los pueblos blancos 222

Sierra Nevada y La Alpujarra
La gran evasión 228

07 ISLAS 232

Vuelta a Ibiza
Malabarismos por las sendas más salvajes de la isla 234

Sierra de Tramuntana
Mallorca por todo lo alto 240

Vuelta al Teide
A los pies del gigante dormido 246

Lanzarote y La Graciosa
Magnetismo volcánico 250

Sobre el autor 256

1

ELIGE TU RUTA Y PLANIFICA LA AVENTURA

**¿Dónde vamos? ¿Y cuándo? ¿Y cuántos días? ¿Y dónde dormiremos? ¿Y qué ropa me llevo? ¿Y qué tiempo hará?
¿Necesitaré entrenar?**

8

Gran parte de la magia de un viaje es disfrutar del proceso de prepararlo, imaginarlo y anticiparse a lo que nos aguarda más allá del horizonte. Aunque dejar que la aventura fluya y aprender a improvisar es muy saludable, algunos asuntos conviene dejarlos atados o, al menos, contar con los recursos para solventarlos durante el viaje. En este libro reseñamos con detalle 40 rutas para disfrutar del cicloturismo. La selección reúne itinerarios de todos los niveles, desde los más llanos y asequibles hasta los más exigentes. No son planes cerrados, sino recorridos que cada cual puede amoldar a su ritmo, dividiendo la ruta en las etapas que prefiera, tomando posibles atajos o dando rodeos extra para alargar el viaje, visitar más lugares, etc. En estas primeras páginas encontrarás una breve guía que te ayudará a planificar tus vacaciones en bici, sobre todo si el cicloturismo es un nuevo reto para ti. Puede que ahora tengas muchas preguntas, pero en cuanto estés pedaleando, verás que es más fácil de lo que parece.

Las mejores fechas

A la hora de elegir destino para una travesía en bicicleta, la estación del año es importante, y no solo por las temperaturas o la posibilidad de que llueva o incluso nieve. También hay que tener muy en cuenta las horas de luz solar. En invierno, amanece tarde y oscurece

temprano, lo que resta tiempo para completar las etapas. Por otra parte, algunas zonas tienen el guapo subido en primavera. Otras, en otoño. Eso sí, siempre que sea posible, para una mejor experiencia, conviene evitar las temporadas altas y los períodos de mayor afluencia.

Desniveles

Con la excepción de algunos parajes llanos de gran importancia y belleza natural, como el Delta del Ebro o el Canal de Castilla, los paisajes más atractivos para la práctica del cicloturismo suelen encontrarse en zonas remotas, casi siempre de montaña. A menudo se trata de oasis apartados a donde solo se llega por pequeñas y reviradas carreteras, que precisamente por su compleja orografía han conservado su carácter ignoto, su encanto y su identidad. Inevitablemente, ello implica afrontar subidas y bajadas. Por eso, para valorar la exigencia física de un itinerario, más que los kilómetros, es preferible observar el desnivel acumulado. No es lo mismo hacer 100 km en llano y con viento favorable que acumular 1000 m+ en solo 50 km de recorrido. Para hacernos una idea, en esta proporción se establecería el límite de lo recomendable para una excursión cicloturista de nivel alto. A la hora de diseñar las etapas, por tanto, conviene estudiar muy bien los perfiles y considerar siempre el nivel del menos preparado del grupo.



Dificultad técnica

El tipo de terreno también influye en el grado de dificultad de un recorrido. No es lo mismo salvar desniveles por calzadas pavimentadas que hacerlo en caminos y sendas de firme pedregoso, con raíces, etc. En este sentido, es complicado valorar o calificar una ruta, pues no existen unos parámetros definidos como sí ocurre en otras disciplinas deportivas, como la escalada. Lo que para algunos es un camino de rosas fácilmente transitable, para otros puede resultar un campo de espinas en el que van a tener que empujar la bicicleta más de lo deseado. En este libro hemos huido de los extremos, pero cuando recomendamos utilizar *mountain bike* es por algo.

AVISO AL CICLOLECTOR

Vivimos en un mundo cambiante y esta realidad también afecta a normativas, accesos, restricciones de paso, caminos y carreteras, por lo que informarse es muy recomendable para evitar sorpresas. El cicloturismo es una actividad no exenta de riesgo que realizamos bajo nuestra responsabilidad.

Las rutas propuestas se desarrollan por caminos y carreteras secundarias, pero abiertas al tráfico. Hay que respetar siempre las normas de circulación y recordar que el uso del casco es obligatorio en vías interurbanas.

2

LA BICICLETA IDEAL CICLOTURISMO, GRAVEL, ALL-ROAD, MTB... O ADAPTA LA QUE YA TIENES

El sumun de la especialización también ha llegado a las bicicletas. Las hay diseñadas específicamente para ir por senderos; otras son para ir por caminos, y otras, por pistas. El catálogo puede ser eterno, pues cada tipología alberga subdivisiones con nuevas subcategorías. Por suerte, la mejor bicicleta para disfrutar del cicloturismo es la más versátil. Puede adoptar formas diversas y no será la más rápida en ningún terreno, pero sí se desenvolverá en cualquier situación. Y lo mejor de todo: puede que ya la tengas.

10

Aunque suene algo obvio, lo más importante de la bicicleta con la que vamos a ir de excursión es que sea de nuestra talla y nos resulte cómoda. Por supuesto, también es primordial que se encuentre en perfecto estado de funcionamiento, por lo que una revisión general en un taller profesional antes de la salida es del todo recomendable. A partir de estas premisas, lo primero será estudiar por qué clase de terreno se desarrolla mayoritariamente el itinerario: asfalto, bici-carriles, pistas en buen estado, caminos de herradura, veredas, etc.

Mountain bike

La de montaña es la bicicleta perfecta para rutas por caminos y sendas, ya sea con ruedas de 26, 27,5 o 29 pulgadas. En asfalto iremos más lastrados a causa del peso extra de la propia bici y el rozamiento del neumático, pero si vamos a hacer una travesía con mucho asfalto y la bici que tenemos es una *mountain bike*, podemos montar unas cubiertas de menor anchura —siempre respetando las limitaciones de la llanta— y con un dibujo más rodador. Evidentemente, existen mil tipos de *mountain bike*. Las hay con geometría de competición —poco adecuadas para

rutas largas o cuerpos desentrenados— y otras que ofrecen posturas más amables y una conducción más tranquila.

Híbrida

Muy adecuada para la mayoría de itinerarios cicloturistas sin dificultades técnicas. Tiene un diámetro de rueda idéntico a las bicicletas de carretera —700c—, pero ofrece una postura cómoda, más erguida, y tiene el manillar recto. Suelen admitir portaequipajes para alforjas, lo que las hace perfectas para travesías por bici-carriles, vías verdes, etc.

Cicloturismo

Es ni más ni menos que una bicicleta de carretera reforzada, con una geometría más relajada, ideada para pasar días enteros pedaleando por toda clase de paisajes. El cuadro está preparado para colocar portaequipajes y alforjas —tanto delante como detrás— y gracias a un paso de rueda más amplio admite cubiertas más anchas, lo que ayuda a circular por carreteras de toda condición, incluso a realizar tramos por caminos y pistas de tierra.



ACERO, ALUMINIO, FIBRA DE CARBONO...



All-road

Como su nombre indica, es una bici pensada para rodar por cualquier tipo de carretera, pero no hay que confundirla con la clásica de cicloturismo, pues su geometría es más deportiva, ni tampoco con las gravel, aunque también tengan un paso de rueda generoso que permite que las disfrutemos por pistas y algún que otro tramo de camino.

Gravel

Estéticamente recuerdan a las bicicletas de ciclocross, aunque son un poco más largas y su geometría más relajada les confiere una conducción más dócil. Tienen manillar curvo —como el de carretera, pero más ancho, con los extremos ligeramente abiertos—, neumáticos de mayor balón, desarrollos más montañosos para poder subir pendientes más fuertes y, casi siempre, frenos de disco. Teniendo en cuenta sus puntos fuertes, son unas excelentes candidatas para convertirse en la bici ideal de cicloturismo mixto, pues permiten fluir bien por asfaltos de toda clase, rodar cómodo por pistas y, sin llegar a ser como una *mountain bike*, con una cierta pericia y bajando un poco el ritmo, se defienden bastante bien en caminos no muy difíciles.

En las últimas dos décadas, por razones de peso y precio, el aluminio y el carbono se han convertido en los materiales preferidos por los fabricantes de cuadros de bicicletas. Sin embargo, si no nos importa tanto el peso y podemos pagar un poco más, el acero es un magnífico aliado para una bicicleta de viaje, que será más robusta y duradera que una de carbono y más cómoda que una de aluminio.

E-bikes

La gran ventaja de las bicis con pedaleo asistido es que permiten subir pendientes haciendo menor esfuerzo, lo que amplía el abanico de posibilidades a la hora de elegir destino de vacaciones. Las hay para toda clase de terrenos: carretera, *mountain bike*, híbridas, enduro... Un aspecto que hay que tener siempre muy en cuenta es la autonomía de la batería, que diferirá de un modelo a otro y del uso que le demos, los desniveles, el grado de ayuda al pedaleo seleccionado, etc. De ahí la importancia de prever puntos de recarga a lo largo del itinerario.

3

EQUIPAJE MÍNIMO (Y MÁXIMO) Y CÓMO LLEVARLO PARA QUE NO PESE TANTO

Existen tantas maneras de entender el cicloturismo como personas que lo practican. Hay quien desea ir lo más rápido posible y hacer muchos kilómetros cada día, así que pedalea incluso de noche. Otros paran cada 5 minutos para hacer una foto o pintar una acuarela. Hay quien solo duerme en hostales y quienes prefieren acampar o dormir al raso, bajo las estrellas. Unos llevan cuatro alforjas, otros ninguna. La experiencia y los propios gustos definen, viaje tras viaje, nuestro equipaje y nuestra manera preferida de transportarlo.

12

Una de las cuestiones que más preocupa a los que van en bicicleta habitualmente antes de su primera salida de varios días es cómo influirá el peso del equipaje en el comportamiento de su bici y en su rendimiento sobre ella. Acostumbrados a limar gramos, la idea de sobrecargar la bicicleta les mortifica. Es comprensible, pero la verdad es que una vez lo pruebas, el peso extra, aunque se nota, no es ni mucho menos un impedimento. Eso sí, conviene reducirlo todo lo posible o mantenerlo dentro de lo razonable. Pensando en las rutas de este libro, si vamos a pernoctar en hostales, el equipaje necesario para hacer salidas de dos o tres días no tiene por qué superar los 3 kg y puede caber perfectamente dentro de una bolsa de sillín de *bikepacking* de tamaño medio-grande, que tiene una capacidad de entre 12 y 14 l. Si acertamos al hacer la maleta, viajar con nuestros enseres nos dará la suficiente autonomía sin lastrarnos y nos acercará a la añorada libertad del nómada que todos llevamos dentro.

Minimalismo en su máxima expresión

A la hora de preparar el equipaje, lo más importante es tener en cuenta la climatología y la previsión meteorológica. Si vamos a dormir en alojamientos en los que hay ropa de cama y toallas, y cerca de establecimientos donde cenar, la tarea se simplifica notablemente. La ropa de bici la llevamos puesta, por lo que en las bolsas, macutos o alforjas solo hay que guardar el abrigo y la muda para después de la ducha, con prendas polivalentes que ocupen y pesen poco —ideal si se pueden usar también como pijama—; un segundo calzado —unas sandalias, por ejemplo— para no tener que andar por ahí con el de bici, que podría llegar mojado; un pequeño neceser; los cargadores del móvil y el GPS; la cartera con la documentación, dinero y tarjetas; un mini-botiquín; algunos *snacks* para picar durante la etapa y las mismas herramientas y recambios necesarios que en una excursión de un día. Ni más, ni menos. Si queremos una segunda muda de bici extra, habrá

que añadirla, pero lo ideal es hacer la colada al llegar y dejar que se seque durante la noche.

Dormir bajo las estrellas

Si la idea es pasar la noche al aire libre, hay que sumar el equipo mínimo de acampada, que consta de una linterna frontal, una esterilla aislante, un saco de dormir y, por si llueve, una funda de vivac, un toldo o una tienda, lo que rápidamente duplicará el peso del equipaje y la capacidad necesaria para transportarlo. También hay que prever abrigo para el rato que va desde que dejamos de pedalear hasta que nos metemos en el saco, pues en el medio natural, la exposición al viento, el frío o la humedad aumenta el desgaste térmico. Para minimizarlo, al terminar la etapa conviene ponerse una capa interior seca y una prenda que ayude a mantener la temperatura corporal, como un plumífero. Si queremos cocinar, habrá que contar con una reserva de agua, un hornillo, combustible, cazo y cuchara. Los alimentos liofilizados son los más adecuados para estas ocasiones, pues son muy ligeros.

¿Alforjas o bolsas de bikepacking?

Desde un punto de vista práctico, las bolsas de *bikepacking* se caracterizan y diferencian de las alforjas de cicloturismo de toda la vida en un simple detalle: se fijan directamente a la bici mediante un ingenioso sistema de cinchas y velcros, lo que permite ahorrarse montar un portaequipajes. Esto puede ser una gran ventaja en algunas bicis, como las de carbono o las de doble suspensión que no admiten portabultos. Las bolsas de *bikepacking* se suelen presentar como la expresión última del minimalismo, la aerodinámica y la ligereza, y en cierto modo es así, aunque también hay un poco de moda. Lo cierto es que unas alforjas pequeñas encajan perfectamente con el planteamiento de cicloturismo ligero y tienen algunas ventajas: su contenido es más accesible durante la etapa y son más fáciles de poner y quitar que las bolsas de *bikepacking* cuando llegamos al hotel, por ejemplo. Por norma general, cuanto más espacio tengamos, más cosas prescindibles acabaremos cargando.

13



4

VIAJAR CON LA BICI ANTES DE EMPEZAR A PEDALEAR

Ya hemos elegido ruta. Ahora hay que llegar hasta allí con las bicis, ya sea en coche, autobús, tren, avión, barco... Cada medio de transporte tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Y cada destino ofrece unas posibilidades distintas.

14

Cuando organizamos una travesía en bicicleta, los itinerarios circulares facilitan notablemente la logística. De ahí que en este libro gran parte de las rutas sean así. Pero los recorridos lineales, con un punto de inicio distinto al de llegada, también tienen su atractivo. El vehículo privado permite desplazamientos de puerta a puerta, pero aprender a combinar bicicleta y transporte público puede añadir nuevos alicientes a una cicloaventura, además de aportar coherencia a una disciplina viajera que se beneficia directamente de la conservación del medio ambiente.

Tren

Hasta mediados de la década de 1990, viajar con la bicicleta en el tren de un extremo a otro del país era relativamente fácil. La bici se guardaba en el furgón postal o el de equipajes especiales del mismo tren en el que iba el ciclista. Hoy, pese a que las directivas europeas han instado a las operadoras ferroviarias a adecuar todos sus trenes y crear espacios reservados para bicicletas facilitando el transporte intermodal, todo es mucho más complejo. De entrada, en algunas comunidades autónomas resulta más fácil subirse al tren con la bici que en otras. En Cataluña, por ejemplo, los Cercanías y Regionales admiten bicicletas sin reserva previa, aunque no en todos los horarios y si el tren va muy

lleno, el interventor —y el sentido común— nos conminarán a esperar al siguiente convoy. En otras zonas, para trayectos de media distancia, se aplica un estricto cupo de tres bicis por tren, lo que obliga a reservar con cierta antelación, sacar billete para la bici y, si el trayecto supera los 100 km, pagar un suplemento. En largos recorridos, Renfe admite las bicis sin pagar extra, pero obliga a llevarlas dentro de una bolsa que no supere los 120 x 90 x 40 cm de largo, alto y ancho, lo que implica desmontarla casi por completo. Si no somos capaces de empaquetarla así, no podremos subir al tren con ella. De todos modos, como estas normativas cambian periódicamente, lo más sensato es consultarlas en las páginas web de cada compañía antes del viaje: *renfe.com*, *euskotren.eus*, *fgc.cat*, *trensfm.com*, etc.





ALQUILAR BICICLETAS EN DESTINO



Es una opción muy cómoda, sobre todo si viajamos en avión y a lugares donde hay una gran oferta de este servicio, como pueden ser las islas Canarias, Mallorca, etc. El coste del alquiler de una bici de calidad durante una semana difiere muy poco del suplemento de equipaje deportivo que cobra la compañía aérea.

Avión

Las limitaciones de equipaje de las compañías aéreas también han afectado al transporte de la bicicleta, que desde hace unos años debe facturarse obligatoriamente dentro de una maleta especial o una caja de cartón. Excepto en las bicis de talla muy pequeña, ello implica desmontar ruedas, portaequipajes, manillar, pedales, etc. También hay que desinflar los neumáticos, que podrían estallar en caso de cambio repentino de presión. La mayoría de aerolíneas cobran un recargo de entre 50 y 100 € por trayecto, dependiendo de la distancia a recorrer.

Autobús

Cada vez hay más compañías de autobús que permiten llevar la bicicleta en la bodega previo pago de un suplemento. Suelen aceptar un máximo de dos bicicletas por vehículo y ponen como condición que vaya semidesmontada y dentro de una bolsa para que no dañe ni manche los equipajes del resto de viajeros. Lo ideal es subir a principio de línea, cuando las bodegas están vacías, y llegar a la estación con un poco de margen para preguntarle al chófer en qué parte prefiere que las carguemos.

Ferri

Las navieras que operan en España no cobran suplemento por embarcar con bicicleta, que viaja en la bodega, junto a los coches, lo que lo hace mucho más cómodo que el avión para ir a Baleares —siempre que tengamos tiempo, pues el trayecto es largo, y vivamos cerca de uno de los puertos de Valencia o Barcelona— o para moverse entre las Canarias: trasmediterranea.es, balearia.com, grimaldilines.com, fredolsen.es, navieraarmas.com.

Sergio Fernández Tolosa, periodista y experimentado cicloturista, nos propone recorrer España de una manera diferente, disfrutando de la libertad y descubriendo paisajes, pueblos y estampas lejos de los caminos más trillados.

Esta guía presenta 40 rutas de autor para ciclistas de todos los niveles, tanto para los que se inician como para los más expertos. En ella encontrarás itinerarios de distinta duración, desde escapadas de un día hasta travesías de dos semanas, y para toda clase de bicicletas: mountain bike, carretera, gravel, e-bike... Con información práctica, fotos, mapas y tracks para GPS.

Un libro imprescindible para enamorados de la bicicleta y viajeros que quieran descubrir lo lejos que se llega pedaleando.

NÓMADAS

geoPlaneta

