

LA
CANFRANC
CANFRANC
NO SE CORRE
SE VIVE

100KM 8.848M D+
70KM 6.100M D+
45KM 4.000M D+
16KM 1.600M D+
4KM, 950 D+

LIBRO DE RUTA CARRERA 16K

08, 09 y 10 de septiembre de 2023

PERFIL Y DATOS DE LA CARRERA 16K

Este trayecto circular alcanza su punto álgido en el Pico de La Moleta, a 2.572 metros de altitud. Quizá sea buena idea hacer aquí un alto para recuperar el aliento disfrutando de las vistas. Entre ellas ya podrás divisar el ibón de Iserias, tu siguiente objetivo. Empieza entonces el descenso hasta alcanzarlo y después hasta el canal de Izas. La meta te espera a 5 kilómetros aproximadamente desde allí.

Su desnivel de 1.590 metros y sobre todo su condición de ser una carrera de **autosuficiencia**, dan idea del mérito que supone acabar con éxito esta carrera. Nosotros ponemos el recorrido y la organización, pero queda en manos del participante administrar sus fuerzas y provisiones. Sin duda un reto que merece todo nuestro respeto.



Distancia: 15,910 kilómetros
 Desnivel Positivo: 1.590 metros
 Desnivel Negativo: 1.590 metros

Cierre de Control en Pista del Carretón: **01:45 horas** (09:45 horas del domingo)

Cierre de Control en Meta: **5:00 horas** (13:00 horas del domingo)

SECTOR 1

CANFRANC-ESTACIÓN (salida) / PICO DE LA MOLETA

DATOS DEL SECTOR: 5,8 km., 1.449 m. positivos y 25 m. negativos
DATOS ACUMULADOS: 5,8 km., 1.449 m. positivos y 25 m. negativos

Dificultad media/alta. Casi todo el tramo está balizado con marcas PR además del marcaje de la prueba por parte de la organización (banderas rojas con el nombre de la prueba y cintas).

Los 600 metros iniciales de la CARRERA 16K transcurren por carretera hasta el puente de inicio de la pista de Picauve. Este tramo estará controlado tanto por la Guardia Civil (que cortará el tráfico de esta carretera) como por la organización. Tras unos 500 metros de subida, cogeremos el llamado "camino del Carretón", una senda que nos conduce, en fuerte ascenso, hasta la pista del ibón de Ip (3.8 km. y 900 m. positivos). A lo largo del camino nos encontraremos con diferentes cruces (todos los tomaremos hacia nuestra derecha) y un pequeño túnel excavado en la roca donde debemos de agacharnos para poder entrar en él. Habrá que tener especial cuidado en la última parte del sendero, donde unas clavijas (por seguridad) nos ayudarán a avanzar, hasta dar vista al valle de Ip desde el monte Larrón.

Al salir del camino nos encontraremos en una pista sin mantenimiento, que atravesaremos para seguir al principio por un camino bastante ancho antes de salir del bosque, donde ya veremos el pico de La Moleta, lugar a donde nos dirigimos. Llegados a este punto empieza una subida fuera de sendero más o menos en línea recta hasta la cima. Habrá que extremar las precauciones, ya que es un terreno bastante descompuesto. La subida se realiza de manera continua hasta la llegada al último sector, donde subiremos esta parte por una cómoda chimenea situada a nuestra derecha que nos llevará a la cima.

Punto de Control 1, PICO DE LA MOLETA

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

Hora estimada de paso del último corredor: 12:00 horas



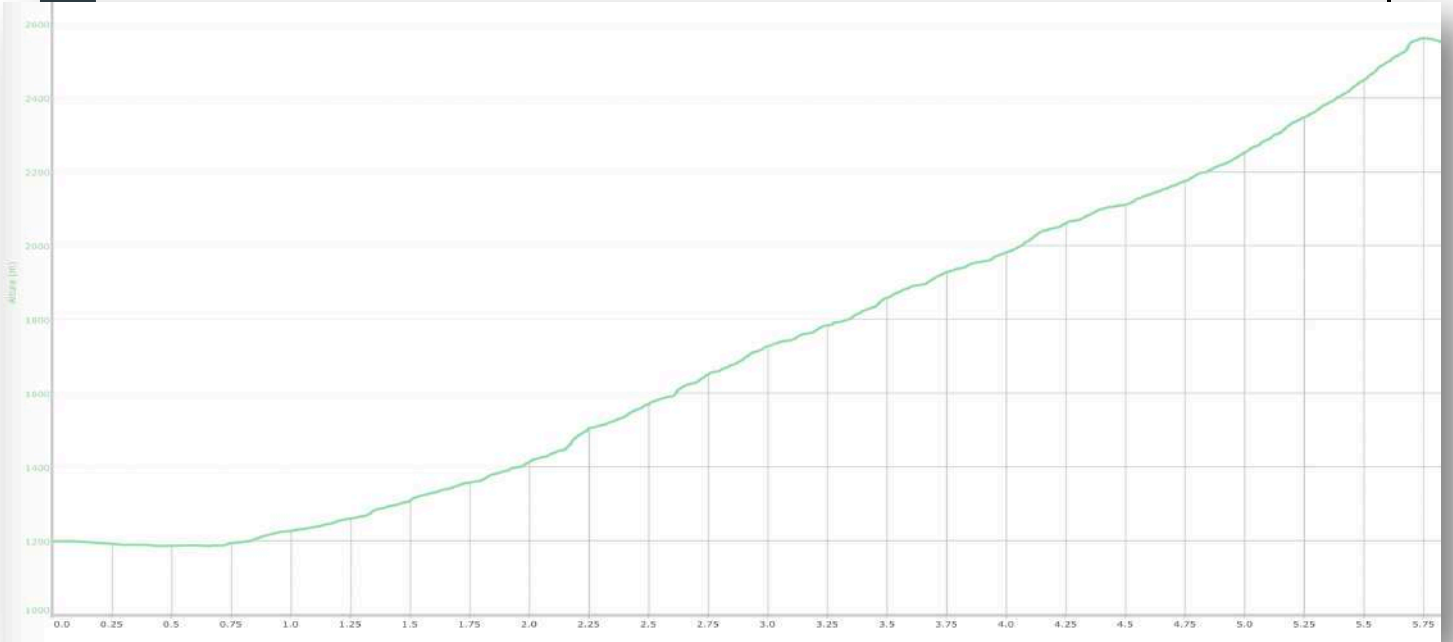
ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 44.421, W 0° 30.597</p>	<p>Atención al techo de entrada del túnel que es muy bajo y la cabeza puede golpearlo.</p>
<p>N 42° 44.286, W 0° 29.716</p>	<p>Hay riesgo de desviarse a la izquierda y continuar hacia el refugio de Buenavista, siguiendo erróneamente las marcas PR. Seguir la señalización estrictamente hacia la derecha y en ascenso.</p> <p>Durante todo el ascenso a La Moleta hay diferentes itinerarios con mojones de piedra. Seguir estrictamente la señalización de la carrera.</p>
<p>N 42° 44.405, W 0° 29.262</p>	<p>La ascensión final a La Moleta se tiene que hacer exactamente por la canal señalizada. Hay una trepada con riesgo de caída de altura y posibilidad de caída de piedras.</p> <p>Seguir la señalización estrictamente.</p> <p>Extremar la atención y la precaución.</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>Mantenerse atentos a posibles desprendimientos de piedras que vengan desde arriba.</p> <p>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>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</p>

CARRERA 16K CANFRANC-CANFRANC



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



CARRERA 16K CANFRANC-CANFRANC



SECTOR 2**PICO DE LA MOLETA / CANFRANC-ESTACIÓN (meta)**

DATOS DEL SECTOR: 10,1 km., 141 m. positivos y 1.565 m. negativos

DATOS ACUMULADOS: 15,9 km., 1.590 m. positivos y 1.590 m. negativos

Dificultad media/alta. El marcaje en esta zona está hecho con banderas de la prueba y cintas. En la parte final de la bajada tenemos marcas de PR y al final de GR.

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 Iserias, 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 este momento tomaremos un cómodo sendero en dirección oeste (a nuestra izquierda según la última bajada) que nos llevará al principio del valle de Izas, momento en el cual llegaremos a una pista. Aquí la tomaremos hacia la izquierda y continuaremos por ella 400 metros, momento en el cual pasaremos un paso canadiense y justo a continuación saldremos de ella a la derecha para coger un camino empinado que bajará hasta otra curva de la pista. En esta curva volveremos a salir a la derecha y cogeremos de nuevo el camino que nos llevará hasta al lado de la carretera. Justo antes de llegar a ella tenemos una bifurcación que tomaremos a la izquierda.

Una vez ya casi en la entrada a Canfranc-Estación, cogeremos de manera ascendente y hacia la izquierda la pista de Coll de Ladrones durante 150 metros, momento en el cual tomaremos de nuevo un camino que sale a nuestra derecha para bajar a la zona industrial del pueblo.

Aquí ya solo nos quedará atravesarla siguiendo las indicaciones de los voluntarios y las marcas para llegar a la calle principal del pueblo y girar en ella a la izquierda para afrontar la línea de meta hasta la Estación Internacional de Canfranc.

*Punto de Control 2, **CASCADA DE LAS NEGRAS***

Hora estimada de paso del primer corredor: 10:30 horas

Hora estimada de paso del último corredor: 13:30 horas

*Punto de Control 3, **META***

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

*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 15:00 horas*



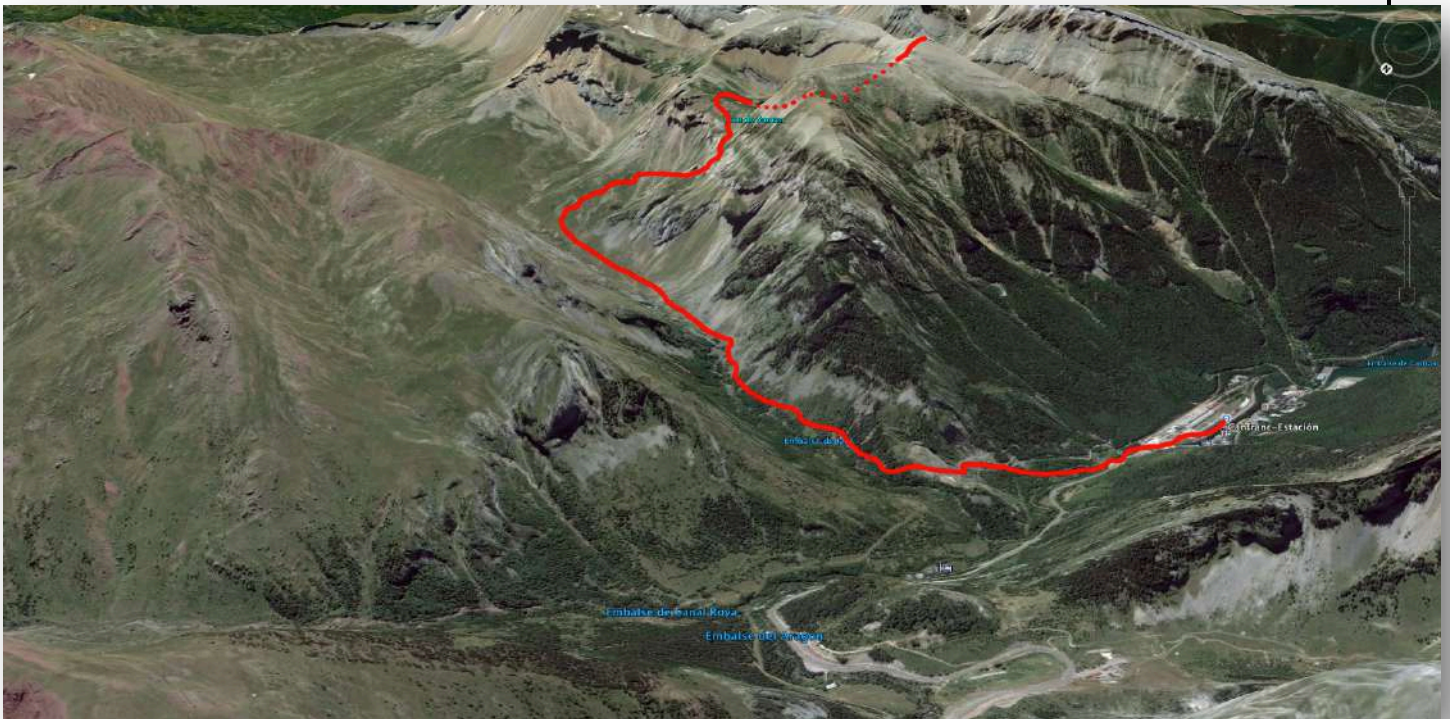
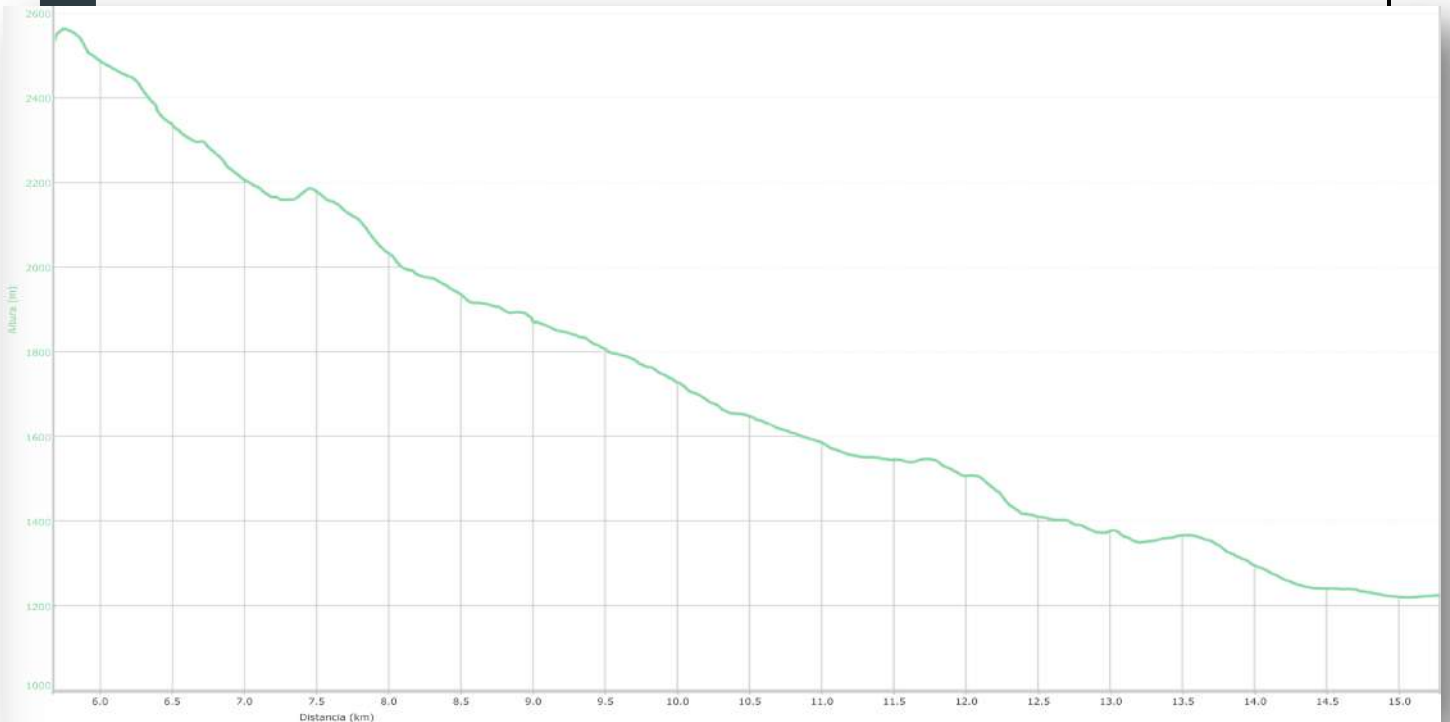
ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>N 42° 45.068, W 0° 28.860</p>	<p><i>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.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución, especialmente si la roca está mojada.</i></p> <p><i>Circular por el trayecto más cercano a la ladera.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p>
<p>N 42° 45.404, W 0° 28.539</p>	<p><i>Estrechamiento del sendero en zona con pendiente pronunciada.</i></p> <p><i>Riesgo de caída de altura.</i></p>
<p>N 42° 45.582, W 0° 29.214</p>	<p><i>Estrechamiento del sendero en zona con pendiente pronunciada. Riesgo de caída de altura.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p>
<p>N 42° 45.689, W 0° 29.523</p>	<p><i>Estrechamiento del sendero en zona con pendiente pronunciada.</i></p> <p><i>Riesgo de caída de altura.</i></p> <p><i>Extremar la atención y la precaución.</i></p> <p><i>Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.</i></p>

CARRERA 16K CANFRANC-CANFRANC



PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR



CARRERA 16K CANFRANC-CANFRANC

