**Martres-Tolosane
↓
Aspet**(58km –900 D+)



**Départ en Course d’orientation pédestre**– Environ 5 km, facile et peu technique, en zone urbaine (dans Martre Tolosane) avec Quiz (1 h max).

**VTT –** 52 km (900 m de dénivelé positif et 700 m de dénivelé négatif). Niveau confirmé, même si le début de parcours est facile sur les 32 premiers km. Gardez des forces ! L’étape commence réellement après le ravitaillement à Arbas, où vous quitterez les plaines pour attaquer la montagne. Les 20 derniers km pour rallier Aspet sont physiques. **Types de chemin**: **Sentier**, 8,48 km, **Chemin**, 15,4 km, **Rue**, 6,24 km, **Route**, 21,5 km.



**Spéléologie** : parcours d’initiation avec moniteur d’encadrement. Vous allez rester sous terre, au frais, pendant 30 à 45 minutes et jouer dans la boue. (Épreuve hors chrono)