

[www.lariojaturismo.com](http://www.lariojaturismo.com)  
Información turística de La Rioja +34 941 29 12 60

Oficina de Turismo de La Rioja: C/ Portales 50 (Escuelas Trevijano) 26071 Logroño  
Fax: +34 941 29 16 40 [info@lariojaturismo.com](mailto:info@lariojaturismo.com)



#### OFICINAS DE TURISMO LOCALES

**Alfaro**  
+34 941 18 01 33  
[alfaro@lariojaturismo.com](mailto:alfaro@lariojaturismo.com)

**Arnedillo**  
+34 941 39 42 26  
[arnedillo@lariojaturismo.com](mailto:arnedillo@lariojaturismo.com)

**Arnedo**  
+34 941 38 01 28  
[arnedo@lariojaturismo.com](mailto:arnedo@lariojaturismo.com)

**Calahorra**  
+34 941 10 50 61  
[calahorra@lariojaturismo.com](mailto:calahorra@lariojaturismo.com)

**Cameros (Pradillo)**  
+34 941 46 21 51  
[cameros@lariojaturismo.com](mailto:cameros@lariojaturismo.com)

**Ezcaray**  
+34 941 35 46 79  
[ezcaray@lariojaturismo.com](mailto:ezcaray@lariojaturismo.com)

**Haro**  
+34 941 30 35 80  
[turismo@haro.org](mailto:turismo@haro.org)

**Nájera**  
+34 941 74 11 84  
[turismo@najeraturismo.es](mailto:turismo@najeraturismo.es)

**San Millán de la Cogolla**  
+34 941 37 32 59  
[sanmillan@lariojaturismo.com](mailto:sanmillan@lariojaturismo.com)

**Santo Domingo de la Calzada**  
+34 941 34 12 38  
[contacto@santodomingoturismo.es](mailto:contacto@santodomingoturismo.es)



# LA RIOJA TURISMO

## Paisajes y Naturaleza Activa en La Rioja

**LA RIOJA**  
TURISMO



Noviembre 2019

LR - 587 - 2019

La  
Rioja,  
auténtica



*Valles altos de La Demanda.*



*Campos de Camprovín bajo el monte San Lorenzo.*

## Un paseo por La Rioja

**Un paseo junto al acantilado** de doscientos metros de desnivel para asomarse al Cañón del río Leza, en el Camero Viejo, desde un peñasco llamado “El Torrejón”, en la curva de la carretera; o para admirar a primera hora, con el primer rayo de sol, la cuadrilla de buitres leonados posados sobre un risco, los “Vigilantes del Cañón”.

**Un paseo de altura**, por el pasto verde de los Hoyos de Iregua, regado por pequeños arroyos en primavera y envueltos en un circo glaciar bajo la sombra de las cumbres de la Sierra de Cebollera, del Castillo de Vinuesa o de Santosonario, todavía cubiertas de nieve allá por el mes de Mayo.

**Un paseo soleado** entre viñedos repletos de hojas de múltiples colores y que esconden algunos racimos de uva tempranillo que se salvaron de la reciente vendimia en los últimos días de Octubre, en un marco de historias de reinos que dejaron su testimonio en castillos medievales en ambas orillas del Ebro, por la Sonsierra riojana.

**Un paseo por La Rioja** es un regalo para los sentidos en cualquier temporada. Un contraste de paisajes y colores que invitan a visitar estas tierras del Norte, entre el Cantábrico y el Mediterráneo, de valles y montañas, que tienen un poco de todo, una sorpresa natural.

## Espacios protegidos

La diversidad del paisaje riojano se debe a la influencia de **diferentes climas** en un territorio reducido. De la Cordillera Cantábrica llegan los vientos húmedos del Atlántico que chocan con las montañas riojanas del Sistema Ibérico, mientras el Valle del Ebro deja correr el clima seco del Mediterráneo, y por la Meseta Castellana se cuela el clima continental.

Los **dos ecosistemas** que representan la diversidad del paisaje riojano, las sierras y los valles, cuentan con espacios protegidos: el Parque Natural "Sierra de Cebollera" (1995) y los "Sotos de Alfaro" (2001)

Además, la riqueza natural de La Rioja se completa con seis espacios naturales incluidos en la **Red Natura 2000**: Sierras de la Demanda, Urbión, Cebollera y Cameros, Sierra de Alcarama, Peñas del Iregua, Leza y Jubera, Montes Obarenes, Peñas de Arnedillo, Peñalmonte y Peña Isasa y los Sotos y Riberas del Ebro.



Montes Obarenes en Cellorigo.



Brezos en la Sierra de La Demanda.

## Sierra Cebollera



**El Parque Natural de Sierra Cebollera, es un espacio donde predominan las especies de pino silvestre, hayas y robles rebollos; con ecosistemas de alta montaña ibérica y relieve glaciar, además de fauna y flora de excepcional interés.**

### Parque Natural de Sierra Cebollera

Superficie: 236,4 kilómetros cuadrados

Declaración: Parque Natural, 20 de marzo de 1995

Altitud máxima: La Mesa de Cebollera, 2.164 metros



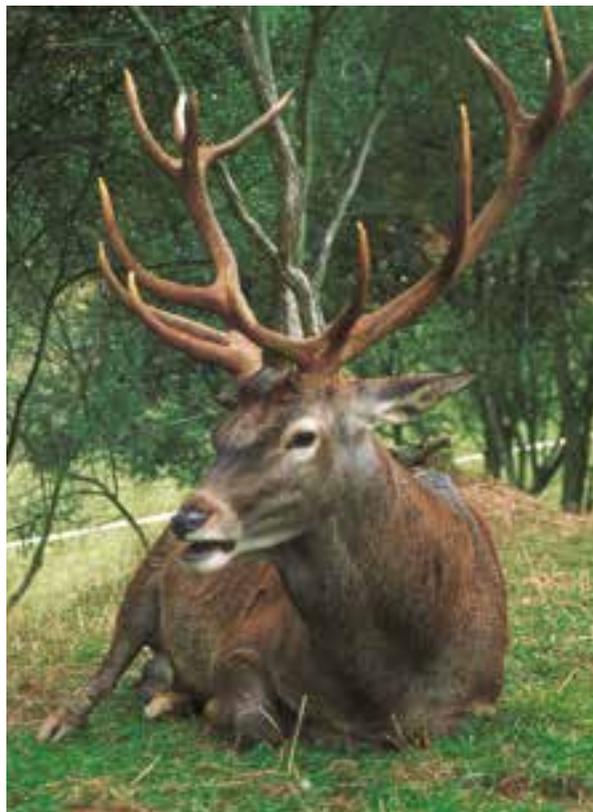
La Sierra de Cebollera es un enclave geológico privilegiado dentro del Sistema Ibérico por las formaciones glaciares, **los "Hoyos"**, en altitudes superiores a los 2.000 metros. En las cotas inferiores predominan los bosques naturales de pino silvestre, haya y roble rebollo, con destacados valores ecológicos y paisajísticos en el curso de los arroyos de montaña, con saltos de agua y pequeñas cascadas.



Hayedo de Cebollera en otoño.



Varios paisajes boscosos.



Ciervo en Cebollera.

El Parque Natural cuenta con una red básica de senderos señalizados, formada por siete recorridos. Consultar más información en el Centro de Interpretación. [www.lariojaturismo.org](http://www.lariojaturismo.org)



Centro de Interpretación de Sierra de Cebollera (Villoslada de Cameros)

**El paisaje** ha evolucionado en los últimos siglos y ha recuperado los bosques de la Sierra de Cameros, que en otros tiempos fueron pastizales para los rebaños que realizaban la trashumancia hasta Extremadura. Una actividad tradicional que ha dejado impresa su huella en el paisaje camerano y en una red de caminos y cañadas así como en un variado patrimonio etnográfico.

**La fauna** del parque es diversa, entre las especies de aves más características destaca la perdiz pardilla ibérica y rapaces forestales. También abundan los corzos, ciervos y jabalíes, sujetos a su aprovechamiento cinegético dentro de la Reserva Regional de Caza de Cameros, Urbión y Demanda. En los ríos, además de la trucha común, se puede encontrar la nutria, el pequeño desmán ibérico y el escaso visón europeo.



Parque de Esculturas "Tierras Altas Lomas de Oro"



Mariposa.

El **Parque de Esculturas** "Tierras Altas Lomas de Oro" es un museo al aire libre que puede ser recorrido caminando por los senderos señalizados de la Virgen y del Achichuelo. Escondidas en el bosque se hallan ocho esculturas realizadas con materiales naturales del propio entorno, siguiendo una corriente artística denominada "Land-Art", Arte de la Tierra. Localizar las esculturas se convierte en un juego que proponen los artistas para descubrir a la vez paisaje y arte.

Otros lugares que no debemos pasar por alto son el Centro de Interpretación de la Trashumancia, la exposición etnográfica de San Andrés, las ermitas de Lomos de Orios y de la Virgen de la Luz o el Centro de Interpretación del Parque.



Hayedo en primavera y en otoño.

# Sotos del Ebro



Reserva Natural de Los Sotos del Ebro, en Alfaro, integrada por ocho microespacios en ambas orillas: Soto Morales, Soto de Alfaro, Soto de la Duquesa y Soto del Tamarigal, en la margen izquierda del río Ebro; y Soto de la Nava, Soto del Hormiguero, Soto del Estajao y Soto de Máquinas, en la derecha.



Estos bosques son los únicos testimonios de la vegetación rupícola de carácter natural que cubría en una anchura considerable el río Ebro. La mayor parte están ocupados por chopos de repoblación y zonas de huerta.



## Parque Natural de los Sotos del Ebro

Superficie: 933 hectáreas  
Declaración: Reserva Natural, 25 de mayo de 2001  
Municipio: Alfaro



De los sotos que forman la reserva natural, destacan dos: **El Soto de la Duquesa** ofrece un arbolado espeso de chopos y álamos, aquí nidifican especies forestales como herrerillos, mirlos y currucas y el Soto de Morales permanece inundado gran parte del año y su vegetación está compuesta por sauces, chopos, olmos y álamos, donde crían milanos, abubillas y pito real, las cigüeñas que anidan en los tejados de la Colegiata de San Miguel se adueñan de los sotos para buscar alimento.

Cigüeñas en Alfaro.

# Zepas

## y lugares de interés comunitario



Peñas en el valle del Cidacos

**La Rioja cuenta con otros seis espacios naturales integrados en la Red Natura 2000, algunos ya incluidos en esa red europea como Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPAS):**

**Las Sierras de La Demanda, Urbión, Cebollera y Cameros**, en el límite con las provincias de Soria y Burgos, montañas del Sistema Ibérico con altitudes como el San Lorenzo (2.271 mts.), los Picos de Urbión (2.228 mts.) y La Mesa de Cebollera (2.168 m.). El hábitat predominante son brezales y enebrales altimontanos; hayedos; bosques de coníferas; bosques mixtos y cortados. Y especies protegidas como el águila culebrera, águila real, perdiz pardilla, aguilucho pálido, halcón abejero, águila calzada y búho real son moradores habituales de esta zona.



Buitre en pleno vuelo.

**La Sierra de Alcarama** en pleno Sistema Ibérico en el límite con la provincia de Soria, incluye el complejo de hoces y barrancos de los ríos Alhama y Añamaza.

**Peñas de Iregua, Leza y Jubera** al sur de Logroño, en los contrafuertes del Sistema Ibérico Norte, aquí el clima es templado fresco. Están habitadas por especies protegidas como el buitres leonados, halcones y águilas reales.

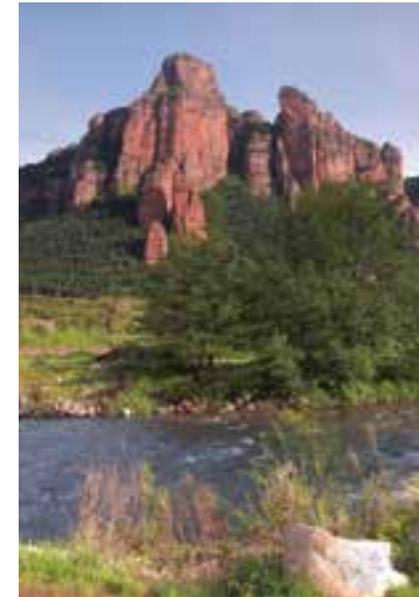
**Montes Obarenes - Sierra de Cantabria**, en el macizo montañoso noroccidental de La Rioja, próximos al Sistema Ibérico. El hábitat predominante es monte bajo esclerófilo; encinares; roquedos; rocas desnudas y acantilados habitados por especies protegidas como el alimoche, halcón peregrino, águila real, búho real, águila perdicera y buitre leonado.

**Peñas de Arnedillo, Peñalmonte y Peña Isasa**, en la Rioja Baja, incluyen una parte del río Cidacos, en los términos municipales de Arnedillo, Préjano, Arnedo y Muro de Aguas. El buitre leonado y el búho real son los pobladores de estas peñas.

**Sotos y Riberas del Ebro**. A lo largo del río Ebro se encuentran varias zonas con bosques de galería en las riberas de los ríos, que suponen un oasis en el conjunto deforestado de la Depresión del Ebro, como un valor de mantenimiento de la biodiversidad. La vegetación de estos sotos está dominada por álamos blancos y chopos, además de sauces, olmos, fresnos, alisos y tamarices.



Buitres en el valle del Leza.



Peñas del Iregua.



Rapaz sobre el valle del Iregua.

# Senderismo en La Rioja



**Caminar** por el placer de conocer, recorrer caminos y senderos moldeados por la fuerza de la Naturaleza. Entrar en contacto con la historia, la cultura y la tradición de una tierra que nos ayuda a descubrir sus secretos con el sosiego del caminante, esa es la esencia del senderismo. Una actividad sin límites, para todos los públicos, una actividad que podemos combinar con otras actividades, como la fotografía, el dibujo, la observación de plantas y animales o simplemente el andar por andar, porque como nos dice el lema **Un día de senderismo, una semana de salud.**

En La Rioja encontramos la **Vía Romana del Iregua**, un sendero donde apreciar la naturaleza que conquistó a toda una civilización. Aunque si queremos hablar del senderismo como unión de culturas nada como **El Camino de Santiago** a su paso por La Rioja. Los Senderos de la **Sonsierra Riojana**, nos mostrarán la historia a través del Arte y la cultura del vino. En nuestra **Sierra** encontramos una Naturaleza viva y dominante, paseando por el **Sendero de Gran Recorrido (G.R.93)**, que la recorre surcando cada uno de sus valles. Como pueden comprobar **La Rioja** abre sus puertas de par en par al caminante, para mostrar una tierra donde los caminos unen culturas y sentimientos...

## NORMAS DE COMPORTAMIENTO PARA CAMINAR

- No tirar basuras, ni lavar en los cursos de agua
- No hacer ruidos fuertes y llevar a las mascotas atadas.
- No recolectar plantas, ni molestar a los animales
- No hacer fuego,
- No practicar la acampada libre sin permiso
- Cerrar todas las portillas que encontremos en el camino

3,15 - 4 h

Duración del recorrido

17 Km.

Distancia

321 m.

Desnivel máximo

Niveles de altitud en los mapas

○ punto de inicio del sendero

● punto de llegada del sendero

### SEÑALES DEL PR

Continuidad del sendero

Cambio de dirección

Mala dirección

SENDERO PR  
Jalón

## SENDERO: Los Pueblos del Valle de Ocón

3,15 - 4 h

17 Km.

321 m.

**Interés:** Paisaje, arte y etnografía.  
**Tipo de firme:** Carretera, pista, camino y senda.  
**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Baja.

Salimos de la plaza exterior de **La Villa**, por el camino a **Santa Lucía** hacia el NO, dejando a la izquierda las huertas y a la derecha las bodegas del pueblo. Pronto alcanzamos los **muros del castillo** y divisamos **Sta. Lucía**, antes de llegar al pueblo tomar un camino a la izquierda que asciende hacia la zona deportiva. Desde la plaza junto a la iglesia, tomamos de nuevo el **camino hacia La Villa**, hasta alcanzar el desvío anterior, para girar ahora a la izquierda, por el camino agrario que recorre la cara norte del castillo. Al cabo de unos minutos dejamos un camino a la derecha que va a La Villa y un pinar, llegando a la divisoria de los valles. Pasamos junto al visitable **Molino de Viento harinero**. Ya en el valle, dejamos un camino a la izquierda que va a Galilea, seguimos un tramo de carretera hacia el este y tomamos un camino al N por el **barranco de la Garena**, que nos llevará al cruce del camino de **Pipaona**. Una vez en las bodegas, dejamos el camino de la derecha y luego giramos a la derecha para subir al pueblo por un camino asfaltado. Salimos de Pipaona por la carretera y tomamos un camino agrario que sale a la izquierda que nos lleva hasta **Los Molinos**. Desde el lavadero y pasando entre dos naves, cogemos el camino hacia **Aldealobos**. Pasada una chopera tomamos la bifurcación de la izquierda que nos llevará a una fuente poco antes del pueblo, que cruzaremos para tomar el camino que va hacia la **ermita del Santo Cristo**. Nos desviamos a la derecha y tomamos el camino que asciende por el camino de la margen izquierda del **barranco de San Julián** hasta llegar a la **aldea abandonada de Oteruelo**, del cual salimos por un camino que discurre junto al arroyo que lo cruza para salir hacia **Las Ruedas** en dirección NE-SO donde llegaremos a una fuente junto al puente. Saldremos por la calle de Arriba pasada la iglesia, giramos a la derecha en la **calle del Ramo** que asciende hasta salir al camino que nos lleva a La Villa. Cruzamos la carretera, continuamos y tras superar una moderada pendiente, giramos a la izquierda y conectamos con un camino inferior en **Valdebuzano**. Poco después, llegamos a los **corrales de Madorrán**, desde donde ascenderemos por una pequeña cuesta a la carretera y caminos aldeaños a **La Villa**, cogiendo el camino de la **ermita de Sto Domingo** y a la de **San Juan (siglo XIII)** llegando al punto de inicio.



Molino de viento.



## SENDERO: Vía Verde del Cidacos



8 h. (se puede hacer en tramos)



34,3 Km.



320 m.

**Interés:** Iconitas, etnografía y Paisaje.

**Tipo de firme:** Tierra sin acondicionar, tramos con balasto, tramos urbanizados.

**Época recomendada:** Otoño, invierno, primavera. **Dificultad:** Baja.



El Picuezo y la Picueza.

El **Parque del Cidacos** en **Calahorra** es el origen actual de la Vía verde, iniciándose el camino hacia la autopista, que se atraviesa por un tramo inferior y tras la cual se gira a la derecha hasta el cruce con la carretera que va a Arnedo. Paralela a la carretera llega hasta el **cerro del Sorbán** (yacimiento ibero), y desde este punto hasta Autol el tramo es asfaltado para las bicicletas convencionales. En Autol la Vía continúa por el otro lado de la carretera sin entrar en el pueblo pasando por su **Estación**. Siguiendo el recorrido cruzamos por el **Túnel del Gocillo**, el cual pasaremos con cuidado pues es atravesado por la calzada de la carretera LR-115, tras pasarlo entramos de lleno en el valle del Cidacos y llegamos a **Quel**. Entre huertas caminamos de Quel a **Arnedo**, donde la Vía elude el trazado original para circunvalar el pueblo junto al cauce del río. Pasado Arnedo y el puente de la carretera de Cornago se puede acceder al **Monasterio de Vico**, bonito balcón del valle. Una vez vuelto del monasterio, seguimos el antiguo trazado que se aleja el cauce del río y se acerca a **Herce** donde la vía cruza un puente. A partir de aquí la vía empieza una ligera subida hasta la **Estación de Préjano**, donde comienza un pequeño ramal de la vía que asciende a las antiguas minas. Desde allí veremos a nuestros pies las localidades de **Sta Eulalia Bajera** y **Somera**. Pasada la estación nos introducimos en el **cañón de Arnedillo** donde tras cruzar su moderno puente atravesaremos el segundo túnel de la Vía que nos dejará en la **Estación de Arnedillo**, rehabilitada para las piscinas del Pueblo.



monasterio    túnel    antigua mina

## SENDERO GR.93: Laguna - San Román



4 h. 55 min.



16 Km.



220 m.

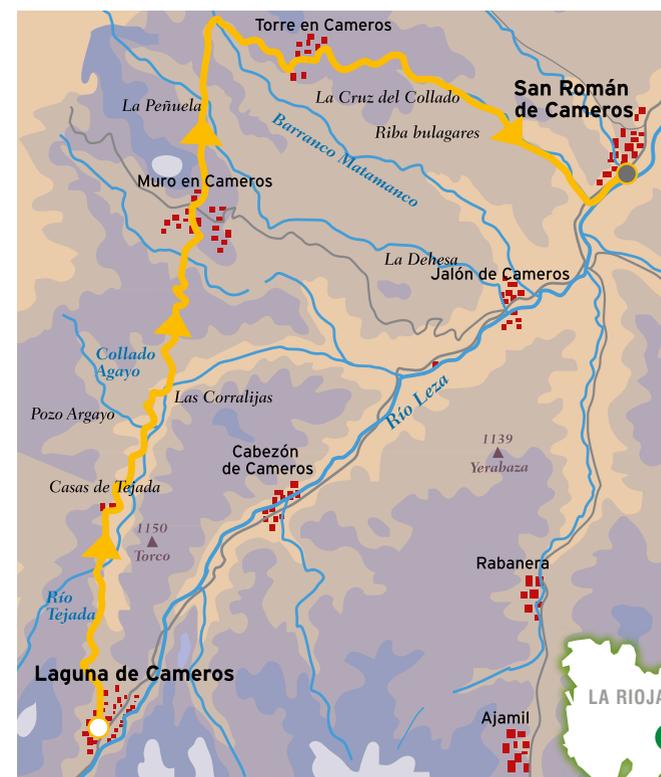
**Interés:** Arte, cultura y Paisaje.

**Tipo de firme:** Pista, camino, senda y algo de asfalto.

**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Media.

Salida desde la plaza de **Laguna**, bordeando la iglesia por la izquierda para tomar un camino que abandona el pueblo y en una subida suave se accede a un collado, desde el cual y tras bajar por una vaguada se llega al **río Tejada**. Vadear el cauce y continuar con el hasta el **Solar de Tejada**. Salir del Solar bordeando la fachada para retomar el camino junto al río, se accede a una trocha hacia la derecha y cuando acaba se gira a la izquierda y se accede al **barranco de las Majadillas**. Tras la alambrada se cruza el cauce y se gira a la derecha para subir por un camino hasta el **collado de Argayo**, se gira a la derecha y por una trocha se accede a un arroyo que se vadea para volver a cruzar un barranco y subir entre fincas a **Muro en Cameros**. Se coge el **camino viejo a Torre** ignorando un camino a la izquierda y subiendo hasta un collado con registro de agua. De allí se desciende por una trocha hacia la **carretera de Torre**, que se cruza y se sigue por una trocha hasta el **Barranco de Matamanco**. Vadear el cauce y ascender por una trocha empinada hasta una portilla, desde aquí el camino, más suave, nos lleva hasta un cruce de pistas en un collado. Se deja la carretera a la izquierda y siguiendo los postes de teléfono se llega a un barranco, se vadea y se gira a la derecha para coger el camino que nos lleva a **Torre en Cameros**. Desde la Iglesia girar a la izquierda y tomar el **camino viejo a San Román** hasta llegar a una ermita semiderruida, girar levemente a la derecha y ascender por un pequeño camino a un collado de éste se desciende a media ladera a otro. Se

deja la alambrada a la izquierda y se sube ligeramente hasta la portilla del muro de la **dehesa de San Román**, se cruza y se baja en zig-zag hasta la pista con un abrevadero, se desciende hasta llegar a la carretera, la cual giramos a la izquierda hasta llegar a **San Román**.



Cañón del Leza.

## SENDERO: Ermita de Toloño

 4 h.	 12,4 Km.	 465 m.
--	--	--

**Interés:** Monumental, paisajístico y medioambiental.  
**Tipo de firme:** Camino y senda.  
**Época recomendada:** Todo el año. **Dificultad:** Media.



Hayedos de la Sierra de Toloño.

Se recomienda comenzar en el Km 2,3 de la carretera que une **Ribas de Tereso** con **Peñacerrada**, una vez dejado allá el vehículo, tomar el primer camino que sale hacia la izquierda desde la carretera. A 400 m. llegamos a una bifurcación en la que se gira a la derecha, para volver a girar a la izquierda tras una repoblación de pino. Una vez pasada la alambrada de separación de provincia, ascendemos hacia el oeste hasta el enlace del camino de **Labastida** a **Toloño**. La senda continúa hasta ascender a la **Ermita del Toloño**, donde podremos apreciar un paisaje sin límites en un día despejado. Tras cruzar la portilla peatonal del límite de municipal, continuamos por una pradera hasta un bosque de hayas, donde encontraremos un **abrevadero** y una cerca que nos deja en unos cilindros de hormigón, donde tomamos una pista que desciende 1 Km en zigzag hasta una portilla para vehículos. Llegada la carretera la cruzamos en el límite provincial y nos desviamos a la derecha en la señal de tráfico que indica el peligro por curvas. La senda concluye en una finca cultivada que bordeamos hasta adentrarnos en el bosque. Tras dos charcas, la senda deja paso a una pista que empalma con el camino inicial de ascensión y luego con la carretera donde hemos dejado el vehículo.



## SENDERO GR.93: Ezcaray - San Millán

 4 h. 50 min.	 16'5 Km.	 444 m.
--	--	--

**Interés:** Arte, cultura y paisaje.  
**Tipo de firme:** Pista, camino, senda y algo de asfalto.  
**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Media.



Atardecer en el río Oja a su paso por Ezcaray.



Sierra de San Lorenzo.

Desde el ayuntamiento de **Ezcaray**, cruzar el **punto sobre el río Oja** y girar a la izquierda, al final de la valla del parque girar a la derecha y tomar una pista que se convertirá en un camino de suave subida hasta la aldea de **Turza** que cruzaremos hasta llegar a una pista, que se atraviesa hacia la derecha para retomar el camino a la izquierda hacia el collado tras cruzar una portilla, en la cual giraremos a la derecha siguiendo la alambrada, que abandonaremos para tomar un camino paralelo a un arroyo. A unos 4 minutos retomar el camino en un desvío a la derecha hasta llegar al **río Espadana** que se vadea en una estación de aforo y se continúa por una pista hasta una portilla que nos lleva entre pastos llanos hasta **Pazuengos**. De esta localidad se sale por detrás de la iglesia hasta un arroyo con portilla que se atraviesa y se toma un camino a la izquierda hasta llegar a un collado, el cual se atraviesa hacia el sureste y entre rebollos se desciende hasta un paso de personas que se cruza para tomar un cortafuegos que baja hasta otro collado que comenzando por la derecha bajaremos en zig-zag hasta tomar el camino de Lugar del Río, una vez allí girar a la izquierda tomar la carretera que se abandona al poco para girar a la derecha Cruzar el puente sobre el río Cárdenas que primero por su margen izquierda y luego con el río a la derecha no abandonaremos hasta llegar a **San Millán de La Cogolla**.



## SENDERO: Sendero de la Vía Romana



5 h. 20 min.



15,5 Km.



706 m.

**Interés:** Paisaje, cultura y pueblos.

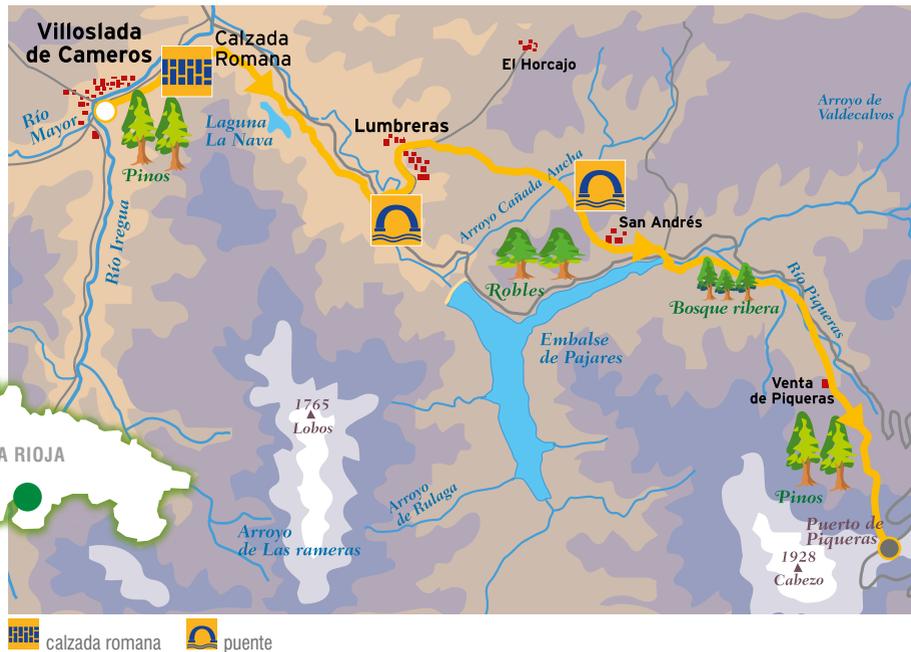
**Tipo de firme:** Camino y pista.

**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Media.



Senderismo por la Vía Romana.

Comienzo en **Villoslada**, por la pista que sube desde la **ermita de San Roque**. En la primera curva dejamos la pista y entramos por una senda en el pinar. En este tramo encontramos un largo tramo empedrado que termina en una portilla, que cruzaremos y descenderemos por el sendero hasta la **Laguna de La Nava**, cruzamos una gran pradera hacia el sur que suele tener agua en época de deshielo, hasta encontrar una pista que luego se convierte en un sendero desde donde ya veremos Lumberas, cruza la n-111 y baja hasta el río; pasa el puente sobre el río Piqueras y sube a **Lumberas**. Salimos del pueblo por el camino que parte desde el albergue, llegando a un cruce donde tras atravesar una portilla entramos en la Dehesa. Después de pasear entre robles atravesamos una pradera y cruzamos el puente sobre un arroyo, tras cruzar subiremos hasta una torreta con portilla que nos abre el **camino a San Andrés**. Desde aquí bajaremos hasta la N-111 y cruzaremos un puente tras un paso canadiense se gira a la izquierda y se recorre un camino junto al **río Piqueras** por la otra orilla, se llega a una portilla y se camina hasta la **Venta de Piqueras**. Una vez en la Venta, salimos por detrás del cruce para subir por el pinar siguiendo la "**Cañada Real**" hasta el **Puerto de Piqueras** donde acaba el recorrido.



## SENDERO: Viniegra de Abajo-Ortigosa



5 h. 30 min.



19'5 Km.



537 m.

**Interés:** Arte, cultura y Paisaje.

**Tipo de firme:** Camino y senda.

**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Media/Alta.

Salida por la parte alta del pueblo tomando el camino dirección al cementerio, al poco se gira a la derecha para pasar por debajo de éste y se asciende por un camino hasta llegar a una alambrada, que cruzaremos para descender suavemente hasta **Ventrosa**. De donde se sale por una pista que pasa junto a dos pabellones, se abandona la pista y tomamos un camino a media ladera que comparte intermitentemente el trazado con la pista hasta un collado en donde se tuerce a la derecha hasta un **mojón de piedra "El Palo"**. Se descende entre pasos para girar a la izquierda bajando por un barranco que luego se une a otro que viene de la derecha, se descende por una trocha paralela al tendido eléctrico hasta Brieva. Para salir tomamos la carretera que se dirige a Ortigosa y cogemos una pista que sale a la derecha a 200 m. de la última casa. Antes de llegar a una gravera se toma una senda que nos llevará hasta el desfiladero para subir paralelos al río hasta llegar a unas tenadas, donde ignoramos una senda a la derecha y subimos por un camino en zig-zag por una loma rocosa. Continuar hasta un refugio con fuente que se pasa por debajo hasta alcanzar un collado que franqueamos en un "paso canadiense" en la carretera para tomar un camino hacia la izquierda hasta llegar a una trocha con bastante pendiente que se convierte en un sendero que nos lleva a un arroyo. Vadear el cauce y se descende junto al arroyo hasta una pista forestal. Se gira a la derecha pasando un puente, a 20 minutos se cruza otro "paso canadiense" ignorando una pista a la izquierda y se sube hasta llegar a un abrevadero en las afueras de **Ortigosa**, descendiendo por sus calles hasta el centro del pueblo.



Arroyo en Brieva



# BTT en La Rioja



La bicicleta de montaña es un medio de transporte muy utilizado en nuestros días, además de ser un transporte limpio también tiene sus ventajas saludables; prevenir enfermedades, ayuda a estar en forma y a disfrutar del deporte en la naturaleza. La bicicleta de montaña tiene unas características específicas para su práctica como también cada persona necesita una bicicleta adaptada a sus necesidades.

Nuestras rutas propuestas son algo exigentes, ya que el desnivel es evidente, al encontrarnos en un valle montañoso pero con un poco de forma física es un reto superable. El terreno es ciclable y a veces podemos necesitar una cierta habilidad técnica, debido a las sendas o terreno pedroso, no dudar en bajarse de la bicicleta si se cree que puede ser peligroso ante todo hay que ser sensatos. También rutas cicloturistas, con pocos kilómetros, apto para cualquier persona y visitando diversas poblaciones del valle.

## Postura Correcta:

**Altura del sillín:** sentados sobre el sillín, con la pierna estirada completamente tenemos que llegar al pedal o bien de pie al lado de la bicicleta nuestra cadera tiene que estar a la altura del sillín.

**Sillín:** nivelarlo para que su posición sea perpendicular al eje de centro y que la parte delgada del asiento quede lo suficientemente adelante para que el coxis no se resienta.

**Manillar:** la posición correcta es la que permite empuñar el manillar quedando los brazos ligeramente flexionados y la cabeza en posición de observar el suelo, sin forzar los ojos en un ángulo de 45°C.

**Frenos:** para frenar con facilidad, su posición debe ser cómoda. Si están mal colocados, las muñecas estarán forzadas, ya sea contraídas o estiradas.

**Tamaño del cuadro:** la causa más común de una mala postura es el tamaño inadecuado cuadro. La medida adecuada a la estatura es al colocarse encima del cuadro, justo delante del asiento, colocamos la mano entre la entrepierna y el cuadro, y debe quedar una mano de distancia entre

ellos. Si hay menos distancia, el cuadro es muy grande y hay muchas posibilidades de caídas; si hay demasiada distancia, el cuadro es pequeño y no se consigue la postura correcta.

## Antes de Salir:

**Vestimenta:** el culote está especialmente diseñados para proteger las partes más sensibles y evitar rozaduras u otras incomodidades y el mallot o camiseta; importante que sea transpirable y guantes protección para las caídas y comodidad al sujetar el manillar. Recomendable las gafas de sol para protección tanto del sol como de las piedras, insectos... Llevar en la mochila un chubasquero y/o cortavientos.

**Kit de Reparación:** cámaras de repuesto, tronchacadenas, llaves allen, desmontables, destornillador plano y de estrella, bomba o cartuchos de CO2 (son anti-ecológicos) y parches.

**Alimento:** lo más cómodo es llevar barritas energéticas, hay que comer periódicamente aunque no se tenga hambre, sales e hidratos de carbono, que se pueden mezclar con el agua, fruta y sobretodo agua.

**Botiquín:** agua oxigenada, yodo, tiritas, gasas o vendas, crema solar y protección labial.

**Estiramientos:** hay que estirar muy bien antes de montar en bicicleta y no sólo las piernas, sino también toda la espalda, evitaremos lesiones o dolencias.

**Recomendaciones:** llevar el móvil, mapa de la ruta, brújula, prismáticos y un cuaderno de campo. Mirar el parte meteorológico y estudiar bien la ruta.

**Revisar la bicicleta:** presión en las ruedas, estado de los neumáticos, los cambios, los frenos y lubricar cadena y cambios.

**Y por último y no menos importante el casco, obligatorio fuera de la ciudad.**

## Vuelta:

**Estiramientos: piernas, brazos, espalda...** es importante estirar no sólo antes de salir.

**Retirar los objetos que hayan podido fijarse en el dibujo de los neumáticos** y compruebe el estado de éstos.

**Si se ha ensuciado lavarla con agua**, evitando el contacto directo con piezas contengan rodamientos de grasa y bola. Eliminar el exceso de agua con un trapo seco.

**Quita grasa a la cadena** de vez en cuando.



3,15 - 4 h  
Duración del recorrido



24 Km.  
Distancia



321 m.  
Desnivel máximo



punto de inicio del sendero



punto de llegada del sendero

## RUTA BTT: Los Sotos de Alfaro

 2,30 h	 24 Km.	 20 m.
--	--	---

**Interés:** Paisaje, medioambiental.  
**Tipo de firme:** Pista.  
**Época recomendada:** Primavera y otoño. **Dificultad:** Baja.  
**Agua:** Hay fuente en el área recreativa de la Reserva Natural

Presentamos dos posibles rutas de bicicleta que comienzan en un mismo punto en direcciones opuestas para poder disfrutar de la visita a dos de lo Sotos de Alfaro.

**Soto del Hormiguero:** tomamos una calle ancha a la izquierda antes de llegar a la estación de ferrocarril, a final de esta calle un puente nos cruzará al otro lado de la vía y tomamos la primera a la izquierda pasando por unas tonelerías, continuamos entre fincas de frutales hasta llegar a otra bifurcación donde seguiremos a la izquierda dirección noroeste hasta que el camino gira noventa grados y acompaña al Ebro por la zona del soto de **El Espeso**, continuamos por la pista que acompaña al Río hasta una zona de refuerzos de piedra donde se encuentra el Soto de **El Hormiguero**, una vez disfrutado desandamos este tramo y cogemos la siguiente a la izquierda, una larga recta hacia el suroeste que acaba donde comienza la siguiente ruta.

**Soto del Estajao:** desde el cruce anterior tomamos la ruta de la derecha dirección noreste, donde aparece al poco el **área recreativa** con fuente, pasada esta tomamos camino a la derecha hasta unos postes altos de nidificación, pasados estos tomamos un tramo a la izquierda para disfrutar del **Soto El Estajao**, luego retomamos el recorrido anterior para dirigirnos hacia el sur entre chopos. En el siguiente desvío tomamos la opción izquierda y de nuevo a la izquierda por un pequeño repecho que nos llevará virando a la derecha de nuevo hacia el punto de partida.



Amanecer en los Sotos.



Sotos del Ebro.



 fuente

## RUTA BTT: Camino Verde del Alhama

 1,20 h	 12 Km. (solo ida)	 140 m.
--	---	--

**Interés:** Paisaje, pueblos, cultural.  
**Tipo de firme:** Pista.  
**Época recomendada:** Todo el año. **Dificultad:** Baja.  
**Agua:** En todos los pueblos hay fuente

El sendero comienza junto al nuevo edificio del **Balneario de La Albotea**, y recorre la margen derecha del río Alhama junto a su vega con las huertas a un lado y los cortados rocosos a otro. El camino entra en **Cervera** a la altura de la LR-123, seguimos la carretera en dirección a Cabretón, pasado el matadero municipal, giramos a la derecha antes de una curva coincidiendo este tramo con las marcas del sendero GR 93 durante algo más de un kilómetro, donde lo dejaremos para continuar por la orilla del **Alhama**.

Siguiendo el trazado llegaremos a **Contrebia Leukade**, yacimiento arqueológico celtibero de gran importancia. Borneado el cerro de dicho enclave, llegamos entre huertas a **Inestrillas**, cruzamos la LR-284 y tras otro kilómetro más llegamos a **Aguilar de Río Alhama** donde acaba la ruta.



BTT en el Valle del Alhama.



 balneario  yacimiento arqueológico



Contrebia Leukade.



Roquedo del Alhama.

## RUTA BTT: La Grajera

 2,45 h	 32 Km.	 280 m.
--	--	--

**Interés:** Cultural y paisaje.  
**Tipo de firme:** Asfalto y camino.  
**Época recomendada:** Todo el año. **Dificultad:** Baja.  
**Agua:** En La Grajera, Navarrete y Fuenmayor.



Amanecer en Navarrete.

La salida se realiza en **La Grajera**, por el camino de Santiago, una vez atravesada la carretera que lleva hasta **Navarrete** en lugar de continuar por el camino de Santiago, tomamos un desvío que nos llevará (un tramo entre viñas) hasta el túnel que pasa por debajo de la carretera nacional que va a **Fuenmayor**. Siguiendo este camino llegaremos hasta Fuenmayor, donde tomaremos el sendero del Ebro GR -99 dirección norte, que tras acompañar muy de cerca el transitar del Río Ebro nos lleva hasta el barrio **El Cortijo**, pasaremos por las antenas y volveremos hasta Logroño, llegando a la zona de Valdegastea, donde siguiendo el carril bici nos devolverá por el **Parque San Miguel** a La Grajera, otra opción en la zona de Valdegastea es continuar acompañando al Ebro a lo largo de la **Ciudad de Logroño** hasta el barrio de Varea ( 5 km), un tramo que nos permitirá disfrutar de una ciudad abierta a su Río.



 túnel  Camino de Santiago

## RUTA BTT: Rioja Alta (Haro-Briones-San Vicente-Haro)

 3,15 h	 30 Km.	 480 m.
--	--	--

**Interés:** Paisaje, pueblos, medioambiental.  
**Tipo de firme:** Asfalto, pista.  
**Época recomendada:** Primavera, verano y otoño. **Dificultad:** Baja / media.  
**Agua:** en todos los pueblos hay fuente

El recorrido parte de la localidad de **Haro** y va siguiendo las marcas de las rutas **13 y 13.1 del GR 99** el camino del Ebro. Cruzamos la N-124 y por una derivación de la carretera accede a **Gimileo**, donde asombran las magníficas panorámicas sobre el Ebro desde el mirador de San Pelayo. Atravesando la Huerta Tradicional de San Millán se llega a **Briones**, donde el Ebro dibuja el gran meandro llamado Curva de Briones; también resaltan aquí las vistas desde el torreón del castillo del pueblo. Fuera de la población, el camino prosigue por una pista entre graveras. Tras salir a la carretera, el camino dirige al puente medieval de **San Vicente de La Sonsierra**, se cruza y sin llegar al pueblo se toma un camino que junto a los meandros del Ebro nos lleva entre viñas al **punto de Briñas** en un terreno fácil de ciclar y gran valor natural, desde allí saldremos al puente sobre el río Tirón, entrando en **Haro** por el barrio de las bodegas.

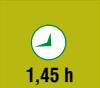


San Vicente de La Sonsierra.



 vista  puente  castillo

## RUTA BTT: Embalse de Pajares

 1,45 h	 17,5 Km.	 260 m.	<b>Interés:</b> Paisaje, pueblos. <b>Tipo de firme:</b> Asfalto, pista, rodadas. <b>Época recomendada:</b> Primavera verano y otoño. <b>Dificultad:</b> Baja / media. <b>Agua:</b> Hay fuentes en Lumbreras y San Andrés.
--	--	--	--

Desde **Lumbreras** salimos por la carretera de acceso hasta llegar al cruce con N-111. Cruzamos la carretera, pasamos por el puente del río Piqueras y a la izquierda sale una pista ascendente **Pista Pantano de Pajares** hasta llegar a un cruce de pistas. Seguimos a la izquierda de bajada hasta llegar a otro cruce. Seguimos la pista de enfrente y empezamos a bordear el pantano llaneando, pasando el puente del río Piqueras, **el arroyo de las Cañadillas** hasta llegar a la carretera. Nos vamos a la izquierda por la carretera hasta el cruce de **San Andrés** donde vamos a la derecha LR-457 hasta llegar al pueblo. Seguimos por la carretera hasta llegar al **Museo Etnográfico**, allí iremos por la pista de **Vía Romana**, cruzaremos una portilla metálica, bajamos por un suelo de roca hasta llegar a un puente. Cruzamos el puente de madera y ascendemos hasta al Alto de las Verdades, descendemos hasta la **Dehesa** donde cruzamos una portilla y seguimos hasta llegar a **Lumbreras**. Siempre nos quedará la opción de volver por la carretera N-111 (menos circulación en festivos) desde San Andrés a Lumbreras, si no queremos hacer la segunda parte de la ruta por la montaña ya que es algo más exigente física y técnicamente.



Sombras en el bosque.



 museo  puente

## RUTA BTT: Los monasterios (Nájera-Badarán-San Millán-Cañas-Azofra-Nájera)

 3,20 h	 36 Km.	 530 m.	<b>Interés:</b> Paisaje, pueblos, cultural, monumental. <b>Tipo de firme:</b> Asfalto, pista. <b>Época recomendada:</b> Primavera, y otoño. <b>Dificultad:</b> Media. <b>Agua:</b> En todos los pueblos hay fuente.
--	--	--	--

Salimos de **Nájera** desde el Monasterio de **Santa María La Real**, por el Camino de Santiago, una vez pasado el primer repecho y ya de bajada tomaremos la primera a la izquierda abandonando el camino de los peregrinos, tomando esta ruta hacia el oeste llegaremos a la carretera LR- 312 giramos a la izquierda dirección **Cordovín**, el cual lo atravesamos dirección **Badarán**. Ya en esta localidad bajaremos a la vega del Río **Cárdenas** por un camino que sale una vez cruzado el puente del pueblo y no abandonaremos este camino ribereño hasta llegar a **San Millán de la Cogolla**. Una vez aquí y tras visitar sus emblemáticos Monasterios de **Suso y Yuso** podemos dirigirnos hacia Berceo por carretera e igualmente siguiendo la LR 206 hasta **Cañas**, donde nos aguarda la **Abadía Cisterciense**. En Cañas tomaremos desvío por caminos hacia las cercanas poblaciones de **Canillas de río Tuerto** y **Torcilla sobre Alesanco**, desde allí y por asfalto llegaremos a **Alesanco** y tras breves kilómetros en la LR 206 llegaremos a **Azofra** desde donde retornaremos a **Nájera** cual peregrinos de viaje de vuelta por el trazado del **Camino de Santiago**.



 puente  Camino de Santiago  monasterio