



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

MONTAÑA PALENTINA

PEÑA PRIETA Y ESPIGÜETE

Del 27 al 29 de Mayo 2016

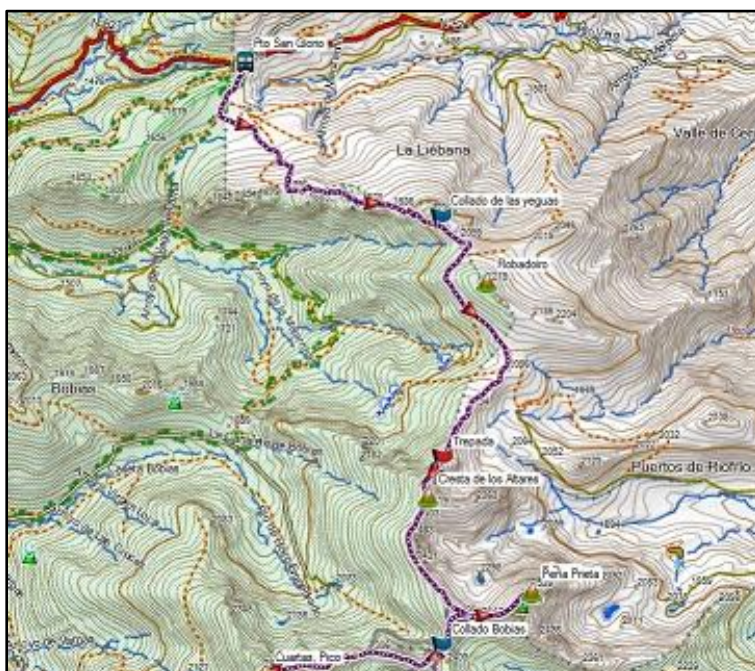
Sábado 28: Opción A. SAN GLORIO-PEÑA PRIETA-PICO MURCIA- CARDAÑO DE ARRIBA.

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Puertode San Glorio.	1600 m	-	-	-	-
Collado de la Yeguas	2057 m	3,9 km	+ 526 m	1:45 h	1:45 h
Peña Prieta	2530 m	8,6 km	+ 499 m	1:50 h	3:35 h
Collado Bobias	2294 m	10,7 km	+ 65 m -288 m	0:55h	4:30 h
Pico Cuartas	2290 m	12,1 km	+200 m -48 m	1:00 h	5:30 h
PicoFrontino	2160 m	14,5 km	+93 m -344 m	1:10 h	6:40 h
Pico Murcia	2346 m	18,0 km	+391 m -250 m	1:20 h	8:00 h
Llegada: Cardaño de Arriba.	1420 m	23,0 km	-960 m	2:15 H	10:15 h

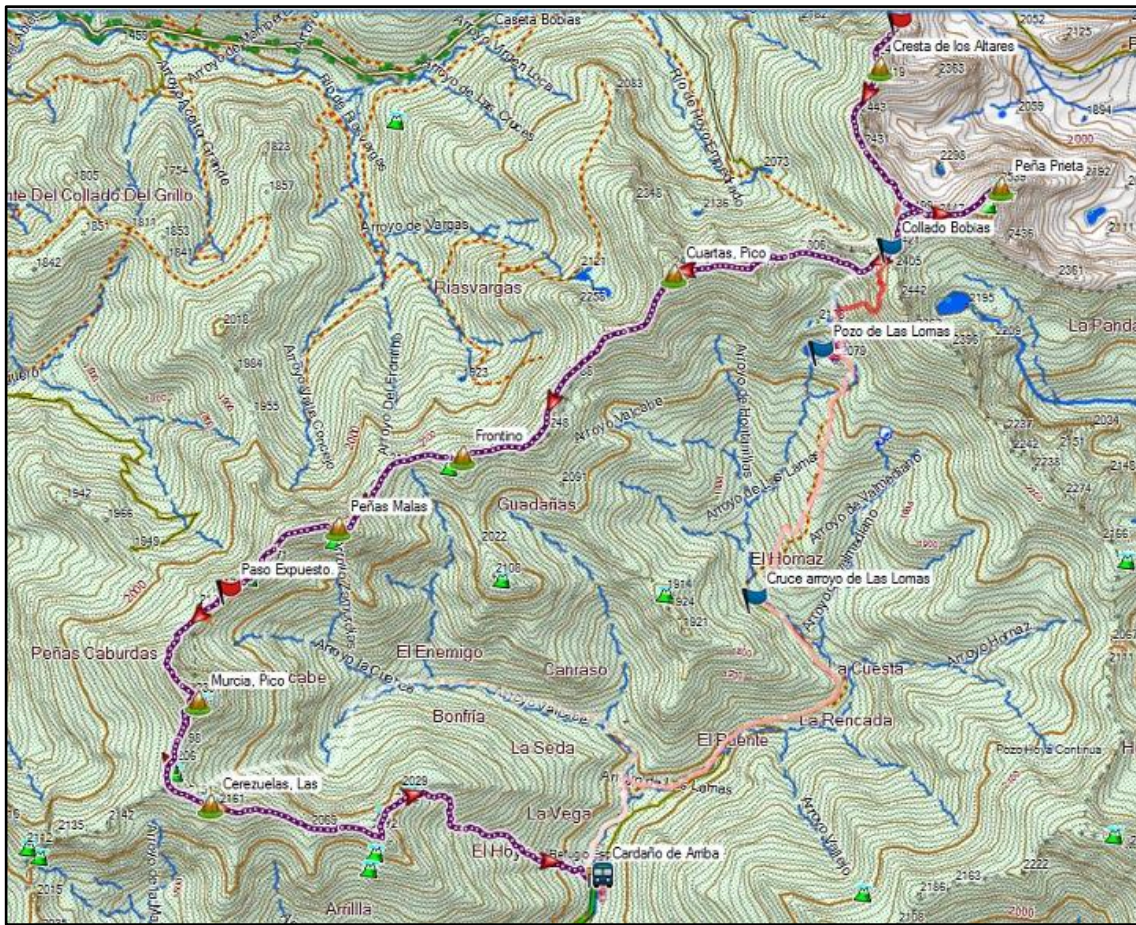


DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.





Desde el alto de San Glorio, un sendero nos lleva a las brañas que forman los "Puertos de San Glorio". Sobre ellos una hilera de peñascos que reciben el nombre de Los Campanarios, en cuyo extremo oriental se observa el Pico de Las Tetras, la referencia es un collado anterior a este pico al que se llega través de un sendero que avanza entre las escobas y piornos. Una vez en el collado la ruta siguelos hitos que llegan por un terreno descompuesto hasta el **Collado de Las Yeguas**. Se rodea el pico **Robadoiro** ▲ y se va por la cuerda hacia la **cresta de los Altares** que se remonta sin problemas aunque en algún punto es necesario apoyar las manos. Se continúa por la cuerda hasta llegar al pico **Tres Provincias** y un poco después al Peña Prieta.

Desde la cima del Peña Prieta se vuelve por el mismo itinerario de la subida al pico Tres Provincias, donde se toma dirección sur para llegar al cercano **collado de las Bobias**; si al llegar a este punto quedan menos de 6 horas para la hora prevista de salida del Autocar, hay que bajar a Cardaño siguiendo el itinerario del opción B.



Para seguir la opción A, hay que bordear por el Sur las **Agujas de Cardaño**, descendiendo primero por una canal pedregosa y con fuerte pendiente, girando cuanto se pueda a la derecha para atravesar la pedrera que esta al pie de las Agujas y salir al collado del **Pico de las Lomas**, donde se toma la cuerda que vamos a seguir el resto de la marcha.



Se sigue la cuerda, pasando por los picos **Cuartas, Frontino y de las Guadañas**. El siguiente pico es **Peñas Malas, o Matas**, con una subida que visto de frente impresiona porque parece una dura trepada, pero que se sube fácilmente, aun-  que al principio hay que apoyar un poco las manos, después se sube sin dificultades siguiendo los hitos; el pico tiene dos cimas con una fácil brecha entre ambas, pero que con viento fuerte resulta insegura.

En la bajada de **Peñas Malas**, el camino **deja el filo de la cresta** para evitar las **Peñas Zamurdias** rodeándolas **por la izquierda**; seguir los hitos sin perder mucha altura,  **por una senda que bordea una impresionante caída, que puede ser peligrosa si el lugar está mojado o hay hielo**. Se llega al collado de Peñas Caburdas donde comienza la fuerte subida al Pico Murcia. Una vez en la cima se continúa la cresta hasta llegar al pequeño resalte de rocas de **La Cerezuela**, donde se toma la cresta Este que baja directamente a Cardaño de Arriba.

Los mapas se pueden descargar, junto al track, de la web del club.

Sábado 28: Opción A. SAN GLORIO-PEÑA PRIETA-PICO MURCIA- CARDAÑO DE ARRIBA.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 h 15 min. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 6:49 h Puesta del sol: 21:37h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 23 Km.	 + 1.827 m	 - 2008 m
Tipo recorrido	 Lineal		
Dificultad	Física 5	Muy Alta	Técnica 3 Media
M 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos en los que es necesario el uso de las manos. • Paso expuesto con peligro de caída al vacío en caso de terreno resbaladizo. • Posible paso por neveros. 		
I 3	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 		
D 4	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. • Paso por pedreras. • Tramos que requieren el uso de las manos hasta el I Sup. de la escala UIAA. 		
E 5	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.827 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 2.008 m. • Longitud: 23 km... Tiempo de marcha sin paradas > 10:15 Horas. 		
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones /		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador:	Guardia civil montaña: 987.718.004/ 650.385.611 (GREIM Sabero León)
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN hojas 0106-I y 81-III (1:25.000) • Adrados ediciones. Macizo de Fuentes Carrionas (1: 25.000 y 1:50.000) 		

Sábado 28: Opción B. SAN GLORIO-PEÑA PRIETA-CARDAÑO DE ARRIBA RECORRIDO. Distancias. Tiempos.


PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Puerto de San Glorio.	1600 m	-	-	-	-
Collado de la Yeguas	2057 m	3,9 km	+ 526 m	1:40 h	1:40 h
Peña Prieta	2530 m	8,6 km	+ 499 m	2:30 h	4:15 h
Collado Bobias	2294 m	10,7 km	+ 65 -288 m	0:50 h	5:05 h
Cruce del Arroyo de las Lomas	1600 m	14,0km	-800 m	1:30 h	6:35 h
Llegada: Cardaño de Arriba.	1420 m	18,0 km	-235 m	1:10h	7:45 h



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Desde el alto de San Glorio, un sendero nos lleva a las brañas que forman los "Puertos de San Glorio". Sobre ellos una hilera de peñascos que reciben el nombre de Los Campanarios, en cuyo extremo oriental se observa el Pico de Las Tetas, la referencia es un collado anterior a este pico al que se llega través de un sendero que avanza entre las escobas y piornos. Una vez en el collado, la ruta sigue los hitos que llegan por un terreno descompuesto hasta el **Collado de Las Yeguas**.








Se rodea el pico **Robadoiro** y se va por la cuerda hacia la **cresta de los Altares** que  se remonta sin problemas **aunque en algún punto es necesario apoyar las manos**. Se continúa por la cuerda hasta llegar al pico **Tres Provincias** y un poco después al Peña Prieta.

Desde el collado se sigue el camino que baja hacia el **Pozo de la Oración**, una pequeña laguna situada al pie de las Agujas de Cardaño. Se continúa bajando hasta llegar al arroyo de la Lomas, que se cruza, para continuar por camino y pista hasta el pueblo de Cardaño de Arriba.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Sábado 28: Opción B. SAN GLORIO-PEÑA PRIETA-CARDAÑO DE ARRIBA

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> 7 h 45 Minutos.(Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 6:49 h Puesta del sol: 21:37h→ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 18 Km.	 + 1.120 m	 - 1.304 m
Tipo recorrido	 Lineal		
Dificultad	Física 4	Alta	Técnica 3 Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> Pasos en los que es necesario el uso de las manos. Posible paso por neveros. 	
I	2	<ul style="list-style-type: none"> Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 	
D	4	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Paso que requiere el uso de las manos. 	
E	4	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.120 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.304 m. Longitud: 18 km. Tiempo de marcha sin paradas > 7:45 Horas. 	
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones /		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador:	Guardia civil montaña: 987.718.004/ 650.385.611 (GREIM Sabero León)
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> IGN hojas 0106-I y 81-III (1:25.000) Adrados ediciones. Macizo de Fuentes Carrionas (1: 25.000 y 1:50.000) 		

Domingo 29: Opción A. PINO LLANO-ESPIGÜETE-CARDAÑO DE ABAJO

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Parking Pino Llano.	1342 m	-	-	-	-
Hombro de la cresta	1919 m	1,71 km	+ 578 m	1:45 h	1:45 h
Espigüete Cima Este	2431 m	3,71 km	+ 521 m	1:40 h	3:25 h
Espigüete Cima Oeste	2445 m	4,25 km	+ 61 -48 m	0:20 h	3:45 h
Paso de resalte	2025 m	5:00 km	-417 m	0:50 h	5:20 h
Inicio pista	1659 m	6:11 km	-375 m	0:45 h	6:05 h
Llegada: Cardaño de Abajo.	1327 m	9:00 km	-350 m	0:55h	7:00 h



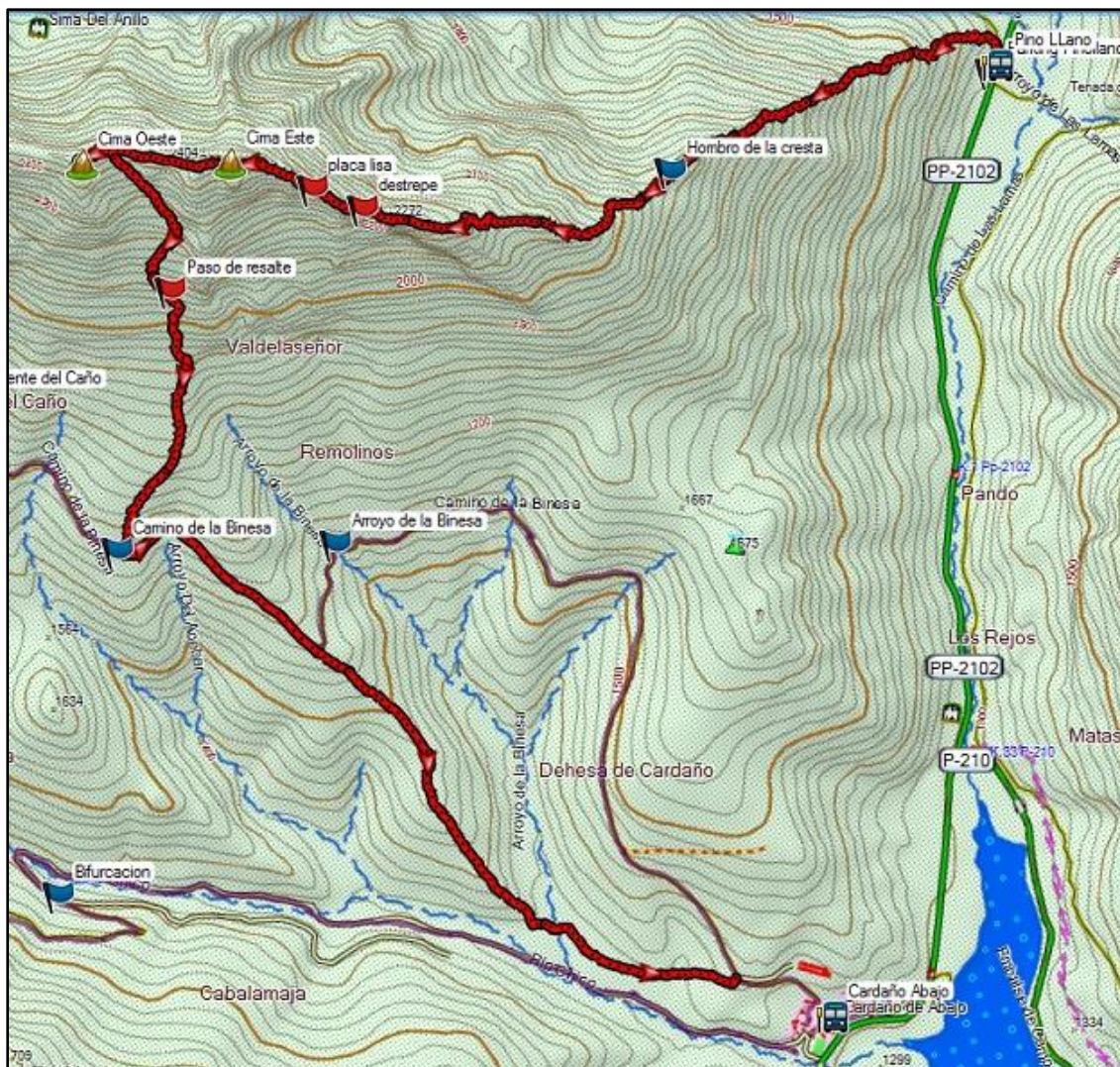
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.



La cresta arranca junto al puente (1.350 m) sobre el Arroyo Mazobres en la carretera a Cardaño de Arriba. Inicialmente ascendemos (SW) entre matorros, elevándonos enseguida por terreno pedregoso. Una sucesión de hitos baliza la vía que en ocasiones cuenta con rastros de sendero y sigue por lo general el lomo del cresterío.

Al comienzo se progresa por el flanco meridional, excepto para bordear un agudo espolón.

Superada la zona herbosa y los pedregales avanzamos (W) sobre la cresta hasta alcanzar un destacado promontorio.






Aquí aparece una corta arista horizontal con varias brechas que nos situará en la base del resalte clave de la ascensión, una **brecha**, posiblemente el paso más difícil de la ascensión. La brecha supone un **destrepe de unos 5m**, que se empieza bajando un poco por la derecha para después volver hacia la izquierda; se trata de **la mayor dificultad de la ascensión con una escalada de II grado de la escala UIAA, algo de exposición y pulido** del paso de la gente. Poco después se llega a una **placa lisa** tumbada, que puede resultar bastante impresionante para gente con vértigo, pero que es fácil: buena roca, con buena adherencia y fisuras en las que pisar o apoyarse. Una vez superada la placa se llega enseguida a la cresta final del Espigüete que está compuesta de dos cimas la Este y la Oeste, que es la más alta. A media cresta hay un **pequeño destrepe hacia la derecha con un paso de II, pero sin exposición**.



Desde la cima se vuelve por el mismo itinerario hasta llegar junto a un gran hito que señala el inicio de la bajada por la cara Sur. Se abandona la cresta en el hito bajar hacia la derecha (Sur). El inicio del descenso se hace por una **pedrera de**  **fuerte pendiente y resbaladiza**, que resulta más cómoda en la parte pegada a la pared de la izquierda. El camino, pisado y marcado con hitos, mejora más abajo. Se continua la bajada por la fuerte pendiente hasta llegar a un **resalte recoso**,  que se desciende siguiendo los hitos que marcan el punto más fácil. El camino continua ladera abajo hasta llegar a una pista, que se sigue hacia la izquierda hasta una fuerte curva donde se toma la loma que baja en dirección S.E. hasta Cardaño de Abajo

Domingo 29: Opción A. PINO LLANO-ESPIGÜETE-CARDAÑO DE ABAJO

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 7h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 6:49 h Puesta del sol: 21:37h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 9 Km.	 + 1.209 m	 - 1188 m
Tipo recorrido	 Ascensión. Poco Difícil escala UIAA		
Dificultad	Física 4 Alta	Técnica 5	Muy Alta
M 5	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos en los que es necesario el uso de las manos. • Pasos expuestos con peligro de caída al vacío. • Posible paso por neveros. 		
I 3	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 		
D 5	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. • Paso por pedreras. • Pendientes con desniveles superiores al 45%, aunque se suben andando. • Aristas y crestas estrechas y aéreas. • Pasos de nivel II de la escala UIAA. 		
E 4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.209 m. • Desnivel acumulado de bajada - 1.188 m. • Longitud: 9 km. Tiempo de marcha sin paradas > 7:00 Horas. 		
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Estar habituado a pasar por zonas aéreas → No tener vértigo. • Experiencia en trepadas grado II+ • Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones /		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador:	Guardia civil montaña: 987.718.004/ 650.385.611 (GREIM SaberoLeón)
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN hojas 0106-I y 81-III (1:25.000) • Adrados ediciones. Macizo de Fuentes Carrionas (1: 25.000 y 1:50.000) 		

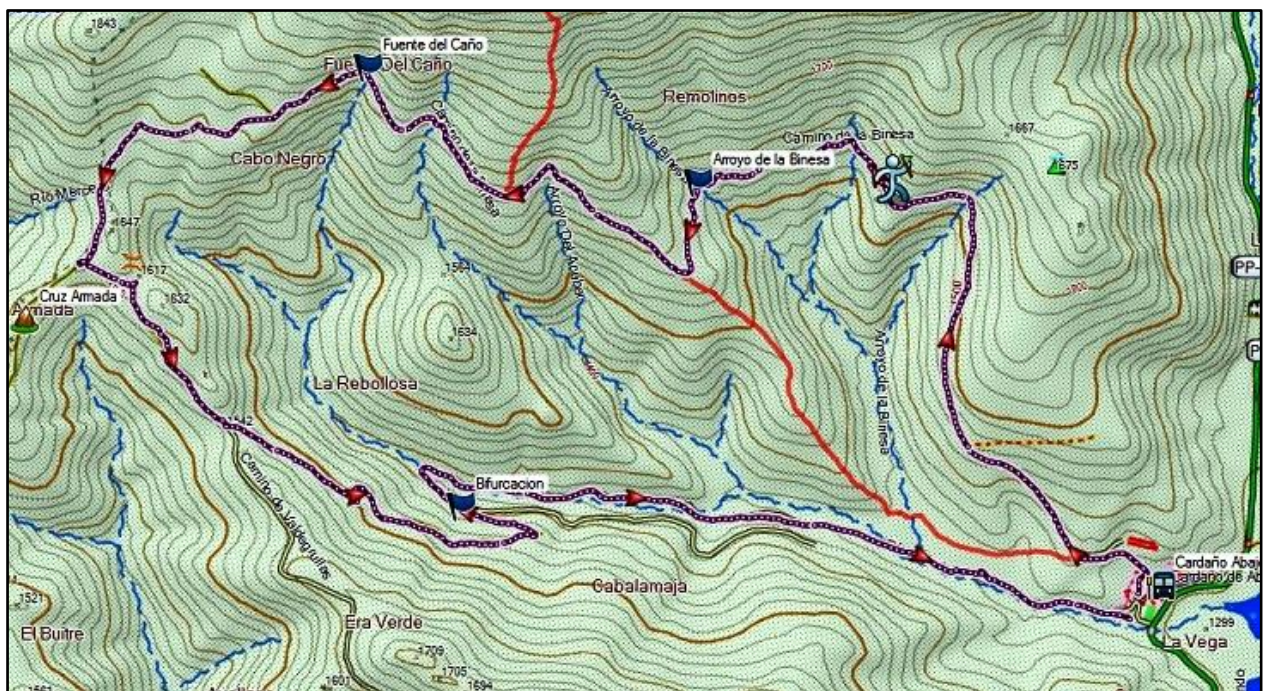
Domingo 29: Opción B. Cardaño de abajo- Fuente del Caño-Alto de la cruz Armada- Cardaño de Abajo

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Cardaño de Abajo	1300 m	-	-	-	-
Arroyo Binesa	1561 m	3,2 km	+ 260 m	1:10 h	1:10 h
Fuente del Caño	1737 m	5,2 km	+ 213 m	0:55 h	2:05 h
Cruz Armada	1618 m	6,8 km	-119 m	0:30 h	2:35 h
Bifurcación	1400 m	9.40 km	-227 m	0:45 h	3:20 h
Llegada: Cardaño de Abajo.	1300 m	12,3 km	-107 m	0:40h	4:00 h








DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.



Domingo 29: Opción B. Cardaño de abajo- Fuente del Caño-Alto de la cruz Armada- Cardaño de Abajo

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> 4 h.(Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 6:49 hPuesta del sol: 21:37h→ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 12,3 Km.	 + 499 m	 - 499 m
Tipo recorrido	 Circular.		
Dificultad	Física 2 Baja	Técnica 2 Baja	
M 1	<ul style="list-style-type: none"> No hay factores de riesgo 		
I 2	<ul style="list-style-type: none"> Traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. 		
D 2	<ul style="list-style-type: none"> Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. 		
E 2	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida +499 m. Desnivel acumulado de bajada - 499 m. Longitud: 12,3 km.Tiempo de marcha sin paradas >4:00 Horas. 		
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador:	Guardia civil montaña: 987.718.004/ 650.385.611 (GREIM SaberoLeón)
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> IGN hojas 0106-I y 81-III (1:25.000) Adrados ediciones. Macizo de Fuentes Carrionas (1: 25.000 y 1:50.000) 		

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- 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.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio.

ALOJAMIENTO

Desde el Viernes 27 de Mayo de 2016 al Domingo 29 de Mayo de 2016

Albergue Colonia Sierra del Brezo, en régimen de media pensión. www.sierradelbrezo.com

El albergue dispone de mantas pero es necesario saco ligero o saco-sábana y toalla.

Existe la posibilidad de alquilar sábanas por 3€ y toalla por 5€.

La Sierra del Brezo, instalación propiedad de Caja España y del Duero, está ubicada en la localidad de Velilla del Río Carrión (Palencia), siendo el punto de acceso al Parque Natural de Fuentes Carrionas en la Montaña Palentina. **INSTALACIONES:** Es un conjunto de edificios con diferentes usos que están asentados en una finca de 35.000 m2. Es un albergue con una capacidad de 200 plazas que está dotado de habitaciones para 4 personas y 6 personas, servicios y duchas con agua caliente.

TRANSPORTE

En Autobús por la tarde.

- 17:00 horas. Canillejas (Calle Alcalá nº 634)
- 17:15 horas. Alcobendas (Diversia)

PRECIO

- Federados con licencia B o superior **86€**
- Resto: **92€**

El total incluye: Gastos de gestión y dos días de seguro para los no federados y

Viernes 27 Mayo	Sábado 28 Mayo	Domingo 29 Mayo
Viaje de ida en autocar 17:00	Desayuno	Desayuno
Cena	Cena	Viaje de vuelta en autocar 16:00
Pernocta	Pernocta	

INSCRIPCIONES

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 18 de Abril de 2016.

Pago: Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club

DE NO HACER EFECTIVA ESTA CANTIDAD EN EL PLAZO DE 2 DÍAS DESDE EL APUNTE, SE CONSIDERARÁ ANULADA LA PREINSCRIPCIÓN.

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

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES". http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADORES

	COORDINADORA 1	COORDINADORA 2	COORDINADOR DE SEGURIDAD
NOMBRE			
CORREO ELECTRONICO			
TELÉFONO			

El **Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina** es un espacio natural protegido situado al norte de la provincia de Palencia, en la comunidad autónoma de Castilla y León, España. En él se encuentran algunas especies animales y vegetales que sólo se desarrollan en esta zona. Debe su nombre a los dos parajes conocidos como Fuentes Carrionas y Fuente del Cobre, que son considerados los nacimientos de los ríos Carrión y Pisuerga, respectivamente.

- **Vegetación:** La privilegiada situación del Parque Natural permite admirar una inmensa riqueza florística.
Su vegetación presenta una notable variedad resultado de las diversas condiciones climáticas que se conjugan en esta área, disfrutando de un clima continental, con temperaturas medias de 19.5 ° en verano y 3.5° en invierno. En consecuencia, nos encontramos tanto encinares y sabinas albares como hayedos, robledales o abedulares.
 - Tejada de Tosande, una de las tejedas más notables de la Europa Occidental; el Pinar de Velilla, uno de los pocos pinares naturales de la Cordillera; Enebral de Peñas Lampas, la formación más septentrional de sabelina albar de toda su área de distribución.
 - Endemismos vegetales localizados normalmente en praderas de las zonas más altas, como la artemisa cantábrica y especies vegetales únicas, como *Echium italicum subsp. cantabricum*, que sólo puede encontrarse en estos parajes. Asimismo, otras especies vegetales protegidas, como *Sideritis hyssopifolia*, muy abundante en las montañas.
- **Fauna:** Oso pardo, urogallo, lobo, rebeco cantábrico, ciervo y nutria; perdiz pardilla, acentor alpino, águila perdicera, águila real, aguilucho cenizo, alimoche, avión roquero, búho real, buitre leonado, carbonero palustre, chova piquigualda, culebra bastarda, desmán de los pirineos, gato montés, gorrión alpino y halcón común; lagartija de bocage, lagartija de tubería, lagarto ocelado, liebre de piornal, lirón gris, marta, pico mediano, pico negro, rana bermeja, treparriscos y víbora de seoane.
- **Geología:** Posee bellos macizos kársticos, que dan lugar a importantes cuevas y simas:
 - Cueva del Cobre: Interesante cavidad, no solo por ser el nacimiento del río Pisuerga, sino por las formaciones y dimensiones de sus galerías.
 - sumidero del Sel de la Fuente, en la Sierra de Híjar: Cavidad que recoge las aguas del circo glaciar del pico Valdecebollas.
- **Cultura:**
 - Velilla del Río Carrión, que en julio celebra el Día de Fuentes Carrionas y la Montaña Palentina, declarado de Interés Turístico.
 - Cervera de Pisuerga y Aguilar de Campoo, con sus casas blasonadas, y Brañosera, primer ayuntamiento de España en el año 824.
 - En Lebanza destaca la antigua abadía; desde las pequeñas localidades de Piedrasluengas, Camasobres y Lores es posible disfrutar de espléndidas vistas de la montaña.
 - En la zona norte de Palencia se concentra además uno de los mayores y más notables conjuntos de arte Románico de todo el mundo, y en San Salvador de Cantamuda y San Cebrián de Mudá se encuentran algunas de las mejores muestras.