



Cabeza Parda

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des.	Des.	Nivel	
La Rioja	1	16	1.100	1.100	Fácil	

El pico de **Cabeza Parda** con sus 2.116 metros de altitud está situado en la comunidad autónoma de **La Rioja** en la cordillera **Sistema Ibérico** y cerca del pico de [San Lorenzo](#), pico más alto de la Comunidad de La Rioja con sus 2.271.

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 prácticamente por las [Pistas de esquí de Valdzcaray](#).

La segunda opción, además de ascender al pico más 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. Cabeza Parda

Distancia: 16 Km. | Desnivel: ↑1100 m. - ↓1100 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 - 7km - 1825m) abandonamos la pista y subimos por una senda que arranca a la derecha y que deja a la izquierda un pinar. Desde aquí ya podemos acceder a la cumbre del Cabeza Parda, ascendiendo decididamente por una senda poco marcada (3h - 8km - 2116m).

De vuelta, podemos ascender ascender al **Pico de San Lorenzo** (2.116 m). Hay que calcular una media hora más en subir y regresar.

Perfil de la etapa: Parking (1.120 m) - collado Artaza (2h - 7km - 1825m) - Cabeza Parda (3h - 8km - 2116m).

Ubicar en el mapa y perfil del treck

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. Cabeza Parda	16 Km.	↑1.100 - ↓1.100	05:00

Otros puntos de interés (Waypoints):

Parking 📍- San Lorenzo 📍- Collado de Artaza 📍- Pista de esquí Valdezcaray 📍-

