



# Macizo Mampodre

Fecha:	<b>Del 2 al 4 de agosto de 2024</b>
Transporte:	Vehículos particulares. Desde la web del club se gestiona los vehículos para asignarse y dar de alta.
Alojamiento:	<b>Albergue de Maraña. C. Raimundo Alonso, 100, 24996 Maraña (León). Régimen MP (Incluye alojamiento y cena del viernes y sábado; desayunos del sábado y domingo).</b>
Descripción:	<b><u>Viernes 2 Llegada al albergue.</u></b> <b><u>Sábado 3 Pico Torrecerredo</u></b> <b>OPCIÓN A:</b> Macizo Mampodre-Pico de Mampodre o Peña La Cruz -Pico Convento 13.74 km /+1026 m. MIDE 3-3-3-4 <b>OPCIÓN B:</b> Integral Mampodre- Pico Polinosas- Pico Mampodre-Pico Convento-Pico Mediodía- Pico Valjarto. 14.11 km /+1.449 m. MIDE 3-3-3-4 <b><u>Domingo 4</u></b> <b>OPCIÓN A:</b> Laguna de Tronisco. 15.45 km/ +721 m. MIDE. 2-3-3-3 <b>OPCIÓN B:</b> Laguna de Tronisco- Pico Lago- Remelende. 20.68 km/ +1076 m. MIDE 3-3-3-3
Material:	Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, algo de comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).
Inscripción:	En la web del club a partir del <b>24 de junio de 2023 a las 22:00 hrs.</b> Si no se hace el <b>pago en las 6 horas siguientes al apunte</b> se perderá la plaza. ver condiciones de inscripción en la web Protocolo de participación en actividades, <b>AVISO, El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.</b>
Coordinador:	Paloma Jiménez Hernández <a href="mailto:gourgblanc@hotmail.com">gourgblanc@hotmail.com</a> 630.377.720
Precio:	- Federados con Licencia A o superior: 82 €. - NO federados con licencia A o superior: 88 €. (Se descontarán 8 euros a colaboradores o coordinadores por la web).

## CONTEXTO GEOGRÁFICO

El macizo del Mampodre, a veces Picos del Mampodre,<sup>1</sup> es un pequeño macizo montañoso que forma parte de la cordillera Cantábrica, situado al noreste de la provincia de León (Castilla y León), en España. Pese a su denominación, 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 Montaña de Riaño y Mampodre.



**Macizo de Mampodre.**

## MORFOLOGÍA

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 seis 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).
- Pico Valjarto (2046 m).



## Pico Mediodía (Maraña).

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 abandonada, Minas de Riosol (de mercurio) y Minas de la Maraña (manganeso).

## GEOLOGÍA

El LIG se ubica en el noreste de la provincia de León, en las proximidades de su límite con Asturias por el Puerto de Tarna (carretera CL-635). El macizo de Mampodre destaca por el buen estado de conservación de las huellas glaciares existentes en él, que han sido estudiadas por Alonso Herrero (2002). La presencia en la cara norte de un aparato glaciar muy desarrollado durante el Pleistoceno ha sido interpretada como resultado de la posición retranqueada de este macizo dentro de la vertiente meridional de la Cordillera Cantábrica (Arenillas Parra y Alonso Otero, 1981), que protege al Mampodre de la influencia de las corrientes oceánicas. Pero además, es llamativa la existencia de evidencias glaciares de gran envergadura no sólo en la vertiente septentrional, sino también en la cara de solana, lo que aporta una idea de la elevada amplitud e intensidad de las glaciaciones acontecidas en época cuaternaria.

Entre las formas de erosión, destacan los circos y los valles en artesa. Entre los depósitos, cabe mencionar la gran cantidad de morrenas con un estado de conservación excelente. Entre ellas, resalta por sus dimensiones la Loma del Mampodre. Esta morrena se ubica en la margen derecha del glaciar principal Pico de Mediodía-Laguna de Mampodre, en el valle de Maraña. Se trata de una de las morrenas de mayor potencia y en mejor estado de conservación de la Cordillera Cantábrica. Por último, también son reseñables los dos cordones morrénicos de la cara sur, en particular la cresta morrénica de 1 km de longitud situada a la altura del Chozo de Murias.

## CLIMA

El clima en Maraña es ideal para disfrutar de actividades al aire libre durante todo el año. En invierno, las nevadas convierten el paisaje en un escenario perfecto para los deportes de invierno, mientras que en verano, las temperaturas suaves invitan a explorar la naturaleza sin pasar calor. Te recomendamos consultar el pronóstico del tiempo antes de tu visita para estar preparado.

El clima de montaña es propio de las zonas en donde la altitud genera una diferencia con el clima de tierras bajas, con una disminución de la temperatura y presión proporcional a la altitud, y frecuentemente una diferencia en la dinámica de las precipitaciones. La temperatura disminuye aproximadamente de 0,6 a 1 °C cada 100 metros; además, a mayor altitud habrá mayor oscilación térmica diaria debido a la menor densidad del aire y al poco efecto invernadero.

## FLORA Y FAUNA

Los hayedos son el bosque principal del Parque Regional. Salpicando a estos, entremezclándose con ellos crecen los acebos, que ocupan los valles reverdecidos; los tejos, que crecen en los barrancos umbríos y los robles, que ascienden por las laderas de sus montañas descarnadas. El abedul está representado por bosques que forman el límite natural de los hayedos silíceos de la zona. En el Parque Regional se encuentran representadas la mayoría de las especies del bosque atlántico.

Es un espacio con un elevado interés faunístico. Entre sus riscos habita el rebeco, en los tupidos bosques los corzos y los lobos, con presencia ocasional de osos que siguen visitando estos lares como antaño.



En el Parque habitan más de 100 especies de aves, entre las que destacan el urogallo cantábrico, el picamaderos negro, el buitre leonado, el águila real, el alimoche, el mirlo acuático, la perdiz pardilla y el ocasional quebrantahuesos. Variedad La vegetación leonesa es tan variada como sus paisajes. Cada comarca conserva celosa su propia población autóctona de plantas, desde la más pequeña flor al más alto árbol. Así, los extensos bosques cantábricos de hayas y robles en el norte cobijan también especies vegetales tan mitológicas, desconocidas y únicas como las sabinas, los tejos y los acebos. Bajando de las montañas, las riberas de los ríos se visten con otras ropas, como los negrillos y álamos en la vereda de los ríos. Los cultivos han dejado su impronta en el paisaje del sur, con el peculiar lúpulo (el “oro verde”) trepando a las alturas, los productos de la huerta dando vida a los poblados o los viñedos perfumando las comarcas vinícolas. En las peculiares tierras bercianas abundan los árboles frutales, los nogales y castaños.

## OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS O CULTURALES

En Maraña puedes disfrutar de diversas actividades al aire libre y de la rica cultura local. Aquí te dejamos algunas sugerencias para que aproveches al máximo tu visita:

Rutas de senderismo: paisajes impresionantes de los Picos de Europa. Algunas rutas recomendadas son el ascenso al Pico Gilbo y el recorrido por el Valle de Valdeburón.

Observación de fauna y flora: La biodiversidad de Maraña es impresionante. Podrás avistar aves y mamíferos autóctonos mientras disfrutas de la flora local.

Deportes de aventura: Practica escalada, barranquismo y otras actividades emocionantes en un entorno natural incomparable.

La gastronomía de Maraña es otro de sus grandes atractivos. Entre los platos típicos de Maraña destacan el queso picón, embutidos caseros, jamón, cecina, queso de cabra y oveja, chanfaina, cabrito, cordero guisado y pollo de corral. Para los amantes de los dulces, no pueden faltar el mazapán, rosquillas de horno y sartén, sequillos, brazo de gitano, arroz con leche, teresitas y puchas (fariñas). Además, puedes probar licores locales como el orujo de arándanos y endrinas.

## Sábado 3: Integral del Mampodre.

### Opción A.

#### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Albergue de Maraña	1.234 m	-	-	-	-	0
Circo de Mampodre	1.406 m	2.70 km	170 m	-	45 min.	45 min.
Laguna de Mampodre	1.449 m	3.49 km	40 m	-	10 min.	55 min.
Pico El Convento	2.146 m	6.70 km	800 m	-	3.05 h	4 h
Pico La Cruz o Mampodre	2.192 m	7.43 km	46 m	50 m	20 min.	4.20 h
Fin: Albergue de Maraña	1.234 m	13.74 km	40 m	858 m	2.30 h	7 h

2188 m

1234 m

13,74 km

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

*Esta ruta es basada en la realizada y perfectamente descrita por el grupo LosK2delasKumbres de fecha 5 de julio de 2021.*

Salimos desde Albergue de Maraña, en el extremo Oeste de la población de Maraña, atravesando por la plaza del pueblo para salir por la GR-1 y cruzar el río de Maraña por puente habilitado, unos metros más adelante la GR la dejamos y continuamos por la pista como si fuéramos hacia la Loma del Acebal, que dejamos a derechas, para rodear el bosque y tener a la vista el Circo de Mampodre, un impresionante circo glaciar.

Prados inmensos rodeados de grandes picos de más de 2000 m de altitud, de izquierda a derecha podemos observar, el Valjarto, sobresaliendo la Peña de Mediodía (la Dama Blanca), El Cervunal, Peña del Convento y Peña la Uve, nos falta por ver la más alta de todo el Macizo de Mampodre, el Pico Mampodre o Peña la Cruz, está justo detrás de Peña la Uve, bien pues continuamos por estos prados directos como si fuéramos a Peña del Mediodía, siguiendo el curso de la Reguera de Mampodre, que nos llevará inexcusablemente a la Laguna de Mampodre.

Desde este punto que hemos puesto de referencia a la diagonal está hitada, alcanzamos la senda de la diagonal, que poco a poco vamos ascendiendo, siempre teniendo en nuestro frente la Dama Blanca, cuando se termina la diagonal, seguimos por senda e hitos hasta que vamos girando y comenzamos a ver El Cervunal, nos situamos de espaldas a la Peña del Mediodía, y tenemos frente a nosotros el canal entre El Cervunal y Pico El Convento que nos llevará hasta el Collado Valverde, el ascenso está hitado, pero tienes mucho margen para elegir a gusto los pasos a seguir en el ascenso.

Llegamos al Collado Valverde, que separa El Cervunal a izquierda del Pico El Convento a derechas, esta última nuestro primer objetivo, ascendemos por senderito pero en la parte alta mucha piedra suelta, precaución máxima, nosotros optamos por subir el último tramo por pequeñas trepadas mejor que por la zona arenosa, culminamos en el extremo Oeste de la cima, y rodeando la crestería alcanzamos la cima Este, donde está el punto más alto del Pico el Convento con 2.146 m.

Descendemos un poco buscando los hitos hacia Peña la Cruz, en nuestro trayecto hacia la cima dirección Norte, vamos encontrando algunas pequeñas trepadas donde es necesario agarre con manos y algo de equilibrio, encontramos algunas zonas más expuestas y otras menos, y poco a poco vamos ascendiendo hasta alcanzar el techo del Macizo de Mampodre, el Pico Mampodre o Pico de la Cruz con 2.192 m de altitud, y vértice geodésico, las vistas mejoran las de Peña Convento, los apenas 50 m de desnivel.

Después de un rato de deleitarse con las vistas en esta cumbre, retrocedemos sobre nuestros pasos casi hasta la altura del collado Valverde, y haciendo zig-zag vamos bajando buscando una senda.

Según vamos bajando dejando a izquierdas La Polinosa y a derecha Peña la Cruz, buscamos seguir el margen del arroyo de Valverde, finalmente hemos conseguido seguir una sendita por el margen derecho del arroyo, aunque hay tramos que salimos y volvemos al mismo.



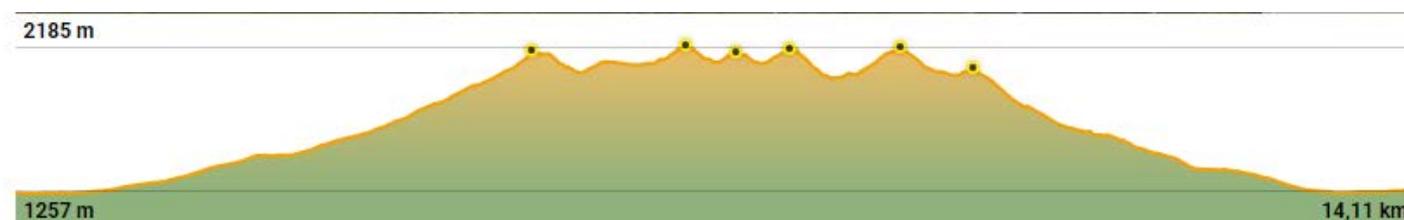
## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		<b>7.5 h.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7.14 h.</b> Ocaso: <b>21.39 h.</b>			
Distancia y desniveles		 <b>13.74 km</b>	 <b>+ 1.026 m</b>	 <b>- 1.026 m</b>	
Tipo recorrido		 <b>Circular</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b>	<b>ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta</li> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente</li> <li>Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> </ul>			
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tramos con pasos que requieren el uso de las manos.</li> </ul>			
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 6 horas y hasta 10 de marcha efectiva</li> </ul>			
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña (zonas kársticas), ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica, casco.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz	Macizo de Mampodre Guardia Civil de Rescate de Puebla de Lillo: <b>987.731.004</b>	
Cartografía		Macizo de Mampodre. Guía de escaladas.		1:25.000 <b>Editorial Desnivel</b>	

## Opción B. Integral Mampodre (incluye Picos de Mediodía y Valjarto).

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Alojamiento	1.257 m	-	890 m	-	-	0
Pico Polinosa	2.149 km	5.20 km	180 m	-	3 h	3 h
Pico La Cruz	2.192 km	6.75 km	35 m	30 m	1 h	4 h
Pico Convento	2.146 km	7.25 km	80 m	30 m	45 min	4.45 h
Pico Cervunal	2.173 km	7.80 km	160 m	20 m	1 h	5.45 h
mPico Mediodía	2.179 km	8.90 km	70 m	40 m	55 min	6.40 h
Pico Valjarto	2.046 km	9.60 km	45 m	50 m	35 min	7.10 h
Fin: Albergue de Maraña	1.257 m	14.11 km	-	807 m	45	8 h



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

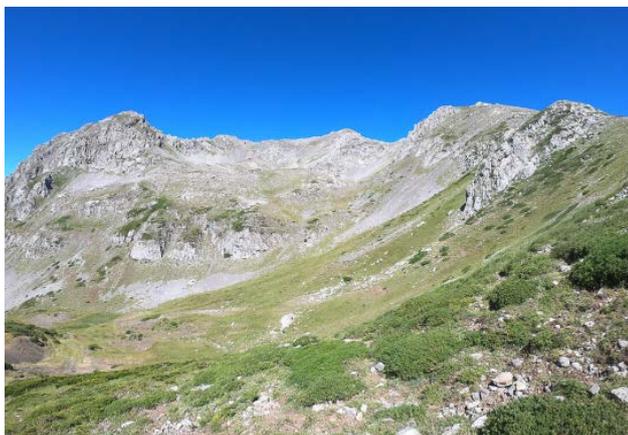
Ruta basada en la realizado por Anselmo Avigamo, Greim de montaña y socio actual del Albergue de Maraña desde donde salimos, llevada a cabo en época estival en el año 2018.

Por el Valle de Valverde subiremos al Pico la Polinosa y continuaremos al Pico La Cruz o Mampodre, dejando cimas con menos altura para después. Así, continuamos bajando un poco y subiendo hacia el Pico Cervunal, y es aquí donde con especial atención continuamos la cresta hacia el Mediodía.

Antes de llegar al Collado de Mediodía hay un destrepe en el que hemos de tener especial cuidado en unos 20 metros en rampa con un III grado de dificultad con piedra suelta.

Continuamos bordeando dos picos siguientes por su derecha hasta llegar a una corta escalada de dos metros de altura y IV de dificultad que transcurre por una laja vertical.

Descendemos hasta media ladera continuando al Pico Valjarto, y atención a la bajada por el lugar más idóneo que es entre el collado de Valjarto, que está entre el Valjarto y el Cuestarrasa. ¡¡OJO, descartaremos la bajada por el pedrero que va directo al circo de Mampodre!! Así pues, conseguiremos bajar cómodamente por la vaguada hasta conectar con el camino que baja del circo de Mampodre, de vuelta al alojamiento.



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>8 h.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7.14 h.</b> Ocaso: <b>21.39 h.</b>		
Distancia y desniveles	 <b>14.11 km</b>	 <b>+ 1.449 m</b>	 <b>- 1.449 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta</li> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente</li> <li>Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tramos con pasos que requieren el uso de las manos.</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 6 horas y hasta 10 de marcha efectiva</li> </ul>	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña (zonas kársticas), ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica, casco.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz	Macizo de Mampodre Guardia Civil de Rescate de Puebla de Lillo: <b>987.731.004</b>
Cartografía	Macizo de Mampodre. Guía de escaladas.		1:25.000 <b>Editorial Desnivel</b>

### Domingo 4: Laguna de Tronisco.

#### Opción A. Laguna de Tronisco.

## RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Refugio de Maraña	1.247 m	0	-	-	-	0'
Refugio El Gistral	1.486 m	2.55 km	200 m	-	45 min	45 min

Punto más elevado de ruta	1.848 m	7.33 km	400 m	840 m	2.30 h	3.15 h
Final:Refugio de Maraña	1.258 m	15.45 km	120 m	800 m	1.15 h	4.5 h



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Ruta basada en el trail de A. Avigamo realizada en el año 2016, donde comenta que una vez vista la Laguna de Tronisco, a la cual cuesta llegar entre las escobas y ramos, se recorre de nuevo el camino para continuar ruta.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		<b>4 h30'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7.14 h.</b> Ocaso: <b>21. h.</b>			
Distancia y desniveles		<b>15.45 km</b>	<b>+ 721 m</b>	<b>- 721 m</b>	
Tipo recorrido		<b>Ida y vuelta</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MODERADO</b>	<b>Técnica</b>	<b>FÁCIL</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta</li> <li>• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente</li> <li>• Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> </ul>			
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> </ul>			
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más de 3 y hasta 6 de marcha efectiva</li> </ul>			
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), manta térmica.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz	Macizo de Mampodre Guardia Civil de Rescate de Puebla de Lillo: <b>987.731.004</b>	
Cartografía		Macizo de Mampodre. Guía de escaladas.		1:25.000 <b>Editorial Desnivel</b>	

## Opción B. Laguna de Tronisco. Pico Lago y Pico Remelende.

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Refugio de Maraña	1.247 m	0	-	-	-	0'
Refugio El Gistral	1.486 m	2.55 km	200 m	-	45 min	45 min
Pico Lago	2.010 m	7.10 km	550 m	-	2.40 h	3.25 h
Pico Remelende	1.882 m	11.08 km	200 m	550 m	1.15 h	5.55 h
Final: Refugio de Maraña	1.258 m	20.68 km	-	630 m	1.15 h	6 h



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Ruta basada en la actividad de A. Avigamo realizada en otoño de 2019, cuyo recorrido es orientativo, sencillo de seguir con el track y con unas buenas vistas panorámicas.

### INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>6 h'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7.14 h. Ocaso: 21. h.		
Distancia y desniveles	<b>2068 km</b>	<b>+ 1.076 m</b>	<b>- 1.080 m</b>
Tipo recorrido	<b>Ida y vuelta</b>		
Dificultad	Física	<b>MODERADO</b>	Técnica <b>FÁCIL</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta</li> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente</li> <li>Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 3 y hasta 6 de marcha efectiva</li> </ul>	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		

Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz	Macizo de Mampodre Guardia Civil de Rescate de Puebla de Lillo: <b>987.731.004</b>
Cartografía	Macizo de Mampodre. Guía de escaladas.		1:25.000 <b>Editorial Desnivel</b>

## 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.**