

# **ESQUÍ DE MONTAÑA EN LA CORDILLERA CANTÁBRICA**



**El Mampodre (2.192 m) y Peña Ten  
(2.142 m)-2018**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	3
3	Nivel físico y técnico exigido .....	3
4	Programa .....	4
4.1	Programa: resumen .....	4
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	5
5.1	Incluye .....	5
5.2	No incluye .....	5
5.3	Material necesario .....	6
5.4	Observaciones .....	6
5.5	Enlaces de interés .....	7
5.6	Puntos fuertes .....	7
6	Otros viajes similares .....	8
7	Contacto .....	8

## 1 Presentación

---

Te proponemos un fin de semana de esquí de montaña en la **Cordillera Cantábrica** realizando dos bellos itinerarios. El primer día, el objetivo será la circunvalación del macizo del Mampodre (2.149) y el segundo día, ascenderemos a Peña Ten (2.142 m), bonita montaña ya muy cerca de los Picos de Europa.

Iremos ligeros de equipaje ya que nos alojaremos en hotel en el valle (gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors).

No dejes escapar la oportunidad de visitar por primera vez la **Cordillera Cantábrica** o seguir explorando estas montañas que siempre nos animan a regresar.

## 2 Datos básicos

Destino: Cordillera Cantábrica.

Lugar de encuentro: Riaño

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: \*\*. Nivel técnico de esquí: \*\*. Ver apartado 3: Nivel técnico y físico exigido.

Duración: 2 días.

Época: De enero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 2-8 personas.

## 3 Nivel físico y técnico exigido

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.

<b>S5</b>	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
<b>S6</b>	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
<b>S7</b>	Más de 60 °, muy expuesto

## 4 Programa

---

A continuación puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa: resumen

---

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio de los itinerarios.

Día 1. **Circunvalación del Mampodre** (2.192 m).

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Tiempo estimado 5-6 horas Dificultad: EBA.

Día 2. **Peña Ten** (2.142 m) desde la aldea de Uña.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Tiempo estimado 5-6 horas Dificultad: EM.

\* La última jornada finalizará entre las 14-16 p.m. para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

### 4.2 Programa detallado

---

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio de los itinerarios.

Día 1. Viaje a **Riaño**. Cena y explicación de los itinerarios. Resolución de dudas, etc.

Día 1. **Circunvalación del Mampodre** (2.192 m).

La pequeña aldea de Maraña será el punto de partida y final de la jornada. En el sentido contrario a las agujas del reloj ascenderemos hacia el circo del **Mampodre** para alcanzar el **collado Valverde** (2.085 m). Desde aquí podremos ascender caminando hasta la **Peña de la Cruz o Mampodre** (2.192 m) que es la cota de mayor altitud de este macizo. Regresaremos hasta el collado para descender, ya sin pieles, por la vertiente noroeste siguiendo el arroyo de Valverde. Destacar la soledad que uno puede experimentar en este valle y donde algunos aseguran haber visto un oso en pasadas ediciones.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Tiempo estimado 5-6 horas Dificultad: EBA.

Día 2. **Peña Ten** (2.142 m) desde la aldea de Uña.

Entre el Puerto de Tarna y del Pontón se levanta con energía esta montaña destacando de sus vecinas.

Partiremos de la aldea de Uña (1.200 m ) y camino de Asturias hacia el Puerto de la Ventaniella, recorreremos el Camino de la Ventaniella. El paso se nos hará algo más estrecho al bordear Peña del Castiello (1.352 m). Atravesaremos un bosque de acebos y ya por terreno más abierto alcanzaremos el collado de El Cardal (1.755 m). Últimas rampas con mas pendiente que nos conducirán a la cima de Peña Ten.

Impresionantes vistas de los Picos de Europa y del Macizo del Mampodre.

Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1000 m. Desnivel – 1000 m Tiempo estimado 5-6 horas Dificultad: EM.

\* La última jornada finalizará entre las 14-16 p.m. para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

## 5 Más información

---

Precio.

- Grupo de 4-8 personas. 150 euros por persona.
- Grupo de 3 personas. 200 euros por persona.
- Grupo de 2 personas. 250 euros por persona.

### 5.1 Incluye

---

- Guía de montaña.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

---

- Transporte, alojamiento y manutención de los participantes. Muntania Outdoors lo gestiona sin costes.

### 5.3 Material necesario

---

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la actividad:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### 5.4 Observaciones

---

#### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

#### **Hora y lugar de encuentro**

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

## Itinerarios

La selección de itinerarios se puede ver alterado por las condiciones meteorológicas, estado del manto nivoso, etc. y será el guía el que tome la decisión de la mejor opción evaluando todos los condicionantes.

## Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

\* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

## Otras Cuestiones

Se podrá dejar tanto el sábado cómo el domingo el equipaje que no usemos bien en el hotel (sábado) o en el vehículo (domingo).

### 5.5 Enlaces de interés

---

- <http://www.patrimoniounatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-de-fuentes-carrionas-y-fuente-cobre-montana-palentina>

### 5.6 Puntos fuertes

---

- Montañas solitarias.
- Poco masificado.
- Perfiles ideales para el esquí de montaña.

## 6 Otros viajes similares

---

- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés
- Tres Provincias y Coriscao. Centinelas de los Picos de Europa
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Tour de Peña Ubiña
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Entre Somiedo y la Babia. Peña Orniz (2.191 m) y Montihuero (2.180 m)

## 7 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Cruces nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).