



DESCRIPCIÓN RECORRIDO EXTREMA



A continuación os avanzamos una descripción básica acompañada con los tiempos de corte, perfil, y mapa del recorrido, que os puede ayudar a preparar el **Desafío “Extremo”** al que os vais a enfrentar.

Esta nueva versión de la USN, estará sobre los 160 km y los 8.300 metros de desnivel positivo. Es un desafío exigente, según el índice ITRA estaríamos por encima de 210 en el indicador de km-esfuerzo, lo que nos sitúa en un evento de gran dureza. Sin profundizar en más indicadores, pasamos a describir el recorrido y los puntos más importantes a tener en cuenta, y que nos hacen diferentes.

La **Salida será a las 8:00 de la Plaza de Pradollano**, dirección Veleta, aquí tenemos nuestro primer dato importante, el comienzo con la parte final de la distancia Ultra. Iniciamos la versión **EXTREMA** con 900 metros positivos en 6km, y a una hora del día donde el estado de la nieve nos obligará al uso de los crampones, disfrutando de un inicio espectacular por las pistas de esquí. Desde los *3050m (Estadium Superior)* comenzaremos un descenso vertiginoso a la vez que interminable, primero por las pistas de esquí 4,5 km (mismo recorrido que Ultra) y después pasando de nuevo por la salida en la plaza de **Pradollano (PC1)** hasta llegar al *Dornajo (12,5km)*. Esta bajada comparte la misma subida que hace el Ultra, y que después haremos de nuevo en la EXTREMA. Atención en la bajada, no es muy técnica, pero sí muy larga y prolongada, invitándonos a hacerla rápido, lo que nos puede pasar factura para el resto del desafío. Todo este recorrido es conocido gracias a las ediciones anteriores.

Desde el Dornajo recuperamos un tramo, que se hizo en la primera edición (año 2014) de subida, que nos llevará al inicio de la famosa **“Vereda de la Estrella” (CP2) km 31**, este tramo de 7 km sigue siendo de bajada, con lo que tenemos un descenso mantenido, con tramos de falsos llanos, de aproximadamente 25 km (desde Estadium) y 1.900 m negativos muy importante de gestionar correctamente.

Aquí iniciaremos otro segmento de subida (+800) y bajada (*Loma Papeles*), volveremos a la cota 1.900 y disfrutaremos de unas increíbles vistas de las **Caras Norte de Sierra Nevada**, ocasión única de disfrutar de este paisaje, y que casi todos los participantes podrán apreciar gracias a que estamos en el inicio.

Pasaremos por el **PC3, Güéjar Sierra (km 45.5)** y tendremos la subida (+800m.) al *Collado de la Gitana* y *Calar Alto de Güéjar*, este tramo es el clásico que se ha hecho en las cinco

ediciones anteriores, de nuevo pasando por la cota 1.900, llegando al **PC4 Fuente de la Teja (km55,2)**. Aquí comenzamos un tramo completamente novedoso (a parte del ascenso y descenso de La Loma Papeles).

Iremos al **PC5 (Tocón de Quéntar)**, tramo de 15 km rápido y muy bonito, no debemos confiarnos, no asciende más arriba de los 1.500 pero ya se nos empezará a hacer duro. Comenzamos el segmento más largo sin avituallamiento (21km), gran reto en autosuficiencia y nocturno para la mayoría, volvemos a los 1.900 m de altitud, pasando por collado de la Alberquilla, entre los Cerros del Zujeiro y Cascabal, y afrontar un largo descenso por pista para llegar al **PC6 en La Peza (km92)**. De ahí afrontamos un tramo de 16 km pasando por el Puerto de los *Blancares*, y llegar a **Aguas Blancas (PC7)** y Base de Vida, que coincide con el PC3 del ULTRA. Llevaremos cerca de 108 km y comienza el verdadero reto EXTREMO.

El recorrido desde aquí coincide con el recorrido de sus hermanas pequeñas, **Quéntar (PC8)** y 121 km pasando el Río Paules y Tintín, **Pinos Genil (PC9)** y 135 km, alcanzando la cota inferior del recorrido 760 m. y ya directos a **META (PRADOLLANO)** pasando por el **Dornajo (PC10)** y afrontando un desnivel acumulado de cerca de 1.600 m. por todos conocido.

Como podemos observar, un verdadero reto al alcance de muy pocos elegidos. Salida en altitud, por terreno nevado (especial atención a la meteorología), descenso prolongado, varios pasos en altura cerca de los 1.900 m de altitud, altura media sobre 1.400 m (aprox), terreno variado y con zonas muy técnicas, tramo nocturno de 20 km en autosuficiencia, y un ascenso duro y prolongado para llegar a la Meta (2.150m), todo esto unido a la distancia y el desnivel acumulado.

FDO: **MIGUEL TORRES LÓPEZ**
DIRECTOR TÉCNICO DEL ULTRA SIERRA NEVADA