

45KM									
N° DE CP	EMPLACEMENT	KM	D+	D-					Barrière Horaire
	BEAUCENS								7h 7h
CP1	La Passade	3,8	262	0					
CP2	Centre de Villelongue	4,8	262	182					7h28 8h12
CP3	Bas des Escales								
CP4	Épingle piste de Prade								
CP5	Prade	9,4	839	210					8h05 9h49
CP6	Chambre d'eau	12	889	210					
CP7	Plaa d'Arribaout	12,8	1136	210					8h28 10h52
CP8	Croix du Nerbiou	14,7	1509	210					8h48 11h46
CP9	Col 1681 Nerbiou Ten	15,3	1509	274					
CP10	Courade de Maugasau	16,5	1509	293					8h57 12h09 12 H *
CP11	Prise d'eau Lac d'Isaby	19,4	1509	412					9h10 12h45
CP12	Soum de la Siarrouze	24,7	2159	596					9h57 14h55
CP13	Descente Siarrouze								
CP14	Cabane petite Estibère	25,6	2159	806					10h15 15h49
CP17	Clot du Serpent	29,3	2316	1042					10h27 16h22
CP18	Col de Tramassel	31,7	2316	1140					10h38 16h56
CP19	Bifurcation piste Sentier Pan Harie								
CP20	Haut des Courbes	34,8	2395	1246					10h56 17h50
CP 30	Virage supérieur les Ges	38,1	2395	1674					11h16 18h47
CP31	Virage inférieur les Ges								
CP32	Intersection Barriquère Arry								
CP33	Croix d'Arry	41,1	2395	1933					11h32 19h38
CP34	Artalens	42,1	2395	2047					11h38 19h55
Beaucens	Arrivée	45	2395	2395					11h59 21h
	* Descente par Tramassel 30km~								