

Provincia de  
**Burgos**   
origen y destino  
**Demandा-Pinares**



Castilla y León

Burgos

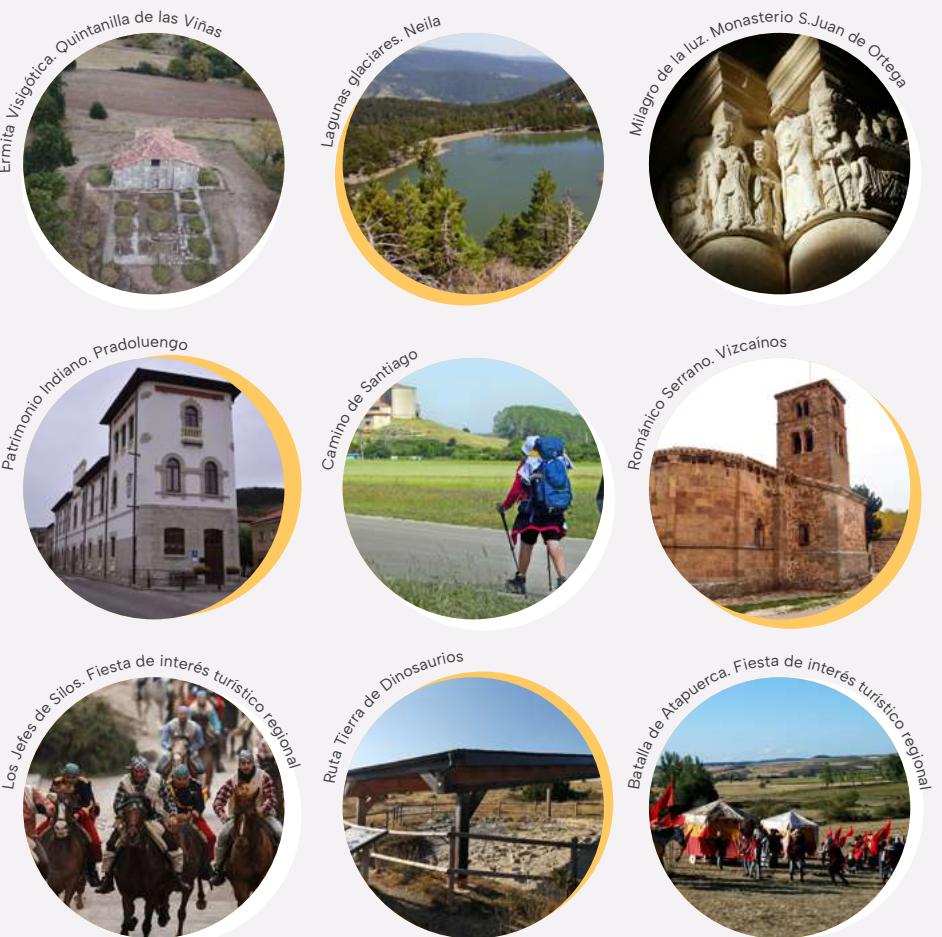
Sierra de  
La Demanda



Descarga el mapa turístico completo  
de Sierra de la Demanda-Pinares



# Demand-Pinares





- 05. Demanda-Pinares  
Naturaleza viva
- 06. Naturaleza
- 10. Turismo activo
- 12. Cultura y Patrimonio
- 16. En familia
- 19. Gastronomía
- 22. Planifica

Vía verde de la Sierra de La Demanda

# Demanda-Pinares

## Naturaleza Viva

En el sureste de la provincia de Burgos, se alza la **comarca burgalesa Demanda-Pinares**: un territorio de contrastes donde la naturaleza, la historia y las formas de vida se funden en un paisaje único. **Las cumbres más altas de la provincia** —muchas veces nevadas— se asoman a valles infinitos, bosques de pinos, hayas y robles, cañones escarpados, lagunas glaciares y ríos de aguas limpias.

Aquí, cada piedra guarda un relato: huellas de dinosaurios, árboles fósiles, necrópolis altomedievales y monasterios que fueron cuna del Reino de Castilla. La historia se respira en el **castillo de Lara**, en el **monasterio de San Pedro de Arlanza** o en los pasos de los antiguos peregrinos por el **Camino del Cid**, el **Camino de Santiago** o el **Camino de San Olav**.

Esta tierra conserva su alma rural: oficios como la carretería, la trashumancia o el trabajo forestal siguen presentes en las fiestas, la arquitectura y la vida diaria. **Yacimientos como los de Atapuerca y tres parques naturales** completan un territorio vivo, auténtico y lleno de sensaciones.

Déjate llevar por su esencia, camina despacio, escucha lo que sus bosques te cuentan... y comparte tu experiencia.

#Sierradelademanda #Pinaresyelvalle



Echa un ojo a nuestras páginas web:

[www.sierradelademanda.com](http://www.sierradelademanda.com)  
[www.pinaresyelvalle.com](http://www.pinaresyelvalle.com)



Parque Natural Sabinares  
del Arlanza - La Yecla

# Naturaleza viva y protegida

**La comarca Demanda - Pinares** es un mosaico natural de gran valor ecológico, geológico y paisajístico.

Este **macizo montañoso**, articulado en torno a las **sierras de San Millán, Mencilla y Neila**, alberga el techo de la provincia: **el pico San Millán (2.131 m)**.

Sus cumbres muestran huellas del glaciarismo cuaternario, con circos, morrenas y **lagunas de origen glaciar**.

La sierra está formada por materiales paleozoicos —entre los más antiguos de la península— y representa una encrucijada biogeográfica: **un enclave húmedo y eurosiberiano en medio de un mundo mediterráneo**.

Hayedos relictos, rebollares, sabinares y selvas de pino albar albergan una rica biodiversidad, con especies como el lobo, el gato montés, la nutria, el búho real o el águila real.

Gran parte de este espacio está protegido por la **Red Natura 2000 (ZEPA, LIC y ZEC)** y cuenta con tres parques naturales: **Cañón del Río Lobos, Lagunas Glaciares de Neila y Sabinares del Arlanza-La Yecla**.

La Demanda actúa además como divisoria natural entre las **cuencas del Ebro y del Duero**, con varias reservas fluviales que muestran el excelente estado de conservación de sus cabeceras.



**La comarca Demanda-Pinares es un enclave montañoso único en Burgos, con el pico San Millán como punto más alto (2.131 m). Destaca por su riqueza geológica, biodiversidad y paisajes glaciares.**



Ruta Tolbaños Ahedillo

# Espacios naturales

## Parque Natural Sabinares del Arlanza-La Yecla:

En el extremo sur de la Sierra de la Demanda se extiende uno de los **sabinares más extensos y mejor conservados del planeta**. En él, el **desfiladero de La Yecla** ofrece una experiencia única entre pasarelas, roca caliza y un paisaje vertical sorprendente. Rutas a pie, en BTT o a caballo permiten explorar este entorno singular, que también incluye iconos culturales como los míticos escenarios cinematográficos **"Cementerio de Sad Hill"** o el campo de prisioneros **"Fuerte Betterville"**.



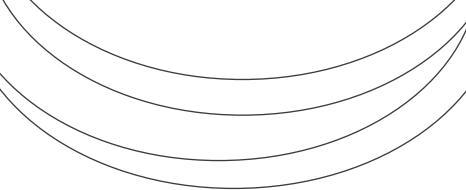
## Parque Natural Lagunas Glaciares de Neila:

Este conjunto de **ocho lagunas de origen glaciar** se reparte entre lomas, círcos y paredes de alta montaña. Negra, Cascada, Larga, Pardillas, Patos, Brava, Oruga y Muñalba forman un paisaje de contrastes ligado a los ecosistemas acuáticos.

El parque está incluido en la **Red Natura 2000** y cuenta con una Casa del Parque en la antigua iglesia románica de San Miguel, en Neila.



2



## Parque Natural Cañón del Río Lobos:

Profundo y escarpado, este **cañón de caliza** alberga un bosque mixto de sabina y pino laricio. En sus cortados anidan decenas de **pares de buitres leonados**, así como **águilas reales, alimoches y otras rapaces**.

Entre los mamíferos destacan el corzo, jabalí, gato montés o la nutria. **El senderismo** permite recorrer su eje fluvial y descubrir su biodiversidad desde dentro.



## Senderos con historia: El Valle Minero:

La **historia minera de la Sierra de la Demanda** está muy viva en este valle que hoy se recorre a pie o en bicicleta por la **Vía Verde del Ferrocarril Minero**. Desde San Adrián de Juarros parte el Sendero Minero, que recorre la tierra de Juarros. Cerca de aquí en localidades como Olmos de Atapuerca o Alarcia, **aún pueden visitarse minas como la Mina Esperanza, hoy abiertas al turismo**.





# Turismo

activo

En Demanda - Pinares, la naturaleza invita a vivirla con intensidad. Es un territorio perfecto para quienes buscan moverse al ritmo del paisaje: **a pie, en bicicleta o corriendo por la montaña**.

Sus caminos carreteros, senderos señalizados y antiguas vías forestales cruzan bosques, cumbres y desfiladeros en plena conexión con el entorno. Los amantes del **BTT y del trail running** encontrarán aquí recorridos exigentes y variados, entre pinares y montañas que ofrecen tanto desafíos como paisajes inolvidables.

El **senderismo** permite disfrutar de rutas con historia, como la **Vía Verde del Ferrocarril Minero**, los caminos de trashumancia o las **ascensiones a cumbres** como el **Pico San Millán (2131 m)**.

En otoño, la **micología** se convierte en otra forma de explorar. Los bosques de la comarca son auténticos santuarios de setas y hongos, y cada año se celebran jornadas con salidas guiadas, exposiciones y degustaciones.

Y para quienes buscan experiencias únicas, esta comarca permite revivir cómo era la vida en la **Prehistoria**, recorriendo paisajes habitados por nuestros antepasados y especies que convivieron con ellos.

San Millán

## Paleolítico Vivo:

Retrocede más de 10.000 años y sumérgete en la vida de nuestros antepasados.

En esta **reserva natural** situada en el entorno de **Atapuerca**, podrás participar en un safari prehistórico para **observar animales** como el **bisonte europeo** o el **caballo de Przewalski**, aprender **técnicas de caza** y conocer las **herramientas** que usaban los primeros humanos. Una experiencia educativa y emocionante en plena naturaleza.

1



## Rutas de BTT, running, senderismo y micología:

La comarca está jalonada de **rutas señalizadas** para recorrer a pie, en bicicleta o corriendo. Desde **senderos** entre hayedos y pinares hasta ascensiones a cumbres o travesías de largo recorrido, el territorio ofrece opciones para todos los niveles.

En otoño, los amantes de las setas encontrarán un verdadero **paraíso micológico**, con la posibilidad de recolección (con permiso) y participación en **jornadas divulgativas y gastronómicas**. Un destino para respirar aire puro, descubrir, soltar adrenalina... y sentir que la aventura empieza nada más llegar.



2



San Juan de Ortega  
(Camino de Santiago)



# Cultura

## y patrimonio

Demanda-Pinares conserva un legado cultural que se siente en cada pueblo, en cada tradición, en cada piedra.

Monasterios como **San Pedro de Arlanza**, **Santo Domingo de Silos** o **San Juan de Ortega** se alzan como guardianes del tiempo.

Iglesias y ermitas del **románico serrano**, galerías porticadas, **necrópolis** excavadas en roca y **antiguos eremitorios** completan este viaje a la Edad Media.

El pasado también se recorre a través de caminos históricos como el de **San Olav**, el de **Santiago** o el **Camino del Cid**.

La **cultura local** se celebra en danzas ancestrales como el paloteo, en fiestas como la **pingada del mayo** o en fiestas históricas, hoy declaradas de interés turístico. Y en pueblos como Pradoluengo, el **legado de los indianos** y la industria textil sigue vivo en su arquitectura, plazas y memoria colectiva.

## Grandes monasterios y románico serrano:

La Sierra de la Demanda burgalesa conserva un valioso **legado medieval** donde destacan monasterios como **San Pedro de Arlanza**, **San Juan de Ortega** o **Santo Domingo de Silos**, con su famoso claustro románico.

En torno a ellos nació la llamada "escuela de la Sierra", una expresión única del **románico rural** que dejó su huella en iglesias y ermitas de pueblos como **Pineda de la Sierra**, **Jaramillo de la Fuente**, **Vizcaínos** o **Barbadillo de Herreros**.

1



## Camino de San Olav:

Inspirado en la figura de la princesa Kristina de Noruega (Covarrubias), este recorrido **conecta Burgos con la ermita de San Olav**, en Valle de los Lobos en **Covarrubias**.

La ruta atraviesa pueblos de la Tierra de Lara como **Mambrillas de Lara** o **Revilla del Campo**, y permite visitar lugares como el **Dolmen de Cubillejo**, la **ermita visigótica de Quintanilla de las Viñas** o los **yacimientos de icnitas de dinosaurio**.



2



## Patrimonio indiano en Pradoluengo:

En la cara norte de la Sierra de la Demandas, **Pradoluengo** conserva un importante **legado textil e indiano**.

Durante el siglo XIX, muchos vecinos emigraron a América y, a su regreso, transformaron el pueblo con **elegantes palacetes, jardines y edificios públicos**.

Hoy puede recorrerse una ruta urbana que muestra esta historia de ida y vuelta.



3

## Fiestas de interés turístico:

Desde la **Batalla de Atapuerca** hasta la **Pasión de Covarrubias** o la **Fiesta de los Jefes** en Santo Domingo de Silos.

Esta tierra mantiene vivas sus tradiciones con celebraciones que combinan historia, participación popular y emoción colectiva.



4

## La pingada del mayo y los paloteos:

Existen tradiciones como la **pingada del mayo**, en la que los mozos levantan un gran pino en la plaza del pueblo.

Las **danzas del paloteo**, con su música y colorido ancestral, son símbolos de identidad que aún hoy se viven con orgullo en numerosas localidades serranas.



5



6

## Necrópolis altomedievales:

La comarca cuenta con una de las **mayores concentraciones de necrópolis y eremitorios altomedievales** de Europa. Cuyacabras, Regumié, Palacios de la Sierra, Vilviestre del Pinar o el Comunero de Revenga permiten descubrir **tumbas excavadas en roca** en plena naturaleza.

El Centro de Visitantes de Palacios de la Sierra ayuda a interpretar este patrimonio único.





Museo Dinosaurios Salas de los Infantes

# En familia

## curiosidad compartida

Viajar en familia por la Sierra de la Demanda y Pinares es descubrir, aprender y disfrutar todos juntos.

Es recorrer senderos accesibles entre bosques y montañas, explorar **yacimientos únicos como los de Atapuerca** o seguir las huellas de **dinosaurios** en plena naturaleza.

Espacios como los **Museos Vivos** o el **Comunero de Revenga** permiten conocer de forma amena y participativa los **oficios tradicionales**, la historia y el vínculo de los pueblos con su entorno.

Los **centros de interpretación**, áreas recreativas y propuestas didácticas convierten cada parada en una experiencia.

Aquí, cada día es una aventura que une generaciones, despierta la curiosidad y deja recuerdos compartidos.

### **Yacimientos de Atapuerca:**

Patrimonio Mundial de la UNESCO, los **yacimientos de Atapuerca** son clave para entender la **evolución humana**.

Se pueden visitar con guías expertos, recorrer el **CAYAC (Centro de Acceso a los Yacimientos)**, y vivir la arqueología experimental en el **CAREX**, donde grandes y pequeños aprenden jugando cómo vivían los primeros humanos.



### **Ruta Tierra de Dinosaurios:**

En el sureste de la provincia de Burgos, esta ruta invita a descubrir **yacimientos de huellas fósiles** en Mambrillas de Lara, Salas de los Infantes y Reguinaldo de la Sierra.

Incluye enclaves como **La Pedraja** o **Costalomo**, y el **Museo de Dinosaurios de Salas de los Infantes**, ideal para toda la familia.





## Museos Vivos:

Una red de pequeños **museos** repartidos por la comarca donde cada objeto cuenta una historia. Museos que gracias a **un sistema de apertura automática**, abren sus puertas **todos los días del año**. Puedes reservar a través del código QR. Museos Vivos en La Demanda y Pinares:

El Museo del Árbol Fósil en Hacinas – Museos de Instrumentos Musicales en Silos – Museo del Libro en Covarrubias – Aula del Jurásico de Torrelara – Centro de Información Turística de Atapuerca – Museo de la Fragua y Potro de Herrar en Aldea del Pinar- Museo de la Trashumancia en Neila

3

## Comunero de Revenga:

Un espacio natural rodeado de pinares que alberga una **necrópolis medieval**, la ermita de **Nuestra Señora de Revenga** y la **Casa de la Madera**, centro de interpretación de la gestión forestal.

Zona ideal para paseos, ocio familiar, juegos tradicionales y gastronomía serrana.

4



# Gastronomía

## sabores con identidad

La cocina de esta comarca es un reflejo de su tierra y su gente. **Caza, pesca, micología, agricultura de temporada y ganadería extensiva** forman la base de una gastronomía sencilla, sabrosa y auténtica.

Platos como **el ajo carretero**, la olla podrida o las sopas de pastor nos hablan de fogones con historia.

**Ferias gastronómicas**, jornadas micológicas y mercados tradicionales ponen en valor estos productos locales.

**Las rutas del vino y las bodegas del Arlanza** invitan a descubrir pueblos con encanto como **Covarrubias o Santo Domingo de Silos**, donde el paisaje y la mesa se encuentran en armonía. Degustar esta tierra es otra forma de conocerla: cada bocado cuenta una historia... y cada copa brinda por el territorio que la inspira.



Feria de la Alubia de Ibeas de Juarros

# 1



## Ruta del Vino Arlanza y pueblos bonitos:

**Viñedos, bodegas tradicionales** y pueblos con carácter definen esta ruta que recorre el corazón vitivinícola de la comarca.

**Covarrubias y Santo Domingo de Silos** son dos joyas donde se funden patrimonio, paisaje y cultura del vino. Una propuesta para disfrutar con calma, copa en mano.



# 2

## Micología en Demanda-Pinares:

La comarca es un **paraíso micológico**. Cada otoño, bosques y montes se llenan de recolectores y curiosos.

**Salas de los Infantes, Covarrubias o los pueblos de Pinares** acogen jornadas, talleres y degustaciones para aprender y saborear este producto tan valorado.



# 3

## Ferias gastronómicas:

En Ibeas de Juarros, la **Feria de la Alubia** rinde homenaje a la tradicional olla podrida.

En Covarrubias, la **Feria de la Cereza** se convierte en un mercado medieval lleno de color, sabor y productos locales. Y la **Feria de la Trufa** pone en valor este tesoro gastronómico con actividades para todos los públicos.

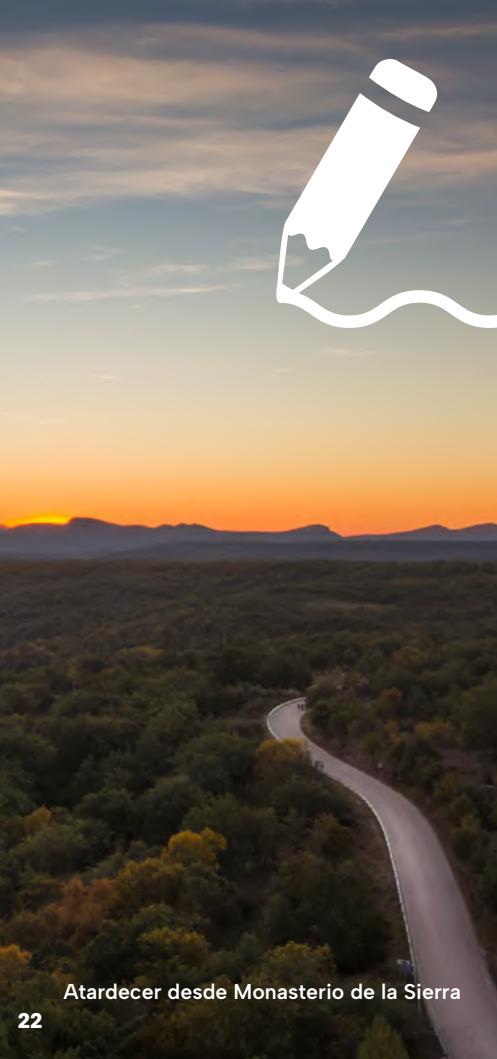


# 4

## Ajo carretero:

**Plato emblemático de la comarca de Pinares**, el ajo carretero tiene su origen en los antiguos oficios serranos.

Cocinado lentamente con carne de oveja, ajo, cebolla, pimiento seco, tomate y pimentón, es un guiso que resume la esencia de una cultura ligada al monte, al fuego y al compartir.



Atardecer desde Monasterio de la Sierra

# Planifica *Tu viaje*

Consulta rutas, experiencias, visitas y alojamientos para disfrutar al máximo de tu estancia en la Sierra de la Demanda y Pinares.

Toda la información en nuestras páginas web:



## BURGOS Origen y Destino

Encuéntranos en redes sociales  
o en nuestra página web:



@BurgosTur

@burgostur

@BurgosTur

@turismoburgos

@turismoburgos



Financia:



# BURGOS

## Origen y Destino

### Demanda - Pinares



@sierralademandas | @pinaresyelvalle



@sierralademandas | @pinaresyelvalle

