

SENDERISMO EN CAMEROS. PARQUE NATURAL SIERRA CEBOLLERA

LA RIOJA

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	Programa	2
3.1	Programa resumen.....	2
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	4
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye.....	4
4.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	4
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés.....	7
4.6	Puntos fuertes	7
5	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto	7

1 Presentación

Descubre en esta escapada de **4 días los Cameros**, una tierra de contrastes que se adapta a los planes más aventureros y a la vez es un recodo de paz.

Este rincón riojano se sitúa en las laderas del Sistema Ibérico con cumbres que superan los dos mil metros de altitud. En su corazón se encuentra el **Parque Natural de Sierra Cebollera** un enclave geológico privilegiado dentro del **Sistema Ibérico**, por las **formaciones glaciares, los "hoyos"**, en altitudes superiores a los 2.000 metros.

Se trata de un territorio que cuenta con un patrimonio paisajístico importante, en el que los colores van cambiando a lo largo de las estaciones, desde el blanco invernal, al verde brillante de la primavera, y a los tonos rojizos y ocres del otoño. El río, articula este espacio, desde su nacimiento en una zona que nos recuerda los entornos glaciares del Pirineo hasta llegar al cortado de las **Peñas de Viguera e Islallana**, donde se abre la puerta de la sierra al valle.

En uno de sus valles recorrido por el río Iregua, está el **Camero Nuevo**, tierra de bosques, pastizales, cumbres y pequeños valles, donde se sitúan 13 pueblos con historia, tradiciones y leyendas, que siglos atrás se agruparon bajo la denominación de **Hermanidad de las 13 Villas**.

Os invitamos a conocer esta comarca con historia, a respirar su paisaje, disfrutar de su color, vivir con sus gentes y saborear sus productos, convencidos de que os sorprenderá y dejará huella.

2 Datos básicos

Destino: La Rioja

Actividad: Senderismo

Nivel: NF*/** NT **

Duración: 4 días

Época: Todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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	
*	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

3 Programa

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

3.1 Programa resumen

Día 1. Jornada de traslado a la zona. Peñas de Viguera e Islallana.

Desnivel 10.90 km. Desnivel + 450 m. Desnivel -450 m. Tiempo: 3.5 horas

Día 2. Ascensión a Cabezo del Santo, Sierra de Castejón.

Desnivel 16 km. Desnivel + 970 m. Desnivel -970 m. Tiempo: 7.5 horas

Día 3. 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 4. Cañón del Rio Leza desde Soto en Cameros, circular por Trevijano. Viaje de regreso.

Desnivel 8.8 km. Desnivel + 409 m. Desnivel -409 m. Tiempo: 2.5 horas

*Esta última actividad no finalizará más tarde de las 2pm para que haya tiempo de regresar a su lugar de residencia.

3.2 Programa detallado

Día 1. Jornada de traslado a la zona. Peñas de Viguera e Islallana.

Las Peñas de Viguera constituyen el pie de monte de la **Sierra de Camero Viejo** y son la entrada natural al **Camero Nuevo** a través de la curiosa garganta que se forma entre ellas. **La Peña Bajenza** (941 m), **la Peña Moya** (954 m), **la Peña Sayón** (779 m), **la Silla del Diablo** (796 m), el **Castillo de Viguera** (1054 m) son los nombres de estas interesantes elevaciones.

La ruta comienza adentrándose en el cañón que conduce hasta la subida hasta **Peña Moya**. Desde este punto se continúa por el cordal hasta bajar al río Iregua, dejando la impresionante Peña Bajenza, con sus paredes de 400 metros, a la izquierda.

Desnivel 10.90 km. Desnivel + 450 m. Desnivel -450 m. Tiempo: 3.5 horas

Día 2. Ascensión a Cabezo del Santo, Sierra de Castejón.

El itinerario circular que permite visitar dos destacados cañones, el labrado por el **río Brieva** y el **desfiladero de La Escalera**, constituye uno de los mejores itinerarios que puede realizarse en la **montaña de Cameros**.

La ruta comienza por el **desfiladero del río Brieva** y va ascendiendo lentamente. Una vez superada la primera subida, se llega a un espacio más abierto donde se encuentran pequeños refugios de montaña. Habrá que ascender de nuevo para alcanzar la cima de **Cabezo de Santo**. Desde aquí comienza el descenso por un terreno pedregoso hasta llegar al **barranco de Morcarizas**. En este tramo se encuentra la **cueva de Covaruña**, a la cual se puede acceder para una corta visita. El descenso continúa hasta alcanzar el Paso de la Escalera el cual conduce de nuevo al punto de partida.

Desnivel 16 km. Desnivel + 970 m. Desnivel -970 m. Tiempo: 7.5 horas

Día 3. 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 4. Cañón del Rio Leza desde Soto en Cameros, circular por Trevijano. Viaje de regreso.

El Cañón del río Leza es un paisaje espectacular, que forma parte de la **Reserva de La Biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama**. Los grandes cortados de roca caliza, algunos con desniveles de 200 m, dejan paso al río Leza que va erosionando el terreno. La ruta recorre 4 km por el fondo del cañón para más tarde subir hasta el pintoresco pueblo de **Trevijo**. Después de disfrutar de las vistas se regresa a **Soto de Cameros**, otro bonito pueblo de casas de arquitectura popular. Además, es imprescindible probar sus famosos mazapanes.

Desnivel 8.8 km. Desnivel + 409 m. Desnivel -409 m. Tiempo: 2.5 horas

*Esta última actividad no finalizará más tarde de las 2 pm para que haya tiempo de regresar a su lugar de residencia.

4 Más información

Precio.

- 500 euros por persona si el grupo alcanza los 4-6 participantes.
- 450 euros por persona si el grupo alcanza los 6-8 participantes.

4.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno. Disponibilidad de habitación individual. Posada Hoyos de Iruela en Villoslada de Cameros <http://www.posadahoyosdeiregua.com>
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

4.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña mediante bocadillo, fruta etc.
- Cenas.

4.3 Material y ropa necesaria para 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).
 - 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 (si habitualmente los utiliza).

4.4 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.

Tipo de seguro que se incluye en el 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 un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas. También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro Ski/Aventura Plus

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación, pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje, pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://lariojaturismo.com/lugar-de-interes/los-cameros/0bdf6de1-7d78-015c-e10a-4101fb218a67>

4.6 Puntos fuertes

- Diversidad de paisajes.
- Pueblos pintorescos y una rica gastronomía.
- Escapada de fin de semana activa.

5 Otros viajes similares

- Senderismo en los Picos de Urbión, la Laguna Negra y las Lagunas de Neila
- Senderismo en la Sierra de Aralar y Urbasa. País Vasco y Navarra
- Senderismo en el País Vasco. Amboto, Gorbea y Aizcorri

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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