

Etapas		nature de l'étape	caractéristiques étape du jour		
			dist	D+	D-
jour 1	1 Banyuls-sur-Mer	départ	31,59	1721,00	-1431,00
	2 col de l'ouillat	ravito local gîte			
jour 2	3 Le Perthus (66480)	étape soir	42,36	2240,00	-2255,00
	4 las Illas (66480)	ravito flash			
jour 3	5 Arles-sur-Tech (66150)	étape soir	51,12	3069,00	-2316,00
	6 gîte d'étape de Batère	ravito local au gîte			
	7 chalet des Cortalets	ravito local au refuge			
	8 refuge de Mariailles	ravito local au refuge			
jour 4	9 Py (66155)	étape soir	70,66	4365,00	-4305,00
	10 Planès (66210)	ravito flash			
	11 Lac des Bouillouses	ravito local			
	12 refuge des Bésines	ravito local au refuge			
jour 5	13 Mérens-les-Vals (09110)	étape soir	45,11	3439,00	-3799,00
	14 refuge de Ruhle	ravito local au refuge			
	15 cabane des Clarans	ravito flash			
jour 6	16 Siguer (09220)	étape soir	54,56	3474,00	-3449,00
	17 Gîte d'étape de Goulier (09220)	ravito local au gîte			
	18 gîte d'étape de Mounicou	ravito local au gîte			
	19 Marc (lieu dit commune Auzat 09220)	ravito flash			
	20 Refuge de Bassiès	ravito local au refuge			
jour 7	21 Aulus-les-bains (09380)	étape soir	60,10	3814,00	-3684,00
	22 St Lizier (09140) de la vallée d'Ustou	ravito local au gîte			
	23 Aunac 09140 commune seix	ravito flash			
jour 8	24 Maison du Valier au pla de la lau (commune Ayer 09800)	étape soir	42,80	3409,00	-3795,00
	25 Eylie d'en Haut 09800 commune de Sentein	ravito flash			
jour 9	26 Fos (31440)	étape soir	47,88	3798,00	-3203,00
	27 Bagnères de Luchon (31110)	ravito flash			
jour 10	28 les Granges d'Astau (commune d'Oô 31110)	étape soir	22,35	1802,00	-2147,00
	29 Loudenvielle (65240)	ravito flash			
jour 11	30 Bourisp (65170)	étape soir	49,09	2711,00	-2841,00
	31 lac de l'oule	ravito local au refuge			
	32 Barèges	ravito local			
jour 12	33 Luz st Sauveur (65120)	étape soir	45,90	2782,00	-2664,00
	34 Cauterets (65110)	ravito local			
	35 refuge d'Illhéou	ravito local au refuge			
	36 Estaing (65400)	ravito flash			
jour 13	37 Arrens Marsous (65400)	étape soir	54,69	3867,00	-4170,00
	38 Gourette (commune des Eaux Bonnes 64440)	ravito flash			
	39 Gabas (commune de Laruns 64440)	ravito flash			
	40 Refuge d'Ayous	ravito local au refuge			
jour 14	41 Etsaut (64490) -Borce (64490) (villages collés)	étape soir	61,59	3382,00	-3639,00
	42 plateau de Lhers	ravito local au gîte			
	43 Lescun (64490)	ravito flash			
	44 Arette la pierre st Martin (commune d'Arette 64570)	ravito local au refuge			
	45 Logibar (commune de Larrau 64560)	étape soir	62,64	3021,00	-3192,00
jour 15	46 les Chalets d'Iraty col de bagargi ou bagargiak	ravito flash			
	47 gîte de Kaskoleta	ravito local au gîte			
	48 Esterençuby (64220)	ravito flash			
jour 16	49 St Etienne de Baigorry (64430)	étape soir	46,44	2212,00	-2303,00
	50 Bidarray (64780)	ravito flash			
	51 Ainhoa (64250)	ravito flash			
jour 17	52 Sare (64310)	étape soir	32,85	1356,00	-1458,00
	53 Olhette (64122)	ravito flash			
	54 Hendaye plage				