



# RAQUETAS DE NIEVE EN URBIÓN

## PARQUE NATURAL DE LA LAGUNA NEGRA Y LOS CIRCOS GLACIARES DE URBIÓN

## ÍNDICE

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Presentación</b> .....                           | <b>1</b> |
| <b>2</b> | <b>Destino</b> .....                                | <b>1</b> |
| <b>3</b> | <b>Datos básicos</b> .....                          | <b>2</b> |
| 3.1      | Nivel físico y tipo de terreno para este viaje..... | 2        |
| <b>4</b> | <b>Programa</b> .....                               | <b>2</b> |
| 4.1      | Programa resumen.....                               | 2        |
| 4.2      | Programa detallado.....                             | 3        |
| <b>5</b> | <b>Más información</b> .....                        | <b>4</b> |
| 5.1      | Incluye.....  | 4        |
| 5.2      | No incluye.....                                     | 4        |
| 5.3      | Material necesario.....                             | 4        |
| 5.4      | Observaciones.....                                  | 5        |
| 5.5      | Enlaces de interés.....                             | 6        |
| 5.6      | Puntos fuertes.....                                 | 6        |
| <b>6</b> | <b>Otros viajes similares</b> .....                 | <b>6</b> |
| <b>7</b> | <b>Contacto</b> .....                               | <b>6</b> |

## 1 Presentación

Ven a caminar con **Raquetas de Nieve** por el **Parque Natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión** y ascender a su cima más emblemática, **el pico Urbión** con sus 2.228 m.

Una auténtica aventura que te permitirá recorrer valles y lagunas glaciares y ascender a las cimas más altas de este macizo montañoso ayudado por las raquetas de nieve.

## 2 Destino

El **Parque Natural de "Laguna Negra y circos glaciares de Urbión"** tiene una extensión de 4.617 hectáreas y se halla dentro de la comarca de pinares, en las áreas de mayor altitud de los términos municipales de Duruelo de la sierra, Covaleda y Vinuesa. Se encuentra emplazado en la **sierra de los Picos de Urbión**, y supone uno de los espacios montañosos con mayor atractivo en la provincia de **Soria**.

El parque de la laguna negra cuenta con una llamativa mezcla de ecosistemas en la que los bosques se funden con los prados, los arroyos y los lagos de origen glaciar, auténticos protagonistas del conjunto paisajístico.

### 3 Datos básicos

Destino: Parque Natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión

Actividad: Raquetas de nieve

Nivel físico \*/ Tipo de Terreno \*\*

Duración: 3 días.

Época: De diciembre a abril (según condiciones nivológicas)

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

#### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 600 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

| N.Físico | Desnivel + acumulado | Kms          | Condición física                                |
|----------|----------------------|--------------|---|
| *        | hasta 600 m          | hasta 16 km  | Normal: práctica de deporte de forma esporádica |
| **       | hasta 1200 m         | hasta 23 km  | Buena: práctica de deporte de forma habitual    |
| ***      | hasta 1600 m         | sup. A 23 km | Muy buena: práctica de deporte de forma asidua  |

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

| Tipo de terreno | Descripción   |
|-----------------|---|
| *               | Progresión en terreno llano o con suave pendiente   |
| **              | Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas   |
| ***             | Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad |

### 4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

#### 4.1 Programa resumen

Día 1. **Viaje a Vinuesa.**

Salida desde Madrid a las 17:00. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

Día 2. **Parque Natural Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión. Laguna Negra, Laguna Helada, Laguna Larga y Pico Urbión.**

Distancia: 10 km. Desnivel +: 640 m. Desnivel -: 640 m.

### Día 3. **Parque Natural Sierra Cebollera. Laguna Verde y Pico del Buey**

Distancia: 9 km Desnivel +: 400 m. Desnivel -: 400 m.

## **4.2 Programa detallado**

### Día 1. **Viaje al Vinuesa.**

Salida desde Madrid a las 17:00. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida. Reunión con los participantes para explicación de los itinerarios diseñados.

### Día 2. **Parque Natural Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión. Laguna Negra, Laguna Helada, Laguna Larga y Pico Urbión.**

El ascenso al Pico de Urbión es una fascinante ruta que nos llevará desde la Laguna Negra, pasando por varias lagunas de origen glaciar hasta esta hermosa cumbre.

Desde la **Laguna Negra** tomaremos un sendero que asciende a través de un portillón para salvar los farallones que rodean la laguna. Tendremos unas increíbles vistas del circo desde aquí.

Continuamos el ascenso hacia la cumbre pasando por la **Laguna Larga**. Desde aquí afrontamos la ascensión final hasta la cima del **Pico Urbión (2.228 m.)**.

El regreso lo haremos de manera circular para visitar la **Laguna Helada**. Descenderemos por el portillón de nuevo hasta el punto de inicio.

Distancia: 10 km. Desnivel +: 640 m. Desnivel -: 640 m.

### Día 3. **Parque Natural Sierra Cebollera. Laguna Verde y Pico del Buey**

Dentro del Parque Natural de la Sierra Cebollera se esconden algunos de los parajes de mayor riqueza natural de La Rioja. El **Puerto de Santa Inés** es uno de los mejores sitios para andar sobre nieve, ya que es una zona que habitualmente suele coger bastante espesor de nieve en época invernal.

El recorrido parte desde el propio puerto y en un primer tramo llega hasta la **Laguna Verde**, la cual en días de invierno es fácil encontrarla completamente helada. Después subiremos a través de un cortafuegos hasta **el cordal cimero que une los picos Buey (2.029 m.) y Castillo de Vinuesa**. Una vez allí nos dirigiremos cómodamente hasta la **cima del Pico Buey**.

El descenso desde el Buey lo haremos por el camino tradicional que baja hasta el puerto pasando junto a las pistas de esquí alpino.

Después del almuerzo, viaje de regreso.

Distancia: 10 km Desnivel +: 400 m. Desnivel -: 400 m.

## 5 Más información

### Precio:

- Grupo de 7 a 10 personas: 275 euros por persona.
- Grupo de 4 a 6 personas: 300 euros por persona.

\*Suplemento de 52 euros en habitación individual.

### 5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno. Consultar disponibilidad de habitación individual. \*
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

[\\*Hotel Rural La Muedra](#)

### 5.2 No incluye

- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.)
- Cenas. Opción de cenar en el hotel o restaurantes de la zona.
- Raquetas de nieve y DVA. (posibilidad de alquiler).

### 5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Raquetas de nieve y bastones.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña de invierno.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).

- Cantimplora o bolsa de agua tipo camelback mínimo 1 litro.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

### **Adaptación de los recorridos**

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

### **Habitación doble/individual**

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

### **Otras cuestiones**

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### 5.5 Enlaces de interés

- <https://patrimonionatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-laguna-negra-y-circos-glaciares-de-urbion>

### 5.6 Puntos fuertes

- Aprendizaje y perfeccionamiento del uso de raquetas de nieve durante la actividad.
- Ascensión a los Picos de Urbión.
- Gran variedad de flora, fauna y paisajes.
- Comida típica serrana.

## 6 Otros viajes similares

- Fin de semana con raquetas de nieve en el Vall d'Arán. Pirineo catalán
- Fin de semana de raquetas de nieve en Benasque
- Fin de semana con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Valle de Tena. Bacias y Peyreget

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).