



## GR-190 Tramo Ezcaray-Valvanera

Ezcaray, La Rioja

Una peregrinación por la sierra hacia Valvanera.

Entre grandes montañas y profundos valles.

En plena sierra de la Demanda entre el valle del Oja, en Ezcaray, y el Monasterio de Valvanera, discurre este espectacular tramo del GR-190, también conocido como el de Los Altos Valles Ibéricos. Frondosos y variados bosques de hayas, pinos y abetos, espectaculares panorámicas de los valles y de las redondeadas cimas de más de 2.000 m que dan forma a la sierra de la Demanda, es parte de lo que nos ofrece este GR-190, todo un lujo a cada paso.

Este tramo del GR-190 con 22,7 Km nos brinda la oportunidad de recorrer en parte el antiguo camino que unía Ezcaray con el Monasterio de Valvanera. Nos meteremos de lleno en la sierra de la Demanda pasando junto a emblemáticas cimas como La Cuña, el Cabeza Parda o los Pancrudos entre otras, todas ellas observadas por el San Lorenzo que con sus 2.271 m es la montaña más alta de La Rioja.

El itinerario nos lleva a pasar por el valle del río Oja siguiendo por el curso alto del río Cárdenas, en el valle de San Millán de la Cogolla, del Tobía y del río Valvanera en el valle del Najerilla, ofreciéndonos desde cualquiera de ellos unas espléndidas panorámicas de su discurrir hacia el valle del Ebro.



Desde el inicio, en el antiguo edificio de la estación del tren Bobadilla que unía Ezcaray con Santo Domingo de la Calzada y Haro, el camino nos muestra su carácter ascendiendo por el tupido bosque al encuentro de un buen número de collados por donde pasaremos.

Collados y pastizales que nos enseñan la marcada tradición ganadera de estas tierras, para llegar hasta el espectacular paraje donde se enclava el histórico Monasterio de Valvanera, patrona de La Rioja.

## *La leyenda*

*Antiguamente el hábito con el que vestían los monjes y frailes benedictinos que habitaban el monasterio de Valvanera y San Millán de la Cogolla, La Cuculla, daba nombre al San Lorenzo, dado la similitud entre la cumbre nevada del monte y la capucha del hábito benedictino.*

### ¿Sabías que...

La sierra de la Demanda recibe su nombre por antiguos litigios entre Monterrubio de la Demanda y Barbadillo de los Herreros, por la utilización de terrenos y pastos, estos se iniciaron allá por el siglo XVI y que se alargaron hasta siglo XIX.

### No te pierdas...

Las espectaculares vistas que desde la ermita de Santa Bárbara, en Ezcaray, se tienen del valle del Oja y de la sierra de la Demanda.

## Cómo llegar

A Ezcaray es posible llegar siguiendo la LR-111 desde Santo Domingo de la Calzada o bien por esta misma carretera pero desde la vecina localidad burgalesa de Pradoluengo. La Carretera LR-111, nos permiten enlazar a la altura de Haro con la AP-68. En Santo Domingo de la Calzada encontraremos también la N-120 y la autovía del Camino A-12 entre Logroño y Burgos.



Ezcaray cuenta con servicio de autobús diario, que la comunican con Stº Domingo de la Calzada y Logroño.

Una vez allí siguiendo por la LR-111 nos encontramos, cercano a la iglesia, el cruce que nos conduce hacia Posadas y a la estación de esquí de Valdezcaray, continuando entonces por este desvío atravesaremos el río Oja y frente a nosotros encontraremos el edificio de la antigua estación del tren y la zona de aparcamientos donde podremos dejar nuestro vehículo.

## Zona mascotas

Duro recorrido para nuestros amigos, por sendas y caminos de tierra generalmente en buen estado, entre matorrales de brezo y escoba que por suerte suelen dejar el suficiente espacio.

Zona ganadera por excelencia, es habitual encontrarse con el ganado, normalmente vacas y terneros que se unen al ya de por si nutrido hábitat de la zona.

Intercalando zonas sombrías en los bosques con grandes trechos sin ella, encontraremos un par de puntos de agua, abrevaderos para el ganado, intercalados en el trayecto pero que no evitan la necesidad de portar agua ya que no es seguro que dispongamos de ella en estos lugares. Por supuesto tanto al inicio como en Valvanera podremos reponer los recipientes.

## Ficha técnica

Distancia total: 22,7 Km

Tiempo total: 6h 05min

Tiempo total sin paradas, es aconsejable tomarse con calma la primera parte del recorrido ya que es en continuo ascenso y después nos queda la mayor parte del trayecto.



**Época del año:** Primavera, verano y otoño

Dada la altura del recorrido, en invierno acostumbra a estar cubierto por la nieve, ocultando tanto la senda como las señales. El resto del año el itinerario nos ofrece un magnífico y colorido paisaje, además de poder disfrutar del frondoso bosque que recorre en su parte baja.

**Material necesario:** Material necesario. Específico de trekking

Calzado y ropa de trekking acorde a la época del año y a las condiciones meteorológicas, ropa de abrigo y para lluvia, mochila, bastones, cantimplora y comida. Recomendable cámara fotográfica y prismáticos.

**Altitud máxima.** 1.741 m **Altitud mínima.** 804 m

**Desnivel acumulado:** 2.204m **Desnivel positivo:** 1.206m **Desnivel negativo:** 998m

**Dificultad:** Moderada.

**Física:**

Etapa exigente en lo físico en gran parte por su considerable distancia y el importante desnivel acumulado que supera. En el primer tramo se superan las mayores y más constantes rampas de ascenso, una vez en la zona del collado de Beneguerra el recorrido emprende un continuo sube y baja hasta emprender el rápido y pronunciado descenso hacia Valvanera.

**Severidad del medio natural**

La ruta transcurre en parte por pistas de tierra y principalmente por sendas bien pisadas, salvando éstas algunas barranqueras de arroyos que en función de la época del año tienen o no caudal. La senda en determinadas zonas discurre expuesta por la falda de la montaña.



## Orientación

Bien señalizado por las marcas típicas del GR y perfectamente definido salvo en las zonas de los collados, en los que los pastizales se apoderan de la senda y donde nos orientamos gracias a las estacas de madera de señalización del GR. Cuando el GR transita por las pista de tierra debemos estar atentos ya que en los puntos donde éste abandona la pista, aunque están señalizados, es relativamente fácil saltarse el desvío.

## Zonas importantes de paso

NOMBRE PUNTO DE PASO	TIEMPO HASTA ÉL	ALTITUD	DISTANCIA	COORDENADAS UTM
01-Ezcaray	0h 00min	810 m	0 Km	30T 499200 4686083
02-Collado de Sagastia	1h 35min	1.272 m	4,5 Km	30T 501321 4683639
03-Collado de Beneguerra	3h 10min	1.739 m	9,1 Km	30T 503618 4680536
04-Collado de Saleguillas	5h 00min	1.633 m	16,2 Km	30T 506786 4676606
05-Monasterio de Valvanera	6h 05min	1.000 m	22,7 Km	30T 510619 4675374

Coordenadas UTM Datúm WGS86

## Perfil de la ruta



# Cartografía



Este esquema con el trayecto es aproximado y ha sido creado a partir de la base cartográfica derivada © Instituto Geográfico Nacional "Cuadrante 240-2, 240-4 1:25.000".

## La etapa

### Desde Ezcaray hasta el collado de Sagastia

La ruta comienza en los aparcamientos junto al edificio de la antigua estación del ferrocarril de Ezcaray (0h 00min), recorriendo la carretera en dirección Posadas hasta llegar a la altura de los pilares de un puente derruido junto a un cartel informativo de la carretera, lugar donde girando a la izquierda empieza la senda que asciende por la ladera, este cruce está señalizado por el cartel del GR.

La senda va cogiendo altura rápidamente hasta llegar al cruce con la carretera de Turza que deberemos cruzar, pero en vez de subir recto por el talud, si avanzamos subiendo unos metros por la carretera al girar la curva donde desemboca el sendero por el que llegamos, encontramos unas escaleras que nos ayudan a salvar el desnivel de dicho talud.



El recorrido prosigue por el interior del bosque de pinos y hayas, zigzagueando por una senda bien marcada y señalizada, remontando la ladera de la montaña.

A nuestro paso nos encontramos con un buen número de pequeñas sendas que, de seguirlas, acortarían las curvas que describe el verdadero trayecto del GR, más ancho y cómodo que estos exigentes atajos.

El itinerario ya convertido en pista forestal sale por un momento del espesor del bosque para girar a la izquierda, dejando a nuestra derecha una trocha.

Continuando la pista sin dejarla en ningún momento llegaremos a la salida del bosque para poco después, en el Collado de Sagastia (1h 35min), encontrarnos con un camino de tierra bien definido que corta el discurrir del GR.

Al otro lado de éste, prosigue convertido ahora en senda, por la ladera de una loma. En caso de realizar la ruta en sentido contrario al cruzar la pista de tierra debemos obviar el camino de la izquierda que se dirige hacia el cerro y seguir por la pista de la derecha que desciende hacia el bosque.

## Desde el Collado de Sagastia hasta el Collado de Beneguerra

Nuestro GR deja a derecha e izquierda unas cuantas sendas, alternando zonas algo descarnadas con momentos en el que es tapado por el pasto, para continuar el ascenso por la falda de la montaña ya sin la protección del sombrío bosque.

El recorrido se suaviza sin perder del todo su perfil, dándonos la oportunidad de contemplar la bonita panorámica que forman el valle junto al San Lorenzo.

Tras dejar a la izquierda una senda bien definida, llegamos a una majada que atravesaremos girando algo a la derecha para continuar por la senda superior de las dos que tenemos para elegir y seguir el ascenso por la misma vertiente de la montaña.

Dejando atrás un maltrecho abrevadero y después de superar un pequeña loma, donde la senda se desdibuja en el pasto, llegamos descendiendo hasta el collado de la Márulla.

Cruzando recto este collado, pasando al lado de una pequeña caseta meteorológica que dejaremos a la derecha, nos encontramos con una pista de tierra que de izquierda a derecha corta nuestro paso.



Cruzando esta pista junto a un verjado para el ganado y continuando recto, retomaremos el camino, ahora tapizado de hierba, que sigue cortando la falda de la montaña.

Este verde camino nos acompaña pasando entre jóvenes pinos hasta llegar al inicio de una trocha que a nuestra izquierda emprende el corto ascenso al Collado de Beneguerra (3h 10min), donde gracias a una escala de madera podremos saltar la alambrada en la muga entre Ezcaray y Pazuengos.

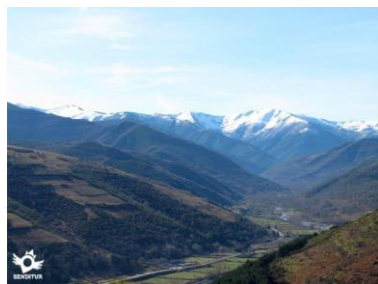
## Desde el collado de Beneguerra hasta el Collado de Saleguillas

Descendemos unos metros al encuentro de un camino y siguiendo por éste hacia la derecha, el recorrido bordea la ladera de la montaña y va estrechándose a cada paso hasta convertirse en una pequeña senda, justo antes de adentrarse en la zona alta de un bosque, para emprender un suave descenso entre escobas hacia el barranco de Campos Largos.

Esta parte del trayecto nos muestra el valle y al fondo San Millán de la Cogolla, tras cruzar el cauce del arroyo en el barranco y atravesar el hayedo, continuamos bordeando el Cabeza Parda dejando a nuestra izquierda una senda y atravesando una pequeña majada, llegar hasta una hoya donde debemos cruzar los restos de una alambrada y continuar a media ladera en busca de la pista de Nestaza.

Al llegar a este punto giramos a la izquierda dejando tras nosotros el abrevadero y comenzando el descenso por la pista de tierra hasta encontrar a mano derecha una trocha, que la abandona para introducirse en el bosque, justo antes de una de sus pronunciadas y características curvas.

Esta senda, que debemos seguir, pasa un canchal y salva una pequeña barranquera para proseguir por el bosque entre hayas y algún salto de agua, y guiada en la parte final de su recorrido por una alambrada nos acercará al Collado de Saleguillas (5h 00min), donde otra escala de madera nos sirve para saltar la valla.





## Desde el Collado de Saleguillas hasta Valvanera

Nada más cruzar esta valla sale a nuestro encuentro una pista de tierra por donde, girando a la derecha, continuaremos con unas magníficas vistas del valle de Tobía. Justo en este mismo lugar, nos encontraremos con los carteles que señalizan las Rutas entre Hayedos. Y es que frente a nosotros parte la ruta que comunica nuestro GR 190 con el hayedo del Rajao.

Esta pista forestal nos conduce hasta el, bien señalizado, desvío hacia el Monasterio de Valvanera, donde abandonamos el trayecto del GR que nos llevaría hacia Viniegra de Abajo, para seguir por el camino de la izquierda hacia nuestro objetivo.

Esta nueva pista desciende entre pinares dejándola al rato a nuestra izquierda para continuar, por una especie de cortafuegos, paralelos a ella, junto al linde del bosque, en busca del punto donde girando a la derecha nos introduciremos en él. Aquí nos encontramos con otro de los carteles indicadores de las Rutas entre Hayedos. En este caso se trata del enlace que nos permite unirnos, desde aquí, con la Ruta de Valvanera en su camino hacia el collado Cervanco, desde donde podemos continuar hacia Anguiano, Tobía o Matute, o bajar hasta el monasterio.

Comenzamos el descenso por la senda que recorre el espeso bosque volviéndonos a encontrar con la pista de tierra, que de seguir por ella el descenso, nos llevaría también hasta Valvanera.

Cruzando esta pista, continuamos por la senda que al otro lado sigue bajando por el bosque y nos evita recorrer el sinuoso trazado de la pista a Valvanera.

La senda, en algunos momentos descompuesta, llega otra vez al encuentro con la pista que antes dejamos atrás, para ahora sí seguir por ella un buen trecho hasta que, después de una cerrada curva a la derecha, tras pasar junto a un pequeño cercado a la derecha del camino y recorrer unos pocos pasos, encontrar la oculta señal a la izquierda de la pista de tierra que nos marca el inicio de la senda que desciende rápidamente por el bosque.

Continuamos el descenso por la senda dejando cuantos desvíos salen a nuestro encuentro, pasando junto a un depósito de agua y unas colmenas, para llegar hasta otra trocha que corta nuestro rumbo girando bruscamente a la derecha y por donde continuaremos escoltados por una alambrada hasta llegar al cercado de madera de una casa.

Cruzando éste, a nuestra izquierda se encuentra una puerta metálica que debemos atravesar para seguir descendiendo por unas escaleras primero y un pequeño trecho de senda hasta el Monasterio de Valvanera (6h 05min), donde finaliza esta etapa.



## Localidades en la ruta



Ezcaray, La Rioja

## Puntos de interés



Monasterio de Valvanera  
Anguiano, La Rioja

---

Esta ruta ha sido realizada sobre el terreno por SENDITUR el 21-05-2015 la ruta puede variar mucho en función de la época del año y de las condiciones meteorológicas. SENDITUR no se responsabiliza de cualquier mal uso de sus guías y recomienda que cada uno sea responsable y prudente en la realización de la actividad. La ruta ha sido realizada sobre el terreno por SENDITUR. Igualmente, te invitamos a documentarte con guías especializadas y libros para complementar la información descrita. Todos los tiempos son efectivos y toman un carácter orientativo, no se han tenido en cuenta las paradas. Antes de realizar cualquier ruta, valora tus conocimientos técnicos, tu forma física, infórmate sobre la meteorología y las variaciones que hubiera podido sufrir la ruta, equípate correctamente, sé prudente y responsable en todo momento, no sobrepasando tus capacidades. Desde el compromiso de SENDITUR con la Naturaleza y el respeto al equilibrio del medioambiente, SENDITUR te insta a viajar de una forma responsable, con bajo impacto ambiental y respetando en todo momento el entorno Natural, Cultural y Social de allí por donde pases. Para cualquier sugerencia, SENDITUR te invita a enviar un correo a [info@senditur.com](mailto:info@senditur.com).

