

Tableau Foulées des Albères

Course	N°	Point	Distance	D+	D-	Altitude	Information			
							Ravitaillement	BH Heure / Jour Temps Course F	Assistance Personnelle	Kiné
F o u l é e s	5	Le Perthus				294m	Complet	DEPART	0	
		<i>Intermediaire à couvrir</i>	<i>9km</i>	<i>668D+</i>	<i>25D-</i>			15h00 3-Oct		
	6	Col de l'Ouillat	9 km	D+ 668 m	D- 25m	936m	Complet		0	
		<i>Intermediaire à couvrir</i>	<i>11 km</i>	<i>347D+</i>	<i>1146D-</i>					
	7	Vallée des Tortues	20 km	D+ 1015 m	D- 1171m	150m	Complet	19h30 / 03-Oct	0	
		<i>Intermediaire à couvrir</i>	<i>7 km</i>	<i>345D+</i>	<i>407D-</i>			04h30		
	8	Intersection - RD-2	27 km	D+ 1360m	D- 1578m	294m			0	
		<i>Intermediaire à couvrir</i>	<i>9km</i>	<i>293D+</i>	<i>324D-</i>			23h59 / 03 Oct		
	9	Argelès-sur-Mer - Valmy	36 km	D+ 1653 m	D- 1902m	70m	Complet	08h59	0	