

ESPAÑA EN E-BIKE

88 EXCURSIONES
CICLOTURISTAS
INOLVIDABLES

SERGIO FERNÁNDEZ
TOLOSA



A la venta el 6 de abril de 2022



ESPAÑA EN E-BIKE

88 rutas inolvidables para
disfrutar en e-bike (y en bicicleta)

SERGIO FERNÁNDEZ TOLOSA

- **Las bicicletas eléctricas han abierto un mundo de posibilidades.** Muchos recorridos que antes estaban solo al alcance de ciclistas con piernas de acero ahora son asequibles para aficionados de todos los niveles.
- En este libro, **Sergio Fernández Tolosa**, periodista y experimentado cicloturista, propone un total de 88 excursiones para realizar en un día y descubrir a pedales nuestra montañosa geografía. Las rutas combinan caminos, pistas forestales y carreteras de montaña de especial atractivo, huyendo siempre de las dificultades técnicas. Cuentan con descripción del recorrido, fotografías y tracks para GPS, además de una guía práctica que será muy útil para quienes se inician en el apasionante mundo del cicloturismo.
- **Un libro inspirador y práctico** que abre el abanico de destinos ciclistas, tanto a los que dan sus primeras pedaladas como los más experimentados que desean ampliar horizontes, ya sea con la inestimable ayuda de las e-bikes o sin ella.

CARTA DEL AUTOR

En la misma época en que se publicaron sus obras más famosas —*La máquina del tiempo* (1895), *El hombre invisible* (1897) o *La guerra de los mundos* (1898)—, H. G. Wells escribió una novela sobre un viaje en bicicleta. En este caso, el padre de la ciencia ficción no inventó nada excepcional. En la Inglaterra industrializada de finales del s. XIX, la bicicleta era el vehículo más popular, no solo para ir a trabajar sino también para los ratos de ocio o para estar al aire libre y explorar nuevos parajes, tal y como hace el protagonista de *The Wheels of Chance: A Bicycling Idyll* (1895), un hombre que trabaja en una tienda de telas de Londres y que en sus diez días de vacaciones se lanza a recorrer la costa sur del país a lomos de su bicicleta.

Es difícil saber qué pensaría de las e-bikes alguien que predijo los viajes por el espacio e incluso algo parecido a lo que hoy es internet. Seguramente le encantarían, sobre todo si realmente es suya esa frase que tanto se le atribuye y que, en cualquier caso, merece la pena recordar: «Cada vez que veo a un adulto en bicicleta, recupero la esperanza en la humanidad». He de reconocer que cuando me propusieron hacer una guía de excursiones en e-bike, lo primero que pensé fue lo mismo que seguramente se ha planteado más de un lector: ¿existe alguna diferencia entre un itinerario para bicicleta eléctrica y uno para bicicleta tradicional?

Si algo he aprendido a lo largo de mi vida es que el ser humano tiende, de manera natural, a derrochar kilotonos de energía en aras de encontrar diferencias. Yo he hecho el ejercicio contrario.

Para mí, el cicloturismo consiste en salir a dar una vuelta con la bici, hacer ejercicio, fundirme con el paisaje, descubrir nuevos lugares, sufrir a ratos, pero sin pasarme, lo justo para llegar a casa con el cuerpo tonificado y el cerebro lleno de endorfinas y buenos momentos. Y para experimentar todo esto, lo tengo muy claro: ya sea eléctrica o no, de ruedas finas o gruesas, último modelo o del año del catapum, la bicicleta es la compañera perfecta.

¡Nos vemos en los caminos!
Sergio Fernández Tolosa



ANTES DE DAR LA PRIMERA PEDALADA

A menudo, una sola imagen evocadora logra que soñemos con viajar para pedalear y perdernos por un determinado paisaje, pero tras el flechazo inicial conviene ser realistas: para disfrutar de la experiencia a fondo, y de principio a fin, hay información que resulta indispensable.



AVISO AL CICLOLECTOR



Vivimos en un mundo cambiante y esta realidad afecta a normativas, restricciones de paso, estado de caminos, etc., por lo que informarse es muy recomendable para evitar sorpresas. El cicloturismo es una actividad que produce grandes satisfacciones y ayuda a conocer el medio a través del ocio y la salud, pero no está exenta de riesgo. Debemos practicarlo siempre con prudencia y bajo nuestra responsabilidad.

Este libro contiene 88 itinerarios diseñados especialmente para que el ciclista, ya sea en bicicleta eléctrica o convencional, disfrute del cicloturismo en entornos naturales de especial atractivo a lo largo y ancho de la geografía peninsular. **En todos ellos se han evitado las dificultades técnicas**, pero no los desniveles, de manera que, aunque evidentemente se pueden recorrer en bicicleta tradicional, son especialmente indicados para sacarle el jugo a la e-bike.

Los datos de kilometraje y desnivel positivo acumulado que aparecen al principio de cada ruta sirven para que el ciclista se haga una **primera idea de la dificultad física del circuito y prever horarios**. En este sentido, cada ciclista tiene su ritmo de avance medio

habitual, que dependerá no solo de la capacidad atlética para afrontar las subidas, sino también de la soltura con la que se encararán las bajadas, de si nos tomamos más o menos descansos, posibles averías, etc. **A la hora de calcular la duración de cada ruta, lo ideal es ser conservadores y tomar como referencia una velocidad media realista y asequible.**

E-BIKES: BICICLETAS CON... ¿MOTOR?

Al igual que con las bicicletas sin motor, el grado de evolución y especialización de las e-bikes es sencillamente abrumador. Los fabricantes presentan novedades constantemente y comercializan modelos cada vez más ligeros, con mayor autonomía y para usos y terrenos más específicos, creando catálogos en los que a veces resulta fácil perderse.

La gran ventaja de las bicicletas eléctricas es que **suavizan las pendientes y nos permiten vencer desniveles con menor esfuerzo**. Ello no significa que no tengamos que pedalear, pero el grado de exigencia se reduce de manera notable, sobre todo si utilizamos los niveles más fuertes de asistencia al pedaleo.

¿CUÁNTO DURA LA BATERÍA?

La pregunta del millón, sin embargo, sigue siendo la misma: ¿cuantos kilómetros se pueden hacer con una e-bike sin que se agote la batería? Los fabricantes suelen ofrecer cifras



concretas —y a menudo optimistas— como «hasta 95 km», **pero existen múltiples factores que determinan la autonomía real**. El primero es el **peso del ciclista**: no hará los mismos kilómetros una persona de 90 kg que una de 55 kg. El segundo también es muy importante y, sorprendentemente, pocas veces se tiene en cuenta: **no es lo mismo una ruta llana que una ruta con desniveles**. En el gasto energético también influyen el **grado de ayuda seleccionado** —los niveles bajos permiten recorrer mayores distancias—, el tipo de firme —si es rugoso o bacheado, la inercia se reduce y aumenta el consumo—, **la temperatura ambiente** —en climas muy fríos se agotan antes—, **si paramos muchas veces** —arrancar de cero es lo que más energía demanda—, si hay viento favorable o en contra, si llevamos equipaje o carga, etc.

Donde la lluvia es arte. Entre Oviedo y Melide, el ramal más antiguo del Camino de Santiago recupera una de las rutas compostelanas menos pisadas. Por **valles y montañas de mil verdes**, las flechas amarillas atraviesan bosques rezumantes, guiando al peregrino de una aldea a otra, empapándole de **historia y tradición**.

Existen infinitos modelos que se adaptan a las distintas necesidades y también hay kits de motor y batería que permiten transformar una bicicleta convencional en e-bike. De cara a salir de ruta, excursión o hacer salidas más deportivas, para elegir la bicicleta más adecuada habrá que tener en cuenta el tipo de terreno por el que nos vamos a mover de forma habitual, ya que por ejemplo, aunque las mountain bikes son la mejor opción para quien desea explorar toda clase de caminos y sendas, son menos eficientes cuando circulamos en asfalto o en pistas fáciles.

ALGUNAS RUTAS



CABO DE GATA

En uno de los pocos tramos de costa todavía virgen del país, el surrealista paisaje del cabo de Gata emerge sobre el Mediterráneo como un sueño de lava enfriada. Desde el pueblo de San José, que se ha convertido en el centro neurálgico del parque natural, viajamos a través de un escenario volcánico que seduce al visitante con sus relieves agrestes, sus coloridos acantilados y, especialmente, sus playas y calas de película.

VALLE DE RONCAL

La Cañada Real de los Roncaleses es una de las vías pecuarias más antiguas de Navarra. Aunque su trazado y denominación han variado a lo largo de los siglos, **el origen de la trashumancia itinerante en estos valles se remonta a tiempos previos a la romanización.** Hablando con los pastores comprobaremos que esta ruta cabañera sigue viva. En los meses de mayo y septiembre todavía se utiliza para conducir a los rebaños desde las tierras bajas de las Bardenas Reales y la Ribera del Ebro —el «sur»—, donde pasan el invierno, hasta los pastos estivales de la alta montaña —el «puerto»—, lugar elegido para el veraneo.



LA HUELLA DEL HIELO

En el curso alto del Ara, más allá de la entrada oeste del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, **el valle de Bujaruelo esconde un inmenso paraíso que por avatares de la historia se conserva prácticamente virgen.** Desde Torla, nuestra ruta sube por la garganta de los Navarros, junto al rugiente río, entre inmensas paredes de roca y bosques de boj, hasta que el valle se ensancha y aparece San Nicolás de Bujaruelo, antiguo hospital de peregrinos hoy convertido en refugio-meson. También hay una zona de *camping*, un aparcamiento, una ermita del S. XII y un esbelto puente medieval de un solo ojo.



SOBRE EL AUTOR

Sergio Fernández Tolosa es licenciado en Periodismo por la Universitat Autònoma de Barcelona y redactor y fotógrafo freelance desde 1995 en distintas publicaciones, programas de radio y TV. Desde abril de 2003 hasta junio de 2007 recorrió los desiertos de Australia, Atacama, Mojave, Namib, Kalahari, Gobi y Sáhara y atesoró buenos momentos y sabiduría viajera. En su blog conunparderuedas.com publica reportajes, vídeos y crónicas de viajes, rutas y travesías que son toda una fuente de inspiración para explorar en armonía el paisaje que nos rodea. Es autor de "España en Bicicleta" y "Caminos de Santiago. 25 rutas jacobeanas", publicados por GeoPlaneta.

"Descubrí el cicloturismo de alforjas cuando era un chaval prácticamente imberbe. Tenía 16 años, mucha energía y unas ganas irrefrenables de ver mundo. De aquella primera escapada por el Pirineo junto a mi vecino Aitor solo guardo buenos recuerdos: el contacto con la naturaleza, la sensación de libertad, de vivir plenamente cada instante y la inagotable curiosidad saciada en cada horizonte.



Desde entonces, he tenido la gran suerte de poder viajar dando pedales por algunos de los lugares más hermosos del mundo, desde los glaciares de la Patagonia hasta las estepas de Mongolia. Durante unos años me dediqué a explorar en solitario los desiertos más grandes y emblemáticos del planeta, y de aquellas aventuras surgió el libro 7 desiertos con un par de ruedas.

De un tiempo a esta parte he redescubierto el placer de perderme por parajes igual de bellos, sorprendentes e interesantes, pero que no requieren ir tan lejos. Esta guía es el compendio de las mejores rutas de cicloturismo que he realizado en España, en donde nos aguarda su inmensa diversidad de paisajes naturales, su fauna y su flora, su gente, su variada gastronomía y su riqueza cultural, artística y arquitectónica. La mayoría son itinerarios que he diseñado yo mismo, siempre en busca del trazado ideal para disfrutar de la bicicleta. Este medio de transporte tan revolucionario que permite desplazarse libremente, más rápido o más lento, con el que se pueden recorrer grandes distancias, parar donde y cuanto quieras, sentir el paisaje y hablar con la gente. Un invento que, además, no contamina y te ayuda a mantenerte en forma.

Espero que los disfrutéis tanto o más que yo, y que estos lugares permanezcan hermosos mucho tiempo. Este libro es para mí una oportunidad de compartir con vosotros los frutos de mi irrefrutable necesidad de soñar y crear nuevas rutas. Una pasión que ha marcado mi vida y que día a día nutre de contenidos la web: www.conunparderuedas.com"

SUMARIO

Cómo usar esta guía

E-bikes: bicicletas con... ¿motor?

Consejos en ruta

ZONA SUR

SIERRA MORENA

Aracena - Sierra Norte -

Hornachuelos - Despeñaperros

CORDILLERA PREBÉTICA

Sierras de Cazorla y Segura

PENIBÉTICA OCCIDENTAL

Serranía de Ronda - Sierra de las

Nieves - Sierra de Grazalema

PENIBÉTICA ORIENTAL

Sierra Nevada - La Alpujarra -

Cabo de Gata

ZONA ESTE

SISTEMA IBÉRICO (ESTE)

Maestrazgo - Sierra de Gúdar

SISTEMA IBÉRICO (SUR)

Rincón de Ademuz - Sierra de

Javalambre - Hoces del Cabriel

PIRINEOS

PIRINEO OCCIDENTAL

Irati - Roncal - Echo - Aragüés -

Aísa - Tena

PIRINEO CENTRAL Y PREPIRINEO

ARAGONÉS

Ordesa - Valle de Benasque -

Sierra de Guara

PIRINEO ORIENTAL I

Val d'Aran - Pallars - Alt Urgell

PIRINEO ORIENTAL II

La Cerdanya - Alta Garrotxa -

Alt Empordà

CANTÁBRICO

RÍAS ALTAS, MACIZO GALAICO
Y MONTES DE LEÓN

Costa da Morte - Ribeira Sacra -
El Bierzo

MACIZO ASTURIANO Y MONTAÑA
CÁNTABRA

Somiedo - Ubiñas - Picos de Europa -
Valle de Cabuérniga

MONTES VASCOS

Sierra de Urbasa - Costa Guipuzcoana -
País del Bidasoa - Valle de Baztán

ZONA CENTRO

SISTEMA CENTRAL

Sierra de Gredos - Sierra de
Guadarrama - Sierra de Ayllón

SISTEMA IBÉRICO (NORTE)

Sierra de la Demanda - Picos de

Urbión - Depresión del Ebro

SISTEMA IBÉRICO (CENTRO)

Sierra de Albarracín - Montes

Universales - Alto Tajo

Carta del autor



ESPAÑA EN E-BIKE

Sergio Fernández Tolosa

Geoplaneta, 2022

18 x 24 cm.

232 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 25,00 €

A la venta desde el 6 de abril de 2022



[Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:](#)

Lola Escudero. Directora de Comunicación Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es





Ascensión al collado de Sahún.

3
PIRINEOS
 OCCIDENTAL •
 CENTRAL Y
 PREPIRINEO
 ARAGONÉS •
 ORIENTAL



Ruta 49 ALT PIRINEU

LUCES Y SOMBRAS DEL BOSQUE
 59 km / 1700 m+ o 49 km / 1200 m+

Decía Heráclito —el filósofo griego— que entramos y no entramos en los mismos ríos. Que somos y no somos. Que todo, incluso lo que aparentemente permanece, acaba transformándose. Lo mismo sucede con los bosques y los caminos. Cada vez que los visitamos, son distintos. A caballo de los valles del Segre y de Valira, bajo los domínios de la Torre de l'Orri, planteamos un recorrido circular y otro lineal por la franja más meridional del Parque Natural de l'Alt Pirineu, que es el espacio protegido más extenso de Cataluña. El propósito de la salida es complacer al cuerpo y al espíritu, explorando con los cinco sentidos un paisaje de montaña vivo y cambiante en el que las tesis del pensador de Eliseo parecen consolidarse a primera vista, aunque también surge alguna que otra grieta. Al observar imágenes del pasado, aquellas de color sepia en las que los hombres caminan frente a una recua de mulas, la evolución resulta innegable, aunque también hay



Sant Joan de l'Erm.

Pasatiempos modernos

Nuestro itinerario circular se inspira en la ruta 43 del Centre ETT La Seu-Ait Urgell (infonotes parcolimpic.cat/), que cuenta con una treintena de circuitos y más de mil kilómetros de caminos señalizados. En vez de comenzar en la capital comarcal, nuestro track lo hace en Aravell, un pequeño pueblo situado a 740 m de altitud, muy cerca del aeropuerto de Andorra-La Seu y cercado por bosques de pinos y un campo de golf.

La ascensión inicial es larga. Sin tréguis, nos aupá hasta los 2000 m a lo largo de 18 km, en su mayor parte a través de una imponente masa forestal. Al coronar, rodaremos en llano durante un instante por un terreno despejado en el que brotan varios manantiales. En el cruce de la Creu de Ras de Conques, el track se dirige hacia la izquierda y entrecruza el primer sector de descenso, de nuevo a la sombra de los pinos, hasta el cauce del río Magdalena.



La iglesia de Santa Magdalena aguarda al final de la bajada, sobre un pequeño prado. La capilla, de origen románico, pertenece a Farrera, pueblo situado al otro lado de la montaña, y es lo único que queda del antiguo poblado de la Ribalera. Tras una pausa en este bucólico paraje, el track nos guía por la pista que serpentea a orillas del río hasta el refugio-chalet de Sant Joan de l'Erm. No debemos confundirlo con el santuario y la hospedería de Sant Joan de l'Erm Vell, punto neurálgico de las comunicaciones entre los dos valles durante siglos que fueron pasto de las llamas en 1935. Poco más allá aparece el santuario edificado en 1959 —a 5 km del emplazamiento original—, que desde 1970 acoge una estación de esquí nórdico. La ruta sigue llanando a través del sombrío bosque, aunque aún nos reserva algún que otro breve respecho. Después del Coll de Llaix la pendiente ya se pone de nuestra parte y un largo descenso nos arroja hacia el valle.

Salido en alto

El itinerario alternativo comienza en el apartamiento del Port del Cantó, a 1725 m. Desde la carretera N-260, una pista de tierra rojiza se adentra

en el bosque en dirección al refugio de Rubiá, enlazando varias subidas y bajadas hasta Sant Joan de l'Erm. El track continúa hasta la iglesia de Santa Magdalena y regresa por el mismo camino, de manera que cada cual puede decidir dónde quiere disfrutar del picnic y dar media vuelta para recorrer de nuevo el inmenso bosque, siempre teniendo en cuenta que lo que hayamos bajado a la ida, lo tendremos que subir a la vuelta.

TERRENO: 95% pista de tierra y 5% asfalto

BICI IDEAL: mountain bike o gravel

COTAS MÁXIMA Y MÍNIMA: 1986 / 695 m

MEJOR ÉPOCA: final de primavera, verano y otoño

TRACKS OPS

Ruta completa



Ruta corta





PIRINEO ORIENTAL I



117

Val d'Aran - Pallars - Alt Urgell

Entre el valle de Aran y el valle del Segre, el Pirineo de Lleida alberga algunos de los espacios naturales protegidos más especiales de la cordillera. Sin necesidad de entrar en ellos, el cicloturista encuentra multitud de valles secundarios conectados por pistas y caminos que invitan a perderse y explorar un terreno vivo, habitado y trabajado por el hombre de forma respetuosa desde hace generaciones.



178 **Ruta 69 SIERRA DE URBASA**

BOSQUES CON MEMORIA

33 km / 400 m*

El haya es un árbol que adora la humedad, los climas templados y los suelos calizos, sobre los que proyecta una sombra tan profunda que impide el crecimiento de cualquier tipo de sotobosque. Por eso es tan agradable caminar a través de hayedos como los que cubren la mitad de la superficie del Parque Natural de la Sierra de Urbasa. Sin rumbo, sin seguir ninguna senda, solo esquivando rocas cubiertas de musgo, sobre una mullida alfombra de hojarasca. Bajo sus raíces, la naturaleza kárstica del territorio ha dado lugar a un laberinto inescrutable de dolinas, simas y cuevas.

Cimas luminosas

Nuestra segunda excursión por Urbasa también comienza en la casa del parque, en el p.k. 32,5 de la NA 718, que comunica Olazti con Zudaire. A 700 metros del punto de inicio, giramos a la izquierda para tomar una pista forestal asfaltada. Una señal limita la velocidad a 30 km/h y advierte a los conductores de la posible presencia de ciervos, tejones, jabalíes, zorros... A

ambos lados del estrecho carril hay barbacoas y espacios destinados al esparcimiento.

Un poco más allá, a apenas 20 metros del paso de vehículos, se encuentra la sima de Ot-sopotillo, donde se ha erigido un monumento como homenaje a las víctimas de la represión franquista. En 1978, espeleólogos del grupo de montaña de Legazpi hallaron restos óseos de varias personas. Los orificios en los cráneos no dejaban lugar a la duda.

La carreteilla continúa hacia el este, pero en el km. 5 nos desviamos a la izquierda por una pista de tierra bien pisada que empieza a subir. En el km 6,5 aparece el desvío a la ermita de Santa Marina, que aunque no forma parte de la ruta, bien merece una visita, sobre todo porque desde allí parte un sendero herboso que va hasta el Ojo de Iruaitzeta, un arco de roca natural que podría calificarse como uno de los lugares más espectaculares del parque.

Horizontes tentadores

Nuestro track continúa por la pista principal, encaramándose hacia el panorámico crestero y conquistando el punto más alto por un camino escalonado que obliga a pedalear con especial decisión. Desde la ermita de San Adrián, las vis-



tas son extraordinarias. Según los senderistas locales, es el mejor mirador de la sierra de San Donato, que se despliega como una península sobre el valle de Engosa.

A partir de aquí, la excursión se desarrolla por caminos más exigentes. Rodaremos por diversos hayedos y en varios momentos tendremos ocasión de observar la inmensidad de los bosques de la mitad sur del altiplano. Si apetece alargar el recorrido sin añadir dificultad, podemos continuar por pista hasta el puerto de Lizarraga, e incluso enlazar con la primera parte de la siguiente ruta por la vecina sierra de Andía, antes de darnos la vuelta y regresar por donde hemos venido o completar el track.

AL SUR DEL ALTIPLANO

Con más de dos mil kilómetros de rutas balizadas, el Espacio BTT Tierra Estella-Lizarralde (sierraurbasa.es/mib) es uno de los más extensos de la península. La oferta de itinerarios resulta abrumadora. Contiene propuestas de todos los niveles, desde excursiones fáciles para los que se inician hasta trayectos de extrema dureza pensados para los ciclistas mejor entrenados. Últimamente, incluso se han añadido trazados específicos para bicicletas trazoadas en los que se combinan tramos de pistas rodadoras con carreterillas poco transitadas y mucho atractivo. Eso sí, todos los circuitos se encuentran al sur del Raso de Urbasa, extendiéndose desde el monte Limitaciones de las Améscoas hacia la Ribera Navarra, entre Viana, Estella y las Tierras de Iruñza, llegando hasta Andosilla, ya casi a orillas del Ebro.

179

TERRENO: 50% pista de tierra, 30% camino y 20% pista asfaltada	MEJOR ÉPOCA: final de primavera, verano y otoño
BICI IDEAL: mountain bike	TRACK GPS 
COTAS MÁXIMA Y MÍNIMA: 1108 / 890 m	