

Ambascuerdas - Nacimiento del Río Duero - Urbión - Laguna Negra

DIA: 27 de octubre de 2019

HORA: 09:30

LUGAR: Covaleda (Soria) (Cafetería Las Vegas)

En esta excursión nos alejaremos temporalmente de nuestro querido Pirineo para visitar otra zona montañosa en la tierra del torrezno. El objetivo será realizar una ruta por 4 puntos destacados: Una región poco conocida de sorprendentes rocas con formas llamativas y retorcidos pinos centenarios conocida como **Ambascuerdas**; Ascensión a los **Picos de Urbión**, donde también pasaremos por el **nacimiento del Río Duero**; Y, pasando por varias lagunas, descenderemos hasta la popular **Laguna Negra de Soria**, a la que la vislumbraremos desde el mirador superior. **La ruta es de complejidad sencilla a media y sin dificultad técnica más allá de su extensión (15km y 950m de desnivel) y sólo de forma opcional para quien quiera y sin separarse del grupo, contará con alguna trepada de baja dificultad.**

Saliendo desde el mismo pueblo de Covaleda, cogeremos los coches y nos adentraremos en una pista forestal durante unos 20 minutos. Aparcaremos los coches y comenzaremos la marcha a través de un pinar donde, si la suerte y el clima nos acompaña, algún boletus podríamos encontrar. Una media hora después, alcanzaremos nuestra primera parada, el paraje de Ambascuerdas, un lugar de características muy parecidas a las del próximo y más conocido Castroviejo, en la localidad de Duruelo de la Sierra, pero de mucha mayor extensión.

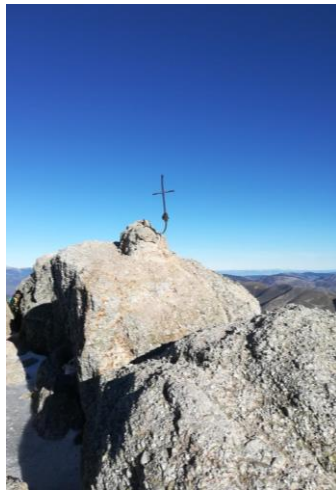


Paraje de Ambascuerdas, Covaleda (Soria)



Poema en el nacimiento del Río Duero.

Una vez paseemos entre las “calles” que forman las rocas de Ambascuerdas, proseguiremos nuestro camino hacia los Picos de Urbión, hacia los que una señal nos indicará una distancia de 1 hora caminando. A sus pies, antes de alcanzar los picos, nos encontraremos con el pequeño chorro de agua y un poema de Gerardo Diego en lo que es el nacimiento del Río Duero, en su largo camino hasta su desembocadura en Oporto.



Cima de uno de los Picos de Urbión.

Alcanzaremos un llano en la base de los Picos de Urbión (2.228m), dos picos muy próximos, y de forma opcional, quien lo desee podrá subir los últimos 15 o 20 metros hasta las cimas realizando una trepada sencilla.










Desde la cima, bajaremos hacia la izquierda, en dirección a la Laguna Negra. Pasaremos por la Laguna Larga y siguiendo una senda marcada con hitos, alcanzaremos el



Laguna Negra de Soria desde el mirador

mirador de la famosa Laguna Negra, una laguna de origen glaciar rodeada de grandes piedras desprendidas por el paso del hielo, y también de verdes pinos.

Tras las oportunas y merecidas paradas para recuperar fuerzas, iniciaremos el camino de vuelta que será similar al realizado para llegar hasta aquí. No obstante, nos desviaremos ligeramente para visitar otra laguna cercana, la Laguna Helada, y continuaremos el camino hasta nuevamente la base de los Picos de Urbión, Ambascuerdas y finalmente de vuelta a los coches.

MIDE		Ambascuerdas – Urbión – Laguna Negra	
 horario (con paradas y pista forestal en coche)	8:00h	 1 (1 factor de riesgo probable)	severidad del medio natural
 desnivel de subida	950m	 2 (señalización que indica continuidad)	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	950m	 3 (Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares)	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15km	 3 (De 3 a 6 horas de marcha efectiva)	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Ida y Vuelta	No se espera nieve	pendiente de nieve
Las posibles trepadas serán de baja complejidad y riesgo, y son opcionales.			

FUENTE: MIDE (www.montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf)



Media Montaña

NOTA1: Para poder apuntarse a la salida, es condición indispensable estar en una buena forma física así como tener experiencia en montaña (equivalente como mínimo a las salidas de media montaña).

NOTA2: Para aquellos que no dispongan de seguro federativo de tipo B, existe la posibilidad de hacerles seguro de día para la salida (indicar en ese caso al apuntarse nombre y dos apellidos y DNI).

NOTA3: El modo de apuntarse será mediante correo electrónico (mediamontana@clubalpinouniversitario.com), a través del grupo de whatsapp que se creará o bien presencialmente el jueves 24 de octubre en el CAU en horario de 20:00 a 21:00 horas. **La fecha límite para apuntarse a la actividad será el jueves 24 a las 21:00.** Indicar al apuntarse si se dispone de coche, número de plazas y teléfono de contacto.

NOTA4: La ruta aquí descrita puede verse alterada por las condiciones meteorológicas de los días anteriores a la salida o del mismo día. Si las condiciones de la zona fueran muy malas e imposibilitaran cualquier recorrido por la misma, podría plantearse una alternativa por otra zona, la cual se anunciaría convenientemente en la web del CAU o por correo electrónico a los apuntados.

NOTA5: Equipo recomendado para las salidas de Media Montaña:

<http://www.clubalpinouniversitario.com/general/sites/default/files/EquipoMediaMontana.pdf>