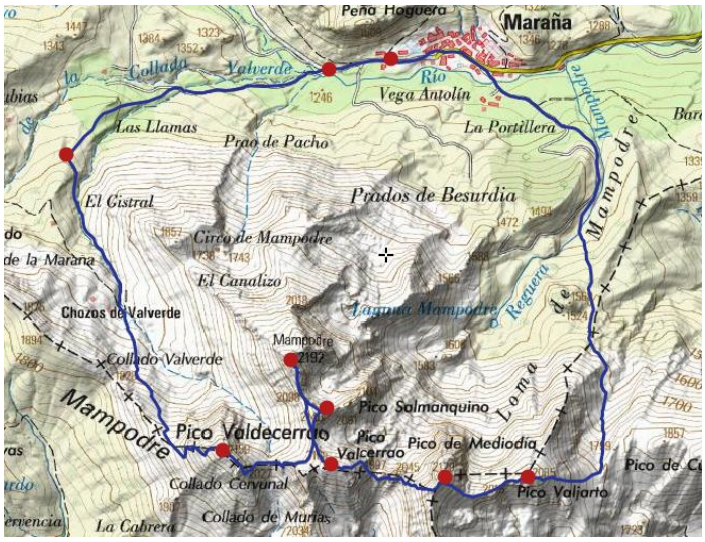
MAMPODRE
Integral do maciço

Horário:	8 / 9h circuito total e regresso a Maraña
Abertura:	Desconhecida
Extensão:	13,5 km
Desnível:	1437 positivo e outro tanto negativo
Material:	Crampons, piolet Para quem não estiver tão à vontade: corda e uma estaca

Localização estacionamento: 43°02'56.0"N 5°10'58.6"W



A integral de Mampodre leva-nos a conhecer os picos mais altos deste maciço formando uma circular com início e fim na povoação de Maraña.
Na sua maioria o percurso é a andar existindo só algumas passagens, entre o Cervunal e o Pico do Meiodia, que não passam o IIIº.
É uma espetacular volta com umas vistas fantásticas permanentes: Picos da Europa, Peña Ubiña, Riaño, Palentina…

O percurso inicia (descrição subida para polinosa). Quando estamos quase de frente para a norte da Polinosa subimos para o Colo de Valverde para desta forma ascender a este pico seguindo o caminho próximo da aresta até ao seu cume. Continuamos a aresta para sul para descermos pela via normal até ao Collado de Cervunal.
Daqui seguimos em frente subindo um pouco em direcção ao Cervunal, mas sem subirmos ao seu cume. Quando chegamos à mesma altura do colo antes de Peña de La Cruz atravessamos a meia encosta na sua direcção passando na base do Pico del Covento sem o subir.

Subimos ao cume da Peña de La Cruz procurando o caminho no caos de blocos (podemos deixar as mochilas a seguir ao colo) e no regresso ascendemos ao Pico Del Convento por uma aresta e descendo pela contraria já na direcção ao Cervunal. O Pico del Convento não é o que encontramos no cimo da aresta. Temos que seguir para leste contornando uns blocos para o alcançar.

Novamente no colo subimos facilmente ao Cervunal, ou Valcerrao como também encontraremos mencionado, para iniciar a descida para o colo seguinte. Aqui temos que ter alguma atenção pois a descida não é directa. Depois do cume seguimos a aresta por mais umas dezenas de metros para seguir descer a pendente para norte. Após uns 150/200 metros encontraremos um canal diagonal à nossa direita e que desce até ao colo.
Depois destrepar o canal (que no inverno forma uma agradável rampa onde é necessário ter alguma atenção pela formação de gelo) contornamos os picos seguintes pela direita e subindo até alcançar um pequeno muro que temos que trepar (III+) para chegar á rampa que dá acesso à aresta do Pico Mediodia.
A partir daqui o percurso torna-se mais simples. Descemos a pendente para leste e seguindo a aresta chegamos ao ultimo cume do percurso, o Pico Valjarto.

Deste cimo não devemos cair na tentação de descer directamente para o vale em direcção a Maraña seguindo a Loma del Mampodre. Por aqui o terreno fácil no inicio torna-se rapidamente complicado que nos fará arrepender de seguida.
A melhor opção é seguir para leste descendo a rampa até um evidente colo. Neste viramos à esquerda seguindo a linha de agua até uma zona mais plana onde seguimos um caminho a meia encosta novamente à nossa esquerda em direcção à aresta que desce do Valjarto. Ao chegarmos a umas majadas (prados) contornamos um evidente alto pela direita e seguimos para as zonas planas do Requero de Mampodre onde encontraremos uma estradão que leva até ao centro de Maraña.

Dormir – podemos dormir no excelente Albergue de Maraña. Convém marcar lugar já que por vezes é bastante concorrido.

[montanhaescalada.com]