

Tour du Moudang

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 et dans le secteur du Moudang.

La distance et le dénivelé Tour du Moudang donné par l'application Trail Passion et ajustée par une moyenne des traces collectées auprès des coureurs lors des éditions passées est de 63 km pour 3500 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 m² 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 restaurant Merlans : eau et boissons gazeuses uniquement,
- A Fabian, Tunnel de Bielsa, Vielle-Aure : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca, thé, café et soupe.
- A Granges de Moudang : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca.

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 acumulada	Diferencias de altura acumuladas	Primer corredor	Ultimo corredor	Barreras del tiempo
Vielle Aure	0,0	791	Départ	0	0	0	6:00	6:00	
Vignec	2,0	820		29	29	0	6:07	6:15	
Soulan	6,4	1320		500	529	0	6:36	7:23	
Cap de Pède	7,6	1570		250	779	0	6:49	7:53	
Altiport	10,5	1950		380	1159	0	7:11	8:43	
Nère Caouet	12,4	2050		100	1259	0	7:21	9:06	
Col de Portet	13,3	2214		164	1423	0	7:29	9:26	
Restaurant Merlans	14,8	2035	Petit Rav	-179	1423	179	7:35	9:40	9:45
Poueyembéous	16,0	1960		-75	1423	254	7:40	9:52	
Lac de l'Oule	16,6	1840		-120	1423	374	7:43	10:00	
Chalet refuge de l'Oule	17,0	1820		-20	1423	394	7:45	10:04	
Km 18,1	18,1	1670		-150	1423	544	7:50	10:15	
Km 18,2	18,2	1705		35	1458	544	7:51	10:18	
Km 18,4	18,4	1655		-50	1458	594	7:52	10:21	
Km 18,5	18,5	1700		45	1503	594	7:54	10:24	
Parking Artigusse	19,4	1600		-100	1503	694	7:57	10:33	
Pont de Badet	23,8	1240		-360	1503	1054	8:14	11:15	
Sce capt.	24,4	1200		-40	1503	1094	8:18	11:22	
Cote 1240	24,7	1240		40	1543	1094	8:20	11:29	
Fabian	25,1	1200	Petit Rav	-40	1543	1134	8:23	11:35	11:45
Pont Dérès Loungues	26,3	1110		-90	1543	1224	8:28	11:48	
Centre de vacances	28,1	1330		220	1763	1224	8:43	12:25	
Chaubère	29,4	1380		50	1813	1224	8:50	12:43	
Le Plan	30,0	1345		-35	1813	1259	8:53	12:51	
Km 32,4	32,4	1665		320	2133	1259	9:15	13:44	
Km 32,5	32,5	1650		-15	2133	1274	9:15	13:46	
Km 32,6	32,6	1690		40	2173	1274	9:17	13:50	
Km 32,7	32,7	1665		-25	2173	1299	9:18	13:52	
Km 32,8	32,8	1700		35	2208	1299	9:20	13:56	
Passerelle	33,2	1720		20	2228	1299	9:22	14:02	
Hourquette des Aiguillettes	35,7	2237		517	2745	1299	10:00	15:39	
Tunnel de Bielsa	37,6	1821	Petit Rav	-416	2745	1715	10:13	16:14	16:15
Intersection Port de Bataillan	39,3	2245		424	3169	1715	10:39	17:21	
Port de Bataillence	41,0	2465		220	3389	1715	10:56	18:07	
Lac de Héchempy	41,6	2306		-159	3389	1874	11:01	18:21	
Granges de Moudang	46,9	1540	Petit Rav	-766	3389	2640	11:39	20:05	20:15
Pont de Moudang	52,6	1060		-480	3389	3120	12:07	21:24	
Pont d'Eget	53,8	1040		-20	3389	3140	12:12	21:38	
Eget Citée	54,4	1020		-20	3389	3160	12:14	21:45	
Eget Village	55,3	1115		95	3484	3160	12:22	22:08	
Chemin de Traoues	57,2	940		-175	3484	3335	12:33	22:40	
Trachère	59,6	930		-10	3484	3345	12:45	23:15	
Cadeilhian	60,1	930		0	3484	3345	12:47	23:20	
Vignec	61,2	820		-110	3484	3455	12:52	23:36	
Vielle Aure	63,2	791	Petit Rav	-29	3484	3484	13:00	0:00	0:00

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

Le parcours est visualisable [ICI](#).