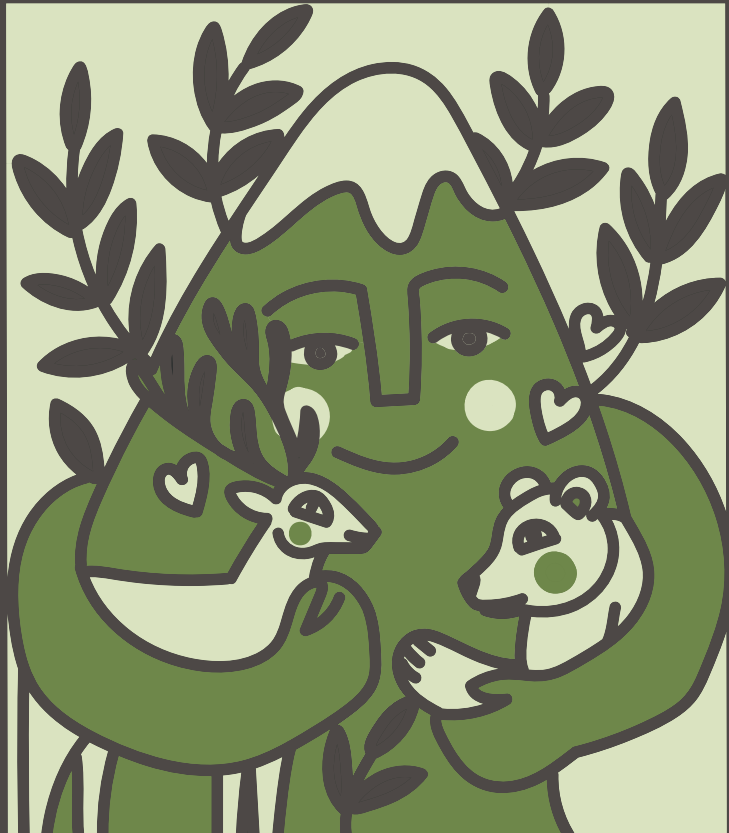




LUMES NUNCA MAIS



INCENDIOS NUNCA MÃS



QUEIMAS NUNCA MÃS



QUEMES NUNCA MÃS



ECOMARCHA 2026

GUÍA PARA PARTICIPANTES – ECOMARCHA DE VERANO 2026

La Ecomarcha es un espacio de encuentro, lucha y convivencia que se construye pedaleando. Durante varios días **recorremos en bicicleta distintos territorios para acercarnos a sus realidades, escuchar a quienes los habitan y visibilizar las problemáticas socioambientales que los atraviesan.**

No es solo una ruta. Es una **experiencia colectiva en movimiento**. Un lugar donde convivimos, nos organizamos y aprendemos juntas mientras atravesamos paisajes, pueblos y conflictos. El ritmo pausado de la bicicleta nos permite mirar de otra manera, detenernos, comprender y conectar.

Nos encontramos en un contexto de crisis ecológica, social y política que no es solo una amenaza, sino también una señal de agotamiento del modelo actual. Frente a un sistema que pone el crecimiento y la acumulación en el centro, nos reunimos para ensayar otras formas de habitar el territorio, más sostenibles, más justas y más colectivas.

OBJETIVOS

La Ecomarcha busca recorrer el territorio de una forma coherente con los valores que defendemos, reduciendo nuestro impacto y poniendo en práctica formas de vida más sostenibles. Pero también pretende ir más allá del propio recorrido. **Queremos conocer y apoyar las luchas locales en defensa del territorio, generar espacios de aprendizaje compartido y fortalecer redes entre personas y colectivos.** Al mismo tiempo, la Ecomarcha es un espacio donde experimentar la vida colectiva.

LA ECOMARCHA

La Ecomarcha es una iniciativa que Ecologistas en Acción organiza desde 2011. A diferencia de otros encuentros, no ocurre en un solo lugar, sino que se desplaza. Cada día avanzamos, cambiamos de espacio, nos adaptamos. Este carácter itinerante define profundamente la experiencia. No solo nos movemos físicamente, también lo hacen los grupos, las dinámicas y las relaciones. Cada etapa implica organizar la salida, la llegada, el descanso, la comida y la convivencia.

La autogestión es una pieza central. No hay una estructura que lo resuelva todo: somos las propias participantes quienes hacemos posible que la Ecomarcha funcione. Cocinamos, limpiamos, coordinamos, cuidamos y resolvemos juntas lo que va surgiendo.

EQUIPAMIENTO

En general, **os recomendamos venir con poco peso.** La ropa la podemos lavar (necesitaréis, pues, jabón) y la comida la podéis comprar en los pueblos y ciudades por donde pasemos, donde, en muchos casos, habrá tiendas, bares y restaurantes.

Contamos con una furgoneta de apoyo cuya principal misión es llevar los materiales necesarios para la organización y darnos cobertura en caso de cualquier imprevisto. También puede servirnos de desahogo para dejar algo de equipaje, sobre todo a las personas con menor experiencia en la bici. Por eso es mejor que minimicemos la cantidad de equipaje. Solo llevaremos una alforja o mochila de pequeñas dimensiones por persona en la furgoneta, tratad de dejar lo más pesado y organizados para llevar lo que necesitéis durante cada etapa en vuestra bici, porque la furgo solo se abrirá antes de salir y a la llegada a destino. ¡Que somos muchas! Tened en cuenta que si la furgoneta sufriera una avería deberíamos ser capaces de portar en la bici con todo nuestro equipaje.

BICICLETA PUESTA A PUNTO: Aunque casi todo el recorrido será por vías asfaltadas, siempre que podamos pedalearemos por caminos no asfaltados, por lo que es mejor traer una de montaña o híbrida. La puesta a punto es muy importante ya que va a ser nuestro medio de transporte durante estos días y además vamos a pasar por pueblos que posiblemente no tengan talleres de bicicletas cercanos.

IMPRESINDIBLE MIENTRAS PEDALEAMOS

PARA LA BICI:

- Luces frontal y trasera.
- El timbre (también necesario en las acciones).
- Bomba de aire.
- Cámaras de repuesto (al menos 2 y ojo, ¡que coincida con la medida de vuestras ruedas y la boca de la válvula, que a veces nos despistamos, jeje!).
- Desmontadores, pegamento y parches (para reparar pinchazos).
- Candado por si dejamos las bicis en pueblos o ciudades.
- Parrilla y alforjas para llevar todo. Pulpo para sujetar a la bici.
- Bridas y pulpos que siempre vienen bien para sujetar muchas cosas.

PARA NOSOTRXS:

- Casco.
- Guantes (por eso de cuidar las manicas).
- Gafas de sol.
- Pañoleta, gorra o lo que os guste para protegeros del sol
- Protección solar (mejor sin contaminantes hormonales y parabenos).
- Chubasquero o impermeable (no sea que llueva como el año pasado...).
- Alguna prenda de abrigo.
- Botellín, cantimplora o bidón para agua. La hidratación es imprescindible mientras hacemos ejercici

COMIDAS:

La mayoría de las comidas son autogestionadas. Hay gente que prefiere comer en bares y gente que ni los pisa! Va en función de cómo te sea más cómodo.

- Plato, taza, navaja y cubiertos. Importante para las comidas populares.
- Si vais a cocinar, lo que necesitéis (trangia, camping-gas, cazuela...)
- Frutos secos, barritas energéticas, chocolate... Pedalear consume energía.
- A lo largo de la ruta iremos parando en los diferentes pueblos por los que pasemos para hacer acopio de víveres.

CUIDADOS:

- Tiritas para rozaduras o lo que veáis que podéis necesitar de botiquín (en la furgó de apoyo llevaremos cosicas).
- Crema para rozaduras.
- Algo para los mosquitos: mosquitera o repelentes (mejor los que solo contienen citronela como principio activo)

NOCHES Y ASEO:

- Saco de dormir.
- Esterilla o colchoneta fina hinchable.

- Toalla, mejor poco pesada, o pareo.
- Lo que uséis para el aseo personal: jabón, cuchillas, mooncup, papel higiénico... mejor en tamaños pequeños para que no pesen mucho.
- Tapones para los oídos
- Un ladrón de enchufes (con tanto móvil siempre falta donde cargarlos)
- Recomendamos que se usen bolsas de tela, que además de ecológicas, no hacen ruido durante la noche.

ROPA

- Culotte y camiseta transpirable (si es de bici mejor). Os regalaremos también una preciosa camiseta en algodón ecológico.
- Bañador
- Zapatillas adecuadas para pedalear y otro calzado para después. Las sandalias de "trekking" pueden valer para las dos y así evitáis llevar dos.
- Una muda para ir por los pueblos: camisetas y pantalón.
- Un jersey o sudadera (las noches pueden ser fresquitas).
- Mudas
- Chanclas para las duchas.

ETAPAS, TRACKS, ALOJAMIENTOS Y PROGRAMA PRELIMINAR

	Distancia y track	Alojamiento	Actividades
[Sábado 18 de julio] Bienvenida en Villaquilambre (junto a León)	-	Polideportivo de Navatejera (C. Miguel de Unamuno, 3, 24193 Villaquilambre).	A partir de las 16:00 Bienvenida en el Polideportivo de Navatejera (C. Miguel de Unamuno, 3, 24193 Villaquilambre) 18:00 Asamblea bienvenida. 19:30 Salida masa crítica desde pabellón. 20:00 Bicicrítica por León.
[Domingo 19] Villaquilambre - La Bañeza	Distancia 60 km Desnivel positivo 147m	CEIP San José de Calasanz (C. Antonio Palau, 4, La Bañeza). Las duchas serán en el pabellón.	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Parada y visita a huertas ecológicas en Matalobos del Páramo. Al mediodía, comemos (alubias veganas!) en Matalobos del Páramo. Después de comer seguimos hasta la zona de baño en San Pelayo del Páramo. Llegada a La Bañeza. Charla sobre los consejos vecinales.
[Lunes 20] La Bañeza - Castrocontrigo	Distancia 35 km Desnivel positivo 293m	CEIP Antonio Justel (C. las Escuelas, Castrocontrigo). Las duchas serán en las piscinas.	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Durante la etapa pasaremos por zonas incendiadas el año pasado. Por la tarde, charla sobre los incendios con la BRIF de Tabuyo del Monte y/o salida.
[Martes 21] Castrocontrigo - El Puente	Distancia 50 km Desnivel positivo 622m [Subida al lago] Distancia 10 km Desnivel positivo 181m	Pabellón de El Puente (C. Mercado del Puente, El Puente).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Parada en Puebla de Sanabria. Por la tarde excursión al Lago de Sanabria.
[Miércoles 22] El Puente - A Mezquita	Distancia 50 km Desnivel positivo: 908m	Pavillón de deportes (Rúa Nova, 4A, 32549 A Mezquita).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Pararemos a comer en Lubián. Aquí se realizará una charla en torno a infraestructuras y movilidad en entornos rurales. Por la tarde seguimos hacia A Mezquita, donde haremos un encuentro vecinal.

[Jueves 23] A Mezquita - Manzaneda	Distancia 60 km Desnivel positivo: 954m	Pavillón de Manzaneda (Rua Grupo Escolar, 19C, O Poboado, Manzaneda).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Concentración frente al ayuntamiento de A Gudiña contra el proyecto minero San Juan y sus impactos transfronterizos. Pararemos a comer en Vilariño de Conso. Por la tarde la cooperativa Amarante nos organizará una visita a un souto (castañar) y a la cooperativa por la tarde.
[Viernes 24] Manzaneda - Puente de Domingo Flórez	Distancia 60 km Desnivel positivo: 751m	Pabellón deportivo (C. Brindis Morán, Puente de Domingo Flórez).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Posible parada Vilamartin donde se hayan realizado trabajos de restauración forestal. Posible visita a la aldea de Córghomo que organiza un festival de teatro.
[Sábado 25] Puente de Domingo Flórez - Ponferrada	[Op.subiendo a las Médulas] Distancia 35 km Desnivel positivo: 714m	Sala Polivalente de las Piscinas climatizadas municipales "El Toralín" (Av. Cdad. Deportiva, Ponferrada).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Por el camino pararemos en Las Médulas. A las 18:30 haremos asamblea de cierre de la primera semana y bienvenida de las personas que se incorporan. Por la tarde masa crítica en Ponferrada.
[Domingo 26] Jornada de "descanso" y salida circular por Ponferrada	-	Sala Polivalente de las Piscinas climatizadas municipales "El Toralín" (Av. Cdad. Deportiva, Ponferrada).	Día "libre" en Ponferrada. Durante el día charla sobre incendios con la Plataforma por la Defensa de la Cordillera Cantábrica y Bierzo Aire Limpio.
[Lunes 27] Ponferrada - Fabero	Distancia 30 km Desnivel positivo 490m	Pabellón municipal de Fabero (C. el Souto, Fabero).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Por la tarde charla sobre memoria histórica y minería.
[Martes 28] Fabero - Villablino	Distancia 45 km Desnivel positivo 722m	Polideportivo Municipal de Villablino (Av. Constantino Gancedo, 34, Villablino).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Parada junto a la explotación a cielo abierto "Gran Corta de Fabero". Parada en las jornadas de biodiversidad de Páramo de Sil, donde comeremos. Por la tarde continuamos hasta Villablino.
[Miércoles 29] Villablino - Bárzana	Distancia 65 km Desnivel positivo 777m	Polideportivo De Bárzana (Poblado Barzana, 96, Bárzana).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Por la tarde charla en torno a los incendios y gestión del monte en

			Asturies.
[Jueves 30] Bárzana - Grau	Distancia 45 km Desnivel positivo 475m	Polideportivo Municipal de Grau (Av. los Deportes, Grau).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Parada en Trubia y charla sobre contaminación química.
[Viernes 31] Grau - El Valle	Distancia 35 km Desnivel positivo 498m	Cancha Quimaran - El Valle (Calle de la Vega, 9, El Valle).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Pararemos a mitad de camino para tratar el tema de la ganadería. Por la tarde salida a la playa de Candás (son fiestas del pueblo).
[Sábado 1 de agosto] El Valle - Gijón	Distancia 25 km Desnivel positivo +284m	Palacio de Deportes de La Guía - Presidente Adolfo Suárez (Paseo Dr. Fleming, 929, Periurbano, Xixón).	Limpiamos, cargamos la furgo y salimos! Visita a Perlora (turismo social vs turismo millonarios). Comida popular. Asamblea de cierre. Cena y fiesta en Les Cigarreres.

