

# Ultra Tour 160

**Attention** : le parcours comporte de nombreuses parties sur sentier de montagne où il n'est pas facile de courir, en particulier dans la zone du Néouvielle.

La distance et le dénivelé de l'ULTRA 160 donné par l'application Trail Passion et ajustée par une moyenne des traces collectées auprès des coureurs lors des éditions passées est de 162 km pour 10100 m D+.

## **Matériel obligatoire**

- 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 (ou batteries) de rechange
  - couverture de survie (de 2 m<sup>2</sup> minimum)
  - sifflet
  - bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
  - veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction 10000 Schmerber minimum (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

## **Matériel recommandé et/ou conseillé (Liste non exhaustive)**

- téléphone mobile
- boussole, carte du parcours, roadbook
- gants, bonnet, vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions météo.
- bâtons télescopiques,
- vêtements de rechange,
- crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement.

## **Composition des ravitaillements**

- Au Col de Sencours (aller avant le Pic) : eau uniquement
- A La Mongie, Col de Sencours, Hautacam, Cauterets, Aulian, Merlans : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca, thé, café et soupe.
- Idem à Pierrefitte, Luz-Saint-Sauveur, Tournaboup avec en plus des pâtes et des compotes.
- A la cabane d'Aygues-Cluses et Cabane de Conques : saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, eau plate, soupe et le sourire des bénévoles.

– Il n'est pas possible de dormir dans les refuges et cabanes mentionnés ci-dessus. **Il est possible de prendre une douche froide et de dormir à Pierrefitte et à Luz-Saint-Sauveur**, et seulement de dormir à Cauterets et Merlans.

– Il est possible de faire acheminer des affaires et du ravitaillement à Pierrefitte et Luz-Saint-Sauveur. Ces sacs devront être remis à l'organisation avant 20h le jour de la remise des dossards. Ils seront ramenés à l'arrivée le samedi en fin d'après-midi.

### **Barrières horaires**

Tableau du paragraphe 2.2 du Plan de sécurité

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	Diferencias de altura	Primer corredor	Ultimo corredor	Barreras del tiempo
			Départ	0	0	0	5:00	5:00	
Vignec	2,0	823		32	32	0	5:07	5:15	
Fin route de Lias	6,2	1297		474	506	0	5:35	6:09	
Pla d'Adet	8,4	1610		313	819	0	5:54	6:45	
Sarrat de Matte	10,7	1910		300	1119	0	6:10	7:17	
Cabane de Tortes	12,1	1800		-110	1119	110	6:16	7:29	
Col de Portet	14,3	2214		414	1533	110	6:36	8:07	
Restaurant Merlans	15,7	2035	Petit Rav	-179	1533	289	6:42	8:19	8:20
Corneblanque	16,6	2150		115	1648	289	6:50	8:35	
Balcon de l'Oule	17,0	2100		-50	1648	339	6:52	8:39	
Lac de Bastan	19,0	2215		115	1763	339	7:05	9:05	
Refuge de Bastan	19,5	2232		17	1780	339	7:09	9:11	
Col de Bastanet	21,4	2509		277	2057	339	7:33	9:59	
Lac de la Hourquette	21,8	2410		-99	2057	438	7:36	10:06	
Refuge de Campana du Clou	23,5	2210	Eau	-200	2057	638	7:47	10:26	
Lac de Gréziolles	24,3	2120		-90	2057	728	7:53	10:38	
Cabane de Gréziolles	24,9	2150		30	2087	728	7:57	10:46	
Hount Nègre	27,2	1840		-310	2087	1038	8:12	11:15	
Les Passet	26,8	1670		-170	2087	1208	8:11	11:14	
Serpolet	29,4	2075		405	2492	1208	8:47	12:23	
Téléski de la Pène Blanche	30,3	1820		-255	2492	1463	8:55	12:40	
La Mongie	30,7	1730	Petit Rav	-90	2492	1553	8:58	12:45	12:45
Hount Barrade	32,6	2047		317	2809	1553	9:19	13:26	
Coume de Sencours	34,8	2360		313	3122	1553	9:48	14:23	
Courade Verde	35,5	2415		55	3177	1553	9:55	14:37	
Coume du Pic	36,1	2345		-70	3177	1623	10:00	14:46	
Col de Sencours	36,4	2378	Eau	33	3210	1623	10:02	14:51	14:50
Pic du Midi	39,7	2877		499	3709	1623	10:30	15:47	
Col de Sencours	43,1	2378	Petit Rav	-499	3709	2122	10:48	16:20	16:20
Lac d'Oncet	44,4	2210		-168	3709	2290	10:56	16:36	
Col de la Bonida	45,4	2320		110	3819	2290	11:05	16:54	
Lac d'Aouda	46,6	2210		-110	3819	2400	11:12	17:09	
Col d'Aoube	47,6	2370		160	3979	2400	11:25	17:33	17:45
Lac Bleu	50,7	1950		-420	3979	2820	11:46	18:16	
Cabane de Bareilles	52,5	2020		70	4049	2820	11:58	18:39	
Col de Bareilles	53,2	2240		220	4269	2820	12:12	19:06	
lac d'Ourrec	56,0	1665		-575	4269	3395	12:32	19:45	
Hourquette d'Ouscouaou	57,5	1875		210	4479	3395	12:48	20:17	
Col de Moulata	60,5	1680		-195	4479	3590	13:05	20:51	
Hautacam	62,3	1510	Petit Rav	-170	4479	3760	13:15	21:10	21:15
Ruisseau de Lisey	65,6	1165		-345	4479	4105	13:33	21:47	
Villelongue	71,3	530		-635	4479	4740	14:06	22:51	
D921	72,7	480		-50	4479	4790	14:13	23:05	
Haut conduite forcée	72,9	550		70	4549	4790	14:18	23:14	
Pierrefitte Entrée	73,9	485	Gros Rav	-65	4549	4855	14:22	23:23	23:30
Pierrefitte Sortie	73,9	485		0	4549	4855	14:22	23:53	0:00
Fin route réservoir	76,1	730		245	4794	4855	14:44	0:37	
Km 79,1	79,1	1080		350	5144	4855	15:18	1:44	
Km 79,8	79,8	980		-100	5144	4955	15:24	1:54	
Km 81,0	81,0	1090		110	5254	4955	15:36	2:19	
Virage Viscos	81,6	1050		-40	5254	4995	15:40	2:27	
Cabane du Boussu	83,9	1630		580	5834	4995	16:18	3:41	
Km 84,4	84,4	1740		110	5944	4995	16:25	3:56	
Km 84,5	84,5	1730		-10	5944	5005	16:26	3:58	
Cabane de Conques	86,0	1790		60	6004	5005	16:37	4:19	
Km 86,5	86,5	1750		-40	6004	5045	16:40	4:26	
Km 86,7	86,7	1770		20	6024	5045	16:42	4:30	
Km 86,8	86,8	1750		-20	6024	5065	16:43	4:31	
Km 87,0	87,0	1770		20	6044	5065	16:45	4:35	
Km 87,1	87,1	1740		-30	6044	5095	16:46	4:37	
Km 87,3	87,3	1750		10	6054	5095	16:47	4:40	
Restaurant Béderet	87,4	1730	Petit Rav	-20	6054	5115	16:48	4:42	4:45
Col de Riou	89,0	1950		220	6274	5115	17:07	5:19	
Bas Canceru	95,9	860		-1090	6274	6205	17:58	7:00	
Cauterets	97,7	935	Petit Rav	75	6349	6205	18:10	7:24	7:30
Cabane du Bousquet	98,8	1050		115	6464	6205	18:20	7:45	
Plateau du Lisey	103,0	1630		580	7044	6205	19:06	9:16	
Col du Lisey	104,9	2090		460	7504	6205	19:42	10:27	
Aulian	106,4	1710	Petit Rav	-380	7504	6585	19:54	10:51	
Grust	111,4	1000		-710	7504	7295	20:32	12:07	
Sazos	112,4	850		-150	7504	7445	20:40	12:23	
Mairie de Sassis	113,8	658		-192	7504	7637	20:48	12:40	
Luz Saint Sauveur Entrée	115,5	695	Gros Rav	37	7541	7637	20:58	12:59	13:00
Luz Saint Sauveur Sortie	115,5	695		0	7541	7637	20:58	13:29	13:30
Soubralets	119,7	1410		715	8256	7637	21:58	15:30	
Km 120,0	120,0	1480		70	8326	7637	22:04	15:40	
Km 120,1	121,1	1420		-60	8326	7697	22:11	15:56	
Ruisseau de Bolou	122,7	1470		50	8376	7697	22:24	16:21	
Km 124,9	124,9	1340		-130	8376	7827	22:39	16:52	
Ruisseau de Rioulet	127,0	1560		220	8596	7827	23:04	17:40	
Km 127,1	127,1	1510		-50	8596	7877	23:05	17:43	
Funiculaire	127,5	1570		60	8656	7877	23:10	17:50	
Route Tourmalet	130,3	1420		-150	8656	8027	23:28	18:18	
Tournaboup Entrée	130,9	1460	Petit Rav	40	8696	8027	23:33	18:29	18:30
Tournaboup Sortie	130,9	1460		0	8696	8027	23:33	18:59	19:00
Pountou	133,5	1750		290	8986	8027	0:04	20:03	
Cabane de la Pègue	135,9	1995		245	9231	8027	0:41	21:17	
Cabane d'Aygues cluses	137,4	2156	Petit Rav	161	9392	8027	1:05	22:05	22:15
Hourquette Nère	139,9	2465		309	9701	8027	1:38	23:11	
Lac de Port Bielh	141,2	2290		-175	9701	8202	1:49	23:34	
Laquets Coste Queillere	142,4	2110		-180	9701	8382	2:00	23:55	
Cabane de la Lude	145,4	1835		-275	9701	8657	2:31	0:58	
Km 146,4	146,4	1980		145	9846	8657	2:47	1:31	
Km 146,5	146,5	1960		-20	9846	8677	2:48	1:33	
Restaurant Merlans	148,1	2035	Petit Rav	75	9921	8677	3:05	2:06	2:15
Col de Portet	149,6	2215		180	10101	8677	3:21	2:39	
Cap de Pède	155,4	1575		-640	10101	9317	4:10	4:19	
Soulan	156,5	1325		-250	10101	9567	4:22	4:42	
Vignec	159,9	823		-502	10101	10069	4:50	5:39	
Vielle Aure	161,6	791	Petit Rav	-32	10101	10101	5:00	6:00	6:00

Le fichier des CP et du kilométrage est [ICI](#)

Le parcours est visualisable [ICI](#).