


Ruta: Laguna Negra- Pico de >Urbión y nacimiento río Duero

Lugar	Soria - Vinuesa
Tipo de marcha	Parte lineal Ida y Vuelta y parte circular
Distancia total	10 kmts
Duración estimada	4,5 horas
Desnivel	500 mts
Dificultad	 Moderada.
Tipo de camino	Sendero
Agua potable	Hay fuente a mitad del camino, en el nacimiento del Duero. (De inicio, 1 lt en invierno y 2 lts en verano)
Recomendaciones	Cámara de fotos, Gorra, Gafas, Crema solar verano En Invierno añadir ropa de abrigo, forro polar, cortavientos y chaqueta impermeable y dos bastones. Puede que a partir de noviembre y hasta Abril existan tramos en su recorrido que hagan necesario la utilización de crampones y piolet. En cuyo caso, según grupo, tomaríamos o no, una variante para evitar riesgos, o medidas de seguridad en la progresión.
Descripción	La ruta discurre en el entorno de la Sierra de Urbión, siendo su cima más alta, la del pico al que ascenderemos y da nombre: El Urbión, con 2.228 mts, La sierra donde se encuentra enclavado, es la divisoria de la cuenca del Ebro y Duero. La población mas cercana es Vinuesa, por el recorrido mas montañoso, y Coaleda, por el recorrido mas senderista. Comenzaremos nuestro recorrido en el parque natural de la Laguna Negra, accediendo desde la población de Vinuesa. Borearemos la Laguna Negra, laguna de origen glacial, y en fuerte pero corta subida por una de sus torrenteras, llegaremos al macizo de la meseta , llegando a la laguna Helada, y posteriormente en suave ascensión a la Laguna larga, todas ellas restos de las antiguas glaciaciones de tipo Circo Glacial, hace 65 millones de años....., a la hora y media de ruta, comenzaremos a ver el pico de nuestro destino, y ya sin perderlo de vista, salvando un desnivel moderado y constante, llegaremos a sus riscos pétreos y coronaremos su cumbre. Desde su cima, divisamos tres provincias, Burgos, Soria y Logroño, y su emblemática cruz de hierro. De bajada tomando un desvío mal señalizado, a 1,5 kmts veremos el nacimiento de río Duero, donde probablemente realizaremos nuestra comida principal del día.. Desde aquí, nos queda subir de nuevo a un pequeño collado e iniciar el retorno siempre en descenso hasta la laguna negra, deshaciendo en parte por el mismo sitio el camino o realizado de subida.
Equipo recomendado	Camiseta térmica transpirable manga larga. Chaqueta/cortavientos, botas de media montaña, gorra, mochila con agua según época del año, bastones, botiquín personal, protección labial y crema solar, gafas de sol. Almuerzo, y comida para reponer fuerzas. Se recomienda llevar bolsa con ropa y calzado de repuesto que se deja en el maletero del vehículo y cambiarse al regresar si se estuviera húmedo o para cambiarse las botas por zapatillas trekking o similar.
Época del año	4 estaciones. Aunque en Invierno, por su altitud y orientación, puede ser conveniente consultar metereología de días previos, ya que hay riesgo de fuerte viento, hielo y nieve, y sea preciso el uso de equipo específico.