



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MONTAÑISMO

Pico La Rioja – Pancrudos / Cabezo del Santo 14 y 15 de febrero de 2026

CONTEXTO GEOGRÁFICO

El Espacio Natural de la Sierra de la Demanda, generalmente conocido como sierra de la Demanda, lo conforman tres núcleos montañosos situados en el extremo noroccidental del sistema Ibérico: las sierras de San Millán, Mencilla y Neila. Se encuentra en el borde suroriental de la provincia de Burgos y linda con las provincias de La Rioja y Soria. Tiene una superficie de 81 270 ha.

Los abruptos relieves remodelados por ríos y arroyos permiten que en áreas relativamente pequeñas se encuentre una variada vegetación de hayas, robles, pinos, praderas, ... que dan lugar a una gran riqueza cromática a la que se unen los surgimientos de agua y los roquedos, creando espacios muy singulares.

En un paisaje poblado de breñas y bosques, empinado y surcado por manantiales, se encuentra un verdadero remanso de paz: el valle de Valvanera o valle de las venas de agua. Flanqueado por los montes Mori, Umbría, Cándalo y Pancrudo. La ruta que proponemos para el sábado recorre parte de este paisaje e inicia en el Monasterio de Valvanera.

GEOMORFOLOGÍA

El espacio natural de la sierra de la Demanda está formado esencialmente por materiales paleozoicos, principalmente silíceos y muy secundariamente calizos. Los principales fenómenos erosivos que han contribuido a formar el relieve actual de esta zona son los fluviales y los glaciares, estos últimos han dado lugar a diversas lagunas como la de Muñalba, de los Patos, Brava, Larga, Corta, Negra, de la Cascada, de las Pardillas, etc.

CLIMA

La Sierra de la Demanda es una verdadera encrucijada biogeográfica, una especie de isla eurosiberiana rodeada de un clima y una vegetación mediterráneos.

El clima de montaña, con inviernos fríos (entre 0°C y 5°C) y veranos frescos (raramente superan los 20°C), caracterizado por ser húmedo en invierno y más seco en verano, con precipitaciones que oscilan entre

700-900 mm anuales, y una media anual de 10°C-14°C, variando según la altitud, con nieve en las zonas altas que aprovecha la estación de esquí Valdezcaray.

Características Estacionales:

Invierno: Muy frío y húmedo, con heladas y nevadas frecuentes, especialmente en altitudes mayores a los 1.500 metros, con temperaturas invernales entre 0°C y 5°C.

Verano: Templado y fresco, con temperaturas que no suelen pasar de los 20°C en las zonas medias, y más cálido en las laderas bajas, con noches frescas.

Primavera y Otoño: Estaciones de transición, con humedad y lluvias más abundantes, y temperaturas moderadas.

Humedad: La sierra recibe influencias oceánicas y mediterráneas, resultando en inviernos húmedos y veranos más secos, aunque la aridez es escasa en general.

FLORA

La vegetación potencial está muy degradada, en su mayor parte como consecuencia de la acción antrópica. Pese a todo siguen destacando en esta Sierra el haya en las zonas altas y el rebollo en las bajas, con fresno, serbal, acebos y tejos en forma aislada. Introducidos mediante repoblaciones forestales aparece el pino albar (*Pinus sylvestris*), pino negral (*P. pinaster*), pino laricio (*P. nigra*) y pino negro (*P. uncinata*). El estrato arbustivo se conforma a partir de brezos (*Erica arborea*, *Erica australis*, ...), genista, espino, retama, estepa. El hayedo del valle de Valvanera es un hermoso bosque de esbeltos árboles, donde la umbría tan acusada produce el efecto de ausencia casi total de sotobosque, con algún acebo y herbáceas primaverales como las hepáticas y las primulas.

FAUNA

A las diversas especies de invertebrados, donde hay que destacar la presencia del cangrejo de río autóctono, se unen 10 especies de anfibios, sobresaliendo el tritón palmeado y el sapo de espuelas que encuentra aquí el límite septentrional de su distribución; y 16 especies de reptiles, algunas de ellas en regresión: lagarto verde, culebra de collar, víbora aspid y víbora hocicuda.

El grupo taxonómico más abundante es el de las aves, con un total de 90 especies, entre las especies más vulnerables se hallan la cigüeña blanca, el aguilucho cenizo, el alimoche, la tórtola común, el águila perdicera, el águila real, buitre leonado, halcón peregrino, búho real. Por lo que respecta a los mamíferos hay que distinguir por su valor cinegético: el conejo, la liebre, el lobo, el zorro, el jabalí, el ciervo y el corzo; desde el punto de vista de su conservación son de especial interés el desmán de los Pirineos, la nutria y el gato montés.

OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

Los romanos llamaron a la Sierra de la Demanda montes Distercios. En el siglo XIII el poeta riojano Gonzalo de Berceo los denominó montes Cogollanos, por haber sido aquellos en los que san Millán, llamado de la cogulla o cogolla (capucha monástica), y sus seguidores cavaron en la roca un eremitorio en el siglo VI. Durante la Edad Media, también recibió el nombre de Sierra de Arandio. En el siglo XVIII los nombraron "Sierra de la Demanda", denominación que ha perdurado hasta hoy, por un antiguo y dilatado litigio sobre utilización de terrenos y pastos, entre[2] Fresneda de la Sierra Tirón y Ezcaray, iniciado allá por el siglo XVI. La Real Chancillería de Valladolid intervino en el juicio, que se alargó incluso hasta el siglo XIX. Como esto se llegó a llamar "asunto de la demanda" o petición de Monterrubio sobre los terrenos que debían ser lo

que hoy en día se conoce como El Robledo, dio nombre a los montes. Forma parte de la comarca del mismo nombre.

La presencia humana -que durante miles de años ha sabido vivir en plena armonía con el medio- ha dejado en la zona numerosos restos y pueblos cargados de historia, arte y tradiciones. Entre todas las maravillas que atesora la Sierra de La Demanda destacan los pórticos románicos de Vizcaínos, Pineda de la Sierra y Jaramillo de la Fuente; los eremitorios y necrópolis altomedievales de Revenga, Cuyacabras, Cueva Andrés y La Cerca; las ferrerías de Barbadillo de Herreros y Huerta de Abajo y los conjuntos de arquitectura popular -muy influidos por las arraigadas costumbres trashumantes de la región de casi todos los pueblos que están incluidos entre los límites de este futuro espacio protegido.

El Monasterio de Valvanera asoma al abrigo de las montañas de la Sierra de la Demanda con el pico San Lorenzo – el punto más alto de La Rioja (2.271m.)- erigido en eterno vigía; al abrazo y el cobijo de los bosques de hayas, y siempre acompañado de la melodía constante del fluir del agua.

Abalconado en su vertiente sur a la contemplación de los frondosos hayedos y descansando su fachada norte en la falda del monte Mori, tan sólo el edificio de la iglesia y la torre conservan la estructura original del templo construido en el siglo XV.

La historia del Monasterio de Valvanera discurre tejida con hilos de una gran devoción, artífice quizá de que haya sobrevivido a la furia de tres incendios (en 1111, 1413 y finales del siglo XIX) y a la desamortización de Mendizábal que en 1839 resignó a la abadía a un estado de total abandono. Avatares de un santo lugar que hoy forma parte del fervor popular de La Rioja.

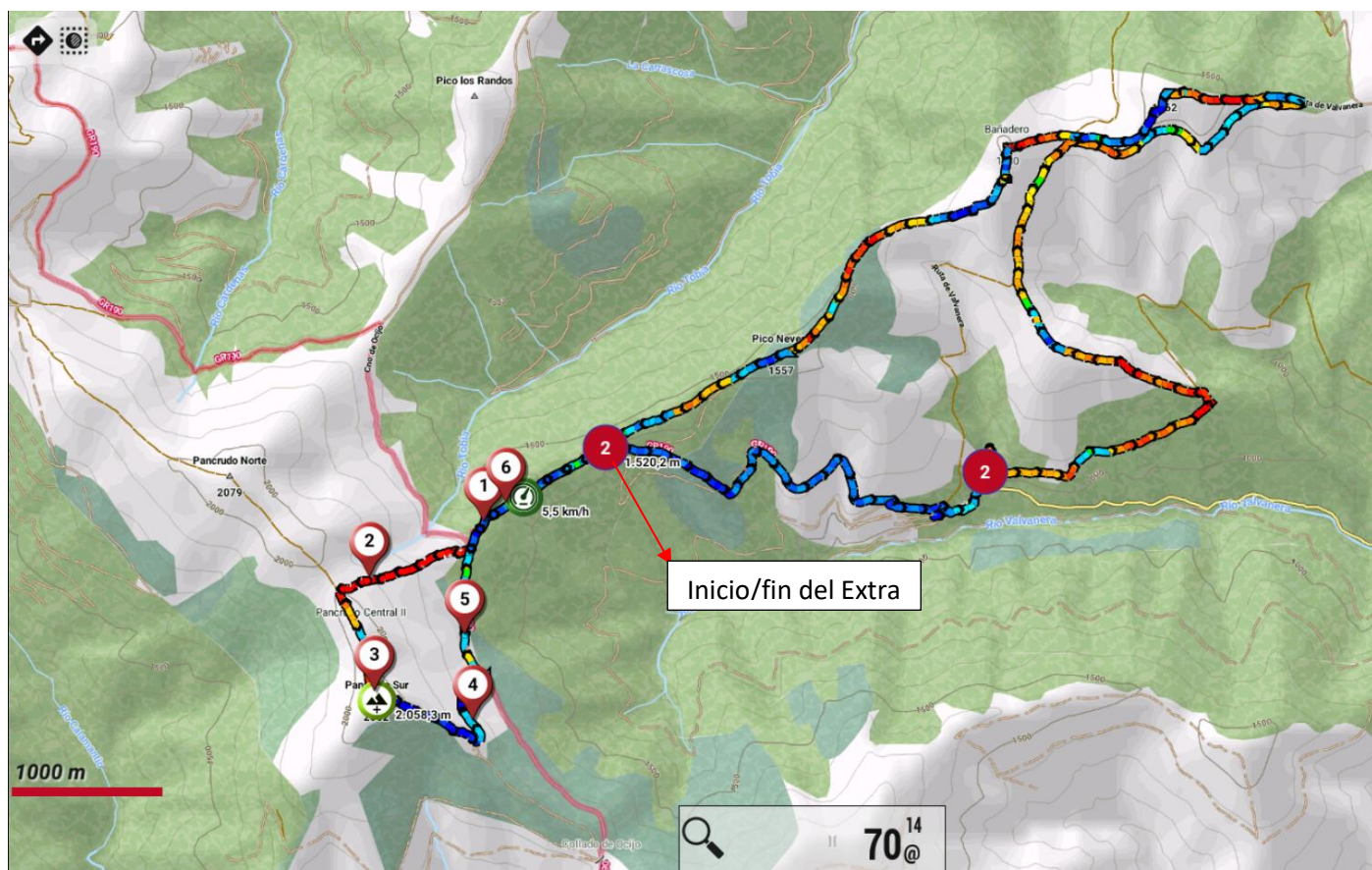
En este rincón sagrado de La Rioja, historia y tradición se entrelazan, contando la eterna historia de un lugar bendecido por la espiritualidad y protegido por la naturaleza.



ITINERARIOS. Mapas y características






Sábado 14 de febrero

Pico La Rioja (1562m)/ Bañadero (1530m)/ Pico La Nevera (1557m) / Pancrudo S (2062m) y Pancrudo Central II (2060m)

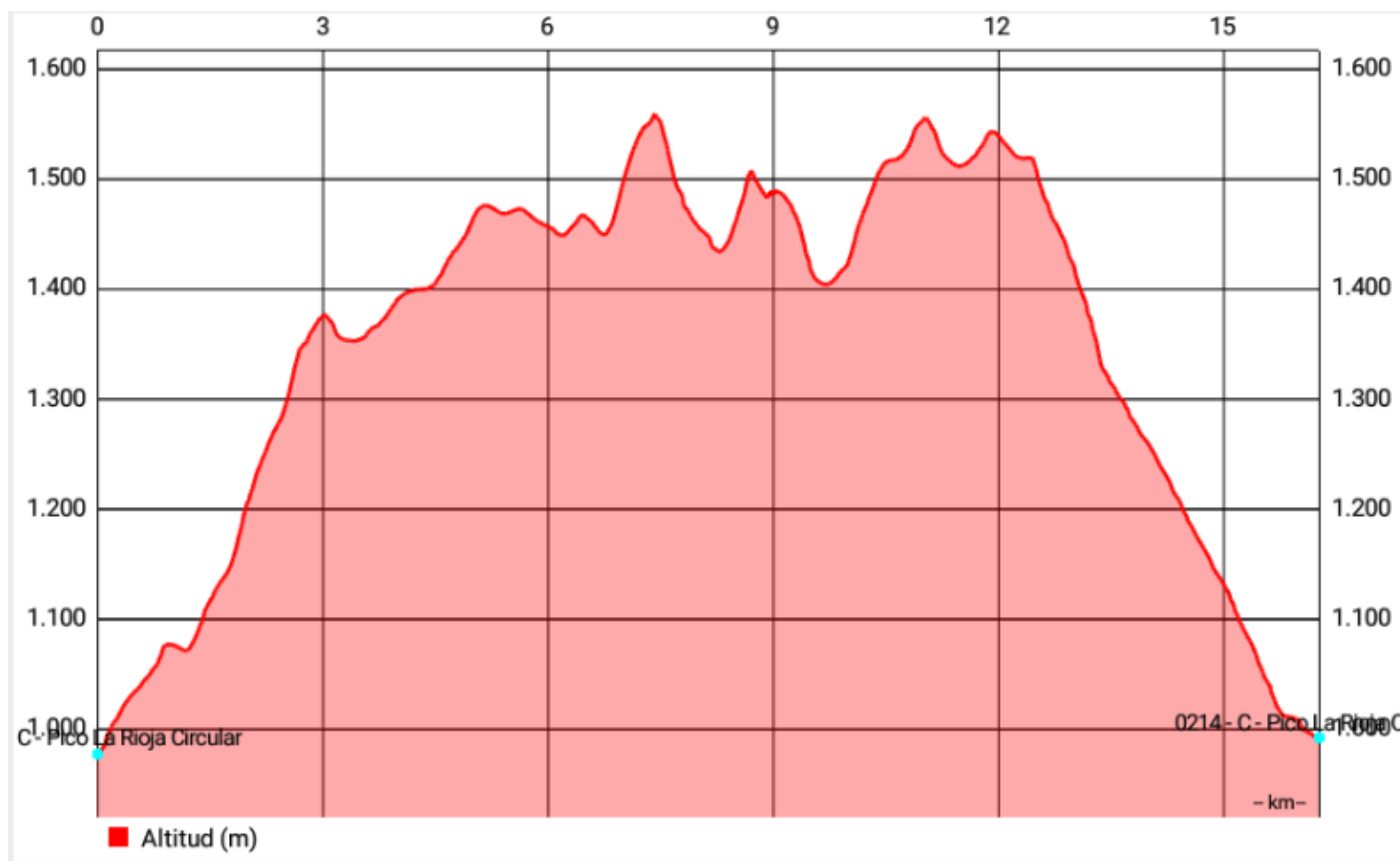


INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Opción A: Valvanera / Pico La Rioja / Bañadero / Pico La Nevera / Valvanera

Horarios ruta 		5:30 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:16 Ocaso: 19:04		
Distancia y desniveles		 16,2 km	 + 925 m	 - 925 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica MEDIA
M	2	• Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. Paso por neveros		
I	3	• Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	• Sendas irregulares. Paso por caos de piedras.		
E	3	• 5:30 horas de marcha efectiva		

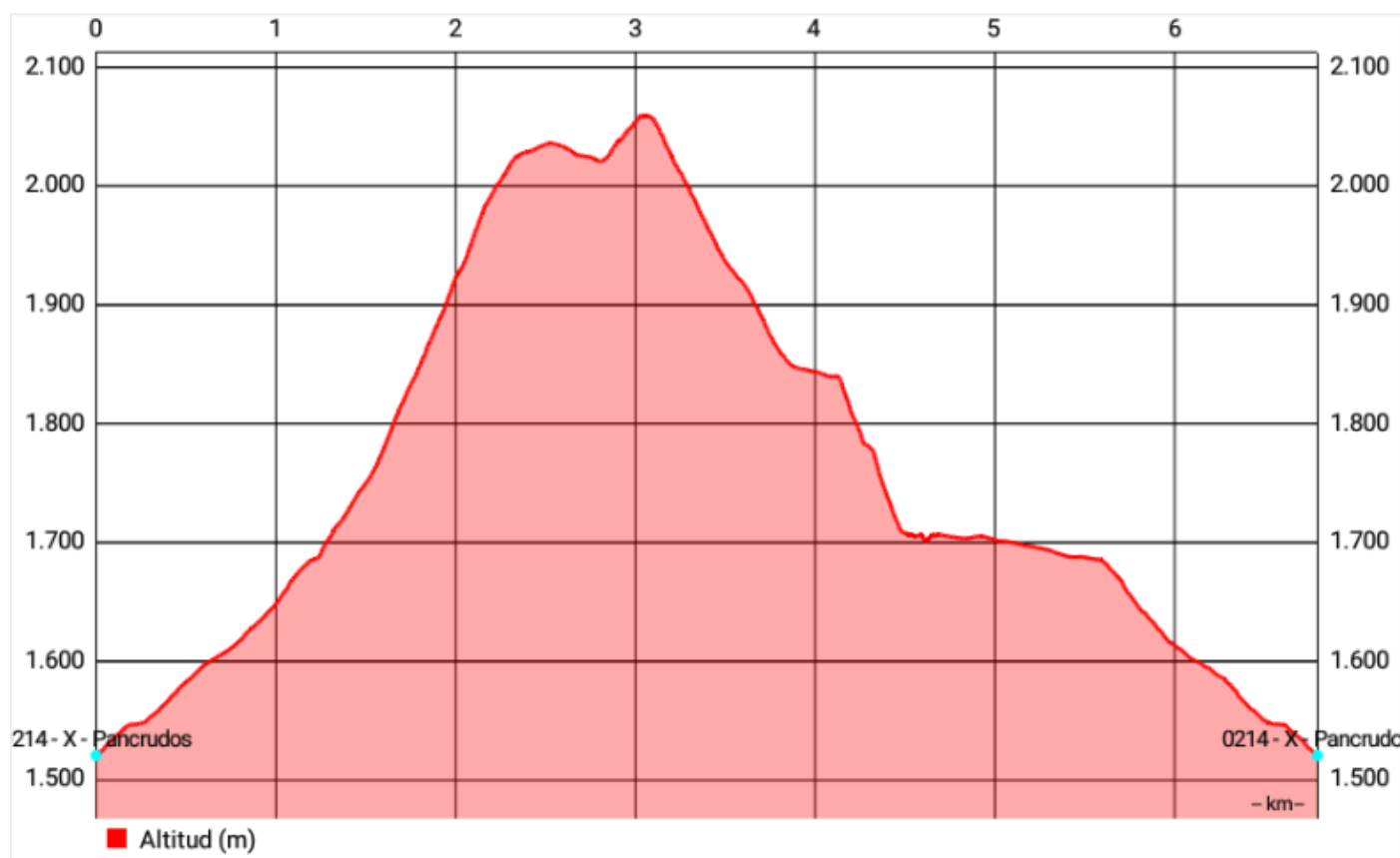
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña , ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l). Se avisará de la necesidad de llevar material invernal.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a:	Guardia Civil: 062
Cartografía	https://www.cnig.es/detalleArticulo?articulo=9788441638815-240-4-VALVANERA		



Opción Extra: Pancrudo S y Pancrudo Central II

Horarios ruta 		2:30 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:16 Ocaso: 19:04		
Distancia y desniveles		6,7 km	+ 550 m	- 550 m
Tipo recorrido		Circular		
Dificultad		Física	ALTA (porque se añade a la ruta "base")	Técnica MEDIA
M	2	• Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. Paso por neveros		
I	3	• Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales .		
D	3	• Sendas irregulares. Paso por pedreras. .		
E	4	• 2:30 horas de marcha efectiva		
Perfil		Buena forma física y experiencia en terrenos de alta montaña		

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 de la necesidad de llevar material invernal.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a:	Guardia Civil: 062



DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Opción A: Valvanera / Pico La Rioja / Bañadero / Pico La Nevera / Valvanera

Desde el merendero junto a Monasterio de Valvanera, empezaremos a caminar por el GR-190 que se coge entrando en el barranco del Cristo un tramo y continua a media ladera hacia Anguiano. Cuando el sendero llega al cordal, en vez de seguir por el GR-190 lo dejaremos y comenzaremos la subida sin senda clara por el cordal, pero está bastante limpio de vegetación y pronto llegaremos a La Velilla (1382 m).



Continuando por la cresta pasaremos por el collado Herradero (1354 m), donde cogemos un GR que pasa por al cara oriental de Bañadero hasta llegar al collado Campastros (1429 m).

A este collado volvemos más tarde después de pasar por Vallilengua (1473 m) y subir por campo a través al Pico la Rioja (1563 m), por su cara oriental para admirar las vistas que ofrece (si el tiempo lo permite). Bajaremos de nuevo al collado Campastros que hemos estado antes.

Desde aquí subiremos a Bañadero (1508 m) y continuando por la cresta llegamos a la Nevera (1555 m) y

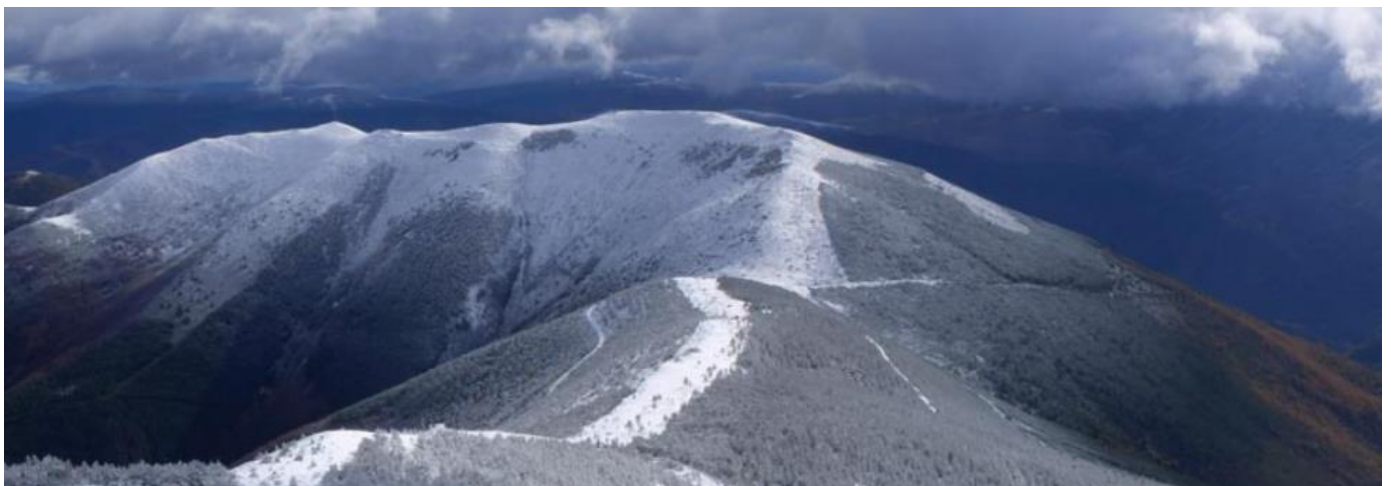


Vicierga (1546 m), viendo todo el tramo de frente Los Pancrudos y San Lorenzo con Cabeza Parda a la derecha.

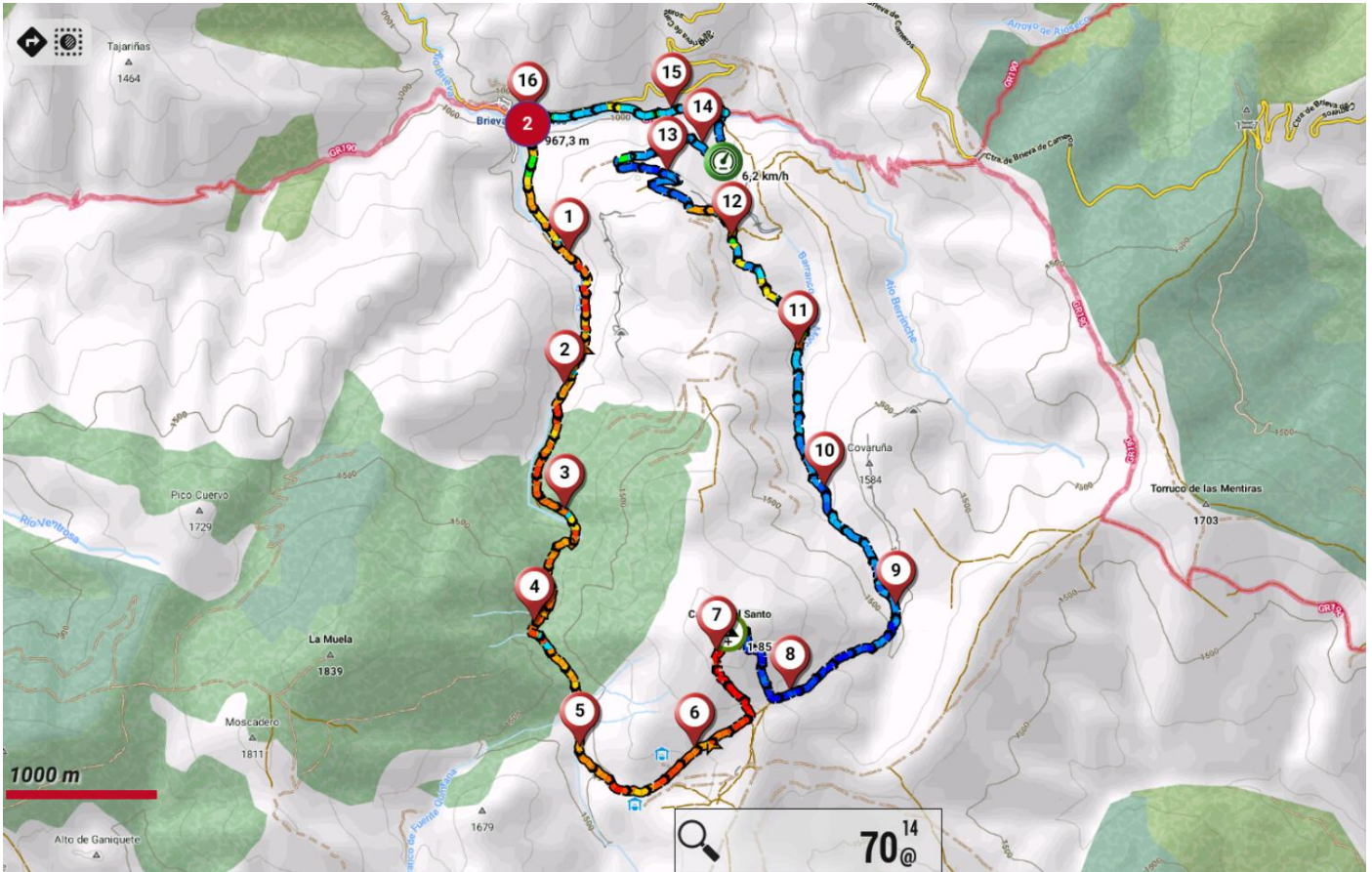
Al llegar al collado El Bierzo (1517 m), dejamos la cresta para coger el GR-190 que viene de Ezcaray y de Viniegra, por el que bajamos al Monasterio de Valvanera, siendo el primer tramo una senda por bosque de pinos, después por pista y al final otra senda.

Opción Extra: Pancrudos Sur y Central II

Desde el Collado El Bierzo podemos continuar hacia los Pancrudos, añadiendo a la ruta aproximadamente 7 kilómetros y unos 550 m de subida y bajada. Se continúa buscando el sendero en fuerte subida en dirección al Collado de la Hoya, y alcanzando la cuerda giraremos en dirección Sur para aproximarnos al Pancrudo Central II. Una vez en la cuerda el desnivel es muy pequeño, y rápidamente podremos llegar al Pancrudo Sur (2062 m), desde el cual iniciaremos el descenso buscando el Refugio de Ocejo (1850 m). Desde el refugio es posible que la senda por las praderas de alta montaña no esté muy clara, pero aunque se trata de un terreno algo incómodo, no es difícil. Llegados hasta la pista del GR 190 nos dirigiremos al Collado de El Bierzo de nuevo para iniciar la bajada que habrán realizado nuestros compañeros de la opción corta.








Domingo 15 de febrero
Cabezo del Santo (1855 m)

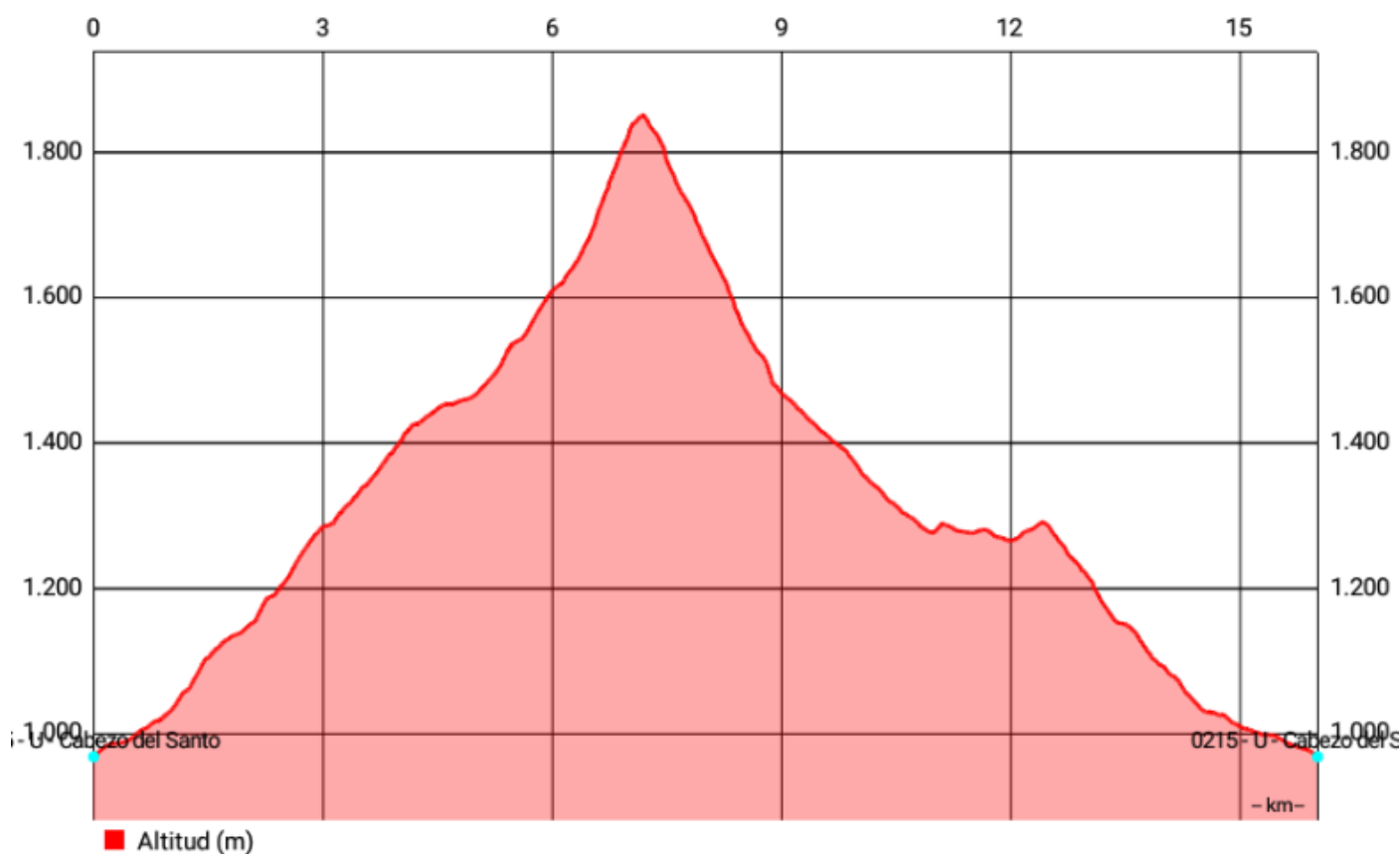


INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Opción Única: Brieda de Cameros – Cueva del Gato – Refugio La Lastrilla – Cabezo del Santo – Barranco de las Macarizas – Brieda de Cameros

Horarios ruta 		5:30 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:16 Ocaso: 19:04		
Distancia y desniveles		 15 km	 + 920 m	 - 920 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica BAJA
M	2	• Peligro de caída al vacío. Peligro de caídas de piedras. Paso por neveros		
I	3	• Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	• Sendas irregulares. Pasos por caos de piedras.		
E	3	• 5:30 horas de marcha efectiva		
Perfil e		Buena forma física y experiencia en terrenos de alta montaña		
Material obligatorio		Botas de montaña, casco, piolet y crampones , ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).		

Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador/a:	Guardia Civil: 062
Cartografía	https://www.cnig.es/detalleArticulo?articulo=9788441650275-279-1-MONTENEGRO-DE-CAMEROS https://www.cnig.es/detalleArticulo?articulo=9788441650107-241-3-ORTIGOSA-DE-CAMEROS		



DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Opción Única: Brieва de Cameros – Cueva del Gato – Refugio La Lastrilla – Cabezo del Santo – Barranco de las Macarizas – Brieва de Cameros

Descripción y track: [Babuto](#).

“Arrancaremos en dirección sur para enseguida toparnos con un enorme manantial del que brota un gran caudal de agua. El agua parece salir de la nada y se precipita valle abajo hacia el Najerilla.

Desde aquí el recorrido sigue entre enormes farallones calizos para tomar una antigua senda ascendente, que seguiremos durante un buen rato acompañados por el sonido del arroyo.

El sendero se desdibuja en pequeños tramos oculto entre retamales y se embarra en otros por los manantíos que salen del monte, pero no hay riesgo de extraviarse.

Continuaremos encajonados en el fondo del barranco y nos veremos obligados a saltar de una orilla a otra sin dificultad, hasta que el paisaje empieza a endurecerse entre paredes rocosas.

Consumida más de la mitad de nuestra ascensión, salen a nuestro paso pronunciadas pendientes calizas, con algún pico afilado donde se posan bandadas enteras de buitres.

Un estrecho pasillo por este punto del barranco, en el que confluyen las laderas del Cabezo del Santo y las de la vecina la Muela nos sitúa de repente en un praderío de semejanzas alpinas.

La pendiente desaparece y caminamos ahora por el fondo de un valle que se prolonga hacia el sur y en el que confluyen otros procedentes del este y el oeste. A ratos uno piensa que este enclave tuvo que ser modelado por algún glaciar, aunque la altura a la que nos encontramos, menos de 1.500 metros, no abona esa hipótesis.

De lo que no cabe ninguna duda, es de que este lugar tuvo que brindar unos pastos excelentes y frescos a los miles de ovejas merinas que se concentraban durante los veranos en el término de Brieva, antes de que desapareciera la ancestral costumbre de la trashumancia.

Tras un breve paseo por el pastizal, nuestro objetivo nos lleva pronto a desviarnos a nuestra izquierda por la ladera de otro barranco, que nos obliga también a hacer algo de pierna entre las rocas antes de asomarnos a la vertiente sur del Cabezo.

Seguimos divisando un paisaje abierto y alpino y enseguida vemos el pequeño refugio, que no tardamos en alcanzar para comprobar que su interior ha sido presa del descuido.

Es hora de tomar aliento para encarar los últimos repechos de acusada pendiente que nos llevarán hasta la cima sorteando pequeñas paredes rocosas.

Ya arriba, la montaña te obsequia con espectaculares vistas.

Bajaremos por el barranco Morcarizas para que la ruta sea circular.”



- **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 ayudarlo 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

Habitaciones dobles en [Hostal Tres Puentes](#), Anguiano

Viernes 13 de febrero	Sábado 14 de febrero	Domingo 15 de febrero
Llegada a destino	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena	Cena
Pernocta	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

- Precio base para participantes que tengan seguro: **102 €**. (Incluye gastos de gestión)
- Si no tienes seguro añade: **+ 6 €**.
- Si eres colaborador o coordinador descuenta: **- 8 €**.

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

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.

AVISO: El precio a pagar por el socio que va a inscribirse en una actividad, se calcula en el momento de la inscripción, por lo que, para evitar hacer devoluciones con el costo que ello conlleva, quien tenga pensado federarse para ella o disponga de otro seguro que la cubra, tiene que cerciorarse de estar dado de alta como asegurado antes de realizar

la inscripción y, si no lo está, avisar al coordinador de la actividad en cuestión, al menos, 48h antes de inscribirse para no tener que pagar el precio del seguro del club.

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 TLF. 600553445 mail mcintair@hotmail.es

CÓMO LLEGAR

