



Subida al San Lorenzo, Cabeza Parda y La Cuña

Ezcaray, La Rioja

Redondeadas cimas con carácter.

Del amplio valle del Ebro al inconfundible San Lorenzo

El espacio natural de la Sierra de la Demanda se extiende entre los límites de las provincias de La Rioja, Burgos y Soria, vecinas entre sí, en la parte que le corresponde al municipio Riojano de Ezcaray se encuentra este recorrido. Este espacio montañoso de fácil acceso está formando por una cadena de altas y redondeadas montañas que envuelven junto a frondosos bosques, el valle del Alto Oja e innumerables y preciosas aldeas.

Entorno al pico San Lorenzo, el más alto de La Demanda y el segundo con más altitud del sistema ibérico al que pertenece, discurre esta ruta que nos llevara a recorrer parte de los grandes picos más altos de la zona y a poder contemplar los diferentes parajes que estas montañas separan, junto a las magníficas vistas que nos acercan, pudiendo elegir entre la mayor dificultad y exigencia de la época de nieves o la relativa facilidad que en verano ofrecen estas cumbres. Este recorrido circular de 10,6 Km se inicia en el aparcamiento de la estación de esquí de Valdezcaray, siguiendo por el camino que encontraremos en el extremo final del aparcamiento y que asciende por el bosque.



Continuando por este camino, dejando tras nosotros el desvío que vuelve hacia las pistas y el refugio, saldremos de la espesura del bosque donde podremos contemplar el paisaje que se extiende a nuestra derecha. El camino pasa por el collado formado entre el Cerro Turraguas y el Cerro Colocobia donde parte del esplendor de la Sierra de la Demanda se muestra ante nosotros, desde aquí abandonando el camino principal la ruta continua su ascenso por una pista menos cómoda que la anterior en busca de la caseta del telesilla que marca el inicio de la parte final de la ascensión, está prosigue por la senda que zigzaguea por la falda oeste de la montaña hasta llegar a la cima del San Lorenzo 2.271 m, la panorámica desde su cumbre es espectacular pudiendo contemplar las míticas cimas relativamente cercanas e intuir incluso los Pirineos en los días de buena visibilidad.

Desde su cumbre el recorrido desciende rápidamente por el lado contrario al ascenso, es decir por la falda este, para después de dejar atrás otra caseta de los telesillas llegar hasta el collado de Nestaza donde comienza el ascenso que nos llevara hasta la cima del Cabeza Parda 2.116 m, esta cima nos permite disfrutar de los valles que nos rodean, además del cordal de cimas que forman los cercanos Pancrudos. El descenso del Cabeza Parda siguiendo el cordal de cimas que envuelven a Valdezcaray nos encamina hacia nuestro próximo destino, una corta ascensión que finaliza en la cima de La Cuña 2.009 m, cumbre que nos muestra con perspectiva casi la totalidad del recorrido realizado, además del amplio valle del Oja que se aleja de nuestra mirada. Regresando por nuestros pasos la ruta desciende por un cortafuegos en verano, una pista de esquí en invierno, hasta el edificio principal de la estación para desde este seguir por la pista que conduce al aparcamiento de Valdezcaray.

¿Sabías que...

El día 10 de Agosto, día de San Lorenzo, patrón de Ezcaray se suele realizar una romería a la cumbre, en la que se celebra una misa en el altar que la Virgen de Valvanera tiene en la propia cumbre, antiguamente oficiadas por los abades del Monasterio de Valvanera.

No te lo pierdas...

Habitualmente y coincidiendo con la festividad de San Lorenzo, el 10 de agosto, suele darse la noche de mayor intensidad en las Lágrimas de San Lorenzo o Perseidas, teniendo un palco privilegiado para contemplar esta lluvia de meteoros, en el aparcamiento al que se llega continuando por el camino principal que sale de la estación.



Cómo llegar

A la estación de esquí de Valdezcaray a 18 Km de Ezcaray, llegamos siguiendo la LR-416 que sube a las pistas. En la carretera LR-415 que une Ezcaray con Posadas se inicia esta vía de acceso a la estación. Ezcaray cuenta con servicio de autobús diario que la comunican con Stº Domingo de la Calzada y Logroño, además en temporada de esquí la estación dispone del denominado autobús blanco para acceder hasta ella. A Ezcaray es posible llegar siguiendo la LR-111 desde Stº Domingo de la Calzada o bien por esta misma carretera pero desde la vecina localidad Burgalesa de Pradoluengo.

Una vez en Ezcaray siguiendo por esta carretera 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 giraremos a la derecha para proseguir por la carretera LR-415 donde a pocos Km se encuentra el desvío donde se inicia la carretera LR-416 de subida a Valdezcaray, esta carretera en temporada de nieve finaliza en el aparcamiento de la estación, en verano es posible continuar más adelante con el vehículo, pero ya la carretera termina convirtiéndose en camino por la acción de las nieves y el hielo.

Zona mascotas

El recorrido transcurre fundamentalmente por caminos de tierra y por sendas compuestas por pequeñas lascas apelmazadas, en invierno es constantemente sobre nieve y hielo.

Sin puntos de agua en todo el recorrido salvo los arroyos cercanos a la estación de esquí, sobre todo en verano.

Así como en pleno invierno solo es habitual encontrarse con alguna mascota más y de lejos con los animales que habitan en la zona, corzos y jabalís, en verano es territorio del ganado siendo normal encontrarse ovejas y cabras alrededor de las cimas aprovechando los tallos frescos de los matorrales y a las vacas por los pastos de las laderas inferiores.



Ficha Técnica

Distancia total. 10,6 Km

Tiempo total. 4h 10min (sin paradas)

Tiempo total del recorrido con nieve dura, los tiempos de este recorrido pueden variar considerablemente en función del estado de la nieve y la velocidad con que nos permita avanzar.

Época del año. Cualquier época. (Aunque la ruta está realizada en invierno)

En invierno la zona acumula gran cantidad de nieve que nos permite disfrutar de unas magníficas vistas mientras realizamos la actividad. En verano es un recorrido accesible y aconsejable para disfrutar de montañas de más de 2.000 m y con una mayor probabilidad de buena visibilidad para entretenernos contemplando la amplia panorámica que ofrecen.

Material necesario. Específico para nieve y hielo.

Material como botas de montaña, crampones y piolet de marcha, en función del estado de la nieve la ruta permite realizarla usando raquetas de nieve o esquís de montaña. Ropa técnica y de abrigo, mochila, guantes, gorra, gafas y crema de protección solar, bastones, agua y comida.

Desnivel acumulado: 1.884 m Desnivel positivo: 942 m Desnivel negativo: 942 m

Dificultad. Alta.

Rutas de montaña en terreno poco abrupto, en el que no hay grandes dificultades. Precisan, experiencia y entrenamiento suficiente para este tipo de terrenos.

Física

Ruta exigente físicamente, tanto por su distancia como por el desnivel a superar, no tenemos que olvidar que se suben y se bajan tres cimas de más de 2.000 m. Además el estado de la nieve puede ampliar considerablemente el esfuerzo.



Técnica

Sin una gran dificultad técnica para alguien acostumbrado y con la experiencia necesaria en el uso del material específico para hielo y nieve. La ascensión por la cresta del hombro derecho hasta la ante cima del San Lorenzo con hielo o nieve no es recomendable por su exposición y las cornisas de nieve que se forman. Las amplias laderas con nieve blanda esconden más de una trampa, al no poder ver los agujeros entre los matorrales o entre las rocas, podemos meter la pierna siendo peligroso, sobre todo en las bajadas.

Orientación

Sin señalización alguna, en verano los caminos y las sendas están perfectamente definidos y con buena visibilidad, además tenemos como referencia la cima del San Lorenzo y la estación de esquí.

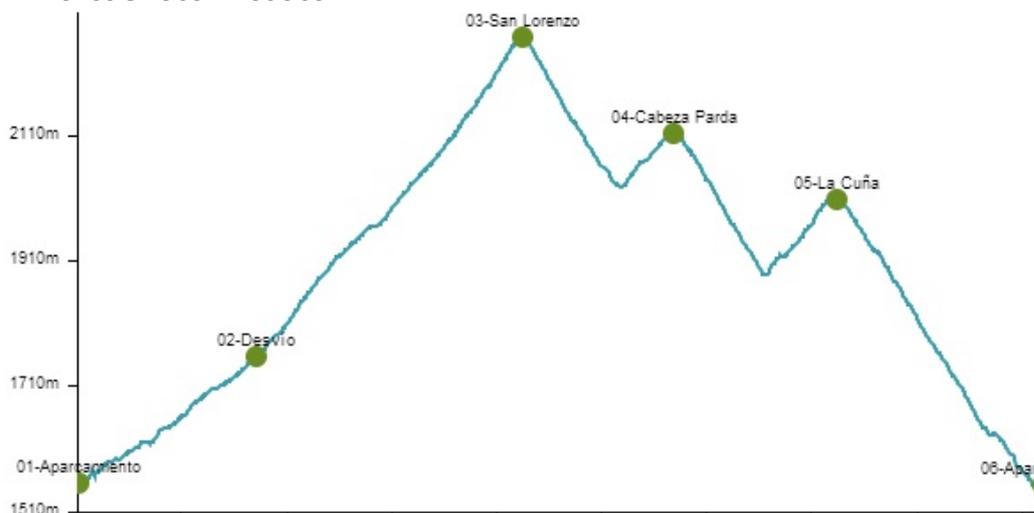
Con el terreno cubierto de nieve que llega, en algunos puntos, a rellenar el hueco que el camino comió a la montaña, tenemos que identificar las tres cimas, claramente visibles desde el aparcamiento, para que junto a las pistas de esquí nos sirvan de referencia. En la zona suele ser habitual las nieblas y los rápidos cambios de tiempo.

Zonas importantes de paso

NOMBRE PUNTO DE PASO	TIEMPO HASTA ÉL	DISTANCIA	ALTITUD	COORDENADAS
01-Aparcamiento de Valdezcaray	0h 00min	0 Km	1.554 m	30T 502278 4678255
02-Desvío	0h 45min	2,4 Km	1.758 m	30T 500504 4678433
03-San Lorenzo	2h 25min	5,2 Km	2.271 m	30T 502263 4676711
04-Cabeza Parda	3h 00min	6,8 Km	2.216 m	30T 503629 4677560
05-La Cuña	3h 30min	8,3 Km	2.009 m	30T 503133 4678963
06-Aparcamiento de Valdezcaray	4h 10min	10,6 Km	1.554 m	30T 502278 4678255

Coordenadas UTM Datúm WGS86

Perfil de la Ruta



Cartografía



Este esquema con el trayecto es aproximado y ha sido creado a partir del mapa propiedad del Instituto Geográfico Nacional "Cuadrante 240 1:50.000".

La ascensión

En busca de la primera cima el San Lorenzo

Esta ruta se inicia en el Aparcamiento de Valdezcaray (0h 00min), justo al final del mismo comienza, o mejor dicho, continua la carretera de subida a la estación de esquí, un camino en parte asfaltado que en invierno es utilizada como pista por donde algunos esquiadores descienden, por lo que la nieve que acumula suele estar bien compactada.

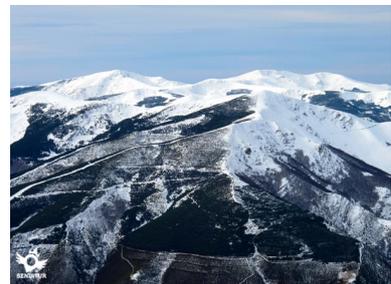
Siguiendo por esta pista al poco de abandonar el aparcamiento y en plena curva, dejaremos a nuestra izquierda el camino que asciende hacia el segundo nivel de la estación y por donde bajan los esquiadores, para seguir por la pista que cogiendo paulatinamente altura, ya sin la nieve acondicionada, se aleja del aparcamiento.



Tras dejar atrás un albergue infantil, el bosque por el que discurre el camino va dejando paso a los pastos y matorrales permitiéndonos ver, si la nieve no lo cubre, como el camino gira cambiando la orientación de su ascenso para ver de cara la primera cima de la jornada, antes de llegar a esta curva tenemos la posibilidad de acortar remontando la empinada ladera que separa las dos alturas del camino, en verano se ve claramente la senda que salva el primer desnivel con el camino. Una vez recorrida la opción elegida llegaremos donde estas se vuelven a encontrar para justo frente a nosotros ver nuestro Desvío (0h 45min), la pista principal continua por la derecha cortando la falda de la montaña, ganando suavemente altura hasta llegar al aparcamiento del collado del San Lorenzo y por la izquierda, el camino por el que continuaremos, que gana altitud rápidamente bordeando la ladera del Cerro Colocobia.

En verano los caminos son claramente visibles mientras que en invierno la zona suele acumular gran cantidad de nieve, llegando a desaparecer todo rastro de ellos, salvo un par de señales, una metálica, otra de madera y los restos de una barrera de madera que impedía el paso a vehículos. El camino asciende por la falda de este cerro, con nieve al no tener la referencia de la pista debemos estar atentos y elegir bien nuestra trayectoria, al final el camino desemboca en una pista de servicio de la estación que pasa entre dos promontorios, siguiendo por esta pista hacia la derecha llegaremos hasta el remonte de Colocobia, punto de inicio de la verdadera ascensión.

En la explanada del remonte junto a la caseta del telesilla, justo en la esquina del parapeto que la protege algo del viento comienza, si la nieve no la cubre, la senda que nos conducirá a la cima, a los pocos metros de recorrido está se bifurca en dos, una gira a la derecha para emprender directamente el largo ascenso por la falda de la montaña, mientras que la otra continua recto en dirección al Corredor de la Hoya, ascendiendo por ahora lentamente, este bonito recorrido llega a la base del hombro derecho de la montaña y entre impresionantes vistas asciende por este cresteando, para unirse en la primera ante cima, con la senda que asciende directa por la ladera.



Subir por esta espectacular ruta así como en verano es plenamente recomendable no implicando dificultad, si concentración, con situaciones de lluvia, hielo o nieve requiere de experiencia para valorar la posibilidad de realizarla. La senda de ascenso por la ladera de la montaña, un canchal en verano, subida habitual y más si hay nieve, continua hasta llegar a la primera ante cima. Cuando la nieve lo cubre todo esta ladera se convierte en una pala con cierta inclinación que en función del estado de la nieve, puede llegar a impresionar a los menos habituados. Desde esta ante cima podemos observar toda la cara norte de la montaña, su Corredor de la Hoya y las próximas cimas que nos esperan.

La ascensión continua por el cómodo hombro derecho, tras un primer duro repecho la pendiente va perdiendo paso a paso inclinación para llegar a la cima del San Lorenzo (2h 25min), máxima altitud de la jornada.

Del San Lorenzo hasta el Cabeza Parda

Desde aquí y por la vertiente opuesta a la ascensión empezamos el rapidísimo descenso con bastante inclinación al principio y que en verano es un incómodo yesquero, nos llevara a pasar junto a otro telesilla y siguiendo la recta pista de esquí llegar al collado de Nestaza donde comienza el ascenso a nuestra siguiente cumbre.

Este ascenso es más cómodo que el anterior, con menos desnivel y algo más tendido nos permite alcanzar con cierta rapidez la cumbre del Cabeza Parda (3h 00min), en invierno la nieve suele acumularse en la vertiente sur, formando una larga visera que debemos evitar.

El descenso lo podemos hacer retrocediendo por el mismo lugar de subida, para salir a la pista de esquí y continuar bajando por ella hasta que gira volviendo a orientarse en dirección al San Lorenzo, momento de salirnos de la pista para unirse con la segunda opción de bajada desde la cima del Cabeza Parda, que dejando a nuestra izquierda el San Lorenzo y la vía de ascenso que hemos seguido, desciende recto por la empinada ladera de la montaña, este descenso es más cómodo cuando la nieve nos alisa el terreno.



Camino de La Cuña

Una vez en el collado el recorrido continua en busca de la siguiente cumbre del día, prácticamente en línea recta dejando a nuestra izquierda un cortafuegos, reconvertido a pista de esquí, por donde luego descenderemos, que baja hasta el edificio principal de la estación y a nuestra derecha el inicio de la senda que se encamina hacia el valle de San Millán.

Está corta pero engañosa subida en forma de falsas cumbres nos lleva hasta la verdadera cima de La Cuña (3h 30min), el monte de menos altitud del recorrido pero con una magnífica panorámica.

Desde aquí en caso de no haber nieve, o no haber la suficiente, es mejor regresar por nuestros pasos al inicio del anterior cortafuegos para descender por él, si por el contrario tenemos la cantidad y el estado de la nieve adecuado podemos, a mitad de recorrido de vuelta, desviar la bajada para unirnos al cortafuegos cerca de su mitad y desde allí bajar hasta el edificio principal de la estación para tras cruzarlo continuar el descenso por la pista de esquí de la derecha que baja directa hasta el Aparcamiento de Valdezcaray (4h 10min), donde finaliza la ruta.

Localidades de la ruta



26280, Ezcaray
La Rioja

Puntos de interés



Monasterio de Valvanera
Anguiano, 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. Esta 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, las condiciones de la nieve 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.

