

LA
CANFRANC
CANFRANC
NO SE CORRE
SE VIVE

100KM 8.848M D+
70KM 6.100M D+
45KM 4.000M D+
16KM 1.600M D+

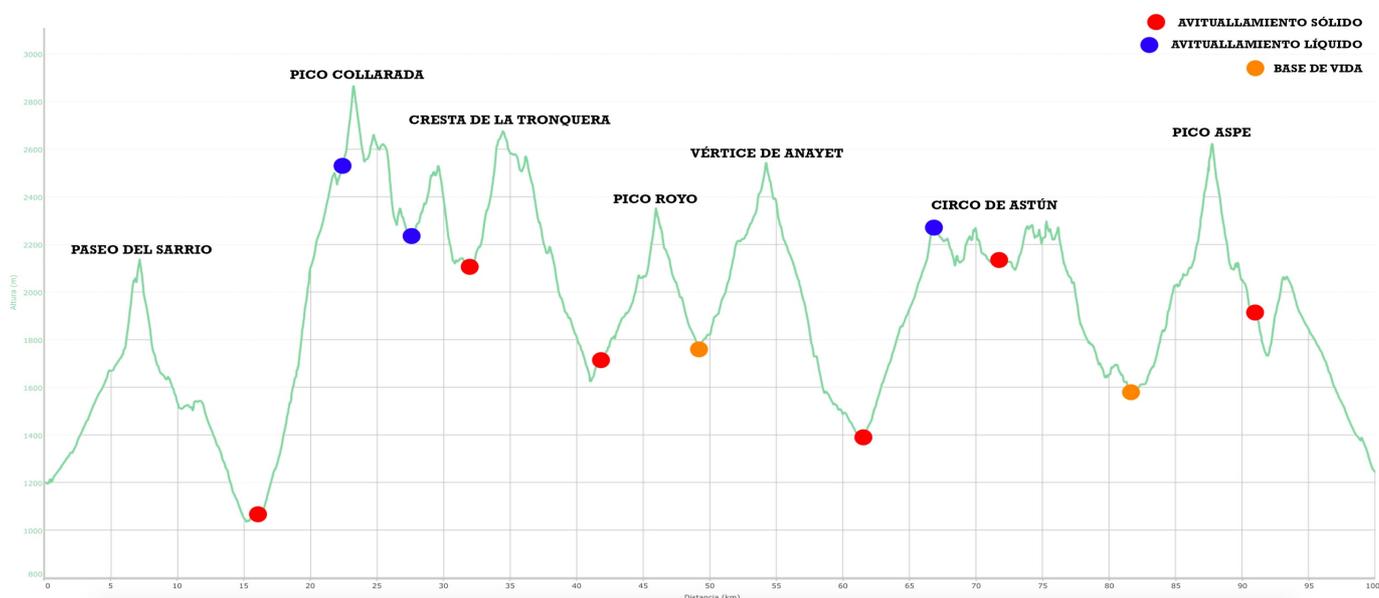
LIBRO DE RUTA ULTRA 100K

10, 11 y 12 de septiembre de 2021

PERFIL Y DATOS DE LA ULTRA 100K

Una carrera tan dura como bella. Es difícil determinar cuál de estos dos adjetivos sería el más apropiado. Los 8.848 metros de desnivel positivo son los que nos ofrecen los impresionantes parajes de este recorrido. Es una carrera de gran exigencia técnica en la mayor parte de su trazado, con más del 70% por encima de los 2.000 metros de altitud. Estamos ante un gran reto no apto para todos los públicos.

Juntar todas las cimas emblemáticas del valle de Canfranc en una carrera es todo un reto. Ascender al Peña Collarada, La Moleta, Vértice de Anayet, Aspe y 10 picos más por encima de los 2.000 metros en carrera está al alcance de pocas pruebas. Se trata de dar una vuelta al pueblo de Canfranc recorriendo todos sus valles, picos, crestas e ibones.



Distancia: **101,000 kilómetros**
 Desnivel Positivo: **8.848 metros**
 Desnivel Negativo: **8.848 metros**

Cierre de Control en Canfranc-Pueblo: **04:30 horas** (02:30 horas del sábado)
 Cierre de Control en Campaniles: **08:00 horas** (06:00 horas del sábado)
 Cierre de Control en Cascada de Las Negras: **16:30 horas** (14:30 horas del sábado)
 Cierre de Control en Base de Vida en Formigal: **19:30 horas** (17:30 horas del sábado)
 Cierre de Control en Campamento de la Canal Roya: **24:00 horas** (22:00 horas del sábado)
 Cierre de Control en Ibón de Truchas: **28:00 horas** (02:00 horas del domingo)
 Cierre de Control en Pista Grande (Candanchú): **31:00 horas** (05:00 horas del domingo)
 Cierre de Control en Meta: **39:00 horas** (13:00 horas del domingo)

SECTOR 1

CANFRANC-ESTACIÓN (salida) / CANFRANC-PUEBLO

DATOS DEL SECTOR: 16,6 km., 1.101 m. positivos y 1.265 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 16,6 km., 1.101 m. positivos y 1.265 m. negativos

Dificultad media/alta. Casi todo el tramo está balizado con marcas PR (blancas y amarillas) además del marcaje de la prueba por parte de la organización (banderas rojas con el nombre de la prueba con cinta adhesiva reflectante a ambos lados y en el mástil).

La carrera comienza en la nueva Estación de Tren de Canfranc. Después de darle la vuelta, cruzaremos la carretera y cogeremos aquí el camino que sube hacia los viveros de Secras, camino muy suave y tendido, donde el que está fuerte podrá correr fácilmente. Este camino pasará dichos viveros y seguirá ascendiendo hasta la Olla de Estiviellas, donde volveremos a girar a la izquierda (todos los cruces dentro del bosque también son a la izquierda). A partir de este momento subiremos al principio de forma muy tendida y cada vez con mayor inclinación hacia el paso del Sarrio, pasando también por la fuente del Centenario (manantial de agua no tratada). Una vez en el paso del Sarrio deberemos extremar la precaución, debiendo hacer caso de las indicaciones de los voluntarios (en este tramo tenemos 2 pasamanos con sirgas de escasa longitud). Una vez lo hayamos pasado (habrá otra pareja de voluntarios para indicarnos el final) empieza un pequeño tramo de bajada.

Esta parte inicial es una gran pedrera que deberemos de descender con precaución de no tirar piedras, y en breve, aunque siguen las piedras, la canal mejora, aunque se vuelve más empinada. Poco a poco iremos perdiendo altura y llegaremos enseguida a unas campas de hierba y a la Majada de Lecherines.

Desde este punto seguiremos la GR para descender de forma muy rápida hasta cerca del refugio de Gabardito. Justo antes de llegar cogeremos una diagonal para mantener altura y llegar a un antiguo camino que nos bajará por el barranco de los Meses desde su parte alta. Primero por zonas de hierba y arbusto, pero pronto nos llevará a una zona de bosque hasta que llegaremos a la pista principal, que cruzaremos y seguiremos casi de frente (solo un poco a la izquierda), para afrontar la última bajada hasta Canfranc-Pueblo.

Este último tramo discurre por un camino bien marcado, cruza el barranco de los meses y atraviesa un vivero. Cuando lleguemos a este punto, hay una bifurcación a la izquierda, que nosotros deberemos obviar y seguir recto. Este camino nos llevará hasta la carretera (extremar en este punto la precaución), momento en el cuál giraremos a la derecha para atravesarla por un paso subterráneo. Al terminarlo, giraremos la izquierda para llegar al cementerio de Canfranc, el cuál bordearemos por la derecha y desde este punto seguiremos el Camino de Santiago para entrar en Canfranc-Pueblo, donde a mitad de él encontraremos el siguiente avituallamiento completo de la prueba justo enfrente de la iglesia.

ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC

Punto de Control 1, **PASO DEL SARRIO**

Hora estimada de paso del primer corredor: 23:00 horas del sábado

Hora estimada de paso del último corredor: 00:30 horas

Punto de Control 2, **MAJADA LECHERINES**

Hora estimada de paso del primer corredor: 23:30 horas del sábado

Hora estimada de paso del último corredor: 01:30 horas

Punto de Control 3, **CANFRANC-PUEBLO**

Hora estimada de paso del primer corredor: 00:15 horas

Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 02:30 horas



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.811, W 0° 31.233 (1.400 msnm) Subida por Camino de Secras</p>	<p>Tramo bajo un techo de roca y más adelante hay zonas de sendero estrecho con pendiente fuerte a un lado. Riesgo de caída de altura 15-20 m.</p> <p>Alejarse del lado del valle, y correr en la parte más próxima a la ladera.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 44.981, W 0° 32.090 (2.050 msnm) Antes del refugio del Paso de los Sarrios</p>	<p>Zona de cables de acero en el suelo hasta llegar al refugio. Riesgo de caída a la misma altura y golpes contra objetos inmóviles.</p> <p>Mantenerse en el sendero señalizado.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Prestar mucha atención al suelo, con antelación a la pisada.</p>



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.921, W 0° 32.105 (2.080 msnm) Después del refugio del Paso de los Sarrios</p>	<p><i>Pequeña travesía horizontal de unos 2-3 m. de longitud. Riesgo de caída de altura (10 m.) y de caída de piedras cuando se sigue subiendo aproximadamente unos 5-6 m.</i></p> <p><i>Mantenerse en el sendero señalizado.</i></p> <p><i>Pequeña travesía horizontal de unos 2-3 m. de longitud. Riesgo de caída de altura (10 m.) y de caída de piedras cuando se sigue subiendo aproximadamente unos 5-6 m.</i></p> <p><i>Mantenerse en el sendero señalizado.</i></p> <p><i>Alejarse del lado del valle, y pasar por la parte más próxima a la ladera.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p> <p><i>Utilizar agarre de manos en la sirga, rocas estables y la pared.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</i></p> <p><i>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</i></p> <p><i>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</i></p> <p><i>Prohibido correr.</i></p>
<p>N 42° 44.914, W 0° 32.111 (2.085 msnm) Después del refugio del Paso de los Sarrios</p>	<p><i>Superado el anterior punto, hay otra travesía sobre una roca estable, pero en un sendero estrecho y con riesgo de caída de altura (10-20 m.).</i></p> <p><i>Alejarse del lado del valle, y pasar por la parte más próxima a la ladera.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p> <p><i>Prohibido correr.</i></p>



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.851, W 0° 32.154 (2.090 msnm) Antes del Paso de los Sarrios</p>	<p>Pequeño (1 m.) paso estrecho con riesgo de caída de altura (5-6 m.) por tratarse de una ladera con pendiente pronunciada.</p> <p>Mantenerse en el sendero señalizado.</p> <p>Alejarse del lado del valle, y pasar por la parte más próxima a la ladera.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Prohibido correr.</p>
<p>N 42° 44.845, W 0° 32.151 (2.100 msnm) Paso de los Sarrios</p>	<p>Canal con riesgo de caída de altura y golpes con piedras desprendidas, por existir una pendiente pronunciada y piedra suelta.</p> <p>Ajustarse al máximo a la señalización.</p> <p>Alejarse del lado del valle, y pasar por la parte más próxima a la ladera.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</p> <p>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</p> <p>Prohibido correr.</p>
<p>N 42° 44.791, W 0° 32.166 (2.130 msnm) Estación meteorológica</p>	<p>Cable de acero en el suelo. Riesgo de caída a la misma altura y golpes contra objetos inmóviles.</p> <p>Mantenerse en el sendero señalizado.</p> <p>Prestar mucha atención al suelo, con antelación a la pisada.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Prohibido correr.</p>

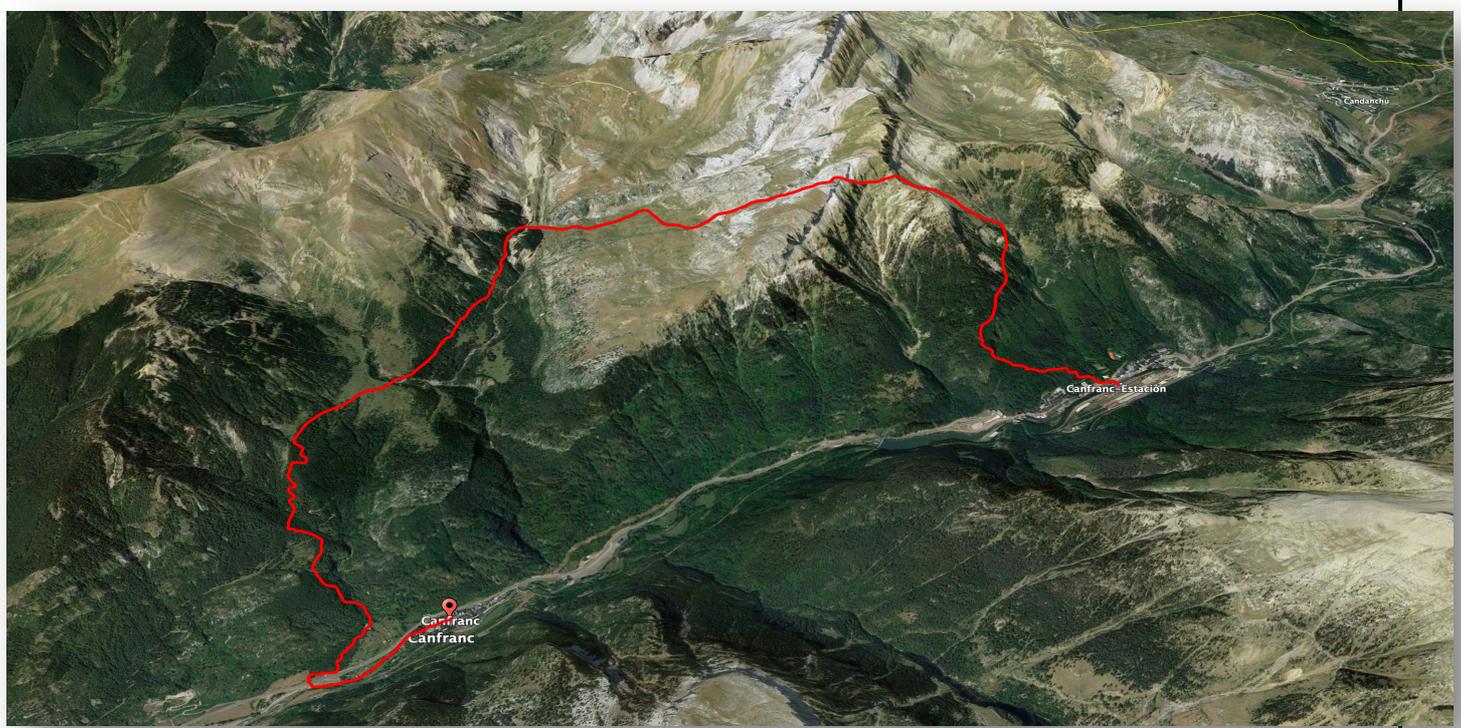


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

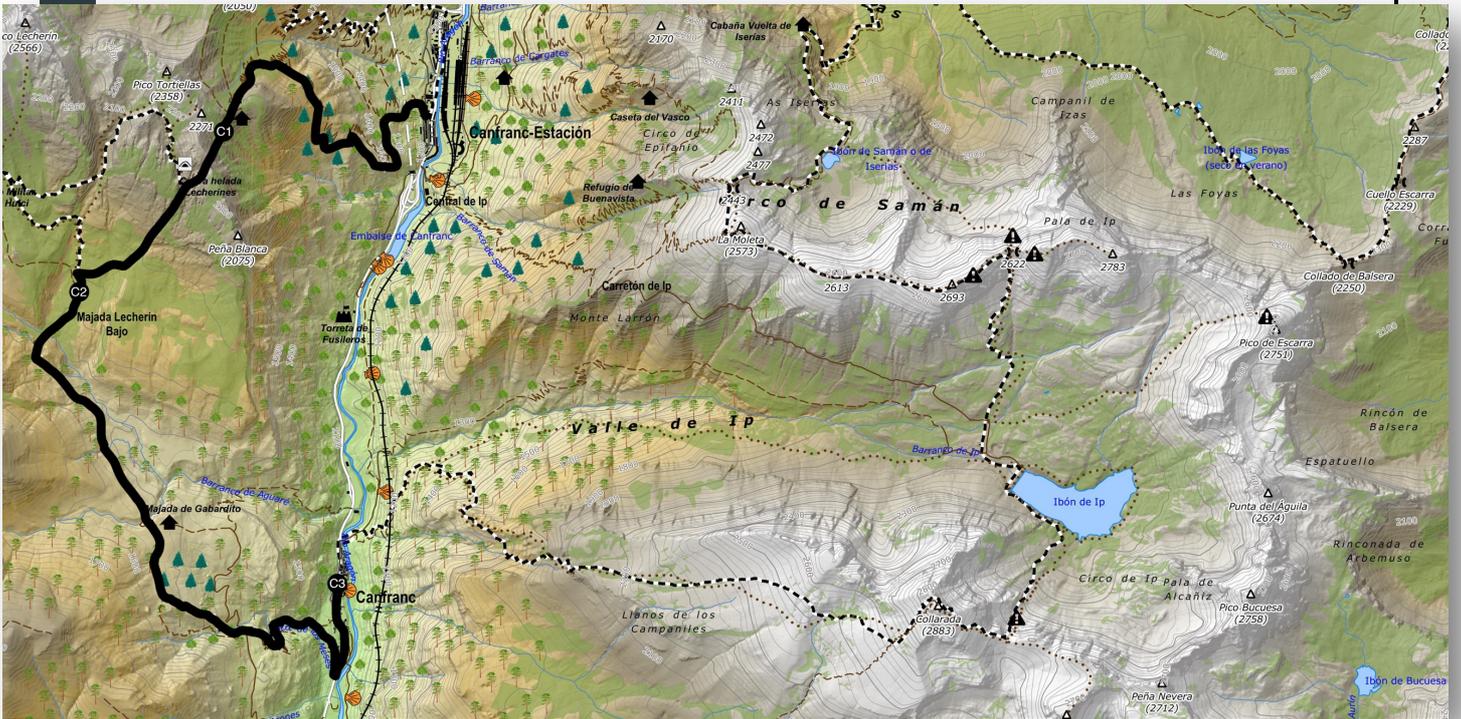
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.781, W 0° 32.177 (2.140 msnm) Antes del collado</p>	<p>Agujero en el suelo de 1 m. de profundidad y justo en el collado hay otro de más profundidad. También hay algún cable de acero en el suelo. Riesgo de caída al mismo nivel, a distinto nivel y golpe contra objetos inmóviles.</p> <p>Mantenerse en el sendero señalizado.</p> <p>Prestar mucha atención al suelo, con antelación a la pisada.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Evitar las zonas rodeadas con cinta.</p> <p>Prohibido correr.</p>
<p>N 42° 44.75, W 0° 32.215 (2.130 msnm) Después del collado</p>	<p>Zona de piedra suelta de tamaño medio, con fuerte pendiente en descenso, durante todo el tramo hasta el cambio de rumbo para la Cueva Helada de Lecherines.</p> <p>Riesgo de caída al mismo nivel y golpe con objetos móviles (piedras).</p> <p>Mantenerse en el sendero señalizado.</p> <p>Prestar mucha atención al suelo, con antelación a la pisada, para evitar el desplazamiento de piedras sueltas.</p> <p>Avisar a los corredores de más abajo en caso de desplazar alguna piedra que pueda golpearles. Gritar "¡Piedra!".</p> <p>Estar atento a los avisos de caída de piedras.</p>
<p>N 42° 42.807, W 0° 32.188 (1.334 msnm) Antes de llegar a la pista forestal</p>	<p>Paso estrecho con fuerte pendiente. Altura 3m.</p> <p>Alejarse del lado izquierdo.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 42.832, W 0° 31.850 (1.140 msnm) Barranco de los Meses</p>	<p>Cruce del barranco por encima de una represa de piedra, de unos 2 metros de ancho. En el lado derecho hay una caída de altura de unos 8-10 m.</p> <p>Alejarse del lado de la caída.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 2

CANFRANC-PUEBLO / IBÓN DE BUCUESA

DATOS DEL SECTOR: 11,2 km., 1.990 m. positivos y 740 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 27,8 km., 3.091 m. positivos y 2.005 m. negativos

Dificultad alta, por tratarse de un recorrido por fuera de sendero y los tramos con senderos soy muy empinados y bastante técnicos. El marcaje en esta zona está hecho con banderas y cintas reflectantes, para que el corredor esté orientado en todo momento.

Al salir del avituallamiento retomaremos la calle que atraviesa el pueblo para cogerla en dirección norte. Justo al final de la misma cruzaremos un puente a nuestra derecha y comenzaremos a subir por la pista que tenemos delante. Enseguida cogeremos un camino, también a la derecha, que se adentra en el bosque para empezar la subida con más desnivel de toda la carrera, casi 2.000 m. positivos. El camino nos llevará cómodamente ascendiendo por la ladera, pero tras unos 200 m. de desnivel girará a la derecha para empezar una fuerte subida. Ésta seguirá con sus giros para subir de forma progresiva, hasta que crucemos un barranco (veremos resto de aludes a los laterales) y poco después lleguemos al campo de Porrotó. Aquí empieza una muy fuerte subida que nos conducirá hasta el barranco de Coruge, para después subir a la Piazola y enfrentarnos al primer paso de segundo grado de la subida. Equipado con dos pasamanos, este punto nos llevará a la zona de Los Campaniles, donde la pendiente disminuye, y tras avanzar casi dos kilómetros por ella, bajaremos un poco hasta el manantial de Los Campaniles, dónde tendremos un avituallamiento líquido con solo agua. Desde este punto empezaremos a dirigirnos hacia el norte para afrontar los últimos 300 m. positivos de la subida a la Peña Collarada, donde tras una pedrera de piedra suelta, una canal y una pequeña zona de trepada, llegaremos a tan ansiada cima.

Una vez en la cima, descenderemos en dirección este hacia el Cuello de Ip. En los primeros metros habrá que extremar las precauciones, ya que hay un par de trozos que tendremos que echar las manos, pero ya antes de llegar al collado, el camino mejora. Una vez en él, seguiremos hacia la cresta que se dirige al este, por una senda marcada en la pedrera que nos hará subir rápidamente hasta el collado que separa los picos de Collaradeta y del Fraile. En este punto, perderemos un poco de altura para llegar a una gran sima que bordearemos con cuidado por su derecha, para justo después atravesar con cuidado y ayudándonos de la cadena instalada, otra sima, esta vez por su izquierda. En este punto, disfrutaremos de una cómoda zona de campas de hierba hasta llegar a la parte alta de la canal por la que bajaremos al Circo de Bucuesa.

Seguramente, este sea uno de los tramos más complicados de la prueba. No hay riesgo de caída, pero el pequeño tamaño de la piedra nos hará difícil el equilibrio sobre ella. Es un tramo muy corto, apenas 80 metros, pero que tendremos que bajar con cuidado extremo y siempre a la izquierda de la canal. Nada más pasar la parte más estrecha y una vez que se abra todo el valle, giraremos a la izquierda por el canto de roca de Peña Nevera y la bordearemos manteniendo altura hasta llegar casi debajo el collado que la separa con la Pala de Bucuesa, donde perderemos algo de altura de forma rápida y atravesaremos por la parte baja una zona de bloques de piedra, para tras unos 100 metros, llegar otra vez a la hierba y coger el camino que asciende a la Pala de Bucuesa y tras una pequeña bajada, llegar al avituallamiento.

*Punto de Control 4, **PEÑA COLLARADA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 02:00 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 08:00 horas

*Punto de Control 5, **COLLARADETA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 02:30 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 09:00 horas

*Punto de Control 6, **IBÓN DE BUCUESA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 03:00 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 10:00 horas



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 43.308, W 0° 30.837 (1.499 msnm) Subida por la Besera</p>	<p><i>Tramo de subida (10-12 m.) con pendiente pronunciada y piedra suelta. Riesgo de caída de altura y de golpes con piedras desprendidas.</i></p> <p><i>Alejarse del lado del valle, y pasar por la parte más próxima a la ladera.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite tirar piedras.</i></p> <p><i>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</i></p> <p><i>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</i></p>
<p>N 42° 43.247, W 0° 30.788 (1.583 msnm)</p>	<p><i>Bifurcación que puede causar desorientación. Seguir la señalización del PR hacia la derecha. A la izquierda pone pintado en una roca "Vía Russell"; no hacer caso a esta indicación.</i></p>
<p>N 42° 43.163, W 0° 30.646 (1.634 msnm) Barranco de Coruge</p>	<p><i>Paso estrecho con trepada. Riesgo de caída de altura en la vaguada (15-20 m.).</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno.</i></p> <p><i>Realizarlo andando. Prohibido correr.</i></p> <p><i>Prohibido adelantar.</i></p>



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 43.140, W 0° 30.630 (1.668 msnm) Barranco de Coruge</p>	<p>Paso estrecho en pendiente de hierba con riesgo de caída de altura (15-20 m.). Extremar la atención y la precaución. Pasar de uno en uno. Realizarlo andando. Prohibido correr. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 43.103, W 0° 30.624 (1.685 msnm) Barranco de Coruge</p>	<p>Paso estrecho en altura. Riesgo de caída de altura (más de 20 m.). Extremar la atención y la precaución. Pasar de uno en uno. Realizarlo andando. Prohibido correr. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 43.080, W 0° 30.602 (1.710 msnm) Barranco de Coruge</p>	<p>Tramo de ascenso en canal con pendiente muy pronunciada y trepada de apoyo, de unos 80 m. de longitud. Riesgo de caída de altura. Extremar la atención y la precaución. Pasar de uno en uno. Realizarlo andando. Prohibido correr. Prohibido adelantar.</p>
<p>Tramo desde la cota 1.710 msnm hasta los 2.000 msnm.</p>	<p>Tramo de subida con pendiente pronunciada. Riesgo de golpes con piedras desprendidas desde más arriba. Seguir estrictamente la señalización del itinerario de la carrera. Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo. Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida. Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</p>



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 43.017, W 0° 30.251 (2.069 msnm)</p>	<p>En la faja de piedra blanca hay una trepada por la canal de subida al Llano de los Campanales. Riesgo de caída de altura (más de 10 m.) y riesgo de golpes con piedras desprendidas desde más arriba.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Sujetarse con las manos a las sirgas instaladas.</p> <p>Pasar de uno en uno hasta salir de la canal.</p> <p>Realizarlo andando. Prohibido correr. Prohibido adelantar.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</p> <p>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</p>
<p>N 42° 42.831, W 0° 28.296 (2.750 msnm) Collarada</p>	<p>Última canal de subida anterior de la cima de Collarada.</p> <p>Riesgo de caída de altura y riesgo de golpes con piedras desprendidas desde más arriba.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Prohibido adelantar.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</p> <p>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</p>



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 42' 38,68" W 0° 27' 37,93" Sima Collado de Ip</p>	<p>Riesgo de caída de altura de 4-5 metros.</p> <p>Pasillo de señales cinta que deben seguir los corredores.</p> <p>Prohibido pasar más de una persona a la vez.</p> <p>Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 42' 25,91" W 0° 27' 10,12" Sima Peña Nevera</p>	<p>Riesgo de caída de altura de unos 4 metros.</p> <p>Pasillo de señales cinta que deben seguir los corredores.</p> <p>Prohibido pasar más de una persona a la vez.</p> <p>Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 42' 25,33" W 0° 27' 09,10" Pasamanos</p>	<p>Paso estrecho con riesgo de caída de altura de entre 5-10 metros.</p> <p>Sujetarse con las manos al cable de acero instalado.</p> <p>Prohibido pasar más de una persona a la vez.</p> <p>Prohibido adelantar.</p> <p>Pasar caminando.</p>
<p>N 42° 42' 17,71" W 0° 26' 54,35" Simas Antes Canal Corral Blanco</p>	<p>Riesgo de caída de altura. Dos simas en paralelo, una de más de 10 metros de profundidad, y otra de 5 a 10 metros de profundidad. Entre las dos simas se colocará un pasillo de señales y cinta que deben seguir los corredores.</p>



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

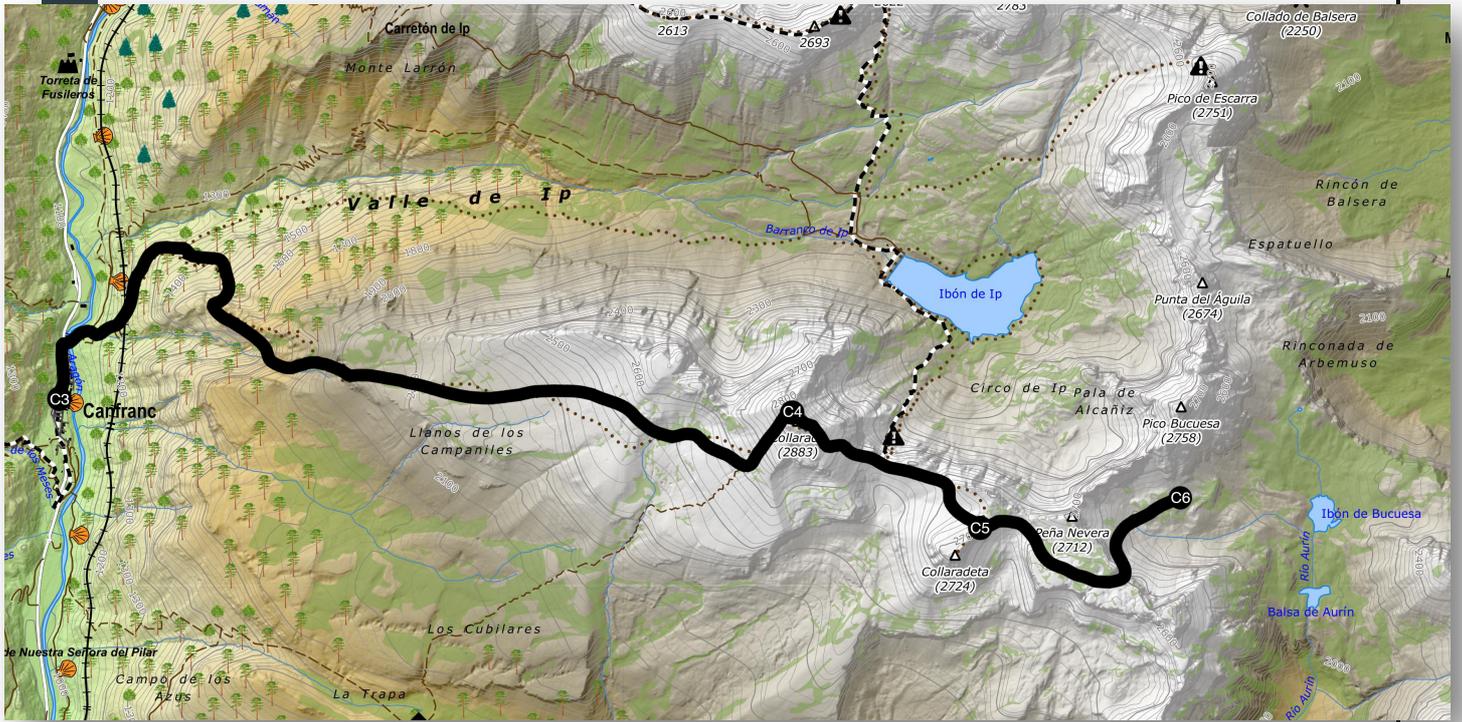
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 42' 17" W 0° 26' 48"</p> <p>Canal Corral Blanco</p>	<p><i>Riesgo de caída al mismo nivel y riesgo de golpes con piedras desprendidas desde arriba. Canal con mucha pendiente y piedra suelta.</i></p> <p><i>El descenso es muy técnico. Adaptar la velocidad al nivel técnico y estado físico en ese momento.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución, especialmente si hay otros corredores por debajo. Mantener una distancia de seguridad de 2-3m con el corredor de delante.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</i></p> <p><i>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de cualquier piedra desprendida.</i></p> <p><i>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</i></p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 3

IBÓN DE BUCUESA / IBÓN DE IP

DATOS DEL SECTOR: 4,7 km., 359 m. positivos y 548 m. negativos
DATOS ACUMULADOS: 32,5 km., 3.440 m. positivos y 2.553 m. negativos

Desde el Ibón de Bucuesa, seguiremos de manera descendente en contra-dirección del camino que sube a la Pala de Bucuesa, hasta llegar a encontrarnos con otra senda que tomaremos hacia la izquierda.

El tramo que viene a continuación, es bastante cómodo, y nos irá haciendo ganar altura en dirección al Pico del Águila, dejando a la derecha la Punta de Arbenuso. Cuando lleguemos al collado que separa a ambas, nos encontraremos con unas antiguas marcas de GR, las cuales seguiremos a través de una relativamente cómoda pedrera, que, tras mantener un rato nuestra altura, nos llevará a los Campaniles de Ip.

Una vez dicho collado, veremos ya el avituallamiento. La bajada comienza siguiendo aún las marcas de GR y haciendo alguna curva, pero en breve, empezaremos a bajar por una "cómoda" pero empinada zona de hierba, que rápidamente nos llevará hasta unos meandros situados en la parte noreste del Ibón de Ip. Una vez aquí, bordearemos el ibón por la parte norte y enseguida llegaremos al avituallamiento.

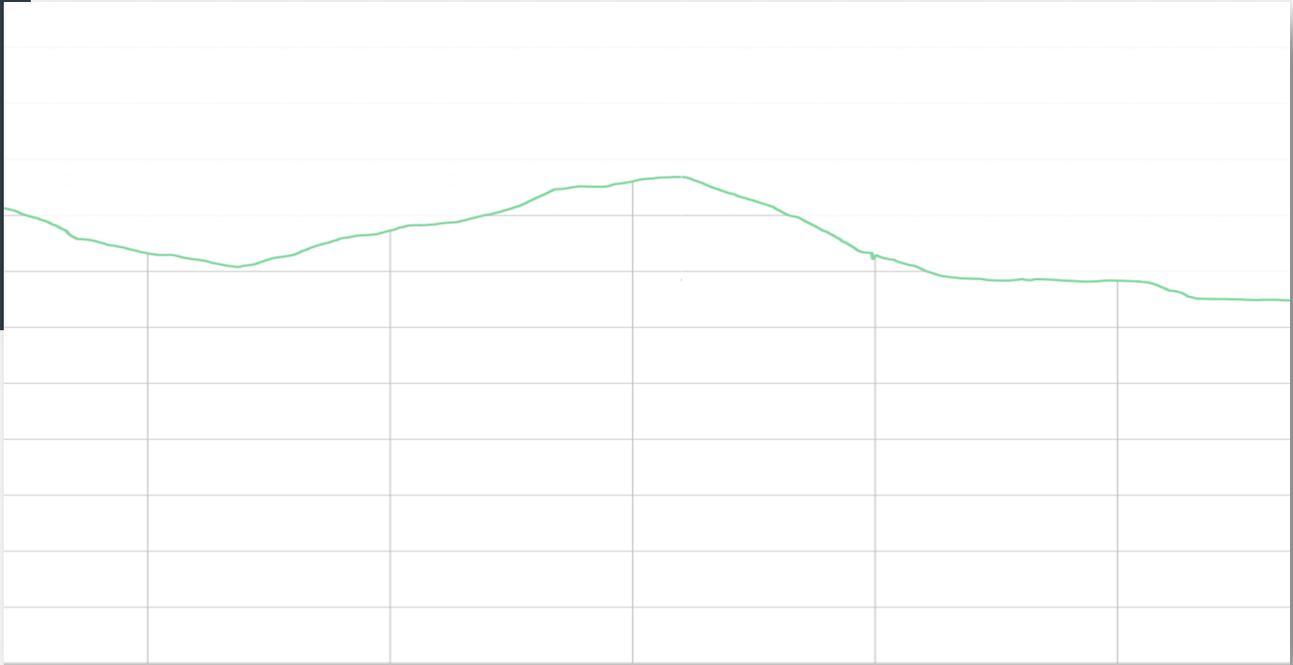
*Punto de Control 7, **IBÓN DE IP***

Hora estimada de paso del primer corredor: 04:00 horas

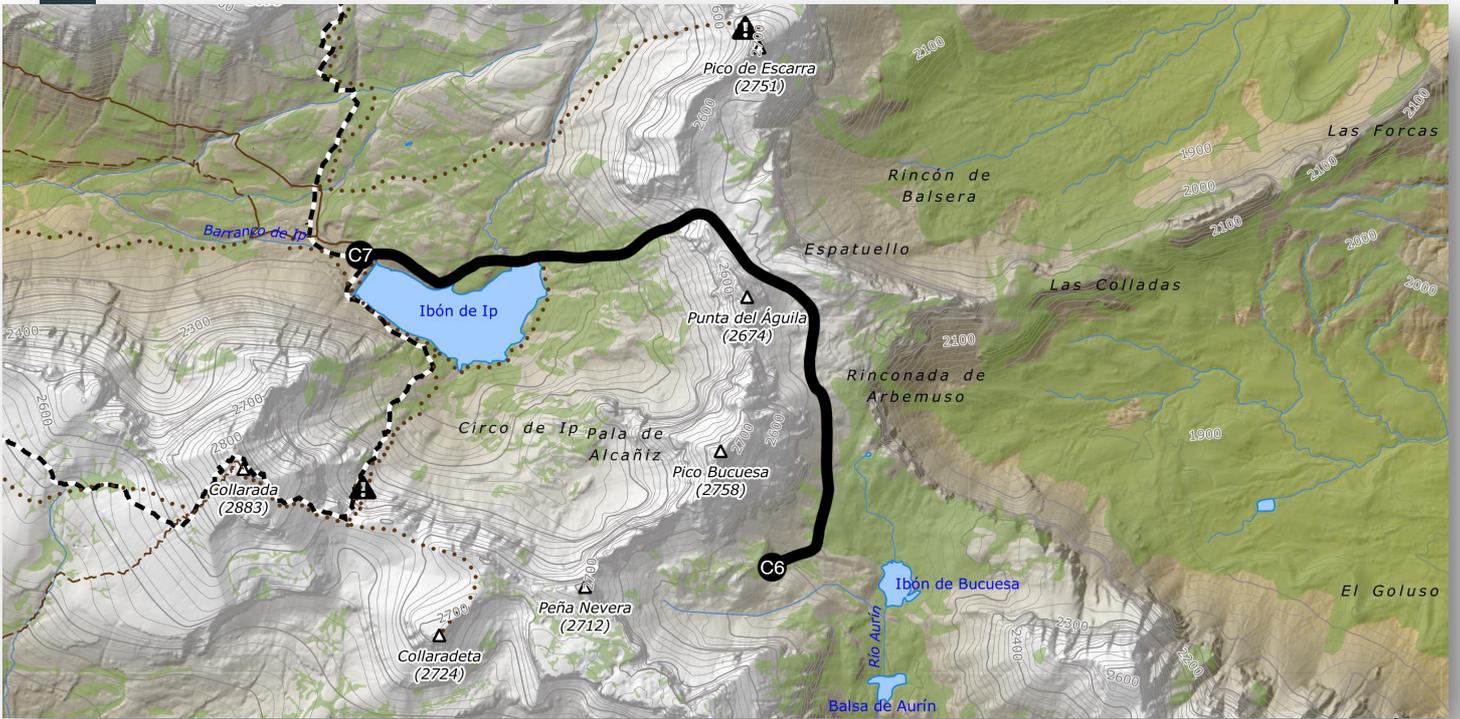
Hora estimada de paso del último corredor: 11:00 horas



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 4

IBÓN DE IP / CASCADA DE LAS NEGRAS

DATOS DEL SECTOR: 9,8 km., 770 m. positivos y 1.185 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 42,3 km., 4.210 m. positivos y 3.738 m. negativos

Dificultad alta, puesto que la primera parte del recorrido es por fuera de sendero, y el descenso hasta la cascada de las Negras transcurre por un sendero técnico y descompuesto, al menos en la primera parte. El marcaje en esta zona está hecho con banderas y cintas para que el corredor esté orientado en todo momento hasta la llegada a la cascada de Las Negras.

Partiendo desde el ibón de Ip, cogemos durante unos pocos metros la antigua pista del Carretón. Aquí, tras apenas 400 metros, en una tubería de equilibrio, la dejaremos y empezaremos a ascender a través de campos de hierba en la primera parte hacia el collado de la Pala de Ip. Lo que al principio es solo un camino empinado, poco a poco se va llenando de piedras y al final se convierte en una técnica y empinada canal que nos dará acceso a la cresta que separa los valles de Ip e Izas.

Una vez en la parte más alta de la canal, giraremos a la izquierda y recorreremos toda la cresta hacia La Moleta. Habrá que extremar las precauciones y en algún punto se obligará a los corredores a pasar andando (este punto estará controlado y asegurado por la organización, y será objeto de descalificación hacer caso omiso a las instrucciones dadas por la organización a cada corredor). Quitando ciertos puntos, la cresta es bastante cómoda, aunque tendremos que mantener nuestra atención siempre en el terreno.

Una vez hagamos cima en La Moleta (2.572 m.), empezaremos un fuerte y técnico descenso. Este comienza en la parte norte de la cima y nos lleva al collado norte del pico para después ir perdiendo altura de manera rápida por una senda marcada en la pedrera. Este descenso nos llevará hacia el ibón de Iserías, para después de bordearlo, coger un cómodo sendero PR que nos llevará tras muchas "zetas" a la zona de la cascada de Las Negras.

En el momento que llegamos al valle, tenemos una bifurcación de carreras, que nos será avisada por los voluntarios de la prueba. Este punto es importante, ya que para evitar que la gente llegue hasta el avituallamiento fuera de control y haga un esfuerzo "inútil", en este punto se informará a los corredores que vayan a incumplirlo y se les instará a bajar ya desde aquí hacia la meta.

Desde este punto giraremos en dirección este y empezaremos a transcurrir por el valle de Izas. Iremos subiendo progresivamente hasta llegar, en apenas 500 metros, al avituallamiento.

Punto de Control 8, **PICO DE LA MOLETA**

Hora estimada de paso del primer corredor: 04:45 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 13:00 horas

Punto de Control 9, **CASCADA DE LAS NEGRAS**

Hora estimada de paso del primer corredor: 05:30 horas

Hora de **CIERRE DE CONTROL:** 14:15 horas (BIFURCACIÓN)

Hora de **CIERRE DE CONTROL:** 14:30 horas (AVITUALLAMIENTO)

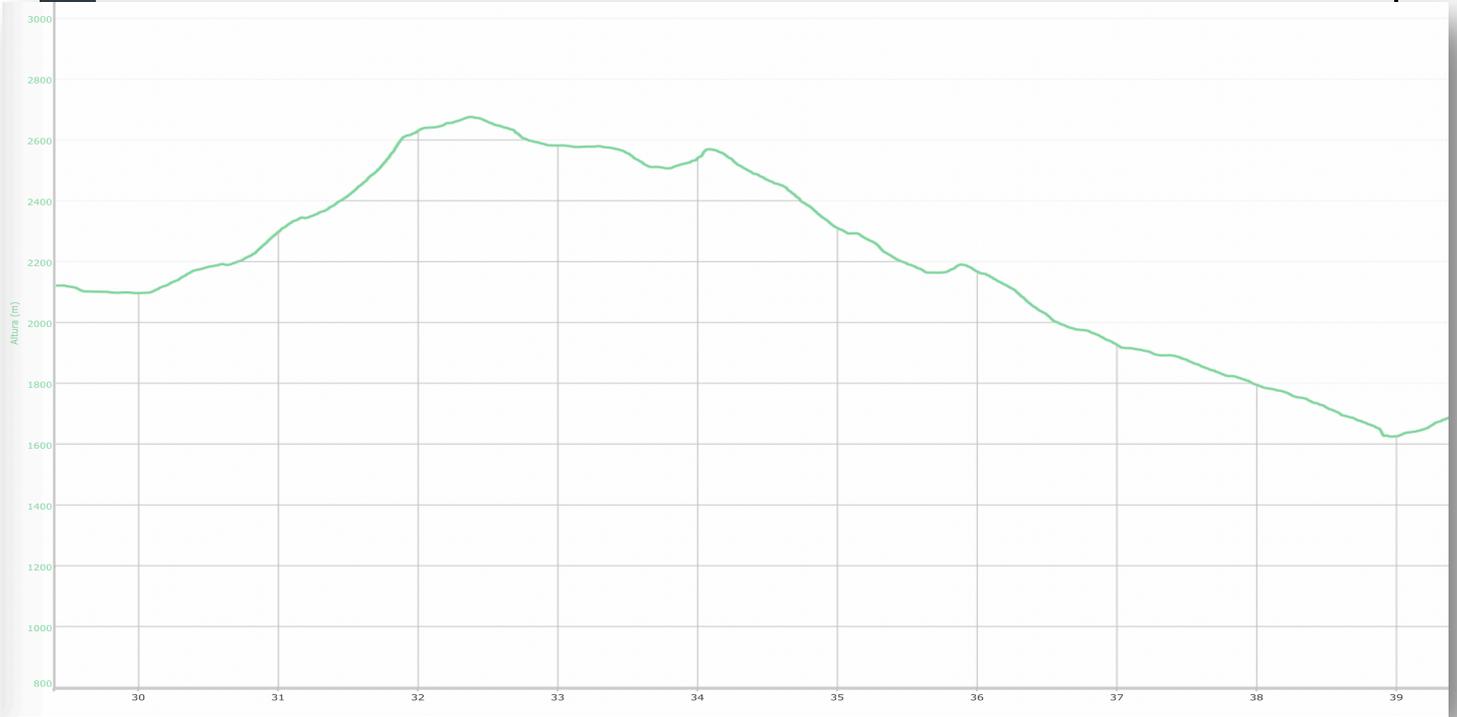


ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD EN ESTE TRAMO

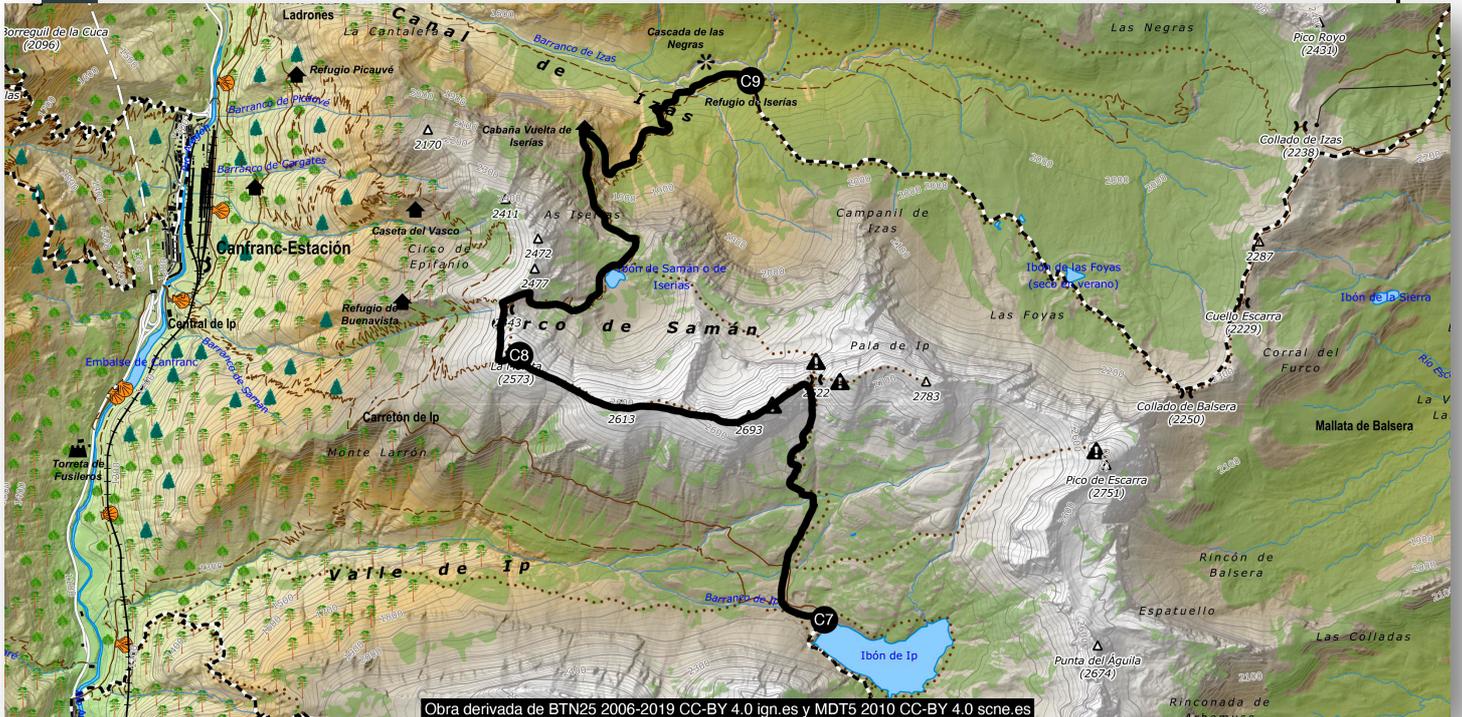
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.299, W 0° 27.778 Collado Pala de Ip</p>	<p>En el último tramo de subida al collado de la Pala de Ip, hay riesgo de caída de piedras. Subir el tramo de uno en uno. Prohibido adelantar.</p> <p>Mantener una distancia de seguridad de 2-3 metros.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p>
<p>Cresta de La Tronquera</p>	<p>Tramo estrecho con riesgo de caída desde una altura de más de 20m. Realizarlo andando. Prohibido correr.</p> <p>Alejarse del lado derecho (caída al vacío de más de 10 metros).</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno y prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 44.169, W 0° 28.098 Fin de la cresta de la Tronquera</p>	<p>Tramo estrecho con riesgo de caída desde una altura de más de 20m. Pasar de uno en uno.</p> <p>Realizarlo andando. Prohibido correr.</p> <p>Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 44.395, W 0° 29.218 Subida a La Moleta</p>	<p>Trepada por una canal de subida a La Moleta. Hay que subir directo hacia arriba, sin desviarse hacia la derecha.</p> <p>Mantener una distancia de seguridad de 2-3 m.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 45.068, W 0° 28.860 Bajada del ibón de Iserías</p>	<p>Paso estrecho, de unos 3 metros de longitud, sobre roca eventualmente mojada. Riesgo de caída por un tobogán de más de 10 metros de altura.</p> <p>Extremar la atención y la precaución, especialmente si la roca está mojada.</p> <p>Circular por el trayecto más cercano a la ladera.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 5**CASCADA DE LAS NEGRAS / PARKING ANAYET (base de vida Formigal)**

DATOS DEL SECTOR: 8,2 km., 675 m. positivos y 626 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 50,5 km., 4.885 m. positivos y 4.364 m. negativos

Dificultad media/alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas reflectantes para que el corredor esté orientado en todo momento hasta la llegada a la Base de Vida.

Partiendo desde la cascada de Las Negras, cogeremos la antigua traza de la GR11 por el fondo del valle. Al principio comenzaremos de forma bastante llana hasta que crucemos el barranco en la zona marcada por la organización, donde empezará la subida hacia el Collado de Izas. Primero iremos por una zona bastante marcada hasta llegar a las ruinas de una antigua cabaña de pastores, donde el camino se empieza a perder y comenzará la subida hasta el collado, siguiendo las marcas de GR y las propias de la organización.

Una vez en este punto, giraremos a la izquierda para coger la cresta que separa el Valle de Izas de Formigal, yendo hacia el Pico Royo, para justo en su base, atravesar una "fácil" pedrera hasta llegar a la base de la canal occidental del pico. Aquí ascenderemos siempre por el lado derecho de la misma hasta llegar a la parte más elevada, donde daremos vista a un nuevo valle.

Ahora empezaremos la bajada, primero por una zona de hierba y luego por restos de un antiguo sendero, hacia el Ibón de Lapazuso, donde lo bordearemos por la derecha y seguiremos nuestro descenso hasta llegar a las pistas de esquí de la estación de Formigal. Terminaremos la bajada por ellas hasta llegar a la Base de Vida.

*Punto de Control 10, **COLLADO DE IZAS***

Hora estimada de paso del primer corredor: 06:30 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 16:00 horas

*Punto de Control 11, **PARKING ANAYET***

Hora estimada de paso del primer corredor: 07:15 horas

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 17:30 horas*

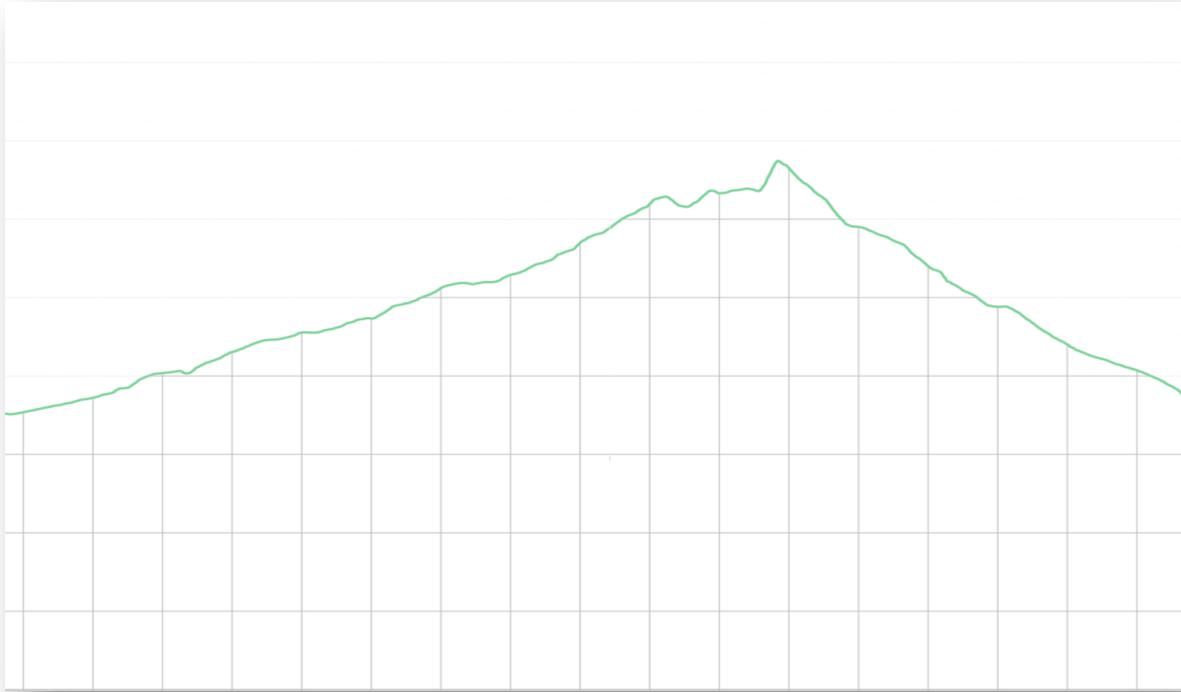


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

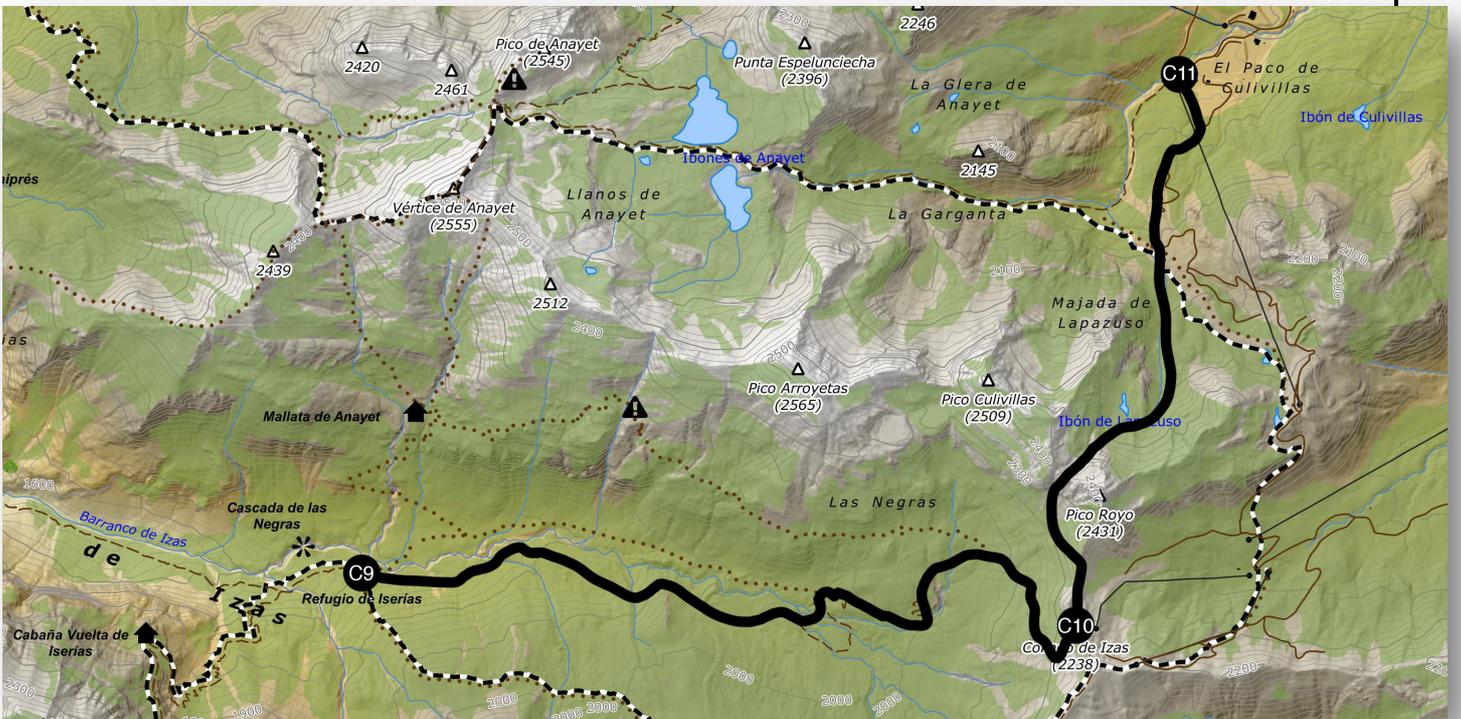
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 45' 37,58, W 0° 25' 20,65 Canal Pico Royo</p>	<p><i>Riesgo de golpes con piedras desprendidas desde arriba. Canal con mucha pendiente y piedra suelta.</i></p> <p><i>El tramo más vertical de la canal hay que realizarlo lo más pegado a la pared de la derecha, lo que permitirá protegernos utilizando las curvas que tiene dicha pared.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución, especialmente si hay otros corredores por debajo. Mantener una distancia de seguridad de 2-3m con el corredor de delante.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</i></p> <p><i>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de cualquier piedra desprendida.</i></p> <p><i>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</i></p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 6**PARKING DE ANAYET / CAMPAMENTO DE LA CANAL ROYA**

DATOS DEL SECTOR: 11,5 km., 790 m. positivos y 1.149 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 62,0 km., 5.675 m. positivos y 5.513 m. negativos

Dificultad media/alta. El marcaje en esta zona consta de banderas reflectantes. Hasta la llegada al Vértice del Anayet el camino es evidente, después hay muchos trozos que no hay un claro camino que seguir.

Desde el Parking de Anayet, tomaremos en dirección oeste la GR11, la cuál nos conducirá de manera muy suave y progresiva hasta los ibones de Anayet. Continuaremos en este punto hacia el collado que divide el pico de Anayet y el Vértice, una subida que cada vez será más empinada, y que incluso al final habrá que echar algún apoyo extra. Una vez en el collado giraremos a nuestra izquierda para afrontar los últimos metros de subida hasta la cima. Al igual que en nuestra subida hasta el collado, empieza suave y terminar de manera mucho más empinada y con algún tramo que tendremos que pasar con precaución.

Desde el Vértice del Anayet, continuaremos la cresta en dirección oeste hacia el pico de O Porte, de manera claramente descendente. Tras unos cientos de metros llegaremos a un collado, momento en el cuál giraremos bruscamente a nuestra derecha, para coger el barranco que sale desde el mismo collado. Proseguiremos por él hasta llegar a una amplia y cómoda campa de hierba, donde volveremos a tomar dirección noroeste. Al poco tiempo dejaremos a la derecha el barranco (saldremos a nuestra izquierda), punto muy importante en el itinerario, para coger un antiguo, pero bien marcado camino que descenderá de forma bastante progresiva.

Tras atravesar varias campas, el camino girará bruscamente a la derecha, para volver a atravesar un pequeño plano, antes de volver a coger pendiente negativa y afrontar la última parte de bajada hasta el refugio de Lacuart (lo dejaremos a unos 100 metros a nuestra derecha). En este momento cogeremos la GR11 y seguiremos, siempre por la margen izquierda del río de la Canal Roya, hasta la llegada a un pequeño puente. Al poco de pasarlo encontraremos una amplia pista que tras menos de 2 km. nos llevará al avituallamiento de Canal Roya.

*Punto de Control 12, **VÉRTICE DE ANAYET***

Hora estimada de paso del primer corredor: 08:00 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 19:30 horas

*Punto de Control 13, **CAMPAMENTO DE LA CANAL ROYA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 09:30 horas

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 22:00 horas*

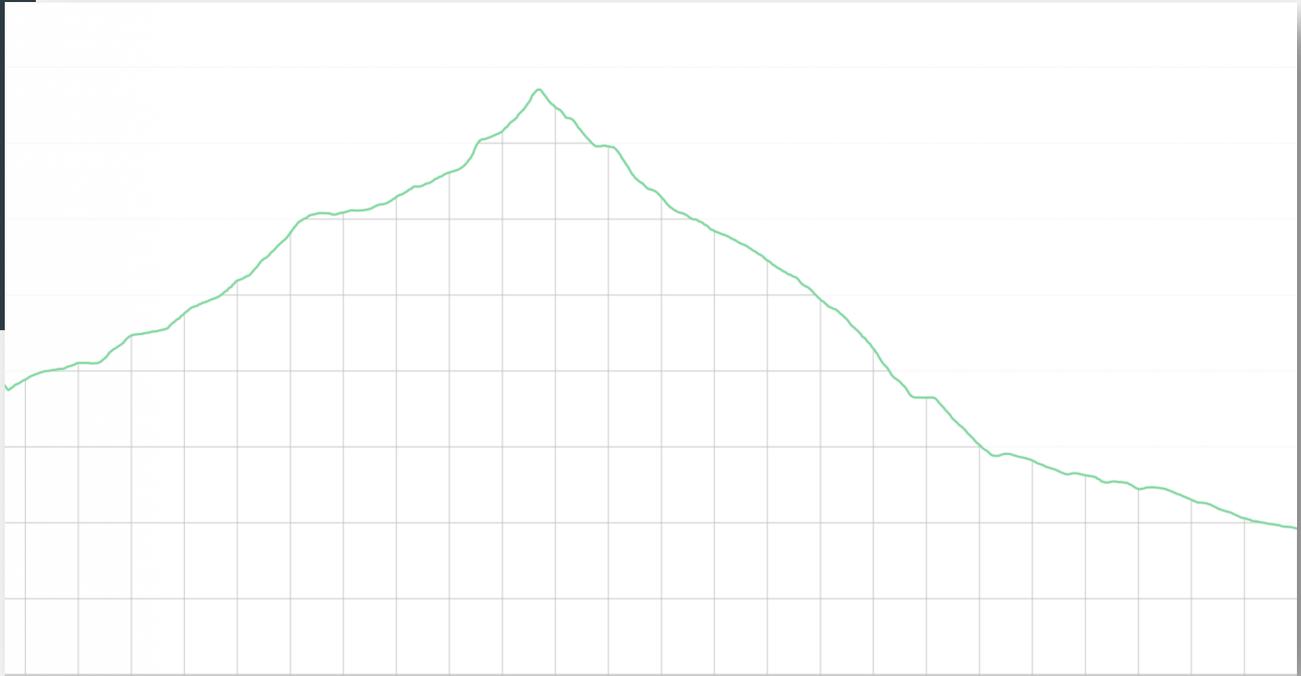


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 46.748, W 0° 27.444 Collado de Anayet</p>	<p>Al final de la subida al Collado de Anayet, hay riesgo de caída de altura (2-3 m.). Riesgo de caída desde altura.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Mantener una distancia de seguridad de 2-3 m.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 46.565, W 0° 27.594 Subida del Vértice Anayet</p>	<p>Riesgo de caída de altura (más de 50 m.) especialmente con niebla.</p> <p>Seguir estrictamente la señalización.</p> <p>Evitar el cortado de la cara sureste y aproximarse a la parte noroeste.</p> <p>En caso de duda o de mala visibilidad, realizar el tramo caminando.</p>
<p>Bajada desde el Vértice de Anayet al campamento de la Canal Roya</p>	<p>Tramo sin trozos importes a reseñar. Sólo hay que tener las medidas de seguridad generales de montaña.</p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 7**CAMPAMENTO DE LA CANAL ROYA / IBÓN DE TRUCHAS**

DATOS DEL SECTOR: 10,1 km., 1.159 m. positivos y 404 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 72,1 km., 6.834 m. positivos y 5.917 m. negativos

Dificultad media/alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas reflectantes hasta la llegada al ibón de Truchas.

Desde el avituallamiento, terminaremos de descender la Canal Roya por la pista principal. Tras unos 200 metros tomaremos un sendero bien marcado y tendido a la derecha para ascender por una zona de bosque hasta la Larrqueta (antiguo refugio de pastores). Una vez allí, giraremos a la derecha para continuar nuestra ascensión por la cara sur del pico de Larraca. El camino sube de manera muy cómoda y con muchas vueltas hacia la cima, atravesando un espectacular bosque de pino negro. Poco antes de llegar a la cima dejaremos el arbolado y justo cuando el camino cambia de orientación hacia el oeste, éste gana inclinación haciendo el último repecho hasta la cima muy duro.

Una vez en la cima, donde tendremos un avituallamiento líquido solo de agua, empezaremos la cresta que nos conducirá hasta el pico Malacara. En todo el tramo tendremos que extremar la precaución, ya que, aunque ningún punto tiene demasiada complicación, es una cresta de alta montaña.

La empezaremos de manera descendente hacia el antiguo repetidor del Águila, pero luego empieza una zona más llana hasta llegar al siguiente control en el reenvío del telesilla de la Canal Roya. Una vez aquí, empezaremos otro tramo de cresta. La primera parte tiene una fuerte subida que acaba en una zona muy perfilada, para pasar después a otro sector más suave y cómodo, de hierba, hasta que lleguemos a la cima del pico de Malacara. Aquí empezaremos a descender por la cresta en dirección noroeste hasta llegar al collado de Astún (2.189 m.), momento en el cual cogeremos la senda a nuestra izquierda que nos conducirá hasta el ibón de Truchas, donde encontraremos un avituallamiento (completo).

*Punto de Control 14, **PICO LARRACA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 10:15 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 24:00 horas

*Punto de Control 15, **REENVÍO CANAL ROYA***

Hora estimada de paso del primer corredor: 10:45 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 01:00 horas del domingo

*Punto de Control 16, **IBÓN DE TRUCHAS***

Hora estimada de paso del primer corredor: 11:15 horas

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 02:00 horas del domingo*

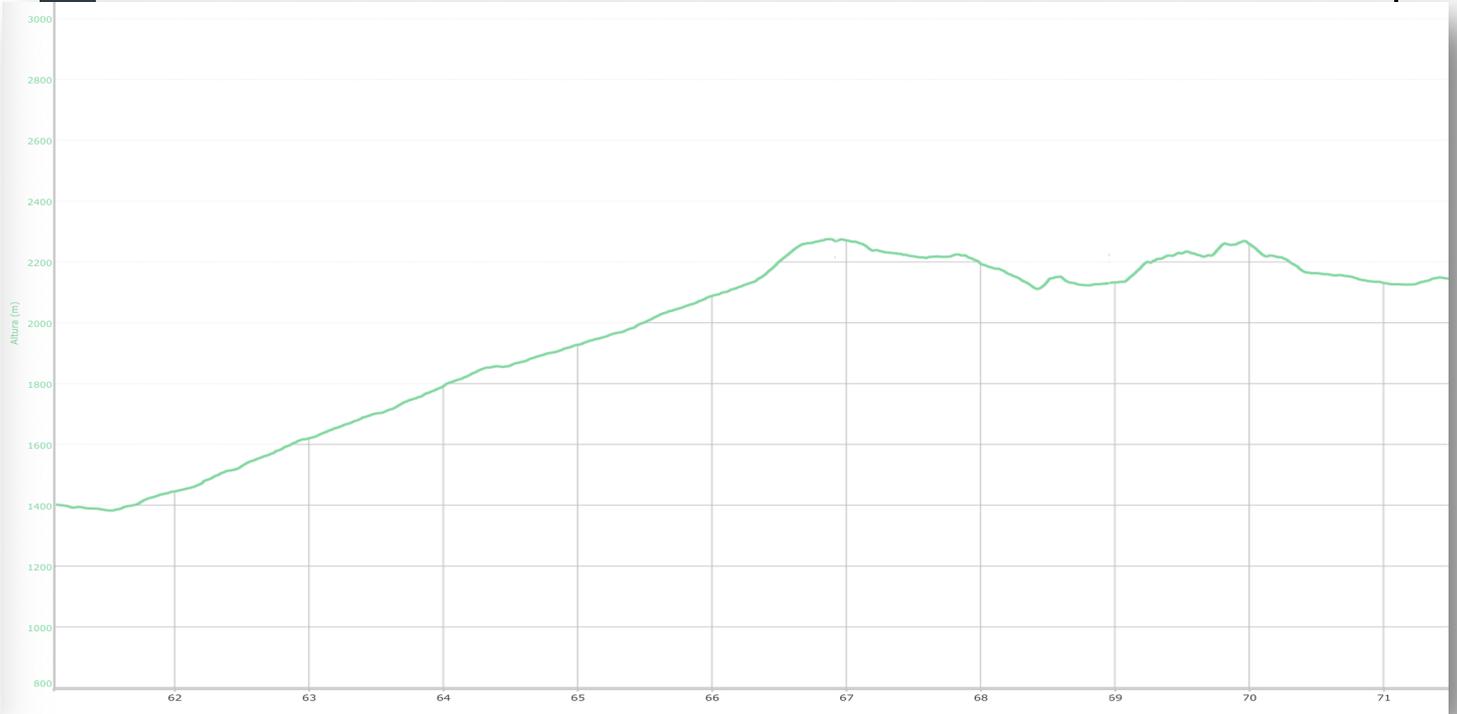


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

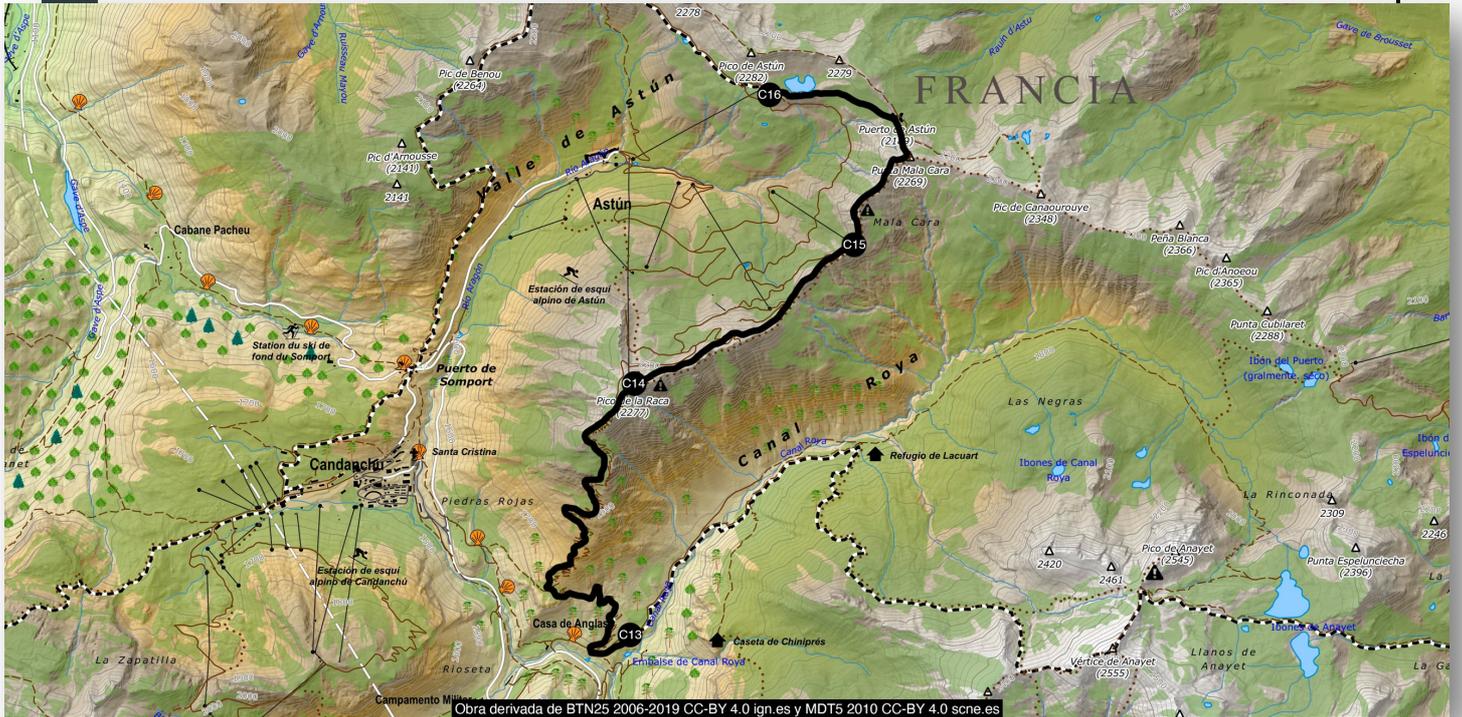
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cresta de La Raca N 42° 47.657 W 0° 30.221</p> <p>—</p> <p>N 42° 47.696 W 0° 30.063</p> <p>—</p> <p>N 42° 47.739 W 0° 29.911</p>	<p>Varios puntos que se aproximan a la vertiente sur. Cortados con riesgo de caída de altura de más de 100 m. y piedra descompuesta.</p> <p>Adaptar la velocidad al nivel técnico y estado físico en ese momento.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Seguir estrictamente la señalización.</p> <p>Evitar el cortado de la cara sur y aproximarse a la parte norte de la estación de Astún.</p> <p>En caso de duda o de mala visibilidad, pasar caminando por los puntos de riesgo significativo.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N42° 48.302, W 0° 28.977 (2.197 msnm) Subida a Punta Mala Cara</p>	<p>Tramo de unos 20 metros de longitud que tiene laderas con fuerte pendiente a ambos lados y superficie de piedra suelta. Riesgo de caída de altura (más de 50 metros).</p> <p>Seguir estrictamente la señalización.</p> <p>Adaptar la velocidad al nivel técnico y estado físico en ese momento.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>En caso de duda o de mala visibilidad, pasar caminando.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 8**IBÓN DE TRUCHAS / PISTA GRANDE (base de vida Candanchú)**

DATOS DEL SECTOR: 10,3 km., 499 m. positivos y 1.072 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 82,4 km., 7.333 m. positivos y 6.989 m. negativos

Dificultad alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas reflectantes hasta la llegada a la estación de esquí de Candanchú.

Al salir del ibón de Truchas, tomaremos una pista en dirección noroeste que tras poco más de un kilómetro nos llevará al ibón de Escalar.

Bordearemos dicho ibón por la parte norte para empezar la ascensión al puerto de Jaca (2.169 m.), donde giraremos a la izquierda para ascender por un empinado sendero hasta la base del pico de Los Monjes. Aquí iremos otra vez a la izquierda para afrontar la cresta que desde ese punto nos separa del Puerto de Somport. Esta cresta transcurre por los picos Belonseiche, Benou y Arnousse, una cresta espectacular y bastante técnica en algunos puntos. No tiene ni grandes subidas ni grandes bajadas, pero todo el tramo es un continuo sube-baja hasta la llegada a la base del pico Benou, donde empezará la última bajada hasta el puerto de Somport.

En este último tramo habrá que pasar dos diques anti-aludes. Al llegar al primero, cogeremos 500 metros de una pista auxiliar, y tras el segundo hay que mantener la altura hasta ver el puerto. Al avistarlo, habrá que descender, ya de forma menos técnica, por prados y laderas.

En este punto atravesaremos la carretera (hay que hacer caso a los voluntarios que regulan el tráfico) y cogeremos el sendero que transcurre por la frontera en el monte Candanchú, el cual seguiremos hasta llegar a las pistas de la estación de esquí de Candanchú (Pista Grande), donde dispondremos de un segundo avituallamiento (completo).

*Punto de Control 17, **PISTA GRANDE (base de vida Candanchú)***

Hora estimada de paso del primer corredor: 13:00 horas

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 05:00 horas del domingo*

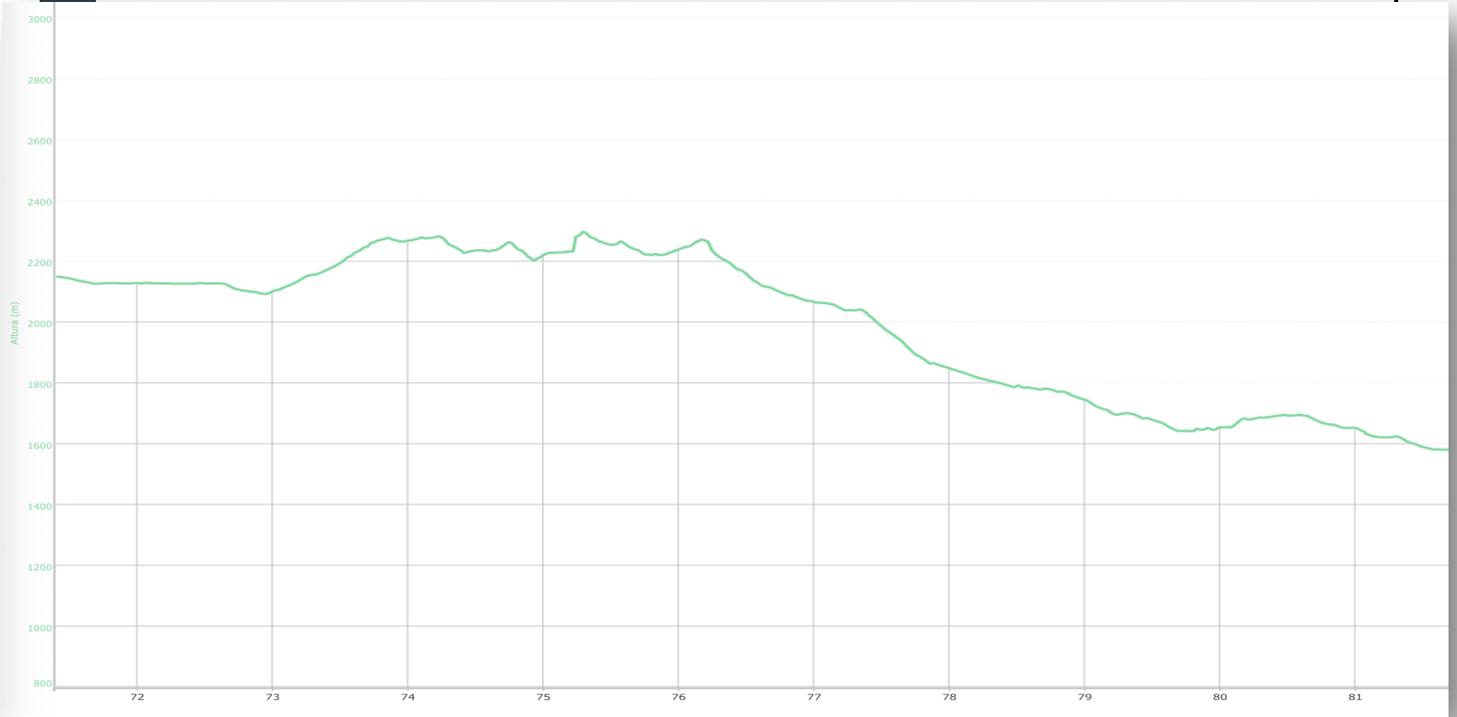


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

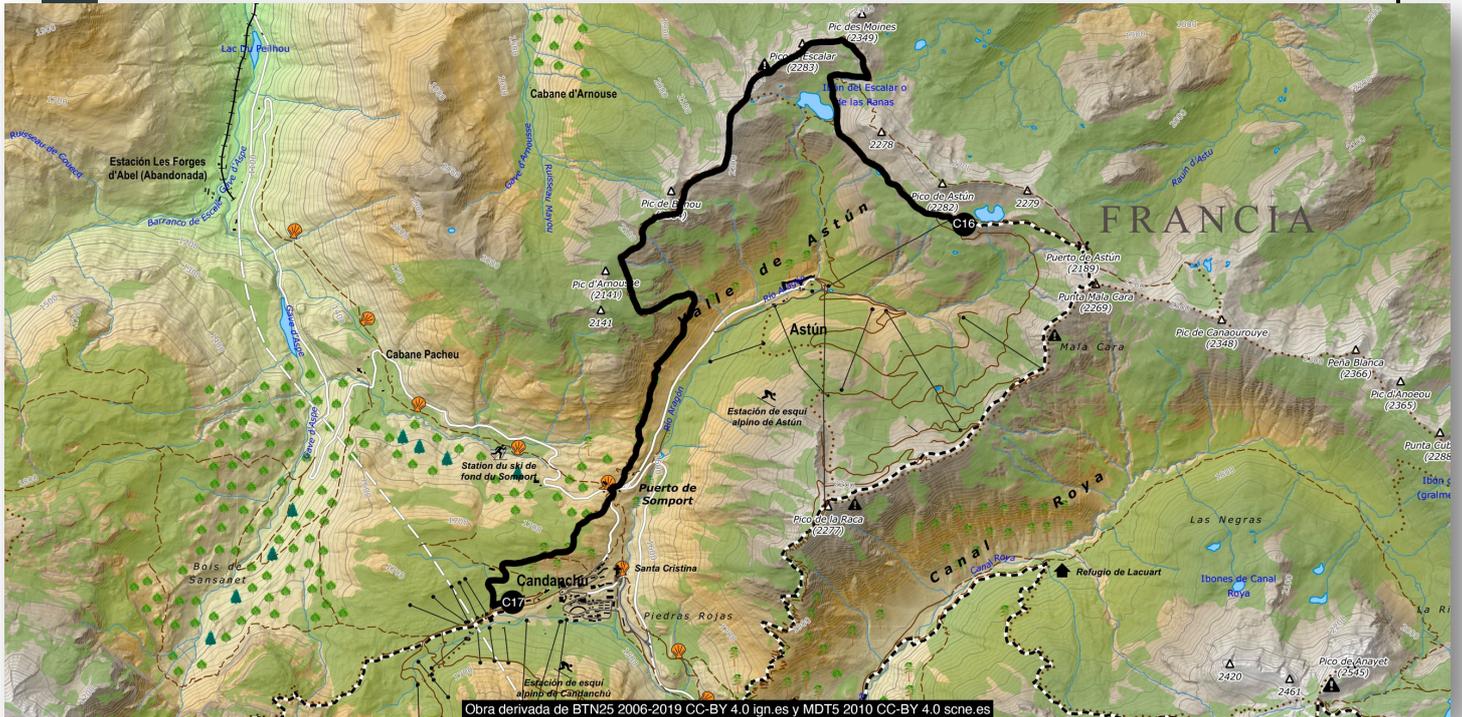
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 49.599, W 0° 30.387 (2.261 msnm) Pico Escalar</p>	<p>En la bajada hay un punto que hay que girar 90° hacia la izquierda, porque si se continúa por la cresta se llega a una zona de cortados insalvables y riesgo de caída de altura.</p> <p>Seguir estrictamente las señales del trazado.</p> <p>Utilizar frontal en horario nocturno.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>En caso de duda o de mala visibilidad, pasar caminando.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar, pueden provocar caídas al mismo nivel y desorientación.</p> <p>Mantenerse atento tanto a los obstáculos como a la señalización de orientación de la carrera (seguirla estrictamente).</p>
<p>N 42° 49.588, W 0° 30.42 3(2.245 msnm) Pico Escalar</p>	<p>Destrepe con riesgo de caída de altura (20 m.).</p> <p>Seguir estrictamente las señales del trazado.</p> <p>Utilizar frontal en horario nocturno.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar caminando de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 49.027, W 0° 31.123 Pico de Benou</p>	<p>Destrepe con riesgo de caída de altura (5-6 metros) y algo de piedra descompuesta (riesgo de caída de piedras).</p> <p>Bajar el primer tramo sujetándose con las dos manos, y manteniendo siempre tres puntos de apoyo estables. Preferiblemente de cara a la pared. Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Mantener una distancia de seguridad de 2-3 m.</p> <p>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 48.270, W 0° 31.257 Pista de Astún a Somport</p>	<p>Después de dejar la pista de tierra, el sendero rodea una vaguada con pendiente pronunciada, paso estrecho, y de tierra suelta. Riesgo de caída de altura (2 m.).</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</p> <p>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 9

PISTA GRANDE (base de vida Candanchú) /MOTRIZ TUCA BLANCA

DATOS DEL SECTOR: 8,9 km., 1.144 m. positivos y 814 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 91,3 km., 8.477 m. positivos y 7.803 m. negativos

Dificultad alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas. La primera parte del recorrido hasta llegar a la cueva de Los Contrabandistas tiene una dificultad media, pero desde este momento, empezaremos a ascender por senda por la zona de Loma Verde aumentando la dificultad a alta por la ausencia de un camino claro y evidente, sobre todo si se mete la niebla como es habitual en esta zona.

Desde Pista Grande nos dirigiremos hacia la "Ciudad de Piedra" por la pista que sale del aparcamiento en dirección oeste. Al pasar el circuito de esquí de fondo y el biatlón empezaremos a remontar por la misma pista, pero enseguida nos saldremos de ella por una senda poco marcada al principio (seguir estrictamente las marcas de la carrera) hacia la base de La Zapatilla para pasar por debajo de su suela en dirección a la cueva de Los Contrabandistas. Aquí el camino ya mejora y es más fácil seguirlo, aunque tendremos que seguir atentos, sobre todo por las piedras que resbalan si están mojadas.

Una vez en la cueva seguiremos el sendero marcado hasta girar 90° en dirección sur (nuestra izquierda) y entraremos en una zona de simas donde tendremos que estar muy atentos a la señalización. Tras poco más de un kilómetro llegaremos a una sirga, que tendremos que pasar con cuidado de no resbalar para poco después llegar un barranco (casi siempre seco) que cruzaremos y seguiremos las marcas en dirección sur hasta llegar a un control de la organización.

Aquí remontaremos inicialmente una pequeña pendiente para divisar el collado occidental del Aspe, este será nuestro primer objetivo. Mantendremos altura a media ladera para adentrarnos en el valle y dirigimos hacia los neveros del Aspe. Cuando lleguemos debajo de las paredes de debajo del collado empezaremos a ascender por la pedrera, pero a mitad de ella tendremos un giro de 45 grados a nuestra derecha para pasar a subir por encima de las piedras que nos servían de referencia. Justo ahora seguiremos hacia el collado para afrontar el último tramo y llegar al collado occidental, donde giraremos a nuestra izquierda. Una vez en este punto afrontaremos la última parte de la subida hasta la cima del pico, donde tendremos que extremar la precaución en los últimos metros.

El descenso de esta cima será una de las últimas partes técnicas de la carrera, de tal forma que tras una primera parte en la que habrá que tener cuidado, y el descenso por el tubo del Aspe (subida natural por la norte al pico), descenderemos por el barranco de Tortiellas. Llegados a este punto los pies nos siguen llevando hacia abajo, pero tendremos que fijarnos bien en las marcas para coger una faja de piedra casi plana que nos hará mantener cota. Al finalizarla, el camino sube de forma ligera y nos lleva a un resalte rocoso que pasaremos usando las dos sirgas instaladas. Al concluirlo llegaremos al recorrido de la maratón y seguiremos esta senda a la derecha de manera descendente hasta llegar a una zona plana y pasaremos entre dos pequeñas balsas de agua antes de girar a nuestra izquierda, donde ya veremos el siguiente control y donde empieza la bajada que nos llevará hasta el último avituallamiento de la prueba, en la motriz de la Tuca Blanca (completo).

Punto de Control 18, **BARRANCO LOMA VERDE:**
 Hora estimada de paso del primer corredor: 13:45 horas
 Hora estimada de paso del último corredor: 07:00 horas del domingo

Punto de Control 19, **PICO ASPE:**
 Hora estimada de paso del primer corredor: 14:15 horas
 Hora estimada de paso del último corredor: 08:30 horas del domingo

Punto de Control 20, **MOTRIZ TUCA BLANCA:**
 Hora estimada de paso del primer corredor: 14:45 horas
 Hora estimada de paso del último corredor: 10:00 horas del domingo



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 46.872, W 0° 33.313 Barranco antes de la Golocha Esper</p>	<p>Sendero con pendiente y piedra pequeña suelta. Riesgo de caída de altura (3-4 m.). Extremar la atención y la precaución. Aproximarse a la vaguada con precaución y por la zona más próxima a la ladera. Utilizar el pasamanos. Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>
<p>N 42° 46.868, W 0° 33.529 El Calcinar y Loma Verde</p>	<p>En este tramo hay varios puntos con agujeros y simas de roca en las proximidades: riesgo de caída de altura. Además, es una zona proclive a las nieblas. Seguir estrictamente la señalización del itinerario de la carrera. Extremar la atención y la precaución en condiciones de baja visibilidad.</p>
<p>N 42° 46.742, W 0° 33.804</p>	<p>Ladera con pendiente pronunciada y riesgo de caída de altura. Utilizar pasamanos. Extremar la atención y la precaución. Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>

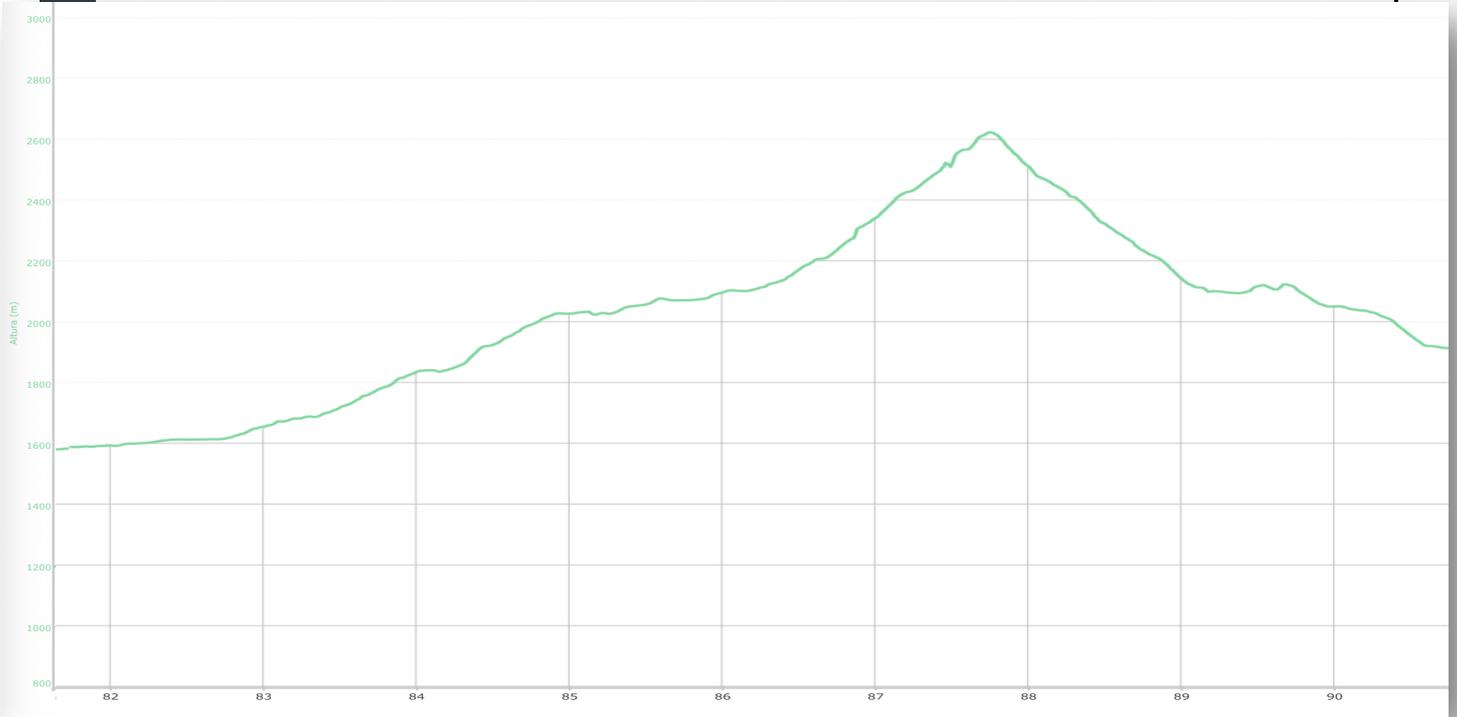


ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

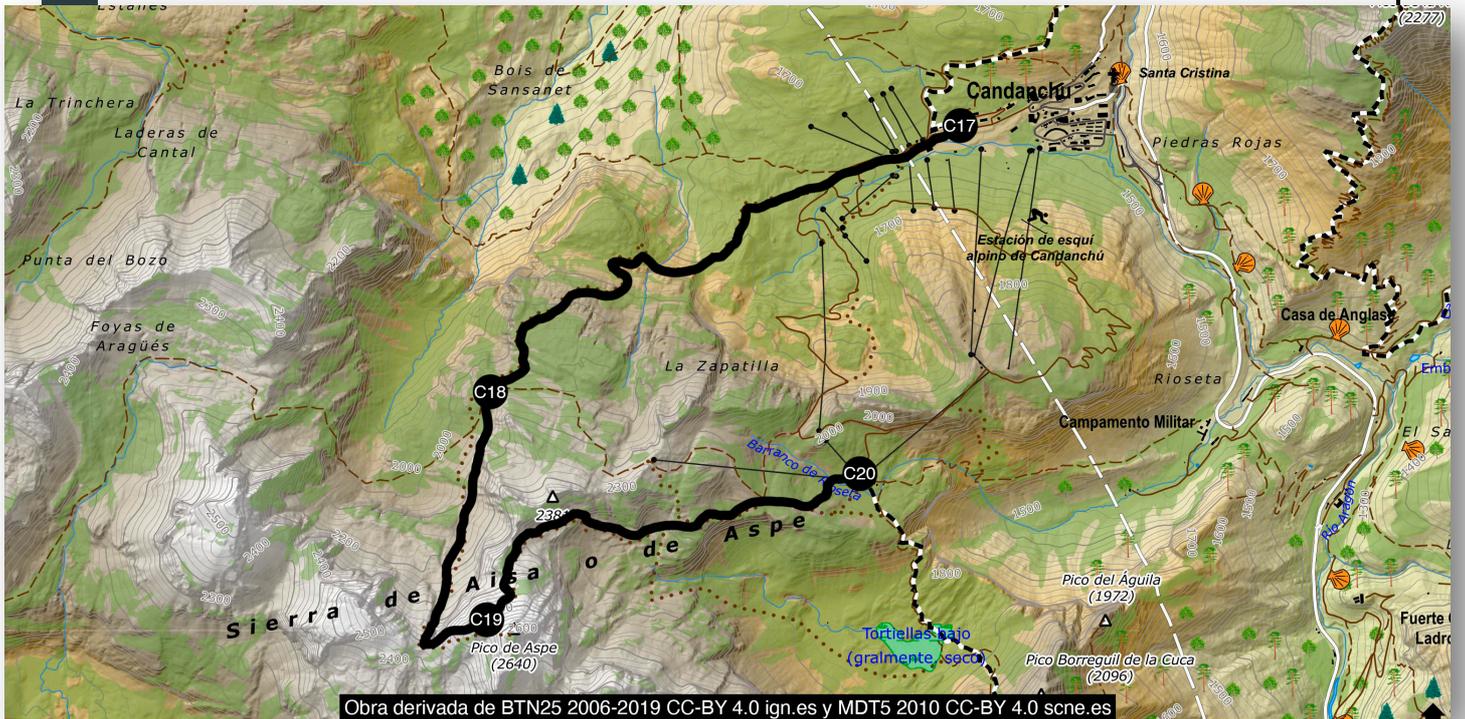
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 46.602, W 0° 33.893 (2.033 msnm) La Tabla</p>	<p><i>Precaución en la bajada a la vaguada, ya que, si empezamos el descenso demasiado pronto, hay que realizar un destrepe no equipado de 2-3 m.</i></p> <p><i>Seguir estrictamente la señalización del itinerario de la carrera.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución en condiciones de baja visibilidad.</i></p>
<p>N 42° 46.474, W 0° 34.094 (2.059 msnm) Ladera Barranco del Aspe</p>	<p><i>Posibilidad de iniciar la bajada por una zona equivocada, que puede suponer algún destrepe no equipado.</i></p> <p><i>Seguir estrictamente la señalización del itinerario de la carrera.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución en condiciones de baja visibilidad.</i></p>
<p>N 42° 45.812, W 0° 34.035 Collado del Aspe</p>	<p><i>Antes de llegar al Collado del Aspe hay que hacer un pequeño destrepe de 2-3 metros de altura.</i></p> <p><i>Riesgo de caída de altura.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Mantener una distancia de seguridad de 2-3 m.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite tirar piedras hacia abajo.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p>
<p>Pico de Aspe</p>	<p><i>Desde el Collado del Aspe al Pico de Aspe se pueden producir colisiones, golpes y caídas entre corredores.</i></p> <p><i>Mantener el itinerario de subida y bajada separado. Correr siempre por nuestra derecha.</i></p>
<p>Tubo del Aspe</p>	<p><i>Glera de piedra suelta. Riesgo de caída al mismo nivel. Riesgo de golpes con piedras desprendidas desde más arriba.</i></p> <p><i>Pisar de forma que se evite desprender piedras.</i></p> <p><i>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba. Alejarse hacia un lado de la trayectoria previsible de la piedra desprendida.</i></p> <p><i>Gritar "¡piedra!" en caso de desprender alguna piedra de mediano tamaño que caiga descontrolada.</i></p>



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



ULTRA 100K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 10**MOTRIZ TUCA BLANCA / CANFRANC-ESTACIÓN (meta)**

DATOS DEL SECTOR: 9,7 km., 371 m. positivos y 1.045 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 101,0 km., 8.848 m. positivos y 8.848 m. negativos

Dificultad media/alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas y cintas.

Desde la motriz de la Tuca Blanca empezaremos un rápido y fuerte descenso hasta llegar al ibón de Tortiellas, generalmente seco. Desde el avituallamiento seguiremos en dirección este para atravesar el llano de Tortiellas Alto y al acabarlo coger una senda que al principio estará muy marcada y luego se pierde entre campos de hierba para llegar a la cuenca del ibón. Una vez allí lo atravesaremos por el fondo del mismo y comenzaremos entonces la última subida del recorrido.

Este último tramo transcurre fuera de sendero en su primera parte, pero será fácil de seguir por las marcas de la carrera y por los mojones que están puestos en el recorrido. Ya a media altura, cogeremos una diagonal hacia la derecha donde ya lo retomaremos y la subida será más cómoda. Desde este punto las marcas de PR también nos ayudarán en lo que queda de subida. Al finalizar esta gran diagonal giraremos a la izquierda para afrontar los últimos metros de la subida con varias "zetas" bastante cómodas que no llevarán al punto de más elevado de la subida.

Una vez en el collado de Estiviellas (2.049 m.), crestaremos brevemente hacia el noreste para coger la última bajada (muy tendida y cómoda), que, tras 7,2 km., y con 36 km. ya en las piernas, nos conducirá hasta Canfranc-Estación. Toda la bajada se hace por antiguos caminos que se usaron para construir todas las obras de defensas de aludes que protegen al pueblo en invierno, por lo que el camino es bastante cómodo y sencillo.

En toda la bajada, siempre que nos encontremos algún cruce, giraremos a la izquierda (olla de Estiviellas, travesías o fuente del Burro), hasta llegar a la zona urbana, donde también giraremos en la misma dirección. Allí ya entraremos y el recorrido estará marcado y balizado hasta la línea de meta, situada en la Estación Internacional de Canfranc.

*Punto de Control 21, **COLLADO DE ESTIVIELLAS***

Hora estimada de paso del primer corredor: 15:15 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 11:00 horas del domingo

*Punto de Control 22, **META***

Hora estimada de paso del primer corredor: 16:00 horas

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 13:00 horas del domingo*



ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO

N 42° 45.540, W 0° 31.823

MEDIDAS PREVENTIVAS

Al poco de comenzar la bajada del collado de Estiviellas, el camino presenta una gran roca que obliga a aproximarse al lado derecho con riesgo de caída de altura (3-4 metros).

Seguir la señalización estrictamente.

Alejarse del lado derecho.

Extremar la atención y la precaución.

Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR

