

Stage Bloc reco Luchon Aneto Trail

Route 3404

Dates : 23-24-25 mai 2026

Lieu de RDV :

- Parc du casino, Luchon 9h
- Côte ITRA minimum requis pour ce stage : 400

Niveau de difficultés : 8/10

Matériel nécessaire :

- Tenue de trail
- Sac à dos de trail
- Fond de sac : bonnet, gants, tour de cou
- Chaussures de trail avec chaussettes de sport
- Lampe frontales, couverture de survie, veste imperméable, vestes chaudes
- Flasque ou camel back avec 1l d'eau minimum
- Barres de céréales ou autre alimentation solide
- 1 Sac à part avec affaires de rechange pour l'hôtel

Le tarif comprend :

L'organisation, l'accompagnement et le coaching sportif en course de montagne, les conseils " trail ", l'hébergement en pension complète, les pique-niques, les ravitaillements, la logistique et le transport des bagages.

Le tarif ne comprend pas :

Les transports au lieu de rendez-vous, les boissons, le matériel à prévoir, la nourriture à emporter.

Reco de la course « 3404 » Jour 1

RDV 9h Parc du casino -> Présentation des participants, du programme et des attentes de chacun.

Lieu	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Horaire max	Coordonnées gps / altitude
Bagnères de Luchon	0,0	0	0	9h30	42.788148 , 0.596306 626m
Tour de Castel vielh	3.45	241m	143m	10h00	42.76751 , 0.608414 772m
Cabane des barguères	8km	883m	177m	11h30	42.741587 , 0.639807 1348m
Hospice de France	13km	1236m	482m	13h00	42.72148 , 0.654756 1390m
Cascade des culets	17.2km	1627m	482m	14h	1776m
Port de Vénasque	21.06km	2234m	485m	15h30	2444m
Bénaque	25.1km	2490m	1021m	17h	1900m

Ce programme est donné à titre indicatif, il peut être modifié à tout moment par l'accompagnateur en raison de toutes les variables* à prendre en compte.

*Météo, niveau/état du groupe, terrain ect

Reco de la course « 3404 » Jour 2

Départ 9h -> Présentation du programme et des attentes de chacun. Briefing

Lieu	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Horaire max	Coordonnées gps / altitude
Bénaque	0	0	0	10h	1900m
Ibon del'escaleta	5km	423m	0	11h30	2323m
Pic des mulières	8.5km	1100m	0	13h30	3009m
Ibon de l'escaleta	11km	1100m	423m	15h	2323m
Bénaque	16km	1100m	1100m	17h	1900m

Ce programme est donné à titre indicatif, il peut être modifié à tout moment par l'accompagnateur en raison de toutes les variables* à prendre en compte.

*Météo, niveau/état du groupe, terrain ect

Reco de la course « 3404 » Jour 3

Départ 9h -> Présentation du programme et des attentes de chacun. Briefing

Lieu	Km cumulé	D+ cumulé	D- cumulé	Horaire max	Coordonnées gps / altitude
Bénaque	0	0	0	9h	1900m
Port de la Picade	3km	570m	0m	10h45	2466m
Hospice de France	10km	600m	1100m	12h30	1385m
Pont de Ravi	18km	829m	1873m	15h	824m
Bagnères de Luchon	25km	850m	200m	17h	624m

Ce programme est donné à titre indicatif, il peut être modifié à tout moment par l'accompagnateur en raison de toutes les variables* à prendre en compte.

*Météo, niveau/état du groupe, terrain ect