



San Lorenzo

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des.	Des.	Nivel	
La Rioja	1	20	1.220	1.220	Fácil	

El pico de **San Lorenzo** con sus 2.271 metros de altitud es el monte más alto de comunidad autónoma de **La Rioja** y el segundo mas alto del **Sistema Ibérico tras el Moncayo**.

Forma parte de la Sierra de la Demanda y existen dos típicos accesos a este pico: la primera que asciende desde la **población de Ezcaray** y la segunda que asciende desde el conocido municipio de **San Millán de la Cogolla**.

Nosotros nos decantamos por esta segunda opción, puesto que la primera asciende practicamente por las [Pistas de esquí de Valdcaray](#).

La segunda opción, además de ascender al pico mas alto de la Rioja, nos permite visitar **San Millán de la Cogolla** con sus dos emblemáticos monasterios: **El monasterio de Yuso y el Monasterio de Suso**.

El Monasterio de San Millán de Suso o Monasterio de Suso ("suso" significa "arriba" en castellano) forma parte del conjunto monumental de dos monasterios, con otro construido posteriormente y que se sitúa más abajo, llamado Monasterio de San Millán de Yuso, los dos declarados Patrimonio de la Humanidad.

En los primeros tiempos de la llegada de los visigodos a la Península, se retiró a este lugar apartado y recóndito el anacoreta Aemilianus (Millán), hijo de un pastor. Aquí vivió como ermitaño, cobijado en una pequeña celda, muriendo a la edad de 101 años y siendo enterrado en una tumba excavada en la roca.

El pequeño monasterio de Suso se construyó alrededor de la celda rupestre del ermitaño. En una primera etapa (siglo V y principios del VI) se excavan cuevas aprovechando oquedades del terreno, las cuales se distribuyen en dos niveles destinadas a habitaciones, y otras dos a oratorio, donde actualmente se sitúan el cenotafio de San Millán y el osario.



El Real Monasterio de San Millán de Yuso (yuso significaba "abajo" en castellano antiguo) fue mandado construir en el año 1053 por el rey navarro García Sánchez III de Navarra. La historia de su fundación va unida a una leyenda basada en un milagro de san Millán. El rey García era muy devoto de San Millán. Como acababa de fundar el gran monasterio de Santa María la Real de Nájera en esta ciudad que era Corte del reino, quiso llevarse allí los restos mortales del Santo, que estaban enterrados en el monasterio de San Millán de Suso. El 29 de mayo de 1053 colocaron los restos del Santo en una carreta tirada por bueyes y así emprendieron el viaje, con gran descontento de los monjes que allí quedaban desolados por la pérdida de su patrono. Cuando llegaron al llano, cerca del río, los bueyes se detuvieron y ya no quisieron volver a andar; no hubo forma de obligarles. El rey y toda la comitiva comprendieron que aquello era un milagro, que San Millán estaba imponiendo su voluntad de no pasar de allí y ser enterrado de nuevo en aquellos lugares. Fue entonces cuando el rey mandó construir el reciente monasterio, al que se llamó Yuso (abajo), en contraposición con el de arriba (Suso).

La importancia de este enclave, principalmente el monasterio de Suso, no es sólo artística y religiosa, sino también lingüística y literaria. Aquí, un monje escribió las **Glosas Emilianenses**, que eran anotaciones aclaratorias en los márgenes de las páginas escritas en latín. Dichas anotaciones estaban escritas en romance o en un precastellano poco evolucionado respecto del latín. En este monasterio aparecen a su vez las primeras anotaciones escritas en euskera, por lo que se ha considerado la cuna de dichos romances hispanos y del euskera. Aquí habitó asimismo el monje y primer poeta de nombre conocido en castellano, Gonzalo de Berceo.





1. San Lorenzo

Distancia: 20 Km. | Desnivel: 1220 m. - 1220 m. | Tiempo: 05:00



Para llegar al inicio del sendero hay que dirigirse a **San Millán de la Cogolla**. Desde **Nájera** se toma la carretera de **Salas de los Infantes** pero enseguida hay que desviarse por la LR-205 en dirección a **Cárdenas, Badarán y San Millán de la Cogolla**, que pasaremos de largo ascendiendo por el valle hasta que varios Kilómetros después llegaremos a la localidad de **Río**. Debemos pasar esta localidad y seguir ascendiendo hasta refugio donde el asfalto se acaba y continúa una pista de tierra.

Debemos dejar el vehículo en este refugio, situado a 1.120 metros de desnivel, y tomar la pista de tierra pudiéndose atajar en algunos puntos en los que la pista zigzaguea, siempre que la vegetación, un frondoso hayedo, no lo permita. Una vez fuera del hayedo la pista da un rodeo que conviene evitar, tomando una senda que se dirige directamente al **collado Artaza**, después de unas 2 horas de caminata.

En el collado Artaza (2h - 7,75km - 1825m) abandonamos la pista y subimos por una senda que arranca a la derecha y que deja a la izquierda un pinar. Enlazando posteriormente con una pista (2:05h - 8,50km - 1930m) que nos lleva hasta el collado que separa los picos de **Cabeza Parda** y del pico San Lorenzo (2:20h - 9,45km - 2035m).

Desde aquí se alcanza la cumbre siguiendo primero una pista de esquí hasta la base de un telesilla (2:30h - 10,12km - 2125m) y después por un pedregal de fuerte ascenso hasta alcanzar la cima del **San Lorenzo** (2:50h - 10,50km - 2271m).

De vuelta al collado, podemos ascender al **Cabeza Parda** (2.116 m), por la loma en la misma dirección (noreste). Hay que calcular una media hora más en subir y regresar al collado.

Perfil de la etapa: Parking (1.120 m) - collado Artaza (2h - 7,75km - 1825m) - pista (2:05h - 8,50km - 1930m) - Collado (2:20h - 9,45km - 2035m) - base de un telesilla (2:30h - 10,12km - 2125m) - Pico San Lorenzo (3h - 9,45km - 2035m).

Ubicar en el mapa y perfil del trek

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. San Lorenzo	20 Km.	↑1.220 - ↓1.220	05:00

Otros puntos de interés (Waypoints):

Parking 📍 Pista de esquí - Collado 📍 Base Telesilla 📍 Pista 📍 Desvío pista 📍 Collado de Artaza 📍 Cabeza Parda 📍 Pista de esquí Valdezcaray 📍

