

GUÍA ÚTIL



EDICIÓN 0
26 de septiembre de 2009
AGUILAR DE CAMPOO - VALLADOLID

Índice

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. | CÓMO LLEGAR A AGUILAR DE CAMPOO | 6 |
| 3. | ALOJAMIENTOS | 7 |
| 4. | HORARIOS DE TREN | 10 |
| 5. | AVITUALLAMIENTO Y OTRAS COSILLAS | 13 |
| | <i>Comer</i> | 13 |
| | <i>Beber</i> | 13 |
| | <i>Horas de luz</i> | 13 |
| | <i>Otros</i> | 13 |
| 6. | TÉCNICAS ANTIPINCHAZOS | 14 |
| 7. | RUTÓMETRO | 15 |

1. INTRODUCCIÓN

El Gran Premio Canal de Castilla es un proyecto que a través del ciclismo pretende lograr un desarrollo turístico adicional entorno a uno de las mayores obras de la ingeniería civil realizadas en España, el Canal de Castilla.

El Canal de Castilla es una obra de ingeniería hidráulica que recorre principalmente dos provincias, Palencia y Valladolid, incluyendo un pequeño tramo en la provincia de Burgos. Con una longitud total de 207 Km, su trazado se divide en tres ramales en forma de "Y" invertida, cuyos extremos son Alar del Rey (Ramal Norte), Medina de Rioseco (Ramal de Campos) y Valladolid (Ramal Sur).

En el Canal de Castilla y su entorno se aúnan y combinan a la perfección Deporte, Patrimonio y Naturaleza. Desde estas tres perspectivas, sus valores más destacados son los siguientes:

DEPORTE: En la actualidad el Canal de Castilla se erige como el recorrido en bicicleta sin convivencia con vehículos a motor más largo de nuestro país, no superado por ninguna otra vía verde.

PATRIMONIO: Integrado tanto por elementos relativos a esta obra (esclusas, puentes, dársenas) como por los propios de los pueblos que atraviesa. A ello se une que se atraviesa un pequeño tramo de un camino ancestral por el que han transitado peregrinos desde hace siglos y que este proyecto toca a la altura de Frómista: el Camino de Santiago.

NATURALEZA: Los valores naturales asociados al Canal, un oasis dentro de la llanura castellana, con sus riberas y lagunas asociadas al mismo, que albergan una gran diversidad florística y faunística., que han llevado a una importancia creciente del turismo ornitològico en la zona.

Se pretende organizar una prueba deportiva cuya característica singular, propia y original sea el empleo en su diseño de tramos no asfaltados.

Como resultado de este empeño inédito hasta hoy en España, el presente proyecto define minuciosamente los recorridos de la prueba, que atravesando las provincias de Palencia, Valladolid y Burgos, se apoya en su mayor parte en los caminos de sirga de los ramales norte y sur del Canal de Castilla, principal protagonista de la idea. La prueba completa su trazado fuera del canal atravesando el norte de la provincia de Palencia.

Para lanzar este proyecto se plantea la organización de una **Marcha Cicloturista**, cuya intención es comenzar a celebrarla en la **primavera de 2010**.

El **26 de septiembre de 2009** se pretende hacer el recorrido descendente, entre Aguilar de Campoo y Valladolid, de modo informal. Esta excursión individual servirá para presentar entre los cicloturistas que se animen a acudir este ilusionante proyecto.

Se ha elegido esta fecha por **motivos históricos**, al cumplirse **250 años y un día de la puesta de la primera piedra en el Ramal Norte del Canal de Castilla**, concretamente en el considerado “Km. 0” del Canal, Alar del Rey.

Los datos principales de la excursión son:

- **CÓMO CONFIRMAR ASISTENCIA:** Enviando un privado de miarroba antes del **11 de septiembre**, a victorponf, donde ha de figurar:
 - Nombre y apellidos
 - Correo electrónico

Victorponf os mandará un mail del **12 septiembre**, para que confirméis respondiendo a este mail hasta el **18 de septiembre** inclusive.

El que quiera venir pero no mandar estos datos no hay problema. La confirmación de asistencia es sólo para hacernos una idea de cuantos somos y encargar un número de regalos conmemorativos (si nos los financia alguien).

El límite que hemos pensado para esta salida informal es de 100 personas (máximo de regalos conmemorativos que se encargarán).

- **HORA DE REUNIÓN:** 7:30h, sábado 26 de septiembre de 2009.
- **LUGAR:** Plaza Mayor o de España. Aguilar de Campoo (Palencia)
- **HORA DE SALIDA:** **8:00h.** No esperamos por nadie. El que quiera puede incorporarse en algún otro punto, pero no garantizamos una hora de paso.
- **BICICLETAS A EMPLEAR:** Preferiblemente de carretera, pero si alguno quiere traer otro tipo sin problemas.
- **COMIDA:** Pararemos una hora en Frómista, km 106. Aproximadamente a la 13-14h de la tarde, dependiendo del retraso acumulado. Pondremos 10 euros de bote por cabeza para comprar biandas.

Se trata de una salida no organizada, gratuita en la que cada persona es responsable de sus actos.

En resumen:

| DÍA | EVENTO |
|---------------|--|
| 17 Agosto | Inicio de envío de privados para comunicar asistencia |
| 11 Septiembre | Fin envío de privados |
| 12 Septiembre | Se envía mail para que se confirme asistencia |
| 18 Septiembre | Fin de período de confirmación de asistencia mediante mail |
| 21 Septiembre | Lista definitiva de gente que acude. Se publica indicando nick |
| 26 Septiembre | Reunión de amigos entorno al Gran Premio Canal de Castilla. 7:30 h, Plaza Mayor de Aguilar de Campoo |

2. CÓMO LLEGAR A AGUILAR DE CAMPOO

Por Carretera:

A Aguilar de Campoo se llega por la A-67 si vienes de Santander o Valladolid, o por la N-627 si bienes de Burgos, si bien en este caso quizás es preferible tomar la Autovía del Camino de Santiago (A-231) para en Osorno conectar con la A-67.

Si se viene del Oeste (Galicia, León, Asturias), quizás la mejor opción es tomar la citada autovía del Camino de Santiago en León, para en Osorno ya dirigirse a Aguilar.



En tren:

Utilizando la línea Valladolid – Santander.

Ver el apartado específico dedicado al tren y enlaces a Valladolid y Santander en www.renfe.es.

Aeropuertos cercanos:

Villanubla (Valladolid)

Camargo (Santander)

3. ALOJAMIENTOS

Información extraída de páginas amarillas.

AGUILAR DE CAMPOO KM. 0

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|------------------|---------|-------------|
| Virgen del Llano | CAMPING | 979 181 007 |
| Cortés Poza | HOSTAL | 979 125 080 |
| Los Olmos | HOSTAL | 979 125 505 |
| Siglo XX | HOSTAL | 979 126 040 |
| Valentín | HOTEL | 979 122 125 |

| | | |
|---------------------------|-------|-------------|
| Villa de Aguilar | HOTEL | 979 122 225 |
| Casa Fuencaliente | RURAL | 979 125 144 |
| Las Peñas | RURAL | 979 126 026 |
| Posada Sta. María La Real | RURAL | 979 122 000 |

Puntos intermedios

| LUGAR | KM | NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|---------------------------|----|--------------------|--------|-------------|
| REVILLA DE POMAR | 12 | Casa Florencia | RURAL | 979 609 041 |
| VILLALLANO | 15 | Camoo | RURAL | 659 578 605 |
| | | Las Tuerces | RURAL | 979 181 217 |
| VILLAESCUSA DE LAS TORRES | 18 | González García | RURAL | 979 122 241 |
| | | Pérez Bureba | RURAL | 979 278 622 |
| VALORIA DE AGUILAR | 23 | La Torre | RURAL | 979 122 576 |
| MAVE | 27 | El Portillo | RURAL | 979 125 026 |
| | | La Escuela | RURAL | 979 123 050 |
| SANTA MARÍA DE MAVÉ | 28 | Posada el Convento | RURAL | 979 123 611 |
| ALAR DEL REY | 40 | Alas del Rey | RURAL | 979 133 638 |
| HERRERA DE PISUERGA | 50 | La Piedad | HOSTAL | 678 542 423 |

MELGAR DE FERNAMENTAL Km. 72.

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|----------|--------|--------------|
| Concha | HOSTAL | 947 37 20 13 |
| Leo | HOSTAL | 947 37 20 02 |
| Abánades | RURAL | 657 837 236 |

OSORNO Km. 82

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|------------------|---------------|-------------|
| El Navío | HOSTAL | 979 150 228 |
| Los Chopos | HOSTAL | 979 817 455 |
| Tierra de Campos | HOTEL | 979 817 216 |

FRÓMISTA Km. 108

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO | Serviarias | RURAL | 979 810 148 |
|---------------------|--------------|-------------|------------|-------|-------------|
| Antonio y Marcelino | RURAL | 979 810 148 | | | |
| El Milagro | RURAL | 979 810 944 | | | |
| San Telmo | RURAL | 979 811 028 | | | |

Puntos intermedios

| LUGAR | KM | NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|------------------|-----|--------------|--------------|-------------|
| PIÑA DE CAMPOS | 113 | El arrabal | RURAL | 979 153 068 |
| TÁMARA DE CAMPOS | 118 | El Zapatero | RURAL | 979 810 492 |
| | | San Hipólito | RURAL | 979 810 492 |
| GRIJOTA | 155 | El Silo | RURAL | 979 767 217 |

PALENCIA Km. 163

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO | Rey don Sancho | HOTEL | 979 725 300 |
|----------------|---------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|
| Algodón | HOSTAL | 979 170 019 | Castilla Vieja | HOTEL | 979 74 90 44 |
| Ávila | HOSTAL | 979 711 910 | Colón | HOTEL | 979 740 700 |
| Ceres | HOSTAL | 979 784 032 | Monclus | HOTEL | 979 744 300 |
| Serpol | HOSTAL | 979 713 088 | Palacio | HOTEL | 979 100 762 |
| 3 de Noviembre | HOSTAL | 979 703 042 | Plaza Jardinillos | HOTEL | 979 750 022 |
| AC | HOTEL | 979 165 701 | Rodrigo | HOTEL | 979 170 697 |
| Diana Palace | HOTEL | 979 018 050 | | | |

DUEÑAS Km. 187.

| NOMBRE | TIPO | TELÉFONO |
|-----------|---------------|-------------|
| Zamorano | HOSTAL | 979 761 427 |
| La Casona | HOSTAL | 979 780 153 |

| | | |
|--------------|--------------|-------------|
| Camino Real | HOTEL | 979 761 585 |
| Las Calzadas | RURAL | 979 780 977 |

VALLADOLID Km. 228 (entrada)

Oferta múltiple. Consultar:

- <http://www.valladolidturismo.com>
- <http://www.infohostal.com/guia/valladolid/49>

4. HORARIOS DE TREN

Por la línea ferroviaria que comunica Valladolid con Santander, circulan dos tipos de trenes:

1. **Alvia:** Con paradas únicamente en Palencia y Aguilar de Campoo dentro del recorrido del GP. No admite bicicletas sin que estén empaquetadas o metidas en una maleta.
2. **Regionales:** Programa un número amplio de paradas. Admite bicicletas.

www.renfe.es dice lo siguiente al respecto del transporte de bicicletas en el tren:

Alta Velocidad – Larga Distancia

Se permitirá el acceso de bicicletas en los trenes que tengan oferta de plazas acostadas (litera y/o coches cama).

En coche cama, ya sea material convencional o Trenhotel, sólo será posible la admisión de bicicletas cuando se adquiera el departamento en la modalidad familiar, es decir, constituyendo un grupo todos los viajeros que ocupen el departamento.

Como norma general sólo se admitirá una bicicleta por viajero, con un máximo de dos bicicletas por departamento.

Las bicicletas deberán estar previamente embaladas en bolsas para bicicletas diseñadas al efecto, con los pedales desmontados y el manillar girado 90°. Renfe no se hace responsable de los posibles desperfectos o pérdidas.

Media Distancia

Se admitirá el transporte de bicicletas en todos los trenes de Media Distancia que tengan un área específica o espacio suficiente para su transporte. Sólo se admitirá una bicicleta por viajero siempre que la ocupación del tren lo permita o la capacidad máxima permitida para cada coche o tren no se sobreponga. En caso contrario el viajero tendrá derecho a utilizar otro tren de Media Distancia o a la devolución del importe del viaje no realizado.

Como norma general, los viajeros en grupo con más de tres bicicletas deberán ser autorizados previamente por RENFE-Operadora. Sólo en el caso de grupos autorizados se podrá sobrepasar el límite máximo para cada coche o tren admitido.

Este transporte se podrá realizar en todos los trenes de Media Distancia, si bien, podrá limitarse en aquellos trenes con saturación de viajeros. Se podrá establecer máximos por tren y coche para este transporte. Este transporte no ocupará asiento ni podrá disponer de reserva de plaza. El precio será el establecido en la tarifa vigente.

El viajero que lleve una bicicleta deberá mantener en todo momento el cuidado debido para garantizar la seguridad y comodidad de los demás viajeros, siendo responsable de los posibles daños que se pudieran producir al tren y a terceros.

En la Tarifa Especial N° 6 se podrán establecer limitaciones a dicho transporte, en función de la fecha, la hora, el periodo y el trayecto.

Las paradas de los trenes regionales se concretan a continuación (Alvia consultar en www.renfe.es, pero al tener que llevar la bici embalada es de poca utilidad):

SENTIDO VALLADOLID – AGUILAR DE CAMPOO

| Localidad | VSD | VSD | SD | VSD |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VALLADOLID | 9.35 | 14.55 | 18.10 | 19.40 |
| Cabezón | 9.44 | 15.04 | 18.19 | - |
| Corcos | 9.48 | 15.08 | 18.23 | - |
| Cubillas | 9.53 | 15.13 | 18.28 | - |
| Dueñas | 10.00 | 15.19 | 18.35 | - |
| PALENCIA | 10.20 | 15.37 | 18.55 | 20.20 |
| Monzón | 10.28 | 15.44 | 19.03 | 20.29 |
| Amusco | 10.35 | 15.51 | 19.10 | 20.36 |
| Piña | 10.39 | 15.55 | 19.13 | 20.40 |
| Frómista | 10.44 | 16.00 | 19.18 | 20.45 |
| OSORNO | 11.02 | 16.14 | 19.33 | 20.55 |
| Herrera | 11.17 | 16.30 | 19.48 | 21.09 |
| Alar del Rey | 11.22 | 16.46 | 19.53 | 21.17 |
| Mave | 11.29 | 16.53 | 20.00 | 21.24 |
| AGUILAR | 11.36 | 17.01 | 20.07 | 21.31 |

VSD: Circula viernes, sábado y domingo

SD: Circula sábado y domingo.

IMPORTANTE: Hay muchos más trenes que hacen tan sólo el recorrido Valladolid – Palencia, aproximadamente uno cada media hora

SENTIDO AGUILAR DE CAMPOO - VALLADOLID

| Localidad | VSD | VSD | VSD | VSD |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| AGUILAR | 10.28 | 16.19 | 18.59 | 19.04 |
| Mave | 10.34 | 16.26 | 19.06 | 19.10 |
| Alar | 10.40 | 16.32 | 19.13 | 19.16 |
| Herrera | 10.45 | 16.37 | 19.18 | 19.20 |
| OSORNO | 11.01 | 16.52 | 19.33 | 19.32 |
| Frómista | 11.13 | 17.04 | 19.43 | 19.43 |
| Piña | 11.18 | 17.09 | 19.49 | - |
| Amusco | 11.22 | 17.13 | 19.53 | - |
| Monzón | 11.31 | 17.21 | 20.02 | - |
| PALENCIA | 11.41 | 17.32 | 20.17 | 20.19 |
| Dueñas | 11.57 | 17.47 | 20.34 | - |
| Cubillas | 12.02 | 17.52 | 20.40 | - |
| Corcos | 12.06 | 17.56 | 20.45 | - |
| Cabezón | 12.10 | 19.59 | 20.49 | - |
| VALLADOLID | 12.20 | 18.09 | 21.00 | 20.52 |

VSD: Circula viernes, sábado y domingo

IMPORTANTE: Hay muchos más trenes que hacen tan sólo el recorrido Palencia – Valladolid, aproximadamente uno cada media hora

5. AVITUALLAMIENTO Y OTRAS COSILLAS

Comer

Cada uno de las personas que asistan libremente a esta reunión deberá proveerse su propio avituallamiento.

Si estás de acuerdo podemos poner una cantidad de dinero, un “**BOTE**” en el inicio del día en Aguilar para tener un piscolabis en Frómista.

Bastaría con 10 euros por cabeza y una de las personas que seguirán nuestro discurrir se acercará a un Super a comprar viandas. De todas formas es muy recomendable que os traigáis barritas, un bocadillo.... porque tanto antes como después de **Frómista** hay mucho que andar.

Beber

Los pueblos de paso están bien provistos de fuentes, aunque es recomendable que traigáis dos “cacharras”.

En el piscolabis se traerán las habituales bebidas de cafeína e hidratantes.

Horas de luz

Es importante saber las horas de **orto** (sale el sol) y **ocaso** (se pone) del día 26 de septiembre en la zona, que son las siguientes:

ORTO: 8:10h

OCASO: 20:09h

De ello se deriva si salimos a las 8:00h, que tenemos 10 horas brutas para hacer el recorrido completo, 9 si paramos una hora a comer, lo cual nos lleva a una media de 26 km/h, para aquellos que quieran hacerlo completo.

Por ello se recomienda llevar **chaleco reflectante y a ser posible luces** por si se nos hace muy tarde. La idea es que llevemos una media constante de aproximadamente 25 Km./h hasta Palencia, y a partir de aquí los que estén más enteros traten de acabar el recorrido a una media superior.

Tampoco nos vamos a obsesionar con acabar en Valladolid, lo importante es que disfrutemos de la ruta, saquemos unas buenas fotos y nos deís vuestra opinión del Gran Premio Canal de Castilla.

Otros

Se intentará conseguir que se nos patrocine algún **OBSEQUIO CONMEMORATIVO** de la inauguración de este Castillo en el aire.

Las **fotos** que nos envíen aquellos asistentes que lo deseen, servirán para ilustrar nuestra página Web, donde se publicarán indicando el autor de la misma.

Así mismo se os enviará por correo electrónico un **listado de los tramos especiales** que hemos pasado para que los puntuéis de 1 a 5 estrellas (dependiendo de su dificultad).

Con la media de los resultados se establecerán las puntuaciones definitivas de cada uno de los tramos, y nos servirá de orientación para puntuar las del recorrido en sentido contrario (que en muchos casos coincide).

6. TÉCNICAS ANTIPINCHAZOS

Gracias a los comentarios vertidos en Parlamento Ciclista por varios foreros, hemos sacado las siguientes conclusiones:

IMPRESCINDIBLE:

- Utilizar unas cubiertas que no estén muy gastadas.
- Tener una presión adecuada, alta, preferentemente superior a 7 kilos.
- Llevar todos y cada uno de nosotros dos cámaras de recambio, para nosotros y por si hay que dejarle a un compañero.
- Llevar un juego de llaves Allen, de tamaño llavero, un corta cadenas y un destornillador pequeño. Para solucionar pequeños problemas de cambios, frenos, partir una cadena...

EXTRAS QUE PUEDEN VENIR MUY BIEN (Suponen un gasto)

- Cubiertas duras, preferentemente de Kevlar. Pueden valer las siguientes:
 - Specialized Armadillo que tienen una fuerte capa de kevlar en el centro y casi no pinchan.
 - Las Schwalbe Maraton son una opción muy buena y a mejor precio que las Specialized ("sólo" 22€)
 - En Decathlon o tiendas similares tienda así comprar las cubiertas más duras que haya, serán de marca desconocida y costarán 10 euros a lo sumo, serán tan duras que no vienen plegadas como otras sino "en redondo". Para un día y este recorrido son la opción más barata y eficaz.
- Cámaras llenas con fluido antipinchazo. El inconveniente es que se aumenta bastante el peso.
- Montar ruedas 700 X 25 (si se dispone de ellas)

7. RUTÓMETRO

El Rutómetro es el siguiente:

TRAMO 1:

PÁRAMOS ROMÁNICOS 81 Km. (Aguilar – Osorno)

Los lugares donde se puede coger un tren regional en este tramo son:

- Aguilar de Campoo Km. 0
- Mave Km. 27
- Alar del Rey Km. 40
- Herrera de Pisuerga Km. 50
- Osorno Km. 82

| INICIO TRAMO 1 DE MARCHA CICLOTURISTA | | |
|---|-----|-------------|
| SALIDA PLAZA MAYOR AGUILAR DE CAMPOO, recorrido neutralizado hasta rotonda de Autovía (N-627) | | |
| PROVINCIA DE PALENCIA | | |
| PUNTO DE PASO | km | Alt. (m) |
| Rotonda antes de Camesa, SALIDA LANZADA, tomar derecha N-627 | 0,0 | 893 |
| Cruce Camesa de Valdivia (no tomar) | 0,3 | 895 |
| Cruce hacia la Izquierda dirección Cueva de los Franceses | 2,3 | 919 |
| Tomar Cruce derecha Inicio carretera Blanca | 2,4 | 920 |
| CARRETERA BLANCA 10 "Báscones de Ojeda" | | 0,9 |
| BÁSCONES DE VALDIVIA, fin de carretera blanca | 3,3 | 912 |
| Salida pueblo, cruce 1ª a izquierdas inicio Carretera Blanca | 3,4 | 910 |
| CARRETERA BLANCA 9 "La Ermita" | | 3,9 |

| | | |
|--|-------------|------------|
| Segundo cruce a la izquierda, continúa Carretera Blanca | 7,3 | 905 |
| Primer cruce a la derecha, inicio Cota | 8,1 | 910 |
| Ermita de Samoño | 9,0 | 964 |
| Cota 9 COVALAGUA | 9,4 | 992 |
| Cruce hacia la izquierda, fin de Carretera Blanca, inicio P-6222 | 9,5 | 985 |
| POMAR DE VALDIVIA (tomar cruce izq. Hacia Aguilar) | 11,0 | 936 |
| Tomar 1º cruce a la izquierda, inicio carretera blanca | 11,2 | 920 |
| CARRETERA BLANCA 8 "Pomar de Valdivia" | 3,4 | |
| Se atraviesa Carretera N-627, continúa carretera Blanca | 13,2 | 905 |
| Fin de carretera blanca en la entrada al Pueblo | 14,6 | 910 |
| REBOLLEDO DE LA INERA | 15,1 | 910 |
| Inicio carretera Blanca, cruce a la salida del pueblo hacia la izquierda | 15,2 | 910 |
| CARRETERA BLANCA 7 "La Inera" | 2,9 | |
| RENEDO DE LA INERA | 16,3 | 907 |
| Cruce hacia la derecha, continúa carretera blanca | 16,9 | 912 |
| Fin de carretera blanca, tomar carretera hacia la cantera (izquierda) | 17,5 | 915 |
| Coronamos alto de la cantera y comienza carretera blanca | 17,7 | 930 |
| CARRETERA BLANCA 6 "La Cantera" | 0,2 | |
| Fin de cantera y carretera blanca | 17,9 | 920 |
| VILLALLANO | 18,2 | 880 |
| Giro a la izquierda, P-6201, dirección Gama | 18,3 | 882 |
| Cruce izquierdo, inicio carretera blanca, inicio Cota | 18,7 | 890 |
| CARRETERA BLANCA 5 "Las Torres" | 2,1 | |
| Cota 8 LAS TUERCES | 20,0 | 928 |
| Continúa Carretera Blanca tras paso estrecho, girar a la derecha | 20,2 | 925 |
| Fin de carretera Blanca a la entrada del pueblo | 20,8 | 885 |
| VILLAESCUSA DE LAS TORRES | 22,5 | 878 |
| Paso a nivel, carretera a Valoria de Aguilar | 22,6 | 876 |

| | | |
|--|-------------|------------|
| Puente sobre el Pisuerga, inicio cota | 22,7 | 876 |
| Cota 7 VALORIA DE AGUILAR | 23,6 | 914 |
| Cruce izquierda justo antes de Valoria de Aguilar, incio carretera blanca y cota | 24,5 | 907 |
| VALORIA DE AGUILAR (exterior) | 24,5 | 907 |
| CARRETERA BLANCA 4 "Olleros" | 3,4 | |
| Inicio cota | 25,1 | 905 |
| Cota 6 MONTE CILDÁ | 26,3 | 960 |
| Fin de carretera blanca, tomar a la izquierda, P-620 | 27,9 | 880 |
| Puente sobre el Pisuerga | 28,1 | 880 |
| Cruce al izquierda dirección MAVE, PP-6210 | 28,8 | 883 |
| MAVE | 29,0 | 882 |
| SANTA MARÍA DE MAVE | 29,5 | 875 |
| Cruce a la izquierda, paso a nivel con barreras, tomar PP-6213 | 30,1 | 874 |
| Puente sobre el Pisuerga | 30,3 | 873 |
| Cruce, tomar izquierda N-611 dirección Palencia | 31,5 | 885 |
| BECERRIL DEL CARPIO | 31,6 | 884 |
| Cruce Rebolledo de la Torre (no tomar) | 35,8 | 860 |
| Cruce peligroso de fin de autovía | 37,7 | 880 |
| ALAR DEL REY | 40,1 | 851 |
| Inicio tramo de pavé | 40,2 | 850 |
| PAVÉ 2 "Homenaje al Marqués de la Ensenada" | 0,1 | |
| Fin de pavé | 40,3 | 850 |
| Rotonda, tomar recto segunda salida | 40,5 | 850 |
| Cruce a nivel con barreras | 41,0 | 851 |
| Puente sobre el Canal, | 41,1 | 853 |
| Cruce a derecha, ctra dirección Barrio de San Vicente | 41,2 | 855 |
| BARRIO DE SAN VICENTE | 43,2 | 857 |
| salida pueblo, inicio Sirga izquierda. Esclusa 1 | 43,5 | 851 |
| SIRGA 11 "Alar del Rey" RAMAL NORTE | 3,9 | |

| | | |
|--|-------------|------------|
| Esclusa 2 | 44,3 | 849 |
| Esclusa 3 | 45,2 | 846 |
| Esclusa 4, cruzar puente y tomar camino derecha Inicio tramo de carretera Blanca | 47,4 | 843 |
| CARRETERA BLANCA 3 "Herrera" | 1,1 | |
| Fin de carretera Blanca | 48,5 | 844 |
| Tomar a la derecha , cruzar puente sobre el Pisuerga | 48,6 | 845 |
| Rotonda, tomar recto hacia Herrera | 48,7 | 844 |
| HERRERA DE PISUERGA | 49,0 | 845 |
| Cruce a la izquierda, incio enlosado urbano | 49,5 | 870 |
| ENLOSADO URBANO 3 "Homenaje a La Ilustración Española" | 0,4 | |
| Muralla, plaza mayor | 49,6 | 868 |
| Fin enlosado urbano cruce a la izquierda | 49,9 | 853 |
| Salida de Herrera, tomar N-611 dirección Palencia, hacia la derecha | 49,7 | 853 |
| Cruce a izquierda para entrar en el Canal | 51,6 | 840 |
| Inicio de Sirga, superar puente de Esclusa 7 , Sirga IZQUIERDA | 51,7 | 840 |
| Esclusa 8 | 53,0 | 834 |
| Esclusa 9 | 55,2 | 824 |
| Esclusa 10 | 58,7 | 807 |
| SIRGA 10 "Pisuerga" | 16,1 | |
| PROVINCIA DE BURGOS | | |
| Esclusa 13, tomar drcha. Ctra local Fin tramo de canal y sirga | 67,8 | 804 |
| SAN LLORENTE DE LA VEGA | 68,7 | 799 |
| Cruce dcha,tomar N-120 | 72,6 | 806 |
| MELGAR DEL FERMENTAL (exterior) | 72,7 | 806 |
| PROVINCIA DE PALENCIA | | |
| Cruce dcha, tomar N-611 dirección Palencia | 80,6 | 805 |
| FIN TRAMO 1 DE MARCHA CICLOTURISTA 81 km | | |

TRAMO 2:

RAMAL NORTE 82 Km. (Osorno – Palencia)

Los lugares donde se puede coger un tren regional en este tramo son:

- Osorno Km. 82
- Frómista Km. 106
- Piña de Campos Km. 113
- Amusco Km. 127
- Monzón de Campos Km. 135
- Palencia Km. 163

| INICIO TRAMO 2 DE MARCHA CICLOTURISTA | | |
|--|--------------|-------------|
| OSORNO | 81,0 | 809 |
| Giro derecha, Ctra. De Saldaña, se inicia callejero | 81,1 | 807 |
| En el pueblo cruce izquierda, N-611 dirección Santander | 82,8 | 804 |
| En el pueblo cruce derecha, PP- 4311 (carretera de Astudillo) | 83,4 | 807 |
| Inicio Canal, Puente de Osorno . Sirga IZQUIERDA | 83,7 | 800 |
| SIRGA 9 "Camino de Santiago" | | 21,6 |
| Esclusa 15 | 84,2 | 798 |
| Esclusa 16 | 87,6 | 795 |
| Tramo común con Camino de Santiago Francés | 102,6 | 793 |
| Esclusas 17,18, 19 y 20 Fin Sirga y Camino Santiago, izquierda P-430 | 106,1 | 790 |
| FRÓMISTA | 106,3 | 783 |
| Callejero, cruce con N-611 hacia la derecha dirección Piña de Campos | 107,4 | 780 |
| PIÑA DE CAMPOS | 113,5 | 766 |
| Cruce hacia la izquierda, tomamos PP-4301 | 113,6 | 766 |
| Puente sobre el FFCC | 114,2 | 770 |

| | | | |
|--|--|--------------|------------|
| TÁMARA DE CAMPOS | | 119,0 | 796 |
| cruce drcha, PP-43O | | 119,1 | 798 |
| Inicio cota | | 119,8 | 805 |
| Cota 5 ALCOR | | 121,3 | 866 |
| cruce drcha, PP-4 dirección Amusco | | 122,0 | 870 |
| Altillo (borde del páramo) | | 124,1 | 880 |
| AMUSCO | | 128,1 | 771 |
| Vaguada al borde del Pisuerga | | 132,6 | 755 |
| Altillo | | 134,8 | 779 |
| MONZÓN DE CAMPOS | | 134,8 | 752 |
| CRUCE drcha P-990 dirección La Nava | | 137,4 | 745 |
| Venta de Valdemudo, Puente sobre el Canal | | 142,0 | 768 |
| Altillo | | 147,9 | 810 |
| VILLAUMBRALES | | 149,9 | 763 |
| Cruce izquierda | | 153,7 | 763 |
| SIRGA 7 "Ramal de Campos". Esclusas 25,26 y 27 | | 5,7 | |
| El Serrón (INICIO DEL RAMAL SUR DEL CANAL DE CASTILLA) | | 154,4 | 759 |
| GRIJOTA, fin de sirga | | 159,4 | 750 |
| Tomar carretera de enlace dirección Palencia | | 156,8 | 750 |
| Doble rotonda bajo autovía, recto en ambas | | 158,9 | 736 |
| Rotonta, tomar primera a la derecha, Camino de San Román (asfaltado) | | 159,0 | 734 |
| PALENCIA | | 159,1 | 734 |
| Fin de camino de San Román, giro a la izquierda dirección Centro de Palencia | | 163,1 | 730 |
| FIN TRAMO 2 DE MARCHA CICLOTURISTA km 163 | | | |

TRAMO 3:

RAMAL SUR 74 Km. (Palencia – Valladolid)

Los lugares donde se puede coger un tren regional en este tramo son:

- Palencia Km. 163
- Dueñas Km. 188
- Cubillas de Santa Marta Km. 203 (al comienzo de Sirga nº 3 “Cigales”).
- Corcos Km. 212
- Cabezón de Pisuerga Km. 215
- Valladolid Km. 228 (entrada)

| INICIO TRAMO 3 DE MARCHA CICLOTURISTA | | |
|--|-------|--------------|
| Cruce, tomar derecha, ctra Monte Viejo, SALIDA PALENCIA | 163,2 | 728 |
| Cruce drcha, estrechamiento Dársena de Palencia, PALENCIA | 163,4 | 728 |
| Inicio Canal, Sirga IZQUIERDA | 163,5 | 728 |
| SIRGA 6 "Dársena de Palencia" | | 1,4 |
| Fin de Canal, Puente sobre canal Ctra del Monte Viejo | 164,9 | 730 |
| Cruce derecha, inicio Carretera Blanca | 164,9 | 730 |
| CARRETERA BLANCA 2 "Monte Viejo" | | 1,6 |
| Inicio alto Monte viejo | 166,5 | 730 |
| Fin Carretera blanca, cruce a la derecha, Crta Monte Viejo | 168,4 | 780 |
| Cota 4 MONTE VIEJO | | 171,2 |
| Cumbre, cruce Izquierda ZONA ESPARCIMIENTO NATURAL "MONTE VIEJO" | 171,2 | 890 |
| Cruce izqu, Ctra descenso Monte Viejo (Casa Pequeña seguir recto) | 171,2 | 890 |
| Inicio canal, sirga DERECHA | 174,8 | 728 |
| SIRGA 5 "Cerrato" | | 5,8 |
| VILLAMURIEL DEL CERRATO, fin Carretera Canal (cruzar puente). Esclusa 33 | 180,6 | 727 |

| | | |
|---|-------|--------------|
| Recorrido asfaltado, al borde del Canal, Avd del Canal | 181,0 | 727 |
| Inicio Canal, Sirga IZQUIERDA | 180,6 | 726 |
| Puente-Esclusas 34, 35 y 36. Soto de Albúrez , paso estrecha a sirga DERECHA | 185,0 | 714 |
| SIRGA 4 "Dueñas" | | 7,2 |
| Fin de Canal, Esclusa 37. Ctra del Vivero de Dueñas | 187,8 | 702 |
| Inicio Cota de Dueñas | 189,0 | 704 |
| DUEÑAS | | 189,3 |
| Cota 3 DUEÑAS | | 189,6 |
| Alto de Dueñas, inicio tramo enlosado Urbano en descenso tras girar a izquierda | 189,6 | 755 |
| ENLOSADO URBANO 2 "Homenaje a Bartolomé Bustamante" (descendente) | | 0,7 |
| Fin de enlosado, puente y cruce hacia la izquierda | 190,3 | 722 |
| inicio de tramo de Pavé | 190,4 | 720 |
| PAVÉ 1 "Homenaje a los trabajadores del Canal" | | 0,4 |
| Cruce 4 caminos, seguir recto | 190,6 | 720 |
| Fin de pavé, salida Dueñas, puente sobre Canal, P-102 | 190,8 | 719 |
| PROVINCIA DE VALLADOLID | | |
| VA-102 | 194,3 | 720 |
| VALORIA LA BUENA | | 199,0 |
| Cruce a izquierda tomar VA-103 | 199,2 | 720 |
| Puente sobre el Pisuerga | 203,2 | 705 |
| Rotonda, coger derecha | 204,0 | 722 |
| Inicio tramo de Canal. Esclusa 39, sirga IZQUIERDA | 204,2 | 709 |
| SIRGA 3 "Cigales" | | 7,6 |
| CORCOS - AGUILAREJOS (Exterior). Esclusa 40 | | 210,8 |
| Fin de Canal, VA-4402 | 211,9 | 704 |
| Monasterio de Santa María de Palazuelo (más allá de Corcos) | 212,5 | 704 |
| CABEZÓN DE PISUERGA | | 214,5 |
| | | 700 |

| | | |
|--|--------------|------------|
| VA-4402 | 215,1 | 707 |
| PUENTE DE CABEZÓN, Inicio tramo de Canal, sirga IZQUIERDA | 215,4 | 708 |
| SIRGA 2 "Pucela" | 6,9 | |
| Fin de Canal, VA-3401 con Carril bici | 222,3 | 705 |
| Rotonda salida a la derecha a Sirga tras un pequeño camino de tierra | 225,2 | 703 |
| Inicio Canal, sirga IZQUIERDA | 225,2 | 703 |
| SIRGA 1 "Dársena de Valladolid" | 2,2 | |
| Pasarela de madera, Paso al lado derecho, fin de de sirga | 227,7 | 704 |
| Carretera Fuensaldaña dirección Valladolid | 227,8 | 704 |
| Cruce con Avd Gijón, seguir recto por C/ Morena | 228,7 | 701 |
| Curva derecha, seguimos por C/ Morena | 229,2 | 695 |
| Cruce, tomamos derecha y nos incorporamos a C/ De las mieles | 229,6 | 693 |
| Rotonda, recto (C/ Mieses) | 230,6 | 689 |
| Semáforo y rotonda, tomar derecha C/ Monasterio de Yuste | 230,9 | 693 |
| Izquierda, tramo de carril bici y enlosado urbano paralelos | 231,1 | 695 |
| Inicio Carretera Blanca. | 231,4 | 699 |
| CARRETERA BLANCA 1 "Homenaje a Don Miguel" | 0,5 | |
| Fin tramo, tomamos Avda Mundial 82 | 231,9 | 716 |
| Rotonda, tomar derecha, Avd Puente Colgante | 232,3 | 714 |
| Rotonda, seguir recto | 232,6 | 715 |
| Cruce Avda Salamanca, tomar derecha | 233,5 | 685 |
| Inicio cota de PARQUESOL (calle Doctor Villacián- Continúa en C/ Hernando Acuña) | 233,6 | 684 |
| Cota 2 PARQUESOL, tomar cruce izquierda Avd Ciudad de la Habana | 235,1 | 747 |
| Cruce derecha, tomar C/Martín Santos Romero | 235,2 | 735 |
| Inicio de Cota Parquesol Plaza | 235,8 | 713 |
| Cruce Derecha, incio Enlosado Urbano, Calle Morelia | 236,0 | 720 |
| ENLOSADO URBANO 1 "Homenaje a Antonio Ulloa" | 0,5 | |
| COTA 1 Parquesol Plaza | 236,5 | 762 |
| Fin de enlosado urbano, tomar izquierda, C/ Manuel Azaña | 236,5 | 762 |
| Cruce derecha, tomar C/Hernando Acuña | 236,8 | 756 |
| META, BARRIO DE PARQUESOL (VALLADOLID) | 236,5 | 768 |
| FIN TRAMO 3 DE MARCHA CICLOTURISTA km 237 | | |