



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
"San Lorenzo y San Millán con esquís"
Viernes 6 a domingo 8 de marzo del 2015

DATOS DE INTERÉS

El espacio natural de la **Sierra de la Demanda** se extiende entre los límites de las provincias de La Rioja, Burgos y Soria, articulado en torno a tres núcleos montañosos del Sistema Ibérico Central: sierras de San Millán, Mencilla y Neila.

La Sierra de La Demanda era conocida por Montes Distercios por los romanos, procedente de una deidad venerada por los celtíberos llamada Dercetio, que según parece significaba "el visible", y se correspondería bien con su punto más elevado, como muestra un ara que se conserva en el Monasterio de San Millán. Estas tierras fueron pobladas desde antiguo y repobladas por tribus de origen vascuence entre los siglos VIII y X, periodo del que provienen numerosos topónimos en euskera que perduran en la zona. El nombre actual, La Demanda, procede de un antiguo litigio por los altos pastizales entre las aldeas de la zona.

El paisaje nos ofrece parajes poblados de hayas, robles, encinas, acebos y grandes extensiones repobladas con pinos. En el monte bajo abundan helechos, la retama y el brezo. En esta vegetación se refugia una abundante fauna, entre la que destacan lobos, corzos, ciervos, gatos monteses, tejones, nutrias, el pequeño desmán de los Pirineos y numerosas aves rapaces.

Las dos cumbres más importantes de la sierra de La Demanda, son el San Millán (2.131 m) el pico más alto de Burgos y el San Lorenzo (2.271 m), que es la máxima altura de La Rioja.

El **San Millán** es conocido por los lugareños como El Torruco o Pontón. Al pie del circo glaciar que ocupa la cara norte de este pico, tiene su nacimiento el río Urbión cuyas aguas se originan en varios manantiales.

El pico **San Lorenzo** antiguamente recibía el nombre de Cuculla como referencia a la capucha del hábito del monje pues su cima parece un capuchón nevado y es visible a 100 km a la redonda. El cordal donde se levanta suele denominarse Sierra de San Lorenzo y comprende otros dosmiles: Cabeza Parda (2.106m) y Cuña (2.008m).

En abril de 1976 se inauguró la estación invernal de **Valdezcaray** en la base del San Lorenzo y un año antes la de Valle Sol, en la base del Mencilla, a 4 km de Pineda de la Sierra aunque ésta se encuentra actualmente en desuso.

Pradoluengo, que en la actualidad tiene 1.300 habitantes, fue importante por su industria textil, sobre todo dedicada a paños, mantas, la boina y el calcetín, viviendo una época de esplendor de la que quedan majestuosas casas indianas, la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, las ermitas de San Roque, San Antonio y San Bartolomé y la plaza mayor.

El **Monasterio de Valvanera** se encuentra en el término municipal de Anguiano (La Rioja), a 1.000 m de altitud, rodeado de bosques junto a las cimas del San Lorenzo. Hoy es un priorato benedictino de la Congregación de Subiaco. El nombre de Valvanera parece derivar de la expresión latina "Vallis Venaria" que significaría 'Valle de las Venas de agua'. Los historiadores modernos vinculan los orígenes del Monasterio con el hallazgo de la imagen de Santa María por Nuño Oñez, a finales del siglo IX. De Nuño Oñez se dice que fue un *"hombre de vida licenciosa y dedicado al pillaje que, tras arrepentirse milagrosamente de su vida anterior, se retiró a la cueva de Trómbalos, en Anguiano. Cierta día se le apareció un ángel que le mandó ir hasta Valvanera y buscar en el interior del roble más sobresaliente una imagen de la Virgen y trasladarla a una cueva próxima situada en un peñasco, donde se creó la ermita del Santo Cristo"*. En torno a la imagen se reunirían un grupo de ermitaños que con el tiempo fueron adoptando una vida regular inspirada en la Regla de San Benito.

PROGRAMA

Sábado 7: Pico San Millán (2.131 m)

- **Opción 1:**

Zarcia (1.045m) - Río Urbión - Pico San Millán (2.131m) - Río Urbión - Zarcia (1.045m)

- Distancia: 12,5km
- Desnivel acumulado: 1.086m

- **Opción 2:**

Zarcia (1.045 m) - Pico San Millán (2.131 m) - Trigaza (2.086m y 2.032m) - Zarcia (1.045 m)

- Distancia: 21km
- Desnivel acumulado: 1.290m

Domingo 8: Pico San Lorenzo (2.271 m)

Ascensiones a: San Lorenzo (2.271 m), Cabeza Parda (2.119m) y La Cuña (2.014m)

La distancia y desnivel acumulado dependerá del itinerario elegido (véase el apartado “Descripción de Itinerarios”)

MATERIAL

Para esta actividad, además del equipo básico de esquí de travesía (esquís, pieles, cuchillas y bastones) se requiere el uso de crampones y piolet. Se recomienda también portar pala, sonda y ARVA.

Se debe llevar equipo para progresión invernal ya que es posible que haya bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.

ALOJAMIENTO

Albergue Rural Trébole en Pradoluengo (Burgos) en régimen de media pensión (desayuno y cena). Se incluye desde la cena del viernes hasta el desayuno del domingo.

Más información en www.alberguepradoluengo.com

Las camas disponen de sabana bajera y manta, se necesita un saco o saco-sabana.

Es necesario llevar toalla.

TRANSPORTE

En autobús el viernes 6 de marzo salidas desde:

- **Canillejas a las 17:00h**
- Parada en **C.C. Diversia-Alcobendas (17:15 h)**.

PRECIO

- Federados con licencia B o superior: 71 €.
- Resto: 77 € (incluye seguro 3 €/día).

El total a abonar al club incluye: transporte en autobús, gastos de gestión, dos días de seguro (no federados) y los siguientes servicios:

Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
	Desayuno	Desayuno
Cena	Cena	
Alojamiento	Alojamiento	

INSCRIPCIONES

En la web www.montanapegaso.com a partir del 16 de febrero a las 00:00h

Pago: Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club (preferentemente), o hacer ingreso en la cuenta del club: 2100 5522 72 2100264522. Concepto: "Nombre participante + SanMillanEsqui".

De no hacer efectiva esta CANTIDAD EN EL PLAZO DE 4 DÍAS DESDE EL APUNTE, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

Coordinador: David Aguilera (correo electrónico: david@montanapegaso.com)

El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES":

www.montanapegaso.com/club/protocolo-participacion-en-actividades

Descripción de Itinerarios

INTRODUCCIÓN

Esta actividad se ha programado en paralelo a la que el club desarrollará a pie por los mismos parajes. Los itinerarios se han adaptado tomando como punto de partida los que se realizarán en la actividad senderista y tratando de compartir itinerario en la medida de lo posible.

La actividad a pie puede sufrir alguna variación y el estado. En caso de producirse, se tratarán de adaptar los recorridos con esquís para poder compartir recorrido con los demás compañeros del club.

Los itinerarios planificados para ser realizados con esquí son muy dependientes de las condiciones meteorológicas y del estado del manto nivoso. Se han planificado pensando en que puedan realizarse aún en condiciones poco benévolas. Aun así, son susceptibles de ser modificados si las condiciones así lo aconsejasen.

Sábado 7: San Millán

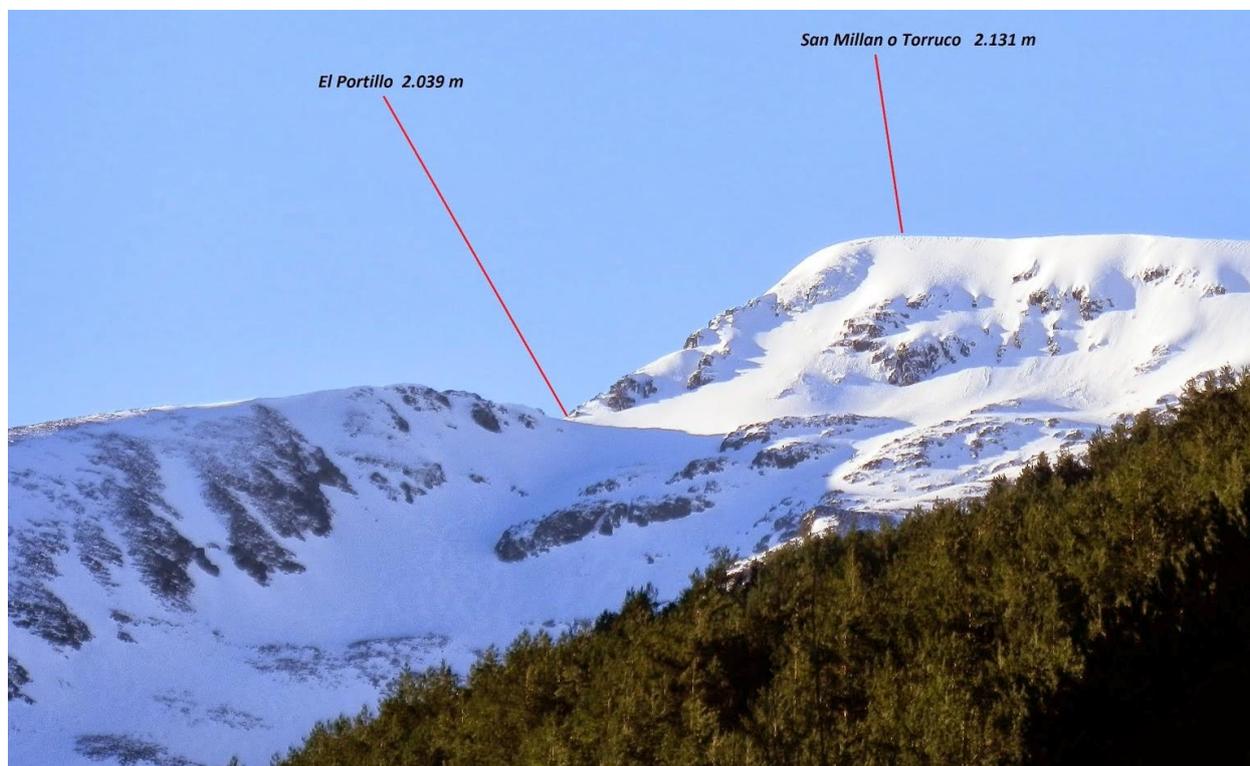
Debido a la incertidumbre que conlleva planificar una actividad de esquí de montaña sin conocer el estado en que pudiera estar el manto nivoso para la fecha elegida, se ha optado por dos posibles escenarios:

Escenario favorable (nieve abundante) → Itinerario deseado
 Escenario desfavorable (nieve escasa) → Itinerario alternativo

Escenario favorable – Itinerario deseado

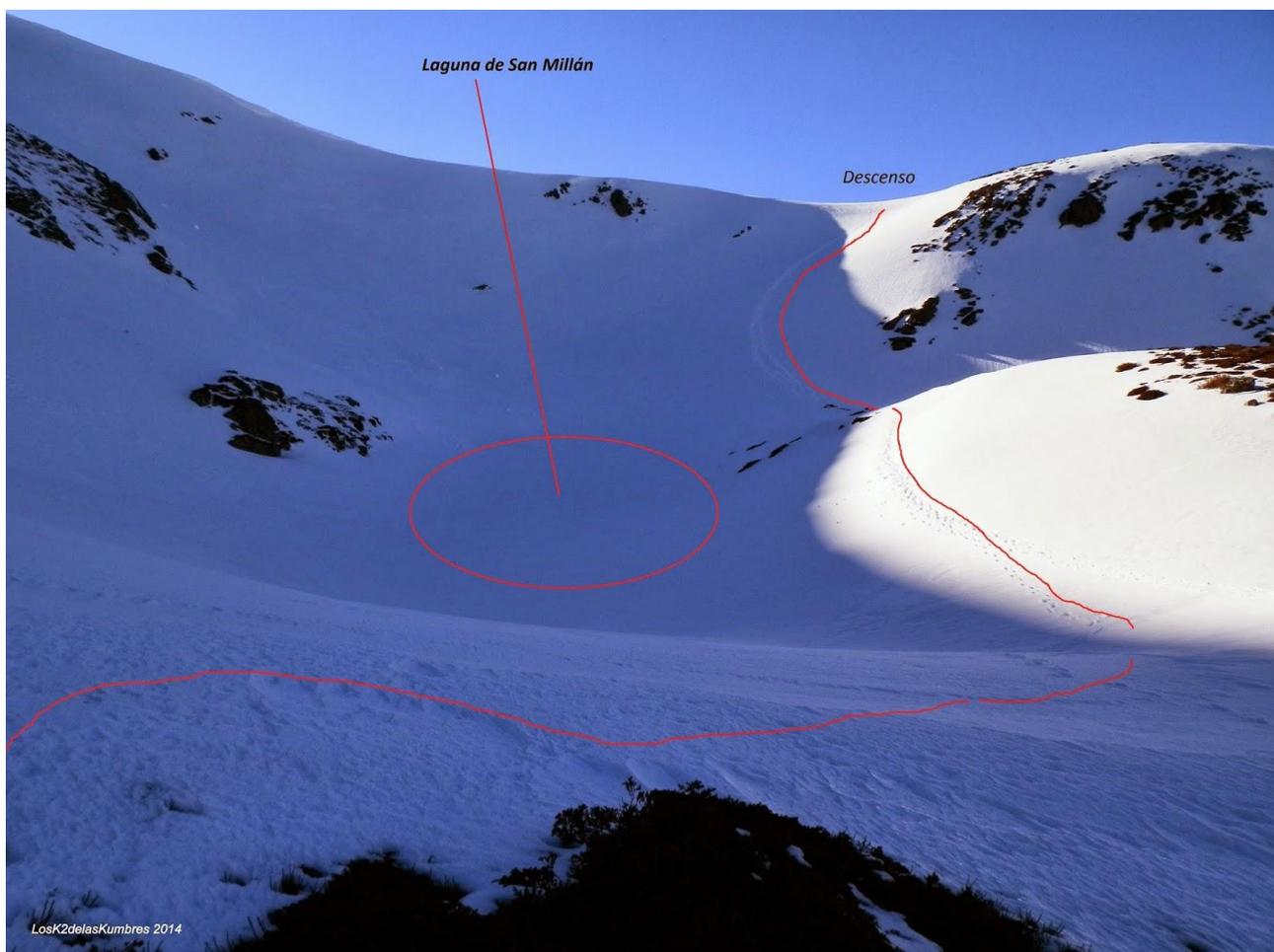
Dificultad:	EMA (escala Blachére)
Distancia:	21km
Desnivel:	+1.290m, -1.290m
Tiempo estimado:	7:00

Partiendo del aparcamiento de Zarcia, se remontará el río Urbión para llegar hasta las palas de la ladera norte del San Millán.



Ladera norte del San Millán

Al llegar a la altura de la laguna de San Millán, en función de la pericia del grupo y del estado de la nieve se optará entre encarar la subida al San Millán por el portillo y su ladera norte o este, o bien subir siguiendo dirección oeste desde la laguna hasta remontar la cornisa y desde allí acceder al San Millán por su lado oeste. Siendo este último el itinerario más factible



Ascenso desde la laguna de San Millan (Descenso para el itinerario alternativo)



Detalle de acceso a la cornisa oeste del San Millán

Desde el San Millán, se realizará el descenso hacia el oeste tomando como referencia el Trigaza Sur o falso Trigaza (2.086m). Es posible que el estado de la nieve aconseje descender ligeramente hacia El Chorrón para después remontar de nuevo hasta alcanzar la cumbre del Trigaza Sur. El siguiente objetivo será la cumbre del Trigaza (2.032m).



San Lorenzo y laderas de la Loma de Cabañalba vistas desde el Trigaza

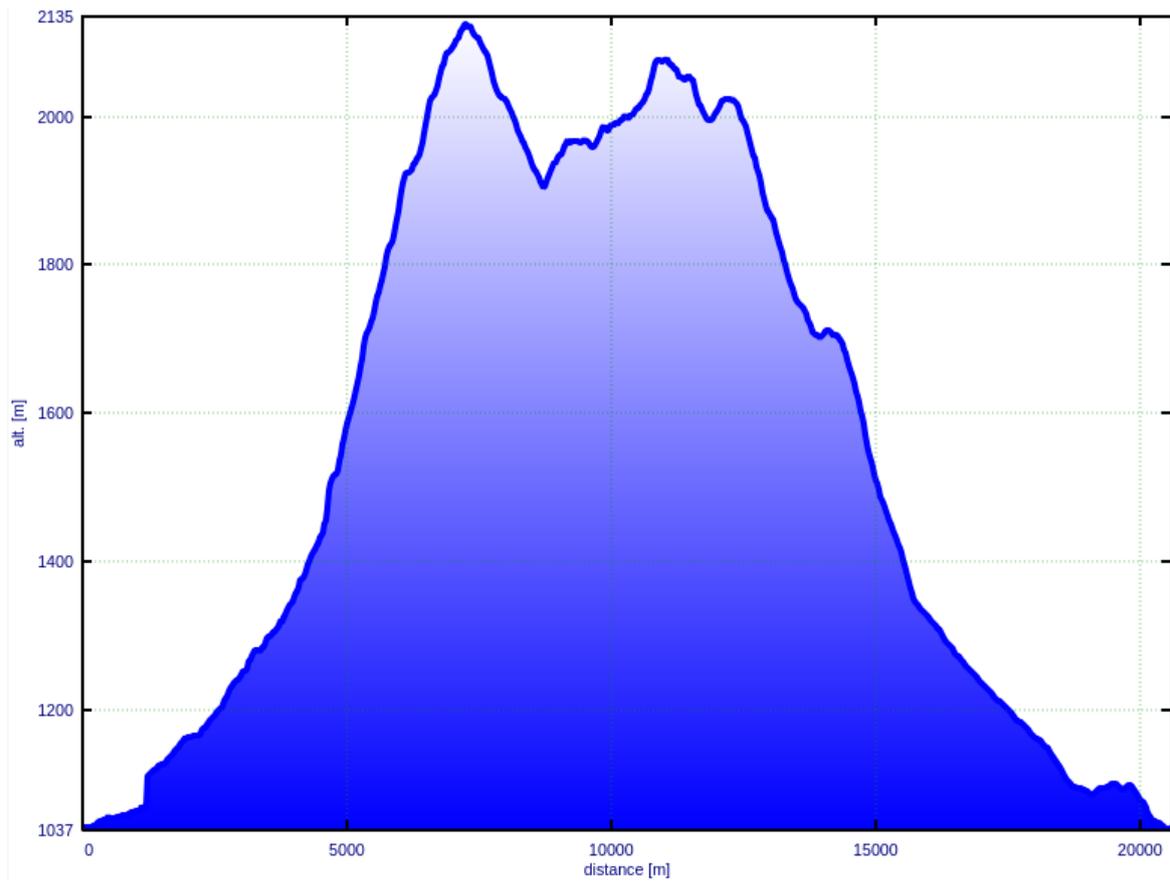


Línea de cumbre entre el San Millán y el Trigaza

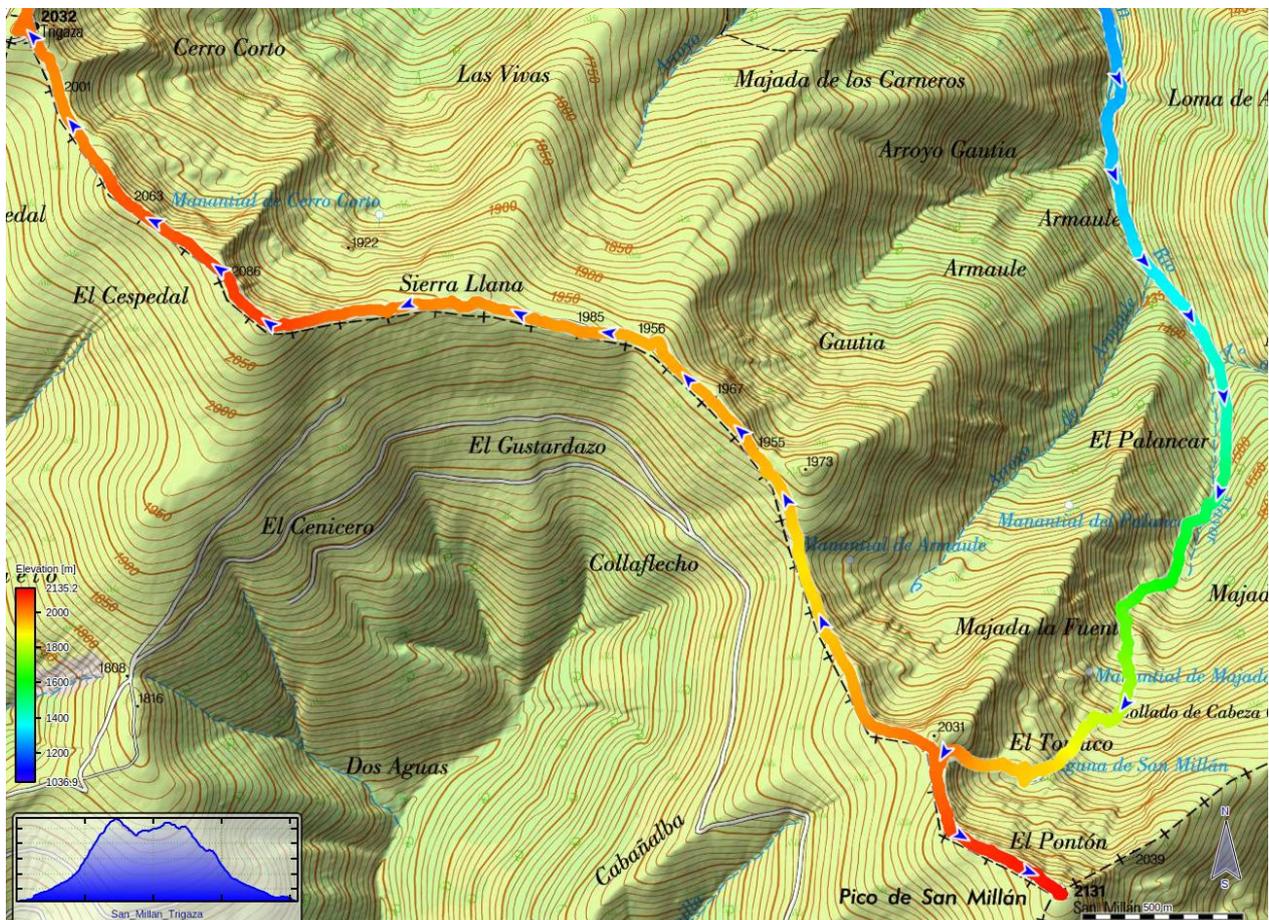


Cumbre del Trigaza

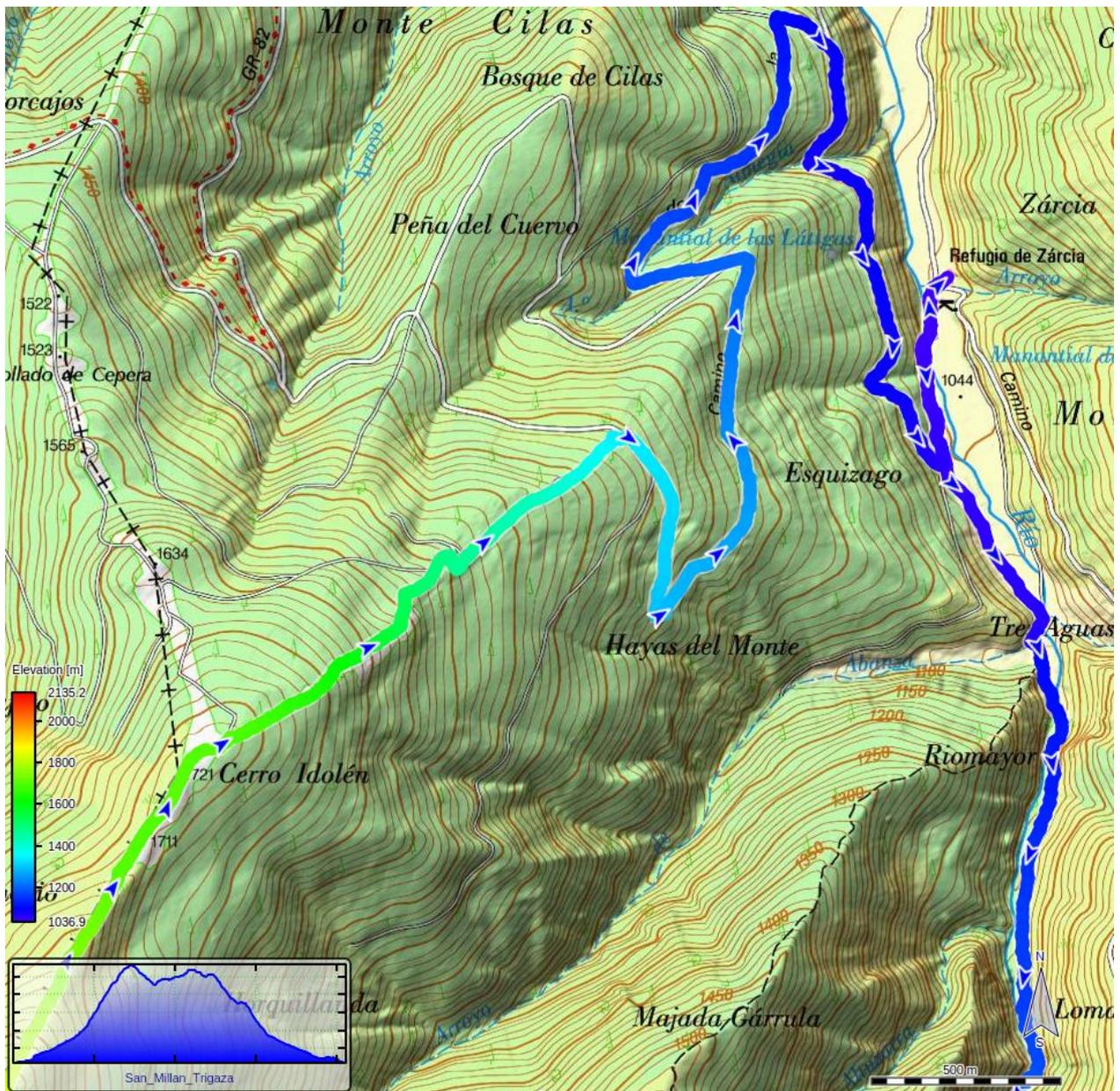
Desde la cumbre del Trigaza queda descender por el cortafuegos y pista forestal que se encuentra en la loma este del Trigaza hasta llegar de nuevo al aparcamiento de Zarcia.



Perfil de ascenso desde Zarcia a San Millán, Trigaza y descenso de nuevo a Zarcia



Detalle del recorrido por la línea de cumbres (podrían realizarse descensos hacia las laderas oeste)



Detalle de la salida y llegada a Zarcia

Escenario desfavorable – Itinerario alternativo

Dificultad:	EBA (escala Blachére)
Distancia:	12,5km
Desnivel:	+1.086m, -1.086m
Tiempo estimado:	5:00

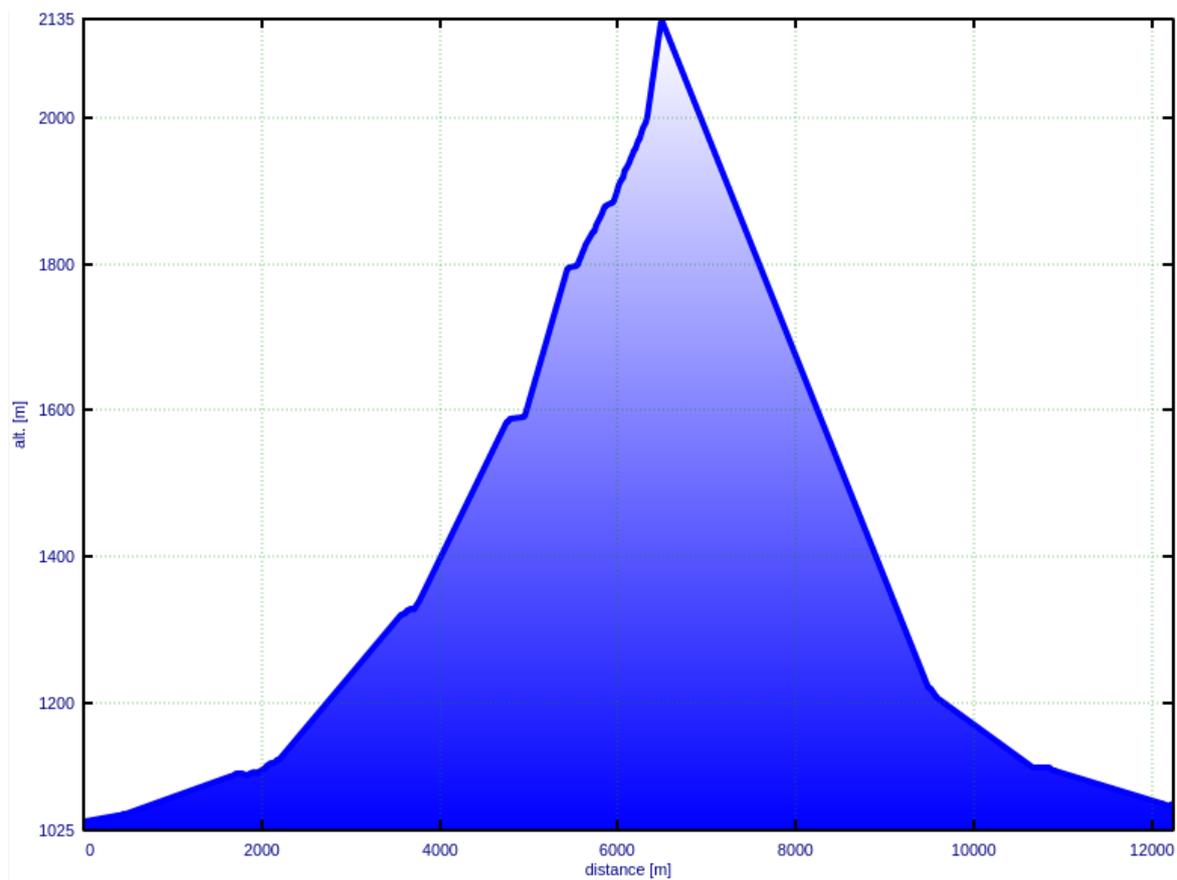
El recorrido de ascenso al San Millán coincide con el del itinerario deseado. Previendo la posibilidad de que existiesen retrasos en la ascensión o que el estado de la nieve así lo aconsejase, e ha previsto el descenso del San Millán por el mismo itinerario de subida. En tal caso, para su descenso, se optará por descender desde la cornisa que hay en su ladera oeste o si la nieve estuviese en buenas condiciones y la pericia del grupo lo permitiese, hacerlo desde el Portillón.



Detalle de ascenso/descenso al San Millán



Recorrido de ascenso desde Zarcia a San Millán y descenso por el mismo itinerario



Perfil de ascenso desde Zarcia a San Millán y descenso por el mismo itinerario

Domingo 8: San Lorenzo

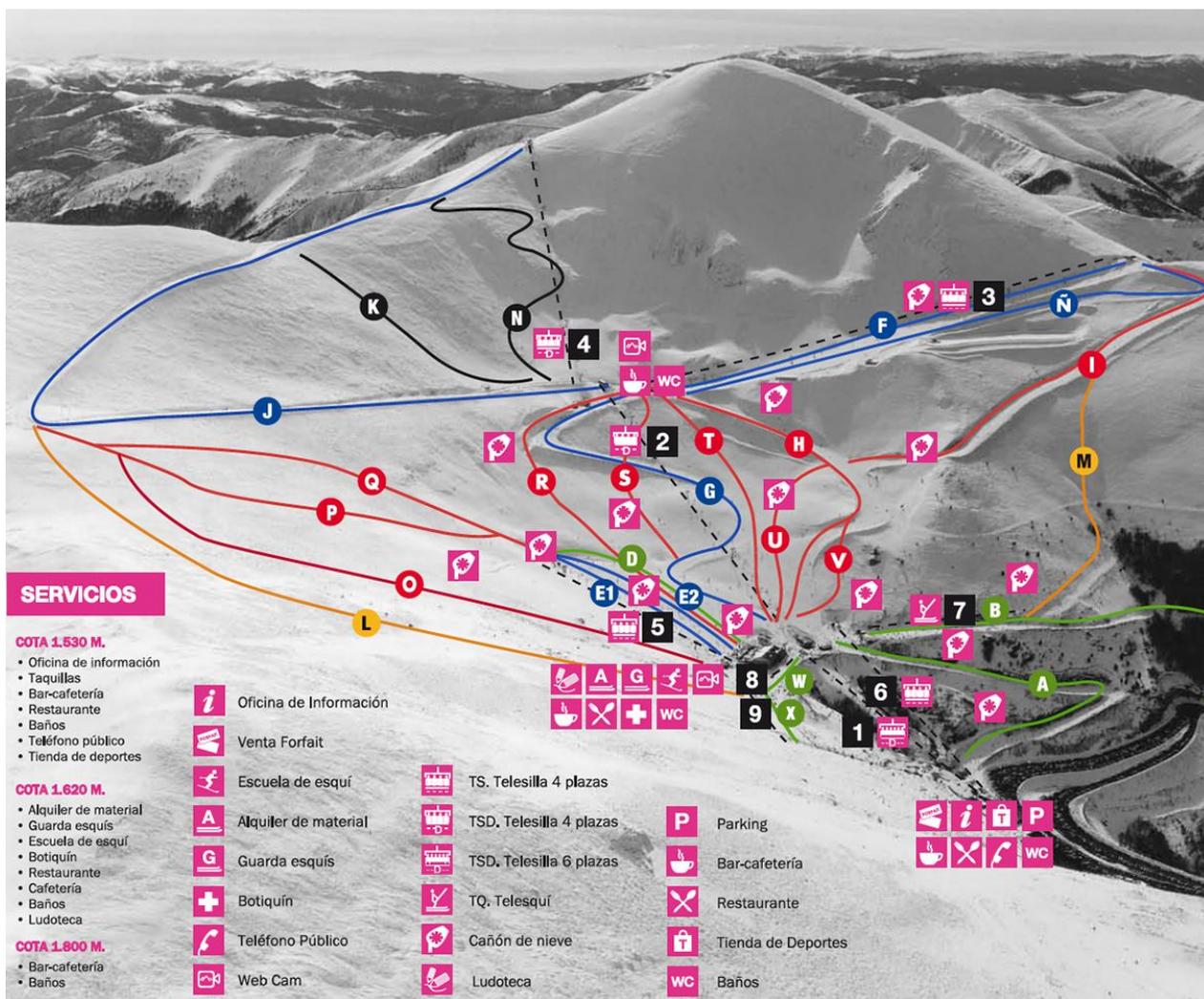
Dificultad:	EM (escala Blachère)
Distancia:	–
Desnivel:	–
Tiempo estimado:	–

Par este día, los compañeros que realizan la actividad a pie tienen previsto realizar la travesía hasta el monasterio de Valvanera desde la estación de esquí de Valdezcaray. Dado que es un itinerario poco factible para realizar con tablas, optaremos por acompañarles durante el ascenso al San Lorenzo (2.271 m) y después emplearemos el resto del día haciendo descensos y ascensos a las cumbres de Cabeza Parda (2.119m) y La Cuña (2.014m) eligiendo para ello las palas que se encuentren en mejores condiciones.

El autobús nos dejará en el parking (1.530m) de la Estación de Esquí de Valdezcaray, desde donde tomaremos dirección a la pista de La Cascada (verde A) que nos subirá hasta el primer nivel de remontes (1.620 m), donde seguiremos subiendo por la pista del Rehoyo (roja H) hasta el segundo nivel de remontes (1.800 m), que tiene una cafetería llamada “El Freskito”.

Es el punto divisorio entre las pistas de Campos Blancos (izquierda) y Colocobia (derecha) Desde aquí se plantean tres posibles alternativas de subida:

- a) La intermedia es por la derecha seguir la pista de Colocobia (azul F) y acceder por la cuerda a la cima.
- b) La más fácil es por la parte izquierda subir tomando la pista de Campos Blancos (azul J) hasta el Collado de Nestaza y desde allí la cuerda hasta la cima. En esta opción habría que desandar el trozo hasta el Collado Nestaza pues desde ahí sigue la ruta a Valvanera.
- c) La más alpina y técnica es por la Canal Ancha.



Mapa de pistas de Valdezcaray



Detalle de las tres posibles opciones de subida elegidas

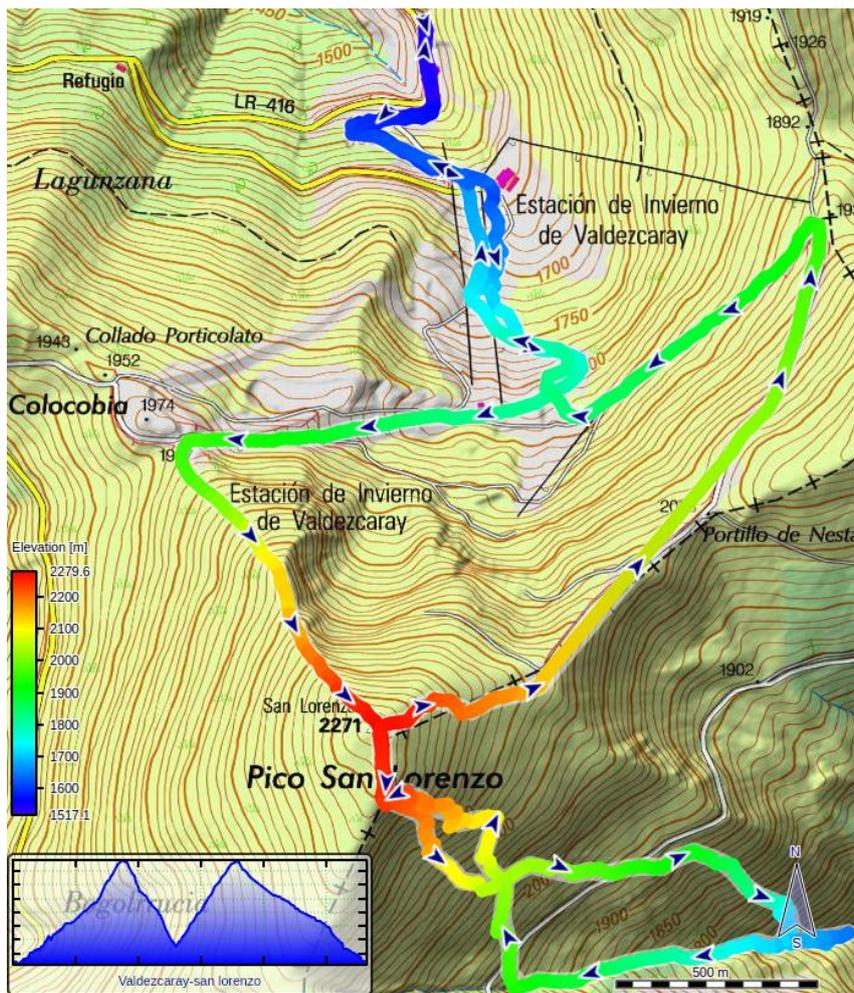
Desde el San Lorenzo podremos divisar la línea de cumbres que estuvimos recorriendo el día anterior.



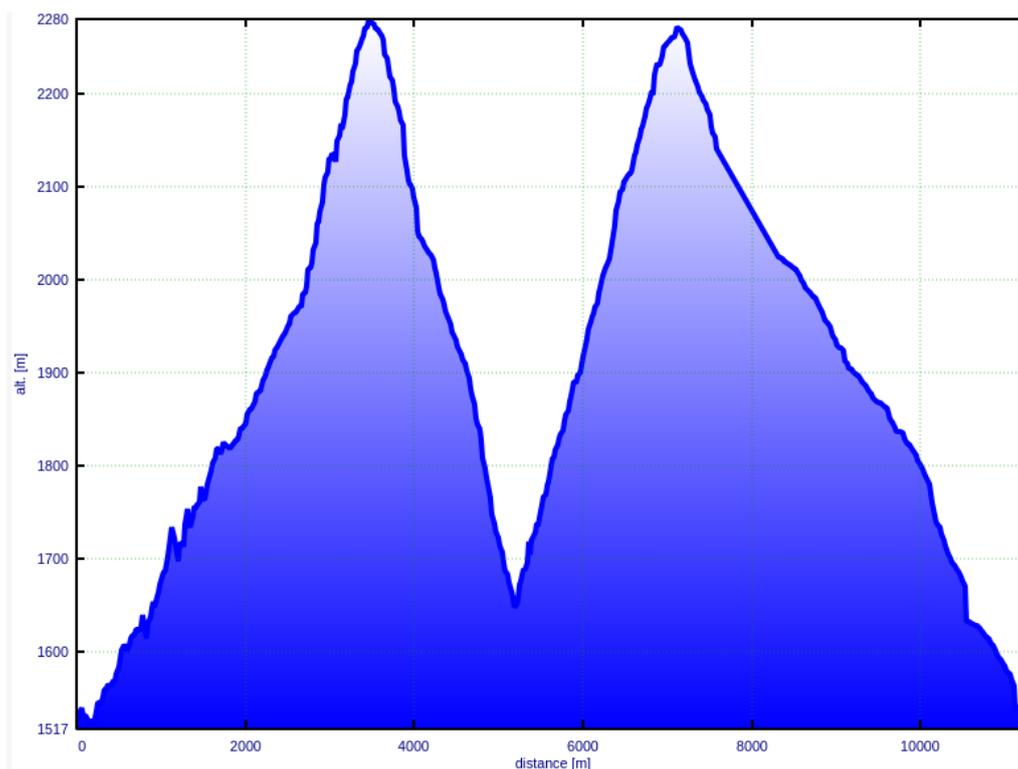
Vistas del San Millán y Trigaza desde el San Lorenzo

Al alcanzar la cima del San Lorenzo, los compañeros de la actividad a pie continuarán en dirección al monasterio de Valvanera, y nosotros optaremos por disfrutar de algunos descensos en el entorno del San Lorenzo. Estas laderas ofrecen muchas posibilidades que evaluaremos sobre el terreno. A modo de ejemplo, quedan aquí recogidas algunas posibilidades que podrían utilizarse para finalmente realizar una combinación de ellas.

Posibilidad 1

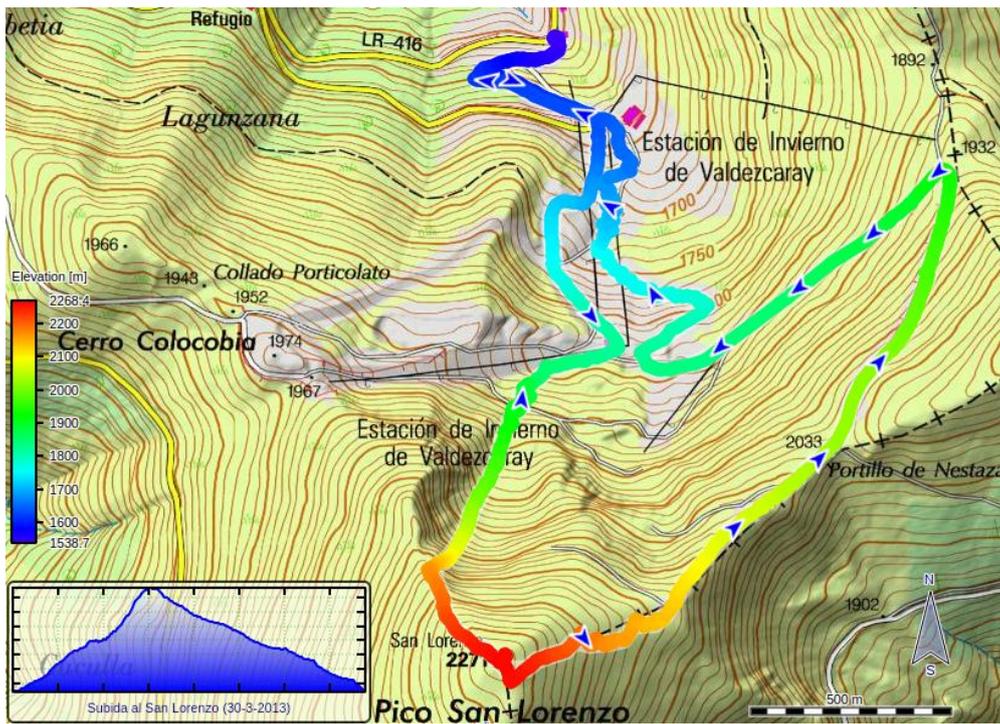


Mapa para la posibilidad 1 de recorrido por el entorno al San Lorenzo

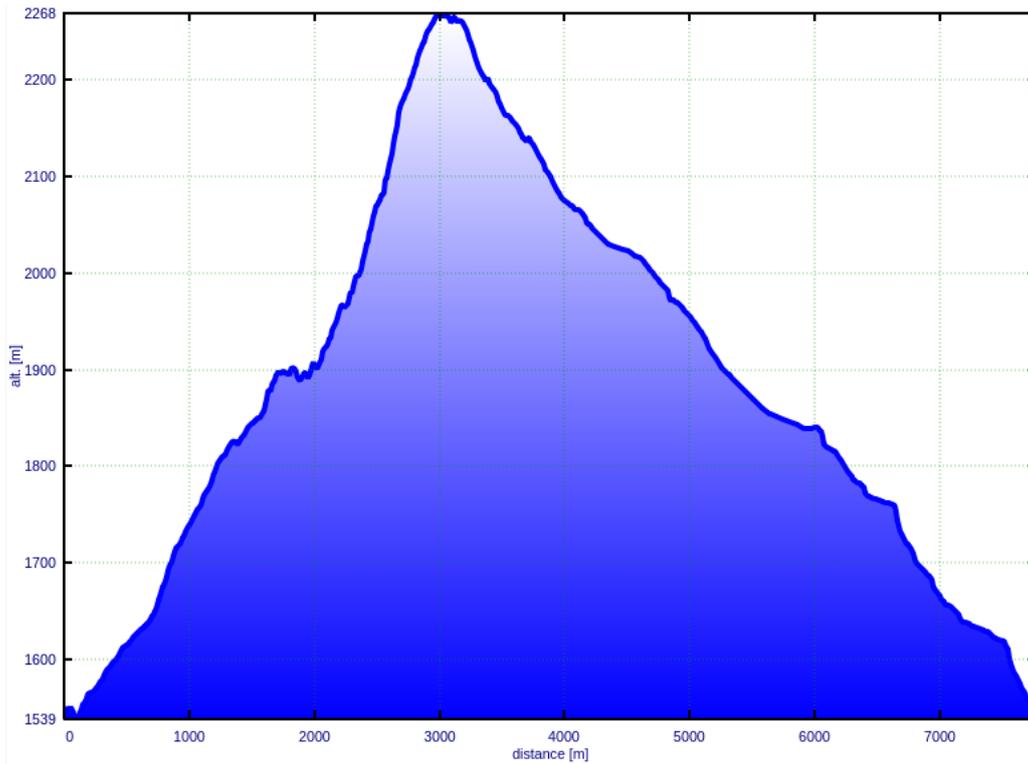


Perfil para la posibilidad 1 de recorrido por el entorno al San Lorenzo

Posibilidad 2

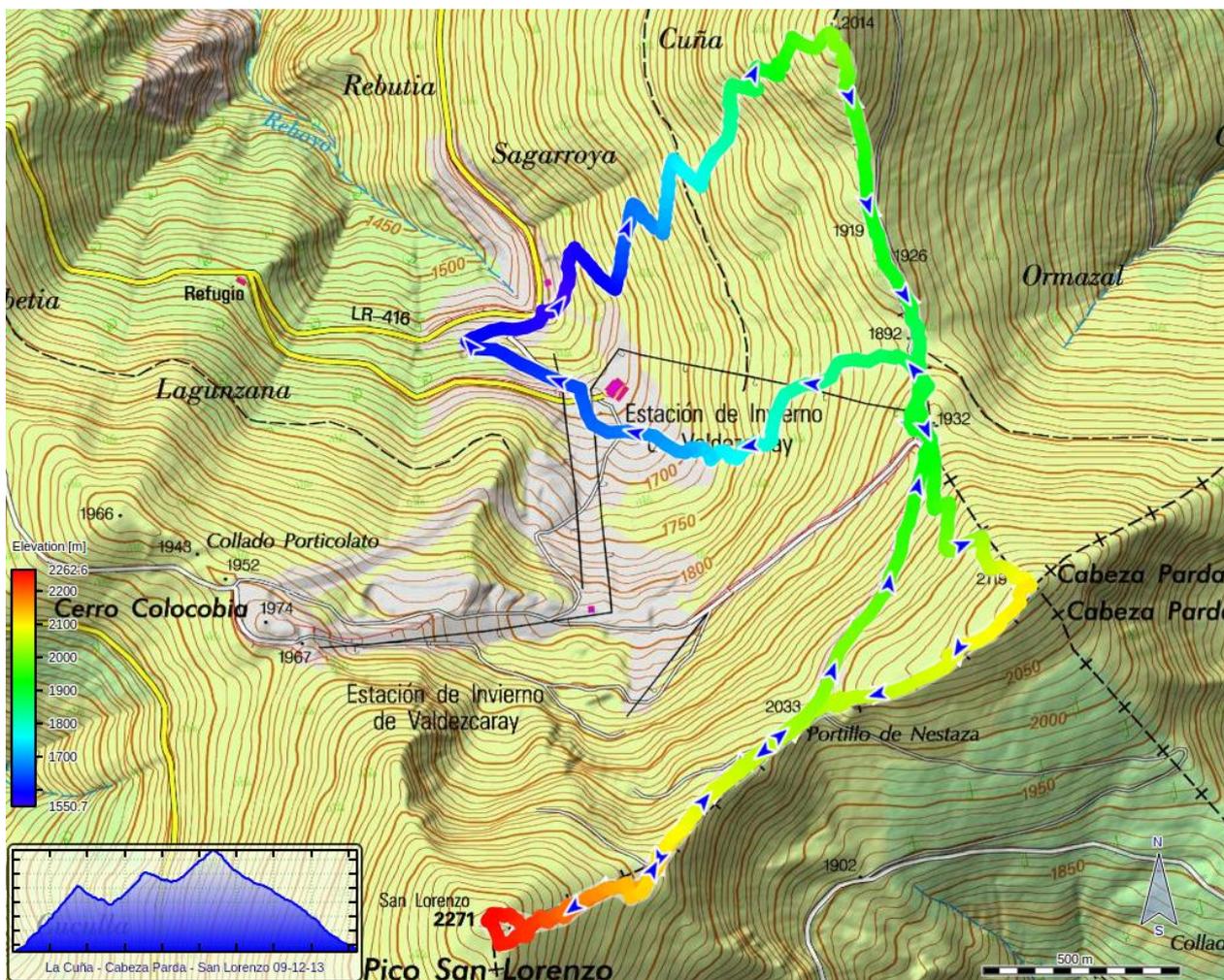


Mapa para la posibilidad 2 de recorrido por el entorno al San Lorenzo



Perfil para la posibilidad 2 de recorrido por el entorno al San Lorenzo

Posibilidad 3



Mapa para la posibilidad 3 de recorrido por el entorno al San Lorenzo



Perfil para la posibilidad 3 de recorrido por el entorno al San Lorenzo

RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.**
- Para esta actividad, además del equipo básico de esquí de travesía (esquís, pieles, cuchillas y bastones) se requiere el uso de crampones y piolet. Es recomendable llevar ARVA, pala y sonda.
- Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que se den bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- Se recomienda llevar emisoras en la banda de 46MHz (la más habitual para uso doméstico).
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- En cada grupo se debe contar al menos con mapa, brújula o GPS y emisora.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.