DESCUBRE ESPAÑA SIN LÍMITES

ANAYA TOURING

José Miguel Adánez
Laura Hernández
descubresinlimites.com

DESCUBRE ESPAÑA SIN LÍMITES

ANAYA TOURING

José Miguel Adánez
Laura Hernández

«Si no escalas la montaña,
jamás podrás disfrutar del paisaje.»

Pablo Neruda

VIAJA SIN LÍMITES

Amamos viajar, la aventura y la naturaleza. Con este libro queremos mostraros algunas de las maravillas naturales que a lo largo de los últimos años hemos descubierto e inmortalizado con nuestras cámaras.

Aunque viajamos por todo el mundo buscando rincones que nos asombren, en esta ocasión, nos hemos querido quedar cerca de casa, para que podáis comprobar por vosotros mismos que a veces no hace falta irse muy lejos para que el entorno nos sorprenda.

Para los amantes del senderismo, hemos recopilado desde rutas de alta montaña por sierras increíbles hasta agradables paseos perfectos para realizar en familia. Si te gusta la bicicleta, te mostramos algunas rutas con paisajes muy diferentes y sobrecogedores. Y si lo que prefieres es darte un paseo en kayak o tabla de SUP, te fascinarán las aguas que hemos seleccionado, algunas de ellas nada tienen que envidiar a las del Caribe. Pero si, por el contrario, eres más de nieve, también tenemos rutas con raquetas para que puedas disfrutar de ella.

Y como queremos que todo sea fácil, cada itinerario lo hemos organizado con toda la información posible: mapas ilustrados, altímetros para las rutas de senderismo y bicicleta, datos prácticos sobre distancias, duración, punto de inicio... Todo ello acompañado de una descripción detallada de la ruta y algo de información sobre el entorno en el que vas a estar. Y para que puedas hacerte una idea de lo que te vas a encontrar, incluimos una cuidada selección fotográfica que te ayudará a elegir tu próximo destino.

Además, entre estas páginas encontrarás un apartado con consejos para sacar más partido a tus rutas. Te damos algunas recomendaciones sobre fotografía, todo lo que debes saber sobre el senderismo, la bici, la navegación en kayak o SUP, e incluso, incluimos ideas para transportar todo este material cuando salgas de aventura.

Queremos que España sea tu destino preferido durante mucho tiempo, que nunca te aburras de este país tan sorprendente que tenemos.

¡Bienvenidos a *Descubre España sin límites*!

Laura y José

ÍNDICE

Viaja sin límites — 7

→ Galicia

TREKKING EN LAS ISLAS CÍES Y EN LA ISLA DE ONS
Pontevedra — 10

EL CAMINO DE SANTIAGO NORTE EN BICICLETA
A Coruña — 18

→ Asturias

DESCENSO DEL SELLA EN KAYAK — 24

TREKKING AL REFUGIO DE URRIELLU — 30

→ Cantabria

TREKKING AL REFUGIO CABAÑA VERÓNICA — 38

→ País Vasco

TREKKING HASTA SAKONETA
Guipúzcoa — 44

→ Navarra

RUTA HASTA EL NACEDERO DEL UREDERRA — 50

→ Aragón

TREKKING HASTA LA COLA DE CABALLO
Huesca — 56

RUTA EN BICI POR BELCHITE
Zaragoza — 62

→ Cataluña

TREKKING POR EL PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES
Lleida — 68

KAYAK EN EL DELTA DEL EBRO
Tarragona — 74

→ Comunidad Valenciana

EN BICI POR LA ALBUFERA
Valencia — 80

SUP Y SNORKEL EN LA ISLA DE TABARCA
Alicante — 86

→ Murcia

KAYAK EN EL MAR MENOR
Murcia — 92

→ Castilla y León

SUP EN EL EMBALSE DE RIAÑO
León — 98

KAYAK Y SUP EN LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN
Segovia — 106

CON RAQUETAS DE NIEVE HASTA LA LAGUNA GRANDE DE GREDOS
Ávila — 112

KAYAK Y SUP EN EL BURGUILLO
Ávila — 118

→ Madrid

RUTA CON RAQUETAS DE NIEVE POR PEÑALARA — 124

EN BICI POR LA VÍA VERDE DEL ALBERCHE — 130

→ Castilla-La Mancha

SUP O KAYAK EN EL EMBALSE DE BOLARQUE
Guadalajara — 136

RUTA EN BICI ENTRE CASTILLOS MEDIEVALES
Toledo — 142

RUTA EN BICI POR LA VÍA VERDE DE LA JARA
Toledo — 148

TREKKING POR LA RAYA
Cuenca — 154

SUP EN LAS LAGUNAS DE RUIDERA
Ciudad Real — 160

→ Extremadura

EN BICI POR LA VÍA VERDE DE MONFRAGÜE
Cáceres — 166

RUTA AL CERRO MASATRIGO
Badajoz — 172

→ Andalucía

SUP EN LA PLAYA DE LA RIJANA
Granada — 178

SENDERISMO EN EL TORCAL DE ANTEQUERA
Málaga — 186

SUP EN EL PLAYAZO DE RODALQUILAR
Almería — 192

SUP EN EL RÍO JARA
Cádiz — 198

→ Canarias

TREKKING POR EL TEIDE
Tenerife — 204

TREKKING EN LA CALDERA DE TABURIENTE
La Palma — 210

LA GRACIOSA Y LOBOS EN BICICLETA
La Graciosa - Lobos (Fuerteventura) — 216

TREKKING POR EL VOLCÁN CALDERA BLANCA
Lanzarote — 222

Consejos para sacar más partido a tus rutas — 230

La fotografía, nuestra fotografía — 233
Trekking y senderismo — 237
SUP y kayak — 241
Cicloturismo — 247
Los viajes: transporte y seguros — 251

Créditos — 254

TREKKING EN LAS ISLAS CÍES Y EN LA ISLA DE ONS

EL PARQUE NACIONAL DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS, UN PARAÍSO EN EL NORTE DE ESPAÑA

Pontevedra

Vistas desde el observatorio de aves do Alto da Campá, islas Cíes.

Aguas cristalinas, playas de arenas blancas, acantilados de infarto. Brillantes amaneceres, mágicas puestas de sol y noches estrelladas. Todo esto y mucho más podremos encontrar en el Parque Nacional de las Islas Atlánticas en Galicia. Apunta este destino en tu lista de viajes, es un auténtico paraíso.

Estas islas son un espacio natural perfecto para desconectar de la rutina y disfrutar de la naturaleza. Si quieres descubrir más a fondo cada una de ellas, te recomendamos que las recorras a pie a través de los diferentes senderos marcados.

Estamos seguros de que has oído hablar de las islas Cíes, pero ¿qué sabes de la isla de Ons? Sigue leyendo, te lo contamos todo.

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Situadas frente a las costas de Pontevedra y A Coruña, las Islas Atlánticas están compuestas por cuatro archipiélagos, Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada, junto con las aguas que las rodean.

Su localización frente a las Rías Baixas crea una barrera natural ante el océano que acentúa la sensación de estuario de las rías. El medio terrestre destaca por los sistemas dunares, los acantilados y los matorrales de tojo y brezo. En el medio marino existen fondos rocosos, muy importantes para las comunidades de bosques de algas pardas, que dan cobijo a una gran variedad de especies.

Su relieve se caracteriza por presentar dos vertientes bien diferenciadas: la occidental, más abrupta y con imponentes acantilados, frente al mar abierto; y la oriental, hacia las rías, con un relieve más suave que permite la formación de dunas y playas.

RUTA DEL FARO DE LAS CÍES, ISLAS CÍES

Posiblemente, las Cíes sean uno de esos lugares a los que volvemos una y otra vez, pero nunca nos cansamos. Unas islas formadas por playas de ensueño, abruptos acantilados y miradores sobrecogedores. Son perfectas para divertirse con la familia, con amigos e incluso con los más peques de la casa. Eso sí, si tienes mascotas, no podrás llevarlas a las islas, está totalmente prohibido.

Información

Coordenadas de inicio: 42.22639, -8.89950
Ubicación de inicio: El mismo puerto donde llegamos a la isla.
Aparcamiento: No.
Dificultad de acceso: Al Parque Nacional de las Islas Atlánticas solo se puede acceder desde el mar, a través de servicios marítimos de pasajeros o mediante embarcación privada. Las empresas de transporte tienen salidas desde Vigo, Cangas y Baiona.
Servicios: Varios restaurantes y un camping.

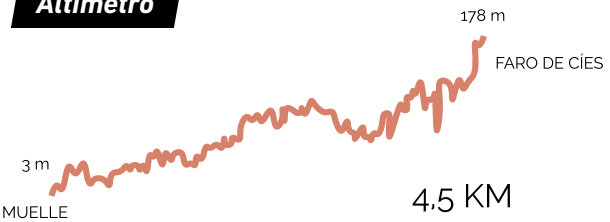
Datos del trekking

Distancia: 9 km (ida y vuelta)
Tiempo total: 3 horas
Recorrido: Lineal
Desnivel positivo: 624 m
Desnivel negativo: 624 m
Altura máxima: 178 m
Altura mínima: 3 m
Dificultad técnica: Fácil
Mejor época del año: Por la facilidad de acceso en barco, en Semana Santa y desde el 15 de mayo al 15 de septiembre.
Páginas web: miteco.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/islas-atlanticas
illasatlanticas.gal/es/visita-el-parque/visita-cies
campingislascies.com
Alojamiento: El único sitio para alojarnos es su camping, solo disponible en la temporada estival, y se necesita reserva. Otra opción es Vigo, donde hay infinidad de alternativas.
Punto de interés fotográfico: En Cíes te recomendamos hacer otra pequeña ruta (1,2 km ida y vuelta) para llegar hasta uno de esos puntos indispensables que inmortalizar con la cámara. Se trata de una senda que con una suave

Camiño do Faro de Cíes, islas Cíes.

pendiente, desde el arenal de Rodas hasta los abruptos acantilados del Alto do Príncipe. Desde este punto, tendremos una imponente panorámica con uno de los paisajes más bellos de la isla.

Altímetro



→ Ruta

Una ruta repleta de contrastes, desde el arenal de Rodas hasta los acantilados del mirador del Faro de Cíes, con la inmensidad del océano a un lado y la ría de Vigo al otro.

El trayecto comienza nada más bajar del barco. Un gran cartel nos da la bienvenida al Parque Nacional Marítimo-Terrestre Illas Atlánticas de Galicia.

Tras avanzar un poco y dejar a un lado el primer restaurante de la isla, tomaremos la pasarela de madera y podremos hacer la primera foto de nuestra ruta. La playa de Rodas nos regala una increíble panorámica digna de inmortalizar. Es uno de los puntos más famosos y reconocidos de las Cíes. Con más de un kilómetro de largo y 60 metros de ancho, arenas finas y blancas (debido a la erosión del granito, la roca más abundante de estas costas) y aguas turquesas, Rodas fue elegida como la mejor playa del mundo por el diario británico *The Guardian*. Si a todo ello le añadimos su maravilloso arenal en forma de dunas, este lugar se convierte en un espectáculo para los sentidos.

Tras recorrer este primer tramo de pasarela nos adentraremos en una zona más boscosa, perfecta para los calurosos y soleados días de verano. Continuaremos hacia la izquierda, por el Camiño do Faro de Cíes. Poco más adelante volveremos a tener la playa de Rodas en primer plano. Pronto nos dará

ISLAS CÍES

la bienvenida el lago dos Nenos, una laguna de agua salada con una elevada biodiversidad, que se encuentra entre la isla de Monteagudo y la isla do Faro. Un dique nos marca el camino por donde seguir, y a su vez, nos ofrece la posibilidad de contemplar la fauna marina de forma directa, como si de un gran acuario se tratase.

Poco a poco, el camino toma altura y podremos observar unas hermosas vistas de la isla y de la playa dos Viños. Aparecen algunas casas desperdigadas, para poco después llegar a un cruce y girar a la derecha. Una densa y preciosa arboleda nos recibe dando una pequeña tregua al sol abrasador, que nos acompaña durante toda la ruta. El verde sigue siendo nuestro compañero; pero a partir de ahora, en forma de prados. Te aconsejamos tomar el desvío hacia Pedra da Campá, una pintoresca formación rocosa con un agujero. Un lugar perfecto para hacer un descanso y contemplar el bello paisaje. Aprovecha para llevártelo guardado en tu cámara.

Cerca de aquí, existe un observatorio de aves desde el cual podremos disfrutar de una de las especies emblemáticas de la isla, la gaviota patiamarilla. El Parque Nacional de las Islas Atlánticas es el hogar de una de las mayores colonias mundiales de esta especie, por ello, debemos respetar al máximo el entorno. Dependen directamente de los recursos que la naturaleza les ofrece: alimento, zonas de nidificación y refugio. Las vistas desde este punto son posiblemente de las mejores de la isla. No dudes en sacar tu cámara e inmortalizar tal espectáculo para la vista.

Deshacemos los pasos andados para volver a retomar el camino principal hacia el faro y comenzar a ascender hasta él. El paisaje en este tramo es simplemente maravilloso.

El ascenso, por una sucesión de curvas, nos llevará hasta el punto final de la ruta, el faro de Cíes, situado a 178 metros sobre el nivel del mar, en el monte del Faro. Las vistas desde este lugar compensan cualquier esfuerzo realizado hasta llegar aquí. Una pequeña silueta del faro da Porta adorna a lo lejos el paisaje. Al mismo tiempo, la abrupta figura de la isla de San Martiño también nos hace gozar del momento, y los quebrados acantilados de las mismas Cíes ponen punto final a esta preciosa ruta. Tan solo nos falta disfrutar del momento y, tras un breve descanso, volver por el mismo camino.

RUTA SUR + RUTA DEL FARO, ISLA DE ONS

Posiblemente, la isla de Ons se ve «ensombrecida» por sus vecinas y más famosas islas Cíes. Pero no por ello debemos dejarla de lado. Diferente pero al mismo tiempo evocadora, posiblemente más salvaje, menos abrupta, pero sobre todo menos concurrida.

Merece la pena perdernos por ella al menos un día, visitarla con pausa, disfrutando de cada rincón de la isla y recorriendo sus senderos.

Información

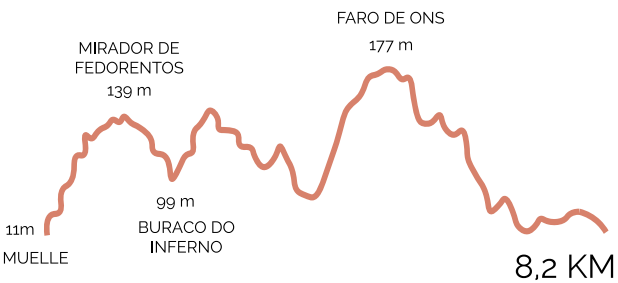
Coordenadas de inicio: 42.37703, -8.93153
Ubicación de inicio: El puerto donde desembarcamos.
Aparcamiento: No.
Dificultad de acceso: Únicamente por mar, bien en transporte público marítimo desde Bueu, Sanxenxo y Portonovo o en barco privado.
Servicios: Restaurantes, bares, tienda, varios alojamientos y una iglesia.

Datos del trekking

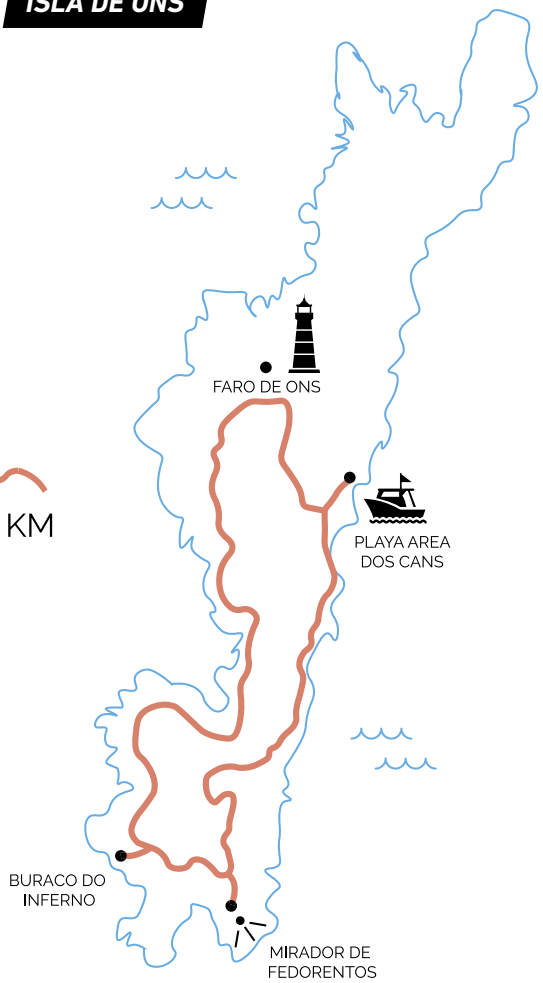
Distancia: 8,2 km
Tiempo total: 2,5 horas
Recorrido: Circular
Desnivel positivo: 330 m
Desnivel negativo: 330 m
Altura máxima: 177 m
Altura mínima: 11 m
Dificultad técnica: Fácil. Todos los caminos de las rutas se encuentran marcados con un color determinado y parten de la caseta de información.
Mejor época del año: Las navieras que llegan hasta la isla operan en Semana Santa y en verano.
Páginas web: isladeons.es
illasatlanticas.gal/es/visita-el-parque/visita-ons
Alojamiento: La isla cuenta con una pensión, apartamentos y un camping.

Punto de interés fotográfico: Uno de los puntos que recomendamos, para visitar y tomar fotografías, es el mirador de Fedorentos. Al estar situado al sur de la isla nos permite observar la isla de Onza muy de cerca y al fondo las Cíes.

Altímetro



ISLA DE ONS



→ Ruta

La preciosa isla de Ons ofrece al visitante diversas rutas para explorarla más a fondo. En este capítulo te proponemos una mezcla de la ruta 1 (Sur) y la ruta 3 (Faro).

La ruta 1 recorre toda la mitad sur de la isla, desde las suaves playas que miran hacia la ría, Area dos Cans o Canexol, hasta los abruptos acantilados de la cara oeste. En cambio, la ruta del Faro explora los rincones del interior de la isla.

Tras bajar del ferri, nos encontramos con las primeras casas de Ons, algún que otro alojamiento, el Centro de Visitantes y varios establecimientos para comer y tomar algo.

La ruta comienza girando a la izquierda, dirección a la *praia* Area dos Cans, pasa por encima de esta y nos hace disfrutar desde el primer momento del espectacular paisaje. Aguas turquesas y cristalinas, arenas blancas que contrastan con el azul intenso del cielo y el brillante verde de la vegetación dan forma a esta playa resguardada del viento.

Continuando por el sendero que bordea la costa, podremos divisar a nuestra izquierda la punta da Figueira Brava, una zona rocosa que también merece la pena disfrutar. Dos playas más serán las que nos acompañen durante este tramo de ruta, hasta que empecemos a meternos hacia el interior de la isla, dirección al mirador de Fedorentos, punto esencial para observar la imponente panorámica, con Onza y las islas Cíes al fondo. Sin ninguna duda, un auténtico espectáculo.

Siguiendo esta ruta se puede llegar a otro de los atractivos de la isla, el mítico Buraco do Inferno o Agujero del Infierno, modelado por la fuerza del océano. Las Islas Atlánticas esconden un tesoro desconocido en sus entrañas, las furnas. Se trata de