

PARCOURS N° 19 / 78 Km + Variante 68 Km + Variante 60 Km

Parcours 19
 78 km Dénivelé 634 m
 N° OpenRunner 9245649
 Difficultés

1 Km	29	pente 4%	longueur 508 m
2 Km	32	pente 3%	longueur 2,17 Km
3 Km	37	pente 4%	longueur 1,31 Km
4 Km	44	pente 5%	longueur 628 m
5 Km	54	pente 3%	longueur 1,22 Km
6 Km	65	pente 4%	longueur 677 m
Difficultés Total	: 6,52 Km		

- Ondes**
- Saint Caprais
 - Saint Jory
 - Saint Sauveur
 - Cepet
 - D45
 - Garidech
 - D45
 - D45C
 - D70
 - D32
 - Villeneuve
 - D15
 - Gargas
 - Bouloc
 - Les Hébrails
 - Pompignan
 - Ondes

Variante Parcours 19
 68 km Dénivelé 496 m
 N° OpenRunner 9245656
 Difficultés

1 Km	29	pente 4%	longueur 584 m
2 Km	35	pente 5%	longueur 628 m
3 Km	44	pente 3%	longueur 1,21 Km
4 Km	56	pente 4%	longueur 677 m
Difficultés Total	: 3,10 Km		

Variante Parcours 19
 60 km Dénivelé 428 m
 N° OpenRunner 10848577
 Difficultés

1 Km	26	pente 4%	longueur 994 m
2 Km	36	pente 3%	longueur 1,21 Km
3 Km	47	pente 4%	longueur 690 m
Difficultés Total	: 2,23 Km		

