




























TABLEAU DU PARCOURS SOLO 70KM

Postes	Alt.	Cumul			intermédiaire			BH HORAIRE (Temps de course)	Pointage électronique	Rav. Marathon	Soupe	Médecin	Infirmier	Secouriste	
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-								
Prats de Mollo	736	0	0	0	0	0	0								
Col d'Ares	1512	12.1	978	202	12.1	978	202								
Lamanere	772	20.8	1093	1057	8.6	115	855								
Le Tech	518	33	1741	1959	12.2	648	902	10H00							
Serralongue	699	38.3	2117	2153	5.2	376	194								
Saint Laurent de Cerdans	655	47	2431	2510	8.7	314	357								
Coustoges	820	53.5	2722	2640	6.5	291	130								
Coll Senyoral	1186	61.7	3363	2913	8.1	641	273								
Arles sur Tech	263	70	3527	4000	8.2	164	1087								



GRAND TRAIL DES OURS - 70Km SOLO

Postes	Alt.	Km	Parcours
Prats de Mollo	738	98.6	Départ de Prats de Mollo, Place du Firal, ensuite dans le vif du sujet direction la Tour du Mir et les crêtes du col d'Ares un point d'eau vous attend ici ainsi qu'un poste de contrôle.
Col d'Ares			
Lamanere	773	119.3	Vous rejoignez le petit village de Lamanère, le plus au sud de France métropolitaine, avant cela vous passerez par Notre Dame du Coral
Le Tech	519	131.5	Après être passé par les célèbres tours de Cabrenç, vous basculez vers Serralongue sans vous y arrêter (ce sera pour plus tard) et vous poursuivez vers le village du Tech, Ravitaillement/ pointage et hop, c'est reparti vers Serralongue !
Serralongue	699	136.8	Serralongue, Enfin ! La montée que vous venez de faire peut faire mal à ce moment de la course, profitez en pour vous ressourcer.
Saint Laurent de Cerdans	655	145.5	Saint Laurent de Cerdans arrive, vous passez non loin du Golf de Falgos durant cette section
Coustouges	820	150.9	Montée vers Coustouges, la dernière ligne droite se profile, restez bien concentré et vigilant sur la fin du parcours.
Coll Senyoral	1186	159.3	Entre Coustouges et le col de la Senyoral, le tracé emprunte le sommet du Mont Capell et des crêtes avec une vue à 360° vers la mer Méditerranée et la Catalogne derrière vous, Une fois au col quelques crêtes en direction du dernier point culminant: le Pilon du Belmaig
Arles sur Tech	267	167.8	Depuis le Pilon du Belmaig, 1000m de dénivelé négatif, pas les plus faciles attention, nous espérons que vous avez encore les jambes solides pour affronter cette descente très difficile, BRAVO vous êtes Finisher !