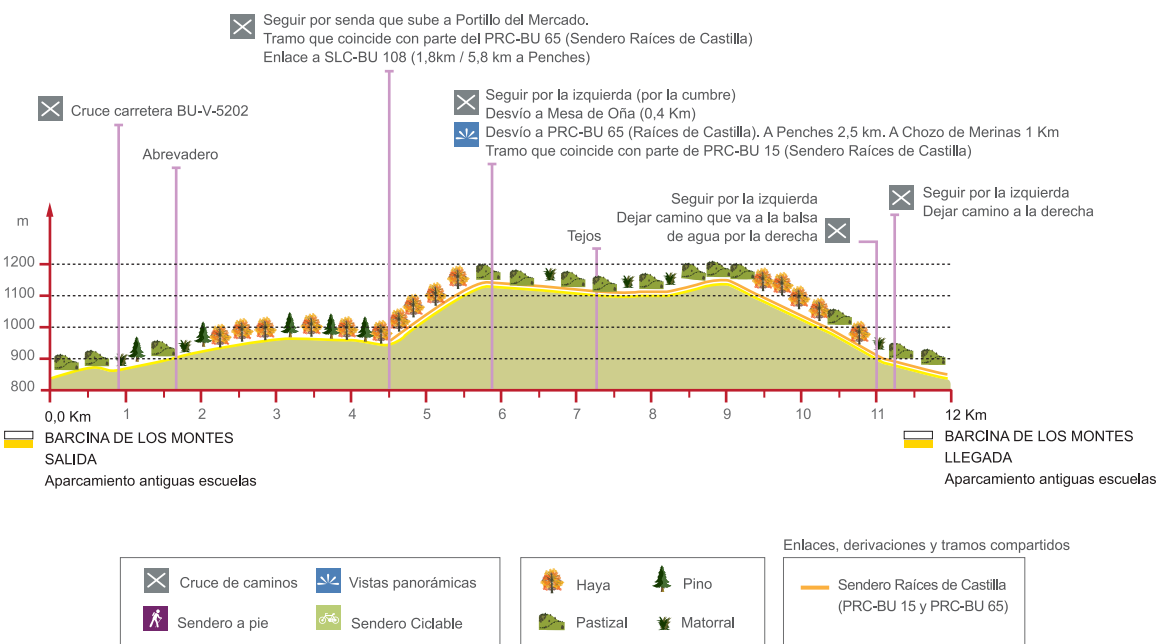


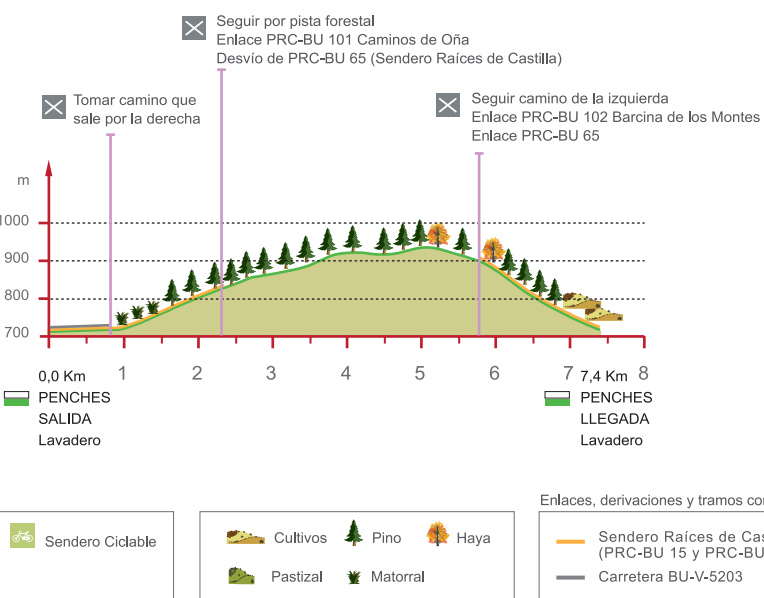
PRC-BU 102 BARCINA DE LOS MONTES



MIDE

Horario	3 h 21 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	290 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	290 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	12 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

PRC-BU 108 PENCHES



MIDE

Horario	1 h 54 min	Severidad del medio natural	2
Desnivel de subida	210 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	210 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	7,4 km	Cantidad de esfuerzo necesario	2
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

Sierras de Oña
Senderos de las
SURROESTE
RED DE SENDEROS DEL



Más información en las Casas del Parque de Oña y San Zadornil. TEL. 94567971
MAIL: cp-obarenes.ona@patrimonionatural.org WEB: www.patrimonionatural.org

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	

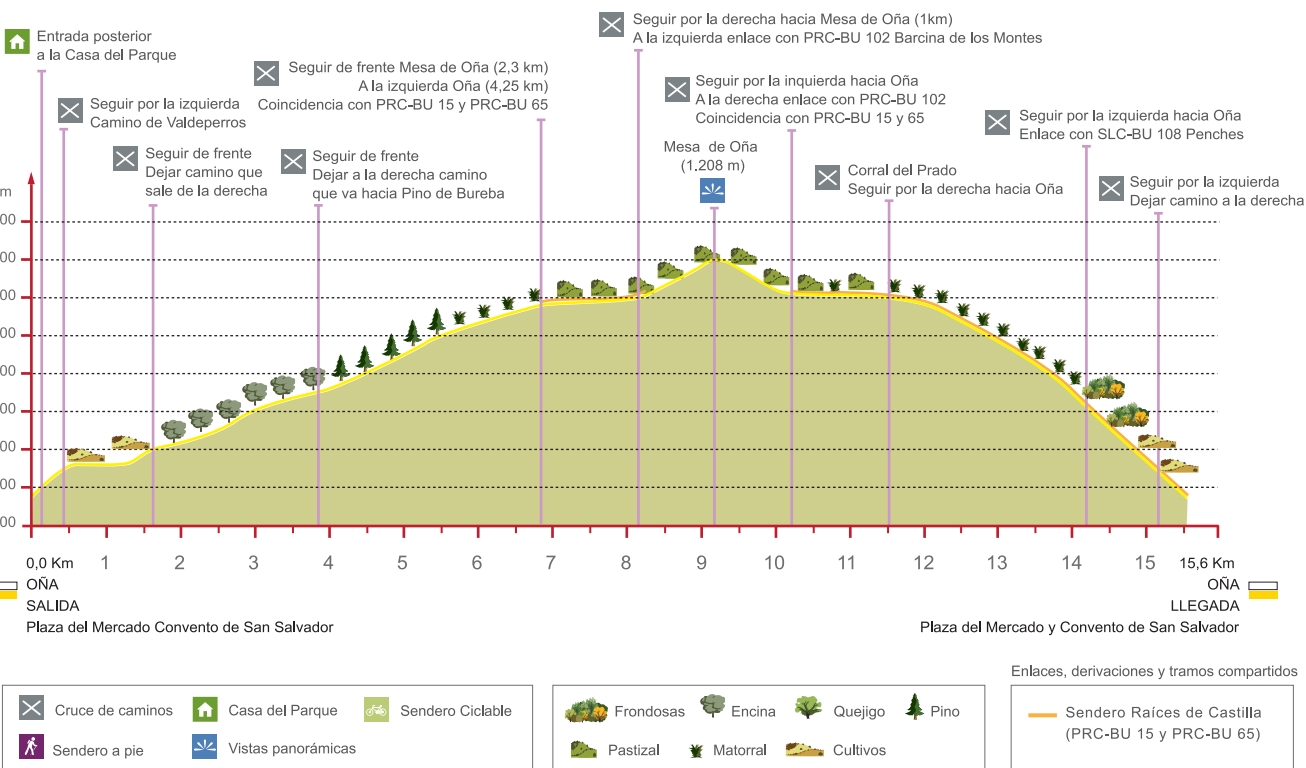
El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

¿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.

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 101 CAMINOS DE OÑA



MIDE

Horario	4 h 59	Severidad del medio natural	3
Desnivel de subida	628 m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	628 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	15,6 km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

PRC-BU 96 RANERA

