



Pinar de la Estación

1^a Etapa



Ezcaray 23,300 km Valvanera



Ezcaray. Pinar de la Estación

El Sendero Altos Valles Ibéricos se inicia con una etapa larga de 23 km que recorre la Sierra de la Demanda a través de un trayecto que aprovecha, en su mayor parte, el antiguo camino que unía Ezcaray con el Monasterio de Valvanera, importante centro religioso de La Rioja. En el valle del Oja, el sendero atraviesa bosques de haya y de coníferas procedentes de repoblaciones (pinos silvestres, abetos y alerces) antes de tomar altura entre pastizales y matorrales de brezo y escoba. El paisaje está muy transformado por la presión ganadera y, en otro tiempo, por la extracción de leñas para las ferrerías de la zona. El camino antiguo bordea las cabeceras de los ríos Urdanta, en el valle del Oja, Cárdenas, Tobía y Valvanera, en el valle del Najerilla, desde donde se contemplan amplias panorámicas de los citados valles en su descenso hacia el río Ebro. Desde el Collado de Beneguerra o desde la pista que sube al Portillo de Nestaza, es posible la ascensión al pico de San Lorenzo que, con sus 2.271 m, constituye el monte más alto de toda La Rioja.

Ezcaray Valvanera

0 horas

0,000
km

EZCARAY

Salida desde el Ayuntamiento, en Avenida de Navarra, con dirección a "Valdezcaray". Atravesar el puente sobre el río Oja y, frente de la antigua estación de ferrocarril, girar a la derecha. Al llegar a la altura de un puente derruido sobre el río abandonar la carretera hacia la izquierda para subir por un camino.

8 minutos

0,530
km

CAMINO

En la subida, desechar un desvío que desciende hacia la derecha al poco de iniciar el camino, para llegar al cabo de unos 15 minutos hasta una carretera.

24 min

1,280
km

CARRETERA A TURZA

Atravesar la carretera en la dirección de la marcha y, tras subir por un talud, tomar una senda a media ladera entre repoblaciones de coníferas y hayas. Tras recorrer un zigzag, el camino continúa ascendiendo a media ladera hasta convertirse en una trocha, rodeada de repoblaciones, que desemboca en una pista.

1 h 10 min

3,570
km

PISTA FORESTAL

Continuar por la pista girando a la derecha y, al poco, girar en redondo a la izquierda, desechando una trocha hacia la derecha, hasta llegar al cruce con otra pista. Seguir la hacia la izquierda, observándose al fondo la aldea de Turza. Al salir del bosque se accede al Collado de Sagastia.

1 h 31 min

4,620
km

COLLADO DE SAGASTIA

Cruzar la pista en la dirección de la marcha y continuar la subida, cambiando de vertiente, por una senda a media ladera que bordea el Cerro de la Puerca hasta llegar a una pequeña majada en un collado. Al fondo se observan las cumbres de la Sierra de La Demanda.

2 h 08 min

6,340
km

COLLADO

Continuar la subida por una senda a media ladera en la misma vertiente, que cruza la majada por su parte superior para pasar por encima de un fresno y más tarde de un acebo. Se desecha una senda por la derecha que se dirige hacia un hayedo y el camino, tras pasar junto a un abrevadero, asciende al Collado de Márulla, justo donde desemboca una trocha que viene por la derecha.



Alerces en Sagastia

2 h 26 min

7,210
km

COLLADO DE MÁRULLA

Franquear el collado y descender entre pastizales hacia unas rocas junto a una pista. Tomar la pista hacia la derecha y al cabo de unos 100 m salirse de la misma por la izquierda. Se continúa la subida por la trocha de la derecha, desechando la de la izquierda.

2 h 32 min

7,630
km

PISTA EN LA MAJADA DE MÁRULLA

Continuar la subida por la trocha que bordea el Cerro de Chizarrías, observando al fondo la aldea de Urdanta. Al llegar bajo un collado con una alambrada, a la altura de una fuente bajo la pista, abandonar la trocha por la izquierda para acceder al Collado de Beneguerra.

3 h 06 min

9,340
km

COLLADO DE BENEQUERRA

Panorámica sobre los valles de San Millán y del Oja. Tras cruzar la alambrada, en la muga entre Ezcaray y Pazuengos, descender hasta una trocha y girar hacia la derecha. Continuar por ella, desechando un ramal que sale hacia la izquierda. Antes de llegar a un hayedo la trocha se convierte en senda y se adentra en el borde superior del bosque para descender suavemente entre escobas hacia el barranco de Campos Largos. Al fondo del valle se observa San Millán de la Cogolla.

3 h 44 min

11,740
km

BARRANCO DE CAMPOS LARGOS

Vadear el cauce y atravesar el hayedo para seguir a media ladera por el camino, desechando una senda por la izquierda antes de llegar a una pequeña majada. Más tarde se accede a una hoya atravesada por una alambrada, que se cruza para continuar a media ladera entre brezales, dominando algunas majadas. El camino llega a una zona llana y bordea la parte superior de una barranquera para desembocar en una pista.

Ezcaray Valvanera

4 h 29 min

14,290
km**PISTA FORESTAL A NESTAZA**

Al llegar a la pista se gira a la izquierda y se desciende por ella unos 12 minutos. Antes de que ésta describa una curva pronunciada se abandona por la derecha, por un talud, y se recupera el camino antiguo.

4 h 41 min

15,220
km**CAMINO A SALEGUILLAS**

Continuar el camino entre hayas, pasando por una pedrera y descendiendo para vadear un barranco entre peñas. Seguir a media ladera por el borde superior de un bosque de hayas y abedules, hasta llegar a un collado cruzado por una alambrada con portilla.



Entre Campos Largos y Nestaza

5 h 12 min

16,990
km**COLLADO DE SALEGUILLAS**

Panorámica sobre el valle de Tobía. Tras pasar la portilla, se accede a una pista forestal, en donde se continúa por ella hacia la derecha. Se pasa junto a la Fuente del Oro y se llega a la divisoria de aguas con el valle de Valvanera, de donde sale por la izquierda la pista que baja al Monasterio de Valvanera. Desde la pista de desvío al Monasterio de Valvanera es posible continuar la etapa hacia la localidad de Viniegra de Abajo, en aproximadamente 3 horas (12 km), con lo que el camino total a recorrer desde Ezcaray sería de 30,8 km, en unas 8 horas y media. También existe la posibilidad de vivaquear en el refugio abierto del Collado del Ocijo al que se puede llegar en una media hora (2,4 km), y continuar al día siguiente el descenso hacia Viniegra de Abajo.

5 h 38 min

18,790
km**PISTA DE DESVÍO AL MONASTERIO DE VALVANERA**

Girando a la izquierda se desciende por una pista entre pinarres de repoblación hasta dar con un rellano que hace de divisoria entre los valles de Tobía y Valvanera. Se continúa por la pista a media ladera y en una zona más llana se abandona la pista para tomar un cortafuegos hacia la derecha. Al cabo de unos 250 m se gira hacia la derecha para descender por una trocha entre pinos.

20
km**TROCHA ENTRE EL PINAR**

Descender por la trocha. A los 5 minutos se atraviesa la pista y se sigue de frente por la trocha hasta dar con un cortafuegos, que, tras una pendiente pronunciada, nos conduce de nuevo a la pista.

5 h 54 min

20,950
km**PISTA**

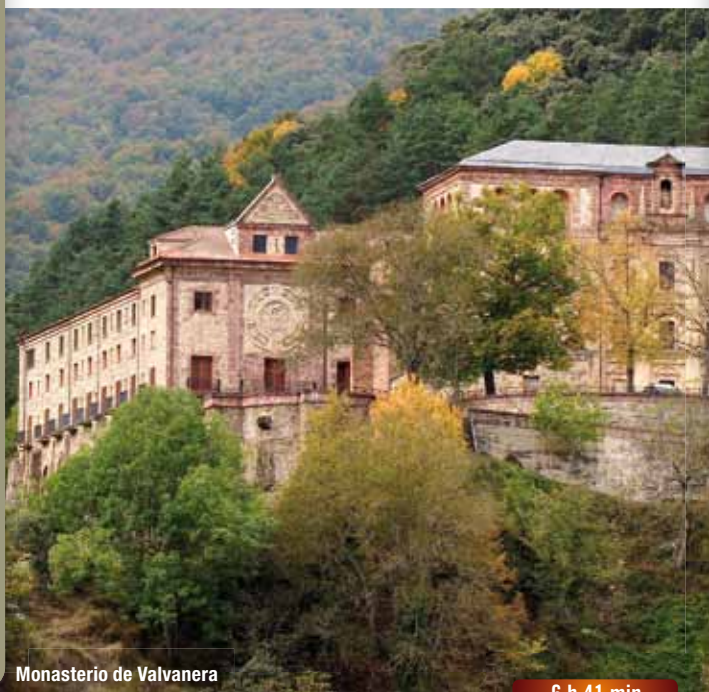
En la pista girar a la izquierda y continuar, ya fuera del pinar, el descenso. A unos 30 m de una curva muy pronunciada, se abandona la pista por la izquierda para tomar un camino que baja directamente hacia el monasterio.

6 h 07 min

22,750
km**CAMINO AL MONASTERIO**

El camino se adentra en un encinar y, tras pasar junto a un depósito de agua y un colmenar, desemboca en otro camino flanqueado por una alambrada. En el cruce girar hacia la derecha hasta llegar a una portilla. Pasada ésta, junto a una casa forestal, se gira a la izquierda para cruzar una puerta con escalones y descender directamente al monasterio.

6 h 32 min



Monasterio de Valvanera

23,300
km**MONASTERIO DE VALVANERA**

Final de etapa.

6 h 41 min

Las cumbres de la Demanda



Cumbres de la Demanda

Las partes más elevadas de la Sierra de la Demanda se caracterizan por su clima templado con influencias atlánticas y la ausencia de arbolado por encima de los 1.800 metros. Desde el punto de vista geográfico, el sector forma parte de las cuencas receptoras de los ríos Oja, Cárdenas, Tobía y Valvanera. La altitud máxima oscila alrededor de los 2.000 metros y culmina en el pico San Lorenzo de 2.271 metros. Otras alturas que se encuentran próximas al sendero son los cerros Márulla y Chilizarrías, los picos Cuña y Cabeza Parda, y los Pancrudos.

En la Sierra de la Demanda existió un período de glaciación de baja intensidad hace unos 12.000 años, por ello podemos localizar numerosos aparatos glaciares como circos de pequeñas dimensiones y nichos de nivación. La altitud de estos espacios es limitante para la vegetación arbórea, no obstante, en las laderas orientadas al norte, principalmente en aquellas situadas en la cabecera del río Oja, los hayedos ascienden hasta los 1.800 metros, debido a la influencia oceánica que atenúa un poco las condiciones extremas impuestas por la altitud. Circunstancia que se ha intentado soslayar en algunas solanas mediante repoblaciones con coníferas. Un ejemplo de ello lo encontramos en los Pancrudos, en cuyas empinadas laderas se ha repoblado con pino negro por ser el mejor adaptado en estas latitudes para soportar la alta montaña. Por encima de las formaciones arbóreas, la vegetación dominante la constituyen los enebrales rastreros, con piorno serrano, arándano y biercol.

Desde el punto de vista faunístico destacan por su interés zoogeográfico especies boreo-alpinas y templado-boreales como el bisbita ribereño alpino o el topillo nival en las áreas despejadas y el reyezuelo sencillo o el agateador norteño en las forestales. Junto a éstas, la perdiz pardilla o serreña tiene su hábitat óptimo en los matorrales formados por brezo y biercol y el topillo rojo, el lirón gris, el ratón leonado, la lagartija roquera y la inofensiva culebra lisa europea en las pedrizas y hayedos.



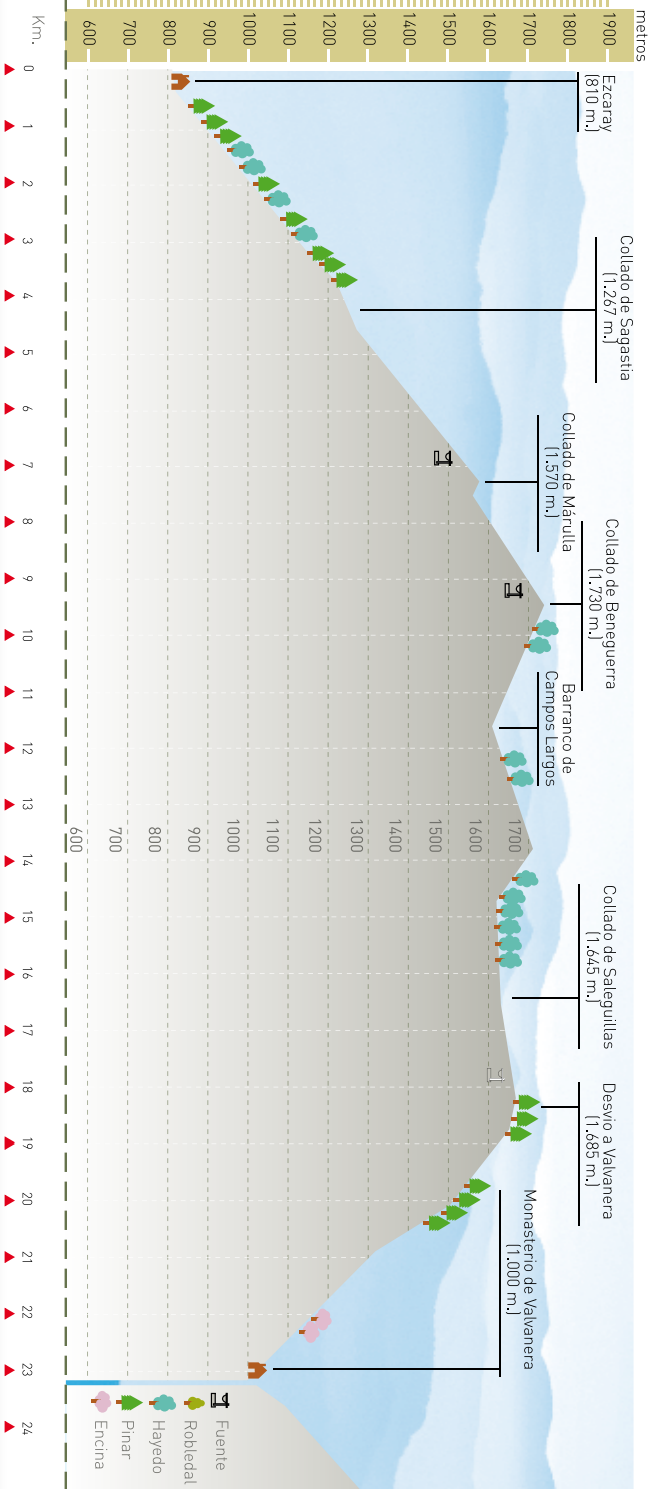
-  Recorrido
-  GR-93
-  Carreteras
-  Ríos



Ezcaray

PERFIL DE ETAPA

Valvanera



El Valle de Valvanera



Valle de Valvanera

El Valle de Valvanera aparece como una gran mancha arbolada entre los Pancrudos y los montes Gomare, Nevera, La Velilla, y el Pico de La Rioja. El hayedo domina la umbría junto a bosques mixtos con abundantes fresnos. En la solana se localizan robledales de rebollo y encinares montanos. En la parte alta aparecen algunas repoblaciones de pino silvestre y pino negro, a los que acompañan brezales y pastizales que ocupan las altas cumbres.

El nombre de Valvanera parece derivar de la expresión latina "Vallis Venaria" que significaría "Valle de las Venas de agua" aunque también se cree que podría tener otros significados, como el de "valle de la caza" ó "valle de Venus". Otros dicen, que se llama Valvanera por sincopado de "Vallis veniae", ó "Valle del perdón" en nuestro Idioma, dando a entender que es el valle donde se halla la piedad de María Santísima: la venia ó el perdón de nuestras culpas.

Este hermoso y frondoso valle se localiza en el centro de los montes Distercios, en lo más escabroso y escarpado de una zona que en los tiempos antiguos dividían la Cantabria de la Celtiberia, y después dividieron los dominios de Castilla y del Reino de Navarra. El primer documento en el que aparece Valvanera,



Monasterio de Valvanera

pertenece a un acuerdo en el año 1016 entre Sancho Garcés el Mayor y su suegro Sancho García, donde fijaban los límites de sus respectivos reinos.

Los historiadores modernos vinculan los orígenes del Monasterio con el hallazgo de la imagen de Santa María por Nuño Oñez, alrededor del último tercio del siglo IX. En torno a la imagen se reunirían un grupo de ermitaños que con el tiempo fueron adoptando una vida regular inspirada en la Regla de San Benito.

El monasterio ha permanecido habitado de forma constante hasta nuestros días, excepto por la Exclaustración de Mendizábal (1853-1883). La restauración la iniciaron los frailes del monasterio de San Millán de Yuso, con una campaña de predicaciones por toda La Rioja, promoviendo la vuelta de la imagen y avivando la devoción a la advocación de la Virgen de Valvanera, hasta lograr la reconstrucción de las ruinas del edificio.

El Monasterio de Valvanera, acoge hoy día una hospedería regentada por los monjes benedictinos. Su aislamiento, en un entorno natural de suma belleza, hace de sus aposentos un lugar muy solicitado por quienes buscan sosiego y tranquilidad, especialmente fuera de los meses estivales.

Valvanera Ezcaray

0 horas

0,000
km

MONASTERIO DE VALVANERA

Salida desde la puerta de la hospedería por un camino que se toma por encima de una fuente. A un par de minutos, se atraviesa una puerta, que da acceso a una casa forestal, y se gira a la derecha para pasar por una portilla. Continuar por el camino bordeando una alambrada y, al cabo de unos metros, girar a la izquierda, para subir por un camino que penetra en un encinar. Después de pasar junto a un depósito de agua y un colmenar se llega a una pista en donde se gira a la derecha.

13 min

0,550
km

PISTA FORESTAL

Continuar la subida por la pista, dando al inicio una curva pronunciada. Tras pasar el segundo barranco se abandona la pista por un cortafuegos bastante empinado.



Los Pancrudos

47 min

2,350
km

TROCHA ENTRE EL PINAR

Al principio se sube por un tramo empinado en el cortafuegos, y después se abandona hacia la izquierda para penetrar en la trocha a través del pinar donde la pendiente se va haciendo más suave. Se cruza la pista para seguir de frente por la trocha hasta el final del pinar.

1 h 07 min

3,300
km

CORTAFUEGOS

Girar a la izquierda, bordeando el pinar por un cortafuegos, ya en línea de crestas, que más tarde desemboca en una pista. Continuar el ascenso por la pista y, tras un tramo más empinado, se llega al cruce con otra pista.

4,510
km

1 h 30 min

EMPALME CON PISTA FORESTAL A OCIJO

Girar hacia la derecha y continuar por la pista, dominando el valle del río Tobía. En el primer barranco que se cruza se encuentra la Fuente del Oro. Al llegar a una zona más llana, que hace de divisoria de aguas con el valle de San Millán se abandona la pista hacia la izquierda en dirección a una portilla en la alambrada.

6,310
km

1 h 56 min

COLLADO DE SALEGUILLAS

Cruzar la portilla y, ya en la cuenca del río Cárdenas, continuar por una senda a media ladera que atraviesa un bosque de hayas y abedules. Se vadea un barranco bajo peñas y tras un pequeño repechón y una pedrera se llega a un hayedo. El camino desemboca en una pista, a la que se accede por un talud.

8,080
km

2 h 25 min

PISTA DE NESTAZA

Girar a la izquierda y seguir por la pista en ascenso. Al cabo de 18 minutos, abandonarla hacia la derecha por un talud, en dirección al borde superior de una barranquera.

9,010
km

2 h 43 min

CAMINO A EZCARAY

El camino discurre entre pastizales y bordea la barranquera. Pasada ésta, se continúa a media ladera entre brezales dominando algunas majadas hasta llegar a una pequeña hoya atravesada por una alambrada, que se cruza para seguir a media ladera. El camino atraviesa una majada y se dirige hacia un hayedo en el fondo del barranco, observándose hacia la derecha el valle de San Millán de la Cogolla.

11,560
km

3 h 26 min

BARRANCO DE CAMPOS LARGOS

Vadear el cauce y ascender suavemente por una senda a media ladera hasta llegar a un hayedo. Se atraviesa por su parte superior y, más tarde, el camino se convierte en una trocha que se dirige hacia el Collado de Beneguerra en la muga entre Pazuengos y Ezcaray. Debajo del collado se abandona la trocha por la izquierda para atravesar la alambrada y caer hacia el valle del Oja.

13,960
km

4 h 14 min

COLLADO DE BENEQUERRA

Panorámica sobre los valles de San Millán y del Oja. Franquear el collado y descender hacia una trocha, debajo de la cual existe una fuente. En la trocha descender hacia la derecha, en dirección hacia la majada de Márulla, hasta desembocar en una pista. En el descenso se observa al fondo la aldea de Urdanta.

Valvanera Ezcaray

4 h 37 min

15,670
km

PISTA EN LA MAJADA DE MÁRULLA

Una vez en la pista continuar por ella hacia la derecha y, al cabo de unos 100 m, justo después de pasar junto a unas rocas, abandonarla por la izquierda para ascender entre pastizales hasta el Collado de Márulla, en dirección noroeste.

4 h 45 min

16,090
km

COLLADO DE MÁRULLA

Desde el collado se desciende por una senda a media ladera hacia la derecha, desechando una trocha por la izquierda, hasta dar con un abrevadero. El camino continúa bordeando el Cerro de Márulla hasta llegar al siguiente collado.

4 h 59 min

16,960
km

COLLADO

Continuar el descenso en la misma dirección, sin cambiar de vertiente y a media ladera, para bordear el Cerro de la Puerca. El camino desemboca, junto a un cortafuegos, en el Collado de Sagastia, atravesado por una pista forestal.



De Marulla a Sagastia

5 h 26 min

18,680
km

COLLADO DE SAGASTIA

Una vez atravesada la pista se cambia de vertiente hacia la del arroyo de Turza, para continuar, desechando la de la izquierda, por la pista de la derecha, que se adentra en una repoblación de coníferas. Más tarde, se llega a un cruce de pistas, en donde se continua el descenso por la de la derecha, observándose al fondo la aldea de Turza. Se accede a una curva pronunciada en donde se gira a la derecha, desechando una trocha a la izquierda, hasta llegar al final de la pista.

19,730
km**TROCHA – SENDA A EZCARAY**

Se tuerce hacia la izquierda, sin pérdida, para enfilarse una trocha que más tarde se convierte en senda y desciende a media ladera entre coníferas y hayas. Al final de la senda, incluido un zigzag, se accede a la carretera de Turza.

5 h 42 min

22,020
km**CARRETERA A TURZA**

Bajando por un talud, se atraviesa la carretera y se toma, de frente, un camino que desciende. Más tarde, se desecha una trocha que sale por la izquierda para llegar, ya frente a Ezcaray, a otra carretera, en la orilla del río Oja.

6 h 18 min

22,770
km**CARRETERA DE EZCARAY**

Girar a la derecha por la carretera y, al llegar a la antigua Estación de Ferrocarril, torcer a la izquierda por un puente sobre el río Oja para entrar en la localidad de Ezcaray.

6 h 30 min



Pinos y alerces

23,300
km**EZCARAY**

Final de etapa.

6 h 38 min