LIBRO DE RUTA

LONGDISTANCE 26K

100KM, 8.848M D+
70KM, 6.100M D+
45KM, 3.700M D+
26KM, 1.700 D+
16KM, 1.600M D+
13KM, 800M D+

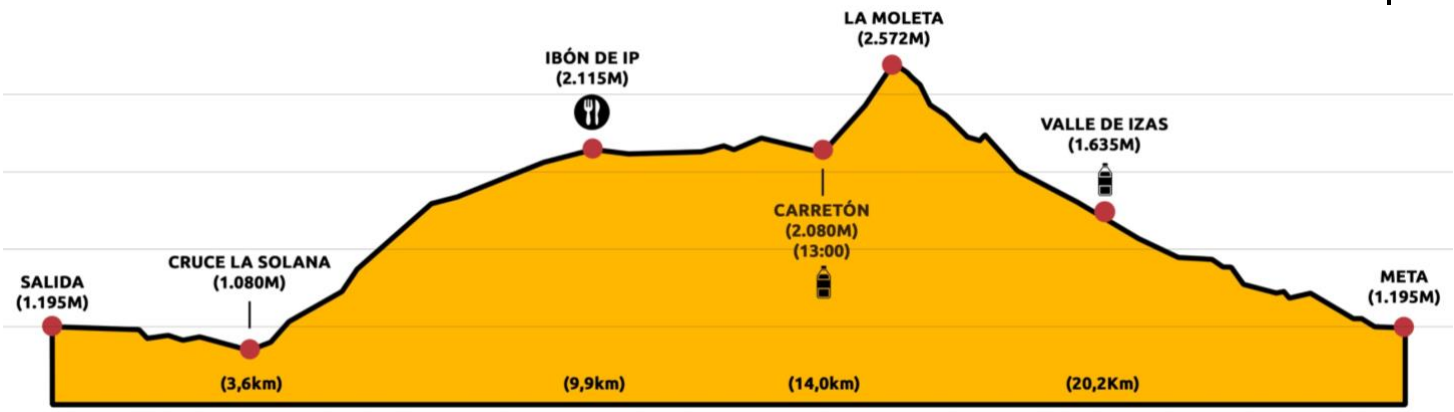


www.canfranccanfranc.com

PERFIL Y DATOS DE LA LONGDISTANCE 26K

Una carrera que transcurre por dos de los lugares insignia del pueblo de Canfranc: el Ibón de Ip y el Pico de La Moleta. Tendréis 8 horas para recorrer los 26 kilómetros y sus 1.700 metros positivos; pero que no os engañen sus números, ser la distancia más benévola de la Canfranc-Canfranc no la convierte en un paseo. La carrera tiene su punto más alto a 2.572 metros de altitud.

Carrera creada en 2023 para ser sede del Campeonato de España Master de LongDistance, queda abierta al público para ofrecer una distancia intermedia y más amable entre la Classic de 16 kilómetros y la Maratón de 45. Un recorrido bello e impresionante que primero irrumpe en el Valle de Ip rodeado de picos de casi 3.000 metros para finalmente subir a uno de ellos y visitar también el Valle de Izas.



Distancia: ***25,700 kilómetros***
Desnivel Positivo: ***1.740 metros***
Desnivel Negativo: ***1.740 metros***

Cierre de Control en Pista del Carretón: ***04:00 horas*** *(13:00 horas del sábado)*
Cierre de Control en Meta: ***8:00 horas*** *(17:00 horas del sábado)*

SECTOR 1

CANFRANC-ESTACIÓN (salida) / IBÓN DE IP

*DATOS DEL **SECTOR**: 10,2 km., 1.120 m. positivos y 223 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 10,2 km., 1.120 m. positivos y 223 m. negativos*

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

Los 1.600 metros iniciales de la LONGDISTANCE 26K transcurren por carretera nacional en dirección Jaca hasta el pasar el Tunel de Ip. Este tramo estará controlado tanto por la Guardia Civil (que cortará el tráfico de esta carretera) como por la organización. Llegados a este punto, giraremos a nuestra izquierda para empezar a bajar por unas escaleras que nos conducirán a la base de la presa. En este momento cruzaremos el río Aragón por un puente y tras girar a la derecha al pasarlo seguiremos el camino durante varios kilómetros.

Atravesaremos varias zonas de bosque y tras varios sube-baja llegaremos al barranco de Ip. Este también lo pasaremos por un pequeño puente y continuaremos dirección sur. Apenas 500 metros después del barranco llegaremos a una pista donde giraremos a nuestra izquierda para afrontar la subida hasta el Ibón de Ip (punto de agua).

El sendero balizado transcurre por un antiguo camino que nos subirá cómodamente entre el bosque haciendo varias "zetas". Poco a poco vamos cogiendo altura hasta salir a una zona de campas de hierba, donde cruzaremos varias canales de aludes de nieve, pero sin ninguna dificultad.

Cuando llegamos al final del bosque y ya podamos ver todo el circo de Ip; cruzaremos la canal del Obispo, para entonces continuar ya nuestro camino con casi todo el desnivel ganado anteriormente. Pasaremos desde este punto una antigua paridera para el ganado e iremos entrando en el valle. Justo antes de llegar al Ibón el sendero llega hasta un edificio blanco, el cuál dejaremos a nuestra izquierda y seguiremos por un resto de pista las marcas de la carrera hasta llegar a la propia presa del Ibón de Ip, la cuál atravesaremos por encima y al acabar llegaremos al avituallamiento.

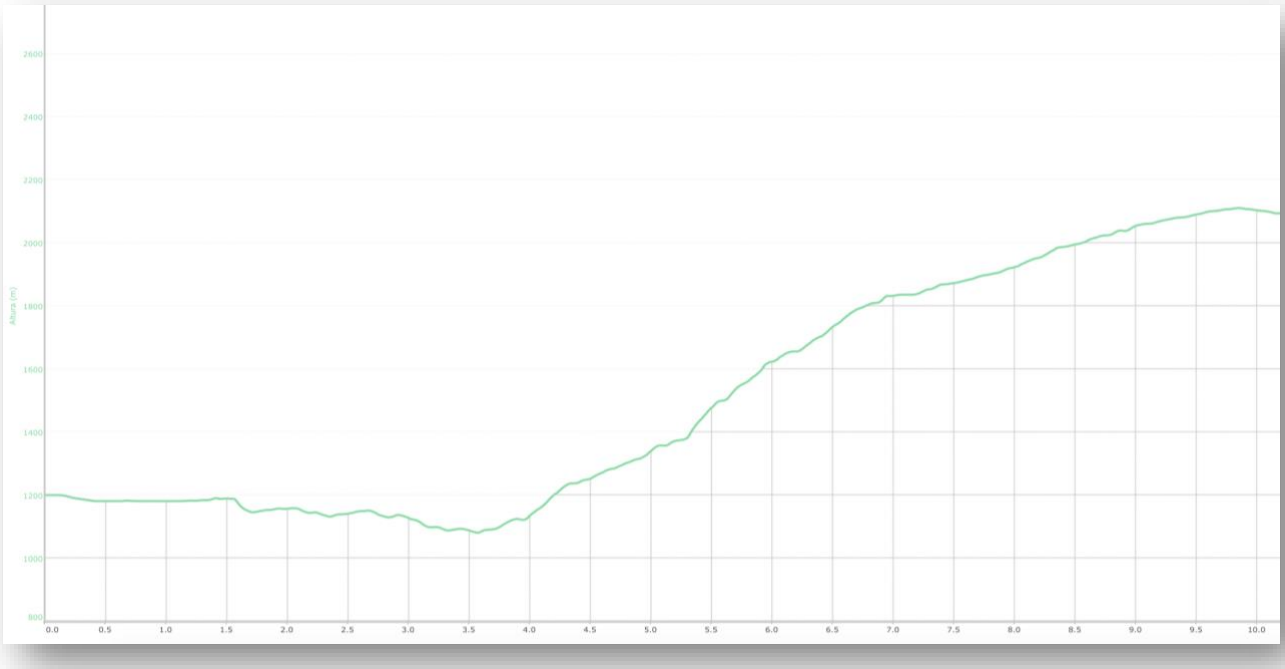
*Punto de Control 1, **PISTA DE LA SOLANA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 09:15 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 10:00 horas

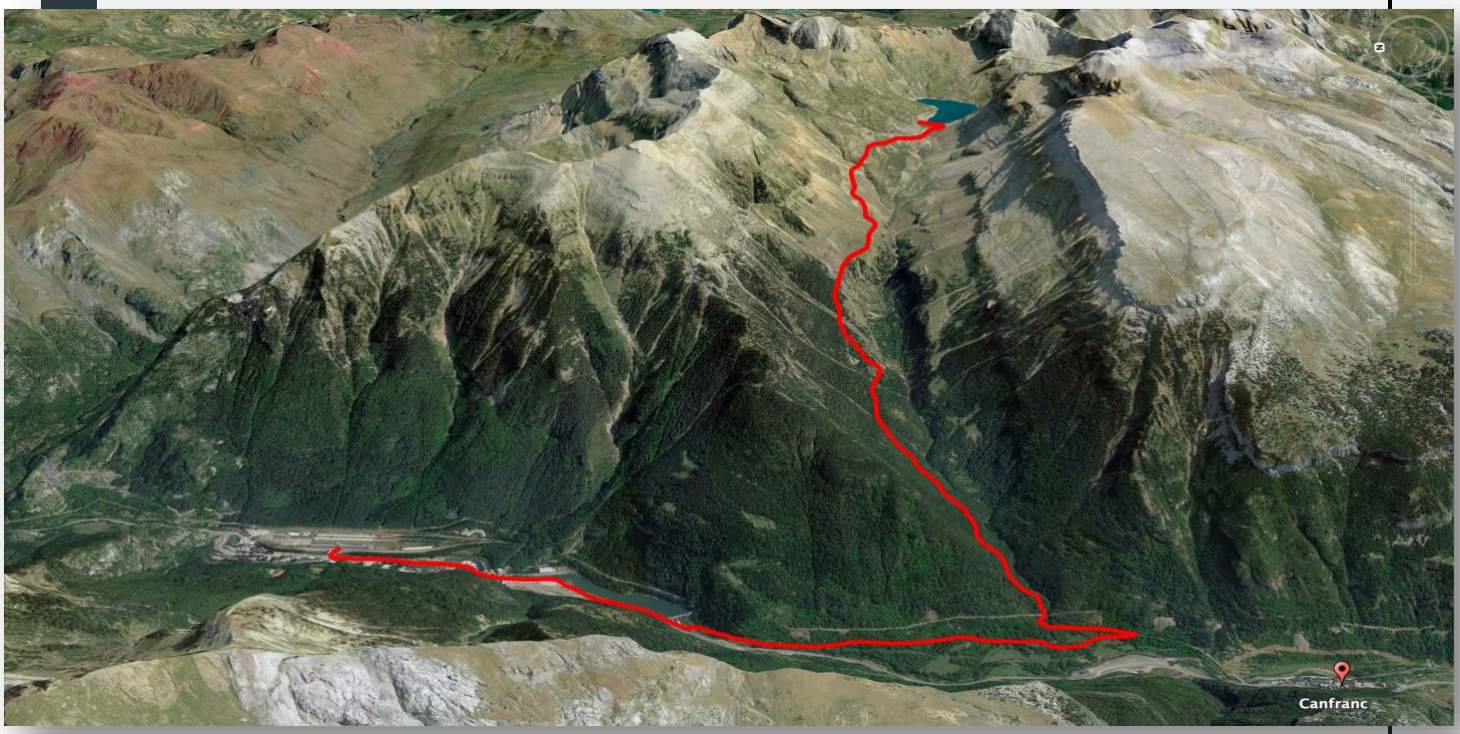
*Punto de Control 2, **IBÓN DE IP***
Hora estimada de paso del primer corredor: 10:15 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 12:00 horas

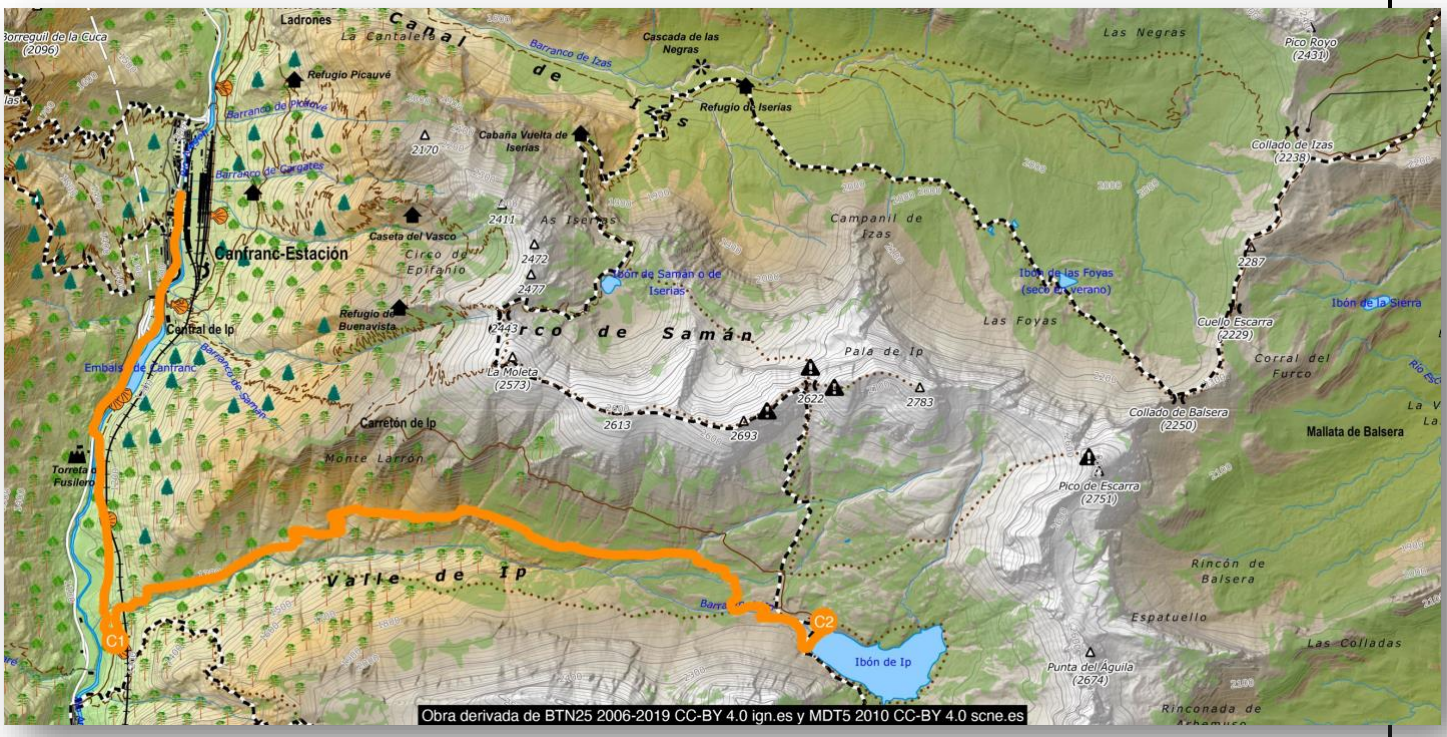
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
Desde la salida hasta el Ibón de Ip	*Tramo sin trozos importes a reseñar. Sólo hay que tener las medidas de seguridad generales de montaña.*

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR




Canfranc


Ladrones
Refugio Picauvé
Cascada de las Negras
Refugio de Iserías
Cabaña Vuelta de Iserías
Caseta del Vasco
Canfranc-Estación
Central de Ip
Refugio de Buenavista
Ibón de Samán o de Iserías
Ibón de las Foyas (seco en verano)
Collado de Izas (2238)
Pico Royo (2431)
Las Negras
Campanil de Izas
Las Foyas
Cuello Escarra (2229)
Ibón de la Sierra
Corral del Furco
Collado de Balsera (2250)
Mallata de Balsera
Pala de Ip
La Moleta (2573)
Carretón de Ip
Monte Larrón
Pico de Escarra (2751)
Rincón de Balsera
Espatuello
Las Colladas
Punta del Águila (2674)
Ibón de Ip
C1
C2
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es

SECTOR 2

IBÓN DE IP / PICO DE LA MOLETA

*DATOS DEL **SECTOR**: 5,0 km., 509 m. positivos y 22 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 15,2 km., 1.629 m. positivos y 245 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).

Desde el avituallamiento, saldremos por una antigua pista y enseguida tomaremos la bifurcación de la derecha para llegar rápidamente a una chimenea de equilibrio de la central hidroeléctrica, donde seguiremos en dirección oeste por la pista. Un tramo bastante "corrible" de algo más de 4 kilómetros en los que tendremos que mantenernos muy atentos.

Cuando demos ya vista a Canfranc-Estación, saldremos a la derecha y cogeremos un camino bastante ancho hasta 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 3, **PISTA DEL CARRETÓN***
Hora estimada de paso del primer corredor: 10:40 horas
*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 13:00 horas*

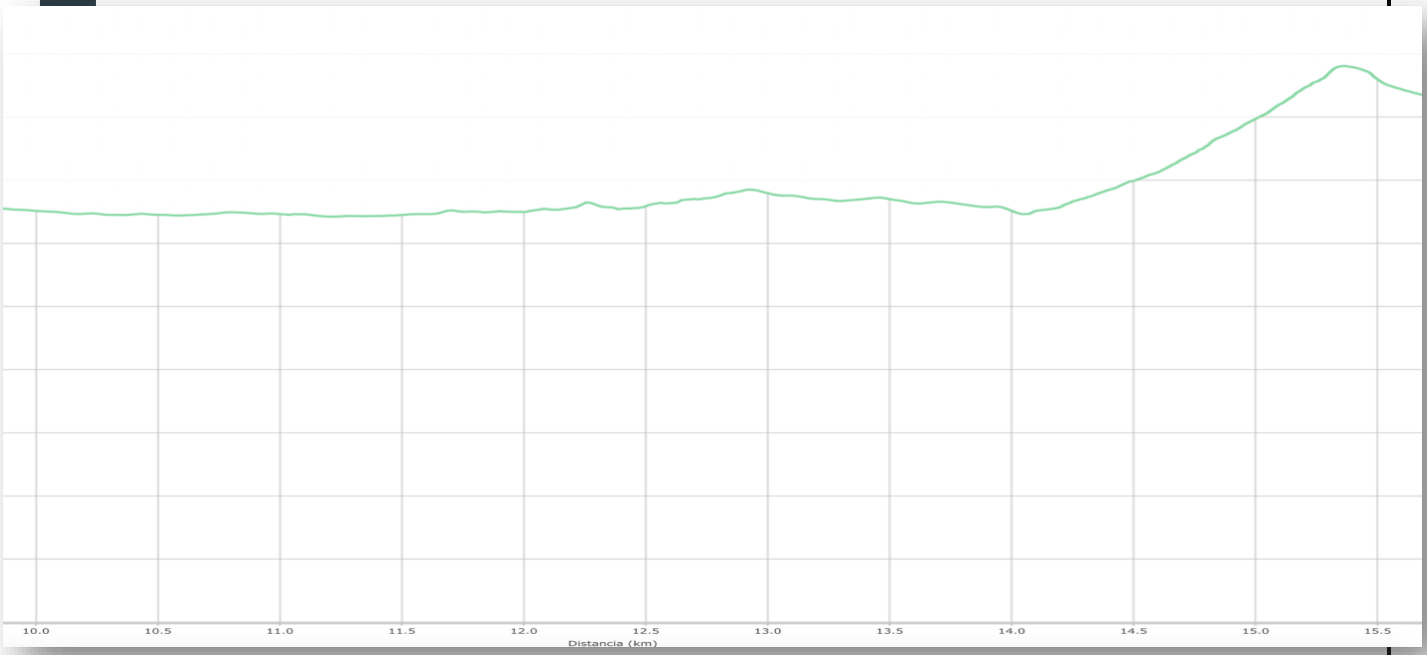
*Punto de Control 4, **PICO DE LA MOLETA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 11:00 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 14:30 horas

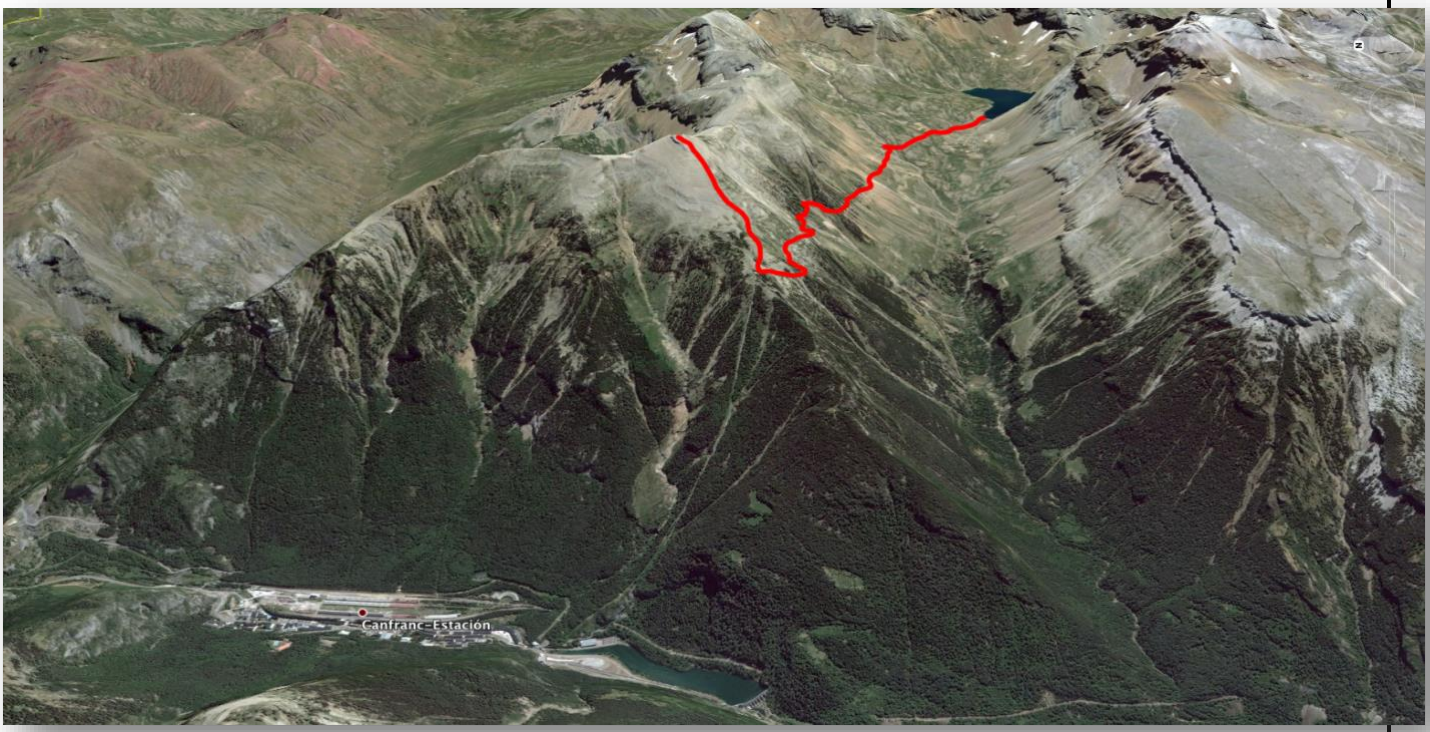


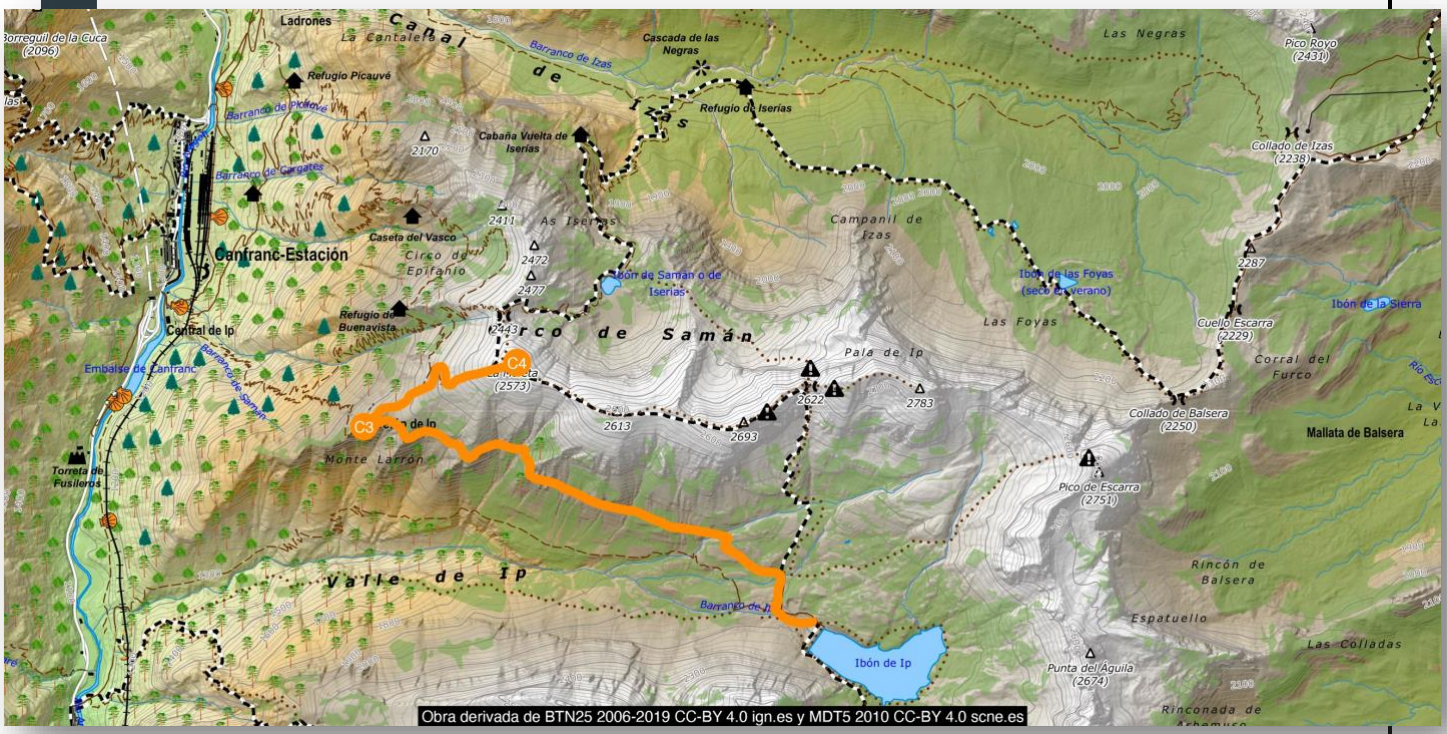
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
N 42° 44.405, W 0° 29.262	*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.* *Seguir la señalización estrictamente.* *Extremar la atención y la precaución.* *Mantener una distancia de seguridad de 2-3 metros.* *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.* *Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.*

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR






Ladrones
Refugio Picauvé
Cascada de las Negras
Refugio de Iserías
Cabaña Vuelta de Iserías
Collado de Izas (2238)
Pico Royo (2431)
Las Negras
Canfranc-Estación
Caseta del Vasco
Circo de Epifanio
Ibón de Saman o de Iserías
Campanil de Izas
Ibón de las Foyas (seco en verano)
Las Foyas
Cuello Escarra (2229)
Ibón de la Sierra
Central de Ip
Refugio de Buenavista
Embalse de Canfranc
Pala de Ip
Corral del Furco
Collado de Balsera (2250)
Mallata de Balsera
Monte Larrón
Pico de Escarra (2751)
Rincón de Balsera
Espatuello
Las Colladas
Ibón de Ip
Punta del Águila (2674)
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es

SECTOR 3

PICO DE LA MOLETA / CANFRANC-ESTACIÓN (meta)

*DATOS DEL **SECTOR**: 10,5 km., 111 m. positivos y 1.495 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 25,7 km., 1.740 m. positivos y 1.740 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 5, **CASCADA DE LAS NEGRAS***
Hora estimada de paso del primer corredor: 11:20 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 14:00 horas

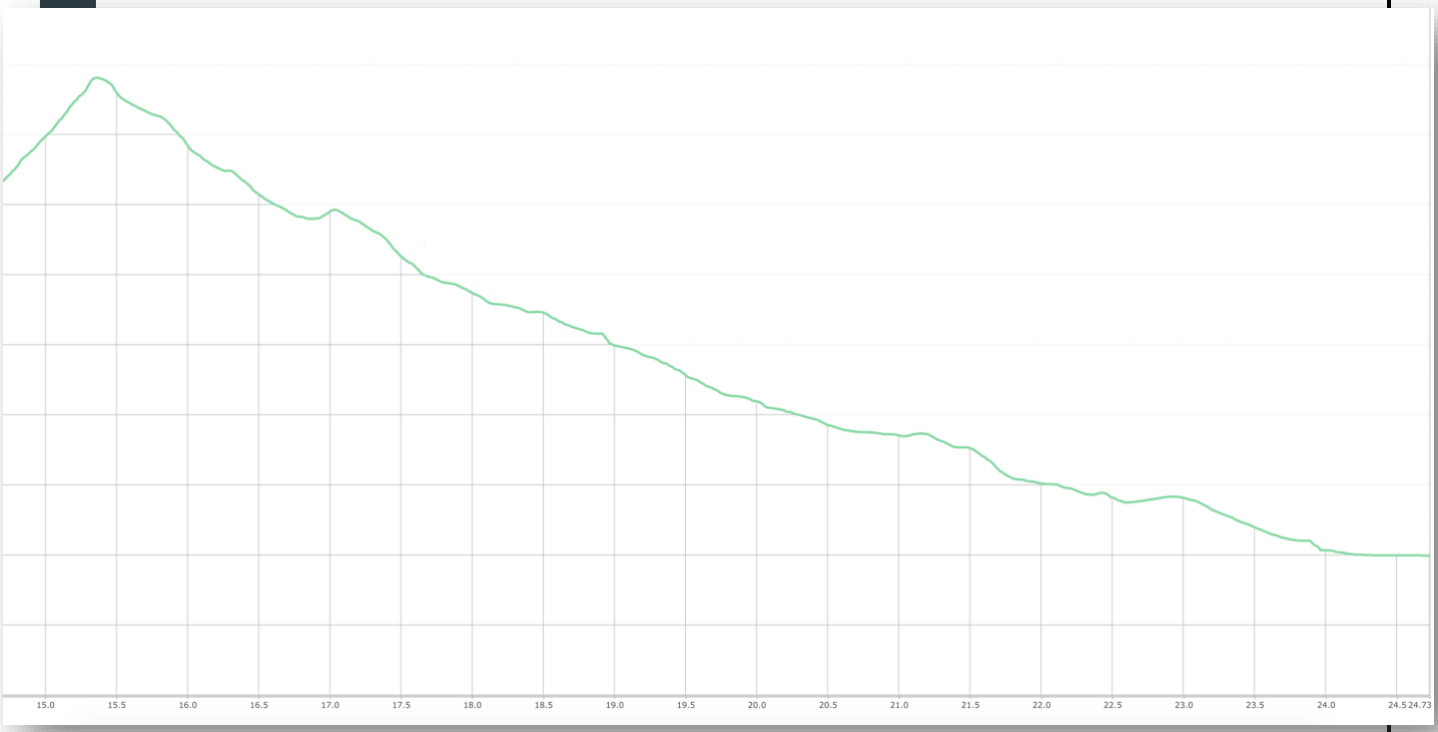
*Punto de Control 6, **META***
Hora estimada de paso del primer corredor: 12:00 horas
*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 15:00 horas*

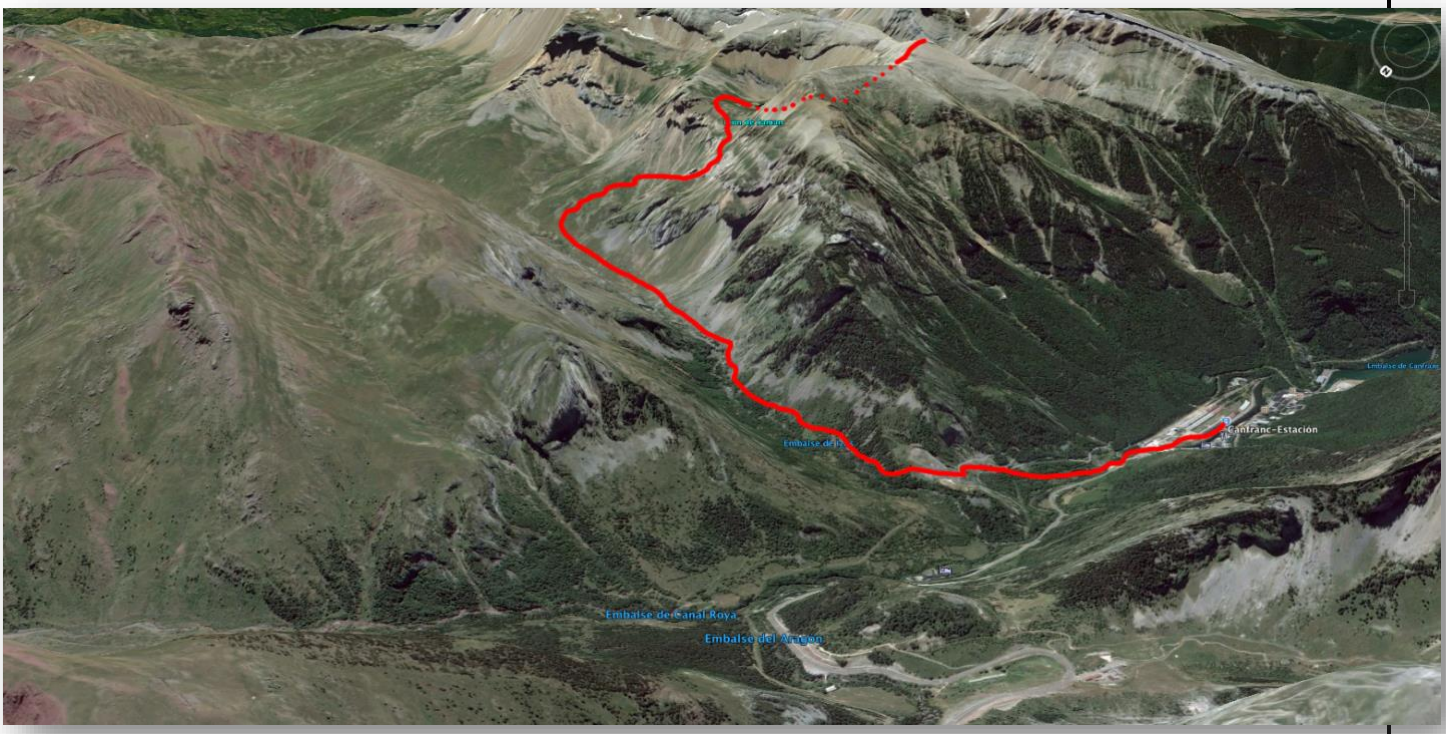


*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

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

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR






Pico del Águila
(1972)
Pico Borreguil de la Cuca
(2096)
Collado de Estiviellas
(2050)
Paso de los Sarrios
Peña Blanca
(2075)
Embalse de Izas
Fuerte Coll de
Ladrones
Refugio Picauvé
Barranco de Picauvé
Barranco de Cargates
Canfranc-Estación
Central de Ip
Embalse de Canfranc
Barranco de Samán
Carretón de Ip
Caseta del Vasco
Circo de
Epifanio
Refugio de
Buenavista
La Moleta
(2573)
Canal de Izas
La Cantalera
Barranco de Izas
Mallata de Anayet
Cascada de las
Negras
Refugio de Iserías
Cabaña Vuelta de
Iserías
2170
2411
2472
2477
2613
2622
2693
Circo de Samán
Pala de
C4
C5
C6
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es