

Luchon Bayonne randonneur

Le samedi 30 juin 2012.



Octave Lapize, vainqueur de l'étape assassine et du Tour de France 1910. Col du Tourmalet. Pour la première fois, le tour emmène les coureurs en Montagne. De Luchon à Bayonne par Peyresourde, Aspin, Tourmalet, Aspin, Aubisque et Osquich

La route historique des Pyrénées

Stéphane GIBON

13, le vert bosquet
50310 Saint Floxel

☎ : 06.32.86.54.02

@ : stephanegibon@gmail.com

**Cyclo Club de Montebourg
St Germain de Tournebut**

Une organisation de :
l'Aviron Bayonnais Cyclotourisme

Un peu de mécanique avant de partir

Commençons par un peu de mécanique et un léger retour d'expérience. Bien que la plupart des vélos « classiques » du commerce soit vendu avec un « pédalier compact », pour moi, il est osé de se lancer dans un tel raid avec ce genre de développement. Ayant par constitution un triple plateau (30*25 en rapport mini), je pensais, en 2010, que cela suffisait. Il en est rien. Pour vraiment mouliner dans les montées, je cherche un rapport de transmission qui puisse me faire monter à la même vitesse qu'en 2010, avec donc une énergie produite équivalente, mais en tournant plus les jambes, vers 70 tours minutes, soit une vingtaine de moins qu'en plaine.

Je me base sur ma montée du Tourmalet en 2010. Je ne veux simplement changer que mon petit plateau, moins onéreux qu'une cassette neuve et qui permet de ne pas changer mes habitudes de plaine pour la partie roulante du périple que je ferai sur mon second plateau de 38 dents.



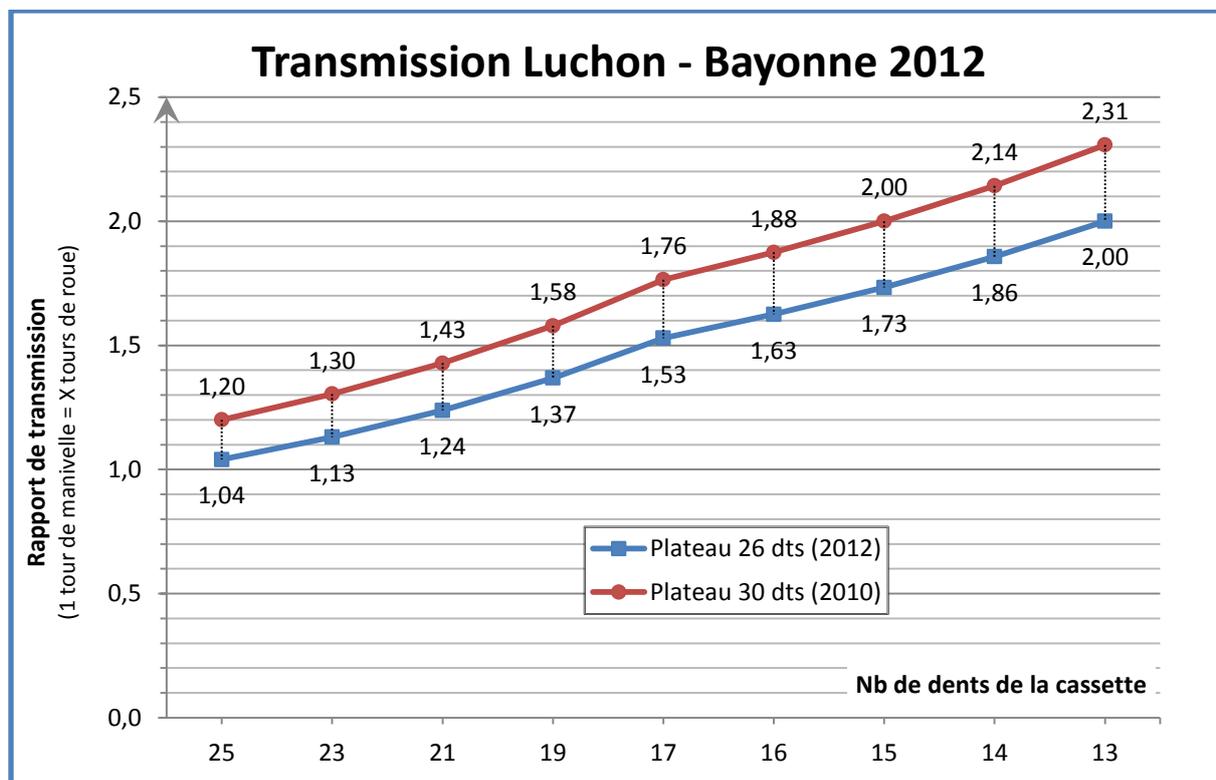
	En 2010	Pour 2012
Vitesse d'ascension (Vit)	9 km/h	9 km/h
Circonférence des roues (Cir)	2135 mm	2135 mm
Petite Couronne avant (PC)	30 dts	25 dts
Grand Pignon arrière (GP)	25 dts	25 dts
Fréquence de pédalage (Fp)	58 tr/min	70 tr/min

$$PC = GP * \frac{Vit * 1000}{\left(\frac{Cir}{1000}\right) * 60 * Fp}$$

$$Fp = \frac{Vit * 1000}{\left(\frac{Cir}{1000}\right) * \left(\frac{PC}{GP}\right) * 60}$$

J'achète donc la plus petite couronne que je puisse trouver, une 26 dents, ce qui me fait une fréquence de pédalage théorique de 66 tours/minute. 12€ la couronne, moins exorbitant que chez le dentiste.

En regardant le graphique suivant, on peut voir que mon changement de couronne me fait gagner, par rapport à mon ancien rapport minimum (1,2), près de deux vitesses supplémentaire (rapport 1,13 et 1,04), soit quatre dents en plus. Un gouffre !!!



En route vers la joie

En 2010, à l'arrivée de ma première participation à Luchon-Bayonne, je m'étais promis de revenir pour réaliser la randonnée en une journée. C'est le moment de concrétiser cette bonne parole que j'avais évoqué aux bénévoles de l'Aviron Bayonnais.

Je sais à quoi m'attendre et c'est pour cela que je reviens. Rouler sur les routes (désormais goudronnée) de 1910. Gravier des cols qui ne se donnent pas et conclure par le Pays Basque. Terre de fantôme.

3

La grande migration commence le jeudi soir du Havre. Une nuit à Paris. C'est toujours autant contraignant de faire les transferts inter-gare avec le vélo dans la sacoche de transport ! Mais avec les années, je m'améliore. Je ne passerai pas une nuit à dormir devant la gare de Bordeaux comme en 2010.

Vendredi, réveil à 4h pour prendre le TGV. Changement à Montpellier et Toulouse. Entre Montpellier et Toulouse, je discute avec trois personnes (un couple et un solo) qui viennent de se faire le canal du midi. Me voilà à Montrejeau. A 45km de Luchon, aux portes des Pyrénées, dans les premiers kilomètres de la plaine de la Garonne.

Je pars pour ma liaison par les petites routes de campagne légèrement bosselée et curviligne pour pointer le BPF-65 de Saint-bertrand-de-Comminges. Avant de visiter brièvement la cathédrale, je bois un soda dans une crêperie à la décoration détonante : photo du FC Barcelone, gadget de Bretagne, des Saints et au plafond, des posters des camarades Staline et Lénine !

Avant de rejoindre la départementale menant à Luchon, je continue par la très jolie vallée de l'Ourse.

Je récupère mon dossier un peu avant 17h et rejoint mes quartiers pour une sieste, un repas copieux et une bonne nuit de sommeil.



Luchon nous attend. Photo de l'Aviron Bayonnais

La randonnée

Je me réveil ainsi que toute la chambrée à 5h30. La nuit portant conseil, je mets ma veste de montagne dans la sacoche arrière. Je ne veux pas finir comme ceux qui se sont aventurés presque nu dans le Galibier lors du BRA 2011. Je prends un petit déjeuner très copieux ; croissant, pain au chocolat, jambon sec et blanc, tomate, confiture, miel et café. Autant que je sois bien en chair si je dois me faire manger par un ours¹ !

Je suis au départ pour 6h45. La file de droite, celle des randonneurs, est déjà bien fournie. L'attente passe vite, nous partons à l'heure dite après un coup de tampon et une photo de Maryse.

4



Le Départ à 7h00. A droite, Didier (voir plus loin dans le CR). Photo de l'Aviron Bayonnais

Durant toute la montée de Peyresourde, les camions et voitures d'assistances espagnols prennent toute la route. Il est très rare de voir un Ibérique avec son équipement pour la nuit, même dans ceux qui roulent à ma vitesse et qui ne seront pas à Bayonne avant la pénombre.

Ce premier col, plutôt facile, avec quelques replats pour récupérer, se passe sans de trop grande difficulté. Mon petit cœur de dépasse pas 162bpm, j'en garde sous la pédale et la plupart du temps, il me reste ces fameuses une à deux vitesses.

Le paysage est toujours aussi verdoyant et magnifique. L'esprit est à la pause photo, mais j'ai oublié le câble pour recharger la batterie de mon appareil. Ça sera peut-être pour une troisième participation ?

J'atteins le sommet avec 5 à 10 minutes d'avance sur mon planning, je mets un gilet jaune et me lance dans la descente dans laquelle je reste très prudent et où je veille à ne pas dépasser la vitesse que je trouve raisonnable, 60km/h. D'ailleurs, toute la journée et contrairement à 2010, je ne vais pas me fatiguer à emmener des braquets en descente.

¹ L'une des grandes craintes des Héros de 1910.

La route historique des Pyrénées.

Sommet d'un col dit nouvelle vallée. Me voilà dans la vallée de la Neste du Louron, un joli torrent montagnard. L'eau semble pure, transparente, serpentant entre les rochers arrondis par l'érosion de cette eau issue de l'or blanc des cimes.

J'atteins Arreau, aux confluents de trois vallées, au moment où un groupe de cyclo-sportif me passe à toute allure. Tête dans le guidon, ils ne suivent pas les panneaux indicateurs. Les voilà partis pour un détour agrémenté d'une bosselette supplémentaire. ☺

Si je suis à Arreau, c'est que le prochain col approche. Sans doute le plus beau de la journée. Le col d'Aspin. Tourne à gauche. Une pancarte du conseil général nous rappelle pourquoi nous sommes là « Route Historique du tour de France depuis 1910 ». Cette route est mythique. Elle n'a rien d'effrayant aujourd'hui, mais se lancer, en 1910, sur ces routes de montagnes devait être monstrueux. Des développements de bête de foire (49*23 dts), des routes de montagnes qui n'existent pas, aucune assistance et des ours en liberté.

Modestement, nous sommes sur notre randonnée cyclotouriste, heureux d'être là.

Le bas du col d'Aspin est très facile jusqu'à un grand virage à droite. Les pentes avoisinent les 7 à 8% à partir de ce moment. Nous dominons Arreau et sa vallée. Les bois alternent avec les prés. De jolis petits virages nous accompagnent. Que la Montagne est belle et agréable.

J'enroule mon petit braquet. Les jambes tournent bien. Maryse, une bénévoles rencontré la veille de l'Aviron me prends en pleine ascension. Je pose le pied à terre pour qu'elle puisse bien cadrer et je repars. A 3 ou 4 kilomètres du sommet, j'ai chaud et je suis à cours d'eau. Je déroge un peu à la règle, je m'arrête, vais voir un véhicule accompagnateur contre qui j'ai l'habitude de grogner. Je quémande un fond de bidon pour finir l'ascension. Je repars avec 20cl de grenadine. Le paysage est aussi verdoyant et comme en 2010, les nuages remontant la vallée viennent affleurer la crête des Bourrousscoueus. C'est toujours aussi magique.

Aspin, 45km, premier ravitaillement. Les animaux en liberté nous accueillent. Une vache veut même goûter à mon vélo. L'étendue blanche des nuages et des neiges éternelles encadre les prés du versant qui se dresse devant nous. Le ciel, d'un bleu clair, est en harmonie avec les couleurs de l'Aviron Bayonnais.

Je prends mon temps, boit et m'alimente bien. Un énorme morceau nous attend. La partie capitale de ce Luchon - Bayonne. Se griller dans le Tourmalet peut mettre un frein à la réussite de mon entreprise, le passer convenablement et garder des forces préjuge d'une fin de randonnée heureuse et sans trop d'encombre.



Le col d'Aspin depuis le camion de Maryse. Photo de l'Aviron Bayonnais

La descente est très courte et se poursuit par un gros faux plat descendant qui nous plonge dans la vallée de l'Adour. Paysage exotique ; des bois, un torrent, une montagne et un pêcheur à la mouche. En me jetant dans le ruisseau, c'est l'un des deux moyens qui s'offre à moi pour rejoindre Bayonne. Je n'hésite pas, je rentre en vélo.

A Sainte-Marie-de-Campan, je dois tourner à gauche à l'église mais je continue tout droit, dans la mauvaise direction. Pas la mauvaise direction en fait. C'est ma direction, hors parcours. Je me rends jusqu'à la dernière maison avant de sortir du village. Je m'arrête. Lit la plaque commémorative à Eugène Christophe², pense quelques instants à ces pionniers de la route. Je fais demi-tour et je remonte jusque l'église pour me remettre dans le droit chemin. Mais pour paraphraser les phénix de Chasseneuil-du-Poitou « La route est droite, la pente est rude ». Rude ? Non, pas encore. Nous ne sommes que dans les premiers kilomètres du Tourmalet. De toute façon, même si l'inclinaison tourne autour des 4%, il est connu que la montée commence quand la machine se grippe à Gripp. Dernier hameau, mais véritablement l'entrée en matière. La route se dresse à 7-8% pour plusieurs kilomètres. Après plusieurs semaines de grisailles, le léger soleil me procure une forte sensation de chaleur. Les cascades et les bois offrent quelques instants rafraîchissent. Mais tout se passe bien pour l'instant, je suis sur le 26*23.

Depuis le départ, je reconnais très bien les routes empruntées deux ans auparavant. Je ne me fais pas avoir. Voici le grand virage à droite avec un bâtiment à l'extérieur et de l'herbe à l'intérieur. Tout à gauche ! Que cela soit les développements ou sur la chaussée. C'est maintenant que ça devient du sport. 10% jusque la Mongie. A à peine 9km/h, il me faut presque une demi-heure pour rejoindre la station et franchir les fameux paravalanches. Les mines des cyclos emmenant trop gros sont marquées par l'effort. Je ne dis pas que je ne peine pas un peu, mais mes vitesses me permettent de monter à mon rythme en moulinant bien. En arrivant à la station, la pente semble se durcir et je double un vélo couché qui est sur la randonnée. Respect. Les quatre kilomètres restant nous hissent au-dessus des 2000m. Malgré les remontées mécaniques, la route est belle, des traits blancs dégringolent de la montagne, des petits virages permettent de jouer un peu. Sous une épaisse brume, je n'avais rien vu de tout cela en 2010.

Le ravitaillement est bienvenu. 75km de fait pour 3000m de dénivelé. Un peu de pastèque, des fruits et je repars. Un regard sur la statue d'Octave Lapize³ (?) et je m'habille pour la descente.

Des pierres ornent la chaussée dans les premiers virages. Sinon, la route est belle, propre, sèche. J'ai confiance est prends beaucoup de plaisir sans me mettre inutilement en danger.

Luz-Saint-Sauveur. Je fais une pause. J'ai prévu de faire un vrai repas. Je rentre dans une boulangerie pour acheter du salé. Elle fait aussi restauration. Une salade, des pâtes « carbonara », une crème en dessert et c'est reparti. Un cyclo des Vosges m'accompagne en buvant un demi.

Nous repartons dans la vallée en formant un groupe avec des espagnols. Une fois que la pente s'adoucie, je les laisse partir. Ils roulent trop fort, le cardio va péter ! 170bpm alors que j'ai monté tout le Tourmalet entre 172 et 174bpm.

² En 1913, dans la descente du Tourmalet, alors qu'il est en tête du tour, ce coureur casse sa fourche à 14km de Ste-Marie-de-Campan. Il descend à pied, répare sa fourche en quelques heures. Il ne gagera jamais le tour de France mais fait partie de la légende.

³ Vainqueur du Tour de France 1910 et de la grande étape Luchon – Bayonne de 1910.

La route historique des Pyrénées.

J'entame donc la montée du Soulor avec le souffle un peu court, mais sans doute moins que d'autre. Je rattrape très vite des compagnons de la vallée avant que je m'arrête pour retirer mon maillot et ainsi monter dans un style inimitable fait d'un sous maillot sous les bretelles de mon cuissards. Ah oui, en deux ans, je suis moins retissant à porter des moules-burnes !

La première partie du col est assez facile, en fait, nous montons sur un plateau. Il y a simplement 3km à 7% à passer. En mettant le petit, ça ne pose pas de problème.

S'en suit un faux montant ou je vais perdre du temps sur mon plan de route. Ce sera la seule fois de la journée. Il y a une petite dizaine de kilomètre avant d'atteindre Aucun qui est le vrai départ du col du Soulor.

7

Après, c'est environ 7km à 8.5%. Je me sens beaucoup mieux qu'en 2010. Je gère tranquillement, ne dépassant jamais les 160bpm. Mon repas de Luz-St-Sauveur qui avait du mal à passer (c'était assez consistant) coulera naturellement après le coup de cul de la mi- ascension. Je m'en sentirais immédiatement beaucoup mieux. Les derniers hectomètres deviennent brumeux, mais rien à voir avec la purée de pois de la dernière édition.

Je suis à 15h46 au ravitaillement. Soit près de 50 minutes d'avance. Au lieu d'arriver à 5h30, serais-je à 4h30 à Bayonne ?

En tout cas, je profite une trentaine de minutes du sommet. Petit à petit, je recommence à m'alimenter. Une ventrêche (poitrine de porc fumé grillée) et une soupe (faite par Michel) vont me faire du bien. Je peux me lancer vers l'Aubisque.

En repartant, je me rends compte que je n'ai plus mes gants. Je les ai peut-être laissés en mangeant à Luz-St-Sauveur ? Il y a deux ans, j'avais bien laissé mon casque au bureau de tabac !



Le Col du Soulor. Deux bourriquets, celui de droite et mon vélo. Photo de l'Aviron Bayonnais

La route historique des Pyrénées.

Une fois passé le col, il faut tout d'abord replonger d'une centaine de mètre pour atteindre le cirque du Litor. Le spectacle est majestueux. Je m'arrête quelques secondes. Notre route est creusée à même la roche, à flanc de falaise, surplombant tout le cirque. En face, c'est la troisième route qui mène au Soulor. Nous n'avions pas profité de ce magnifique spectacle offert par la nature lors de ma première participation.

Je reprends ma route vers l'Aubisque, gardant un œil à ma droite, sur ce paysage fabuleux. La montée ne commence qu'après le tunnel noir, humide et trempé de Bazen. Ce n'est d'ailleurs qu'une simple formalité. Nous avons 350m de dénivellation à reprendre en une demi-douzaine de km.

8

Au sommet de l'Aubisque, je retrouve un cyclo rencontré la veille au gîte. Nous échangeons un regard, un mot. Notre accord tacite vient de naître, nous rentrerons ensemble à Bayonne. Nous sympathisons. Didier, il vient du Nord de Lyon. Je le prends en photo et nous descendons ensemble les 17km jusque Laruns. L'air est chargé d'humidité mais pas la chaussée, ouf !



Le tunnel du Litor en 1910

Dans la vallée, nous nous mettons d'accord pour unir nos forces. Il reste la moitié de la randonnée à faire, 160km. Rassurons-nous, le plus dur est fait ! Nous avons le même programme. Rejoindre Oloron pour manger et enquiller sur la nuit. Nous passons ensemble des relais. Sur quelques kilomètres, nous avons l'aide d'un cyclo local qui nous prend pour des dingues. Ce n'est rien. Ça arrive souvent !

En approchant de l'agglomération (c'est relatif à la région), Didier voit un panneau pour la cafétéria du Leclerc. Parfait. Nous y sommes à 18h45. Un verre en attendant l'ouverture. Je mange un demi bol de crudité, une paëlla et je garde le croque-monsieur pour la nuit.

Je profite de l'arrêt pour remettre de la crème dans mon cuissard. Je commence à avoir mal à la selle alors que nous avons un peu de pluie depuis seulement une heure !

9

A 19h55, nous repartons. 1h40 sur l'horaire prévisionnel. Le moral est au plus haut. Il ne fera qu'augmenter quand nous allons croiser deux autres cyclos en quittant Oloron-Sainte-Marie. Trois kilomètres plus loin, un nouveau cyclo. Nous nous présentons et collaborons pour au moins nous emmener au col d'Osquich. Il est à 50km et la route est facile jusque-là. Petite présentation :

- Frédéric et Alain, le fils et le père. Originaire de Grenoble. Un éclairage pour deux
- Didier du Nord de Lyon
- Francis, Gersois, récidiviste. A commencé le vélo en 2006 à 57ans pour faire avec succès le Paris - Brest - Paris en 2007.
- Stéphane, votre serviteur

La pluie se durcissant, nous nous équipons à Aramits avant d'essayer une bonne averse au basculement des vallées. Comme notre avancement n'est pas trop sportif, je ne vais pas souffrir de l'effet cocotte-minute.

Nous continuons de progresser en prenant chacun des relais. La route de transition vers le Pays où tout est écrit en Basque est facile. Alain et Didier sont costauds et mènent souvent le groupe.

Nous arrivons à la tombée de la nuit au pied du col. J'allume mon éclairage et le groupe se lance dans le sixième col de la journée. Le début est un peu difficile avec deux à trois kilomètres à 7.5%, puis la pente devient faible avant de s'inverser pour rejoindre le ravitaillement accolé au bar - restaurant. Avec Didier, nous prenons une boisson chaude, un grand chocolat pour ma part ! Pas la peine de manger, je suis repu et je promène déjà un gros croque-Monsieur. Nous repartons tous les deux à 23h05.



Et c'est parti pour le Pays Basque

Dans la descente, nous reprenons un espagnol dépourvu d'un éclairage satisfaisant. A ma mémoire, c'est le seul espagnol que je voie en autonomie avec ses bagages !

A Larceveau, cent vingt hectomètres après le col, nous nous retrouvons avec Alain et deux cyclos de Nantes. Encore le père et le fils qui est le plus jeune participant. 18ans, en randonneur et en autonomie ! Eux aussi ont un demi-éclairage pour deux !

Nous empruntons la nationale qui va de Sauveterre-en-Béarn (BPF 64) à Saint-Jean-Pied-de-Port. Je redoute un peu la viande saoule à cette heure-ci, mais non, personne sur les routes, juste une camionnette des bleus. Les Gapoïs sont devant nous et nous allons les reprendre en montant tranquillement à Lacarre. Francis se décroche un peu de nous, mais il reviendra un peu plus loin quand nous ferons, tous les six, une pause au carrefour où nous devons prendre la route de Hasparrens. Nous laissons partir les deux binômes pour nous retrouver, Didier et moi, avec Francis. On ne va pas le laisser tout seul dans la Tampa, il semble marquer le coup.

10

La traversée du Pays Basque est faite de tout, sauf de plat. Il n'y a pas cent mètres de droit ou d'horizontal. Les uns ou les autres, nous nous attendons. Nous voulons aller au bout ensemble. Francis décrochant régulièrement quand la pente se dresse, nous avons pris l'habitude de ralentir et de l'attendre si besoin à la fin de la difficulté.

Le Pays Basque que je redoutais tant et auquel j'ai fortement sensibilisais Didier à ses difficultés se passe très bien. Est-ce l'effet de la nuit ? La préservation de mes forces dans les cols ? Mes petits rapports de transmission ? Étais-je à la rue en 2010 ? En tout cas, j'ai surestimé les difficultés que nous traversons et c'est bien mieux ainsi !

En approchant de Hélette, encore deux véhicules des bleus nous passent, dont un panier à salade. Est-ce la voiture balai ? Non, il y a simplement un festival basque EHZ (Euskal Herria Zuzenean) dans la commune. Au vue des cordes qui tombent depuis quelques minutes, l'ambiance doit être au bain de boue.

En sortant du village, après un léger faux plat, plus de trace de notre compagnon. Nous nous arrêtons manger un bout en attendant. Francis n'est pas parti danser, il a simplement déraillé. La suite est faite de deux bonnes descentes suivies de deux légères remontés puis d'une troisième qui nous emmènent à Bonloc. On passe ensemble et sans encombre la dernière difficulté de 80m de dénivellation. Puis c'est Hasparrens. Des kilomètres de faux plat descendant et finalement, nous atteignons Briscou après une bosselette de 50m pour passer l'autoroute.

Il ne reste plus qu'à rentrer. Le vent de la fin de journée s'est calmé. Nous avançons en direction de l'océan et des flèches de la cathédrale. N'ayant pas d'appareil photo, je reste avec mes camarades et ne fait pas le léger détour pour monter à Mouguerre. La traversée du port est toujours aussi désagréable que cela soit pour son environnement industriel ou l'état de sa route.

Nous longeons désormais l'Adour. Nous avons fini. Notre Luchon - Bayonne est dans la poche. La zone industrielle laisse place aux premières habitations de la capitale des Basques. Après quelques hésitations, nous arrivons tous les trois à la nouvelle arrivée. Il est 2h32, en milieu de nuit, un peu plus que trois heures plus tôt que prévu. Nous buvons un coup avec les bénévoles et mangeons un bout. Je donne des nouvelles à tout le monde, puis je vais me doucher avec autre chose que de la pluie.

11

J'ai des difficultés à marcher. C'est dû à une forme irritation de mon popotin. La chair est attaquée de chaque côté, j'ai quelques gouttes de sang qui s'écoulent de ma fesse gauche. J'en aurais pour quelque jour de « marche de canard ».

Je pars dormir trois heures dans les lits de camps prévu par l'organisateur. C'est parfait. Je passe mon dimanche matin à discuter avec les bénévoles, à me soigner et me reposer. Puis je rentre en train au Havre. Pas facile de faire 5h30 de train sans interruption avec des fortes douleurs à une fesse.

Le Bilan

Hormis mon mal de fesse qui s'intensifiait au fur et à mesure des kilomètres et qui se faisait sentir à chaque fois que je me mettais en danseuse, je n'ai eu aucun problème lors de cette randonnée. Il m'a bien fallu 1h15 pour digérer mon repas du midi. Avec le repas grassouillet que j'ai mangé, c'est un moindre mal. Je n'ai pas souffert dans les cols, d'ailleurs je n'aurai aucune lourdeur ou autre mal de jambe. Pas de fatigue excessive, pas plus pour une envie de sommeil. Même la pluie et le vent de face dans les vallées ne m'ont pas dérangés.

Cette randonnée n'a rien d'insurmontable. Une personne qui roule régulièrement et qui gère son effort peut parfaitement y arriver en choisissant un matériel adapté. La première partie peut faire un peu peur au vu du dénivelé. Mais en prenant difficulté par difficulté, en y mettant le temps nécessaire, cela ne peut se passer que bien.

12

J'ai pris du plaisir tout au long de ce Luchon - Bayonne. Dans l'escalade et les descentes des cols. Les paysages, surtout ceux des premiers cols, le sommet du Tourmalet, le Soulor et le Litor. L'ambiance et l'accueil de l'Aviron Bayonnais. La camaraderie pour rentrer ENSEMBLE à Bayonne. L'exaltation et l'ivresse de participer à cette randonnée exceptionnelle et mythique.

C'est certain, je reviendrai goûter avec délectation aux plaisirs de cette route qui permis en 1910, à des héros comme à des anonymes, d'entrer dans la légende de la petite reine.



La route historique des Pyrénées.

	Dénivellation		Distance	
	Partielle	Totale	Partielle	Totale
Sommet du Col de Peyresourde	939m	939m	14.1	14.1km
Sommet du Col d'Aspin	791m	1730m	31.4km	45.5km
Sommet du Col du Tourmalet	1269m	2999m	30.4km	75.8km
Sommet du Col du Soulor	1052m	4051m	56.9km	132.7km
Sommet du Col d'Aubisque	350m	4401m	10.1km	142.8km
Béarn - Col d'Osquich	685m	5086m	111.1km	246.8km
Osquich - Pays Basque - Briscou	472m	5558	57.4km	304.2km
Le long de l'Adour - Bayonne	33m	5591m	15.7km	320km