

Etapas		nature de l'étape	caractéristiques étape suivante		
			dist	D+	D-
jour 1	1 Banyuls-sur-Mer	départ	22	1706	-770
	2 col de l'ouillat	ravito local gîte	10	15	-675
jour 2	3 Le Perthus (66480)	étape soir	14	615	-375
	4 las Illas (66480)	ravito flash	28	1625	-1880
jour 3	5 Arles-sur-Tech (66150)	étape soir	11	1260	-70
	6 gîte d'étape de Batère	ravito local au gîte	16	1090	-333
jour 4	7 chalet des Cortalets	ravito local au refuge	16	655	-1067
	8 refuge de Mariailles	ravito local au refuge	8	169	-846
	9 Py (66155)	étape soir	29	2587	-2077
	10 Planès (66210)	ravito flash	18	963	-291
jour 5	11 Lac des Bouillouses	ravito local	16	764	-674
	12 refuge des Bésines	ravito local au refuge	8	253	-1293
	13 Mérens-les-Vals (09110)	étape soir	11	1569	-484
	14 refuge de Ruhle	ravito local au refuge	17	543	-1663
jour 6	15 cabane des Clarans	ravito flash	17	1327	-1687
	16 Siguer (09220)	étape soir	11	895	-545
	17 Gîte d'étape de Goulier (09220)	ravito local au gîte	23	1449	-1489
	18 gîte d'étape de Mounicou	ravito local au gîte	1	10	-110
jour 7	19 Marc (lieu dit commune Auzat 09220)	ravito flash	9	733	-85
	20 Refuge de Bassiès	ravito local au refuge	10	405	-1270
	21 Aulus-les-bains (09380)	étape soir	21	1542	-1592
	22 St Lizier (09140) de la vallée d'Ustou	ravito local au gîte	11	200	-200
jour 8	23 Aunac 09140 commune seix	ravito flash	28	2072	-1892
	24 Maison du Valier au pla de la lau (commune Ayer 09800)	étape soir	18	1770	-1720
	25 Eylié d'en Haut 09800 commune de Sentein	ravito flash	25	1639	-2085
jour 9	26 Fos (31440)	étape soir	27	1883	-1787
	27 Bagnères de Luchon (31110)	ravito flash	21	1915	-1416
jour 10	28 les Granges d'Astau (commune d'Oô 31110)	étape soir	13	1151	-1341
	29 Loudenvielle (65240)	ravito flash	9	651	-846
jour 11	30 Bourisp (65170)	étape soir	18	920	-530
	31 lac de l'oule	ravito local au refuge	20	893	-837
	32 Barèges	ravito local	12	317	-837
jour 12	33 Luz st Sauveur (65120)	étape soir	21	1200	-1000
	34 Cauterets (65110)	ravito local	7	1038	-10
	35 refuge d'Ilhéou	ravito local au refuge	14	475	-1315
	36 Estaing (65400)	ravito flash	4	208	-339
jour 13	37 Arrens Marsous (65400)	étape soir	12	1346	-876
	38 Gourette (commune des Eaux Bonnes 64440)	ravito flash	20	1356	-1786
	39 Gabas (commune de Laruns 64440)	ravito flash	9	937	0
	40 Refuge d'Ayous	ravito local au refuge	14	245	-1588
jour 14	41 Etsaut (64490) -Borce (64490) (villages collés)	étape soir	9	1004	-641
	42 plateau de Lhers	ravito local au gîte	6	172	-292
	43 Lescun (64490)	ravito flash	15	1173	-285
	44 Arette la pierre st Martin (commune d'Arette 64570)	ravito local au refuge	32	1131	-2441
jour 15	45 Logibar (commune de Larrau 64560)	étape soir	10	1000	0
	46 les Chalets d'Iraty col de bagargi ou bagargiak	ravito flash	18	745	-1432
	47 gîte de Kaskoleta	ravito local au gîte	5	0	-419
	48 Esterençuby (64220)	ravito flash	30	1276	-1380
jour 16	49 St Etienne de Baigorry (64430)	étape soir	16	1222	-1219
	50 Bidarray (64780)	ravito flash	21	845	-917
	51 Ainhoa (64250)	ravito flash	9	145	-238
jour 17	52 Sare (64310)	étape soir	12	579	-581
	53 Olhette (64122)	ravito flash	21	777	-897
	54 Hendaye plage				