

AL CAMINO OLVIDADO: EXPLORANDO LAS ANTIGUAS RUTAS DE PEREGRINACIÓN POR EL NORTE DE BURGOS

Noviembre de 2024

Franziska Kasch, Fernando Díez Bernal y Juan Manuel Uría del Olmo

ÍNDICE

1. Introducción histórica
2. Conexión con el Camino Olvidado
3. Descripción detallada de las rutas
4. Lugares emblemáticos
5. Experiencias destacadas en el camino
6. Retos y recomendaciones prácticas
7. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

La peregrinación a Santiago de Compostela es una tradición milenaria influida por cambios históricos, políticos y geográficos. Hace más de mil años, los peregrinos buscaban caminos seguros y hospitalarios en busca de refugio, agua y alimentos, enfrentándose a retos como guerras, epidemias y condiciones naturales adversas.

El Camino Olvidado, una ruta anterior al conocido Camino Francés, fue crucial para los primeros peregrinos, permitiéndoles evitar los riesgos de zonas más expuestas. Aunque el rey Sancho III de Pamplona impulsó el desplazamiento del flujo hacia el sur en el siglo XI, este camino conserva un encanto singular, ofreciendo una experiencia auténtica por paisajes montañosos, valles fértiles y localidades cargadas de historia.

Es muy difícil conocer los recorridos que podrían seguir peregrinos anónimos que quisieran llegar a Santiago, por ejemplo, desde el norte de Burgos, hace 1000 años. Esa peregrinación, en muchos casos, supondría un ejercicio de supervivencia, y estaría sujeta a incertidumbres que no permitirían prever cuántos meses o años tardarían en regresar a casa, o si emprenderían un viaje sin retorno, o aún menos, si regresarían a casa a través del mismo recorrido seguido durante la ida. Si tratásemos de ponernos en su lugar, quizá buscaríamos el camino con menos riesgos y dificultades previsibles. Probablemente, cuando pudiéramos elegir, en lugar de quebrados pasos montañosos peligrosos e inhóspitos, buscaríamos caminos con pendientes moderadas aunque fueran más largos, así como el refugio, la hospitalidad y el abastecimiento de agua y de alimentos, en los valles fértiles, en los pequeños núcleos de población que pudieran existir en el siglo XI, en algún eremitorio, en algún hospital de peregrinos, o en algún monasterio. ¡Se haría el camino al andar!

Aunque en nuestros días es muy bajo el porcentaje de peregrinos que comienza su peregrinación, a pie, desde la puerta de su casa, ésta ha sido la práctica más habitual a lo largo de la historia, aún nos podemos encontrar con peregrinos que así lo hacen, incluso aunque vengan desde otros países. A lo largo de la historia, se ha producido variación del itinerario que siguen los peregrinos por múltiples motivos, entre otros:

- El lugar desde el que comienzan el viaje y la época del año en que se camina.
- La construcción de nuevos puentes, caminos, hospitales de peregrinos o albergues que facilitan el camino.
- La amenaza de peligros y obstáculos como guerras, epidemias, tráfico de coches y camiones, obras de autopistas o de vías del tren.
- Aparición de nuevas reliquias y nuevos lugares de peregrinación y de visita.

El Camino Olvidado también se conecta con eventos históricos cruciales, como la resistencia visigoda tras la invasión musulmana en el 711. Monumentos como el Castillo de Tedeja y el yacimiento de Santa María de los Reyes Godos atestiguan esta rica herencia. El ejército musulmán derrotó al rey Rodrigo en la batalla de Guadalete, y la corte Visigoda huyó desde Toledo, buscando protección en las montañas y valles situados al norte del río Ebro.

Se cree que la tumba del apóstol Santiago fue descubierta por un ermitaño en el año 813, y que al enterarse de esta noticia el Rey Alfonso II de Asturias, ordenó construir una pequeña iglesia en aquel lugar. Unos años más tarde, este rey visitó Santiago de Compostela, convirtiéndose en el primer peregrino jacobeo del que hay noticias.

Casi doscientos años más tarde, en 997, cuando el ejército musulmán, al mando de Almanzor saqueó Santiago de Compostela, el Rey Sancho III de Pamplona acababa de nacer. Su reinado coincidió con el inicio de la decadencia del Califato de Córdoba tras la muerte de Almanzor en 1002. Aprovechando que se había reducido la amenaza de los ataques musulmanes a los peregrinos en el Camino de Santiago, el Rey Sancho III de Pamplona decide desplazar el recorrido de los peregrinos en el Camino de Santiago más al sur, por Puente la Reina, Logroño y Villafranca Montes de Oca, (dando lugar al conocido Camino Francés). Esta decisión en el siglo XI favoreció que los peregrinos eligieran otros itinerarios menos montañosos en lugar del Camino Olvidado. El citado Rey Sancho III de Pamplona falleció el año 1035 y está enterrado en Oña, en el Monasterio del Salvador. En este monasterio también está enterrado el rey Sancho II el fuerte (el Rey del Cid) que fue rey de Galicia, de León, y primer rey de Castilla, y que vivió entre los años 1038 y 1072.

Oña está ubicada a orillas del primer afluente del río Ebro, el río Oca, a unos 7 kilómetros de su desembocadura en el río Ebro, y se encuentra a menos de 10 kilómetros del Castillo de Tedeja situado en la Sierra de la Tesla, y considerado el castillo más antiguo de Castilla, este castillo es citado en las crónicas como el refugio y último bastión de los nobles visigodos huídos de la Corte de Toledo en el año 712, con Don Pelayo y su consuegro Don Pedro de Cantabria, tras la invasión musulmana y las derrotas de Guadalete y de Amaya. A los pies de este castillo se puede visitar el yacimiento arqueológico de Sta. María de los Reyes Godos, del siglo V, que podría ser la Iglesia paleocristiana conocida más antigua del norte peninsular. En un radio de distancia de menos de 30 kilómetros desde Oña podemos encontrar varios eremitorios y al menos 10 monasterios fundados entre los siglos VIII y XVI.

1. Monasterio de San Juan de la Hoz junto a Cillaperlata. Siglo VIII (en ruinas).
2. Monasterio de San Salvador en Oña del siglo XI.
3. Monasterio de Obarenes del siglo XII (en ruinas).
4. Monasterio de Santa María de Vadillo en Frías del siglo XIII (en ruinas), con hospital de peregrinos.
5. Monasterio de Vileña del siglo XIII (en ruinas).
6. Convento de San Francisco extramuros en Medina de Pomar del siglo XIII (en ruinas).
7. Monasterio de Santa Clara y Hospital de la Vera Cruz en Medina de Pomar del siglo XIV.
8. Convento de San Pedro de la Misericordia en Medina de Pomar del siglo XVI.
9. Monasterio de Santa Clara en Briviesca del siglo XVI.
10. Convento de Santa Clara en Nofuentes.

2. CONEXIÓN CON EL CAMINO OLVIDADO

El Camino Olvidado es una alternativa menos transitada y más íntima para los peregrinos modernos. Las dos variantes que proponemos lo enlazan en Espinosa de los Monteros desde puntos estratégicos:

A. Desde Espinosa del Camino (Camino Francés):

- **Distancia:** 111 km.
- **Características:** Sigue el curso de los ríos Oca, Nela y Trueba, permitiendo descubrir paisajes diversos, pueblos medievales como Oña, monasterios y otros monumentos.

B. Desde Pancorbo (Camino de Bayona):

- **Distancia:** 90 km.
- **Características:** Cruza el Parque Natural Montes Obarenes, sigue los ríos Ebro, Nela y Trueba y conecta con lugares históricos pasando por Frías, Trespaderne y Medina de Pomar.

Ambas opciones son ideales para quienes buscan tranquilidad, naturaleza y una inmersión en el patrimonio natural y cultural como por ejemplo:

- **Parque Natural Montes Obarenes:** Biodiversidad excepcional y paisajes impresionantes.
- **Frías:** Castillo medieval, casas colgadas y puente sobre el río Ebro.
- **Oña:** Monasterio de San Salvador (siglo XI) con su panteón real y claustro gótico.
- **Castillo de Tedeja y Santa María de los Reyes Godos:** Testimonios del legado visigodo y cristiano en la región.
- **Medina de Pomar:** Alcázar de los Condestables y monasterios.

3. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS RUTAS

Las variantes que proponemos para alcanzar el Camino Olvidado, a pie, con relativa facilidad, cruzando el norte de Burgos, comienzan, o bien, desde Espinosa del Camino en el Camino de Santiago Francés, o bien, desde Pancorbo en el Camino de Santiago de Bayona. Estas rutas nos permiten disfrutar de la naturaleza, a través de paisajes impresionantes en los Montes Obarenes o en la Mesa de Oña. Discurren en varios tramos a la orilla del río Ebro y de sus afluentes (Oca, Nela, Trueba, Cerneja, o Molinar), a lo largo de paseos con destacable vegetación de ribera, donde aún se pueden contemplar garzas o nutrias. Se visitan pueblos medievales como Frías y Oña que ofrecen una inmersión en su historia, su cultura y su arte. Ambas rutas nos ofrecen una experiencia única y exclusiva para visitar los lugares donde, desde antes del siglo VI se vivieron páginas decisivas en los orígenes de las raíces de Castilla. Podemos caminar junto a vestigios sorprendentes, a veces discretos y recónditos y en algunos casos, ruinas casi olvidadas, como el yacimiento arqueológico del siglo V de Santa María de los Reyes Godos o el Castillo de Tedeja del siglo VI. Otros monumentos, huellas históricas y parajes naturales destacables a lo largo de estas rutas son: Pancorbo, Parque Natural de Montes Obarenes, Monasterio de Obarenes (en ruinas), Ruta Napoleónica, Valderrama, Frías, Monasterio de San Juan de la Hoz (en ruinas), Cillaperlata, Espinosa del Camino, Briviesca (Monasterio de Santa Clara), Monasterio de Vileña (en ruinas), Iglesia de Barrio de Díaz Ruiz, Oña con el Monasterio de San Salvador, Yacimiento arqueológico de Iglesia paleocristiana de Sta. María de Mijangos del S. VII, Medina de Pomar (Monasterio, Castillo S.XIV, Ermita de San Millán S.XII), Calzada Romana de Montija, o Espinosa de los Monteros.

Ambas variantes son adecuadas para quienes desean escapar del turismo de masas, permiten evitar el asfalto y el tráfico de coches en gran parte de su recorrido, y ofrecen la posibilidad de encontrar, a veces, tranquilidad y silencio. Las localidades de paso aunque son pequeñas, son numerosas y permiten organizar etapas de menos de 30 kilómetros. Es recomendable reservar los alojamientos con antelación, ya que sólo encontraremos albergues de peregrinos en Espinosa del Camino, en Briviesca, en Pancorbo o en Espinosa de los Monteros. En el resto de localidades, la oferta de alojamientos es diversa, principalmente en Oña, Frías, Trespaderne, o Medina de Pomar (hostales, hoteles, pensiones, casas rurales, apartamentos de alquiler, etc). Por ejemplo, en octubre de 2024, pagamos por una habitación con baño para dos personas: 65€ en el hostel Rincón del Convento de Oña, y 55€ en el Hostal José Luis de Trespaderne. En localidades como Frías el ayuntamiento ofrece, a través de internet, la información de contacto de algunos alojamientos turísticos.

Los dos caminos, en general, están bien mantenidos, cuentan con señales rojas y blancas en los tramos que coinciden con los senderos de gran recorrido como los GR 85 y GR 99 entre Frías y Trespaderne, o en la Vía Verde Santander-Mediterráneo entre Oña, Trespaderne y Medina de Pomar. Los tramos tienen señales amarillas y blancas cuando coinciden con los senderos de pequeño recorrido PR. Además también existen señales moradas de caminos provinciales que están señalizados incluso con aspas para indicar los caminos erróneos en los cruces. Entre Espinosa del Camino y Oña hay muchos caminos de concentración parcelaria que se cruzan sin señalizaciones. Además, tan sólo hemos visto flechas amarillas entre Espinosa del Camino y Briviesca; entre Briviesca y Oña; y entre Loma de Montija y Espinosa de los Monteros. Por consiguiente, parece necesario utilizar alguna herramienta de orientación como el teléfono móvil con GPS. Nosotros hemos seguido la aplicación Mapy, y a veces, Osmand. Acompañamos más abajo los enlaces para poder descargar el recorrido de las posibles etapas para Mapy y, en algunos casos, para Wikiloc.

Estos son los dos itinerarios que permiten alcanzar el Camino de Santiago Olvidado en Espinosa de los Monteros, atravesando el norte de la provincia de Burgos:

1. Desde Espinosa del Camino, en el Camino de Santiago Frances a Espinosa de los Monteros (aprox. 111 kms):

Etapa 1. Espinosa del Camino - Briviesca

Etapa 2. Briviesca - Oña

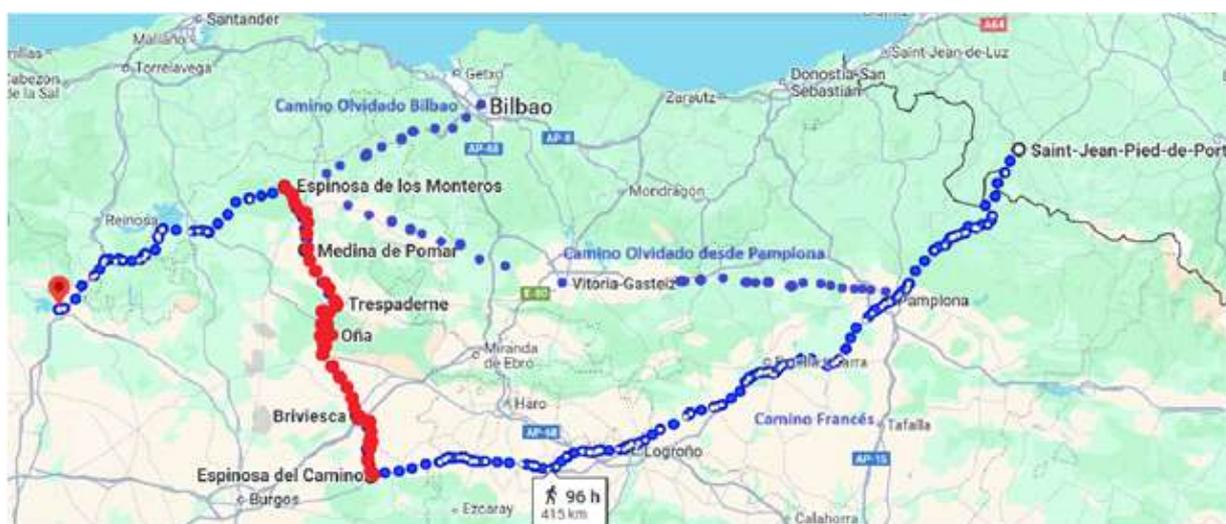
Etapa 3. Oña - Trespaderne

Etapa 4. Trespaderne - Medina de Pomar

Etapa 5. Medina de Pomar – Espinosa de los Monteros

Este recorrido está acompañado en buena parte por el curso de los dos primeros afluentes del Ebro, ya que sigue el curso del río Oca al sur del Ebro hasta su desembocadura cerca de Trespaderne, y, desde allí, remonta el río Nela al norte del río Ebro, y posteriormente, el río Trueba que es un afluente del Nela, en el tramo que lleva desde cerca de Medina de Pomar, hasta Espinosa de los Monteros.

Cómo llegar del Camino de Santiago Francés al Camino Olvidado			Recorridos	
Etapas	Distancia	Desnivel ascenso	Mapy	Wikiloc
Etapa 1. Espinosa del Camino - Briviesca	23,5 kms	225 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	
Etapa 2. Briviesca – Oña	29,9 kms	485 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	
Etapa 3. (opción a) Oña – Trespaderne	10,6 kms	306 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	
Etapa 3. (opción b) Oña – Trespaderne (por Santa María de los Reyes Godos, y el Castillo de Tedeja)	12,5 kms	495 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	
Etapa 4. Trespaderne - Medina de Pomar	21,7 kms	140 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	
Etapa 5. Medina de Pomar - Espinosa de los Monteros	23,8 kms	279 m	https://mapy.wikiloc.com/rutas-sende	



2. Desde Pancorbo, en el Camino de Santiago de Bayona a Espinosa de los Monteros (aprox. 90 kms).

Etapa 1. Pancorbo - Frías

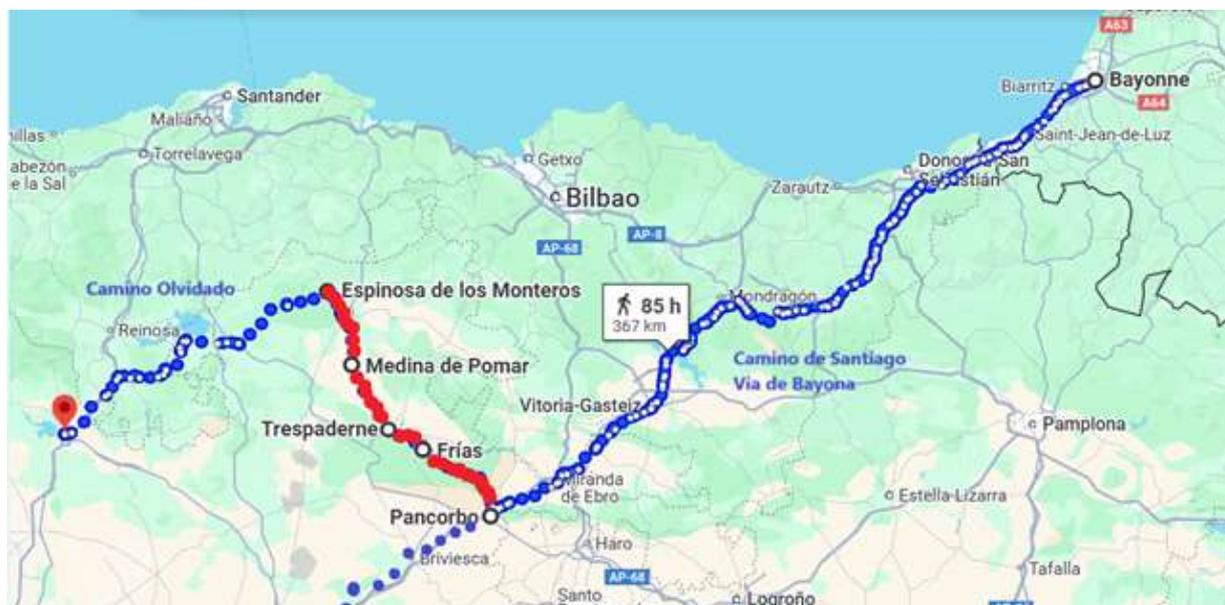
Etapa 2. Frías - Trespaderne

Etapa 3. Trespaderne - Medina de Pomar

Etapa 4. Medina de Pomar - Espinosa de los Monteros

Desde Pancorbo se introduce en el Parque Natural de los Montes Obarenes para llegar a Frías, y desde allí, sigue junto al río Ebro hasta la desembocadura del río Nela. Y desde Trespaderne, sigue hacia el norte remontando el río Nela, y posteriormente el río Trueba, desde cerca de Medina de Pomar, hasta Espinosa de los Monteros.

Cómo llegar del Camino de Santiago de Bayona al Camino Olvidado			Recorridos	
Etapas	Distancia	Desnivel ascenso	Mapy	Wikiloc
Etapa 1. Pancorbo – Frías	28,1 kms	617 m	https://mapy	https://es.wikiloc.com/rutas-sende
Etapa 2. (opción a) Frías – Trespaderne	12,3 kms	238 m	https://mapy	https://es.wikiloc.com/rutas-sende
Etapa 2. (opción b) Frías – Trespaderne (por la ermita de Encinillas, Santa María de los Reyes Godos, y el Castillo de Tedeja)	16,6 kms	415 m	https://mapy	
Etapa 3. Trespaderne - Medina de Pomar	21,7 kms	140 m	https://mapy	https://es.wikiloc.com/rutas-sende
Etapa 4. Medina de Pomar – Espinosa de los Monteros	23,8 kms	279 m	https://mapy	
TOTAL	85,9 kms ó 90,2kms			



4. LUGARES EMBLEMÁTICOS

- Desde Espinosa del Camino, en el Camino de Santiago Frances a Espinosa de los Monteros (111 kms).

Cómo llegar del Camino de Santiago Francés al Camino Olvidado		
Etapas	Distancia	Lugares de paso
Etapas 1. Espinosa del Camino - Briviesca	23,5 kms	Espinosa del Camino (con alojamiento)
		Villalómez
		Villanasur Río de Oca (con alojamiento)
		Río Oca
		Alcocero de Mola
		Río Oca
		Puente sobre la carretera N-I
		Prádanos de Bureba
		Briviesca (con alojamiento)
Etapas 2. Briviesca – Oña	29,9 kms	Quintanillabón
		Río Oca
		Vileña. Monasterio ruinas S. XIII
		Río Oca
		Barrio de Díaz Ruiz (con alojamiento)
		Monte de la Mesa de Oña
Etapas 3. Oña – Trespaderne	10,6kms ó 12,5kms	Oña (con alojamiento). Monasterio San Salvador S. XI. Tumbas del rey de Pamplona Sancho III el mayor y del rey Sancho II el fuerte (el Rey del Cid y primer rey de Castilla)
		Río Oca.
		La forma de la desembocadura del río Oca en el río Ebro es Y. (El nombre Oca puede ser debido a la forma del Símbolo de Cruz en Y o pata de oca.)
		Río Ebro
		Yacimiento arqueológico de Sta. María de los Reyes Godos. La Iglesia paleocristiana antigua S. V.
		Castillo de Tedeja. Ruinas S. VI. Castillo citado en las crónicas como refugio y último bastión de Don Pelayo, Don Pedro y los nobles huídos de la Corte de Toledo en el año 712, tras la invasión musulmana.
		Río Nela
		Trespaderne (con alojamiento)
		Etapas 4. Trespaderne - Medina de Pomar
Yacimiento arqueológico Iglesia Sta. María Mijangos. S. VII		
Mijangos		
Nofuentes (con alojamiento)		
Río Nela		
Pradolamata		
Moneo		
Río Trueba		
Medina de Pomar (con alojamiento)		
Etapas 5. Medina de Pomar – Espinosa de los Monteros	24,4 kms	Río Trueba
		Pomar (con alojamiento)
		Villamezán
		Río Trueba
		Santurde
		Quintanilla de Pienza
		Barcenillas del Ribero (con alojamiento)
		Río Cerneja
		El Ribero (con alojamiento)
		Calzada Romana
		Loma de Montija
		Río Trueba
		Espinosa de los Monteros (con alojamiento)
		TOTAL

2. Desde Pancorbo, en el Camino de Santiago de Bayona a Espinosa de los Monteros (90 kms).

Cómo llegar del Camino de Santiago de Bayona al Camino Olvidado		
Etapas	Distancia	Lugares de paso
Etapa 1. Pancorbo – Frías	28,1 kms	Pancorbo (con alojamiento)
		Parque Natural Montes Obarenes
		Obarenes. Monasterio en ruinas S. XII
		Valderrama (con alojamiento)
		Río Molinar
		Frías (con alojamiento)
Etapa 2. Frías – Trespaderne	12,3 kms ó 16,6kms	Quintanaseca
		S. Juan de la Hoz. Monasterio en ruinas S. VIII
		Cillaperlata. Escultura Virgen de Covadonga S. XII
		Río Ebro
		Ermita de Encinillas en conmemoración de la victoria de Don Pelayo y Don Pedro el Duque de Cantabria en la batalla de Cillaperlata o del Negro Día 9 de agosto de 726.
		Yacimiento arqueológico de Sta. María de los Reyes Godos. Restos de la Iglesia paleocristiana conocida más antigua del norte peninsular S.V.
		Castillo de Tedeja. S. VI. El castillo más antiguo de Castilla. Citado en las crónicas como refugio y último bastión de Don Pelayo, Don Pedro y los nobles huídos de la Corte de Toledo en el año 712, tras la invasión musulmana y las derrotas de Guadalete y de Amaya.
		Río Nela
Etapa 3. Trespaderne - Medina de Pomar	21,7 kms	Trespaderne (con alojamiento)
		Río Nela
		Yacimiento arqueológico de Sta. María de Mijangos. Restos de la Iglesia paleocristiana S. VII
		Mijangos
		Nofuentes (con alojamiento)
		Río Nela
		Pradolamata
		Moneo
		Río Trueba
		Medina de Pomar (con alojamiento)
Etapa 4. Medina de Pomar – Espinosa de los Monteros	24,4 kms	Río Trueba
		Pomar (con alojamiento)
		Villamezán
		Río Trueba
		Santurde
		Quintanilla de Pienza
		Barcenillas del Ribero (con alojamiento)
		Río Cerneja
		El Ribero (con alojamiento)
		Calzada Romana
		Loma de Montija
		Río Trueba
		Espinosa de los Monteros (con alojamiento)

5. EXPERIENCIAS DESTACADAS EN EL CAMINO

1. **Naturaleza:** Caminatas por desfiladeros como La Horadada, bosques de ribera y montañas:
 - En el Parque Natural de los Montes Obarenes entre Pancorbo y Frías.
 - Ascendiendo y descendiendo la Mesa de Oña entre Briviesca y Oña.
 - Junto a las orillas de los ríos Oca, Ebro, Nela, o Trueba.
 - En el desfiladero de la Horadada entre Oña y Trespaderne.
 - Contraste y transición de paisajes:
 - ✓ Desde las llanuras de cultivos de secano al llegar a los Montes Obarenes y al llegar a la Mesa de Oña
 - ✓ Al avanzar hacia zonas más cantábricas y verdes en Montija.
2. **Tranquilidad:** Escapar del turismo masivo para disfrutar de la calma y el silencio, con pocos tramos de asfalto.
3. **Historia:** Eremitorios paleocristianos, iglesias y monasterios que narran mil años de historia.
 - En Oña: Monasterio San Salvador, fundado en el S. XI. Panteón del rey de Pamplona Sancho III el mayor y del rey Sancho II el fuerte. Claustro gótico de Juan de Colonia. Antiguo parque del monasterio. Llegada descendiendo desde la Mesa de Oña.
 - En Frías: Castillo, Casas colgadas, y Puente medieval sobre el río Ebro.
 - En Medina de Pomar: Ermita de San Millán S.XII, Monasterio de las Clarisas del S. XIV, y Alcázar de los Condestables del S.XIV.
 - En Briviesca: Convento de Santa Clara y Colegiata de Santa María.
 - El yacimiento arqueológico del siglo V de Sta. María de los Reyes Godos, considerada la Iglesia paleocristiana conocida más antigua del norte peninsular.
 - El Castillo de Tedeja del siglo VI, considerado el castillo más antiguo de Castilla.
 - Eremitorio de la Cueva de los Portugueses S.VIII.
 - Yacimiento arqueológico de Iglesia paleocristiana de Sta. María de Mijangos del S. VII.
 - Monasterio de San Juan de la Hoz del siglo VIII (en ruinas). Necrópolis del S.VIII.
 - Monasterio de Obarenes del siglo XII (en ruinas).
 - Monasterio de Vileña del siglo XIII (en ruinas).
 - Pancorbo.
 - En Barrio de Díaz Ruiz. Iglesia con Sepulcro de alabastro de los Señores de Velasco. Con insignias de Caballero de la Orden de Santiago.
 - Cillaperlata. Iglesia de Covadonga (esculturas románicas S. XII) y Ermita de Encinillas. Eremitorio.
 - Calzada Romana de Montija.
 - Espinosa de los Monteros.
 - Otros lugares como iglesias y puentes a lo largo del camino.

Estas rutas recuerdan la belleza de la Voie du Célé de Francia, por sus paisajes y monumentos.

6. RETOS Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.

- **Señalización:** Parte del recorrido no está señalizada, es esencial llevar un GPS para evitar confusiones.
- **Alojamientos:** Reservar con antelación es crucial, especialmente en localidades pequeñas.
- **Restaurantes:** La oferta gastronómica en las Merindades es un placer para los sentidos. Se pueden encontrar desde tradicionales restaurantes que ofrecen platos típicos de la región, como el lechazo asado, hasta modernos espacios gastronómicos que reinventan la cocina local con productos frescos y de calidad. Además, la rica historia, el entorno y los hermosos paisajes, combinados con sabores auténticos, constituyen un destino para los amantes de la buena mesa.
- **Preparación física:**
 1. La etapa entre Briviesca y Oña tiene casi 30 kilómetros, y el ascenso y descenso del Monte de la Mesa de Oña están al final de la jornada, cabe la posibilidad de dividir esta etapa y dormir, en Barrio de Díaz Ruiz.
 2. La etapa entre Pancorbo y Frías tiene 28 kilómetros, y ofrece la posibilidad de dividirla y dormir en Valderrama.
 3. Quien se vea con fuerzas y con prisa puede seguir la vía verde del antiguo ferrocarril entre Oña y Medina de Pomar sin desviarse durante unos 27 kilómetros, pero podría hacerse monótono en algunos tramos y se perdería la posibilidad de caminar junto a la orilla de los ríos Nela y Trueba o de visitar algunos enclaves históricos.
 4. Quien quiera disfrutar de las reconfortantes vistas desde el Castillo de Tedeja tiene que superar un repecho exigente de sólo 1,5 kms pero con un desnivel de unos 170 metros.

7. BIBLIOGRAFÍA

- <http://sietemerindades.blogspot.com/2019/03/resucitando-santa-maria-de-los-reyes.html>
- <https://www.burgossinirmaslejos.com/blog/tedeja-el-castillo-mas-antiguo-de-castilla/>
- <https://www.lasmerindades.com/es/patrimonio-recursos-premedievales/fortaleza-de-tedeja>
- <https://www.condadodecastilla.es/lugares/fortaleza-de-tedeja/>
- <http://sietemerindades.blogspot.com/2015/07/santa-maria-de-mijangos.html>
- <https://lacantabriaburgalesa.wordpress.com/2018/12/17/santa-maria-de-mijangos-la-otra-capital-del-ducado-de-cantabria/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Camino_Olvidado
- <https://www.gronze.com/relatos/relato-camino-olvidado-pamplona-alguilar-campo-junio-2024>
- <https://sendasdeburgos.blogspot.com/>
- <https://sietemerindades.blogspot.com/2013/12/eremitas-y-eremitorios-escarbando-en.html?m=1>