

Date	Etape	Départ	Arrivée	Distance	D+	Point de ravitaillement
16/09/2022	1	Martiel	Ginolhac	133 km	2 206 m	La Vinzelle GPS : 44.643328 , 2.344643
	1 bis	Martiel	Ginolhac	118 km	1 737 m	
	1 ter	Martiel	Ginolhac	103 km	1 406 m	
17/09/2022	2	Ginolhac	La Canourgue	184 km	3 170 m	Laguiole GPS : 44.683427 , 2.849169
	2 bis	Ginolhac	La Canourgue	151 km	2 888 m	
	2 ter	Ginolhac	La Canourgue	108 km	2 031 m	
18/09/2022	3	La Canourgue	Fondamente	155 km	2 648 m	La Couvertoirade GPS : 43.912694 , 3.31749
	3 bis	La Canourgue	Fondamente	134 km	2 038 m	
	3 ter	La Canourgue	Fondamente	114 km	1 696 m	
19/09/2022	4	Fondamente	St Cernin/Rance	136 km	2 493 m	Murasson GPS : 43.760162 , 2.764221
	4 bis	Fondamente	St Cernin/Rance	113 km	2 001 m	
	4 ter	Fondamente	St Cernin/Rance	106 km	1 889 m	
20/09/2022	5	St Cernin/Rance	Martiel	151 km	2 605 m	Canezac GPS : 44.167599 , 2.10952
	5 bis	St Cernin/Rance	Martiel	132 km	2 267 m	
	5 ter	St Cernin/Rance	Martiel	125 km	1 848 m	
Totaux				Distance totale	Total D+	
Parcours				759 km	13 122 m	
Parcours bis				648 km	10 931 m	
Parcours ter				556 km	8 870 m	