

# Tour des Lacs

**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 du Tour des Lacs donné par l'application Trail Passion et ajustée par une moyenne des traces collectées auprès des coureurs lors des éditions passées est de 79,5 km pour 5120 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 (premier passage avant Pic du Midi) : eau et boisson gazeuses uniquement

Au restaurant Merlans, La Mongie, Col de Sencours (retour Pic du Midi) : 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 Tournaboup avec en plus des pâtes et des compotes.

A la cabane d'Aygues-Cluses : saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, eau plate, soupe.

Il n'est pas possible de dormir dans les refuges et cabanes mentionnés ci-dessus. Il est possible de dormir à Merlans.

## **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 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	2,0	823		32	32	0	5:07	5:16	
Fin route de Lias	5,9	1280		457	489	0	5:30	6:10	
Pla d'Adet	8,0	1594		314	803	0	5:47	6:48	
Sarrat de Matte	10,3	1890		296	1099	0	6:02	7:22	
Cabane de Tortes	11,5	1812		-78	1099	78	6:06	7:33	
Col de Portet	13,6	2214		402	1501	78	6:24	8:13	
Merlans	15,1	2037	Petit Rav	-177	1501	255	6:30	8:27	8:30
Corneblanque	16,1	2140		103	1604	255	6:38	8:46	
Balcon de l'Oule	16,4	2120		-20	1604	275	6:39	8:49	
Lac de Bastan	18,4	2215		95	1699	275	6:51	9:16	
Refuge de Bastan	18,8	2248		33	1732	275	6:53	9:22	
Col de Bastanet	20,7	2509		261	1993	275	7:15	10:13	
Lac de la Hourquette	21,1	2410		-99	1993	374	7:18	10:21	
Refuge de Campana du Clou	22,7	2215	Eau	-195	1993	569	7:27	10:43	
Lac de Gréziolles	23,4	2113		-102	1993	671	7:32	10:54	
Cabane de Gréziolles	24,2	2130		17	2010	671	7:36	11:05	
Hount Nègre	26,4	1855		-275	2010	946	7:49	11:35	
Les Passet	27,0	1690		-165	2010	1111	7:53	11:46	
Serpolet	28,7	2070		380	2390	1111	8:19	12:49	
Téléski de la Pène Blanque	29,4	1835		-235	2390	1346	8:26	13:05	
La Mongie	29,9	1735	Petit Rav	-100	2390	1446	8:29	13:12	13:15
Coume l'Ayse	33,9	2364		629	3019	1446	9:07	14:48	
Coume de Sencours	34,3	2340		-24	3019	1470	9:09	14:53	
Courade Verde	34,7	2410		70	3089	1470	9:15	15:07	
Coume du Pic	35,1	2350		-60	3089	1530	9:17	15:14	
Col de Sencours	35,6	2379	Eau	29	3118	1530	9:21	15:22	15:30
Pic du Midi	38,8	2876		497	3615	1530	9:46	16:26	16:30
Col de Sencours	42,2	2379	Petit Rav	-497	3615	2027	10:01	17:05	17:10
Lac d'Oncet	43,2	2210		-169	3615	2196	10:07	17:21	
Col de la Bonida	44,5	2320		110	3725	2196	10:17	17:46	
Pla d'Aouda	45,4	2225		-95	3725	2291	10:22	17:59	
Cabane d'Aoube	47,1	1855		-370	3725	2661	10:33	18:27	
Tournaboup Entrée	49,4	1450	Gros Rav	-405	3725	3066	10:47	19:04	19:00
Tournaboup Sortie	49,4	1450		0	3725	3066	10:47	19:34	19:30
Pountou	51,9	1740		290	4015	3066	11:08	20:31	
Cabane de la Pègue	54,3	1995		255	4270	3066	11:35	21:42	
Cabane d'Aygues cluses	56,0	2156	Petit Rav	161	4431	3066	11:52	22:30	22:30
Hourquette Nère	57,9	2465		309	4740	3066	12:13	23:26	
Lac de Port Bielh	59,3	2285		-180	4740	3246	12:21	23:49	
Laquets Coste Queillere	60,5	2105		-180	4740	3426	12:28	0:09	
Cabane de la Lude	63,3	1835		-270	4740	3696	12:49	1:06	
Restaurant Merlans	66,0	2037	Petit Rav	202	4942	3696	13:11	2:10	2:15
Col de Portet	67,5	2214		177	5119	3696	13:22	2:42	
Cap de Pède	73,1	1575		-639	5119	4335	13:55	4:17	
Soulan	74,5	1325		-250	5119	4585	14:04	4:45	
Vignec	77,7	823		-502	5119	5087	14:23	5:40	
Vielle Aure	79,4	791	Petit Rav	-32	5119	5119	14:30	6:00	6:00

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

Le parcours est visualisable [ICI](#).