



Las Merindades y el Valle de Tobalina

Sistema Ibérico



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Precio. Incluye/No incluye.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye	5
6	Más información	6
7	Puntos fuertes	8
8	Contacto	8

1 Presentación

Te invitamos a descubrir uno de los rincones más sorprendentes del norte de Burgos: el Valle de Tobalina y las tierras de Las Merindades. Un territorio marcado por la historia, la naturaleza y unos paisajes que sorprenden a cada paso.

Rodeado por las sierras de **Obarenes y Árcena**, el valle de Tobalina es un escenario privilegiado de montañas, bosques, ríos y profundos desfiladeros. El Ebro atraviesa estas tierras creando espectaculares hoces, cascadas y cañones que convierten cada ruta en una auténtica experiencia de naturaleza.

Pero Tobalina es también un lugar donde la historia cobra protagonismo. Estas tierras fueron uno de los primeros territorios de la antigua Castilla y conservan numerosas huellas de aquel pasado: monasterios, iglesias, fortalezas y necrópolis excavadas en la roca que salpican el paisaje y nos hablan de sus primeros pobladores.

Y en el corazón de este territorio nos espera **Frías**, una de las grandes joyas medievales de Burgos y la ciudad más pequeña de España. Construida sobre un espectacular promontorio rocoso, su silueta está dominada por el imponente castillo y completada por sus casas colgadas, su muralla y su histórico puente fortificado sobre el Ebro.

2 Destino

En el norte de la provincia de **Burgos** se encuentra **Las Merindades**, un territorio de enorme personalidad donde la naturaleza y la historia se dan la mano. Situada en un privilegiado cruce de caminos entre la España Atlántica y la Mediterránea, esta comarca sorprende por la variedad de sus paisajes y su extraordinaria riqueza natural.

Montañas, profundos valles, frondosos bosques, ríos, cascadas y espectaculares desfiladeros componen un escenario perfecto para descubrir Burgos de una forma diferente. Un paisaje moldeado durante siglos y que, además, conserva un impresionante patrimonio, con eremitorios rupestres, castillos, iglesias románicas, palacios y antiguas casas señoriales repartidos por todo el territorio.

Los **Montes Obarenes** son uno de los grandes protagonistas de este paisaje burgalés. Este espacio natural, situado entre la Cordillera Cantábrica y el valle del Ebro, ofrece una combinación excepcional de naturaleza, montaña y patrimonio.

Y como símbolo de este territorio, **Frías** aparece sobre el paisaje con una de las estampas más reconocibles de Burgos: su imponente castillo, las características casas colgadas sobre la roca y su histórico puente fortificado sobre el Ebro. Un conjunto medieval que convierte la visita en una auténtica experiencia viajera.

3 Datos básicos

Destino: **Las Merindades**, España.

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: A y B.

Duración: 4 días de actividad.

Época: todo el año.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Miranda del Ebro (320km)**.

Día 2. El pueblo medieval de **Frías y la Ermita de Tobera**. Subida al **Pico Humión**.

Nivel A: Distancia 17 km Desnivel + 595 m Desnivel – 595 m

Nivel B: Distancia 19 km Desnivel +1095 m Desnivel -1095 m

Día 3. Caminos olvidados del **Sobrón**.

Nivel A: Distancia 16 km Desnivel +600 m Desnivel -650 m

Nivel B: Distancia 17 km Desnivel +1050 m Desnivel -1050 m

Día 4. Los desconocidos **Montes Mirandeses**. Viaje de regreso.

Nivel A/B: Distancia 10 km Desnivel +475m Desnivel -475 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Miranda del Ebro (320km)**. Cena en el hotel.

Día 2. El pueblo medieval de **Frías y la Ermita de Tobera**. Subida al **Pico Humión**.

La jornada de hoy nos lleva a descubrir uno de los rincones más singulares del **valle de Tobalina**, combinando naturaleza, paisajes y patrimonio. La ruta culminará en **Frías**, una encantadora localidad medieval que presume de ser la ciudad más pequeña de España.

Mientras el **nivel A** recorrerá a pie los alrededores de **Frías**, el itinerario los llevará también hasta **Tobera**, donde el **río Molinar** sorprende con una sucesión de cascadas antes de encontrarse con las aguas del Ebro. Un recorrido lleno de rincones pintorescos y paisajes que invitan a disfrutar de la naturaleza.

Por su parte, el **nivel B** afrontará el ascenso al **pico Humión**, que alcanza los 1.434 metros y constituye el punto más elevado del **Parque Natural de los Montes Obarenes**. La subida permitirá descubrir impresionantes panorámicas y adentrarse en su ladera norte, donde se conserva un hermoso y valioso hayedo.

Nivel A: Distancia 17 km Desnivel + 595 m Desnivel – 595 m

La jornada de hoy nos propone una agradable ruta circular con salida y llegada en **Frías**, la encantadora ciudad medieval que ostenta el título de ser la más pequeña de España. Desde aquí nos adentraremos en los **Montes de Albillo**, disfrutando durante el recorrido de magníficas vistas panorámicas sobre este privilegiado rincón de Las Merindades burgalesas.

El itinerario nos llevará también hasta las orillas del **río Molinar**, cuyo curso atraviesa el pintoresco pueblo de **Tobera** antes de desembocar en el **Ebro**. A su paso, el río se precipita formando una sucesión de pequeñas cascadas que, rodeadas de vegetación y roca, crean uno de los paisajes más atractivos de la zona.

Tras disfrutar de este recorrido entre naturaleza, agua y paisajes de montaña, regresaremos a **Frías**, donde pondremos el punto final a nuestra ruta.

Nivel B: Distancia 19 km Desnivel +1095 m Desnivel -1095 m

Hoy ponemos rumbo a **Orbañanos** para iniciar una espectacular ruta hacia el **Pico Humión**. El camino asciende entre un frondoso bosque de hayas, pinos, boj y serbales hasta alcanzar las zonas altas, donde nos esperan unas magníficas panorámicas sobre los **valles de Tobalina y Sobrón y los Montes Obarenes**.

Tras coronar el **Humión** y disfrutar de sus vistas, continuaremos por la cresta hacia los **picos Flor y Mancubo**, en un recorrido que combina paisajes abiertos y zonas boscosas. Finalmente, iniciaremos el descenso entre el bosque hasta regresar a **Orbañanos**, completando una jornada de montaña y naturaleza

Día 3. Caminos olvidados del Sobrón.

El **Ebro** se abre paso fuera del **valle de Tobalina** a través de un espectacular cañón de más de siete kilómetros de longitud, un paisaje de gran belleza que desemboca en las impresionantes **hoces del Sobrón**, flanqueadas por enormes paredes rocosas que alcanzan los 500 metros de altura. Las rutas de hoy permitirán descubrir este singular entorno y acercarse a algunos de sus mejores miradores siguiendo el trazado del GR-99, que recorre la ladera y serpentea entre barrancos y espectaculares paisajes.

El **grupo A** recorrerá el propio desfiladero, adentrándose en este impresionante escenario natural, mientras que el **grupo B** pondrá rumbo a las alturas para conquistar dos de las cumbres situadas en el extremo oriental de la **Sierra de Árcena**, desde donde podrán contemplar cómo sus laderas se precipitan sobre el profundo desfiladero.

Nivel A: Distancia 16 km Desnivel +600 m Desnivel -650 m

Hoy recorreremos uno de los tramos más atractivos del GR-99, un sendero que se abre paso por las laderas del espectacular desfiladero de **Sobrón**. El itinerario, entre barrancos y paredes rocosas, nos regalará impresionantes vistas sobre el río **Ebro**, el pico **Humión** y el paisaje de este singular enclave.

Partiendo de San Martín de Don, ascenderemos poco a poco hasta alcanzar el mirador de **Peña Rozada**, un magnífico balcón natural sobre el desfiladero. Desde allí iniciaremos el descenso hacia **Sobrón Alto** y continuaremos hasta **Sobrón Bajo**, donde la ruta llega a su fin junto a las aguas del **Ebro**.

Nivel B: Distancia 17 km Desnivel +1050 m Desnivel -1050 m

Hoy nos espera una espectacular ruta circular por las alturas del desfiladero de **Sobrón**, adentrándonos en el extremo oriental de la **Sierra de Árcena**. El recorrido nos llevará hasta las **cimas del Cantopero y el pico Mota**, dos magníficos balcones naturales desde los que contemplar el valle de **Valdegobía** y disfrutar de amplias panorámicas.

A lo lejos, el paisaje cambia entre el valle de **Tobalina**, el pico **Humión** y el profundo cauce del **Ebro**, creando un contraste de valles y montañas que convierte esta ruta en una experiencia única.

Día 4. Los desconocidos Montes Mirandeses. Viaje de regreso

Entre los paisajes de **los Montes Obarenes** burgaleses y las **tierras riojanas** se encuentra el monte **Motrico**, un rincón de gran riqueza natural donde la diversidad de flora y fauna se convierte en uno de sus principales atractivos. Adentrarse en sus bosques permite descubrir un entorno lleno de encanto, con quejigos, pinos silvestres y madroños, además de interesantes huellas del pasado, como los restos de antiguas ferrerías y algunas cabañas pastoriles que han sido recuperadas.

Con sus 850 metros de altitud, esta pequeña cumbre cercana a **Miranda de Ebro** está coronada por una gran cruz metálica que convierte el lugar en un magnífico mirador natural. Desde allí podremos disfrutar de amplias panorámicas sobre la vega, el valle del Ebro y las sierras que rodean la comarca, alcanzando la vista, en los días despejados, hasta las cumbres de **Peña Gorbea**.

Después de disfrutar de esta ruta y de los paisajes del **monte Motrico**, pondremos rumbo de regreso, poniendo el broche final a nuestra jornada de naturaleza y descubrimiento.

Nivel A/B: Distancia 10 km Desnivel +475m Desnivel -475 m

Hoy descubriremos el **Monte San Juan**, un espacio de gran riqueza natural donde los bosques de quejigos, pinos silvestres y madroños se mezclan con las huellas de su pasado, como antiguas ferrerías y cabañas pastoriles rehabilitadas.

La ruta comenzará junto a su singular ermita excavada en la roca y continuará por senderos que atraviesan varios barrancos antes de iniciar el ascenso al monte. En la cima nos espera una gran cruz metálica que sirve de espectacular mirador sobre la vega, el valle del Ebro y las sierras que rodean este paisaje burgalés.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 525 €. Suplemento en habitación individual 100 €.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de media pensión (desayuno y cena). [Hotel *** Tudanca Miranda](#) ** en Miranda de Ebro.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Los almuerzos que se harán en montaña.

6 Más información

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Crampones (opción de alquilarlos con nosotros, 10 €).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña de invierno.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1,5 litros.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria durante la actividad en centros españoles concertados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Enlaces de interés

[Las Merindades](#)

7 Puntos fuertes

- Descubrir Las Merindades, una de las comarcas más sorprendentes y menos conocidas del norte de Burgos
- Combinar montaña, naturaleza, paisajes y patrimonio histórico en un mismo viaje
- Conocer Frías, una de las localidades medievales mejor conservadas de Burgos y la ciudad más pequeña de España.
- Recorrer el espectacular entorno de Tobera y sus cascadas, donde el río Molinar atraviesa un paisaje de gran belleza
- Ascender al Pico Humión (1.434 m), techo de los Montes Obarenes, con grandes panorámicas sobre los valles de Tobalina y Sobrón
- Adentrarse en los hayedos y bosques de los Montes Obarenes, con una gran diversidad de flora
- Recorrer las Hoces del Sobrón, un impresionante cañón excavado por el río Ebro entre grandes paredes rocosas
- Caminar por antiguos senderos y caminos del entorno de Sobrón, siguiendo en parte el trazado del GR-99
- Conocer rincones poco frecuentados de los Montes Mirandeses, alejados de los circuitos turísticos habituales

8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es