

## SIERRA DE LA DEMANDA - TOROCUERVO



*La Sierra de la Demanda* o de Arandio es una cadena montañosa ubicada al norte de la península ibérica, entre las provincias de Burgos, La Rioja y Soria. Se encuentra rodeada por los valles de los ríos Ebro y Duero. De sus montañas nacen los afluentes del Duero Arlanza y Arlanzón, así como, los del Ebro Oca, Oja, Tirón (en el pueblo de Fresneda de la Sierra) y Najera.

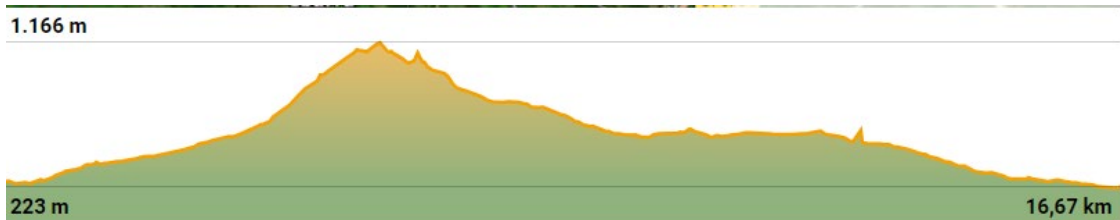
El monte más alto es San Lorenzo (2270 m), el cual, se encuentra en la Rioja donde está la estación de esquí Valdezcaray. El segundo monte más alto es el San Millán (2132 m), situado en la provincia de Burgos.

**Hora de salida:** 7:00 h en la puerta del Estadio. Vuelta aproximada 20:00 h en Vitoria

**Dificultad:** La sierra de la Demanda no presenta grandes dificultades técnicas. Es un monte relativamente bajo y de formas suaves a excepción de la parte final en la cual asoma la roca. A lo largo del día acumularemos entre 900 y 1000 metros de desnivel, casi todos al comienzo de la jornada.

**Recorrido:** La ascensión al pico Torocuervo que comenzará desde el pueblo riojano de Valgañón por el precioso barranco del Roñadero. Siempre por sendero cómodo, ganaremos altura para llegar a Ibaya y desde aquí remontar el alto de las Neveras, donde tendremos nuestro objetivo bien a la vista. Una última pedrera nos depositará en la cima, desde este punto tendremos unas espectaculares vistas de toda la Sierra, incluido San Lorenzo. La bajada la

realizaremos por otra vertiente hasta llegar al Refugio de Iguareña, y de aquí al Merendero con el mismo nombre, para regresar entre hayas de vuelta a Valgañón desde donde regresaremos a Vitoria - Gasteiz.



**Terreno:** Mixto de roca y hierba, al ser una zona kárstica podremos encontrar zonas de roquedos, bosque y prado. No obstante, nuestro recorrido será técnicamente sencillo.

**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
- Botas de monte o de trekking “domadas” con buena suela.
- Comida y agua para pasar el día