

**GR 190<sup>®</sup>**

**LA RIOJA**

# Altos Valles Ibéricos



Gobierno  de La Rioja







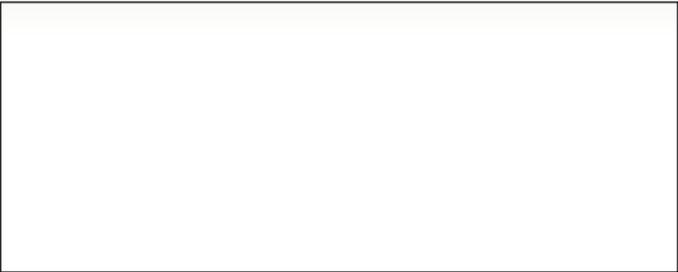
**GR 190<sup>®</sup>**

**LA RIOJA**

**Altos valles ibéricos**

Gobierno  de La Rioja

2010



GR 190. LA RIOJA. Altos valles ibéricos

© Gobierno de La Rioja

**Edita:**

Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial  
Gobierno de La Rioja

**Realización y textos 1993**

José Ignacio Esquisabel Martínez  
Rafael Fernández Aldana

**Adaptación y textos 2009**

Gobierno de La Rioja

**Cartografía**

Gobierno de La Rioja

**Diseño y maquetación**

ICE Comunicación

**Fotografías**

Eduardo Ruiz Baltanás  
Antonia Delpón  
Carlos Zárate  
Ricardo Zabala  
Gobierno de La Rioja

ISBN: 978-84-8125-338-2

Depósito Legal: LR-150-2010



Pasear por La Rioja cada vez es más atractivo y fácil. Es atractivo porque en nuestra región conviven dos grandes espacios, dos formas de paisaje fundamentales: una -la del valle del Ebro- que se regocija en horizontales panorámicas, y otra -la de las sierras ibéricas- que abunda en la verticalidad de las líneas quebradas. Y es fácil porque cada vez el caminante tiene mejores y mayores posibilidades para disfrutar del contacto con la naturaleza y de acercarse a nuestra variada geografía bien informado y sin la incertidumbre de perderse por el camino.

Desde que en los años 80 publicara los primeros cuadernillos de paseos por la Sierra riojana, la Administración autonómica ha ampliado y mejorado considerablemente su oferta. Hoy, la Red de Senderos de La Rioja ofrece al senderista un importante y diverso elenco de posibilidades. Los hay de corto recorrido en los que pueden participar personas de todas las edades, los hay más largos como el Camino Verde del Alhama o confortables viales para recorrer en bicicleta como las vías verdes del Oja y del Cidacos, y también los hay de gran recorrido como la Vía Romana del Iregua o el Sendero de Gran Recorrido (GR 93) "Sierras de La Rioja", y por supuesto este nuevo GR.

Con esta publicación hemos pretendido que el sedero de gran recorrido GR 190 "Altos Valles Ibéricos" pueda realizarse y disfrutarse con seguridad. La Topoguía permite comprender fácilmente la realidad física del sendero, de las marcas, balizas y flechas que lo jalonan y, tras la lectura de sus páginas, hasta puede intuirse el laborioso trabajo de adecuación y mantenimiento que se ha tenido que ejecutar - y se seguirá ejecutando- para hacer posible que todo el camino esté en perfecto estado a lo largo de los años.

Otros caminantes, en otros tiempos, pisaron estas hermosas montañas con otros objetivos y otros destinos. Ahora, la calidad y el nivel de vida alcanzados en nuestra sociedad nos permiten emprender ruta tan sólo por el placer de caminar y alejarnos del mundanal ruido. Nuestra opinión es que si disfrutamos de un paisaje, si lo pasamos bien caminando por la alta montaña, el cariño y los recuerdos imborrables de la experiencia harán que aumente nuestro grado de sensibilización por el medio natural en general. Ese es el objetivo que pretendemos conseguir con este libro y con el sendero que en él se muestra. Estoy segura que ni el caminante ni nosotros nos sentiremos defraudados.

**Aránzazu Vallejo**

Consejera de Turismo, Medio Ambiente  
y Política Territorial

## Índice

Introducción .....	5
Los altos valles ibéricos en La Rioja.....	6
Señalización .....	10
Utilización de la topografía.....	11
Reglas básicas de comportamiento en la naturaleza .....	12
Sendero altos valles ibéricos .....	13
Cuadros-resumen del recorrido .....	15
Etapa 1.....	16
Ezcaray-Valvanera.....	16
Valvanera-Ezcaray.....	28
Etapa 2.....	32
Valvanera-Viniegra de Abajo.....	32
Viniegra de Abajo-Valvanera .....	44
Etapa 3.....	48
Viniegra de Abajo-Villoslada de Cameros .....	48
Villoslada de Cameros-Viniegra de Abajo .....	60
Enlace con GR-93. . Canto Hincado-Ortigosa de Cameros.....	64
Ortigosa de Cameros-Canto Hincado.....	72
Enlace con GR-93. . Villoslada de Cameros-El Hoyo.....	74
El Hoyo-Villoslada de Cameros.....	82
Guía de servicios.....	84
Mapa general.....	86

## Introducción



Camino de Ventrosa a Viniegra

Hay quien dice que el ser humano creó a sus dioses y los situó en las alturas. Desde esa fecha perdida en la memoria del tiempo, ese mismo ser -bípedo y eterno caminante- mitificó para siempre el peregrinaje por montañas y cimas. En ellas, ofreció durante milenios lo mejor de sí mismo a los grandes espíritus y construyó ciclópeos monumentos funerarios durante el Neolítico. Más tarde, elevó multitud de templos y cenobios de espiritualidad para honrar al supremo hacedor. Los dólmenes repartidos por los cerros y collados de la sierra y las ermitas y los monasterios como el de Valvanera –parada obligada en este GR 190- testimonian esa pasión por las alturas también en la montaña ibérica riojana.

La historia nos cuenta asimismo que caminar por las cumbres no sólo es cosa de dioses. Nuestros antepasados construyeron caminos, sendas, cañadas, cordeles y veredas para comunicar pueblos y aldeas, para comerciar, para ir a trabajar la escasa tierra fértil robada a las empinadas laderas, para acarrear la madera o para llevar el ganado trashumante hasta los altos pastos de verano y mucho más lejos durante el invierno.

El sendero Altos Valles Ibéricos rememora y pone en valor todo este hermoso legado. Actualiza los viejos caminos carreteros y de herradura, recónditas sendas y ancestrales vías pecuarias para transitar por lugares inolvidables de las más altas montañas de los valles del Oja, Najerilla e Iregua. Sus casi setenta kilómetros viajan también en el tiempo a través de antiguas historias sacras, de las leyendas de pastores, de curiosas tradiciones, venerados lugares de culto y típicas arquitecturas de mampuesto y madera. Pero lo que realmente aporta este Gran Recorrido al espíritu del caminante es la épica de las pequeñas conquistas personales, la poética de los grandiosos paisajes de la montaña, los sonidos del frío viento de las alturas, la paz de los rincones del bosque, el golpeteo del agua pura de los torrentes, los restos de nieve que el invierno dejó entre los verdes prados, el rojizo de los riscos calizos, la oscuridad de las pizarras y cuarzoarenitas, el diálogo acompasado de los pasos y las voces de los animales silvestres, y cómo no, los silencios que el caminante necesita para viajar por las mismas alturas que pisaron por primera vez hechiceros y chamanes hace más de nueve mil años.

## Los altos valles ibéricos en La Rioja

### El Alto Oja

El Alto Oja es la porción del territorio riojano con el mayor número de cumbres de gran altura. Son crestas que rondan los 2.000 metros y por encima de todas ellas destaca el Monte San Lorenzo (2.272 m), el más alto de La Rioja. Junto a él aparecen cimas como Cabeza Parda, Espelcia, El Gatón, La Cuña, Chilizarrias y otras más, que determinan un relieve de grandes pendientes. El río Oja y sus afluentes de cabecera han excavado con afán milenario los materiales hasta formar valles que, como hendiduras, imprimen a todo el conjunto un aspecto quebrado y tortuoso. Formas de gran inclinación que contrastan con las zonas de cumbres, donde la naturaleza de las rocas origina un relieve alomado y suave sin grandes contrastes, excepto en los pequeños nichos nivales, testigos inequívocos del glaciario que afectó a la Sierra de la Demanda hace unos 12.000 años.



Laderas norte de Cabeza Parda

Las áreas de cumbre aparecen aparentemente desprovistas de vegetación, en muchos casos sólo ocupadas por pedrizas que alternan con biercolares y piornales. Las nieves y los hielos evitan la colonización de otro tipo de vegetación. Por debajo de los 1.800 metros los matorrales se hacen más notorios. Dominan los escobonales y los brerzáles y, junto a ellos, prosperan pinos negros y silvestres repoblados, así como bosquetes naturales con hayas y bosques mixtos con cerezos silvestres en los fondos de los barrancos. Señas de identidad de un paisaje, hoy poco arbolado, que nos hablan de la deforestación sufrida a manos de la ganadería y el uso de madera como combustible durante siglos.

El clima del alto valle del Oja participa de la influencia atlántica más que ningún otro de los altos valles ibérico-riojanos. Es un valle donde llueve bastante a lo largo del año y en el que, precisamente por su impronta oceánica, las temperaturas extremas están más atenuadas que en el resto de nuestras montañas. Lo cual redunda en un menor

número de heladas y en que la nieve tienda a permanecer menos tiempo que en otras montañas riojanas con mayor influencia continental.

La fauna de la alta montaña se caracteriza por estar perfectamente adaptada al frío y las duras condiciones. Aquí viven animales más propios de países centroeuropeos con nombres tan evocadores como "bisbita alpino", "acentor alpino" o "topillo nival", y otros como la mariposa apolo, el tritón palmeado, el pechiazul, el lirón gris o la perdiz pardilla, ampliamente distribuidos por tierras más norteñas.



San Lorenzo

## El Alto Najerilla

La cabecera del río Najerilla forma en nuestra región una comarca flanqueada al norte por la Sierra de la Demanda –zócalo montañoso que por la otra vertiente, como hemos visto, envuelve al valle del Oja- y al sur por los Picos de Urbión, ambos con cresteríos superiores a los 2.000 metros. Por las laderas de la Demanda se abren paso unos cuantos afluentes de

considerable interés natural y paisajístico. Éstos son los arroyos del Rigüelo, el Gatón, el Cambrones y el Calamantío. Y por las faldas de las estribaciones del Urbión descienden caudalosas corrientes de alta montaña de no menos cualidades naturales como son el Neila, el Urbión y el Portilla, originados en antiguos relieves glaciares como las Lagunas de Urbión, incluidas desde 2006 en la Lista de Humedales de Importancia Internacional (Ramsar).



Valle del Najerilla

La vegetación de las zonas más altas está dominada por los brezales intercalados con piornos, enebros rastreros, amplios pastizales de altura en los collados y con algunos pinares de silvestre en franca expansión por las laderas. Hacia abajo, los escobonales cubren amplísimas superficies y la orientación condiciona el bosque. En las solanas aparecen encinares montanos, robledales y también bosques mixtos de frondosas en los barrancos más protegidos. Cuando la orientación es norteña las hayas pasan a formar bosque.

No obstante, la presión ganadera que se viene practicando aún hoy en el Alto Najerilla hace que el paisaje nos recuerde al que generaba la abundante cabaña trashumante de antaño, escasamente presente hasta hace muy poco; e incluso, en algunos puntos, este rico pasado ganadero, nos permite contemplar cautivadores parajes adehesados con enormes y viejos robles, tanto rebollos como quejigos.

El clima del Alto Najerilla es más continental que el del Oja. Lluvee menos por la dificultad que entraña para las nubes sobrepasar las alturas de la Sierra de la Demanda. Y las heladas son más persistentes al ser más notoria la cercanía a la Meseta castellana.

La fauna es abundante y la tradición cinegética considerable. Las dificultades de acceso de todos estos parajes esconden sin dificultad a ciervos, corzos y jabalíes. También acogen a los últimos lobos de la región. La perdiz pardilla, el mirlo capiblanco o el simpetro de montaña en las alturas y la trucha, el barbo colirrojo o el desmán ibérico en los arroyos, son algunos de los más insignes habitantes del lugar.

## El Alto Iregua

El río Iregua nace en los Hoyos de Iregua. Hoyo Mayor, Hoyo Pedroso y los mismos hoyos de Iregua son antiguos circos glaciares que cuelgan de lo más alto de la Sierra de Cebollera. En esta sierra se juntan



Alto Iregua y Urbión

en poco espacio algunas de las cimas más elevadas de La Rioja. La más alta es La Mesa, con 2.168 metros; le siguen en dirección oeste, el pico de Cebollera, el Alto de Cueva Mayor, el Castillo de Vinuesa y el Peñón de Santosonario, todos por encima de los 2.000 metros. Hacia el este las alturas disminuyen un poco y las cumbres más importantes son la de Terrazas (1.853 m) y la de El Cabezo (1.931 m).

En el Alto Iregua la influencia del clima continental de la meseta se incrementa. La nieve de las cumbres de Cebollera permanece más tiempo y los restos de glaciario conforman un paisaje algo más agreste que el de las cabeceras del Oja y del Najerilla.

En este ambiente, los pinares de silvestre ascienden casi hasta la cima y una pequeña población de pino negro ha colonizado de forma natural las laderas del pico del Castillo de Vinuesa. En las vaguadas se refugia el hayedo y en las laderas solaneras aparecen amplios bosques de roble rebollo y algunos bosquetes de roble albar.

La presencia de la mayor mancha forestal sin discontinuidad de toda la región, así como la gran variedad paisajística, hizo que la cabecera de los ríos Iregua, Piqueras y Lumberas fuera declarada en 1995 espacio natural protegido: el Parque Natural de la Sierra de Cebollera.

Rasgos del paisaje y de la cultura actuales que enmascaran sólo en parte los esplendores pasados de la tradición trashumante vivida durante siglos en estos intrincados y fríos parajes, hoy repletos de pinos y antes de vastos prados con ovejas.

A pesar de su mayor superficie forestal, la fauna de la cabecera del río Iregua no es muy diferente a la de las vecinas cuencas del Oja y del Najerilla. En el plantel de ungulados siguen estando los corzos, los ciervos y los jabalíes. Entre los mamíferos acuáticos, la nutria, el visón europeo y el desmán ibérico son los más distinguidos. En los bosques, el murciélago noctulo grande, aves como el reyezuelo sencillo, el camachuelo común y el verderón serrano, mariposas como la tau y escarabajos como la rosalia alpina, son algunas de sus joyas aladas de corte atlántico. Y en las alturas, invertebrados tan bellos como la libélula de junco o la mariposa apolo, y aves como el acentor alpino ponen el acento boreo-alpino.



Arrendajo

## Señalización

El objetivo de la señalización, de acuerdo con el Manual de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), es la de marcar sobre el terreno el trazado del sendero en las dos direcciones, con el fin de evitar pérdidas en los tramos poco definidos o complicados.

Las marcas consisten en dos franjas paralelas de color rojo y blanco. Están pintadas a lo largo del camino sobre árboles, rocas, muros, postes o balizas, indicando la continuidad del sendero. En el caso de cruces de caminos se coloca una señal antes y después del mismo, así como una señal de refuerzo a los pocos metros. Cuando las franjas están cruzadas formando un aspa, el camino o la dirección tomada no es la correcta, siendo necesario volver sobre los pasos para retomar la dirección adecuada.



Generalmente el espaciamiento entre dos señales consecutivas no sobrepasará los 400 m, excepto en el caso de coincidir con carreteras, pistas y caminos bien marcados sin derivaciones. En tramos del camino con traza poco marcada se procura que al pasar una señal se vea la siguiente. Cuando se produce un cambio brusco de dirección se ha utilizado una señal en ángulo que coincide con las direcciones a seguir. En caso de pérdida y ante la ausencia de señales, lo más recomendable es volver a la última señal avistada y buscar de nuevo el sendero. Para una correcta orientación en los tramos de mayor dificultad conviene repasar las descripciones del recorrido contenidas en la topografía y apoyarse en la cartografía.



## Utilización de la topografía

La topografía contiene la descripción del sendero, así como las principales características de las zonas por las que discurre, y su recorrido está organizado en etapas, agrupadas en un total de tres etapas y dos enlaces con el GR 93. Cada etapa consta de un texto que describe el itinerario a recorrer en los dos sentidos, y los elementos necesarios para orientarse: cartografía y un perfil del sendero. Así mismo en cada etapa se incluye un capítulo sobre algunos elementos singulares de interés, como bosques, monumentos, tradiciones, etc., que pueden encontrarse a lo largo del camino.

La utilización del texto descriptivo y de la cartografía permiten al senderista una correcta orientación en todo momento y el reconocimiento de las zonas por las que camina. En los textos se indican las distancias y horarios parciales del trayecto. Los tiempos son orientativos y están calculados en horas efectivas de marcha, sin contabilizar el tiempo correspondiente a las paradas, para un caminante medio.



Analizando los perfiles se obtiene una visión general del relieve de cada etapa, incluidos los desniveles, las localidades por las que pasa y las principales masas de vegetación. De esta manera cada senderista puede planificar mejor la jornada de marcha y adaptarla a sus propias posibilidades e intereses.

Aquellas personas interesadas en conocer más a fondo las comarcas por dónde pasa el sendero o excursiones fuera de él, pueden disponer de la cartografía siguiente:

Cartografía del Gobierno de La Rioja.  
[www.iderioja.larioja.org](http://www.iderioja.larioja.org)

Cartografía del Instituto Geográfico Nacional. Escala 1:25.000. [www.ign.es](http://www.ign.es)

La página web del Gobierno de La Rioja dispone de la aplicación informática denominada Red de senderos de La Rioja, en la que se pueden consultar datos y cartografías sobre el sendero. Asimismo es posible la descarga de tracks para GPS de las diferentes etapas.

[www.larioja.org/medioambiente](http://www.larioja.org/medioambiente)

## Reglas básicas de comportamiento en la naturaleza

**Fuegos.-** No hacer ningún tipo de fuego en el monte, en donde el riesgo de incendio es especialmente elevado en verano y otoño, y cualquier descuido o imprevisto puede tener unas consecuencias irreparables. En la Comunidad Autónoma de La Rioja existe la prohibición expresa de realizar cualquier tipo de fuego, salvo los días autorizados, en los lugares acondicionados expresamente en las zonas recreativas (parrillas). Los fumadores deberán tener un especial cuidado con las cerillas y los cigarrillos mal apagados, debiendo, con el fin de evitar sorpresas desagradables, guardar las colillas en una bolsa y depositarla en el pueblo más cercano.

**Agua.-** Existen fuentes en todos los pueblos y en algunos lugares a lo largo del sendero, aunque es necesario advertir que, generalmente, dicha agua no esta clorada. No es recomendable beber agua de los arroyos y ríos ya que existe abundante ganado suelto y las aguas no siempre tienen las debidas condiciones sanitarias.

**Basuras.-** Las basuras que se van generando en la marcha (latas, papeles, vidrios,...) deben recogerse en una bolsa y guardarse en la mochila, con el fin de depositarlas en las papeleras y contenedores de los pueblos. Se debe procurar no dejar ningún desperdicio, tanto por seguridad de la fauna y el ganado como por la propia limpieza del camino.

**Plantas y animales.-** Evitar las molestias a los animales silvestres, así como la recogida de flores y plantas.

**Ganado.-** No molestar ni asustar al ganado suelto en el campo. El ganado vacuno no supone ningún peligro para los senderistas si se tiene la precaución de no molestar a las vacas con terneros. Cuando se crucen portillas o cercas dejarlas siempre cerradas.

**Perros.-** Muchos de los terrenos que atraviesa el sendero son cotos de caza o pertenecen a la Reserva Regional de Caza de Cameros, Urbión y Demanda y en ellos está prohibido llevar perros sueltos. Así mismo, los perros pueden asustar o perseguir al ganado que pasta libremente, por lo que si se llevase un perro, hecho no aconsejable, el dueño debe tener en cuenta que es el responsable de los daños y accidentes que pueda originar.

**Ruidos.-** Pensar que en la montaña los ruidos pueden resultar especialmente molestos. Los aparatos reproductores de música espantan a la fauna silvestre y al ganado, y perturban a las personas que han salido en busca de tranquilidad.



## Sendero altos valles ibéricos

El sendero Altos Valles Ibéricos permite penetrar en las montañas más elevadas de La Rioja, Sierras de la Demanda, Urbión y Cebollera y acceder a sus cimas más altas. De este modo, durante las dos primeras etapas de la variante se alcanzan cotas cercanas a los 1.700 m, collados de Beneguerra y de Ocijo, y el sendero permite disfrutar de unas amplias panorámicas de los valles del Oja y del Najerilla. Ya en esta última cuenca el sendero se adentra en la comarca conocida como la de las "7 Villas", discurriendo en la mayor parte de su trazado por la Cañada del mismo nombre, que une las localidades de Viniestra de Abajo, Ventrosa y Brieva de Cameros, antes de cruzar a través del collado de Canto Hincado (1.412 m), y dejando de lado el monte del Mojón Alto penetrar en el Parque Natural de la Sierra de Cebollera y descender a Villoslada de Cameros. Este trazado entre Ezcaray y Villoslada, con sus 64 km requiere un importante esfuerzo, especialmente a su paso por la Sierra de la Demanda, aunque está abierto a un grupo de población muy amplio si se saben dosificar las fuerzas.



Salida de los pinos de Ortigosa hacia Brieva. Peña Hincada

Existen dos enlaces de este sendero con el sendero GR-93, uno desde la localidad de Villoslada de Cameros y el despoblado de El Hoyo y otro desde el collado de Canto Hincado y Ortigosa de Cameros.

Por otra parte, este sendero permite el acceso, fuera de su trazado y sin señalizar, a las cumbres más altas de la Comunidad Autónoma de La Rioja: el pico de San Lorenzo (2.272 m.) y el pico de Urbión (2.229 m). En el sentido de Ezcaray al Monasterio de Valvanera, la subida al San Lorenzo puede realizarse en unos 4 km desde el collado de Beneguerra a través del collado de Ormazal y, desde allí, directamente al pico. En sentido contrario, del Monasterio de Valvanera hacia Ezcaray, el acceso puede reali-



zarse desde la pista (1.720 m) que sube al portillo de Nestaza, desde donde se asciende hasta el San Lorenzo, con una distancia aproximada de 2,5 km desde el sendero.

Para acceder al pico de Urbión (2.229 m) hay que partir de la localidad de Viniegra de Abajo (867 m), en donde se toma la carretera hacia Viniegra de Arriba. Al cabo de unos 6 km se llega a la confluencia de dos ríos, "Trambosríos", en donde se abandona la carretera por un puente hacia la derecha para remontar el río Urbión por un sendero bien marcado. Al llegar a la cabecera, el sendero se va perdiendo entre pastizales y se accede a la Laguna de Urbión, desde donde, con fuertes desniveles, se puede ascender al pico del mismo nombre, con un recorrido aproximado desde la carretera de unos 13 km.

## Cuadros-resumen del recorrido

IDA		LUGAR	VUELTA	
Km	Horario		Horario	Km
<b>ETAPA 1: EZCARAY – VALVANERA</b>				
0,000	0 h 00 min	Ezcaray	6 h 38 min	23,300
4,620	1 h 31 min	Collado de Sagastia	5 h 26 min	18,680
7,210	2 h 26 min	Collado de Márulla	4 h 45 min	16,090
9,340	3 h 06 min	Collado de Beneguerra	4 h 14 min	13,960
11,740	3 h 44 min	Barranco de Campos Largos	3 h 26 min	11,560
14,290	4 h 29 min	Pista de Nestaza	2 h 25 min	8,080
16,990	5 h 12 min	Collado de Saleguillas	1 h 56 min	6,310
18,790	5 h 38 min	Desvío a Valvanera	1 h 30 min	4,510
23,300	6 h 41 min	Monasterio de Valvanera	0 h 00 min	0,000
Desnivel acumulado	Ezcaray-Valvanera: 1.105 m de subida y 915 m de bajada Valvanera-Ezcaray: 915 m de subida y 1.105 m de bajada			

<b>ETAPA 2: VALVANERA – VINIEGRA DE ABAJO</b>				
0,000	0 h 00 min	Monasterio de Valvanera	4 h 29 min	16,550
4,510	1 h 30 min	Cruce con pista de Ocijo	3 h 26 min	12,040
6,920	2 h 05 min	Collado de Ocijo	2 h 51 min	9,630
8,910	2 h 35 min	Explanada de la dehesa	2 h 10 min	7,080
13,490	3 h 45 min	Venta de Viniegra	0 h 42 min	3,060
16,550	4 h 30 min	Viniegra de Abajo	0 h 00 min	0,000
Desnivel acumulado	Valvanera – Viniegra de Abajo: 832 m de subida y 957 m de bajada Viniegra de Abajo – Valvanera: 957 m de subida y 832 m de bajada			

<b>ETAPA 3: VINIEGRA DE ABAJO – VILLOSLADA DE CAMEROS</b>				
0,000	0 h 00 min	Viniegra de Abajo	6 h 49 min	24,470
3,900	1 h 08 min	Ventrosa	5 h 41 min	20,570
6,700	2 h 00 min	Collado El Palo	4 h 49 min	17,770
9,750	2 h 47 min	Brieva de Cameros	4 h 02 min	14,720
13,880	4 h 06 min	Collado de Canto Hincado	2 h 56 min	10,590
17,550	5 h 07 min	Solana de Viciercas	1h 5 min	6,920
20,870	5h 52 min	Estela romana	1 h 10 min	3,600
24,470	7h 07 min	Villoslada de Cameros	0 h 00 min	0,000
Desnivel acumulado	Viniegra – Villoslada: 1.181 m de subida y 1.057 m de bajada Villoslada – Viniegra: 1.057 m de subida y 1.181 m de bajada			

<b>ENLACE ORTIGOSA – CANTO HINCADO</b>				
0,000	00 min	Ortigosa de Cameros	1h 22 min	5,590
4,160	1 h 05 min	Arroyo de Rioseco	24 min	1,430
5,590	1 h 34 min	Collado de Canto Hincado	00 min	0,000
Desnivel acumulado	Canto Hincado – Ortigosa: 371 m de bajada y 371 m de subida			

<b>ENLACE VILLOSLADA – EL HOYO</b>				
0,000	0 h 00 min	Villoslada de Cameros	1h. 43 min	5,960
3,390	58 min	Cortafuegos	46 min	2,570
5,960	1h 43 min	Desploblado del Hoyo	0 h 00 min	0,000
Desnivel acumulado	Villoslada – El Hoyo: 145 m de subida y 145 m de bajada			