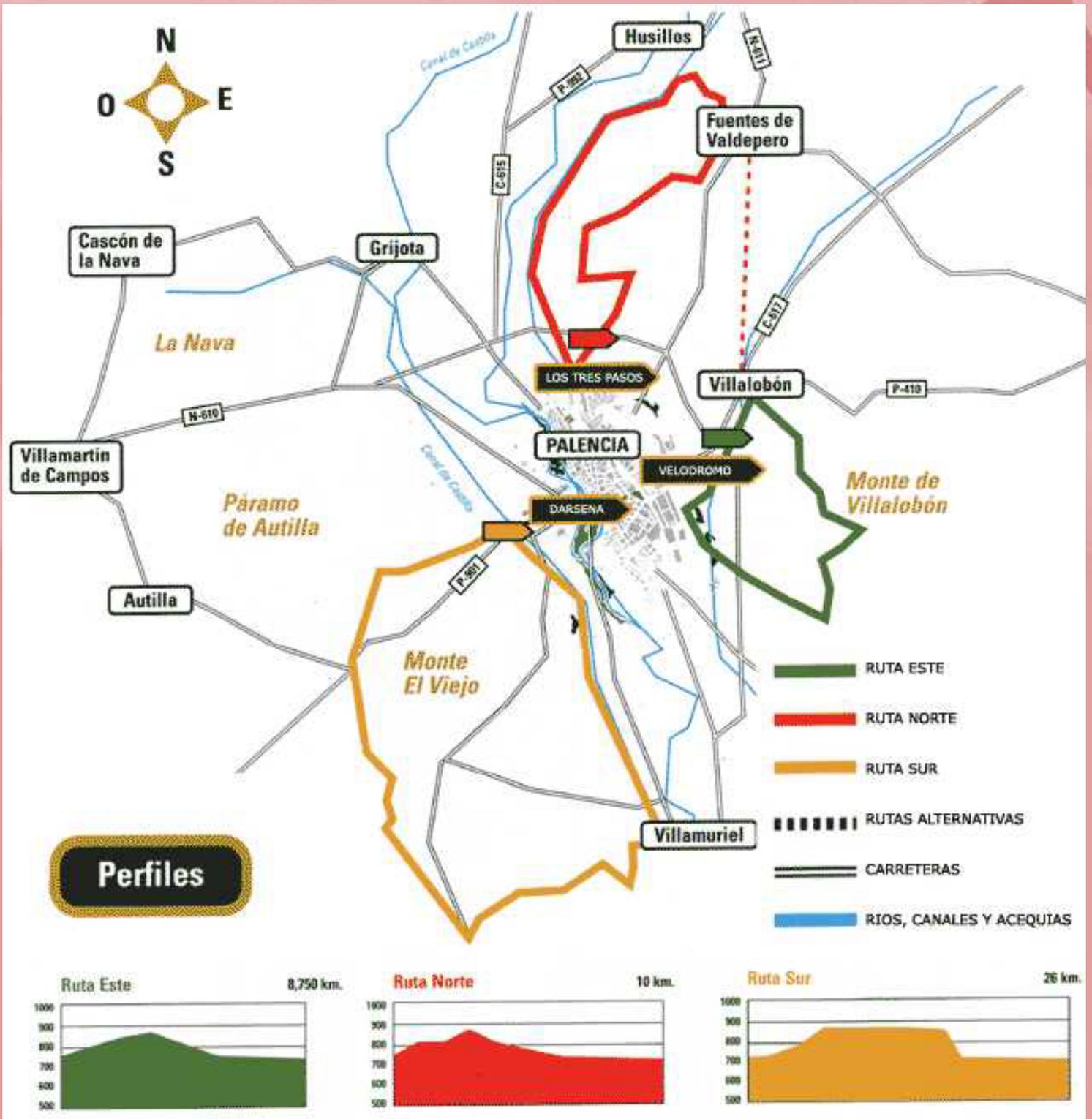


En Bicicleta por Palencia y alrededores. Rutas para bicicleta de montaña.

Disfruta con tu bicicleta del entorno de tu ciudad.
Procura salir acompañado y variar las rutas; aquí te proponemos algunas de las muchas posibles:



1**Ruta Este****Dist.: 8,750 km.**

Parte del Velódromo Municipal para ascender hasta el páramo por el camino de la subestación eléctrica. Continúa en dirección Norte por el sinuoso sendero que bordea dicho páramo y entre pinos nos muestra una espléndida panorámica de la ciudad de Palencia. Así continuaremos hasta comenzar a descender hacia el oeste por el camino del cementerio (el cual abandonaremos apenas a 1 kilómetro), que en dirección Norte nos lleva a continuar descendiendo hasta Villalobón, aunque sin llegar a entrar en dicha población proseguiremos por el camino que discurre entre la C-617 y la acequia de Palencia hasta regresar de nuevo al Velódromo.

2**Ruta Norte****Dist.: 10 km.**

Partiendo de “Los Tres Pasos” tomaremos el Camino de la Miranda hasta ascender a los nuevos depósitos de agua de la ciudad, desde donde proseguiremos en dirección Norte hasta encontrarnos con la pista asfaltada que da acceso a la antena de Telefónica. Desde allí, ya en lo alto del páramo, seguiremos por el camino que discurre hacia el Norte para, en el primer cruce de caminos, desviarnos a la derecha e iniciar un fuerte descenso hasta Fuentes de Valdepero. En Fuentes tomaremos el camino que en dirección Noroeste nos llevará a continuar descendiendo hasta las bodegas de Monzón, desde donde regresaremos a través del camino que flanquea la acequia de Palencia y que nos conducirá de nuevo a “Los Tres Pasos”.

3**Ruta Sur****Dist.: 26 km.**

Desde la Dársena del Canal tomaremos la Avenida de Viñalta para, a la altura del puente de los Arcos, desviarnos por el camino que aparece a la derecha de la carretera de Ampudia, ascendiendo hasta el paraje de la Fuente del Rey. De allí hasta volver a atravesar la carretera de Ampudia para continuar por el antiguo cordel de merinas atravesando el páramo hasta el Monte “El Viejo”, alcanzando la Casa Grande. Continuamos en dirección Noreste, volviendo a dejar atrás el monte, y atravesando el páramo iniciamos un fuerte descenso desde el centro emisor de Retevisión hasta Villamuriel. Una vez allí, seguiremos a través del camino que discurre a lo largo del margen del Canal de Castilla para encontrarnos de nuevo en Palencia.

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.