



# Asociación Lorca - Santiago

## CANTABRIA EN BICICLETA

*Del 26 de Julio al 1 de Agosto*

- *Parque Natural Saja-Besaya*
- *Parque Natural Oyambre*
- *Parque Natural Dunas de Liencres*
- *Parque Natural de Costa Quebrada*
- *Monumento Natural Secuollas del Monte Cabezón*
- *Camino de Santiago - Camino del Norte - en Cantabria*
- *Santander, Comillas, Santillana del Mar, Bardenas Mayor*
- *Las Merindades (Burgos)*

## VERDE Y AZUL - CANTABRIA INFINITA

Nos desplazaremos a la **Comunidad Autónoma de Cantabria** para intentar recorrer y disfrutar en bicicleta de las siete maravillas naturales y los pueblos más bonitos de **Cantabria**.

Humedales, acantilados, dunas, picos, hayedos y ríos forman parte de una región que usa una paleta de verdes, marrones, grises y azules para mostrar la riqueza de su entorno. **La naturaleza se despliega en Cantabria con especial majestuosidad y el punto salvaje** tan característico del contexto cantábrico. Con paisajes que bailan entre montañas imponentes y costas ora suaves, ora rebeldes, se despliegan bosques frondosos y ríos que bañan valles donde aguardan sorpresas prehistóricas.

Su cabo más sobresaliente es el **cabo de Ajo**. En la comunidad existen tres ámbitos geográficos bien diferenciados: **La Marina, La Montaña y Campoo**, pertenecientes a las cuencas del **río Ebro y del Duero**.

La presencia predominante de la montaña y la difícil orografía del terreno explican que históricamente se conozca a la comunidad entera como **La Montaña**.

El viaje lo realizaremos en furgonetas de 8 plazas y el alojamiento en hostel rural en régimen de alojamiento y desayuno.

Intentaremos diseñar rutas que nos permitan recorrer los lugares más bonitos de **Cantabria** disfrutando a la vez de nuestra pasión, **la bicicleta**.





# Asociación Lorca - Santiago

## *Domingo día 27; Valle de Sotoscueva– Monumento Natural Ojo Guareña – Las Merindades (Burgos)*

*Ruta Circular de 55 km y 1.000 m de desnivel positivo para realizar en 6 horas, incluido descansos y comida en ruta.*

*Las Merindades*, es una región verde al norte de la provincia **Burgos** donde nos encontramos cascadas, valles glaciares, cañones, cuevas y un montón de pueblos medievales que debes conocer. Además, por si esto te parece poco, también comprende el **Monumento Natural Ojo Guareña**.

*La Merindad de Sotoscueva* domina un paisaje donde densos bosques se alternan con pueblos y verdes pastizales ganaderos. Aquí, pequeñas poblaciones se reparten por los vallejos calizos del sur de la Merindad, donde los arroyos y ríos han originado abundantes grietas, simas, cañones, sumideros y cuevas. Algunas de estas cavidades, conectadas entre sí, forman el gran **complejo kárstico de Ojo Guareña** que, distribuido en seis niveles y con más 100 kms de desarrollo, es considerado como uno de los más extensos del mundo.

Bonita Ruta que discurre por las inmediaciones de **Ojo de Guareña** en su mayoría por senderos y pistas, algún tramo del GR1, Sendero de Gran Recorrido cuyo trazado arranca en las ruinas de Ampurias (Gerona, en plena Costa Brava), a orillas del Mediterráneo, y pone rumbo hacia el océano Atlántico y algún tramo del Camino de Santiago Francés. Podremos ver Puente de "Dios", el Ventanón, Cascada de la Mea....



## *Tarde – Noche en Espinosa de los Monteros*

*Espinosa de los Monteros*, es famosa por sus espectaculares torres medievales y su casco antiguo, que ha sido declarado Bien de Interés Cultural. Este pueblo es un claro ejemplo de la arquitectura tradicional montañesa, con edificaciones que datan de la Edad Media y que han sido conservadas con gran cuidado.





# Asociación Lorca - Santiago

## Lunes día 28; Santander - Parque Natural Costa Quebrada y Dunas de Liencres

Ruta Circular de 70 km y 800 m de desnivel para recorrer en 7 horas incluido descansos y comida en ruta, para recorrer **Parque Natural Costa Quebrada**, Su historia geológica se remonta hasta hace **125 millones de años**, y es que esta costa **está compuesta de estratificaciones de fósiles de aquella época**. La Costa Quebrada se encuentra concretamente en un pliegue geológico y la erosión marina y el paso de los siglos han convertido esta zona en una combinación perfecta de plataformas de abrasión y acantilados. Y entre acantilado y acantilado lo que vamos a encontrar son **calas salvajes y enclaves costeros que parecen de otro planeta**. La costa verde más bonita de Cantabria.

Recorreremos también el **Parque Natural Dunas de Liencres**, Localizado en la desembocadura del río Pas (**Ría de Mogro**) dentro del municipio de Piélagos, en la zona central del litoral cántabro, fue declarado Parque Natural en 1986. y está **formado por calas y dos playas de gran belleza, Valdearenas y Canallave** una gran extensión de bosque de pino marítimo, y el sistema dunar. Detrás de la playa, se hallan las **dunas, que están consideradas como unas de las más importantes del norte de España**, por su interés geomorfológico, presentando unas particulares características ecológicas y paisajistas.



## Tarde – Noche en Santander

**Santander** dispone de un estupendo carril bici que rodea todo su paseo marítimo perfecto para recorrer visitando los principales monumentos de la ciudad. Podremos rodear **La Magdalena**, descubrir el puerto e incluso pedalear por tablones en la playa.





# Asociación Lorca - Santiago

## Martes día 29; Parque Natural Saja Besaya – Barcena Mayor

**Ruta Circular de 50 km y 1300 m de desnivel, para recorrer en 7 horas**, incluido descansos y comida en ruta. Espacio natural situado en la zona central de **Cantabria**, englobando las cabeceras del **río Saja** y sus afluentes, así como algunos valles laterales de la cuenca del **Besaya**, con una extensión total de 245 kilómetros cuadrados.

**El Parque Natural** incluye algunos de los mejores bosques de **Cantabria**, refugio de una valiosa fauna entre las que destacan, corzos, jabalíes, lobos, rebecos, diversas rapaces, algún oso pardo de forma ocasional, etc, sobresaliendo el **Parque Natural** por albergar los cantaderos de **urogallo** más orientales de la **Cordillera Cantábrica**. El **Parque Natural Saja-Besaya** es una zona ideal para realizar excursiones y travesías de media montaña. Dentro del Parque se encuentra el conjunto histórico-artístico de **Barcena Mayor**, una de las mejores representaciones de arquitectura popular montañesa.



## Tarde – Noche en Reinosa

**Reinosa** es la capital de la **comarca de Campoo**, en **Cantabria**, ubicada a 75 kilómetros de Santander. Lo fascinante de esta ciudad es que se remonta a la Edad Media con un casco antiguo con monumentos interesantes para visitar. Ubicada entre altas y hermosas montañas lejos del mar, Reinosa es la puerta de Castilla en Cantabria.

El corazón histórico de Reinosa es un **entramado de calles empedradas y plazas donde se puede respirar el pasado de la ciudad**. Paseando por el casco antiguo, los visitantes se encuentran con impresionantes edificaciones que datan de los siglos XVI al XVIII, destacando por su **arquitectura tradicional montañesa**.





# Asociación Lorca - Santiago

## Miércoles día 30 ; Parque Natural de Oyambre - Monte Corona – Monte Secuollas

**Ruta Circular de 70 km y 950 m de desnivel acumulado por el Parque Natural de Oyambre y Monte Corona.** El parque posee una extensión de 57 kilómetros cuadrados y se encuentra situado en la zona occidental de **Cantabria**, entre las localidades de **Comillas** y **San Vicente de la Barquera**. El espacio protegido comprende los estuarios de la ría de San Vicente y la ría de la Rabia y su entorno, ofreciendo el paisaje de acantilados, playas, dunas, rías y marismas arenosas de gran belleza.

Dentro del parque se halla situado el **Monte Corona**, extensa masa forestal próxima a la costa, la **playa y dunas de Oyambre**, así como la **playa de Merón**, ambas de gran extensión y de aspecto salvaje. Es un territorio de gran riqueza ornitológica localizada principalmente en sus rías y marismas.

Recorreremos el *parque de las Secuoyas del Monte Cabezón*, que así se llama, es singular: en los años 40, se decidió plantar más de 800 secuoyas en este monte por su rapidez de crecimiento y así proporcionar madera a la industria del lugar, pero cuando se podían talar ya no interesaba su madera y se dejaron allí plantados. El resultado obtenido es espectacular, un tupido bosque de secuoyas de gran altura, alguna de hasta 36 metros de altura, y una senda que nos permite dar un agradable paseo en todas las épocas del año. El bosque fue declarado *Monumento Natural en el año 2003*.



## Tarde – Noche en Comillas y San Vicente de la Barquera

**San Vicente de la Barquera**, capital del municipio, es la villa marinera por excelencia, como se manifiesta en todas sus tradiciones, costumbres y hasta en sus fiestas más populares: Constituye una de las más conocidas y bellas estampas de toda la **Cornisa Cantábrica**. Desde el punto de vista natural, posee un magnífico elenco de privilegiadas playas como son la de **San Vicente, El Rosal, El Tostadero, Merón y Gerra**, y una hermosa ría salpicada de intenso cromatismo gracias a los innumerables botes y barcas de colores que siempre encontramos en ella.

**La puebla vieja de San Vicente** es además un espacio lleno de encanto gracias a su iglesia, castillo y los restos de una muralla. Los puentes tienen también mucho que ver en la belleza de esta villa, que tiene como fondo los majestuosos **Picos de Europa** con sus cumbres permanentemente nevadas. Todo ello convierte este antiguo refugio de pescadores en un lugar ideal para descansar y disfrutar.

La villa de **Comillas** es una de las localidades más emblemáticas de **Cantabria** y una de las más interesantes desde el punto de vista arquitectónico. Cuenta con algunos de los edificios más importantes del modernismo en Cantabria, como el **Palacio de Sobrellano** y su **Capilla Panteón**, la **Universidad Pontificia** y por supuesto, **El Capricho** del genial arquitecto catalán **Gaudí**. Destaca su hermosa playa, que todos los veranos atrae a miles de turistas o lugares tan representativos como la **Plaza del Corro** junto a la iglesia.



# Asociación Lorca - Santiago

## Jueves día 31 ; Vuelta al Pantano del Ebro – Nacimiento del Ebro – Monte de Endino

**Ruta Circular de 85 km y 700 m de desnivel, para recorrer en 7 horas, incluido descansos y comida en ruta**, para conocer las poblaciones que se hallan en el entorno del bello **embalse del Ebro**. La ruta transita por las provincias de **Cantabria y Burgos**. El Embalse o **pantano del Ebro**, "**También llamado Pantano de Reinosa o pantano de Arija**", fué construido en el curso alto del **río Ebro**, en el norte de España. Se encuentra entre la **comarca cántabra de Campoo-Los Valles y la burgalesa de Las Merindades**, aunque la mayor parte del Embalse está en territorio cántabro y de igual forma prácticamente todos los ríos que vierten sus aguas a él proceden de **Cantabria**. Es uno de los embalses más extensos de España y es el tercer embalse de mayor capacidad de la cuenca hidrográfica del Ebro, por detrás de los embalses de **Mequinenza y Canelles**.

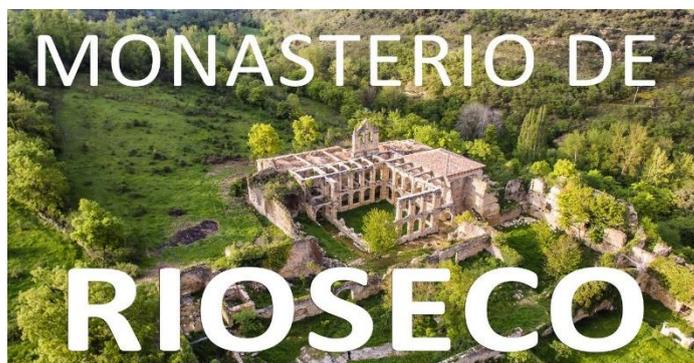
El embalse recoge las aguas de la **cordillera Cantábrica**, y gran parte de su aporte hídrico procede de la nieve acumulada en invierno en las zonas de montaña. El desembalse progresivo en primavera y verano permite mantener un caudal en el Ebro en las partes más bajas de **Aragón y Cataluña**, siendo así esencial para la agricultura de regadío del valle del Ebro. Construido entre los años 1921 y 1945, aunque no fue inaugurado hasta 1952. Para su puesta en servicio se anegó una fértil vega denominada **La Rasa de Campoo**, lo que supuso la inundación completa de los pueblos de **Medianedo, La Magdalena, Quintanilla y Quintanilla de Bustamante**; otros muchos pueblos fueron inundados parcialmente y tuvieron que ser reconstruidos a orillas del embalse

También veremos el **nacimiento del Ebro**, el principal río de la **Península Iberica** y su entorno



## Tarde – Noche en Medina de Pomar – Monasterio Santa María de Pomar

Medina de Pomar es un impresionante testimonio de la historia y la cultura de la región. Su joya más preciada es **el Alcázar de los Condestables de Castilla**, una fortaleza que domina el paisaje urbano y que encierra siglos de historia entre sus muros. Pasear por las calles de Medina de Pomar es descubrir un rico patrimonio arquitectónico, con iglesias, palacios y **casas blasonadas** que hablan del pasado señorial de la ciudad.





# Asociación Lorca - Santiago

Las rutas podrán cambiarse parcial o totalmente por motivos meteorológicos o cualquier otra circunstancia que afecte a la seguridad o el buen desarrollo de la actividad del grupo.

## Precio:

450 € Socios y 475 € no socios. Incluye alojamiento en Hostal Rural en habitaciones dobles en régimen de alojamiento y desayuno. El viaje es en furgonetas de 9 plazas, transporte de bicicletas y desplazamientos. Las comidas son en ruta y las cenas libres en el pueblo o pueblos de alrededor.

## Reservas:

Socios hasta el 15 de mayo o hasta completar las plazas, ingresando 135 €, a partir de esta fecha se podrán hacer reservas los no socios. Se confirma la reserva realizando el pago íntegro de la actividad en la cuenta de Cajamar **ES25 3058 0305 8927 2001 7236** indicando nombre y apellidos – Cantabria

## Seguro:

Es obligatorio disponer de seguro federativo para realizar las rutas, el que no disponga de este seguro, se le puede tramitar con un coste de 5 € el día para senderistas. Para lo que habrá que informar de nombre, apellidos, dni, fecha de nacimiento y correo electrónico.

## Horarios:

### Salida:

A las 7:00 de la del sábado día 26 de julio en furgonetas de 9 plazas. Son unos 800 km unas 10 horas de viaje incluidos descansos y comida en ruta.

### Desayunos:

A las 8:00 en el hotel. A las 8:30 se sale para las rutas.

### Inicio de las rutas:

A las 9:30 horas.

### Cenas:

Libre cada en el pueblo o pueblos de alrededor.

### Regreso a Lorca:

El viernes día 1 de agosto a las 8:30 horas. Llegada sobre las 19:00

**PLAZAS LIMITADAS**

Esperamos que disfrutéis de estas actividades

