



GRUPO DE MONTAÑA PEGASO SIERRA DE LA DEMANDA 4, 5 y 6 de Noviembre de 2011

INTRODUCCIÓN

La Sierra de la Demanda es un alargado macizo, perteneciente al Sistema Ibérico. Articulado en torno a tres núcleos montañosos, sierras de San Millán, Mencilla y Neila, su máxima altura, que también es la culminación de la provincia de la Rioja, son los 2.271 metros del pico San Lorenzo. El San Millán, con sus 2.131 metros es el techo de la provincia de Burgos.

Son muy interesantes las abundantes huellas, morrenas, circos y lagunas, dejadas por el glaciario cuaternario en casi todas las cumbres de la sierra.

Inicialmente declarada Parque Natural, la Sierra de la Demanda es una verdadera encrucijada biogeográfica —una especie de isla de clima húmedo y eurosiberiano en un predominante mundo seco y mediterráneo— en la que extensos rebollares, umbríos hayedos —de gran importancia por constituir una raza aparte y por estar en el límite de distribución meridional de la especie— y auténticas selvas de pino albar cubren buena parte de su territorio.

ALOJAMIENTO

Albergue Molino Viejo

Dirección:

Paseo del Molino S/N,
26280 - EZCARAY (LA RIOJA)

Teléfono:

941354197 - 900200272
albergues.juventud@irj.es

¡¡Dispondremos de un par de mesas de ping-pong y de una pista polideportiva en la que se puede jugar al baloncesto y de un campo de fútbol!!

Más información sobre el albergue:

http://www.irj.es/molino_viejo_de_ezcaray

<http://www.reaj.com/info-albergue.asp?id=68>

El albergue proporciona como mínimo la media pensión (desayuno y cena). Para quien lo desee es posible contratar un picnic para la comida, por 4€/día con iva incluido. El picnic consta de un bocadillo frío, un bocadillo caliente, una pieza de fruta y medio litro de agua. Para contratarlo hay que solicitarlo y pagarlo en el momento de la reserva.

Es posible alquilar las sábanas por 3€/día aprox., lo que se puede concretar en el propio albergue al llegar.



Cómo llegar desde Madrid:

Opción 1:

Autovía Madrid-Burgos
Autopista Burgos-Haro
Carretera Haro-Santo Domingo-
Ezcaray (AP-1 hasta Pancorbo
luego N-232 hasta LR-111)

Opción 2:

Autovía Madrid-Burgos
Carretera nacional (N-120)
dirección Logroño, hasta Santo
Domingo. Allí, entrar al centro
del pueblo y girar a la derecha
en el semáforo que indica
Ezcaray 14 km (LR-111).



©2011 Google - Datos de mapa ©2011 Tele Atlas

Plano de situación del albergue en Ezcaray

PRECIO

El precio de esta actividad por persona se obtiene del sumatorio de los siguientes conceptos:

- Refugio:** 42,5 euros por:
 - Viernes 4 de noviembre: cena y pernocta
 - Sábado 5 de noviembre: desayuno, cena y pernocta
 - Domingo 6 de noviembre: desayuno
- Gastos de gestión:** 1,5 euros
- Seguro (sábado y domingo):** 5 € (2.5 euros/día a los no federados)

Precio total para federados (IVA incluido): 44 euros

Precio total con seguro para no federados (IVA incluido): 49 euros

Posibilidad de contratar picnic por cada día (4 euros/día). Especificarlo al hacer la transferencia: NO SE PUEDE CONTRATAR UNA VEZ ALLI.

INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizan **a partir del 10 hasta el 26 de octubre** en la web de Pegaso: <http://www.montanapegaso.com>

Las consultas se pueden hacer a Omar al teléfono 668 82 00 54 a partir de las 13:30 h y al e-mail omar.wllorente@gmail.com (ASUNTO: Sierra Demanda)

Se deberá realizar un ingreso por la totalidad del importe de la salida **antes del 26 de octubre** a la cuenta del grupo - **2054 1202 24 9158585367** (Banca Cívica) - indicando en el concepto: *Nombre + Sierra Demanda + Picnic=SI/NO*. Por ejemplo: Noelia – Sierra Demanda – Picnic=SI. El justificante del ingreso se deberá remitir al e-mail: omar.wllorente@gmail.com

ANULACIONES

Las anulaciones que se produzcan después del **26 de octubre** conllevan la no devolución del importe ingresado si esta anulación ha supuesto una penalización económica al Grupo.

Ver protocolo de participación en actividades, punto 7, Anulaciones, en link: http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

DESCRIPCIÓN DE LAS MARCHAS

Día **5 de Noviembre**:

OPCIÓN LARGA

Valdezcaray (1.660 m) – Collado Ormazal (1.892 m) – Cabeza Parda (2.119 m) – San Lorenzo (2.271 m) – Collado Tres Cruces (1.959 m) – Salineros (2.103 m) – Cotero (2.019 m) – El Gitano (2.045 m) – Cachipurri (2.023 m) – Domingo Pedro (1.955 m) – Espelzia (2.001 m) – Necutia (2.026 m) – Espelzia – Domingo Pedro – Cachipurri – El Gitano – Cotero – Salineros – Collado Tres Cruces – Valdezcaray.

Desnivel Subida: 1.300 m.

Desnivel Bajada: 1.300 m.

Distancia: 20 Km.

Tiempo: 9 H.

MIDE Larga: Distancia III – Desnivel III – Terreno III – Forma Física III.

Dificultad Alta.

OPCIÓN INTERMEDIA

Valdezcaray (1.660 m) – Collado Ormazal (1.892 m) – Cabeza Parda (2.119 m) – San Lorenzo (2.271 m) – Collado Tres Cruces (1.959 m) – Salineros (2.103 m) – Cotero (2.019 m) – El Gitano (2.045 m) – Cachipurri (2.023 m) – El Gitano – Cotero – Salineros – Collado Tres Cruces – Valdezcaray.

Desnivel Subida: 1.100 m.

Desnivel Bajada: 1.100 m.

Distancia: 16 Km.

Tiempo: 7 H.

Dificultad Alta.

MIDE Intermedia: Distancia II – Desnivel III – Terreno III – Forma Física III.

Dificultad Alta.

OPCIÓN CORTA

Valdezcaray (1.660 m) – Collado Ormazal (1.892 m) – Cabeza Parda (2.119 m) – San Lorenzo (2.271 m) – Collado Tres Cruces (1.959 m) – Valdezcaray.

Desnivel Subida: 750 m.

Desnivel Bajada: 750 m.

Distancia: 8,5 Km.

Tiempo: 5 H.

MIDE Corta: Distancia I – Desnivel II – Terreno III – Forma Física II.

Dificultad Alta.

Día **5 de Noviembre (cont.):**
Ascensión al San Lorenzo y parte de su cordal hasta el Necutiú



Ruta aproximada. Los puntos señalados son los que se harán en la versión larga de la ruta. Hacer clic en la imagen o en el siguiente enlace para acceder al mapa en línea:
<http://maps.google.es/maps/ms?msa=0&msid=216078263337385187803.0004ae80ad210845b3a8e>

Día **6 de Noviembre:**

Sta. Cruz del Valle Urbión (1.000 m) – Tres Aguas (1.100 m) – Chozo de la Guarra (1.300 m) – Laguna de San Millán (1.900 m) – Collado Cabeza Aguiléz (2.000 m) – San Millán (2131 m) – vuelta por el mismo sitio o por la ruta de las cascadas o saltos de Aluzarra. 8 H.
Opcional: Subida a Cabeza Aguiléz (2033 m.) desde el collado del mismo nombre.

Desnivel Subida: 1000 m.

Desnivel Bajada: 1000 m.

Distancia: 18 Km.

Tiempo: 7 H.

MIDE: Distancia III – Desnivel III – Terreno III – Forma Física III.

Dificultad Alta.

Día 6 de Noviembre (cont.): Ascensión al San Millán



Ruta aproximada. En ppio. la ascensión se podría hacer por ambos lados del valle. Hacer clic en la imagen o en el siguiente enlace para acceder al mapa en línea:

<http://maps.google.es/maps/ms?msa=0&msid=216078263337385187803.0004ae80ec96a3c40da61>

INFORMACIÓN SOBRE LAS MARCHAS

Día 5 de Noviembre:

Labrada por los antiguos cursos glaciares, encontramos la cumbre más elevada de la provincia de La Rioja y la cúspide de la Sierra de La Demanda, el pico San Lorenzo (2.271 m), que antiguamente recibía el nombre de Cuculla (Cucullum: Capucha), como referencia a la cogolla o capucha del hábito del monje. El cordal donde se levanta suele denominarse sierra de San Lorenzo y comprende otros dosmiles: Cabeza Parda (2.106 m) y Cuña (2.008 m).



Cara norte del San Lorenzo



Collado Ormazal y Cabeza Parda

Situados en la estación inferior de Valdezcaray, donde se sitúa el parking (1.550 m), subimos a la estación superior (1.660 m), desde donde nos elevamos al collado Nestaza (2.034 m), entre Cabeza Parda (2.106 m), a la izquierda, y San Lorenzo (2.262 m), a la derecha.

Giramos a la derecha y acometemos la última pendiente que nos lleva a la cima (2.262 m), la segunda en altitud del sistema ibérico. FUENTE: Mendikat.net

Cabeza Parda

Cumbre de la sierra de La Demanda, cercana a San Lorenzo (2.262 m), separada del mismo por el collado de Nestaza (2.034 m). Hacia el S.E. la cima queda unida al cordal de los picos de Pancrudo (2.072 m) a través del collado Artaza (1.830 m). Partiendo de Valdezcaray (1.660 m) la ruta normal sigue el camino a San Lorenzo hasta el collado Nestaza (2.030 m), desde donde la cima se sube en breve hacia el N.E. También es posible acceder al collado Ormazal (1.890 m) y seguir la cresta Norte hasta la cumbre de Cabeza Parda (2.106 m), plana en su zona somital.



Pie del monte Pancrudo

Accesos: Valdezcaray (1h 45 m).

FUENTE: Mendikat.net

El Cordal de la Demanda

Travesía de la larga línea de cumbres que une el pico más alto de La Rioja y el collado de la Cruz de La Demanda. La travesía comienza en el collado de Tres Cruces, entre el Salineros y el San Lorenzo.



Cara norte del San Lorenzo

Rozando los 2.000 metros, tomamos la pista del cordal hacia la derecha (SO).

Primero bordeamos el alto de Tres Cruces (dcha) para, toparnos, a la izquierda, con el cordal del Salineros, que nos lleva directamente al buzón del primero de nuestros objetivos (0h.25'). Seguimos el cresterío en sentido descendente hasta la pista.

La cruzamos e iniciamos, bordeando un pinar y sobre la vertiginosa vertiente sur, la subida al Cotero (0h.45'). De vuelta a la pista, la atravesamos otra vez para acometer la ascensión al Gitano, a cuyo pequeño buzón llegamos (1h.00') tras superar una pequeña cota anterior.



El Gitano



El Cotero



El Salineros



Los Pancrudos con dos caballos



Collado de Nestaza y Cabeza Parda

Día **6 de Noviembre**:

El San Millán es la máxima altura (2.131 m) de la provincia de Burgos, mientras que el San Lorenzo (2.271 m) es la máxima altura de La Rioja. Son las dos cumbres más importantes de la Sierra de La Demanda, por eso vamos a intentar acceder a ambas en esta aventura.

Conocida por algunos naturales como El Torruco o Pontón, forma en sí misma una sierra: La Sierra de San Millán. Al pie del circo glaciar que ocupa la base Norte de la montaña, tiene su nacimiento el río Urbión cuyas aguas se originan en varios manantiales: La Tejera (1.840m), San Millán (1.760 m), Arimante (1.810 m), etc.

Son bastantes los itinerarios posibles a este hito importante del sistema Ibérico. El más interesante parte de Santa Cruz del Valle de Urbión (964 m), pues permite realizar una larga ascensión por el profundo valle del río Urbión hasta la base del circo terminal de San Millán, desde donde podemos alcanzar la cima directamente por la empinada vertiente Norte o desviarnos a la izquierda hacia el collado Cabeza Agúlez (1.930 m) para seguir por la cresta hasta la cumbre.

En invierno, la vertiente Norte requerirá un buen equipo para superar la empinada cara Norte.

FUENTE: Mendikat.net



San Millán desde Cabeza Agúlez



Subida al Pico San Millán desde Santa Cruz del Valle Urbión

Bibliografía:

Andar por la Sierra de la Demanda. Manuel Rincón. Ed. Penthalon

Cartografía:

Mapa topográfico del IGN 240 – Ezcaray. Escala 1:50.000

Mapa topográfico del IGN 239 – Pradoluengo. Escala 1:50.000

Más información:

San Lorenzo: <http://mendikat.net/monte.php?numero=1405>

San Millán: <http://mendikat.net/monte.php?numero=1372>

INFORMACIÓN CULTURAL

<http://www.lariojaturismo.com> *Hacer clic en la imagen para acceder a la info en línea*



SUGERENCIAS

El Camino de Santiago. Un mosaico artístico.



PRERROMÁNICO

Los restos más antiguos



ROMÁNICO

Los Templarios y el Camino de Santiago



GÓTICO

Grandes obras y magníficos ejemplos.



RENACIMIENTO

Claustro de Yuso, retablos, palacios...



BARROCO

Torres del barroco riojano



NEOCLÁSICO

Palacios, Teatros y edificios públicos



S. XX

Renovación y modernidad