

Nombre: **ABABOL EXTREM BTT**

Datos del GPS en su grabación:

Distancia: 257 Km

Ascenso: 7100

Descenso: 7100

Altura mínima:

Altura máxima:

Ruta circular: si...

Descripción:

Ruta travesía circular de 257km y D+7100m con 26km de asfalto/cemento (10%) y 34km de senda (13%)

Se puede realizar en 5-4-3-2 etapas o Non Stop (a mi, que soy mediocre, me costo 27h pedaleo+ 7h descansos, en 3 días)

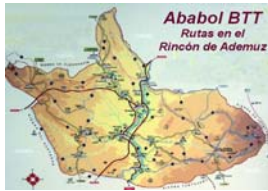
DIFICULTAD: Nivel Medio/Alto. Ten en cuenta que la mayoría de rutas tienen un 20% de asfalto y en este caso sólo un 10%, así que la velocidad media será mas baja. Las 4 Rutas circulares del ABABOL son más fáciles (sin dificultad técnica)

TRAVESIA AUTOGUIADA: debes usar un GPS o mapas para realizar esta travesía, ya que no existe señalización. Los Tracks y waypoints con información se pueden descargar en Wikiloc y en la web de ABABOL BTT <http://www.lablopezvalero.com/archivos/files/Ababol%20BTT/Inicio%20rev05.pdf>

NON STOP: En el caso de una sola etapa se recomienda utilizar el tramo Casas Bajas-Sesga-Puebla-Sesga de 49kms para la noche, ya que son las mejores pistas, y al ser Parque Natural se prohíbe circular por sendas.

INICIO: puedes salir desde cualquier población. Volver al mismo sitio a dormir es posible, haciendo algún km de enlace al final e inicio de cada etapa, pero esta pensado para ir de itinerancia.

ALOJAMIENTO y BAR: hay en todas las poblaciones por donde pasa la ruta: Ademuz, Casas Bajas, Castielfabib, Puebla San Miguel, Tormón, Torre Baja, Vallanca, excepto en Sesga, Mas del Olmo, Torre Alta, Negrón, Cuesta del Rato (sólo Bar), Mas de Jacinto (sólo Restaurante), y



en Arroyo Cerezo preguntad por Concha (ADL Castielfabib 978 783 229) hay alojamiento de saco con esterilla en el local social.

SERVICIOS: taxi, comestibles, farmacias, gasolineras, bacos, alojamiento,...y servicios públicos adjunta.

CLIMATOLOGIA: Clima continental similar a Teruel, con grandes diferencias térmicas día/noche y según altitud: 690m-1763m. Heladas de Diciembre a Abril. La zona Tres Reinos-Talayón es la más húmeda.

RECOMENDACIONES: obligatorio usar cámaras antipichazo (aliagas) El tramo Mas del Olmo a Torrebaja tiene la variante de ir a Torrebaja si se buscan servicios o alojamiento. Después siguiendo río aguas arriba hasta Torre Alta se llega en 3kms.

Propuesta, sugerencia de viaje saliendo desde:

ADEMUZ, TORRE BAJA O CASAS BAJAS

(al encontrarse cerca se podría volver a dormir al punto de salida)

OPCIÓN 2 DÍAS:

ADEMUZ-CASAS BAJAS 122,6km

CASAS BAJAS-ADEMUZ 134km

OPCIÓN 2 DÍAS:

ADEMUZ-TORRE BAJA 117,6km

TORRE BAJA-ADEMUZ 139km

OPCIÓN 2 DÍAS:

ADEMUZ-TORMON 131km

TORMON-ADEMUZ 126km

OPCIÓN 3 DÍAS:

ADEMUZ-ADEMUZ 78km

ADEMUZ-TORRE BAJA 117,6km

TORRE BAJA-ADEMUZ 61km

OPCIÓN 3 DÍAS:

CASAS BAJAS-TORRE BAJA 71km

TORRE BAJA-ARROYO CEREZO* 95km

ARROYO-CASAS BAJAS 91km

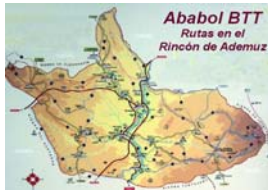
OPCION 4 DÍAS:

ADEMUZ-ADEMUZ 78km

ADEMUZ-CASAS BAJAS 44,6km

CASAS BAJAS-TORRE BAJA 73km

TORRE BAJA-ADEMUZ 61km



OPCION 5 DÍAS:

ADEMUZ-PUEBLA 60km
PUEBLA-TORRE BAJA 58km
TORRE BAJA-ADEMUZ 61km
ADEMUZ-ARROYO CEREZO* 35km
ARROYO-ADEMUZ 43km

CASTIELFABIB

OPCIÓN 2 DÍAS:

CASTIELFABIB-ADEMUZ 131km
ADEMUZ-CASTIELFABIB 126km

OPCIÓN 3 DÍAS:

CASTIELFABIB-ARROYO CEREZO* 90km
ARROYO-CASAS BAJAS 87km
CASAS BAJAS-CASTIELFABIB 80km

OPCIÓN 4 DÍAS:

CASTIELFABIB-ADEMUZ 54km
ADEMUZ-ADEMUZ 78km
ADEMUZ-PUEBLA DE SAN MIGUEL 61km
PUEBLA DE SAN MIGUEL-CASTIELFABIB 64km

OPCIÓN 5 DÍAS:

CASTIELFABIB-ADEMUZ 54km
ADEMUZ-ARROYO CEREZO* 35km
ARROYO CEREZO-VALLANCA 50km
VALLANCA-PUEBLA 53km
PUEBLA-CASTIELFABIB 65km

PUEBLA DE SAN MIGUEL:

OPCIÓN 2 DÍAS:

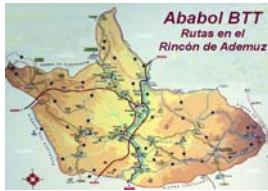
PUEBLA-ADEMUZ 120km
ADEMUZ-PUEBLA 137km

OPCIÓN 3 DÍAS:

PUEBLA-TORMON 82km
TORMON-ARROYO* 72km
ARROYO-PUEBLA 103km

OPCIÓN 4 DÍAS:

PUEBLA DE SAN MIGUEL-CASTIELFABIB 64km
CASTIELFABIB-ADEMUZ 54km
ADEMUZ-ADEMUZ 78km
ADEMUZ-PUEBLA DE SAN MIGUEL 61km



OPCIÓN 5 DÍAS:

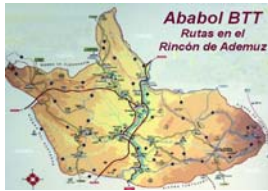
PUEBLA-CASTIELFABIB 65km
CASTIELFABIB-ADEMUZ 54km
ADEMUZ-ARROYO CEREZO* 35km
ARROYO CEREZO-VALLANCA 50km
VALLANCA-PUEBLA 53km

VALLANCA (salvaje, en semiautosuficiencia)

OPCIÓN 4 DÍAS:

VALLANCA-PUEBLA 53km
PUEBLA-TORMON 80km
TORMON-ARROYO CEREZO* 73
ARROYO CEREZO-VALLANCA 51km

*Sin servicios. Contactar con la ADL de Castielfabib



Distancia entre poblaciones y otros puntos de interés:

Las distancias son aproximadas y pueden variar en función de los puntos de referencia. En general se han tomado desde el punto de paso de la ruta grabada “Ababol Ruta el Turia y del Ebrón”.

Las distancias desde las poblaciones separadas de estos ríos se han tomado las distancias por carretera, La Puebla de San Miguel, Mas del Olmo, Val de la Sabina, Sesga, Vallanca, Negrón y Arroyo Cerezo

	Arroyo Cerezo	Ademuz	Ctra. Riodeva	Casas Altas	Casas Bajas	Cuesta del Rato	Castielfabib	Estrecho Casas Bajas	La Presa Torre Baja	Los Santos	Mas de Jacinto	Mas del Olmo	Negrón	Puebla de S. Miguel	Sesga	Torre Alta	Torre Baja	Val de la Sabina	Vallanca
Arroyo Cerezo		21	25	24	27	19	16	29	19	18	23	33	34	40	35	21	18	26	29
Ademuz	21		13	3	6	15	13	8	6	9	10	14	13	19	14	11	8	5	8
Ctra. Riodeva	25	13		16	19	17	15	21	8	11	2	27	26	32	27	4	7	18	21
Casas Altas	24	3	16		3	19	17	5	10	13	14	17	16	22	17	13	11	8	11
Casas Bajas	27	6	19	3		22	20	2	13	16	17	20	19	25	20	16	14	11	14
Cuesta del Rato	19	15	17	19	22		3	24	9	6	15	29	28	34	29	14	11	20	23
Castielfabib	16	13	15	17	20	3		22	7	4	13	27	26	32	27	12	9	18	21
Estrecho Casas Bajas	29	8	21	5	2	24	22		15	18	19	22	21	27	22	20	13	13	16
La Presa de Torrebaja	19	6	8	10	13	9	7	15		3	6	20	19	25	20	5	2	11	14
Los Santos	18	9	11	13	16	6	4	18	3		9	23	22	28	23	8	4	14	17
Mas de Jacinto	23	10	2	14	17	15	13	19	6	9		24	23	29	24	2	5	15	22
Mas del Olmo	33	14	27	17	20	29	27	22	20	23	24		27	33	28	2	22	9	21
Negrón	34	13	26	16	19	28	26	21	19	22	23	27		32	27	24	21	18	6
Puebla de S. Miguel	40	19	32	22	25	34	32	27	25	28	29	33	32		8	30	27	14	27
Sesga	35	14	27	17	20	29	27	22	20	23	24	28	27	8		25	22	9	22
Torre Alta	21	11	4	13	16	14	12	20	5	8	2	25	24	30	25		3	16	19
Torre Baja	18	8	7	11	14	11	9	13	2	4	5	22	21	27	22	3		13	18
Val de la Sabina	26	5	18	8	11	20	18	13	11	14	15	9	18	14	9	16	13		13
Vallanca	29	8	21	11	14	23	21	16	14	17	22	21	6	27	22	19	18	13	