

Tour de la Géla

Attention :

Le parcours comporte de nombreuses parties sur sentier de montagne où il n'est pas facile de courir, en particulier dans le secteur de la vallée de la Géla.

La distance et le dénivelé du 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 43 km pour 3400 m D+.

Matériel obligatoire

- gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- réserve d'eau minimum 1 litre
- réserve alimentaire
- couverture de survie (de 2 m² minimum)
- sifflet
- veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction 10000 Schmerber minimum (veste type KWAY ou poncho non acceptée)

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

A Piau et au tunnel de Bielsa : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca, thé, café et soupe

A Passerelle : jambon cru, saucisse sèche, abricots secs, gâteaux salés, cake, chocolat, eau plate, amandes séchées

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 acumulada	Primer corredor	Ultimo corredor	Barreras del tiempo
Piau	0,0	1859	C/Départ	0	0	0	7:00	7:00	
Bas Piau	0,8	1756		0	-103	0	7:03	7:06	
Sommet Piau	5,5	2535		0	779	779	7:36	8:14	
Piau	8,5	1859	C/Petit Rav	-676	779	779	7:49	8:42	8:45
Pont D118	11,0	1410		0	-449	779	8:01	9:08	
Le Plan	11,4	1439		0	29	808	8:04	9:13	
Pont Neste de la Gela	12,4	1339		0	-100	808	8:08	9:24	
Chemin Neste	12,5	1327		0	-12	808	8:09	9:25	
Virage D173	13,0	1390		0	63	871	8:13	9:34	
Passerelle	15,8	1695		0	305	1176	8:34	10:19	
Hourquette des Aiguillettes	18,3	2235		0	540	1716	9:01	11:20	
Tunnel de Bielsa	20,2	1821	C/Petit Rav	-414	1716	1754	9:12	11:45	11:45
Intersection Port de Bataillan	21,9	2245		0	424	2140	9:39	12:48	
Port de Bielsa	22,7	2425		0	180	2320	9:49	13:12	
Circo de Pinarra	24,1	2160		0	-265	2320	9:57	13:31	
Port Vieux	25,4	2384		0	224	2544	10:10	14:03	
Passerelle	30,5	1698	C/Petit Rav	-686	2544	2705	10:40	15:17	15:15
Balcon de Barroude	35,2	2330		0	632	3176	11:25	17:13	
Eperon Pic de la gela	36,6	2390		0	60	3236	11:34	17:38	
Vallon de Chermentas	37,0	2318		0	-72	3236	11:37	17:45	
Hourquette de Chermentas	37,6	2439		0	121	3357	11:45	18:06	
Lac de Badet	39,1	2084		0	-355	3357	11:54	18:33	
Mouscades	42,1	1826		0	-258	3357	12:10	19:17	
Piau	43,0	1859	C/Petit Rav	33	3390	3390	12:15	19:30	19:30

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

Le parcours est visualisable [ICI](#).