



# Red de Senderos de La Rioja

Gobierno de La Rioja

En este folleto encontrarás todos los senderos de largo, medio y corto recorrido que la Consejería de Sostenibilidad y Transición Ecológica ha adecuado para los amantes de la naturaleza. Una red de más de 650 kilómetros de itinerarios verdes que la Dirección General de Biodiversidad mantiene perfectamente señalizados, próximos a los más de 200 alojamientos rurales repartidos por todos los municipios de las sierras riojanas, y que recorren todos sus Espacios Naturales Protegidos. No se incluyen en este folleto los senderos promovidos por los ayuntamientos y otras entidades.

ENCUENTRA INFORMACIÓN MÁS DETALLADA Y LOS TRACKS DE CADA RUTA EN:

[www.larioja.org/senderos](http://www.larioja.org/senderos)

### Espacios Red Natura 2000

- Obarenes - Sierra de Cantabria
- Peñas de Arnedillo, Peñalonte y Peña Isasa
- Peñas de Iregua, Leza y Jubera
- Sierra de Alcarama y Valle del Alhama
- Sierras de Demanda, Urbión, Cebollera y Cameros
- Sotos y Riberas del Ebro

### Reserva de la Biosfera

Map showing the Biosphere Reserve area in La Rioja.

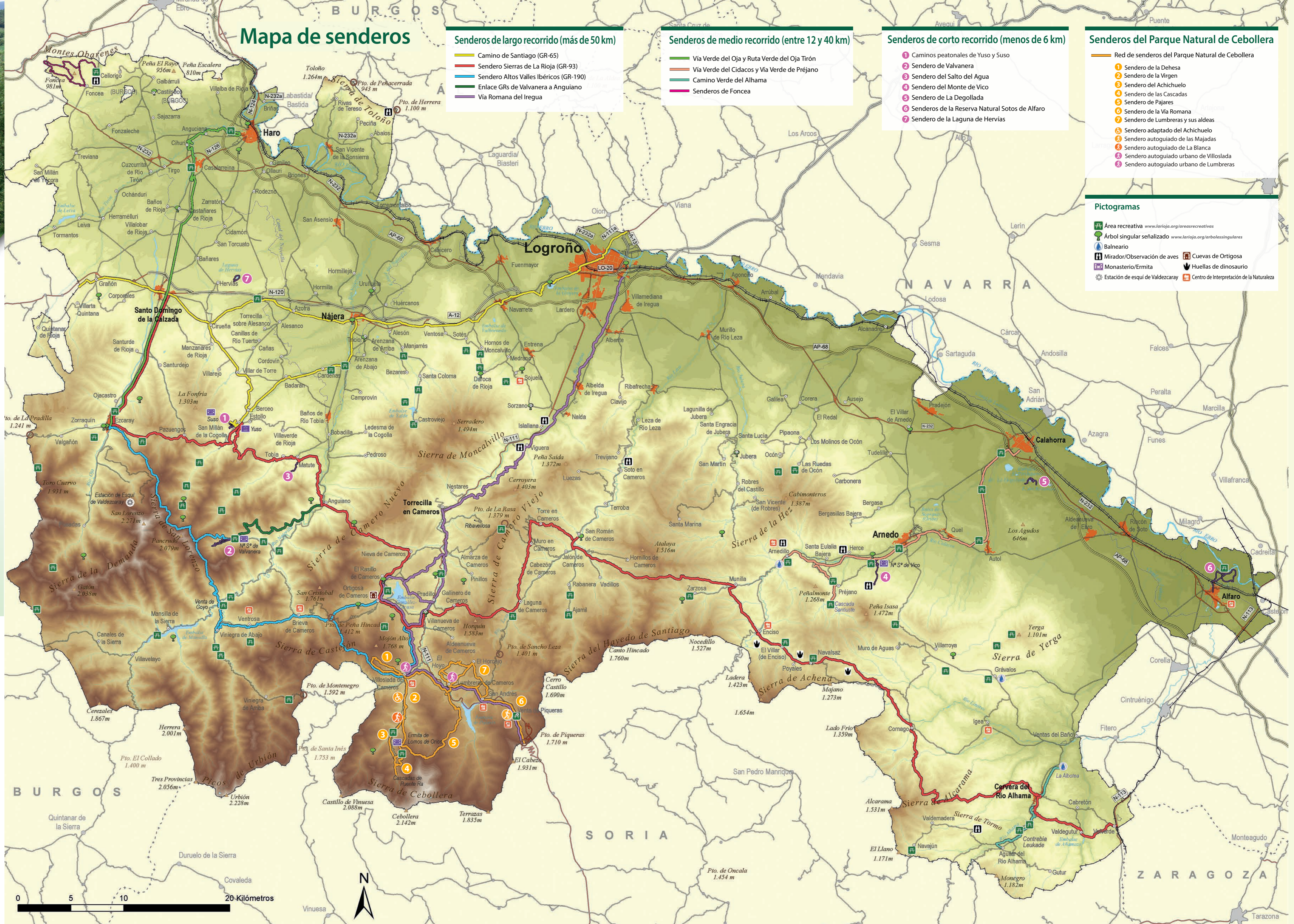
### Espacios protegidos

AREAS NATURALES SINGULARES:

- Carrizcal de Villarroya
- Carrizcal de Cofin
- Dolinas de Zenzano
- La Laguna de Hervias
- Zonas húmedas y yagas de La Degollada y El Recuerdo

RESERVA NATURAL SOTOS DE ALFARO

PARQUE NATURAL SIERRA DE CEBOLLERA



## Mapa de senderos

### Senderos de largo recorrido (más de 50 km)

- Camino de Santiago (GR-65)
- Sendero Sierras de La Rioja (GR-93)
- Sendero Altos Valles Ibéricos (GR-190)
- Enlace GRs de Valvanera a Anguiano
- Vía Romana del Iregua

### Senderos de medio recorrido (entre 12 y 40 km)

- Vía Verde del Oja y Ruta Verde del Oja Tirón
- Vía Verde del Cidacos y Vía Verde de Préjano
- Camino Verde del Alhama
- Senderos de Foncea

### Senderos de corto recorrido (menos de 6 km)

- Camino peatonales de Yuso y Suso
- Sendero de Valvanera
- Sendero del Salto del Agua
- Sendero del Monte de Vico
- Sendero de La Degollada
- Senderos de la Reserva Natural Sotos de Alfaro
- Sendero de La Laguna de Hervias

### Senderos del Parque Natural de Cebollera

- Sendero de la Dehesa
- Sendero de la Virgen
- Sendero del Achichuelo
- Sendero de las Cascadas
- Sendero de Pajares
- Sendero de la Vía Romana
- Sendero de Lumbreras y sus aldeas
- Sendero adaptado del Achichuelo
- Sendero autoguiado de las Majadas
- Sendero autoguiado de La Blanca
- Sendero autoguiado urbano de Villoslada
- Sendero autoguiado urbano de Lumbreras

### Pictogramas

- Área recreativa
- Árbol singular señalizado
- Balneario
- Mirador/Observación de aves
- Monasterio/Ermita
- Estación de esquí de Valdezarzar
- Cuevas de Ortigosa
- Huellas de dinosaurio
- Centro de Interpretación de la Naturaleza

### Información ambiental de La Rioja

[www.larioja.org/senderos](http://www.larioja.org/senderos)  
[www.larioja.org/medioambiente](http://www.larioja.org/medioambiente)  
 +34 941 29 14 64  
 informacion.ambiental@larioja.org

Gobierno de La Rioja  
 Dirección General de Biodiversidad

FEADER

### SENDEROS DE LARGO RECORRIDO (más de 50 Km)

#### Camino de Santiago GR-65

El Camino de Santiago francés entra en La Rioja desde Navarra y sale por la provincia de Burgos. Cruza ríos como el Ebro, el Najerilla y el Oja. Discurre entre extensos campos de viña y cereal separados por cerros y altozanos poblados con encinas, coscojas, tomillos y lavandas. Y a través de pueblos de raíces medievales tan conocidos como Logroño, Navarrete, Nájera o Santo Domingo de la Calzada. Pero, sobre todo, es un magnífico pretexto para que el caminante descubre la hospitalidad de los riojanos.

**Dificultad:** Camino rural llano con pequeñas pendientes.  
**Firme:** principalmente camino bien acondicionado.  
**Cota mínima:** 380 m s.n.m. (Logroño)  
**Cota máxima:** 752 m s.n.m. (Crujeña)

**Valores naturales:** Parque de La Grajera (Logroño). Viñedos. Encinares y coscojares. Robledal de Crujeña. Fauna de espacios humanizados.  
**Otros lugares de interés:** Cascos antiguos de Logroño, Navarrete, Nájera y Santo Domingo de la Calzada. Monasterios de San Millán de la Cogolla (si se escoge la variante).

**4 ETAPAS:**  
 1º: Viana - Logroño. 9,4 km. 2 h 10 min.  
 2º: Logroño - Nájera. 30,2 km. 7 h 30 min.  
 3º: Nájera - Santo Domingo de la Calzada. 21,2 km. 5 h 15 min.  
 4º: Santo Domingo de la Calzada - Grañón. 10,2 km. 2 h 35 min.

**Variante:**  
 Nájera-San Millán de la Cogolla: 17,5 km. 3 h 40 min.  
 San Millán de la Cogolla-Crujeña: 12,3 km. 2 h 30 min.

### SENDEROS DE LARGO RECORRIDO (más de 50 Km)

#### Sendero de Gran Recorrido "Sierras de La Rioja" GR-93

Atraviesa de este a oeste las montañas del Sistema Ibérico riojano. Este sendero podremos caminar por antiguos caminos de heraduría y vías pecuarias, impecablemente señalizados. Una buena ocasión para sentirse en íntima relación con la naturaleza, y para dejarse llevar por el embriego de leyendas de pastores trashumantes y de las pequeñas historias cotidianas de sus humildes pobladores.

**Longitud total:** 189,5 km. Sendero no circular. No apto para bicicleta.  
**Dificultad:** sendero montañoso con algunas pendientes pronunciadas.  
**Firme:** principalmente terreno natural.

**Cota mínima:** 545 m s.n.m. (Cervera del Río Alhama)  
**Cota máxima:** 1.585 m s.n.m. (Collado del Horquín)

**Valores naturales:** Pastos de alta montaña. Hayedos. Pinares. Robledales. Bosques mixtos de frondosas. Jarales. Romerales. Cortados y cañones fluviales. Fauna forestal y de roquedos.  
**Otros lugares de interés:** Pueblos con arquitectura tradicional. Catedral de Santo Domingo de La Calzada. Monasterios de San Millán de la Cogolla. Centro Náutico y playa del embalse de Ortigosa de Cameros-El Rasillo. Dehesas boyales del Camero Viejo. Yacimientos de huellas de dinosaurios y Museo Paleontológico de Enciso, Castillo de Cornago, Museo de la Alpargata en Cervera del Río Alhama.

**11 ETAPAS:**  
 1º: Santo Domingo de la Calzada-Ezcaray. 14 km. 3 h 20 min.  
 2º: Ezcaray-San Millán de la Cogolla. 17 km. 5 h.  
 3º: San Millán de la Cogolla-Anguiano. 22 km. 6 h.  
 4º: Anguiano-Ortigosa de Cameros. 18 km. 5 h 40 min.  
 5º: Ortigosa de Cameros-Laguna de Cameros. 20,5 km. 5 h 45 min.  
 6º: Laguna de Cameros-San Román de Cameros. 16 km. 5 h.  
 7º: San Román de Cameros-Munilla. 20 km. 5 h 30 min.  
 8º: Munilla-Enciso. 6,5 km. 1 h 45 min.  
 9º: Enciso-Cornago. 22 km. 6 h 10 min.  
 10º: Cornago-Cervera del Río Alhama. 22 km. 6 h 15 min.  
 11º: Cervera del Río Alhama-Valverde. 11,5 km. 3 h.

### SENDEROS DE LARGO RECORRIDO (más de 50 Km)

#### Sendero de Gran Recorrido "Altos Valles Ibéricos" GR-190

No permite adentrarnos en la alta montaña riojana del Sistema Ibérico. Discurre por antiguos caminos carreteros y sendas que unían los pueblos seranos y las vías pecuarias por los que circulaba el ganado trashumante (hoy residente). Al pasar por sus altos collados quedaremos fascinados con las hermosas panorámicas que ofrecen las cumbres de las sierras de La Demanda, Urbión y Cebollera, la mayoría por encima de los 2.000 metros.

**Longitud total:** 64 km (más dos enlaces con el GR 93, de unos 6 km cada uno). Sendero no circular. No apto para bicicleta.  
**Dificultad:** sendero montañoso con desniveles exigentes.  
**Firme:** principalmente terreno natural.  
**Cota mínima:** 910 m s.n.m. (Ezcaray)  
**Cota máxima:** 1.732 m s.n.m. (Collado de Ojo en Ventrosa)

**Valores naturales:** Pastizales de alta montaña. Hayedos. Pinares. Robledales. Bosques mixtos de frondosas. Cortados rocosos. Ríos y arroyos de montaña. Fauna forestal y de alta montaña.

**Otros valores de interés:** Pueblos con arquitectura tradicional. Monasterio de Valvanera. Cascos de los indios de Viniegra de Abajo. Centro de Interpretación de la Naturaleza "La Casa del Maestro" en Ventrosa. Centro de Interpretación de la Naturaleza "Rancho de Esquileo" en Brieve de Cameros. Estela romana. Parque Natural y Centro de Interpretación de la Sierra de Cebollera en Villoslada de Cameros.

**3 ETAPAS:**  
 1º: Ezcaray-Monasterio de Valvanera. 23 km. 6 h 40 min.  
 2º: Monasterio de Valvanera-Viniegra de Abajo. 17 km. 4 h 30 min.  
 3º: Viniegra de Abajo-Villoslada de Cameros. 24 km. 7 h 10 min.

**Enlace con GR-93 Ortigosa-Peña Hincada.** 5,5 km. 1 h 35 min.  
**Enlace con GR-93 Villoslada de Cameros-El Hoyo.** 6 km. 1 h 45 min.

Diseñado y editado por: (S) 2019 | Fotos: Carlos Zabala y Fotos de Senderos | Mapa: Tereza Barberán | Documentación: Verónica Ruiz | Fotografías: Eduardo Ruiz Barberán



Enlace entre GRs de Valvanera a Anguiano

La montaña riojana cuenta con dos senderos homologados de gran recorrido o GRs, el GR-93 Sierras de La Rioja y el GR-190 Altos Valles Iberos...



Vía Romana del Iregua

Cuentan que esta antigua vía partía de Varea, fundada en el siglo I por los romanos, y finalizaba en Numançia. En época medieval se unió varios pueblos del valle del Iregua...



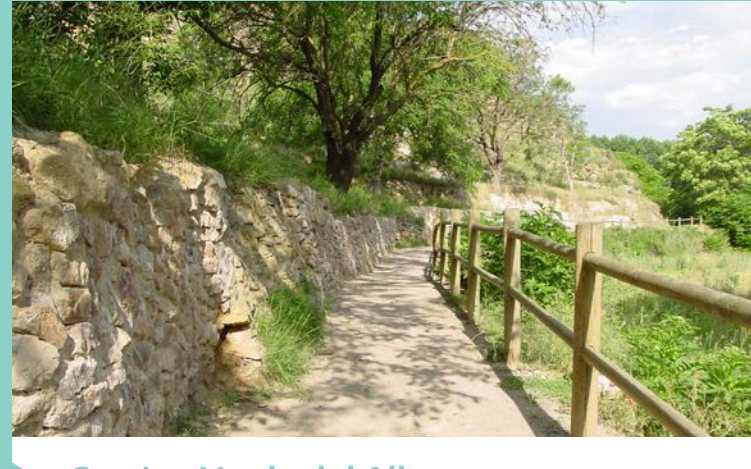
Vía Verde del Oja y Ruta Verde del Oja-Tirón

La Vía Verde se inauguró en 1992 y la Ruta Verde en 2016. Desde Ezcaray a Casalarreina acompaña al río Oja...



Vía Verde del Cidacos y Vía Verde de Préjano

La Vía Verde del Cidacos se construyó en 1998 sobre el trazado de un antiguo ferrocarril de vía estrecha que unió Calahorra y Arnedillo desde 1947 a 1966...



Camino Verde del Alhama

Desde su inicio en el Balneario de la Albota, el sendero recorre la margen derecha del río Alhama, con las huertas tradicionales a un lado y las laderas del monte...



Senderos de Foncaea

Los Montes Obarenes forman parte de la cordillera caliza que une la "beria seca" con la "beria húmeda". Caminar por sus cumbres y bosques es disfrutar de los contrastes...



Sendero de Valvanera

Cuentan los historiadores que el Monasterio de Valvanera tuvo sus orígenes en el último tercio del siglo IX. El primitivo cenobio contó con una iglesia visigótica...



Sendero del Monte de Vico

El sendero recorre el único bosque de pino piñonero de La Rioja, que junto a carrascos y larices se plantaron a mediados del pasado siglo para restaurar antiguas tierras...



Senderos de la Reserva Natural de los Sotos de Alfaro

La Reserva Natural de los Sotos del Ebro en Alfaro incluye una de las más valiosas muestras de bosque de ribera de La Rioja. Hace décadas eran mucho más extensos...



Sendero de la Laguna de Hervías

Oculto a los ojos del paseante, aparece como un oasis rodeado por campos de cereal y viña, una pequeña laguna natural declarada Área Natural Singular...



Sendero de la Dehesa

Antes de que hubiera tractores y mulas mecánicas, los vecinos de Los Cameros reservaban unos recintos llamados dehesas boyales, a menudo delimitados por muretes de piedra...



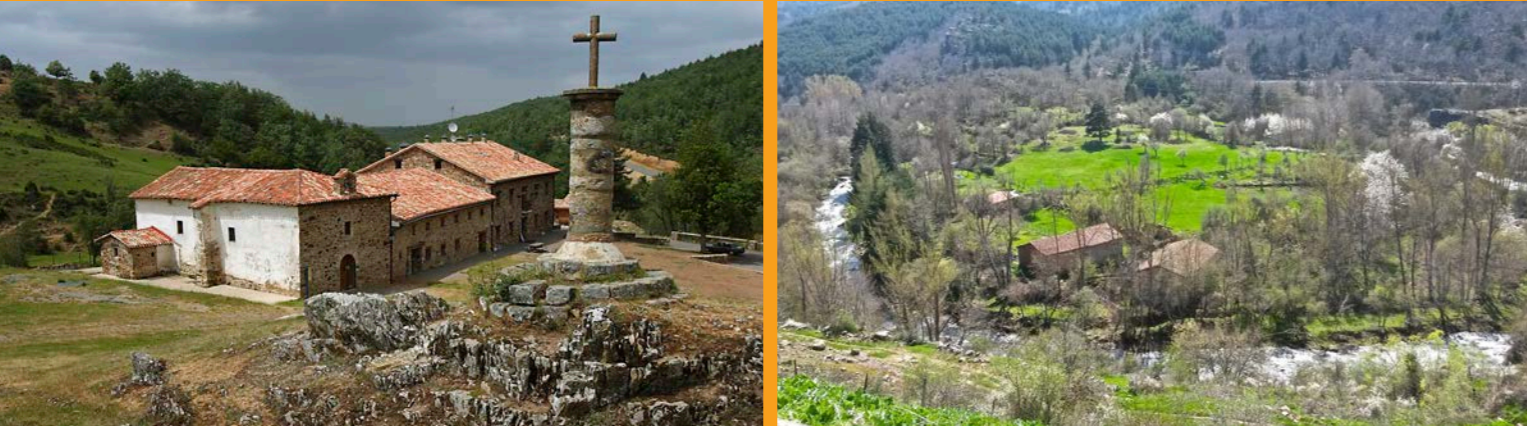
Sendero de la Virgen

La ermita de Lomos de Orios guarda la imagen de la Virgen Santísima de losmorderios, según cita el año 1657. Una talla de madera policromada que, según marca la tradición...



Sendero de Pajares

Lumbreras de Cameros mantiene todavía vivas dos de sus ocho aldeas: San Andrés y El Horcajo. Cinco se perdieron hace años, y más recientemente el embalse de Pajares inundó la...



Sendero de la Vía Romana

La Venta de Piqueras es un conjunto arquitectónico, histórico, cultural, religioso y hostelero, propiedad de la Hermandad de las Trece Villas del Iregua, institución medieval creada para gestionar los montes y pastos...



Sendero de Lumbreras y sus aldeas

El despoblamiento de las montañas es uno de los grandes peligros ambientales de nuestro país. San Martín, La Rade, La Pinilla, El Hoyo, Pineda y Pajares son las seis aldeas desaparecidas...



Sendero adaptado de El Achichuelo

La pradera donde se ubica este sendero adaptado para personas con movilidad reducida se encuentra junto a la carretera que une el hermoso pueblo serrano de Villoslada de Cameros con su finca...



Senda autoguiada de la Blanca

Es tan gratificante adentrarse por el Parque Natural Sierra de Cebollera que, si lo hacemos con la calma propia de un observador, siempre nos será doblemente apasionante...



Senda autoguiada de las Majadas

Donde hoy hay bosques, en otro tiempo hubo pastos. Donde hoy no hay apenas ruido, en otro tiempo hubo bullicio de rebanitos trashumantes...



Senda autoguiada de la Blanca

Es tan gratificante adentrarse por el Parque Natural Sierra de Cebollera que, si lo hacemos con la calma propia de un observador, siempre nos será doblemente apasionante...



Senda autoguiada de la Blanca

Es tan gratificante adentrarse por el Parque Natural Sierra de Cebollera que, si lo hacemos con la calma propia de un observador, siempre nos será doblemente apasionante...



Senda autoguiada de la Blanca

Es tan gratificante adentrarse por el Parque Natural Sierra de Cebollera que, si lo hacemos con la calma propia de un observador, siempre nos será doblemente apasionante...



Senda autoguiada de las Majadas

Donde hoy hay bosques, en otro tiempo hubo pastos. Donde hoy no hay apenas ruido, en otro tiempo hubo bullicio de rebanitos trashumantes...



Senda autoguiada de la Blanca

Es tan gratificante adentrarse por el Parque Natural Sierra de Cebollera que, si lo hacemos con la calma propia de un observador, siempre nos será doblemente apasionante...

Para caminar seguro y respetuosamente

- Antes de salir: Conviene conocer la previsión meteorológica y llevar ropa y calzado adecuado. Te aconsejamos visitar la web del Gobierno de La Rioja para saber si hay batidas de caza programadas...
Basuras: Las basuras que generemos las guardamos en una bolsa hasta que podamos depositarlas en un contenedor.
Agua: Debemos ser previoses y llevar agua suficiente para el camino...