



LA NUCÍA

ESPAÑOL
ENGLISH

RED BTT MTB ROUTES



www.lanucia.es



INTRODUCCIÓN RED BTT

INTRODUCTION

MTB ROUTES

ES En La Nucía, la Ciudad del Deporte, podemos encontrar todo lo que siempre has soñado para disfrutar de la bicicleta. La Red BTT La Nucía parte desde el jardín de inicio donde encontraremos una zona de picnic y rincón mecánico para poner a punto tu bicicleta y poder realizar las 4 espectaculares rutas de BTT de distintos niveles.

Estas rutas transcurren por el paraje protegido Ponoig-Puig Campana, el CEM, todas las zonas húmedas del término municipal y varios puntos más de interés paisajístico, histórico y cultural de La Nucía y de poblaciones colindantes como Alfaz del Pi, Polop, Benidorm o Altea.

Todas las rutas son circulares y en su parte final pasan por el Bike Park (single track) con diferentes estructuras de madera, para finalizar en el jardín de inicio donde se puede disfrutar de las instalaciones de BMX y Skate Park en un espléndido día rodeado de naturaleza y realizando deporte.

EN The excellent bike facilities in La Nucía City of Sports allow to be described as a cycling fans paradise.

La Nucía MTB Network starts at a garden area, where we can find a picnic area and a bicycle repair point, where safety checks are carried out before taking part in the 4 spectacular MTB routes of different levels.

These routes go through a protected landscape known as Ponoig-Puig Campana, the CEM (Environmental Education Centre) and all the humid areas in the municipal term. They also pass through different spots of great beauty and points of cultural and historic interest in La Nucía and in other towns nearby such as Alfaz del Pi, Polop, Benidorm o Altea.

All the routes are circular and in the last part they pass through the Bike Park (single track) with different wooden structures. The routes finish in the garden area, where visitors and participants can enjoy the BMX and Skate Park facilities on lovely days surrounded by nature and practising sport.



RED BTT PLANO DE RUTAS MTB NETWORK ROUTES MAP

ES NORMATIVA DE USO Y RECOMENDACIONES

• Todos los usuarios de estas rutas de BTT han de extremar las precauciones y aceptar que lo hacen bajo su responsabilidad. El Ayuntamiento de La Nucía no se hace responsable de las lesiones o accidentes que se pueden producir por la práctica de este deporte en estas rutas de BTT.

• Los usuarios deberán llevar sus bicicletas en buen estado y usar los elementos de protección y seguridad adecuados para este deporte: casco, guantes, protecciones corporales y gafas.

• Se prohíbe circular en sentido contrario. Todas las rutas están adecuadamente señalizadas para seguir las con facilidad.

• Cada nueva traza de MTB por el medio natural provoca una gran erosión al terreno e impacto ambiental. No abandones las rutas señalizadas, no abras nuevas ni uses atajos.

• Algunos tramos de las rutas son compartidas con peatones por favor respétalos disminuyendo la velocidad o parando y/o cediendo el paso.

• Elige la ruta teniendo en cuenta tu preparación física, tipo de terreno, duración de la ruta, etc.

• Presta atención a la información meteorológica y mantente preparado ante cualquier cambio climatológico.

• Deposita basura en los lugares indicados para ello, recuerda que no encontrarás papeleras en las sendas.

• No fumar.

• No encender fuego.



• No acampar fuera de las zonas indicadas para ello.

• Respetar flora y fauna. Prohibido arrancar flores o ramas.

• Respeta y cuida las fuentes y cursos de agua, sin verter residuos ni productos contaminantes.

• Lleva teléfono móvil u otra forma de contacto.

• Nunca debemos ir solos.

• Siempre debemos llevar agua y comida.

• En caso de accidente, observar comportamientos inadecuados o daños materiales en las instalaciones, por favor avisen a la Policía Local al teléfono: 965870533

EN RULES OF USE AND RECOMMENDATIONS

• All these MTB routes users must be very careful and accept that whatever they do, it will always be under their own responsibility. La Nucía Town Hall is not responsible for any physical injuries or accidents resulting from the practice of this sport in these MTB routes.

• Users must have their bikes in good conditions and use the elements of protection and safety appropriate for the practice of this sport: helmet, gloves, body protections and glasses.

• It is strictly forbidden to drive on the wrong side of the road. All routes are properly marked to follow them easily.

• Each new trace of MTB by the natural environment causes a great erosion to the terrain and environmental impact.

Do not leave the marked routes, don't open new ones or use shortcuts.

• Some sections of the routes are shared with pedestrians, please respect them by slowing down or stopping and / or giving way.

• Please plan your route according to your physical training, type of ground, length of the route...

• Pay close attention to weather forecasts and be ready for any change.

• Please throw rubbish only in the areas designated for that purpose. You won't find any bins along the paths.

• Smoking is not allowed.

• It is strictly forbidden to make fire.

• Camping is forbidden except in camping areas.

• Please respect our local flora and fauna. It's forbidden to pick flowers or pull branches down from trees.

• Please respect and take care of springs and streams. Never dump waste or polluting products into them.

• Don't forget your mobile. You can use it in case of emergency.

• Never ride alone.

• Always carry water and food.

• In case of accident, inappropriate behaviour or material damages in the facilities, please call the Local Police: 965870533

BIKE PARK

BIKE PARK

ES El Bike Park de la Nucía es un jardín forestal anexo a la Ciudad Deportiva, invitando al usuario a adentrarse en la pinada para practicar bicicleta de montaña, senderismo, dar un paseo, entrenamiento funcional...

Siendo punto de origen y fin tanto de la red de senderos como de la red BTT de La Nucía, está conectado mediante 540 m de carril bici adaptado tanto para bicicletas como para peatones, con el jardín de inicio ubicado junto al Skate Park de la Ciudad Deportiva.

En el trazado del Single Track, no sólo se podrá disfrutar de un sendero limpio y sin peligro, sino que en él se encontrarán diferentes estructuras de madera, como *Peraltes*, *Wallrides* y *Drops* de distintos tamaños, *Dowies* y *Pasarelas*.

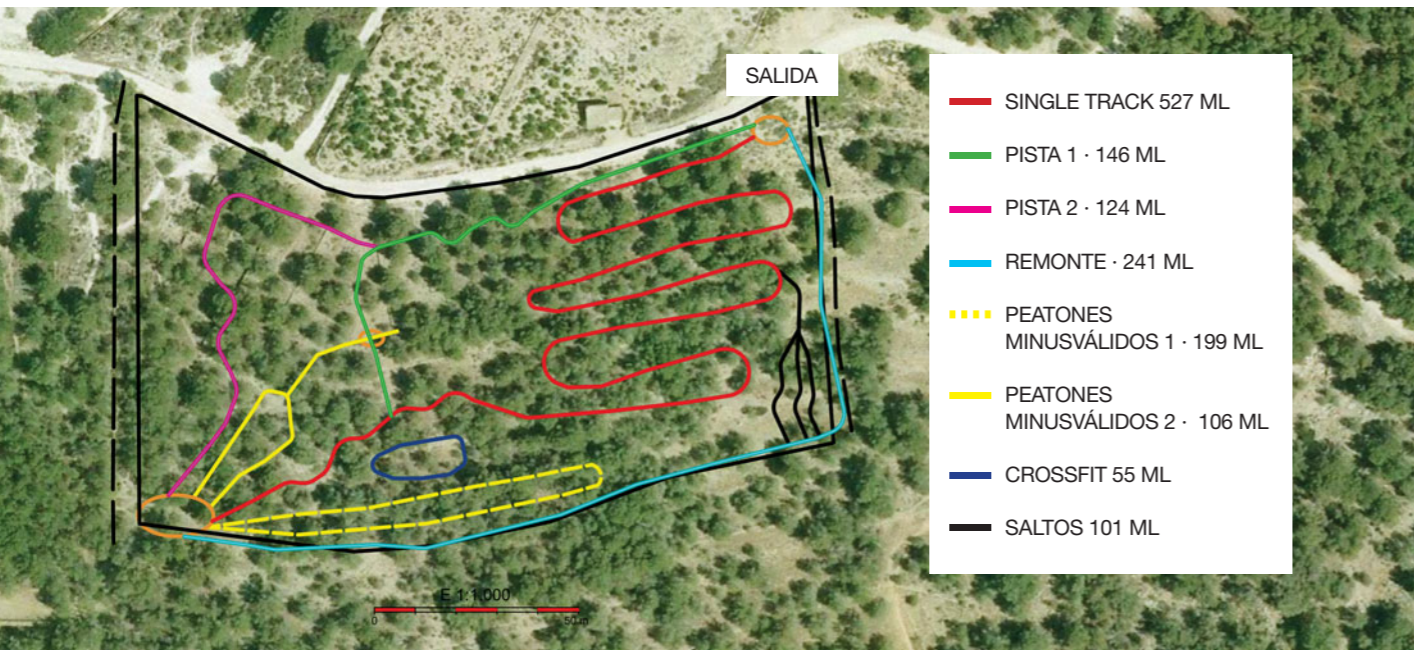
El parque alberga también senderos adaptados para minusválidos, área de *Crossfit* y zonas de descanso.

EN La Nucía Bike Park is a forestry garden attached to the Sports City, inviting the user to enter the pine forest to practice mountain biking, hiking, just for a walk or for functional training ...

Being the start and end point for both, network of trails and MTB network, it is connected by 540 m of bike lane adapted for both bicycles and pedestrians, with the start garden located next to the Skate Park in the Sports City.

Tracing the Single Track way, you can enjoy a clean and safely path, and you will find different wooden structures, as cants, wallrides and differents sizes of drops, dowies and walkways.

The park also has paths adapted for disabled, crossfit area and rest areas.



RUTA 1 AZUL

ROUTE 1 BLUE

ES En esta ruta el rider disfrutará de subidas fáciles por pistas de tierra 50% , para buscar bajadas por sendas 50%, entre una zona boscosa de suelo de buena calidad con tramos de piedra que transcurre por el paraje del Captivador y el Polideportivo de La Nucía.

Por todo ello es una ruta ideal para iniciarse en el mundo del mountain-bike y divertirse con muchos tramos de sombra y grandes vistas de la comarca.

EN In this route, the rider will enjoy easy climbs through dirt tracks (50%) and descents through paths (50%). The route goes through the natural spot of El Captivador and La Nucía City of Sports in a forested area with a good quality ground and stone stages.

For these reasons, it is an ideal route for all those people who would like to get started in the world of Mountain-Bikes and enjoy riding through shaded paths with great views over the whole region.

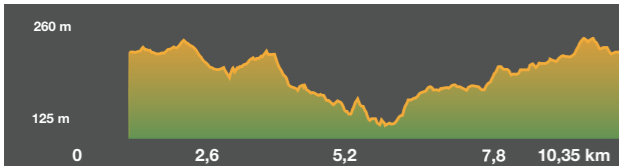


Ruta circular - Dificultad: azul
Circular route - Difficulty: blue

Distancia
Distance **10 km**

Desnivel positivo
Positive elevation gain **234 m**

Tiempo
Timing **1 H**



RUTA 2 NEGRA

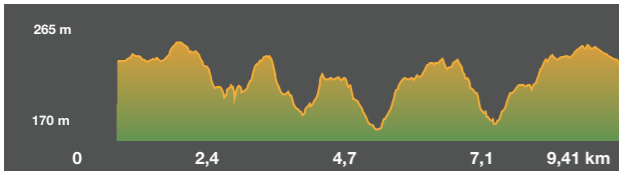
ROUTE 2 BLACK

ES Circuito con el 70% del trazado por sendas tanto de bajada como de subida, en la pinada del paraje Polideportivo - El Captivador.

En esta ruta encontrarás trialeras y bajadas muy técnicas como el “sacacorchos” y tramos de subida por senda que requieren una muy buena preparación física y técnica, siendo un trazado apto para realizar como circuito XC para usuarios de nivel alto.

EN It is a circuit with 70% of the layout going through paths, climbs and descents, in the pine tree forest of the natural spot of El Captivador- City of Sports.

Along this route, riders will find hard downhill tracks and very technical descents such as The Corkscrew and also some uphill sections through paths, which require a good physical and technical preparation. This route is suitable for high-level users in a XC circuit.



Ruta circular - Dificultad: negra
Circular route - Difficulty: black

Distancia
Distance **8,2 km**

Desnivel positivo
Positive elevation gain **315 m**

Tiempo
Timing **50 min**



RUTA 3 ROJA

RUTA DEL AGUA

ROUTE 3 RED

WATER ROUTE

ES Ruta ideal para los amantes del cicloturismo, apta para hacerla con e-bike, donde la única dificultad reside en el ritmo que impongas ya que el 100% transcurre por pistas forestales y caminos de huerta. Descubrirás todos los rincones con agua de La Nucía; acompañado de cartelería didáctica y como telón de fondo los cultivos tradicionales, aves en zonas húmedas, azuds, fuentes, y varios kilómetros rodando junto al río Guadalest que lleva agua durante todo el año.

Durante la ruta pasamos a la otra cara de La Serreta con unas magníficas vistas a toda la Marina Baixa. A continuación llegamos al paraje del CEM y la ermita de Sant Vicent donde hay una fuente. Seguimos por un camino asfaltado hasta desviarnos por pista al punto de interés "La Senia". Cruzamos la carretera CV-760 y llegamos otro punto de interés "Puente en Ruinas".

Seguimos por pista hasta bajar al punto de confluencia de los ríos Algar y Guadalest. Remontando el río por pista llegamos a la presa de "La Rompuda" y subimos por un camino asfaltado hasta la balsa de Sentenilla de Baix y a continuación tendremos un desvío hacia el azud de Colom con observatorio de aves y al mirador del azud de Sentenilla de dalt. Continuamos por el casco urbano y el área recreativa de la Font de la Favara. La ruta finaliza pasando por el Bike park.



EN An ideal route for all fans of cycle-tourism. It is possible to make this route with an e-bike. The only difficulty lies in the speed you set, since 100% of the route goes through forest tracks and areas of orchards. You will discover all the places in La Nucía surrounded by water; didactic signs are placed all along the route and riders will have the chance to watch some traditional crops, birds in humid areas, weirs and fountains. They will also be able to ride several kilometres along the river Guadalest, which carries water during the whole year.

Throughout the route, we ride over the other side of La Serreta with magnificent views over the whole region of La Marina Baixa. Then we arrive in the CEM area and the Chapel of Sant Vicent, where there is a fountain. We follow a paved path and visit another point of interest: "La Senia". After crossing the road CV-760, we arrive in another point of interest: "Puente en Ruinas" ("Ruined bridge").

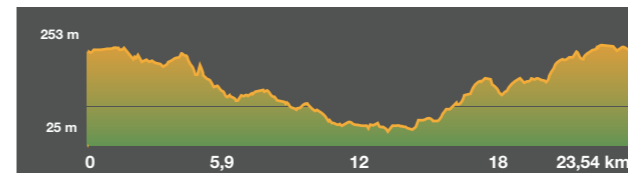
We follow the route through the path descending to the point of confluence of the rivers Algar and Guadalest. Riding up the river along the track, we reach "La Rompuda" dam and riding uphill through a paved path, we arrive in the pond of Sentenilla de Baix. Then, we take a detour towards the weir of Colom, with a bird observatory, and the vantage point of the weir of Sentenilla de dalt. We follow the route along the town centre and the leisure area of Font de la Favara. The route comes to an end passing by the Bike park.

Ruta circular - Dificultad: roja
Circular route - Difficulty: red

Distancia
Distance **22,1 km**

Desnivel positivo
Positive elevation gain **390 m**

Tiempo
Timing **2h 30 min**



RUTA 4 ROJA

ROUTE 4 RED

ES Comenzamos en el jardín de inicio y nos dirigimos hacia el paisaje protegido Puig Campana- Ponoig remontando el Riu Sec, hasta llegar a la pista que nos lleva hasta el Mas de la Monja (602m. de altitud) a los pies del Puig Campana y el Ponoig. Desde aquí descendemos por una senda muy rápida y divertida. Tras pasar un barranco bajamos por los atractivos toboganes del Ellian's, para seguir con más tramo de senda nos adentramos en la pinada del Captivador, con 2 trialeras con varios escalones.

A continuación pasamos por la ermita de Sant Vicent donde hay una fuente. Saldremos por una senda para después remontar por El Tossal. Finalmente descendemos al Molí de Codolles y subiremos hasta la urbanización Nou Espai II. Terminaremos en el punto de partida como no puede ser de otra manera con más senda y como colofón el trazado de single track del área Bike Park.

Ruta apta para aficionados habituados al BTT con cierto nivel técnico.

Ruta circular - Dificultad: roja
Circular route - Difficulty: red

Distancia
Distance **27,2 km**

Desnivel positivo
Positive elevation gain **800 m**

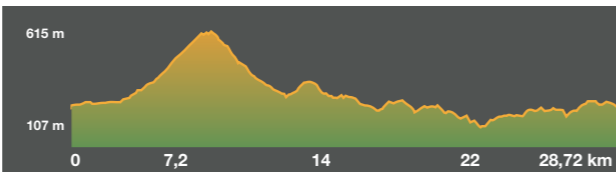
Tiempo
Timing **3h 10 min**



EN We start in the garden area and ride to the protected landscape known as Puig Campana- Ponoig, along the Riu Sec, till we arrive in a track, which will take us to Mas de la Monja (602 m. of altitude) at the foot of Puig Campana and el Ponoig. From here, we descend through a very fast and funny path. After passing by a ravine, we go down through the attractive slides of Ellian's and follow the track till we come into the pine tree forest of El Captivador, with 2 downhill tracks with several steps.

Then, we pass by the Chapel of Sant Vicent, where there is a fountain. We go out through a path and ride up to El Tossal. Finally, we descend to the Molí de Codolles and ride uphill till the Urbanisation Nou Espai II. The route comes to an end exactly at the point of departure with more tracks and the high point is the single track of the Bike Park area.

This route is suitable for amateurs used to BTT with a certain technical level.



PISTA BMX

BMX TRACK

ES La pista de BMX de La Nucía está muy bien valorada por los riders españoles y europeos por sus grandes posibilidades de técnicas diferentes.

El circuito se compone de: Salida a 5 metros de altura, 5 rectas, 3 curvas de 180° y un recorrido total de 430 metros.

Salto: en meseta, en dobles, en triples y cuádruples. Los saltos más largos, 11 y 9 metros y una tercera recta de 110 metros.

Normas de uso:

OBLIGATORIO

- Uso del casco y protecciones reglamentarias
- Tener licencia federativa

PROHIBIDO

- La entrada de vehículos a motor al circuito
- Circular en sentido contrario
- Transitar a pie por el circuito (salvo personal autorizado)

EN This track is highly ranked by the Spanish and European riders for their great possibilities for different techniques.

The circuit consists of: Starting hill at 5 m height, 5 straights, 3 curves of 180° and 430 m total length of track.

Jumps: in plateau, in doubles, in triples and in quadruples. The longest jumps, 11 and 9 m and a third straight of 110 m.

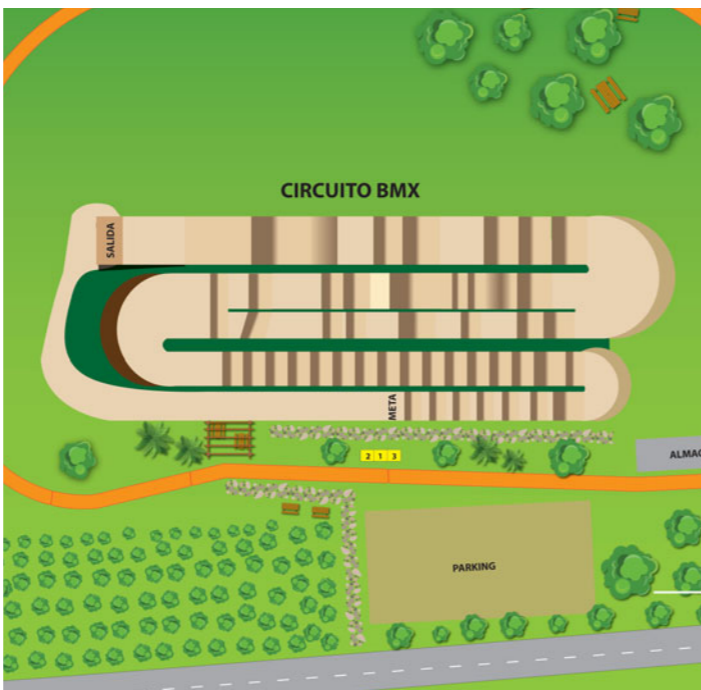
Rules:

OBLIGATORY

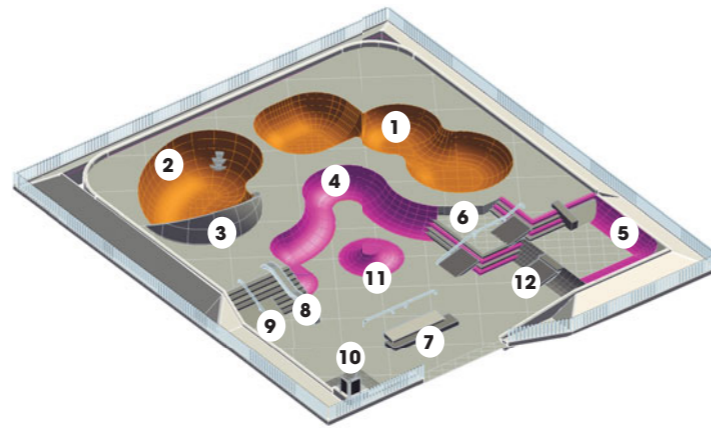
- Helmets and protective padding safety equipment
- Be federated licence holder

FORBBIDEN

- Motorized vehicles on the track
- To drive in the opposite direction
- Walk through the track (except authorized personnel)



SKATE PARK SKATE PARK



ES El Skate Park de La Nucía ocupa una superficie de 1.350 m² distribuidos en dos alturas. Está concebido para que pueda ser utilizado por monopatines, patinetes, patines en línea y bicis BMX. El recinto cuenta con vallado perimetral y está perfectamente iluminado.

Consta de dos zonas bien diferenciadas: zona Street y zona Bowl, en los que se encuentran los siguientes elementos:

- | | | |
|---------------|-------------------|---------------|
| 01. Multibowl | 05. Corner stairs | 09. Hand Rail |
| 02. Deep Bowl | 06. Kink | 10. Hip |
| 03. Cradle | 07. Grind Box | 11. Volcán |
| 04. Snake | 08. Kinked Hubba | 12. Eurogap |



EN La Nucía Skate Park cover an area of 1,350 m² distributed in two levels. Designed to be used by skateboards, scooters, roller skates and BMX bikes. The facility is surrounding fenced and is perfectly lit.

The park is divided into two clearly differentiated areas: Street zone and Bowl zone, where the following elements are found:

- | | | |
|---------------|-------------------|---------------|
| 01. Multibowl | 05. Corner stairs | 09. Hand Rail |
| 02. Deep Bowl | 06. Kink | 10. Hip |
| 03. Cradle | 07. Grind Box | 11. Vulcano |
| 04. Snake | 08. Kinked Hubba | 12. Eurogap |





DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca
Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Oficina de turismo de La Nucía
Tel. +34 96610 10 98
turismo@lanucia.es
www.lanucia.es
www.lanuciaturistica.com

