PICO POLINOSA

Face Norte – Canal Central

Horário:	1h30 / 2 h estacionamento até à base 1/ 2h30 h para a via 2/ 2h30 descida pelo canal sul Conveniente madrugar para ter boas condições, quer na subida quer na descida.
Abertura:	Desconhecida
Extensão via:	350 mts
Desnível:	Positivo - 910 mts + Negativo - 910 mts
Dificuldade:	III/2+ (max.60º, passos II+º com pouca neve)
Material:	2 friends médios + jogo entaladores + duas cordas Útil uma âncora ou estaca de neve na zona superior 1 pitão gelo pode ser útil segundo as condições.

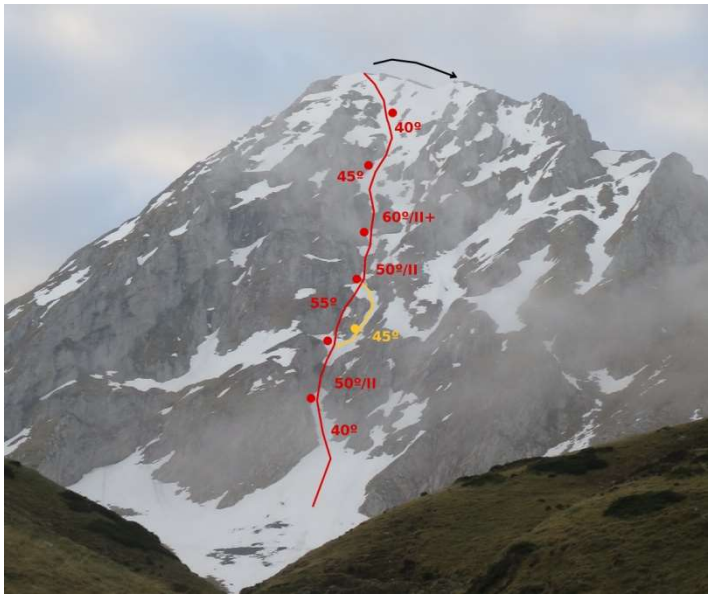
Localização estacionamento: 43.048815, -5.182693

Localização base das vias: 43.028425, -5.197455

[montanhaescalada.com]

A zona de Mampodre é um pouco desconhecida para os portugueses e também para os espanhóis de um modo geral. Na sombra dos Picos da Europa toda esta linha de fronteira entre as Astúrias e Leon fica esquecida até aparecer a Peña Ubiña (que em outros tempos também "sofria" do mesmo mal). Para sair deste anonimato muito tem contribuído os novos responsáveis do Albergue de Maraña….
Uma característica de Mampodre é que as aproximações são sempre maiores do que inicialmente pensávamos. Os vales de acesso à montanha são longos apesar que o desnível não é tão grande como encontramos por exemplo em Peña Ubiña.
Cerca de 500 metros depois da estrada que passa o albergue temos que ter atenção ao desvio à esquerda antes de chegar um edifício de uma vacaria. O caminho é horizontal para depois de passar uma ponte subir em direcção a um abrigo no meio de um campo. Daqui seguimos por um caminho com tendência para esquerda e que sobe o Arroyo del Valverde. Em determinada altura este caminho cruza o ribeiro e seguimos a meia encosta até atingirmos a parte alta do vale onde já poderemos observar a Polinosa no fundo do vale.

A linha da via é bastante evidente sendo mais dificil, quer em dificuldade quer para seguir, quando existe menos neve. De uma forma geral ela segue a base do canal onde encontraremos os diversos ressaltes.
É possivel efectuar as reuniões em rocha antes de cada um dos ressaltes e encontramos mesmo alguns pitões e aneis de cinta em algumas delas.
Com pouca neve podemos evitar um dos ressaltes pela direita. De uma geral torna-se mais dificil proteger em alguns dos ressaltes quando não há neve por serem zonas de "lavagem" por esta, como é o caso da zona de 60º e antes da mesma.



A descida podemos efectuá-la descendo ao colo que existe entre a Polinosa e o El Cervunal. Também podemos seguir a aresta de La Polinosa que segue para norte acompanhando a encosta contraria ao vale de Valverde até alcançar o colo que dá acesso a este vale e ao caminho de subida.

ACESSO: Autoestrada A66, que liga Benavente a Leon, Autoestrada A231, para Palencia, e saida 10 para Palanquinos seguindo para Mansilla de las Mulas e Riaño. Aqui encontramos a última bomba de combustíveis da zona. Seguimos a N-625 para Cangas de Onis e Maraña.

ALOJAMENTO: a melhor opção é o Albergue de Maraña onde podem inclusivamente obter informações sobre como está a montanha.