



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



BTT

CICLOTURISMO CASTILLOS SEGOVIANOS II 22 y 23 de noviembre de 2025

CONTEXTO GEOGRÁFICO, FLORA, FAUNA, CLIMA Y ASPECTOS ETNOGRÁFICOS.

La Tierra de Pinares en Segovia

📍 Contexto geográfico

- Ocupa el **norte de la provincia de Segovia**, extendiéndose por municipios como Coca, Cuéllar, Navas de Oro, Navalmanzano o Aguilafuente.
- Se asienta en la **submeseta norte**, dentro de la cuenca del Duero, con altitudes en torno a los 750–850 metros.
- El relieve es llano, con suelos arenosos y pobres que favorecieron históricamente el dominio del pinar.

🌿 Flora



tán dominados por el **pino resinero (*Pinus pinaster*)**, especie emblemática de la comarca, junto con manchas de **pino albar (*Pinus sylvestris*)**.

- También aparecen encinas, sabinas y matorral mediterráneo: retamas, jaras y tomillos.
- La vegetación está muy vinculada al aprovechamiento humano (resina, madera y piñón).



Fauna

- La fauna más representativa incluye:
 - **Mamíferos:** corzo, jabalí, zorro, liebre y ardilla roja.
 - **Aves:** buitres negro, milano real, azor, pito real, además de aves esteparias como la avutarda en las zonas de cultivo.
 - **Reptiles y anfibios:** culebra de escalera, lagarto ocelado, rana común.
- La actividad cinegética (conejo, perdiz, paloma torcaz) ha sido relevante para la vida local.

Clima

- Clima **mediterráneo continentalizado**, típico del interior peninsular.
- Inviernos largos y fríos, con frecuentes heladas.
- Veranos calurosos y secos.
- Precipitaciones escasas (400–500 mm anuales), concentradas en primavera y otoño.

Aspectos etnográficos

- La comarca segoviana fue uno de los **centros resineros más importantes de España** durante los siglos XIX y XX, especialmente en Coca y Cuéllar.
- También tuvo gran peso la **industria maderera y piñonera**, así como la agricultura de secano (trigo, cebada).
- La cultura local se refleja en fiestas como la **Fiesta de la Vendimia en Cuéllar**, la **Fiesta de la Resina en Navas de Oro** o las tradicionales **corridos de toros y encierros** de Cuéllar, considerados los más antiguos de España.

- El patrimonio histórico es destacado: el **castillo de Coca**, el **castillo de Cuéllar**, iglesias románicas y ermitas.
- Destaca también el **Santuario de la Virgen del Henar**, situado cerca de Cuéllar, lugar de gran devoción mariana y de peregrinación popular, especialmente durante la romería del último domingo de septiembre, que atrae a miles de fieles de toda Castilla.
- Hoy, además de mantener los usos tradicionales, la comarca apuesta por el **turismo rural, micológico y de naturaleza**, con rutas por los pinares y actividades ligadas a la historia resinera.



ITINERARIO. Mapas, información técnica y descripción.

SÁBADO 22 DE NOVIEMBRE DE 2025

RUTA CICLOTURISMO, OPCIÓN LARGA: Yanguas de Eresma, Nava de la Asunción, Coca, Villaverde de Íscar, Remondo, Santuario de El Henar, Cuellar

Horarios ruta 	7 h 20m (Estimado de marcha con paradas) Orto: 8:09. Ocaso: 17:55			
Distancia y desniveles	 87,27 km	 + 216 m	 - 252 m	
Tipo recorrido	 Lineal			
Dificultad	Física	3/5	Técnica	2/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT / Gravel.			
Material obligatorio	Bicicleta de montaña/gravel revisada , casco, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), comida, repuestos básicos, LUZ delantera y trasera. Alforjas o bikepacking.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS Coordinador: Ángel 661724200		
TRACK	https://es.wikiloc.com/rutas-cicloturismo/yanguas-coca-cuellar-el-henar-gravel-237803169			





DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Excelente ruta para conocer la Tierra de Pinares y los dos Castillos más importantes del Norte y Oeste de Segovia, Coca y Cuellar.

Se parte de la localidad de Yanguas de Eresma, justo al Sur de la Tierra de Pinares y a pocos kilómetros del Río Eresma y de la Vía Verde del mismo nombre.

Bajaremos por la carretera SG-V-3313, de poco tráfico a cruzar el río Eresma y tomar la vía verde del mismo nombre, por dónde, tras pasar la antigua estación abandonada de Yanguas, se avanzará a buena velocidad en dirección a la Nava de la Asunción. La vía Verde tiene muy buen firme y se puede rodar a buena velocidad por ella.

Se pasa por las cercanías del pueblo Miguelbañez y por la estación abandonada de Ortigosa de Pestaño, próxima a Nieva.

Todo este camino de la Vía Verde es muy llano, con ligera tendencia descendente, con un firme entre compactado y asfaltado.

A la salida de Nava de la Asunción se tienen dos posibilidades para alcanzar Coca, por la Vía Verde, en muy buen estado, se recorren los kilómetros con agilidad y se llega a Coca. La otra alternativa es por el trazado del Camino de Santiago, que tiene algunos kilómetros arenosos, aunque se puede ciclar sin problemas, montado en la bici, quizás poniendo el pie en el suelo de forma puntual con bicicletas de gravel o que no tengan mucho ancho de rueda. Este trazado por el Camino de Santiago, dentro de los pinares, tiene vistas interesantes de las quebradas que forma el Eresma.



Coca es una localidad muy interesante, milenaria, lugar de nacimiento del emperador romano Teodosio el Grande, con alguna casa romana, murallas, monumentos y su impresionante Castillo, que se puede visitar por el precio de 3 euros, que cuadraría en el horario del grupo si hay gente interesada.

A la salida de Coca hay una bajada, y después una subida, pues se cruza de nuevo el río Eresma en este punto.

Se sigue por pistas entre pinos, en buen estado aunque no tanto como la vía verde.

Se pasa por los pueblos de Villaverde de Iscar y Remondo, por pistas del mismo tipo, y se cruza, entre ambas localidades el río Pirón, por puente.

Después de Remondo hay un tramo en peor estado, con algunos puntos arenosos, de aproximadamente un kilómetro en total, que en Otoño se puede ciclar sin bajar de la bici con facilidad.



Después se retoman las pistas en buen estado y se sigue ciclando por el corazón mismo de los pinares, hasta que en el kilómetro 69 se toma una carretera por unos dos kilómetros. Se trata de la comarcal SG-324, que si bien su tráfico es moderado conviene hacer con mucho cuidado. Circulando por ella pasaremos un puente sobre el río Cega.

Para la entrada de Cuellar saldremos de la carretera para hacer por pistas la subida que es casi la mitad de todo el acumulado del día.

Una vez dentro de Cuellar existe la posibilidad de dejar las alforjas en el Hotel y continuar desde ahí hasta el Santuario del Henar, por una senda peatonal – ciclable paralela a la carretera. La Virgen del Henar, patrona de Cuellar y de los resineros es una talla muy antigua, según la leyenda de la época romana, pero no está confirmado esto último.



Tras llegar al Santuario de El Henar, a unos 5 kilómetros y medio de Cuellar y sin apenas desnivel, haremos una parada en el mismo, si vamos bien de horario y tras esto, la vuelta a Cuellar se realiza por el mismo camino. El Hotel está ubicado en el centro histórico de Cuellar, en la Plaza Mayor.

Posibilidad de variantes

Existen tres tramos cortos en los que existe la posibilidad de variantes algo más exigentes que el trazado propuesto, que no se aconsejan y que requieren de BTT y mayor capacidad técnica y física:

La primera es la bajada inicial desde Yanguas de Eresma a la Vía Verde, que puede realizarse por pista forestal de aproximadamente 2,7 km. El último km de dicha pista está en mal estado, con pendiente descendiente y varias caceras profundas que lo cruzan y con un pequeño vadeo de un arroyo antes de incorporarse a la vía verde.

La segunda variante es el tramo de Nava de la Asunción a Coca, que puede realizarse por el trazado del Camino de Santiago, que se acerca más al río Eresma pudiendo visualizarse algunas quebradas del mismo y un trazado más forestal. A cambio se deben atravesar tramos bastante arenosos. Esta variante son unos 10 km.

La última de las tres es la subida a Cuellar, casi al final de la ruta, que puede realizarse por “las Lomas” donde hay varias antenas y un algo más de desnivel, con una subida, corta pero bastante empinada por una pista algo rota. Esta variante difiere en unos dos km del itinerario principal.



SÁBADO 22 DE NOVIEMBRE DE 2025

RUTA CICLOTURISMO, OPCION CORTA: Yanguas de Eresma, Nava de la Asunción, Coca, Villaverde de Iscar, Remondo, Cuellar

Horarios ruta 	6:30 h (Estimado de marcha con paradas) Orto: 8:09. Ocaso: 17:55			
Distancia y desniveles	 75,4 km	 + 196 m	 - 235 m	
Tipo recorrido	 Lineal			
Dificultad	Física	3/5	Técnica	1/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas cicloturistas.			
Material obligatorio	Bicicleta de montaña/gravel revisada , casco, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), comida, repuestos básicos, LUZ delantera y trasera. Alforjas o bikepacking.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS Coordinador: Angel 661724200		
TRACK	https://es.wikiloc.com/rutas-cicloturismo/yanguas-coca-cuellar-corta-237801813			



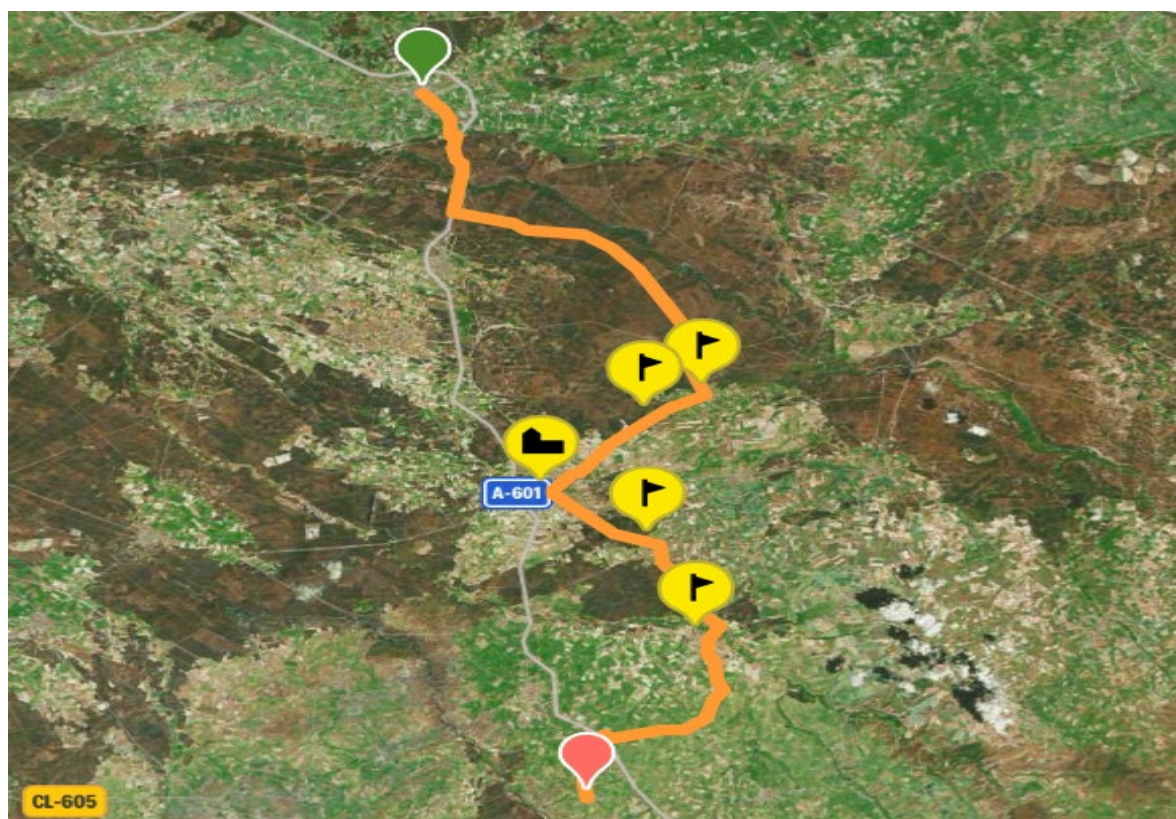
DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

El itinerario de la opción corta coincide con el de la opción LARGA, con la única diferencia, de que al entrar en la localidad de Cuéllar, no se abandona la misma por el camino del El Henar sino que se dirige directamente a la Plaza Mayor, dónde termina la ruta. De esta forma se acorta en unos 11 kilómetros.

DOMINGO 23 DE NOVIEMBRE DE 2025

**ruta cicloturismo: Cuellar, Zarzuela del Pinar, Navalmanzano,
Pinarnegrillo, Mozoncillo, Yanguas de Eresma.**

Horarios ruta 	4 h 30m (Estimado de marcha con paradas) Orto: 8:10. Ocaso: 17:52			
Distancia y desniveles	 54,74 km	 + 242 m	 - 212 m	
Tipo recorrido	 Lineal			
Dificultad	Física	2/5	Técnica	1/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas cicloturistas.			
Material obligatorio	Bicicleta de montaña/gravel revisada , casco, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), comida, repuestos básicos, LUZ delantera y trasera. Alforjas o bikepacking.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora PMR del Club: Canal 14, 30 DTCS Coordinador: Ángel 661724200		
TRACK	https://es.wikiloc.com/rutas-cicloturismo/cuellar-yanguas-por-navalmanzano-237802527			



933 m

790 m

54,94 km

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Saldremos de Cuellar tras el desayuno, bajando por la Carretera de Segovia, hasta desviarnos para coger, pasando bajo la autovía por un pequeño túnel, la vía de servicio, de tierra, de la A-601. Dicho túnel en buen estado, puede tener charcos si ha llovido en los días previos.

En la vía de servicio se hacen unos 4,5 km o 5 hasta coger a SG-A-2261, pista asfaltada del Pinar Común Grande de las Pegueras, la cual nos va a llevar, tras recorrer unos 15 km por el corazón del monte arbolado hasta el pueblo de Zarzuela del Pinar. En el camino podemos ver varios refugios resineros, donde los trabajadores que extraen esta esencia de los pinos se refugian en las tormentas.



Desde dicho pueblo resinero, se sale por pista de tierra hacia Navalmanzano, pasando por el pequeño cerro de San Cebrian, el cual tiene una ermita medieval en ruinas y unas vistas impresionantes del “mar de pinos” una extensión llana y arbolada que recuerda a un mar. Tras varios kilómetros entre pinares, hay unos pocos kilómetros agrícolas en las afueras de Navalmanzano.



Tras llegar a Navalmanzano, pueblo de cierta importancia y cuna del conquistador de La Florida, Pánfilo de Narváez, pasamos por el centro del pueblo y salimos por pistas forestales señalizadas como “ruta MTB Segovia – EL Henar” en dirección a Pinarnegrillo, nuevamente entre pinos, hasta dicho pueblo se trata de una pista compactada en muy buen estado.



Tras Pinarnegrillo se sigue por la misma ruta “Segovia - El Henar” que toma ahora pistas de peor firme, arenosas en algunos tramos, aunque practicables sin problema fuera del periodo estival, enlazamos por dicho itinerario hasta alcanzar Mozoncillo, el tramo de pistas arenosas puede evitarse por carreteras de poco tráfico aunque no es necesario. En este tramo se cruza por un puente histórico el río Pirón. Dicho puente, como curiosidad, está protegido del paso de coches por hitos kilométricos antiguos puestos a modo de bolardos.

Al abandonar Mozoncillo se pasa por Escarabajosa de Cabezas y posteriormente, abandonando la ruta MTB “Segovia – El Henar” el grupo se dirigirá a Tabanera la Luenga, para lo cual se dispone de la carretera SG-V-2113, la cual tiene anexa una pista peatonal – ciclable, de tierra, aunque esta está en mal estado por la vegetación que ha crecido sobre su firme. Se cruza la Autovía A-601 pasando bajo ella por un pequeño túnel.

En esta última parte del itinerario abandonamos los pinares para pasar a las zonas agrícolas principalmente cerealistas, aunque también con algunos regadíos y bastante ganadería.

Desde Mozoncillo sólo queda subir un nuevo cerro, relativamente pequeño también, hasta llegar a destino en Yanguas de Eresma.

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El coordinador pondrá en contacto a los participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros socios como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del coordinador y de los otros participantes.

PRECIOS

- Participantes con seguro BTT: **50 €**.
- Participantes sin seguro BTT: **56 €** (incluye seguro 3 €/día).
- Descuento a colaboradores: **-8 €**.

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del día 28 de octubre de 2025.

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada

ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de participación en actividades.

COORDINADOR

Ángel angel.guillen@gmail.com telf **661724200**

CÓMO LLEGAR AL PUNTO DE INICIO

Yanguas de Eresma (41.07138032495982, -4.238122105781848)