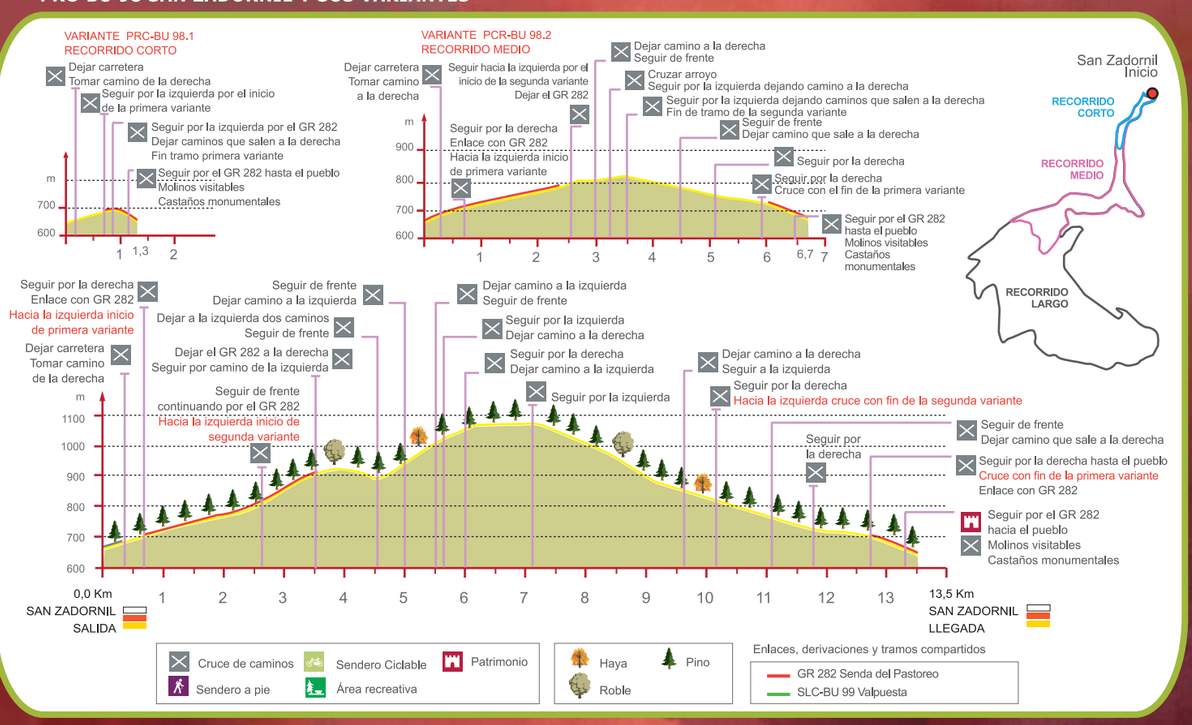
PRC-BU 98 SAN ZADORNIL Y SUS VARIANTES



RECORRIDO LARGO

Horario	3 h 49 min	2	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	440 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	500 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	13,5 km	3	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		

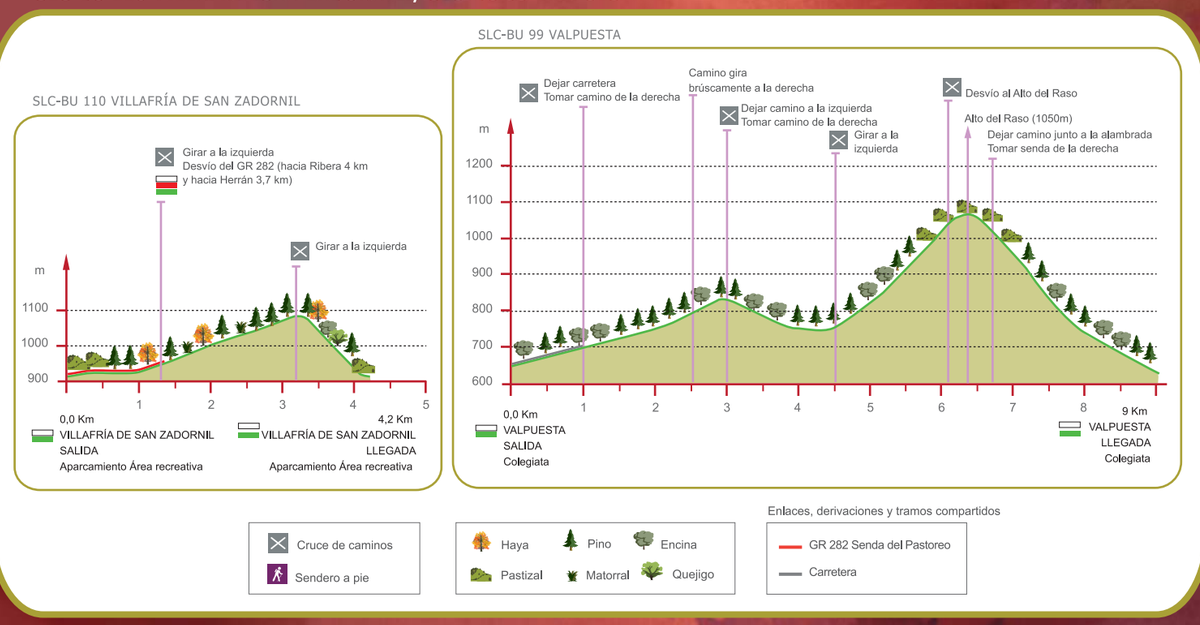
RECORRIDO CORTO / PCR-BU 98.1

0 h 38 min	2		
140 m	2		
120 m	2		
1,3 km	1		
Circular			

RECORRIDO MEDIO / PCR-BU 98.2

1 h 47 min	2		
210 m	2		
180 m	2		
6,7 km	2		
Circular			

SLC-BU 110 VILLAFRÍA SAN ZADORNIL / SLU-BU 99 VALPUESTA



SLC-BU 110 VILLAFRÍA DE SAN ZADORNIL

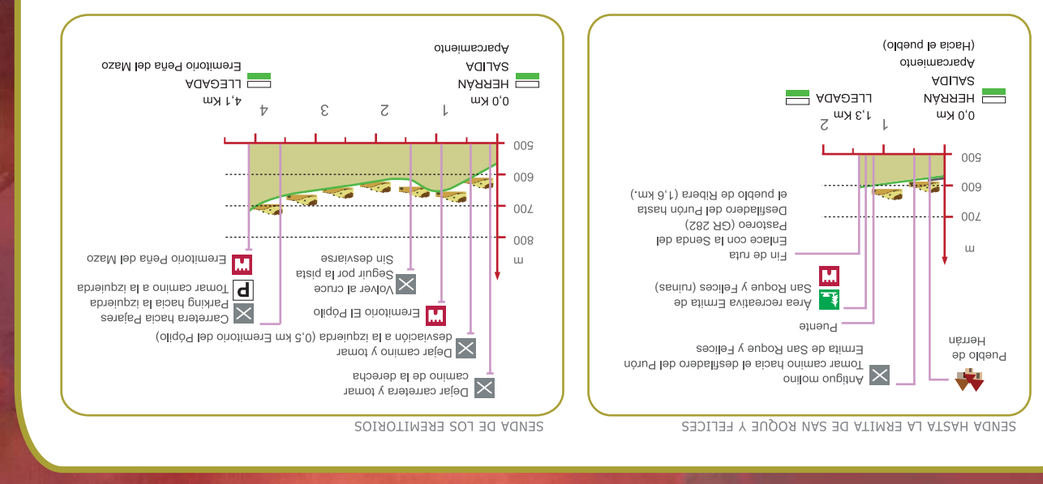
Horario	1 h 17 min	2	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	300 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	0 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	4,2 km	2	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		

SLC-BU 99 VALPUESTA

3 h 21 min	2		
481 m	2		
491 m	2		
9 km	3		
Circular			

MIDE
Método para la Información De Excursiones

SLC-BU 103 HERRÁN. SENDAS HASTA LA ERMITA Y EREMITORIOS



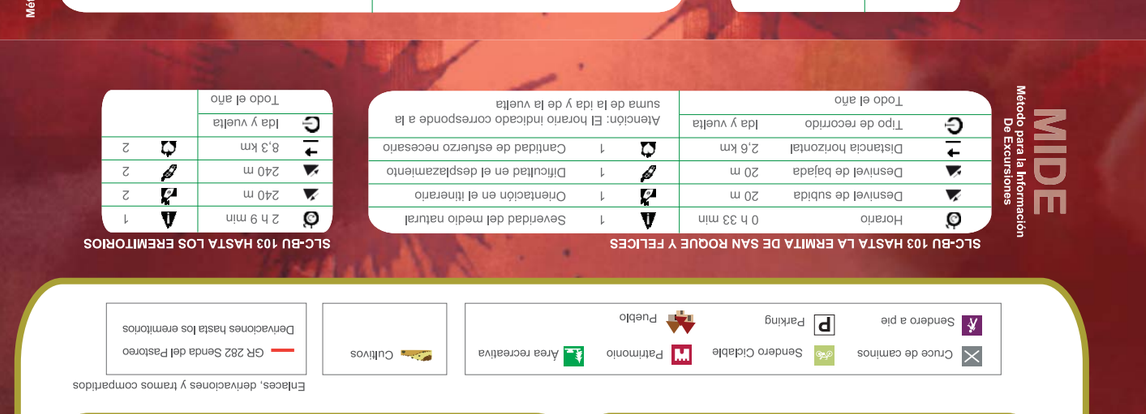
SLC-BU 103 HASTA LA ERMITA DE SAN ROQUE Y FELICES

Horario	0 h 33 min	1	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	20 m	1	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	20 m	1	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	2,6 km	1	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Ida y vuelta		Atención: El horario indicado corresponde a la suma de la ida y de la vuelta
Todo el año			

SLC-BU 103 HASTA LOS EREMITORIOS

2 h 9 min	1		
240 m	2		
240 m	2		
8,3 km	2		
Ida y vuelta			
Todo el año			

MIDE
Método para la Información De Excursiones



VARIANTE PRC-BU 94.1

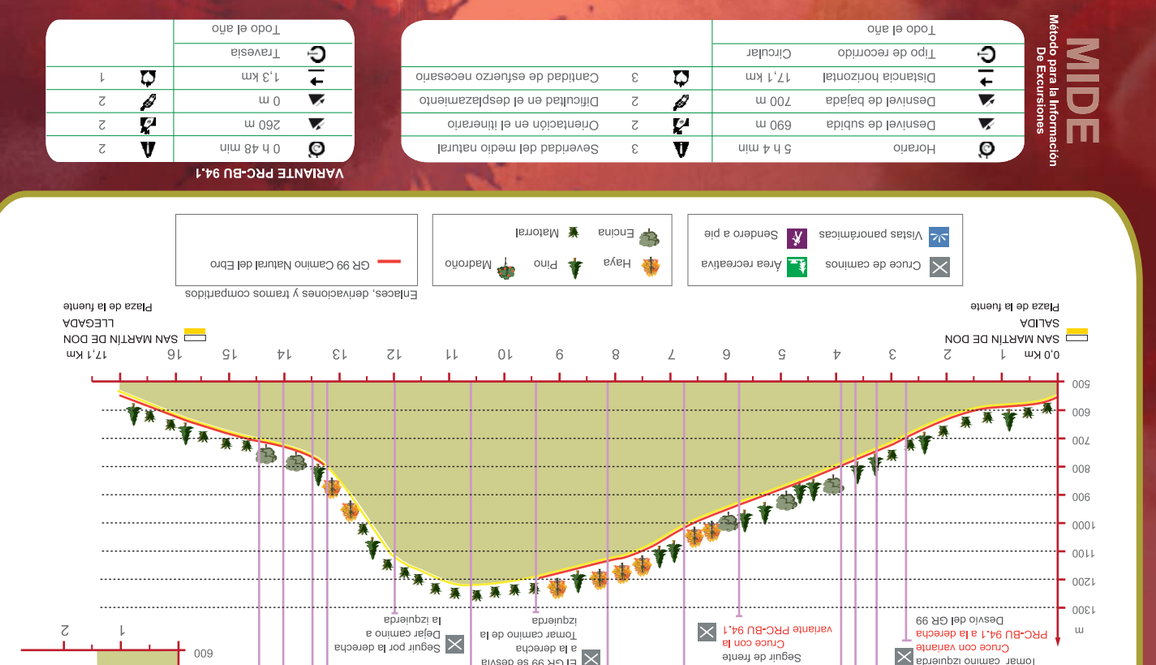
Horario	0 h 48 min	2	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	260 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	0 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	1,3 km	1	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		
Todo el año			

PRC-BU 94 SAN MARTÍN DE DON Y SU VARIANTE

Horario	5 h 4 min	3	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	690 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	700 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	17,1 km	3	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

MIDE
Método para la Información De Excursiones

PRC-BU 100 ARROYO DE SAN ZADORNIL Y SU VARIANTE



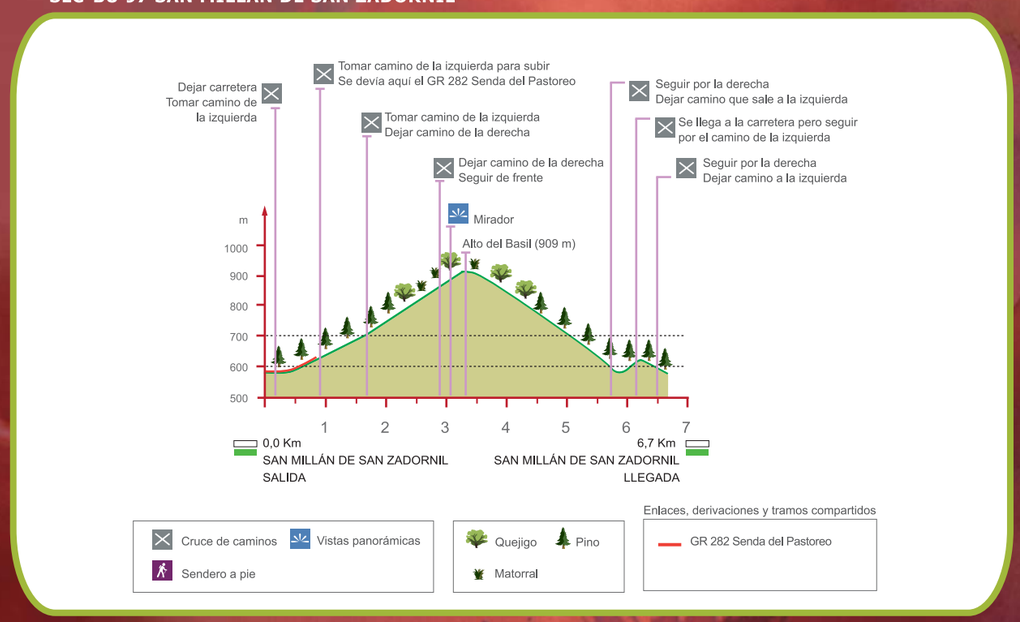
POR LA VARIANTE PRC-BU 100.1

Horario	3 h 31 min	2	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	360 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	410 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	13,65 km	3	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

POR LA VARIANTE PRC-BU 100.1

2 h 29 min	2		
280 m	2		
280 m	2		
9,65 km	2		
Circular			
Todo el año			

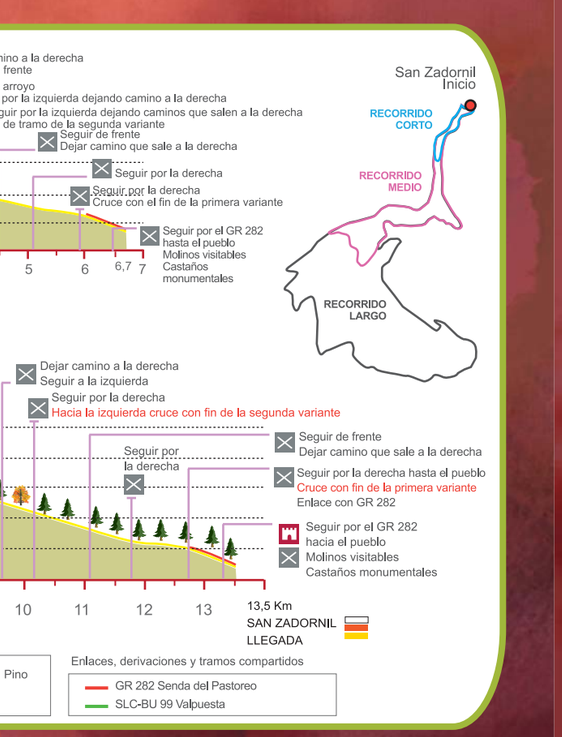
SLC-BU 97 SAN MILLÁN DE SAN ZADORNIL



SLC-BU 97 SAN MILLÁN DE SAN ZADORNIL

Horario	2 h 25 min	1	Severidad del medio natural
Desnivel de subida	369 m	2	Orientación en el itinerario
Desnivel de bajada	369 m	2	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	6,7 km	2	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		
Todo el año			

MIDE
Método para la Información De Excursiones



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

parque natural
Montes Obarenes - San Zadornil
(Burgos)

Rutas e instalaciones de uso público

Senderos de la Sierra de Árcena

RED DE SENDEROS DEL NORESTE

red de
Espacios Naturales
de Castilla y León

Junta de Castilla y León

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 bastantes 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.