



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

MACIZO DEL MAMPODRE

CRESTAS DEL MAMPODRE Y PEÑA TEN

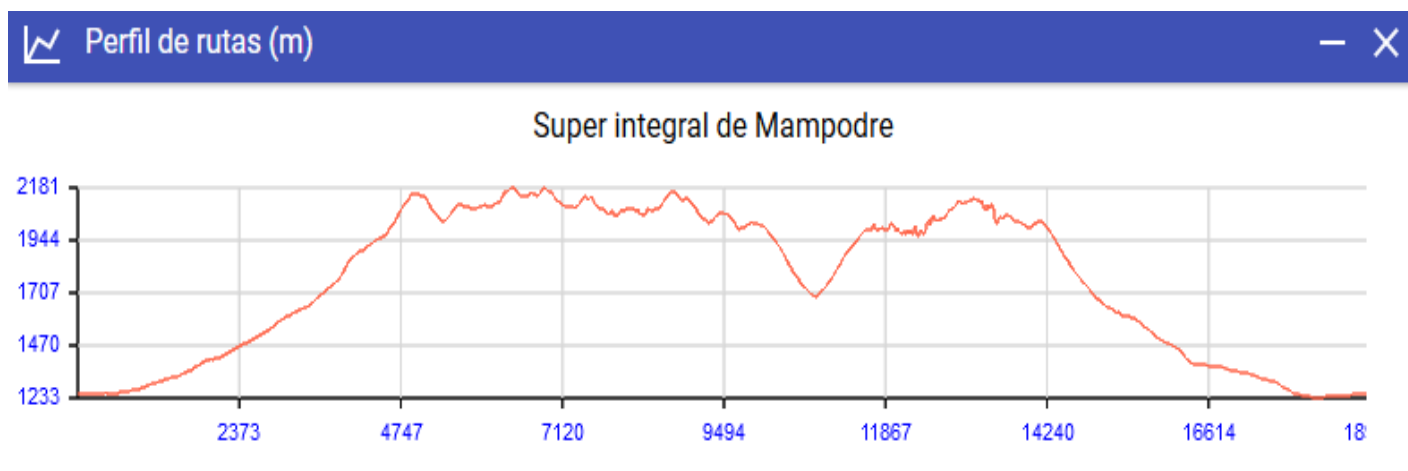
16 y 17 de septiembre 2017

Sábado 16: Opción A: SUPERINTEGRAL DEL MAMPODRE

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Maraña	1.250 m	-	-	-	-
La Polinosa	2.160 m	4,800 km	+ 910 m	2.30h	2.30 h
La Cruz	2.196 m	6,700 km	n/d	0.45 h	3.15 h
La Uve	2.161 m	7 km	n/d	0.15 h	3.30 h
El Convento	2.156 m	7,700 km	n/d	0.30 h	4 h
Salamanquino	2.106 m	8, 900 km	n/d	0.30 h	4.30 h
Cervunal	2.173 m	9, 500 km	n/d	0.30 h	5 h
La Graya	2.071 m	10, 200 km	n/d	1 h	6 h
Peña Bustil	2.031 m	10, 800 km	n/d	0.15 h	6.15 h
Pico Azahara	2.045 m	11, 800 km	n/d	0.30 h	6.45 h
Peña Brava	2.095 m	12, 300 km	n/d	0.30 h	7.15 h
Crestón de los Cubos	2.133 m	12, 700 km	n/d	0.30 h	7.45 h
Pico Mediodía	2.181 m	13, 800 km	n/d	0.30 h	8.15 h
Valjarto	2.046 m	14, 200 km	n/d	0.15 h	8.30 h
Llegada: Maraña	1.250 m	19 km	-800 m	1.30 h	10:00 h

Gráfico 1: Perfil ruta superintegral del Mampodre



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Ruta circular de 4.200m de desnivel y 19km de longitud, que recorre las trece cimas principales del Mampodre con más de 2.000m de altitud:

La Polinosa-La Cruz-La Uve-El Convento-Salamanquino-Cervunal o Valcerra-La Graya-Bustil-Pico Azahara o Peña Mediana-Peña Brava-Crestón de los Cubos-Pico Mediodía-Valjarto.

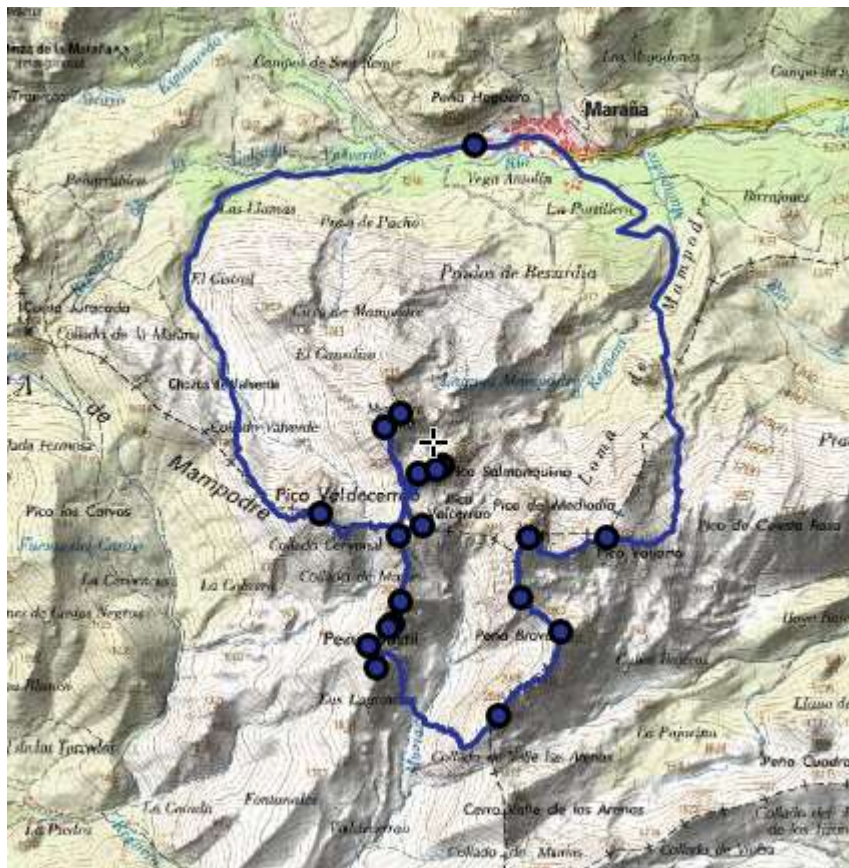
El punto de partida y final es el albergue de Maraña. El tiempo aproximado en realizarla es entre 8 y 10h Requiere trepadas de hasta tercer grado en escalada, en pasos puntuales.

En el descenso de La Graya existe una instalación de dos rapeles encadenados de 16m y 12m. La instalación está unida con una cuerda fija que nos permite descender fácilmente.

Nota: la cuerda estaba nueva en julio de 2017, pero se irá deteriorando con el paso del tiempo. Será recomendable llevar una pequeña cuerda de 35 metros para los rápeles.






El track incluye algunos promontorios sin nombre, que también superan los 2.000m de altitud y que al encontrarse en nuestro camino o por su proximidad, merece la pena ascenderlos.

Gráfico 3: Mapa superintegral del Mampodre



Los mapas se pueden descargar, junto al track, de la web del club.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 h(Estimado de marcha efectiva sin paradas). • Salida sol: 8:03 h. Puesta del sol: 20:29h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 19 Km.	 +2.100	 -2.100
Tipo recorrido	 Circular con subidas y bajadas constantes por cresta rocosa.		
Dificultad	Física	5	Muy Alta
			Técnica
			5
			Muy Alta
M	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos en los que es necesario el uso de las manos. • Paso expuesto con peligro de caída al vacío en caso de terreno resbaladizo. • Descenso en rápeles asegurados en autonomía. 	
I	5	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	5	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. • Paso por pedreras y terrenos herbosos resbaladizos. • Tramos que requieren el uso de las manos hasta el grado III de la escala UIAA. • Pendientes con desniveles superiores al 45%, aunque se suben andando. • Aristas y crestas estrechas y aéreas. 	
E	5	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +2.100 m. con subidas y bajadas constantes. • Desnivel acumulado de bajada: -2.100 m. con subidas y bajadas constantes. • Longitud: 19 km. Tiempo de marcha sin paradas: +/- 10 horas. 	
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en realizar trepadas/destrepes y caminar por crestas rocosas con alto nivel de exposición. Imprescindible no tener vértigo. Experiencia en la realización autónoma de rápeles con aseguramiento activo.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). <u>Casco de alpinismo, arnés, descensor.</u>		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 655 973 160	Guardia civil montaña: 987 718 004 G.R.E.I.M de Sabero (LE)
Cartografía	IGN: Burón, Puebla de Lillo y Lois (números 0080-3, 0079-4 y 0105-1, respectivamente).		

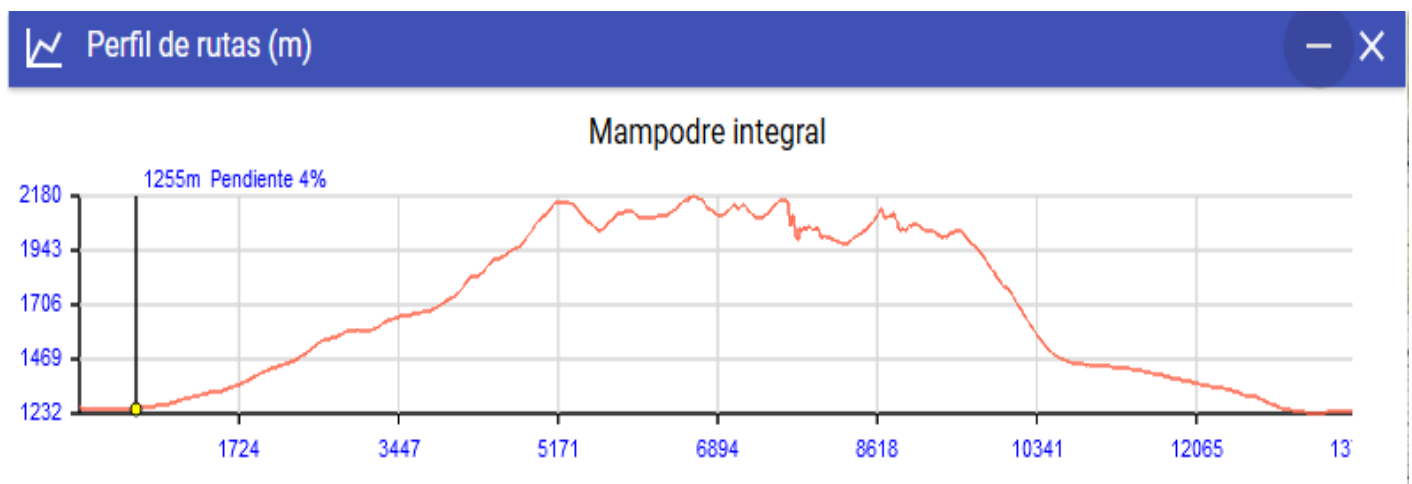


Sábado 17: Opción B: INTEGRAL DEL MAMPODRE

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Maraña	1.250 m	-	-	-	-
La Polinosa	2.160 m	4,800 km	+ 910 m	2.30h	2.30 h
La Cruz	2.196 m	6,700 km	n/d	1 h	3.30 h
El Convento	2.156 m	7,400 km	n/d	0.30 h	4 h
Cervunal	2.173 m	9, 500 km	n/d	0.45 h	4.45 h
Pico Mediodía	2.181 m	10, 200 km	n/d	0.45 h	5.30 h
Valjarto	2.046 m	11, 800 km	n/d	0.45 h	6.45 h
Llegada: Maraña	1.250 m	16 km	-800 m	1.30 h	8:00 h

Gráfico 3: Perfil ruta integral del Mampodre



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salimos hacia el W. y pronto abandonamos las marcas de GR que van hacia el puerto de Tarna para remontar el valle de Valverde.

Lo hacemos por la loma para ganar altura rápidamente. Al llegar a la altura del collado Valverde nos dirigimos hacia él sin sendero y desde aquí subimos la primera de las cumbres: La Polinosa.

Bajamos al collado Cervunal y bordeamos el Valcerraio para dirigirnos a la cota más alta del macizo: La Cruz. De vuelta subimos a la Peña del Convento y luego al Cervunal.

Hasta aquí todo ha sido fácil, la bajada al siguiente collado y posterior subida a la Peña del Mediodía requieren más atención y alguna pequeña trepada (no difícil), aunque no hay una señalización clara. Del Mediodía al Valjarto no hay mayores dificultades.






Desde el Valjarto seguimos hacia adelante por la loma y poco después emprendemos una bajada directa hacia la laguna de Mampodre por terreno fácil pero muy empinado. A partir de la laguna, por el fondo del valle encontramos la pista que nos llevará de vuelta a Maraña.

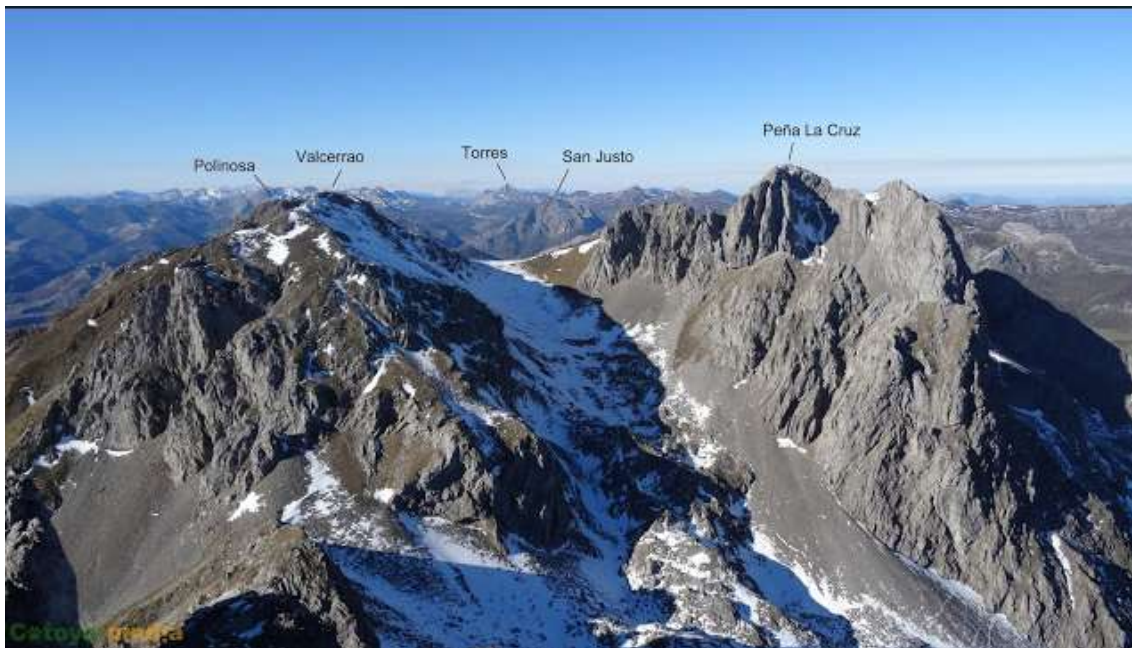
No es un recorrido de grandes dificultades pero el desnivel acumulado y el tramo Valcerraio -Mediodía hacen que resulte un poco duro.

Gráfico 4: Mapa integral del Mampodre



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

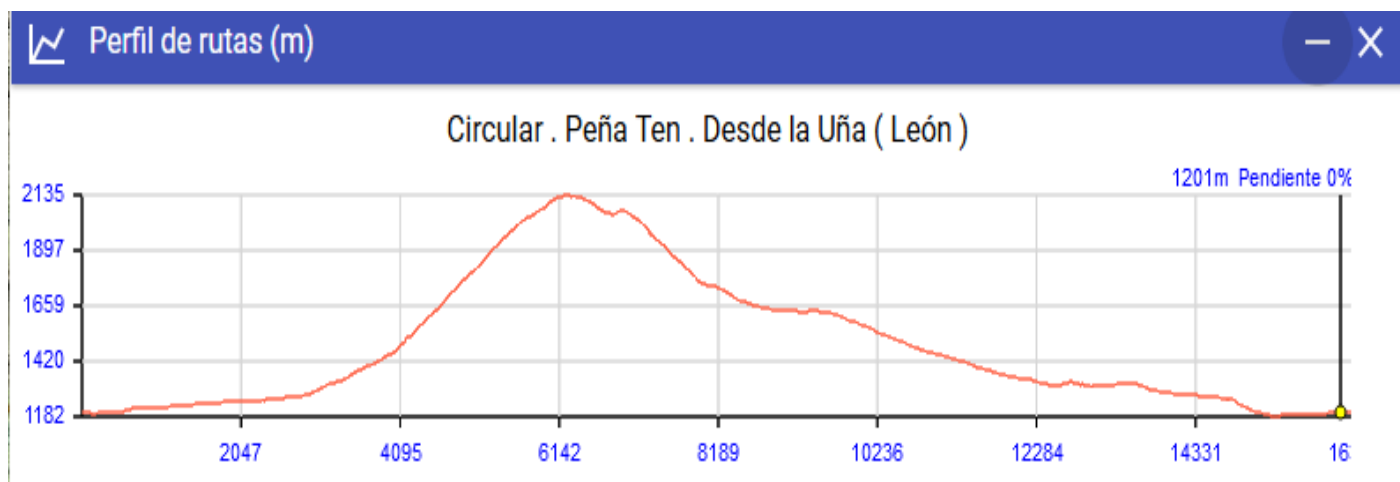
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas). • Salida sol: 8:03 h Puesta del sol: 20:29 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 16 km	 +1.550 m	 -1.550 m
Tipo recorrido	 Circular con recorrido en crestas rocosas.		
Dificultad	Física 4 Alta	Técnica 5 Muy alta	
M	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos en los que es necesario el uso de las manos. • Paso expuesto con peligro de caída al vacío en caso de terreno resbaladizo. 	
I	4	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	4	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. • Paso por pedreras. • Tramos que requieren el uso de las manos hasta el II de la escala UIAA. • Pendientes con desniveles superiores al 45%, aunque se suben andando. • Aristas y crestas estrechas y aéreas. 	
E	5	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.550 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.550 m. • Longitud: 16 km. • Tiempo de marcha sin paradas: +/- 8 horas. 	
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en realizar trepadas/destreps y caminar por crestas rocosas con nivel moderado de exposición. Imprescindible no tener vértigo.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula).		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/Casco de alpinismo.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 655 973 160	Guardia civil montaña: 987 718 004 G.R.E.I.M de Sabero (LE)
Cartografía	IGN: Burón, Puebla de Lillo y Lois (números 0080-3, 0079-4 y 0105-1, respectivamente).		



Domingo 17: Opción A: CIRCULAR A PEÑA TEN (VERSIÓN LARGA)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE)	1.200 m	-	-	-	-
Majada de las Corvas	1.360 m	3,75 km	+160	1,30 h	1,30 h
Canal de las Predices	1.428 m	4,9 km	+70	0,45 h	2.15 h
Collada de las Corvas	1.860 m	5, 5 km	+430	0,45 h	3h
Peña Ten	2.142 m	6.1 km	+290	0.30 h	3.30 h
Puerto de la Fonfría	1.648 m	9.25 km	-400	1 h	4.30 h
Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE)	1.200 m	15.800 km	-450	1.30 h	6:00 h



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza a un kilómetro del pueblo de La Uña (León) en dirección al Puerto de Tarna, en el inicio de la ruta señalizada PR LE-20 "Puerto de Ventaniella".

Siguiendo ésta ruta que discurre por un camino paralelo al río Esla en suave ascenso, nos sirve para ir calentando antes de las primeras rampas. Pasando la Peña Castiello se llega al arroyo de las Corvas donde abandonamos la ruta PR LE-20 hacia la derecha y campo a través siguiendo el arroyo empieza la ascensión hacia la Peña Ten.

Llegando a la Cabaña de Lario vamos girando hacia el N. para buscar la canal de las Pedrices que en una fuerte ascensión nos lleva hasta la arista cimera de la Peña Ten. Ya solo queda seguir ésta por un estrecho sendero siempre por el lado norte de la Peña hasta llegar a la cima.

Disfrutamos un poco de las impresionantes vistas que nos proporciona la cumbre y comenzamos el descenso primero siguiendo el cresterío hasta la ladera de la Vegadona por donde abandonaremos la arista y en una fuerte pendiente bastante incomoda debida a la inclinación y al pedregal suelto alcanzamos las praderas del Puerto de la Fonfría y posteriormente cogemos el camino que desciende por el valle de Carcedo hasta llegar al pueblo de La Uña.

Ya solo nos queda un kilómetro por carretera hasta llegar al inicio de la ruta.

Gráfico 6: Mapa ruta circular Peña Ten (versión larga)



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

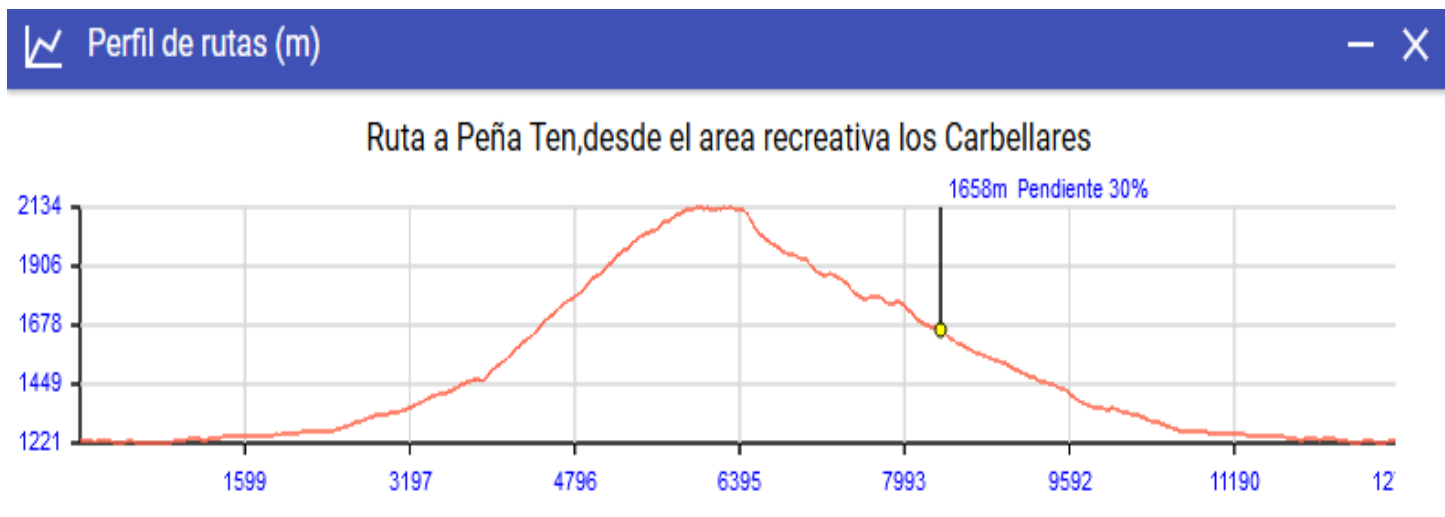
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 6h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 8:04 h Puesta del sol: 20:30h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 15,8 Km.	 + 1.080 m	 - 1080 m
Tipo recorrido	 Ruta circular por crestas rocosas		
Dificultad	Física 4 Alta	Técnica 4 Alta	
M	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos en los que es necesario el uso de las manos. • Pasos expuestos con peligro de caída al vacío. 	
I	4	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	4	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. • Paso por pedreras. • Pendientes con desniveles superiores al 45%, aunque se suben andando. • Aristas y crestas estrechas y aéreas. • Pasos de nivel II de la escala UIAA. 	
E	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.080 m. • Desnivel acumulado de bajada - 1.080 m. • Longitud: 15,800 km. Tiempo de marcha sin paradas: +/- 6 horas. 	
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en realizar trepadas/destreps y caminar por crestas rocosas con nivel moderado de exposición. Imprescindible no tener vértigo.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). <u>Casco de alpinismo.</u>		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 655 973 160	Guardia civil montaña: 987 718 004 G.R.E.I.M de Sabero (LE)
Cartografía	IGN: serie MTN25, hojas 80-1 y 80-3, tomadas del visor Iberpix.		



Domingo 17: Opción B: CIRCULAR A PEÑA TEN (VERSIÓN CORTA)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE)	1.200 m	-	-	-	-
Majada de las Corvas	1.360 m	3,75 km	+160	1,30 h	1,30 h
Peña Ten	2.142 m	6.1 km	+290	1.30 h	3 h
Bajada por el circo	1.650 m	8.1 km	-400	1 h	4 h
Zona recreativa Los Carbelares (La Uña, LE)	1.200 m	12.800 km	-450	1 h	6:00 h



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Comenzamos caminando por la pradería para después cruzar el puente y seguir el camino que va hacia el puerto de Ventaniella, dejando el río a nuestra izquierda.






El camino después se divide en dos y tiramos hacia nuestra derecha donde veremos unas cabañas y allí comienza la subida propiamente dicha, bordeando el pico por la izquierda.

Para bajar, descendemos directamente por el circo de Peña Ten entre piedra suelta para retomar el camino de subida otra vez y bajar a la Zona recreativa.

Gráfico 8: Mapa semicircular a Peña Ten



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 8:04 h Puesta del sol: 20:30h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 12,7 Km.	 + 980 m	 - 980 m
Tipo recorrido	 Semicircular.		
Dificultad	Física 3 Media	Técnica 3 Media	
M	4	<ul style="list-style-type: none"> • Hay varios factores de riesgo. 	
I	4	<ul style="list-style-type: none"> • En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. • En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +980 m. • Desnivel acumulado de bajada – 980 m. • Longitud: 12,700 km. Tiempo de marcha sin paradas: +/- 5:00 Horas. 	
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en caminar por crestas rocosas con bajo nivel de exposición.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula).		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 655 973 160	Guardia civil montaña: 987 718 004 G.R.E.I.M de Sabero (LE)
Cartografía	IGN: serie MTN25, hojas 80-1 y 80-3, tomadas del visor Iberpix.		

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

ALOJAMIENTO

Desde viernes 15 hasta domingo 17 de septiembre:

Albergue Turístico La Mina, Puebla de Lillo (León). <http://www.alojamientolamina.es>



INSTALACIONES:

El albergue consta de varias habitaciones múltiples de entre 4 y 18 plazas, repartidas en dos plantas, todas ellas con literas y taquillas. Los baños y duchas son de uso compartido.

Se dispone de sábanas, mantas y toallas, incluidas en el precio.

TRANSPORTE

En coches particulares. La organización de vehículos será gestionada por el coordinador.

PRECIO

- Federados con licencia A o superior: **42 €**
- No federados: **48 €** (incluye seguro 3€/día).

El total incluye:

Viernes 17 septiembre	Sábado 18 septiembre	Domingo 19 septiembre
	Desayuno	Desayuno
	Cena	
Pernocta	Pernocta	

Nota: los gastos de gestión y 2 días de seguro para los no Federados también está incluido.

INSCRIPCIONES

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 28 de septiembre de 2017.

Pago: Precio total correspondiente mediante tarjeta a través de la web del club.

DE NO HACER EFECTIVA ESTA CANTIDAD EN EL PLAZO DE 2 DÍAS DESDE EL APUNTE, SE CONSIDERARÁ ANULADA LA PREINSCRIPCIÓN.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”: http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

NOMBRE	J.Javier Crespo
CORREO ELECTRONICO	xabibikf@hotmail.com
TELÉFONO	655 973 160

CÓMO LLEGAR.

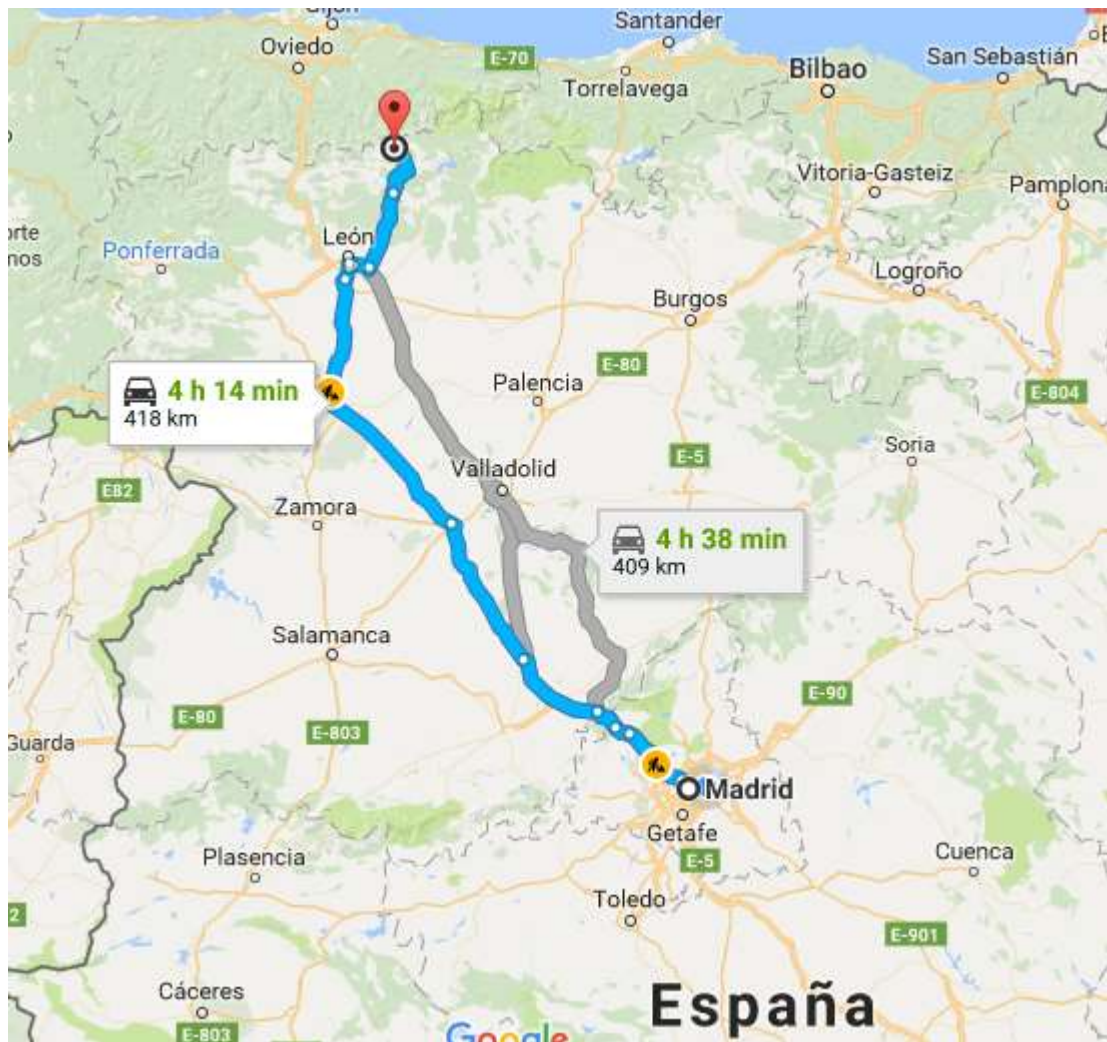
El alojamiento se encuentra en el término municipal de **Puebla de Lillo**, al norte de la provincia de León.

Carretera Puebla de Lillo a San Isidro LE-331 km. 32

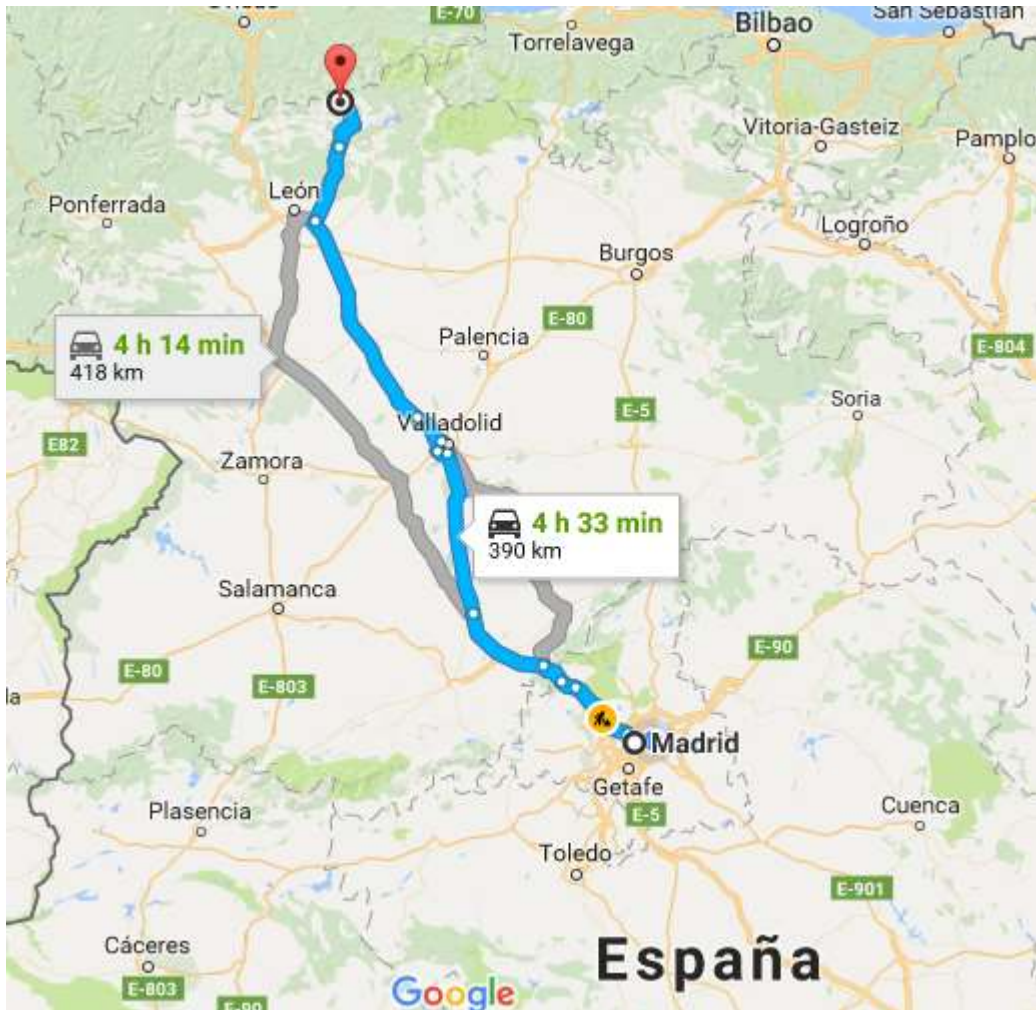
Puebla de Lillo – 24855 León

Coordenadas: 43.034706,-5.315516

OPCIÓN 1) Por la A-6, 418 kms (4h. 14 minutos hasta destino.)



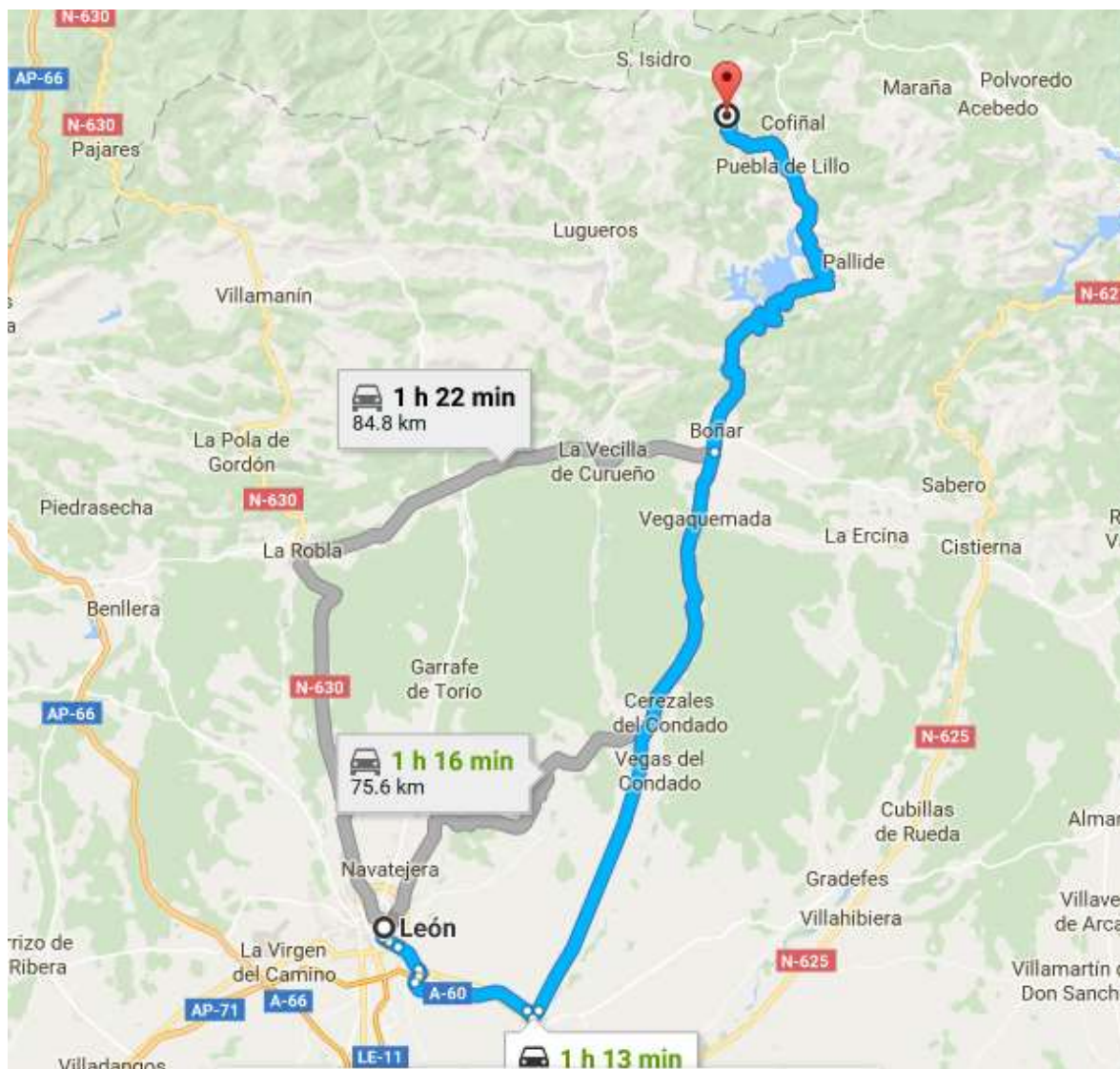
OPCIÓN 2) Por la N-601, 390 kms (4h. 33 minutos hasta destino)



En ambos casos, desde León:

Toma la ronda este LE-30 y después la autovía A-60 durante 9 km hasta el cruce con la carretera provincial CL-624. En la rotonda de fin de autovía sigue a la izquierda dirección Boñar y después, todo recto, enlaza con la carretera comarcal LE-331, dirección Puerto San Isidro, hasta Puebla de Lillo.

Continúa sin desviarte (5 km más desde la gasolinera) y nos encontrarás justo en el punto kilométrico 32, a tu derecha.



INFORMACIÓN GENERAL.

El **macizo del Mampodre**, a veces **Picos del Mampodre**, es un pequeño macizo montañoso del norte de España parte de la **cordillera Cantábrica**, situado al NE de la provincia de León (Castilla y León). Pese al nombre, ninguna de las cumbres del macizo lleva el nombre de Mampodre. Administrativamente, pertenece a tres municipios de la comarca de la Montaña de Riaño: Maraña (la mayor parte), con algunas estribaciones en Acebedo y Puebla de Lillo.

Toda la zona formó parte de la Reserva Regional de Caza de Mampodre y desde 1994 está integrado en el **Parque Regional de Picos de Europa**.

El macizo del Mampodre se encuentra en la cabecera de dos valles de la divisoria cantábrica que vierten sus aguas al río Esla (a través del corto río de Maraña que atraviesa las pequeñas localidades de Maraña y Acebedo y del río de la Cea), y al río Porma (por varios arroyos de montaña) que atraviesa Cofiñal. Forma un conjunto aislado, bien definido, formado por **6 cumbres principales que forman cinco de ellas un circo**:

- Peña La Cruz (2196 m), la más alta, con su cima gemela conocida como La Uve desde Maraña;
- Peña El Convento (2156 m), al SE de la anterior;
- Pico Cervunal (2173 m), también conocido por algunos como Valcerra;

- Peñas del Mediodía (2181 m).
- el Valjarto (2046 m).

Al oeste del Cervunal y fuera de la cresta central que forma el circo glaciar del Mampodre, se sitúa la hermosa Peña de La Polinosa (2160 m) y los pico de Cuesta Rasa (1841 m).

En el macizo **hubo algunas explotaciones mineras ahora abandonadas**, Minas de Riosol (de mercurio) y Minas de la Maraña (manganeso).

Por su parte, la **Peña Ten** (2.142 msnm), es una de las **cumbres emblemáticas de la montaña de Riaño** y una de las más visitadas de toda la montaña leonesa y asturiana. Se encuentra en la cordillera Cantábrica, en el límite entre León -ayuntamiento de Burón- y Asturias -concejo de Ponga-.

La Peña Ten está situada al norte de la localidad leonesa de La Uña, siendo en su vertiente leonesa parte del **Parque Regional de los picos de Europa**. En su vertiente asturiana se encuentra al S. de Sobrefoz, entre los caserío de Ventaniella y Arcenorio, dentro del **Parque Natural de Ponga**.

Su cumbre es un estupendo mirador, desde donde se puede admirar los cercanos picos del macizo del Mampodre, los vecinos Picos de Europa y la Montaña Palentina.

Se trata de una mole de piedra caliza, tapizada en su faldas por las pradería del valle de Valdosín en León y de Arcenorio en Asturias.

Su ladera NE está surcada por un farallón vertical, hacia la Vegadona y Arcenorio. La laderas S. y O. son menos accidentadas topográficamente, aunque con fuerte pendiente. La Collada del Cardal o de las Arriondas (1.746 msnm) al N la separa de Pileñes, su hermana pequeña (2.012 msnm). La ladera E. a través del puerto de la Fonfría la enlaza con Peña Mora (1.876 msnm) y la Sierra de Carcedo.

BOSQUEJO HISTÓRICO

En la zona leonesa en el valle de Valdosín existen **restos prehistóricos** en la zona del Cantil, así como el megalito de la Uña. Por el valle de Valdosín y el puerto de Ventaniella se piensa que cruzaba una calzada romana que enlazaba la zona de Valdeburón con la de Ponga.

Los puertos de montaña de la zona de la Peña Ten eran apreciados por sus **pastos por las ganaderías de ovejas merinas trashumantes** para pasar los meses de verano. Así la vertiente leonesa de la Peña Ten tenía varia majadas, hoy en desuso: la majada de la Castellana, el Cantil, la majada de las Corvas, la majada de la Horcada, etc... En estos puertos tiene su inicio la Cañada Real Leonesa Oriental.

FLORA Y FAUNA

Enclavada en plena Cordillera Cantábrica, **la flora y fauna es, en líneas generales, la de estos territorios calcáreos**.

En los valles y cubetas, vestigios del intenso glaciario que esculpió estas cumbres, y donde el suelo tiene profundidad, el pastizal, mantenido por el pastoreo, es bueno y apreciado para el pasto de vacas y yeguas.

Los **bosques de hayas y robles albares son los predominantes**, dando paso a **rebollares en el sector meridional** del valle, encontrándose también **tejos y acebos** en la zona baja del valle. Los matorrales predominantes son brezales, piornales, y escobales en las zonas silíceas, mientras que las laderas calcáreas se cubren de aulagares.

Ya en el piso subalpino, entre el roquedo, se observa un pastizal más ralo, adaptado a las duras condiciones ambientales, donde dominan las gramíneas, y que hace años era utilizado por las ovejas merinas, en los puertos de montaña de las Corvas, el Cantil o la Castellana.

En cuanto a la **fauna**, en el valle está presente una excepcional comunidad de especies propias del ámbito atlántico y de la alta montaña cantábrica. Las especies emblemáticas del Parque Regional de los Picos de Europa son el **oso pardo y el urogallo**.

Otras especies significativas son el **rebeco, el corzo y el venado, el lobo, la marta, la liebre del piornal, la nutria y el desmán ibérico**. Entre las aves nos encontramos a la **perdiz pardilla, al pico mediano, el picamaderos negro, el treparriscos, el roquero rojo, el gorrión alpino y las chovas piquirroja y piquigualda**.

Junto a ellos está presente una rica comunidad de rapaces como el **águila real, águila culebrera, abejero europeo, alimoche y buitre leonado**. Entre los invertebrados podemos encontrar la mariposa apolo, la hormiguera oscura, la Rosalía alpina –un tipo de escarabajo- o el ciervo volante.