



CABEZAS DE HIERRO POR LOS PULMONES

'El alpinista es quien conduce su cuerpo allá donde un día sus ojos lo soñaron'

- Gaston Rébuffat -

Fecha	Sábado, 7 de abril de 2018
Hora y lugar de encuentro	8:00 - Parking de la estación de Cotos https://goo.gl/maps/CcwnXx2XnaK2 Se ruega puntualidad
Dificultad	Nivel técnico: Alto (será necesario el uso de crampones y piolet, y el dominio de las técnicas de progresión en nieve/hielo y autodetenciones con este material; pendiente sobre nieve/hielo de 45°) Nivel físico: Alto (distancia: 11 km; desnivel: 900 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	Partiremos del parking de Cotos en dirección al refugio del Pingarrón, cruzaremos el arroyo Guarramillas y nos adentraremos en un frondoso pinar que nos llevará hasta el cauce del arroyo de Las Cerradillas, tras el cual la vegetación se abrirá y dará paso al valle en el que divisaremos Los Pulmones y el camino a la cima. Ascendiendo por alguno de sus corredores haremos cima en Cabeza de Hierro Mayor, bajando a continuación por el collado que divide ambas cabezas y regresando por el Circo de Las Cerradillas hasta encontramos de nuevo en el camino inicial que nos devolverá al parking de Cotos. ¡A TOPE!
Material (obligatorio)	Crampones, piolet, arnés con cabo de anclaje y casco. 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	Meteoexploration: http://bit.ly/2psjCAs Meteoblue: http://bit.ly/2EXtEzJ
Doodle (obligatorio)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: http://bit.ly/2lHrK8c
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/2GQqcYM (haz clic desde tu móvil)

