

red de senderos de pequeño recorrido

Amaya

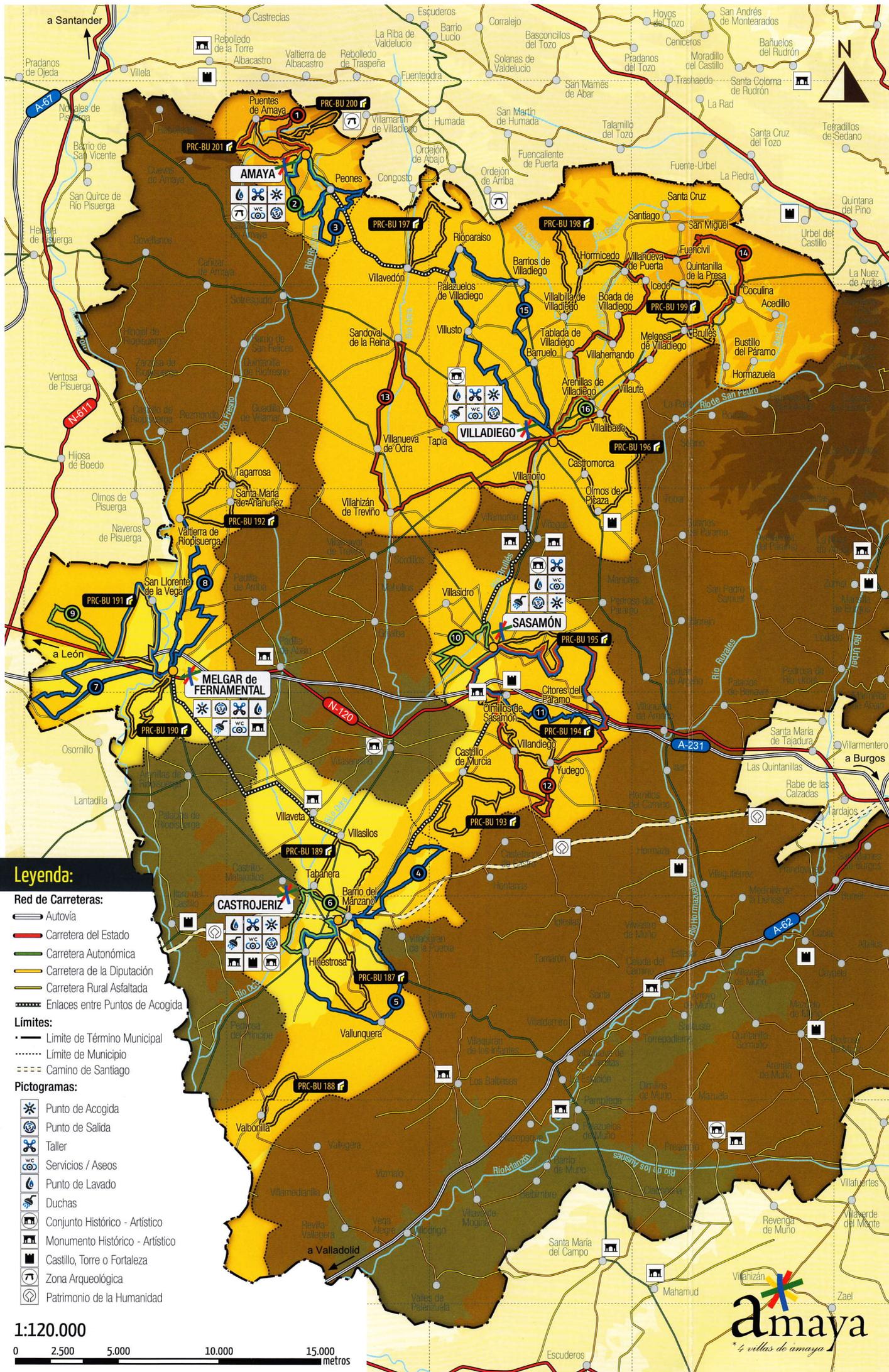
* 4 villas de amaya



Descubre el Universo.

A H A Y A

entre LA HISTORIA Y EL MITO



Leyenda:

Red de Carreteras:

- Autovía
- Carretera del Estado
- Carretera Autonómica
- Carretera de la Diputación
- Carretera Rural Asfaltada
- Enlaces entre Puntos de Acogida

Límites:

- Límite de Término Municipal
- Límite de Municipio
- Camino de Santiago

Pictogramas:

- Punto de Acogida
- Punto de Salida
- Taller
- Servicios / Aseos
- Punto de Lavado
- Duchas
- Conjunto Histórico - Artístico
- Monumento Histórico - Artístico
- Castillo, Torre o Fortaleza
- Zona Arqueológica
- Patrimonio de la Humanidad

1:120.000

0 2.500 5.000 10.000 15.000 metros

Amaya
* 4 villas de amaya

Así es



Los senderos componen la red de Senderos de Pequeño Recorrido de las Cuatro Villas de Amaya. La totalidad de ellos se encuentran balizados sobre el terreno mediante cartelería, flechas indicadoras, hitos y las conocidas marcas de pintura de color blanco y amarillo que identifican a los senderos de pequeño recorrido. De esta manera, los recorridos pueden realizarse sin necesidad de llevar un plano de la ruta o la guía que tiene entre sus manos.

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS:



Continuidad de sendero



Dirección equivocada



Cambio de dirección

Carbonero común

Todos los senderos son circulares y pueden recorrerse en los dos sentidos, aunque en los planos se refleja el sentido recomendado para realizar la ruta. Su longitud y dificultad es variable, de modo que cada visitante puede elegir el sendero que mejor se adapte a su condición física o gusto. Todos los senderos están homologados por la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.



Prácticamente todos los recorridos, salvo el PRC-BU 200 de la Peña Amaya, pueden ser realizados con una Joëlette, una silla adaptada para personas con movilidad reducida, que mediante la ayuda de otras dos personas hacen posible realizar los recorridos propuestos.

En cada uno de los Puntos de Acogida existe una Joëlette a disposición de las personas que la soliciten.



Junto con esta iniciativa se han acondicionado también 16 rutas para bicicletas todoterreno (BTT) que, junto con los Puntos de Acogida donde puede obtenerse información o alquilar bicicletas, forman el denominado Centro BTT de las Cuatro Villas de Amaya. Algunos tramos de los senderos coinciden con las rutas BTT, que tienen una señalización propia e independiente.

En estas zonas será necesario prestar más atención para evitar accidentes con los ciclistas y además estar atento a la señalización correspondiente de la ruta senderista.

Arco San Miguel (Sasamón)



En el caso de estar interesado en realizar las rutas BTT, en los Puntos de Acogida podrá obtener información, folletos o consultar las guías editadas para estos recorridos, o bien visitar www.cuatrovillas.com

Golondrina



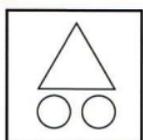
SEÑALIZACIÓN BTT



Dirección de ruta



Dirección incorrecta



Tramo de enlace



Tramo con peligro



Tramo compartido

LAS 15 SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO SON:

Sendero	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo (h)	Dificultad	
PRC-BU 187 	SENDERO DEL CUETO	13,4	230	3'	Media
PRC-BU 188 	SENDERO DE VALBONILLA	7,6	190	1' 30"	Baja
PRC-BU 189 	SENDERO DE LAS RUINAS DE TABANERA	14	230	3'	Baja / Media
PRC-BU 190 	SENDERO DE LOS HORTELANOS	9,7	35	2'	Baja
PRC-BU 191 	SENDERO DE LOS NAVEGANTES	17,3	45	3' 30"	Media
PRC-BU 192 	SENDERO DE LOS MEDIEVALES	11,5	130	2' 40"	Media
PRC-BU 193 	SENDERO DEL ARROYO DEL VALLE	13,9	260	3'	Media
PRC-BU 194 	SENDERO DEL ALTO DE CASTARREÑO	14,5	310	3' 30"	Media
PRC-BU 195 	SENDERO DE LAS PELADORAS	10,6	155	2' 30"	Media
PRC-BU 196 	SENDERO DE LOS TORREONES	16	230	3' 30"	Media
PRC-BU 197 	SENDERO DEL ENCINAR DEL MAZO	8,6	140	2'	Baja / Media
PRC-BU 198 	SENDERO DE LA GARGANTILLA	15,4	240	2' 30"	Media
PRC-BU 199 	SENDERO DE LAS LASTRAS	13,7	270	3'	Media
PRC-BU 200 	SENDERO DE PEÑA AMAYA	12	400	2' 30"	Media
PRC-BU 201 	SENDERO DE PUENTES DE AMAYA	9,9	300	2'	Baja / Media

y Consejos Recomendaciones

La primera y más básica es elegir una indumentaria y calzado adecuado, procurando que sean cómodos y ligeros, adaptados a la estación climática. No hay que olvidar que esta comarca se caracteriza por fuertes contrastes climáticos, con fríos intensos en invierno y calores sofocantes en verano. En días de lluvia o invierno será necesario ir provisto de ropa impermeable y de abrigo, mientras que en verano un buen protector contra el sol y gorra o sombrero serán unos buenos aliados.

Hay que tener en cuenta que la práctica del senderismo origina por lo general un exceso de calor en las subidas y una sensación de frío en las bajadas; este comportamiento térmico variable, obliga a prever varias prendas que actúen como capas aislantes.

Llevar un botiquín de primeros auxilios será útil en caso de heridas leves y pequeños males. Para los casos más graves hay que acudir a los servicios de urgencia o solicitar ayuda médica.

Comunicar a la familia o amigos el lugar al que se va, o llevar un mapa de la zona, será de gran utilidad en caso de percance o extravío, y puede facilitar tu localización.

Mientras se realiza la ruta se están quemando azúcares por el esfuerzo, por lo que el cuerpo agradecerá que se restablezcan. Frutos secos, chocolate y fruta fresca proporcionan durante la actividad los azúcares y minerales necesarios. Beber amenudo e incluso sin sed, es un buen hábito.

Hay que saber valorar las limitaciones físicas y los factores externos como la climatología, el horario solar o las condiciones del camino.

Salirse de los caminos, acercarse a zonas expuestas como cortados, acantilados o diques y entrar en oquedades o cuevas, aunque no lo parezca, puede ser peligroso.

En lo que se refiere al comportamiento a lo largo del recorrido, las normas de convivencia y de conducta que se deben tener habitualmente hay que trasladarlas igualmente, o con mayor rigor, a la naturaleza.

Hay que ser respetuoso con todo lo que se encuentre a lo largo del recorrido, nada de lo que se ve nos pertenece.

Se debe recoger la basura generada y llevarla a un contenedor. No hacer fuego, puesto que puede resultar muy peligroso.

No hay que arrancar plantas ni molestar a los animales y se deben respetar los cultivos, puesto que son la forma de vida de muchas personas.



Universo *Amaya*

A menudo nos preguntamos si queda algún rincón en la Tierra por explorar, si hay vida en otros universos y, sin embargo, no prestamos atención a los universos cercanos.

¡Viajeros!, sed bienvenidos.

Amaya es vuestro destino, así lo habéis decidido pues con vientos favorables hacia aquí pusisteis rumbo, un destino cercano pero desconocido que tiene forma de universo, un universo para el turismo familiar, preparado para recibir exploradores intrépidos.

Un territorio con cinco confines, Castrojeriz, en el camino de las estrellas; la villa del agua, Melgar de Fernamental; Sasamón, en la encrucijada del tiempo; Villadiego la fantasía y la Peña donde por centurias estuvo encaramada la ciudad perdida de Amaya.

Un lugar en donde descubrir los secretos que construyen la felicidad: el conocimiento, la risa, la aventura y el amor.

Un espacio finito, pero ilimitado tanto como sean vuestras ganas de disfrutar.



El universo Amaya tiene estrellas y planetas y caminos también.

La guía que tenéis en vuestras manos es una Carta de Navegación que os es entregada para guiaros por los caminos de este universo, para que solos o mejor con aquellos a los que más queréis, a pie o sobre vuestras monturas de dos ruedas os adentréis en este universo sin temor, a villas arcanas arribéis, degustéis sabores diferentes, os asombréis con antiguos monumentos, con singulares paisajes os emocionéis, seáis testigos de extraños ritos, conviváis con otras gentes que son y viven como alguna vez fuimos y vivimos, que vuestros ojos se llenen de nueva luz y vuestros corazones encuentren la calma.

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
desea que el camino sea largo,
colmado de venturas, de experiencias colmado.*

*Desea que el camino sea largo.
Que sean muchas las mañanas de verano
en que llegues ¡con qué placer y alegría!
A puertos que ves por primera vez....*

Fragmento del poema Ítaca, Constantinos Petros Cavafis, 1863-1933

Descubrid y compartid Amaya, un universo entre la historia y el mito.

Imagen creada y desarrollada para las audio/video guías por ICN-Artea



Descubre el Universo Amaya ...

Amaya

* 4 villas de amaya

r e c o r r i d o s B T T

Direcciones de los Puntos de Acogida:

Amaya C/Conde Vallengano	Castrojeriz Plaza Mayor s./n.	Melgar de Fernamental Oficina de Turismo y Museo Etnográfico Municipal	Sasamón C/ Humilladero s./n.	Villadiego Camping de Villadiego
------------------------------------	---	--	--	--

Plan de Competitividad Turística de la Ruta de las Cuatro Villas de Amaya

Administración promotora:

Excm. Diputación de Burgos Real Monasterio de San Agustín
 Servicio de Cultura C/ Madrid, 24
 Financiado por: 09002 - Burgos | Teléfono: 947 25 57 58