

TIMING DES PLUS LENTS		TIMING DES PLUS RAPIDES		DEPART	ARRIVEE	BORNES	LONGUEUR PORTION	CUMUL D+	CUMUL D-	POINTS IMPORTANTS (sécurité/pratique...)	TERRAIN	PROGRESSION	SERVICES	BARRIERES HORAIRES	ACCES PUBLIC
2:30 AM		1:06 AM		DEPART	PC 1 HOLLE	KM 9,20	9,2 km	587 mètres	-555 mètres	Du km 0 à km 1 : Départ sur route, en profiter pour trouver sa place car goulet après ça Du km 2 à km 3 : Prudence dans cette première descente (chaussette sur chaussure recommandé) A 5,4 km : se tiendra un poste de sécurité tenue par le RIMAP Du km 5,4 à km 9 : Prudence dans la descente après les éoliennes de plum jusqu'au PC 1 holle	> Sentier Très Technique risque élevé glissade élevé	Très Lente			non
5:18 AM		2:07 AM		PC 1 HOLLE	PC 2 TOUANGO	KM 20,80	11,6 km	1 300 mètres	-932 mètres	Du km 11 à km 12,2 : Prudence descente technique (chaussette sur chaussure recommandé) Du km 16,8 à 16,2 : vous courez sur une ancienne piste de mine (nommé Calmine), sur cette portion de 400 m le ravitaillement personnel est autorisée. (pour l'accès des assistants voir le guide d'accès accompagnateur /spectateur) Ensuite : R.A.S dans la montée du Touango.	> Sentier technique avec risque élevé de glissade > piste roulante	Lente			> accès autorisé sur la piste calmine en 4x4 ou SUV (voir guide accès) > accès au pc touango autorisé mais seulement a pied depuis le portail (2 borne de monté sur piste)
				PC 2 TOUANGO	PASSAGE A GUE N'GO ALLER	KM 25,00	4,2 km	1 342 mètres	-1 286 mètres	Du km 21 à km 24,7 : Prudence descente technique (chaussette sur chaussure recommandé) Au Km 24,9 : Passage à gué, les plus téméraire peuvent franchir en marchant sur les cailloux.	piste roulante avec passage technique risque modéré	Lente			Oui (4x4 seulement)
7:54 AM		3:22 AM		PASSAGE A GUE N'GO ALLER	PC 3 COL CARRIERE	KM 28,40	3,4 km	1 565 mètres	-1 286 mètres	R.A.S	piste roulante sans risque	Rapide			oui mais déconseillé sauf 4x4 expert ou VTT ou VAE
				PC 3 COL CARRIERE	COL MAILLOT	KM 32,40	4,0 km	1 990 mètres	-1 483 mètres	Du km 28,3 à km 2,3 : Prudence descente technique (chaussette sur chaussure recommandé) Du km 31 à km 32 : dans la montée du "Col Maillot" passage en forêt assez kaotique mais courte et fin de monté en forte pente.	piste roulante sans risque	Lente			Oui (4x4 ou Suv conseillé ou VTT ou VAE)
				COL MAILLOT	JONCTION AVEC LE GR NC 1	KM 35,40	3,0 km	2 030 mètres	-1 709 mètres	R.A.S	piste roulante sans risque	Très Rapide			oui (a pied depuis capture)
10:30 AM		4:31 AM		JONCTION AVEC LE GR NC 1	PC 4 CAPTURE	KM 38,40	3,0 km	2 040 mètres	-1 871 mètres	Vous courez sur le GR NC 1 en direction du village de Prony majoritairement en descente. Km 38,4 : Le PC 4 est à la traversée de la route du sud.	piste roulante sans risque	Très Rapide			oui
				PC 4 CAPTURE	ANCIEN VILLAGE DU PRONY	KM 47,10	8,7 km	2 182 mètres	-2 191 mètres	Vous courez toujours sur le GR NC 1 en direction du village de Prony majoritairement en descente. Km 47,10 : vous traversez l'ancien village de Prony	piste /sentier roulant sans risque	Très Rapide			oui se garer de par et d'autre de la route avant le village
1:00 PM		5:25 AM		ANCIEN VILLAGE DU PRONY	PC 5 DEBARCADAIRE DE PRONY	KM 48,10	1,0 km	2 217 mètres	-2 234 mètres	Après le passage du creek (pont); à la sortie du village vous sortez du GRNC1 (a gauche) et continuez tout droit sur le sentier PR "Trace de la Pénitenciaires" en direction du parking du débarcadiaire de Prony ARRIVEE DU RELAIS 1 endurance shop et départ du relais 2 ESCAPE	sentier roulant sans risque		VILLAGE ETAPE ENDURANCE SHOP 	13:00:00	oui
				PC 5 DEBARCADAIRE DE PRONY	EOLIENNES DU MONT MAU	KM 53,90	5,8 km	2 466 mètres	-2 252 mètres	> Départ du relais 2 escape > Début sur la plage puis deux petits passage mareaux, mais bien suivre le balisage pour éviter de se mouiller les pied > Ensuite : R.A.S	d'abord plage stable et très courts passages marécageux enfin sentier et piste roulant sans risque	Rapide			Oui restez à 200m des éoliennes
4:15 PM		6:52 AM		EOLIENNES DU MONT MAU	PC 6 COL DE PRONY	KM 58,80	4,9 km	2 636 mètres	-2 401 mètres	Km 58,8 : Le PC 6 se trouve de l'autre coté de la route (en milieu de col) ; prudence à la traversée (vérifiez bien que la route soit dégagé avant de traverser> après cette distance on est moins lucide)	mixte piste et sentier sans risque	Modéré		16:15:00	Oui, attention a bien se garer pour ne pas gêner la circulation et la traversée des coureurs
				PC 6 COL DE PRONY	POSTE DE SECURITE N'GO RETOUR	KM 63,90	5,1 km	2 718 mètres	-2 713 mètres	km 59 à km 60,3 : Prudence descente pouvant être glissante à enchainant de fort degrés de pentes (chaussette sur chaussure recommandé) Km 63,8 : passage à gué de la N'go (en aval de celle du matin) , ou il sera obligatoire de marcher (donc pied mouillées) Ensuite : Le poste de sécurité est sur l'autre perge.	a la descente ancienne piste délavé et pentue risque de glissade élevé le plat ensuite est sans risque sur de la piste	> descente Lente > Très rapide sur le plat			Oui (4x4 seulement ou VTT ou VAE ou à pied)
6:40 PM		7:58 AM		POSTE DE SECURITE N'GO RETOUR	PC 7 TOUANGO	KM 68,30	4,4 km	3 131 mètres	-2 768 mètres	longue montée sur Piste.	piste sans risque	Modéré à lent selon état de forme		18:40:00	Non
8:30 PM		8:46 AM		PC 7 TOUANGO	PC 8 RIVIERE DES PIROGUES	KM 76,20	7,9 km	3 271 mètres	-3 274 mètres	Km 71,9 : Prudence dans les derniers 40m de sentier descente raide qui débouche sur la piste CALMINE Km 73,8 : sommet d'une ancienne carrière. Nous conseillons d'enfiler des chaussette sur vos chaussure avant d'entamer la descente jusqu'à la grosse piste de mine en bas. ensuite Km 74,3 à 75,63 : Prudence dans ces 300 m descente caillouteuse, prenez votre temps c'est pas long. Km 75,5 : piste de mine R.A.S	piste et sentier risque mineur	Modéré		20:30:00	Oui (4x4 ou Suv conseillé)
				PC 8 RIVIERE DES PIROGUES	POSTE DE SECURITE PLAINE HAGEN	KM 81,70	5,5 km	3 692 mètres	-3 685 mètres	> depuis le pc 8 vous emprunté une dernière longue montée Km 79,2 : vous retrouvez le poste de sécurité tenue par le rimap (déjà rencontré tot en début de course) km 79,8 : vous entamez la dernière grande descente majeur, restez prudent car la fatigue et le manque de lucidité peuvent vous jouer des tour. km 81,70 : poste de sécurité (qui sera en place jusqu'en milieu d'après midi) > si vous êtes dans les derniers vous ne le verrez pas.	à la montée :sentier et piste sans risque à la descente : sentier risque modéré	> Lente sur la montée (si fatigue) > Lente sur la descente (si fatigue)			Oui (à pied en prenant balisage utnc a l'envers depuis l'arrivée)
10:50 PM		9:43 AM		POSTE DE SECURITE PLAINE HAGEN	ARRIVEE	KM 83,50	1,8 km	3 723 mètres	-3 724 mètres	Petite portion relativement plate avec 3 petites traversées du creek "Hagen" et une légère bosse à passer, et vous franchissez la ligne d'arrivée avec la foule en délire !! Embrassade !! Autographe !! Fierté !! .. Et repos bien mérité avec repas chaud et souvenir plein la tête :) .. prochaine étape la remise des prix UTNC :) le lendemain au faré de la mairie du mont-dore à 17h00	sentier roulant sans risque	Rapide			Oui se garer sur parking dédié au festival (proche des écoles et club equestre)

LEGENDE DES SYMBOLES



RAVITAILLEMENT ALIMENTAIRE



PRESENCE DE SECOURISTE



PASSAGE DE RELAIS



DROPBAG



MASSAGE



PODOLOGUE