



**SENDERISMO EN LOS PICOS DE  
URBIÓN, LA LAGUNA NEGRA Y  
LAGUNAS DE NEILA**

**Sistema Ibérico**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

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

## 1 Presentación

Disfruta de 3 días de **senderismo** en los **Picos de Urbión, la Laguna Negra, las Lagunas de Neila y Pico Cebollera**. Descubrirás este bonito rincón geográfico con altas cumbres, modelado glaciar, bosques y una de las lagunas con más leyenda del territorio español.

Los **Picos de Urbión** constituyen una de las sierras más elevadas del **Sistema Ibérico** español siendo su cumbre el **Pico de Urbión, de 2228 metros**. Esta sierra separa las provincias de Burgos, Soria y La Rioja, así como hace de divisoria entre las cuencas del Ebro y el Duero.

Una estupenda escapada activa para poder disfrutar de algunos de los rincones más representativos de la **Sierra de Urbión**.



## 2 Destino

El **Parque Natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión**, que alcanza su mayor altura en la cima del **Pico Urbión (2228m)**, ocupa una superficie de 4.617 hectáreas repartidas entre los términos municipales de Duruelo de la Sierra, Covaleda y Vinuesa. Fue declarado **Parque Natural** en el año 2010 y además está catalogado como **Zona de Especial Protección para las Aves** (Zona ZEPA) y **Lugar de Importancia Comunitaria** (LIC). Entre sus especies de fauna más emblemáticas se encuentra la Rosalia alpina, el águila real y la perdiz pardilla, y respecto a la flora destaca el pino silvestre.

La **Laguna Negra**, De origen glacial, encajada a unos **2.000 metros de altura**, entre paredes graníticas y bordeada por infinitos pinares, dan a esta laguna su aspecto oscuro y tenebroso. La oscuridad de las aguas y lo misterioso del paisaje de montaña de este «abrevadero de lobos», ha fascinado al hombre desde la antigüedad, como lo demuestran **leyendas** e historias como la de **La Tierra de Alvargonzález**.

## 3 Datos básicos

Destino: **Picos de Urbión**, España.

Actividad: Senderismo

Nivel físico: \*sup/\*\*. Tipo de terreno: \*\*

Duración: 3 días de actividad.

Época: todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

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

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(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).

Es necesario tener la capacidad de hacer **800-1000** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar en montaña**.

## 4 Programa

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

### 4.1 Programa resumen

**Día 1. Jornada de traslado . Las Lagunas de Neila y el pico Campiña.** Salida desde Madrid a las 08:00 am y viaje a destino.

Distancia 9 km Desnivel +400 m Desnivel -400 m Tiempo 4h

**Día 2. Ruta circular con ascensión a la Mesa y Pico Cebollera y regreso por las Cascadas Puente Ra.**

Desnivel 17 km. Desnivel + 938 m. Desnivel -894 m. Tiempo: 6 horas

**Día 3. Ascensión al Pico Urbión desde la Laguna Negra.**

Distancia 10 km Desnivel + 580m Desnivel - 580m Tiempo 5h

\*En esta última jornada no finalizaremos más tarde de las 15 pm, para almorzar con calma y emprender el viaje de regreso.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1. Jornada de traslado . Las Lagunas de Neila y el pico Campiña.** Salida desde Madrid a las 08:00 am y viaje a destino.

**Las lagunas de Neila** son un conjunto de lagos de origen glaciar, rodeados de altas cumbres entre las que destaca la Campiña (2049ms).

La ruta comienza en el parking de **Peña Aguda** y transcurre por la divisoria que separa **las lagunas altas de las lagunas de Los Patos y La Brava**. Entre abundantes pinos y magníficas vistas de las lagunas bajas, se sortea el circo glaciar y se alcanza el cordal cimero. En apenas unos metros, se llega al punto más alto que da nombre a la cima: **Campiña** (2049 ms.). Desde aquí, la panorámica es impresionante. El itinerario continúa por un pequeño sendero que va rodeando el circo glaciar. Pronto se llega al segundo pico de la cima: **El Pico de la Laguna** (2004 ms.). Desde aquí se inicia el descenso hacia el **Mirador de las Lagunas** y finalmente el parking de Peña Aguda.

Distancia 9 km Desnivel +400 m Desnivel -400 m Tiempo 4h

**Día 2. Ruta circular con ascensión a la Mesa y Pico Cebollera y regreso por las Cascadas Puente Ra.**

Esta ruta combina las impresionantes vistas del cordal de la sierra, haciendo cima en varias cumbres, con los bonitos paisajes de bosque y la visita a **las Cascadas de Puente Ra**, el mayor reclamo turístico de la zona.

El recorrido inicia con una rápida ascensión hasta alcanzar el cordal en el **Alto de Cueva Grande** (2081 m). Desde aquí el camino es más cómodo, solo queda una pequeña subida para alcanzar la cumbre **del Pico Cebollera** (2166 m), el cual ofrece una inmejorable panorámica de la zona y de otros picos aledaños como el Pico Urbión.

A partir de este punto comienza el descenso que se unirá a la senda fluvial de las Cascadas Puente Ra. Este tramo, que discurre por un frondoso bosque mixto de hayas y robles, sigue el curso del río del mismo nombre y cuenta con numerosas pozas y saltos de agua.

Desnivel 17 km. Desnivel + 938 m. Desnivel -894 m. Tiempo: 6 horas

### **Día 3. Ascensión al Pico Urbión desde la Laguna Negra.**

Esta ruta es sin duda una de las más bonitas que se pueden realizar en **Soria**, pasando al borde de la **Laguna Negra** y la **Laguna Larga**, cruzando bosques de pino y cascadas para ascender hasta lo alto del **Pico Urbión**. Además de las increíbles vistas, como premio, es posible alcanzar el nacimiento del emblemático **río Duero**.

Tras partir de la **Laguna Negra**, comienza el ascenso por lo que será uno de los tramos más duros de la ruta. Una vez finalizada la subida se obtienen las mejores vistas de la laguna. La senda se abre en suave ascenso divisoando a lo lejos los picos más altos. Después de varios kilómetros se alcanza otra laguna de origen glaciar, **la Laguna Larga**. Tras la última subida se llega a la pequeña cruz que corona la cima, con unas vistas insuperables de la inmensidad boscosa y de la **laguna de Urbión**. En el descenso se puede hacer un pequeño desvío para visitar el nacimiento del **río Duero**.

Distancia 10 km Desnivel + 580m Desnivel - 580m Tiempo 5h

\*En esta última jornada no finalizaremos más tarde de las 15 pm, para almorzar con calma y emprender el viaje de regreso.

## **5 Más información**

Precio. 330 euros.

### **5.1 Incluye**

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno. Disponibilidad de habitación individual (30 euros).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

### **5.2 No incluye**

- Cenas y los almuerzos que se harán en montaña.

### **5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones**

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
  - Gafas de sol.

- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

## 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 programaremos una salida para usted.

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

Entre 7 a 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 facilitará los preparativos finales.

### **Habitación doble/individual**

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

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

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. 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.

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.

### 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.

### 5.5 Enlaces de interés

<https://lagunasdeneila.es>

### 5.6 Puntos fuertes

- Recorrido por diversos paisajes: bosques, lagunas glaciares y altas cumbres.
- Conocer Los Picos de Urbión y el entorno de la Laguna Negra.
- Escapada de fin de semana activa.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en Cameros. Parque Natural de Sierra Cebollera, La Rioja

## 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).