

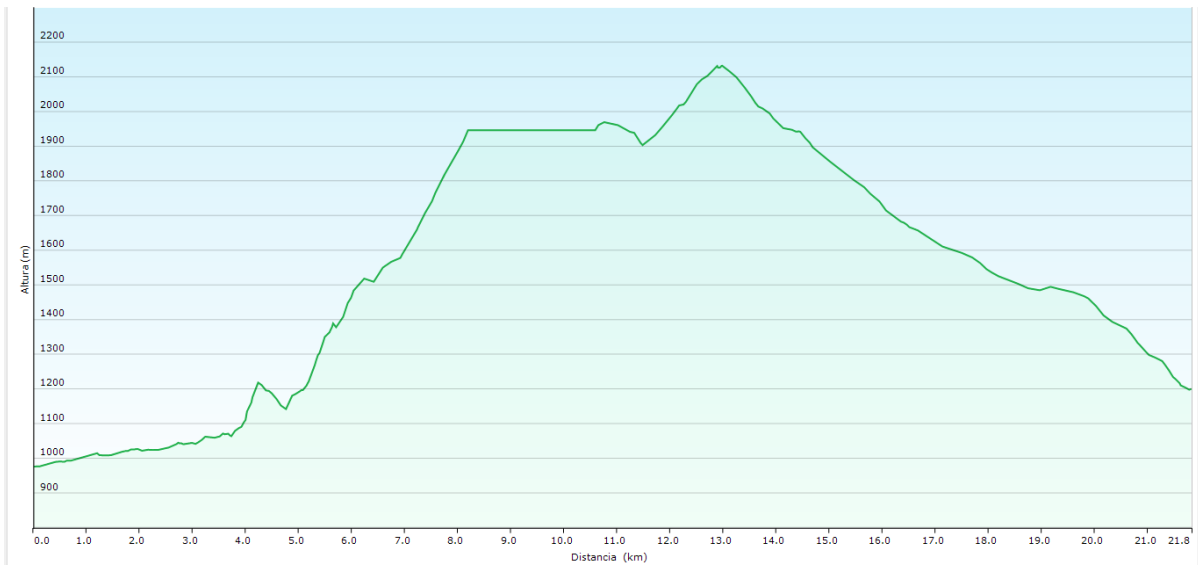
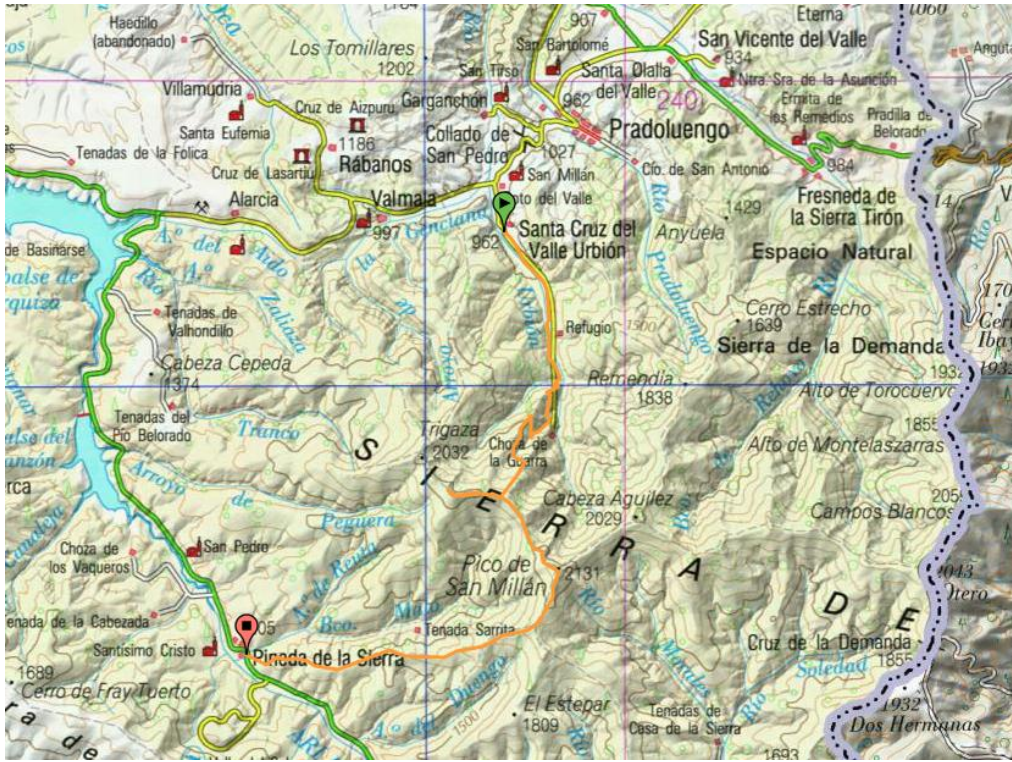
Trigaza sur 2084m. y San Millán 2131m. Sierra de la demanda



El Pico San Millán (2131 m) (Torruco, Pontón) es la cota más elevada de la provincia de Burgos y la segunda de la Sierra de la Demanda solo superada por el Pico San Lorenzo (2262 m) situado en la Rioja.

No es excesivamente prominente al quedar enlazada por un largo cordal de cumbres que se mantiene siempre por encima de los 1800m de altitud.

La vertiente norte de la montaña forma un anfiteatro de cumbres que constituyen la cuenca de recepción de un antiguo glaciar. Al pie del circo glaciar tiene su nacimiento el río Urbión cuyas aguas se originan en varios manantiales



Hora de salida: 7:00 h en la puerta del Estadio.

Vuelta aproximada: 21:00 h en Vitoria.

Distancia: 21,8 km

Desnivel: 1303 m

Horario aproximado: 8h

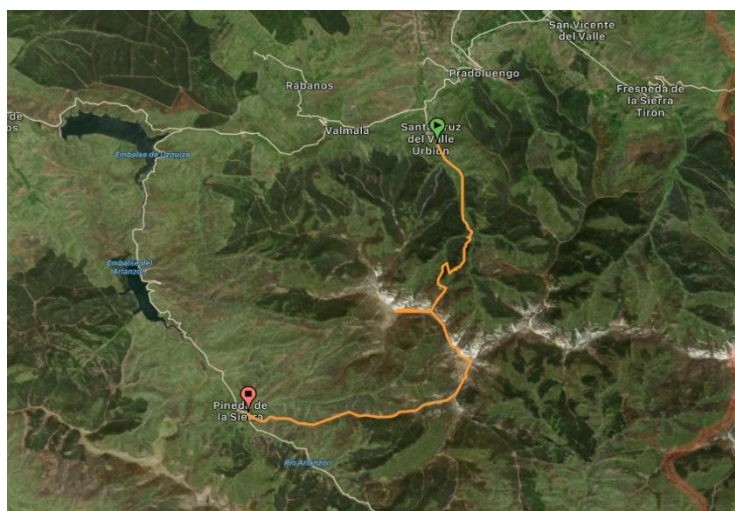
Dificultad: Las grandes dificultades de la ascensión al Trigaza y San Millán residen en su desnivel en la primera parte del día y la distancia a recorrer. En nuestro caso realizaremos una ascensión técnicamente sencilla. Una vez en la parte alta serán rampas pronunciadas de monte bajo.

Terreno: Caminos e itinerarios marcados, mixto entre una zona umbría y otra seca, podremos encontrar zonas de roquedos, bosque y prado, en la zona sur monte bajo y senderos despejados. Fuerte desnivel en la zona norte y más sosegado hacia el sur, pero largo. No obstante, nuestro recorrido será técnicamente sencillo.

Recorrido: Desde Santa Cruz del Valle Urbión (984m) tomando el camino S que discurre por la orilla derecha del río hasta el área recreativa de la Zarcia (1038m). Desde aquí seguimos el río Urbión hasta el desvío de las tres aguas (1088m). Visitaremos la cascada del arroyo Altuzarra, el camino se separa del valle y sube por un contrafuerte boscoso hasta los pastizales de la majada Garrula (1530m.) de ahí a la majada de los Carneros (1688m) para ascender a la sierra llana (1958m) cordal que une el Trigaza sur con el San Millán. Desde aquí hacia el O. por un terreno sencillo y despejado podemos alcanzar el Trigaza Sur 2084m para volver después al mismo collado para seguir hacia el SE hasta el San Millán 2131m.

El Pico San Millán (2331m) ofrece unas inmejorables vistas: Sierra de Neila, Picos de Urbión, Sierra Cebollera, San Lorenzo, Sierra del Mencilla así como los valles que separan estos montes.

El camino seguirá en dirección sur hacia nuestro siguiente punto. Tres Mojones. Desde aquí continuamos por la larga Loma de los Helechales, teniendo como fondo el Pico Mencilla, que nos irá acercando a nuestro destino final, el pueblo de Pineda de la Sierra (1200 m).



Ritmo y horarios: El ritmo lo marcará el grupo, dependiendo de todos nosotros. Al ser un grupo grande, nos amoldaremos para que nadie se sofoque y que nadie se aburra. Será un ritmo tranquilo pero mantenido de forma que realizaremos varias paradas cortas para no enfriarnos y una más prolongada para la comida.

Material necesario: -Ropa de abrigo - Chaqueta impermeable - Gorro y guantes - Gafas de sol - Bastones (recomendado para la bajada) - Crema de sol - Ropa de recambio - Botas de monte o de trekking “domadas” con buena suela. - Comida y agua para pasar el día – Mochila

Vuestros guías:

Iñaki Garay: Guía de Alta montaña y experimentado alpinista. Ha realizado diferentes actividades por múltiples cordilleras del planeta, tales como: Himalaya, Noruega, Andes, Alpes, Rocosas canadienses, Pirineos y Picos de Europa entre otras. Desde hace unos años realiza trabajos de guiado y formación para la Fundación Estadio.

Unai García: Experimentado alpinista en los Pirineos, Alpes, Himalaya y alto Atlas. Además de guía titulado de media montaña, trabaja impartiendo formación de auto-rescate, trabajos verticales y actividades guiadas en cualquiera de estos macizos. Desde el 2013 es además guía en la Fundación Estadio donde realiza ascensiones guiadas por los Montes Vascos y los Pirineos.