

		Etapes	nature de l'étape	Liaisons routières inter-étape	
				km	temps
jour 1	1	Banyuls-sur-Mer	départ	41	0h40
	2	col de l'ouillat	<i>ravito local gîte</i>	-	-
jour 2	3	Le Perthus (66480)	étape soir	18	0h25
	4	las Illas (66480)	<i>ravito flash</i>	29	0h45
jour 3	5	Arles-sur-Tech (66150)	étape soir	83	1h45
	6	gîte d'étape de Batère	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	7	chalet des Cortalets	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
	8	refuge de Mariailles	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
jour 4	9	Py (66155)	étape soir	47	1h00
	10	Planès (66210)	<i>ravito flash</i>	59	1h15
	11	Lac des Bouillouses	<i>ravito local</i>	-	-
	12	refuge des Bésines	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
jour 5	13	Mérens-les-Vals (09110)	étape soir	35	0h50
	14	refuge de Ruhle	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
	15	cabane des Clarans	<i>ravito flash</i>	33	0h45
jour 6	16	Siguer (09220)	étape soir	17	0h25
	17	Gite d'étape de Goulier (09220)	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	18	gîte d'étape de Mounicou	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	19	Marc (lieu dit commune Auzat 09220)	<i>ravito flash</i>	38	0h50
	20	Refuge de Bassiès	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
jour 7	21	Aulus-les-bains (09380)	étape soir	22	0h35
	22	St Lizier (09140) de la vallée d'Ustou	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	23	Aunac 09140 commune seix	<i>ravito flash</i>	40	0h55
jour 8	24	Maison du Valier au pla de la lau (commune Ayer 09800)	étape soir	18	0h40
	25	Eylie d'en Haut 09800 commune de Sentein	<i>ravito flash</i>	65	1h45
jour 9	26	Fos (31440)	étape soir	27	0h40
	27	Bagnères de Luchon (31110)	<i>ravito flash</i>	13	0h20
jour 10	28	les Granges d'Astau (commune d'Oô 31110)	étape soir	24	0h35
	29	Loudenvielle (65240)	<i>ravito flash</i>	24	0h30
jour 11	30	Bourisp (65170)	étape soir	95	2h00
	31	lac de l'oule	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
	32	Barèges	<i>ravito local</i>	-	-
jour 12	33	Luz st Sauveur (65120)	étape soir	26	0h40
	34	Cauterets (65110)	<i>ravito local</i>	-	-
	35	refuge d'Ilhéou	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
	36	Estaing (65400)	<i>ravito flash</i>	7	0h15
jour 13	37	Arrens Marsous (65400)	étape soir	21	0h30
	38	Gourette (commune des Eaux Bonnes 64440)	<i>ravito flash</i>	86	2h00
	39	Gabas (commune de Laruns 64440)	<i>ravito flash</i>	75	1h20
	40	Refuge d'Ayous	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
jour 14	41	Etsaut (64490) -Borce (64490) (villages collés)	étape soir	11	0h15
	42	plateau de Lhers	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	43	Lescun (64490)	<i>ravito flash</i>	60	1h20
	44	Arette la pierre st Martin (commune d'Arette 64570)	<i>ravito local au refuge</i>	-	-
jour 15	45	Logibar (commune de Larrau 64560)	étape soir	13	0h25
	46	les Chalets d'Iraty col de bagargi ou bagargiak	<i>ravito flash</i>	31	1h00
	47	gîte de Kaskoleta	<i>ravito local au gîte</i>	-	-
	48	Esterençuby (64220)	<i>ravito flash</i>	19	0h25
jour 16	49	St Etienne de Baigorri (64430)	étape soir	13	0h20
	50	Bidarray (64780)	<i>ravito flash</i>	24	0h30

	51	Ainhoa (64250)	<i>ravito flash</i>	9	0h12
jour 17	52	Sare (64310)	étape soir	12	0h20
	53	Olhette (64122)	<i>ravito flash</i>	13	0h20
	54	Hendaye plage			