

Tour des Lacs



ROADBOOK 2018

Programme

Vendredi 24 août

13:00 - 19:00 : Retrait des dossards et vérification des sacs du Tour des Lacs (Chapiteau de la course) - Village partenaires

18:30 - 20:30 : Pasta Party

Samedi 25 août

05:00 : Départ du Tour des Lacs depuis le centre de Vielle Aure (Office de Tourisme)

15:00 : Arrivée des premiers du Tour des Lacs sur la Place de Vielle-Aure

Toute la nuit : arrivées des coureurs du Tour des Lacs au centre de Vielle Aure

Dimanche 26 août

06:00 : Arrivée des derniers Finishers Tour des Lacs

10:00 - 12:00 : Remise des récompenses (Place de Vielle-Aure)

12:15 : Buffet de clôture du Grand Raid des Pyrénées en présence de tous les partenaires et des bénévoles (Chapiteau de la course)

Composition des ravitaillements

Au restaurant Merlans (aller et retour), La Mongie, Col de Sencours (aller seulement) : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gateaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca, thé, café et soupe

Tournaboup : idem précédent, pâtes et compotes en plus

A la cabane d'Aygues Cluses : saucisson, fruits secs, gateaux salés, cakes, eau plate et soupe

Matériel obligatoire

La liste est la suivante

- gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
 - réserve d'eau minimum 1,5 litre
 - réserve alimentaire
 - deux lampes en bon état de marche avec piles de recharge
 - couverture de survie (de 2 m² minimum)
 - sifflet
 - bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
 - veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (veste type KWAY ou poncho non acceptée)
 - pantalon ou collant long ou corsaire avec chaussettes montantes (cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
 - casquette ou équivalent
 - vêtement chaud manche longue, servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable et respirante (par exemple polaire ou autre vêtement technique chaud) (*)
 - gants couvrant intégralement les mains (moufles acceptées) (*)
- (*) : L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du briefing de la course

Program

Friday, August 24

13:00 - 19:00: Collection of bibs and verification of bags of the Tour des Lacs - Village partners

18:30 - 20:30: Pasta Party

Saturday, August 25

05:00: Departure of the Tour des Lacs from the center of Vielle Aure (Tourist Office)

15:00: Arrival of the first Tour des Lacs on the Place de Vielle-Aure

All night long: arrivals from the Tour des Lacs runners in the center of Vielle Aure

Sunday, August 26

06:00: Arrival of the latest Finishers Tour des Lacs

10:00 - 12:00: Award ceremony (Place de Vielle-Aure)

12:15: Closing buffet of the Grand Raid of the Pyrenees in the presence of all the partners and volunteers

Supply composition

At the Merlans restaurant (round trip), La Mongie, Col de Sencours (one way): oranges, bananas, bread, cheese, ham, sausage, dried fruit, salted cakes, cakes, chocolate in tablet, still water, sparkling water, coca, tea, coffee and soup

Tournaboup: same as above, pasta and compotes more

At the Aygues Cluses hut: sausage, dried fruits, salted cakes, cakes, still water and soup

Mandatory material

The list is as follows

- Personal cup for drinking liquids (water, coca and soup) at the refreshments
- Minimum water reserve 1.5 liters
- food reserve
- two lamps in good working order with spare batteries
- survival blanket (minimum 2 m²)
- Whistle
- adhesive elastic band allowing bandaging or strapping
- waterproof and breathable jacket, membrane or coating type (jacket type KWAY or poncho not accepted)
- pants or long tights or corsair with socks up (this solution is accepted only if the legs can be fully covered)
- cap or equivalent
- long sleeve warm clothing, serving as a second layer between the t-shirt and the waterproof and breathable jacket (eg fleece or other warm technical clothing) (*)
- gloves completely covering the hands (mittens accepted) (*)

(*): The organization may decide before the start of the race to make this equipment recommended and no longer mandatory (typically based on weather forecasts). The announcement will be made at the time of the race briefing

Programa

Viernes, 24 de agosto

13:00 - 19:00: Colección de baberos y verificación de bolsas del Tour des Lacs (Capital de la carrera) - Aldea del pueblo

18:30 a 20:30: fiesta de pasta

Sábado, 25 de agosto

05:00: Salida del Tour des Lacs desde el centro de Vielle Aure (Oficina de Turismo)

15:00: Llegada del primer Tour des Lacs en la Place de Vielle-Aure

Toda la noche: llegadas de los corredores del Tour des Lacs en el centro de Vielle Aure

Domingo, 26 de agosto

06:00: Llegada del último Finishers Tour des Lacs

10:00 - 12:00: ceremonia de entrega de premios (Place de Vielle-Aure)

12:15: Bufet de clausura del Gran Incursión de los Pirineos en presencia de todos los socios y voluntarios (Capital de la raza)

Composición de suministro

En el restaurante Merlans (ida y vuelta), La Mongie, Col de Sencours (solo ida): naranjas, plátanos, pan, queso, jamón, salchichas, frutas secas, pasteles salados, pasteles, chocolate en tableta, agua sin gas, agua con gas, coca, té, café y sopa

Tournaboup: igual que arriba, pasta y compotas más

En la choza de Aygues Cluses: salchichas, frutas secas, pasteles salados, pasteles, agua y sopa

Material obligatorio

La lista es la siguiente

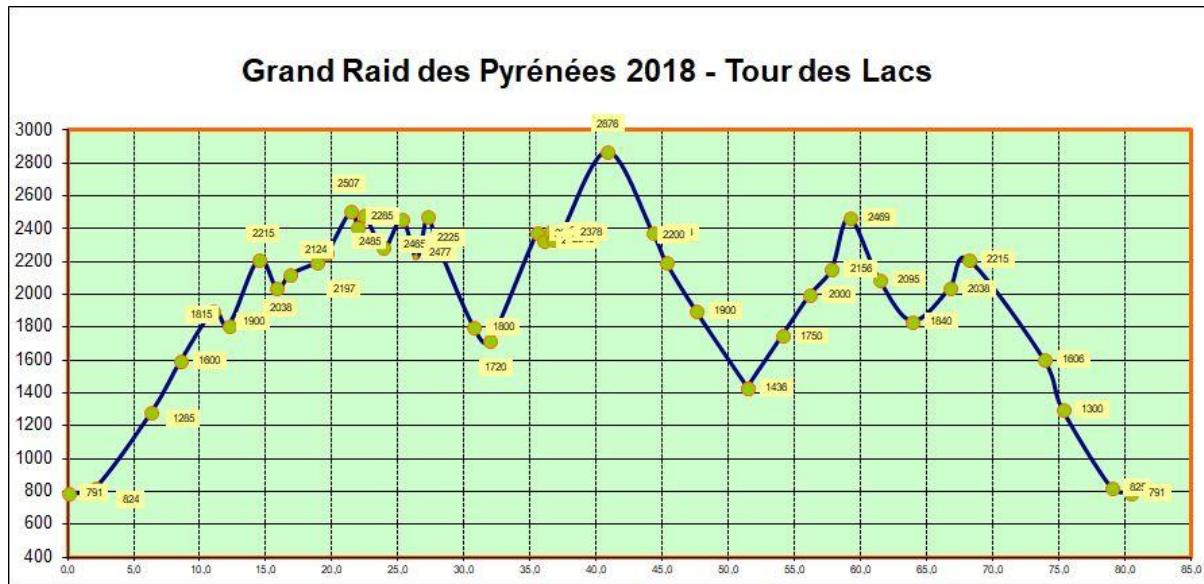
- Copia personal para beber líquidos (agua, coca y sopa) en los refrigerios
- Reserva mínima de agua 1.5 litros
- reserva de comida
- dos lámparas en buen estado de funcionamiento con baterías de repuesto
- manta de supervivencia (mínimo 2 m²)
- Silbar
- banda elástica adhesiva que permite vendajes o flejes
- Chaqueta impermeable, transpirable, membrana o tipo de recubrimiento (chaqueta tipo KWAY o poncho no aceptado)
- pantalones o medias largas o corsario con calcetines arriba (esta solución solo se acepta si las piernas pueden estar completamente cubiertas)
- límite o equivalente
- Ropa de abrigo de manga larga, que sirve como una segunda capa entre la camiseta y la chaqueta impermeable y transpirable (por ejemplo, paño grueso y suave u otra ropa técnica de abrigo) (*)
- guantes cubriendo completamente las manos (mitones aceptados) (*)

(*): La organización puede decidir antes de comenzar la carrera recomendar este equipo y dejar de ser obligatorio (generalmente según las previsiones meteorológicas). El anuncio se hará en el momento de la reunión de la carrera

Horaires / Timetable / Horarios

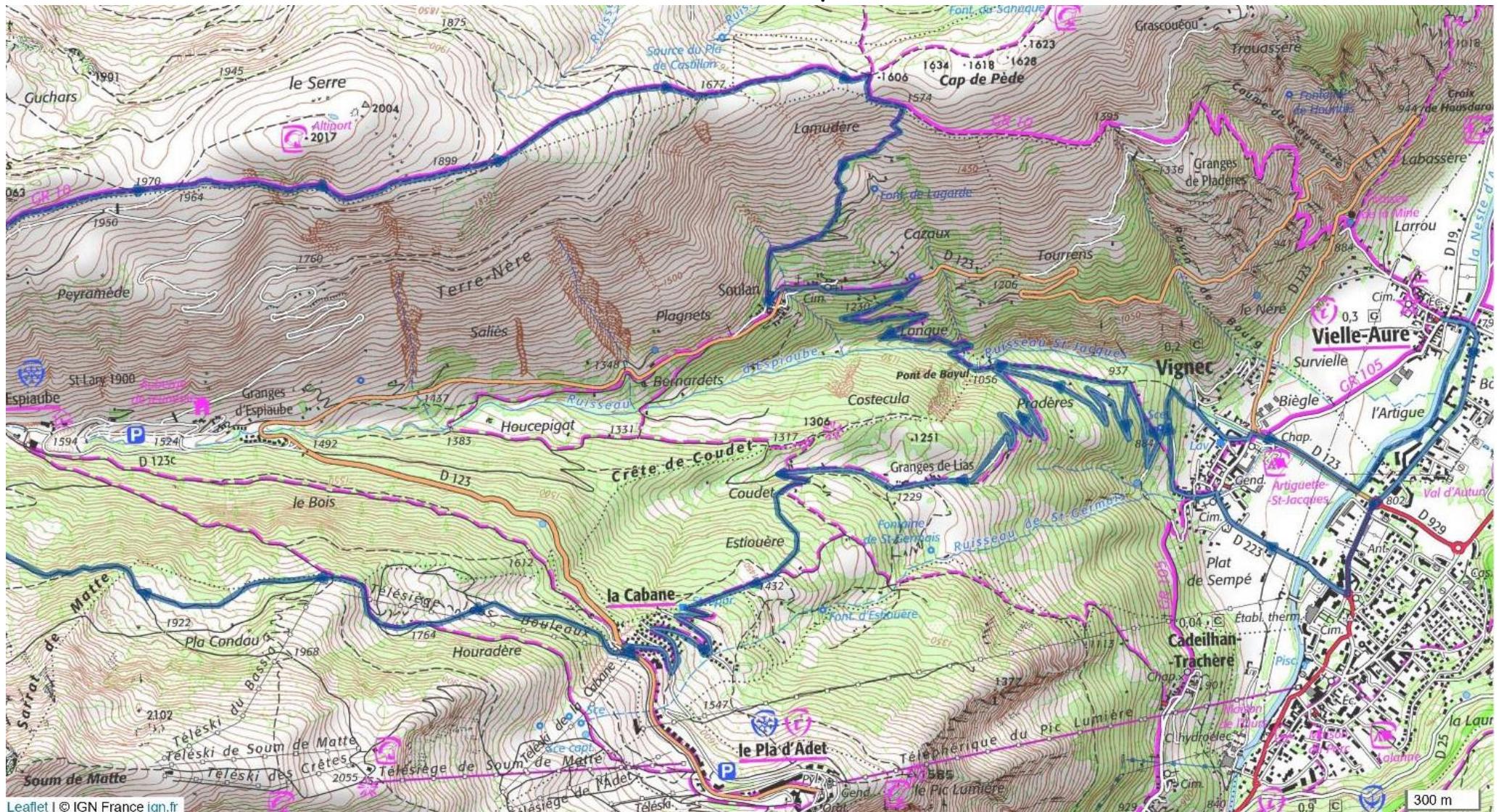
Sites	Km	Altitude	Ravitaillement	Dénivelé partiel	Cumul dénivelés positifs	Cumul dénivelés négatifs	Premier coureur	Dernier coureur	Barrières horaires
Sites	Km	Altitude	Refueling	Partial difference	Cumulative elevation gain	Cumulative negative gain	First runner	Last runner	Time Barriers
Sitios	Km	Altitud	Repostaje	Diferencia parcial	Ganancia de elevación acumulad	Diferencias de altura acumulad	Primer corredor	Ultimo corredor	Barreras del tiempo
Vielle Aure	0,0	791	Départ	0	0	0	5:00	5:00	
Vignec	2,1	824		33	33	0	5:06	5:17	
Intersection Coudet	6,3	1285		461	494	0	5:30	6:15	
Pla d'Adet	8,5	1600		315	809	0	5:46	6:56	
Sarrat de Matte	11,0	1900		300	1109	0	6:01	7:33	
Cabane de Tortes	12,2	1815		-85	1109	85	6:05	7:43	
Col de Portet	14,4	2215		400	1509	85	6:22	8:25	
Restaurant Merlans	15,8	2038	Petit Rav	-177	1509	262	6:27	8:39	8:45
Corneblanque	16,8	2124		86	1595	262	6:34	8:57	
Lac de Bastan	18,8	2197		73	1668	262	6:45	9:25	
Refuge de Bastan	19,6	2253		56	1724	262	6:51	9:39	
Col de Bastanet	21,4	2507		254	1978	262	7:10	10:28	
Lac de la Hourquette	21,9	2410		-97	1978	359	7:14	10:38	
Hourquette de Caderolles	22,5	2485		75	2053	359	7:19	10:51	
Lac de Port Bielh	23,9	2285		-200	2053	559	7:28	11:15	
Hourquette Nère	25,3	2465		180	2233	559	7:41	11:47	
Vallon d'Agalops	26,4	2225		-240	2233	799	7:47	12:05	
Pas de la Crabe	27,2	2477		252	2485	799	8:02	12:44	
Piste des Quatre Termes	28,0	2300		-177	2485	976	8:08	13:00	
Télésiège de Prade Verde	30,7	1800		-500	2485	1476	8:22	13:35	
La Mongie	31,9	1720	Petit Rav	-80	2485	1556	8:27	13:49	13:45
Haut Coume Louque	35,5	2375		655	3140	1556	9:02	15:23	
Coume de Sencours	36,0	2330		-45	3140	1601	9:06	15:32	
Courade Verde	36,6	2387		57	3197	1601	9:10	15:44	
Coume du Pic	36,8	2340		-47	3197	1648	9:12	15:48	
Col de Sencours	37,4	2378	Petit Rav	38	3235	1648	9:15	15:58	16:00
Pic du Midi	40,8	2876		498	3733	1648	9:40	17:05	
Col de Sencours	44,3	2378		-498	3733	2146	9:55	17:45	17:45
Lac d'Oncet	45,3	2200		-178	3733	2324	10:01	18:01	
Stèle	47,5	1900		-300	3733	2624	10:13	18:34	
Tournaboup Entrée	51,4	1436	Gros Rav	-464	3733	3088	10:31	19:25	19:30
Tournaboup Sortie	51,4	1436		0	3733	3088	10:31	19:55	20:00
Pountou	54,0	1750		314	4047	3088	10:51	20:50	
Cabane de la Pègue	56,2	2000		250	4297	3088	11:14	21:55	
Cabane d'Aygues cluses	57,8	2156	Petit Rav	156	4453	3088	11:31	22:41	
Col de Barèges	59,2	2469		313	4766	3088	11:47	23:30	
Laquets Coste Queillere	61,4	2095		-374	4766	3462	12:05	0:19	
Cabane de Lude	63,9	1840		-255	4766	3717	12:22	1:09	
Restaurant Merlans	66,7	2038	Petit Rav	198	4964	3717	12:44	2:13	2:30
Col de Portet	68,2	2215		177	5141	3717	12:54	2:43	
Cap de Pède	73,9	1606		-609	5141	4326	13:26	4:16	
Soulan	75,3	1300		-306	5141	4632	13:35	4:45	
Vignec	79,0	825		-475	5141	5107	13:54	5:43	
Vielle Aure	80,4	791	Petit Rav	-34	5141	5141	14:00	6:00	6:00

Profil / Profile / Perfil

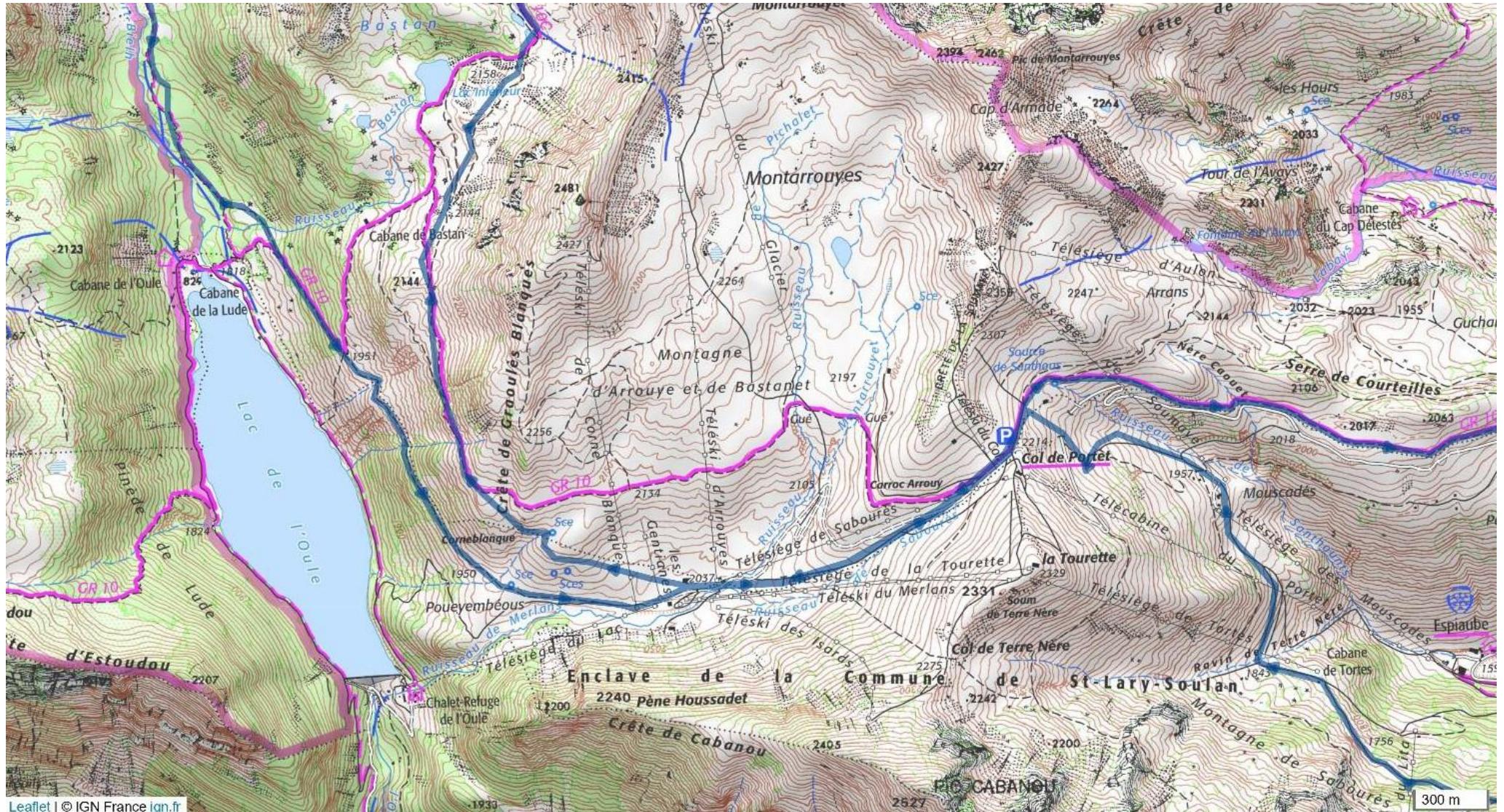


- Carte IGN n° 1647ET 1747ET, 1748ET, 1748OT,
- © IGN - Paris 2018
- Autorisation n° 221822

Vielle-Aure → Sarrat de Matte + Cap de Pède → Vielle-Aure



Sarrat de Matte → Corneblanque + Cabane de Lude → Vielle-Aure



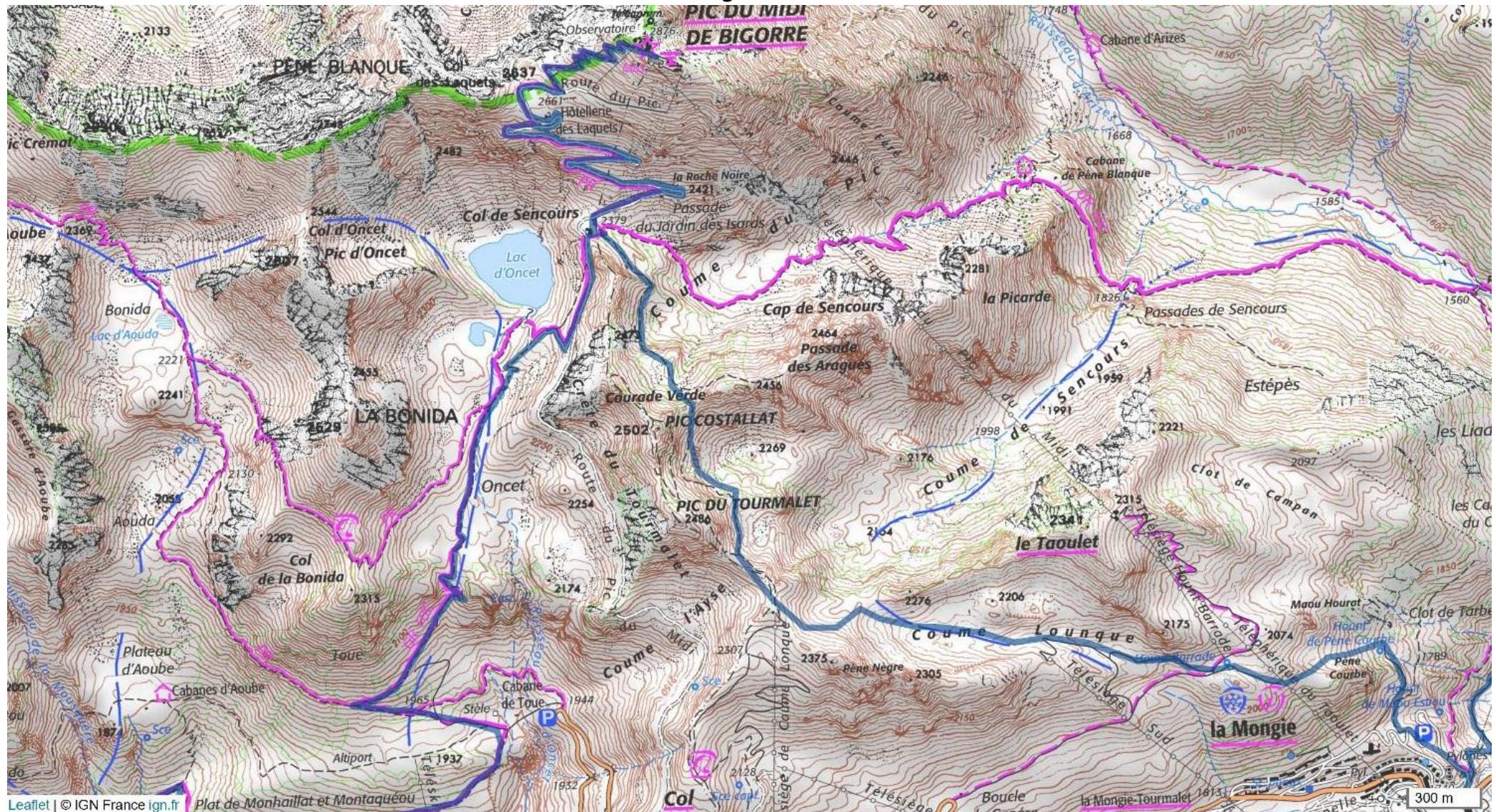
Corneblanque → Hourquette Nère



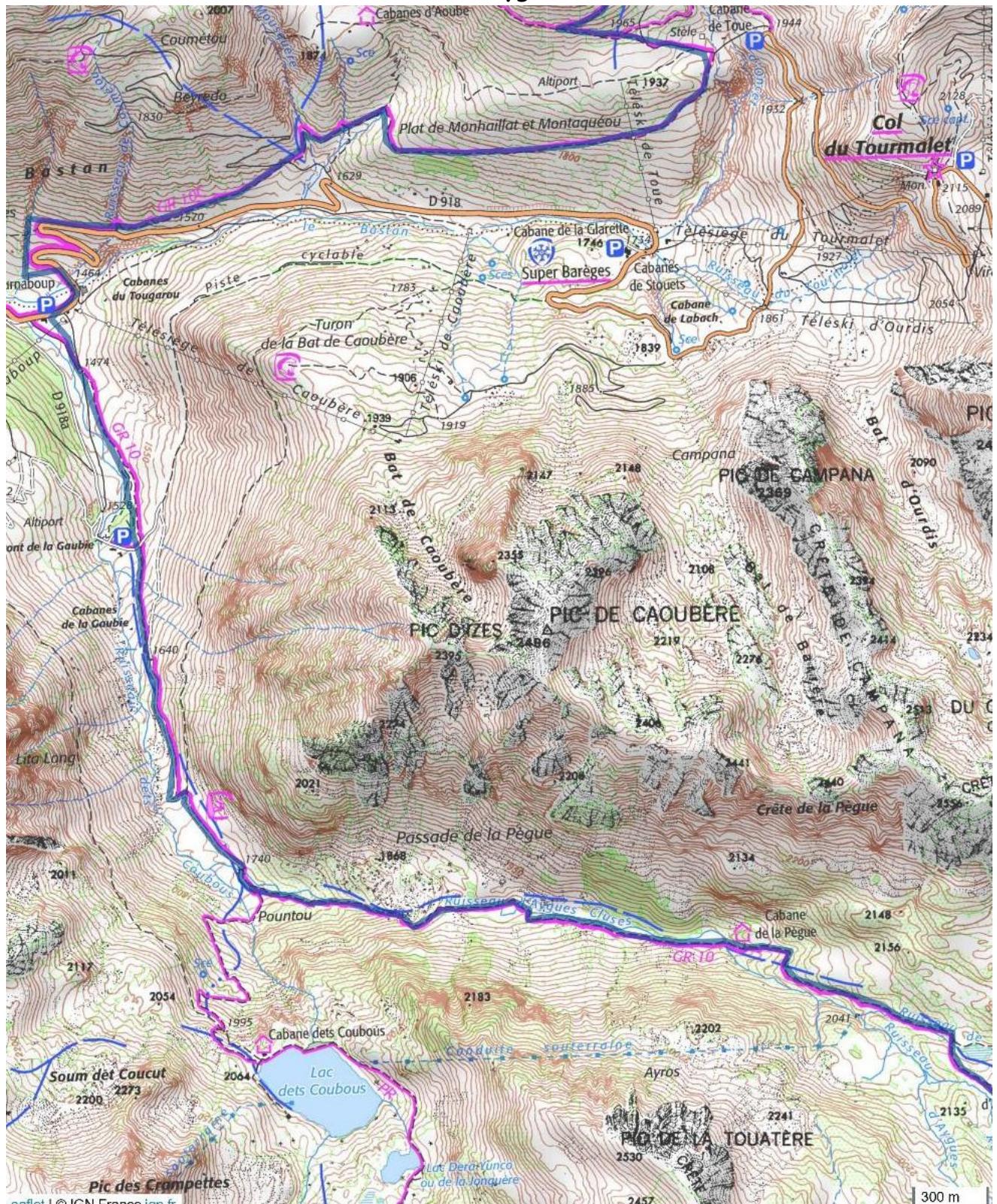
Hourquette Nère → La Mongie



La Mongie → Stèle



Stèle → Cabane d'Ayges-Cluses



Cabane d'Ayges-Cluses → Cabane de Lude

