





Remarque :

- les temps sont mon estimation, toujours supérieure à celle du topo.
- Pour les étapes 3 et 8, qui sont longues en Km ,on peut envisager de faire des parties en taxi.

Jou rs	Date juillet	description	arrivée	Temps topo	Temps calculé (300m/h+5k m/h)	denivelé
1	20 Jeudi	Arrivée en train à la Tour de Carol vers 10 h du matin . <i>6h48 – 9h47 ou 8h48 – 11h36</i> <i>arrivée à 11h36 peut-être</i> <i>suffisant</i>	refuge gardé Malmiu (2125 m) 	4h à 4h30	4h30	900m
2	21 Vendr	Malmiu -->1h30--> Engorgs -->	Refuge de l'Illa (non gardé): 18 places (2480m) 	5h15	12 7H	+ 600 -700 +600
3	22 same	Refuge de l'Illa-->2h30--> Encamp (1300m) --> Remarque : taxi possible de Encamps à Ordino, ce qui fait gagner au moins 3 heures	Hôtel à Ordino : (1300m) http://www.hotelstabarbara.com/el-hotel/ --> 45€ la double 	5h30 à 7h	20 km 8h30	+200 -1200 Encamp +700 Col d'Ordino -700
4	23 dima	Ordino-->3h45--> Arinsal (1467)-->	refuge gardé Coma Pedrosa (2250 m) 	6h30	12km 8	+700 Col les cases -500 Arinsal +760

5	24 lundi	Coma Pedrosa((2250 m)	Areu (1250) camping bungalows ou hotel val ferrera (55€la double) allotjaments 	6h 17 km	17 km 7h	+500 -1500
6	25 mard	Areu (1250) -->col de tudella(2239)	Refuge Estaon (1250m): Demi-pension 35€ 	4h	15 km 6.5h	+1000 -1100
7	26 Merc	Estaon(1250m) -->4h--> par col à 2228 m -->	La Ginguetta(950m) hotel (double à 60€) ou camping 	6h45	8km 5h30	+1000 <i>Col 2228</i> -1300 <i>Ginguetta 950</i>
8	27 jeu	Ginguetta(950m) Remarque : taxi possible de La Ginguetta à Espot, qui évite une longue marche de fond de vallée	Malafre(1893) 	6h	13 km 5h.30	+1000
9	28 vend	Amitges (2380)	La restanque (2010) 	5h10	15 km 6h	+700 -400 +400 -600
10	29 samedi	La restanque (2010)	Hospital de vielha : revenir à viella pour ceux qui continuent voire à Toulouse pour ceux qui s'arrêtent. (NB: hospices de Vielha est ferme)	4h		