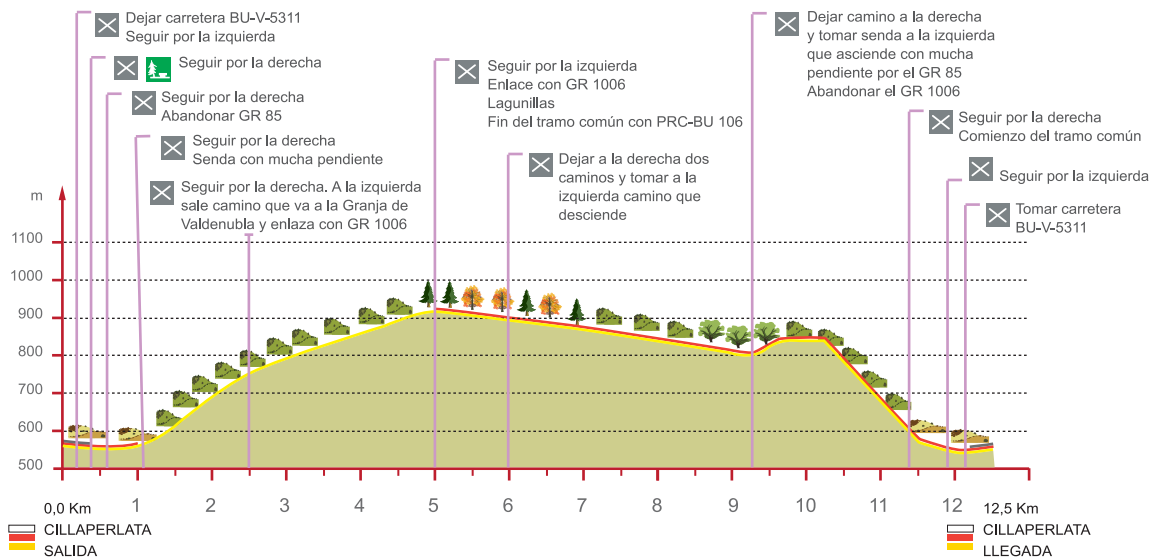


PRC-BU 105 CILLAPERLATA II (VALDENUBLA)



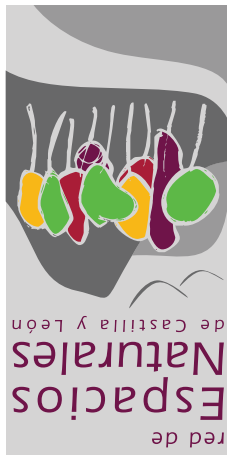
Cruce de caminos Sendero a pie	Área recreativa Pastizal	Cultivos Quejigo	Enlace con GR 1006 Fin del tramo común con PRC-BU 106	Dejar camino a la derecha y tomar senda a la izquierda que asciende con mucha pendiente por el GR 85 Abandonar el GR 1006	Seguir por la derecha Comienzo del tramo común	Seguir por la izquierda Tomar carretera BU-V-5311
--	--	--	---	---	--	---

Carretera BU-V-5311 PRC-BU 106	GR 85 Ruta de los Sentidos GR 1006 Ruta de los Monteros	Cillaperlata I (Miradores) GR 99 Camino Natural del Ebro
--	---	--

MIDE

Método para la Información De Excursiones

Horario	3 h 56 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	400 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	400 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	12,5 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			



Más información en las Casas del Parque de Oña y San Zadornil. TEL. 947567971
MAIL: cp-obarenes ona@patrimonionatural.org WEB: www.patrimonionatural.org



Sierra La Llana

Senderos de la

NOROESTE

RED DE SENDEROS DEL

RED DE SENDEROS DEL PARQUE NATURAL DE MONTES OBARENES-SAN ZADORNIL

Veintitrés itinerarios recorren la extraordinaria biodiversidad de este Parque Natural resultado de su singular ubicación y escarpado relieve. Con el objetivo de simplificar y hacer más manejable la información sobre estas rutas, los senderos se han agrupado por sectores en función de su localización geográfica: noroeste, noreste, suroeste y sureste.

¿De qué información se dispone en cada ruta?

- Perfil detallado con indicación de cruces y enlaces con otros senderos o caminos, y señalización de los principales puntos de interés.
- Caracterización del sendero, mediante el Método de Información De Excursiones (MIDE), que expresa las exigencias técnicas y físicas de los recorridos.

MIDE

Horario	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

¿Cómo realizar el sendero?

- La baja dificultad técnica no significa que no haya otras dificultades: fuertes pendientes, suelos resbaladizos, realización de batidas de caza, animales sueltos, etc. Mide tus fuerzas y las del resto del grupo. En la Casas del Parque os pueden aconsejar sobre la mejor opción.
- Se especialmente cuidadoso con las condiciones meteorológicas; la niebla puede jugar malas pasadas.
- Prepárate para la ruta: lleva siempre agua, algo de comida, ropa de abrigo y calzado adecuado.
- Sigue las marcas, flechas y balizas que indican el camino. En caso de duda o dificultad siempre se puede dar la vuelta y regresar por el mismo camino, los senderos están señalizados en ambos sentidos.
- Lleva el folleto del sendero o un plano del itinerario. La descarga de la ruta para GPS nunca está de más, pero los aparatos electrónicos pueden fallar.
- Disfruta del contacto con la naturaleza, pero con respeto. Recoge toda la basura que generes.

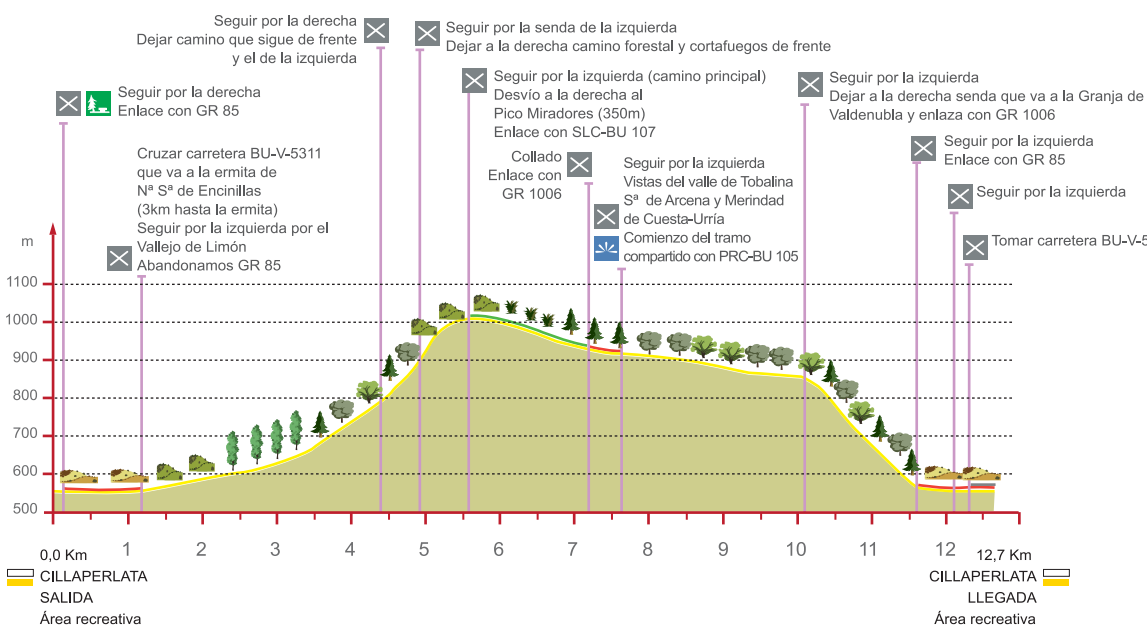


Medio Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay suficientes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
Itinerario Dificultad de orientarse en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstaculización
Desplazamiento Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
Esfuerzo Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1h de marcha efectiva 2 Más de 1h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3h y hasta 6h de marcha efectiva 4 Más de 6h y hasta 10h de marcha efectiva 5 Más de 10h de marcha efectiva

Más información en www.montanasegura.com.

La Junta de Castilla y León no se hace responsable de los daños o perjuicios que pudieran derivarse de la realización de estos recorridos.

PRC-BU 106 CILLAPERLATA I (MIRADORES)



Cruce de caminos Sendero a pie	Área recreativa Vistas panorámicas	Encina Quejigo	Collado Enlace con GR 1006	Seguir por la izquierda Comienzo del tramo compartido con PRC-BU 105	Seguir por la izquierda Enlace con GR 85	Seguir por la izquierda Tomar carretera BU-V-5311
--	--	--	--	--	--	---

Sendero Raíces de Castilla (PR BU 15 y PR BU 65) GR 1006 Ruta de los Monteros	GR 85 Ruta de los Sentidos SLC-BU 107	PRC-BU 105
---	---	--

MIDE

Método para la Información De Excursiones

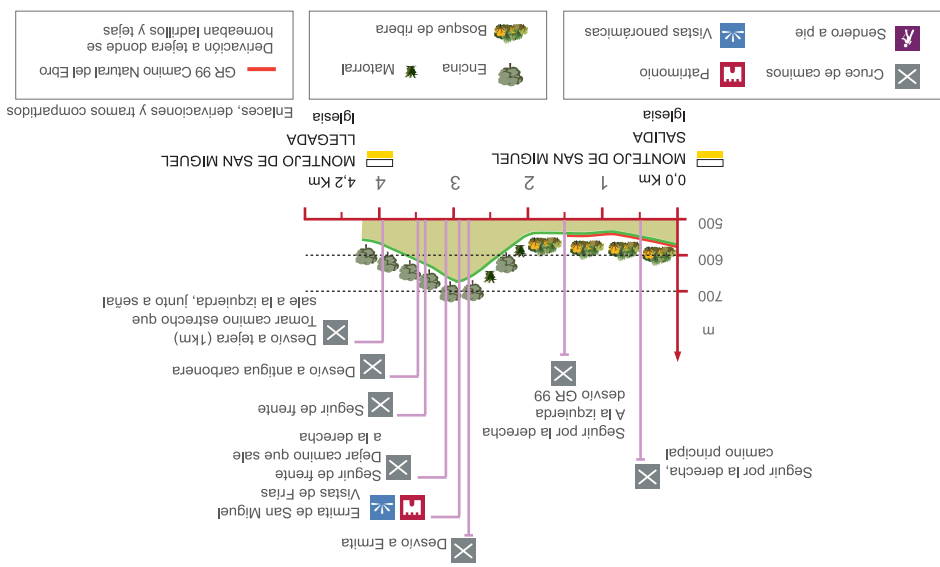
Horario	3 h 46 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	410 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	460 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	12,7 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			



Horario	1 h 13 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	110 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	110 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	4,2 km	Cantidad de esfuerzo necesario	2
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

MIDE

Método para la Información De Excursiones

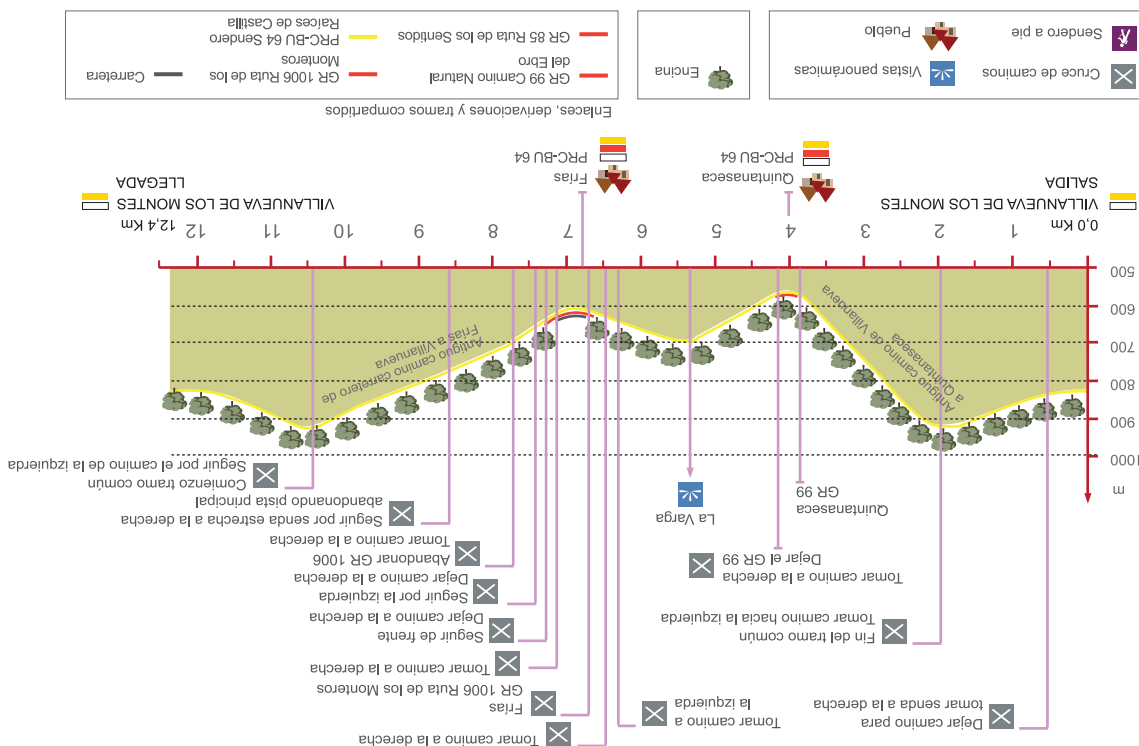


SLC-BU 109 MONTEO DE SAN MIGUEL

Horario	4 h 2 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	530 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	530 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	12,4 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

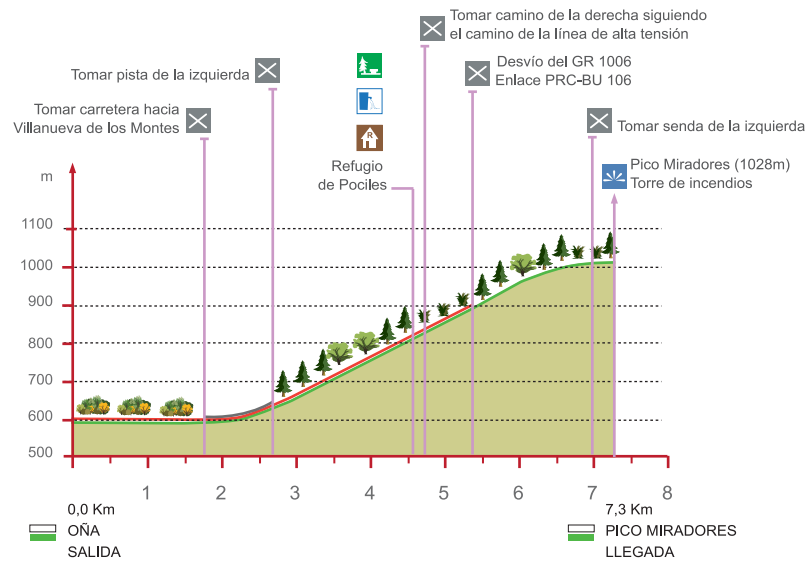
MIDE

Método para la Información De Excursiones



PRC-BU 104 VILLANUEVA DE LOS MONTES

PRC-BU 107 MIRADORES



Cruce de caminos Sendero a pie	Fuente Refugio	Área recreativa Vistas panorámicas	Quejigo Pino	Encina Quejigo	Refugio de Pociles Tomar camino de la derecha siguiendo el camino de la línea de alta tensión	Desvío del GR 1006 Enlace PRC-BU 106	Tomar senda de la izquierda Pico Miradores (1028m)	Torre de incendios
--	--	--	--	--	---	--	--	--

GR 1006 Ruta de los Monteros PRC-BU 106 Cillaperlata I	Carretera BU-V-5202
--	---

MIDE

Método para la Información De Excursiones

Horario	3 h 53 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	440 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	440 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	14,6 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Ida y vuelta		
Todo el año		Los datos indicados tienen en cuenta la suma de la ida y la vuelta	