



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MONTAÑISMO PICO SAN MILLÁN Y SAN LORENZO 15 al 17 de NOVIEMBRE de 2024

CONTEXTO GEOGRÁFICO

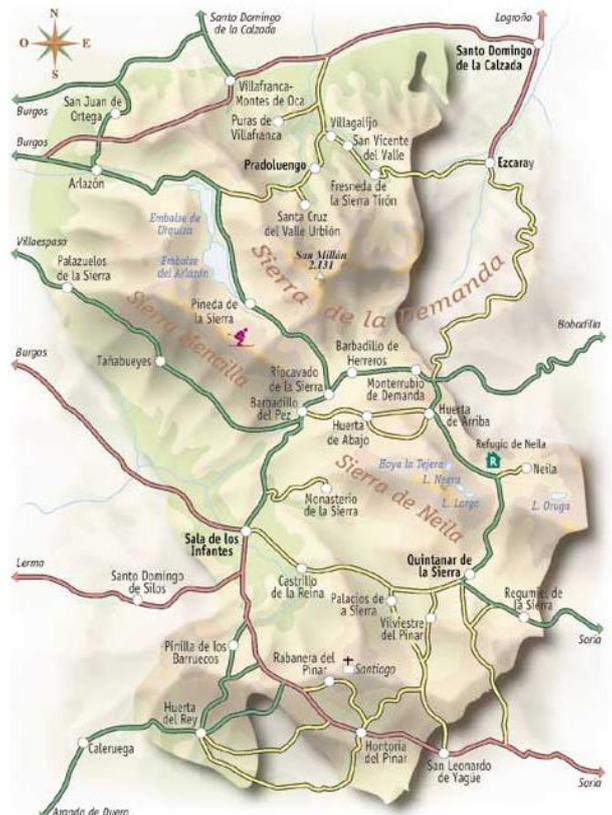
El pico San Millán, Torruco o El Torruco, con 2131 metros sobre el nivel del mar, es la montaña de mayor altitud de la provincia de Burgos (Castilla y León, España) y la segunda de la sierra de la Demanda, de la que forma parte.

Convergen en él los términos municipales de Barbadillo de Herreros, Santa Cruz del Valle Urbión y Pineda de la Sierra.

MORFOLOGÍA Y GEOLOGÍA

El sureste de la provincia de Burgos se corresponde con el sector noroccidental del Sistema Ibérico, que es precisamente el más erguido como consecuencia de la ruptura y levantamiento del zócalo paleozoico provocado por las fuertes presiones de la orogenia alpina, que se abrió paso por encima de la tenue cobertura mesozoica que ahora lo rodea. La Sierra de la Demanda es, en su tramo burgalés, un macizo articulado en torno a tres núcleos montañosos, Sierra de San Millán, donde se alcanza la máxima altitud (2.131 m), Sierra de Mencilla y Sierra de Neila. La Demanda constituye la divisoria de aguas pues nacen en ellas los ríos Urbión y Tirón, que caminan juntos hacia el Ebro, lo mismo que el río Neila o Najerilla, mientras que la cuenca del Duero recibe al Arlanzón y al Arlanza, al que también llega el Pedroso, magnífico río truchero.

A pesar de que las tres sierras principales que la forman presentan altitudes en torno a los 2.000 m, las líneas de falla, las fosas y la erosión de los ríos, que salvan fuertes



pendientes y descienden vertiginosos encajándose con facilidad en numerosos barrancos y valles con perfil en V, introducen profundos desniveles. En ocasiones, éstos alcanzan los 900 m, como sucede en Pineda de la Sierra (1.211 m) respecto a los cercanos picos San Millán (2.132 m) y Mencilla (1.932 m). También en su cara norte el San Millán salva un acusado desnivel respecto al profundo valle del río Urbión en Santa Cruz del Valle Urbión. Lo mismo podemos decir para el valle de Valdelaguna, cerrado por los relieves de Ahedillo (1.889 m) y La Campiña con 2.048 m, de vertientes verticales labradas por la erosión glacial en la Sierra de Neila o desde el relieve ruiforme de las Calderas, en la propia Sierra de Neila, a cuyos pies se extiende la Tierra de Pinares. A esta topografía de contrastes contribuye la morfología glacial de esta zona, con nichos y circos glaciares de paredes verticales. Las cumbres peladas y pedregosas son extraordinarios miradores desde los que se alcanza a ver la Cordillera Cantábrica o el Sistema Central.

CLIMA

Duras condiciones climáticas, en las que el frío y la humedad se sustentan en la presencia de la nieve que se mantiene en las cumbres durante una buena parte del año, pero también en la presencia continua del agua y en temperaturas muy agradables en época estival.

FLORA Y FAUNA

En esta comarca, situada en el ámbito de la España mediterránea, junto a la encina, el quejigo y los pinos, se desarrollan especies propias de la España atlántica como el haya, el roble y otras especies caducifolias - serbal, acebo, avellano o tejo- distribuyéndose en la montaña de acuerdo con la altitud y la humedad. Gran variedad de arbustos (endrino, majuelo, zarzamora, arándano, granzón o escaramujo) y numerosos matorrales (brezo morado y blanco, genista, jara o gayuba) no sólo prestan sus aromas y colores al campo sino que permiten gozar de la recolección de frutos del bosque. Esto supone un aliciente más para disfrutar de la naturaleza, algo que resulta especialmente sugerente en la época de setas y de hongos. La diversidad de los ecosistemas se completa con una rica y variada fauna. Existen muchas especies de valor cinegético:

ciervos, corzos, jabalíes, conejos, liebres, perdices y palomas torcaes. Los bosques sirven de refugio y alimento a muchísimas especies que son selectivas dependiendo de las formaciones vegetales existentes. Abundan las aves rapaces de todo tipo y numerosos mamíferos como la ardilla, el zorro, el tejón y el lobo. En todos los humedales lagunas, ríos y embalses- además de culebras, sapos o salamandras, viven nutrias y truchas, lo que hace de esta zona referencia muy apreciada para la pesca deportiva.



OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La riqueza del patrimonio cultural es la consecuencia lógica de una dilatada historia humana, de la que se conservan numerosos testimonios. Unas veces son los topónimos, como Urrez, Uzquiza, Ezquerria, Alarcia o Vizcaínos, que indican la procedencia vasca de los cristianos que repoblaron este sector en torno al siglo XI. Aunque mucho más humildes, las tenadas para guardar ovejas son una muestra de la arquitectura pastoril de gran importancia en el territorio de la Demanda por ser un elemento necesario en estas tierras de frescos prados, donde se llevaban las ovejas a pastar en verano. En otoño, se partía hacia los pastos de invierno de Extremadura, a través de cañadas reguladas desde el siglo XIII por el Concejo de la Mesta.

El hombre ha contribuido a modelar el paisaje de la Demanda: Pineda de la Sierra, Revenga, Barbadillo de Herreros... todos los pueblos de la comarca tienen algo que enseñar.

Especial importancia tienen las necrópolis. La comarca de Tierra de Pinares, en la parte sur, encierra en su interior un tesoro arqueológico sin parangón. En Salas de los Infantes, Castrillo de la Reina, Moncalvillo y Palacios se encuentran, muchas veces escondidos en lo más profundo del bosque, los poblados, necrópolis y eremitorios altomedievales más interesantes de Europa. El más espectacular de todos es el grupo de Cuyacabras en Quintanar de la Sierra. Son 166 tumbas antropomórficas, 13 nichos y una iglesia excavados en la roca que dan al lugar una atmósfera de misterio y magia que eriza el vello.

Muy cerca de Cuyacabras está Cueva Andrés, un eremitorio del siglo X considerado como uno de los ejemplos más sobresalientes del arte altomedieval español. Pero pocos pueblos de la provincia pueden presumir de un patrimonio arqueológico tan rico y variado como el de Palacios de la Sierra. Piedras labradas del Paleolítico Inferior, restos de un puente romano sobre el río Vadillo y otro medieval sobre el Arlanza...

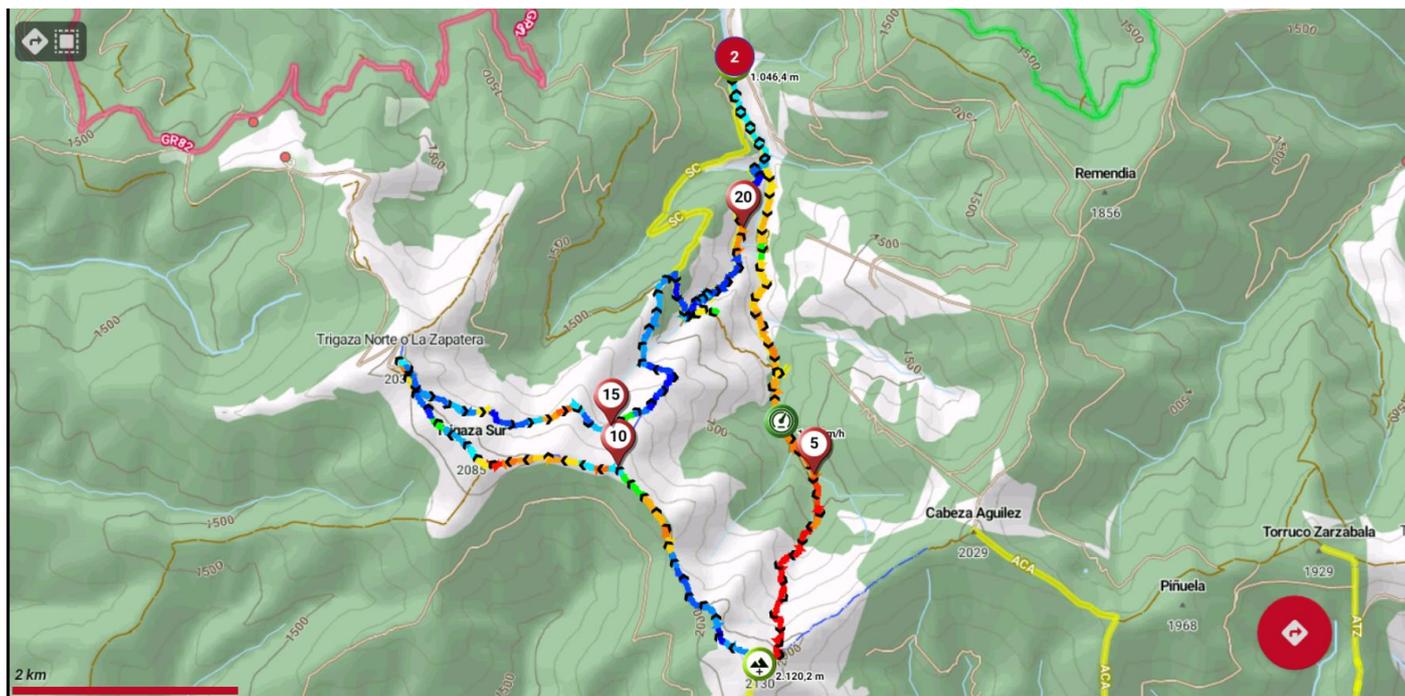


Palacios es un auténtico museo de historia al aire libre en el que destaca, sobre todo, la necrópolis de El Castillo, con 434 tumbas formadas por lajas y losas monolíticas, y un impresionante conjunto de estelas funerarias decoradas con signos, leyendas, y dibujos mágicos y misteriosos, unos signos que parecen haber encantado todos los rincones de esta tierra.

Sábado 16 de Noviembre

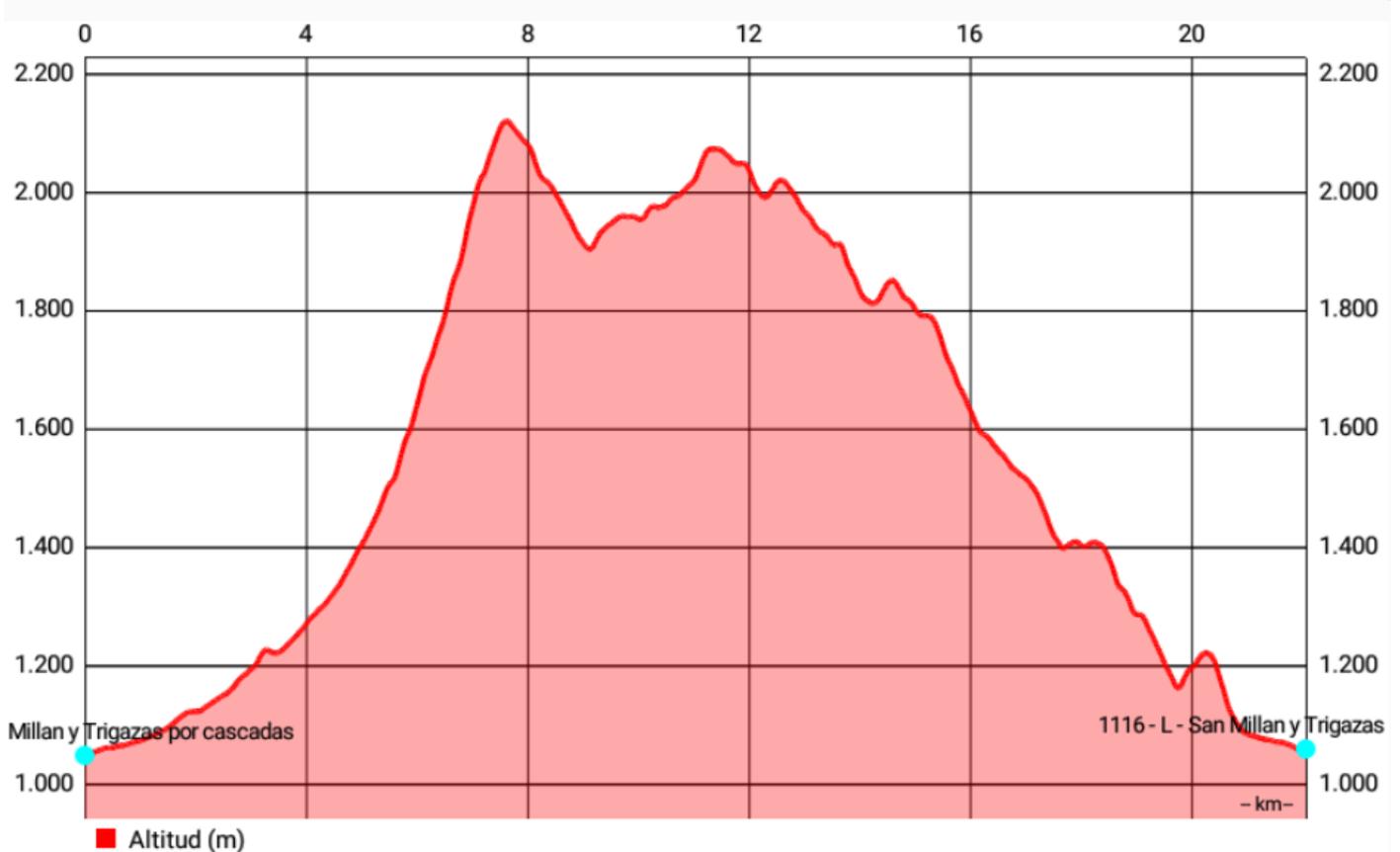
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Opción A: San Millan y Trigazas por cascadas

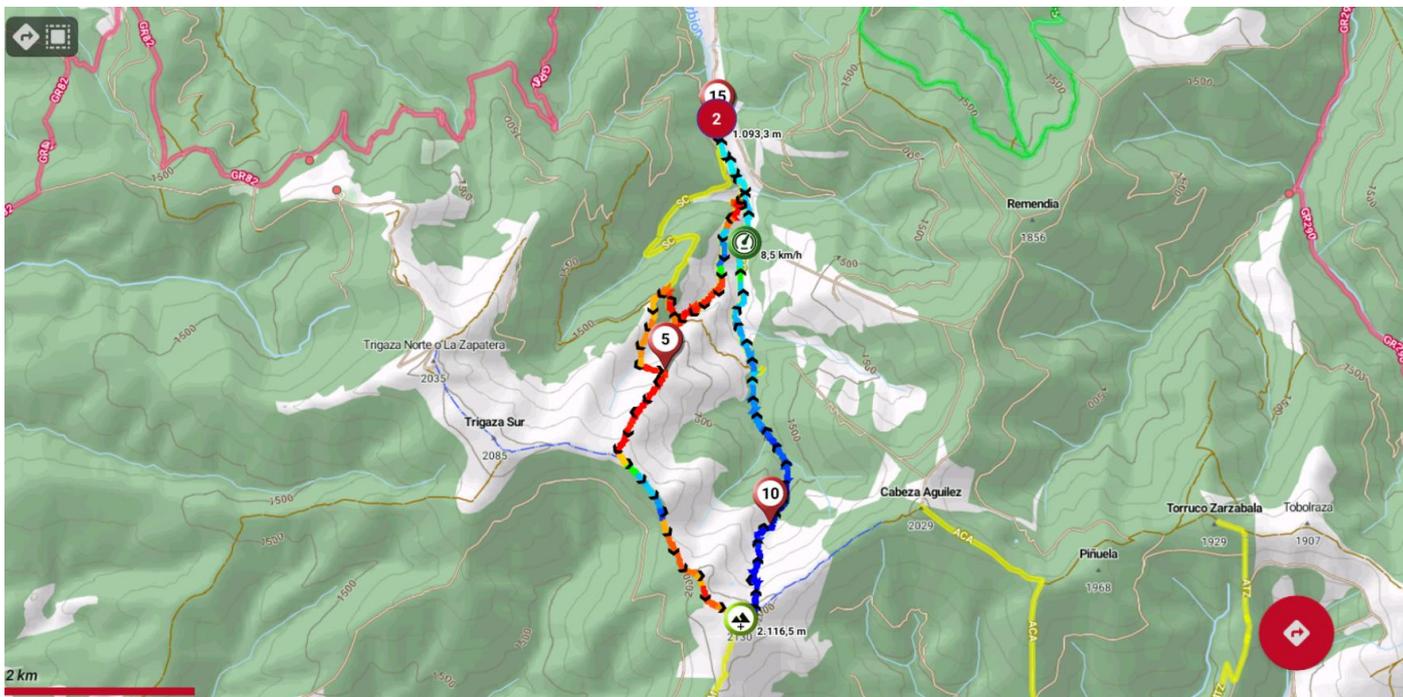


Horarios ruta 		8:20 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 08:05. Ocaso: 17:48		
Distancia y desniveles		22,1 km	+ 1343 m	- 1331 m
Tipo recorrido		Circular		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente Paso de torrentes sin puente Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10°C Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas 		

		<ul style="list-style-type: none"> En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas
I	3	 <p>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</p>
D	3	 <p>Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables</p>
M	4	 <p>Desnivel acumulado de subida: +1343 m. Desnivel acumulado de bajada: -1331 m. Longitud: 22,1 Km.</p>
Perfil	Buena forma física y experiencia en recorridos similares al descrito	
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l). Se avisará si fuese necesario llevar material invernal (casco, piolet y crampones). Frontal, navaja, botiquín.	
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a: 600553445
		Guardia civil: 062
Cartografía	Impresa: IGN MTN25 Hojas 239 II y 239 IV // Digital: OpenAndromaps	

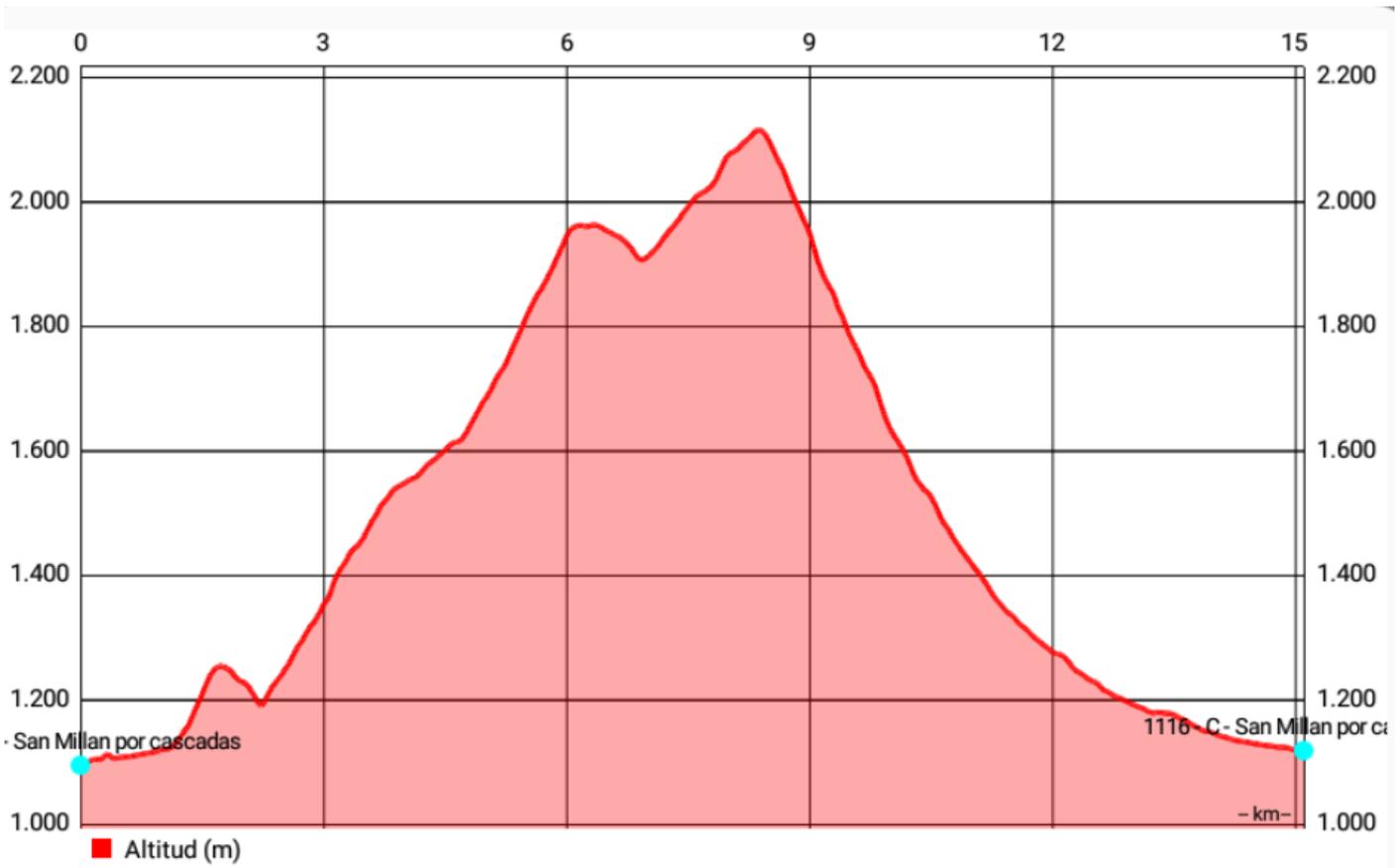


Opción B: San Millán por cascadas



Horarios ruta 		7:00 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 08:05. Ocaso: 17:48		
Distancia y desniveles		 15,4 km	 + 1107 m	 - 1083 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física ALTA	Técnica MEDIA	
M	4	 <ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente Paso de torrentes sin puente Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10°C Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzgen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 		
I	3	 <p>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</p>		
D	3	 <p>Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables</p>		

M	4	 Desnivel acumulado de subida: +1107 m. Desnivel acumulado de bajada: -1083 m. Longitud: 15,40 Km.		
Perfil	Buena forma física y experiencia en recorridos similares al descrito			
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l). Se avisará si fuese necesario llevar material invernal (casco, piolet y crampones). Frontal, navaja, botiquín.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a: 600553445	Guardia civil: 062	
Cartografía	Impresa: IGN MTN25 Hojas 239 II y 239 IV // Digital: OpenAndromaps			



DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Opción A: Pico San Millán y Trigazas por cascadas de Altazurra (Fuente: [1](#) y [2](#))

Iniciamos la ruta de subida al San Millán siguiendo el valle del río Urbión desde el Área Recreativa Zarcia (alt. 1.045 mts).

Un primer tramo con varias pasarelas facilitan el paso sobre los arroyos que atraviesan el camino. Pero llega un momento en el que es posible que no quede otro remedio que cruzar el río sobre las húmedas y resbaladizas piedras. Vamos remontando el arroyo por su orilla mirando a ver dónde podemos coincidir con el paso menos expuesto. Los aportes de agua laterales van quedando aguas abajo, con lo que también el caudal del río Urbión ya es más reducido.

Una vez cruzado el río podemos seguir un buen camino que pronto se convierte en senda pasando junto a la cabaña de la Majada del Palancar o Refugio de Laguarra (barranco de la Tejera).

Encontraremos el Haya de Enrique del Rivero que da nombre al sendero un poco más arriba del Refugio.

Poco más adelante la senda cruza el arroyo donde éste forma un pequeño salto. También aquí hemos de cruzar con cuidado para no resbalar al apoyar los pies sobre las resbaladizas piedras.

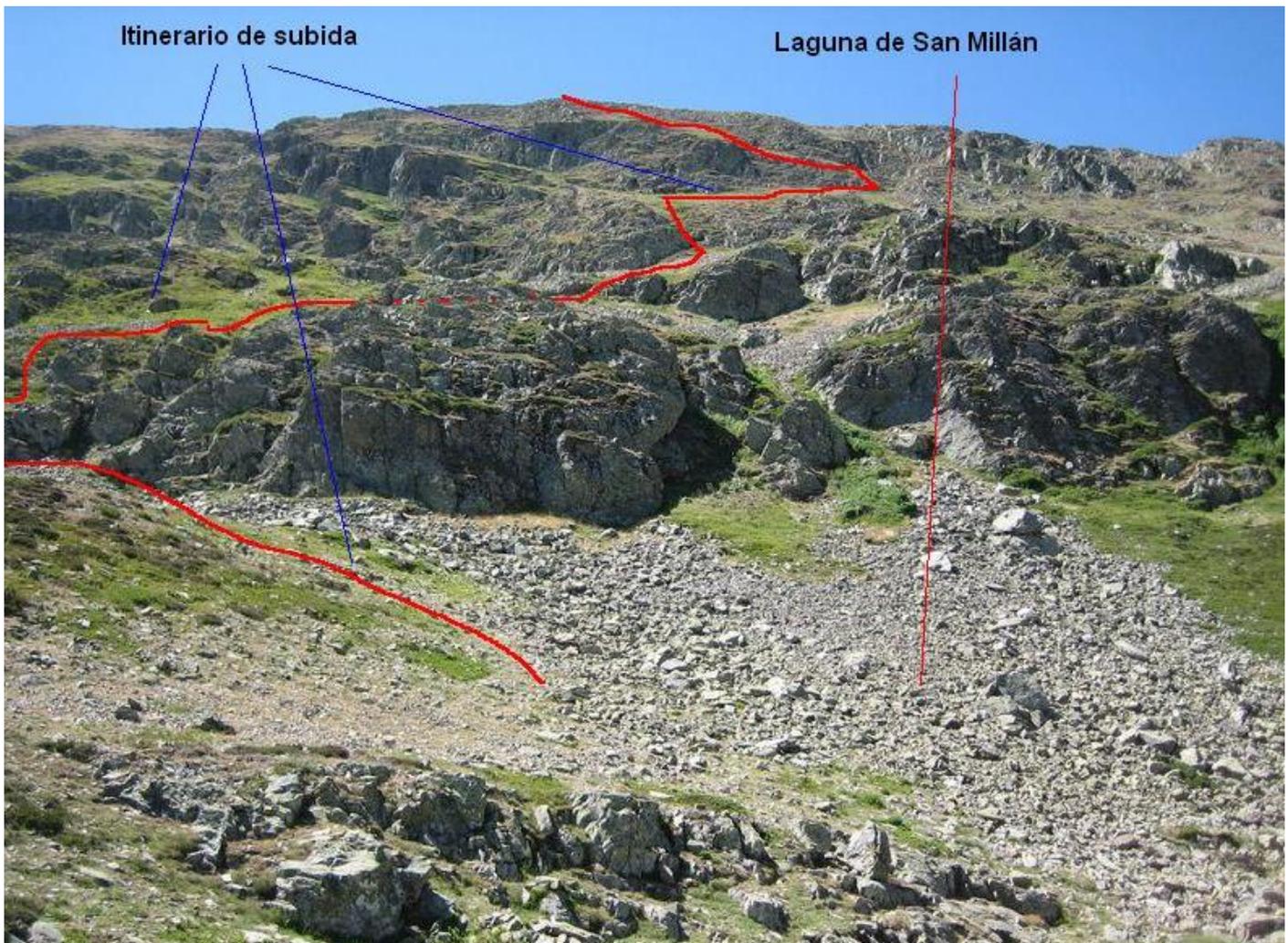
Superado este último cruce, ya no tendremos nuevos pasos de arroyo. El sendero nos conduce entre el bosque que pronto dejamos atrás mientras ya conseguimos tener a la vista la montaña de San Millán.

Pasamos por las Majadas de San Millán y su cabaña.

A continuación se suceden los “tres escalones” del terreno en estas laderas superiores. Del más próximo (primer escalón), cae un bonito salto de agua. Superados también los otros dos escalones seguimos ganando metros hasta pasar cerca de la laguna de San Millán, pequeña laguna glaciar de escasa profundización, que podríamos encontrar seca.

Esta ruta no está hitada, con lo que hay que ir buscando los pasos más adecuados para progresar hacia arriba. Teniendo experiencia de andar por la montaña no supone un problema, salvo en caso de niebla o condiciones adversas. En ese caso tendríamos que poner mucha atención a nuestro GPS. El itinerario nos hace pasar por la parte superior del mismo.





Si tenemos interés en pasar junto al manantial o “Fuente de San Millán” que se encuentra a 2.000 metros de altitud habrá que prestar atención, porque puede pasar desapercibido. Pero con el waypoint en el GPS se llega a localizar más fácilmente (WGS 84 – 482967 – 4675733). Caída en el suelo se encuentra una tabla con inscripción a modo de señal identificativa. No es un manantial del que brote abundante agua.

Continuamos en subida directa por la empinada ladera y pocos metros antes de la cumbre coincidimos con la estrecha y más cómoda senda que sube del collado del Pontón.

Llegamos a la cumbre de San Millán (alt. 2.131 mts) desde el que podemos identificar cumbres tales como San Lorenzo, Picos de Urbión, Mencilla...

Seguimos el cordal dirección Trigaza. Pasamos por Collado Flecho y posteriormente por el collado de Sierra Llana.

TRAMO Opción larga

A partir de aquí podemos elegir continuar hasta el Trigaza Sur (2085m.) y Trigaza Norte (2035m.) por el sendero que sigue la cuerda.

Una vez coronado el último Trigaza deberemos “buscarnos la vida” para bajar sin sendero. El tramo va sin trazas de camino hasta que se encuentra de nuevo con un sendero de la opción corta, poco antes de llegar a la Majada de los Carneros. Aparte de tratarse de una zona bastante incómoda de andar, no presenta grandes dificultades. Simplemente deberemos estar atentos a las indicaciones del GPS y del terreno.



Si no hemos elegido extender la ruta a la opción larga, desde el collado de Sierra Llana ya descendemos por el lomo de la ladera Norte hacia la Majada de los Carneros. Luego, cruzando el barranco de Altuzarra continuamos hacia la Majada de Gárrula. Aquí tomamos el desvío que nos conduce al barranco cuyo torrente forma las vistosas Cascadas de Altuzarra.

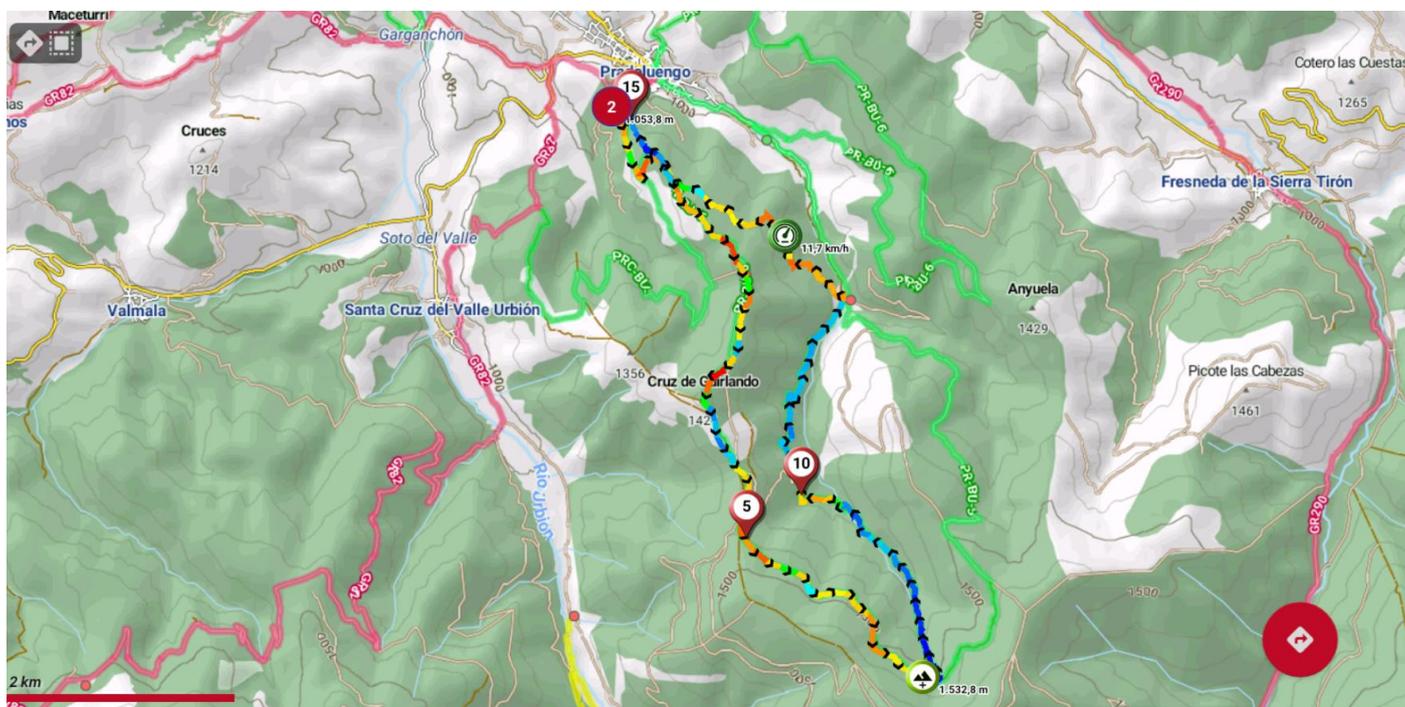
El barranco es muy entretenido de descender. Hay que estar atentos para seguir el mejor itinerario a veces escarpado en el que algunos esporádicos y no suficientes hitos señalan el descenso (o ascenso según el caso). Es necesario pasar varias veces el arroyo de una orilla a la otra para poder contemplar el Doble Salto, el Salto Medio y el Salto Chico.

Desde el último salto ya seguimos la senda que conduce hasta el valle principal por el que hemos subido a primera hora. Pocos minutos más y ya estaremos de regreso en Zarcia donde esperan nuestros coches.

Domingo 17 de Noviembre

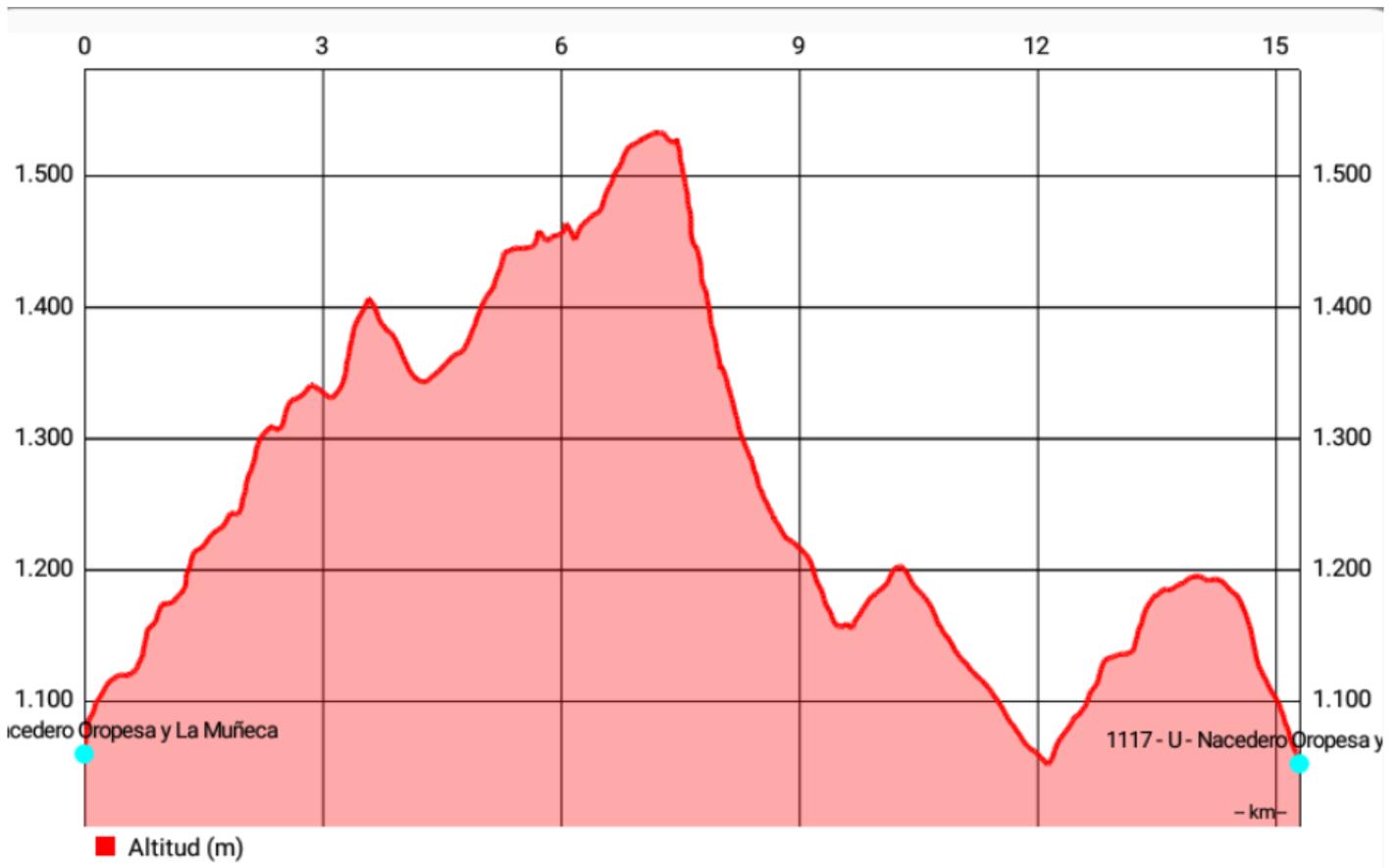
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Opción Única: Cruz de Guirlando y Nacedero del Oropesa por senda de La Muñeca



Horarios ruta 		5:15 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 08:05. Ocaso: 17:48			
Distancia y desniveles		 15,3 km	 + 711 m	 - 723 m	
Tipo recorrido		 Circular			
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10°C Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzgen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) 			
I	2		Requiere atención para continuidad y cruces pero no interpretación precisa de accidentes geográficos. Mayoría de senderos señalizados y mantenidos de distintos tipos con cruces: pistas, caminos de herradura, sendas, campo a través de señal a señal.		
D	3		Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables		
M	3		Desnivel acumulado de subida: +711 m. Desnivel acumulado de bajada: -723 m. Longitud: 15,30 Km.		
Perfil		Buena forma física y experiencia en recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l). Se avisará si fuese necesario llevar material invernal (casco, piolet y crampones). Frontal, navaja, botiquín.			

Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a: 600553445	Guardia civil: 062
Cartografía	Impresa: IGN MTN25 Hoja 240 I // Digital: OpenAndromaps		



DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Opción Única: Cruz de Guirlando y Nacedero del Oropesa por senda de La Muñeca

Se Inicia en área recreativa de Pradoluengo, a la que se accede unos 500 m. antes de llegar al pueblo desde la carretera que procede el Sta. Cruz del Valle Urbión, tomando un desvío justo cuando aparece a la vista el pueblo.

Se sube hasta la cima de la Cruz de Guirlando, con fuerte repechos, pero no largos. Se continúa por un camino dirección este, siguiendo las señales de un PR. Se encuentran unas indicaciones a Fuente de la Berrungaña, La Muñeca y el Nacedero a 3 Km.

Se sigue por el sendero y primero se llega a la citada fuente y más adelante a un pequeño paraje donde hay una mesa con bancos.

Allí mismo está indicado hacia abajo el Nacedero, al que se llega en una

fuerte pendiente. Desde allí y siguiendo siempre el cauce del pequeño río (Río Pradoluengo u Oropesa) sin dejarlo en ningún momento y cruzándolo de vez en cuando, se llega por un bonito sendero hasta Pradoluengo..



NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la 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/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as 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/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as 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/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) 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/a 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/a 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, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

ALOJAMIENTO

Alojamiento en el Hostal Adela en Pradoluengo en habitaciones dobles o triples.

Viernes 15 de nov	Sábado 16 de nov	Domingo 17 de nov
Llegada a destino	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena	Vuelta a Madrid
Pernocta	Pernocta	

El/la coordinador/a gestionará las preferencias a la hora de compartir habitación, en la medida de lo posible.

TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El coordinador pondrá en contacto a los participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros/as socios/as como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del/a coordinador/a y de los/as otros/as participantes.

PRECIOS

- Federados (con Licencia B ó superior): **83 €**.
- No federados (sin licencia): **89 €**.
- Descuento a colaboradores y coordinadores de **8€**

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

Podéis utilizar la herramienta insertada en la web para el cálculo [Calculadora](#)

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del (**fecha de inscripción**).

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

ANULACIONES

PLAZO DE CANCELACIÓN: Especificar el plazo de cancelación previo necesario sin coste para el/la socio/a.

COSTE DE CANCELACIÓN: Especificar precio de cancelación para el/la socio/a fuera del plazo contemplado sin coste contemplado.

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

COORDINADOR/A

Mauro. Tél: 600 55 34 45. Correo electrónico: mcintair@hotmail.es

CÓMO LLEGAR

Indicaciones Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/D8dWBWgGD6WUzwmf9>

