

SHIMANO 2012: ¡DESCUBRE LOS NUEVOS DEORE DE 10 VELOCIDADES!

BIKE



¡Gana una
**MERIDA ONE-TWENTY
CARBON 800!**

VOTA LA **BICI del AÑO** [Página 50] **2011**

**HORQUILLAS
de suspensión**
RALLY & MARATÓN **2011**
En la máquina
de la verdad

Los secretos
del **Double
Flex Stays**
al descubierto

SUPERTEST **CUBE ELITE RACE**



Núm. 228
Ed. 04-2011
3,25€



**RIAZA B-PRO
BIKE RACE**
Memorial E. Aguilar
15 de mayo

**¿HERMIDA
CON 29"?**
Conoce la nueva
Big O.Nine

**ANDALUCÍA
BIKE RACE**
Te contamos
cómo fue

**RUTA
ARNEDO**
Los Hayedos
de La Rioja

PROBAMOS: ORBEA ALMA · FUJI NEVADA · POLAR RS800 · MAVIC CROSSTRAIL · SPIUK COMPASS

HAYEDOS INFINITOS



II MARATÓN DE LOS HAYEDOS (ARNEDO, LA RIOJA)

AL ESCUCHAR EL NOMBRE DE LA RIOJA RÁPIDAMENTE LO ASOCIAMOS A VIÑEDOS Y BODEGAS, AL LÍQUIDO MACERADO Y FERMENTADO EN SUS TIERRAS QUE ALEGRA LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS DEL SECTOR VITIVINÍCOLA. PERO LA MARATÓN DE LOS HAYEDOS NOS OFRECE UN PUNTO DE VISTA MUY DISTINTO, UN SELECTO RECORRIDO CIRCULAR QUE NOS MUESTRA LOS CAMINOS Y VISTAS MÁS MEMORABLES DE LA RIOJA BAJA. LOS INACABABLES HAYEDOS, PINARES, PEQUEÑOS PUEBLOS ABANDONADOS Y GRANDES VALLES, SON ALGUNOS DE LAS HUELLAS QUE ESTA MARATÓN DEJARÁ EN TU MEMORIA.

el río Cidacos (un afluente del Ebro) en su itinerario a través de la Rioja Baja tiene un encuentro con la localidad de Arnedo, lugar en el que se levantan las numerosas industrias de calzado que han hecho llegar a Arnedo a zonas de todo el mundo. Enclavado en un entorno con numerosos argumentos biológicos, sorprende visitar esta zona cargada de valles y cadenas montañosas que parecen no encontrar fin, sobre las cuales se han levantado multitudinarias hileras de molinos eólicos que insinúan los itinerarios en los que perderse durante horas.

A 520 m sobre el nivel del mar dará comienzo el reco-

rrido dibujado para la segunda Maratón de los Hayedos, organizada por la Peña Ciclista Sendero. Esta ruta es una exigente pero muy bonita prueba cicloturista con un trayecto total de 112 km y un desnivel acumulado de 3.350 m que nos conduce a los puntos más altos de La Rioja Baja y nos ofrece las mejores panorámicas de la zona, en las que observamos el contraste entre los valles y cadenas de cerros riojanos.

Para este año, los simpáticos muchachos de la organización han añadido una opción alternativa a la gran prueba maratón, un recorrido de 45 km más apto para quienes su forma física es más justa o para principiantes,

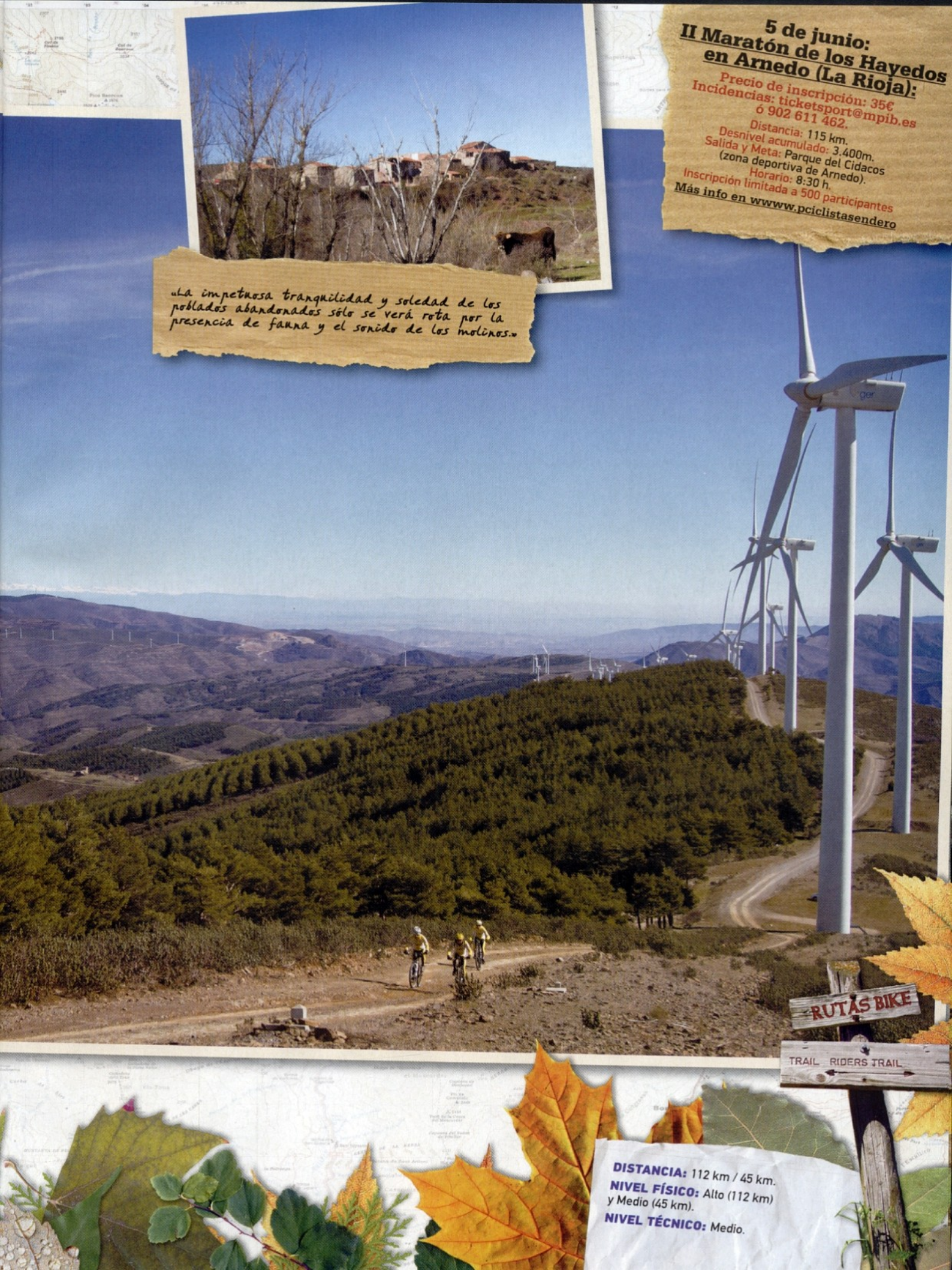


**5 de junio:
II Maratón de los Hayedos
en Arnedo (La Rioja):**

Precio de inscripción: 35€
Incidencias: ticketsport@mpib.es
ó 902 611 462.

Distancia: 115 km.
Desnivel acumulado: 3.400m.
Salida y Meta: Parque del Cidacos
(zona deportiva de Arnedo).
Horario: 8:30 h.
Inscripción limitada a 500 participantes
Más info en www.pcciclistasendero

«La impetuosa tranquilidad y soledad de los poblados abandonados sólo se verá rota por la presencia de fauna y el sonido de los molinos.»



RUTAS BIKE

TRAIL RIDERS TRAIL

DISTANCIA: 112 km / 45 km.
NIVEL FÍSICO: Alto (112 km)
y Medio (45 km).
NIVEL TÉCNICO: Medio.

pero no por ello de menor belleza y reciedumbre. Ambos recorridos discurren conjuntos hasta el primer avituallamiento, lugar en el que la opción corta se desvía para volver a Arnedo aún con unos 20 kilómetros por delante y muchos de ellos de bajada.

Para haber llegado hasta ese punto, el kilómetro 26 de la ruta, no habrá sido un "coser y cantar" ni mucho menos. Tras dejar atrás el parque de Cidacos (zona deportiva de Arnedo) donde dará lugar el comienzo de la prueba y haber atravesado el casco antiguo del pueblo, el terreno empezará rápidamente a endurecerse, dirigiéndose al pueblo Bergasillas Somera. Éste es un pequeño poblado que en 2010 contaba con tan sólo 8 habitantes.

Aquí las zonas de pinos y carrascas nos proyectarán a una zona de senderos rompepiernas bastante duros, con rampas de más del 20%, un primer tramo bastante exigente con incesantes sube-bajas en los que lo principal será no exigirnos demasiado, pues aún quedará terreno por delante en el que emplear nuestras reservas. Así, tras cruzar otro pueblo llamado Bergasillas Bajera y superar unas duras rampas y zonas de vegetación salvaje, llegaremos hasta un paso muy cerca del pueblo de Carbonera, lugar en el que el camino gira a la izquierda en busca del primer hayedo. En este punto dará comienzo una zona de monte rodada de carrascas y robles con tramos sube-baja, seguidos de una subida (3 km) que requiere paciencia hasta culminar en el primer avituallamiento. Afortunadamente, las grandes hayas del Hayedo de San Julián que nos rodean nos invitarán a relajarnos y deleitarnos con sus alargadas formas que esconden los reflejos del sol tras ellas y que proyectan unas grandes sombras. A buen seguro no querrás salir de allí sin una foto de recuerdo; cuando no es la hojarasca y los tonos marrones-anaranjados otoñales serán los verdes intensos que crecen en primavera, pero este paso es

motivo de admiración y recreo cualquier día del año. Entre toda esta subida en el comienzo de un encadenamiento de sierras (Sierra de la Hez, Sierra Cebollera y Sierra de la Demanda) también tendremos la oportunidad de observar el Valle del Ebro y el Valle del Cidacos en los momentos en los que los hayedos se abren a nuestra derecha.

Y tras esta ascensión llegaremos al primer descanso y lugar donde la ruta corta se desvía, donde las infinitas hayas dan paso a los igualmente inacabables molinos de viento que emergen y se elevan por encima de los frondosos pinos, uno de los muchos parques eólicos de la zona riojana. El camino asciende hasta el pico Cabimenteros, donde los pinos de repoblación han invadido hasta la misma cresta y donde encontramos un vértice geodésico a los pies de los molinos, desvelándonos los 1.400 m de altitud; allí veremos como estos gigantes de tres aspas dibujan el perfil de la sierra en el horizonte y hacia el que nos dirigiremos posteriormente. Comenzaremos una larguísima y veloz bajada (con tramos del 30 % de desnivel) en la que observaremos en el paisaje, con el Pico de San Lorenzo siempre al fondo, que quedará en un segundo plano para dar prioridad al control de nuestra bicicleta y a la diversión. Tras este trayecto entre robles, pinos y hayas llegamos al pueblo de San Vicente de Robres del Castillo, lugar en el que existe un cercano sinclinal en el que se encuentra un yacimiento de icnitas (huellas de dinosaurios), aportando gran valor arqueológico y turístico a esta zona. Tras este punto cogeremos una pista semi-asfaltada con tramos ligeramente tendientes hacia arriba pero que nos permitirá un pequeño relax previo a la siguiente subida. Así, después de 7 km giramos a la derecha y volvemos a empolvarnos las piernas con la tierra del camino, esta vez con una larga subida (12 km) por pista forestal en la que estaremos siempre rodeados de

UN PERFIL DURO PERO CICLABLE, CON UNOS PAISAJES QUE INVITAN A DETENERSE.

«Cuando las viejas hayas nos rodean, el tiempo parece ralentizarse, se respira tranquilidad por todos lados»

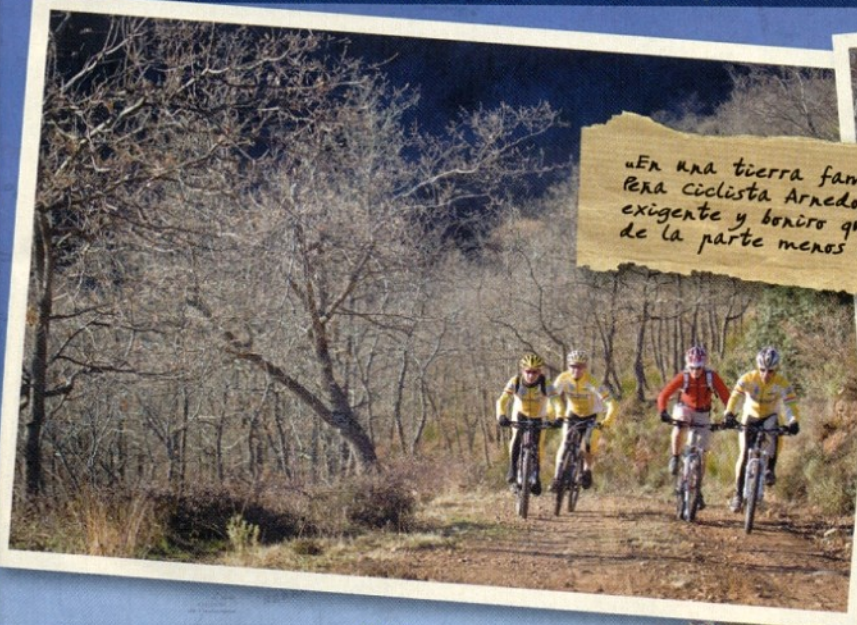


pinares y a nuestra derecha con vistas al valle del Jubera, más apartada y ermitaña, con la ciudad de Logroño intuyéndose al fondo. En ese momento estaremos en una zona quizás muy desconocida del corazón de La Rioja pero que a su vez posee un encanto particular, contando con el honor de ser Reserva de la Biosfera. Llegando al final de la subida encontraremos el pueblo abandonado de La Santa, lugar en el que nos abstraeremos con la tranquilidad y soledad que desprende la vista de las viejas casas de piedra deshabitadas. Más adelante giramos a la izquierda y afrontamos el siguiente tramo de subida que nos conduce hasta la Ermita de Santa Ana, punto que se sitúa en algo menos de la mitad del recorrido (punto kilométrico 50) y en el que encontraremos el 2º avituallamiento. Pasado este descanso superaremos una de las rampas más duras del recorrido para llegar a uno de los puntos más altos y con vistas más amplias, el refugio de Nido Cuervo (1.500 m de altitud). Desde este balcón natural veremos al oeste el Pico de San Lorenzo en Valdezcaray (2.270 m), al sur los picos de Urbión en Soria, al sureste Peña Isasa y el Moncayo (entre Aragón y Soria), y al noreste las cumbres de los Pirineos rompiendo la monotonía del horizonte. Aquí el cambio de terreno es drástico, ya que el aire que suele azotar gran parte del año reduce la vegetación y flora contrastando con lo que acabamos de dejar atrás. Realizaremos un rodeo por esta cumbre manteniéndonos a unos 1.400 m de altitud, pasaremos cerca de una paridera de ganado donde encauzaremos nuestra dirección hacia el segundo hayedo, y esta vez pa-

HAYAS Y CAMPOS EÓLICOS SON LOS "CENTINELAS" QUE ENCONTRAREMOS A NUESTRO PASO

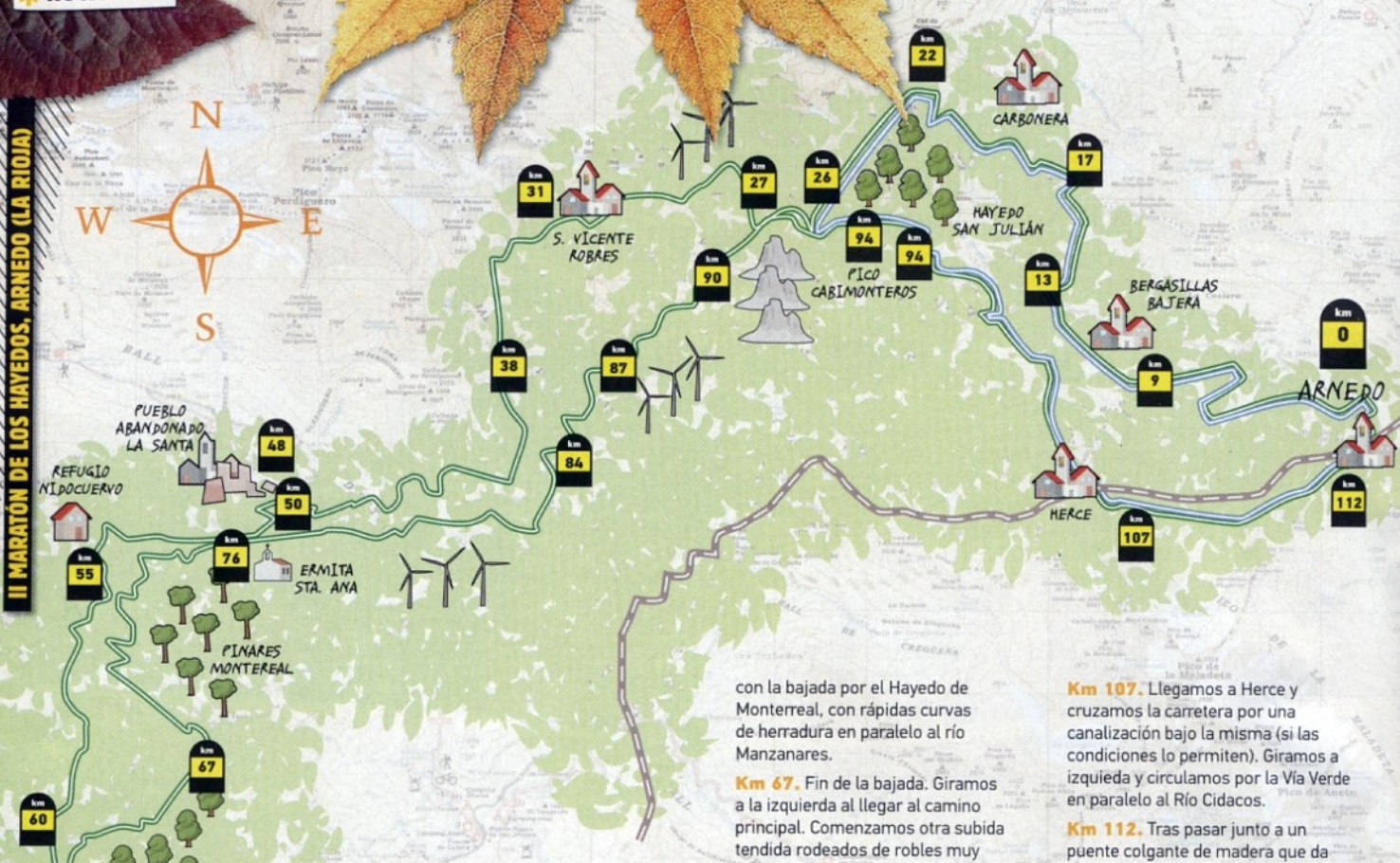
ra alivio de la mayoría lo haremos de bajada. Pero no una bajada más, la frondosidad y belleza del hayedo de Montereal te absorberán durante los 6 km de este tramo, de tal manera que no querrás acabarlo, ya que su serpenteante camino está repleto de divertidas curvas de herradura que te hacen olvidar la dureza de las largas subidas que dejamos atrás. Pasado este entretenido tramo, volvemos a tomar dirección hacia Nido Cuervo por una pista forestal, para pasar por debajo de éste y encontrar el tercer avituallamiento (km. 76) junto a la Fuente de la Ormotiga. Desde aquí circularemos por los campos eólicos de la Sierra de La Hez, que se levantan imponentes en nuestro camino y cuyo sonido al girar los hace más colosales aún. Atravesaremos la que será la última subida larga bajo las sombras de los molinos y tras la que encontraremos el último avituallamiento (solo líquido en este caso) nuevamente bajo los pies del pico Cabimonteros (el mismo lugar del primer avituallamiento). Desde este punto hasta la localidad de Herce sólo nos quedará una rápida bajada que anuncia que el término de la maratón se halla próximo, para enlazar con una Vía Verde. En esta última vía, siempre paralelos al Río Cidacos, pasamos junto a un puente colgante que da paso al Monasterio Cisterciense de Vico. Éste es el tramo final que en ligero descenso nos conduce hasta Arnedo, lugar en que casi obligadamente deberemos disfrutar de la comida final y estrenar el calzado que la Peña Ciclista Sendero nos regala con la inscripción.

«En una tierra famosa por sus viñedos, la Peña Ciclista Arnedo ha diseñado un recorrido exigente y bonito que nos descubre el corazón de la parte menos conocida de La Rioja»



TEXTO:
Héctor Ruiz

FOTOS:
Gonzalo Manera



PASO A PASO

Km 0. Partimos desde el casco antiguo de Arneo hacia la zona del Calvario, con subidas de bastante pendiente.

Km 9. Pasamos junto al pueblo Bergasillas Somera; junto a una fuente en mitad del pueblo cogemos una rampa con más del 20% de desnivel. Zona de carrascas.

Km 13. Continuamos recto dirección Bergasillas Bajera, a través de una zona de vegetación salvaje con chopos, endrinos y jaras. Toboganes técnicos y duros que acaban en una bajada hasta Carbonera (no entramos en el pueblo).

Km 17. Giramos a izquierda y faldeamos un bajo monte en su mayoría de subida pero con algunos tramos de bajada.

Km 22. Después de un giro a la derecha, comenzamos la ascensión por el Hayedo de San Julián, subida de 3 km.

Km 26. Llegamos al primer avituallamiento. La ruta corta gira a la izquierda para volver a Arneo, la larga gira a derecha y se adentra en los campos eólicos de la Sierra de la Hez.

Km 27. Coronamos el pico de Cabimonteros. Comenzamos una rápida bajada de 4 km. Algunos tramos alcanzan el 30% de desnivel.

Km 31. Finaliza la bajada. Pasamos junto al pueblo San Vicente de Robres; giramos a la izquierda y tomamos una pista asfaltada. La recorremos durante 7 km.

Km 38. Nos salimos de la pista cogiendo un camino que continúa recto. Curva a la derecha y comienza una subida de 12 km muy constantes al 6% de desnivel.

Km 48. A nuestra derecha dejamos el pueblo abandonado de La Santa. Giramos a la izquierda y continuamos hasta la ermita de Santa Ana. Aquí está el segundo avituallamiento.

Km 50. Giramos a la derecha y ascendemos hacia Nido Cuervo. Subimos rampas del 25% bajo la mirada omnipresente de los gigantes eólicos.

Km 55. Giramos a izquierda y vamos cresteando el pico de Nido Cuervo. Aquí se encuentran unas de las mejores vistas en todos los puntos cardinales.

Km 60. Tras una ligera subida, giramos a derecha y comenzamos

con la bajada por el Hayedo de Monterreal, con rápidas curvas de herradura en paralelo al río Manzanares.

Km 67. Fin de la bajada. Giramos a la izquierda al llegar al camino principal. Comenzamos otra subida tendida rodeados de robles muy frondosos.

Km 71. Alcanzamos la fuente de la Ornotiga. Justo aquí se sitúa otro avituallamiento (solo líquido). Continúa una bajada de 1 km seguida de una subida de 4 km.

Km 76. Nos acercamos de nuevo a Nido Cuervo, pero por caminos distintos a los de la subida anterior. Alcanzamos de nuevo la ermita de Santa Ana y encontramos un nuevo avituallamiento (sólido y líquido). Nos dirigimos hacia la cumbre de la sierra de la Hez.

Km 84. Atravesamos la cresta de la Sierra de la Hez y bajamos por el parque eólico.

Km 87. Llegamos a la central eléctrica del campo eólico y comenzamos la última subida larga, de 6 km de longitud.

Km 90. En mitad de la subida encontraremos el último avituallamiento exclusivamente líquido.

Km 94. Finalizamos la subida y llegamos hasta el mismo punto donde se realizó el primer avituallamiento, bajo el pico de Cabimonteros. Aquí encontramos nuevamente otro avituallamiento líquido y sólido (el último de todos).

Km 95. Comenzamos una bajada rápida y técnica hacia el pueblo de Herce.

Km 107. Llegamos a Herce y cruzamos la carretera por una canalización bajo la misma (si las condiciones lo permiten). Giramos a izquierda y circulamos por la Via Verde en paralelo al Río Cidacos.

Km 112. Tras pasar junto a un puente colgante de madera que da paso al Monasterio Cisterciense de Vico, descendemos plácidamente hasta el parque Cidacos de Arneo y allí finaliza nuestra aventura.



{ Bájate el track de GPS completo de esta ruta en: www.mountainbike.com.

¿QUIERES TENER UN SERVICIO DE INSCRIPCIONES POR INTERNET PARA TU MARCHA O CARRERA?

¡¡SIN COSTE ALGUNO PARA LOS ORGANIZADORES!!



>> Puedes mejorar el servicio a los participantes en tu marcha con la posibilidad de que se apunten directamente por Internet.

>> Con este método tendrás un control al instante de los participantes que se han apuntado, ahorras trabajo y eliminas errores, ya son los propios participantes los que introducen sus datos.

>> Y tener este servicio de inscripciones automatizado online, con confirmación de inscripción y atención telefónica, no te costará ni un euro del presupuesto de tu marcha o carrera.

NO SEAS EL ÚLTIMO. INFÓRMATE YA EN EL 902 611 462

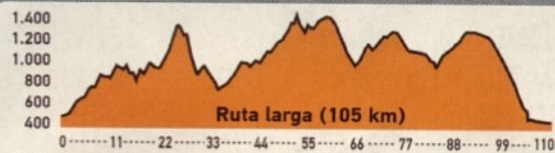
www.ticketsport.es
ticketsport@mpib.es

Con la garantía de:

BIKE

Si quieres cronometrar tu marcha con chip consulta nuestros precios.

FICHA TÉCNICA: TIPO DE RUTA: Circular. **DESNIVEL ACUMULADO:** 3.450 m / 1300 m. **CICLABILIDAD:** 99%. **PUNTO DE PARTIDA Y LLEGADA:** Arnedo (parque Cidacos). **TIPO DE TERRENO:** Pistas forestales (cerradas al tráfico), senderos y un tramo de asfalto.



ÉPOCA IDEAL: Todo el año. Las épocas de otoño y primavera son las que nos ofrecen un colorido más impactante, especialmente en la zona de los hayedos, con una mezcla de tonos cálidos (rojo, amarillo y marrón-naranja) en los meses otoñales como unos verdes muy intensos en los meses de primavera y principio de verano. El aire que azota los puntos más altos de la ruta puede hacer un efecto regulador de temperatura durante los meses más cálidos, por lo que también podemos disfrutar de la ruta en verano.

CÓMO LLEGAR: Arnedo está localizado en una zona intermedia entre Logroño y Soria, aunque más cercano a la primera ciudad. Desde Soria Arnedo está a unos 82 km por la C-115 mientras que desde Logroño está a 49 km circulando por la N-232, siendo este acceso más cómodo y rápido. Desde la autopista Vasco-Aragonesa también tenemos varios desvíos directos a la altura de Calahorra y Aldeanueva del Ebro.

DÓNDE DORMIR: Hotel Victoria (Paseo de la Constitución, 95; 94 138 01 00). Hotel Virrey (Paseo de la Constitución, 27; 94 138 01 50). Pensión Arnedo (Felipe Abad León, 8; 686 56 66 67). Fonda Isasa (Felipe Abad León, 5-7; 94 138 72 50).

DÓNDE COMER: Sopitas Restaurante (Carrera, 4; 94 138 02 66). Restaurante Joselito (Santiago Milla, 8; 94 138 46 54).

FLORA Y FAUNA: Destacan especialmente los hayedos que dan nombre a la ruta, y también encinares, pinos, carrascos y algunas zonas de roble. Destacan también los yacimientos de icnitas, sobre todo en la zona de Enciso. Dependiendo de la época del año podremos llegar a observar búho real, buitre leonado, corzo o jabalí.

OTRAS ACTIVIDADES: Turismo cultural, con visitas a las numerosas Iglesias de la zona, Monasterios y los Museos del Calzado y de Ciencias Naturales. Rutas de senderismo, especialmente por las vías verdes y Peña Isasa.

MÁS INFORMACIÓN: Fecha de celebración: 5 de junio de 2011. Hora de salida: 8:30 h. 4 avituallamientos sólidos y líquidos + 2 líquidos y comida final. Inscripciones: www.ticketsport.es. 30 federados, 35 no federados. Regalo para los 500 primeros preinscritos: dos pares de calzado a los primeros 350 y un par al 150 restante. Más de 100 lotes de regalos tras la prueba.

Agradecemos a la Peña Ciclista Sendero de Arnedo su estrecha colaboración.

