



SENDERISMO EN LA RIOJA ALAVESA

Montañas y viñedos

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	5
5.1	Incluye	5
5.2	No incluye.....	5
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	5
5.4	Observaciones	6
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes	7
6	Otros viajes similares.....	7
7	Contacto	7

1 Presentación

No podemos hablar de La **Rioja Alavesa** como la gran desconocida, ya que su fama vitivinícola es mundialmente conocida. Baste como dato el reciente récord obtenido por el pueblo de Villabuena que con 290 habitantes posee 40 bodegas, el mayor índice de bodegas “per cápita” del mundo.

Aparte de las actividades propias de la enología como museos, visitas a bodegas y catas, una multitud de planes animan al turista a conocerla. Nosotros lo haremos como más nos gusta, dedicando buena parte del día a la práctica del senderismo por sus **viñedos** y su fabulosa “**Sierra Cantabria**” que cierra la comarca por el Norte, para luego disfrutar de las **visitas culturales** llenas de historia, como los numerosos dólmenes de la zona, un poblado ibérico de 1250 años A.C. (uno de los yacimientos de la Edad del Hierro más importantes del norte de la península ibérica), pueblos medievales de notable arquitectura, bodegas espectaculares como la diseñada por Calatrava o el hotel de Marqués de Riscal diseñado por Frank Gehry entre otras. Sin olvidarnos de Laguardia, la localidad más emblemática y medieval.

2 Destino

La **Rioja Alavesa** es una comarca de Álava, en el País Vasco, cuya capital comarcal es Laguardia. Delimita al norte con la Sierra de Cantabria y la Sierra de Toloño, que la separan del resto de Álava, y al sur con el río Ebro, que la separa de la comunidad autónoma de La Rioja. Debido a su situación geográfica, este territorio posee un microclima privilegiado para el cultivo de la vid, con **más de 11.000 hectáreas de viñedo**.

La **Sierra de Cantabria** es un sistema montañoso que atraviesa las provincias de Navarra, Álava, La Rioja y Burgos. Se subdivide en tres partes: La **Sierra de Toloño**, otra sin sobrenombre llamada únicamente Sierra de Cantabria y la Sierra de Codés. La cumbre más alta de la sierra es **Larrasa**, con 1.455 m.

3 Datos básicos

Destino: **Rioja Alavesa**

Actividad: Senderismo.

NF: ** NT: */**

Duración: 5 días.

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

(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

Observaciones. Excursiones aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de hasta 700 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 4-5 horas incluyendo paradas.

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. **Viaje al País Vasco.** Salida desde Madrid a las 08:00 am. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida. Paseo por el Complejo Lagunar de Laguardia y los viñedos que lo circundan.

Distancia 10 km. Desnivel + 70 m. Desnivel – 70 m.

Día 2. **Cruz del Castillo y Recilla.**

Distancia 14 km. Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m.

Por la tarde posibilidad de visitar una de las numerosas bodegas de la zona.

Día 3. **Ascenso al monte Toloño.**

Distancia: 12 km. Desnivel + 810 m. Desnivel – 810 m.

Día 4. **Peña del León, San Tirso, Bonete de San Tirso y Alto del Avellanal.**

Distancia: 9,5 km. Desnivel + 815 m. Desnivel – 815 m.

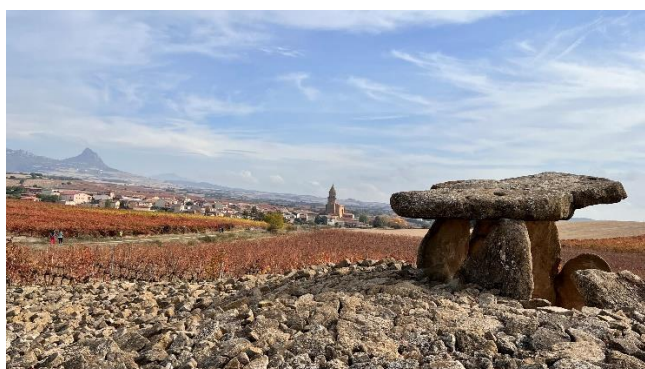
Día 5. **León Dormido o visita a los dólmenes de la zona.** Viaje de regreso.

*No se terminará mas tarde del mediodía para tras el almuerzo iniciar el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje al País Vasco.** Salida desde Madrid a las 08:00 am. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida. Paseo por el Complejo Lagunar de Laguardia y los viñedos que lo circundan.

Distancia 10 km. Desnivel + 70 m. Desnivel – 70 m.



Día 2. **Cruz del Castillo y Recilla.**

Coronaremos una de las montañas que vigilan la localidad de Laguardia desde La Sierra de Cantabria. Ascenderemos por el sur, primero por viñedos y bosque de boj para proseguir por cresta hacia la cima (1.431 m.). Descenderemos por el norte visitando la curiosa cueva de San Killiz y por frondosos hayedos nos

dirigiremos faldeando el monte Palomares hacia el oeste para acceder al collado de Recilla. Una nueva cima nos abrirá de nuevo el panorama hacia La Rioja (1380m.). Terminaremos de nuevo por la vertiente sur cerrando así un bonita circular. Por la tarde posibilidad de visitar una de las numerosas bodegas de la zona.

Distancia 14 km. Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m.

Día 3. **Ascenso al monte Toloño.**

Nos desplazaremos a la cercana y bonita localidad de **Labastida**. Desde su área recreativa y ermita San Ginés acometeremos la subida al **monte Toloño** directamente. En las campas cimera se encuentran las ruinas del Monasterio de Nuestra señora de los Ángeles. Los primeros indicios lo datan en el siglo IX. Paseamos por las campas cimera y podremos acceder a alguna de las cimas secundarias, como Peña del Castillo o la Peña las Doce antes de trepar a la cima del Toloño (1.271 m.) y disfrutar de la panorámica cimera.

El descenso lo realizaremos por una ruta circular entre bojs y hayedos hasta retornar al área recreativa.

Distancia: 12 km. Desnivel + 810 m. Desnivel – 810 m.



Día 4. **Peña del León, San Tirso, Bonete de San Tirso y Alto del Avellanal.**

Hoy haremos una excursión muy popular, ya que anualmente se celebra una Romería en su honor el fin de semana más próximo a San Isidro.

Desde el pueblo de **Kripán** ascenderemos por el sur para seguir luego el cresterío, ascendiendo a la **Peña del León** (1.391 m.). Retornamos para coronar el **San Tirso** (1.333 m.) y visitar luego la ermita excavada en la roca y el fotogénico “**Bonete**”. Completaremos la circular subiendo al **Alto del Avellanal** (1.158 m.) y regresando a Kripán.

Distancia: 9,5 km. Desnivel + 815 m. Desnivel – 815 m.

Día 5. **León Dormido o visita a los dólmenes de la zona.** Viaje de regreso.

Se propondrá una última excursión por la zona. No se terminará mas tarde del mediodía para tras el almuerzo iniciar el viaje de regreso.

5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 5-8 participantes 525 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes 575 euros por persona.

*Suplemento de 190 euros en habitación individual para todas las noches, dependiendo de disponibilidad.

5.1 Incluye

- Traslado desde Madrid y Burgos.
- 4 noches en hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno. Posibilidad de habitación individual (consultar). *
- Servicio de guía de montaña.
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión del viaje.

* [Palacio de Pujadas by MIJ](#)

5.2 No incluye

- Almuerzos (se harán en montaña).
- Cenas.
- Cualquier visita que requiera pago de entrada.
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

5.3 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).

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones. El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel.

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.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

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.

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://www.rutadelvinoderiojaalavesa.com/es/>
- <https://www.laguardia-alava.com/es/>
- <http://www.aquinohayplaya.com> (de nuestros amigos los vitorianos)

5.6 Puntos fuertes

- Disfrutar de vinos de mucho nivel y visitar bodegas de renombre.
- Buena gastronomía.
- Visitar pueblos medievales.
- Disfrutar del paisaje a través del senderismo.

6 Otros viajes similares

- Senderismo en la Garrotxa. Tierra de Volcanes
- Senderismo en el valle de Irati y Salazar. Paisajes de Otoño
- Senderismo en la Sierra de Aralar y Urbasa. País Vasco y Navarra

7 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).