

# GUÍA RUTAS MOUNTAIN BIKE

por la comarca Saja-Nansa

## CLUB MTB CABEZÓN DE LA SAL



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Saja Nansa  
ASOCIACIÓN DE DESARROLLO RURAL

Distribución gratuita.

# 1. SAJA - BÁRCENA MAYOR

TIEMPO: 2 h. 12 min. SUBIDA: 14,4 Km  
DISTANCIA: 33Km. BAJADA: 16,8 Km  
LLANO: 1,8 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



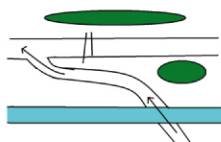
**KM 0** Saja, cruzamos el río y giramos a la derecha.



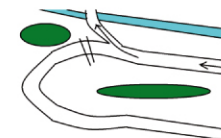
**KM 2.9** Giro a la izquierda.



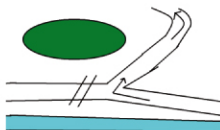
**KM 3.2** Tras cruzar el río Cambillas tomamos la pista de frente.



**KM 5.7** Giro a la derecha.



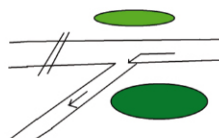
**KM 5.9** Giro a la derecha.



**KM 9.3** Monumento de Ocejo, tomamos la carretera hacia la izquierda.



**KM 13.5** Giro a la izquierda, tomamos la pista.



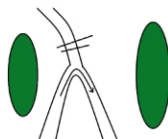
**KM 13.9** Seguimos por la izquierda



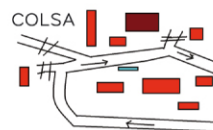
**KM 14.5** Giro a la derecha.



**KM 22.2** Seguimos bajando a la derecha.



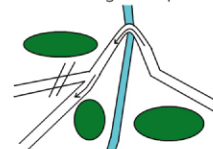
**KM 24.6** Colsa, tomamos la carretera.



**KM 26.2** Los Tojos, a la salida del pueblo tomamos una pista a la derecha.



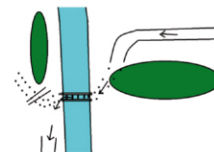
**KM 27.4** Seguimos por la izquierda.



**KM 28.2** Seguimos por la derecha.



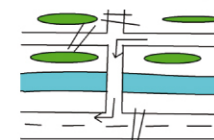
**KM 30.3** Cruzamos el río por el puente de madera y tomamos una buena pista que se inicia a nuestra izquierda.



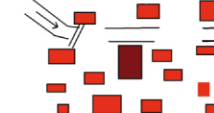
**KM 30.8** Seguimos por la derecha.



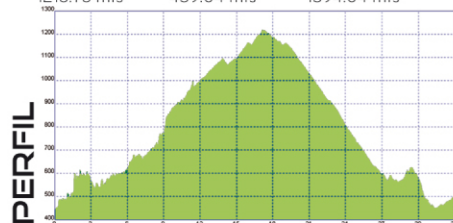
**KM 31.1** Giramos a la izquierda para cruzar el río y tomar a la derecha la carretera de Barcena Mayor.



**KM 33** Barcena Mayor, Fin. BÁRCENA MAYOR



Altura máxima: 1216.76 mts    Altura mínima: 439.04 mts    Desnivel acumulado: 1394.04 mts



# 2. VALFRÍA

TIEMPO: 2 h, 24 min. SUBIDA: 11,4 Km  
DISTANCIA: 23,1Km. BAJADA: 10,3 Km  
LLANO: 1,4 Km

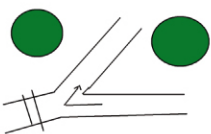
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



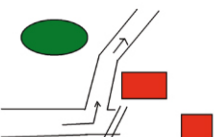
**KM 0** Fresneda, salimos dirección Saja-Reinosa.



**KM 3.6** Giro a la derecha dirección a El Tojo.



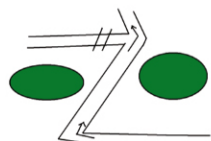
**KM 5.3** Final de la carretera, seguimos por la pista de hormigón.



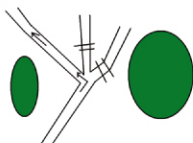
**KM 5.6** Seguimos de frente.



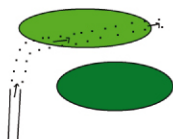
**KM 6.9** Seguimos de frente.



**KM 7.6** Continuamos subiendo por la izquierda.



**KM 10.7** La Flechilla, final de pista, vamos a seguir un camino marcado en la hierba hacia la derecha por la loma



**KM 12.2** Seguimos por un sendero de ganado, que va cortando a media altura la ladera Norte del pico La Cahorra.

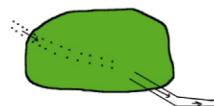
LA CAHORRA  
1189 Mts



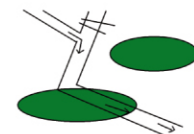
**KM 12.9** Ganamos de nuevo la línea de cumbres, y continuamos por ella hacia el Norte siguiendo un sendero.



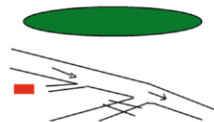
**KM 15.3** Tamaredo, tomamos una pista.



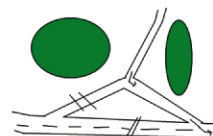
**KM 16.3** Giro a la derecha.



**KM 19.9** Seguimos de frente.



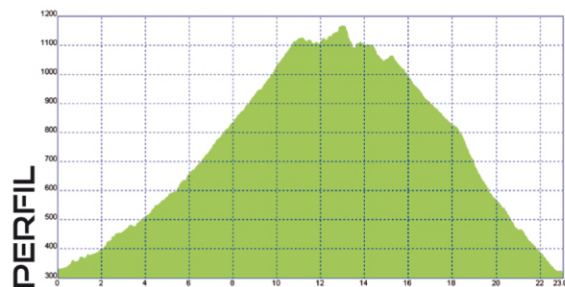
**KM 22.5** Tomamos la carretera hacia la izquierda.



**KM 23.1** Fresneda, Fin.



Altura máxima: 1164.84 mts    Altura mínima: 317.17 mts    Desnivel acumulado: 907.23 mts



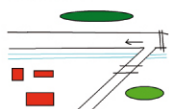
# 3. NEGREO

TIEMPO: 2 h. 27 min. SUBIDA: 9,2 Km  
DISTANCIA: 23,2Km BAJADA: 11,4 Km  
LLANO: 2,6 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Alta  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



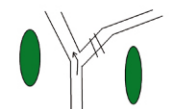
**KM 0** Salimos tras pasar el puente de Barcenillas



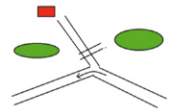
**KM 0.250** Cantera de Sopena, giro a la derecha.



**KM 1.3** Seguimos subiendo por la izquierda.



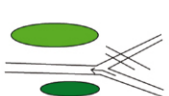
**KM 1.9** Seguir por la izquierda.



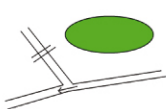
**KM 2.4** Girar a la derecha.



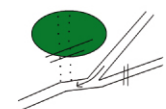
**KM 4.2** Seguimos por la izquierda.



**KM 5.4** Seguir de frente.



**KM 5.8** Seguir de frente.

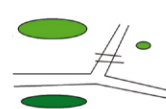


**KM 6.3** Tomaremos la carretera hacia la izquierda para inmediatamente coger la pista a la derecha.

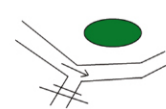


**COLLADA DE CARMONA**

**KM 8.8** Seguir de frente.



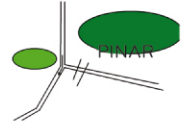
**KM 11.3** Seguimos a la izquierda.



**KM 11.5** Negroe, descendemos por la braña en dirección Norte 400 metros, hasta dar con un camino de tierra que iremos siguiendo siempre hacia la derecha.



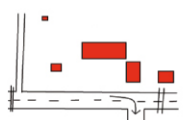
**KM 13** Vamos a la derecha, ¡Precaución tramo técnico!



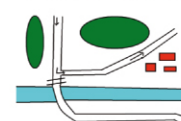
**KM 15.6** Seguimos por la derecha, fuerte descenso.



**KM 17.9** Final del descenso, tomamos la carretera hacia la izquierda y a 400 m hacia la derecha dirección Víaña.



**KM 18.5** Giro a la izquierda.



**KM 19.2** Tras atravesar Renedo, cruzamos la carretera y tomamos un camino paralelo a esta en dirección a Selores.



**KM 20.2** Tras atravesar Selores por su interior cruzamos la carretera y tomamos un camino dirección Teran.



**KM 20.7** Vamos por la derecha.



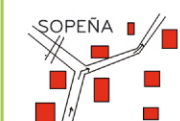
**KM 21** Atravesamos Teran hacia el Norte buscando el camino de la mies.



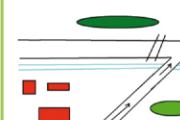
**KM 22.3** Sopena, atravesamos el pueblo dirigiéndonos a la iglesia.



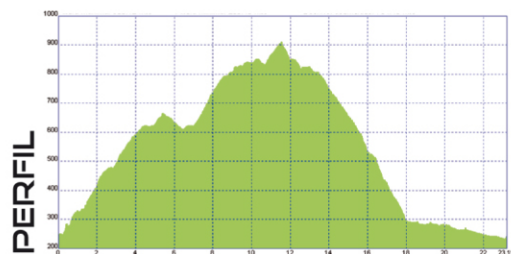
**KM 22.5** Vamos por la derecha.



**KM 23.2** FIN.



Altura máxima: 908.12 mts    Altura mínima: 230.48 mts    Desnivel acumulado: 784.48 mts





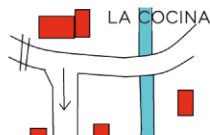
# 4. LA COCINA - LA FLORIDA - LA COCINA

TIEMPO: 2 h. 30min. SUBIDA: 12,8 Km  
DISTANCIA: 26,2Km. BAJADA: 11,6 Km  
LLANO: 1,8 Km

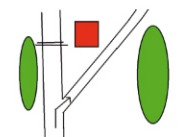
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



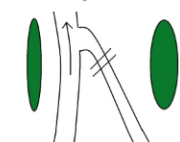
KM 0 La Cocina, salimos por carretera en dirección a la Vega.



KM 0.230 Giro a la derecha.



KM 1.6 Seguimos de frente.



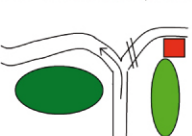
KM 2.9 Seguimos de frente por la carretera.



KM 3.9 La florinda, giro a la derecha.



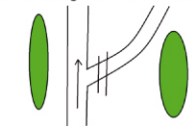
KM 4.4 Giro a la izquierda.



KM 7 Tomamos la carretera y a 100 m nos desviamos a la izquierda.



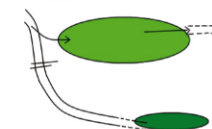
KM 9 Seguimos de frente.



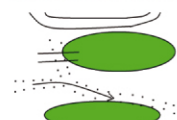
KM 9.4 Dejamos las antenas a nuestra izquierda, y comenzamos el descenso por un camino más técnico.



KM10.4 bajamos a derecho por la braña para retomar el camino al otro lado.



KM 11.5 Seguimos por las marcas en la hierba hacia la derecha.



KM 11.8 Tomamos una buena pista.



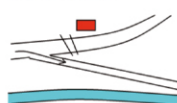
KM 14.6 Seguimos de frente.



KM 14.9 Bustriguado, atravesamos el pueblo por la carretera.



KM 15.9 Abandonamos la carretera hacia la derecha.



KM 19.1 Giro a la izquierda.



KM 19.4 Giro a la izquierda.



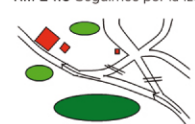
KM 20.7 Giro a la izquierda.



KM 22.2 Giro a la izquierda.



KM 24.6 Seguimos por la izq



KM 24.8 Giro a la izquierda.



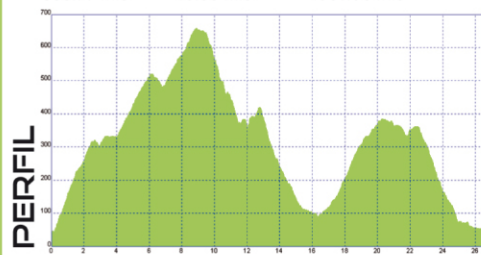
KM 25.3 Giro a la derecha.



KM 26.2 La Cocina, Fin.



Altura máxima: 655.99 mts  
Altura mínima: 40.68 mts  
Desnivel acumulado: 1067.06 mts



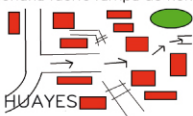
# 5. HUALLE - S.VICENTE DEL MONTE - HUALLE

TIEMPO: 2 h. 37min. SUBIDA: 18,4 Km  
DISTANCIA: 43,3Km BAJADA: 20 Km  
LLANO: 4,9 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



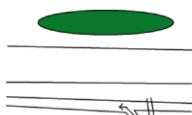
**KM 0** Barrio de Huayes (Treceño) atravesamos el pueblo dirección este buscando el inicio de una pista, con una fuerte rampa de hormigón..



**KM 1.5** Cruzamos la nacional 634 a la izquierda, para inmediatamente coger una pista con fuerte pendiente a la derecha.



**KM 2.3** Final de subida fuerte, giramos a la izquierda.



**KM 3.7** Vamos por la derecha.



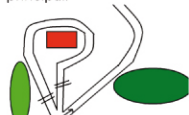
**KM 4.8** Seguir por la derecha.



**KM 6.1** Fin del ascenso, giro a la izquierda.



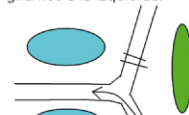
**KM 7.6** Ermita de san Esteban, seguimos bajando por la pista principal.



**KM 8.8** Seguimos de frente.



**KM 11.7** Marismas, fin del descenso giramos a la izquierda.



**KM 13** Río Turbio, atravesamos el pueblo y seguimos de frente.



**KM 15.1** A la derecha, comienza subida.



**KM 17.2** Final de la subida, vamos a la derecha.



**KM 19.4** Descendemos hasta la plaza del pueblo y salimos a la izquierda por delante de la iglesia y cementerio.



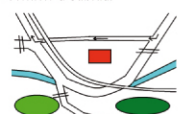
**KM 20.1** Seguimos a la izquierda atravesando el barrio de San Pedro, para tomar N-634 hacia la izquierda.



**KM 23.2** Treceño, cruzamos el puente a la derecha y vamos a la izquierda buscando el colegio y la carretera.



**KM 24.7** Doble giro a la derecha, comienza subida.



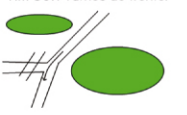
**KM 28.5** Seguimos de frente por la pista principal.



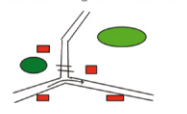
**KM 29.8** Giro a la derecha.



**KM 30.1** Vamos de frente.



**KM 31.3** Seguimos a la derecha.



**KM 32.9** Giramos a la derecha en la carretera, para seguidamente tomar un camino a la derecha.



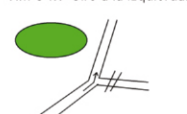
**KM 33.2** Giro a la izquierda, comienza fuerte rampa.



**KM 33.6** San Vicente del Monte, bordeamos el pueblo por su parte alta hacia el Este.



**KM 34.9** Giro a la izquierda.



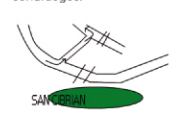
**KM 35.9** Vamos a la derecha.



**KM 36.5** Tomamos pista a la derecha, comienza subida.



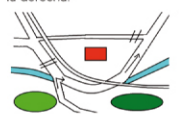
**KM 38.6** Abandonamos la pista hacia la izquierda y tomamos un cortafuegos.



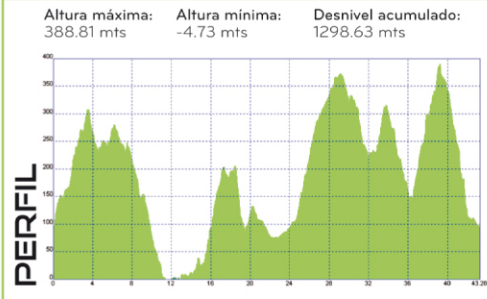
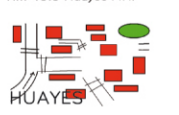
**KM 39.7** Giro a la izquierda, se inicia un fuerte descenso.



**KM 42** Fin del descenso, giramos a la derecha.



**KM 43.3** Huayes FIN.



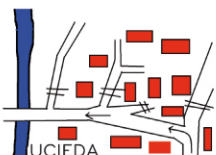
# 6. MECA - PANDIUCU - ROZAS - HAYA CORVA - MECA

TIEMPO: 2 h. 40 min. SUBIDA: 17,2 Km  
DISTANCIA: 38Km. BAJADA: 17,5 Km  
LLANO: 3,3 Km

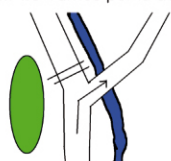
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



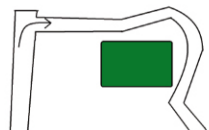
**KM 0** Salinos del barrio de MECA y a 500 m. en la entrada de Uciada giro a izquierda.



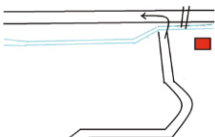
**KM 1.6** Vamos por la derecha.



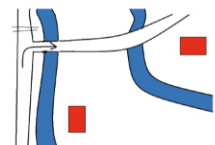
**KM 5.4** Fin de pista, comenzamos el descenso por el camino de la derecha, bajada peligrosa.



**KM 7.4** Fin del descenso, giramos a la izquierda.



**KM 10.4** cruzamos el puente hacia la derecha.



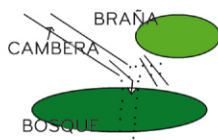
**KM 16.1** Abandonamos la pista hacia la izquierda para comenzar el descenso.



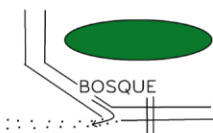
**KM 17.9** Nuestro camino cruza el sendero de los puentes, y continúa también en forma de sendero dirección Roza. Cartel indicativo.



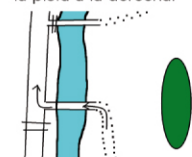
**KM 20.2** seguir el sendero hacia la derecha, bajada técnica.



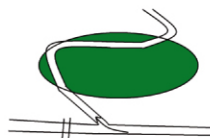
**KM 20.8** tomamos el sendero hacia la derecha.



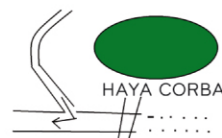
**KM 21.5** Fin del sendero, seguimos la pista a la derecha.



**KM 23.9** Seguimos por la derecha.



**KM 27.7** Haya Corba.seguimos a la derecha.



**KM 31.5** Vamos a la derecha.



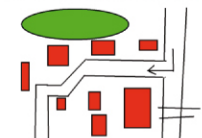
**KM 32** Seguimos de frente.



**KM 36.5** Atravesamos Uciada por la carretera.

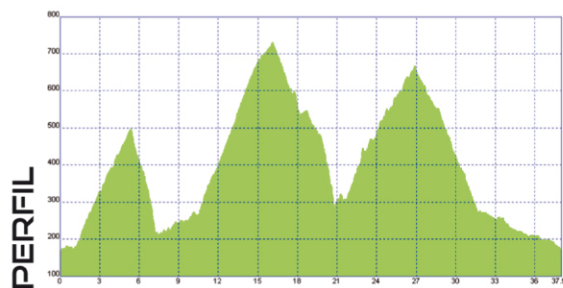


**KM 37.7** Gro a la derecha.



**KM 38** Barrio de Meca, FIN

Altura máxima: 728.05 mts    Altura mínima: 167.36 mts    Desnivel acumulado: 1372.92 mts



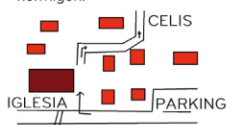
# 7. CELIS - CELIS

TIEMPO: 2 h. 49 min. SUBIDA: 16,9 Km  
DISTANCIA: 36Km. BAJADA: 16,8 Km  
LLANO: 2,3 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Media



KMO Celis, en la parte alta del pueblo tomamos un camino de hormigón.



KM 3 Giro a la izquierda.



KM 4.6 Pico Hubon, fin de la subida regresamos sobre nuestros pasos.



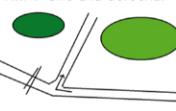
KM 6.3 Giro a la izquierda.



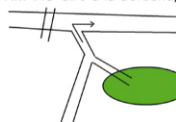
KM 7.1 Tomamos el camino de la izquierda.



KM 9 Giro a la derecha.



KM 9.5 Giro a la derecha, carretera.



KM 11.2 Giro a la izquierda, pista.



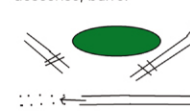
KM 13.7 Seguir por la izquierda.



KM 14.1 Seguir a la izquierda.



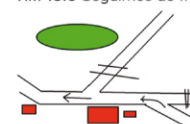
KM 16 Seguir de frente, comienza descenso, barro.



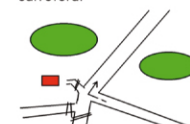
KM 16.8 Seguimos de frente.



KM 18.6 Seguimos de frente.



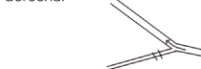
KM 19 Giramos a la derecha por la carretera.



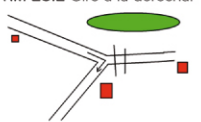
KM 21.8 Collado de Bielva, cogemos pista a la izquierda.



KM 22.4 Seguimos subiendo por la derecha.



KM 25.2 Giro a la derecha.



KM 26.2 Seguimos de frente.



KM 27.9 Bielva, atravesamos el pueblo hacia la izquierda buscando siempre la vía principal.



KM 28.5 Tomamos la carretera hacia la derecha, y tras 400m cogemos un camino a la izquierda.



KM 30.9 Tomamos la carretera hacia la derecha y a 200m la abandonamos a la izquierda.



KM 31.3 Giramos a la izquierda para tomar una pista.



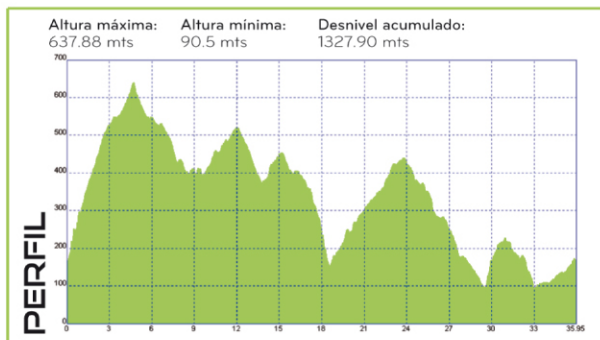
KM 32.6 Seguimos a la derecha.



KM 33 Giro a la izquierda, tomamos carretera.



KM 36 Celis, FIN.



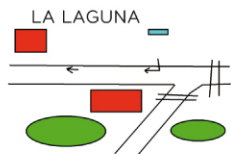
# 8. POLACIONES - ALTAS CRESTAS DE PEÑASAGRA

TIEMPO: 2 h. 49 min. SUBIDA: 12,3 Km  
DISTANCIA: 26,2Km. BAJADA: 12 Km  
LLANO: 1,9 Km

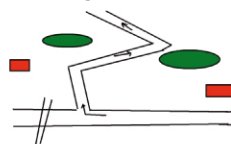
DIFICULTAD TÉCNICA: Alta  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



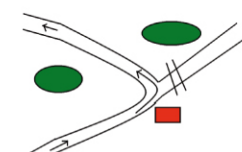
**KM 0** La Laguna, salimos por carretera dirección Piedras Luengas.



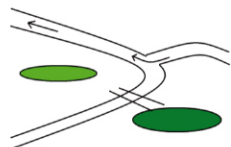
**KM 1.4** Callejeo, cogemos la pista de hormigón a la derecha.



**KM 2.4** Giramos a la izquierda.



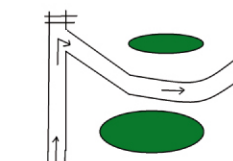
**KM 3.2** Tomamos la carretera hacia la derecha.



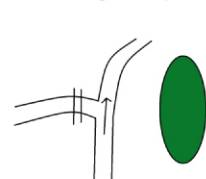
**KM 4** San Mames, atravesamos el pueblo hacia su parte alta.



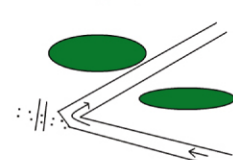
**KM 4.8** Giramos a la derecha.



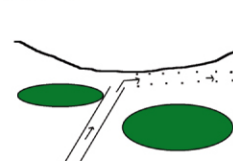
**KM 9.6** Seguimos por la derecha.



**KM 12.1** Seguir por la derecha.



**KM 12.6** Alcanzamos la línea de cumbre y seguimos por ella hacia la derecha.



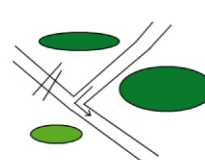
**KM 13.7** Final de la ascensión, llegamos al pie del Cueto Cucón y regresamos sobre nuestros pasos.



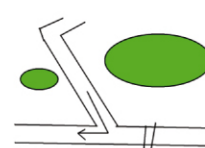
**KM 17.9** Giramos a la derecha.



**KM 18.3** Giramos a la izquierda.



**KM 19.7** Giramos a la derecha.



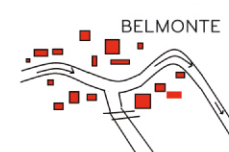
**KM 20.3** Giro a la izquierda.



**KM 23.2** Continuamos por la izquierda



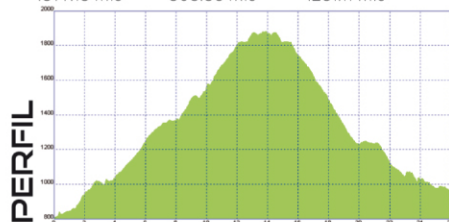
**KM 23.8** Belmonte, atravesamos el pueblo hacia su salida por carretera.



**KM 26.2** Carretera de Piedras Luengas, FIN.



Altura máxima: 1877.18 mts    Altura mínima: 805.86 mts    Desnivel acumulado: 1281.11 mts





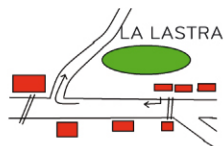
# 9. LA LASTRA - GARABANDAL- LA LASTRA

TIEMPO: 2 h. 56 min. SUBIDA: 14 Km  
DISTANCIA: 26,8Km. BAJADA: 11,7 Km  
LLANO: 1,1 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



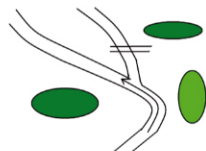
KM 0 LA Lastra, tomamos a la derecha una pista de hormigón.



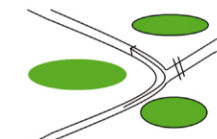
KM 1.5 Seguimos por la derecha.



KM 2 Seguimos por la izquierda.



KM 3.4 Giro a la izquierda.



KM 4.6 Prado concejo de la Lastra, atravesamos el cierre buscando el inicio de un vaguada, por la que bajaremos al encuentro de una pista que tomaremos hacia la derecha.



KM 11.3 Seguimos de frente.



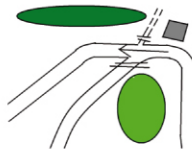
KM 11.9 Seguimos de frente.



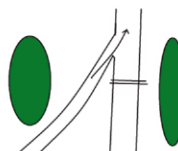
KM 12.3 San Sebastian de Garabandal atravesamos el pueblo por su parte alta, para tomar una pista que sube hacia la izquierda (Oeste).



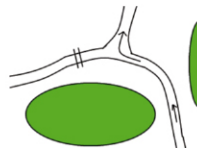
KM 13.4 Seguimos de frente.



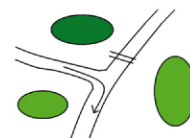
KM 13.7 Seguimos a la izquierda.



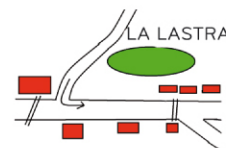
KM 22.8 Collado Abellán, giro a la derecha.



KM 25.2 Giro a la derecha.



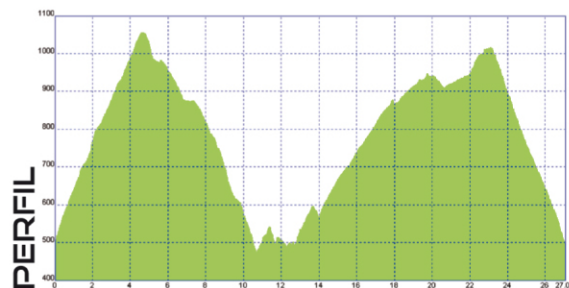
KM 26.8 La Lastra, giro a la izquierda, Fin.



Altura máxima:  
1054.84 mts

Altura mínima:  
468.09 mts

Desnivel acumulado:  
1249.05 mts





# 10. SAN VICENTE

TIEMPO: 2 h. 57min.  
 SUBIDA: 17.4 Km  
 DISTANCIA: 39,9Km BAJADA: 17 Km  
 LLANO: 5,5 Km

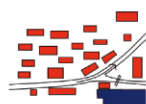
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
 DIFICULTAD FÍSICA: Alta



KM 0 Salimos bordeando la Ria asta el puente de la Barquera.



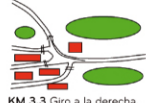
KM 1.1 Giro a la izquierda.



KM 1.7 Giro a la derecha.



KM 2 Giro a la derecha.



KM 3.3 Giro a la derecha.



KM 3.6 Seguimos por la derecha.



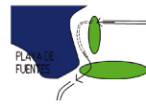
KM 3.7 Seguimos por la izquierda.



KM 4.7 Seguimos por la derecha.



KM 5.4 Bajamos con precaución por un sendero, para tomar una pista.



KM 7.7 Giro a la derecha.



KM 8 Giro a la derecha.



KM 8.7 Giramos a la derecha y atravesamos el pueblo para tomar una pista parcelaria.



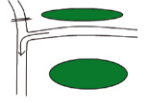
KM 9.8 Giro a la derecha.



KM 11.1 Playa de Berellín, damos la vuelta.



KM 14.8 Giro a la izquierda.



KM 14.9 Giro a la izquierda.



KM 12 Seguimos de frente.



KM 12.6 Atravesamos el pueblo hasta su parte alta.



KM 13.2 Giro a la derecha.



KM 16.4 Tras tomar la carretera giramos a la derecha.



KM 16.9 Giro a la derecha.



KM 17.8 Seguir de frente.



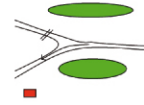
KM 18 Cruzamos la autovia



KM 19.4 Descendemos hasta la plaza del pueblo y buscamos su salida hacia la derecha, dirección Muñorodero.



KM 19.8 Seguimos por la izquierda



KM 20.4 Giro a la izquierda.



KM 20.8 Giro a la derecha.



KM 22.7 Muñorodero, giramos a la izquierda por la carretera.



KM 23.4 Giro a la izquierda.



KM 24.4 Luey, a la entrada del pueblo giramos a la izquierda, y buscamos una pista parcelaria.



KM 27 Giro a la izquierda.



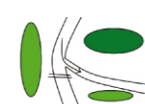
KM 27.3 Abanillas, cruzamos la carretera y giramos a la derecha.



KM 28 Seguimos por la derecha.



KM 29.2 Giro a la izquierda.



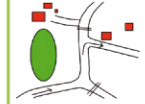
KM 32 Gandarilla, seguimos de frente por la carretera.



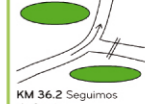
KM 34.4 Giro a la derecha.



KM 35.3 Giro a la derecha.



KM 36.1 Seguimos por la izquierda.



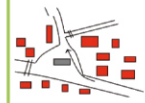
KM 36.2 Seguimos de frente.



KM 37.1 La Acebosa, giro a la izquierda.



KM 37.3 Giro a la derecha.



KM 39.3 Giro a la derecha.



KM 39.5 Giro a la derecha.



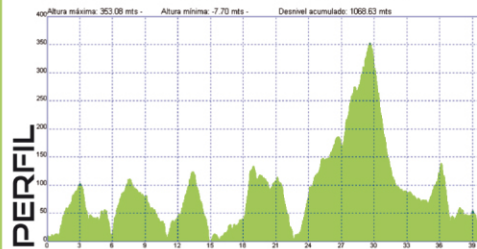
KM 39.7 Giramos en la rotonda.



KM 39.9 Giro a la derecha Fin.



Altura máxima: 353.08 mts  
 Altura mínima: -7.70 mts  
 Desnivel acumulado: 1068.63 mts



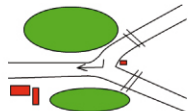
# 11. POLACIONES - SEJOS - POLACIONES

TIEMPO: 2 h. 58min  
 DISTANCIA: 26,3Km  
 SUBIDA: 12,3 Km  
 BAJADA: 12,4 Km  
 LLANO: 1,6 Km

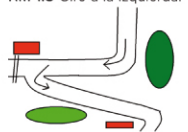
DIFICULTAD TÉCNICA: Alta  
 DIFICULTAD FÍSICA: Alta



**KM 0** Cruce de Belmonte, salimos dirección Piedras Luengas.



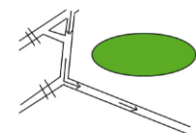
**KM 1.5** Giro a la izquierda.



**KM 1.8** Tras atravesar Santa Eulalia girar hacia la izquierda.



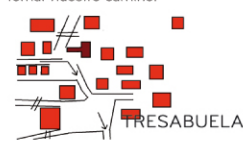
**KM 2** Seguimos por la izquierda.



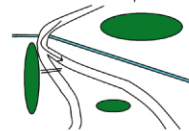
**KM 3.8** Seguimos por izquierda.



**KM 4.8** Tresabuela, situados frente a la iglesia giraremos a la derecha para bajar hasta una plaza, seguiremos bajando de frente para tomar nuestro camino.



**KM 6.1** Giro a la izquierda.



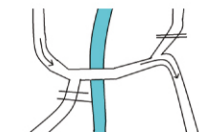
**KM 6.7** Giro a la izquierda.



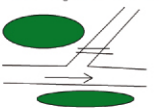
**KM 8.5** Uznayo, al llegar a la calle principal giramos a la derecha.



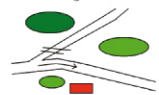
**KM 8.9** Tras cruzar el puente giramos a la derecha.



**KM 10** Seguimos de frente.



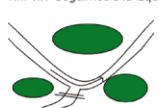
**KM 10.5** Seguimos de frente.



**KM 10.9** Seguimos de frente.



**KM 11.7** Seguimos a la izquierda.



**KM 12.6** Seguimos de frente.



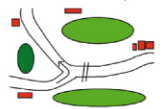
**KM 13** Seguir de frente.



**KM 15.2** Giro a la derecha.



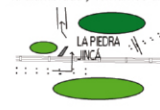
**KM 15.8** Giro a la izquierda.



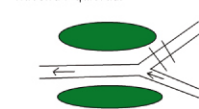
**KM 17.1** Collado de Sejos, giramos a la izquierda para tomar un camino por la bría.



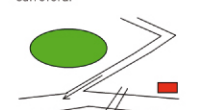
**KM 18** La piedra Jincá, atravesamos la alameda y tomamos una pista.



**KM 23.7** Seguimos bajando a nuestra izquierda.



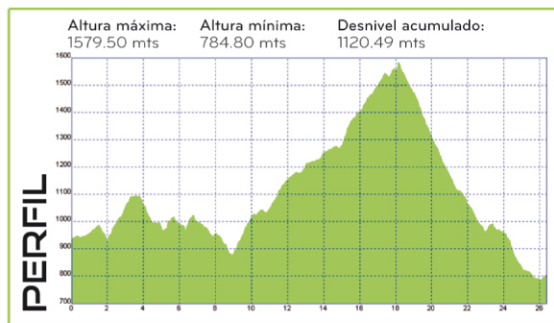
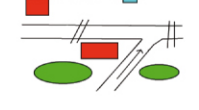
**KM 25** Seguimos de frente por la carretera.



**KM 25.3** Puente Pumar, seguimos de frente por la carretera.



**KM 26.3** La Laguna, Fin.



# 12. BÁRCENA MAYOR - FUENTES - LOS TOJOS - BÁRCENA MAYOR

TIEMPO: 3 h. 22 min. SUBIDA: 20,6 Km  
DISTANCIA: 44,5Km. BAJADA: 21,8 Km  
LLANO: 2,1 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



**KM 0** Barcena Mayor, atravesamos el pueblo por su parte superior para tomar una pista paralela al río Argoza.



**KM 1.5** Área recreativa, seguimos por la pista cerca del río.



**KM 16.1** Cruz de Fuentes, tomamos la pista que desciende a nuestra derecha.



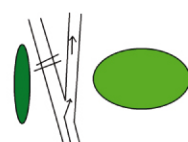
**KM 24.7** Giro a la izquierda.



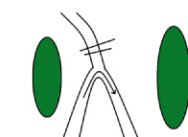
**KM 25.4** Ozcaba, giro a la derecha.



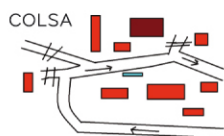
**KM 26** Giro a la derecha.



**KM 33.7** Seguimos bajando a la derecha.



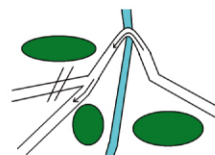
**KM 36.1** Colsa, tomamos la carretera.



**KM 37.7** Los Tojos, a la salida del pueblo tomamos una pista a la derecha.



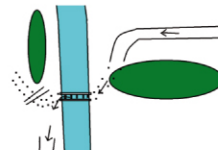
**KM 38.9** Seguimos por la izquierda.



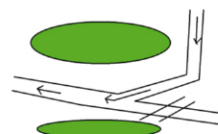
**KM 39.6** Seguimos por la derecha.



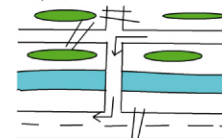
**KM 41.8** Cruzamos el río por el puente de madera y tomamos una buena pista que se inicia a nuestra izquierda.



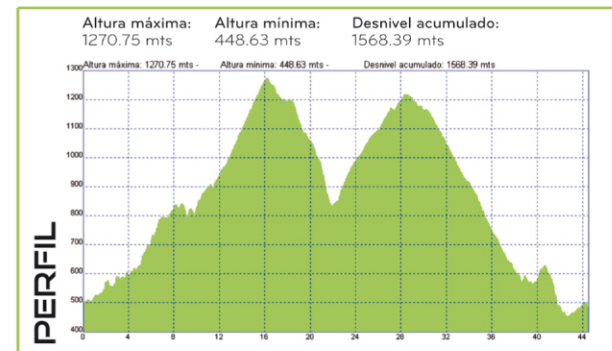
**KM 42.3** Seguimos por la derecha.



**KM 42.6** Giramos a la izquierda para cruzar el río y tomamos a la derecha la carretera de Barcena Mayor.



**KM 44.5** Barcena Mayor, Fin.



# 13. PUENTENANSA - TANEÁ - VENDUL - PUENTENANSA

TIEMPO: 3 h. 39 min. SUBIDA: 17,6 Km  
DISTANCIA: 41,3Km. BAJADA: 21 Km  
LLANO: 2,7 Km

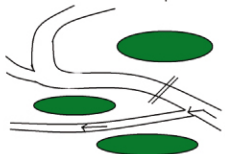
DIFICULTAD TÉCNICA: Alta  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



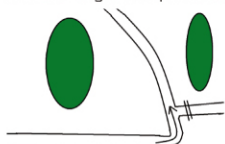
**KM 0** Puente Nansa, salimos por carretera dirección Lamason.



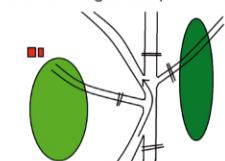
**KM 4.5** Giro a la izquierda.



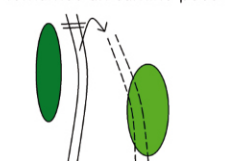
**KM 5.3** Seguimos por la izquierda.



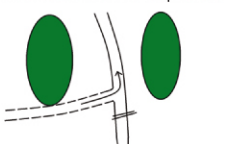
**KM 6.3** Seguimos por la izquierda.



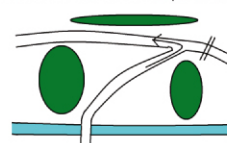
**KM 10.6** Giramos a la derecha y tomamos un camino poco marcado.



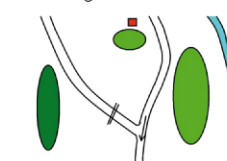
**KM 11.2** Giro a la izquierda.



**KM 16.2** Giro a la izquierda.



**KM 17** Seguimos de frente.



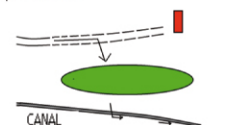
**KM 17.5** Seguimos de frente.



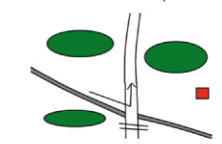
**KM 19.3** Seguimos de frente.



**KM 24.2** Fin de pista, buscamos a la derecha el canal del Vendul, sobre el cual rodaremos con mucha precaución.



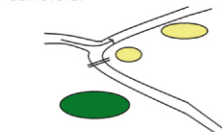
**KM 28** Giro a la izquierda.



**KM 32.4** Seguimos de frente.



**KM 33.9** Seguimos de frente por la carretera.



**KM 38.2** Cosio, en la plaza giramos a la izquierda, y buscamos una pista a la derecha.



**KM 40.9** Río Seco, giramos a la derecha.



**KM 41.1** Atravesamos el río.



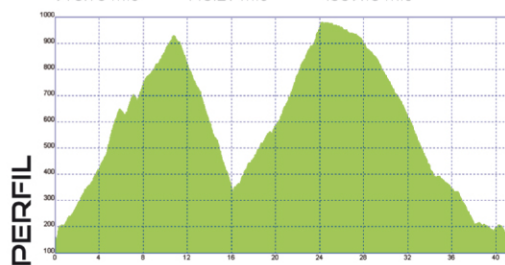
**KM 41.3** Puente Nansa, Fin.



Altura máxima:  
978.76 mts

Altura mínima:  
145.27 mts

Desnivel acumulado:  
1559.18 mts





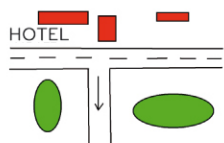
# 14. SERRADORES

TIEMPO: 3 h. 55 min. SUBIDA: 15,7 Km  
DISTANCIA: 36,8Km. BAJADA: 17,5 Km  
LLANO: 3,6 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



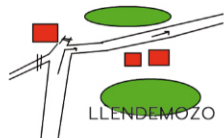
**KM 0** Renedo de Cabuérniga, salimos desde el cruce en dirección Víaña.



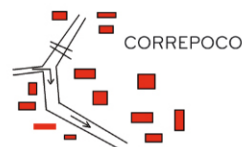
**KM 0.430** Tras cruzar el puente sobre el río Saja, tomar a la derecha una pista de hormigón en fuerte ascenso.



**KM 3.1** Llendemozo, seguimos de frente ahora por cambera y sendero.



**KM 5.8** Correpoco, giramos a la derecha y atravesamos el pueblo.



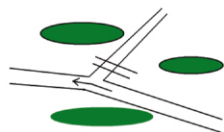
**KM 6.2** Tomamos la carretera hacia nuestra izquierda.



**KM 9.9** Juzmeana, tomamos a nuestra izquierda una pista que seguiremos paralela al arroyo.



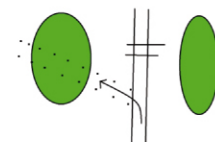
**KM 19.1** El Moral, fin de la subida, seguimos de frente.



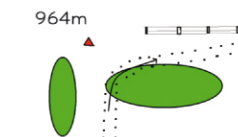
**KM 21.8** Tordias, giro a la izquierda.



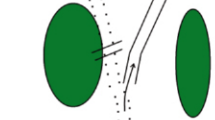
**KM 22.7** Braña Mayor, abandonamos la pista y tomamos a nuestra izquierda un camino marcado en la hierba.



**KM 23.9** Alto de Braña Limpia, se inicia un tramo cumbreado Serradores, usar el estacado de referencia.



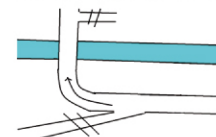
**KM 27.8** Fin del cumbreo, tomamos una buena pista para iniciar el descenso.



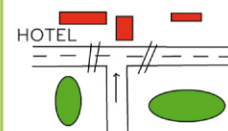
**KM 32.1** Víaña, fin del descenso, tomar la carretera dirección a Renedo.



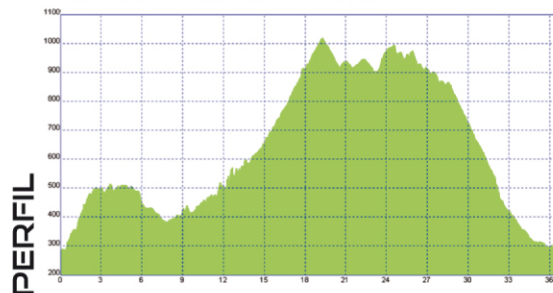
**KM 36.5** Seguir por el puente.



**KM 36.8** Renedo, FIN.



Altura máxima: 1018.47 mts    Altura mínima: 276.63 mts    Desnivel acumulado: 1392.58 mts





# 15. QUINTANILLA - BRAÑA LOS TEJOS - QUINTANILLA

TIEMPO: 3 h. 55 min. SUBIDA: 15,4 Km  
DISTANCIA: 33,2Km. BAJADA: 15,8 Km  
LLANO: 2 Km

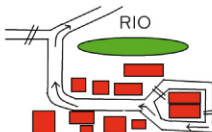
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



**KM 0** Quintanilla de Lamasón tras cruzar el río tomamos a la derecha un camino asfaltado.



**KM 1.3** Río, seguimos por la carretera.



**KM 2** Giro a la izquierda.



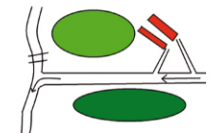
**KM 4.6** Cires atravesamos el pueblo en dirección Oeste.



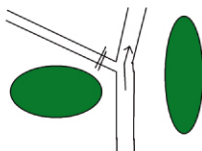
**KM 4.8** Giro a derecha e izquierda por la pista que sube.



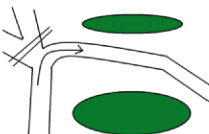
**KM 5.8** Giro a la izquierda.



**KM 8.7** Seguimos de frente.



**KM 9.8** Seguimos por la derecha.



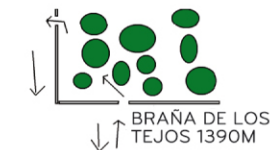
**KM 16.2** Collado Pasaneo, a la altura de la charca abandonamos el camino hacia la derecha.



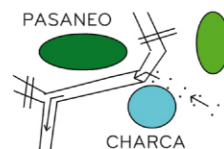
**KM 16.4** Tomamos la cambera de la izquierda.



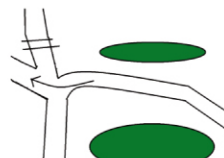
**KM 17** Braña de los Tejos, volvemos sobre nuestros pasos.



**KM 17.8** Pasaneo, giro a la izquierda.



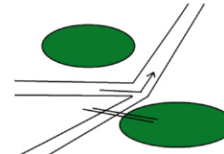
**KM 24.1** Seguimos de frente.



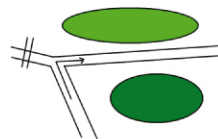
**KM 25.7** Seguimos de frente.



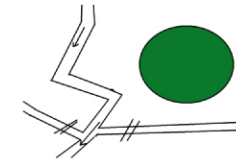
**KM 26.4** Giro a la izquierda.



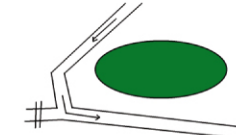
**KM 27** Giro a la derecha.



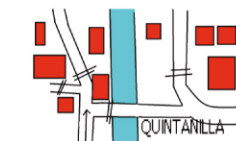
**KM 28.6** Seguimos bajando hacia la derecha.



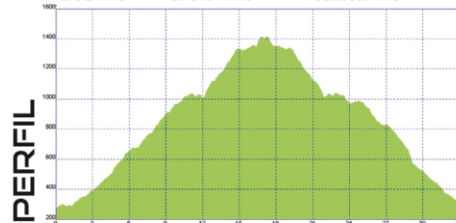
**KM 29.1** Tanea, giro a la izquierda.



**KM 33.2** Quintanilla de Lamasón, Fin.



Altura máxima: 1412.02 mts    Altura mínima: 270.01 mts    Desnivel acumulado: 1322.82 mts



# 16. RUENTE - MAJADA DE BUEYES - RUENTE

TIEMPO: 3 h. 58min.  
 SUBIDA: 16,6 Km  
 DISTANCIA: 41,4Km BAJADA: 21,2 Km  
 LLANO: 3,6 Km

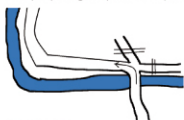
DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
 DIFICULTAD FÍSICA: Alta



**KM 0** Salimos de Ruente y cruzamos el río saja hacia Monte AA.



**KM 1** Cruzar el puente sobre el arroyo y seguir por la izquierda.



**KM 2.7** Seguimos de frente.



**KM 4.2** Seguimos a la derecha.



**KM 8.1** Nos desviamos a la derecha, fin de la ascensión.  
**COLLADO DE MONTE, AA**



**KM 11.2** Final del descenso, salimos a la carretera para inmediatamente tomar el camino de la derecha.



**KM 12** Seguimos por la izquierda, fuerte descenso.



**KM 12.6** San Pedro, atravesamos el pueblo y a su salida tomaremos la carretera hacia la derecha.



**KM 13.3** Carmona, atravesamos el pueblo buscando en su parte alta y hacia la derecha una pista parcelaria.



Salida.



**KM 14.1** Seguir a la derecha



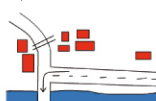
**KM 15.5** Seguir de frente.



**KM 15.7** Cruzar el río y girar a la izquierda en la carretera.



**KM 18.** Puente Nansa, giro a la izquierda.



**KM 18.1** A la altura de la fuente giramos a la izquierda y tras andar 100m subimos a la derecha buscando una ermita. Giro a izquierda y derecha y comenzamos una fuerte ascensión.



**KM 18.9** Giro ala izquierda.



**KM 22.4** Antenas, seguimos a la izquierda con fuerte pendiente.



**KM 25** Majada de Buelles, Cogemos el camino de izquierda.



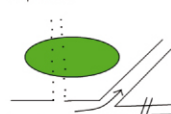
**KM 27.8** Final del ascenso, giramos a la izquierda.



**KM 30.3** Collada de Carmona, cruzamos la carretera hacia la izquierda para coger inmediatamente un camino a la derecha.



**KM 30.9** Seguir la pista de la izquierda.



**KM 31.3** Coger a la izquierda un camino de tierra.



**KM 33.** Girar a la derecha siguiendo las marcas en la hierba para coger la pista de Monte AA hacia la derecha.



**KM 37.3** Girar ala izquierda.



**KM 38.9** Seguir a la derecha.



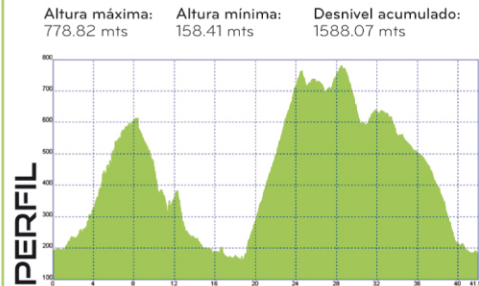
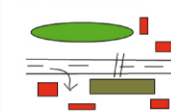
**KM 40.6** Cruzamos el puente a la derecha.



**KM 41.1** Giro a la izquierda.



**KM 41.4** Ruente fin.



# 17. BARCENILLAS - HOCES - LA NOZALEA - BARCENILLAS

TIEMPO: 4 h. 15 min. SUBIDA: 18,6 Km  
DISTANCIA: 41,6Km. BAJADA: 20,3 Km  
LLANO: 2,7 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



**KM 0** Entramos en barcenillas y seguimos por una pista paralela al arroyo.

BARCENILLAS



**KM 2.8** Giramos a la izquierda



**KM 4.2** Seguimos por la izquierda



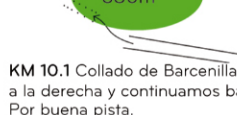
**KM 6.6** Braña de Joces, giramos a la izquierda y tomamos un camino de tierra.

BRAÑA DE JOCES



**KM 8.1** Fin de la ascensión, seguimos por el camino marcado en la braña en suave bajada.

BRAÑA 680m



**KM 10.1** Collado de Barcenillas, giro a la derecha y continuamos bajando Por buena pista.



COLLADO DE BARCENILLAS

**KM 12.8** Giro a la derecha.

A RUENTE



**KM 14** Final del descenso giro a la derecha por la carretera. A UCIEDA



**KM 18.3** Área recreativa de Uciea Atravesamos a ala derecha el río Bayones y comenzamos el ascenso.



**KM 20.6** El Andinoso, seguimos de frente.



**KM 24.6** Tomamos camino de tierra a la derecha.



**KM 25.4** Seguir de frente por la rodada en la hierba, junto al alambrado.



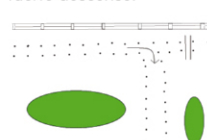
**KM 28.4** El Pernal Jermoso, seguir de frente.



**KM 30.1** Alto de la Nozalea, seguir de frente.



**KM 30.8** Giramos al derecha para iniciar por el filo de una loma un fuerte descenso.



**KM 32.3** Tomar pista a la derecha y seguir bajando.



POZO

**KM 36.6** Seguimos bajando a la izquierda.



**KM 38.1** Seguir por la izquierda hacia la Miña.



**KM 40** La Miña, atravesamos el pueblo.



**KM 41.6** Barcenillas FIN.

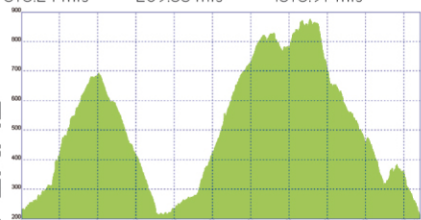


Altura máxima: 873.24 mts

Altura mínima: 209.55 mts

Desnivel acumulado: 1573.97 mts

PERFIL



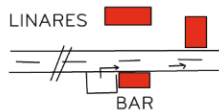
# 18. PEÑA RUBIA

TIEMPO: 4 h. 39 min. SUBIDA: 16,1 Km  
DISTANCIA: 34,4Km. BAJADA: 16,1 Km  
LLANO: 2,2 Km

DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
DIFICULTAD FÍSICA: Alta



KM 0 Linares, salimos por carretera dirección a Lamasón.



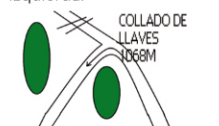
KM 1.9 Giro a la izquierda.



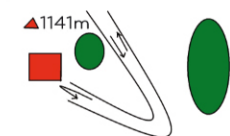
KM 2.5 Roza, atravesamos el pueblo y tomamos una pista.



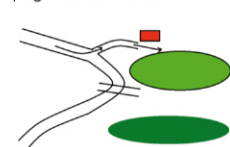
KM 7.9 Collado de Llaves, giro a la izquierda.



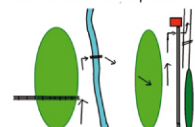
KM 8.4 Vidrio Trasajora, final del ascenso, volvemos sobre nuestros pasos.



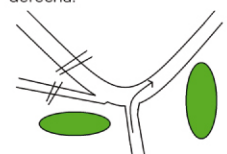
KM 12.5 Giro a la izquierda. vamos pegados al invernadero.



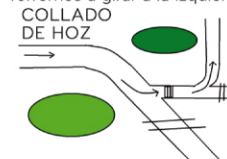
KM 12.8 Cruzamos el arroyo por un tronco y subimos por el prado en dirección a una cabaña, donde tomaremos una pista.



KM 13.9 Carretera, giro a la derecha.



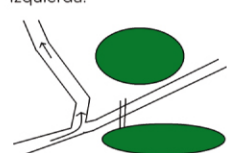
KM 14.4 Collado de Hoz, giramos a la izquierda pasamos una portilla y volvemos a girar a la izquierda.



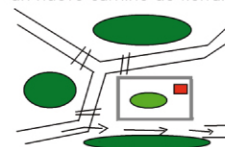
KM 14.7 Giro a la derecha.



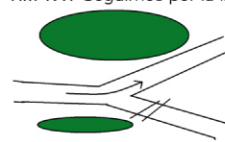
KM 15.5 Seguimos subiendo por la izquierda.



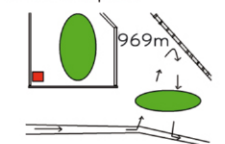
KM 17.6 Abandonamos la pista por la derecha, y seguimos paralelos al cierre de una finca, para encontrar un nuevo camino de tierra.



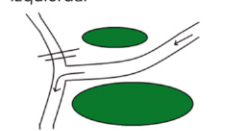
KM 19.7 Seguimos por la izquierda.



KM 22.5 Giramos a la izquierda por la braña hasta asomarnos al Collado del Arcenon y retornar de nuevo a la pista.



KM 24.7 Seguimos por la izquierda.



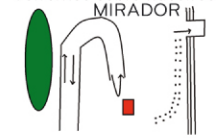
KM 25.9 Cicera, atravesamos el pueblo hasta su salida.



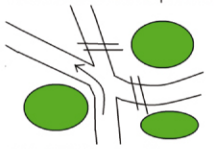
KM 27.5 Giro a la izquierda.



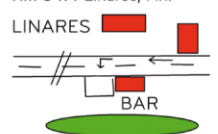
KM 29.3 Mirador de Santa Catalina. Volvemos sobre nuestros pasos.



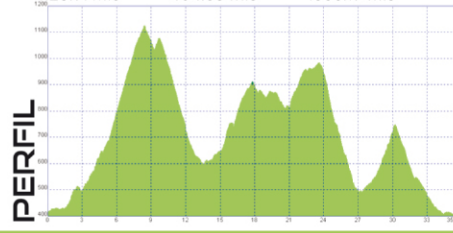
KM 31.1 Giro a la izquierda.



KM 34.4 Linares, Fin.



Altura máxima: 1123.71 mts  
Altura mínima: 404.63 mts  
Desnivel acumulado: 1666.19 mts



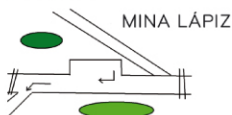


# 19. MINA LÁPIZ - SEJOS - TUDANCA - MINA LÁPIZ

TIEMPO: 5 h. 30min. SUBIDA: 30,4 Km DIFICULTAD TÉCNICA: Media  
 DISTANCIA: 64,9Km BAJADA: 29,8 Km DIFICULTAD FÍSICA: Alta  
 LLANO: 4,7 Km



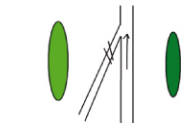
**KM 0** Salida aparcamiento de la Mina Lápi, tomamos la carretera hacia Palomera y a200m giramos a la izquierda.



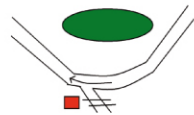
**KM 3.4** Seguimos a la izquierda.



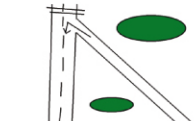
**KM 13** Ozcaba, seguimos de frente.



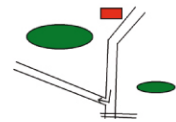
**KM 13.6** Seguimos por la derecha.



**KM 13.9** Tomamos la carretera a la izquierda.



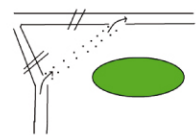
**KM 16.1** Tajahierro, giramos a la derecha dirección Sejos.



**KM 25.9** El Campanario, seguimos de frente.  
**CASETA DEL CAMPANARIO**



**KM 30.1** Tomamos el camino de la derecha marcado el la hierba asta alcanzar la loma.



**KM 31.2** Collado de Sejos, tomamos la pista hacia la izquierda, comenzamos el descenso hacia Polaciones.



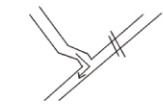
**KM 33** Continuamos de frente.



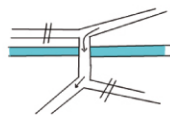
**KM 34.2** Tomamos camino de la izquierda.



**KM 35** Seguimos por la derecha.



**KM 36.6** Giro a la izquierda, cruzamos el río.



**KM 37** Uznayo, atravesamos el pueblo y tomamos la carretera.



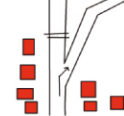
**KM 39.5** Puente Pumar, seguimos de frente.



**KM 40.2** La Laguna, seguimos a la derecha.



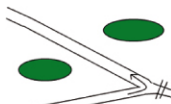
**KM 47.2** La Lastra, a la salida del pueblo tomamos a la derecha la carretera hacia Tudanca.



**KM 48.8** Tudanca, remontamos el pueblo en línea recta hasta encontrar la pista que en fuerte pendiente se inicia hacia la derecha.



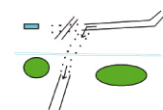
**KM 50.4** Giro a la izquierda.



**KM 55.6** Braña de Carraceo, seguimos de frente por el camino marcado en la hierba.



**KM 57.3** Seguimos hacia la izquierda para tomar un buen camino.



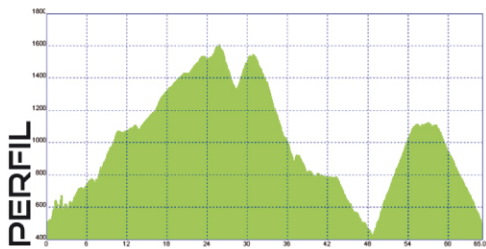
**KM 58.8** Braña de Bucierca, giramos a la izquierda y descendemos por el bosque.



**KM 64.9** Mina Lápi, giro a la derecha FIN.



Altura máxima: 1602.61 mts    Altura mínima: 422.81 mts    Desnivel acumulado: 2656.45 mts







# RESUMEN DE RUTAS



Los tiempos están calculados para un cicloturista suficientemente entrenado

| Nº | RUTA                                          | TIEMPO | DISTANCIA/KM | KM/SUBIDA | KM/BAJADA | KM/LLANO | DIFICULTAD TÉCNICA | DIFICULTAD FÍSICA |
|----|-----------------------------------------------|--------|--------------|-----------|-----------|----------|--------------------|-------------------|
| 1  | SAJA - BARCENA MAYOR                          | 2h 12' | 33,0         | 14,4      | 16,8      | 1,8      | MEDIA              | MEDIA             |
| 2  | VALFRÍA                                       | 2h 24' | 23,1         | 11,4      | 10,3      | 1,4      | MEDIA              | ALTA              |
| 3  | NEGRO                                         | 2h 27' | 23,2         | 9,2       | 11,4      | 2,6      | ALTA               | MEDIA             |
| 4  | LA COCINA - LA FLORIDA - LA COCINA            | 2h 30' | 26,2         | 12,8      | 11,6      | 1,8      | MEDIA              | MEDIA             |
| 5  | HUALLE - S.VICENTE DEL MONTE - HUALLE         | 2h 37' | 43,3         | 18,4      | 20,0      | 4,9      | MEDIA              | MEDIA             |
| 6  | MECA - PANDIUCU - ROZAS - HAYA CORVA - MECA   | 2h 40' | 38,0         | 17,2      | 17,5      | 3,3      | MEDIA              | MEDIA             |
| 7  | CELIS - CELIS                                 | 2h 49' | 36,0         | 16,9      | 16,8      | 2,3      | MEDIA              | MEDIA             |
| 8  | POLACIONES - ALTAS CRESTAS DE PEÑASAGRA       | 2h 49' | 26,2         | 12,3      | 12,0      | 1,9      | ALTA               | ALTA              |
| 9  | LA LASTRA - GARABANDAL - LA LASTRA            | 2h 56' | 26,8         | 14,0      | 11,7      | 1,1      | MEDIA              | ALTA              |
| 10 | SAN VICENTE                                   | 2h 57' | 39,9         | 17,4      | 17,0      | 5,5      | MEDIA              | ALTA              |
| 11 | POLACIONES - SEJOS - POLACIONES               | 2h 58' | 26,3         | 12,3      | 12,4      | 1,6      | ALTA               | ALTA              |
| 12 | BÁRCENA MAYOR - FUENTES - LOS TOJOS - BÁRCENA | 3h 22' | 44,5         | 20,6      | 21,8      | 2,1      | MEDIA              | ALTA              |
| 13 | PUENTENANSA - TANE - VENDUL - PUENTENANSA     | 3h 39' | 41,3         | 17,6      | 21,0      | 2,7      | ALTA               | ALTA              |
| 14 | SERRADORES                                    | 3h 55' | 36,8         | 15,7      | 17,5      | 3,6      | MEDIA              | ALTA              |
| 15 | QUINTANILLA - BRAÑA LOS TEJOS - QUINTANILLA   | 3h 55' | 33,2         | 15,4      | 15,8      | 2,0      | MEDIA              | ALTA              |
| 16 | RUENTE-MAJADA DE BUEYES-RUENTE                | 3h 58' | 41,4         | 16,6      | 21,2      | 3,6      | MEDIA              | ALTA              |
| 17 | BARCENILLAS-HOCES-LA NOZALEA-BARCENILLAS      | 4h 15' | 41,6         | 18,6      | 20,3      | 2,7      | MEDIA              | ALTA              |
| 18 | PEÑA RUBIA                                    | 4h 39' | 34,4         | 16,1      | 16,1      | 2,2      | MEDIA              | ALTA              |
| 19 | MINA LÁPIZ-SEJOS-TUDANCA-MINA LÁPIZ           | 5h 30' | 64,9         | 30,4      | 29,8      | 4,7      | MEDIA              | ALTA              |

SAJA MINA LÁPIZ SAN VICENTE ALTAS CRESTAS  
 BARCENILLAS HAYA CORVA GARABANDAL  
 SEJOS LA LASTRA SERRADORES  
 BÁRCENA MAYOR ROZAS SAN VICENTE TANE VALFRÍA  
 MECA POLACIONES HAYA CORVA VENDUL LA LASTRA  
 ALTAS CRESTAS DE PEÑAS

# ¡BUENAS RUTAS!

by

Chema Palencia

&

Dani Cosío



[WWW.DIEZMILDELSOPLAO.COM](http://WWW.DIEZMILDELSOPLAO.COM)

Tracks disponibles en nuestra web