

# Tour des Cirques

**Atención** : El recorrido tiene varias partes en senderos de montaña donde no es fácil correr, en particular en la zona de Neouvielle.

La distancia del Tour des Cirques dada por la aplicación Trail Passion y ajustada gracias a las trazas recogidas por los corredores a través de las pasadas ediciones es de 124 km sobre 7570 m D+

## Material obligatorio

- Vaso personal para beber líquidos (agua, coca-cola y sopa) en los avituallamientos
- Reserva de agua de 1,5 litros mínimo
- Reserva de alimentos
- Dos lámparas en buen estado con pilas (o baterías) de recarga.
- Manta de supervivencia (de 2 m<sup>2</sup> mínimo)
- Silbato
- Banda elástica adhesiva que permita hacer un bendaje o un « strapping
- Chaqueta impermeable y respirante, de tipo membrana o inducción 10000 Schemerber como mínimo (chaqueta de tipo KWAY o poncho no aceptada)
- Pantalón o malla larga o corsario con medias largas (esta solución se acepta únicamente si las piernas pueden estar completamente cubiertas)
- Gorra o equivalente
- Chaqueta caliente de manga larga, que sirva de segunda capa entre la camiseta y la chaqueta impermeable y respirante (por ejemplo, polar u otra chaqueta caliente técnica) (\*)
- Guantes que cubran integralmente las manos (manoplas aceptadas) (\*)

(\*) La organización podrá decidir antes de la salida de la carrera de recomendar este equipo y no hacerlo obligatorio (siempre de acuerdo a las previsiones meteorológicas). El anuncio se hará en el momento del briefing de la carrera.

## Material recomendado y/o recomendado (lista no exhaustiva)

- Teléfono móvil
- Brújula, mapa del recorrido, roadbook
- Guantes, gorro, ropa caliente indispensable en caso de malas condiciones meteorológicas
- Bastones telescópicos
- Ropa de repuesto
- Crema solar, vaselina o crema anti rozamientos

## Composition des ravitaillements

En la Cabane de Sardiche : Agua solamente

En Piau, restaurant Merlans, Gèdre (dos pasos) : naranjas, plátanos, pan, queso, jamón, salchichón, frutos secos, galletas saladas, cakes, chocolate en tableta, agua sin gas, agua con gas, coca-cola, te, café y sopa.

Idem en Gavarnie, Luz-Saint-Sauveur, Tournaboup y además pasta y compotas

En la cabane d'Aygues Cluses y en los refugios de la Glère y de Espuguettes : salchichón, frutos secos, galletas saladas, cakes, agua sin gas, sopa.

No se puede dormir en los refugios y cabañas mencionadas arriba. Se puede dormir en **Luz-Saint-Sauveur** y **Merlans**.

Se puede hacer llevar cosas y avituallamiento en Pierrefitte y Luz-Saint-Sauveur. Estas bolsas hay que entregarlas a la organización antes de las 20h del día de la entrega de dorsales. Se llevarán a la llegada el sábado al final de la tarde.

### **Barreras horarias**

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 acumulada	Primer corredor	Ultimo corredor	Barreras del tiempo
Piau	0,0	1859	Départ	0	0	0	7:00	7:00	
Bas Piau	0,8	1750		-109	0	109	7:04	7:07	
Sommet Piau	5,6	2530		780	780	109	7:48	8:30	
Piau	8,5	1859	Petit Rav	-671	780	780	8:05	9:02	9:10
Entrée PN	12,0	2080		221	1001	780	8:32	9:52	
Port de Campbieil	15,1	2596		516	1517	780	9:13	11:09	
Sortie PN	19,8	1820		-776	1517	1556	9:45	12:11	
Pont des Grabassets	21,3	1630		-190	1517	1746	9:55	12:29	
D178	24,1	1145		-485	1517	2231	10:15	13:07	
Gèdre	25,4	1010	Petit Rav	-135	1517	2366	10:23	13:23	13:30
Pont de Saussa	26,1	1050		40	1557	2366	10:28	13:32	
Route Saussa	27,6	1310		260	1817	2366	10:49	14:12	
Km 28,1	28,1	1330		20	1837	2366	10:53	14:19	
Km 28,3	28,3	1300		-30	1837	2396	10:54	14:22	
Km 28,4	28,4	1320		20	1857	2396	10:56	14:25	
Gave d'Aspé	28,5	1290		-30	1857	2426	10:57	14:26	
Km 29,9	29,3	1520		230	2087	2426	11:15	15:01	
Pont de Saugué	29,6	1535		15	2102	2426	11:18	15:07	
Gite Saugué	30,5	1620		85	2187	2426	11:26	15:23	
Hout de Ourious	31,9	1665		45	2232	2426	11:36	15:41	
Bareilles	33,5	1300		-365	2232	2791	11:48	16:05	
Km 34,2	34,2	1330		30	2262	2791	11:53	16:15	
Km 34,3	34,3	1310		-20	2262	2811	11:54	16:17	
Gave d'Ossou	34,4	1330		20	2282	2811	11:55	16:19	
Ruisseau de Holle	34,8	1380		50	2332	2811	12:00	16:28	
Gavarnie	35,6	1375	Gros Rav	-5	2332	2816	12:04	16:35	16:40
Monument	37,3	1445		70	2402	2816	12:16	16:59	
Entrée PN	38,0	1450		5	2407	2816	12:20	17:07	
Hotellerie du Cirque	39,4	1570		120	2527	2816	12:34	17:34	
Km 39,7	39,7	1670		100	2627	2816	12:41	17:47	
Km 39,75	39,8	1605		-65	2627	2881	12:42	17:49	
Km 40,6	40,6	1740		135	2762	2881	12:53	18:11	
Km 40,8	40,8	1700		-40	2762	2921	12:55	18:14	
Km 49,0	40,9	1720		20	2782	2921	12:57	18:18	
Km 41,0	41,0	1700		-20	2782	2941	12:58	18:19	
Km 41,6	41,6	1750		50	2832	2941	13:04	18:31	
Ruisseau de Paila	41,7	1735		-15	2832	2956	13:04	18:32	
Refuge d'Espuguettes	43,3	2020	Petit Rav	285	3117	2956	13:26	19:14	19:15
Hourquette d'Alans	45,9	2430		410	3527	2956	13:58	20:17	
Sortie PN	50,7	1730		-700	3527	3656	14:33	21:24	
Passerelle	52,3	1681		-49	3527	3705	14:42	21:43	
Lac des Gloriettes	52,5	1675		-6	3527	3711	14:44	21:46	
Granges Gargantan	54,1	1760		85	3612	3711	14:56	22:11	
Hout de Clouzet	56,5	1660		-100	3612	3811	15:11	22:40	
Gèdre	60,1	1010	Petit Rav	-650	3612	4461	15:39	23:35	23:30
Km 61,1	61,1	980		-30	3612	4491	15:45	23:47	
Km 61,7	61,7	1020		40	3652	4491	15:50	23:57	
Km 62,2	62,2	965		-55	3652	4546	15:54	0:04	
Pont de Burret	63,1	1015		50	3702	4546	16:01	0:19	
Arrode	65,4	1415		400	4102	4546	16:42	1:40	
Sia	67,6	840		-575	4102	5121	17:04	2:23	
Km 67,7	67,7	860		20	4122	5121	17:05	2:26	
Km 67,9	67,9	840		-20	4122	5141	17:07	2:29	
Croix de Sia	69,8	1050		210	4332	5141	17:28	3:10	
Saint Sauveur	71,6	738		-312	4332	5453	17:42	3:39	
Pont du Gave	72,3	680		-58	4332	5511	17:46	3:47	
Luz Saint Sauveur Entrée	72,7	695	Gros Rav	15	4347	5511	17:48	3:52	4:00
Luz Saint Sauveur Sortie	72,7	695		0	4347	5511	17:48	4:22	4:30
Km 75,9	75,9	1340		645	4992	5511	18:38	6:01	
Km 76,0	76,0	1310		-30	4992	5541	18:39	6:03	
Soubralets	77,0	1410		100	5092	5541	18:49	6:25	
Km 77,1	77,1	1475		65	5157	5541	18:53	6:32	
Km 77,8	77,8	1430		-45	5157	5586	18:58	6:42	
Ruisseau de Boulou	79,9	1460		30	5187	5586	19:12	7:10	7:15
Cabane de Sardiche	80,8	1625		165	5352	5586	19:27	7:40	
Sarrat de Lagues	84,8	2235		610	5962	5586	20:37	10:03	
Km 85,5	85,5	2135		-100	5962	5686	20:43	10:15	
Km 85,7	85,7	2150		15	5977	5686	20:45	10:20	
Refuge de la Glère	85,9	2115	Petit Rav	-35	5977	5721	20:47	10:23	
Parking route	86,9	1685		-430	5977	6151	21:02	10:54	
Route Lienz	90,7	1510		-175	5977	6326	21:25	11:42	
Km 91,0	91,0	1540		30	6007	6326	21:28	11:48	
Route Tourmalet	92,6	1420		-120	6007	6446	21:38	12:10	
Tournaboup Entrée	93,2	1460	Petit Rav	40	6047	6446	21:43	12:20	12:30
Tournaboup Sortie	93,2	1460		0	6047	6446	21:43	12:50	13:00
Pountou	95,8	1750		290	6337	6446	22:14	13:54	
Km 96,6	96,6	1900		150	6487	6446	22:31	14:29	
Km 96,7	96,7	1890		-10	6487	6456	22:32	14:31	
Km 97,0	97,0	1910		20	6507	6456	22:36	14:39	
Cabane de la Pègue	98,1	1995		85	6592	6456	22:50	15:09	
Cabane d'Aygues cluses	99,7	2156	Petit Rav	161	6753	6456	23:14	15:59	16:00
Hourquette Nère	102,2	2465		309	7062	6456	23:46	17:06	
Lac de Port Bielh	103,5	2290		-175	7062	6631	23:57	17:29	
Laquets Coste Oueillere	104,7	2110		-180	7062	6811	0:07	17:50	
Cabane de la Lude	107,7	1835		-275	7062	7086	0:37	18:54	
Km 108,6	108,6	1988		153	7215	7086	0:52	19:26	
Km 108,7	108,7	1960		-28	7215	7114	0:53	19:29	
Restaurant Merlans	110,4	2039	Petit Rav	79	7294	7114	1:10	20:05	20:00
Col de Portet	111,9	2214		175	7469	7114	1:26	20:38	
Cap de Pède	117,7	1575		-639	7469	7753	2:13	22:18	
Soulan	118,8	1325		-250	7469	8003	2:23	22:41	
Vignec	122,2	823		-502	7469	8505	2:50	23:39	
Vielle Aure	123,9	791	Petit Rav	-32	7469	8537	3:00	0:00	0:00

El fichero de CP y de kilometraje está accesible [AQUI](#)

El recorrido se visualiza [AQUI](#)