



Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



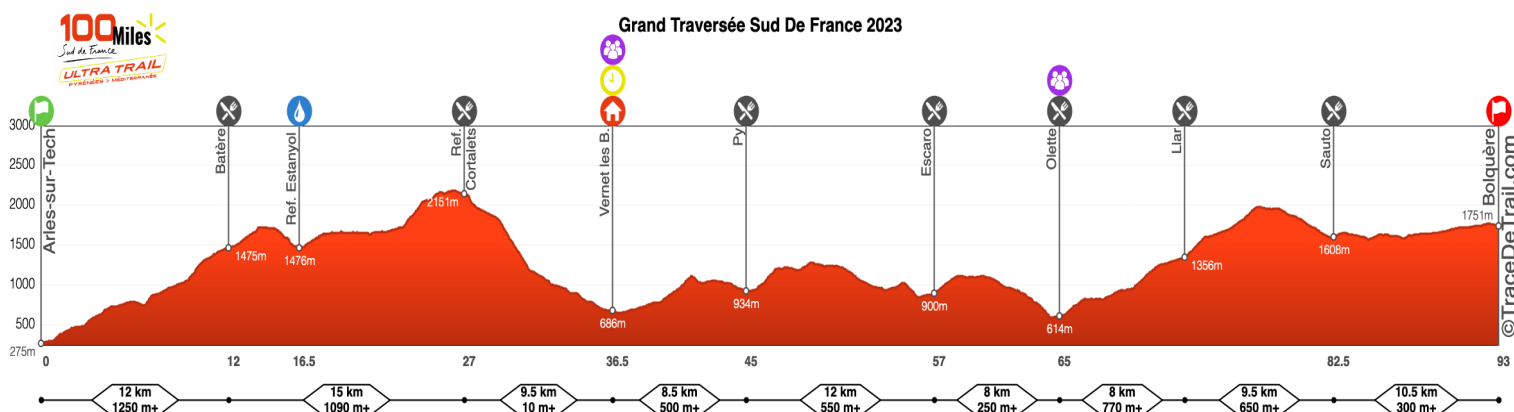
100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Profils:

100 Miles Sud de France (168 kms)



Grande Traversée (95 kms):





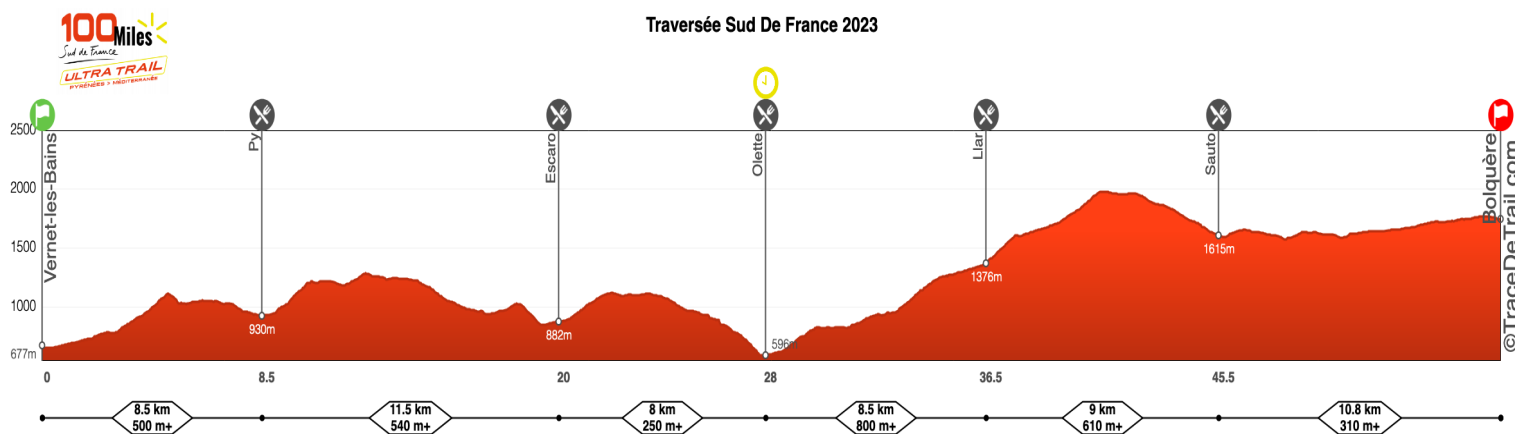
Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Traversée Sud de France (55 kms) :



Liste du Matériel Obligatoire (100 Miles et Grande Traversée) :

- Fourchette et gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- Réserve d'eau minimum 1,5 litre
- Réserve alimentaire
- Deux lampes en bon état de marche avec piles de rechange
- Couverture de survie (de 2 m² minimum)
- Sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- Veste imperméable et respirante, de type membrane (veste type K-WAY ou poncho non acceptée)
- Pantalon ou collant long ou corsaire avec chaussettes montantes (cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
- Casquette ou équivalent





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

- Vêtement chaud manches longue, servant de seconde couche entre le T-shirt et la veste imperméable et respirante (par exemple polaire ou autre vêtement technique chaud)
- Gants couvrant intégralement les mains (moufles acceptées)

(*) : L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du briefing de la course.

Liste du Matériel Obligatoire (Traversée Sud de France) :

- Fourchette et gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- Réserve d'eau minimum 1,5 litre
- Réserve alimentaire
- Une lampe
- Couverture de survie (de 2 m² minimum)
- Sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- Veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (veste type K-WAY ou poncho non acceptée)
- Pantalon ou collant long ou corsaire avec chaussettes montantes (cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
- Casquette ou équivalent

Ravitaillements :

Il existe trois types de ravitaillement sur le parcours :

- Les ravitaillements uniquement en boisson (H2O) : eau, soda, bouillon





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

- Les ravitaillements complets (H20/Food) : eau, soda, boisson glucidique, jus de fruits, thé, sucre, fruits secs, chocolat, pâtes de fruit, pommes, compotes, gâteaux sucrés, jambon, saucisson, fromage, biscuits salés, soupe et/ou bouillon.
- Les ravitaillements situés sur les bases de vie (Poste de vie) : idem que les ravitaillements complets (C) avec des pâtes/vermicelles accompagnées de fromage, pain et café. Tous les ravitaillements sont mentionnés sur la feuille de route ci-dessous. L'organisation tient à préciser qu'il se peut qu'un des éléments manque sur un des ravitaillements, le temps d'un réapprovisionnement par exemple.

Temps maximum et Barrières Horaires :

1. Sur le 100 Miles Sud de France > 49 heures
2. Sur la Grande Traversée Sud de France > 26 heures 30 minutes
3. Sur la Traversée Sud de France > 14 heures

Sur le 100 Miles Sud de France, les barrières horaires sont fixées sur les bases de vie aux horaires suivants :

- Village du Perthus au km 33,6 > Vendredi 6 Octobre à 19h30 (9h30 de course).
- Village d'Arles sur Tech au km 75,7 > samedi 7 Octobre à 7h00 (21h de course).
- Village de Vernet au km 112,3 > Samedi 7 Octobre à 18h30 (32h30 de course).
- Village d'Olette au km 140,6 > dimanche 8 Octobre à 3h (41h de course).

Sur la Grande Traversée Sud de France, les barrières horaires sont fixées aux horaires suivants :

- Village de Vernet les bains au km 36,6 > Samedi 7 Octobre à 10h (10 heures de course).
- Village d'Olette au km 65,5 > Samedi 7 Octobre à 18h30 (18h30 de course).

Sur la Traversée Sud de France, les barrières horaires sont fixées aux heures suivantes :





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

- Village d' Olette au km 28,5 > Samedi 7 Octobre à 15h (7h30 de course)

Les mêmes barrières horaires seront appliquées aux coureurs des Relais Trio proposés sur les 2 plus grandes distances. **Pas de relais sur la traversée.**

Ces barrières horaires sont appliquées pour les sorties de base de vie.

Tableau horaire de passages :

Organisation		Course			Horaires prévisionnels					
Postes		Effectuée			100 Miles		Grande Traversée		Traversée	
Définition	Type	ultra	GT	T	Premier	Dernier	Premier	Dernier	Premier	Dernier
Valmy	Départ	0			10h00	10h00				
Lavall	H2O	5,7			10h45	11h30				
Vallée heureuse	H2O/FOOD	14,4			12h00	14h00				
Col de l'ouïllat	H2O/FOOD	24,4			14h00	18h00				
Le perthus	H2O/FOOD	33,6			14h45	19h30				
Las illas	H2O/FOOD	49			16h45	23h30				
Puit à glace	H2O	55,6			18h15	2h30				
Montalba	H2O/FOOD	63,7			19h15	4h30				
Arles sur Tech	Base de vie	75,7	0		20h30	7h00	00h00	00h00		
Batere	H2O/FOOD	87,5	11,8		22h45	11h30	1h45	3h30		
Refuge Estanyol	H2O	92,3	16,6		23h30	13h00	2h30	5h00		
Refuge des cortalets	H2O/FOOD	102,6	26,9		1h00	16h00	4h00	8h00		
Vernet les bains	Base de vie	112,3	36,6	0	2h15	18h30	5h00	10h00	8h00	8h00
Col de jou	évacuation	117,2	41,5	4,9	3h00	20h00	5h45	11h30	8h30	9h00
Py	H2O/FOOD	121	45,3	8,7	3h45	21h30	6h30	13h00	9h15	10h30
Escaro	H2O/FOOD	132,6	56,9	20,3	5h30	1h00	8h15	16h30	11h00	14h00
Olette	Evacuation + H2O/FOOD	140,6	65,5	28,5	6h30	3h00	9h15	18h30	11h45	15h30
Llar	H2O/FOOD	148,8	73,7	36,7	7h30	5h00	10h15	20h30	12h45	17h30
Sauto	H2O/FOOD	158	82,9	45,9	9h00	8h00	11h45	23h30	14h00	20h00
La Llagone	évacuation	161,1	86	49	9h30	9h00	12h15	00h30	14h30	21h00
P2000 Le ternal	Arrivée	168,7	93,6	56,6	10h30	11h00	13h15	2h30	15h00	22h00





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Où voir les coureurs :

Nous suggérons aux spectateurs différents endroits pour voir les coureurs. Nous insistons sur le fait **qu'il est très vivement conseillé au public accompagnant de ne pas vouloir rejoindre les coureurs en dehors des points évoqués**. Aucune sécurité ne pourra être mise en œuvre à leur égard, compte tenu du fait que tous les moyens seront concentrés pour les coureurs.

Par ailleurs, nous ne saurions tolérer que des accompagnants viennent à courir sur de longues portions aux côtés des participants.

Nous soulignons en outre que certains points ne sont accessibles qu'à pied, toute voiture y sera fortement déconseillée (Montalba, Py, Llar)

La vallée heureuse : au Km 14,4. Accès en voiture par le magnifique village de Sorede. Possibilité de stationner.

Col de L'ouillat : au Km 24,4. Situé juste à côté du Chalet de L'Albère, le col est accessible en voiture depuis le Perthus, direction St Jean l'Albère, et dispose de places de parking.

Ville du Perthus (Fort Bellegarde et Base de vie) : au Km 33,6. L'accès à ce village frontalier se fait par la D618 puis la D900. Possibilité de voir les coureurs dès le Fort Bellegarde (1km avant la base de vie). Parkings dans le village. A noter que la base de vie du Perthus est séparée en 2 sites distants de 100 mètres environ.

Village de las Illas : au km 49. Accès routier aisé jusqu'à Maureillas via Céret. Puis suivre la direction du petit village de Las Illas. Se garer à l'entrée du village.

Ville d'Arles sur Tech (Centre sportif Sud Canigo) : au km 75,7. La ville d'Arles sur Tech et ses commerces vous accueillent sans aucune restriction. Depuis Perpignan, suivre Céret puis Amélie les Bains pour bifurquer sur la gauche avant le pont direction centre sud canigou.

Village et base de vie de Vernet les Bains : au km 112,3. Accès facile par Route départementale par Villefranche de Conflent. Base de vie sur le complexe sportif.

Village d'Olette : au km 140,6. Accès en véhicule jusqu'au village par la N 116 avec possibilité de se garer sur un parking à proximité de l'aire de ravitaillement.

Village de Sauto : au km 158 accès routier traditionnel. Se garer au parking aux entrées du village (Sauto haut ou bas)





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Programme :

JEUDI 5 OCTOBRE

- **17h00 - 20h00**
Retrait des dossards et des dotations au château de Valmy commune d' Argeles sur mer.
- **17h00 - 20h00**
Dépôt des sacs pour les bases de vie dans la salle du château de Valmy.

VENDREDI 6 OCTOBRE

- **6h00**
Départ de la navette de Bolquere (salle des fêtes) en direction du château de Valmy (aire de départ). Réservation obligatoire à l' inscription.
- **8h00 - 9h00**
Retrait des dossards et dotations. Dépôt des sacs pour les bases de vie.
- **7h30 – 8h30**
Navettes de ramassage devant camping partenaires (sunelia les pins)
- **9h00**
Accueil P'tit dej sur l'aire de départ. Briefing coureurs.
- **9h30**
Rassemblement des coureurs, et dernier briefing d'avant course.
- **10h00**
Départ officiel du 100 Miles Sud de France.
- **19h00**
Départ de la navette devant la salle des fêtes de Bolquere en direction du village d'Arles sur Tech pour le départ de la grande traversée. Inscription obligatoire.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

- **20h00 - 23h00**
Retrait des dossards et dotations de la Grande Traversée au centre sud canigou.
Vérification du matériel. Dépôt sac base de vie.
- **21h30**
Pasta party (inscription obligatoire)
- **23h15**
Briefing coureur complexe centre sud canigou d' Arles sur Tech.
- **00h00**
départ officiel de la grande traversée sud de France.

SAMEDI 7 OCTOBRE

- **6h00**
Départ de la navette de Bolquere (salle des fêtes) en direction de Vernet les bains pour le départ de la traversée. Sur réservation uniquement.
- **7h00**
Navette retour pour les abandons sur Arles sur Tech en direction d' Argeles sur mer puis de Bolquere.
- **6h00 – 7h00**
Retrait des dossards complexe sportif de Vernet. Collation et briefing d' avant course.
- **8h00**
Départ officiel de la Traversée Sud de France à Vernet les bains.
- **A partir de 10h30**
Arrivée des premiers coureurs du 100 miles sud de France au termanal des loisirs commune de Bolquere. Douche, matelas, ravitaillement et aire de repos à disposition. Service médical (kiné, podologue)
- **A partir de 14h00**
Animation diverses sur l' aire d' arrivée (groupe musical, bodega...)
- **18h00**





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

remise des prix officiel des 3 courses

- **18h30**
Départ des navettes de retour vers Bolquère et Argeles sur mer au départ du gymnase de Vernet.
- **19h00**
Première navette retour au départ du terminal des loisirs (commune Bolquère) en direction de Vernet les bains, Argeles sur mer et Arles sur Tech. Réservation obligatoire.

DIMANCHE 8 OCTOBRE

- **11h00**
Arrivée du dernier coureur du 100 Miles Sud de France.
- **12h00**
Dernière navette retour au départ du terminal des loisirs (commune Bolquère) en direction de Vernet les bains, Argeles sur mer et Arles sur Tech. Réservation obligatoire.

Balisage :

Le balisage des trois courses sera constitué de différents éléments :

- Rubalise réflexive jaune, visible de jour comme de nuit accrochée à de la rubalise rouge traditionnelle (photo ci-dessous)





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)



- Rubalise réflective jaune, visible de jour comme de nuit accrochée à de la rubalise rouge traditionnelle (photo ci-dessus)



- Piquets rouges (1,2m) pour les zones de prairies (avec réflective).
- Piquets/jalons avec tige métallique (0,8 m)

Le balisage indique le chemin à suivre dans la grande majorité des cas. Il peut également être utilisé pour fermer l'accès à des passages dangereux ou interdits (rapprochement de zones humides, chemins érodés), canaliser les coureurs dans le cas d'un passage sur une zone large et sans arbres ou enfin pour border un chemin et lui donner un aspect plus « fermé » n'incitant pas le coureur à couper le tracé initial.

Il est clairement précisé que le balisage devra être scrupuleusement suivi par les coureurs sous peine de pénalisation puis de disqualification. Le balisage est installé à intervalles réguliers. Dans l'hypothèse où vous ne verriez pas de balisage sur une distance de plus de 200 mètres, il sera nécessaire que vous reveniez sur vos pas afin de reprendre le chemin balisé.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Charte éco citoyenne du 100 Miles Sud de France :

Les articles ci-dessous n'engagent que votre responsabilité mais il est clairement plus humain de les respecter afin que cette course demeure, que l'environnement qui vous entoure reste préservé.

Il incombe à chaque coureur d'adapter son comportement aux règles de bon sens en terme de protection de l'environnement.

Toute attitude volontaire contraire constatée entrainera la disqualification ou la pénalisation du concurrent :

- Jet de ravitaillement ou de déchets personnels en dehors des zones de ravitaillement
- Circulation en dehors des sentiers balisés
- Dégradation volontaire de l'environnement
- Arrachage du balisage
- Dans la mesure du possible, réaliser ses besoins dans les villages ou postes de vie (déchets organiques)

Par ailleurs nous attirons l'attention des coureurs sur le fait qu'ils ne sont pas les seuls utilisateurs des sentiers et qu'ils doivent cohabiter avec les randonneurs.

L'inscription à la course fait acte de connaissance du présent article.

Rappel des préconisations de la DREAL/DDTM :

- Les participants doivent respecter le tracé des courses en empruntant les sentiers et pistes balisés déjà existants ;
- L'ensemble des participants et des accompagnateurs, doivent s'engager à respecter la charte du syndicat mixte Canigou Grand site.

Une information complète sur les zones traversées est disponible sur les liens ci-dessous

http://leprintempsdecasteil.fr/PDF/DocobCanigo_cle64eed4.pdf

- les participants et accompagnateurs doivent tenir compte de la haute sensibilité des milieux naturels traversés. Afin de ne pas perturber les habitats faune et flore, nous renouvelons notre préconisation de ne pas quitter les chemins balisés par l'organisation et de respecter scrupuleusement les pictogrammes ci-dessous.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)



Présence de troupeaux sur le parcours :

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES TROUPEAUX :

- Ne sortez pas des sentiers ou cheminements balisés par les organisateurs
- Passez à distance des troupeaux : toute présence étrangère inquiète les animaux et trouble leur tranquillité.
- Contournez-les de 20 mètres au minimum (si besoin en sortant exceptionnellement du sentier). Attention aux veaux isolés qui se prélassent au soleil... leurs mères ne sont pas loin et elles veillent !
- Pour ne pas effrayer les animaux, ne criez pas, n'agitez pas vos bâtons... !
- Les portes de clôtures sont des outils de travail. Merci de les replacer telles qu'elles étaient avant votre passage (ouvertes ou fermées) !
- Vous pouvez être amenés à croiser des chiens de protection.
- Ce qu'il faut savoir : ils sont dressés pour garder leur troupeau. A votre passage, ils aboieront et se dirigeront vers vous :
 - Ne tentez pas de les effrayer
 - Laissez-leur le temps de vous identifier
 - Ne courez pas et continuez à avancer calmement, ils vous raccompagneront à la frontière de leur territoire.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023

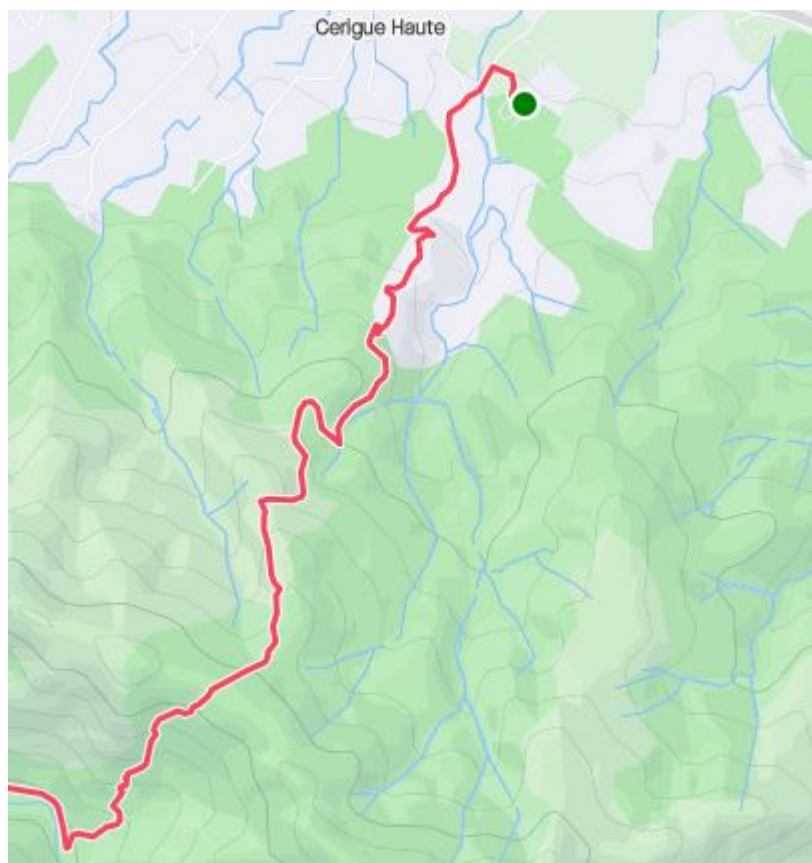


100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Présentation des différentes sections :

Section 1 :

Valmy – Lavail



Vous y voilà !

Valmy, c'est parti, et dire que ce n'est que le début d'une si belle histoire... Dos à la mer et aux plages d'Argelès, vous attaquez le massif des Albères, contrefort des Pyrénées. Les sentiers qui vous attendent en ce début de course sont des sentiers techniques, aux dénivelés parfois importants.

Passé le premier kilomètre de piste, vous bifurquez à droite sur un single pentu jusqu'à la chapelle Saint Laurent, puis à droite un nouveau monotrace jusqu'à une grande clairière.

Nouvelle ascension, direction le col del Grill, dans les genêts. Du col, une belle descente vous conduit au hameau de Lavail, premier ravito, km 13.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

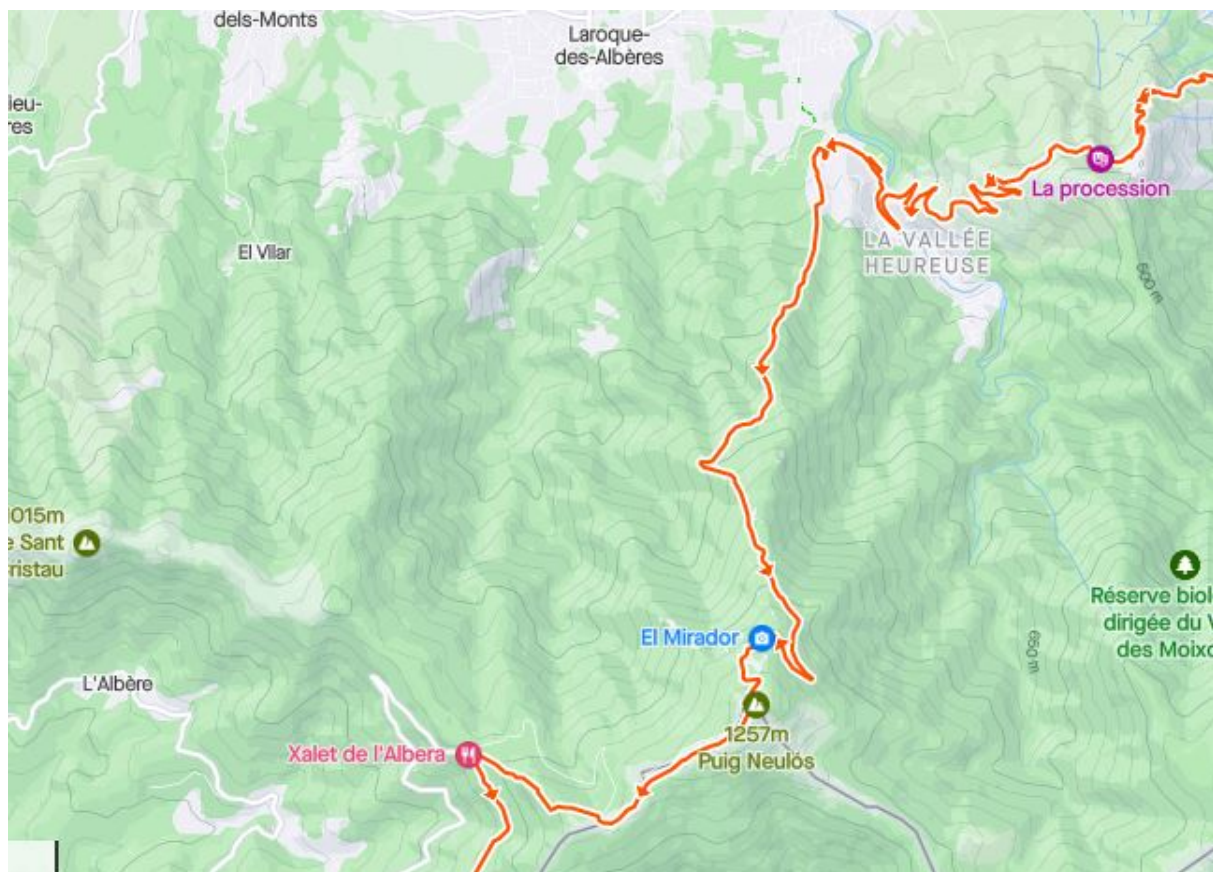
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 2 :

Lavail – Pic Neoulos



Deux kilomètres de bitume (promis, ça ne se reproduira plus) avant de pénétrer sur votre gauche dans le petit hameau de la Pave et d'attaquer une spectaculaire ascension jusqu'aux ruines du château d'Utrera, avant de redescendre sur Notre Dame du château puis la vallée heureuse de Sorède, où un ravito vous est proposé sur le parking des tortues. 500 mètres de plat avant d'emprunter sur votre gauche une deuxième ascension, plus longue que la précédente mais aussi spectaculaire, jusqu'au pic Neoulos (km 25, altitude 1256 m) d'où, par beau temps, vous pourrez contempler la Méditerranée : Longeant la frontière France Espagne, la baie de Rosas se propose sur votre gauche, la Côte Vermeille et la Côte Radieuse s'étendent sur votre droite. Vous avez rejoint le GR10, direction l'océan Atlantique...





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

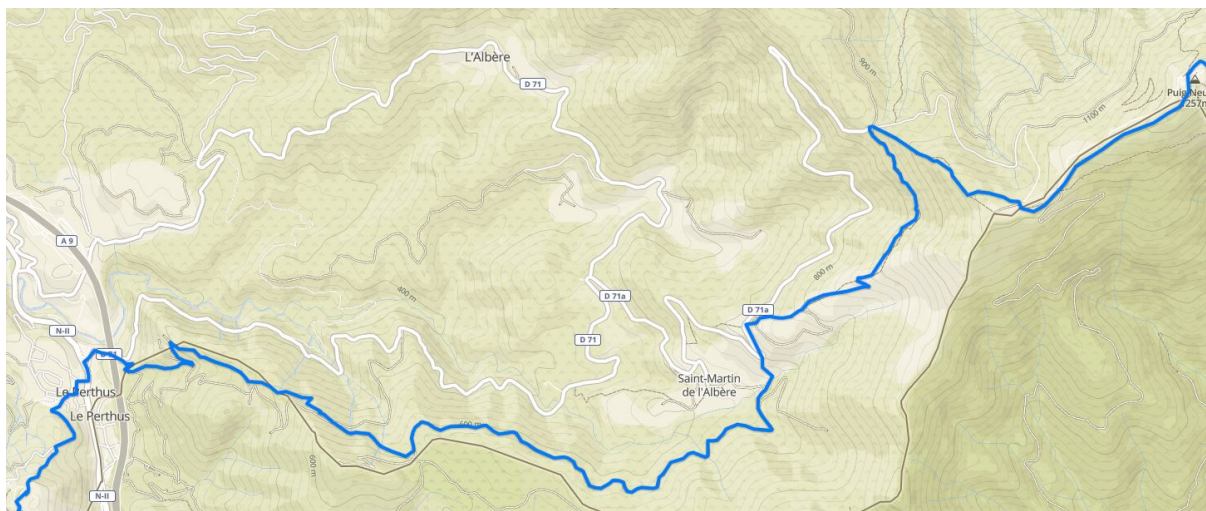
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 3 :

Pic Neoulos - Le Perthus



Mais pour le moment, ce sont presque 1000 mètres de dénivelé négatif qui vous attendent : d'abord sur un talus herbeux, puis sous de grands pins, jusqu'au col de l'Ouillat ; Là, un ravito (et peut être vos accompagnants) vous attend, au pied de l'accueillant Chalet de l'Albère. La descente reprend, moins pentue, d'abord sous les pins, puis dans les fougères, jusqu'à une piste forestière qui vous mènera tranquillement jusqu'au col du Perthus (km 36), ancien poste frontière, dont la particularité est d'abriter une ville franco espagnole.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 4 :

Le Perthus – Las Illas



Après avoir traversé la route nationale 9, dont le terminus se trouve sous vos pieds, vous aurez droit à un nouveau ravito, puis direction le fort de Bellegarde et son magnifique panorama, avant de vous lancer dans une succession de pistes forestières ombragées qui vous conduisent sans difficulté au village de Las Illas. Profitez de ces passages en balcon, puis de l'accueil de l'auberge des Trabucayres (km 51) avant d'attaquer la section suivante, plus difficile. Là aussi possibilité de rencontrer vos accompagnants, ça deviendra plus compliqué ensuite.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 5 :

Las Illas – Roc de France



Sortant de l'auberge-ravito, vous empruntez d'abord un étroit monotrace, puis, parvenu au col frontière de Lly, la piste progresse tranquillement vers le Puits à Glace ; elle traverse le territoire espagnol, la plaine de l'Emporda offre ses grandes étendues sur votre gauche. Quittant le territoire espagnol au bout de 4 kilomètres, c'est l'ascension du Roc de France qui vous attend ; parcours technique jusqu'au sommet (km60, altitude 1465m), nos secouristes veillent !





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

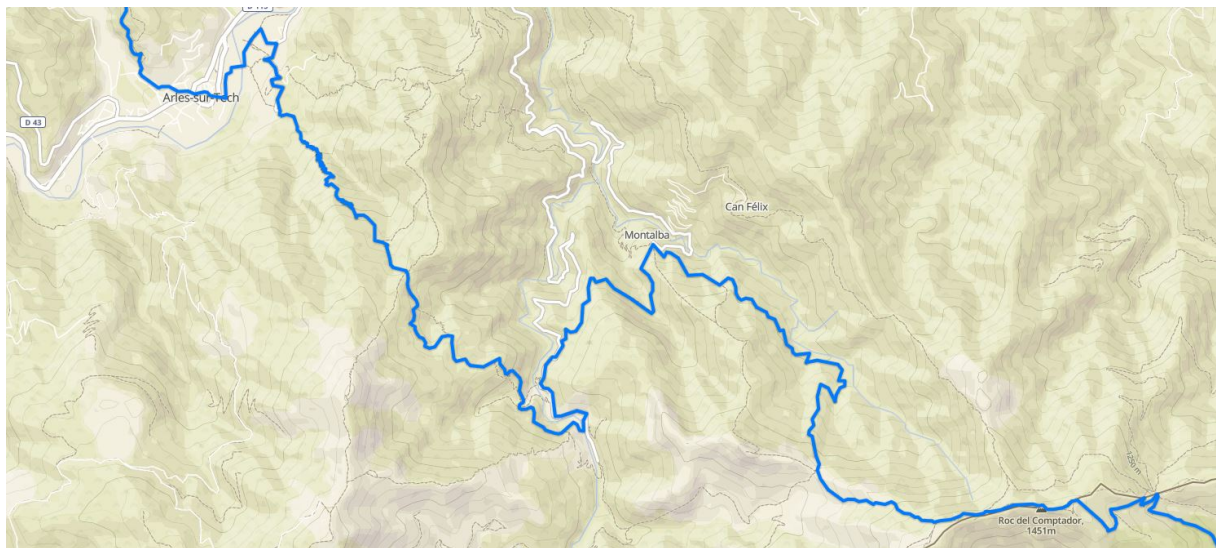
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 6 :

Roc de France – Arles



La descente s'accomplit en forêt, appréciez le sol souple en single jusqu'au col Cerda ; sans quitter le GR 10, une longue descente mono trace vous conduit au ravito de Montalba d'Amèlie ; le site de Montalba est accessible en voiture mais peu recommandé pour vos accompagnants, auxquels il est plutôt conseillé de vous attendre tranquillement à la base de vie d'Arles sur Tech. Pour vous, le chemin jusqu'à la base de vie d'Arles se fera encore en descente, cette section 6 cumule un dénivelé négatif de 1200 mètres !

Parvenu à Arles sur Tech, rive droite, le centre de pleine nature Sud Canigo vous propose une première base de vie (km 77) où ravito complet, salle de repos, et soins sont à votre disposition.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

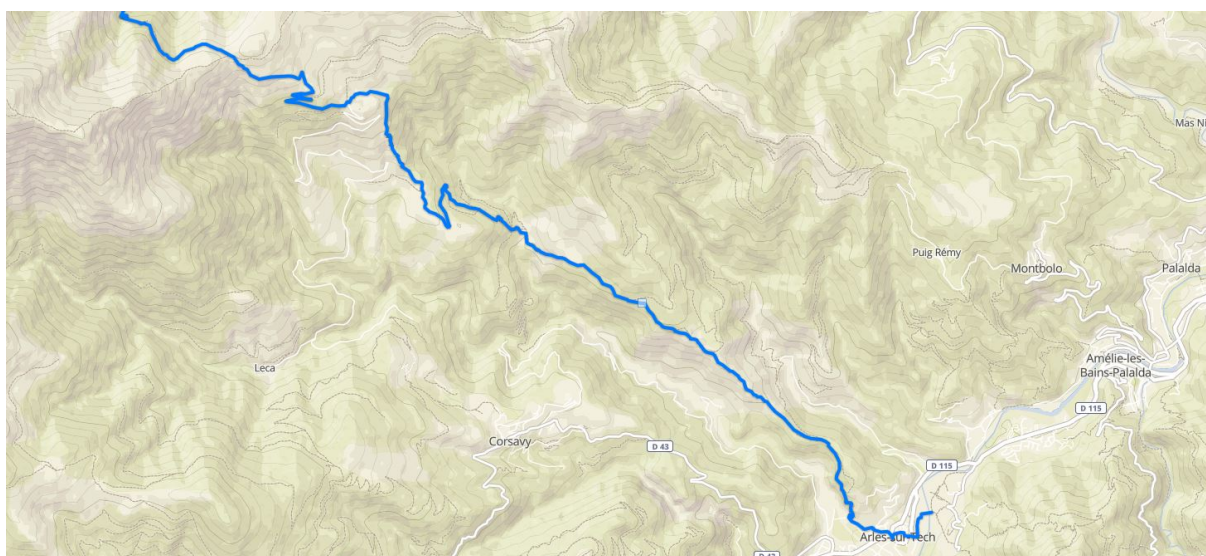
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 7 :

Arles - Batère



Vous avez bien récupéré ? Tant mieux, car il va falloir remonter !

Sorti de la base de vie, le parcours longe la rive du fleuve Tech sur 1 kilomètre, traverse le fleuve, puis le village, quitte la rue principale en empruntant sur votre droite un étroit passage balisé GR10 ; ce même GR va vous conduire au sein du massif du Canigou ; dès les derniers bâtiments d'Arles, débute la longue ascension vers les anciennes mines de fer de Batère ; une succession de montées, souvent techniques, alterneront avec quelques passages de récup. Le ravito de Batère (km 89, altitude 1426 m) sera le bienvenu.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

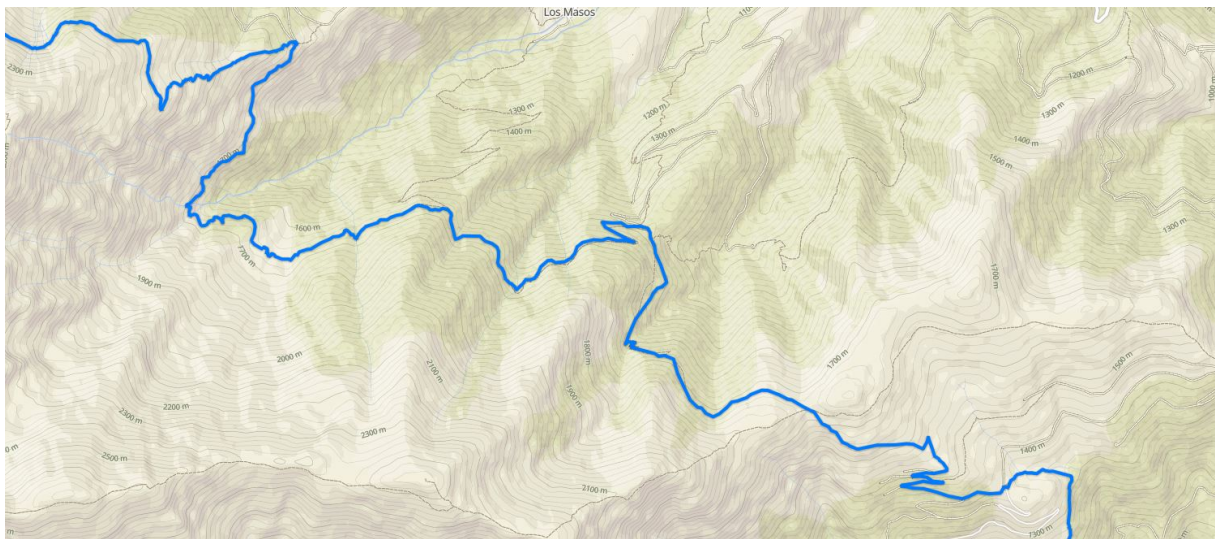
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 8 :

Batère – Prat Cabrera



300 mètres de dénivelé vont vous permettre d'atteindre rapidement le col de la Cirère (1750 m). Vous quittez désormais la vallée du Tech et le Vallespir pour découvrir le Conflent et la vallée de la Têt, que vous ne perdrez vraiment jamais de vue jusqu'à l'arrivée. Vous êtes sur le balcon du Canigo, longtemps exploité pour ses ressources minières, l'altitude jusqu'à Prat Cabrera oscille entre 1500 et 1600 mètres, les dénivelés sont donc peu importants, le terrain reste par contre relativement technique. 2 refuges forestiers jalonnent le parcours, l'Estanyol, qui vous propose un ravito montagnard, puis celui de Pinatell avant d'atteindre le ras de Prat Cabrera (km 100, altitude 1769 m), où se croisent plusieurs itinéraires d'accès au pic du Canigo.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

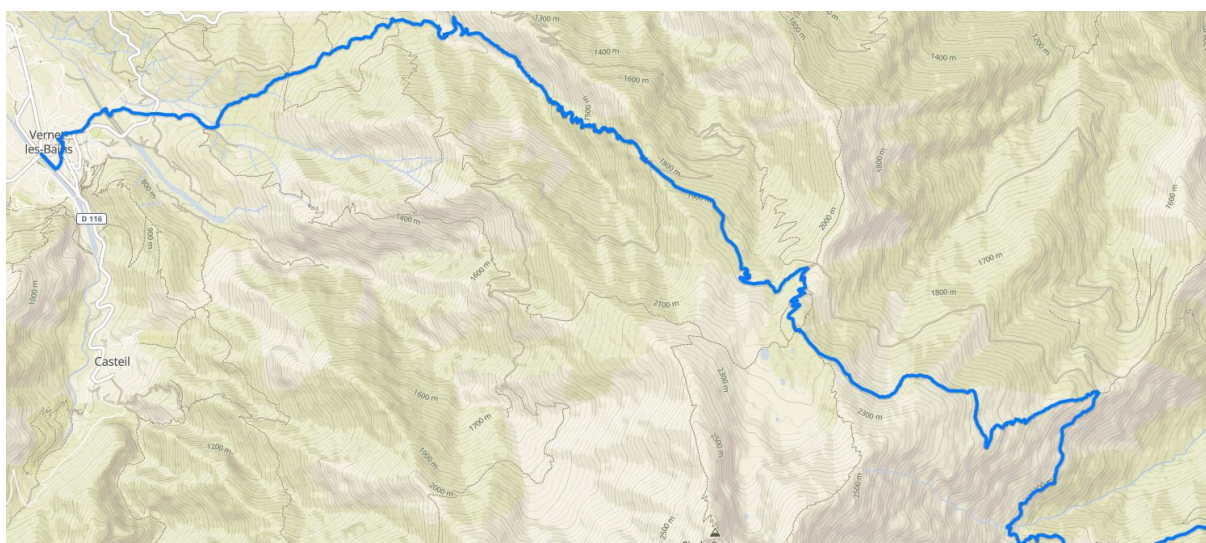
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 9 :

Prat Cabrera – Vernet les Bains



L'itinéraire que vous allez emprunter, GR 10 en l'occurrence, est très fréquenté par les randonneurs, il vous conduira après une ascension de 4 kilomètres jusqu'au refuge des Cortalets, point culminant de l'épreuve à 2156 mètres d'altitude. Un confortable ravito vous y attend, ainsi que de magnifiques points de vue sur la vallée de la Têt et, par beau temps, sur le littoral catalan.

Vous abandonnez, provisoirement, le GR 10 pour perdre en moins de 10 kilomètres 1500 mètres d'altitude ; certains dénivelés vont peut-être vous impressionner.

Arrivé à Vernet-les Bains (km 114), station thermale réputée, une deuxième base de vie vous propose ravito complet, zone de repos et soins.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

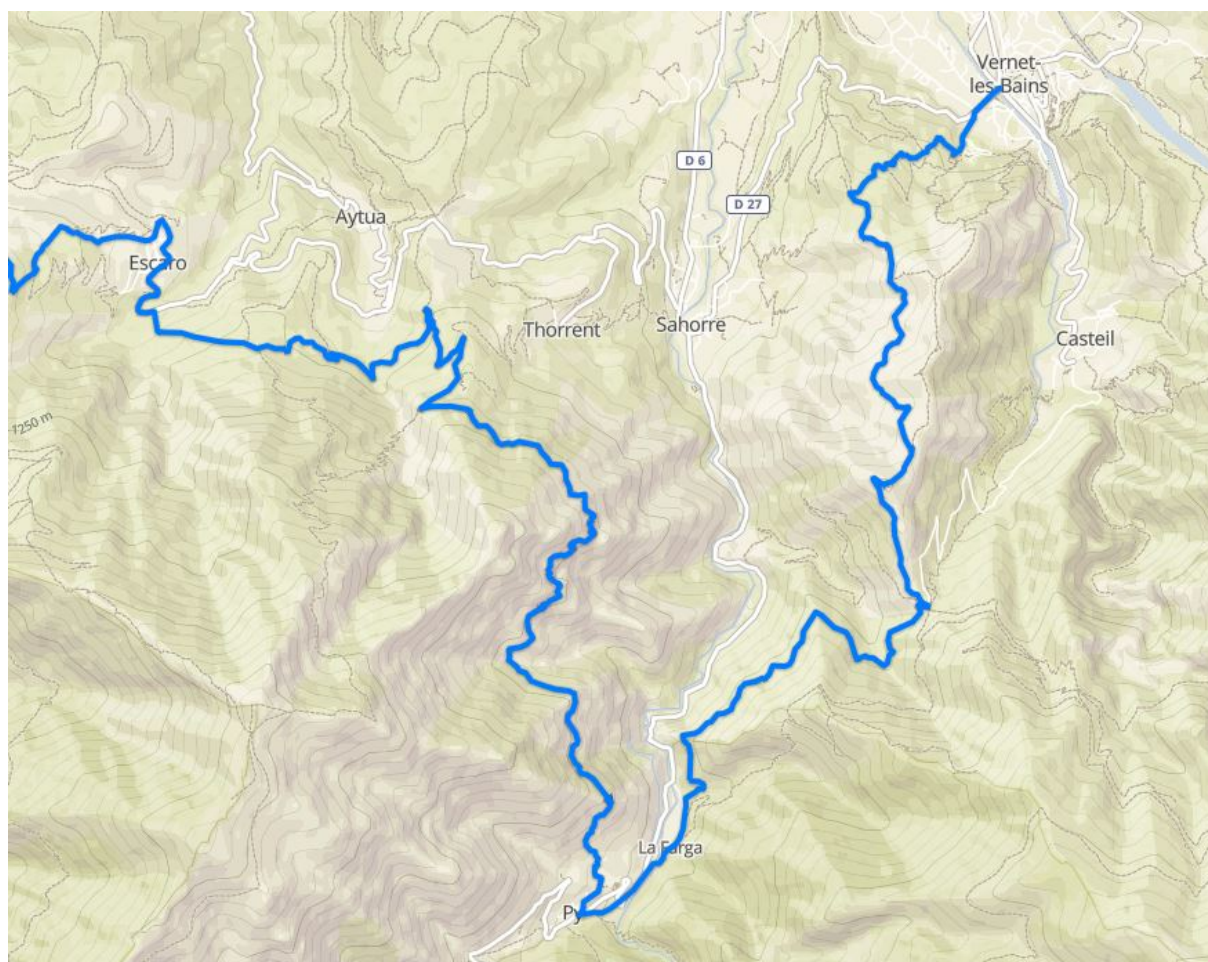
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 10 :

Vernet-les-Bains – Escaro



La reprise est paisible à la sortie de la base, le long du Cady, jusqu'au village de Casteil, direction le col de Jou, où vous retrouvez pour quelques kilomètres l'itinéraire du GR 10. Un single descend rapidement au village de Py, un ravito vous y attend .
Le parcours délaisse définitivement le GR 10 pour le superbe GR du Tour des Réserves et le massif des Tres Estelles. 2 kilomètres environ après la sortie du village, vigilance de mise : le tracé en balcon propose quelques passages en corniche à emprunter avec prudence, surplombant côté droit la profonde vallée de la Rotja. La redescente vers Escaro se





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

6 au 8 octobre 2023

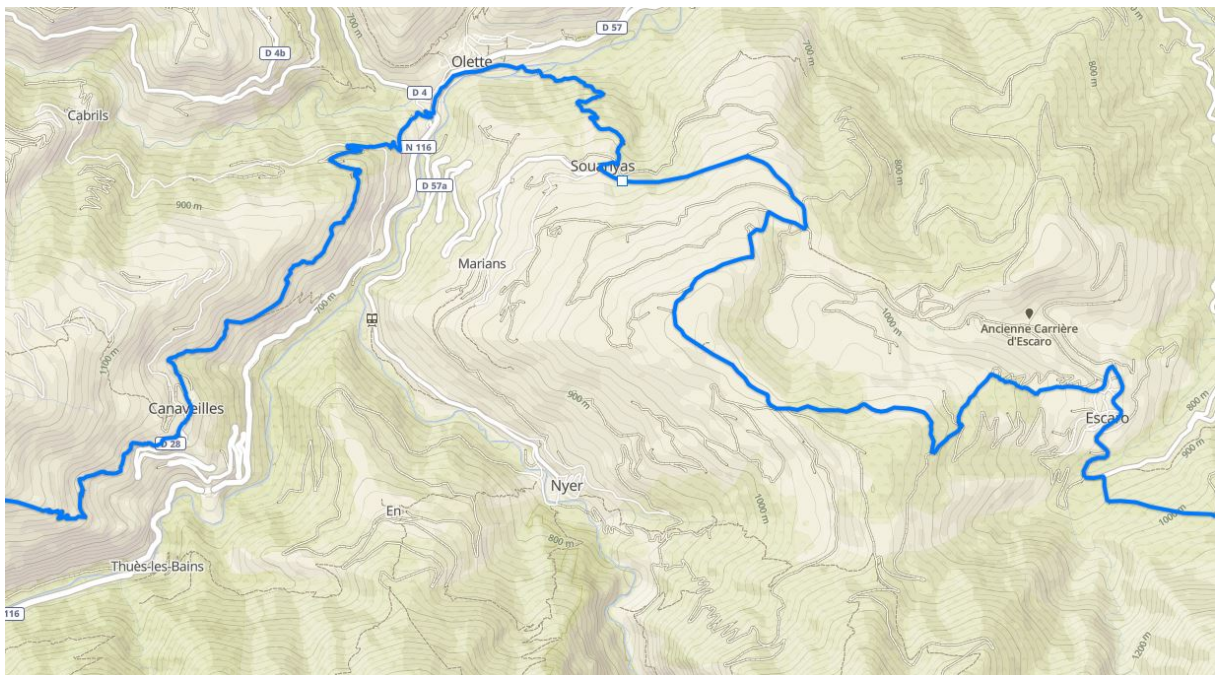


100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

fait d'abord en sous bois par un monotrace avant de terminer par un court tracé bitumé.
Escaro (km 142, altitude 880 m) vous offre un ravito à base de produits locaux.

Section 11 :

Escaro – Olette



En quittant Escaro, vous vous éloignerez progressivement du massif du Canigó ; une première montée en forêt vous conduit au sein des anciennes carrières d'Escaro, héritage du riche passé industriel du Conflent. Par une longue piste en flanc de vallée, vous rejoignez ensuite le très beau village de Souanyas au patrimoine étonnamment préservé.

De Souanyas, vous plongerez par un single pentu sur le fleuve Têt que vous avez déjà surplombé, de haut, plusieurs fois. 2 passerelles et un petit tunnel sous la voie mythique du train jaune vous amènent au village d'Olette (km 142, altitude 560 m), au fond de la vallée. Profitez du ravito, ça va vite remonter !





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

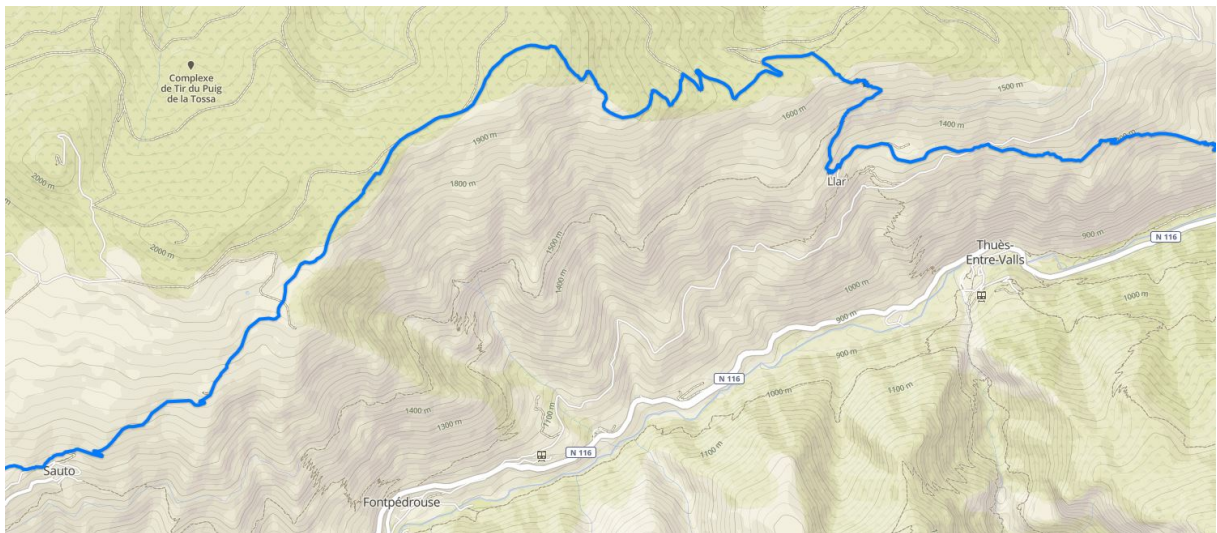
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 12 :

Olette – Llar



Le Canigo est désormais dans votre dos, vous avez traversé le fleuve, la voie ferrée, la route nationale qui mène dans les hauts cantons catalans (votre destination finale), les accompagnants auront désormais plus de mal à vous retrouver, il faut découvrir la rive gauche de la Têt.

Après une sévère ascension jusqu'à Canaveilles, encore un magnifique village sur une pente escarpée, le parcours jusqu'au hameau isolé de Llar se fait par une montée régulière en single ; une succession de spectaculaires panoramas sur la chaîne frontière des Pyrénées s'offre à votre regard (prudence quand même) avant d'emprunter 1 kilomètre de voie goudronnée.

Petit ravito programmé (km 150, altitude 1200 m).





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

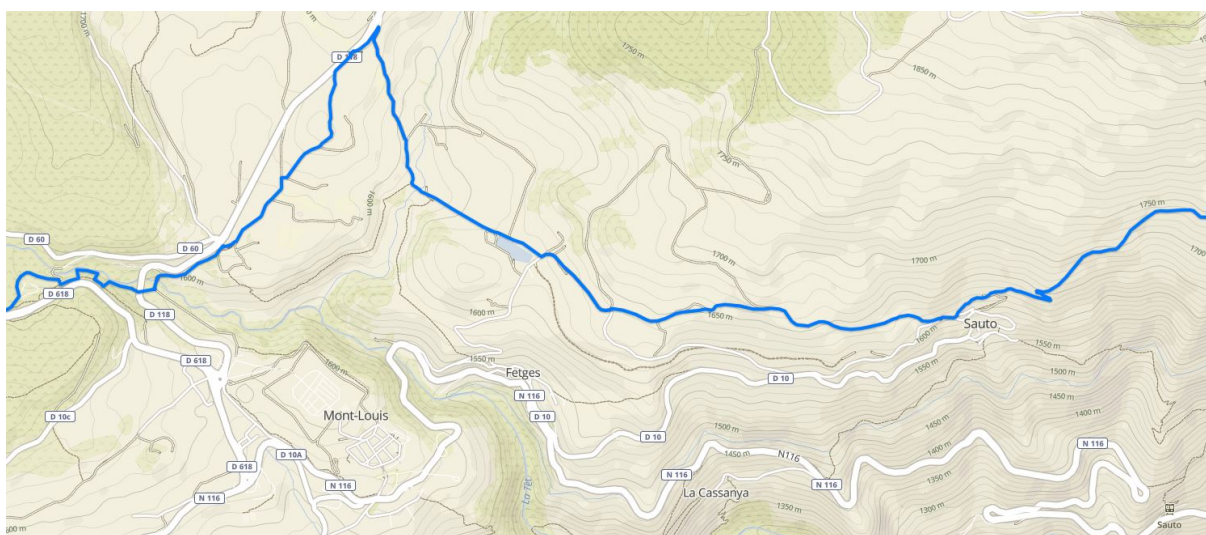
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 13 :

Llar – Sauto



Le ravito avalé, reste à avaler une dernière montée longue et raide, d'abord sur un single technique, puis en suivant une piste en terre, que vous quitterez rapidement pour un nouveau single sur votre gauche ; le sentier d'abord raide oblique ensuite à gauche pour devenir plus large et moins pentu, jusqu'au Serrat de Clavera, altitude 1990 mètres.

Il s'agissait de la dernière ascension difficile, les 13 kilomètres qui vous séparent de l'arrivée ne présentent plus de dénivelé significatif, profitez-en pour admirer les perspectives qui se proposent face à vous, la citadelle Vauban de Mont-Louis, la chaîne frontière des Pyrénées, la ville de Puigcerdà en fond de plateau, capitale de la Cerdagne, et, au loin, la vallée du Sègre.





Road book Ultra Trail 100 miles sud de France

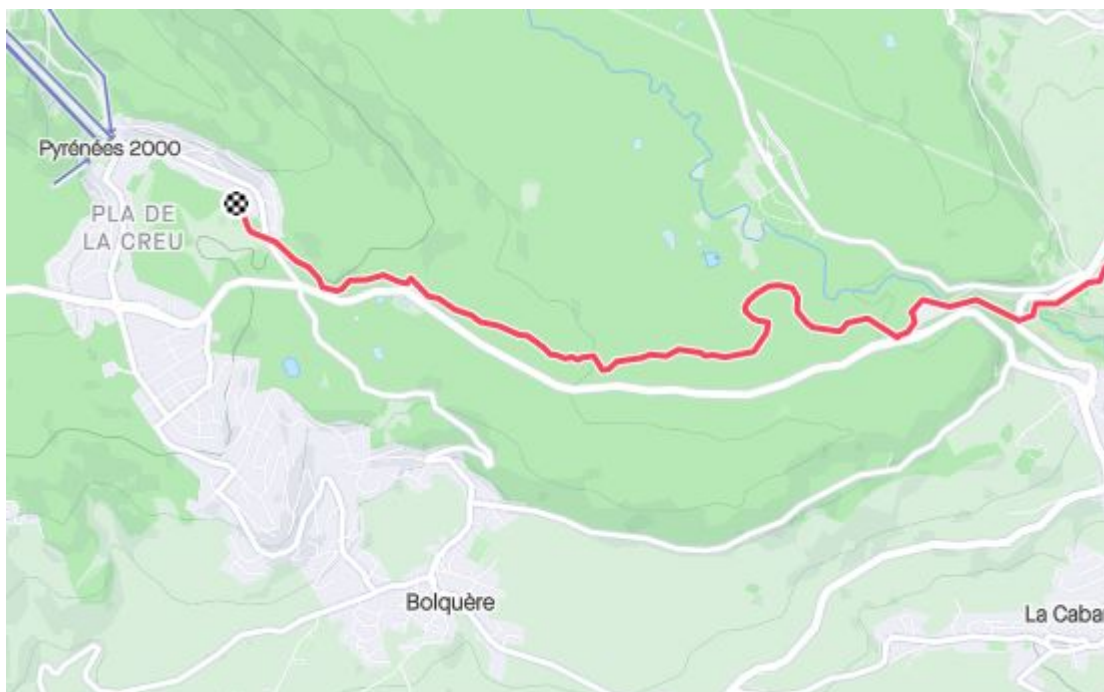
6 au 8 octobre 2023



100 Miles, Grande Traversée et Traversée (168/95/55kms)

Section 14 :

Sauto – Pyrénées 2000



Perché sur les contreforts de la vallée de la Têt, le typique village de Sauto vous propose un dernier ravito. 2 kilomètres de piste agricole en courbe de niveau, quelques hectomètres de goudron, puis une courte descente et une courte remontée dans les prés vous conduisent au village de La Llagonne ; de là, nouvelle escapade champêtre jusqu'à la passerelle qui va vous permettre de traverser une deuxième fois le fleuve Têt pour parcourir vos 6 derniers kilomètres sur sa rive droite. Le parcours emprunte les pistes de ski de fond de la station de Bolquère Pyrénées 2000 jusqu'à l'arrivée au cœur de l'immense clairière du Termanal, au pied du domaine skiable de Font Romeu Pyrénées 2000.

A l'intérieur du complexe sportif, c'est un accueil complet, à la hauteur de la performance accomplie par chacun d'entre vous, qui est proposé par l'ensemble des forces vives du village de Bolquère.

Encore bravo ! C'est maintenant l'heure d'un réconfort bien mérité.

