

Tour de la Gela

Advertencia: el recorrido tiene muchas partes por un sendero de montaña donde no es fácil correr, especialmente en la zona del valle de la Géla.

La distancia y el desnivel del «Tour de la Géla » dadas por la aplicación Trail Passion y ajustada por una media de los “tracks” recogidos por los corredores de la pasada edición es de 43 km. Y de 3.400 m. D+.

Equipo obligatorio para los participantes.

- Taza personal para beber líquidos (agua, coca y sopa) en los puestos de avituallamiento.
- Reserva mínima de agua 1,5 litros.
- Reserva de comida.
- Dos lámparas en buen estado de funcionamiento con baterías o batería de repuesto.
- Manta térmica (mínimo 2 m²)
- Silbato
- Cinta elástica adhesiva para vendajes.
- Chaqueta impermeable y transpirable, revestimiento de membrana tipo dorado (al menos 10000 schmerber) (no se acepta chaqueta tipo poncho KWAY gold)

Material recomendado y/o aconsejado (lista no exhaustiva)

- Teléfono móvil
- Brújula, mapa de la carrera, roadbook
- Guantes, gorro, ropa caliente indispensables en caso de mal tiempo.
- Bastones telescópicos
- Ropa de recambio
- Crema solar, vaselina.

Composición de los avituallamientos

En Piau y en el túnel de Bielsa: naranjas, plátanos, pan, queso, jamón, salchichón, frutos secos, galletas saladas, bollos, chocolate en tableta, agua sin gas, agua con gas, Coca-Cola, té, café y sopa.

En la Pasarela: jamón serrano, salchichón, albaricoques secos, galletas saladas, bollos, chocolate, agua sin gas, almendras.

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 acumulad	Diferencias de altura acumulad	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	103	7:03	7:06	
Sommet Piau	5,5	2535		0	779	103	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 Bataillon	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

El archivo de los CP y del kilometraje está disponible [AQUÍ](#).

El recorrido se puede ver [AQUÍ](#).