

Tour du Néouvielle

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 du Néouvielle 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 2400 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

Au restaurant Merlans (aller uniquement) : eau et boissons gazeuses.

Au restaurant Merlans (retour uniquement) : oranges, bananes, pain, fromage, jambon, saucisson, fruits secs, gâteaux salés, cakes, chocolat en tablette, eau plate, eau gazeuse, coca, thé, café et soupe

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
Saint Lary	0,0	804	Départ	0	0	0	8:00	8:00	
Vignec	1,0	823		19	19	0	8:03	8:08	
Fin route de Lias	5,2	1280		457	476	0	8:26	9:08	
Pla d'Adet	7,4	1594		314	790	0	8:42	9:50	
Sarrat de Matte	9,7	1905		311	1101	0	8:56	10:29	
Cabane de Tortes	11,1	1812		-93	1101	93	9:01	10:41	
Col de Portet	13,3	2214		402	1503	93	9:18	11:26	
Merlans	14,7	2037	Eau	-177	1503	270	9:23	11:41	11:40
Corneblanque	15,6	2140		103	1606	270	9:31	12:01	
Balcon de l'Oule	16,0	2120		-20	1606	290	9:32	12:06	
Lac de Bastan	18,0	2215		95	1701	290	9:43	12:35	
Refuge de Bastan	18,5	2248		33	1734	290	9:46	12:44	
Col de Bastanet	20,4	2509		261	1995	290	10:06	13:40	
Vallon de Cloutou	20,9	2483		-26	1995	316	10:09	13:49	
Hourquette de Caderolles	21,1	2495		12	2007	316	10:11	13:53	
Lac de Port Bielh	22,6	2304		-191	2007	507	10:21	14:21	
Cabane de Coste Ouillère	23,8	2104		-200	2007	707	10:28	14:41	
Cabane de la Lude	26,8	1830		-274	2007	981	10:46	15:34	
Restaurant Merlans	29,6	2037	Petit Rav	207	2214	981	11:06	16:33	16:30
Col de Portet	31,0	2214		177	2391	981	11:16	17:00	
Cap de Pède	36,7	1572		-642	2391	1623	11:45	18:27	
Soulan	38,0	1300		-272	2391	1895	11:53	18:51	
Vignec	41,2	823		-477	2391	2372	12:09	19:40	
Vielle Aure	43,0	791	Petit Rav	-32	2391	2404	12:15	20:00	20:00

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

Le parcours est visualisable [ICI](#).