



EL ARTE DE VIAJAR EN MOTO



Tebaida Berciana

Un escenario monacal para una ruta inolvidable

A monastic place for an unforgettable route

Raíces de Castilla

Ruta por los orígenes de Castilla

Roots of Castile. A route through the origins of Castile



UN FIEL COMPAÑERO PARA **CADA AVENTURA**

SCOOTER | CARRETERA | HI-SPORT | TRAIL



ContiScoot

ContiRoad

ContiSportAttack 4

ContiTrailAttack 3

TKC 70 Rocks

Consulta toda la gama en
www.conti-moto.es

Descubre el universo ContiMoto en
www.conti-moto-blog.es

 deutsche **technik**
seit 1871



tebaida berciana
un escenario monacal para una ruta inolvidable
a monastic setting for an unforgettable route

8 a 21



somos el resultado de nuestras decisiones
we are the result of our decisions

22 a 27



guantes Five TFX1 GTX,
todo para tus manos
Five TFX1 GTX gloves,
everything for your hands

44 a 47



UN CIRCUITO LLAMADO "IBERIA"

Todos somos conscientes de que cada día buscamos nuevos destinos y sugerentes maneras de disfrutar viajando. La Covid-19 ha modificado sustancialmente nuestras vidas, nos ha dejado en casa o con una movilidad muy limitada y nos ha obligado a improvisar. Gracias a ello y por la seguridad y libertad que aporta, hemos asistido a un crecimiento importante del parque de motocicletas en toda España y a resurgir de multitud de propuestas viajeras en moto.

Fruto de esta realidad y con el altruista fin de contribuir al desarrollo turístico de España y Portugal basado en rutas de alto valor añadido hace El Arte de Viajar en Moto.

La Península Ibérica es un increíble catálogo de espacios naturales, un mosaico de culturas que en los últimos treinta siglos han dejado su huella en forma de mil sugerentes legados patrimoniales, un universo de formas, colores, olores y sabores que hacen de cada salida todo un ejercicio experiencial que ahora queremos recorrer en moto.

Lo que pretende este proyecto es armonizar dos prácticas cada día más extendidas: por un lado el descubrir nuevos lugares ayudados de una información veraz y contrastada y por otro el viajar en moto con nuevas motivaciones y sin olvidar "La España Vacía", en un intento de catalizar el interés y las inquietudes colectivas por preservar esa parte de nuestros orígenes y de nuestro legado cultural.

Setenta rutas componen el cuaderno de viaje por España y Portugal, archipiélagos incluidos, que iremos desgranando en los dos próximos años.

Hoy tenemos el placer de presentaros el primer suplemento de El Arte de Viajar en Moto. Un proyecto editorial ligado a nuestra revista GO Travel que, cada dos meses, traerá en sus cincuenta páginas nuevas propuestas ruterías, información de interés, sugerencias y todo aquello que ayude a crear nuevos destinos de calidad para descubrir en moto. Ráfagas!!!

A CIRCUIT CALLED "IBERIA"

We are all aware that we look for new destinations and inspiring ways of travelling every day. CoVid-19 has significantly changed our lives, has made us stay at home or hardly move and has forced us to improvise. Thanks to this and due to the safety and freedom it provides, we have experienced a considerable increase in the use of motorbikes in Spain and the appearance of lots of ideas to travel by motorbike.

As a result of this reality and our altruist aim to contribute to the tourist development of Spain and Portugal, based on high added-value routes, we bring you The Art of Travelling by Motorbike.

The Iberian Peninsula is an amazing catalogue of natural spaces, a cultural mosaic that has left its trace for the last thirty centuries in the shape of a thousand suggestive heritage legacies, a universe of shapes, colours, scents and flavours that make every journey a whole experience that we want to have on a motorbike.

What this project intends is to combine two very widespread practices: on one hand, to discover new places with the help of truthful and proven information and, on the other hand, to travel by motorbike with new motivations without forgetting "Emptied Spain", trying to catalyse the shared interest and concerns for the preservation of that part of our origins and cultural legacy.

Seventy routes compose the travel log of Spain and Portugal, including the archipelagos, that we will be covering in the next two years.

Today we have the pleasure of introducing the first issue of The Art of Travelling by Motorbike. It is an editorial project that is linked to our magazine GO Travel which, every two months, will bring fifty pages of new route ideas, relevant information, suggestions and anything that might help you to find new quality destinations to be discovered on your motorbike.

Burst mode!

raíces de castilla 30 a 43

roots of castile

ruta por los orígenes de castilla
a route through the origins of castile



Edita: Destinos Turísticos y Comunicación, S.L.
www.elartedeviajarenmoto.com
info@revistagotravel.eu
D. L.: M-40322 - 2019

Director: José Manuel Gutiérrez Rodríguez
jm.gutierrez@gotravel.com

Redacción: José Manuel Gutiérrez Rodríguez,
Javier Gutiérrez, Ismael Colado
Colaboradores: Susana Vallejo, David Palacios
Archivo Gráfico: Cardinalia Comunicación

Departamento Comercial y RRSS: Lorena Santos
lorena.santos@revistagotravel.com
Marketing, Producción y Gestión de Contenidos: Cardinalia
Comunicación | info@cardinaliacomunicacion.eu
Desarrollo Web y E-Turisme: Cardinalia Comunicación
Arte, Diseño Gráfico y Paginación: Destinos Turísticos y
Comunicación
Formato: Online / Impreso
Periodicidad: Bimestral
RRSS.:
Facebook: @elartedeviajarenmoto
Twitter: @arteviajarmoto
Instagram: @ elartedeviajarenmoto



**LA LIBERTAD
AL ALCANCE
DE TU MANO**

sw-motech.com



TEBAIDA BERCIANA

Un escenario monacal para una
ruta inolvidable

A monastic place for an unforgettable route

La paz y el sosiego de los valles angostos de la Tebaida Berciana, cubiertos de árboles seculares y de evocadoras ruinas de los monasterios del Medievo, hacen de estos singulares parajes de tradición y arte que debe ser conservado en su primitiva belleza un territorio trail cautivador.

Texto | Text: Javier Gutiérrez
Fotografía | Photography: Cardinalia Comunicación

The peace and quiet of the narrow valleys of Tebaida Berciana, covered in secular trees and the evocative ruins of Medieval monasteries, make this unique place, whose tradition and art must be preserved in its primitive beauty, a captivating spot for our trail bikes.





Carracedo de Compludo |

Enclavada al sur de Ponferrada, fue el lugar elegido por anacoretas que buscaban retiro espiritual en las numerosas cuevas que horadan su orografía. Hermosa tierra con un impresionante patrimonio natural de profundos y exuberantes valles de robles, encinas y mágicos “soutos” de castaños y una rica y variada historia escrita por tribus prerromanas, por romanos o visigodos dan forma a uno de los rincones más bellos y sugerentes de la comarca berciana.

El excitante viaje que iniciamos nos llevará por los cuatro pueblos que forman el Valle de la Abadía de Compludo: Carracedo, Compludo, Palacios y Espinoso; por San Cristóbal de Valdeuza, Peñalba de Santiago, Montes de Valdeuza y Los Barrios de Salas: Villar, Salas y Lombillo.

Valle de la Abadía de Compludo

El primer contacto que tenemos con esta ruta es por la sinuosa, atractiva y a veces vertiginosa carretera que nos lleva desde El Acebo a Compludo. Pero antes nos desviaremos por una corta, pero divertida pista de tierra que nos lleva a Carracedo, tranquilo y recuperado pueblo de bella arquitectura popular y lugar desde el que parten sugerentes

rutas senderistas como la que lleva a la cascada del Gualtón, la más alta de la comarca berciana. Desandamos el camino para llegar a Compludo, cuya historia está íntimamente ligada a la figura de San Fructuoso, noble visigodo que renunció a las comodidades de palacio y se retiró a estas tierras para vivir como ermitaño, fundando en el siglo VII el Monasterio de los Santos Mártires Justo y Pastor, germen del movimiento eremítico y monástico en la Península Ibérica. Característico pueblo de la comarca berciana, destaca por su arquitectura tradicional y, sobre todo, por la famosa y secular herrería declarada Monumento Nacional en 1968, una maravilla de la ingeniería hidráulica en la que la fuerza del agua mueve un gran martillo pilón que moldea el hierro incandescente de la fragua. Desde aquí nos dirigimos a Palacios, pueblo abandonado hasta no hace mucho tiempo y que ha sido recuperado de una forma sostenible gracias a iniciativas privadas, siendo en la actualidad una modélica reserva ornitológica.

Volvemos a Compludo para seguir una pista forestal, divertida y fácil de recorrer con nuestras trail, que

Carracedo de Compludo |



Senda a la Herrería de Compludo | Path to the Compludo Smithy





Espinoso de Compludo |



Tejo milenario de San Cristóbal de Valdueza |
Millennial yew tree from San Cristobal de Valdueza



De camino al tejo milenario de San Cristóbal de Valdueza |
On the way to the millennial yew tree of San Cristóbal de Valdueza



nos lleva a Espinoso de Compludo, una de las joyas arquitectónicas de la provincia. Pequeño pueblo parcialmente deshabitado hasta el año 1996, fue el empeño de particulares el que consiguió que esta casario de piedra y madera volviese a renacer. Además de la iglesia de San Miguel visitamos el Aro de la Miédola, antiguo lavadero de oro de época romana y, Artebaida, espacio expositivo y centro didáctico que cuenta con dos grandes maquetas en las que están representados la ciudad de Ponferrada en el siglo XI y diferentes construcciones de la comarca como recintos amurallados, castros prerromanos o pallozas, características constricciones de origen celta. Tanto la herrería como Artebaida esta gestionados por Vita Natura et Legenda, con Marta y Juan Carlos como perfectos anfitriones, sabios conoceros del valle y que podréis encontrar en la Taberna Templaria de Espinoso.

Tejo milenario San Cristóbal de Valdueza

Dejamos atrás el Valle de la Abadía de Compludo y por una sinuosa carretera de montaña nos dirigimos a San Cristóbal de Valdueza, pequeño pueblo de aproximadamente una veintena de vecinos que ve como este número crece considerablemente en la época estival. A la entrada nos recibe un impresionante tejo milenario con 1.200 años de vida, 14 metros de altura y 18 metros de diámetro de su copa. Considerado árbol sagrado por las tribus prerromanas, siempre representó la inmortalidad y estuvo asociado a lugares de culto religioso. Hoy es un auténtico monumento vegetal vivo que nos atrapa la mirada con su mágica y evocadora silueta.

Peñalba de Santiago, uno de los pueblos más bonitos

Ponemos rumbo al alto del Morredero para descender por una carretera bien asfaltada, pero con desniveles de vértigo y divertidas curvas al Valle del Silencio, cuyo nombre se debe –según una antigua leyenda– a San Genadio que mandó callar al río porque le molestaba en su meditación, para visitar uno de esos lugares que se quedan grabados en las retinas de aquel que lo visita: Peñalba

de Santiago. Declarado Bien de Interés Cultural, estamos ante un conjunto de construcciones que forman un caserío de estrechas y laberínticas calles de infinita belleza. Su principal monumento es la iglesia de Santiago de Peñalba, auténtica joya del mozárabe español, en cuyo interior se conservan frescos con más de mil años de antigüedad y único resto del antiguo monasterio fundado en el siglo X por San Genadio.

Montes de Valdueza y San Pedro de Montes

Entre bellísimos sotos de castaños, bosques de robles y con el murmullo del río Oza a nuestra derecha seguimos el mágico rumbo hacia Montes de Valdueza. Nacido a la luz de la fundación del Monasterio de San Pedro de Montes, conserva buenos ejemplos de arquitectura popular que jalonan las calles que recorreremos con nuestras motos, aunque bien merece la pena dar un pase a pie hasta la ermita de Santa Cruz con importantes vestigios mozárabes y visigóticos. Mención especial y una pausada y sensitiva visita merece el monasterio antes citado. Declarado Monumento Nacional y Bien de Interés Cultural, fue otra de las fundaciones de San Fructuoso y ocupado hasta la invasión musulmana, momento



Saniago de Peñalba |

en que fue destruido. Más de mil trescientos años en pie, a pesar de los expolios y saqueos que ha sufrido durante todo este tiempo, han impregnado sus muros de una serenidad y magnetismo incomparables. En la actualidad luce radiante después de la importante rehabilitación que se ha llevado a cabo recientemente, estando llamado a convertirse en un Centro de Interpretación del Valle del Oza con miras a contribuir a la recuperación económica y cultural de este incomparable rincón berciano de belleza extrema.

Los Barrios de Salas

Finalizamos esta excitante ruta trail visitando Los Barrios de Salas. Formado por los pueblos de Lombillo, Villar y Salas es uno de los núcleos urbanos más ricos en lo que se refiere a patrimonio monumental de la comarca de El Bierzo. Declarado Bien de Interés Cultural, recorrerlo nos permitió descubrir palacios y casas blasonadas de los siglos XVI al XIX, excelentes ejemplos de arquitectura popular y diferentes templos religiosos de distintos estilos arquitectónicos: románico, renacentista o gótico.

A las puertas de Ponferrada y después de recorrer los mismos caminos y veredas que los peregrinos recorrían en el pasado, llegamos al final de esta ruta que nos han llevado por una de las zonas más sugerentes, mágicas, sorprendentes e identitarias de la comarca leonesa de El Bierzo

www.turismodelbierzo.es/



Monasterio de San Pedro de Montes |
Monastery of San Pedro de Montes



Lombillo de los Barrios |



Touring the Tebaida Berciana | *Recorriendo la Tebaida Berciana*

Around the Herrería de Compludo |
Alrededores de la Herrería de Compludo



Located south of Ponferrada, it was the chosen place for anchorites searching for a spiritual retreat in its numerous caves that design its orography. A beautiful land with an amazing natural heritage of deep and lush valleys full of oak trees, holm oaks and magical chestnuts and a rich and varied history written by pre-Roman tribes, Romans or Visigoths, all of which shape one of the loveliest and most inviting spots of the El Bierzo region. This exciting trip will take us to the four places that make up the Abadía de Compludo Valley: Carracedo, Compludo, Palacios and Espinoso; tor San Cristóbal de Valdueza, Peñalba de Santiago, Montes de Valdueza and Los Barrios de Salas: Villar, Salas and Lombillo.



Espinoso de Compludo |

Abadía de Compludo Valley

The first contact we have with this route is with the winding, attractive and sometimes dizzying road that takes us from El Acebo to Compludo. But right before, we will take a short but fun road that takes us to Carracedo, a quiet and restored village full of beautiful local architecture and the place from where stimulating hiking routes start, like the one that finishes in Gualtón waterfall, the highest one in the whole region.

We go down the road to get to Compludo, whose history is inextricably linked to Saint Fructuoso, a Visigoth nobleman that gave up the palace's comforts and moved to this land to live as a hermit, founding the Santos Mártires Justo y Pastor Monastery in the 7th century, which is the seed of the hermit and monastic movement in the Iberian Peninsula. A typical Bierzo village, it stands out for its traditional architecture and, above all, for the famous and ancient forge, declared a National Monument in 1968, a hydraulic engineering wonder where the force of the water manages to move a large hammer that moulds the incandescent iron of the forge. From here we go to Palacios, a village that had been abando-

ned until recently and that has been restored in a sustainable way thanks to private initiatives, making it a model bird sanctuary nowadays.

We return to Compludo to follow a forest track, which is fun and easy for our bikes to travel, that leads us to Espinoso de Compludo, one of the area's architectural gems. It is a small village that was partially uninhabited until 1996 and, thanks to the efforts of private individuals, this stone and wood group of houses was revived. Apart from San Miguel church, we visit the Aro de la Miédola, the ancient Roman gold washing room, and Artebaida, an exhibition and learning centre which has two large scale models that represent the city of Ponferrada in the 11th century and several buildings of the region, such as walled enclosures, pre-Roman forts or pallozas (stone dwellings), which are of Celtic origin. Both the forge and Artebaida are managed by Vita Natura et Legenda, with Marta and Juan Carlos as the perfect hosts, who have a great deal of knowledge of the valley and whom you may found in the Taberna Templaria of Espinoso.

San Cristobal de Valdueza's millenary yew tree

We leave the Abadía de Compludo valley behind and through a winding mountain road we head to San Cristobal de Valdueza, a small village with around twenty people whose number considerably increases during the summer months. At the edge of the village, an impressive millenary yew tree welcomes us. It is over 1,000 years old, 14 metres high and 18 metres in diameter. Pre-Roman tribes considered it to be a sacred tree which represented immortality and was associated with places of religious worship. Today it is a real natural monument that grabs our attention because of its magical and evocative shape.

Peñalba de Santiago: one of the most beautiful villages

We head to Morredero, a mountain pass, to go down a well-paved road but with vertiginous slopes and fun bends towards Valle del Silencio, which got its name— according to an old legend — from Saint Genadio, who told the river to be quiet because it disrupted his meditation, in order to visit one of those places that remains forever in the minds of those who visit it: Peñalba de Santiago. Declared a Place of Cultural Interest, this is a group of buildings that make up a hamlet of narrow and labyrinthine streets of endless beauty. Its main monument is Santiago de Peñalba Church, a real gem of Spanish Mozarabic art, in whose interior millenary frescos are preserved, and the only remain of the old monastery, founded by Saint Genadio in the 10th century.

Millennial yew tree from San Cristóbal de Valdueza | Tejo milenario de San Cristóbal de Valdueza



Montes de Valdueza and San Pedro de Montes

Among gorgeous chestnut trees, oak woods and the whisper of the Oza River to the right, we continue this magical journey to Montes de Valdueza. Born in light of the foundation of the San Pedro de Montes Monastery, it keeps good examples of local architecture that fill the street we explore on our bikes, although it is worth going on foot to the Hermitage of Santa Cruz with important Mozarabic and Visigoth vestiges. The aforementioned monastery deserves a special mention and a leisurely and careful visit. Declared a National Monument and a Place of Cultural Interest, it was also founded by Saint Fructoso and it was occupied until the Muslim invasion, when it was destroyed. The fact that it has remained standing for over 1,300 years, despite all the plundering and looting that has suffered all this time, has imbued its walls with unmatched serenity and magnetism. Nowadays it is shining thanks to the considerable restoration that has taken place recently and it is destined to be an Interpretation Centre of the Oza Valley which would contribute to the economic and cultural recovery of this extremely beautiful El Bierzo spot.

A stop in Peñalba de Santiago | Una parada en Peñalba de Santiago



Los Barrios de Salas

We finish our trail journey visiting Los Barrios de Salas. Consisting of the villages of Lombillo, Villar and Salas it is one of the richest areas when it comes to El Bierzo's architectural heritage. Declared a Place of Cultural Interest, exploring it allowed us to discover palaces and blazoned houses from the 16th to the 19th century, great examples of local architecture and religious temples of different architectural styles: Romanesque, Renaissance and Gothic.

Just outside Ponferrada and after having travelled through the same roads and paths that the pilgrims used to travel in the past, we get to the end of this journey that has taken to one of El Bierzo's most inviting, magical, surprising and genuine places.

www.turismodelbierzo.es/

Images of the Monastery of San Pedro de Montes |
Imágenes del Monasterio de San Pedro de Montes



Church of Santiago de Peñalba, Peñalba de Santiago |
Iglesia de Santiago de Peñalba, Peñalba de Santiago

Peñalba de Santiago |



Montes de Valdueza |



Datos Prácticos | Practical Information

DÓNDE COMER | WHERE TO EAT: Compludo.

Mesón Compludo.
Especializado en comida casera bien elaborada, llama la atención su inolvidable tortilla y las carnes a la brasa.
Specialized in quality homemade cooking, its unforgettable Spanish omelette and grilled meats stand out.
619 68 91 48; Av. Justo Pastor, 25

Espinoso de Compludo. Taberna Templaria.

Especialidades en comida casera, recetas medievales y menú infantil.
Homemade cooking specialties, medieval recipes and children's menu.
987 057 873 - 646 97 39 85 - 661 25 07 56
tabernatemplariaespinoso@gmail.com
<https://tabernatemplariaespinoso.es.tl/>



Taberna Templaria de Espinoso de Compludo |
Espinoso de Compludo Templar Tavern

Peñalba de Santiago.
Restaurante Aromas del Oza.
Cocina casera bien elaborada tanto en carta como en menú del día. El establecimiento cuenta también con tres habitaciones con baño. Homemade cooking with both a la carte and set daily menu options. The place also has three ensuite rooms.
617 176 528; Real, 14
aromasdeloza@gmail.com
www.aromasdeloza.com

Montes de Valdeueza.
La Cantina de Sara-Cantina de Montes.
Acogedor y hogareño establecimiento en el que los platos sencillos y las frutas y verduras frescas de la huerta cobran otra dimensión. La Cantina de Sara-Cantina de Montes. Warm and welcoming restaurant where uncomplicated dishes and fresh fruit and vegetables take another dimension.
987 69 51 94; Camino de la Presa, 3

San Esteban de Valdeueza.
Mesón El Nogaledo.
Muy recomendables los entrantes a base de embutidos de la zona y las croquetas caseras, además de platos Sde cuchara tradicionales: cocido berciano o caldos bercianos de verduras. Excelentes carnes asadas en horno de leña y los postres caseros completan una carta exquisita. The starters are highly recommendable, both local cured meats and the croquettes, as well as spoon dishes such as the traditional Berciano stew and the vegetable broth. Excellent grilled meats and homemade desserts to round up a great menu.
987 452 918 - 669 414 936 - 669 414 938; El Conde, 3, reservas@hotelvalledelsilencio.es

Lombillo de los Barrios.
Mesón El Peñón.
Esta antigua cantina de pueblo con maravillosas vistas a los montes Aquilianos dispone de una magnífica carta basada en productos bercianos elaborados con esmero según las recetas tradicionales. This old canteen with wonderful view of the Aquiliano mountains has a great menu based on local products carefully cooked according to traditional recipes.
659 720 378
mesonlombillo@hotmail.com

DÓNDE DORMIR | WHERE TO SLEEP:
Espinoso de Compludo.
Hotel Rural Las Cuatro Estaciones.
Este alojamiento, cuidado hasta en los más mínimos detalles, ofrece una excelente atención al viajero, quien se llega a sentir como en casa. La disponibilidad de pocas habitaciones perfectamente equipadas y con unas maravillosas vistas, junto a unas zonas comunes muy confortables impregnan al hotel de un ambiente acogedor y placentero.

This hotel, designed to the last detail, makes the traveller feel at home. It has only a few bedrooms and all of them are fully equipped and have amazing views. All of this together with very comfortable common areas give this hotel a cosy and pleasant feel.
987 97 00 92 - 667 42 44 02
las_cuatroestaciones@yahoo.es

San Esteban de Valdeueza.
Hotel Rural Valle del Silencio.
Con capacidad para 20 personas en habitaciones dobles totalmente equipadas y otras adaptadas para personas de movilidad reducida, dispone además de sala de estar, sala de juegos y de todos los elementos necesarios para una agradable estancia. It accommodates up to 20 people in fully-equipped double rooms, some of which are adapted to people with reduced mobility, and it also has a living room, a game room and all the facilities to enjoy a pleasant stay.
987 452 918; El Conde, 3
reservas@hotelvalledelsilencio.es

GASOLINERAS | PETROL STATIONS
Ponferrada.
Avenida de la Constitución, 2; Carrefour
Avenida Portugal, s/n; Cepsa
Avda. de los Escritores, sn; Repsol
Avda. Libertad, s/n; Repsol
Avda. de Galicia, s/n; Galp
Avda. de Asturias, 137; Repsol
Avda. Molinaseca, 2; Shell
Avda. de Galicia, 241; Valcarce
Avda. de Galicia, 86; Repsol

INFORMACIÓN TURÍSTICA |
TOURIST INFORMATION:
Oficina de Turismo de Ponferrada
Tourist Office in Ponferrada
Gil y Carrasco, 4; 24400 Ponferrada
987 424 236
www.turismoponferrada.com
turismo@ponferrada.org



Somos el resultado de nuestras DECISIONES

We are the result of our decisions

Nada más despertar siento que mi cuerpo tiene la intención de seguir descansando en la cama y mi emoción se encuentra en un latir de impulsos descontrolados deseando entrar en acción. Los pensamientos comienzan a observar mi cuerpo y las emociones que se generan para comenzar en la toma decisiones.

Texto | Text: Ismael Colado / BikerCoaching
Fotografía | Photography: Susana Vallejo

As soon as I wake up, I feel that my body intends to stay in bed and my emotions find themselves in a beat of uncontrolled urges dying to take action. Thoughts start to watch my body and those emotions that are generated to start making decisions.





La vida se resume en algo tan sencillo y a la vez tan compleja cómo es la toma de decisiones, que tienen que ver con nuestros pensamientos y la actitud ante las circunstancias que hemos vivido (pasado), las que vivimos (presente) y las que proyectamos (futuro).

Las sensaciones que vivimos tienen que ver con lo que siente nuestro cuerpo, de piel hacia adentro a través de la recepción de sensores sensitivos que tiene nuestro organismo. Esta información es registrada viajando desde nuestro sistema nervioso central hasta el cerebro siendo este órgano el encargado de interpretar y de dar un significado a dichos estímulos actuando en consecuencia.

Por un lado, ante lo que vive el cuerpo en un instante hace que podamos sentir el momento presente, aquí y ahora y por otro lado, cuando llega la información al cerebro, este se encarga de interpre-

tar nuestra propia e única realidad (pensamientos, ideas, creencias, sueños). Hay tantas formas de vida como personas que viven en este mundo.

Te podrás preguntar ¿Qué tiene que ver todo esto con viajar en moto? Cuando se viaja en moto son muchos los factores a tener en cuenta, los cuales hacen que sea diferente a otros tipo de viajes, por ese motivo he mencionado en especial las “sensaciones y los estímulos”, factor relevante cuando se viaja en este formato.

Subo a la moto y antes de poner en marcha el motor quedo durante un instante en silencio, escuchando el ritmo de la respiración, con los pies apoyados en el suelo y con los brazos extendidos. Desde este lugar escucho cómo se encuentra mi estado emocional, siento que mi corazón late a un ritmo algo acelerado y tensión muscular en hombros, cuello y mandíbula. En tan sólo unos segundos he podido testar mi estado general antes de comenzar el viaje. La voz interior de la impaciencia me dice, no pasa nada

lo controlas, ponte en marcha cuanto antes, y otra voz a la que identifico con la quietud me indica que siga prestando atención a la respiración hasta sentir como reduce la tensión muscular y bajada las pulsaciones. Tómame tu tiempo, no hay prisa.

Opto por la quietud. Según van pasando los segundos voy percibiendo cómo el estrés corporal (tensión acumulada en la musculatura) y la celeridad de rodar va disminuyendo obteniendo como resultado seguridad minimizando el cansancio físico.

Tanto el cuerpo, las emociones y la mente forman parte de una estructura cohesionada y vinculada entre sí, organismo material (cuerpo) y sensaciones, pensamientos inmateriales (emociones y mente), de tal manera que todas las partes influyen y actúan de manera determinante sobre las demás. Las decisiones generan nuevas realidades.

<http://bikercoaching.es/>



Life can be summed up in something as simple but also as complex as making decisions, which have to do with our thoughts and how we deal with the situations we have lived (past), the ones we are living (present) and the ones we will live (future).

The sensations we experience have to do with how our body feels, inside our skin through the receptive sensors that our body has. This information is registered when travelling from our central nervous system to our brain, which is in charge of interpreting and giving a meaning to such stimuli acting accordingly.

On the one hand, what the body experiences in an instant enables us to live the present moment, here and now, and, on other hand, when the information reaches the brain, it is the one that interprets our own and unique reality (thoughts, ideas, beliefs, dreams). There are as many ways of life as people in this world.

You may ask yourself: “What does this have to do with travelling by motorbike?” When you travel by motorbike there are a lot of things to take into account, which makes this way of travelling different from other ones. For this reason, I have especially mentioned those “sensations and stimuli”, an important aspect of travelling this way.

I get on my bike and before starting the engine I remain silent for one moment, listening to my own breathing, with my feet on the ground and my arms outstretched. From this place I listen to my emotional state, I feel my heart beating at a rapid pace and the tension on my shoulders, neck and jaw. In just a few seconds I have checked my overall state before setting off on my journey.

Impatience's inner voice tells me that everything is ok, you're in control and you should get going, while another voice, which I consider the quiet one, encourages me to keep on paying attention to my breathing until I feel how that tension is reduced and my heart starts beating more slowly. Take your time, there is no rush.

I opt for quietness. As the seconds go by, I start feeling that the stress (the tension that has been building up) and the willingness to set off quickly decrease, giving way to security and reducing fatigue.

Both body and mind are part of a cohesive structure where everything is connected: our material organism (body) and sensations and immaterial thoughts (emotions and mind), so that all the parts have an impact and significantly affect the others. Decisions bring about new realities. <http://bikercoaching.es/>



EL SEGURO QUE
NUNCA
SUBE SI ERES
BUEN
MOTERO

REALE MOTO
DESDE 69€*

DESCÚBRELO EN TU AGENCIA REALE O REALE.ES

91 454 74 00 / reale.es

REALE GROUP



*Sujeto a normas de suscripción de la Compañía.

 **REALE**
SEGUROS

TOGETHER MORE

RAICES DE CASTILLA

Ruta por las orígenes de Castilla

ROOTS OF CASTILE.

A route through the origins of castile

Algunos territorios parecen tallados con un cincel para crear bellos y sugerentes escenarios de contrastes. Y muy pocos son los territorios que en poca extensión son capaces de condensar arte, cultura, tradiciones, historia y un patrimonio natural genuino. Y sólo uno es capaz de mantener la esencia de una tierra en la que germinaron las “raíces” de un reino.

Texto | Text: José Manuel Gutiérrez
Fotografía | Photography: Cardinalia Comunicación

Some lands seem to have been carved with a chisel in order to create beautiful and suggestive places full of contrasts. Not many of these places are able to encapsulate, in a small space, art, culture, traditions, history and a genuine natural heritage. Only one is capable of keeping the essence of a land where the roots of a kingdom blossomed.





Salinas de Poza de la Sal | Poza de Sal Salt Mines

En el norte de la provincia de Burgos, a caballo entre las comarcas de La Bureba y de las Merindades, se extiende un rosario de parajes cambiantes, cuya belleza única es fruto de las fuerzas de la naturaleza y de la caprichosa erosión de los ríos y manantiales que brotan entre la roca caliza. La poliédrica silueta que forman los municipios de Frías, Oña y Poza de la Sal, además de ser el territorio de la Mancomunidad Raíces de Castilla, es también un interesante punto de transición entre las llanuras del sur y los cortados pétreos de la bisagra geológica que forman los Montes Obarenes. Este crisol de arte y naturaleza es también el sugerente escenario en el que disfrutar de muchas y variadas rutas en moto o en coche.



Centro de Interpretación de Las Salinas | Las Salinas Interpretation Centre

Por la cuna de Félix Rodríguez de la Fuente

Con la melodía de nuestros motores ponemos rumbo a Poza de la Sal. Si sorprendente resulta ya su emplazamiento amurallado en la ladera montañosa coronada por el castillo de los Rojos, no menos sugerente es el entorno con el protagonismo de las salinas. Este genuino paraje geológico llamado diapiro tiene su manifestación más pedagógica en el “salero” con forma de anfiteatro que ha sido explotado desde la prehistoria hasta bien entrado en siglo XIX, llegando a ser en la Edad Media un potente motor económico de Castilla. En la actualidad es un importante enclave patrimonial y cultural, ideal para conocer un legado inmaterial vinculado al medioambiente y que se culminó en 2003 con la creación del Centro de Interpretación de Las Salinas.

Esta atalaya natural fue el escenario que despertó el amor por la naturaleza a Félix Rodríguez de la Fuente, el más importante divulgador del patrimonio natural de nuestro país y al que generaciones enteras le debemos el amor y el respeto al medio ambiente, reconociendo su importante labor con la creación del espacio medioambiental que lleva su nombre.

No podemos despedirnos de Poza de la Sal sin visitar la hermosa y recoleta aldea de Castil de Lences que, a pesar de su discreto tamaño, atesora un importante patrimonio histórico y monumental desde su origen en el siglo IX en el que el estilo románico es el protagonista.

Oña, un mosaico de alternativas a toque de acelerador

Junto al desfiladero del río Oca, Oña nos recibe exhibiendo su coqueto trazado medieval declarado Bien de Interés Cultural y presidido por la estampa del monasterio de San Salvador. Fundado en el año 1011, actualmente conserva el claustro gótico flamígero, la sacristía convertida en museo, la sala capitular románica en la que se pueden admirar cuatro arcos en los que la conservación de la policromía original los convierte en piezas excepcionales y los únicos testimonios de este tipo de arte románico español y, destacando con luz propia, la iglesia abacial en cuyo interior descansan reyes, condes e infantes. Es en este templo dónde cada mes de agosto se representa de El Cronicón de Oña, una sobresaliente teatralización en la que participan magistralmente hasta 200 vecinos de la villa y en la que se escenifican los hechos históricos acaecidos en el siglo XI y que dieron lugar al nacimiento del reino de Castilla.

Al lado del cenobio se encuentra unos de los escenarios naturales más singulares de la provincia burgalesa, el Espacio Natural de los Montes Obarenes-San Zadornil, que cuenta con un valor ecológico incalculable: 128 especies de vertebrados de las que 29 corresponden a mamíferos, destacando el gato montés, la nutria, el musgajo patiblanco y el desmán de los Pirineos junto a otras especies más abundantes como corzo y jabalí. De las 76 especies de aves, 7 son muy significativas: águila real, águila perdicera, aguilucho cenizo, buitre común, tórtola común, búho real y garza imperial sin



Castillo de los Rojos. Poza de la Sal | Los Rojos Castle, Poza de la Sal



Monasterio de San Salvador de Oña | San Salvador de Oña Monastery



Capilla Mayor. Monasterio de San Salvador de Oña | Major Chapel, San Salvador de Oña Monastery



De camino al Hayedo de Penches | On the way to Penches beech forest

olvidar las diversas especies de aves migratorias que se pueden observar en el Embalse de Sobrón y sus proximidades. Y a pocos kilómetros de la villa onienesa, el hayedo de Penches, que comparte espacio con encinas, quejigos, alcornoques, brezos y madroños y que da cobijo a un buen número de especies naturales y las Cuevas de los Portugueses, a medio camino entre

Oña y Frías, conjunto de eremitorios de los siglos VII y VIII. Combinar un riquísimo patrimonio natural y cultural de belleza excepcional y recorrerlo tanto con nuestras GS Adventure como con la Mercedes Vito es una experiencia inolvidable. La magnificencia de cada rincón o de cada hito histórico, los matices de la sorprendente

*De izquierda a derecha:
El rincón del Convento,
Blanco y Negro,
El Cazador y
La Majada de Barcina |
From left to right:
El rincón del Convento,
Blanco y Negro,
El Cazador and
La Majada de Barcina*



gastronomía tradicional del Rincón del Convento y del Cazador, el mestizaje con el exotismo de la cocina senegalesa en el Blanco y Negro o el sublime sabor del queso ecológico de La Majada de Barcina, junto con la amabilidad de las gentes aportan a la ruta toques adictivos.

La ciudad más pequeña de España no abre sus puertas
Suenan de nuevo los motores bajo los bosques colgados de las laderas hasta que, de pronto, el paisaje se abre y allí está, imponente y desafiante con el castillo de los Velasco (s. X) y la iglesia de San Vicente como puntos de fuga visual a los dos lados de la atalaya sobre la que se alza la silueta de Frías. Precedida por el impresionante puente fortificado sobre el Ebro y por el que discurre la calzada romana que unía la Meseta con Cantabria, el casco histórico de Frías, claramente medieval, conserva un interesante muestrario de arquitectura tradicional, casas nobiliarias y edificios civiles y religiosos de alto valor cultural, pero si algo llama poderosamente la atención son las casas colgadas.



Cueva de los Portugueses | Cave of the Portuguese

Esta vista de Frías nos da la bienvenida | This view of Frías welcomes us





Ermita de Nuestra Señora de la Hoz. Tobera | Nuestra Señora de la Hoz Chapel. Tobera

Pero Frías también guarda sorpresas naturales al lado del casco urbano. Hablamos de la pedanía de Tobera, asentada en un desfiladero por el que discurre el río Molinar cuyo cauce se abandona a una concatenación de desniveles que recrean un espectáculo de cascadas maravilloso desde la ermita de Nuestra Señora de la Hoz.

El territorio de Raíces de Castilla parece ordenado con esmero, como si fuera la obra cumbre de un diseñador de jardines, pero a la vez todo emana naturalidad y armonía, una serenidad de formas, olores y colores que sólo pueden ser el fruto de una naturaleza generosa que invita a ser disfrutada con respeto.

<https://www.raicesdecastilla.com/>



In the North of Burgos, between La Bureba and Las Merindades regions, we can find a series of changing places, whose unique beauty is the result of forces of nature and the whimsical erosion of rivers and springs that emerge from limestone rock.

The versatile silhouette that is formed by Frías, Oña and Poza de Sal, as well as being the territory of the Roots of Castile Association, is also an interesting turning point between the southern plains and the stony cuts of the geologic hinge of the Obare Mountains.

This crucible of art and nature is also the evocative scenario where to enjoy numerous and varied motorcycle and car routes.

Along Félix Rodríguez de la Fuente's Home

With our engines for soundtrack, we head to Poza de la Sal. Striking as its fortified location on the mountainside with the Rojas Castle on the top is, its surroundings, with the salt mines as their main feature, are also evocative. This genuine geologic spot called diapir has its most educational expression in the "salt shaker", in the shape of an amphitheatre, which has been exploited from Prehistoric times until the 19th century, becoming one of Castile's main economic engines in the Middle Ages. Nowadays it is an important heritage and cultural site, perfect for discovering an intangible legacy linked to the environment and which resulted in the opening of Las Salinas Interpretation Centre in 2003.

This natural watchtower was the place that made Félix Rodríguez de la Fuente fall in love with nature. Rodríguez de la Fuente was Spain's most important naturalist and whom we owe our love and respect towards the environment, recognizing his work through the establishment of the environmental space that bears his name.



Poza de Sal Salt Mines | Salinas de Poza de la Sal



Castil de Lences |

Oña, a mosaic of possibilities at the touch of our throttle

Next to the Oca River gorge, Oña welcomes us showing its charming Medieval layout which was declared a Place of Cultural Interest and where San Salvador Monastery stands out. Founded in 1011, nowadays it keeps its flamboyant Gothic cloister, the sacristy which has been turned into a museum, the Romanesque chapter hall where one can admire four arches whose original polychrome makes them exceptional pieces of arts and the only evidence of this type of Romanesque art and, shining out with its own light, the abbey church where kings, counts and princes were laid to rest. In this church every month of August they perform the Cronicón de Oña, a remarkable play where up to 200 villagers take part and where they act out historic events that took place in the 11th century and that resulted in the Kingdom of Castile. Next to the monastery we find one of the most unique natural spaces in Burgos, the Obarenes-San Zadornil Mountains Natural Park, whose ecological value is incalculable: 128 vertebrate species, of which 29 are mammals, with special mention to the wildcat, the otter, the shrew and the Pyrenean desman as well as other more common species such as the roe deer and the wild boar. Out of the 76 bird species, 7 are very significant: the golden eagle, the Bonelli's eagle, the grey eaglet, the griffon vulture, the turtledove, the eagle owl and



Renaissance façade in San Salvador de Oña |
Fachada renacentista de San Slavador de Oña



Gothic cloister in San Salvador de Oña | *Claustro gótico de San Salvador de Oña*

the purple heron, not forgetting several species of migratory birds that can be seen in the Sobrón Reservoir. A few kilometres away from the village, we find the Penches beech forest, which shares its space with holm oaks, gall oaks, cork oaks, heathers and strawberry trees and houses a large number of natural species and the Cuevas de los Portugueses, a group of hermit caves from the 7th and 8th centuries right between Oña and Frías. To combine the exceptional natural and cultural heritage that we discover on our GS Adventure bikes or our Mercedes Vito is an unforgettable experience. The splendour of each corner or each historic event, the nuances of the amazing traditional cuisine of Rincón del Convento and El Cazador, the exotic Senegalese cuisine of Blanco y Negro or the sublime organic cheese of La Majada de Barcina together with the friendliness of its people make the route a truly addictive one.

Route between Oña and Barcina de los Montes |
Ruta entre Oña y Barcina de los Montes



The smallest town in Spain opens its doors

The engines start again under the forests that hang from the slopes until, suddenly, the landscape opens up, imposing and defiant, and we come across the Velascos Castle (10th century) and San Vicente Church as the two visual spots on both sides of the watchtower over which Frías rises up. Preceded by the impressive fortified bridge over the Ebro River, through which the Roman road that used to link the Plateau with Cantabria goes, Frías's old town, which is clearly Medieval, preserves very interesting examples of traditional architecture, noble homes and civil and religious buildings with high cultural value. However, the most striking thing we find is its hanging houses. Nevertheless, Frías also has natural surprises next to the town centre. We are referring to Tobera, a parish which is located on a gorge through which the Molinar river flows, whose course disappears in a series of slopes that create a wonderful spectacle of waterfalls from Nuestra Señora de la Hoz Chapel. This area seems to have been carefully tidied, as if it were the masterpiece of a garden designer, but, at the same time, everything radiates naturalness and harmony, a serenity of forms, scents and colours that can only be the result of a generous nature that invites to be enjoyed with the utmost respect.

<https://www.raicesdecastilla.com/>

Stop at Nuestra Señora de la Hoz /
Parada en Nuestra Señora de la Hoz



Romanesque capital. Frías Castle /
Capitel románico. Castillo de Frías

Waterfalls of the Molinar River in Tobera | Saltos de agua del río Molinar en Tobera



Datos Prácticos |

DÓNDE COMER | WHERE TO EAT:

Frías.
Mesón Fridas.
Cocina tradicional de la zona donde degustar platos de temporada de la huerta local, carnes como el afamado cordero de Burgos o productos de caza.

Traditional local cuisine where you can sample seasonal dishes from their own garden, meats such as the local Burgos lamb or game meat.
947 357 243 – C/ del Mercado, 10

El Albergue Restaurante.

Restaurante con aire montaños especializado en asados. Diferentes carnes, sorprendentes tortillas o sus tiernas tortitas de pan son una invitación a volver.

A mountain-style restaurant that specialized in roasts. Their meats, amazing omelettes or tender bread pancakes make you want to come back.

627 635 060 — Carretera Quintana Martín Galindez, s/n

Restaurante La Roca.

Típico local con una cocina tradicional de la zona basada en pinchos, platos combinados, raciones y cazuelitas.

A typical restaurant whose traditional cuisine is based on pinchos, mixed platters, tapas and small casseroles.

947 358 596 — C/ del Mercado, 12

Restaurante Ortiz.

Con una amplia oferta gastronómica y una interesante cocina casera, son especialistas en asados y pescados a la plancha.

With its wide gastronomic choice and its interesting homemade cuisine, they are specialized in roasts and grilled fish.

947 357 067 – C/ del Mercado, 19

Oña.

Restaurante Blanco y Negro.

Un restaurante de mestizaje, resultado de una minuciosa interpretación de la memoria gastronómica de Senegal junto con lo más destacado de la cocina castellana.

A fusion restaurant, which is the result of a careful interpretation of Senegalese cuisine together with Castilian cuisine.

947 300 152 — C7 Del Agua, 23

<http://www.samablancocynegro.com/>

Restaurante El Cazador y Restaurante Rural La Muralla.

Especialidad en carnes de caza elaborados con creatividad. Ofrece también deliciosos platos de la zona como la morcilla o el cordero. Amplia carta de vinos.

They are specialised in game meat which is cooked in a creative way. They also offer delicious local dishes such as black pudding or lamb. A very comprehensive wine menu.

947 300 073 / 947 300 449 — C/ Ronda, 69
www.hostalrurallamuralla.com/restaurante.html

Restaurante El Rincón del Convento.

Con vistas a la majestuosa fachada del Monasterio de San Salvador de Oña, el restaurante El Rincón del Convento elabora deliciosos platos caseiros con productos locales y de su propio huerto. Overlooking the majestic façade of the San Salvador de Oña Monastery, the restaurant El Rincón del Convento makes delicious homemade dishes using local products and also from their own garden.

947 300 455 / 639 379 281 / 629 065 536
C/ del Convento, s/n

<https://www.elrincondelconvento.es/>

Poza de la Sal.

Restaurante Casa Martín.

Gastronomía castellana en la que destaca el lechazo asado, las carnes rojas, la morcilla y el chorizo de elaboración propia. Así como sus deliciosos postres y una amplia carta de vinos. Castilian cuisine where roasted lamb stands out, as well as red meat, black pudding and chorizo (pork sausage). They also have delicious desserts and a large wine menu.

947 302 103 — La Calzada, s/n

<http://casamartin.com/>

Restaurante Bar Gary.

Interesting homemade food. Moreover, they offer daily and weekend menus.

Interesting home cooking. In addition, it has a daily and weekend menu.

947 302 112 — Plaza de la Iglesia, 4

DÓNDE DORMIR | WHERE TO SLEEP:

Frías.

Apartamentos Turísticos El Olivo.

Complejo formado por 6 apartamentos, 3 de ellos con capacidad para 2 personas y otros 3 con una capacidad para 5.

An apartment complex with 6 apartments, 3 of them for two people and the other 3 for up to 5 people.

619 487 707 / 619 539 799 / 676 099 185
Carretera Frías — Quintana Martín Galindez, 9

Casa Rural La Era de Vadillo

A rural house for rent that has 4 double ensuite rooms, a large fully-equipped kitchen, a dining room, a big living room with a fireplace and a garden overlooking Frías.

Full rental rural house that has 4 bedrooms with double beds and private bathroom, large fully equipped kitchen, dining room, large living room with fireplace and garden with views of Frías.

677 782 831 — C/ Santa María de Vadillo, 32
<https://www.casaruralaeradevadillo.com/>

Casa Rural Angulo.

Casa rural de alquiler completo que dispone de 4 habitaciones dobles, salón con chimenea y merendero con barbacoa. Capacidad para 8 personas.

A rural house for rent with 4 double rooms, a living room with a fireplace and a picnic area with barbecue. It accommodates 8 people.

664 190 081 / 697 396 873 — C/ Vadillo, 4
<http://www.casaruralangulo.com/>

Casa Rural Casa Pili.

Alojamiento ideal para una escapada en familia o amigos con 3 habitaciones dobles, 1 baño y salón comedor.

The perfect accommodation for a break with family or friends. It has 3 double rooms, 1 bathroom and a living room.

947 358 565 — C/ San Francisco, 22

Casa Rural El Convento de Vadillo.

Casa Rural de alquiler completo con 3 habitaciones dobles y capacidad para 6 personas con posibilidad de cama doble supletoria.

Rural house for rent with 3 double rooms that sleep 6 people, plus the possibility of an extra double bed.

667 056 869 / 947 358 472 / 646 697 922
C/ Santa María de Vadillo, s/n

<http://www.conventodevadillo.es/>

Casa Rural Poza de la Torca I y II.

Complejo rural formado por dos casas, una de alquiler por habitaciones y otra en régimen de alquiler completo. Ambas cuentan con 4 habitaciones dobles con baño cada una. Además de una acogedora terraza y un salón comedor con chimenea.

A rural complex that consists of two houses: one house for rent per room and the other one for full rent. Both have 4 double ensuite rooms as well as a cosy terrace and a living room with a fireplace.

693 758 611 / 629 862 468

<http://www.pozadelatorca.es/>

Oña.

Casa de la Judería.

Casa Rural de estilo tradicional situada en el casco histórico de Oña. Distribuida en cuatro plantas, la baja alberga un merendero con horno de leña, en la segunda se encuentra el salón comedor y una cocina completamente equipada y en las dos restantes, las cinco habitaciones dobles, tres baños y un amplio salón de juegos y lectura.

A traditional rural house that is located in Oña's old town. It consists of four floors: on the ground floor, there is a picnic area with a wooden oven, on the second one a living room and a fully-equipped kitchen and on the other two the five double rooms, three of them with ensuite bathrooms, and a large game and reading room.

650 747 559 — C/ Pestiño, 3
<http://www.casajuderia.com>

Casa Rural Camino Condal.

Situada en un edificio histórico de estilo colonial del año 1863, la casa fue completamente restaurada conservando algunos elementos originales. Cuenta con cinco amplias habitaciones dobles, un salón con chimenea y un amplio comedor para desayunar.

Located in a historic colonial-style building from 1863, the house was completely restored whilst keeping some original elements. It has 5 large rooms, a living room with a fireplace and a large dining room that is perfect for breakfast.

947 300 014 — Plaza del Padre Cereceda, 6 – <http://www.caminocondal.com/>

Hostal El Rincón del Convento.

Hotel rural con 4 habitaciones dobles de matrimonio y 3 habitaciones dobles, todas ellas con baño y TV, además, de WIFI gratis en todo el hostal.

A rural hostel with 4 double rooms and 3 twin rooms, all of them with an ensuite bathroom and with a TV. Moreover, they offer free WIFI.
947 300 455 / 693 379 281 — C/ del Convento, s/n – <https://www.elrincondelconvento.es/>

| Practical Information

Hostal Rural La Muralla.

Cuenta con 7 habitaciones, 5 dobles y 2 sencillas, distribuidas en dos plantas. Equipadas con televisión, calefacción, mesa de trabajo, WIFI, baño completo con ducha, secador de pelo, ascensor y cunas para bebés, previo aviso.

It has 7 rooms, 5 double ones and 2 single ones, on two floors. All the rooms have a TV, heating, a desk, WIFI, a bathroom, a hairdryer, a lift and a baby crib, prior notice.

947 300 449 – C/ Ronda, 69

<http://www.hostalrurallamuralla.com/>

Poza de la Sal.

Hotel Casa Martín

Moderno hotel con 12 habitaciones dobles con baño y una capacidad para 100 personas. En su restaurante ofrece menú del día y carta.

A modern hotel with 12 double rooms with ensuite bathroom and it can hold up to 100 people. Its restaurant offers a daily and a la carte menus.

947 302 103 — La Calzada, s/n

<http://casamartin.com/iniciohome/>

Albergue de Nuestra Señora de Pedrajas.

Ubicado en una antigua y típica casa de pueblo castellano completamente reformada, esta distribuida en 2 plantas, con 6 habitaciones y capacidad para 75 personas.

Located in an old and typical village house, it has been completely restored and it has 6 rooms on its two floors and it can hold up to 75 people.

Salionca Rural House

947 257 707 / 617 815 016 — Carretera Cornudilla, s/n – <https://www.alberguesenburgos.es/albergue-rural-virgen-de-pedrajas/>

Casa Rural Salionca.

Casa de alquiler completa con capacidad para 32 personas y que cuenta con 5 habitaciones dobles con camas de matrimonio, 5 habitaciones dobles con camas de 90, 1 habitación compartida con 6 literas de 90, 11 baños completos y salón de 40 metros cuadrados con comedor y cocina.

A house for rent which accommodates up to 32 people and has 5 double rooms, 5 twin rooms, one rooms with 6 bunk beds, 11 full bathrooms and a 40-square-metre living room with dining room and kitchen.

670 561 010 — Plaza Vieja, 11

PRODUCTOS ECOLÓGICOS | ORGANIC PRODUCTS

Barcina de los Montes.

La Majada de Barcina

Granja ecológica que lleva más de 30 años respetando el entorno natural y las costumbres, y elaborando productos ecológicos de primerísima calidad. Cuenta con 700 ovejas de raza churra que pastan en el Parque Natural de Montes Obarenes y que son alimentadas con leche de oveja y piensos ecológicos. En su quesería elaboran quesos 100% de oveja churra con procesos artesanales.

An organic farm that has been looking after the environment and the customs for over 30 years, making high-quality organic products. It has 700 churra sheep that graze in the Montes Obarenes Natural Park and are fed with sheep's milk and organic fodder. In the cheese factory, they make churra sheep's cheese in a traditional way.

659 274 524 — Carretera a Oña, 52

www.lamajadadebarcina.com/

GASOLINERAS | PETROL STATIONS

Oña

947 300 174 — Avía

INFORMACIÓN TURÍSTICA |

TOURIST INFORMATION:

Oficina de Turismo de Frías.

Frías' Tourist Office

947 358 011 – Plaza del Castillo, s/n

www.ciudaddefrias.es/

turismo@ciudaddefrias.com

Oficina de Turismo de Oña.

Oña's Tourist Office

947 300 078 — C/ Pestiño, 1

<https://ayuntamientoona.com/turismo/>

turismo@ayuntamientoona.com

Oficina de Turismo de Poza de la Sal.

Poza de la Sal's Tourist Office

947 302 024 / 947 302 064 — Plaza de la Villa, 2, Edificio Museo de la Radio y Espacio Medioambiental

<https://www.pozadelasal.es/>

pozadelasalturismo@gmail.com

GUANTES FIVE TFX1 GTX TODO PARA TUS MANOS



La empresa FIVE ADVANCED GLOVES, esta disponible en 47 países de los cinco continentes, basando su desarrollo en un simple principio: no se puede diseñar un par de guantes de moto como si se diseñara una prenda convencional.

Texto | Text: David Palacios
Fotografía | Photography: DPI

La explicación a sus principios es bastante lógica: cuando montas en moto, el guante no es simplemente un accesorio, es tu conexión con la moto. Ya sea frenando a medida que llega a una curva o acelerando y asegurándote de obtener cada última revolución del motor, el guante es una de las partes responsables de muchas decisiones que pueden influir en el rendimiento y la seguridad. Es por esto que el único objetivo de FIVE es desarrollar y producir los guantes más avanzados, utilizando tecnología de vanguardia y aprovechando su experiencia en el mundo de la alta competición.

Five nos presenta muchas novedades a lo largo de los años, modelos en los que la firma gala pone de manifiesto todos sus conocimientos tanto en diseño y ergonomía, como en tecnología. Todo ello para proporcionarnos, no sólo la mejor protección, sino también, los mejores estándares de calidad, impermeabilidad y protección contra el frío.

Todos sus guantes están realizados con materiales de primera calidad, y, en algunos casos, empleando algunas de las más sofisticadas y eficientes soluciones en prendas para motoristas como son el Gore Tex o el Primaloft, o, también, funciones tan demandadas en estas fechas como un sistema de calefacción o la compatibilidad con pantallas táctiles. En definitiva, una completa y extensa gama en la que podremos disfrutar desde prendas de primera línea para nuestras travesías más exigentes, a modelos de un corte más económico para el día a día. El ADN de Five está basado en tres principios; PROTECCIÓN, AJUSTE y DISEÑO.

PROTECCIÓN

Conducir una motocicleta entraña ciertos riesgos y hay que protegerse en caso de accidente. Para ofrecer la

FIVE ADVANCED GLOVES is a company that is available in 47 countries in all five continents and focuses its development on a basic principle: a pair of motorbike gloves cannot be designed as if it were an ordinary item of clothing.

mayor seguridad al piloto sin limitar sus movimientos, se protegen de manera óptima las zonas más delicadas: la palma, la parte superior de la mano y los dedos.

AJUSTE

El ajuste es clave: el guante es el vínculo entre el piloto y su motocicleta. FIVE crea sus propios patrones modelo por modelo, talla por talla y se prueban una y otra vez hasta lograr un resultado perfecto. Basta con ponerse unos guantes FIVE para sentir la diferencia.

DISEÑO

El equipo de diseño crea productos innovadores y atractivos que a menudo sirven de inspiración para otros fabricantes.

Dentro de la gama FIVE Trail Adventure encontramos esta propuesta premium para aquellos usuarios que busquen lo mejor en comodidad, seguridad, resistencia y durabilidad. Estos factores se consiguen gracias al uso de piel de cabra en la construcción de la palma y la combinación de tela elástica repelente al agua y RipStop. Con una membrana transpirable y resistente a la intemperie GORE-TEX adherida al revestimiento de la palma y zonas de piel, el guante de moto Five TFX1 GTX tiene todo lo que se necesita en términos de elementos protectores, pero sin obstaculizar el movimiento al conducir.

Nuestros dedos también estarán protegidos en caso de caída gracias a la inserción en SuperFabric dentro de la palma.

Todo en un guante de 199,90€ que no deja de lado detalles como el sistema de limpieza de pantalla Clear Vision Pad en la mano izquierda y el sistema TouchScreen, en dedo índice y pulgar, para manejar pantallas táctiles con los guantes puestos.

FIVE dispone de un amplio catálogo según el tipo de uso o conducción, desde guantes deportivos de alto rendimiento como los RFX RACE y RFX-1, guantes touring como los WFX MAX GTX para invierno, guantes más livianos para un uso en ciudad como la gama STUNT, guantes exclusivos para mujer o la línea Off-Road MFX. Sea cual sea tu estilo de conducción ¡Tus manos sentirán la diferencia!

<https://five-gloves.com/en/>
<http://www.corver.es/>

The explanation they give for this principle is a pretty logical one; when you ride a motorcycle, the gloves are not just a plain accessory, they are what connects you to your bike. They do so by braking when approaching a curve or speeding while making sure that you're getting the maximum engine revolution. Your gloves are one of the main factors when making a decision that might influence the performance and safety. For this reason, FIVE's main goal is to develop and manufacture the most advanced gloves, using the latest technology and taking advantage of the company's experience in the world of motor racing.



FIVE has been launching many new products throughout the years, models which showcase all the French company's knowledge in design and ergonomics as well as technology. All of this in order to provide us with, not only the best protection but also the best standards of quality, waterproofing and protection from the cold.

All their gloves are made with high-quality materials and, in some cases, using some of the most sophisticated and effective solutions for biking garments such as Gore Tex or Primaloft, or functions that are in high demand such as a heating system or compatibility with touch screens. Ultimately, a perfect and extensive range with the highest quality garments for our most demanding journeys but also with more economical models to be used on a daily basis.

Five's DNA is based on three principles: PROTECTION, ADJUSTMENT AND DESIGN.

PROTECTION

Riding a motorbike entails certain risks and you have to be protected in case there is an accident. In order to offer the rider more safety without restricting their movements, the most delicate parts are secured optimally: the palm, the upper part of the hand and the fingers.

ADJUSTMENT

Adjustment is key: the glove is the link between the rider and their bike. FIVE makes their own patterns for each model, for each size and they are constantly tried on to achieve the perfect fit. One just puts on a pair of FIVE gloves and already sees the difference.

DESIGN

The design team makes innovative and attractive products that usually inspire other manufacturers.

Within the FIVE Trail Adventure range, we find this premium option for those riders who look for the best in comfort, security, resistance and durability. These factors are obtained thanks to the use of goatskin for the palm and the combination of water-repellent stretchy and RipStop fabric.

With a GORE-TEX Grip breathable, weatherproof membrane molded to the lining on the palm side, Five TFX1 GTX gloves have everything you need in terms of protection but without impeding movement when riding.

Our fingers will also be protected in case of falling off the bike thanks to the SuperFabric reinforcement inside the palm.

All of this in gloves that cost €199.90 and have even more details such as Clear Vision Pad visor-cleaning on the left-hand side and the TouchScreen system (index finger and thumb) for handling electronic devices with the gloves on.

FIVE has a wide catalogue depending on the use or the way of riding, from high-performance sporting gloves such as the RFX RACE and RFX-1 gloves, touring gloves such as the WFX MAX GTX model for winter, lighter gloves for riding in the city such as the STUNT range, gloves that are exclusively for women or the Off-Road MFX range. Whatever your riding style, your hands will feel the difference!

<https://five-gloves.com/en/>
<http://www.corver.es/>





DISFRUTA DE LAS MEJORES IMÁGENES Y DEL MEJOR SONIDO. **ELIGE LA MEJOR.**

La **PowerShot G7 X Mark III**, es una cámara ideal para videoblogueros. Conéctate a una red y **retransmite en directo a tu canal de YouTube**. Captura las mejores imágenes gracias a su **vídeo 4K**, el **gran sensor de tipo 1,0** y las **fotos de 20,1 megapíxeles**. Hazte ahora con el **Premium Vlogger Kit** y empieza a compartir tu contenido.

**PREMIUM
VLOGGER
KIT**



PowerShot G7X Mark III

LIVE
Streaming

4K

20.1 MEGA
PIXELS
HIGH-SENSITIVITY
CMOS

24mm
WIDE
4.2x

Wi-Fi
Bluetooth®

USB
Charging

Canon

Live for the story_



**BMW
MOTORRAD**



NUEVA BMW R 18

EL ALMA ES TODO LO QUE IMPORTA

La familia cruiser/heritage de BMW Motorrad empieza a rodar con la nueva BMW R 18. Una moto que representa toda nuestra historia y que late con el corazón más grande que jamás hayamos creado. Un motor boxer de 1.800 cc lleno de tradición y tecnología para que disfrutes de sensaciones auténticas en la carretera.

bmw-motorrad.es

DESCUBRE TODA LA COLECCIÓN BMW MOTORRAD HERITAGE 2020

Casco Bowler Heritage



Chaqueta TwinStripes



Guantes BoxerTorque



Pantalón RoadCrafted Jeans



Botas PureShifter



MAKE LIFE A RIDE