



MACIZO DEL MAMPODRE

*La cosa grandiosa de la montaña es que no tolera mentiras.
Allí arriba no se puede mentir, ni tan siquiera a nosotros mismos'
- Heinrich Harrer -*

Fecha	Viernes a domingo, 16 al 18 de marzo de 2018
Lugar de encuentro y alojamiento	Tarde-noche del viernes. Albergue La Parada (Maraña) https://goo.gl/maps/jkvPHm9E4Y92 Pernoctaremos la noche del viernes y del sábado en el albergue.
Dificultad	Nivel técnico: Será necesario el uso de casco, arnés, crampones y piolet, y el dominio de las técnicas de progresión en nieve/hielo y autodetenciones con este material. Encontraremos algún paso técnicamente fácil pero expuesto. Nivel físico: Muy alto (distancia: 12 km; desnivel acumulado: 1.200 m) <i>Si tienes alguna duda sobre tu capacidad física o técnica no dudes en consultarnos escribiendo un email a contacto@aristademidi.com</i>
Descripción	<p>El Macizo del Mampodre es un conjunto de elevaciones calizas de un fuerte carácter alpino. Se encuentra situado al noreste de la provincia de León, en plena Cordillera Cantábrica, pero totalmente aislado del resto de alineaciones montañosas, lo que le confiere una apariencia destacada, casi desafiante, que se traduce en la verticalidad de sus peñas, picos y crestas.</p> <p>Partiendo de la localidad de Maraña, a 1.320 m de altitud, iniciaremos la aproximación a la laguna y circo glaciar de Mampodre, desde donde contemplaremos los imponentes picos que lo forman, Pico Valjarto, Peña del Mediodía, Pico Valcerra, Peña del Convento, y Peña La Cruz, todos ellos de más de dos mil metros. Desde aquí iniciaremos una larga ascensión por la pala de nieve que termina en el collado junto a la Peña del Convento, cresteando nos aproximaremos a La Cruz (2.192 m), y tras superar una pequeña arista expuesta haremos cima en el cúspide del Mampodre.</p> <p>Regresaremos sobre nuestros pasos para afrontar la siguiente ascensión, el Pico Valcerra o Cervunal (2.168 m) y finalmente La Polinosa (2.159 m), último de nuestros objetivos antes de iniciar el descenso hacia el tranquilo valle del Valverde, por el que regresaremos a nuestro descanso merecido en el Albergue de Maraña.</p>
Material (obligatorio)	Casco, arnés, cabo de anclaje, crampones y piolet. Ropa de abrigo, cortavientos impermeable, calzado de montaña, frontal. 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada. IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad
Transporte	Vehículos particulares
Previsión meteorológica	Aemet: http://bit.ly/2stAlaA Meteoblue: http://bit.ly/2G7aash
INSCRIPCIÓN (obligatorio)	<p><u>Plazas limitadas</u> por orden de inscripción en el doodle (con preferencia para socios): http://bit.ly/2Ei3dUB Es obligatorio abonar el importe del alojamiento (26 €) antes del 9 de marzo en la cuenta del Club AdM: ES52 2100 5713 1802 0001 2289 de La Caixa, indicando en <i>Concepto</i> el nombre y apellidos. El importe de las comidas (opcional) se abonará en efectivo en el propio albergue (Tarifas de alojamiento y comidas: http://bit.ly/2nTdalq) <i>Os rogamos que os inscribáis en el doodle cuanto antes para tener una previsión de asistencia (aunque hagáis la transferencia más tarde).</i></p>
WhatsApp (recomendado)	Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc... podéis apuntaros a este grupo de WhatsApp: http://bit.ly/2nWUctZ (haz clic desde tu móvil)



La escalada, la marcha en montaña y el montañismo son actividades que presentan un riesgo de lesión o incluso de muerte. Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes y asumir estos riesgos, así como ser responsables de sus propias acciones e implicación. Esta actividad NO estará guiada por profesionales. Los asistentes deben asumir los riesgos inherentes a la misma. Ni los guías ni el Club se harán responsables de cualquier tipo de daño o lesión que pudiera producirse durante la actividad.

Es recomendable estar federado o disponer de un seguro de accidentes individual.