



SUBIDA AL SAN MILLÁN Y AL SAN LORENZO

(Techos de Burgos y de La Rioja)

7 y 8 de marzo de 2015

INTRODUCCIÓN

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 (2.106 m) y Cuña (2.008 m).

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)

Santa Cruz del Valle Urbión - Zarcia (1.045 m) - Tres Aguas (Cascadas de Altuzarra)- Majadas del San Millán (1.561 m)- Pico San Millán (2.131 m) - Cabeza Aquilez (2.029 m) –Mojón Alto (1.878 m) - Cruz de Guirlando (1.419 m) - Pradoluengo (959 m).

-Distancia: 24,5 km.

Desnivel acumulado : 1.300 m

Domingo 8: Pico San Lorenzo (2.271 m)

Valdezcaray (1.640 m)-San Lorenzo (2.271 m) - Portillo de Nestaza (2.033 m)- Collado Artaza (1.839 m) – GR-93 hasta Monasterio de Valvanera

-Distancia: 14 km.

Desnivel acumulado: + 903 m. / - 1.354 m.

MATERIAL

Ropa Invernal, polainas y botas impermeables. **Crampones y piolet Imprescindibles.**

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 <http://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 salida **desde Canillejas a las 17:00 h** , parada en **CC 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

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

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 + SanMillan".

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.

Coordinadora: Mariona García

E-mail: marionago@yahoo.es

Tel.: 658 396 385 a partir de las 19h.

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":

SÁBADO 7: SAN MILLÁN

El itinerario planteado es una ruta casi circular ya que partiendo del pueblo vecino de Santa Cruz del Valle Urbión, situado a 4 km de Pradoluengo (unos 10 min en autobús), llegaremos caminando al albergue de Pradoluengo donde estamos alojados.



Tendremos que madrugar pues la ruta es larga y los días todavía no demasiado, así que después del desayuno en el albergue y lo más temprano posible, nos montaremos en el autobús que nos dejará en la calle principal de Santa Cruz, en un trayecto corto y rápido. Siguiendo esa calle atravesaremos el pueblo y se convertirá en una pista que tomaremos siempre hacia delante con la indicación de Refugio de Zarcia, a unos 2 km.

Desde el refugio, unos metros más adelante, en el Área recreativa (mesas y barbacoas,) nos encontraremos con las dos alternativas, marcadas con carteles de madera, para subir al San Millán:



1. Por el Valle del Río Urbión, le atacaremos por su cara norte y es la opción más alpina y donde necesitaremos casi con seguridad usar crampones y piolets (**dibujada en rojo**).
2. Por la Majada Gárrula y Sierra Llana entraremos por el oeste, por el cordal que le une con el pico Trigaza. Es una ruta más asequible pero más larga (**dibujada en rosa**). Aquí también llevaremos los crampones y piolets por seguridad.

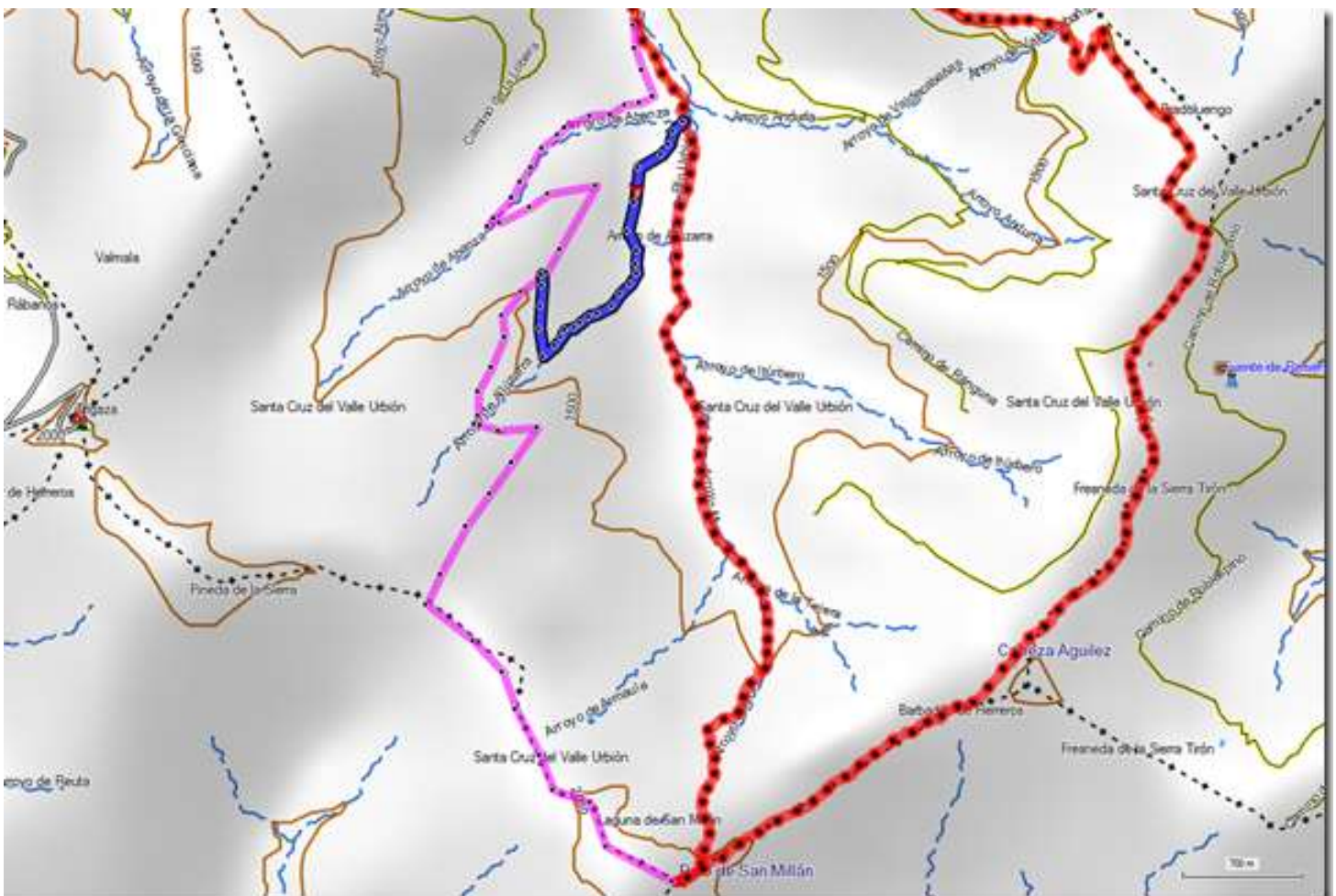
Una vez alcanzada la cumbre del San Millán la vuelta hacia Pradoluengo será la misma para las dos opciones (ruta roja de bajada).

Para ver las Cascadas de Altuzarra (es la ruta **marcada en azul** que comprende el Salto Chico, Salto Mediano y Salto Grande) habría que desviarse en ambas opciones y volver para atrás a retomar la ruta.

Es decir si tomamos la ruta 1 (roja) podemos desviarnos en Tres Aguas hacia las Cascadas (azul) que las veremos de subida y volver a bajarlas para seguir por el valle del río Urbión.

Si comenzamos con la ruta 2 (rosa), cuando llegemos a Majada Gárrula tendremos que desviarnos unos 800 m para verlas desde la parte de arriba. Esta zona es bastante abrupta por lo que tendremos que tener en cuenta no entretenernos demasiado bajando pues hay que volver por el mismo sitio para seguir la ruta 2.

O bien se puede comenzar la ruta 1 (**roja**) y pasarse a la ruta 2 (**rosa**) por la ruta de las Cascadas (**azul**), que es la opción propuesta en el track del topográfico.



Comenzamos con la opción 1 (roja) siguiendo la señal que pone “1. El Torruco por río Urbión” Hacia el primer kilómetro llegamos a un punto en donde el camino se convierte en cauce. Un angosto paso permite continuar por la izquierda pero es mejor tomar otra opción que asciende un poco hacia la derecha y cruza un arroyo (el arroyo de Abanza) por un puente de madera.

Apenas unos instantes después, muy cerca de una cabaña, hemos de prestar atención para localizar el inicio del sendero que hay que tomar a la derecha, indicando las cascadas de Altuzarra. Desde aquí unas pequeñas estacas, pequeñas manchas de pintura en los árboles y montoncitos de piedra serán las señas de identidad para no perder la vereda.



Avanzamos subiendo moderadamente hacia la derecha pero luego tomamos un giro y nos vemos obligados a esforzarnos para superar de piedra en piedra un tramo con mayor pendiente. De esta manera llegamos a una zona en donde tenemos muy buenas perspectivas de la primera parte de la ascensión.

Llegados a este punto nos internamos en un pinar y dejamos de ascender, e incluso perdemos altitud. Superamos una pequeña pedrera y finalmente llegamos al borde del arroyo de Altuzarra. De frente continúa un sendero más directo pero como nosotros queremos conocer las cascadas nos fiamos del cartel que nos indica la distancia a la que se encuentra cada una de ellas.



Entramos en una zona en la deberemos prestar atención a las estacas y las manchas de pintura, pero en donde en todo caso iremos anexos al río, bien a un lado, bien a otro.

La primera cascada (Salto Chico) la superamos por su lado izquierdo y continuamos buscando los pasos más adecuados a la vera del arroyo. Un tramo más adelante llegamos a la segunda cascada (Salto Medio), casi escondida pero de mayor altura.

Para continuar debemos retroceder unos metros y ascender por la ladera derecha, separándonos un poco del arroyo unos metros pero luego girando de nuevo hacia el mismo. Un paso entre dos rocas nos da acceso a la parte alta de la cascada y a la continuación del arroyo. Muy poco después llegamos a la tercera cascada (Doble Salto).

Para seguir identificaremos una pequeña canal que viene por la izquierda, y al cabo de unos metros buscamos de nuevo el curso de agua al que llegamos justo por la parte superior de la cascada.

Seguimos de la misma manera; estos es, cuando a un lado, cuando a otro del arroyo, hasta que poco después encontramos en el lado derecho un cartel informativo del fin de la zona de cascadas y el sendero de salida. Estamos a unos **1400 metros** de altitud.

Para llegar hasta aquí habremos tardado aproximadamente hora y media, tiempo que se alargará en la medida en que perdamos muchas veces el sendero principal o nos detengamos a hacer fotos.

Al girar hacia la derecha entramos en un pinar por el que el sendero continúa ascendiendo y al cabo de unos **500 metros** salimos a una zona más despejada, coincidiendo con una arista que desciende desde el cordal y encontramos en este punto un cartel indicativo de Majada Gárrula.



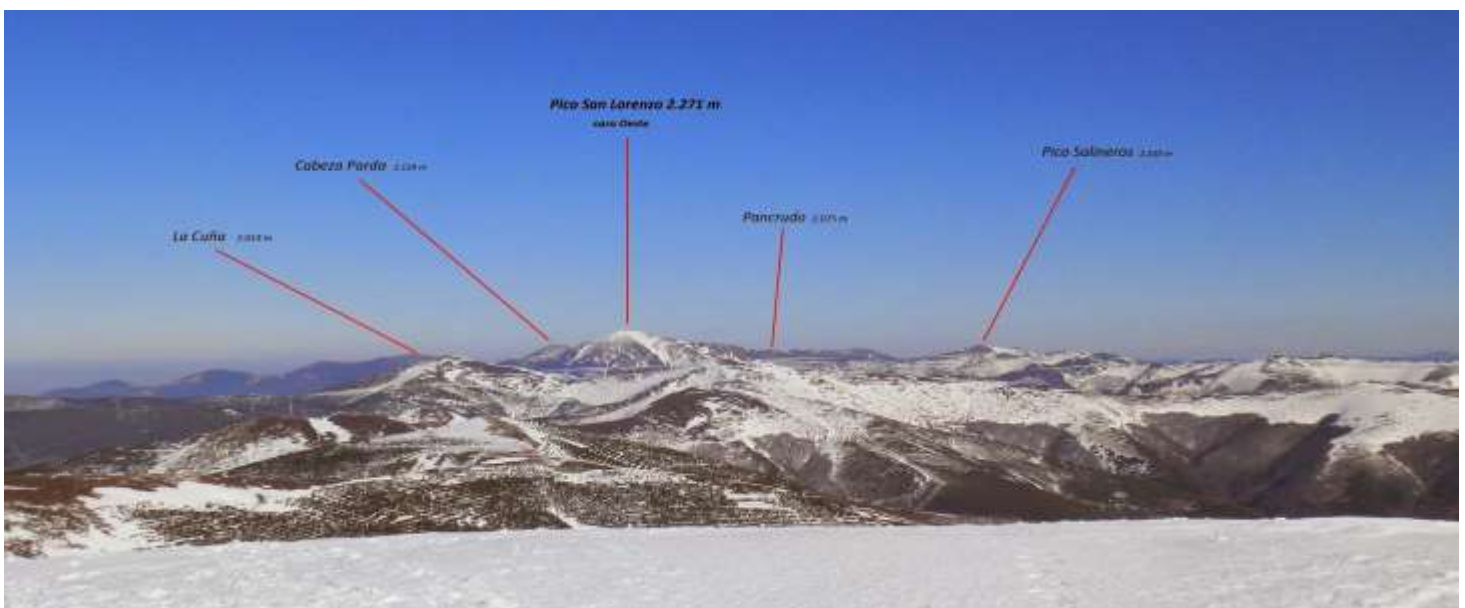
Avanzamos hasta cruzar el curso alto del arroyo Altuzarra, donde después encontraremos una cabaña con techo de hierba, que se sitúa a más de 1700 metros de altitud, en Majada de los Carneros

Unos doscientos metros después de superada la cabaña llegamos a una nueva arista. Es momento de girar hacia la derecha y comenzar la ascensión directa hacia la cumbre, observando hacia la derecha la cumbre del Trigaza y hacia la izquierda el pico San Millán, con su vértice geodésico.

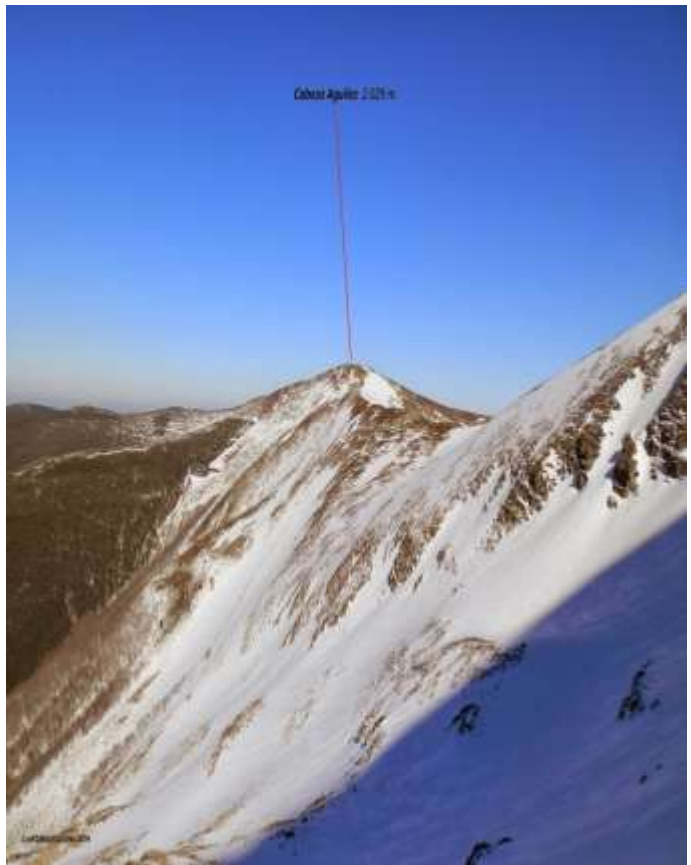
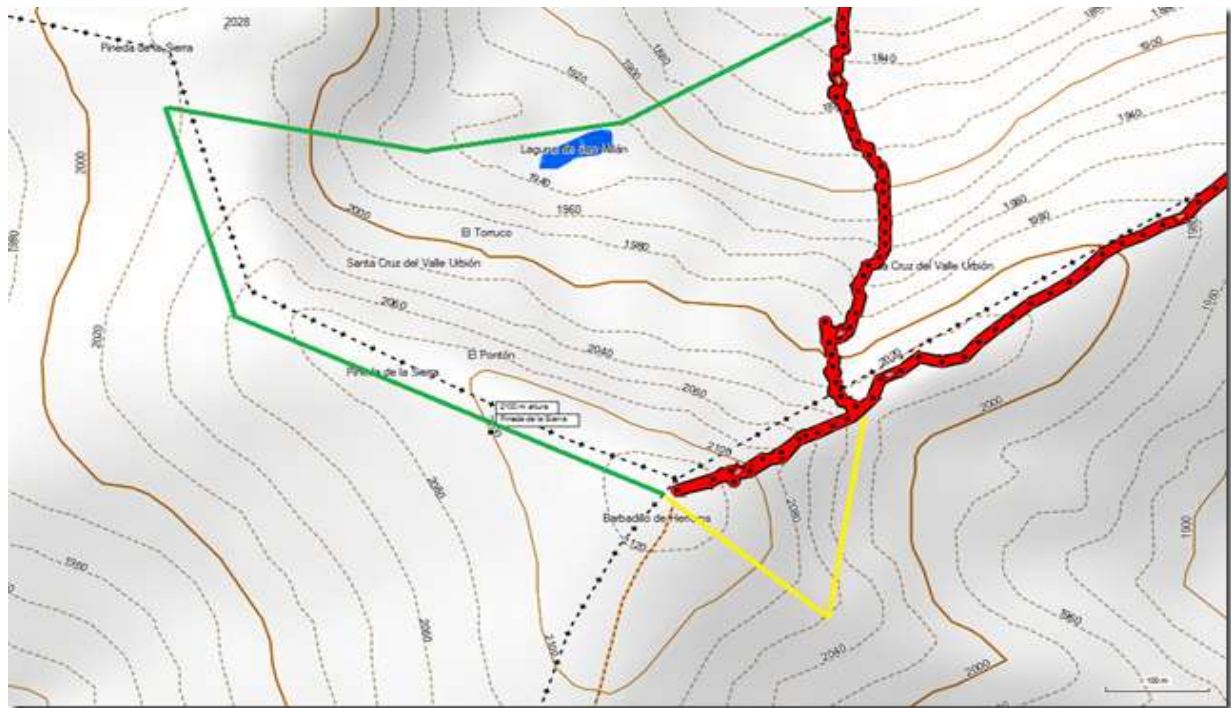


Llegamos a un pequeño collado sitúa a 1950 metros donde cogeremos el Cordal de Sierra Llana hacia la izquierda. Ascendemos un poco más y descendemos hacia un nuevo collado, el Collaflecho a 1900 metros. Ya desde aquí es todo ascenso, hasta alcanzar finalmente el pico San Millán, a 2131 metros de altitud, cumbre de la provincia de Burgos.

Desde la cima las vistas son impresionantes, se divide toda la Sierra de la Demanda. Hacia el sureste Picos de Urbion y Sierra de Neila, al este el San Lorenzo y sus protectores, hacia el noroeste la Sierra Palentina extremo este de Picos de Europa y en la misma cuerda donde estamos el Trigaza.



Sin entretenernos demasiado iniciaremos el descenso, por la ruta roja, dirección Cabeza Aquilez, hacia Pradoluengo. Habrá que tener precaución con el primer tramo de bajada de la cima pues con hielo es peligroso. Se puede hacer la alternativa marcada en amarillo.



Seguiremos entonces la cuerda hacia Cabeza Aguiluz (2.029 m) y desde allí a Mojón Alto (1878 m), que reconoceremos por el cartel y un montón de piedras.

Seguimos avanzando por la cuerda y a unos 900 m en un cruce de caminos, dejamos la pista y cogemos un camino más estrecho que desciende por la izquierda, el "Camino de Roblespino", por el que atravesamos la repoblación, en curva de nivel, hasta ascender para encontrarnos otra vez con la pista que no tomamos sino que seguimos por nuestro camino que continua girando a la izquierda hasta llegar al Collado de Celecua (1.320 m).

En este punto ya nos incorporaremos a la pista que seguiremos hacia delante dejando siempre las intersecciones que salen a la izquierda.

El tramo que acabamos de describir por camino desde Mojón Alto, se puede hacer también siguiendo en todo momento la pista ancha que va por toda la cuerda y que retomamos en el collado de Celecua.

Pasaremos por la Caseta Blanca y llegaremos al Área Recreativa de La Cascada que se encuentra a 500 m de Pradoluengo (960 m) y desde aquí a nuestro Albergue



c) La más alpina y técnica es por la Canal Ancha

A continuación se muestra la opción b) y c) desde el segundo nivel

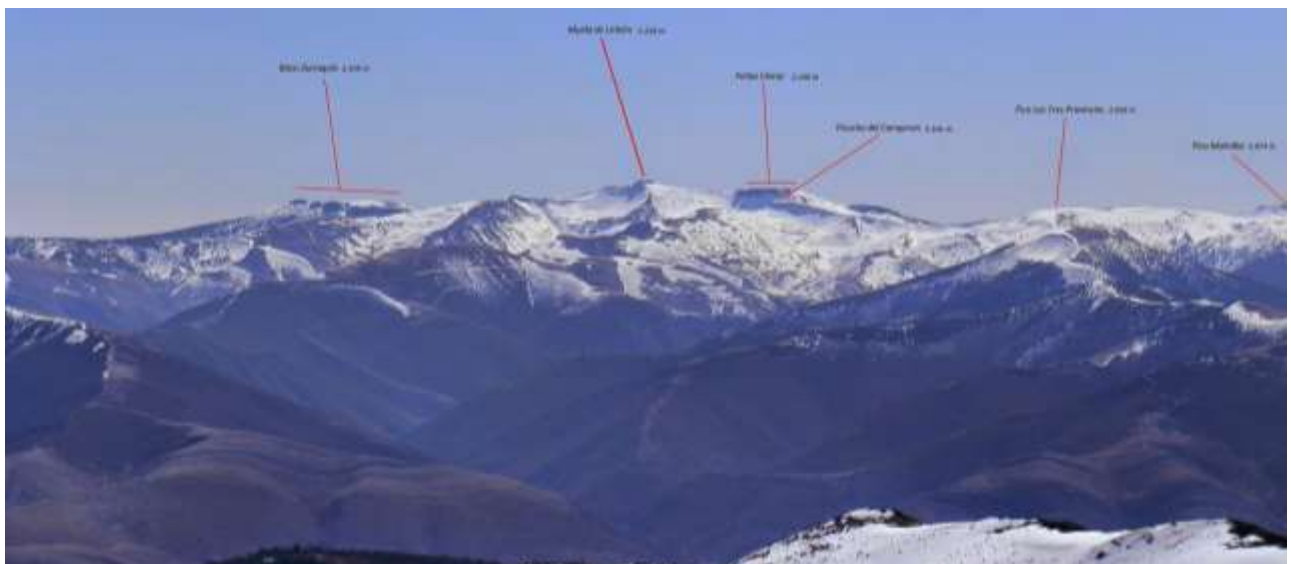


A continuación detalles de las tres opciones de subida:





Las vistas desde el San Lorenzo son espectaculares, podremos divisar desde los Picos de Urbión hasta parte de la ruta del día anterior:



Una vez coronado el San Lorenzo, descenderemos por la Cuerda dirección al Cabeza Parda, al que no llegaremos ya que en el Collado de Nestaza (2.033 m) cogemos el camino que sale a la derecha hacia el Collado de Artaza, desde donde enlazaremos con el GR-93 que nos llevará al Monasterio de Valvanera.

