

Sabías que ...

La sabina es un árbol protegido desde la antigüedad, y en las boticas de los monasterios castellanos se pueden encontrar citas sobre el uso medicinal de sus aceites por parte de los curanderos celtas. Los aceites obtenidos se empleaban como antiinflamatorios y desinfectantes, y se aplicaban contra enfermedades de la piel, además de como cicatrizante y antiséptico.



Aguilucho cenizo
(Circus pygargus)



BTT

Red de **SENDEROS** en la comarca del ARLANZA

28,0 Km.
Variante 1,3 Km.



Homologación:



servicios:



promueve: colaboran:



© ADECOAR, ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMARCA DEL ARLANZA

info@adecoar.com | www.adecoar.com

Realiza: Albera Medio Ambiente, s.l. - Diseño: www.pixanim.es

fecha: 2013



Ruta BTT

BOSQUES del ARLANZA en Nebreda - Castroceniza - Cebrecos

La ruta BTT de los Bosques del Arlanza transcurre en el interior de los Sabinares del Arlanza, a los pies de la Sierra y enlazando Nebreda con las localidades de Cebrecos y Castroceniza.

A lo largo del camino se suceden diferentes paisajes, desde mosaicos de tierras de labor, a cerrados bosques de encinas, quejigos y sabinas.

Alcaudón real
(Lanius meridionalis)



CÓMO LLEGAR:

por la A-1 (Burgos a Madrid) hasta la salida 203 - Lerma.

Girar a la izquierda y tomar la BU-900 de Lerma a Santo Domingo de Silos hasta llegar a la localidad de Nebreda.



Camino de Nebreda a Cebrecos

DATOS BÁSICOS SENDERO:

Distancia: 28,0 km
Distancia variante: 1,3 km

Tiempo estimado: 3 horas

Desnivel acumulado: 320 metros

Dificultad: Dificil

Ciclabilidad: 100 %

Época recomendada: Todo el año

El relieve y los fuertes desniveles forman parte del recorrido, aspecto característico de los Sabinares de Arlanza, donde los pliegues naturales forman espectaculares fortalezas, ocupadas en tiempos por asentamientos humanos.

La dificultad y los aspectos técnicos, unidos al precioso paisaje, hacen del sendero un lugar muy interesante para la práctica del cicloturismo.

Los bosques por los que discurre el sendero han sido utilizados durante siglos para la obtención de materias primas, desde maderas para la construcción a pastos para el ganado.

Mito (*Aegithalos caudatus*)



SEÑALIZACIÓN BTT

Las rutas BTT están balizadas, con una señalización reconocida internacionalmente, que indica la dirección a seguir y un indicativo del nivel de dificultad de cada una de ellas.

Estas señales se pueden encontrar en hitos verticales, en arbolado, en paredes o mobiliario urbano. En función de su dificultad las rutas se clasifican en:

MUY FÁCIL **FÁCIL** **DIFÍCIL** **MUY DIFÍCIL**

Para debutantes en la práctica de la BTT. Apto también para familias con niños.

Para iniciados en la práctica de la actividad. Recorridos sin apenas dificultad.

Para practicantes de la BTT con nivel medio-alto.

Para quienes que buscan retos. Se requiere dominio técnico de la BTT.



Indica la dirección a seguir (Izq., Drcha. o recto)

Indica la dificultad del camino.



Dirección incorrecta

Tramo con peligro

Tramo compartido

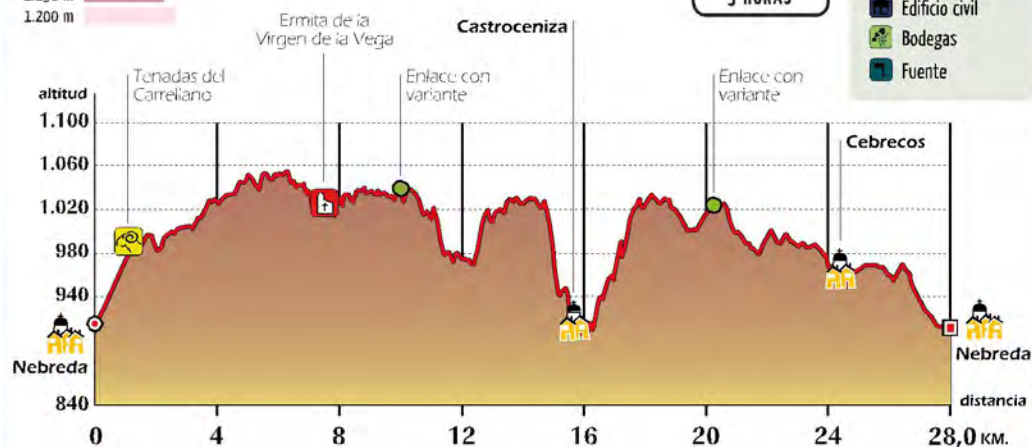
May Que Recordar!!

- Utiliza siempre el casco.
- Respetar la señalización de las rutas y su sentido de circulación.
- Antes de salir revisa el estado de tu bicicleta e infórmate del tiempo y de la ruta.
- No olvides llevar siempre contigo agua, accesorios de reparación y el teléfono móvil.
- Se respetuoso con todo lo que encuentres a tu paso.
- No tires basura ni hagas fuego, puede ser peligroso.
- No arranques plantas ni molestes a los animales.
- Respetar los cultivos, es la forma de vida de muchas personas.
- Ten precaución en época de caza (de primeros de abril a finales de julio y de mediados de agosto a mediados de febrero). Lleva ropa de colores llamativos y no te salgas de los caminos.
- No bebas agua de arroyos y ríos.
- Disfruta de la naturaleza, sin ruidos y sin prisas.

MAPA · RUTA BOSQUES DEL ARLANZA · BTT



PERFIL · RUTA BOSQUES DEL ARLANZA · BTT



- Salida ruta
- Sentido de marcha
- Llegada ruta
- Variante
- Alto o cima
- Ermita
- Tenadas o apriscos
- Edificio civil
- Bodegas
- Fuente