



Synthèse des ravitaillements avec distance en km à partir du départ et barrière horaire



Course	Jour	Distance	Dénivelé	Départ	Lieu	Clos de Melly	Limans	Rocher d'Ongles	Lardiers	Baisse de Malcort	Refuge de la Sauvagine	Pierrefeu	Saint-Etienne-les-Orgues	La ferme des Truques	heure limite d'arrivée	Temps max	Arrivée				
	Vendredi	15 km	600 m+	21h00	Forcalquier									11,3 km 23h00	15 km 24h00	03h00	Forcalquier				
			77 km	3 600 m+		05h00	14 km	23 km 09h00	33 km	40 km 13h30	51,7 km	63 km 17h30	72,7 km	76,4 km 20h00	15h00						
	Samedi	44,6 km	2 300 m+	07h00	Saint-Etienne-les-Orgues									14,2 km	21,4 km 13h00			31,2 km 15h00	40,9 km	44,6 km 18h00	11h00
			26 km	1 300 m+	09h00	Forcalquier									12 km 12h00			22,3 km 15h00	26 km 16h30	07h30	
	Dimanche	15 km	600 m+	08h30	Forcalquier										4 km			11,3 km 10h30	15 km 11h30	03h00	
			6 km	200 m+		09h00									4 km			6 km 11h30	02h30		

