



USN 2022
ACTUALIZACIÓN MODALIDAD EXTREMA



Descripción EXTREMA con la última actualización.

Distancia: 158 Km

Desnivel positivo: 7.700 m.

La **Salida será a las 8:00 de la Plaza de Pradollano**, dirección Veleta, comenzamos con el segmento final de la modalidad "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 (NIEVE ASEGURADA). 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, seguimos descendiendo por las famosas "Zs" hasta el Castillejo de Güejar, por el sendero "paso de los viajeros románticos" hasta llegar al **PC2** denominado "**Vereda de la Estrella**" **km 28,4**, este tramo sigue siendo de bajada (un poco más agresiva), con lo que tenemos un descenso mantenido, con tramos de falsos llanos, de aproximadamente 23 km (desde Estadium) y 1.900 m negativos muy importante de gestionar correctamente.

Iniciamos la segunda subida (+1.275m.) al *Alto de las Catifas*, pasando *Collado de la Gitana* y "**Collado del Alguacil**", donde tendremos el **PC3, Km 38**. Siguiendo La cañada real de Jerez del Marquesado, a unos 800 m. del Alto de las Catifas, km 44,7 y a una altitud de 2.250m., dejamos el sendero para iniciar un tramo técnico de descenso, por una vaguada, y finalizando por una senda de ganado, de 2,4 km, hasta alcanzar la pista que nos llevará hasta Tocón de Quentar. Estará perfectamente señalizada, siempre al margen izquierdo del arroyo. Las vistas de "Las caras Nortes" son impresionantes, y se irán repitiendo desde diferentes perspectivas durante el resto del recorrido, y hasta que caiga la noche.

El tramo de pista es de 16 km. En el **km 52, Cortijo de Los Robles** tendremos el **PC4**.

Tocón de Quentar, PC5, km 62,8. En este punto está previsto que la cabeza de carrera pase sobre las 16:00, y el tiempo de corte a las 23:20. Este tramo será nocturno para la mayoría.

De nuevo ascenderemos casi a los 2.000 m (Cerro de Carcabal), por lo que tendremos que prestar especial atención a las señalizaciones, sobre todo si la meteorología es adversa, la niebla aparece muy fácil, y hay tramos de subida campo a través. Una vez pasado el collado de la Alberquilla, y la cima del cerro Carcabal, la bajada al “Cortijo de la Remontá”, es corta, pero no hay sendero claro y mucha piedra suelta; desde este cortijo hasta **el PC6, Casa Forestal del Nabogal, Km 78,5**, será todo por pista (cabeza de carrera 18:00). A un km aproximadamente después del PC6, dejaremos la pista a derechas para hacer un tramo por una senda muy perdida (2km) y caer al “*Barranco de Bierma*”, espectacular para correr, hasta cruzarla carretera GR SE-20, donde por una pista alcanzaremos el **PC7 en La Peza, km 88,2**.

De nuevo tenemos un cambio significativo en el recorrido. El tramo que afrontamos desde La Peza hasta Aguas Blancas es de 19,2 km. Es uno de los tramos que más me ha sorprendido durante la preparación del recorrido. Aconsejo, si es posible, que se entrene durante los días previos, por su belleza, y que gran parte va fuera de sendero. Ascenderemos 700m hasta la Caseta Forestal Cerro de Montefría, (1.725m) pasando por el Mirador de Peña Bermeja. Desde aquí y hasta un km antes de Los Blancares todo será campo a través, siguiendo la cuerda del Cerro de los Inquisidores (1.678m), y del Cerro de La Venta (1.636 m.). Terreno lento, nocturno para la mayoría, y si el clima no acompaña muy frío. Una vez que crucemos la carretera GR 3201 (Los Blancares), agradeceremos el tramo de 5 km de pista que nos dejará en el **PC8 Aguas Blancas, km 107**, Base de Vida y punto de paso de Ultra (PC3), y Trail (PC1).

COMO DIJE EN EL ANTERIOR COMUNICADO, AHORA COMIENZA EL VERDADERO RETO EXTREMO.

El recorrido desde aquí coincide con el recorrido de sus hermanas pequeñas, **Quéntar (PC9)** y 121 km pasando el Río Paules y Tintín, **Pinos Genil (PC10)** y 135 km, alcanzando la cota inferior del recorrido 760 m. y ya directos a **META (PRADOLLANO)** pasando por el **Dornajo (PC11)** 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 (LA PEZA-AGUAS BLANCAS), y un ascenso duro y prolongado para llegar a la Meta (2.150m), todo esto unido a la distancia y el desnivel acumulado.