



17 JUNIO - SABIÑÁNIGO

Ciclismo
a fondo



QUEBRANTA HUESOS

2023

GUÍA OFICIAL DE LA MARCHA

POR CICLISMO A FONDO





QH 2023

Quedan pocos días para celebrar la Marcha Cicloturista Ibercaja Quebrantahuesos by TotalEnergies 2023, un evento que este año celebra la XXXII Quebrantahuesos Gran Fondo y la XIX Treparriscos Medio Fondo.

Llevamos muchos años trabajando para que nuestra prueba siga creciendo y para poder seguir ofreciendo un evento cicloturista de primer nivel. Para la organización, es un placer volver a reencontrarse con todos vosotros y conocer a participantes que se estrenan este año.

En este documento encontraréis la Guía del Participante 2023, donde se encuentra compilada toda la información que necesitas para tu participación en la Quebrantahuesos y en la Treparriscos.

Si te surgen dudas o preguntas, ¡escríbenos!:

info@quebrantahuesos.com

¡Nos vemos en Sabiñánigo!



CONSULTA TU DORSAL EN QUEBRANTAHUESOS.COM



V 16 junio: 10:00 a 21:00h
S 17 junio: 05:30 a 06:15 h

Edificio Pirenarium

Avda. del Ejército, s/n. Sabiñánigo

PARA RETIRAR TU DORSAL NECESITAS

1. DNI, NIE o pasaporte válido.
2. Licencia de ciclismo de competición o cicloturista homologada por la UCI (en caso de estar federado y no haberse suscrito al seguro de la organización).
3. Certificado médico obligatorio para los participantes de Quebrantahuesos (fotocopia).

[Más info.](#)

RECOGIDA DEL DORSAL A TERCEROS

En caso de no poder acudir a recoger tu dorsal, podrá acudir otro participante presentando la [autorización](#) de la organización firmada, además de toda la documentación que se especifica.

MUY IMPORTANTE

El dorsal es personal e intransferible. Solo tú podrás participar con él. Cualquier uso fraudulento del dorsal supondrá una grave infracción que excluirá al participante de la prueba de forma vitalicia.

INCIDENCIAS

Cualquier modificación o cambio de seguro de día a federado (y viceversa), contratación pack de fotos de Sportograf, etc. podrás tramitarlo en la mesa de incidencias antes de la retirada del dorsal.

IDENTIFICACIÓN PARTICIPANTE

Existen dos identificadores obligatorios para todos los participantes que serán entregados al retirar el dorsal:

1) Pulsera: tu identificación personal. Está vinculada a la placa numerada de tu bicicleta y ofrece acceso a los avituallamientos, limpieza de bicicletas, y, lo más importante, nos permite conocer tus datos personales en caso de accidente. No te la quites hasta que finalice el evento el sábado a las 20h.

2) Placa numerada para tu bicicleta: identifica tu bicicleta. Debe ir colocada en la parte delantera de la bicicleta (manillar), sin doblar, mirando hacia delante. Esta placa debe ser identificable para la organización y los voluntarios. La placa te permitirá, posteriormente, detectar las fotos en las que apareces.



En el reverso de la placa está adherido el dispositivo de control (chip). Sin la placa numerada no se puede controlar tu tiempo, por lo que no se entregará medalla ni diploma de Finisher y no quedará registrado para las futuras ediciones.

EDIFICIO PIRENARIUM, AVDA. DEL EJÉRCITO (SABIÑÁNIGO)

1



PUNTO DE ENCUENTRO

La tarde del viernes aún no están las bicis rodando, pero para muchos la Quebrantahuesos y la Treparriscos empiezan en el momento que hacen su entrada a la zona expo. Más allá de recoger el dorsal y visitar los atractivos stands de las firmas comerciales, Sabiñánigo acoge multitud de reencuentros con amigos procedentes de todas partes.

Hasta 65 empresas y estamentos relacionados con el mundillo del ciclismo mostrarán sus productos el viernes 16 y el sábado 17 de junio en la Zona Expo, instalada junto al edificio Pirenarium, ubicado en la Avenida del Ejército de Sabiñánigo.

LO ÚLTIMO EN MATERIAL

La posibilidad de ser los primeros en descubrir, e incluso en ocasiones probar, el material más deseado y novedoso que han preparado las diferentes marcas de cara a la nueva temporada siempre es un atractivo irresistible para el aficionado al ciclismo.

Pero además de cacharrear entre ruedas, sillines, bicicletas y demás alta tecnología, en la Zona Expo se

puede comer o tomar algo con nuestros acompañantes rodeados de un ambiente muy sano, o charlar con esos amigos que vemos de junio en junio e integran como nosotros la gran familia de la Quebrantahuesos.

HOMENAJE A VALVERDE

En la Zona Expo de la QH habrá diferentes actividades tanto el viernes como el sábado, aunque el homenaje en el escenario a los ilustres invitados es el momento culminante. En esta XXXII edición será uno de los ciclistas más grandes que ha dado nuestro país, Alejandro Valverde, quien recibirá un merecidísimo tributo y pedaleará con los miles de cicloturistas al día siguiente.

EXPOSITORES PARTICIPANTES

2023 ZONA EXPO HQ



- 1 MYRCOSPORT
- 2 MAVIC VILLAGE
- 3 DT SWISS
- 4 EKÖI
- 5 ETXEONDO
- 6 TOTAENERGIES
- 7 IBERCAJA
- 8 GARMIN
- 9 NAMED
- 10 HUESCA LA MAGIA
- 11 NUTRISPORT
- 12 PIRELLI
- 13 AYUNTAMIENTO DE SABIÁNIGO
- 14 COMARCA ALTO GÁLLEGO
- 15 QH365
- 16 BILSTEINGROUP
- 17 IMMUNOTEC
- 18 IZAS
- 19 4CIC
- 20 FANTÉ NUTRICIÓN
- 21 ZAIK
- 22 ECOPANDILLA
- 23 FUNDACIÓN QH
- 24 COMPEX
- 25 PISSEI
- 26 GOLD NUTRITION
- 27 TUGA WEAR
- 28 GALFER BIKE
- 29 Q36.5 & VIELO
- 30 ZURICH KLINC
- 31 NORTHWAVE
- 32 VITTORIA
- 33 UEBLER
- 34 POWERBAR
- 35 TREEFOG
- 36 OAKLEY
- 37 ALÉ
- 38 CLUB CICLISTA EDELWEISS
- 39 BEST CYCLING BRANDS
- 40 KV SPORT
- 41 ULEVEL
- 42 PIMIENTO NEGRO
- 43 ICE POWER
- 44 MARCO CICLISTA
- 45 FSA, BRYTON
- 46 GOBIK
- 47 SANTA MADRE
- 48 AURUM
- 49 HALO HEADBAND
- 50 REBOOTS
- 51 BH FITNESS
- 52 KALAS SPORTSWEAR, SPONSER SPORT FOOD, RISKLESS, AIROLUBE
- 53 BIKE HOTEL CAP NEGRET
- 54 STYRPRE
- 55 CADEX
- 56 LA CARLOTEÑA
- 57 YAMAHA MOTOR EUROPE NV, ESPAÑA
- 58 EXPOSICIÓN GUARDIA CIVIL TRÁFICO
- 59 GSPORT
- 60 MAXIM SPORTS NUTRITION
- 61 ASSOS
- 62 MAURTEN
- 63 BIORACER
- 64 METTA
- 65 WEAR-DESIGN.FR
- INCIDENCIAS

FRENTE ZONA EXPO (EDIFICIO PIRENARIUM)

ACCESOS Y CAJONES



Color del dorsal y cajones

La asignación del dorsal y su color está ligado al mejor tiempo certificado en las últimas tres ediciones y esto determinará el orden de salida.

La salida de la Quebrantahuesos (07:15 horas) está dividida en siete cajones de salida. Tras estos cajones, se colocarán los participantes de la Treparriscos, con salida a las 08:00 horas aproximadamente (tras la cola de la Quebrantahuesos).

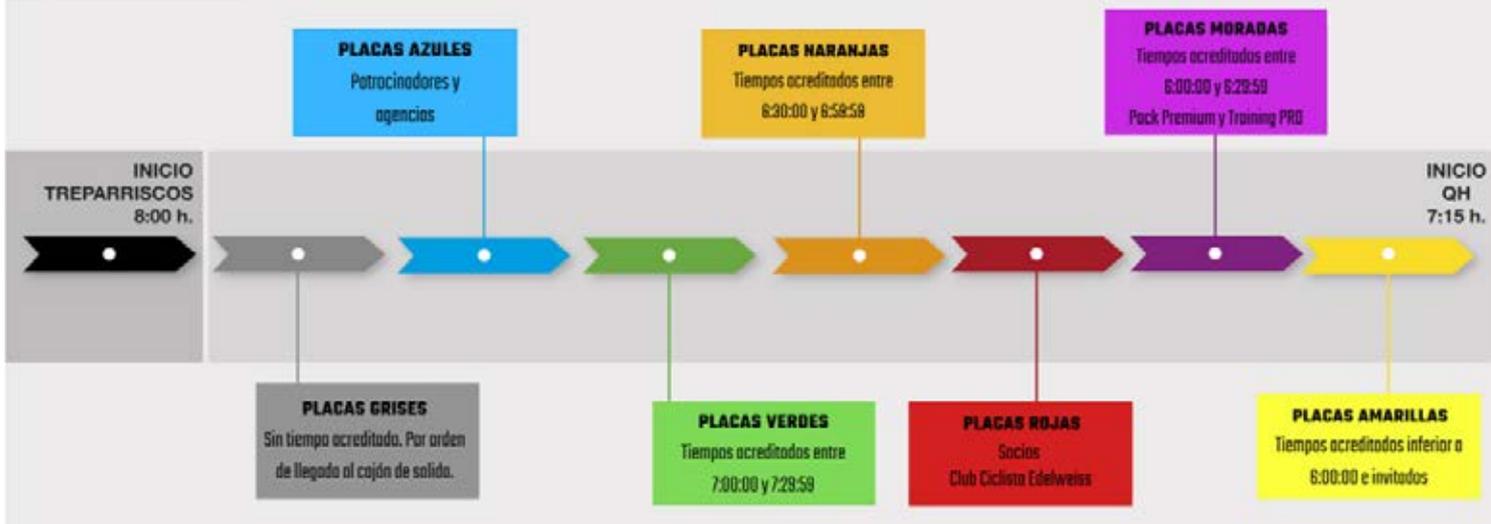
Horarios de apertura de los cajones

- Cajón gris: 6:00 h.
- Resto de cajones: 6:30 h.



La colocación individual en cada parrilla se hará por orden de llegada. Colocarse en una parrilla errónea, mejor a la que corresponde, supone una infracción grave con la consecuente descalificación y exclusión vitalicia de la prueba.

Cajones de salida



PLANO GENERAL

2

ACCESO A CAJONES

JACA



HUESCA

HORARIOS

La salida oficial de la Marcha Cicloturista Ibercaja Quebrantahuesos by TotalEnergies 2023 tendrá dos turnos de salida: uno para la Quebrantahuesos Gran Fondo y otro para la Treparriscos Medio Fondo.



7:15 h



8:15 h



La salida es conjunta, pero el tiempo se registra de manera individual una vez el participante cruza el arco de salida. Recuerda que el tiempo se mide con el chip de control de la placa de tu bicicleta.

Todos los participantes discapacitados que tomen parte con una Handbike, deben indicar su posición en la carretera portando una bandera y yendo acompañados de otro ciclista. La Guardia Civil y la Gendarmerie pueden expulsar a cualquier participante con Handbike que no cumpla este requisito.



¡EL PLANO MÁS DESEADO!

El recorrido Gran Fondo de la Quebrantahuesos lo recita de memoria cualquier cicloturista que lleve un tiempo pedalenado, pero nunca está de más repasar sus 200 kilómetros con sus 4 puertos...

El arranque de la Quebrantahuesos es una prueba de fuego para los sistemas nerviosos. El numeroso pelotón y el trazado favorable hasta Jaca obligan a extremar la precaución para evitar las temibles caídas... Nos da igual que nos llamen pesados, pero mucho cuidado con los engachones y frenazos, son muchos participantes y se va a gran velocidad.

SOMPORT, LA PRIMERA PRUEBA

Puerto relativamente asequible y, sobre todo, se afronta con las fuerzas casi intactas, aunque cuenta con dos kilómetros al 7%. En su cima, donde no suele faltar la niebla, pasamos a Francia para afrontar un largo y complicado descenso que requiere la máxima prudencia.

EL TEMIDO MARIE BLANQUE

Urdos, Bedous y Escot son las principales poblaciones

que nos encontraremos camino de la bestia negra para muchos participantes, el Marie Blanque. Aunque son solo 9 kilómetros de subida, los 4 últimos son temibles, con rampas continuadas y sin descanso en torno al 12%, que sin duda causarán estragos entre todos los participantes.

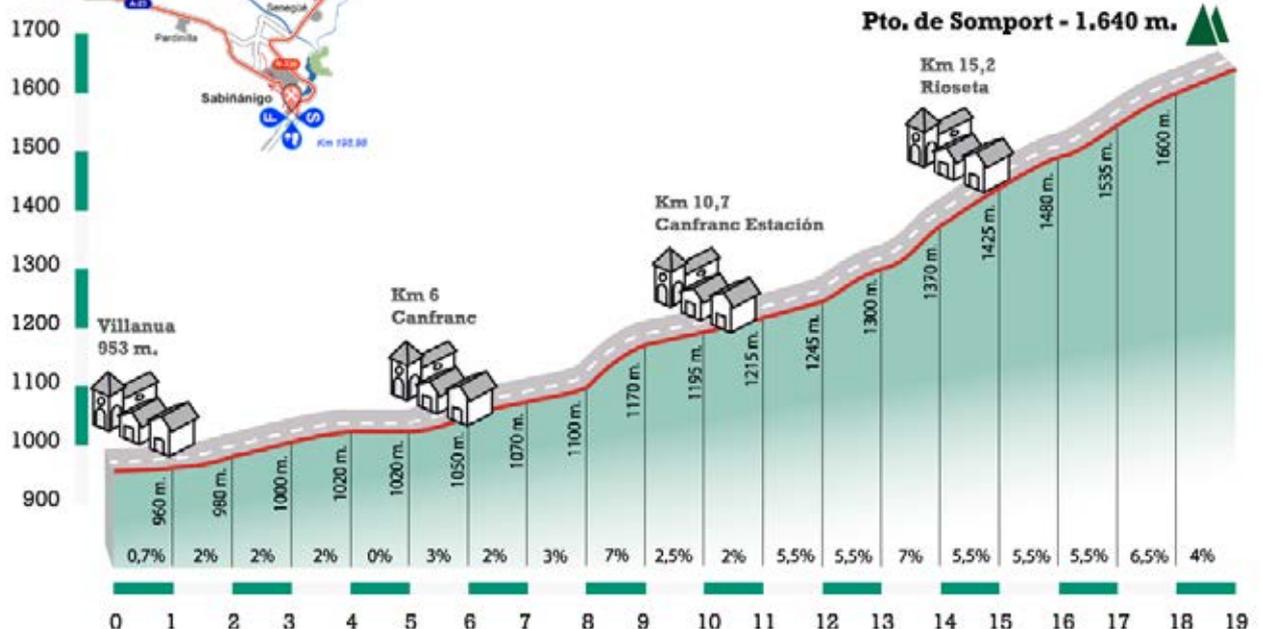
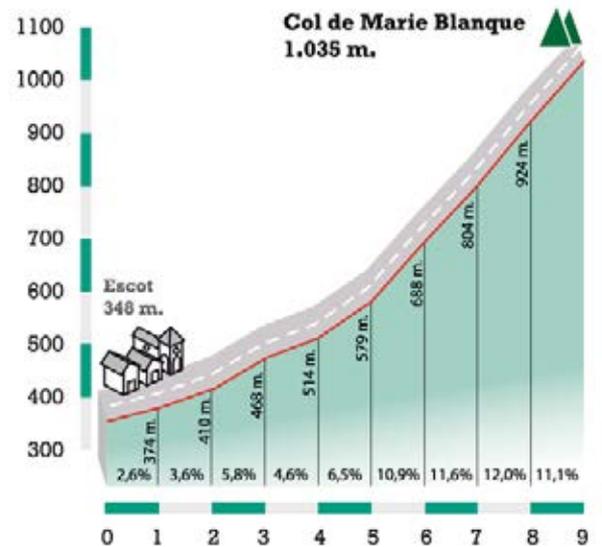
EL COLOSAL PORTALET

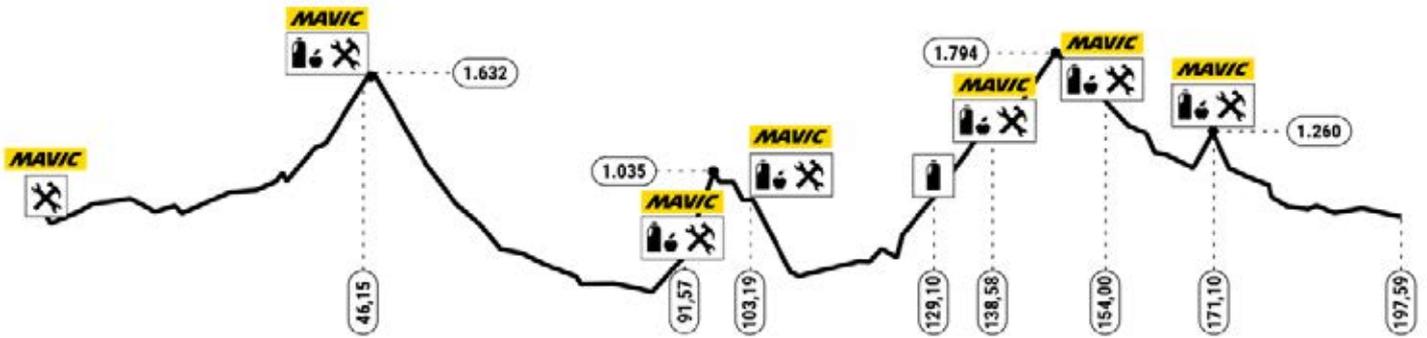
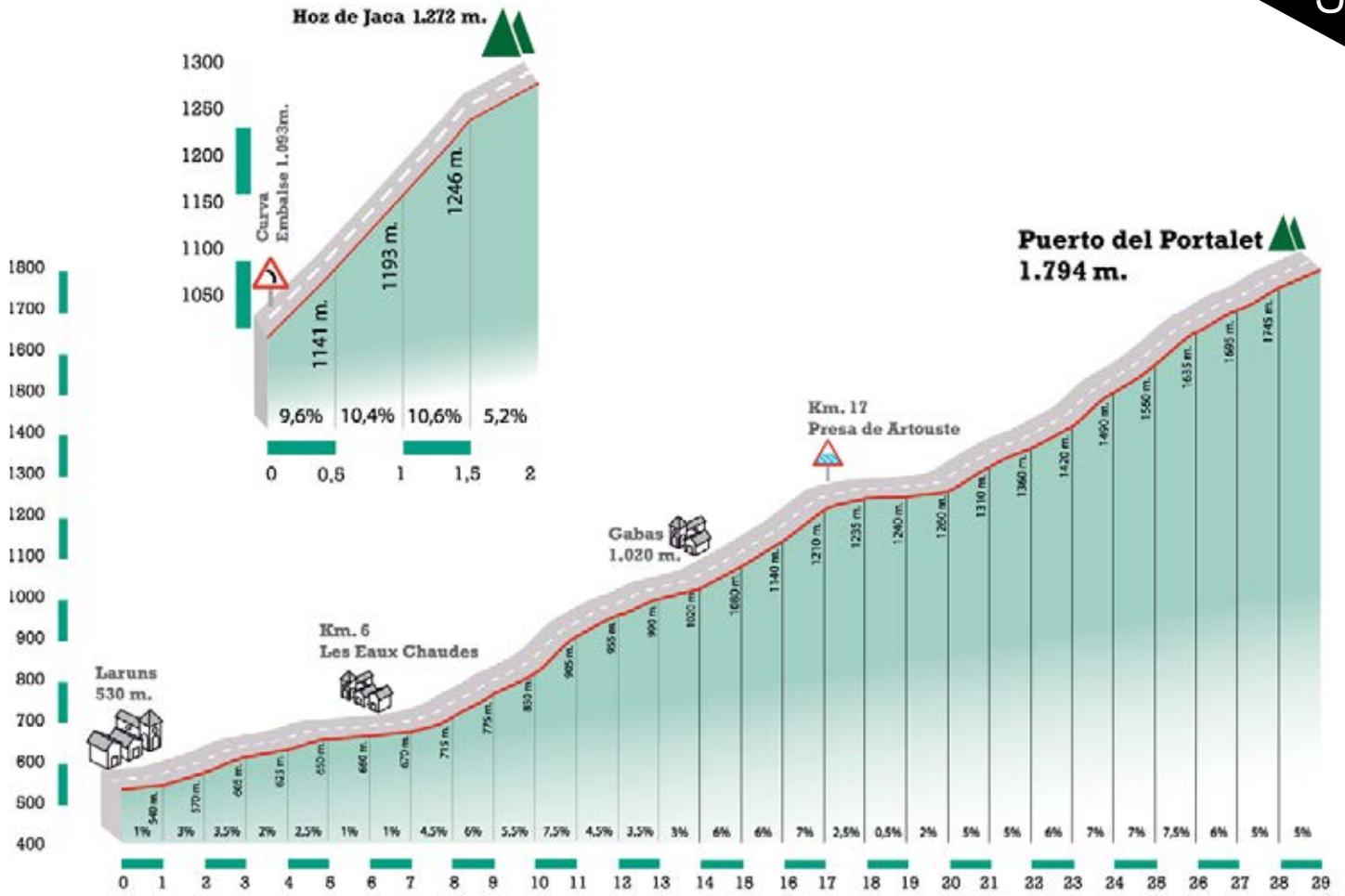
Tras una corta bajada el pelotón se dirigirá a Laruns, punto de partida de uno de los puertos más bellos que existen, el Portalet, que con sus casi 30 kilómetros de longitud ofrece unas vistas impresionantes, un puerto que por mucho que se sufra sobre todo se disfruta, y en donde la cabeza es fundamental, para guardar fuerzas en las primeras pendientes, las más suaves, y así poder resistir los duros 7 kilómetros finales, cuando ya llevamos más de 1 hora de subida...

LA HOZ Y EL LLANO

Superado el Portalet volvemos a entrar en España y tras el descenso, siempre con cuidado, giraremos a la izquierda para enfrentarnos a la Hoz de Jaca, tan corta como empidana, donde los calambres son el gran enemigo a evitar. Atención de nuevo en el descenso con las curvas hasta el embalse de Búbal.

Al tomar la carretera hacia Sabiñánigo es obligado buscar un pelotón donde guarecerse, y también en el que dar algún que otro relevo, antes de afrontar el alto de Cartirana, última dificultad de la jornada antes de llegar a la soñada y emocionante meta en la que poder disfrutar del abrazo de familiares y amigos.





RUTÓMETRO

Lugar	Total	Primer	Ult.
Sabiñánigo, Pirinarium	0,00	7:15	8:00
Entrada al Pirinarium	0,19	7:15	8:00
Avenida Yebra de Basa	0,38	7:15	8:01
Acceso al Polígono Industrial	0,85	7:16	8:02
Calle Cabañera	1,15	7:17	8:03
Centro médico	1,62	7:17	8:04
Calle del Pilar	1,68	7:18	8:05
Plaza de España	1,76	7:18	8:05
Calle Ciudad de Fraga	2,15	7:19	8:06
Calle Valle del Tena	2,33	7:19	8:07
Calle Zaragoza	2,53	7:19	8:07
Acceso a Hotel Pardina	2,90	7:20	8:09
Rotonda A-23	5,65	7:25	8:17
Salida de Mantilué	8,77	7:31	8:27
Salida de Guasa	16,26	7:45	8:51
Salida Eroski	18,06	7:48	8:57
Jaca Norte	19,19	7:50	9:00
	20,18	7:52	9:03
Camino de Bergosa	21,71	7:55	9:06
Castiello de Jaca	24,25	8:00	9:16
Residencial Mirador	25,70	8:03	9:21
Carretera de Aratorés	27,24	8:06	9:26
Urbanización Santiago	29,42	8:10	9:32
Entrada en Villanúa	30,84	8:12	9:37
Villanúa	31,17	8:13	9:38
Pista de Villanúa a Gabardito	33,10	8:17	9:44
Canfranc	35,34	8:21	9:51
	36,26	8:22	9:54
Entrada en Canfranc Estación	38,94	8:27	10:02
Canfranc Estación	39,38	8:28	10:04
Canfranc Estación	40,16	8:30	10:06
Hotel Santa Cristina	41,77	8:33	10:11
Entrada en Candanchú	45,20	8:39	10:22
Candanchú	45,41	8:40	10:23
Candanchú	46,15	8:41	10:25
Candanchú	46,43	8:41	10:26
Somport	47,50	8:44	10:30
Alto de Somport	47,66	8:44	10:30
Descenso de Somport	48,09	8:44	10:31
Descenso de Somport	48,43	8:45	10:31
Descenso de Somport	49,18	8:46	10:33
Descenso de Somport	49,47	8:46	10:33
Descenso de Somport	50,37	8:47	10:35
Descenso de Somport	51,70	8:49	10:38
Descenso de Somport	55,09	8:53	10:45
Forges d'Abel	55,47	8:54	10:45
Zona de obras	59,09	8:58	10:53
Entrada en Urdós	61,58	9:02	10:58
Salida de Urdós	61,91	9:02	10:58
Antigua Estación de Urdós	62,86	9:03	11:00
Pont d'Urdós	63,27	9:04	11:01
Acceso a Etsaut Sur	65,15	9:06	11:05
Acceso a D-740	65,68	9:07	11:06
Acceso a Etsaut Centro	66,54	9:08	11:08
Acceso a Etsaut Sur	67,17	9:09	11:09
Cette-Eygun	69,88	9:12	11:14

Lugar	Total	Primer	Ult.
Acceso a Cette	70,20	9:13	11:15
Camino de Le Brouca	71,04	9:14	11:17
Acceso a D-239	72,17	9:15	11:19
Estantuet Sur	72,53	9:16	11:20
Estantuet Norte	73,46	9:17	11:21
Acceso a D-237	74,30	9:18	11:23
Ronda Sur Bedous	75,04	9:19	11:25
Acceso a Bedous Centro	76,91	9:22	11:28
Acceso a RD-237	79,30	9:25	11:33
Bedous Norte	80,10	9:26	11:35
Pont Souzon	82,52	9:29	11:40
Acceso a carretera D-241	83,04	9:29	11:41
Sarrance Sur	84,98	9:32	11:44
Sarrance Centro	85,19	9:32	11:45
Sarrance Norte	85,37	9:32	11:45
Pont de Pitau	86,24	9:34	11:47
Fontaine Escot	86,90	9:34	11:48
Entrada en RD-238	87,81	9:36	11:50
Escot	88,48	9:37	11:51
	91,57	9:45	12:12
Route de Bourdalat	92,12	9:46	12:20
Acceso al camping Barescou	93,91	9:51	12:42
Puerto Le Marieblanc	97,73	10:02	13:39
Descenso de Le Marieblanc	98,66	10:03	13:42
Descenso de Le Marieblanc	100,13	10:05	13:46
Descenso de Le Marieblanc	100,38	10:06	13:46
Descenso de Le Marieblanc	100,95	10:06	13:48
Camino Tecoure	102,91	10:09	13:54
Plateau de Benaui	103,19	10:10	14:00
Parking Chapelle du Huondas	104,40	10:11	14:03
Acceso a Bihères	105,24	10:13	14:05
Acceso a Bihères	106,83	10:15	14:09
Acceso a Bielle	108,20	10:17	14:13
Acceso a Bielle	108,38	10:17	14:14
Entrada en RD-894	108,99	10:18	14:15
Rotonda de Bielle	109,32	10:19	14:17
Acceso a Bielle	109,94	10:20	14:20
Rotonda Aste-Beón	111,88	10:25	14:29
Rotonda Gère Belesten	113,39	10:28	14:36
Acceso a RD-240	116,86	10:36	14:52
Acceso a Laruns Norte	116,99	10:36	14:52
Antigua Estación de Laruns	117,52	10:37	14:55
Rue Soupon	117,82	10:38	14:56
Soupon avec Rue Dous Moulis	117,90	10:38	14:56
Rue de la Bigorre	117,99	10:38	14:57
Entrada en RD-934	118,29	10:39	14:58
Pont sur L'Amusé	118,41	10:39	14:59
Cruce con RD-918	119,77	10:42	15:05
Pont Crabé	121,09	10:45	15:11
Entrada en Eaux Chaudes	123,53	10:50	15:22
Eaux Chaudes	123,75	10:51	15:23
Pont d'Enfer	124,19	10:52	15:25
Acceso a Goust	124,84	10:53	15:28
Camino de Bitet	126,82	10:58	15:38
Camino de Piet	128,31	11:01	15:44
Fuente de Gabas	128,80	11:02	15:47

Lugar	Total	Primer	Ult.
Parking del Lago d'Er	131,06	11:07	15:57
Parking de Gabas	132,24	11:10	16:03
Acceso a RD-231	133,14	11:12	16:07
Parking Pont de la Sagette	134,64	11:15	16:14
Parking de Chérué	136,18	11:18	16:21
Cruce con RD 431	137,82	11:22	16:28
Lago de Fábregues	138,26	11:23	16:30
Chalet Carrère	138,39	11:23	16:31
Parking de Quebès	139,53	11:26	16:37
Parking Soques	141,81	11:31	16:48
Parking Peyrelue	144,26	11:36	17:00
Parking Araille	146,79	11:42	17:13
Le Pourtalet	147,97	11:45	17:19
Rotonda Le Pourtalet	148,44	11:45	17:20
Salida del Parking de Le Pourtalet	149,15	11:46	17:21
Entrada en el Parking de Fornigal	153,25	11:52	17:30
Fornigal	153,67	11:52	17:30
Fornigal	153,99	11:53	17:30
Acceso a A-130a a Sallent	157,52	11:58	17:38
Acceso a Lanuza	159,67	12:01	17:42
Acceso a Crta Sandiniés	161,36	12:03	17:46
Escarilla	161,75	12:04	17:47
Acceso a la crta. Panticosa	162,83	12:05	16:30
Acceso a crta.de Pueyo de Jaca	164,27	12:07	16:33
Pueyo de Jaca	165,07	12:08	16:39
Hoz de Jaca	170,77	12:16	17:21
Descenso de Hoz de Jaca	171,17	12:17	17:24
Descenso de Hoz de Jaca	171,75	12:18	17:29
Entrada a A-136. Bubal	173,81	12:21	18:09
Acceso a Bubal	174,26	12:21	18:09
Acceso a crta. de Betes	179,61	12:28	18:21
Biescas Norte	180,28	12:29	18:22
Biescas Sur	181,11	12:31	18:24
Antiguo Camping de Biescas	182,04	12:32	18:26
Acceso a Escuer	184,30	12:35	18:31
Acceso a Arguisal	185,12	12:36	18:33
Acceso a crta. de Olivan	186,03	12:37	18:35
Camping Sorripas	188,69	12:41	18:40
Senegué	189,89	12:43	18:43
Acceso a Cementera	191,78	12:45	18:47
Rotonda de Cartirana	192,38	12:46	18:48
Salida para la N-330	192,53	12:46	18:48
Salida de la N-260a	192,92	12:47	18:49
Entrada en N-330	193,13	12:47	18:50
Rotonda de entrada a Sabiñánigo	193,68	12:48	18:51
Camping Aurin	194,11	12:48	18:52
Camino a Aurin	194,85	12:49	18:53
Carretera de Aurin	194,85	12:49	18:54
Rotonda de Sardas	196,47	12:52	18:57
Salida de la N-330	197,39	12:53	18:59
Rotonda de Fiscal	197,65	12:53	18:59
Bulevar Antonio Muñoz	197,70	12:53	18:59
Bulevar con Arda Yebra de Basa	197,76	12:53	19:00
Bulevar Antonio Muñoz	197,89	12:54	19:00



PRECIOSO MEDIO FONDO

Estrenado en 2013, el actual trazado de la Treparriscos caló entre sus participantes, que lo hicieron suyo de inmediato. La QH Medio Fondo es una opción perfecta para disfrutar del ciclismo en un entorno maravilloso.

El Puerto de Cotefablo es el principal atractivo, y también el principal temor, de los que llegan más justos en su preparación de la Treparriscos, una marcha que sigue manteniendo su fórmula del éxito: 85 kilómetros de una dureza contenida, con la nada despreciable cifra de 1.500 m de desnivel, pero asequible para la mayoría de los cicloturistas, enmarcados en una riqueza paisajística descomunal que supone un auténtico deleite para los sentidos.





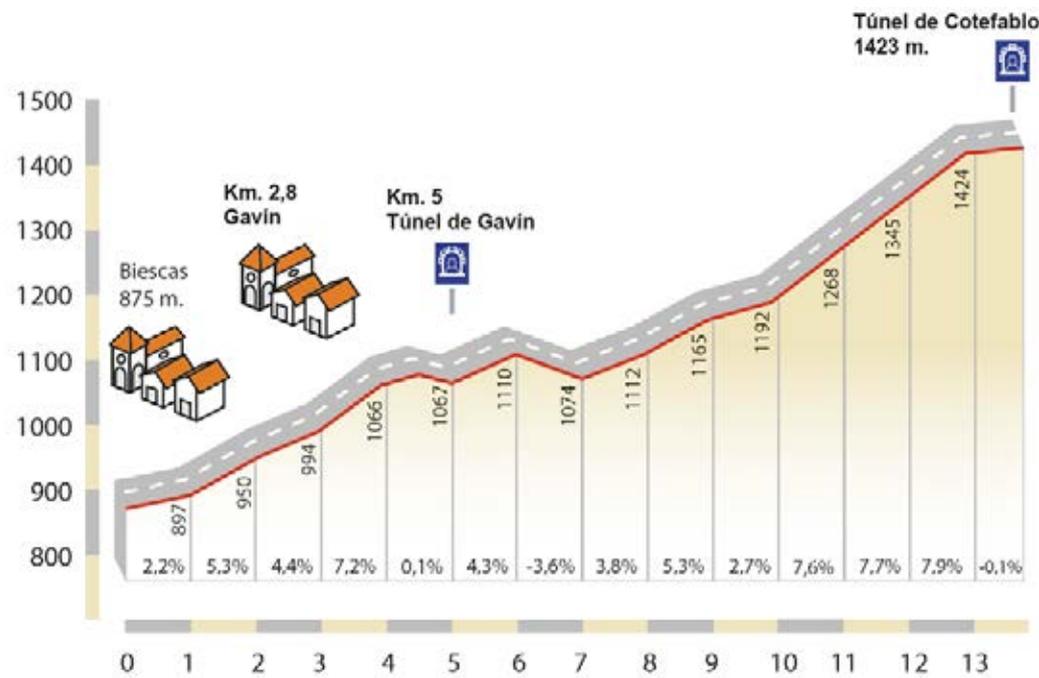
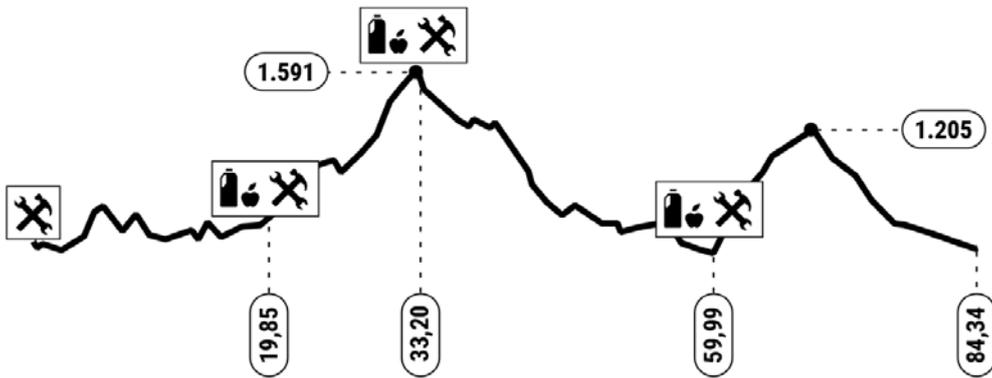
EL ESPLENDOR DE SERRABLO

Después de un inicio rompepiernas, con continuos repechos, se llega a Biescas, lugar desde el que comienza la subida a la gran dificultad de la marcha, Cotefablo, 13 kilómetros de escalada con más de un descanso y unos porcentajes que no deben asustar a nadie, con unas rampas iniciales muy tendidas, en torno al 4-5%. Superado Gavín la cosa se complica, aunque no se pone exigente hasta los 2 últimos kilómetros, con tramos que llegan al 9%.

Una vez coronado, descenderemos por un asfalto en perfectas condiciones hacia Broto en medio de la belleza del Parque Nacional de Ordesa. En Fiscal (km 61) comienza el segundo puerto, el ascenso al Túnel de Petralba. Es más corto, pero hay tramos mantenidos al 8% y la fatiga puede acusarse.

El largo túnel de 2.600 metros perfectamente iluminados marca el final del mismo, a cuya salida coronamos para disfrutar de una cómoda bajada hasta Sabinánigo. Así completaremos una ruta en la que el Serrablo se muestra en todo su esplendor.





RUTÓMETRO



Lugar	Total	Primer	Ult.
Sabiñánigo. Pirenarium	0,00	8:15	8:30
Final de la Avenida Yebra de Basa	0,88	8:16	8:34
Rotonda de Fiscal	1,16	8:17	8:36
Carretera de Sardas	2,40	8:19	8:42
Rotonda Campo de Golf	4,30	8:22	8:53
Carretera de Latas	4,51	8:22	8:54
Carretera de Satué	6,26	8:26	9:03
Carretera de Javierre	6,52	8:26	9:05
Larrede	8,93	8:30	9:18
Puente de acceso a N-260	12,42	8:36	9:37
Desvio de Oliven	12,62	8:37	9:38
Orós Bajo	14,18	8:40	9:46
Orós Alto	16,10	8:43	9:57
Entrada a Biescas	18,47	8:47	10:10
Biescas	18,95	8:48	10:12
Entrada en N-260	19,27	8:49	10:14
Biescas, calle Goya	19,66	8:50	10:16
Biescas este	20,21	8:51	10:19
Camping de Gavín	21,47	8:54	10:26
Gavín	21,92	8:55	10:28
Pista de San Bartolomé	24,18	9:01	10:41
Carretera de Yésero	26,90	9:08	10:55
Puerto de Cotefablo	33,20	9:25	11:30

Lugar	Total	Primer	Ult.
Linás de Broto	37,06	9:30	11:38
Camping de Viu	39,40	9:34	11:43
Carretera de Fragen	41,24	9:36	11:48
Acceso a Carretera de Ordesa	43,46	9:39	11:52
Broto	45,73	9:42	11:58
Salida de Broto	46,46	9:43	11:59
Urbanización de Broto	46,81	9:44	12:00
Carretera de carretera de Buesa	47,33	9:45	12:01
Sarvisé	49,34	9:48	12:06
Carretera de Asín de Broto	55,46	9:58	12:19
Rotonda de Fiscal	59,72	10:04	12:29
Fiscal	59,99	10:05	12:30
Acceso a Lardies	61,30	10:07	12:37
Acceso a Fanlillo	72,81	10:27	13:39
Acceso a Sobás	75,05	10:31	13:51
Acceso a Yebra de Basa	76,69	10:33	14:00
Antigua carretera de Yebra	78,77	10:37	14:11
Acceso a Osán	81,00	10:41	14:23
Cementerio	82,44	10:43	14:30
Rotonda de Fiscal	83,21	10:45	14:35
Avenida de Yebra de Basa	83,45	10:45	14:36
Sabiñánigo. Pirenarium	84,34	10:46	14:41



iberCaja 
QUEBRANTAHUESOS
XXXII EDICIÓN 

EQUIPACIÓN
OFICIAL

07

MAILLOT OFICIAL ALÉ CYCLING



Al retirar tu dorsal recibirás el maillot oficial de la prueba en la talla que seleccionaste al realizar la inscripción. Las personas inscritas que no recojan su dorsal lo recibirán por correo postal en la dirección indicada en la inscripción.

En el stand de Alé Cycling de la QH Expo podrás comprar el culotte a juego, así como otras prendas.

ALÉ

Alé, marca italiana con más de 30 años de experiencia, centra sus esfuerzos en los ciclistas más exigentes para proporcionarles el mejor rendimiento. El maillot elaborado para la QH es superligero, ideal para temperaturas extremas de calor, tanto en carretera como en montaña. Su tejido es altamente transpirable y su secado muy rápido, disponiendo de tres bolsillos en la parte trasera.

En Alé son especialistas en la personalización de equipaciones, en las que podréis escoger tanto la línea masculina como la femenina, entre sus diferentes gamas.

¡TIENES DE TODO!



AVITUALLAMIENTO

Los avituallamientos de nuestra prueba ofrecen una amplia variedad de comida y bebida que te permitirá recuperar fuerzas y tomarte un respiro.

Avituallamientos Quebrantahuesos:

- Km 46,15: líquido y sólido
- Km 91,57: líquido
- Km 103,19: líquido y sólido
- Km 129,10: líquido
- Km 138,58: líquido y sólido
- Km 154: líquido y sólido
- Km 171,10: líquido y sólido
- Km 198,8 (llegada): líquido y sólido

Avituallamientos Treparriscos:

- Km 18,95: líquido y sólido
- Km 33,20: líquido
- Km 59,99: líquido y sólido
- Km 84 (llegada): líquido y sólido

Los avituallamientos sólidos tendrán una zona para celíacos. Por favor, haz uso de esta zona sólo si eres celíaco.

AVITUALLAMIENTO META:

Se entregará un Picnic en una bolsa a todos los participantes que podrán consumir en la carpa de comida. La organización ha habilitado contenedores suficientes para poder tirar los distintos residuos que se generen.

Por favor, utiliza las papeleras en todo momento, estás pedaleando por un entorno de gran valor natural. Si no ves una papeleras en el momento deseado, guárdate el envoltorio en el maillot hasta ver una.

ASISTENCIA MECÁNICA

Mavic ofrece durante la prueba un servicio gratuito de asistencia técnica de control y reparación de ruedas para que puedas realizar la prueba con tranquilidad. Ofrecerán también servicio de asistencia previo a la marcha el viernes, en el Mavic Village de la Zona Expo, y sábado antes de la salida y en el punto Mavic habilitado junto al arco de salida.

Puntos mecánicos Quebrantahuesos:

- Línea de salida
- Km 46,15: Somport - Avituallamiento 1
- Km 91,57: Escot - Avituallamiento 2
- Km 103,19: Marie Blanche - Avituallamiento 3
- Km 138,58: Artouste - Avituallamiento 5
- Km 154: Formigal - Avituallamiento 6
- Km 171,10: Hoz de Jaca - Avituallamiento 7

Puntos mecánicos Treparriscos:

- Línea de salida
- Km 19,85: Biescas - Avituallamiento 1
- Km 33,20: Cotefablo - Avituallamiento 2
- Km 59,99: Fiscal - Avituallamiento 3

En caso de emergencia, puedes llamar al número de teléfono que aparece en la pulsera de participante.

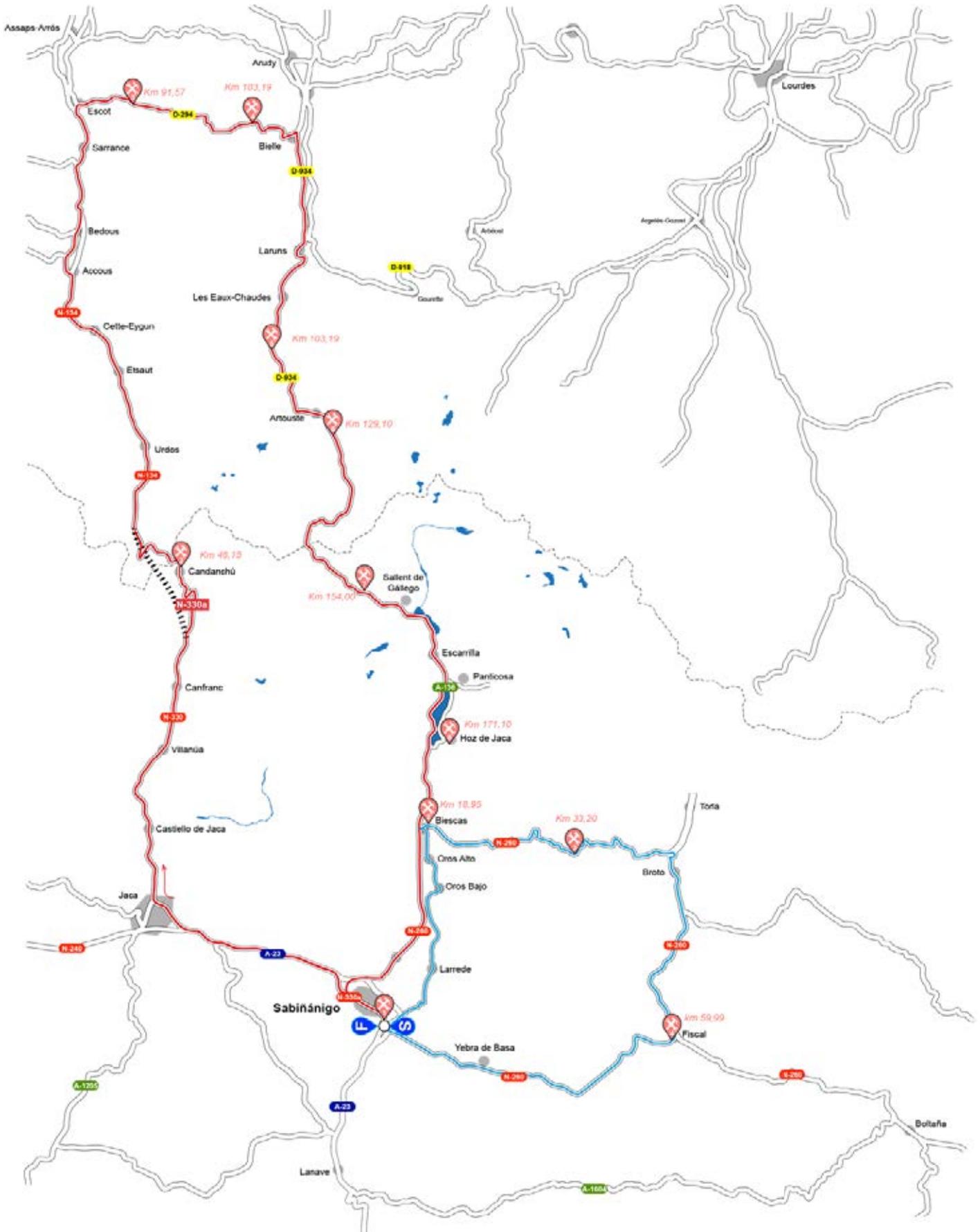
¡No es un teléfono de información, sólo para emergencias!

Recuerda ayudar al compañero si lo necesita.



MAVIC

MAPA ASISTENCIA MECÁNICA



ASISTENCIA MÉDICA

Existirán numerosos servicios sanitarios a lo largo del recorrido, así como un hospital de campaña en la zona de salida/llegada. En el caso de que prefieras llegar por tus propios medios a un centro sanitario, es importante que solicites tu parte de accidente a cualquier servicio sanitario de la prueba para que quede cubierto por la póliza del seguro.

En caso de ser trasladado al hospital, tu bicicleta quedará sujeta con un candado en el recorrido y supervisada por los servicios médicos. Tras la prueba, la organización entregará estas bicicletas en el Polideportivo Puente Sardas de Sabiñánigo.

1. En caso de emergencia, llama al número de teléfono de la pulsera de participante. ¡No es un teléfono de información, sólo para emergencias!



2. Recuerda ayudar al compañero si necesita ayuda. Esta es una prueba no competitiva y lo primero es la seguridad.

3. Si no te encuentras bien, detén la bicicleta y solicita ayuda.



COMIDA PARA PARTICIPANTES

Con el ticket de comida que recibirás dentro del sobre junto con el dorsal y el maillot, deberás entregarlo para poder disfrutar del avituallamiento final: PAELLA.

PARKING BICIS

Se habilitará un aparcamiento de bicicletas vigilado para dejar las bicicletas al llegar a meta. Estará ubicado en las parcelas anexas al boulevard, junto a la carpa de comida. Para retirar tu bicicleta, necesitarás mostrar tu pulsera de control y que coincida con la placa de la bicicleta.

DUCHAS

Cuando llegues a la línea de llegada, podrás ducharte en el Polideportivo del Puente Sardas de Sabiñánigo. Deberás llegar a estas instalaciones por tus propios medios (se encuentra a 600 metros del Pirenarium), no habrá autobús.

FISIOTERAPIA

Una vez hayas finalizado la prueba, podrás disfrutar gratuitamente de un tratamiento de fisioterapia realizado por alumnos y profesores de la Escuela Universitaria de la Universidad de Zaragoza.



FOTOS OFICIALES

Un equipo de fotógrafos profesionales se colocará en diferentes partes del recorrido para hacer fotos. Para poder identificar posteriormente las fotos en las que apareces, el dorsal debe ser perfectamente visible sobre tu manillar.

Transcurridos unos días después de la prueba, podrás buscar tus fotos en la web de [Sportograf](https://www.sportograf.com).

Consejos que debes tener en cuenta para conseguir la mayor cantidad de fotos posible:



1. Pon el dorsal de la bicicleta muy visible.
2. Evita que el dispositivo GPS cubra el número.
3. Evita que los cables del freno o del cambio pasen por delante del número.
4. El dorsal debe mirar hacia delante para que la cámara pueda detectarlo bien.

Si el número no está claramente visible, el software que detecta las fotos no puede reconocer el número de dorsal y las fotos no se enviarán.

¿No has contratado tus fotos?

Todavía puedes hacerlo presentándote en la mesa de incidencias abonando el precio de pre-venta de 25€. Una vez finalice el evento, el precio de contratación de post-venta será de 30€.

¡Atención!

Las fotos son de uso personal y no está autorizado su uso para propósitos comerciales salvo consentimiento de [Sportograf](https://www.sportograf.com).



AUTOBÚS ESCOBA
Autobús 1

Deberá llegar a Sabiñánigo a las 07:00 de la mañana. Sobre las 08:00 iniciará la ruta detrás del pelotón junto con el autobús 2 recogiendo a todos los participantes retirados hasta Somport. En Somport recogerá a todos los corredores que no hayan superado el corte de las 10:30 de la mañana, y los dejará en Sabiñánigo.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo	Lago de Fàbregas	07:45	09:30		1:45
Lago de Fàbregas		09:30	16:30	7:00	
Lago de Fàbregas	Sabiñánigo	16:30	19:00		2:30
Tiempo total				7:00	4:15

Autobús 2

Deberá llegar a Sabiñánigo a las 06:30 de la mañana. Sobre las 08:00 iniciará la ruta detrás del pelotón junto con el autobús 1. En Somport seguirá sus funciones de escoba junto con el autobús 3, ubicado en Somport recogiendo a los corredores retirados hasta el Plateau de Benau.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo		06:30	08:00	1:30	
Sabiñánigo	Plateau de Benau	08:00	14:00		6:00
Plateau de Benau		14:00	14:30	0:30	
Plateau de Benau	Sabiñánigo	14:30	16:30		2:00
Tiempo total				2:00	8:00



Autobús 3. Somport

Deberá salir de Sabiñánigo a las 06:15 de la mañana para estar en Somport a las 07:15. Esperará que llegue la cola del pelotón sobre las 10:30 para iniciar la función de escoba junto con el autobús 2 hasta el Plateau de Benau.

En el Plateau de Benau, regresará a Sabiñánigo junto con el autobús 2 por el puerto de Somport, con todos los participantes retirados y los que no hayan superado el corte de las 14:00.

En el Plateau de Benau, regresará a Sabiñánigo junto con el Autobús 3 por el puerto de Somport, con todos los participantes retirados y los que no hayan superado el corte de las 14:00.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo	Somport	06:15	07:15		1:00
Somport		07:15	10:30	3:15	
Somport	Plateau de Benau	10:30	14:00		3:30
Plateau de Benau		14:00	14:30	0:30	
Plateau de Benau	Sabiñánigo	14:30	16:30		2:00
Tiempo total				3:45	6:30

Autobús 4. Somport

Deberá salir de Sabiñánigo a las 06:15 de la mañana para estar en Somport a las 07:15. Esperará que llegue la cola del pelotón sobre las 10:30 y volverá a Sabiñánigo con los participantes retirados.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo	Somport	06:15	07:15		1:00
Somport		07:15	10:30	3:15	
Somport	Sabiñánigo	10:30	11:30		1:00
Tiempo total				3:15	2:00



Autobuses 5 y 6. Plateau de Beneau

Deberán salir de Sabiñánigo a las 06:15 para estar en el Plateau de Benau a las 08:15, pasando por el Puerto de Le Pourtalet, Laruns y Bielle.

A las 14:00, una vez realizado el corte de Plateau de Benau iniciaran las funciones de escoba, recogiendo a todos los participantes retirados hasta Sabiñánigo.

En el Lago de Fàbregas se incorporará el autobús 7 con las mismas funciones de escoba.

En el cruce de Hoz de Jaca se desviarán por la A-136 e irán directamente hacia Sabiñánigo.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo	Plateau de Benau	06:15	08:15		2:00
Plateau de Benau		08:15	14:00	5:45	
Plateau de Benau	Sabiñánigo	14:30	18:30		4:00
Tiempo total				5:45	6:00

Autobús 7. Lago de Fàbregas (Artouste)

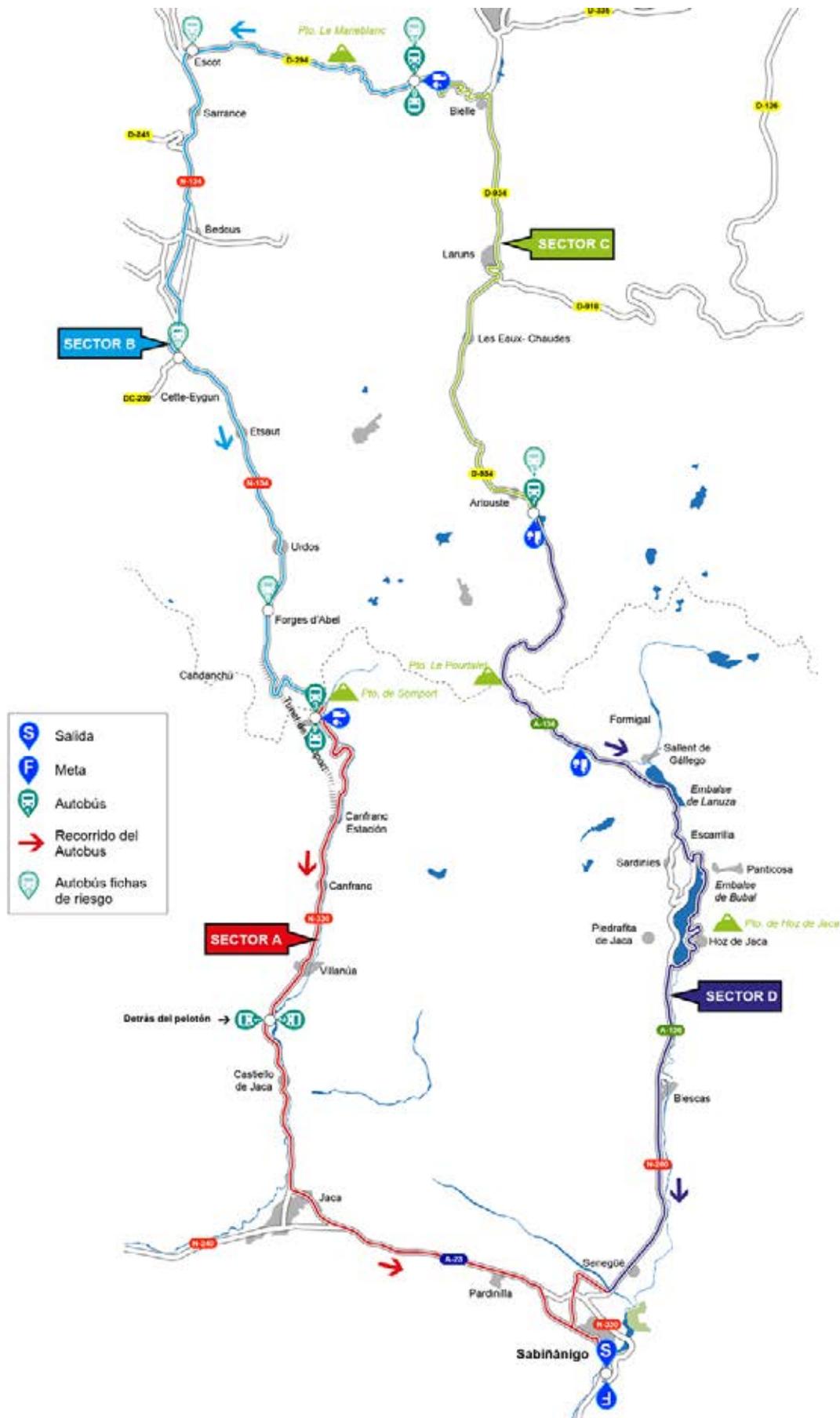
Deberá salir de Sabiñánigo a las 07:45 de la mañana para estar en el Lago de Fàbregas a las 09:30. En el lago de Fàbregas, esperará la llegada de la cola del pelotón e iniciará la labor de escoba junto con los autobuses 5 y 6.

En Formigal dejará los pasajeros y bicicletas en los autobuses 5, 6 y 9 y a partir del cruce de Hoz de Jaca solo este autobús realizará funciones de escoba.

Lugar		Inicio	Final	Espera	Trayecto
Sabiñánigo	Lago de Fàbregas	07:45	09:30		1:45
Lago de Fàbregas		09:30	16:30	7:00	
Lago de Fàbregas	Sabiñánigo	16:30	19:00		2:30
Tiempo total				7:00	4:15



MAPA DE AUTOBUSES



MEDALLAS Y DIPLOMAS



La medalla y diploma se entregará en la misma carpa donde recogiste el dorsal. Para recoger tu medalla, debes presentar la pulsera de participante. Luego podrás grabarla en la carpa de grabación de medallas de Todo Trofeo.

La distinción de medallas se determinará en función del sexo y edad del participante y su tiempo acreditado en la presente edición de la prueba.

¡Atención!

Para una correcta lectura del dispositivo de cronometraje, éste debe ir pegado al reverso de la placa numerada. La placa debe ir sobre el manillar y estirada. Si la placa está doblada o mal colocada no se podrá leer y el tiempo no será validado.

IMPORTANTE:

Las medallas no se entregarán por correo. Debes recogerla tras la prueba.

RECONOCIMIENTOS

Finalizada la jornada, se concederán premios especiales a las siguientes personas:

Quebrantahuesos:

- Mujer de mayor edad
- Mujer de menor edad
- Varón de mayor edad
- Varón de menor edad

Treparriscos:

- Mujer de mayor edad
- Mujer de menor edad
- Varón de mayor edad
- Varón de menor edad

El acto de entrega de reconocimientos tendrá lugar el sábado 13 de junio a las 19:00h en el camión escenario situado en el Boulevard (zona llegada) y todos los participantes y acompañantes están invitados a asistir.

DISTINCIÓN DE MEDALLAS

QUEBRANTAHUESOS						
Mujeres						
	18-34	35-44	45-54	55-64	+ 65	Tandem
ORO	< 8h 55'	< 9h 25'	< 9h 40'	< 10h 00'	< 10h 10'	< 8h 00'
PLATA	< 10h 10'	< 10h 40'	< 10h 55'	< 11h 15'	< 11h 25'	< 9h 10'
BRONCE	> 10h 10'	> 10h 40'	> 10h 55'	> 11h 15'	> 11h 25'	> 9h 10'
Hombres						
	18-34	35-44	45-54	55-64	+ 65	Tandem
ORO	< 7h 45'	< 7h 55'	< 8h 10'	< 8h 40'	< 9h 00'	< 8h 00'
PLATA	< 8h 55'	< 9h 05'	< 9h 25'	< 9h 55'	< 10h 15'	< 9h 10'
BRONCE	> 8h 55'	> 9h 05'	< 9h 25'	> 9h 55'	> 10h 15'	> 9h 10'
TREPARRISCOS						
Todos los participantes que completen el recorrido reciben la misma distinción.						



TEN MUY EN CUENTA

COMPORTAMIENTOS SANCIONABLES

- Ensuciar el recorrido. Por favor, utiliza las papeleras, estás pedaleando por un entorno natural.
- No respetar el código de circulación.
- No respetar las consignas de la Guardia Civil y/o la Gendarmerie.
- No pasar por los controles de salida.
- Disponer de vehículo de apoyo propio, entorpeciendo la marcha del resto.
- Comportamientos que impidan el normal desarrollo de la prueba.
- No cumplir el reglamento.
- Hacer un uso fraudulento de los dorsales.

Sanciones:

- Descalificación de la prueba, sin derecho a diploma ni medalla.
- Inclusión en la lista de participantes sancionados.
- Prohibición de participar en futuras ediciones.
- Sanciones impuestas por las autoridades.

REGLAMENTO **OH**



REGLAMENTO **TR**



CIERRE DE CONTROL

Existen unos cierres estrictos de cierre de control y eliminación. Si un participante es rebasado por el autobús escoba, deberá entregar su dorsal y placa numerada con el dispositivo de control y hacer uso del autobús escoba.

Puntos cierre de control Quebrantahuesos:

- Somport: 10:30 horas
- Plateau de Benau (avituallamiento Marie Blanche): 14:00 horas
- Lago de Fabrègues: 16:30 horas
- Desvío Carretera de Panticosa (no eliminatorio pero penalizable): 16:30 horas
- Avituallamiento de Formigal: 17:30 horas
- Biescas: 18:30 horas
- Llegada: 19:30 horas

Puntos cierre de control Treparriscos:

- Puerto de Cotefablo: 11:30 horas
- Fiscal: 12:30 horas
- Llegada: 15:30 horas

ABANDONOS

El participante que no cumpla estos horarios deberá abandonar la prueba obligatoriamente. Si desea continuar será bajo su responsabilidad y como usuario normal de vías públicas, siempre y cuando las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado lo permitan por razones de seguridad. En ese caso, tendrán el derecho de retirarte la placa de la bicicleta.

Si decides abandonar la prueba, puedes esperar al autobús escoba. Te recogerán a ti y a tu bicicleta. Una vez completen el recorrido, te dejarán en el Pirenarium (Sabiñánigo).

Comunica a la organización tu abandono a través del número de teléfono de tu pulsera.



CORTES DE TRÁFICO

Para garantizar la seguridad de todas las personas implicadas en la Quebrantahuesos, se cerrarán las carreteras de la prueba al tráfico.

Todas las carreteras de la Quebrantahuesos Gran Fondo (excepto los accesos de Sabiñánigo a Biescas, que se hará por un carril abierto de la N-260) y todas las carreteras de la Treparriscos Medio Fondo permanecerán cerradas al tráfico durante el evento. Esta medida, tomada por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, está consensuada con la organización y las instituciones implicadas.

Para garantizar la seguridad de todos, las carreteras por donde pasa la marcha se cortarán al tránsito rodado de vehículos particulares aproximadamente unos 30 minutos antes del paso del primer vehículo oficial de la prueba y se restablecerá el tráfico en el momento en que pase el vehículo escoba oficial (bandera verde).

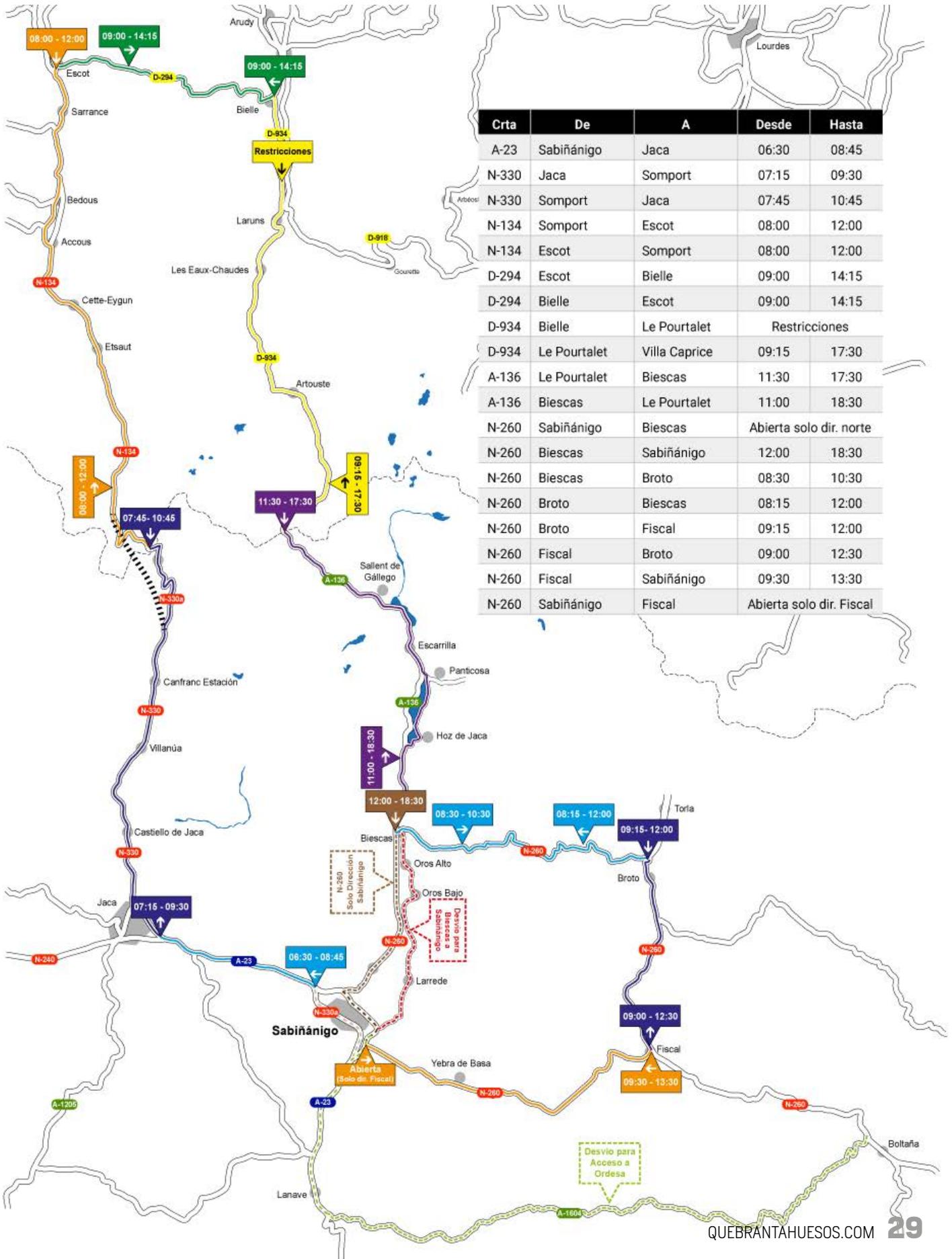
La Guardia Civil y Gendarmerie podrán realizar otros cortes o cambios in situ en función de las circunstancias de cada momento y si así lo consideran oportuno para la seguridad del participante.



PARKING

Como en ediciones anteriores, la organización ha fijado diferentes zonas de aparcamiento para el día del evento y los días previos. Los vehículos se irán distribuyendo en estas zonas por orden de llegada a Sabiñánigo y a la zona de salida. La organización te indicará dónde puedes aparcar a tu llegada a Sabiñánigo, pero se aconseja acudir a Sabiñánigo y a la zona de salida con suficiente antelación.

PLANO CORTES CARRETERAS



NO DEJES NADA AL AZAR

Los nervios ante la cita con la Quebrantahuesos suelen provocar que nos olvidemos de detalles importantes o cometamos errores. Os dejamos algunas recomendaciones para que este reto os salga perfecto.

En una marcha tan larga y dura como la QH, hay multitud de imponderables que pueden influir. Sin embargo, también hay una gran cantidad de aspectos que seremos capaces de controlar y debemos cuidar si queremos tener las máximas garantías de vivir un día de pleno disfrute ciclista.

ANTES DE LA QH

Vigila la previsión meteorológica y prevé la ropa adecuada. Recuerda que las bajadas son muy largas y no es raro encontrar niebla en el descenso del Somport.

Revisa tu máquina. En especial cubiertas, zapatas o pastillas de frenos, vitales para la seguridad. Prueba la semana anterior que todo funciona perfectamente.

Lleva repuestos. Un par de cámaras, hinchador y multiherramienta no deben faltar.

Estudia el recorrido. En esta misma guía te lo contamos a grandes rasgos y siempre puedes usar las herramientas que ofrece internet para conocer los puntos críticos.

Carga las pilas. La alimentación los días previos te permitirá llegar con los depósitos de glucógeno a tope para alcanzar un rendimiento óptimo.

DURANTE LA MARCHA

Tranquilidad. Querer ir en la parte delantera a toda costa en el primer tramo solo nos puede llevar a una caída. Tómatelo con calma y reserva fuerzas para los puertos.

Candencia. Emplea el desarrollo adecuado y no dudes en subir piñones para llevar un pedaleo ágil o tendrás muchas papeletas de sufrir los temidos calambres en el Portalet.



Comer y beber. Hazlo constantemente para reponer lo que vamos gastando. Los falsos llanos de Villanúa, el final de la bajada de Somport, hacia Laruns o el llano de Portalet son algunos de los lugares ideales para hacerlo en marcha.

No sobrepases tus límites. Baja a tu ritmo consciente de que compartes carretera con más gente. Si vas inseguro, sal de la trazada para no ser un obstáculo y provocar una caída.

EN META

Recupera. Come e hidrátate y, tras la ducha, haz uso del servicio de masaje.

A buen recaudo. Para no tener que estar pendiente de tu bici, emplea el parking de la organización.

Disfruta. La mejor parte de la Quebrantahuesos es compartir esta fantástica jornada con los compañeros que van llegando.

#QH 2023

#QH 2023live

SEGUIMIENTO PARTICIPANTES

A través de la página web y de la APP oficial QUEBRANTAHUESOS LIVE, se podrá seguir el paso de los participantes por los puntos de control indicados anteriormente.

¡Utiliza los hashtags #QH2023 y #QH2023live para seguirnos y publicar información en redes sociales!

Puedes descargarte de forma gratuita la aplicación oficial de la Quebrantahuesos en Apple Store y Google Play Store.



ORGANIZACIÓN QUEBRANTAHUESOS Y TREPARRISCOS



Atención al participante
info@quebrantahuesos.com



Prensa y Comunicación
prensa@quebrantahuesos.com



Expositores
expo@quebrantahuesos.com



Web oficial
quebrantahuesos.com



twitter.com/qhytr



instagram.com/qhytr



facebook.com/QHyTR



youtube.com/qhytr



GRAN CANARIA

¡EL PARAISO DEL CICLISTA!



VUELVE EL **TRAINING CAMP**
Ciclismo a Fondo

6 al 10
Diciembre
2023



Con DORI
RUANO



y JOSEBA
BELOKI



¡DISFRUTA DEL
CICLOTURISMO!



- * ¡Pedalea de corto en diciembre!
- * 4 Etapas de la Gran Canaria Bike Week, con cerca de 300 km y 6.000 m D+, sobre unos paisajes espectaculares
- * Nutrición, entrenamiento, biomecánica
- * Alquiler de bici a precios exclusivos, en el hotel sede
- * Actividades de playa
- * 4 noches en hotel de 4*

¡APÚNTATE YA
desde 520€!

* No incluye viaje



GRAN CANARIA
BIKE WEEK



trainingcampciclismoafondo.com

CICLORED



SPORT LIFE
MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS



iberCaja



XXXII EDICIÓN

BY



TotalEnergies