




**scheda tecnica riassuntiva del percorso**

	<b>GIORNO</b>	<b>TAPPA</b>	<b>PERCORSO</b>	<b>ORE</b>	<b>KM</b>	<b>D</b>
1	S 30-08	VINADIO 905 m - Pietraporzio 1246 m	vallone di Neraissa, quota 2015, Sambuco 1184 m	7	20	I
2	D 31-08	Refuge de Vens 2370 m	colle del Ferro 2584 m	6	15	I
3	L 01-09	Refuge de Sestriere 2370 m	St.Dalmas le Selvage 1500	4	16	M
4	M 02-09	Refuge de la Cayolle 2266 m	col de Sanguiniere 2667	5	16	M
5	M 03-09	Allos 1414 m	col de la Petit Cayolle 2639 m, lac d'Allos 2230 m	5	20	M
6	G 04-09	Refuge du col d'Allos 2247 m	la Basse Colette 1631 m	4	13	M
7	V 05-09	Refuge de l'Abbaye de Laverq 1600 m	Tete de la Sestriere 2575 m	5	17	M
8	S 06-09	Seyne 1200 m	col de Bernardez 2304 m	7	20	I
9	D 07-09	Barles 1000 m	montagne du Gau 1920 m	6	22	M
10	L 08-09	Authon 1132 m	col de Clapouse 1692 m	6	21	I
11	M 09-09	Sisteron 490 m	St.Geniez 1114 m	7	24	I
	M 10-09	Sisteron SOSTA 1				
12	G 11-09	St. Vincent sur Jabron 630 m	les Bremonts 900 m	7	25	I
13	V 12-09	Montfroc 739 m	Lange 720 m	4	13	F
14	S 13-09	Montbrun les Bains 600 m	Barret de Lioure 1000 m	6	22	M
15	D 14-09	Sault 797 m	Aurel 773 m	3	13	F
16	L 15-09	Flassan 445 m	Jas Forest 1126 m	6	20	M
17	M 16-09	Malaucene 350 m	La Madeleine 352 m	4	18	F
18	M 17-09	Vaison la Romaine 200 m	Dentelles de Montmirail 588 m	5	20	M
	G 18-09	Vaison la Romaine SOSTA 2				
19	V 19-09	Sainte Cecilie les Vignes 110 m	Rasteau 200m	6	25	M
20	S 20-09	Pont Saint Esprit 79 m	Mondragon 39 m	6	25	M
21	D 21-09	Aiguèze 105 m	St. Julien de Peyrolas 103 m	3	12	F
22	L 22-09	Labastide de Virac 240 m	Rocher des Abeilletes 249 m	5	20	M
23	M 23-09	Comps 121 m	Salavas 120 m	5	20	M
24	M 24-09	les Vans 176 m	Berrias 123 m	5	18	M
25	G 25-09	Villefort 591 m	Serre de Taravel 880 m	6	24	I
26	V 26-09	Le Bleygard 1069 m	Bergognone 902 m	6	25	I
27	S 27-09	Pont de Monvert 875 m	Sommet de Finiels 1699 m	6	21	I

28	D 28-09	Florac 546 m	Cocurès 600 m	5	21	M
	L 29-09	Florac SOSTA 3				
29	M 30-09	Barres de Cevennes 915 m	Col du Rey 987 m	4	15	F
30	M 1-10	Valleraugue 350 m	Col Salidès 1014 m	8	32	I
31	G 02-10	Le Vigan 235 m	Borie de Randon 840 m	5	19	M
32	V 03-10	Vissec 500 m	Cirque de Navacelles 323 m	8	32	I
33	S 04-10	La Couvertoirade 776 m	Sorbs 700 m	5	20	M
34	D 05-10	Montagnol 656 m	Plateau de Guigliaumard 800 m	9	35	I
35	L 06-10	Camarès 390 m	Sylvanes 450 m	4	15	F
	M 07-10	Camarès SOSTA 4				
36	M 08-10	Murat sur Vebre 840 m	Le Merdelou 1110 m	6	24	I
37	G 09-10	Fraisse sur Agout 760 m	lac Laouzas 790 m	5	19	M
38	V 10-10	Premian 250 m	Saute de Vezol 985 m	5	20	M
39	S 11-10	Rieussec 500 m	Rodomouls 580 m	7	28	I
40	D 12-10	Minerve 193 m	Velieux 473 m	3	12	F
41	L 13-10	Caunes Minervois 188 m	Felines Minervois 160 m	6	25	M
42	M 14-10	Carcassonne 120 m	Trebes 83 m	6	24	M
	M 15-10	Carcassonne SOSTA 5				
43	G 16-10	Monze 150 m	Montirat 206 m	4	15	F
44	V 17-10	Lagrasse 132	Montlaur 197 m	6	25	M
45	S 18-10	Termes 338 m	Mayronnes 200 m	6	23	M
46	D 19-10	Duilhac sous Peyrepertuse 336 m	Mouthoumet 538 m	6	25	M
	L 20-10	Duilhac sous Peyrepertuse SOSTA 6				
47	M 21-10	Camps sur l'Agly 500 m	Gorges de Galamus 467 m	6	23	M
48	M 22-10	Bugarach 450 m	Campeau 800 m	4	15	F
49	G 23-10	Quillan 289 m	St.Julia de Bec 464 m	7	25	I
50	V 24-10	Puivert 520 m	Nebias 565 m	6	20	M
51	S 25-10	Espezet 896 m	l'Escale 802 m	5	18	M
52	D 26-10	Comus 1166 m	Serre de Camplong 1310 m	6	23	M
53	L 27-10	Montsegur 950 m	Gorges de la Frau 1039 m	4	15	M
54	M 28-10	Roquefixade 850 m	Montferrier 700 m	5	17	M
55	M 29-10	Foix 370 m	Cap de Touron 964 m	5	19	M

	G 30-10	Foix SOSTA 7				
56	V 31-10	Le Bastide de Serou 453 m	Tresbens 613 m	7	28	M
57	S 01-11	Saint Girons 395 m	Castelnau Durban 394 m	7	28	M
58	D 02-11	Cazavet 449 m	Montégut en Couserans 526 m	3	12	F
59	L 03-11	Arbas 407 m	Urbau 442 m	5	18	M
60	M 04-11	Juzet d'Izaut 602 m	Col de Portet d'Aspet 1069 m	8	28	I
61	M 05-11	St. Béat 501 m	Pic Saillant 1680 m	6	20	I
62	G 06-11	Bossòst 712 m	Pont du Roi (confine Francia-Spagna) 582 m	4	16	F
63	V 07-11	VIELHA 977 m	Las Bordas 853 m	4	16	F
		<b>TOTALE</b>		345	1295	

km 1295

	tappe facili 12
	tappe medie 34
	tappe difficili 17