



CRESTAS DEL MAMPODRE

Fechas:	16 y 17 de septiembre de 2017
Transporte:	En coches particulares. Se coordinará a los participantes para compartir vehículos.
Alojamiento:	Albergue turístico La Mina (Puebla de Lillo, León). http://www.alojamientolamina.es Incluye: Viernes 15: pernocta. Sábado 16: desayuno, cena y pernocta. Domingo 17: desayuno.
Datos Técnicos:	<p><u>Sábado 16 DE SEPTIEMBRE</u></p> <p>OPCION A: Superintegral del Mampodre (ascensión de las 13 cumbres > 2.000 m. del macizo). Maraña (1.250 m.) - La Polinosa (2.160 m.) - La Cruz (2.196 m.) - La Uve (2.161 m.) - El Convento (2.156 m.) - Salamanquino (2.106 m.) - Cervunal (2.173 m.) - La Graya (2.071 m.) - Peña Bustil (2.031 m.) - Pico Azahara (2.045 m.) - Peña Brava (2.095 m.) - Crestón de los Cubos (2.133 m.) - Pico Mediodía (2.181 m.) - Valjarto (2.046 m.) - Maraña (1.25 m.). Tiempo: 10h. Distancia: 19 km. Desnivel +2.100 m./-2.100 m. MIDE 5-5-5-5. DIFICULTAD MUY ALTA. Nota importante: en el descenso de La Graya es conveniente realizar 2 rápeles (16 y 12 metros). Es obligatorio saber rapelar con autonomía y disponer del material requerido más abajo.</p> <p>OPCION B: Integral del Mampodre (ascensión a las 6 cumbres principales > 2.000 m. del macizo) Maraña (1.250 m.) - La Polinosa (2.160 m.) - La Cruz (2.196 m.) - El Convento (2.156 m.) - Cervunal (2.173 m.) - Pico Mediodía (2.181 m.) - Valjarto (2.046 m.) - Maraña (1.250 m.). Tiempo: 8 h. Distancia: 16 km. Desnivel +1.550 m./-1.550 m. MIDE 4-4-4-5. DIFICULTAD ALTA. Nota importante: hay pasos de grado I que requieren cierta experiencia en trepar y destrepar por roca.</p> <p><u>Domingo 17 DE SEPTIEMBRE</u></p> <p>OPCION A: Ascensión a Peña Ten (circular): Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE, 1.200 m.) - Majada de la Corvas (1.360 m.) - Canal de las Predices (1.428 m.) - Collada de las Corvas (1.860 m.) - Peña Ten (2.142 m.) - Cresta E. - Puerto de la Fonfría (1.648 m.) - Vega los Carros - Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE, 1.200 m.). Tiempo: 6h. Distancia: 15.8 km. Desnivel +1.080 m./-1.080 m. MIDE 4-4-4-4. DIFICULTAD ALTA.</p> <p>OPCION B: Ascensión a Peña Ten (semi-circular): Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE, 1.200 m.) - Collada de las Corvas (1.860 m.) - Peña Ten (2.142 m.) - Bajada por el circo- Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE, 1.200 m.). Tiempo: 5h. Distancia: 12.7km. Desnivel +980 m./-980 m. MIDE 4-4-3-3. DIFICULTAD MEDIA.</p>
Inscripción:	En la web del club, a partir del 28 de agosto (www.montanapegaso.com). Pago de la totalidad del importe mediante tarjeta bancaria . Si no se realiza el pago en un plazo de 2 días, se perderá la plaza. Ver condiciones de baja y anulación en: http://montanapegaso.com/club/protocolo-participacion-en-actividades
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Información: Javier email: xabibikf@hotmail.com Tlf: 655 973 160 </div>
Material:	Material de montañismo estival (botas, mochila, bastones, gorra, gafas de sol, gps/mapa). Mínimo 3 litros de agua. Para quién realice opción A del sábado es obligatorio llevar arnés, descensor y casco de alpinismo.
Precio:	Federados Lic. A o superior: 42 €. No federados: 48 € (incluye seguro 3 €/día)

