LIBRO DE RUTA

MARATÓN 45K

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 MARATÓN 45K

Una carrera que siempre ha dejado marcado a aquel que se ha atrevido a correrla y disfrutarla. Fue la carrera con la que surgió todo y sigue siendo el buque insignia junto con la Ultra 100K. Aquí han ganado todos los grandes: Salva Calvo, Luis Alberto Hernando, Manuel Merillas, Óscar Pérez, Javi Domínguez, Jokin Lizeaga, Pablo Villalobos, Noel Burgos, Maxime Casajous y Samuel Dávila. ¿Quién será el próximo que escriba su nombre entre estos grandes?

Tras una primera subida de 1.500 metros positivos, comienza un descenso rápido y técnico al valle de Izas. Continúa con un kilómetro vertical a Larraca, para después atravesar el valle de Astún y la estación de esquí de Candanchú. La última parte de la carrera transcurre por Loma Verde y la base del pico Aspe, una de las zonas más bonitas y salvajes de la prueba, antes de llegar al collado de Estiviellas, donde comienza la última y larga bajada hasta la meta.



Distancia: ***44,500 kilómetros***
Desnivel Positivo: ***3.657 metros***
Desnivel Negativo: ***3.657 metros***

Cierre de Control en Campamento de la Canal Roya: ***04:30 horas*** *(12:30 horas del sábado)*
Cierre de Control en Pista Grande (Candanchú): ***07:15 horas*** *(15:15 horas del sábado)*
Cierre de Control en Meta: ***12:00 horas*** *(20:00 horas del sábado)*

SECTOR 1

CANFRANC-ESTACIÓN (salida) / CAMPAMENTO DE LA CANAL

*DATOS DEL **SECTOR**: 16,2 km., 1.554 m. positivos y 1.450 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 16,2 km., 1.554 m. positivos y 1.450 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 MARATÓN 45K 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 avanza, 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.

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 y giraremos 180º a la derecha, donde encontraremos un puente que cruzará el río y que nos llevará por un cómodo camino, después de pasar varios cruces (izquierda, derecha, izquierda, derecha y derecha) hasta el campamento de la Canal Roya (primer avituallamiento, completo).

*Punto de Control 1, **PICO DE LA MOLETA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 09:15 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 10:45 horas

*Punto de Control 2, **CASCADA DE LAS NEGRAS***
Hora estimada de paso del primer corredor: 09:45 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 11:30 horas

*Punto de Control 3, **CAMPAMENTO DE LA CANAL ROYA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 10:00 horas
*Hora de **CIERRE DE CONTROL**: 12:30 horas*



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

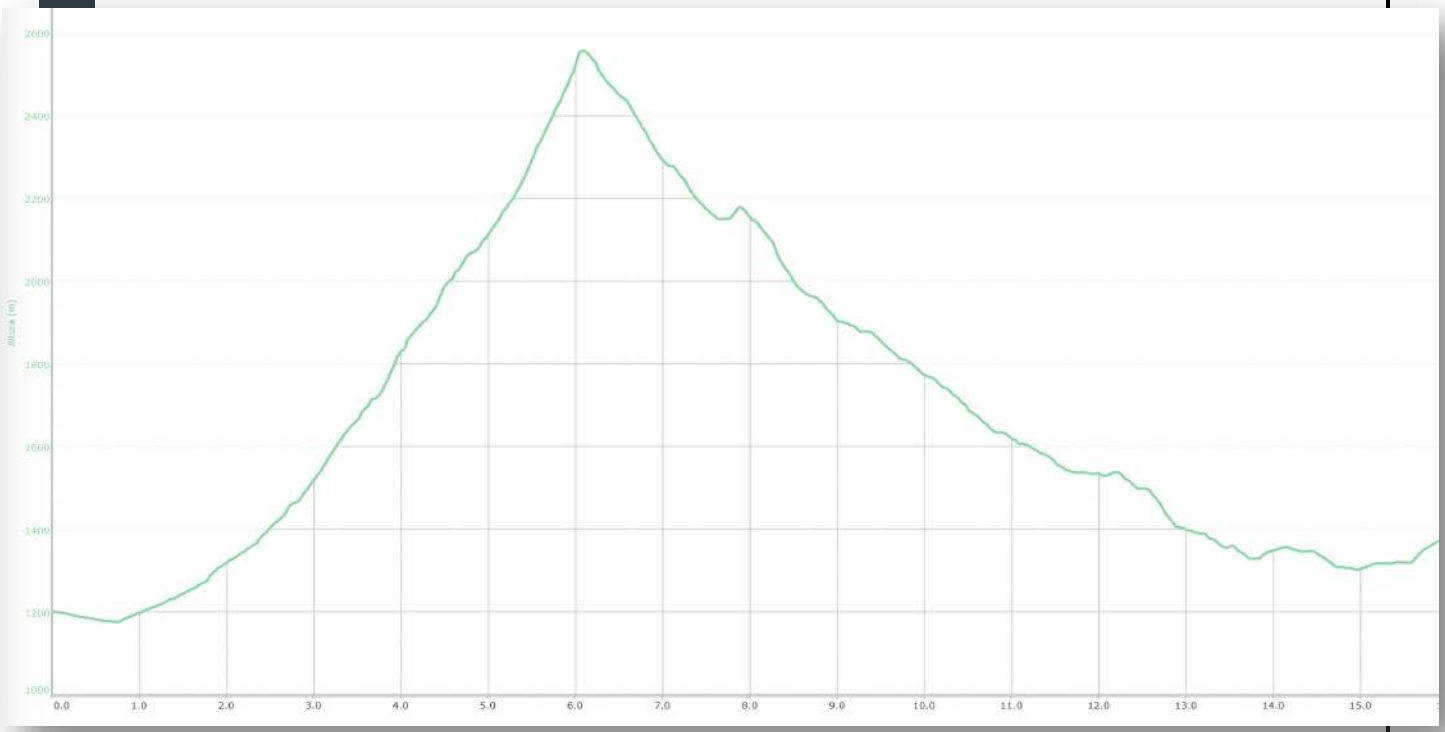
LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
N 42º 44.421, W 0º 30.597	*Atención al techo de entrada del túnel que es muy bajo y la cabeza puede golpearlo.*
N 42° 44.286, W 0° 29.716	*Hay riesgo de desviarse a la izquierda y continuar hacia el Refugio de Buenavista, siguiendo erróneamente las marcas PR. Seguir la señalización estrictamente hacia la derecha y en ascenso.* *Durante todo el ascenso a La Moleta hay diferentes itinerarios con mojones de piedra. Seguir estrictamente la señalización de la carrera.*
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.*
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.*



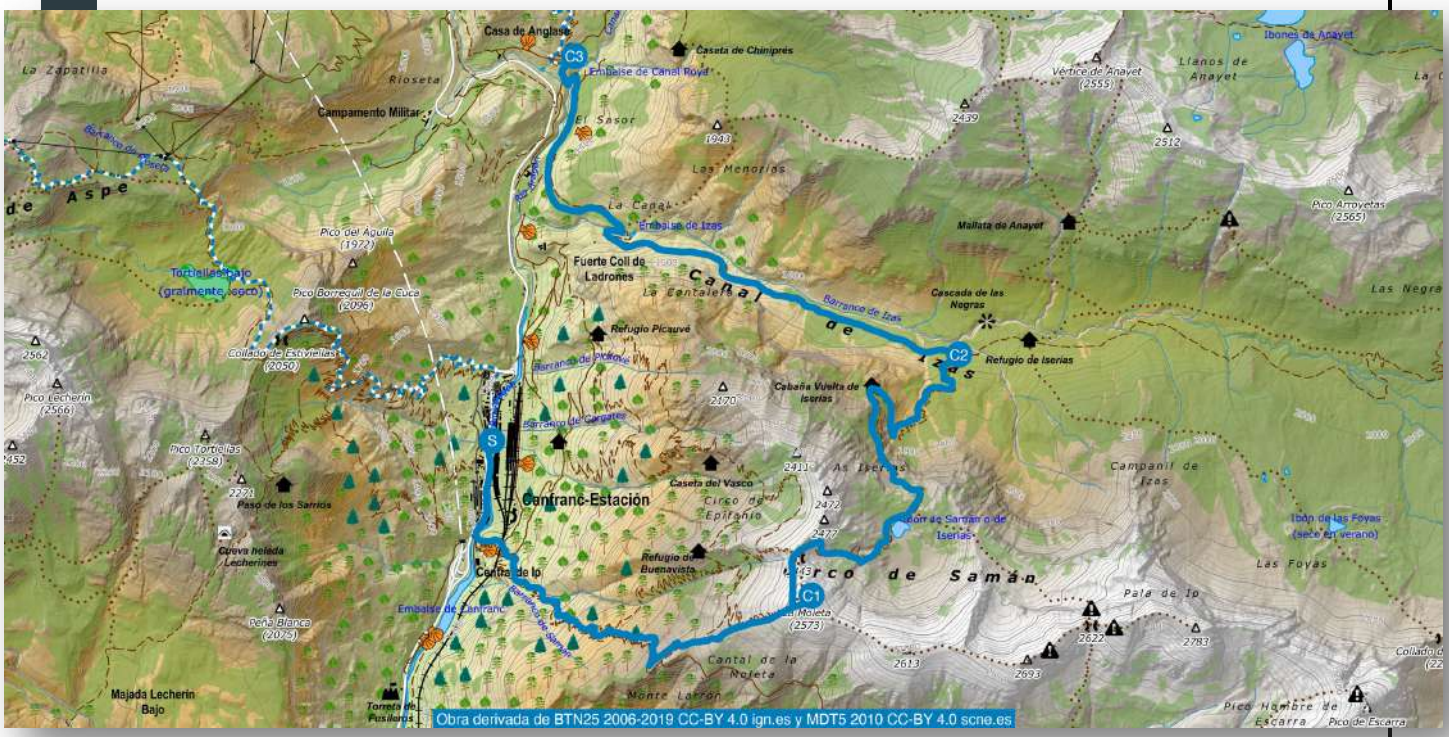
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
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.*
N 42° 46.470, W 0° 30.383	*Las marcas de GR del Camino de Santiago llegan hasta una zona vallada. Continuar bordeando la valla en sentido hacia la Canal Roya y Larraca. Llegará un punto donde habrá que saltar una vaya de troncos de madera. Riesgo de caída de altura (1,5 metros).* *Extremar la precaución, especialmente si la madera está mojada.* *Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.*

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR






Casa de Anglase
Casata de Chinipres
Embalse de Canal Roya
Campamento Militar
Rioseta
La Zapatilla
El Sasor
Las Menorias
La Canal
Embalse de Izas
Fuerte Coll de Ladrones
Canal de Izas
Barranco de Izas
Cascada de las Negras
Refugio de Iserias
Refugio Picauvé
Cabaña Vuelta de Iserias
Mallata de Anayet
Vértice de Anayet (2555)
Llanos de Anayet
Ibones de Anayet
Pico Arroyetas (2565)
Las Negras
Pico del Aguila (1972)
Pico Borreguil de la Cuca (2096)
Collado de Estivielles (2050)
Pico Lecherin (2566)
Pico Tortiellas (2258)
Paso de los Sarrios
Cueva helada Lecherines
Peña Blanca (2075)
Majada Lecherin Bajo
Torreta de Fusileros
Canfranc-Estación
Casata del Vasco
Circo de Epifanio
Refugio de Buenavista
Centro de Ip
Embalse de Canfranc
Cantal de la Moleta
Monte Larrón
Circo de Samán
Campanil de Izas
Las Foyas
Pala de Ip
Pico Hombre de Escarra
Pico de Escarra
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es

SECTOR 2

CAMPAMENTO DE LA CANAL / CANDANCHÚ (PISTA GRANDE)

*DATOS DEL **SECTOR**: 12,2 km., 1.004 m. positivos y 844 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 28,4 km., 2.558 m. positivos y 2.294 m. negativos*

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

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 Larraqueta (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 el control situado en la parte más alta, empezaremos a descender por las pistas de la estación de esquí de Astún. Este descenso se hace por debajo del telesilla de Larraca hasta llegar a un giro a la izquierda (bifurcación de dos pistas de esquí) donde tomaremos la de la izquierda. Justo en este momento llegaremos al reenvío de Pastores y nada más pasarlo comenzaremos el descenso de manera casi directa (otra vez por debajo de la silla de Larraca) hasta llegar a una pista auxiliar donde giraremos a la izquierda y la seguiremos apenas 50 metros. En este punto la pista gira a la derecha y nosotros seguiremos las marcas que nos llevan recto para salirnos y coger el último tramo de la bajada principal que no llevará hasta a la motriz de Pastores (1.700 metros de altitud). Allí giraremos a la izquierda para coger la carretera que une la estación de esquí de Astún con el puerto de Somport. En toda la carretera deberemos ir por la izquierda y por la zona de tierra.

Tras 2 kilómetros, y justo antes de llegar a la carretera principal, tomaremos las marcas que nos hacen abandonar esta carretera auxiliar y nos llevan por encima de una nave a coger el camino que baja desde la cresta de Astún, y que tras tomarlo a la derecha nos llevará al puerto de Somport, momento en el cual tenemos un manantial de agua no tratada.

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).

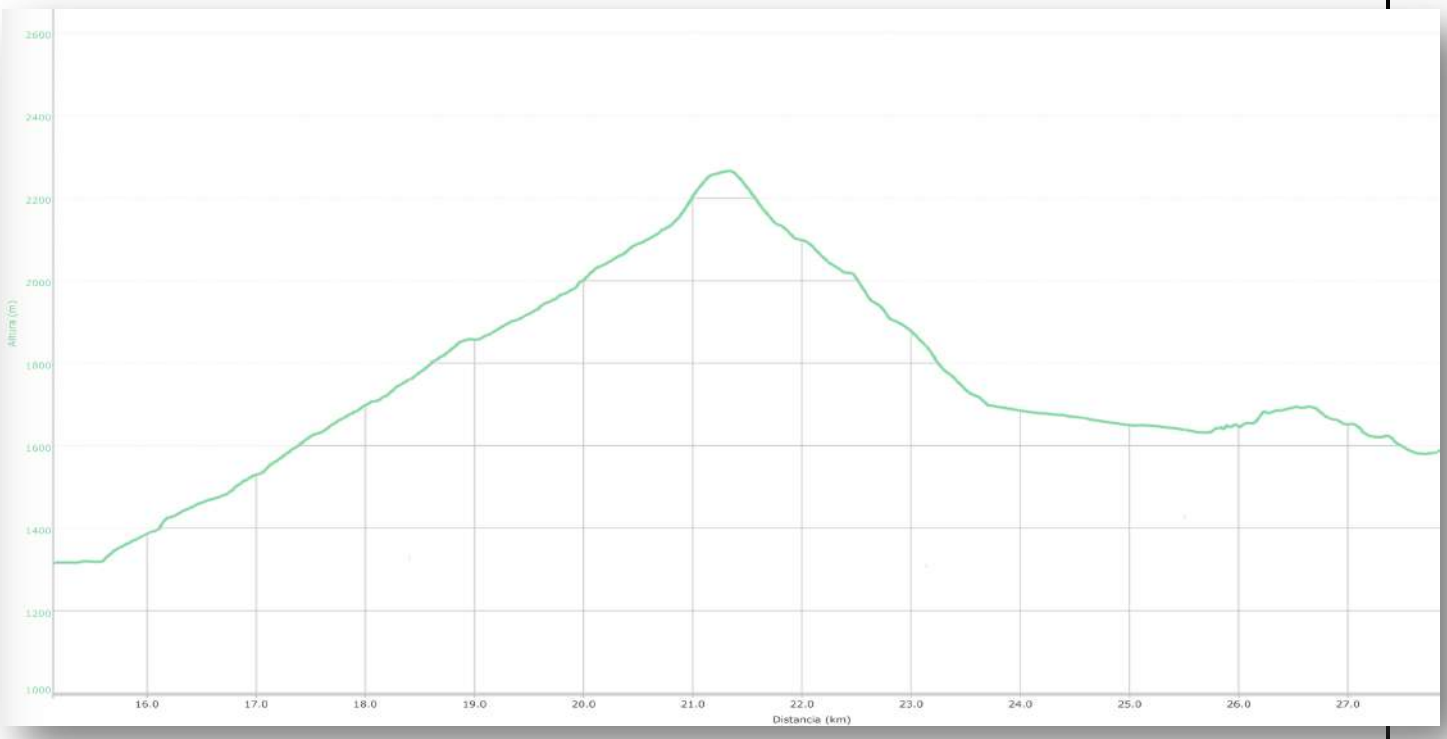
*Punto de Control 4, **PICO DE LARRACA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 11:00 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 14:15 horas

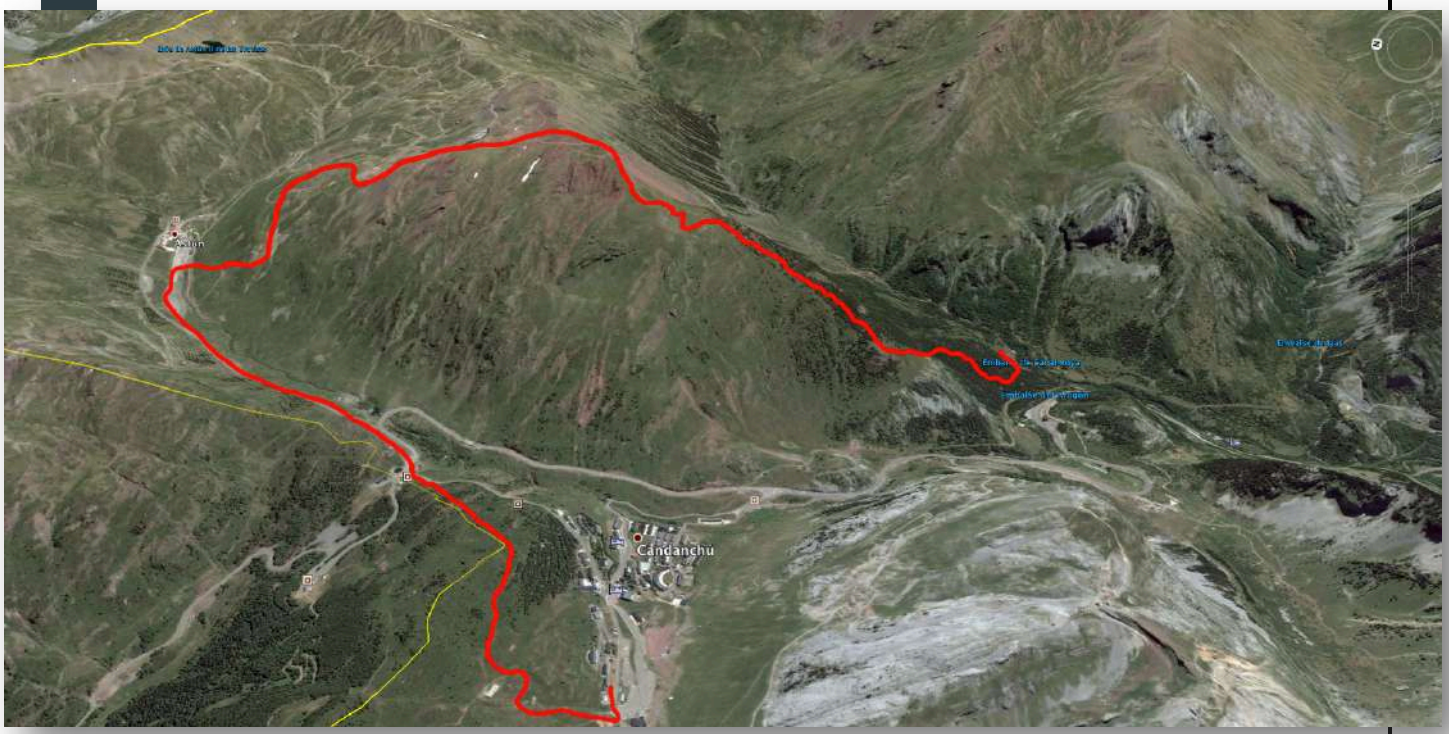
*Punto de Control 5, **CANDANCHÚ (PISTA GRANDE)***
Hora estimada de paso del primer corredor: 11:30 horas
Hora de CIERRE DE CONTROL: 15:15 horas

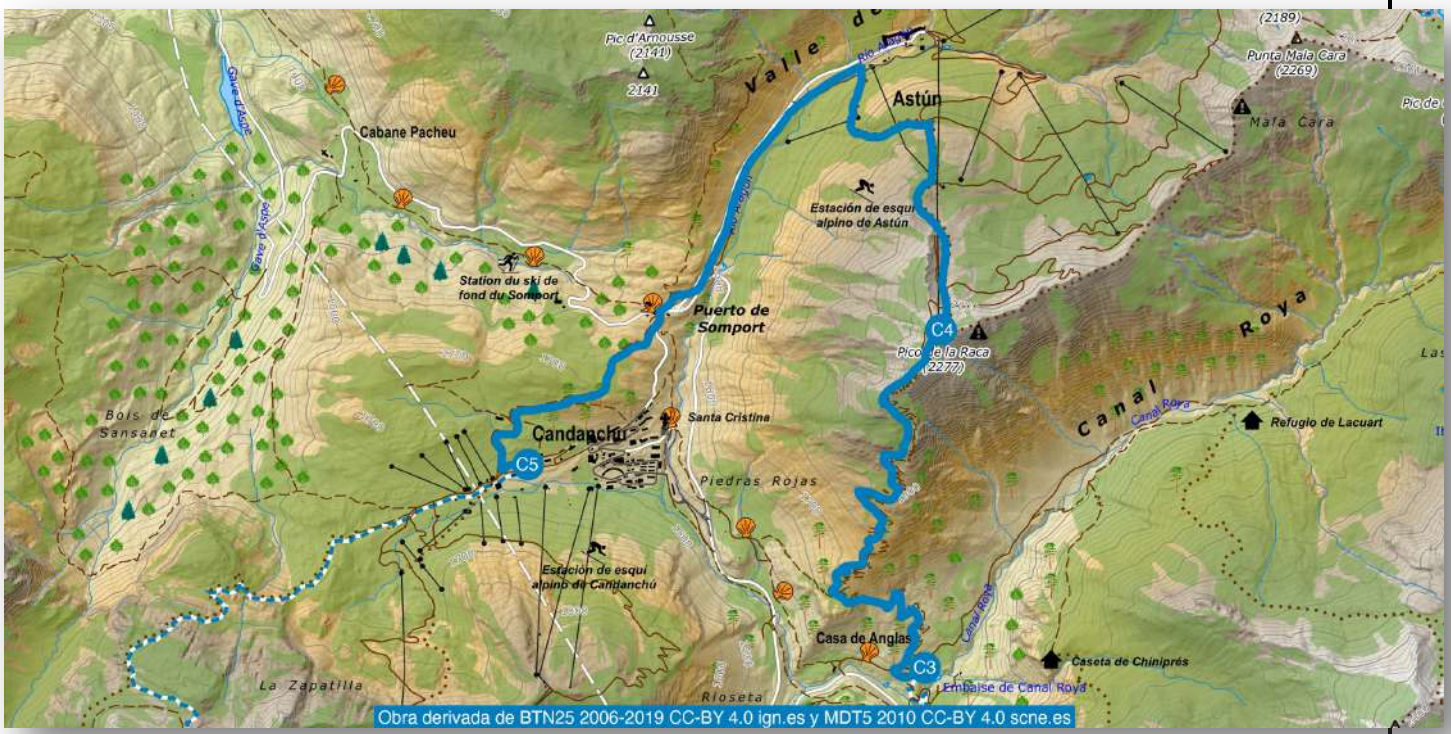
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
N 42° 47.538, W 0° 30.364	*En el tramo final de la subida, después del edificio en ruinas, alejarse de los restos de postes metálicos que están fijados con hormigón al suelo.*

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR




Candanchú


Pic d'Arnousse (2141)
2141
Cabane Pacheu
Gave d'Aspe
Station du ski de fond du Somport
Puerto de Somport
Bois de Sansanet
Candanchú
C5
Santa Cristina
Piedras Rojas
Estación de esquí alpino de Candanchú
La Zapatilla
Rioseta
Valle de
Astún
Estación de esquí alpino de Astún
C4
Pico de la Raca (2277)
Punta Mala Cara (2269)
Mala Cara
Canal Roya
Refugio de Lacuart
Casa de Anglas
C3
Caseta de Chiniprés
Embalse de Canal Roya
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es

SECTOR 3

CANDANCHÚ (PISTA GRANDE) / MOTRIZ TUCA BLANCA

*DATOS DEL **SECTOR**: 6,3 km., 743 m. positivos y 403 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 34,7 km., 3.301 m. positivos y 2.697 m. negativos*

Dificultad media/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/baja, pero desde este momento, empezaremos a ascender por senda por la zona de Loma Verde aumentado 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 90º en dirección sur y entraremos en una zona de simas donde tendremos que estar muy atentos a la señalización, sobre todo si se pone la niebla. Tras poco más de un kilómetro llegaremos a una sirga, que tendremos que pasar con cuidado de no resbalarnos 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. Justo en este punto la carrera gira a la izquierda en dirección este y cogeremos la GR11 que nos llevará a atravesar diferentes zonas de canchales y pequeñas campas de hierba para posteriormente llegar a un barranco, donde giraremos a la derecha para remontarlo y continuar hasta la base del pico de Tuca Blanca (2.182 m.), donde está el reenvío del telesilla de la Tuca Blanca.

Desde este punto bajaremos una primera parte por una pista hasta girar a la derecha, y poco después empezar el descenso por una zona de hierba, siempre hacia nuestra derecha, justo por encima del barranco de Tortiellas. Nada más pasar una zona de piedras llegaremos al camino principal de subida al pico Aspe, momento en el cuál el firme mejora. Seguiremos esta senda de manera descendente hasta llegar a una zona plaza 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 6, **BARRANCO LOMA VERDE***
Hora estimada de paso del primer corredor: 11:45 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 17:00 horas

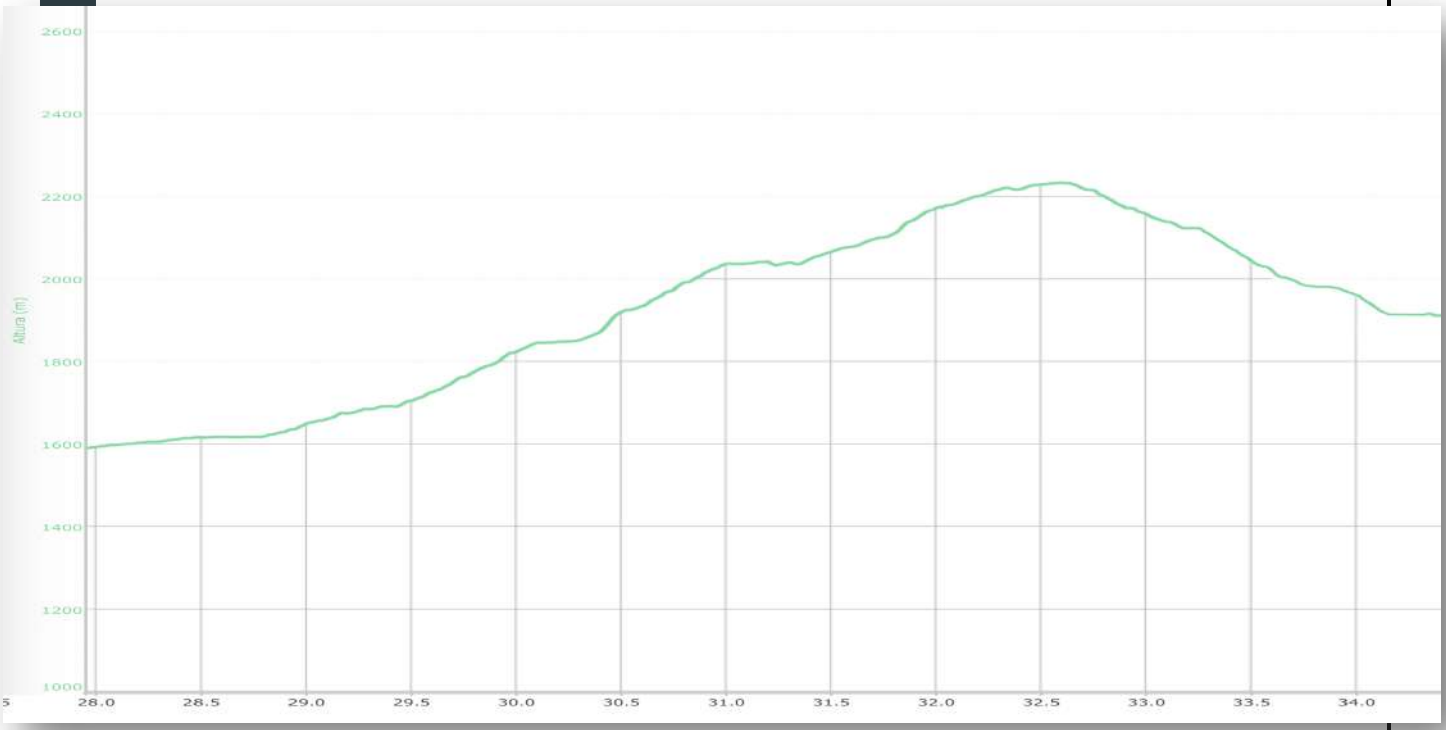
*Punto de Control 7, **MOTRIZ TUCA***
Hora estimada de paso del primer corredor: 12:45 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 17:45 horas



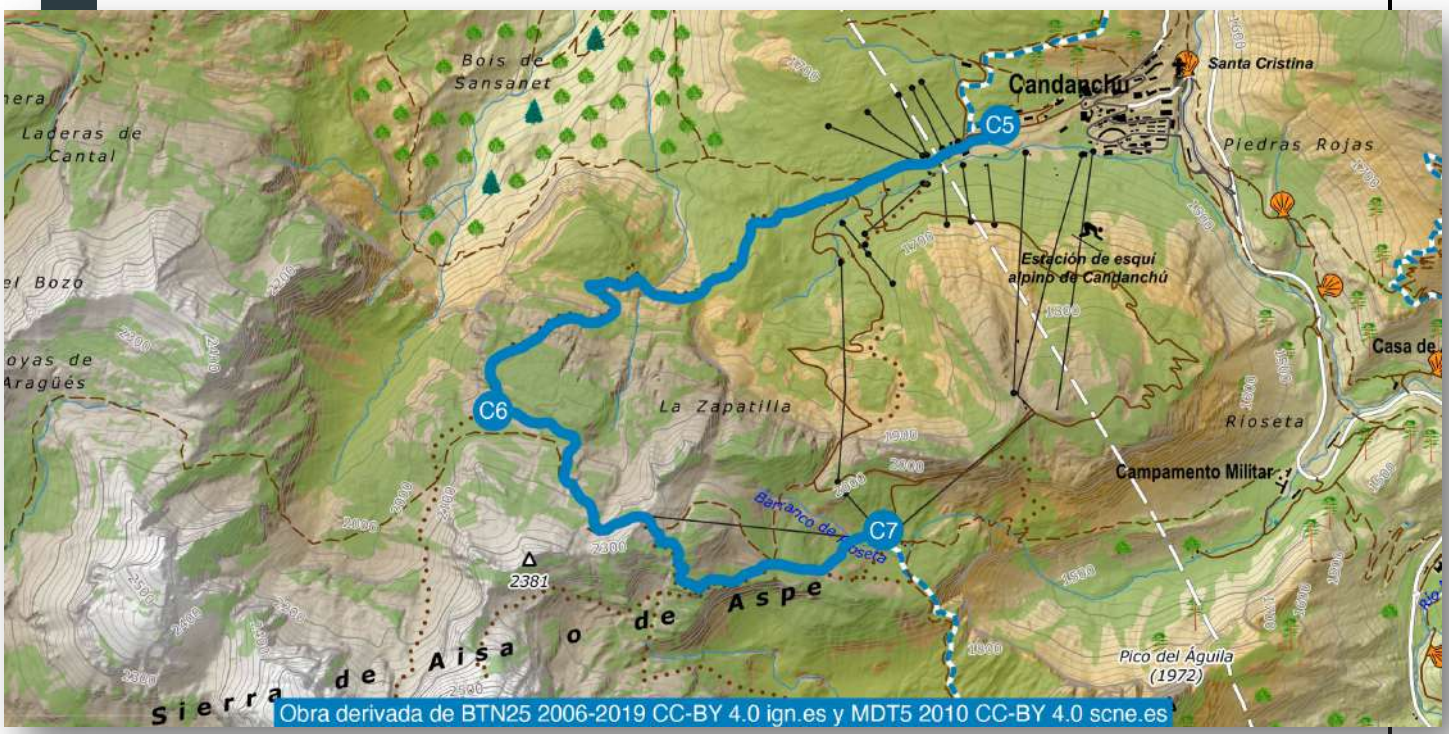
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
N 42° 46.872, W 0° 33.313	*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.* *Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.*
N 42° 46.868, W 0° 33.529	*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.*
N 42° 46.742, W 0° 33.804	*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.*
N 42° 46.602, W 0° 33.893	*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.* *Seguir estrictamente la señalización del itinerario de la carrera.* *Extremar la atención y la precaución en condiciones de baja visibilidad.*
N 42° 46.092, W 0° 33.200	*Después de bajar por la pista de la Tuca Blanca y cruzar un llano, en la cara de solana del barranco de Tortiellas hay un paso estrecho con riesgo de caída de altura (>5m).* *Prohibido pasar más de una persona a la vez.* *Prohibido adelantar.* *Realizar andando. Prohibido correr.*

PERFIL Y MAPAS DEL SECTOR






Bois de Sansanet
Laderas de Cantal
Candanchú
Santa Cristina
C5
Piedras Rojas
Estación de esquí alpino de Candanchú
Casa de
C6
La Zapatilla
Rioseta
Campamento Militar
Barranco de Rioseta
C7
2381
Sierra de Aisa o de Aspe
Pico del Águila (1972)
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es

SECTOR 4

MOTRIZ TUCA BLANCA / CANFRANC-ESTACIÓN (meta)

*DATOS DEL **SECTOR**: 9,8 km., 356 m. positivos y 960 m. negativos*
*DATOS **ACUMULADOS**: 44,5 km., 3.657 m. positivos y 3.657 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 campas 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.), crestearemos 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.

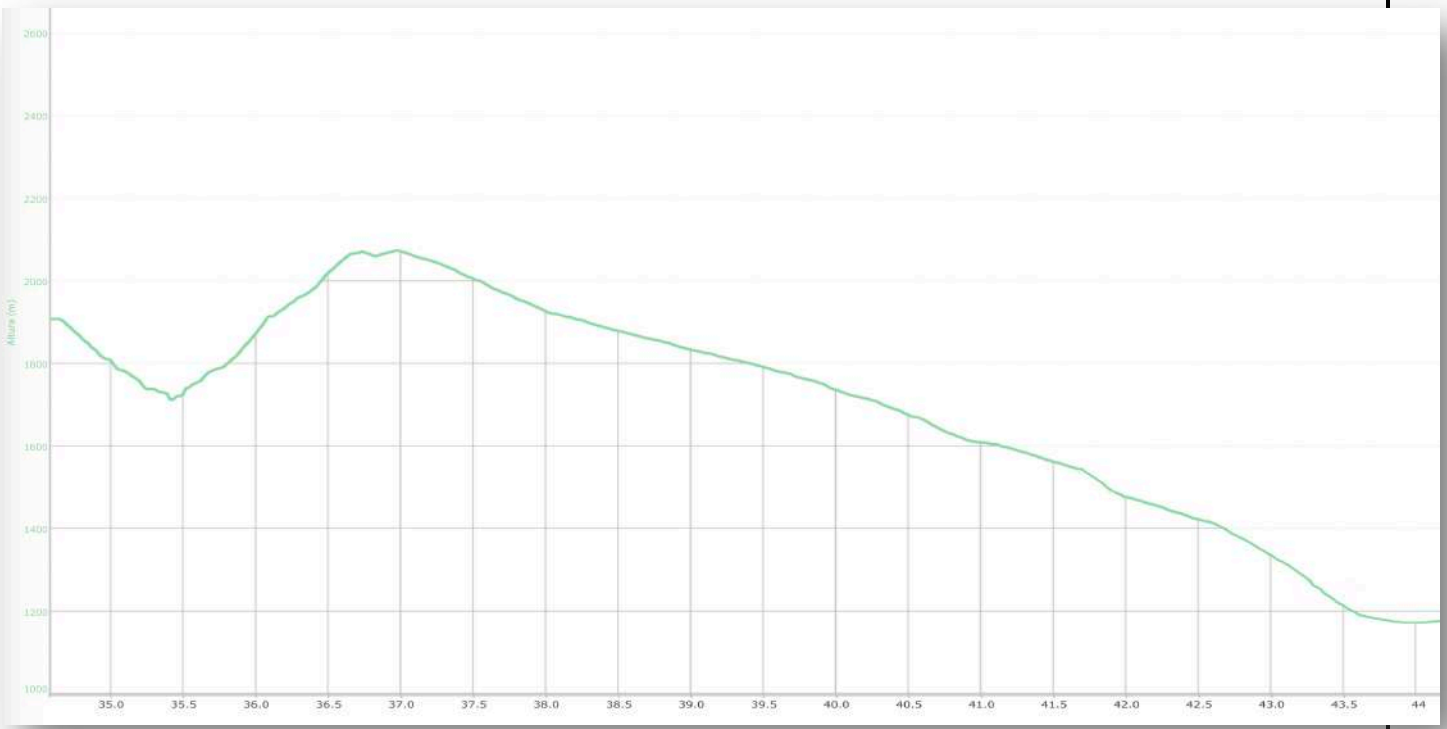
*Punto de Control 8, **COLLADO DE ESTIVIELLAS***
Hora estimada de paso del primer corredor: 13:15 horas
Hora estimada de paso del último corredor: 19:00 horas

*Punto de Control 9, **META***
Hora estimada de paso del primer corredor: 13:45 horas
Hora de CIERRE DE CONTROL: 20:00 horas

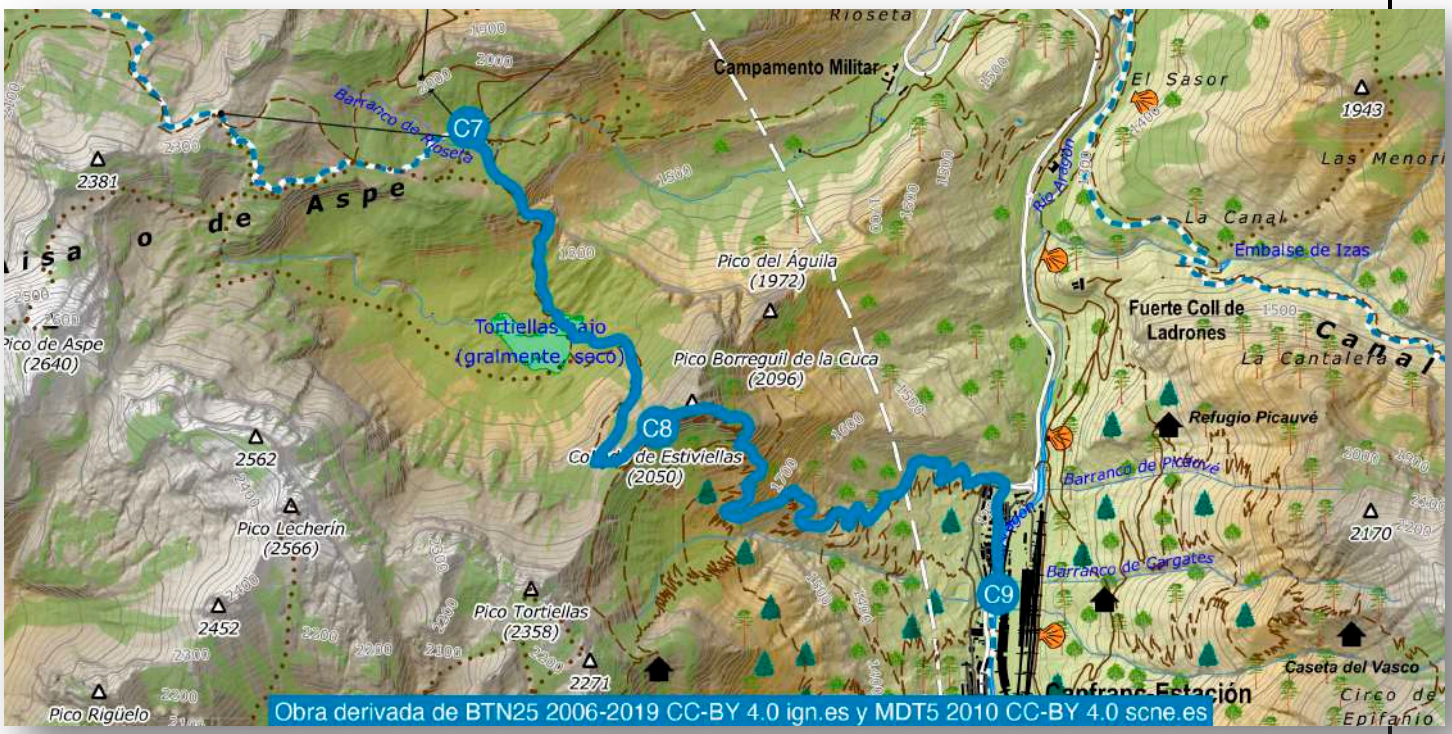
*ADVERTENCIAS DE **SEGURIDAD** EN ESTE TRAMO*

LOCALIZACIÓN DEL PELIGRO	*MEDIDAS PREVENTIVAS*
N 42° 45.540, W 0° 31.823	*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






Campamento Militar
Barranco de Rioseta
C7
Pico del Águila
(1972)
Tortiellas Bajo
(gralmente. seco)
Pico Borreguil de la Cuca
(2096)
C8
Col de Estiviellas
(2050)
Pico de Aspe
(2640)
2562
Pico Lecherín
(2566)
2452
Pico Tortiellas
(2358)
2271
Pico Rigüelo
El Sasor
1943
Las Menor
La Canal
Embalse de Izas
Fuerte Coll de
Ladrones
La Cantalera
Refugio Picauvé
Barranco de Picauvé
2170
Barranco de Gargates
C9
Caseta del Vasco
Circo de
Epifanio
Obra derivada de BTN25 2006-2019 CC-BY 4.0 ign.es y MDT5 2010 CC-BY 4.0 scne.es