



## INFORMACIÓN GENERAL. Geología, Fauna, Flora y Cultura

La Rioja tiene nombre de vino, pero no todo son tierras de viña. Hay una parte de esta Comunidad Autónoma que se sitúa en las laderas del Sistema Ibérico con cumbres que superan los dos mil metros de altitud.

En uno de sus valles recorrido por el río Iregua, está el **Camero Nuevo**, tierra de bosques, pastizales, cumbres y pequeños valles, donde se sitúan 13 pueblos con historia, tradiciones y leyendas, que siglos atrás se agruparon bajo la denominación de **Hermanidad de las 13 Villas**.

Se trata de un territorio que cuenta con un patrimonio paisajístico importante, en el que los colores van cambiando a lo largo de las estaciones, desde el blanco invernal, al verde brillante de la primavera, y a los tonos rojizos y ocres del otoño. El río, articula este espacio, desde su nacimiento en una zona que nos recuerda los entornos glaciares del Pirineo hasta llegar al cortado de las Peñas de Viguera e Islallana, donde se abre la puerta de la sierra al valle.

Desde la Edad Media y hasta el siglo XIX, el Camero tuvo una importante industria lanera, con rebaños de ovejas trashumantes.

Ya se van los pastores  
a la Extremadura,  
ya se queda la sierra  
triste y oscura.  
Ya se van los pastores  
ya se van marchando,  
ya se queda la sierra  
triste y callando.  
Más de cuatro zagalas  
quedan llorando.

### Municipios y Geología

En la lista de los pueblos de Cameros, la mayoría llevan el apellido de Cameros; otros en Cameros o no llevan apellido. La nomenclatura depende de si pertenecieron o no, al Señorío de Cameros. Los que sí pertenecieron llevan el de.

#### Camero Nuevo

Almarza de Cameros (Ribavellosa), Brieva de Cameros, El Rasillo de Cameros, Gallinero de Cameros, Lumbreras de Cameros (El Horcajo, San Andrés, Venta de Piqueras), Montenegro de Cameros, Nestares, Nieva de Cameros (Montemediano de Cameros), Ortigosa de Cameros (Peñaloscintos), Pinillos, Pradillo, Torrecilla en Cameros, Viguera (Castañares de las Cuevas, El Puente, Panzares), Villanueva de Cameros, (Aldeanueva de Cameros) y Villoslada de Cameros.

#### Camero Viejo

Ajamil de Cameros (Larriba, Torremuña), Cabezón de Cameros, Hornillos de Cameros, Jalón de Cameros, Laguna de Cameros, Leza de Río Leza, Muro en Cameros, Rabanera, San Román de Cameros (Avelaneda, Montalvo en Cameros, Santa María en Cameros, Vadillos, Valdeosera, Velilla), Soto en Cameros (Luezas, Treguajantes, Trevijano), Terroba y Torre en Cameros.

El Camero Viejo se ubica en los márgenes del río Leza, mientras que el Camero Nuevo se sitúa en el valle del río Iregua, excepto Brieva en el valle del Najerilla. Los tres ríos, Iregua, Leza y Najerilla, son afluentes del Ebro por la derecha y descienden desde la cordillera Ibérica por el sur del río.

### **Flora**

En la alta montaña ibérica (superando los 1.800 m) y debido a lo riguroso del clima, la vegetación principal son los pastizales y matorrales de montaña. Bosques de pino silvestre en altitudes de 1.500-1.900 m. y algunos pequeños grupos de pino nigral y pino negro.

En los Bosques de Frondosa tenemos hayedos así como robledales y la encina carrasca. Y en Bosques de Ribera los árboles más habituales en los cauces de los ríos son los sauces, acebo, avellanos, arces, tilos y fresnos, otros menos frecuentes son el abedul, el tejo...

### **Fauna**

Algunas de las especies más características de la sierra de Cebollera son:

Aves (Azor, águila, el gavilán, la becada, el carbonero palustre camachuelo, bisbita ribereño alpino, el acentor alpino, el pechiazul, la perdiz alpina, el mirlo acuático, el martín pescador y aves migratorias como la paloma torcaz).

Anfibios (Tritón palmeado, el sapo corredor).

Reptiles (El lagarto verde, la lagartija roquera).

Mamíferos (El ciervo, el corzo, el jabalí, topillo nival, el topillo rojo, lirón gris, la garduña, el gato montés, el desmán ibérico, la nutria, el visón europeo y diferentes especies de murciélagos).

## **PROGRAMA**

Los tracks están a tu disposición en la web del club. Las condiciones ambientales de cada ruta son únicas, y por tanto son meramente orientativos.

### **DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS.**

#### **Viernes 18 de noviembre de 2022**

Llegada escalonada a la Hospedería Sagasta, en Torrecilla en Cameros (La Rioja) en coches particulares. La cena no está incluida.

#### **Sábado 19 de noviembre de 2022.**

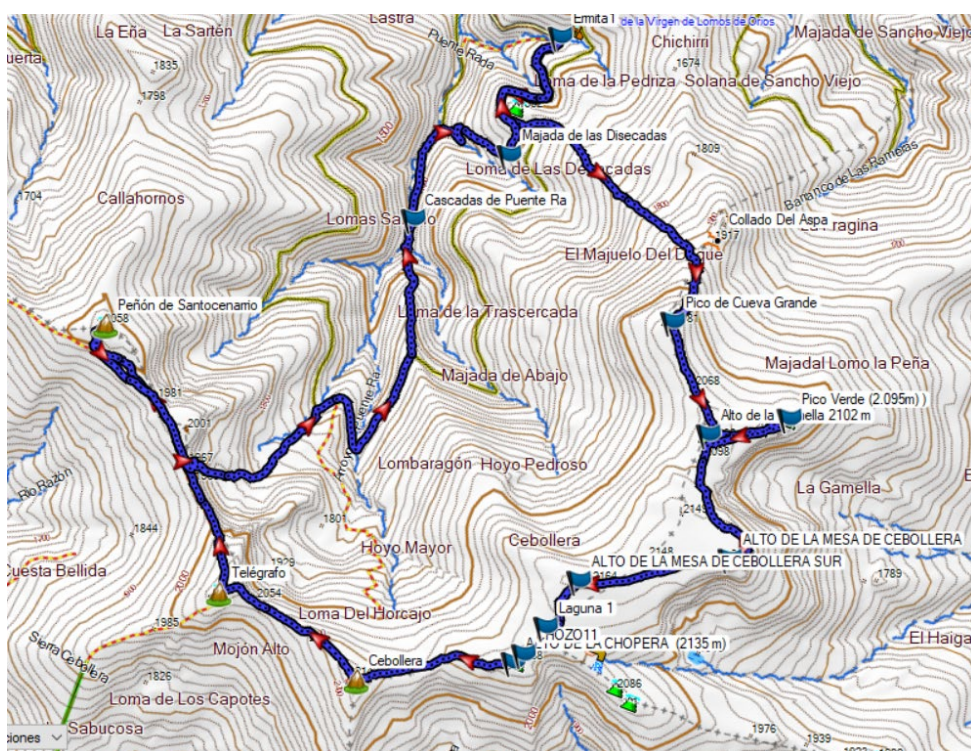
**Opción Larga: Ermita de la Virgen de Lomos de Orios-Mesa Cebollera-Santocenarrio (Circular) Distancia: 24 km; Desnivel ± 1240 m MIDE 4-3-3-3**

Aproximación en coche a la Ermita de la Virgen de Lomos de Orios (30 km, 38 min):

<https://www.google.com/maps/dir/Hospederia+Sagasta,+Guardia+civil+4,+26100+Torrecilla+en+Cameros,+La+Rioja/Ermita+de+la+Virgen+de+Lomos+de+Orios,+Villoslada+de+Cameros/@42.1520625,-2.7937475,11z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075!1m5!1m1!1s0xd453b35375bc0b5:0x243b4a83f83e99bb!2m2!1d-2.6774323!2d42.0476814?ucbc=1>

**Punto de partida:** Saldremos desde La Ermita de Lomos de Orios, se trata de un edificio de finales del siglo XVII que contiene la ermita dedicada a la Virgen de Lomos de Orios y la gran vivienda del santero. Su nombre procede de “*lumbos áureos*”, en relación con el color dorado de las colinas nevadas al amanecer, en el circo glaciar que cierra su entorno.

La ermita ha sido propietaria de ganados hasta hace pocos años y está rodeada de una zona de pastos privativa, junto con un bosque de acebos. La fuente que se puede ver a su entrada fue sufragada por los ricos emigrantes de Villoslada residentes en Chile y nos recuerda el triste fenómeno de la migración, común en toda la sierra camerana.



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Ruta bastante larga, que va enlazando un buen puñado de alturas en esa mole amesetada que es la Sierra Cebollera.

Caminaremos casi constantemente por espacios abiertos y suelo pedregoso, pero sin ofrecer problemas reseñables. La amplitud de vistas resultará un aliciente importante.

Desde la ermita iniciamos el andar por una ancha pista para, en breve, abandonarla por un ancho cortafuegos que en fuerte pendiente y flanqueados por un bosque de pino albar nos lleva a las proximidades del Collado del Aspa.

En este punto, se alcanza el ancho cordal hasta hacer cumbre en el Alto de Cueva Grande. A partir de aquí, básicamente es mantener el cordal cimero que une estas cimas, bajando a sucesivos collados sin mucha prominencia para volver a ascender a la siguiente cota, hasta enlazar todas las cimas.

Desde el Alto de Cueva Grande, el cordal conduce a la siguiente cota, el Alto de la Gamella, desde aquí podemos hacer el camino de ida y vuelta a otro de los dosmiles, el Pico Verde. Luego, y hasta llegar a la base del Alto de la Mesa, el cordal es menos evidente, pero hay sendero en todo momento hasta el Alto de la Mesa.

Se continuo ahora por la línea de cumbres hasta llegar a la poco prominente cota del Alto de la Mesa Sur y a continuación el Alto de la Chopera, desde donde continúa para enlazar con la cima de Cebollera.






Desde Cebollera, se baja al siguiente collado algo más prominente que acerca al Telégrafo.

Desde ésta cima, habrá que bajar al siguiente collado y mantener, como hasta ahora, el largo cordal cimero en suave descenso, hasta la base del Peñón de Santocenarrio, dejando el sendero y marchando campo a través progresando entre bloques pétreos se llega a la rocosa cima.

Para la bajada desde el Peñón, se desanda el camino hasta la cabecera de un circo glaciar ubicado en la vertiente norte de Telégrafo, la bajada es fuera de sendero por **la áspera ladera** que cierra el circo, hasta llegar a la base del circo glaciar pasando por unas cuencas glaciares aquí denominadas "hoyos", se continua bajando por esta cuenca hasta desembocar en una pista que nos llevarán a las Cascadas de Puente Ra.

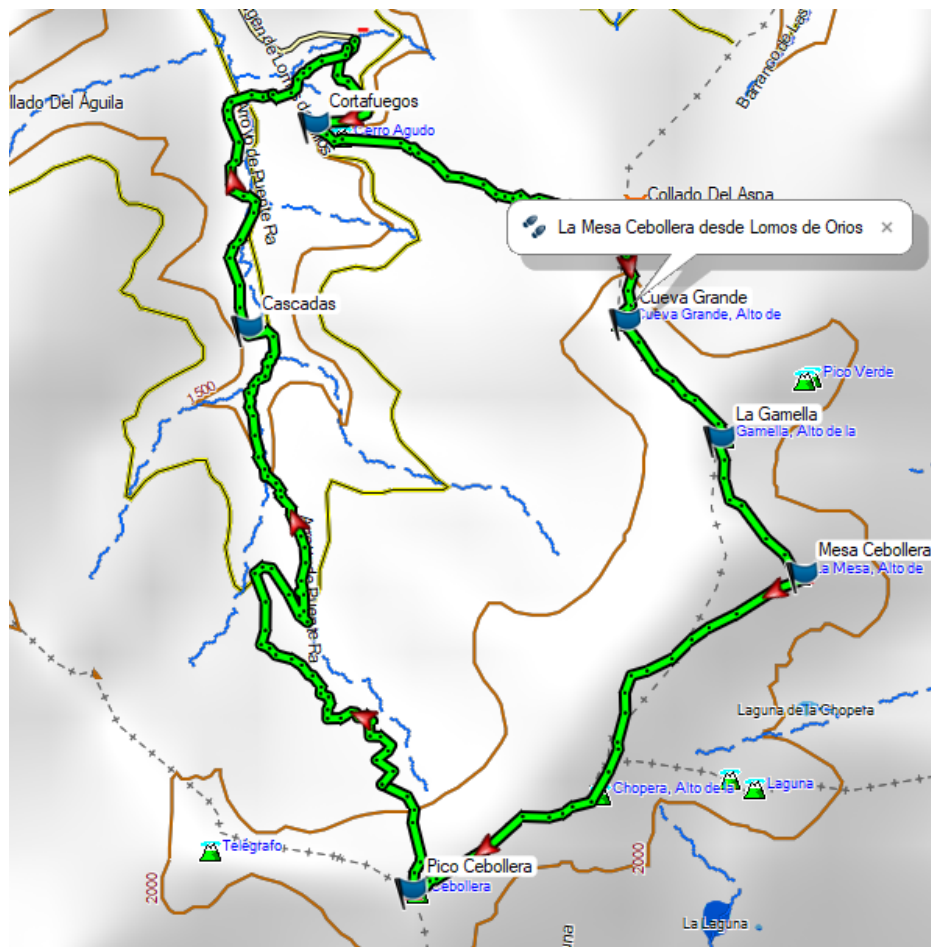
Tras esto volveremos a entrar en el bosque y subiremos una pendiente que a estas alturas del día nos parecerá más dura de lo que es realmente. Queda bajar por unos prados fuera de sendero y atravesando alguna zona de piedras, hasta enlazar con la pista que viene de la ermita de Lomos de Orios.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>6'5 horas</b> (Estimado marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>8:03 h</b> Puesta del sol: <b>17:48 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>					
Distancia Desniveles	 <b>24 Km.</b>		 <b>+ 1.240 m</b>		 <b>- 1.240 m</b>	
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>					
Dificultad	Física	<b>3</b>	Alta	Técnica	<b>3</b>	Media
M	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>				
I	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</li> </ul>				
D	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Se requiere el uso de las manos.</li> </ul>				
E	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida: +1.240 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 1.240 m.</li> <li>• Longitud: 24 km.</li> </ul>				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña, agua suficiente, gafas, ropa de abrigo e impermeable. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Frontal. Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia Civil: <b>062</b> E.R.E.I.M. de Ezcaray <b>941-354002</b>					
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomos de rio. Mapa Topográfico Nacional 1:25.000. 2006</li> </ul>		Emisora <b>144.175 Hz</b>		Club:	

## Opción Corta: Ermita Lomos de Orio-Mesa Cebollera (Circular) Distancia: 20 km; Desnivel $\pm$ 910 m MIDE 4-3-3-3

Aproximación y punto de partido: Ver opción Larga.








### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

La descripción de la ruta es la misma que la Opción Larga hasta después de alcanzar el Pico Cebollera.

Desde aquí bajamos en dirección al **Hoyo Mayor** para enlazar con la senda que nos llevará hasta una pista en la cual cogeremos la senda que nos conducirá por todo el **arroyo de Puente Ra y su cascada**, hasta la **ermita de Lomos de Orios**.



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

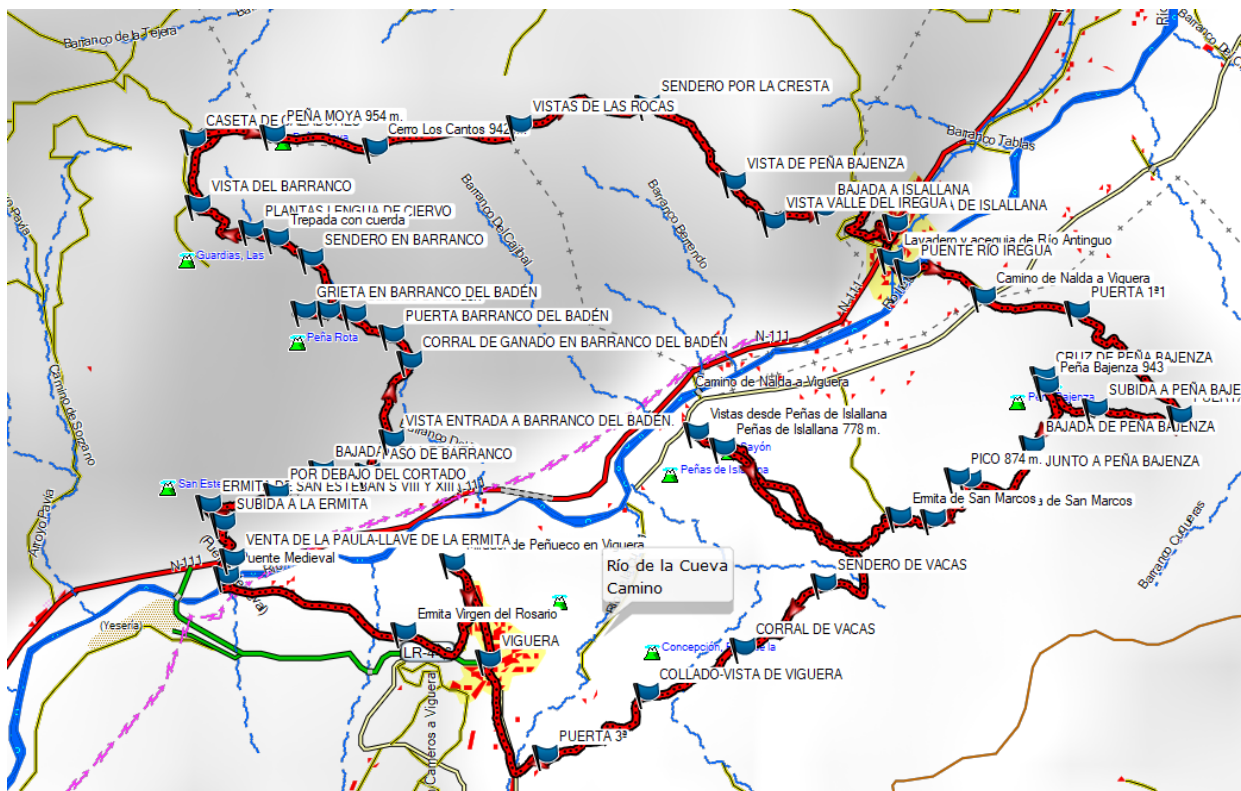
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>6 horas</b> (Estimado marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>8:03 h</b> Puesta del sol: <b>17:48 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>				
Distancia Desniveles	 <b>17 Km.</b>	 <b>+ 960 m</b>	 <b>- 960 m</b>		
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>				
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3</b>	<b>Alta</b>	<b>Técnica</b>	<b>3</b> <b>Media</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</li> </ul>			
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Se requiere el uso de las manos.</li> </ul>			
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida: +960 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 960 m.</li> <li>• Longitud: 17 km.</li> </ul>			
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.				
Material Obligatorio	Botas montaña, agua suficiente, gafas, ropa de abrigo e impermeable. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Frontal. Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario				
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia Civil: <b>062</b> E.R.E.I.M. de Ezcaray <b>941-354002</b>				
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomos de rio. Mapa Topográfico Nacional 1:25.000. 2006</li> </ul>	Emisora <b>144.175 Hz</b>	Club:		

**Domingo 20 de noviembre de 2022.**

**Opción A: Islallana-Peña Bajenza-Bº del Badén-Moya-Iregua (Circular), Mallos y barrancos Distancia: 18 km; Desnivel ± 1150 m MIDE 3-3-3-3**

Aproximación en coche a Islallana (14 km, 14 min):

<https://www.google.com/maps/dir/Hospederia+Sagasta/26121+Islallana,+La+Rioja/@42.2598362,-2.6413224,15z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075!1m5!1m1!1s0xd454c4c78bc790b:0xc58e95be82799b6e!2m2!1d-2.5154609!2d42.3239085?ucbc=1>



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Desde el pueblo de Islallana empezamos el camino, cruzando el río Iregua, para empezar la subida por un sendero que deja Peña Bajenza a la derecha.

Al cruzar la segunda puerta para ganado, giramos a la derecha y tras coronar Peña Bajenza de 843 metros, bajamos un poco hasta la Cruz, donde tenemos las mejores vistas del valle de río Iregua.

En la bajada nos salimos un poco del sendero, para coronar un pequeño cabezo de 874 metros y continuamos por senderos de animales, hasta llegar a la ermita de San Marcos, donde empezamos de nuevo otra subida a las Peñas de Islallana.

Desde aquí también tenemos una buena panorámica del río y los cabezos rocosos que lo encajonan. Tenemos que regresar de nuevo al sendero que hemos dejado antes, para continuar entre vacas hasta el collado donde se divisa Viguera.

Al poco de cruzar el río de La Cueva entramos en Viguera y lo cruzamos hasta llegar al mirador de



Peñueco, donde vemos parte del recorrido que nos queda y la pared de roca que protege la ermita de san Esteban situada a sus pies.

El río Iregua lo cruzamos por un puente medieval (quizás) de gran altura y muy bien conservado. Al poco se cruza la carretera junto a la Venta de Paula y empezamos la subida por un sendero en zigzag hasta llegar a la ermita de San Esteban, que se encuentra debajo del cortado.

Continuamos pegado a la pared del cortado y al terminar esta, empezamos a bajar hacia el barranco y al llegar a un collado vemos la entrada al barranco del Badén.

Al llegar a la entrada encontramos un corral de vacas y continuamos por él hasta llegar al desvío a la grieta. Esta grieta con sus más de 100 metros de larga es espectacular, se puede andar sin ningún problema hasta que no se puede seguir más y tenemos que regresar de nuevo al barranco.

Continuamos por el sendero del que salen algunos desvíos, hasta llegar a una gran roca de más de 20 metros, se encuentra entre las dos paredes del barranco, haciendo un arco, por el que tenemos que pasar por debajo. Aquí también encontramos un pequeño desnivel de poco más de dos metros, que tiene colocada una cuerda anudada (esperemos que siga...), que facilita la trepada.






El siguiente tramo del barranco está tan cerrado de vegetación y las paredes de roca tan juntas, que casi no entra luz y se ha creado un microclima de humedad y temperatura, en el que se encuentran plantas como la Lengua de Ciervo que normalmente son muy difíciles de ver.

Al salir del barranco pasamos por una caseta de cazadores con porche, luego Peña Moya de 954 metros y Cerro Los Cantos de 942 metros, para continuar por el sendero de la cresta, que nos deja encima de Islallana. La bajada final es monte a través y con bastante desnivel.

La única dificultad es subir el tramo de algo más de dos metros dentro del barranco del Badén, que tiene una cuerda para ayudar.

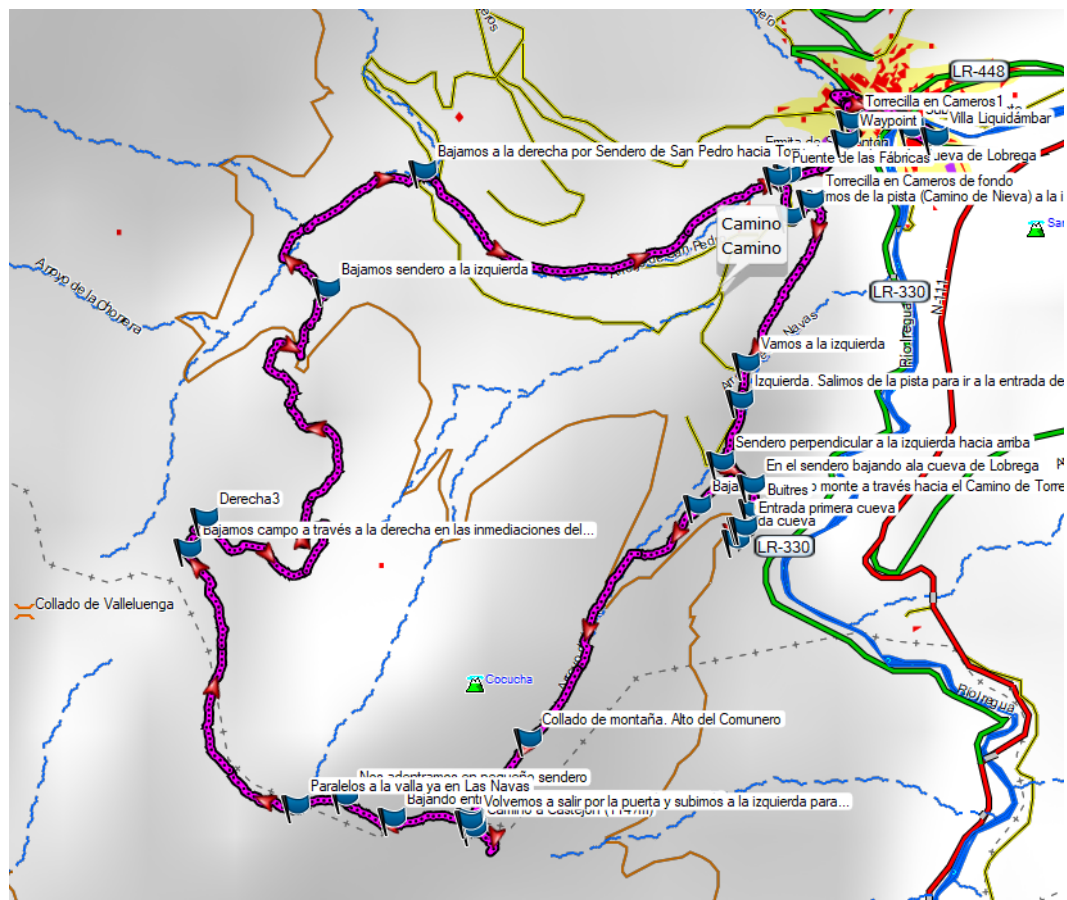
También puede que exista algún problema en la recepción del GPS dentro del barranco, al estar tan juntas y ser tan altas las paredes de roca.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>5 horas</b> (Estimado marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>8:03 h</b> Puesta del sol: <b>17:48 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>					
Distancia Desniveles	 <b>18 Km.</b>	 <b>+ 1.150 m</b>	 <b>- 1.150 m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>					
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3</b>	<b>Alta</b>	<b>Técnica</b>	<b>3</b>	<b>Media</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</li> </ul>				
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Se requiere el uso de las manos.</li> </ul>				
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida: +1.150 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 1.150 m.</li> <li>• Longitud: 24 km.</li> </ul>				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña, agua suficiente, gafas, ropa de abrigo e impermeable. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Frontal. Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> . Guardia Civil: <b>062</b> E.R.E.I.M. de Ezcaray <b>941-354002</b>					
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MTN 241-II (Torrecilla de Cameros), 1:25.000, del IGN</li> </ul>	Emisora <b>144.175 Hz</b>	Club:			

## Opción B: Torrecilla en Cameros, Cueva Lóbrega, Alto del Comunero, Las Navas Distancia: 14 km; Desnivel ± 800 m MIDE 3-2-2- 2

Salida desde el Hotel.



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Esta ruta comienza en la localidad de Torrecilla en Cameros, salimos por la pista asfaltada hasta llegar a una bifurcación con unos paneles informativos. Bajaremos a la izquierda dirección Cueva Lóbrega y poco después atravesaremos el denominado Puente de las Fábricas sobre el Arroyo San Pedro.

El camino se transforma en una amplia pista de tierra (Camino de Nieva) que dejaremos unos metros más adelante para empezar a subir por un sendero estrecho, rodeado de una abundante vegetación (recomendables los pantalones largos). Esto se puede evitar si no se deja la pista de tierra por la que veníamos (Camino de Nieva), hasta una bifurcación entre los accesos a las cuevas Mesa y Ventana y siguiendo a la izquierda os conducirá exactamente hasta el mismo punto.

Seguiremos ascendiendo y seguiremos unos hitos que nos conducirán hacia la entrada de la Cueva Lóbrega. El sendero está bastante bien marcado y bastante aéreo y estrecho.

En la cueva tendremos una primera y amplia entrada y según avanzamos, en la mitad del recorrido nos encontramos con una amplia columna. Es necesario el uso de frontales para poder avanzar con seguridad y apreciar las formaciones que nos vamos encontrando.

Saldremos de la primera cueva y continuaremos por otro estrecho sendero durante unos metros hasta la entrada de la segunda. Esta es mucho más larga que la primera. Hay instalada una cuerda y una escalerilla que nos permitirían acceder por una pequeña abertura en la parte superior derecha a otra zona de la oquedad.






Ahora desharemos el camino hasta el collado y comenzaremos a bajar hacia el camino de Nieva. Nuevamente nos encontraremos con numerosos senderos que llevan al mencionado camino, todos igual de buenos. Tras esta plácida bajada, tocará una empinada subida para llegar al Collado situado en las inmediaciones del Alto del Comunero.

Otra pequeña subida entre el bosque predominado por encinas y robles y bajamos hacia la zona de las Navas hasta llegar a un pequeño claro, de nuevo por un sendero estrecho, y a seguir subiendo paralelos a la alambrada hasta llegar a la zona más alta del recorrido en las inmediaciones de la cima Valleluenga.

La ruta baja hacia las dolinas de Navas primero y de Hoyancos después, situadas en las inmediaciones de Gustillo.

Pasada la dolina de Hoyanco que dada su frondosa vegetación no nos permite contemplarla del todo, nos encontraremos con un claro. Al final bajaremos por un estrecho sendero rodeados de basta vegetación hasta llegar al Arroyo de la Chorrera. Mas adelante cruzamos el Arroyo de San Pedro y llegaremos a las indicaciones del sendero que conduce a la ermita de San Pedro también. Nosotros bajaremos a la derecha y al poco cruzaremos una cancela. Este camino/sendero nos conducirá tras algo más de 2,5 km hasta el camino asfaltado que habíamos recorrido por la mañana a unos cientos de metros de la ermita de San Antón. A partir de aquí seguimos el mismo camino de vuelta hacia el pueblo.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4 horas</b> (Estimado marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>8:03 h</b> Puesta del sol: <b>17:48 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>					
Distancia Desniveles	 <b>14 Km.</b>	 <b>+ 800 m</b>	 <b>- 800 m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>					
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3</b>	<b>Alta</b>	<b>Técnica</b>	<b>3</b>	<b>Media</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</li> </ul>				
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Se requiere el uso de las manos.</li> </ul>				
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida: +800 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 800 m.</li> <li>• Longitud: 24 km.</li> </ul>				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña, agua suficiente, gafas, ropa de abrigo e impermeable. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Frontal. Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> . Guardia Civil: <b>062</b> E.R.E.I.M. de Ezcaray <b>941-354002</b>					
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MTN 241-II (Torrecilla de Cameros), 1:25.000, del IGN</li> </ul>	Emisora <b>144.175 Hz</b>	Club:			

## NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para su realización.**
- 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 ayudarlo 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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a denegar la participación en ella.**

## **LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio.**



## ALOJAMIENTO

Desde el viernes 18 de noviembre de 2022 al Domingo 20 de noviembre de 2022.  
Hospedería Sagasta, en Torrecilla en Cameros <https://www.hospederiasagasta.com/>

**El precio incluye pernocta días 18 y 19, desayuno días 19 y 20 y cena el día 19.**



## TRANSPORTE

En coches particulares. Se coordinará a los participantes para compartir coches.

## PRECIO

Federados con licencia A o superior **91 €**. Resto: 97 €.

El precio incluye los gastos de gestión y de seguro para los no federados (3€/día)

Ver: [Protocolo de Participación en Actividades](#)

Viernes 18 de noviembre	Sábado 19 de noviembre	Domingo 20 de noviembre
Viaje de ida: coches particulares	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena	Viaje de vuelta: coches particulares
Pernocta	Pernocta	

## INSCRIPCIONES

Directamente en la web del club <http://www.montanapegaso.com> a partir del 2 de noviembre de 2022.

**Ingreso del precio total correspondiente 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 7º del Protocolo de Participación en Actividades <https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## COORDINADOR

Ver el cartel.

## CÓMO LLEGAR

Por A2, A15 y N111 (3 horas aproximadamente).

[https://www.google.com/maps/dir/Canillejas,+Madrid/hospederia+sagasta/@41.3487647,-](https://www.google.com/maps/dir/Canillejas,+Madrid/hospederia+sagasta/@41.3487647,-4.150211,8z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422fb119802bad:0xe78fb7efad30fbc6!2m2!1d-3.6081127!2d40.449402!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075?ucbcb=1)

[4.150211,8z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422fb119802bad:0xe78fb7efad30fbc6!2m2!1d-](https://www.google.com/maps/dir/Canillejas,+Madrid/hospederia+sagasta/@41.3487647,-4.150211,8z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422fb119802bad:0xe78fb7efad30fbc6!2m2!1d-3.6081127!2d40.449402!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075?ucbcb=1)

[3.6081127!2d40.449402!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075?ucbcb=1](https://www.google.com/maps/dir/Canillejas,+Madrid/hospederia+sagasta/@41.3487647,-4.150211,8z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422fb119802bad:0xe78fb7efad30fbc6!2m2!1d-3.6081127!2d40.449402!1m5!1m1!1s0xd45463a6659ef4d:0xd225dbaa176d6563!2m2!1d-2.631756!2d42.2565075?ucbcb=1)