



GRAND TRAIL DES OURS - 70Km SOLO

Postes	Alt.	Cumul			intermédiaire			BH HORAIRE (Temps de course)	Pointage électronique	Rav. Complet	Médecin	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	04h30 (temps de course)				
Le Tech	518	33	1741	1959	12.2	648	902	07h30 (temps de course)				
Serralongue	699	38.3	2117	2153	5.2	376	194	09h00 (temps de course)				
Saint Laurent de Cerdans	655	47	2431	2510	8.7	314	357	11h00 (temps de course)				
Coustoges	820	53.5	2722	2640	6.5	291	130	12h00 (temps de course)				
Coll Senyoral	1186	61.7	3363	2913	8.1	641	273					
Arles sur Tech	263	70	3527	4000	8.2	164	1087	17h30 (temps de course)				



GRAND TRAIL DES OURS - 70Km SOLO

Postes	Alt.	Km	Parcours
Prats de Mollo	738	0	Départ de Prats de Mollo, Place du Firal, desuite dans le vif du sujet directionr 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		12.1	
Lamanere	773	20.8	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	33	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	38.3	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	47	Saint Laurent de Cerdans arrive, vous passez non loin du Golf de Falgos durant cette section
Coustouges	820	53.5	Montée vers Coustouges, la dernière ligne droite se profile, restez bien concentré et vigilant sur la fin du parcours.
Coll Senyoral	1186	61.7	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	70	Depuis le Pilon du Belmaig, 1000m de dénivélé 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 !