

# TABLEAU DU PARCOURS

## SOLO 70km

| Postes                   | Alt. | Cumul |      |      | intermédiaire |     |      | BH HORAIRE<br>(Temps de course) | Pointage<br>électronique | Rav.<br>Marathon | Soupe | Médecin | Infirmier | Secouriste |
|--------------------------|------|-------|------|------|---------------|-----|------|---------------------------------|--------------------------|------------------|-------|---------|-----------|------------|
|                          |      | Dist. | D+   | D-   | Dist.         | D+  | D-   |                                 |                          |                  |       |         |           |            |
| Prats de Mollo           | 736  | 0     | 0    | 0    | 0             | 0   | 0    | 12H00                           |                          |                  |       |         |           |            |
| Col d'Arès               | 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  |                                 |                          |                  |       |         |           |            |
| Serralongue              | 699  | 38.3  | 2117 | 2153 | 5.2           | 376 | 194  |                                 |                          |                  |       |         |           |            |
| Saint Laurent de Cerdans | 655  | 47    | 2431 | 2510 | 8.7           | 314 | 357  |                                 |                          |                  |       |         |           |            |
| Coustouges               | 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, desuite dans le vif du sujet directionn la Tour du Mir et les crêtes du col d'Ares un pojnt d'eau vous attend ici ainsi qu'un pooste de contrôle.  |
| Col d'Ares               |      |       |  |
| Lamanere                 | 773  | 119.3 | Vous rejoingnez 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 cretes 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 !  |