

## CASTRO VALNERA (LUNADA)

22 DE OCTUBRE

*Castro Valnera o Castru Valnera es una montaña situada en el sector más oriental de la cordillera cantábrica, conocido como La Montaña Pasiega o los Montes de Pas. Se sitúa entre los puertos o portillos, como son conocidos en la zona, de Lunada y de las Estacas de Trueba.. Su lado sur pertenece a la comarca de Las Merindades, en la provincia de Burgos, Castilla y León, mientras que su lado norte pertenece a la Comarca de los Valles Pasiegos, en Cantabria.*

*Su cota de 1718 metros no es superada hacia el este, en lo que queda de cordillera Cantábrica, hasta las estribaciones de los Pirineos, ya en Navarra. En su ladera norte se evidencian los aparatos glaciares del Cuaternario reciente (Würm) situados a menor altitud de España. En su lado nororiental, en el Portillo de Lunada, nace el río Miera, mientras que por su cara noroccidental lo hace el río Pandillo, uno de los primeros afluentes del Pas, y por la cara suroeste del macizo nace el río Trueba, uno de los afluentes del Nela, y éste a su vez, del Ebro.*



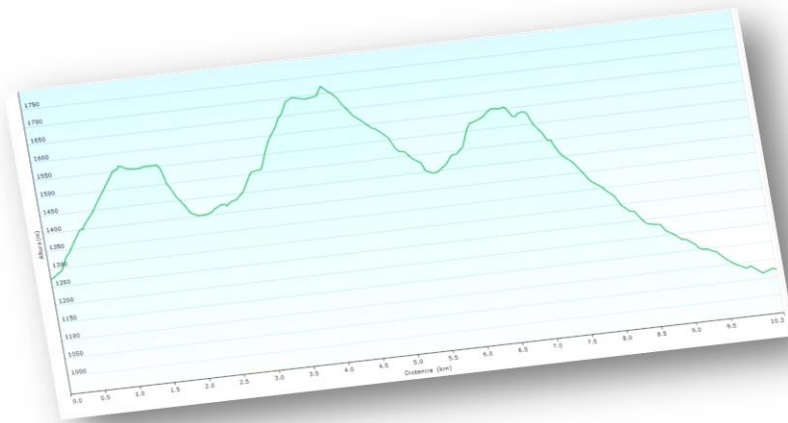
**Hora de salida:** 7:00 h en la puerta del Estadio. Vuelta aproximada 20:00 h en Vitoria

**Dificultad:** El macizo de Lunada no presenta grandes dificultades técnicas. Son unos montes relativamente bajos (1500-1700 metros) y de formas suaves. A lo largo del día acumularemos entre 900 y 1000 metros de desnivel, que en ningún momento serán continuados.

**Recorrido:** Comenzaremos a caminar desde la estación de esquí de la Lunada situada a 1155 metros de altura en la frontera entre Burgos y Cantabria. Desde este punto ascenderemos al pico de la Miel que se encuentra próximo a la estación de esquí donde comenzaremos a tener vistas de los valles colindantes.

Tendremos que realizar un breve descenso hacia el valle del Bernacho para encarar las lomas ascendentes que forman los conocidos como montes de Valnera. Tras un rato caminando nos situaremos en la cresta cimera del Castro Valnera.

Después de disfrutar de las vistas y de un merecido almuerzo comenzaremos el descenso hacia El Bernacho donde estará el autobús esperándonos.



**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

#### **Vuestros guías**

**Ibai Rico:** Geógrafo, glaciólogo y profesor de geografía en la UPV ha realizado investigaciones en la Patagonia, Ártico y el Himalaya. Alpinista y escalador ha visitado varios macizos de montaña y ha recorrido los pirineos de costa a costa por la HRP. Ha trabajado como guía en los Alpes, Kilimanjaro, Cáucaso, Noruega y el Alto Atlas entre otros.

**Unai García:** Experimentado alpinista en los Pirineos, Alpes 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.