

# Raíces de Castilla

B U R G O S

frías



oña



poza  
de la sal



rutas, senderos y paseos

# LA RUTA



Frías.



Oña.



Poza de la Sal.

En lo más profundo de la Vieja Castilla, entre las comarcas burgalesas de La Bureba y Las Merindades están enclavadas tres bellas poblaciones: la pequeña Ciudad de Frías, la Villa Condal de Oña y la Villa Salinera de Poza.

Para comprender la importancia militar, económica y religiosa de estas tres localidades en los orígenes de la Primitiva Castilla, es recomendable visitar los centros de interpretación y museos de las tres localidades.

Castillos, murallas, iglesias, monasterios, calzadas y salinas conforman un gran legado medieval. Un paseo guiado por las calles de sus conjuntos urbanos nos descubrirá una cuidada arquitectura tradicional.

Una gran extensión de su territorio está incluido en el Parque Natural de Montes Obarenes. En este preciado entorno es posible realizar prácticas variadas: desde el suave paseo por sus numerosas sendas balizadas hasta diferentes deportes de aventura.

Sus confortables alojamientos rurales, su variada oferta gastronómica y sus amables gentes son otros alicientes para una visita inolvidable.



Salto del Molinar.  
Tobera - Frías.

## frías



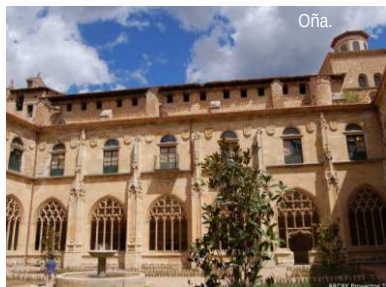
Frías.

El Castillo de los Velasco y la Iglesia de San Vicente resaltan en la silueta de la ciudad mas pequeña de España: Frías.

Es uno de los mejores ejemplos de la arquitectura medieval militar española. En el interior del recinto amurallado se extiende un conjunto urbano con estrechas y empinadas calles y casas de piedra con entramado de madera que se apiñan colgando de la roca y desafiando las leyes de la gravedad. Durante siglos, un puente medieval de nueve ojos controló el paso del río Ebro.

## oña

Junto al espectacular desfiladero del río Oca se ubica Oña, declarada Conjunto Histórico. La Villa Condal y en especial el Monasterio de San Salvador ejercieron un papel crucial en el nacimiento de la Primitiva Castilla. Sus dominios traspasaban la línea del horizonte. La grandiosidad de la Iglesia Abacial de San Salvador confirma su esplendor religioso: su espectacular capilla mayor, su sillería coral, los panteones de reyes, condes e infantes de Castilla y Navarra, su sacristía y su claustro gótico.



Oña.

## poza de la sal



Poza de la Sal.

El fenómeno diapírico hizo aflorar a la superficie una gran masa salina. Desde tiempos de los romanos hasta hace tres décadas, la actividad salinera ha condicionado la vida y la economía pozana. La sal ha dejado un gran legado patrimonial y etnográfico único en Europa. Las salinas se distribuyen por el salero, un amplio espacio declarado Bien de Interés Cultural. Bajo el Castillo protector, se expande un conjunto amurallado con sus antiguas puertas, sus plazas, sus calles estrechas, su iglesia, el Palacio y Fuente Buena.

# no te lo pierdas



## frías

- Visita al Castillo. Desde su torre se controla una excelente panorámica de la ciudad y del Parque Natural de los Montes Obarenes: el Embalse de Sobrón y el Pico Humión.
- La visita guiada por las calles de la ciudad te descubrirá su cuidada arquitectura popular.
- La Fiesta del Capitán, cercana al 24 de junio, declarada Fiesta de Interés Turístico Regional. Las representaciones medievales: "El Fuero de Frías" y "La Batalla de El Capitán".
- En Tobera: el conjunto de la ermita, el puente y el humilladero y el paseo señalizado del río Molinar, con sus miradores y sus espectaculares saltos de agua.
- Diferentes senderos balizados para caminar o pedalear en bici de montaña por el entorno, actividades náuticas en el río Ebro, paintball y deportes de aventura.



## oña

- El Cronicón de Oña, Fiesta de Interés Turístico Regional. En agosto, la Iglesia Abacial de San Salvador acoge una representación teatral, escenificada por sus vecinos, que nos traslada a los orígenes de la Primitiva Castilla y a la fundación del Monasterio.
- La visita guiada a la Iglesia Abacial de San Salvador y su impresionante claustro gótico.
- El Centro de Interpretación del Medioevo, dónde se desvela al visitante la historia del monasterio, del origen de Castilla y de la vida de los monjes de Oña.
- El Museo de la Resina, emplazado en la torre de la Iglesia de San Juan.
- El ameno y suave paseo por el desfiladero del Oca, provisto de iluminación nocturna.
- La Casa del Parque Natural Montes Obarenes y el tranquilo paseo por los Jardines Benedictinos.



## poza de la sal

- El domingo siguiente al 3 de febrero se celebra la Fiesta del Escarrete, declarada de Interés Turístico.
- El Centro de Interpretación Las Salinas muestra el fenómeno geológico y la forma de extraer sal.
- Fuente Buena, el acueducto y las salinas, dónde comienza la ruta didáctica por el Salero.
- El recuerdo del naturalista Félix Rodríguez de la Fuente, quién nació y pasó los primeros años de su infancia en la villa pozana. Desde el Espacio Medioambiental puedes hacer la visita guiada por la Villa "Tras las huellas de Félix".
- El Museo de La Radio nos introduce en un recorrido por la tecnología analógica.
- Las excelentes vistas de la villa pozana, que es conocida como Balcón de La Bureba.
- La iglesia románica de Lences y el monasterio de Castil de Lences también merecen tu visita.





PR-BU 15

## sendero raíces de castilla

Raíces de Castilla  
BURGOS

Tobera.



Hayedo de Barcina.

El sendero Raíces de Castilla es un recorrido que enlaza Frías, Oña y Poza de Sal en varias etapas. Sus cerca de 42 kms discurren por llanuras, riberas, pinares, pastizales, hayedos, encinares, desfiladeros, saltos de agua y pequeños pueblos que han preservado su arquitectura.

| ETAPA          | DISTANCIA      | TIEMPO             |
|----------------|----------------|--------------------|
| OÑA - POZA     | 17,3 km        | 4 h. 10 m.         |
| OÑA - FRÍAS    | 23,8 km        | 7 h. 10 m.         |
| <b>TOTALES</b> | <b>41,6 km</b> | <b>11 h. 20 m.</b> |

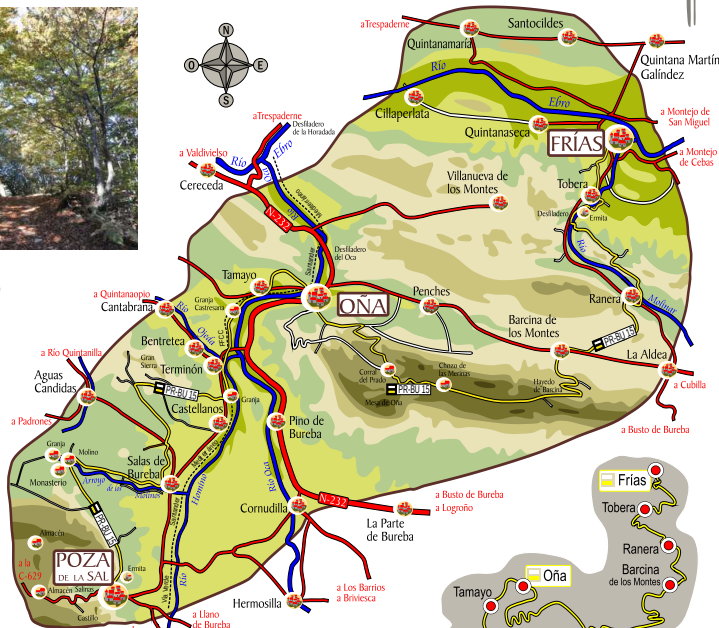
## SIGNOS CONVENCIONALES

## PUNTOS DE INTERÉS

- Núcleos de Población
- Iglesias y ermitas
- Otras edificaciones
- Bosques y pinares

## COMUNICACIONES

- Sendero PR-BU 15
- Carreteras principales
- Carreteras secundarias
- Pistas y caminos
- Ríos, arroyos y canales

FRÍAS - Aparcamiento  
Panel de inicio

TOTALES 41,6 km 11 h. 20 m.

OÑA - Aparcamiento  
Panel de inicioPOZA DE LA SAL - Lavaderos  
Panel de inicio

OÑA - FRÍAS 23,8 km 7 h. 10 m.

OÑA - POZA 17,3 km 4 h. 10 m.



MIDE

El paseo nos adentra en el Valle de Tobalina. Cruzamos el río Ebro por su puente medieval. Cruzamos la carretera, llegamos al Canal de Fontecha. Ascendemos a Quintanamaría entre pinos y campos cerealistas. Antes nos podemos acercar a la necrópolis Peña San Clemente. De Quintanamaría nos dirigimos a Santocildes antes de regresar a Frías.



Campos agrícolas.



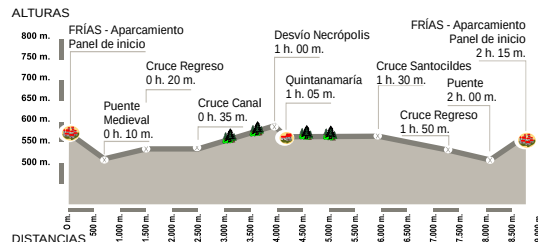
Panorámica desde Peña San Clemente.

## EL PASEO DEL MOLINAR TOBERA



Tobera.

Partiendo del bello conjunto que conforman un antiguo puente, una ermita y un humilladero, este paseo acondicionado con varios miradores nos permite disfrutar de un maravilloso espectáculo. Para salvar esta estrecha hoz y el fuerte desnivel, las aguas del río Molinar saltan al vacío en varias ocasiones.

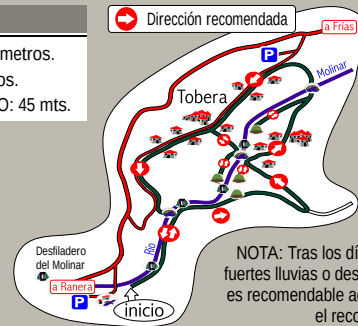


### datos básicos

|                                 |   |   |                      |            |
|---------------------------------|---|---|----------------------|------------|
| severidad del medio natural     | 2 | ⚠ | horario              | 2 h 15 min |
| orientación en el itinerario    | 2 | 🗺 | desnivel de subida   | 65 m       |
| dificultad en el desplazamiento | 2 | 🏃 | desnivel de bajada   | 65 m       |
| cantidad de esfuerzo necesario  | 2 | 🏃 | distancia horizontal | 8,7 km     |
| todo el año                     | ☑ | 🕒 | tipo de recorrido    | circular   |

### datos básicos

DISTANCIA: 1.000 metros.  
TIEMPO: 25 minutos.  
DESNIVEL MÁXIMO: 45 mts.



NOTA: Tras los días de fuertes lluvias o deshielo, es recomendable acortar el recorrido.



## datos básicos

|                                 |   |                                                                                     |                      |              |
|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|
| severidad del medio natural     | 2 |  | horario              | 3 h 20 min   |
| orientación en el itinerario    | 2 |  | desnivel de subida   | 130 m        |
| dificultad en el desplazamiento | 2 |  | desnivel de bajada   | 130 m        |
| cantidad de esfuerzo necesario  | 2 |  | distancia horizontal | 13,1 km      |
| todo el año                     |   |  | tipo de recorrido    | ida y vuelta |

Camino de Cillaperlata.



Camino de Quintanaseca.

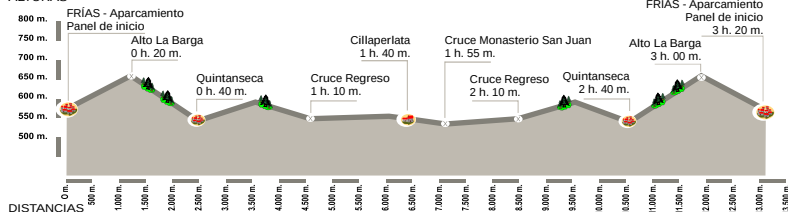


## SIGNOS CONVENCIONALES

-  Núcleos de Población
-  Iglesias y ermitas
-  Otras edificaciones
-  Bosques y pinares
-  Sendero PRC-BU 63
-  Sendero PRC-BU 64
-  Carreteras principales
-  Carreteras secundarias
-  Pistas y caminos
-  Ríos, arroyos y canales

Desde el aparcamiento de Frías ascendemos por la calle San Francisco. Entre pinares y campos de cultivo, un camino nos lleva a Quintanaseca. Desde allí podemos regresar a Frías o continuar la marcha hasta Cillaperlata por una ancha pista.

## ALTURAS

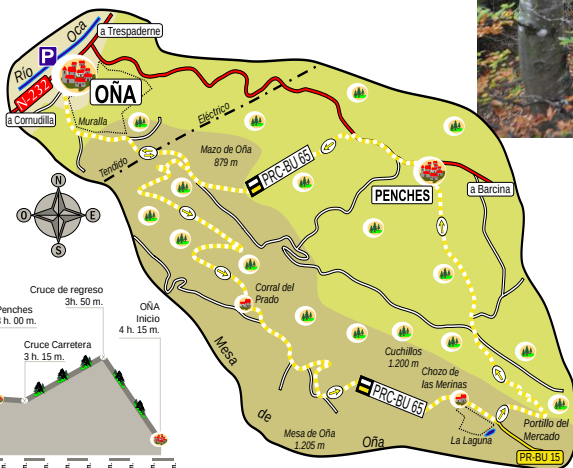
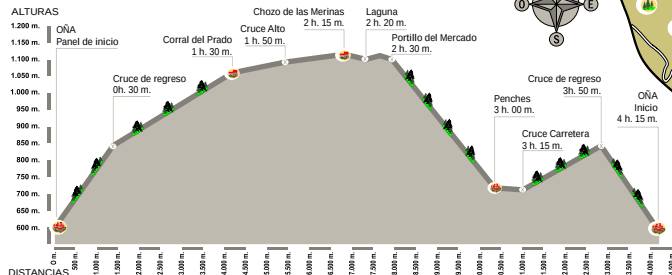


Antes de comenzar, tendremos en cuenta el grado de dificultad, la distancia, el desnivel y las recomendaciones generales. No es una ruta apta para días de escasa visibilidad y temporadas de caza. Un fuerte ascenso por la senda paralela al muro de la huerta del monasterio finaliza en un cruce con una pista: es el cruce de regreso. El ramal derecho asciende en zig-zag hasta el Corral del Prado. Allí, el camino de la izquierda nos acerca al Chozo de las Merinas. Con poca visibilidad se recomienda regresar de nuevo a Oña.

Al final de la alambrada abandonamos el PR-BU 15 y giramos a la izquierda por un trazado poco marcado hasta el Portillo del Mercado. Cerramos una cancela y descendemos por una estrecha senda que nos interna en un fresco y colorido hayedo. Desde Penches, la carretera y una ancha pista nos devuelven al cruce de regreso a Oña.

## datos básicos

|                                                  |   |   |                      |            |
|--------------------------------------------------|---|---|----------------------|------------|
| severidad del medio natural                      | 3 | ⚠ | horario              | 4 h 15 min |
| orientación en el itinerario                     | 3 | 🗺 | desnivel de subida   | 520 m      |
| dificultad en el desplazamiento                  | 3 | 🏔 | desnivel de bajada   | 520 m      |
| cantidad de esfuerzo necesario                   | 3 | 🏃 | distancia horizontal | 14,2 km    |
| precaución con nieve, niebla y temporada de caza |   | 🕒 | tipo de recorrido    | circular   |



## SIGNOS CONVENCIONALES

- Núcleos de Población
- Otras edificaciones
- Bosques y pinares
- Sendero PRC-BU 65
- Sendero PRC-BU 66
- Carreteras principales
- Carreteras secundarias
- Pistas y caminos
- Ríos, arroyos y canales



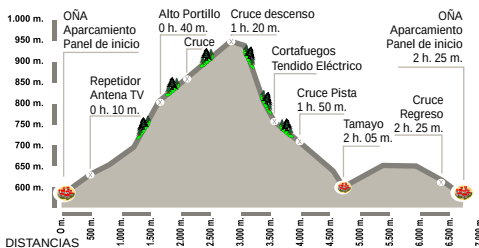
Hayedo en otoño



Comenzamos el recorrido ascendiendo desde el aparcamiento hasta la antena de TV. Atravesamos un campo de frutales y afrontamos el ascenso por una estrecha y pendiente senda que corona el Portillo Amargo. La vista de Oña, presidida por el Monasterio de San Salvador, es excepcional. Continuaremos ascendiendo, entre pinos y encinas, por un camino mas ancho. Antes de llegar al tendido eléctrico, comenzamos un fuerte descenso por un empinado portillo (precaución con la piedra suelta).



## ALTURAS



## datos básicos

|                                                                                 |   |   |                      |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------|------------|
| severidad del medio natural                                                     | 3 | ⚠ | horario              | 2 h 25 min |
| orientación en el itinerario                                                    | 2 | 📍 | desnivel de subida   | 356 m      |
| dificultad en el desplazamiento                                                 | 3 | 🏔 | desnivel de bajada   | 365 m      |
| cantidad de esfuerzo necesario                                                  | 3 | 👤 | distancia horizontal | 6,7 km     |
| tres estaciones-todo el año<br>precaución con nieve, niebla y temporada de caza |   |   |                      |            |
|                                                                                 |   | 🔄 | tipo de recorrido    | circular   |

Desde el pinar, una pista forestal desciende al arruinado núcleo de Tamayo (cuidado al cruzar el pueblo). Regresaremos a Oña por un suave camino.



Descenso del portillo.

## EL PASEO DEL oca

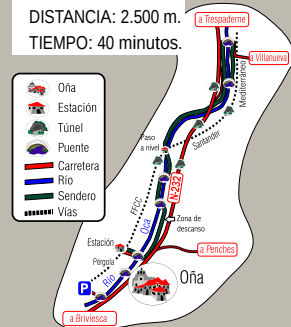


Paseo del Oca.

El río Oca llega a Oña y afronta un último desafío antes de confluir con el Ebro. El río ha modelado un bello desfiladero de verticales paredes por el que discurre este cómodo paseo.

## datos básicos

DISTANCIA: 2.500 m.  
TIEMPO: 40 minutos.





Salimos del barrio de los Corrales por el ancho camino de los Molinos, caminando por mismo recorrido que el sendero PR-BU 15. Al llegar a las bellas ruinas de un olvidado molino giramos a la izquierda. Pasamos junto al convento de San Francisco, dejamos una granja a un lado y nos adentramos



en un pinar. Tras abandonar un desvío de la derecha (Padrones de Bureba), un camino forestal, nos devuelve al cruce de regreso a Poza.

## Paseos a lences y a castil de lences

Estos suaves paseos parten de la ermita del Cristo de Poza y finalizan en estas dos bellas poblaciones. Ambos recorren un tramo común que nos adentra en un pinar. Al llegar a una bifurcación, el ramal izquierdo desciende hacia Lences. Para llegar a Castil continuaremos ascendiendo por la pista.

### FICHA TÉCNICA: LENCES

DISTANCIA IDA: 6.050 m.

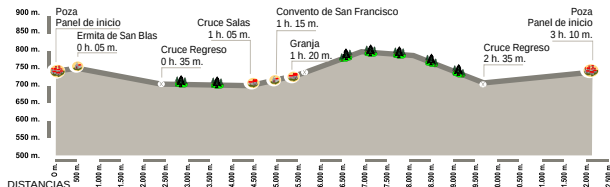
TIEMPO: 1 h. 45 minutos.

DESNIVEL MÁXIMO: 40 m.

### datos básicos

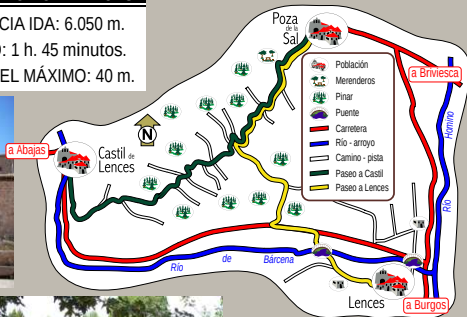
|                                 |   |                      |            |
|---------------------------------|---|----------------------|------------|
| severidad del medio natural     | 2 | horario              | 3 h 10 min |
| orientación en el itinerario    | 2 | desnivel de subida   | 60 m       |
| dificultad en el desplazamiento | 2 | desnivel de bajada   | - 60 m     |
| cantidad de esfuerzo necesario  | 3 | distancia horizontal | 12,1 km    |
| todo el año                     |   | tipo de recorrido    | circular   |

### ALTURAS



### RECOMENDACIONES GENERALES PARA TODOS LOS SENDEROS

El fuego es un gran enemigo de nuestros bosques. No enciendas fuego y evita fumar. Guarda tu basura en una bolsa y la depositas en el contenedor más cercano. Lleva calzado adecuado. En carreteras y pistas, ten precaución. Lleva un móvil. Antes de salir comprueba que la ruta se adapta a tus posibilidades. Evita realizar los senderos en época de caza, con niebla o con nieve por el riesgo que puede suponer. Ten en cuenta el código de señalización. Si no ves las marcas de continuidad, es preferible regresar.



### FICHA TÉCNICA: CASTIL

DISTANCIA IDA: 6.350 m.

TIEMPO: 2 horas.

DESNIVEL MÁXIMO: 115 m.



## FRÍAS

www.ciudaddefrias.com

|                                                |              |
|------------------------------------------------|--------------|
| <b>i</b> Oficina de Turismo / Visitas guiadas: | 947 35 80 11 |
| Casa Rural Pili:                               | 947 35 85 65 |
| Casa La Era de Vadillo:                        | 947 35 87 37 |
| Casa Rural Angulo:                             | 664 29 00 81 |
| Casa Rural La Solana de Frías:                 | 615 54 30 33 |
| Casa Rural El Convento de Vadillo:             | 947 35 85 94 |
| Casa Rural Poza de la Torca I y II:            | 947 35 87 23 |
| Posada Las Merindades:                         | 947 35 83 63 |
| Camping de Frías:                              | 947 35 71 98 |
| Restaurante El Chato:                          | 947 35 70 69 |
| Restaurante Ortiz:                             | 947 35 70 67 |
| Restaurante El Albergue:                       | 627 63 50 60 |
| Mesón Fridas:                                  | 947 35 72 43 |
| Hulu Ocio Aventura:                            | 605 77 37 64 |

## OÑA

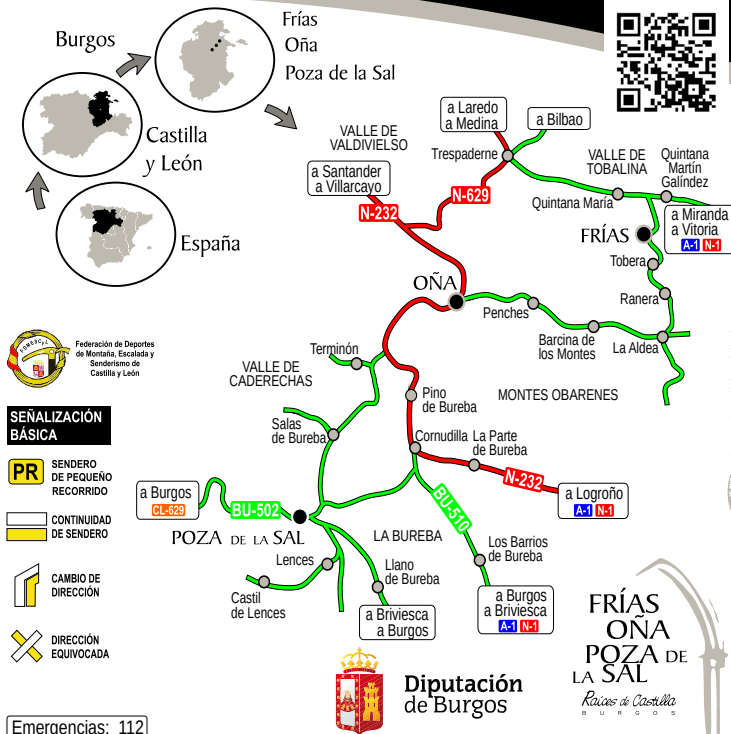
www.ayuntamientoona.com

|                                                 |              |
|-------------------------------------------------|--------------|
| <b>i</b> Oficina de Turismo / Museos y visitas: | 947 30 00 78 |
| Casa Parque Natural Montes Obarenes:            | 947 56 79 71 |
| Albergue Municipal de Oña:                      | 606 93 59 66 |
| Casa Rural Camino Condal:                       | 947 30 00 14 |
| Casa Rural La Judería:                          | 650 74 75 59 |
| Hostal Rte. Once Brutos:                        | 947 30 00 10 |
| Hostal Rte. El Rincón del Convento:             | 947 30 04 55 |
| Hostal Rte. La Muralla:                         | 947 30 04 49 |
| Casa Rural El Lobo:                             | 699 80 64 52 |
| Casa Rural Pinacho:                             | 606 05 33 75 |
| Casa Rural El Esquilador:                       | 699 16 23 50 |
| CTR Puerta de Caderechas:                       | 947 30 02 41 |
| Restaurante El Cazador:                         | 947 30 00 73 |
| Restaurante Blanco y Negro:                     | 947 30 01 52 |
| N Restaurante:                                  | 947 65 18 06 |

## POZA DE LA SAL

www.pozadelasalturismo.es

|                                                          |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| <b>i</b> Oficina de Turismo / Centros de Interpretación: | 947 30 20 24 |
| Hotel Restaurante Casa Martín:                           | 947 30 21 03 |
| Casa Rural Rufos y Topos:                                | 947 30 51 24 |
| Casa Rural Lences:                                       | 947 56 72 93 |



**SEÑALIZACIÓN BÁSICA**

**PR** SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO

CONTINUIDAD DE SENDERO

CAMBIO DE DIRECCIÓN

DIRECCIÓN EQUIVOCADA

**Emergencias: 112**



**Diputación de Burgos**

**FRÍAS OÑA POZA DE LA SAL**  
Raíces de Castilla  
BURGOS