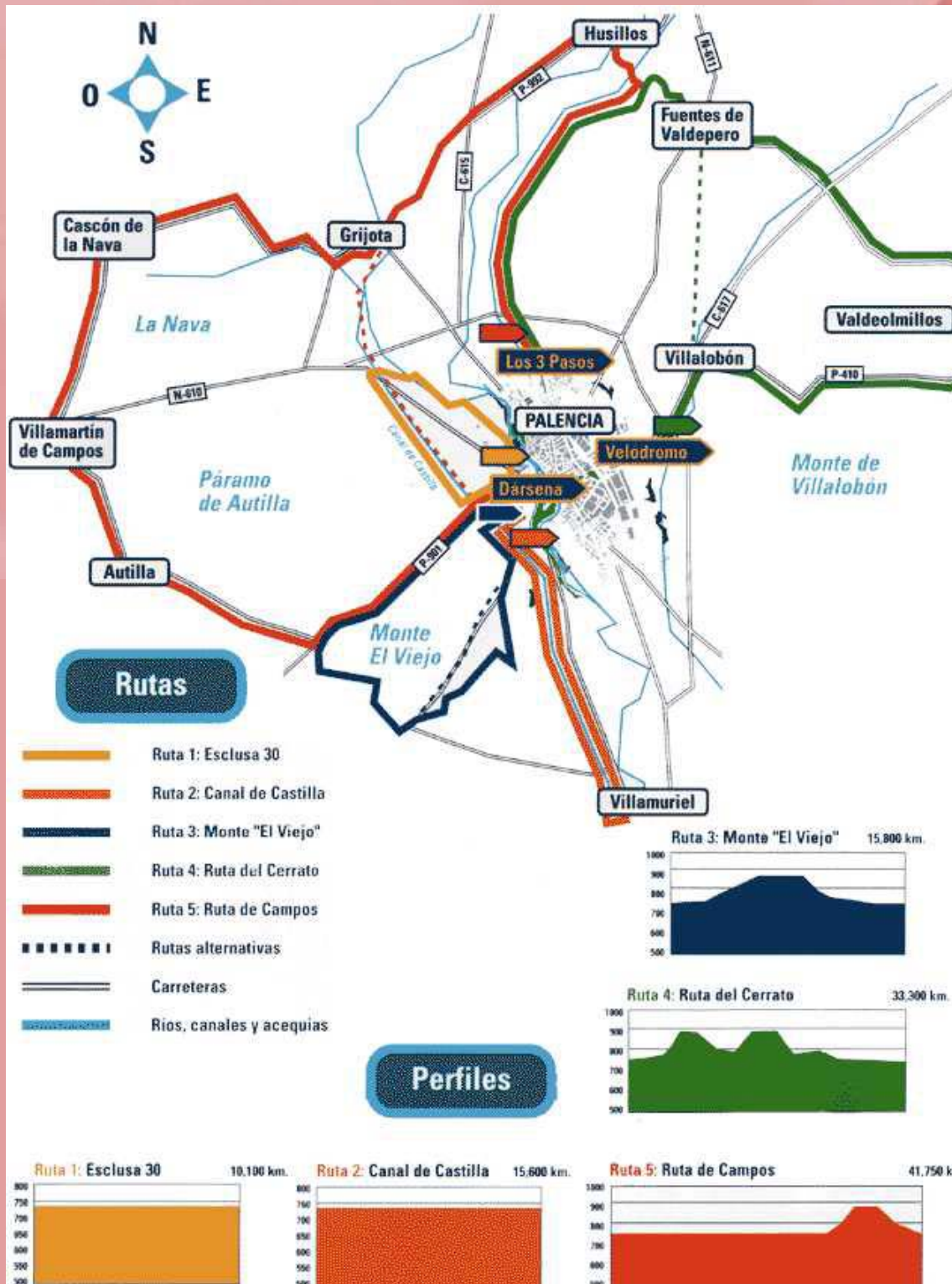


En Bicicleta por Palencia y alrededores. Rutas de cicloturismo.

Disfruta con tu bicicleta del entorno de tu ciudad. Procura salir acompañado y variar las rutas; aquí te proponemos algunas de las muchas posibles en las que se alternan tramos sobre asfalto y camino:



1**Ruta 1: Esclusa 30****Dist.: 10,100 km.**

Se inicia en la Dársena del Canal por asfalto a través del Camino de San Román, el cual abandona a la altura del antiguo molino para continuar por la margen del Canal de Valdeginatate hasta la esclusa 30 del Canal de Castilla.

Desde ahí regresamos ahora por la margen del Canal hasta la esclusa 32, donde se retoma el asfalto para regresar a la Dársena por la Avenida de Viñalta.

2**Ruta 2: Canal de Castilla****Dist.: 15,600 km.**

Ruta que parte de la Dársena del Canal y continúa por uno de los caminos de la margen del Canal de Castilla hasta la localidad de Villamuriel. El regreso se realiza por la margen contraria hasta la Dársena.

3**Ruta 3: Monte "El Viejo"****Dist.: 15,800 km.**

Sale de la Dársena del Canal y toma la carretera de Ampudia (P-901) para ascender hasta el páramo y, dejando a la espalda el desvío hacia Autilla del Pino, tomar un camino que atraviesa el páramo y nos conduce hasta el Refugio del Monte "El Viejo". Desde allí descenderemos por la "Carretera del Caracol" (la opción más aconsejable debido al mínimo tráfico, aunque existe la posibilidad de realizar el descenso por "La Boquilla") para finalizar de nuevo en la Dársena del Canal.

4**Ruta 4: El Cerrato****Dist.: 33,300 km.**

Partiendo del velódromo Municipal nos dirigimos hasta Villalobón por la C-617, para desde allí comenzar a ascender en dirección Este por la P-410 hasta llegar a Valdeolmillos.

Ahora continuaremos hasta Fuentes de Valdepero, donde tendremos la opción de regresar a Villalobón por un camino que transcurre paralelo a la N-611 o continuar en dirección Noroeste hasta, a la altura de las bodegas de Monzón, regresar por la pista que transcurre por la margen de la acequia de Palencia, finalizando nuestro recorrido en "Los Tres Pasos".

5**Ruta 5: Ruta de Campos****Dist.: 41,750 km.**

Partiendo de "Los Tres Pasos", la ruta discurre por el camino que flanquea la acequia de Palencia, la cual cruza a la altura de las bodegas de Monzón para dirigirse hasta Husillos. Allí tomamos la P-992 hasta la subestación eléctrica de Grijota y, cruzando con precaución la C-615, continuaremos de nuevo por camino hasta Grijota.

Desde allí retomamos el asfalto hasta Cascón de la Nava y desde allí a Villamartín de Campos a través de unos tramos de llanura donde la ausencia de tráfico nos puede permitir relajarnos si es que no encontramos el viento de cara.

Continuando en dirección a Autilla del Pino la pendiente nos resultará un contraste en relación a lo recorrido hasta ahora. Ya en Autilla, dominando el paisaje de Tierra de Campos, seguiremos por el páramo para alcanzar la carretera de Ampudia (P-901), por la cual realizaremos un largo descenso hasta la Dársena del Canal.

10 Consejos Prácticos

1

La bicicleta

Utiliza una bicicleta adecuada a tu tamaño, revísala y ponla a punto antes de salir (especialmente los frenos).

2

La ruta

Elige la ruta que vas a seguir y dosifica tu esfuerzo según su longitud y exigencia. Agua y algo de comida nunca estarán de más.

3

Vestimenta

Viste ropa deportiva, adecuada a la actividad y a la época del año. Utiliza siempre colores vivos en tus ropas, aunque lo aconsejable al anochecer o en días de niebla es no circular.

4

Normas de circulación

Respetar las normas de circulación; recuerda que al circular por carretera debes hacerlo en fila única y por la derecha.

5

Animales

Ten especial precaución con perros e insectos (procura proteger tus ojos con gafas).

6

Protección

Acostúmbrate a llevar siempre casco, no sólo porque el código de circulación haga obligatorio su uso.

7

Pedaleo

Ejerce la presión sobre el tobillo, no sobre la punta del pie. Equipar tu bicicleta con calapiés te ayudará.

8

Posición

Inclinado sobre el manillar para repartir el peso del cuerpo sobre la bicicleta.

9

Adaptarse al terreno

Adapta tus desarrollos en relación con el tipo de terreno y el % de pendiente, sin abusar de los grandes desarrollos (plato grande + piñones pequeños) si no mantienes una regularidad en la práctica de la bicicleta.

10

Dosificar el esfuerzo

Si vas a iniciarte o retomar la práctica de la bicicleta, recuerda que como en cualquier práctica deportiva debes hacerlo de forma progresiva e intentando mantener una regularidad.