



Cómo llegar

Poza de la Sal



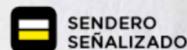
# Raíces de Castilla

Ruta de 43 kilómetros que discurre por pinares, llanuras, riberas, pastizales, hayedos, saltos de agua, desfiladeros y preciosos pueblos.

El sendero comienza en el barrio de Los Corrales de Poza de la Sal enlazando la villa salinera con Frías y Oña. La mayoría del recorrido es una senda acompañada de pinares. La primera parte del mismo pasa por Salas de Bureba, Terminón y Tamayo hasta llegar a Oña.

El tramo entre Oña y Frías presenta un poco más de dificultad al ser 27 kilómetros de carácter montañoso. Se asciende a la sierra de Oña y tras unos kilómetros se llega a unas campas donde acaba la subida cerca del pico Cuchillos.

Después llega el descenso por un bonito hayedo que lleva a Bárcina de los Montes. A partir de este punto el sendero es un continuo "sube-baja" que une el pueblo de Ranera, el río Molinar y la ermita de Santa María de La Hoz, hasta llegar a la ciudad de Frías, presidida por sus casas colgadas y su castillo.



Más info en [www.turismoburgos.org](http://www.turismoburgos.org)

Para los que gustan de caminatas largas



FICHA TÉCNICA

**PR-BU 15**

Situación:  
Las Merindades / Norte de Burgos



Punto de partida / llegada

**Poza de la Sal / Frías**



Tipo de recorrido

Lineal



Cómo llegar:

Desde Burgos tomar la **BU-5021** durante 46 km.

Distancia

**43 km**

Desnivel Acumulado

**340 m**

Dificultad

**MEDIA**



Tiempo (h)

**12**



Ciclabilidad



100%