

Las 7 mejores rutas de Madrid, que no todo el mundo conoce



BESTYOURSELF
CYCLING



Queremos darte a conocer una selección de las mejores y más bonitas rutas de la Comunidad de Madrid, a menudo desconocidas para la comunidad ciclista en general y que por sus características, singularidad y belleza deberían formar parte de la agenda de entrenamientos de cualquier ciclista, independientemente de su nivel o capacidad.

Hemos procurado ponerlas en orden ascendente en dificultad y complejidad, de modo que puedas utilizarlas a lo largo de tu planificación en la temporada. En los primeros puestos encontrarás rutas más cortas y con menor desnivel y a medida que avancemos puestos te iremos proponiendo rutas más largas y con mayor acumulación de metros de desnivel.

**¡Esperamos te sean
muy útiles en tus
entrenamientos!**





Pero... ¿Quién soy yo para recomendarte esto?

Soy Manuel Brihuega y desde niño he respirado pedaleando...

...y todo se lo debo a mi padre.

Durante mi juventud, mi padre había sido ciclista amateur y tras ello había abierto una tienda de venta y reparaciones de bicicletas en las que pasaba mucho ayudándole.

Respirábamos pasión por las dos ruedas. Tanto, que siempre vibrábamos con las grandes vueltas e incluso nos acercábamos a Madrid para ver competiciones de ciclismo en pista.

Me apasioné tanto por este mundo que, en cuanto tuve edad, comencé a formar parte de un equipo de ciclismo en categoría infantil, donde disfruté de la mayor parte de mi infancia.

Ese contacto con el mundo del deporte marcó mi vida para siempre y me llevó a especializarme como Director Deportivo de Nivel III por la Real Federación Española de Ciclismo.

El viaje de una vida que tuvo sus puntos claros y oscuros, pero que mantuvo en todos ellos algo común: los días siempre eran mejores si podía salir a pedalear.

Ahora quiero devolverle al ciclismo lo que este deporte me ha dado con **Best Yourself Cycling**.

Descúbrelas, compártelas y sobre todo ¡DISFRÚTALAS!

Os proponemos una lista de siete de las rutas que más nos gustan en la Comunidad de Madrid, muchas de ellas desconocidas por la mayor parte de los ciclistas.

Un último consejo antes de desvelar las rutas

Te recomendamos que realices estas propuestas poco a poco ya que por sus características necesitarás ir mejorando tu preparación poco a poco y esto solo lo conseguiremos con el paso de las semanas y la progresión de nuestros entrenamientos. No dejes de realizarlas todas, descubrirás nuevas ubicaciones, carreteras y puertos de montaña ¡únicos y especiales!.

¡Vamos allá!

Valdemoro-Torrejón de Velasco-Parla-Pinto-Gózquez de Arriba-San Martín de la Vega-Valdemoro

56,91 km

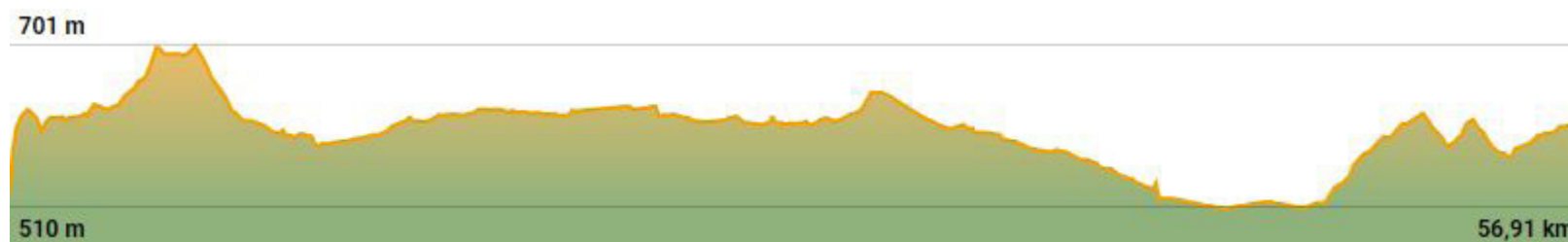
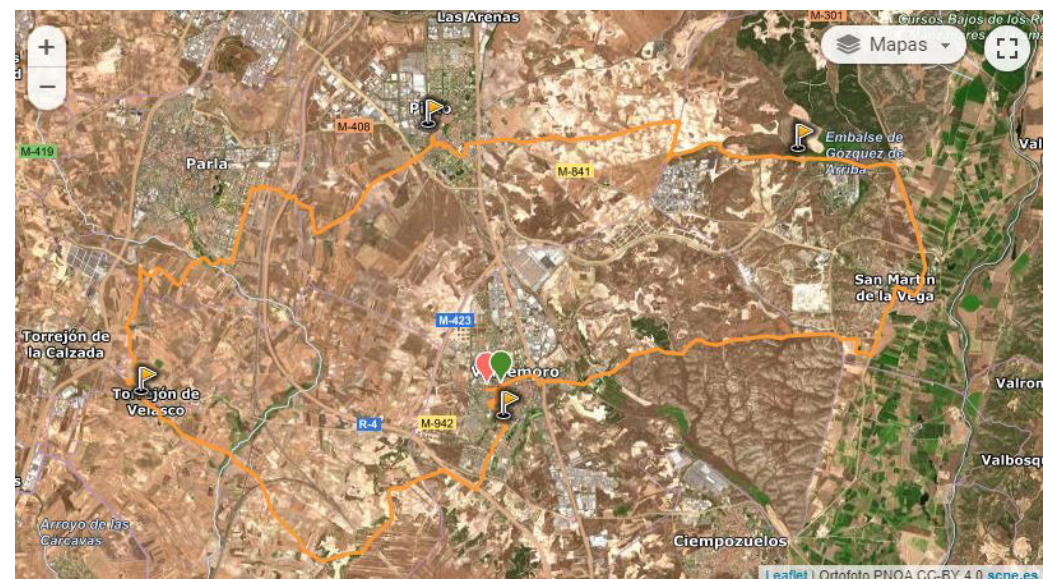
701 m

Solo ida

510 m

FÁCIL

Nuestra primera propuesta es una ruta fácil con un desnivel muy moderado (500mts+ en 60 kms), el punto de inicio y fin es la localidad de Valdemoro, realizando un circuito circular suave ideal para los primeros entrenamientos de la temporada en los que pondremos el foco en el trabajo de cadencias altas y capacidad aeróbica.





No dejéis de visitar las ruinas del castillo de Torrejón de Velasco y hacer parada de recuperación en San Martín de la Vega, lugar muy transitado por equipos ciclistas.



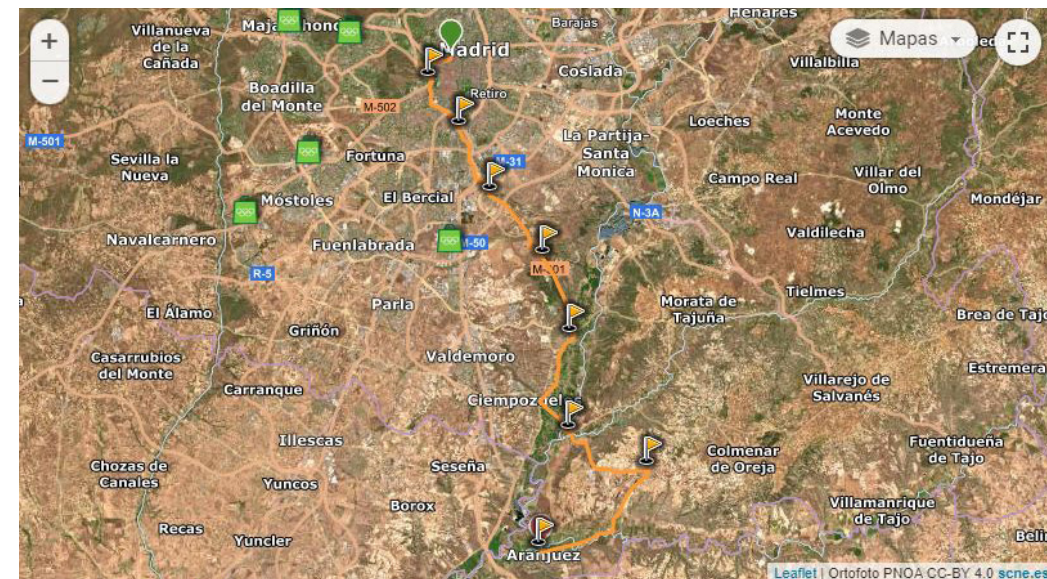
Madrid - Aranjuez (por Villaconejos)

70,48 km 797 m

Solo ida 548 m

FÁCIL

Esta ruta también transita por carreteras de sureste de la Comunidad de Madrid teniendo como ubicación de origen la ciudad de Madrid. En esta ocasión os proponemos que iniciéis la marcha hacia la bellísima localidad de Aranjuez, un emblemático espacio de la Comunidad de Madrid.



Si podéis tomaros un pequeño descanso en algunas de las terrazas de la ciudad disfrutaréis de vistas y espacios increíbles. Esta ruta es apta también para realizar en las primeras semanas de la temporada, trabajando aspectos como en la ruta número uno.



Pozuelo – Brunete – Sevilla la Nueva – Vuelta al sur - Pozuelo

84,37 km

726 m

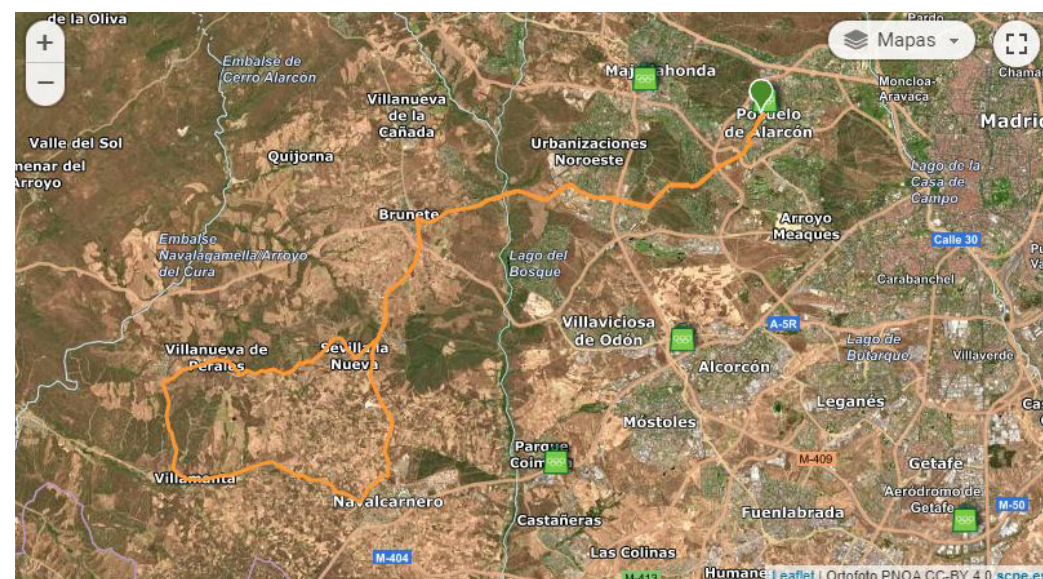
● Circular

533 m

MEDIA

Nuestra tercera propuesta cambia la zona de entrenamiento hacia el sur de la Comunidad de Madrid, con origen y llegada a la localidad de Pozuelo de Alarcón.

En esta ocasión discurre por carreteras sinuosas con continuos toboganes y cuestas de alrededor de un kilómetro ideales para entrenar cambios de ritmo combinando intensidades suaves y medias aprovechando los cambios de desnivel del terreno.





Si queréis realizar una parada para descansar, os recomendamos que hagáis un break en el pueblo de Villamanti-lla y paréis en el bar de la plaza del pueblo, las tostadas de tomate y jamón son ¡espectaculares!, además os servirá para coger fuerzas antes de ascender el pequeño “puerto” de 3 kms a la salida del pueblo.



Pozuelo – Navalagamella

87,92 km

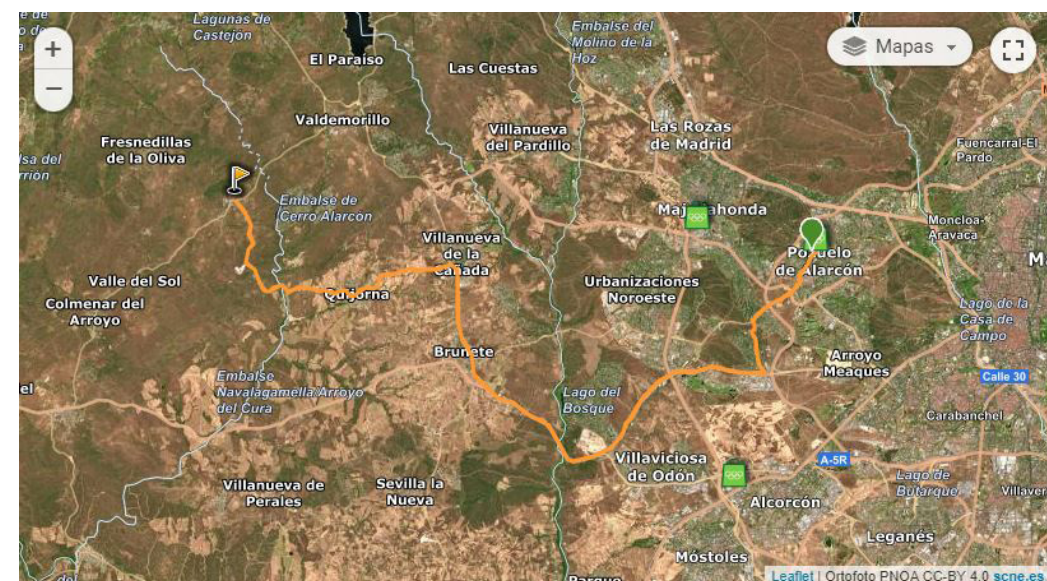
749 m

● Circular

544 m

MEDIA

Comienza con los toboganes que citamos en la ruta anterior, para después pasar a poder rodar durante unos 20 kilómetros por otra zona llana y favorable y acabar la mitad de nuestra ruta ascendiendo el puerto de Navalagamella, una ascensión de unos 4 kms de longitud que llegar a tener pendientes de hasta el 8-9% de desnivel.





Es ideal tanto para realizar cambios de intensidad en el entrenamiento (incluso por cadencia aprovechando desniveles), como para empezar a trabajar fuerza – resistencia en el pedaleo o trabajo de umbral anaeróbico. La subida al pequeño puerto de Navalagamella nos permitirá este trabajo y además nos permitirá (si queremos) realizar trabajo de series en cuesta.

Es importante haber realizado con anterioridad un buen trabajo de capacidad aeróbica y una adaptación muscular adecuada para enfrentarnos a los primeros entrenamientos con ascensos.



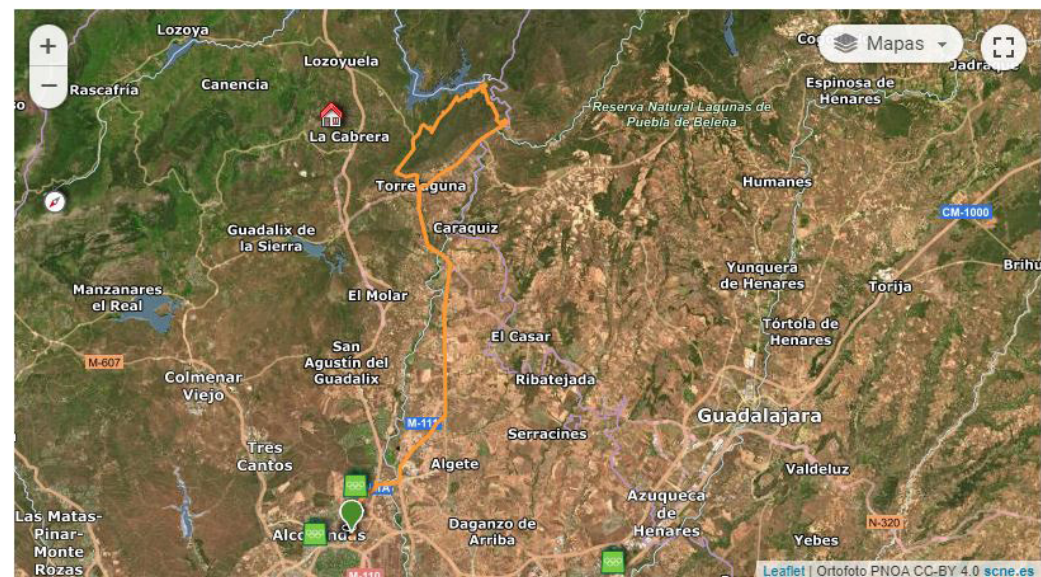
Alcobendas – Presa del atazar – Alcobendas

114,25 km 1.096 m

Circular 609 m

DIFÍCIL

Nuestra quinta propuesta se dirige hacia la presa del pantano del Atazar. En esta ocasión disfrutaremos de un terreno muy llano en la mayor parte del recorrido, un buen lugar con amplias rectas y buena visibilidad para realizar series a intensidades mas elevadas o incluso trabajo de relevos en grupo que nos vayan acercando hacia los ascensos que comenzarán poco después de atravesar la localidad de Torrelaguna.





Desde el pueblo de Patones de Abajo, pasando por la misma presa y hasta regresar a Torrelaguna, realizaremos un ascenso continuado de unos 20 kms con pendientes tendidas y suaves para disfrutar de unas inmejorables vistas sobre la presa.



Torrelaguna – Hiruela – Muralla China – Tamajón

134,8 km

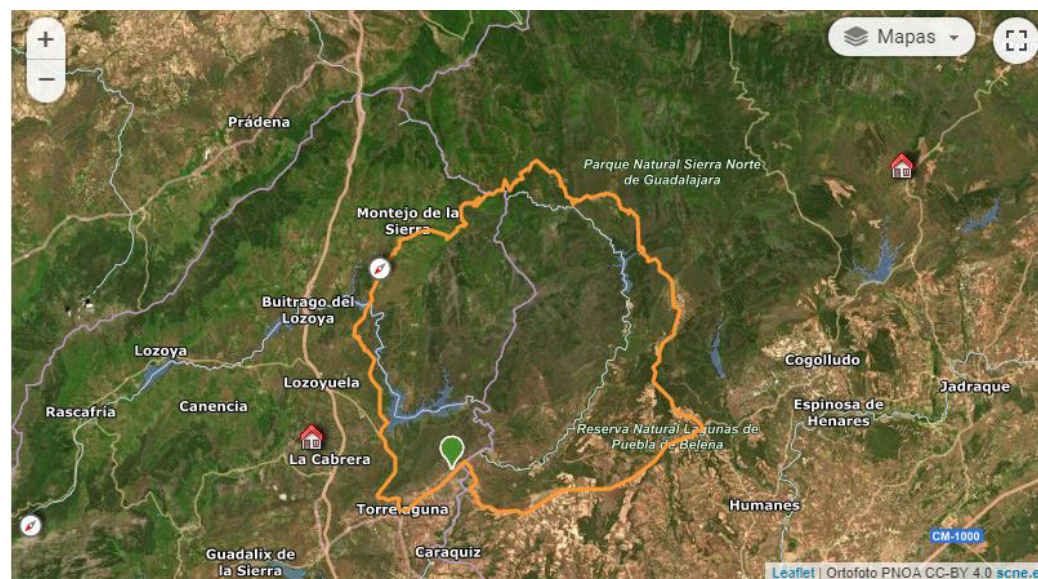
1.483 m

Circular

688 m

DIFFÍCIL

Nuestras dos últimas propuestas se desarrollan en la desconocida “Sierra Norte” o “Sierra Pobre” de Madrid, situada al norte de la Comunidad de Madrid.





En concreto esta ruta tiene como origen la localidad de Torrelaguna, manteniendo un ritmo sucesivo de ascensiones prácticamente desde la salida y hasta el pueblo de Montejo de la sierra, donde entraremos en la zona de reserva de la biosfera de Montejo y la Hiruela. Es un recorrido bellísimo de naturaleza de montaña en estado puro que os recomendamos

hacer tanto en otoño (si sois ciclistas con cierto nivel y experiencia) y primavera – verano (si sois menos experimentados).

Se trata de una ruta dura y larga que debemos preparar previamente con varios meses de entrenamiento y organizar el día de entrenamiento, ya que nos llevará más de cinco horas de marcha.



Recorrido Rotor Sierra norte Gran Fondo



142,78 km



1.627 m



Circular

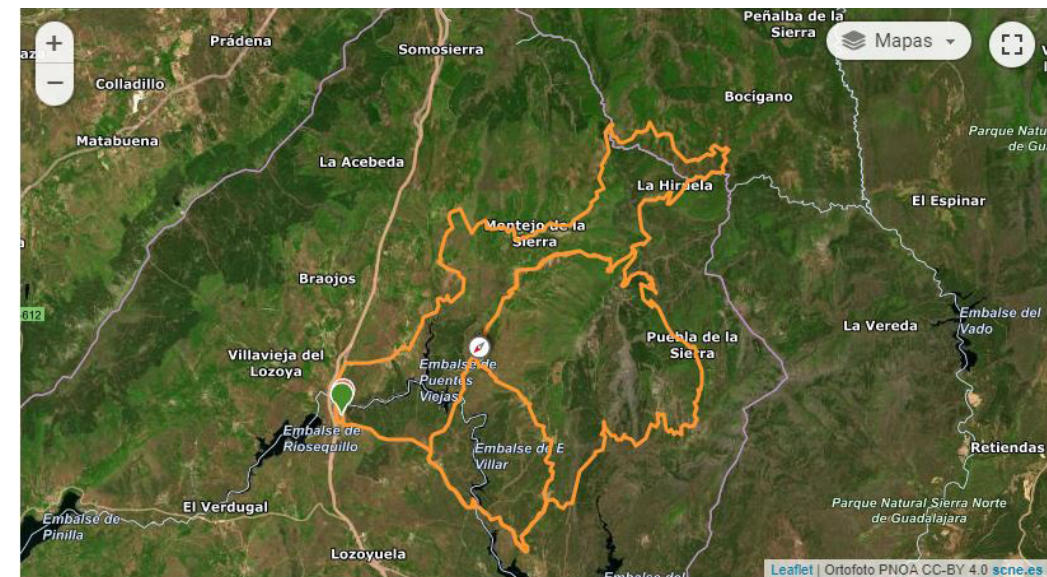


907 m

MUY
DIFÍCIL

Nuestra última elección (y no es casualidad), es el recorrido de la Rotor Sierra Norte de Madrid. Una ruta muy especial que sube a nuestro puerto favorito de la Comunidad de Madrid, el alto de La Puebla.

Recorreremos una sucesión de ascensiones a puertos cortos que tienen como colofón esta subida al puerto de La Puebla.

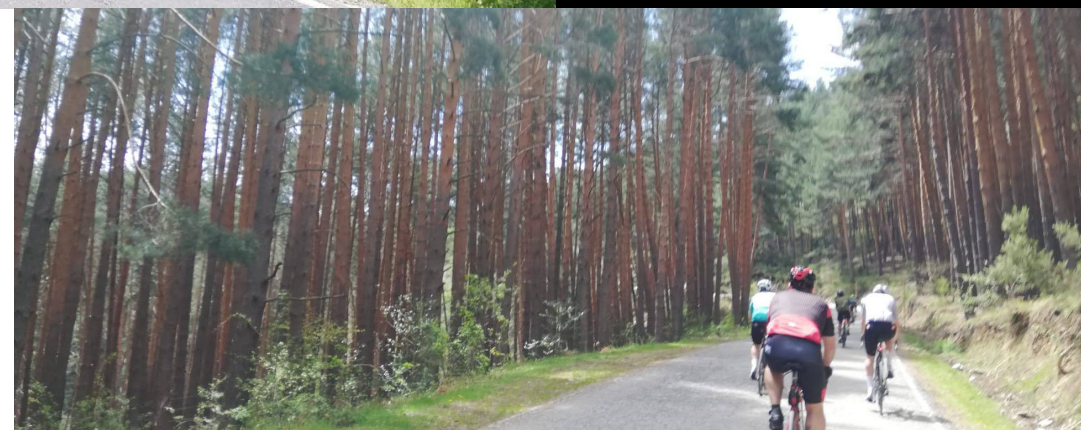




Os recomendamos acudir a esta zona con buen tiempo (desde el mes de Abril), ya que al tratarse de una zona montañosa el clima puede ser muy cambiante y extremo, tanto en frío como en calor, lluvia, viento, etc

Discorre por carreteras de montaña con muy baja densidad de tráfico, por lo que podremos rodar con mayor tranquilidad que en otras ubicaciones.

Hemos dejado esta ruta como final de una preparación larga, de unos 6 a 8 meses de duración, realizando trabajo previo de capacidad aeróbica, tolerancia al lactato, umbrales, máximo consumo de oxígeno, etc. tanto de forma continua como interválica. También será necesario que realicemos una correcta preparación de trabajo de fuerza para asimilar la carga de estos ascensos.



¡NOS VEMOS EN LA CARRETERA!



Esperamos que con esta pequeña guía descubráis rincones poco conocidos de nuestra tierra y podáis disfrutar de **nuevos recorridos y parajes**. Si queréis disfrutar y descubrir cada día nuevos lugares, en nuestros grupos os daremos nuevas opciones cada día.

