



Senderos de Suso

San Millán de la Cogolla, La Rioja

Un paseo por parte de la historia riojana.

De la cuna del castellano al panteón de los siete héroes castellanos.

En el valle del río Cárdenas, en los límites de la sierra de la Demanda, en San Millán de la Cogolla, cuna del castellano, se sitúa los Senderos de Suso. El enebro, el bonetero y el aligustre junto al arce campestre, el avellano y el cerezo silvestre nos acompañan en nuestro recorrido por los bosques de pinos, robles y avellanos, de los que sobresalen las rocas de conglomerado calizo que identifican la característica silueta de esta tierra.

El recorrido con 2,9 Km no solo nos lleva a caminar por los espesos bosques y singulares paisajes que envuelven el lugar, sino que nos conduce por ellos contándonos las historias que aquí acontecieron. Desde el renacentista Monasterio de Yuso, conocido como "El Escorial de La Rioja", caminamos recordando los pasos que los monjes que habitaron el lugar seguían para llegar de un monasterio al otro, hasta el abandono total del Monasterio de Suso, allá por el año 1.100.

Monasterio, el de Suso, del que se tiene constancia ya en el siglo VI. Sin olvidarnos del primer poeta en lengua española, Gonzalo de Berceo, asiduo lector de los códices y las glosas que se encuentran en el Monasterio de Yuso.



El sendero recorre un bello paisaje ofreciéndonos una gran diversidad de colores en función de la época del año, desde los amarillos, ocre y rojizos del otoño, pasando por la casi infinita variedad de verdes de la primavera hasta el inmaculado blanco que cubre las cercanas cimas en invierno.

La leyenda

Según cuenta la leyenda, por la aparición del santo en la batalla de Simancas en el año 923, éste es nombrado patrón de Castilla. Por éste y por la atribución de algún que otro milagro más, se cuenta que el rey Sancho III ordenó la construcción del Monasterio de Yuso.

¿Sabías que...

Al Monasterio de Suso se le conoce como el Panteón de los Siete Héroes Castellanos al albergar en unos sepulcros pétreos que se ubican en el pórtico meridional del monasterio los cuerpos descabezados de los siete infantes de Lara.

No lo pierdas...

El cercano Monasterio de Santa María del Salvador, en Cañas, conocido también como el Monasterio de la Luz y perteneciente a la Ruta de los Monasterios, junto con los de Yuso, Suso, Valvanera y Santo Domingo de Silos.

Cómo llegar

A San Millán de la Cogolla se llega por la LR-331 desde Bobadilla o siguiendo la LR-205 desde la cercana localidad de Berceo, lugar en el que confluyen las diferentes vías de acceso que parten de la A-12 autovía del Camino y de la N-120 entre Logroño y Burgos, bien señalizadas como "Ruta de los Monasterios". Podemos llegar por la LR-206 desde Azofra o Santo Domingo de la Calzada y desde Nájera por la LR-113, que une ésta con Salas de los Infantes, tomando el desvío de la LR-205 que nos llevara hasta Berceo y seguidamente a San Millán.



También contamos con servicio de autobús interurbano todos los días. Una vez allí el recinto del monasterio se sitúa al otro lado de los accesos a la localidad de San Millán de la Cogolla, por lo que deberemos cruzarla de lado a lado por su calle principal o bien por la carretera que la circunvala y que encontraremos, según venimos desde Berceo, un poco antes de llegar a la población. Esta carretera nos conducirá directos a la entrada del Monasterio de Yuso, lugar donde encontraremos el centro de información y junto a éste un aparcamiento donde poder dejar nuestro vehículo.

Zona mascotas

Bonito y fácil recorrido que nos lleva por sendas y pistas en buen estado y con espacio suficiente entre los matorrales de los lados.

Tanto en San Millán como en el Monasterio de Suso encontraremos puntos de agua, aunque este último está algo escondido en la parte trasera del monasterio donde encontraremos un corto camino que asciende hacia la fuente.

Zona ganadera, no es muy habitual encontrarse con el ganado en este recorrido, de hacerlo es en la parte final a nuestro regreso por la pista desde Suso.

Ficha técnica

Distancia total: 2,9 Km

Tiempo total: h 50min

Tiempo total sin paradas, que de seguir el camino El Aidillo se ve acortado en unos escasos 10 min ya que nos ahorramos unos 600 m de camino.

Época del año: Cualquier época.



Siendo en otoño y en primavera cuando la ruta nos brinda un colorido paisaje de ocres y verdes respectivamente. En verano la gran parte del recorrido está protegido por el bosque que proporciona su frescor y en invierno la proximidad de la sierra de la Demanda y la ya buena altura del trayecto le aportan unas espectaculares panorámicas.

Material necesario: Nada de particular.

Ropa y calzado deportivo o de senderismo acorde a la época del año y a la meteorología. Recomendable cámara fotográfica, y almuerzo.

Desnivel acumulado: 296 m Desnivel positivo: 147 m Desnivel negativo: 149 m

Dificultad: Baja

Física

No tiene ninguna dificultad física, salvo un par de pequeños repechos, la senda discurre cómodamente ascendiendo suavemente. De recorrerla en sentido contrario al propuesto el ascenso se alarga un poco y aumenta algo su intensidad.

Severidad del medio

Con sendas bien definidas y con buen firme, el itinerario discurre a media ladera por suaves pendientes protegidas por el frondoso bosque. Siendo lo sombrío del recorrido lo que en determinados puntos de éste hace perdurar la humedad y por ello el barro que nos puede dificultar el paso en épocas de lluvias.

Orientación

Por lo general bien señalizado, es a la salida de San Millán en el camino que pasa junto al cementerio donde es más difícil seguir el itinerario. También no debemos confundirnos al interpretar la señales ya que estás balizan varios recorridos pertenecientes a los Paseo del Santo y que se solapan en alguna zonas.

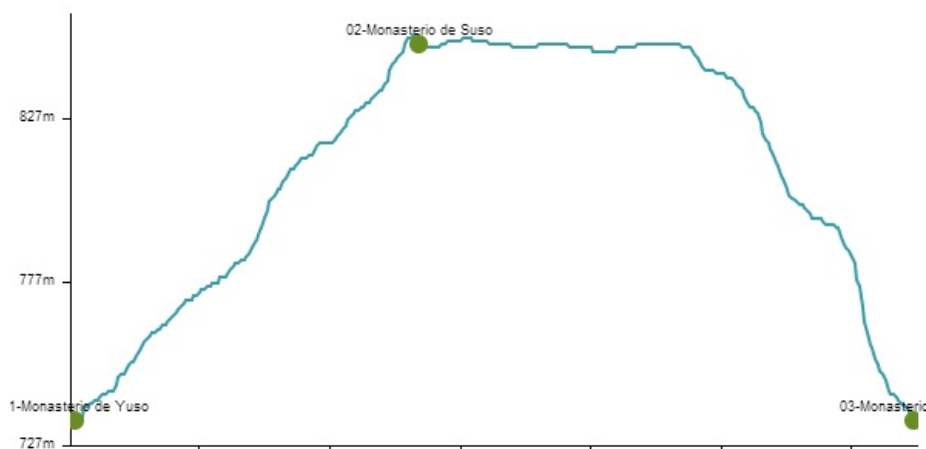


Zonas importantes de paso

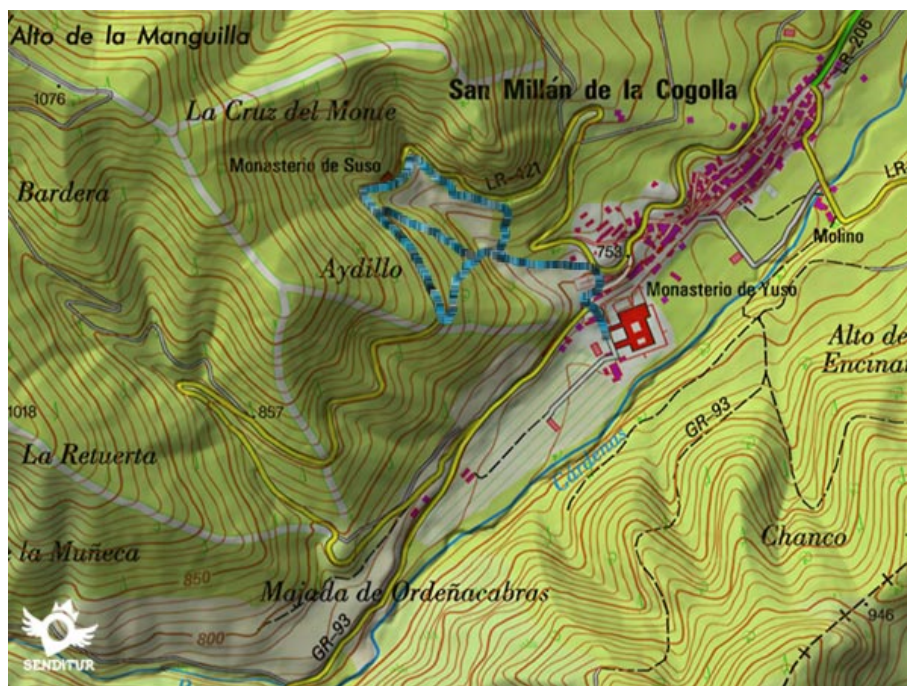
NOMBRE PUNTO DE PASO	TIEMPO HASTA ÉL	ALTITUD	DISTANCIA	COORDENADAS UTM
01-Monasterio de Yuso	0h 00min	736 m	0 Km	30T 511025 4685979
02-Monasterio de Suso	0h 25min	850 m	1,1 Km	30T 510489 4686351
03-Monasterio de Yuso	0h 50min	736 m	2,9 Km	30T 511025 4685979

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 1:25.000".

La ruta

Desde Yuso hasta Suso

El recorrido comienza junto al aparcamiento del Monasterio de Yuso (0h 00min) ascendiendo la empinada calle que nos llevó hasta él.

En pleno cruce de la carretera que va hacia Lugar del Río, con la que llega al monasterio, junto al inicio de la calle Mayor, se encuentra un pequeño parque al que accedemos subiendo unos escalones.

El recorrido atraviesa el parque para salir de él, cruzando la carretera de acceso al monasterio y continuando por el camino que asciende entre el cementerio y un abrevadero. Casi al final de este camino nuestra ruta gira a la izquierda bordeando los límites del vallado de una casa, dejando la trocha, que de seguir recto, nos llevaría a salir a la carretera que sube hacia Suso.

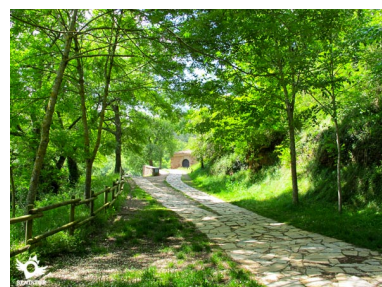
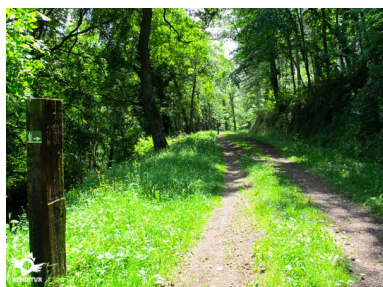
Esta parte del trayecto se va estrechando poco a poco siguiendo la hilera de jóvenes arbolillos que marcan el rumbo, hasta dejar paso a un talud de tierra que nos veremos obligados a subir, para encontrarnos con el camino que llega desde la carretera y por el que habríamos venido de haber seguido recto anteriormente.

El camino prosigue su curso hasta que poco después llegamos a un hito de madera que indica el inicio de la senda que a nuestra derecha se introduce en el bosque. En este lugar podemos elegir si seguir a nuestra derecha por esta senda o continuar los escasos metros al encuentro de la trocha que a la izquierda también nos lleva hasta el monasterio y por donde regresaremos.

Nos desvíanos a la derecha dirigiéndonos hacia el bosque para al llegar a él comenzar una corta pero incomoda subida que nos lleva a unirnos con una amplia senda, que paralela a la carretera, asciende siguiendo el Vía Crucis desde la localidad.

El itinerario nos lleva a seguir el ascenso, ahora ya más tendido, para llegar hasta el cercano Monasterio de Suso (0h 25min), pasando el crucero que marca el comienzo del recinto.





De Suso a Yuso

Una vez en el monasterio y tras disfrutar de éste y del privilegiado lugar donde se encuentra, el camino continua bordeándolo bajo su característico atrio porticado, para al llegar a su parte trasera, encontrarse con una puerta que impide el paso a los vehículos y al ganado, puerta que salvamos por el paso para peatones que existe en uno de sus extremos.

Nada más pasar ésta, a la izquierda de la ancha pista en la que nos encontramos, comienza el camino El Aidillo, una senda que se lanza en un rápido descenso hacia Yuso y que se une a la otra opción del descenso, el camino Labardera, por donde continuamos siguiendo por la pista en la que nos encontramos.

Esta pista que discurre protegida por el frondoso bosque se aleja del monasterio, atravesando un cortafuegos que nos permite contemplar el Monasterio de Yuso y el lugar donde nos reencontraremos con la senda que antes dejamos atrás.

Después de cruzar este cortafuegos la pista nos lleva algo más adelante al lugar donde, en plena curva, debemos dejar el camino para seguir por la senda que desciende a nuestra izquierda volviéndonos a encaminar hacia San Millán de la Cogolla. Esta senda en un principio con cierta pendiente sale del bosque al cortafuegos, lugar donde encontramos un hito de madera que señala el inicio del camino El Aidillo, que sube hacia Yuso y que anteriormente dejamos tras nosotros para seguir por el camino de Labardera.

El recorrido atraviesa el cortafuegos para volver a introducirse en el bosque y descender su parte final hasta llegar al camino donde a nuestra derecha, a escasos metros, vemos el desvío que al inicio de nuestra excursión seguimos para subir hacia el monasterio.



Desde aquí solo tendremos que desandar nuestros pasos para llegar hasta el aparcamiento de Monasterio de Yuso (0h 50min).

Localidades de la ruta

Puntos de interés



**San Millán de la Cogolla
La Rioja**



**Monasterio de Suso
San Millán de la Cogolla
La Rioja**



**Monasterio de Yuso
San Millán de la Cogolla
La Rioja**

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.

