

TABLEAU DU PARCOURS

SOLO 167km

Postes	Alt.	Cumul			intermédiaire			BH HORAIRE (Temps de course)	Pointage électronique	Rav. Marathon	Soupe	Médecin	Infirmier	Secouriste
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-							
Arles sur Tech	267	0	0	0	0	0	0							
Amélie les Bains	227	14.7	1067	1107	14.7	1067	1107	4h00						
Saint Marsal	722	31.1	2283	1829	16.4	1216	722	10h00						
La Bastide	785	36.1	2585	2067	4.9	302	238							
Ref. Batere	1467	53.2	4135	2933	17.1	1550	866							
Corsavy	774	63.9	4364	3855	10.7	229	922	18h00						
Montferrer	802	74.7	4748	4214	10.7	384	359							
Ref Sant Guilhem	1293	88.5	5835	4809	13.8	1087	595							
Prats de Mollo	738	98.6	6099	5628	10	264	819	28h00						
Col d'Ares	1515	110	7078	5828										
Lamanere	773	119.3	7192	6687	20.7	1093	1059							
Le Tech	519	131.5	7838	7584	12.1	646	897							
Serralongue	699	136.8	8214	7781	5.3	376	197	40h00						
Saint Laurent de Cerdans	655	145.5	8528	8138	8.7	314	357							
Coustoges	820	150.9	8776	8225	5.3	248	87							
Coll Senyoral	1186	159.3	9435	8515	8.4	659	290							
Arles sur Tech	267	167.8	9602	9602	8.4	167	1087							

ULTRA SUD CANIGOU MONTAGNE - 167Km SOLO

Postes	Alt.	Km	Parcours
Arles sur Tech	267	0	Départ du Centre de pleine Nature d'Arles sur Tech, en direction du Col de Paracoll par une section du GR10. Emprunter le sentier jusqu'au lieu dit "Le moulin de la palette". Direction Mas Pagris et remontée vers la Chapelle Santa Engracia avant la première descente vers Amélie les Bains et le premier pointage électronique et ravitaillement.
Amélie les Bains	227	14.7	
Saint Marsal	722	31.1	Depuis Amélie les Bains la pente se fait plus sévère en direction de Montbolo et le col de Formentere. La bascule s'opère ici la descente vers Taulis est Rapide, avant de reprendre du D+ vers l'étape de Saint Marsal
La Bastide	785	36.1	Le parcours se poursuit en direction de La Bastide où un ravitaillement vous attend avant la montée vers la tour de Batère et une boucle autour du pic de l'Estelle avant de rejoindre le ravitaillement au refuge de Batère
Ref. Batere	1467	53.2	Premier ravitaillement dans un des refuges remarquables de la vallée avant de reprendre le chemin en direction du village de Corsavy
Corsavy	774	63.9	Pointage de Corsavy, après 64km, un peu plus de confort attend les concurrents avant de reprendre la route direction la montagne vers Montferrer
Montferrer	802	74.7	Une fois le pointage de Montferrer passé le chemin vers Prats de Mollo se corse en débutant par des routes forestières et en passant vers le deuxième refuge de Sant Guilhem situé sur le tour du Canigou
Ref Sant Guilhem	1293	88.5	
Prats de Mollo	738	98.6	Profitez bien de la base de vie de Prats de Mollo, refaire le plein d'énergie, la suite vers la Tour du Mir et les crêtes du col d'Ares ne sont pas faciles. Un point d'eau et un contrôle vous attend à ce dernier point.
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 !